

HJÆLP TIL UNGE PÅ FREDERIKSBERG

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



HENVISNINGSKATALOG

INDHOLD

Angst, depression og psykisk sårbarhed	4
Rådgiving og psykologer	7
Bolig	9
Retshjælp, socialrådgivning og gældsrådgivning	12
Vold, ofre og kriminalitet	13
Væresteder, klubber og ensomhed	15
Tilbud til nuværende og tidligere anbragte unge	17
Rusmidler	19
Rygestop	21
Sundhed, krop og seksuelle overgreb	23
Seksualitet, seksuelle minoriteter og transpersoner	25
Kvinder, piger og mødre	26
Etniske unge, flygtninge og adopterede	27

Dette henvisningskatalog er udarbejdet i forbindelse med Partnerskabsprojektet *Bedre sundhed og trivsel blandt unge* mellem Frederiksberg Kommune og ungdomsuddannelser på Frederiksberg. Nogle af tilbuddene henvender sig til særlige aldersgrupper eller stiller krav til bopælskommune. Det fremgår af de enkelte tilbud. Frederiksberg Kommune har ikke ansvar for eksterne tilbud. Har du ændringer eller tilføjelser til henvisningskataloget, så send en mail til projektleder, Denice Rohardt Haga, deha02@frederiksberg.dk.

ANGST, DEPRESSION OG PSYKISK SÅRBARHED

ADHD – FORENINGEN

Foreningen tilbyder rådgivning og vejledning til børn og voksne med ADHD, samt til pårørende og professionelle. Der er blandt andet en beskrivelse af forskellige støttemuligheder for unge med ADHD på ungdomsuddannelser.

Kontakt:
adhd.dk

BORDERLINEFORENINGEN

Landsdækkende forening, der tilbyder mennesker med borderline personlighedsforstyrrelse og deres pårørende relevante informationer, et borderline-forum og chat-community, samt artikler og nyheder.

Kontakt:
borderlinenetvaerket.dk

ANGSTFORENINGEN

Patientforening som tilbyder selvhjælpsgrupper, pårørendemøder og telefonrådgivning til børn og unge under 18 år og deres forældre.

Kontakt:
AngstTelefonen
Tlf.: 8230 6070
angstforeningen.dk

BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center udreder og behandler børn og unge mellem 0-17 år med psykiatriske lidelser. Kræver henvisning fra egen læge eller børnesagkyndig i egen kommune.

Kontakt:
psykiatri-regionh.dk

BASEN

Basen har blandt andet etableret et særligt tilrettelagt ungdomsuddannelsesforløb, STU, for unge i alderen 10-25 år med angst, OCD, depression eller lignende psykiske vanskeligheder.

Kontakt:
basen.dk

BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER – AKUTMODTAGELSE FOR BØRN OG UNGE

Ved akut behov for hjælp, kontakt Psykiatrisk Akutmodtagelse, Ndr. Ringvej 29-67, 2600 Glostrup.

Kontakt:
telefon 3864 0671
psykiatri-regionh.dk

BEDRE PSYKIATRI

Socialfaglig, psykologisk og juridisk rådgivning for pårørende til psykisk syge.

Kontakt:
bedrepsykiatri.dk

BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER BISPEBJERG

Dagbehandling til unge patienter med svære forstyrrelser af personlighedsstrukturen. Henvisning via egen læge og børnesagkyndige i egen kommune.

Kontakt:
Praktiserende læge

DANSK TOURETTE FORENING

En landsforening for personer med Gilles de la Tourette's syndrom og deres pårørende.

Kontakt:
tourette.dk

UNGEHUSET FONTANA

Aktivitets- og værested til unge mellem 18-30 år, som har psykiske problemer og er bosiddende i København med fokus på kreativitet og musik.

Kontakt:
fountain-house.dk

DEPRESSIONSFORENINGEN

Tilbyder netværk og støtte til patienter med depression eller bipolar lidelse samt pårørende. Tilbyder lokalgrupper, oplysning om muligheder for behandling, anonym telefonrådgivning og andet.

Kontakt:
DepressionsLinien
Tlf.: 3312 4774
depressionsforeningen.dk

OPUS – REGION HOVEDSTADEN

Tidlig opsporing og intensiv psykosocial behandling af unge psykotiske. Henvielse via praktiserende læge, psykiater eller Distrikt Psykiatrisk Center.

Kontakt:
psykiatri-regionh.dk

KLINIK FOR SELVMORDSFOREBYGGELSE PÅ BØRNE- OG UNGDOMSPSYKIATRISK CENTER BISPEBJERG

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

Kontakt:
Hvis den unge er under 18 år:
Tlf.: 4012 9850
Hvis personen er over 18 år:
Tlf.: 3864 1800

psykiatri-regionh.dk

LANDSFORENINGEN AUTISME

Støtter og vejleder børn, unge og voksne med autisme og deres pårørende.

Kontakt:
autismeforening.dk

OCD – FORENINGEN

Støtter og vejleder OCD-ramte børn, unge og voksne samt deres pårørende.

Kontakt:
ocd-foreningen.dk

PSYKIATRIFONDEN

Tilbyder mailrådgivning for børn og unge om psykisk sygdom og psykisk sundhed. Tilbyder anonym telefonrådgivning for personer med psykiske problemer, pårørende og professionelle.

Kontakt:
Tlf.: 3925 2525
psykiatrifonden.dk

**ANOREKSIKLINIKKEN - PSYKIATRISK CENTER
BALLERUP**

Behandler spiseforstyrrelser, som dækker over to forskellige psykiske lidelser, anoreksi (nervøs spisevægring) og bulimi (nervøse spiseanfald).

Kontakt:

Tlf: 3864 5000

IDRÆTSFORENINGEN KÆMPERNE

Idrætsforening for folk 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

MINDHELPER

Mindhelper giver unge idéer og redskaber til at håndtere problemer som stress, angst og andre svære følelser.

Kontakt:

mindhelper.dk/om-mindhelper

RÅDGIVING OG PSYKOLOGER

BØRNS VILKÅR

Tilbyder sorggrupper for børn og unge op til 18 år. Desuden har Børns Vilkår et chatforum og en telefonrådgivning for børn, samt en telefonrådgivning for forældre.

Kontakt:

BørneTelefonen: 11 61 11 (alle dage kl. 11.00-23.00)

Nattelinjen: 11 61 11 (åben om natten fra kl. 23.00-02.00)

ForældreTelefonen: 3555 5557

bornsvilkar.dk

CYBERHUS.DK

Online ungeklubhus, hvor unge kan få anonym kontakt med andre unge, modtage sparring og rådgivning fra voksne. Rådgivningen foregår via chatrooms, debatter og brevkasser.

Kontakt:

cyberhus.dk

FORÆLDRETELEFONEN

Gratis telefonrådgivning til forældre. Tilbydes af Børns Vilkår.

Kontakt:

ForældreTelefonen på 3555 5557

bornsvilkar.dk

LIVSLINIEN

Humanitær organisation, der arbejder på at forebygge selvmord og fremme trivsel. Tilbyder både anonym telefon- og netrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 7020 1201

livslinien.dk

BØRN, UNGE OG SORG

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

Kontakt:

Tlf.: 7026 6766

bornungesorg.dk

SAVN

Hjemmeside for børn og pårørende til indsatte.

Kontakt:

Tlf.: 2080 6000

savn.dk

SETTLEMENTETS RÅDGIVNING

Selvejende institution som bygger på frivilligt socialt arbejde. Settlementets frivillige rådgivere yder professionel og gratis rådgivning inden for social-juridiskrådgivning, gældsrådgivning, psykologisk rådgivning, misbrugsrådgivning og konflikt-rådgivning.

Kontakt:

settlementet.dk

UNG PÅ LINIE OG UNGONLINE

Ungdommens Rødekors tilbyder chatrådgivning og anonyme telefonsamtaler om eksemplevis ensomhed, kærlighed, sex, mobning og forældre.

Kontakt:

Tlf.: 7012 1000

www.urk.dk

DEN ÅBNE ANONYME RÅDGIVNING

Fællesrådgivningen for Børn og Unge tilbyder rådgivning og samtaleforløb til unge mellem 15 og 24 år, bosat på Frederiksberg, der har brug for at snakke med en professionel voksen. Rådgivningen varetages af psykologer, som kan hjælpe med problematikker som eksempelvis:

- Følelsesmæssige vanskeligheder, såsom angst, tristhed og selvmordstanker
- Sociale vanskeligheder, såsom isolation eller konflikt
- Adfærdsmæssige vanskeligheder, såsom selvskadende adfærd, vold eller tvangshandlinger
- Reaktioner efter traumatiske begivenheder, såsom seksuelle overgreb, vold eller andre voldsomme begivenheder

Kontakt:

Tlf.: 3821 3838

SIND

Landsforening, der tilbyder rådgivning til mennesker med psykiske lidelser, samt deres pårørende. SIND tilbyder både lokal psykologrådgivning og en landsdækkende anonym telefonrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 7023 2750

sind.dk

STARTLINJEN

Anonym og gratis telefonrådgivning for unge og voksne, der er i krise eller ensomme.

Kontakt:

Tlf.: 3536 2600

startlinjen.dk

HEADSPACE

Det Sociale Netværks Rådgivningstilbud. I headspace kan du tale med nogen om alle problemer og spørgsmål. Du kan ringe, chatte, maile eller lægge vejen forbi dit nærmeste headspace og få en samtale.

Alle børn og unge er velkomne i headspace.

Kontakt:

headspace.dk

BOLIG

BOLIGSOCIAL INDSATS

Boligsocial indsats for beboere i boligområderne på Stjernen, Danmarksgården, Solbjerg Have, Lindevangsområdet og Flintholm Allé på Frederiksberg. I de boligsociale områder er der forskellige former for aktiviteter. I perioden 2018 – 2019 er der en særlig indsats for unge med henblik på at få dem i gang med uddannelse og/eller job.

Kontakt:

Boligsocial koordinator Mahdis Ghiassi-Larsen
Tlf.: 2898 3033

FUCKINGHJEMPLØS

Oversigt over krisecentre, herberg og natvarmestuer.

Kontakt:

fuckingjemlos.dk/et-sted-at-sove

RG60

Et botilbud for hjemløse unge med personlige og sociale problemer.

Kontakt:

rg60.dk

HELLEBRO

På HELLEBRO får unge hjemløse ml. 18-29 år gratis mad, adgang til sundhedsklinik, et bad, tøjvask, mobilopladning.

Kontakt:

hellebroen.dk

HERBERGET LINDEVANGEN

Akutboliger til unge er rettet mod udsatte unge mellem 18 og 25 år, som udover at være boligløse også har andre udfordringer. Det kan eksempelvis være et misbrug eller psykiske problemer. Du må også gerne have en plettet straffeattest.

Kontakt:

lindevangen.dk

JOB OG UDDANNELSE

UNGECOACHING

Ungecentret i Frederiksberg Kommune tilbyder et coachingforløb for unge om emner som lavt selvværd, frygt, usikkerhed, eksamensangst og stress.

Kontakt:

Frederiksberg Ungecenter
Finsensvej 86, 3. sal
2000 Frederiksberg
ungecenter.frederiksberg.dk

UNGECENTER FREDERIKSBERG

Ungecenter Frederiksberg arbejder helhedsorienteret og tværfagligt med unge, som har brug for en ekstra indsats for at komme videre i uddannelse eller beskæftigelse. Der tilbydes indsatser, som understøtter den unge både før, under og efter den unges kontakt til Ungecentret, som eksempelvis; uddannelses- og beskæftigelsesvejledning, match og rekruttering, ungecoaching samt fastholdelse.

Kontakt:

Frederiksberg Ungecenter
Finsensvej 86, 3. sal
2000 Frederiksberg
ungecenter.frederiksberg.dk

RETSHJÆLP, SOCIALRÅDGIVNING OG GÆLDSRÅDGIVNING

DEN SOCIALE RETSHJÆLP

Den Sociale Retshjælp yder hjælp og støtte i form af juridisk, økonomisk og rådgivende indsats for socialt udsatte borgere i Danmark.

Kontakt:

Bragesgade 10C (baggården), 2200 København N

Tlf.: 7022 9330

socialeretshjaelp.dk

PLAN B

Plan B udbyder en specialiseret støtte i form af kontaktpersoner, familierådgivning. Det er igennem Socialforvaltningen at der kan visiteres til en Plan B støtteforanstaltning. Målgruppen er meget udsatte unge mellem 12-23 år. Formålet er at få dem ud af kriminalitet eller misbrug mm.

Kontakt:

Tlf.: 3315 2023

projektplanb.dk

GÆLDSRÅDGIVNING FOR UNGE

Gældsrådgivning for unge hos Settlementet på Vesterbro. Den unge kommer til en samtale med en eller to frivillige rådgivere, som vil være de faste rådgivere. Hvad fokus skal være, planlægger den unge sammen med rådgiverne. Hensigten er, at den unge både kan få gældsrådgivning og overblik over økonomien. Settlementet er en erhvervsdrivende fond, som bygger på frivilligt socialt arbejde.

Kontakt:

settlementet.dk

SR-BISTAND

Frivilligcenter SR-Bistand er en frivillig, uafhængig social forening. Her kan man få gratis, professionel bistand og social-juridisk rådgivning og gældsrådgivning.

Kontakt:

Tagensvej 70, 1. sal, 2200 København N

Tlf.: 3539 7197

sr-bistand.dk

VESTERBRO RETSHJÆLP

Vesterbro retshjælp har åbent for personlige henvendelser to gange om ugen:

Tirsdag og torsdag fra kl. 19.00-21.00

Kontakt:

Lyskovsgade 4, 4. sal, 1758 København V

Tlf.: 6161 7841

vesterbro-retshjaelp.dk

FORBRUGERRÅDETS GÆLDSRÅDGIVNING

Fortrolig, uvildig og gratis økonomi- og gældsrådgivning.

Kontakt:

gaeld.taenk.dk

VOLD, OFRE OG KRIMINALITET

CENTER FOR SELVMORDSFORSKNING

Her finder du omfattende information om selvmordsproblematikker.

Kontakt:

selvmordsforskning.dk

DIALOG MOD VOLD

Et tilbud til unge der har været voldelige overfor deres kæreste. Man kan ringe og få en uforpligtende snak om situationen. Man kan sagtens være anonym, hvis man ønsker det. Man kan også sende dem sit telefonnummer, så kontakter de en.

Kontakt:

Tlf.: 4010 1055

dialogmodvold.dk

HJÆLP VOLDISOFRE

Landsforening, der yder hjælp til ofre for vold, voldtægt, røveri og incest. Det kan f.eks. være gennem psykologrådgivning, advokatbistand eller hjælp i forbindelse med forsikring eller erstatning.

Kontakt:

voldsofre.dk

CAFÉ EXIT

Rådgivning og støtte til tidligere indsatte.

Kontakt:

cafeexit.dk

OFFERRÅDGIVNINGEN

Hjælper ofre, vidner og pårørende i forbindelse med voldsomme og chokerende oplevelser som ulykker, kriminalitet og trafikuheld. Der samarbejdes med politi, sygeplejersker, brandmænd og socialrådgivere i alle landets politikredse. Der tilbydes gratis personlig hjælp eller telefonrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 2120 9170 (lokalafdeling Hovedstaden)

offerraadgivning.dk

LEV UDEN VOLD

Lev Uden Vold driver en national hotline, der tilbyder hjælp og rådgivning i forbindelse med vold i nære relationer og vold i familien. Hotlinen kan kontaktes af både voldsudsatte, voldsudøvere og deres pårørende. Fagprofessionelle kan også kontakte hotlinen.

Kontakt:

Telefon: 1888

levudenvold.dk

BRYD TAVSHEDEN

Telefon, brevkasse- og chatrådgivning samt rådgivning ansigt-til-ansigt til unge, der oplever vold i familien eller kærestevold.

Kontakt:

Telefon: 2067 0506

brydtavsheden.dk

DANNER RÅDGIVNING / SIG DET TIL NOGEN

Gratis rådgivningsforløb for kvinder, der lever med fysisk, psykisk, seksualiseret, økonomisk eller andre former for vold i nære relationer.

Kontakt:

danner.dk

DANSK STALKING CENTER

Telefonrådgivningen er for alle, der er berørt af stalking – også pårørende.

Kontakt:

Telefon: 2517 7374

danskstalkingcenter.dk

LØFT

Løft arbejder for at styrke social mobilitet hos unge, der står mellem psykisk vold og negativ social arv.

Kontakt:

Telefon: 2211 9958

loeft.info

VÆRESTEDER, KLUBBER OG ENSOMHED

FISKEN

Værested for alle børn og unge mellem 13-24 år, med samvær, tryghed og voksenkontakt. Her kan man blandt andet få hjælp til lektier og andre ting, som f.eks. at finde et fritidsjob.

Kontakt:
fisker.org

VENTILEN

Et tilbud til unge mellem 15 - 25 år, der føler sig ensomme og som har lyst til at lave sociale ting med andre unge.

Læs mere om tilbuddet og hvor aktiviteterne kan findes på:

ventilen.dk

SETTLEMENTETS BØRNE & UNGE KLUBBER

Settlementet Børn og Unge. Selvejende institution på Vesterbro som bygger på frivilligt socialt arbejde, laver udgående- og opsøgende arbejde i forhold til børn og unge i alderen 7-25 år. Tilbyder drenge- og pigeclubber, hjælp til at finde job og uddannelse, rådgivning om problemer i hjemmet, samt fysiske og sociale aktiviteter.

Kontakt:
bus-settlementet.dk

PLEXUS – ET VÆRESTED FOR ENSOMME UNGE I KØBENHAVN

Frivillige unge fra Røde Kors driver værestedet Plexus for unge mellem 20-35 år. Tidligere hed tilbuddet Ensom ung. Værestedet er åbent mandag og onsdag fra kl 17.00-21.00. Det er gratis og man møder blot op. Man hygger sig sammen, ser film, spiller spil, tilbereder og spiser mad og nogle gange tager gruppen på ture.

Kontakt:
tlf.: 2774 7281
Hejrevej 30, st., 2200 København N
plexuskbh.dk

OPLAND FREDERIKSBERG

Giver unge mellem 20 og 35 år mulighed for at møde andre unge over et lækkert måltid mad. Der er altid jævnaldrende frivillige til stede, som er med til at skabe en hyggelig og tryk ramme. Det er gratis at spise med, man skal blot hjælpe med enten at købe ind, lave mad eller vaske op. Derudover tilbydes aktiviteter såsom brætspil og billard, og en aktivitet ud af huset én gang om måneden.

Kontakt:
Røde kors
Tlf.: 3537 2555
info@urk.dk
oplandfrederiksberg.wordpress.com

TRANSMOGRIFEN – ET VÆRESTED FOR ENSOMME OG UDSATTE UNGE

Værested for ensomme unge mellem 15-30 år. Tilbyder ung til ung kontakt i trygge og afslappede rammer med tid til både individuelle samtaler og socialt samvær med andre, samt hjælp til her-og-nu-kriser.

Kontakt:

Telefon: 3639 0091

kontakt@transmogriffen.dk
transmogriffen.dk

UNGEKOMPASSET.DK - ONLINE VEJVISER TIL STØTTE OG HJÆLP

Man kan også finde støttende lokale tilbud til unge på hjemmesiden www.ungekompaset.dk Ungekompaset er en digital løsning, som kan hjælpe unge og voksne til at finde vej til hjælpen. Ungekompaset udbydes gratis af Foreningen Det Sociale Netværk.

Kontakt:

ungekompaset.dk

JOHANNEHUSET

Børne-ungekrisecenter på Christianshavn, hvor børn og unge i udsatte situationer har et fristed, hvor de kan tale med en voksen og få en seng at sove i. Unge under 18 år, kan komme forbi eller ringe 24 timer i døgnet, året rundt.

Kontakt:

Telefon: 2575 7558

joannahuset.dk

TILBUD TIL NUVÆRENDE OG TIDLIGERE ANBRAGTE UNGE

BAGLANDET KØBENHAVN – FOR TIDLIGERE ANBRAGTE

Et mødested og rådgivningstilbud til unge, som er eller har været anbragt uden for hjemmet. Tilbyder støtte og udbygning af netværk med andre i samme situation. Tilbuddet er frivilligt og gratis.

Kontakt:

Telefon (København): 2711 1777

baglandet.net

DE 4 ÅRSTIDER

Tilbyder gruppeforløb og caféaftener til unge, der af forskellige årsager ikke kan bo sammen med deres forældre.

Kontakt:

deungeshus.kk.dk

PROJEKT UNIK

Efterværnstilbud for nuværende eller tidligere anbragte mellem 18-30 år. Tilbyder gratis psykolog-samtaler.

Kontakt:

bornogungestrivsel.dk

SOCIALTILSYNET

Socialtilsynet holder øje med plejefamilier, anbringelsessteder og andre tilbud for børn og unge. Hvis du selv eller andre, du kender, oplever bekymrende forhold på et opholdssted eller i en plejefamilie, kan du give Socialtilsynet besked om det. Det kan for eksempel handle om ulovlig magtanvendelse, eller hvis børn og unge bliver behandlet dårligt på andre måder på en institution eller hos en plejefamilie.

Kontakt:

Telefon: 3821 3770

socialtilsyn.frederiksberg.dk

ANKESTYRELSEN

Her kan unge klage over kommunens beslutning om anbringelse, efterværn, ændring af anbringelsessted eller støtte til handicap. Før den unge klager til Ankestyrelsen, skal vedkommende have klaget til egen kommune.

Kontakt:

ast.dk

BISIDDER FRA BØRNETELEFONEN

Hvis børn og unge skal til møde i kommunen eller i Familieretshuset, kan en frivillig fra BørneTelefonen ledsage vedkommende.

Kontakt:

Telefon: 116 111

bornetelefonen.dk

RUSMIDLER

ALKOLINJEN

Hjemmeside med henvisninger til, hvor børn, unge og forældre kan søge hjælp, når der er alkoholproblemer i familien, samt gratis anonym telefonrådgivning: Hope Linjen.

Kontakt:

Tlf.: 8020 0500

alkohologsamfund.dk/alkolinjen

KABS

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

Kontakt:

kabs.dk

NETSTOF

Online gratis rådgivning om alkohol, hash og andre stoffer. Henvender sig både til unge, forældre og professionelle. Tilbyder ung til ung chat, online forum og mulighed for at spørge eksperter.

Kontakt:

netstof.dk

TUBA

Tilbyder rådgivning og terapi til unge mellem 14-35 år, der er vokset op i hjem med alkoholmisbrug. Mulighed for individuelle- og gruppeforløb samt aftenarrangementer med undervisning og socialt indhold. På hjemmesiden findes et debat- og chat-forum, samt en brevkasse.

Kontakt:

tuba.dk

ÅBEN RÅDGIVNING OM

ALKOHOLPROBLEMER I HJEMMET

Åben anonym rådgivning til børn og unge op til 20 år, der påvirkes af forældres alkoholproblemer. For unge bosiddende i Københavns Kommune.

Kontakt:

dedrikkerderhjemme.dk

U-TURN FREDERIKSBERG

Frederiksberg Kommunes gratis tilbud til unge under 25 år, der ryger hash eller tager stoffer. Tilbyder åben rådgivning og længerevarende forløb, hvor unge kan få hjælp til at gøre noget ved deres forbrug af rusmidler.

Kontakt:

Peter Bangs Vej 26, 3. sal

Mobil: 2898 3922

Tlf.: 3821 3902

frederiksberg.dk/u-turn

U-TURN

København Kommunes gratis tilbud til unge under 25 år, der ryger hash eller tager stoffer.

Tilbyder åben anonym rådgivning og længerevarende forløb, hvor unge kan få hjælp til at gøre noget ved deres forbrug af rusmidler.

Kontakt:

uturn.kk.dk

DEN-FRI

Et stof- og alkoholfrit fællesskab for unge tidligere misbrugere. Der er fokus på fysisk genopbygning, netværk og sociale aktiviteter lige fra fællesspisning til fodbold og yoga.

Kontakt:

urk.dk/den-fri

TERMINAL 1

Værested for tidligere misbrugere. De tilbyder aktiviteter, ture, boligsocial rådgivning, vejledning i forhold til ernæring og helse, deltage på kurser med aktuelle temaer, et hyggeligt måltid med andre, m.m.

Kontakt:

hovedstaden.drk.dkterminal-1

STOPSPILLET

Professionel og uvildig rådgivning om ansvarligt spil og afklaring af ludomani og problematisk spilleadfærd.

Kontakt:

Telefon: 7022 2825

stopspillet.dk

FREDERIKSBERG KOMMUNES RÅDGIVNINGSCENTER

Behandling til borgere med et skadeligt eller problematisk brug af rusmidler som alkohol, hash, kokain og herion.

FKRC tilbyder rådgivning og behandling til borgere og pårørende, der bor i Frederiksberg Kommune og som er fyldt 15. år.

Kontakt:

Hvis den unge er over 18 år, samt ved problemer med hash/kokain eller lignende stoffer:

Peter Bangs Vej 26, 3. sal

Tlf.: 3821 3902

Hvis den unge er fyldt 18 år, samt ved problemer med alkohol:

Peter Bangs Vej 24, 3. sal

Tlf.: 3821 3904

Ved problemer med opioider:

Peter Bangs Vej 32, 1. sal

Tlf.: 3821 3901

frederiksberg.dk/fkrc

RYGESTOP

XHALE

Et program til unge, der ønsker at blive røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning.

Download app'en XHALE eller besøg hjemmesiden xhale.dk

STOPLINIEN

Tilbyder telefonrådgivning til rygere, som overvejer at holde op med at ryge – eller som ønsker at vedligeholde et igangværende rygeophør.

Kontakt:

Tlf.: 8031 3131

Mandag-torsdag kl. 10.00-20.00

Fredag kl. 10.00-16.00

Send en sms med teksten 'Rygestop' til 1231 – så bliver du ringet op af en rådgiver

stoplinien.dk

SEKSUEL SUNDHED, KROP OG SEKSUELLE OVERGREB

CENTER FOR SEKSUELLE OVERGREB – RIGSHOSPITALET

Center for Seksuelle Overgreb tager imod akutte sager om seksuelle overgreb. Målgruppen er både børn, unge og forældre. Specialenhed tilbyder også et tværfagligt behandlingstilbud til børn, unge og voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i form af incest, voldtægt, voldtægtsforsøg og/eller andre seksuelle krænkelser.

Kontakt:

Tlf.: 3545 3984

rigshospitalet.dk

CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE – CSM ØST

Tilbyder rådgivning til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen samt rådgivning til pårørende, fagpersoner eller sociale myndigheder, som i deres professionelle virke møder voksne med senfølger efter seksuelle overgreb. Centret tilbyder individuelle- og gruppeterapeutiske behandlingsforløb. Centret tilbyder også socialrådgivning og frivillig rådgivning. Mulighed for chat og telefonrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 6019 5097

csm-danmark.dk

LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSE OG SELVSKADE – LMS

Giver støtte, rådgivning og information til personer, der er ramt af en spiseforstyrrelse eller selvskade, samt til pårørende og professionelle. Tilbyder støttegrupper, mentorordning, online pårørendeforum, åben anonym rådgivning, chatrådgivning og telefonrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 7010 1818

lmsos.dk

SEXLINIEN FOR UNGE

Tilbyder råd og vejledning om seksuelle spørgsmål gennem chat, brevkasse og telefonrådgivning.

Kontakt:

Tlf.: 7020 2266

sexlinien.dk

SEX & SAMFUNDS PRÆVENTIONS- OG RÅDGIVNINGSKLINIK

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

Kontakt:

Lergravsvej 57, 2. sal
2300 København S

Tidsbestilling

Tlf.: 3313 9113

KLAMYDIAHJEMMETEST.DK

Mulighed for at bestille en gratis klamydia-hjemmetest, hvis man har haft sex uden kondom. Testen sendes i en diskret kuvert til unges adresse. Der står ikke noget om klamydia, andre sexsygdomme eller "Sex & Samfund" på den. Kuverten indeholder test og vejledning.

Unge til og med 24 år, bosat i Frederiksberg og Københavns Kommune kan bestille testen.

Bestil testen her:

klamydiahjemmetest.dk

HPV-VACCINATION

Tilbud om rådgivning om beslutning i forhold til HPV-vaccination for unge bosat i Frederiksberg Kommune. HPV-Vaccination er gratis for unge piger op til 18 år, som del af det nationale vaccinationsprogram. Vaccinationen sker hos egen læge.

Kontakt:
Sundhedstjenesten
Tlf.: 3821 1110

REDENUNG

Rådgivning om sugardating, sexafpresning, salg eller deling af nøgenfotos, m.m.

Kontakt:
redenung.dk

GRÆNSELØST

Et site der handler om seksuelle grænser, om at mærke efter hvor ens egne grænser går og som kan hjælpe hvis en unges grænser er blevet overskredet.

Kontakt:
granseløst.dk

SLETDET

Her kan unge få konkret hjælp til at få slettet eller anmelde krænkende billeder, videoer og informationer på sociale medier.

Kontakt:
Telefon: 2927 0101
sletdet.dk

CHECKPOINT

Rådgivning om seks sygdomme og gratis test for klamydia og gonorré til unge mellem 15-29 år.

Kontakt:
Telefon: 3391 1119
aidsfondet.dk/checkpoint

LIVA REHAB

Rådgivende, behandlende og rehabiliterende organisation, der arbejder med mennesker der har været udsat for prostitution, seksuelle overgreb eller vold.

Kontakt:
Telefon: 8844 2000
<https://livarehab.dk/>

SEKSUALITET, SEKSUELLE MINORITETER OG TRANSPERSONER

SABAABH

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

Kontakt:

Telefon: 3323 2000

sabaah.dk

SALON7

Samtalesalon for unge LGBT+ personer mellem 18-30 år.

Kontakt:

lgbt.dk/salonsyv

UNGDOMSTELEFONEN

Telefon- og chatrådgivning for unge LGBT+ personer op til 25 år.

Kontakt:

Telefon: 3336 0080

lgbtungdom.dk

MOLIS REGNBUECAFÉ

LGBTQ+ café for mennesker med autisme.

Kontakt:

molis.dk/molis-regnbuecafé

LGBT RÅDGIVNINGEN

Rådgivning til LGBT+ personer – telefon, chat og personlig samtale.

Kontakt:

Telefon: 3313 1948

lgbt.dk

LGBT ASYLUM

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

Kontakt:

lgbtasyllum.dk

AURA KØBENHAVN

Fællesskab for unge LGBT+ personer op til 25 år.

Kontakt:

lgbt.dk/aura

KVINDER, PIGER OG MØDRE

KVINDERÅDGIVNINGEN BRUNHILDE

Forening, der tilbyder gratis psykologisk rådgivning for kvinder.

Kontakt:

kvinderaadgivning.dk

PIGEGRUPPEN

Værested for udsatte piger i alderen 13-18 år, som har en kriminel udadreagerende adfærd, er uden for uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet, og/eller har et dagligt forbrug af rusmidler.

Kontakt:

deungeshus.kk.dk

MØDREHJÆLPEN

Tilbyder rådgivning om socialfaglige, juridiske og økonomiske emner til gravide og børnefamilier. Der er telefon- og chatrådgivninger samt mulighed for personligt fremmøde.

Kontakt:

moedrehjaelpen.dk

GIRLTALK.DK

Hjælper og rådgiver piger mellem 12 og 24 år til at håndtere deres livssituation og forbedre deres trivsel. Hjemmesiden tilbyder anonym chat og gruppechat, samt telefonrådgivning og psykologsamtaler.

Kontakt:

girltalk.dk

ETNISKE UNGE, FLYGTNINGE OG ADOPTEREDE

ADOPTIONSLINJEN

Adoption og Samfunds telefonrådgivning til adopterede fra alle lande.

Kontakt:

adoption.dk

MUHABET

Værested for indvandrere med psykisk sygdom. Hver dag tilbydes et måltid mad, og der er mulighed for at deltage i sociale aktiviteter med andre unge.

Kontakt:

muhabet.dk

DANSK FLYGTNINGEHJÆLP

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

Kontakt:

Borgergade 10, 3. sal, 1300 København K

Tlf.: 3373 5000

flygtning.dk

OASIS

Et behandlingstilbud for asylansøgere, flygtninge og flygtningefamilier med problemer, der har at gøre med belastende oplevelser i hjemlandet eller eksiltilværelsen. Henvi sning kan ske fra Dansk Røde Kors, Dansk Flygtningehjælpen og Social- eller Sundhedsforvaltningen.

Kontakt:

oasis-rehab.dk

RED - CENTER MOD ÆRESRELATEREDE KONFLIKTER

Landsdækkende telefonrådgivning for etniske unge der kan ringe anonymt og drøfte problemstillinger og krisesituationer i familien, f.eks. i forbindelse med pardannelse, ægteskab eller konflikter om bevægelsesfrihed, uddannelse og familiens forventninger til den unge.

Kontakt:

Tlf.: 7027 7666

red-center.dk

TRANSKULTURELT TERAPEUTISK TEAM

I Osramhuset på Nørrebro tilbyder Transkulturelt Terapeutisk Team psykologisk rådgivning og behandling til etniske minoritetsunge. Tilbuddet er for etniske minoritetsunge og deres familier, der oplever samfundsmæssige, familierelaterede eller personlige problemer.

Kontakt:

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

Kontakt:
www.tpr.dk

CAFÉ ILIK

Et mødested og en mentorordning for unge grønlandere i københavnsområdet.

Kontakt:
sumut.dk

RÅDGIVNINGSKONTORET POOQ

Åben rådgivning, hvor du kan henvende dig anonymt. Rådgivningen foregår på både dansk og grønlandsk.

Kontakt:
Telefon: 3391 1212
sumut.dk/da/socialt-arbejde/raadgivningskonto-ret-pooq

RÅDGEVINGINA

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

Kontakt:
Tlf. 33 23 99 80
radgevingin.dk

FREDERIKSBERG KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsafdelingen
Forebyggelsesområdet
Frederiksberg Sundhedscenter
Stockflethsvej 4
2000 Frederiksberg

Telefon 2898 5409
E-mail: deha02@frederiksberg.dk

Oktober 2020

