

# HJÆLP TIL UNGE PÅ FREDERIKSBERG

*Henvisningskatalog*



FREDERIKSBERG  
KOMMUNE



# INDHOLD

---

Generel rådgivning	1 - 3
Psykatri og diagnoser	4 - 6
Fællesskaber og væresteder	7 - 8
Seksuel sundhed og seksuelle overgreb	9 - 10
LGBT+	11 - 12
Bolig og hjemløshed	13
Afhængighed og misbrug	14 - 15
Vold, kriminalitet og æresrelateret konflikt	16 - 17
Retshjælp, gælds- og socialrådgivning	18
Asylansøgere og flygtninge	19
Anbragte og adopterede	20

Senest opdateret december 2024.

Henvisningskataloget er udarbejdet i forbindelse med Frederiksberg Kommunes partnerskaber med ungdomsuddannelser. Nogle af tilbuddene henvender sig til særlige aldersgrupper og/eller stiller krav til bopælskommune. Frederiksberg Kommune har ikke ansvar for eksterne tilbud.

# GENEREL RÅDGIVNING

---

## DEN ÅBNE ANONYME RÅDGIVNING

Fællesrådgivningen for Børn og Unge tilbyder gratis rådgivning og samtaleforløb til unge mellem 15 og 25 år, bosat på Frederiksberg, der har brug for at snakke med en professionel voksen. Rådgivningen varetages af psykologer. Der tilbydes også rådgivning til forældre.

### **Kontakt:**

Tlf.: 38 21 38 38

[frederiksberg.dk/social-og-sundhed/stoette-til-boern-unge-og-familier/aaben-anonym-raadgivning](https://frederiksberg.dk/social-og-sundhed/stoette-til-boern-unge-og-familier/aaben-anonym-raadgivning)

---

## ÅBENT TILBUD FOR MENTAL SUNDHED

Åbent Tilbud for Mental Sundhed er for børn og unge i aldersgruppen 5-17 år, der oplever psykisk mistrivsel og har bopæl i Frederiksberg Kommune. Der er forskellige indsatser alt efter hvad barnet/den unge har brug for. Alle indsatser varetages af psykologer.

### **Kontakt:**

Tlf.: 38 21 11 30

[frederiksberg.dk/social-og-sundhed/stoette-til-boern-unge-og-familier/aabent-tilbud-for-mental-sundhed](https://frederiksberg.dk/social-og-sundhed/stoette-til-boern-unge-og-familier/aabent-tilbud-for-mental-sundhed)

---

## HEADSPACE

Tilbyder gratis anonym rådgivning og samtaler til børn og unge om store og små problemer. Den unge kan få en eller flere samtaler i det lokale headspace center på Frederiksberg eller skrive på chat/sms.

Åbent tirsdag 12-18, onsdag 12-20 og torsdag 12-18 på Bülowsvej 38.

### **Kontakt:**

Tlf.: 81 41 74 74

Sms.: 1245 (start første besked med "hs Frederiksberg og alle efterfølgende beskeder med "hs").

[headspace.dk/frederiksberg](https://headspace.dk/frederiksberg)

---

## BØRNETELEFONEN

Tilbyder gratis anonym rådgivning til børn og unge hver dag, døgnet rundt om store og små problemer. Den unge kan ringe eller skrive til brevkasse, eller på sms og chat.

### **Kontakt:**

Tlf.: 11 61 11

[boernetelefonen.dk](https://boernetelefonen.dk)

---

## FORÆLDRETELEFONEN

ForældreTelefonen tilbyder gratis anonym børnefaglig rådgivning og sparring til forældre og pårørende om børn og unges trivsel.

### **Kontakt:**

Tlf.: 35 55 55 57

[foraeldretelefonen.dk](https://foraeldretelefonen.dk)

---

## LIVSLINIEN

Tilbyder rådgivning og støtte til personer der er i krise, eller har tanker om selvmord og deres pårørende. De kan kontaktes på både telefon, mail eller på deres hjemmeside.

### **Kontakt:**

Tlf.: 70 12 10 00

[livslinien.dk](http://livslinien.dk)

---

## UNGECENTER FREDERIKSBERG

For unge mellem 15-29 år, der ønsker vejledning om job, uddannelse og erhverv. Man kan også søge om uddannelseshjælp eller kontanthjælp.

### **Kontakt:**

Tlf.: 38 21 36 66

[frederiksberg.dk/ungecenter](http://frederiksberg.dk/ungecenter)

---

## SLETDET

Tilbyder fortrolig rådgivning til unge under 18 år, forældre og fagpersoner om ubehagelige oplevelser på nettet og digitale krænkelser.

### **Kontakt:**

Tlf.: 29 27 01 01

[sletdet.redbarnet.dk](http://sletdet.redbarnet.dk)

---

## STARTLINJEN

Tilbyder rådgivning til unge og voksne der er i krise eller er ensomme.

### **Kontakt:**

Tlf.: 35 36 26 00

[startlinjen.dk](http://startlinjen.dk)

## GIRLTALK

Hjælper og rådgiver piger i alderen 12-24 år med at håndtere deres livssituation og forbedre trivsel. Tilbud om pige-fællesskaber, chat og terapiforløb. De kan kontaktes på chatten på deres hjemmeside.

### **Kontakt:**

[girltalk.dk](http://girltalk.dk)

---

## BØRN, UNGE OG SORG

Tilbyder hjælp og støtte til børn og unge under 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde.

### **Kontakt:**

Tlf.: 70 26 67 66

[bornungesorg.dk](http://bornungesorg.dk)

---

## HOLDEPUNKT, MØDREHJÆLPEN

Tilbyder gratis rådgivning på chat og telefon til gravide og forældre med børn under 18 år. Støtter unge forældre i at skabe en god og tryk start på familielivet. Tilbyder desuden støtte ved tvivl om abort og støttesamtale efter abort.

### **Kontakt:**

[moedrehjaelpen.dk/holdepunkt](http://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt)

---

## UNG PÅ LINJE

Ung På Linje er tilbud til unge, som mangler nogen at tale med på chat/telefon. Varetages af frivillige fra Ungdommens Røde Kors.

### **Kontakt:**

Tlf.: 70 12 10 00  
[urk.dk/upl](http://urk.dk/upl)

---

## MINDHELPER

Hjemmeside der giver idéer og redskaber til at håndtere problemer som stress, angst og andre svære følelser. Mulighed for online-forløb om angst og mindfulness.

### **Kontakt:**

[mindhelper.dk](http://mindhelper.dk)

---

## DAREGENDER

Tilbyder gratis indendørs og udendørs samtalegrupper og fællesskaber for mænd med deres liv og maskulinitet i fokus.

### **Kontakt:**

[daregender.dk](http://daregender.dk)

---

## RÅDGIVNINGSKONTORET POOQ

Tilbyder socialfaglig rådgivning om danske og grønlandske forhold til herboende grønlandske borgere og offentlige myndigheder på Sjælland og Bornholm.

### **Kontakt:**

Tlf.: 33 91 12 12  
[sumut.dk/da/socialt-arbejde/raadgivningskontoret-pooq/](http://sumut.dk/da/socialt-arbejde/raadgivningskontoret-pooq/)

## UNGEKOMPASSET

Hjemmeside der er en online vejviser til støtte og hjælp for unge.

### **Kontakt:**

[kirkenskorshaer.dk/sct-nicolai-tjenesten/andres-tilbud/ungekompasset](http://kirkenskorshaer.dk/sct-nicolai-tjenesten/andres-tilbud/ungekompasset)

---

## KVINDERÅDGIVNINGEN BRUNHILDE

Gratis psykologisk rådgivning i samtaleforløb til kvinder, non-binære og transpersoner.

### **Kontakt:**

[kvinderaadgivning.dk](http://kvinderaadgivning.dk)

---

## RÅDGEVINGINA

Rådgivning for færing, bosiddende i Danmark. Hjælp og vejledning i sociale, personlige og studie relaterede problemer.

### **Kontakt:**

Tlf.: 33 23 99 80  
[radgevingin.dk](http://radgevingin.dk)

# PSYKIATRI OG DIAGNOSER

---

## BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER OG AKUTMODTAGELSE

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center udreder og behandler børn og unge mellem 0-17 år med psykiatiske lidelser. Kræver henvisning fra egen læge eller børnesagkyndig i egen kommune. Ved akut behov for hjælp kontakt akutmodtagelsen.

### **Kontakt:**

Akutmodtagelsen tlf.: 38 64 06 71  
[psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatiske-centre/Boerne-og-Ungdomspsykiatrisk-Center](https://psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatiske-centre/Boerne-og-Ungdomspsykiatrisk-Center)

---

## SPISEFORSTYRRELSESOMRÅDET - PSYKIATRISK CENTER BALLERUP

Har et dagafsnit, døgnafsnit og psykoterapeutisk ambulatorium til personer med spiseforstyrrelser. Kræver henvisning fra egen læge eller psykiater.

### **Kontakt:**

Tlf.: 38 64 50 00  
[psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatiske-centre/Psykiatrisk%20Center%20Ballerup/Undersoegelse-og-behandling/spiseforstyrrelsesomraadet](https://psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatiske-centre/Psykiatrisk%20Center%20Ballerup/Undersoegelse-og-behandling/spiseforstyrrelsesomraadet)

## KLINIK FOR SELVMORDS-FOREBYGGELSE

Tilbyder behandling og telefonrådgivning til børn, unge og voksne med selvmordstanker, selvmordsadfærd eller selvmordsforsøg. Tilbyder også rådgivning til forældre og andre pårørende.

### **Kontakt:**

Under 18 år tlf.: 40 12 98 50  
Over 18 år tlf.: 38 64 18 00  
[psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatiske-centre/Boerne-og-Ungdomspsykiatrisk-Center/Klinik-for-Selvmondsforebyggelse](https://psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatiske-centre/Boerne-og-Ungdomspsykiatrisk-Center/Klinik-for-Selvmondsforebyggelse)

---

## FORENINGEN SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Tilbyder forskellige behandlingsforløb og rådgivning og støtte til at håndtere spiseforstyrrelse og/eller selvskade på chat, telefon og sms.

### **Kontakt:**

Tlf.: 70 10 18 18  
[spiseforstyrrelse.dk](https://spiseforstyrrelse.dk)

---

## KOMPETENCECENTER FOR SPISEFORSTYRRELSER

Tilbyder behandling af alle typer spiseforstyrrelser herunder gratis gruppetilbud for unge på 15-18 år med BED.

### **Kontakt:**

Tlf.: 93 90 83 83  
[kompetencecenter.nu](http://kompetencecenter.nu)

---

## ASKOVHUS

Tilbyder rådgivning, rehabilitering og behandling til børn, unge og voksne med spiseforstyrrelser og deres pårørende.

### **Kontakt:**

Tlf.: 35 30 17 45  
[askovhus.dk/](http://askovhus.dk/)

---

## SIND

Tilbyder rådgivning til mennesker med psykiske lidelser samt deres pårørende. Både lokal psykologrådgivning og telefonrådgivning.

### **Kontakt:**

Tlf.: 70 23 27 50  
[sind.dk](http://sind.dk)

---

## BEDRE PSYKIATRI

Landsforeningen for pårørende til personer med psykisk sygdom. Tilbyder rådgivning og et pårørende kursus.

### **Kontakt:**

[bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

## OPUS

Tilbyder psykosocial behandling til unge, som har fået en psykose eller psykoselignende symptomer. Kræver henvisning fra egen læge eller psykiater.

### **Kontakt:**

[psykiatri-regionh.dk/opus](http://psykiatri-regionh.dk/opus)

---

## PSYKIATRIFONDEN

Tilbyder rådgivning og støtte ift. forskellige diagnoser. Derudover tilbydes ungegruppe til unge med psykisk syge forældre.

### **Kontakt:**

Tlf.: 39 25 25 25  
[psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk)

---

## BASEN

Dagbehandling med undervisning og støtte for sårbare og udsatte børn og unge med diagnoser.

### **Kontakt:**

[basen.dk](http://basen.dk)

---

## DEPRESSIONSFORENINGEN

Tilbyder netværk og telefonrådgivning til mennesker med depression eller bipolar lidelse samt pårørende.

### **Kontakt:**

Tlf.: 33 12 47 74  
[depressionsforeningen.dk](http://depressionsforeningen.dk)

---

## AUTISMEFORENINGEN

Støtter børn, unge og voksne med autisme og deres pårørende. Ungdomsforeningen har lokalafdelinger, hvor der bliver lavet sociale aktiviteter og skabt autismevenlige fællesskaber.

**Kontakt:**

[autismeforening.dk](http://autismeforening.dk)

[autismeungdom.dk](http://autismeungdom.dk)

---

## OCD-FORENINGEN

Tilbyder rådgivning og grupper til børn, unge og voksne med OCD samt deres pårørende.

**Kontakt:**

Tlf.: 70 20 30 91

[ocd-forening.dk](http://ocd-forening.dk)

---

## ADHD-FORENINGEN

Tilbyder rådgivning til børn og voksne med ADHD, samt pårørende og professionelle.

**Kontakt:**

[adhd.dk](http://adhd.dk)

## ANGSTFORENINGEN

Tilbyder grupperådgivning, pårørendemøder og telefonrådgivning til børn og unge med angst og deres forældre.

**Kontakt:**

Tlf.: 82 30 60 70

[angstforeningen.dk](http://angstforeningen.dk)

---

## DANSK TOURETTES FORENING

En landsforening for personer med Gilles de la Tourettes syndrom og deres pårørende. Unge kan bl.a. komme på en ungdomsweekend.

**Kontakt:**

[tourette.dk](http://tourette.dk)



# FÆLLESSKABER OG VÆRESTEDER

---

## VENTILEN

Har mødesteder for unge mellem 15-25 år, som føler sig ensomme, og gerne vil være en del af et fællesskab.

Ventilen Frederiksberg holder åbent hver tirsdag kl. 18-21.

### **Kontakt:**

Tlf.: 70 20 83 08

[ventilen.dk/frederiksberg](http://ventilen.dk/frederiksberg)

---

## JOANNAHUSET

Børne- og ungekrisecenter på Frederiksberg, hvor børn og unge har et fristed, kan tale med en voksen eller få en seng at sove i. Telefonen har døgnåbent.

### **Kontakt:**

Kong Georgs Vej 21, 2000 Frederiksberg

Tlf.: 25757558

[joannahuset.dk](http://joannahuset.dk)

---

## UNGEHUSET FONTANA

Kreativt aktivitets- og værested til unge mellem 18-30 år med nedsat psykisk eller fysisk funktionsevne og/eller sociale problemer.

### **Kontakt:**

[fountainhousecph.dk](http://fountainhousecph.dk)

## OPLAND - FREDERIKSBERG

Opland er et netværkssted, hvor unge fra Frederiksberg kan møde andre unge, spise mad og være sociale. Der er også mulighed for at få en ungementor til støtte med hverdagen, uddannelse, job eller andet.

Åbent første torsdag i hver måned kl. 17.30.

### **Kontakt:**

[oplandfrederiksberg.wordpress.com](http://oplandfrederiksberg.wordpress.com)

---

## TRANSMOGRIFFEN

Er et værested for ensomme, udsatte og psykisk sårbare unge ml. 15-30 år med mulighed for individuelle samtaler og samvær.

### **Kontakt:**

Tlf.: 93 80 21 72

[transmogriffen.dk](http://transmogriffen.dk)

---

## IDRÆTSFORENINGEN KÆMPERNE

Forening for unge over 18 år med psykiske og/eller sociale udfordringer samt alle andre der har brug for et socialt og trygt sted at dyrke idræt og møde nye mennesker.

### **Kontakt:**

[ifk98.dk](http://ifk98.dk)

---

## PIGERUPPEN

Pigegruppen er et tilbud til socialt udsatte piger i alderen 13-18 år. Tilbud om individuel støtte samt inddragelse i fællesskab med andre piger.

### **Kontakt:**

[deungeshus.kk.dk](mailto:deungeshus.kk.dk)

---

## CYBERHUS

Online ungeklubhus med anonym rådgivning fra både voksne og ung-til-ung i chatrooms.

### **Kontakt:**

[cyberhus.dk](http://cyberhus.dk)

## FISKEN

Værested for alle børn mellem 13-24 år med samvær, tryghed og voksenkontakt. Fokus på fritidsjob og uddannelse.

### **Kontakt:**

Tlf.: 31 64 48 99

[fisken.org](http://fisken.org)

---

## CAFÉ ILIK

Mødested og mentorordning for unge grønlandere i Københavnsområdet.

### **Kontakt:**

[sumut.dk/da/socialt-arbejde/ilik/cafe-ilik/](http://sumut.dk/da/socialt-arbejde/ilik/cafe-ilik/)

# SEKSUEL SUNDHED OG SEKSUELLE OVERGREB

---

## CHECKPOINT TESTTILBUD

Checkpoint er et test- og rådgivningstilbud ift. seks sygdomme. På Frederiksberg kan unge blive testet for hiv, syfilis, klamydia, gonorré og hepatitis C. Den unge skal have dansk personnummer for at blive testet for klamydia og gonorré.

Checkpoint Frederiksberg på Bülowvej 38 har åbent for test mandage i lige uger i tidsrummet kl. 16-18.

### **Kontakt:**

[aidsfondet.dk/checkpoint/book-tid-til-test](https://aidsfondet.dk/checkpoint/book-tid-til-test)

---

## SEXLINIEN FOR UNGE

Sexlinien tilbyder rådgivning på chat, telefon og brevkasse om sex, køn og krop for unge mellem 15-25 år. På hjemmesiden findes viden, film og spørgsmål fra andre unge.

### **Kontakt:**

Tlf.: 70 20 22 66

[sexlinien.dk](https://sexlinien.dk)

## KLAMYDIAHJEMMETEST

Alle unge Frederiksberg borgere til og med 24 år kan bestille en gratis hjemmetest for klamydia og gonorré. Testen sendes i en diskret kuvert til den unges adresse eller pakkeboks. Der står ikke noget med seks sygdomme eller klamydia på den. Den indeholder test og vejledning. For personer med penis er det en urinprøve. For personer med skede er det en podning.

### **Kontakt:**

[klamydiahjemmetest.dk](https://klamydiahjemmetest.dk)

---

## SEX & SAMFUNDS PRÆVENTIONS- OG RÅDGIVNINGSKLINIK

Tilbyder rådgivning om prævention, graviditet og abort, samt testning af og rådgivning om seks sygdomme. Det er et gratis og anonymt tilbud til alle bosat i Region Hovedstaden. Det kræver ingen henvisning, men tidsbestilling på tlf.

### **Kontakt:**

Tlf.: 33 13 91 13

Lergravsvej 57, 2. sal 2300 København S

---

## CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

Tilbyder rådgivning til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen samt rådgivning til pårørende og fagpersoner. Centret tilbyder individuelle- og gruppeterapeutiske behandlingsforløb, socialrådgivning og frivillig rådgivning også på chat og telefon.

### Kontakt:

Tlf.: 60 19 50 97 (CSM ØST)  
[csm-danmark.dk/](http://csm-danmark.dk/)

---

## HPV-VACCINATION

Rådgivning om beslutning om HPV-vaccination, som er gratis for unge personer op til 18 år. Vaccine hos egen læge.

### Kontakt:

Tlf.: 38 21 11 10 (Sundhedstjenesten)

---

## REDEN UNG

Tilbyder rådgivning på chat og telefon om bl.a. sugardating, sexafpresning, salg eller deling af nøgenfotos.

### Kontakt:

Tlf.: 40 90 11 11  
[redenung.dk](http://redenung.dk)

## CENTER FOR SEKSUELLE OVERGREB

Tager sig af unge og voksne fra 16 år i Region Hovedstaden, der har været udsat for et seksuelt overgreb herunder mulighed for individuel- og gruppebehandling.

### Kontakt:

[rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/center-for-seksuelle-overgreb](http://rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/center-for-seksuelle-overgreb)

---

## GRÆNSELØST

Et site der handler om seksuelle grænser, om at mærke efter hvor ens egne grænser går og som kan hjælpe, hvis ens grænser er blevet overtrådt. Der er også mulighed for at deltage i gruppechats.

### Kontakt:

[graenselost.dk/](http://graenselost.dk/)

---

## LIVA REHAB

Tilbyder chatrådgivning om bl.a. overgreb, vold, incest eller prostitution.

### Kontakt:

[livapeople.dk/brug-for-raadgivning-og-behandling/](http://livapeople.dk/brug-for-raadgivning-og-behandling/)

# LGBT+

---

## AURA, LGBT+ DANMARK

AURA Frederiksberg er et fællesskab for LGBT+ personer under 18 år. Her mødes unge om hyggelige aktiviteter, som brætspil, gåture og filmvisninger, hvor der er rum til at udleve sin identitet, som man har lyst til.

AURA Frederiksberg har åbent mandage i ulige uger ml. 16.30-18.30 på Tesdorpfvej 23.

### **Kontakt:**

[lgbt.dk/aura/](http://lgbt.dk/aura/)

---

## LGBT+ RÅDGIVNINGEN

Tilbyder rådgivning på chat, telefon, mail til alle, der har spørgsmål om køn, krop eller seksualitet og ønsker at vende dem med nogen i et fortroligt rum.

### **Kontakt:**

Tlf.: 33 13 19 48

[lgbt.dk/raadgivning/](http://lgbt.dk/raadgivning/)

---

## LGBT+ ASYLUM

Et rådgivende og socialt initiativ til asylansøgere, der er forfulgt i deres hjemland på baggrund af deres seksuelle orientering eller kønsidentitet.

### **Kontakt:**

Tlf.: 71 52 33 97

[lgbtasyllum.dk/](http://lgbtasyllum.dk/)

## TRANSIT, LGBT+ DANMARK

Transit er et gratis gruppeforløb på otte uger for unge, der har overvejelser omkring køn eller kønsidentitet. Det afholdes løbende og den unge skal holde øje med LGBT+ instagram for at følge med ift. nye forløb.

### **Kontakt:**

[instagram.com/lgbtdanmark/](https://www.instagram.com/lgbtdanmark/)

---

## SABA AH

Tilbud til minoritetsetniske LGBT+ personer – blandt andet rådgivning og sociale aktiviteter.

### **Kontakt:**

Tlf.: 33 23 20 00

[sabaah.dk](http://sabaah.dk)

---

## RED+

RED+ er et krisecenter for minoritetsetniske LGBT+ unge med æresrelaterede problematikker. Det er for alle køn i aldersgruppen 16-30 år.

### **Kontakt:**

Tlf. for fagpersoner: 55 78 60 60

Tlf. for anonym hotline: 70 26 76 66

[red-center.dk/redplus/](http://red-center.dk/redplus/)

---

## SALON 7

Er et caféarrangement for unge LGBT+ personer mellem 18 og 30 år. Her kan man møde og hænge ud med andre unge LGBT+ personer over brætspil, gode snakke og en kop kaffe.

### **Kontakt:**

[lgbt.dk/salon7/](http://lgbt.dk/salon7/)

## MOLIS REGNBUECAFÉ

En café for autister som enten overvejer om eller ved, at de har en kønsidentitet eller seksuel orientering, der er anderledes fra den heteroseksuelle og ciskønnede majoritet.

### **Kontakt:**

[molis.dk/molis-regnbuecafe](http://molis.dk/molis-regnbuecafe)

---

## QUEERGRUPPEN

Queergruppen er et anonymt pause- og støtterum for udsatte queers i alderen 15-20 år. Queergruppen tilbyder også anonym rådgivning.

Queergruppen holder åbent hver onsdag kl. 18-22.

### **Kontakt:**

Tlf.: 20 37 13 40

[deungeshus.kk.dk/vores-tilbud/queergruppen](http://deungeshus.kk.dk/vores-tilbud/queergruppen)

# BOLIG OG HJEMLØSHED

---

## HERBERGET LINDEVANGEN

Midlertidigt botilbud for hjemløse med personlige og sociale problemer – dog ikke misbrug eller ubehandlede psykiske lidelser. Herberget har pladser til både enlige og par – med og uden børn. Lindevangen yder også hjælp til beboere, der flytter i egen bolig.

**Kontakt:**

[lindevangen.dk](http://lindevangen.dk)

---

## UNGEHERBERGET SPORSLØJFEN

Ungeherberget Sporsløjfen er et midlertidigt botilbud for udsatte unge mellem 18 og 29 år på Østerbro.

**Kontakt:**

[rg60.dk](http://rg60.dk)

---

## FUCKING HJEMLØS

Oversigt over rådgivning, herberger, krisecentre og natvarmestuer.

**Kontakt:**

[fuckinhjemlos.dk](http://fuckinhjemlos.dk)

## HELLEBRO VÆRESTED

Tilbyder bl.a. gratis mad, adgang til sundhedsklinik, bad og tøjvask til unge ml. 18-29 år, der er hjemløse.

**Kontakt:**

[hellebroen.dk](http://hellebroen.dk)

---

## HERBERGET LÆRKEHØJ

Midlertidigt botilbud for hjemløse med svære personlige og sociale problemer herunder misbrug og psykiske lidelser. Lærkehøj driver også en natvarmestue for hjemløse.

**Kontakt:**

[laerkehoej.dk](http://laerkehoej.dk)

# AFHÆNGIGHED OG MISBRUG

---

## U-TURN

Frederiksberg U-turn er rådgivning og behandling for unge relateret til alkohol-, hash-, eller andre stofproblemer.

Åben rådgivning for 18+ hver mandag 13-15 på F86 Ungecentret.

### **Kontakt:**

Tlf.: 28 98 39 22 (under 18 år)

Tlf.: 28 98 31 41 (18-29 år)

Hvis borgeren er 18+ og det drejer sig om alkohol kontakt Frederiksberg Kommunes Rusmiddelcenter (FKRC) på tlf.: 28 98 39 22.

[frederiksberg.dk/social-og-sundhed/rusmidler/u-turn-misbrugsvejledning-til-unge-under-25-aar](https://frederiksberg.dk/social-og-sundhed/rusmidler/u-turn-misbrugsvejledning-til-unge-under-25-aar)

---

## TUBA

Tilbyder rådgivning og terapi til unge ml. 14-25 år, der er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug. De kan kontaktes på deres hjemmeside eller via en sms.

### **Kontakt:**

[tuba.dk](https://tuba.dk)

---

## X-HALE

En gratis app til unge der ønsker at blive nikotinfri eller vide mere om egne nikotinvaner.

### **Kontakt:**

[xhale.dk](https://xhale.dk)

## GIFTLINJEN

Akut hjælp ved forgiftning eller overdosis døgnet rundt.

### **Kontakt:**

Tlf.: 82 12 12 12

[bispebjerghospital.dk/giftlinien](https://bispebjerghospital.dk/giftlinien)

---

## ALKOLINJEN

Tilbyder gratis telefonrådgivning til børn og unge, der oplever alkoholproblemer blandt de nærmeste. På hjemmesiden kan børn og unge finde forskellige tilbud og tage en alkoholtest til unge.

### **Kontakt:**

Tlf.: 80 20 05 00

[alkohologsamfund.dk](https://alkohologsamfund.dk)

---

## STOPLINIEN

Stoplinien tilbyder gratis og anonym telefonisk rådgivning til unge, der har en nikotinafhængighed. Der tilbydes individuelle telefonforløb med op til 8 samtaler.

### **Kontakt:**

Tlf.: 80 31 31 31



---

## NETSTOF

Online gratis rådgivning om alkohol og stoffer. Både til unge, forældre og professionelle. Tilbyder gruppechats og sms-coach.

**Kontakt:**

[netstof.dk](http://netstof.dk)

---

## GRATIS BEHANDLING AF SPILAFHÆNGIGHED (LUDOMANI)

Unge kan få gratis behandling af spilafhængighed forskellige steder i landet. Der er også mulighed for online behandling. Find behandlingssteder på hjemmesiden.

**Kontakt:**

[spillemyndigheden.dk/gratis-behandling-af-spilafh%C3%A6ngighed-ludomani](http://spillemyndigheden.dk/gratis-behandling-af-spilafh%C3%A6ngighed-ludomani)

---

## KABS

Behandlingscenter for unge op til 25 år i Storkøbenhavn, som tilbyder lægelig og social behandling for stof- og alkoholmisbrug.

**Kontakt:**

[kabs.dk](http://kabs.dk)

## STOPSPILLET

StopSpillet er for alle, der har brug for råd og vejledning om ansvarligt spil og spilafhængighed.

**Kontakt:**

Tlf.: 70 22 28 25

[stopspillet.dk](http://stopspillet.dk)

---

## TERMINAL 1

Terminal 1 er et værested for mennesker, der har afsluttet eller er ved at afslutte deres rusmiddelbehandling og ønsker at indgå i et nyt fællesskab.

Hver mandag kl. 16-20 i Netværkshuset Nørrebro

**Kontakt:**

[hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/terminal-1/](http://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/terminal-1/)

# VOLD, KRIMINALITET OG ÆRESRELATERET KONFLIKT

---

## LEV UDEN VOLD

Den nationale hotline for vold i nære relationer. Rådgivningen hjælper både voldsudsatte, voldsudøvere, pårørende, fagpersoner. Derudover kan personer udsat for seksualiseret vold også i ikke-nære relationer få rådgivning.

**Kontakt:**

Tlf.: 1888

[levudenvold.dk](http://levudenvold.dk)

---

## OFFERRÅDGIVNINGEN

Offerrådgivningen yder støtte til ofre, vidner og pårørende til ofre for kriminalitet og ulykke. I lokalafdelinger ydes støtte telefonisk og ved fysisk møde.

**Kontakt:**

Tlf.: 116 006

[offerraadgivning.dk](http://offerraadgivning.dk)

---

## SAVN

Støtte og rådgivning til børn, unge og pårørende til indsatte.

**Kontakt:**

Tlf.: 28 80 60 00

[savn.dk](http://savn.dk)

## BRYD TAVSHEDEN

Tilbyder rådgivning til voldudsatte unge mellem 13-24 år på chat og telefon. Derudover individuelle samtaleforløb og gruppeforløb.

**Kontakt:**

Tlf.: 44 45 20 90

[brydtavsheden.dk](http://brydtavsheden.dk)

---

## DANSK STALKINGCENTER

Tilbyder rådgivning til alle personer, der er berørte af stalking, herunder stalkingudsatte, deres børn samt pårørende.

**Kontakt:**

Tlf.: 25 17 73 74

[voldsofre.danskstalkingcenter.dk](http://voldsofre.danskstalkingcenter.dk)

---

## DIALOG MOD VOLD

Tilbyder psykologbehandling til udøvere af vold i nære relationer.

**Kontakt:**

Tlf.: 35 30 17 17

[dialogmodvold.dk](http://dialogmodvold.dk)

---

## HJÆLP VOLDSOFRE

Tilbyder rådgivning til voldsudsatte og pårørende både ift. vold, røveri og seksuelle overgreb.

### **Kontakt:**

Tlf.: 86 41 59 00  
[voldsofre.dk](http://voldsofre.dk)

---

## JOAN SØSTRENE

Rådgivning for kvinder der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller seksuel chikane enten personligt, på telefon eller mail.

### **Kontakt:**

Tlf.: 33 14 74 84  
[joan-soestrene.dk/](http://joan-soestrene.dk/)

---

## RED CENTER FOR ÆRESRELATEREDE KONFLIKTER

Tilbyder rådgivning om æresrelaterede konflikter og negativ social kontrol til unge, voksne, pårørende og fagpersoner.

### **Kontakt:**

Tlf.: 70 27 76 66  
[red-center.dk/raadgivning/](http://red-center.dk/raadgivning/)

## SIG DET TIL NOGEN

Ambulant rådgivningstilbud til voldsudsatte kvinder og deres pårørende.

### **Kontakt:**

Tlf.: 33 33 00 47  
[sigdettilnogen.dk](http://sigdettilnogen.dk)

---

## RED SAFEHOUSE

RED Safehouse er landets mest sikre og specialiserede krisecentre for unge og par mellem 16-30 år, der er på flugt fra æresrelaterede konflikter omhandlende kontrol, vold, tvangsægteskab eller trusler herom.

### **Kontakt:**

Tlf.: 70 27 76 66  
[red-center.dk/safehouse/](http://red-center.dk/safehouse/)

# RETSHJÆLP, GÆLDS- OG SOCIALRÅDGIVNING

---

## SETTLEMENTETS RÅDGIVNING

Tilbyder gratis og uafhængig rådgivning om gæld, retshjælp og socialrådgivning.

**Kontakt:**

Tlf.: 50 59 90 51  
[settlementet.dk](http://settlementet.dk)

---

## PLAN B

Specialiseret støttetilbud til udsatte unge ml. 12-23 år. Der visiteres til tilbuddet gennem Socialforvaltningen.

**Kontakt:**

Tlf.: 33 15 20 23  
[projektplanb.dk](http://projektplanb.dk)

---

## SR-BISTAND

Tilbyder retshjælp, socialrådgivning og bisidderordning samt økonomi- og gældsrådgivning.

**Kontakt:**

Tlf.: 35 39 71 97  
[sr-bistand.dk](http://sr-bistand.dk)

---

## VESTERBRO RETSHJÆLP

Tilbyder rådgivning om socialret, lejeret, ansættelsesret og meget mere.

**Kontakt:**

<https://vbro-retshjaelp.dk/>

## DEN SOCIALE RETSHJÆLP

Yder juridisk og økonomisk rådgivning til udsatte borgere herunder gældsrådgivning.

**Kontakt:**

Tlf.: 70 22 93 30  
[socialeretshjaelp.dk](http://socialeretshjaelp.dk)

---

## FORBRUGERRÅDETS GÆLDS-RÅDGIVNING

Tilbyder økonomi- og gældsrådgivning.

**Kontakt:**

[gaeld.taenk.dk](http://gaeld.taenk.dk)

---

## BISIDNING, BØRNS VILKÅR

Børn og unge har ret til en bisidder i børnesamtaler i kommune, Familieretshus eller Ankestyrelse. Bisidderen varetager barnets interesser.

**Kontakt:**

Tlf.: 35 55 55 56  
[bornsvilkar.dk/bisidning](http://bornsvilkar.dk/bisidning)

---

# ASYLANSØGERE OG FLYGTNINGE

---

## OASIS

Er et behandlingstilbud for asylansøgere, flygtninge og flygtningefamilier med problemer. Henvielse kan ske fra Røde Kors, Dansk Flygtningehjælp og Social- og /eller Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

### Kontakt:

Tlf.: 33 73 50 00  
[oasis-rehab.dk](http://oasis-rehab.dk)

---

## TVÆRKULTUREL PSYKOLOGISK RÅDGIVNING

Tilbyder rådgivning og krisehjælp på telefon og fysisk til flygtninge og indvandrere, som er i krise grundet traumer eller kultursammenstød.

### Kontakt:

[tpr.dk](http://tpr.dk)

---

## DANSK FLYGTNINGEHJÆLP CENTER FOR UDSATTE FLYGTNINGE

Tilbyder rådgivning til fagpersoner om traumer, integration og rehabilitering af flygtninge.

### Kontakt:

Tlf.: 33 73 53 39

## DANSK FLYGTNINGEHJÆLP UNGDOM

Tilbyder forskellige fællesskaber for unge med og uden flygtningebaggrund.

### Kontakt:

[dfunk.dk](http://dfunk.dk)

---

## DANSK FLYGTNINGEHJÆLP FRIVILLIGRÅDGIVNING

Tilbyder rådgivning om familiesammenføring, forlængelse af opholdstilladelser, permanent ophold og indfødsret/statsborgerskab.

### Kontakt:

Tlf.: 60 26 80 34

---

## TRANSKULTURELT TERAPEUTISK TEAM

Tilbyder psykologisk rådgivning og behandling til etniske minoritetsunge og deres familier.

### Kontakt:

[ttddenmark.dk](http://ttddenmark.dk)

# ANBRAGTE OG ADOPTEREDE

---

## DE ANBRAGTES VILKÅR

Tilbyder samtalegrupper til nuværende anbragte børn og unge. De frivillige rådgivere har selv anbringelsesbaggrund.

**Kontakt:**

Tlf.: 30 30 17 73

[deanbragtesvilkar.dk/samtalegrupper/](http://deanbragtesvilkar.dk/samtalegrupper/)

---

## BAGLANDET KØBENHAVN

Mødested og rådgivningstilbud til unge som er, eller har været, anbragt.

**Kontakt:**

Tlf.: 21 11 17 77

[baglandet.net](http://baglandet.net)

---

## PROJEKT UNIK

Efterværnstilbud for nuværende eller tidligere anbragte herunder psykologsamtaler.

**Kontakt:**

[bornogungestrivsel.dk](http://bornogungestrivsel.dk)

---

## SOCIALTILSYNET

Hvis der oplevet bekymringer omkring en plejefamilie eller et opholdssted, kan der rettes henvendelse til Socialtilsynet.

**Kontakt:**

Tlf.: 91 33 32 00

[socialtilsyn.frederiksberg.dk](http://socialtilsyn.frederiksberg.dk)

## ADOPTIONSLINJEN

Rådgivning til adopterede om udfordringer og råd/vejledning til søgning af biologisk ophav og ansøgningsprocessen.

**Kontakt:**

Tlf.: 61 77 36 20

---

## DE 4 ÅRSTIDER

Tilbyder telefonrådgivning til unge, der oplever problemer eller udfordringer i direkte relation til anbringelse. Der tilbydes desuden gruppeforløb for anbragte unge 13-18 år.

**Kontakt:**

[deungeshus.kk.dk/de-4-aarstider](http://deungeshus.kk.dk/de-4-aarstider)

---

## ANKESTYRELSEN

Mulighed for at klage over kommunens beslutning om anbringelse, efterværn, anbringelsessted eller støtte til handicap. Først skal den unge klage til egen kommune.

**Kontakt:**


[ast.dk](http://ast.dk)



## **Kontakt Partnerskabet for bedre sundhed og trivsel**


Projektleder, Bjørg Line Rasmussen

 [bjra04@frederiksberg.dk](mailto:bjra04@frederiksberg.dk)

 2898 5410

Projektleder, Naja Andersen

 [naan20@frederiksberg.dk](mailto:naan20@frederiksberg.dk)

 2898 5409