

Henvisningsmuligheder og tilbud til børn og unge i København

Opdateret oktober 2011



PsykiatriFondens Børne- og Ungeafdeling

INDHOLDSFORTEGNELSE

ADHD-foreningen	s. 3
Angst	s. 3
Depression	s. 4
Ensomhed	s. 4
Kriminelle/ utilpassede unge	s. 5
Misbrug	s. 6
OCD	s. 7
Overgreb – vold, voldtægt, incest	s. 8
Personlighedsforstyrrelser	s. 9
Selv mord – selvmordsforsøg og –adfærd	s. 9
Selvskaide	s. 10
Skizofreni og psykoser	s. 10
Sorg og krise	s. 10
Spiseforstyrrelser	s. 11
Tilbud i København og Frederiksberg	s. 11
Tilbud om mailrådgivning	s. 15
Tilbud om telefonrådgivning	s. 15
Tilbud om psykologisk rådgivning	s. 16
Tilbud på hospitaler – centre og psykiatriske skadestuer	s. 17
Unge med anden etnisk baggrund	s. 18
Unge som pårørende	s. 20
Væresteder og bosteder	s. 21
Øvrige tilbud	s. 22

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 (mandag, torsdag, fredag 10-15, tirsdag 11-15)

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

Søllerødvej 76

2840 Holte

Tlf. 45 80 07 53 (hverdage 17-19)

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 (mandag, torsdag, fredag 9-12, tirsdag 16-19)

Pædagogisk rådgivning tlf. 70 26 30 65 (tirsdag 16-19)

Angst

Angstforeningen

Patientforening med selvhjælpsgrupper.

www.angstforeningen.dk

Peter Bangs Vej 1D, 3.sal,9

2000 Frederiksberg

Tlf. 70 27 13 20 (mandag, tirsdag, torsdag 10-16, onsdag 10-13, fredag 10-12)

Angsttelefonen 70 27 92 94 (mandag-torsdag 19-22, søndag 16-19)

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 (hverdage 8-15.30)

Angst og OCD-klinikken (betaling)

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

www.ocd-klinikken.dk

Bagsværd Hovedgade 172, 2.sal

2880 Bagsværd
Tlf. 70 26 06 76 / 26 22 06 76

Fobiskolen/Wattargruppen – Kognitivt Psykologcenter (betaling)

Kognitiv terapi, coaching og kurser
www.fobidagskolen.dk
Købmagergade 57
1150 Kbh. K
Tlf. 33 16 12 00

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

Praksis for Kognitiv Terapi (betaling)

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

Depression

Depressionsforeningen

Landsdækkende patientforening. Oplyser om depression og mulighed for behandling.
Bl.a. tilbud om lokalgrupper for patienter og pårørende.
www.depressionsforeningen.dk
Vendersgade 22, kld
1363 Kbh. K
Tlf. 33 12 47 27 (hverdage 9-16)
Depressionslinien 33 12 47 74 (hverdage og søndag 19-21)

Klinik for Affektive Lidelser – Rigshospitalet

Personkredsen består af patienter med svære indlæggelseskrævende depressioner.
Blegdamsvej 9
2100 Kbh. Ø
Tlf. 35 45 61 77

Ensomhed

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
Dybbølsgade 41

1721 Kbh. V
Tlf. 33 22 88 20

Transmogriffen

Værested for ensomme unge mellem 15 og 30 år. Tager sig af unges her og nu-kriser.
www.transmogriffen.dk
Griffenfeldsgade 50
2200 Kbh. N
Tlf. 35 39 00 91 (søndag til torsdag 16-21.30)

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
H.C. Ørstedesvej 47, 4.sal
1879 Frederiksberg C

Ventilen

Mødesteder for stille og ensomme unge mellem 15 og 25 år.
www.ventilen.dk
Ny Kongensgade 9, 3.sal
1472 Kbh. K
Tlf. 70 20 83 08 (mandag-fredag 10-16)

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, stuen
1456 Kbh. K
Tlf. 33 17 28 63 (hverdage 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
Haderslevgade 19-21
1671 Kbh. V
Tlf. 24 41 27 04

Plan B

Plan B udbyder en specialiseret støttekontaktpersonsordning og er et tilbud kommunerne benytter i arbejdet med de vanskelige unge (12-33 år), for at få dem ud af f.eks. kriminalitet eller misbrug og i uddannelse eller arbejde.
www.projektplanb.dk
Tlf. 33 15 20 23 / 20 23 25 26

Sjakket

Sjakket er et tilbud til utilpassede børn og unge mellem 11 og 17 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 101A, 1.sal

1123 Kbh. K

Tlf. 33 17 68 00

Misbrug

Frederiksberg Kommunes Rådgivningscenter

Rådgivning angående problemer med: hash, kokain, ecstasy eller amfetamin. Behandling for borgere i Frederiksberg Kommune. FKRC tilbyder også støtte til pårørende.

www.frederiksberg.dk/fkrc

Peter Bangsvej 32, 1.sal

2000 Frederiksberg

Tlf. 38 21 39 01 (mandag til onsdag 8.15-12+13-15, torsdag 8.15-12+13-18, fredag 8.15-12).

Hope

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

www.hope.dk

Drejervej 15, 5.sal

2400 Kbh. NV

Tlf. 39 29 30 90

Københavns Kommune – åben vejledning

Tilbud til børn og unge (op til 20 år), der påvirkes af forældres alkoholproblemer.

www.dedrikkerderhjemme.dk

Nørre Voldgade 15, 5. sal

1358 Kbh. K

Tlf. 33 17 20 10 (mandag og onsdag 12-18, torsdag 12-21)

Åben Anonym Rådgivning u/aftale: Tirsdag 14-16

Netstof

Hjemmeside lavet i samarbejde mellem landets kommuner. 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

Ingemannsvej 22, bygning 6

4200 Slagelse

Plan B

Plan B udbyder en specialiseret støttekontaktpersonsordning og er et tilbud kommunerne benytter i arbejdet med de vanskelige unge (12-33 år), 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 / 20 23 25 26

KABS

Gratis behandling til alle unge op til 25 år for alle slags misbrug af stoffer og alkohol.
www.kabs.dk
Bakken 3
2600 Glostrup
Tlf. 45 11 75 00

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.sal
1358 Kbh. K
Tlf. 30 59 37 33

TUBA

Terapi og rådgivning for unge børn af alkoholmisbrugere (for 14-35-årige).
www.tuba.dk
Vesterbrogade 69, 1.th
1620 Kbh. V
Tlf. 43 96 20 80

U-turn

U-turn er Københavns Kommunes gratis tilbud til unge under 25 år, der ryger hash eller tager stoffer.
www.uturn.dk
Studiestræde 47
1455 Kbh. K
Tlf. 82 56 23 06
Rådgivning tlf. 82 56 23 00 (anonym rådgivning tirsdag og torsdag 12-19, onsdag 12-16)

OCD

Angst og OCD-klinikken (betaling)

Klinikken er specialiseret i angst, og problemer relateret til angst.
www.oed-klinikken.dk
Bagsværd Hovedgade 172, 2.sal
2880 Bagsværd
Tlf. 70 26 06 76 / 26 22 06 76

OCD-foreningen

Patientforening for OCD-ramte og deres pårørende.
www.oed-foreningen.dk
Julius Bloms Gade 17, kld.tv

2200 København N
Tlf. 70 20 30 91

Praksis for Kognitiv Terapi (betaling)

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

Overgreb – vold, voldtægt, incest

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 Mariés Allé 14, stuen
1908 Frederiksberg C
Tlf. 33 23 21 23 (mandag, onsdag, torsdag 16-19, tirsdag, torsdag, fredag 9-12)

Center for Seksuelle Overgreb – Rigshospitalet

Akut hjælp ved voldtægt.
www.voldtaegt.dk
Rigshospitalet, Afsnit 5032,
Blegdamsvej 9
2100 København Ø
Tlf. 35 45 50 32

Hjælp Voldsofre

www.voldsofre.dk
Rådhusstræde 7, 1.sal
8900 Randers
Tlf. 86 41 59 00 (hverdage 8-14)

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. 72 21 72 21 (døgnåben)

Stop vold mod kvinder

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

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
Thorvaldsensvej 3

1871 Frederiksberg C
Professionelrådgivning tlf. 33 13 63 83 (tirsdag 9-12 og onsdag 12-15)
Erfaringsbaseret rådgivning tlf. 33 36 00 90 / 33 36 00 99 (mandag 17-21)

Thora Center

Rådgivning om bl.a. incest og voldtægt.
www.thoracenter.dk
Hollandsvej 12, 2.sal
2800 Kongens Lyngby
Tlf. 33 32 86 50 (mandag til torsdag 10-15)

Personlighedsforstyrrelser

Bispebjerg Hospital

Dagbehandling til patienter med svære forstyrrelser af personlighedsstrukturen.
Børne- og Ungdomspsykiatrisk center
Bispebjerg Bakke 30
2400 Kbh. NV
Tlf. 38 64 10 00 (mandag-torsdag 8-16, fredag 8-13)

Borderlineforeningen

Landsdækkende forening for personer med emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse af
borderline og impulsiv type, pårørende og andre interesserede.
www.borderlineforeningen.dk
Tlf. 27 84 22 32

Selv mord – selvmordsforsøg og -adfærd

Center for Selvmordsforskning

Information om selvmordsproblematikker.
www.selvmordsforskning.dk
Søndergade 17
5000 Odense C
Tlf. 66 13 88 11 ((mandag-torsdag 9-16, fredag 9-13)

Klinik for Selvmordsforebyggelse

Børn og unge under 18 år med selvmordstanker, selvmordsadfærd samt selvmordsforsøg
kan ringe og få et godt råd. Vi yder også rådgivning til forældre og andre tæt på
barnet/den unge.
Tlf. 40 12 98 50 (mandag-fredag 9-14)

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 (alle dage 11-23)

Selvskade

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade – LMS

Anonym personlig rådgivning mandag og onsdag 16-19

www.lmsnyt.dk

Dronningens Tværgade 46

1302 Kbh. K

Tlf. 70 10 18 18 (mandag-torsdag 18-20)

Personlig rådgivning mandag-torsdag 16-19

Skizofreni og psykoser

OPUS

Tidlig opsporing og behandling af unge psykotiske.

www.opuskbh.dk

OPUS Nørrebro

(Dækker Brønshøj-Husum, Frederiksberg, Nørrebro og Vanløse)

Hans Kirs Vej 6

2200 Kbh. N

OPUS Hvidovre

(Dækker Kgs. Enghave, Valby, Hvidovre og Vesterbro)

Gammel Kongevej 33, 4.sal

1610 Kbh. V

OPUS Strandboulevarden

(Dækker Christianshavn, Indre by, Nordvestkvarteret og Østerbro)

Strandboulevarden 96

2100 Kbh. Ø

Sorg og krise

Børns Vilkår – sorggrupper for børn og unge

For børn og unge op til 18 år.

www.bornsvilkar.dk

Trekronergade 126F

2500 Valby

Tlf. 116 111

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.egmontfonden.dk

Vognmagergade 9, 5.sal

1148 Kbh. K

Tlf. 33 91 36 44

Rådgivningen Unge og Sorg

For unge op til 28 år, der har forældre eller søskende, der er alvorligt fysisk syge eller døde. Telefonrådgivning, grupper og individuelle samtaler.

www.ungeogsorg.dk
Kejsergade 2, 1. og 2.sal
1155 Kbh. K
Tlf. 70 26 67 66 (hver dag 10-14)
Linjen 70 20 99 03 (mandag-torsdag 17-21)

Spiseforstyrrelser

Aida

Ambulant behandling af spiseforstyrrede børn, unge og voksne.
www.aida-eat.com
Prinsesse Maries Allé 1
1908 Frederiksberg C
Tlf. 33 31 82 28 (mandag-torsdag 9-16, fredag 9-13)

Anoreksiklinikken på Rigshospitalet

Kræver henvisning fra egen læge.
Afsnit 6403, Edel Sauntes Allé 10
2100 Kbh. Ø
Tlf. 35 45 64 02 (døgnåbent)

Københavns Universitet – Bulimiprojektet

Gratis individuel psykoterapi for personer over 18 år med bulimi.
Øster Farimagsgade 2A
1353 Kbh. K
Tlf. 35 32 49 00 (mandag-torsdag 9-15, fredag 9-14)

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade – LMS

www.lmsnyt.dk
Dronningens Tværgade 46
1302 Kbh. K
Tlf. 70 10 18 18 (mandag-torsdag 18-20)
Anonym personlig rådgivning (mandag-torsdag 16-19)

Tilbud i København og på Frederiksberg

PsykiatriFondens samtalegrupper

Tilbud til børn og unge mellem 11-16 år, som vokser op i en familie, hvor en eller begge forældre har en psykisk sygdom.
Hejrevej 43
2400 København NV
Tlf. 39 29 39 09

Akutinstitutionen

Nødopholdssted for truede børn og unge (13-18 år), der har problemer (f.eks. smidt ud hjemmefra). Henvendelse via Den Sociale Døgnvagt, din sagsbehandler eller Døgnkontakten.
Moseskænten 57
2860 Søborg
Tlf. 38 34 73 31 (døgnåbent)

Børne- og Ungegrupper

Tilbud til børn og unge mellem 9-16 år bosat i Frederiksberg Kommune med en forælder med en psykiske lidelse.

www.frederiksberg.dk

Frederiksberg Familie- og Ungerådgivning

Peter Bangs Vej 24,4, 2000 Frederiksberg

Tlf. 38 21 38 38

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

2200 Kbh. N

Tlf. 35 36 86 39 (hverdage 9-16)

Åben anonym rådgivning tlf. 35 34 09 90 (hotline hver søndag 19-21)

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.

Åboulevarden 38

2200 Kbh. N

Tlf. 33 17 33 33 (døgnåbent)

Frederiksberg Familie- og ungerådgivning

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

Peter Bangs Vej 24, 4. Sal

2000 Frederiksberg

Tlf. 38 21 38 38 (mandag, tirsdag, torsdag 10-12+13-15, onsdag, fredag 10-12)

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 st

1456 Kbh. K

Tlf. 33 17 28 63

Netværksgrupper

Tilbud til børn og unge i København, som har en forælder eller søskende med psykiske vanskeligheder. Der er to aldersgrupper – en for de 8-10-årige og en for de 13-15-årige.

www.kk.dk/bornenetvaerk

FamilieFokus – Børne Familie Center København

Griffentfeldsgade 44, lok.5.1.23, 2200 Kbh. N

Tlf. 20 44 83 95

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

Haderslevgade 19-21
1671 Kbh. V
Tlf. 24 41 27 04

Plan B

Plan B udbyder en specialiseret støttekontaktpersonsordning og er et tilbud kommunerne benytter i arbejdet med de vanskelige unge (12-23 år), for at få dem ud af f.eks. kriminalitet eller misbrug og i uddannelse eller arbejde.
www.projektplanb.dk
Tlf. 33 15 20 23 / 20 23 25 26

Sjakket

Sjakket er et tilbud til utilpassede børn og unge (6-18 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 101A, 1.sal
1123 Kbh. K
Tlf. 33 17 68 00

Ungdomsklinikken

Ungdomsklinikken er et rådgivnings- og behandlingstilbud for 13-17-årige københavnere med komplekse psykiske og sociale vanskeligheder.
Saxogade 104 B
1662 Kbh. V
Tlf. 33 21 55 11 (mandag-torsdag 8.30-15.30, fredag 8.30-13)
Telefontid for nye henvendelser (mandag, onsdag, fredag 10.30-11.30, tirsdag, torsdag 12.30-13.30)

Ungerådgivningen

Åbent, anonymt tilbud, som yder råd og vejledning til unge mellem 12-18 år og deres forældre. Se nedenstående oversigt.
www.ungeraadgivningen.dk

Ungerådgivningen Amager Vest

Parmagade 14 st.th
2300 Kbh. S
Tlf. 33 17 66 41 (hverdage 9-18)
Personlig henvendelse efter aftale

Ungerådgivningen Amager Øst

Holmbladsgade 99
2300 Kbh. S
Tlf. 32 96 07 96 (hverdage 9-21)

Ungerådgivningen Bispebjerg

Glasvej 7
2400 Kbh. NV
Tlf. 33 17 51 47 (mandag 14-18, tirsdag, onsdag 13-15)

Ungerådgivningen Brønshøj

Frederikssundsvej 197
2700 Brønshøj
Tlf. 38 89 25 52 (mandag og tirsdag 12-16, torsdag 12-18)

Ungerådgivningen City

Strandgade 38
1408 Kbh. K
Tlf. 26 88 52 50 / 26 16 87 47 (mandag, onsdag 9-16)

Ungerådgivningen Nørrebro

Bragesgade 8 D
2200 Kbh. N
Tlf. 33 17 04 32 / 33 17 64 75 (tirsdag 11-13, onsdag 13-16, torsdag 14-17)

Ungerådgivningen Valby

Traps Alle 13
2500 Valby
Tlf. 26 86 34 33 / 26 77 17 28 / 22 64 53 36 / 26 84 80 70

Sjælør Boulevard 107, st.tv
2500 Valby
(se ovenstående telefonnumre)

Carl Th. Dreyers Vej 244, 1. lejlighed 3
2500 Valby
(se ovenstående telefonnumre)

Ungerådgivningen Vanløse

Helga Larsens Plads 14
2720 Vanløse
Tlf. 38 74 70 54 (mandag 13-20, tirsdag-fredag 13-15)

Ungerådgivningen Vesterbro

www.ungeraadgivning.dk
Enghavevej 57
1674 Kbh. V
Tlf. 80 30 93 10 (mandag, onsdag 13-16)

Ungerådgivningen Østerbro

Landskronagade 56, baghuset, 1.sal
2100 Kbh. Ø
Tlf. 39b 29 72 25 (mandag 10-15, torsdag 10-17)

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

Børn og unge i voldsramte familier

En anonym webbrevkasse for børn og unge.

www.familievold.dk

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

Ungonline

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

www.urk.dk

Tilbud om telefonrådgivning

PsykiaFondens Telefonrådgivning

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

Tlf. 39 25 25 25 (hverdage 11-23, lørdag/søndag/helligdage 11-19)

Abortlinien

Telefonrådgivning omkring abort for begge køn.

www.abortlinien.dk

Tlf. 48 39 48 48 (hverdage 18-23)

TJEK Adoptionslinien

Adoption og Samfunds telefonrådgivning til adopterede fra alle lande.

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

Angstforeningens TelefonRådgivning

Tilbyder personlige samtaler med én, der selv har prøvet at have angst inde på livet.

Tlf. 70 27 92 94 (mandag, onsdag og torsdag 19-22, søndag 16-19)

Børnetelefonen

Anonym rådgivning fra Børns Vilkår til alle børn og unge. Rådgiverne er voksne.
Tlf. 116 111 (mandag-torsdag 12-21, fredag 12-19)

Linien

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

Livslinien

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

Sexlinien for Unge

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

Ungdomstelefonen

Telefonisk rådgivning for 13-25-årige under Landsforeningen for bøsser og lesbiske.
Rådgivning omkring seksualitet, homoseksualitet, følelser, sex, venner og familie.
Tlf. 33 36 00 80 (tirsdag 19-21)

Ung på Linie

Projekt under Ungdommens Røde Kors. Tilbyder anonyme samtaler om f.eks. ensomhed, kærlighed, ubehagelige oplevelser, sex, mobning, forældre.
www.urk.dk
Tlf. 70 12 10 00

Tilbud om psykologisk rådgivning

Frederiksberg Familie- og ungerådgivning

Rådgivning for unge op til 25 år bosiddende i Frederiksberg Kommune.
Peter Bangsvej 24, 4.sal
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 21 38 38 (mandag, tirsdag, torsdag 10-12+13-15, onsdag, fredag 10-12)

Kvinderådgivningen Brunhilde

Gratis rådgivning for kvinder over 18 år.
www.kvinderaadgivning.dk
Kvindehuset, Gothersgade 37, 1.sal
1123 Kbh. K
Tlf. 33 14 28 28 (onsdag 15-16)

Psykoteraapeutisk 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 Kbh. N
Tlf. 38 64 48 64 (hverdage 8-14)

Psykoterapeutisk Center Stolpegård (Region Hovedstaden)

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

Stolpegårdsvej 20

2820 Gentofte

Tlf. 38 64 53 00 (mandag-torsdag 8-15, fredag 8-14)

Sinds psykologiske rådgivning

www.sind.dk

Slotsgade 2, 2. sal

2200 Kbh. N

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

SR-Bistand

Hjælp til psykiske, sociale og juridiske problemer. Selvhjælpsgrupper.

www.sr-bistand.dk

Sortedam Dossering 5C

2200 Kbh. N

Psykologisk rådgivning tlf. 35 39 71 97 (mandag, onsdag, torsdag 10-11)

Social- og juridisk rådgivning tlf. 35 39 71 97 (mandag-torsdag 10-15)

Ungdomsklinikken

Ungdomsklinikken er et rådgivnings- og behandlingstilbud for 13-17-årige københavnere med komplekse psykologiske og sociale vanskeligheder. Anonymitet er mulig, men som regel kræves forældrenes samarbejde, hvis den unge er under 18.

Saxogade 104 B

1662 Kbh. V

Tlf. 33 21 55 11 (mandag-torsdag 8.30-15.30, fredag 8.30-13)

Telefontid for nye henvendelser (mandag, onsdag, fredag 10.30-11.30, tirsdag, torsdag 12.30-13.30)

Universitetsklinikken

Institut for Psykologi, Københavns Universitet

Øster Farimagsgade 2A, 2.sal, 1353 Kbh K

Tlf. 35 32 49 02

Tilbud på hospitaler – centre og psykiatriske skadestuer

Psykiatrisk Center Amager

Digevej 110

2300 Kbh. S

Tlf. 32 34 50 50

Nattelukket 22-08

Psykiatrisk Center Ballerup

Ballerup Boulevard 2

2750 Ballerup

Tlf. 38 64 50 03

Psykiatrisk Center Frederiksberg

Nordre Fasanvej 57, hovedvejen, indgang 27
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 16 45 15

Psykiatrisk Center Gentofte

Niels Andersens Vej 65, opgang 32
2820 Gentofte
Tlf. 38 64 61 00
Nattelukket 22-08

Psykiatrisk Center Glostrup

Ndr. Ringvej 69
2600 Glostrup
Tlf. 38 64 06 71

Psykiatrisk Afdeling Hvidovre

Brøndbyøstervej 160
2605 Brøndby
Tlf. 36 64 55 02

Psykiatrisk Center København

Tuborgvej 235, bygning 51
2400 Kbh. NV
Tlf. 35 31 23 00

Psykiatrisk Center Nordsjælland

Dyrehavevej 48
3400 Hillerød
Tlf. 48 29 32 88

Psykoteraeutisk Center Stolpegård (Region Hovedstaden)

Centret tilbyder samtalebehandling (psykoterapi) af psykiske lidelser.
Tlf. 38 64 53 00 (mandag-torsdag 8-15, fredag 8-14)

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.

www.flygtning.dk

Borgergade 10, 3.sal, 1300 Kbh K

Tlf. 33 73 50 00/33 73 51 44 (mandag og onsdag 18-20.45 og torsdag 15-17.45)

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.

Åboulevarden 38

2200 Kbh. N
Tlf. 33 17 33 33 (døgnåbent)

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 Kbh. NV
Tlf. 82 56 52 00 (mandag-fredag 9-16)

Kvinderådgivningen for etniske minoriteter

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

www.kvindraadgivning.dk

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

Nyropsgade 22, stuen. 1602 Kbh. V
Tlf. 32 95 90 19

Muhabet

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

www.muhabet.dk

Vesterbrogade 165, 167, 1800 Frb. C
Tlf. 36 72 65 83 (mandag-fredag 12-17)

Oasis

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

www.oasis-rehab.dk

Nygade 4, 2. sal, 1164 Kbh. K
Tlf. 35 26 57 26

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 rasediskrimination. Uden henvisning er første samtale gratis, og der er mulighed for gratis telefonrådgivning.

www.ttttdanmark.dk

Nørre Voldgade 6, 3. th., 1358 Kbh K
Tlf. 33 93 12 02 (tirsdag 10-15)

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

Fruebjergvej 3, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 40 33 59 47

Unge som pårørende

PsykiatriFondens samtalegrupper

Tilbud til børn og unge mellem 11-16 år, som vokser op i en familie, hvor en eller begge forældre har en psykisk sygdom.

Hejrevej 43

2400 København NV

Tlf. 39 29 39 09

Barn i fokus

SUS – Socialt Udviklingscenters hjemmeside om børn af psykisk syge forældre. Tilbyder børnegrupper for børn mellem 9-16 år i Frederiksberg kommune.

www.barn-i-fokus.dk

Familie- og Ungerådgivningen

Peter Bangs Vej 24, 4.sal, 2000 Frederiksberg

Tlf. 38 21 38 38

Bedre Psykiatri

Gratis rådgivning (socialfaglig, psykologisk og juridisk) for pårørende til psykisk syge.

www.bedrepsykiatri.dk

Livjærggade 20, 2100 Kbh. Ø

Tlf. 35 25 46 00 (mandag, tirsdag, torsdag og fredag 10-14 og onsdag 13-14)

Børne- og Ungegrupper

Tilbud til børn og unge mellem 9-16 år bosat i Frederiksberg Kommune med en forælder med en psykiske lidelse.

www.frederiksberg.dk

Frederiksberg Familie- og Ungerådgivning

Peter Bangs Vej 24,4, 2000 Frederiksberg

Tlf. 38 21 38 38

Københavns Kommune – åben vejledning

Tilbud til børn og unge op til 20 år, der påvirkes af forældres alkoholproblemer.

www.dedrikkerderhjemme.dk

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

Tlf. 33 17 20 10 (mandag-onsdag 12-18 og torsdag 12-21)

Åben Anonym Rådgivning u/aftale: Tirsdag 14-16

Landsforeningen SIND

www.sind.dk

Slotsgade 2, 2. sal

2200 Kbh. N

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

Netværksgrupper

Tilbud til børn og unge i København, som har en forælder eller søskende med psykiske vanskeligheder. Der er to aldersgrupper – en for de 8-10-årige og en for de 13-15-årige.

www.kk.dk/bornenetvaerk

FamilieFokus – Børne Familie Center København

Griffentfeldsgade 44, lok.5.1.23, 2200 Kbh. N

Tlf. 20 44 83 95

TUBA

Terapi og rådgivning for unge børn af alkoholmisbrugere (for 14-35-årige).

www.tuba.dk

Vesterbrogade 69, 1.th., 1620 Kbh. V

Tlf. 43 96 20 80

Væresteder og bosteder

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.

www.akutinstitutionen.dk

Moseskrænten 57, 2820 Søborg

Tlf. 38 34 73 31 (døgnåben)

Brorsonskollegiet

Pladser til unge primært 15-18 år.

www.brorson.dk

Jesper Brochmandsgade 7-9/Rantzausgade 56, 2200 Kbh. N

Tlf. 38 34 73 31

Fisken

Værested med samvær, tryghed, omsorg og voksenkontakt for børn og unge mellem 13-19 år.

www.fisken.org

Dybbølsgade 61, 1721 Kbh. K

Tlf. 33 31 97 55

Kirkens Korshærs Bofællesskab ”Korsly”

Bofællesskab, hvor unge med psykiske vanskeligheder kan bo sammen med unge uden psykiske vanskeligheder.

www.korsly.dk

Berstorffslund Allé 70, 2920 Charlottenlund

Tlf. 39 63 36 04

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

Kvisten

Aktivitets- og værested for alle mellem 14 og 100 år.

www.kvisten.kk.dk

Gartnergade 15, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 37 65 36 (hverdage 10-22, søndag 12-18)

Muhabet

Værested for indvandrere med psykisk sygdom.

www.muhabet.dk

Vesterbrogade 165, 167, 1800 Frederiksberg C

Tlf. 36 72 65 83 (mandag-fredag 12-17)

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. 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

Dybbølsgade 41, 1721 Kbh. V

Tlf. 33 22 88 20

Transmogriffen

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

www.transmogriffen.dk

Griffenfeldsgade 50, 2200 Kbh. N

Tlf. 35 39 00 91 (søndag til torsdag 16-21.30)

Ventilen

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

www.ventilenkbh.dk

Ny Kongensgade 9, 3.sal, 1472 Kbh. K

Tlf. 70 20 83 08 (mandag-fredag 10-16)

Øvrige tilbud

Adoption og Samfund

Rådgivning for adopterede, adoptanter og andre med behov.

www.adoption.dk

Tlf. 65 92 00 18

Baglandet – for tidligere anbragte

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

Skindergade 23, st, 1159 Kbh. K

Tlf. 21 11 17 77 (mandag 13-22, onsdag 12-22, torsdag 14-22)

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 (mandag-torsdag 9-16, fredag 9-15)

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.

www.gadepraesten.dk

Store Kannike Stræde 8, 1.sal, 1167 Kbh. K

Tlf. 29 62 90 41

Savn

Hjemmeside for børn og pårørende til indsatte.

www.savn.dk

Tlf. 28 80 60 00