

Henvisningsmuligheder og tilbud til børn og unge i København

Opdateret oktober 2009



PsykiatriFondens Børne- og Ungeafdeling

ADHD/UDVIKLINGSFORSTYRRELSER	3
ANGST	3
DEPRESSION	4
ENSOMHED	4
KRIMINELLE/UTILPASSEDE UNGE	5
MISBRUG	6
OCD.....	7
OVERGREB – VOLD, VOLDTÆGT, INCEST	7
PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER	8
SELVMORD – SELVMORDSFORSØG OG -ADFÆRD	9
SELVSKADE	9
SKIZOFRENI OG PSYKOSER	9
SORG OG KRISE	10
SPISEFORSTYRRELSER	10
UNGE MED ANDEN ETNISK BAGGRUND	11
UNGE SOM PÅRØRENDE.....	12
TILBUD I KØBENHAVN OG PÅ FREDERIKSBERG.....	13
TILBUD OM TELEFONRÅDGIVNING.....	16
TILBUD OM MAILRÅDGIVNING	17
TILBUD OM PSYKOLOGISK RÅDGIVNING.....	17
TILBUD PÅ HOSPITALER – CENTRE OG PSYKIATRISKE SKADESTUER.....	18
VÆRESTEDER OG BOSTEDER	20
ØVRIGE TILBUD	21

ADHD/udviklingsforstyrrelser

ADHD-foreningen

Foreningen tilbyder rådgivning og vejledning til børn og voksne med ADHD og deres pårørende.

www.adhd.dk

Rugårdsvej 101, 5000 Odense C

Tlf. 70 21 50 55 (hverdage undtagen onsdag 10-12 og 13-15)

Landsforeningen Autisme

Foreningen har til formål at skabe de bedst mulige vilkår for autistiske børn/voksnes behandling samt at formidle oplysning.

www.autismeforening.dk

Herlev Hovedgade 199, 2730 Herlev

Tlf. 70 25 30 65

Dansk Tourette Forening

Dansk Tourette Forening er en landsforening for bærere af Gilles de la Tourette's syndrom (TS) og deres pårørende.

www.tourette.dk

Angst

Angstforeningen

Patientforening med selvhjælpsgrupper.

www.angstforeningen.dk

Tlf. 70 27 13 20 (dagligt kl. 10-13, onsdag dog kun kl. 13-16)

Angstlinien

Anonym rådgivning for mennesker med angst.

www.angstlinien.dk

Tlf. 70 20 71 70 (hverdag kl. 18.30-21.30)

Kognitivt Center København/Fobiskolen (betaling)

Individuel terapi, kurser om stress, mindfulness, selvværd, agorafobi og socialfobi

www.kognitiv-center.dk

Gammel Mønt 12, 1., 1117 Kbh. K

Tlf. 33 13 87 00, e-mail: mail@kognitiv-center.dk

Praksis for Kognitiv Terapi (betaling)

Klinikken har særligt fokus på behandling af angst, OCD og depression.

www.kognitivpraksis.dk

Vesterbrogade 14, 2. tv, 1620 Kbh. V

Tlf. 33 24 24 98

Fobiskolen/Wattargruppen – Kognitivt Psykologcenter (betaling)

Kognitiv terapi, coaching og kurser

www.fobidagskolen.dk

Holbergsgade 14, 4., 1057 Kbh. K
Tlf. 33 11 22 84, e-mail: info@wattar-gruppen.dk

Angst og OCD-klinikken (betaling)

Klinikken er specialiseret i angst, og problemer relateret til angst.

www.ocd-klinikken.dk

Søborg Hovedgade 221, 1., 2860 Søborg

Tlf. 70 26 06 76

Angstklinikken, Rigshospitalet

Angstklinikken er et offentligt tilbud uden brugerbetaling. For at komme i behandling skal man henvises af sin læge. Efter en samtale vurderer behandlerne, om man er egnet til behandling i klinikken.

Blegdamsvej 9 (afsnit 6233), 2100 Kbh. Ø

Tlf. 35 45 62 33

Depression

Depressionsforeningen

Landsdækkende patientforening. Oplyser om depression og mulighed for behandling.

Bl.a. tilbud om lokalgrupper for patienter og pårørende.

www.affektiv.dk

Vendersgade 22, kld., 1363 Kbh. K

Tlf. 33 12 47 74 (depressionslinien, hverdage + søndag kl. 19-21)

Klinik for Affektive Lidelser – Rigshospitalet

Borgmester Jensens Allé 55 (opgang 62), 2100 Kbh. Ø

Tlf. 35 45 61 77

Ensomhed

Hjerterummet

Internetforum for unge med ondt i sindet og noget på hjerte – et sted at finde internetvenner.

www.hjerterummet.dk

Ungdommens Røde Kors

Internetside, hvor unge mellem 15-30 år kan komme i kontakt med og chatte med andre unge. Der laves også arrangementer.

www.ensomung.dk

Transmogriffen

Værested for ensomme unge mellem 15 og 30 år. Tager sig af unges her og nu-kriser.

www.transmogriffen.dk

Griffenfeldtsvej 50 st., 22 København N

Tlf. 35 39 00 91 (søndag til torsdag kl. 16-22)

Ventilen

Mødesteder for stille og ensomme unge mellem 15 og 25 år.

www.ventilen.dk

Læssøegade 14, baghuset, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 35 71 72 (onsdag kl. 18-22 og søndag kl. 13-17)

Settlementets Børne & Unge Klubber

I Pigehuset kan du få hjælp med at finde et job eller vælge uddannelse. Og du kan få hjælp, hvis du har problemer derhjemme. I Pigehuset er der ingen adgang for drenge, og der er kun kvindelige medarbejdere.

Drengeklubberne er en del af et samarbejde med SSB, Studenter Settlementets Boldklub. Samarbejdet består af fodboldaktivitet og et klubtilbud.

www.settlementet.dk

Valdemarsgade 4, 1665 Kbh. V

Tlf. 60 89 27 90

Kriminelle/utilpassede unge

Københavnerteamet

Tilbud til 13-18-årige kriminelle, kriminalitetstruede eller unge, der på anden måde har brug for støtte og vejledning.

www.kbhteam.dk

Vestergade 4, 1456 Kbh. K

Tlf. 33 17 34 62 (kl. 9-16)

Pigegruppen

Pigegruppen er et værested for udsatte piger i alderen 13-18 år, som har en kriminel udadreagerende adfærd, er uden for uddannelsessystem og arbejdsmarked og/eller har et dagligt forbrug af rusmidler.

www.pigegruppen.dk

Saxogade 111, 1662 Kbh. V

Tlf. 33 23 30 53

Plan B

Plan B udbyder en specialiseret støttekontaktpersonsordning og er et tilbud kommunerne benytter i arbejdet med de vanskelige unge, for at få dem ud af f.eks. kriminalitet eller misbrug og i uddannelse eller arbejde. Plan B har bl.a. hashafvænningsgrupper.

www.projektplanb.dk

Tlf. 33 15 20 23

Sjakket

Sjakket er et tilbud til utilpassede børn og unge mellem 6 og 18 år i Københavns Kommune, som ikke kan eller vil bruge de eksisterende tilbud.

www.sjakket.dk

Skaffervej 6, 2400 Kbh. NV

Tlf. 35 82 35 81

Spydspidsen

Københavns Kommunes center for virksomhedspraktik henvender sig til de mest belastede og udsatte unge under 18 år, som er uden skole eller beskæftigelsestilbud.

www.spydspidsen.dk

Gothersgade 101, 1123 Kbh. K

Tlf. 33 17 68 00

Misbrug

U-turn

U-turn er Københavns Kommunes gratis tilbud til unge under 25 år, der ryger hash eller tager stoffer.

www.uturn.dk

Stuðiestræde 47, 1455 Kbh. K

Tlf. 82 56 23 06 (anonym rådgivning tirsdag og torsdag kl. 12-19 og onsdag kl. 12-16)

Hope

Hjemmeside med henvisninger til, hvor børn, unge og forældre kan søge hjælp, når der er alkoholproblemer i familien.

www.hope.dk

Netstof

Hjemmeside lavet i samarbejde mellem kommunerne. Omhandler misbrug af enhver form. Henvender sig til både misbrugere, behandlere, lærere, forældre. Indeholder også ung til ung-chat og mulighed for at spørge eksperter.

www.netstof.dk

Rusnavigatøerne

Gratis behandling til alle unge op til 25 år for alle slags misbrug af stoffer og alkohol.

www.rusnavigatoererne.dk

Saltværksvej 2E, 2. sal, 2770 Kastrup

Tlf. 45 11 76 36

Københavns Kommune – åben vejledning

Tilbud til børn og unge, der påvirkes af forældres alkoholproblemer.

www.dedrikkerderhjemme.dk

Nørre Voldgade 15, 5. sal, 1358 Kbh. K

Tlf. 33 17 20 10 (mandag til onsdag kl. 13-14 og torsdag kl. 18-21)

Frederiksberg Kommunes Rådgivningscenter

Rådgivning angående problemer med: hash, kokain, ecstasy eller amfetamin. Behandling for borgere i Frederiksberg Kommune.

www.frederiksberg.dk/fkrc

Nordre Fasanvej 108, 1.sal, 2000 Frederiksberg/Sdr. Fasanvej 2B, 2000 Frederiksberg

Tlf. 38 21 39 02 (mandag til onsdag kl. 8.15-15, torsdag kl. 8.15-18, fredag kl. 8.15-13).

Tuba

Terapi og rådgivning for unge børn af alkoholmisbrugere (for 14-35-årige).
www.tubadanmark.dk
Vesterbrogade 69, 3.th., 1620 København V
Tlf. 43 96 20 80 eller 40 94 20 80, e-mail: kbh@tuba.dk

Stofrådgivningen i København

Et behandlingstilbud for unge op til 25 år, der har et skadeligt forbrug af rusmidler.
www.stofraadgivningen.dk
Nørre Voldgade 11, 4., 1358 Kbh. K
Tlf. 30 59 37 33 (ingen faste telefontider, man kan bare prøve at ringe)

Plan B

Plan B udbyder en specialiseret støttekontaktpersonsordning og er et tilbud kommunerne benytter i arbejdet med de vanskelige unge, for at få dem ud af f.eks. kriminalitet eller misbrug og i uddannelse eller arbejde. Plan B har bl.a. hashafvænningsgrupper.
www.projektplanb.dk
Tlf. 33 15 20 23

OCD

OCD-foreningen

Patientforening for OCD-ramte og deres pårørende.
www.ocd-foreningen.dk
Julius Bloms Gade 17, kld. tv, 2200 København N
Tlf. 70 20 30 91, e-mail: kontakt@OCD-foreningen.dk

Angst og OCD-klinikken (betaling)

Klinikken er specialiseret i angst, og problemer relateret til angst.
www.ocd-klinikken.dk
Søborg Hovedgade 221, 1., 2860 Søborg
Tlf. 70 26 06 76

Praksis for Kognitiv Terapi (betaling)

Klinikken har særligt fokus på behandling af angst, OCD og depression.
www.kognitivpraksis.dk
Vesterbrogade 14, 2. tv, 1620 Kbh. V
Tlf. 33 24 24 98

Overgreb – vold, voldtægt, incest

Thora Center

Rådgivning om bl.a. incest og voldtægt.
www.thoracenter.dk
Tlf. 33 32 86 50 (mandag til torsdag kl. 10-15, og torsdag kl. 19-21).

Støttecenter mod incest i Danmark

Henvender sig til voksne kvinder og mænd som i deres barndom har været udsat for incest/seksuelt overgreb samt deres pårørende. Anonym rådgivning og selvhjælpsgrupper.
www.incest.dk
Tlf. 33 13 63 83 (tirsdag kl. 12-15 og onsdag kl. 9-12)

AlbaHus

Rådgivning og psykologisk behandling til mennesker berørt af den seksuelle overgrebsproblematik (seksuelt misbrugte, mennesker med krænkende adfærd, pårørende og fagfolk).
www.albahus.dk
Prinsesse Maries Allé 14 st., 1908 Frederiksberg C
Tlf. 33 23 21 23, e-mail: kontakt@albahus.dk

Center for voldtægtsofre – Rigshospitalet

Akut hjælp ved voldtægt.
Rigshospitalet, Opgang 5 på 3. sal – Afsnit 5032,
www.voldtaegt.dk
Blegdamsvej 9 – også indgang fra Juliane Maries Vej, 2100 København Ø
Tlf. 35 45 40 85

Landsforeningen hjælp volds ofre

www.voldsofre.dk
Rådhusstræde 7, 8900 Randers
Tlf. 86 41 59 00 (mandag til fredag kl. 9-13)

Joan-søstre

Gratis tilbud uanset bopælskommune til alle kvinder, der har været udsat for incest, vold, voldtægt og seksuel chikane. Der kan henvises til selvhjælpsgrupper.
www.joan-soestrene.dk
Nansensgade 1, 1366 Kbh. K.
Tlf. 33 14 74 84 (mandag-torsdag kl. 19-21.30)

Stop vold mod kvinder (LOKK m.fl.)

Anonym rådgivning, der rådgiver om vold mod kvinder.
www.voldmodkvinder.dk
Tlf. 70 20 30 82 (døgnåben)

Offerrådgivningen København og Frederiksberg

Rådgivning for ofre, pårørende og vidner, der har været udsat for vold, trusler, tyveri, røveri, tasketyveri, ulykke eller andre chokerende begivenheder.
www.offerraadgivning.dk
Tlf. 21 20 91 70 (døgnåben)

Personlighedsforstyrrelser

Borderlineforeningen

Landsdækkende forening for personer med emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse af borderline og impulsiv type, pårørende og andre interesserede.
www.borderlineforeningen.dk

Bispebjerg Hospital

Dagbehandling til patienter med svære forstyrrelser af personlighedsstrukturen.
Psykoterapeutisk Dagsafsnit, E6
Tlf. 35 31 27 57

Selv mord – selvmordsforsøg og -adfærd

Livslinien

Humanitær organisation, der arbejder på at forebygge selvmord og fremme trivsel.
www.livslinien.dk
Postboks 1157, 1010 Kbh. K
Tlf. 70 20 12 01 (rådgivning)

Center for Selvmordsforskning

Information om selvmordsproblematikker.
www.selvmordsforskning.dk

Selvskade

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade – LMS

www.spiseforstyrrelser.dk
Anonym personlig rådgivning mandag og onsdag 16-19
Dronningens Tværgade 46, 1302 København K
Tlf. 70 10 18 18 (mandag til torsdag kl. 18-20), e-mail:
raadgivning@spiseforstyrrelser.dk

Skizofreni og psykoser

OPUS

Tidlig opsporing og behandling af unge psykotiske.
www.opuskbh.dk

OPUS Hvidovre
Dækker Kgs. Enghave, Valby, Hvidovre og Vesterbro
Vesterbrogade 31, 4. sal, 1620 København V

OPUS Rigshospitalet
Dækker Amager, Christianshavn, Indre by og Østerbro
Linnésgade 25, st. th., 1361 København K

OPUS Bispebjerg
Dækker Bispebjerg, Brønshøj-Husum, Frederiksberg, Nørrebro og Vanløse
Nannasgade 28, 2. sal, 2200 København N

Sorg og krise

Rådgivningen Unge og Sorg

For unge mellem 16-28 år, der har forældre, der er alvorligt fysisk syge. Eller for unge der har mistet forældre pga. sygdom eller ulykke inden for det seneste år. Telefonrådgivning, grupper og individuelle samtaler.

www.ungeogsorg.dk

Knabrostræde 3, 1. sal, 1210 København V

Tlf. 35 42 43 00

Børns Vilkår – sorggrupper for børn og unge

For børn og unge op til 18 år.

Trekronergade 126F, 2500 Valby

Tlf. 35 55 55 59, e-mail: bornsvilkar@bornsvilkar.dk

Egmont Fondens Børne- og ungerådgivning – Vil:kan

For raske børn og unge op til 18 år, hvis familie er ramt af livstruende sygdom eller dødsfald, ulykke eller selvmord.

www.egmondtfonden.dk

Møntergade 1, stuen, 1116 København K

Tlf. 32 54 60 88

Spiseforstyrrelser

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade – LMS

www.spiseforstyrrelser.dk

Anonym personlig rådgivning mandag og onsdag 16-19

Dronningens Tværgade 46, 1302 København K

Tlf. 70 10 18 18 (mandag til torsdag kl. 18-20), e-mail:

raadgivning@spiseforstyrrelser.dk

Travellers

Travellers er et gruppeforløb til unge mellem 13 og 25 år, som enten viser tegn på eller er behandlet for spiseforstyrrelser. Deltagelse i travellers er gratis og er et led i såvel

forebyggelses- som rehabiliteringsprocessen. Kontaktperson er Susanne Mouazzene.

Tlf. 63 11 21 85, e-mail: smo@selvmordsforskning.dk

Aida

Ambulant behandling af spiseforstyrrede børn, unge og voksne.

www.aidaclinic.dk

Prinsesse Maries Allé 1, 1908 Frederiksberg C

Tlf. 33 31 82 28 (mandag til torsdag kl. 9-16, fredag kl. 9-13)

Københavns Universitet – Bulimiprojektet

Gratis psykoterapi for personer over 18 år med bulimi. Kontaktperson Heidi Riiber.

Tlf. 35 32 49 00 (hverdage kl. 9-15, fredag kl. 9-14), e-mail: bulimi@psy.ku.dk

Anoreksiklinikken på Rigshospitalet

Kræver henvisning fra egen læge.

Strandboulevarden 49, Bygning 4, 4. sal (Afsnit 8741), 2100 København Ø

Tlf. 35 25 78 10

Unge med anden etnisk baggrund

Dansk Flygtningehjælps rådgivning for flygtninge

Gratis, anonym rådgivning primært til flygtninge og familiesammenførte – og andre med etnisk minoritetsbaggrund, som har brug for hjælp. Flygtninge med svære psykologiske problemer tilbydes fem støttende samtaler med erfarne kliniske psykologer. Herefter henvises til eventuel anden behandling. Telefonisk eller personlig henvendelse.

Nørrebrogade 32, 2200 København N

Tlf. 35 36 74 17 (mandag og onsdag kl. 18-21 og torsdag kl. 15-18)

Kvinderådgivningen for etniske minoriteter

Anonym professionel rådgivning om bl.a. etniske minoritetskvinders rettigheder i Danmark, uddannelse eller arbejde, problemer i familien eller integrationsprogram.

www.kvinderaadgivning.dk

Tlf. 70 20 49 09 (mandag kl. 10-13 og onsdag kl. 17-20)

LOKKs Ungerådgivning

Landsdækkende telefonrådgivning, der varetages af professionel rådgiver. Unge kan ringe anonymt og drøfte problemstillinger og krisesituationer i familien f.eks. i forbindelse med pardannelse, ægteskab eller konflikter vedr. bevægelsesfrihed, uddannelse og familiens forventninger til den unge.

www.lokk.dk

Tlf. 70 27 03 06 (tirsdag kl. 9-12 og torsdag kl. 19-22)

Oasis

Et tilbud til asylsøgere, flygtninge og flygtningefamilier med problemer, der har at gøre med belastende oplevelser i hjemlandet eller eksiltilværelsen. Henvisning kan ske fra Dansk Røde Kors, Dansk Flygtningehjælp og social- og sundhedsforvaltningen.

www.oasis-rehab.dk

Nygade 4, 2. sal, 1164 København K

Tlf. 35 26 57 26, e-mail: info@oasis-rehab.dk

Transkulturelt Terapeutisk Team

Psykologisk rådgivning og behandling for etniske minoritetsunge mellem 13 og 27 år og eventuelt deres familie. Problemerne kan være familiekonflikter, problemer relateret til pardannelser, livskriser, krigstraumer og racediskrimination. Uden henvisning er første samtale gratis, og der er mulighed for gratis telefonrådgivning.

www.ttt danmark.dk

Nørre Voldgade 6, 3. th., 1358 København K

Tlf. 33 93 12 02 (tirsdag kl. 10-15), e-mail: ttt@tttdenmark.dk

Tværkulturel Psykologisk Rådgivning

Telefonisk og personlig rådgivning og krisehjælp, herunder familiesamtaler for flygtninge og indvandrere, som er i krise på grund af traumer, kultursammenstød,

identitetsproblemer og familiekonflikter. Alle kan henvende sig telefonisk eller skriftligt, og mennesker med etnisk minoritetsbaggrund, som tænker på selvmord, kan få gratis anonym konsultation. Behandling tilbydes på flere sprog.

www.tpr.dk

Dampfærgevej 24 A, 3. tv, 2100 København Ø
Tlf. 40 33 59 47

Døgnkontakten

Døgnkontakten tilbyder telefonisk og personlig rådgivning for unge mellem 12 og 18 år. Som regel starter et ambulans forløb med, at den unge er anonym. Herefter kan man – hvis den unge samtykker – involvere forældrene og socialcentret. Andre gange vurderes, at den unge har behov for en pause, og han eller hun indskrives til at bo på Døgnkontakten.

www.doegnkontakten.dk

Åboulevard 38, 2200 København N
Tlf. 35 37 36 23, e-mail: doegnkontakten@sof.kk.dk

Etnisk Rådgivningscenter – NOOR

NOOR er Københavns Kommunes flerkulturelle konsulentkorps, der hjælper professionelle på lokalcentre, i distriktspsykiatrien, praktiserende læger og andre med supervision og træningsforløb i arbejdet med etniske minoriteter. De gennemfører også tværfaglige behandlingsforløb for klienter med etnisk minoritetsbaggrund.

www.noor.dk

Hejrevej 10, 2400 København NV
Tlf. 82 56 52 00

Muhabet

Værested for indvandrere med psykisk sygdom, åbent hverdage kl. 12-17.

www.muhabet.dk

Vesterbrogade 165, 167, 1800 Frederiksberg C
Tlf. 36 72 65 83, e-mail: muhabet@muhabet.dk

Unge som pårørende

Askovgården

Børne- og ungegrupper samt individuelle samtaler for børn og unge af psykisk syge forældre.

www.askovgaarden.dk

Korsgade 60, 2200 Kbh. N
Tlf. 35 39 72 42, e-mail: info@askovgaarden.dk

Barn i fokus

SUS – Socialt Udviklingscenters hjemmeside om børn af psykisk syge forældre.

www.barn-i-fokus.dk

Københavns Kommune – åben vejledning

Tilbud til børn og unge, der påvirkes af forældres alkoholproblemer.

www.dedrikkerderhjemme.dk

Nørre Voldgade 15, 5. sal, 1358 Kbh. K
Tlf. 33 17 20 10 (mandag til onsdag kl. 13-14 og torsdag kl. 18-21)

Tuba

Terapi og rådgivning for unge børn af alkoholmisbrugere (for 14-35-årige).
www.tubadanmark.dk
Vesterbrogade 69, 3.th., 1620 København V
Tlf. 43 96 20 80 eller 40 94 20 80, e-mail: kbh@tuba.dk

Bedre Psykiatri

Gratis rådgivning (socialfaglig, psykologisk og juridisk) for pårørende til psykisk syge.
www.bedrepsykiatri.dk
Tlf. 70 20 71 74 (hverdag kl. 12-16, dog ikke onsdag)

Landsforeningen SIND

Psykologisk rådgivning, også til pårørende. Åben for personlig og telefonisk henvendelse
tirsdag og torsdag kl. 17-19.
www.sind.dk
Tlf. 35 36 09 04 (Københavns Kreds), e-mail: raadgivningen@sind-kbh.dk

Tilbud i København og på Frederiksberg**Ungerådgivningen Amager Nord**

www.amagernord.dk
Woltersgade 8, st., 2300 Kbh. S
Tlf. 32 96 07 96 (hverdage kl. 9-22), e-mail; unge@amagernord.dk

Ungerådgivningen Amager Vest

www.amagervest.dk
Parmagade 14 st.th., 2300 Kbh. S
Tlf. 33 17 66 41 (hverdage kl. 9-18), e-mail; ung@amagervest.dk

Ungerådgivningen Bispebjerg

www.bispebjergungeraadgivning.dk
Glasvej 7, 2400 Kbh. NV
Tlf. 33 17 51 47

Ungerådgivningen Brønshøj, Husum, Tingbjerg

Frederikssundsvej 197, 2700 Brønshøj
Tlf. 38 89 25 52

Ungerådgivningen City

Strandgade 38, 1408 Kbh. K
Tlf. 26 88 52 50

Ungerådgivningen Nørrebro

Bragesgade 8 D, 2200 Kbh. N
Tlf. 33 17 64 32 (tirsdag til torsdag)

Ungerådgivningen Vanløse

Jydeholmen 55 A,

Tlf. 38 74 70 54 (dgl. kl. 13-15, mandage kl. 13-20)

Ungerådgivningen Vesterbro

www.ungeraadgivning.dk
Enghavevej 57, 1674 Kbh. V
Tlf. 80 30 93 10, sms 26 80 93 10

Ungerådgivningen Østerbro Nord (ydre)

Landskronagade 56 Baghuset 1. Sal, 2100 Kbh. Ø
Tlf. 39 29 72 25 (mandage kl. 12-16, torsdage kl. 14-20)

Ungerådgivningen Østerbro Syd (indre)

Willemoesgade 16, kld. th., 2100 Kbh. Ø
Tlf. 35 43 38 12 (mandage kl. 12-16, torsdage kl. 14-18)

Ungdomsklinikken

Ungdomsklinikken er Københavns Kommunes rådgivningscenter for 14 - 17-årige.
Saxogade 104 B, 1662 Kbh. V
Tlf. 33 21 55 11

Døgntakten

Krisecenter for 13-18 årige, som har behov for et kortere ophold mens deres behov afdækkes.

Åboulevarden 38, 2200 København N
Tlf. 35 37 36 23

Den Sociale Døgnvagt

Hos Den Sociale Døgnvagt kan Københavns Kommunes borgere i alle aldre få råd og støtte til at klare øjeblikkelige vanskeligheder og eventuelt blive henvist til yderligere hjælp.

Københavns Kommunes Familie- og Arbejdsmarkedsforvaltning
Bernstorffsgade 15, 1577 Kbh. V
Tlf. 33 17 33 33 (døgnåbent)

Akutinstitutionen

Nødopholdssted for truede børn og unge (13-18 år), der har problemer (f.eks. smidt ud hjemmefra). Henvendelse via Den sociale døgnvagt eller socialforvaltningen.

Lundtoftegade 9-11, 1., 2200 Kbh. N
Tlf. 38 34 73 31 (døgnåbent)

De 4 Årstider

Værested og behandlingstilbud for nuværende eller tidligere anbragte børn og unge i alderen 10 til 23 år.

www.de4aarstider.com
Guldbergsgade 10 st., 2200 Kbh. N
Tlf. 35 36 86 39 (kl. 9-16)

Københavnerteamet

Tilbud til 13-18-årige kriminelle, kriminalitetstruede eller unge, der på anden måde har brug for støtte og vejledning.

www.kbhteam.dk
Vestergade 4, 1456 Kbh. K
Tlf. 33 17 34 62 (kl. 9-16)

Pigegruppen

Pigegruppen er et værested for udsatte piger i alderen 13-18 år, som har en kriminel udadreagerende adfærd, er uden for uddannelsessystem og arbejdsmarked og/eller har et dagligt forbrug af rusmidler.

www.pigegruppen.dk

Saxogade 111, 1662 Kbh. V

Tlf. 33 23 30 53

Plan B

Plan B udbyder en specialiseret støttekontaktpersonsordning og er et tilbud kommunerne benytter i arbejdet med de vanskelige unge, for at få dem ud af f.eks. kriminalitet eller misbrug og i uddannelse eller arbejde.

Plan B har bl.a. hashafvænningsgrupper.

www.projektplanb.dk

Tlf. 33 15 20 23

Sjakket

Sjakket er et tilbud til utilpassede børn og unge mellem 6 og 18 år i Københavns Kommune, som ikke kan eller vil bruge de eksisterende tilbud.

www.sjakket.dk

Glentevej 51, 2400 Kbh. NV

Tlf. 35 82 23 81

Spydspidsen

Københavns Kommunes center for virksomhedspraktik henvender sig til de mest belastede og udsatte unge under 18 år, som er uden skole eller beskæftigelsestilbud.

www.spydspidsen.dk

Gothersgade 101, 1123 Kbh. K

Tlf. 33 17 68 00

Skolepsykiatrisk Center (SPC)

Behandling, undersøgelse og rådgivning af børn og unge med psykiske vanskeligheder og deres familier. Henvielse sker gennem PPR.

Gl. Kalkbrænderi Vej 13, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 38 77 34 19

Frederiksberg Familie- og ungerådgivning

Tilbud til forældre, børn og unge op til 25 år bosiddende på Frederiksberg.

Peter Bangs Vej 26, 3. sal, 2000 Frederiksberg

Tlf. 38 21 38 38 (mandag til onsdag kl. 9-15.30, torsdag kl. 13-18, fredag kl. 9-13)

e-mail; ffr@frederiksberg.dk

Tilbud om telefonrådgivning

PsykiatriFondens Telefonrådgivning

Anonym telefonrådgivning for personer med psykiske problemer, pårørende og professionelle.

Tlf. 39 25 25 25 (hverdage kl. 11-23 og lørdag/søndag: kl. 11-19)

Børnetelefonen

Anonym rådgivning fra Børns Vilkår til alle børn og unge. Rådgiverne er voksne.
Tlf. 35 55 55 55 (mandag - torsdag kl. 12-21, fredag kl. 12-19)

Ung på Linie

Projekt under Ungdommens Røde Kors. Tilbyder anonyme samtaler om f.eks. ensomhed, kærlighed, ubehagelige oplevelser, sex, mobning, forældre.
www.dr.dk/ungonline
Tlf. 70 12 10 00 (mandag til fredag kl. 18-22, søndag kl. 15-22)

Abortlinien

Telefonrådgivning omkring abort for begge køn.
www.abortlinien.dk
Tlf. 48 39 48 48 (dagligt kl. 18-23)

Livslinien

Humanitær organisation, der arbejder på at forebygge selvmord og fremme trivsel.
www.livslinien.dk
Tlf.: 70 20 12 01 (alle dage kl. 11-23)

Linien

Anonym rådgivning, når sindet gør ondt.
Tlf. 35 36 26 00 (alle dage kl. 16-23)

Ungdomstelefonen

Telefonisk rådgivning for 13-30-årige under Landsforeningen for bøsser og lesbiske.
Rådgivning omkring seksualitet, homoseksualitet, følelser, sex, venner og familie.
Tlf. 33 13 06 80 (tirsdag kl. 19-21)

Sexlinien for Unge

Råd og vejledning om seksuelle spørgsmål.
www.sexlinien.dk
Tlf. 70 20 22 66 (mandag til fredag kl. 15-17)

Adoptionslinien

Adoption og Samfunds telefonrådgivning til adopterede fra alle lande.
Tlf. 70 22 23 03 (tirsdag kl. 19.30-20.30)

Angstforeningens TelefonRådgivning

Tilbyder personlige samtaler med én, der selv har prøvet at have angst inde på livet.
Tlf. 70 27 13 20 (dagligt kl. 10-13, onsdag dog kun kl. 13-16)

Angstlinien

Anonym telefonrådgivning for mennesker, der lider af angst.
Tlf. 70 20 71 70 (alle hverdage kl. 18.30-21.30)

Tilbud om mailrådgivning

PsykiaFonden

PsykiaFondens Børne- og Ungeafdeling med mailrådgivning for børn og unge om psykisk sygdom og psykisk sundhed.

www.tabu.dk

Børnechatten

Børns Vilkårs chatrådgivning for børn og unge.

www.boernenettet.dk

Ungonline

Ungdommens Røde Kors tilbyder chatrådgivning om f.eks. ensomhed, kærlighed, sex, mobning og forældre.

www.dr.dk/ungonline

Livslinien

Humanitær organisation, der arbejder på at forebygge selvmord og fremme trivsel.

www.livslinien.dk

Netstof

Hjemmesiden omhandler misbrug af enhver form og henvender sig til både misbrugere, behandlere, lærere og forældre.

www.netstof.dk

Hjerterummet

Internetforum for unge med ondt i sindet og noget på hjerte.

www.hjerterummet.dk

Børn og unge i voldsramte familier

En anonym webbrevkasse for børn og unge.

www.familievold.dk

Tilbud om psykologisk rådgivning

Kvinderådgivningen Brunhilde

Gratis rådgivning for kvinder.

www.kvinderaadgivning.dk

Kvindehuset, Gothersgade 37, 1., 1123 Kbh. K.

Tlf. 33 14 28 28 (onsdag kl. 11-12 samt kl. 16.15-17.15)

SR-Bistand

Hjælp til psykiske, sociale og juridiske problemer. Selvhjælpsgrupper.

www.sr-bistand.dk

Sortedam Dosseringen 5, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 39 71 97 (mandag-torsdag kl. 10-12 og 13-15, fredag kl. 10-12 og 13-14.30)

Ungdomsklinikken

Ungdomsklinikken er Københavns Kommunes rådgivningscenter for 14 – 18-årige.

Anonymitet er mulig, men som regel kræves forældrenes samarbejde, hvis den unge er under 18.

Saxogade 104 B, 1662 København V

Tlf. 33 21 55 11 (mandag, onsdag og fredag kl. 10.30-11.30, tirsdag og torsdag kl. 14-15)

Frederiksberg Familie- og ungerådgivning

Rådgivning for unge op til 25 år bosiddende i Frederiksberg Kommune.

Stockflethsvej 6, 2000 Frederiksberg

Tlf. 38 21 38 38

Universitetsklinikken

Institut for Psykologi, Københavns Universitet

Landemærket 9, 1119 Kbh. K

Tlf. 35 32 49 00 (mandag til torsdag kl. 8.30-15.30, fredag kl. 8.30-14)

Sinds psykologiske rådgivning

Primært for folk i Københavns Kommune, men også for andre. Pårørende grupper.

Slotsgade 2, 2. sal, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 36 09 04 (tirsdag og torsdag kl. 17-19 for telefonisk/personlig henvendelse)

Psykoterapeutisk Center Stolpegård (Region Hovedstaden)

Centret tilbyder samtalebehandling (psykoterapi) af psykiske lidelser. Henvisning sker gennem læge, psykolog eller sagsbehandler.

Stolpegårdsvej 20, 2820 Gentofte

Tlf. 39 77 75 50

Psykoterapeutisk Ambulatorium

Ambulatoriet tilbyder behandling til patienter med psykiske lidelser af ikke-psykotisk art. Henvisning sker gennem læge, psykolog eller sagsbehandler.

Nannasgade 28, 1. sal, 2200 København N

Tlf. 38 64 48 64

Tilbud på hospitaler – centre og psykiatriske skadestuer

Psykiatrisk Center Rigshospitalet

- **Skadestue:** 35 45 62 02
- **Sengeafsnit:** 35 45 62 01
- **Distriktpsykiatri:** Indre Østerbro: 35 25 05 75/Sankt Joseph: 33 69 19 69.
- **OP-Team (Opsøgende Psykiatriteam):** 33 69 19 80.
Ambulant behandlingstilbud til mennesker med svær kronisk sindslidelse, oftest skizofreni.
- **Opus:** 27 53 86 70
Ambulant behandlingstilbud, der henvender sig til unge med en psykose eller psykoselignende symptomer.
- **Klinik for Ambulant behandling:** 35 45 62 31
Behandling af ikke-psykotiske lidelser.
- **Anoreksiklinikken:** 35 25 78 10
Undersøger og behandler patienter med nervøse spiseforstyrrelser.
- **Sexologisk klinik:** 35 45 71 11

Arbejder med mennesker, der har sexologiske problemer, f.eks. af psykiatrisk, psykologisk, somatisk og social art.

- **Klinik for affektive lidelser:** 35 45 61 77
Ambulant medicinsk og psykologisk behandling til patienter med affektive lidelser.

Psykiatrisk Center Bispebjerg

- **Skadestue:** 35 31 23 00
- **Børne-og ungdomspsykiatrisk afdeling:** 35 31 21 08
- **Psykoterapeutisk Ambulatorium:** 35 31 24 53
Behandler patienter med psykiske lidelser af ikke-psykotisk art.
- **Psykiatrisk Udrykningstjeneste:** via vagtlægen: 70 13 00 41/70 13 00 41.
Mennesker med akut behandlingsbehov, bl.a. svær affekt/selvmodstruede.
- **Psykoterapeutisk Dagsafsnit, E6:** 35 31 27 57
Dagbehandling til patienter med svære forstyrrelser af personlighedsstrukturen.
- **E18:** 35 31 62 24
Behandling af depression og angst, inkl. krisetilstande og belastningsreaktioner.

Psykiatrisk Center Amager

Tlf. 32 34 50 00

Skadestue, tlf. 32 34 50 50 (kl. 8-22)

Psykiatrisk Center Frederiksberg

Tlf. 38 16 44 70

Skadestue, tlf. 38 16 45 14

Psykiatrisk Center Bispebjerg

Tlf. 35 31 35 31

Skadestue, tlf. 35 31 23 00

Psykiatrisk Afdeling Hvidovre

Tlf. 36 32 38 36

Skadestue, tlf. 36 32 38 38

Psykiatrisk Center Gentofte

Tlf. 39 77 39 77

Skadestue, tlf. 39 77 36 31

Psykiatrisk Center Ballerup

Tlf. 44 88 44 88

Skadestue, tlf. 44 88 44 03

Psykiatrisk Center Glostrup

Skadestue, tlf. 43 23 35 74

Psykiatrisk Center Rigshospitalet

Tlf. 35 45 62 12

Skadestue, tlf. 35 45 62 02

Psykoterapeutisk Center Stolpegård (Region Hovedstaden)

Centret tilbyder samtalebehandling (psykoterapi) af psykiske lidelser.

Tlf. 39 77 75 50

Væresteder og bosteder

Klub Fontana

Aktivitets- og værested for 18 - 25-årige unge med psykiske problemer.
www.fountain-house.dk
Teglværksgade 22, 2100 Kbh. Ø
Tlf. 39 16 09 10

Muhabet

Værested for indvandrere med psykisk sygdom, åbent hverdage kl. 12-17.
www.muhabet.dk
Vesterbrogade 165, 167, 1800 Frederiksberg C
Tlf. 3672 6583, e-mail: muhabet@muhabet.dk

Kvisten

Aktivitets- og værested for alle mellem 14 og 100 år.
Gartnergade 15, 2200 Kbh. N
Tlf. 35 37 65 36 (hverdage kl. 10-22, søndag kl. 12-18)

Fisken

Værested for børn og unge: samvær, tryghed, omsorg og voksenkontakt.
www.fisken.org
Dybbølsgade 61, 1721 Kbh. K
Tlf. 33 31 97 55 (mandag – torsdag kl. 15-22, fredag kl. 14-17)

Ventilen

Mødesteder for stille og ensomme unge mellem 15 og 25 år.
www.ventilenkbh.dk
Læssøegade 14, baghuset, 2200 Kbh. N
Tlf. 35 35 71 72 (onsdag kl. 18-22 og søndag kl. 13-17)

Transmogriffen

Værested for ensomme unge mellem 15 og 30 år. Tager sig af unges her og nu-kriser.
www.transmogriffen.dk
Griffenfeldtsgade 50 st., 22 København N
Tlf. 35 39 00 91 (søndag til torsdag kl. 16-22)

Settlementets Børne & Unge Klubber

I Pigehuset kan du få hjælp med at finde et job eller vælge uddannelse. Og du kan få hjælp, hvis du har problemer derhjemme. Der går ca. 15 piger mellem 11 og 19 år, som kommer fra forskellige lande, f.eks. Tyrkiet, Marokko og Algeriet. I Pigehuset er der ingen adgang for drenge, og der er kun kvindelige medarbejdere. Drengeklubberne er en del af et samarbejde med SSB, Studenter Settlementets Boldklub. Samarbejdet består af fodboldaktivitet og et klubtilbud.
www.settlementet.dk
Valdemarsgade 4, 1665 Kbh. V
Tlf. 60 89 27 90

Askovhus (bosted)

Behandling af unge med psykosociale problemer i døgnregi.
Tlf. 35 30 17 27, e-mail: askovhus@askovgaarden.dk

Kirkens Korshærs Bofællesskab ”Korsly”

Bofællesskab, hvor unge (18-30 år) med psykiske vanskeligheder kan bo sammen med unge uden psykiske vanskeligheder.

www.korsly.dk

Berstorffslund Allé 70, 2920 Charlottenlund

Tlf. 39 63 36 04

Akutinstitutionen

Nødopholdssted for truede børn og unge (13-18 år), der har problemer (f.eks. smidt ud hjemmefra). Henvendelse via Den sociale døgnvagt eller socialforvaltningen.

Lundtoftgade 9-11, 1., 2200 Kbh. N

Tlf. 38 34 73 31 (døgnåben)

Brosonskollegiet

Pladser til unge under 18 år henvist af socialforvaltning og unge over 18 år, som selv henvender sig.

Jesper Brochmandsgade 7-9, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 36 12 72

Øvrige tilbud

Baglandet – for tidligere anbragte

Rådgivning og hjælp til tidligere eller nuværende anbragte børn uden for hjemmet.

Vesterbrogade 24 A, 3. mf., 1620 Kbh. V

Tlf. 33 21 26 66 (mandag og onsdag kl. 12-22 og torsdag kl. 14-22)

Savn

Hjemmeside for børn og pårørende til indsatte.

www.savn.dk

Tlf. 26 19 93 85

Gadepræsten for unge

Gadepræsten er ansat af folkekirken til at møde unge, der hvor de unge er – i ungdomsklubber, på caféer og på gaden. Målgruppen er unge mellem 14 til 20 år.

Tlf. 29 62 90 41

Adoption og Samfund

Rådgivning for adopterede, adoptanter og andre med behov.

www.adoption.dk

Tlf. 70 22 23 03 (tirsdag kl. 19.30-20.30)

Bisidder – for børn og unge der har brug for støtte ved møder

Børns Vilkår har bisiddere, der kan hjælpe i forbindelse med et svært sagsforløb, som altid ser tingene i et børneperspektiv og som sikrer at barnets retssikkerhed bliver varetaget.

www.bornsvilkar.dk

Tlf. 35 55 55 59