



# Hjælp til unge i Gentofte Kommune



# Indhold

Angst, depression, diagnoser, psykiatri, selvmord, selvskade og trivsel	<b>5</b>
Skilsmisse	<b>11</b>
Lektiehjælp	<b>13</b>
Sorg, sygdom, pårørende	<b>15</b>
Bolig	<b>17</b>
Etniske minoriteter, flygtninge, adopterede	<b>19</b>
Abortrådgivning	<b>21</b>
Alkohol, tobak og rusmidler	<b>23</b>
Retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning	<b>27</b>
Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb	<b>29</b>
Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser	<b>31</b>
Tilbud til anbragte unge	<b>33</b>
Fællesskaber, klubber og foreninger	<b>35</b>

*Hjælp til unge i Gentofte Kommune* er blevet til som en del af kommunens partnerskab med ungdomsuddannelserne i Gentofte om at fremme unges sundhed og trivsel.

Kataloget er tænkt som en hjælp til fagpersoner, der er i kontakt med unge mellem 15 og 25 år, der har brug for råd og vejledning på de udfordringer, som et ungdomsliv kan byde på. Det er særligt udarbejdet til Gentofte Kommunes sundhedsfaglige medarbejdere, som tilbyder unge på ungdomsuddannelserne *Samtaler om sundhed*, en kort rådgivende samtale inden for et bredt sundhedsfagligt område. Det kan fx være søvn, ønske om at skære ned eller stoppe rygning, tvivl om kønsidentitet, prævention, tanker om selvskade og meget mere.

Kataloget kan desuden bruges som opslagsværk af alle fagpersoner omkring unge, fx studievejledere og undervisere på ungdomsuddannelserne, Ungecentret, Ungdommens Uddannelsesvejledning m.fl.

Kataloget er bygget op i overskrifter ud fra de udfordringer, unge kan stå med, så det er nemt at slå op i. Under hver overskrift fremgår tilbuddene i Gentofte Kommune først og herefter følger eksterne tilbud.

Gentofte Kommune formidler alene viden om tilbuddene, men er ikke ansvarlig for andet end kommunens egne tilbud. Tak til Københavns og Frederiksberg Kommuner, hvis tilsvarende kataloger har været en stor inspiration.

Har du rettelser eller tilføjelser, kan du sende dem til projektmedarbejder Tina Gørtz Christensen på [tig@gentofte.dk](mailto:tig@gentofte.dk).

# Angst, depression, diagnoser, psykiatri, selvmord, selvskade, forventningspres og trivsel

## Gratis psykologhjælp - Værestedet Unik og Gentofte Kommune

Unik tilbyder åbne, anonyme psykologsamtaler til alle unge mellem 15 og 25 år bosat i Gentofte Kommune. Man kan få op til 5 gratis psykologsamtaler.

### Kontakt

Tranegårdsvej 77, 2900 Hellerup  
Tlf. 40 28 28 05  
unik.gentofte@bu-t.dk  
Mandag til torsdag fra kl. 13-18

---

## STIME – styrket tværsektorial indsats for børn og unges mentale sundhed

Kortere behandlings- og vejledningsforløb til familier med børn og unge, der viser tidlige tegn på spiseforstyrrelse, depression eller har begyndende selvskadeadfærd. Målgruppen er unge mellem 13 og 17 år bosat i Gentofte Kommune.

### Kontakt

PPR i Gentofte Kommune  
tlf. 39 98 42 31  
www.gentofte.dk – søg på STIME

---

## Headspace

I headspace kan alle børn og unge mellem 12 og 25 år få støtte og hjælp til at tale om det, der fylder. Fra tankemylder til små og store udfordringer. Fx tanker om uddannelse, forældre, identitet, fremtiden, sociale relationer, konflikter, selvværd, tristhed, selvmordstanker osv.

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.  
Tlf. 25 97 00 77  
Sms til 1403 – start beskeden med hs gentofte  
gentofte@headspace.dk  
Tirsdag-torsdag kl. 12-18  
www.headspace.dk/gentofte

---

## Åben Anonym Rådgivning

Åben Anonym Rådgivning er et tilbud til alle familier med børn og unge under 18 år i Gentofte Kommune. Forældre, børn og unge er velkomne til at komme sammen eller hver for sig og man behøver ikke at bestille tid. Temaer i rådgivningen kan fx være unges udvikling og trivsel, tristhed, angst, sorg, m.m. Skolegang og venner, skilsmisse og sammenbragte familier

### Kontakt

Gentoftegade 71, 2820 Gentofte  
Tlf. 40 43 30 12  
Mandag kl. 16 - 18  
Tirsdag kl. 14 - 16

www.gentofte.dk – søg på Åben Anonym Rådgivning

---

## Unge Netværk

Unge Netværk er et fællesskab for psykisk sårbare unge ml. 18 og 40 år faciliteret af tre faste medarbejdere. Man kan også få støtte til at søge nye veje og muligheder.

### Kontakt

Stolpegårdsvej 24, st., 2820 Gentofte Kommune  
Tre faste medarbejdere:  
Tina, tir@gentofte.dk, tlf. 20 74 77 71.  
Jena, jsje@gentofte.dk, tlf. 20 34 14 66.  
Tim, tgg@gentofte.dk, tlf. 29 28 79 27  
Onsdag kl. 15.30-18.30

## Angstforeningen

Foreningen tilbyder selvhjælpsgrupper, pårørendemøder og telefonrådgivning via Angsttelefonen.

### Kontakt

Angsttelefonen:  
Tlf. 70 27 13 20  
mandag 10 - 13  
tirsdag 10 - 16 og 19 - 22  
torsdag 10 - 13 og 19 - 22  
søndag 16 - 19

Angsttelefonen for børn og unge under 18 år:  
Tlf. 82 30 60 70  
Tirsdag-torsdag kl. 18-21  
[www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

---

## ADHD-foreningen

Foreningen tilbyder rådgivning og vejledning til børn, unge og voksne med ADHD og til pårørende og professionelle. På hjemmesiden findes en beskrivelse af forskellige støttemuligheder for unge med ADHD på ungdomsuddannelser.

### Kontakt

Tlf. 70 21 50 55  
[www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

---

## Angstklinikken – Rigshospitalet

Angstklinikken er et offentligt tilbud uden brugerbetaling.

### Kontakt

Praktiserende læge

---

## Bedre psykiatri

Landsforening for pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Tilbyder hjælp og rådgivning til pårørende samt mulighed for at få en bisidder.

### Kontakt

Telefonrådgivning  
Tlf. 71 74 34 91  
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-11

Mange lokalafdelinger med arrangementer, bl.a. Gentofte, Lyngby, København  
[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

---

## Borderlinenetværket

Tilbyder mennesker med borderline personlighedsforstyrrelse og deres pårørende relevante informationer, et borderline-forum på Facebook samt artikler og nyheder.

### Kontakt

[www.borderlinenetvaerket.dk](http://www.borderlinenetvaerket.dk)

---

## Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center undersøger og behandler børn og unge i aldersgruppen 0-17 år med alle former for psykiatrisk lidelse. Kræver henvisning fra egen læge eller børnesagkyndig i kommunen.

### Kontakt

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

---

## Psykiatrisk Akutmodtagelse, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Ved akut behov for psykiatrisk hjælp, kontakt psykiatrisk akutmodtagelse. Akutmodtagelsen har døgnåbent og det er ikke nødvendigt med en forudgående kontakt.

### Kontakt

Nordstjernevej 29-31, 2600 Glostrup  
Tlf. 38 64 06 71  
[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

---

## Dansk Tourette Forening

En landsforening for bærere af Gilles de la Tourette's syndrom og deres pårørende.

### Kontakt

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

---

## Depressionsforeningen

Landsdækkende patientforening, der tilbyder netværk og støtte til patienter med depression eller bipolar lidelse og til deres pårørende. Tilbyder bl.a. lokale selvhjælpsgrupper, oplysning, sociale caféer samt anonym telefonrådgivning.

### Kontakt

Depressionslinien:

Tlf. 33 12 47 74

Mandag-fredag kl. 19-21

[www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

---

## Girllalk.dk

Gratis og anonym chat- og sms-rådgivning om selvværd og trivsel til piger og kvinder mellem 12 og 24 år. Rådgivningen varetages af frivillige og har åbent hver aften.

### Kontakt

Sms til 89 00 800 (den er god nok)

Søndag-torsdag kl. 18.30-22.30

Fredag-lørdag kl. 19-21

[www.girllalk.dk](http://www.girllalk.dk)

---

## Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse tilbyder akut hjælp og kortere behandlingsforløb til selvmordstruede unge og deres pårørende. Behandlingen omfatter individuelle samtaler med en psykolog. Ved opkald udenfor åbningstiden kan man lægge en besked på telefonsvaren, hvorefter man vil blive kontaktet førstkommande hverdag.

### Kontakt

Unge under 18 år:

Tlf. 40 12 98 50

Alle hverdage kl. 9-14

Unge over 18 år:

Tlf. 38 64 18 00

Alle hverdage kl. 9-15

Akut behov:

Ring til 112 eller til akuttelefonen 1813 eller kontakt praktiserende læge

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

---

## Kvinderådgivningen Brunhilde

Gratis psykologisk rådgivning for kvinder. Der tilbydes 10 individuelle samtaler af en times varighed. Samtaleforløbene starter tre gange årligt og varetages af frivillige, kvindelige psykologstuderende.

### Kontakt

Gothersgade 37, 1. sal, 1123 København K

Tlf. 33 14 28 28

Tlf. tid onsdag kl. 15-16

Samtaler onsdag formiddag eller aften

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

---

## Landsforeningen Autisme

Foreningen har til formål at skabe de bedst mulige vilkår for mennesker med Autisme Spektrum Forstyrrelser. Foreningens medlemmer kan få rådgivning via støttetelefonen.

### Kontakt

Støttetelefonen:

Tlf. 70 20 42 85 eller 70 20 40 82

Tirsdage kl. 16-18

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

---



## Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

Rådgivning via telefon, chat og sms for mennesker berørt af selvskade og spiseforstyrrelser og deres pårørende. LMS tilbyder også DROP-in støttegrupper, fast støttegruppe samt støttekontaktperson, mentor eller bisidder.

### Kontakt

Krumtappen 2, 2500 Valby

Tlf. 70 10 18 18

Sms til 890 1818 (den er god nok)

Mandag-torsdag kl. 16-19

Kontakt sekretariatet mandag-torsdag kl. 10-15

tlf. 35 36 49 13

[www.lmsos.dk](http://www.lmsos.dk)

---

## Livslinien

Rådgivning til mennesker med selvmordstanker, pårørende samt efterladte. Tilbyder både anonym telefon-, chat- og netrådgivning (mail)

### Kontakt

Tlf. 70 20 12 01

Alle dage kl. 11-04

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

---

## OCD-foreningen

Patientforening for OCD-ramte og deres pårørende. Tilbyder bl.a. selvhjælpsgrupper og telefonrådgivning. På foreningens ugelinje kan man få rådgivning fra andre unge med OCD.

### Kontakt

Ugelinjen:

Tlf. 70 20 30 91

Tirsdag og torsdag kl. 19-21

[www.ocd-foreningen.dk](http://www.ocd-foreningen.dk)

---

## OPUS – Region Hovedstaden

Et opsøgende, udgående team der tilbyder en tidlig indsats til unge i alderen 18-35 år med en debuterende psykose eller psykoselignende symptomer. Den ambulante behandling rummer bl.a. medicinsk behandling, psykoterapi, familiebehandling, psykoedukation og hjælp til håndtering af dagligdagen. Henvielse via praktiserende læge, psykiater eller Distriktpsykiatrisk Center.

### Kontakt

Praktiserende læge

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

---

## Psykiatrifonden

Psykiatrifondens børne- og ungeafdeling tilbyder chatrådgivning for børn og unge om psykisk sygdom og psykisk sundhed. Psykiatrifondens telefonrådgivning tilbyder også anonym rådgivning for personer med psykiske problemer, pårørende og professionelle.

### Kontakt

Telefonrådgivningen:

Tlf. 39 25 25 25

Alle dage kl. 10-14

Mandag-torsdag også kl. 18-22

Chatrådgivningen:

Mandag og onsdag kl. 18-22

Lørdag kl. 12-16

Gruppechat for unge med angst:

Hver onsdag kl. 19-21

Gruppechat for unge som pårørende til forældre med psykisk sygdom:

Hver torsdag kl. 19-21

[www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

---

## Sind

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

### Kontakt

Tlf. 70 23 27 50  
Mandag-fredag kl. 11-22  
Søndag kl. 17-22  
[www.sind.dk](http://www.sind.dk)

---

## Startlinjen

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

### Kontakt

Tlf. 35 36 26 00  
Alle dage kl. 16-23  
[www.startlinjen.dk](http://www.startlinjen.dk)

---

## Ung på linie og ung online

Ungdommens Røde Kors tilbyder chatrådgivning og anonyme telefonsamtaler om fx ensomhed, kærlighed, sex, mobning og forældre til unge mellem 13 og 30 år. Rådgivningen varetages af unge frivillige.

### Kontakt

Tlf. 70 12 10 00  
Mandag, tirsdag, torsdag, søndag kl. 19-22  
[www.urk.dk](http://www.urk.dk)

---

# Skilsmisse

## Headspace

Headspace tilbyder skilsmissegrupper til unge mellem 12-25 år. Skilsmissegrupperne består af op til seks børn/unge, så vidt muligt inddelt efter alder. Det foregår fysisk i headspace og bliver faciliteret af fagligt kompetente medarbejdere fra headspace.

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.  
Kontakt ungerådgiver Rasmus:  
Tlf. 25 97 44 49  
rs@headspace.dk  
www.headspace.dk/gentofte

---

## Mig i midten

Mig i midten er et tilbud i Familieretshuset, som er rettet mod børn og unge op til 18 år, hvis forældre er gået fra hinanden. Man kan både blive del af en børnegruppe, snakke med en voksen på Børnenes Skilsmissetelefon eller få en kontaktperson. Eller man kan få hjælp til at benytte sig af Barnets Initiativret, som bl.a. betyder at Familieretshuset kan indkalde forældrene til et møde med den unge, hvis der fx er problemer med samværsregler eller den unge gerne vil bo hos den anden forældre.

### Kontakt

Børnenes Skilsmissetelefon  
Tlf. 20 60 05 50  
Mandag-fredag kl. 11-16

Familieretshuset København  
Ellebjergvej 52  
2450 København SV  
Mandag-onsdag: 8-12  
Torsdag: 12-15  
Fredag: 8-12

www.migimidten.dk

---

# Lektiehjælp

## Matematikcenter

Matematikcenter tilbyder lektiehjælp fra 7. kl og op til A niveau i gymnasiet. Det foregår både fysisk og online. Lektiecafeerne findes i både Lyngby og flere i København, find den nærmeste på hjemmesiden.

### Kontakt

Tlf. 60 12 98 35

info@matematikcenter.dk

www.matematikcenter.dk

---

## Netværkshusets lektiecafe

Lektiehjælp for Flygtninge og indvandrere, børn som voksne. Lektiehjælpen foregår i Netværkshuset, der er et aktivitetshus for flygtninge og indvandrere. Lektiehjælpen foregår derfor på alle de dage, hvor de frivillige har tid og lyst til at være der. Der bliver lavet lektier, men også hygget og spillet spil og bordfodbold.

### Kontakt

Ericavej 149, 2820 Gentofte.

Tlf. 39 65 05 75

koordination@net-vaerkshuset.dk

Mandag, onsdag og torsdag kl. 16-20

Tirsdag kl. 16-18

Lørdag kl. 14-17

1. fredag i måneden kl. 18-20.30

---

# Sorg, sygdom, pårørende

## Børn, Unge og Sorg

Børn, Unge & Sorg hjælper børn og unge under 28 år, hvis forældre eller søskende er døde eller alvorligt syge. De tilbyder gratis psykologhjælp (individuel/gruppe) og rådgiver forældre og netværket om, hvordan man bedst kan støtte.

Derudover tilbyder organisationen Sorglinjen, hvor man kan tale med organisationens frivillige, som alle har mistet en forældre eller søskende. Det foregår via chat, sms, telefon eller mail.

### Kontakt

Tlf. 70 209 903  
Sms 27 272 525  
Mandag-søndag kl. 17-21  
[www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk)

---

## Savn

Telefonrådgivning for børn, unge og pårørende til indsatte.

### Kontakt

Tlf. 28 80 60 00  
Mandag-fredag kl. 09-18  
[www.savn.dk](http://www.savn.dk)

---

## Skyggebørn

Skyggebørn tilbyder grupper, der tager imod børn og unge (mellem 5 og 28 år) i sorg enten pga. dødsfald eller alvorlig sygdom i familien.

### Kontakt

Gentofte Hovedbibliotek  
Ahlmanns Allè 26, 2900 Hellerup  
Kontaktperson Jes Dige:  
[jesdige@skyggeboern.dk](mailto:jesdige@skyggeboern.dk)  
[www.skyggeboern.dk](http://www.skyggeboern.dk)

---



# Bolig

## **Ungdomsboliger i Gentofte**

Gentofte Kommune ejer 257 boliger, som både anvendes som ungdomsboliger og familieboliger.

KAB varetager den fulde administration af disse boliger, herunder administrationen af ventelisterne til en ungdomsbolig. Derudover er der i Gentofte Kommune 86 almene ungdomsboliger, som Domea varetager den fulde administration af, herunder administrationen af ventelister til disse boliger.

### **Kontakt**

[www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) – søg på ungdomsboliger i Gentofte

---

# Etniske minoriteter, flygtninge, adopterede

## Adoption & Samfund

Adoption & Samfund tilbyder telefonrådgivning til alle adopterede.

### Kontakt

Adoptionslinjen:  
Tlf. 61 77 36 20  
[www.adoption.dk](http://www.adoption.dk)

---

## Red Rådgivning

Rådgivning om æresrelaterede konflikter til unge, forældre og fagpersoner. Kan kontaktes via en døgnåben hotline og/eller en anonym brevkasse.

### Kontakt

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

---

## Adoption og Samfund Ungdom (ASU)

Fællesskab for adopterede unge fra 15 år, som holder events og arrangementer på tværs af afgiverlandene.

### Kontakt

[AdoptionSamfundUngdom@gmail.com](mailto:AdoptionSamfundUngdom@gmail.com)  
Se også facebook  
[www.AS-ungdom.dk](http://www.AS-ungdom.dk)

---

## Netværkshuset

Netværkshuset er et aktivitetshus for flygtninge/indvandrere og frivillige med det formål at støtte flygtningenes optagelse og integration i det danske samfund. Netværkshuset tilbyder forskellige aktiviteter, fx sprogtræning og lektiehjælp, frivillige kontaktpersoner, hjælp ved mødet med det offentlige, fællesspisninger, fælles ture ud af huset, åbent hus arrangementer mm.

### Kontakt

Ericavej 149, 2820 Gentofte  
Tlf. 39 65 05 75  
[koordination@net-vaerkshuset.dk](mailto:koordination@net-vaerkshuset.dk)  
Mandag, onsdag og torsdag kl. 16-20  
Tirsdag kl. 16-18  
Lørdag kl. 14-17  
1. fredag i måneden kl. 18-20.30

---

# Abortrådgivning

## **Abortlinien**

Anonym telefon- og internetrådgivning for mennesker tæt på abort. Drives af organisationen Retten til liv.

### **Kontakt**

Tlf. 48 39 48 48

Alle dage kl. 19-22.30 (lukket lørdag)

[www.abortlinien.dk](http://www.abortlinien.dk)

---

# Alkohol, tobak og misbrug

## Gentofte kommunes rusmiddelkonsulent

Anonym og gratis samtalerådgivning for unge med et forbrug af alkohol, hash eller andre rusmidler, der påvirker hverdagen – humør, koncentrationsevne, deltagelse i uddannelse, relationer m.m.

### Kontakt

Bernstorffsvej 161, 2920 Charlottenlund  
Tlf. 21 31 07 13  
gentofte@gentofte.dk - skriv Rusmiddelkonsulent i emnefeltet  
sms anonymt til 22 49 68 17 – få svar inden for 2 dage. Rusmiddelkonsulenten kan ikke se tlf.nr.

---

## Korte samtaler om rygning

Kommunens sundhedsfaglige medarbejdere tilbyder korte samtaler om rygning til unge. Det kan både være rettet mod at stoppe med at ryge, sænke forbruget eller redskaber til at håndtere en skoledag uden røg i forbindelse med indførslen af røgfri skoletid.

### Kontakt

Book en tid ved:  
Nanna Sloth Friis  
Tlf. 24 79 09 85  
nasf@gentofte.dk

Dorthe Wermus  
Tlf. 24 79 09 84  
dow@gentofte.dk

---

## Alkolinjen

Alkohol & Samfunds anonyme telefon- og online-rådgivning til børn og unge mellem 9 og 19 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer.

### Kontakt

Tlf. 80 200 500  
Mandag, tirsdag og fredag kl. 11-17  
Onsdag og torsdag kl. 11-15  
www.alkohologsamfund.dk

## DeDrikkerDerhjemme

Åben og anonym rådgivning til børn og unge op til 25 år, der påvirkes af forældres alkohol- eller stofproblemer.

### Kontakt

StuDiestræde 45, 1.sal, 1125 København K  
Tlf. 33 17 20 10  
Mandag-onsdag kl. 9-16  
Torsdag kl. 9-17  
Fredag kl. 9-12  
www.dedrikkerderhjemme.dk

---

## KABS

Driver rådgivningstilbuddet "Dit Rum" som er målrettet børn og unge op til 24 år, der lever med misbrug i den nærmeste familie. Dertil tilbyder KABS behandling af alle former for stof- og alkoholmisbrug (for voksne) i deres afdelinger i Valby, Glostrup og Gentofte.

### Kontakt

KABS Gentofte (misbrugsbehandling)  
Callisensvej 34, 2900 Hellerup  
Tlf. 45 11 76 26  
www.kabs.dk  
Dit Rums telefonnummer er 24 23 03 00 (ring eller send en sms)  
www.ditrum.dk

---

## Misbrugsportalen

Misbrugsportalen tilbyder gratis og anonym rådgivning og støttende samtaler til pårørende samt til unge over 18 år og voksne med et misbrug eller en afhængighedsproblematik.

### Kontakt

Østerbrogade 226, st., 2100 København Ø  
Tlf. 70 90 90 80  
Mandag-tirsdag kl. 15-18  
Onsdag-fredag kl. 18-21  
www.misbrugsportalen.dk



## Netstof

Online gratis rådgivning om alkohol, hash og andre stoffer til unge mellem 15 og 24 år. Henvender sig også til forældre og professionelle. Tilbyder ung til ung debatfora, en vidensbank samt mulighed for at spørge eksperter. Spørgsmål til brevkasse anonymiseres, men spørgsmål og svar bliver offentliggjort på hjemmeside inden for 10 dage.

### Kontakt

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

---

## Novavi Ung Revers

Ung Revers tilbyder samtaler til børn og unge under 25 år, der vokser op i familier, hvor enten mor eller far drikker eller tager stoffer. Alle ansatte har tavshedspligt.

### Kontakt

Jægersborgvej 66A, 2800 Lyngby  
Tlf. 23 70 85 82/23 67 42 43 [lyngby.ungrevers@novavi.dk](mailto:lyngby.ungrevers@novavi.dk)

Herlev Ringvej 2C, 2. tv, 2730 Herlev  
Tlf. 23 70 89 56/23 69 46 31  
[Herlev.ungrevers@novavi.dk](mailto:Herlev.ungrevers@novavi.dk)

Mandag til fredag i dagtimerne.  
Chat: Mandag kl. 16-18  
[www.ungrevers.novavi.dk](http://www.ungrevers.novavi.dk)

---

## TUBA

TUBA tilbyder hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med misbrug. Der er mulighed for individuelle forløb, gruppeforløb og mange aftenarrangementer med undervisning og socialt indhold. På hjemmesiden findes et debat- og chatforum, samt en brevkasse.

### Kontakt

Vesterbrogade 69, 1. tv. og 3. tv, 1620 København V.  
Tlf. 30 67 24 87  
[kbh@tuba.dk](mailto:kbh@tuba.dk)  
Chat: Mandag-torsdag kl. 18-22  
[www.tuba.dk](http://www.tuba.dk)

---



# Retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning

## Advokatvagten

Advokatvagten hjælper dig med at klarlægge dit problem og give råd til, hvordan du kommer videre med din sag. Du får et mundtligt råd og en hurtig juridisk bedømmelse af din situation. Du kan være anonym, du behøver ikke opgive din indtægt, du kan spørge om private juridiske problemer, dine oplysninger bliver ikke noteret nogen steder, og det er gratis. Advokatvagten varetages af frivillige, lokale advokater.

### Kontakt

Gentofte Hovedbibliotek, 1. sal., Ahlmanns Allé 6, 2900 Hellerup

Tlf. 39 98 58 00

Advokatvagten træffes tirsdage i lige uger kl. 16-18

Kønumre (10 pr. gang) kan trækkes på 1. sal fra kl. 15.30.

---

## Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte

Frivilligcenter Gentofte tilbyder anonym, professionel juridisk og social rådgivning i sager om fx kontanthjælp, boligstøtte og handicapydelse. Du kan få rådgivning om, hvor du skal henvende dig for at søge om hjælp, vejledning om mulighederne for at klage over en afgørelse, gældsrådgivning samt hjælp til at forstå afgørelser fra kommunen eller andre myndigheder.

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.

Tlf. 39 40 46 48

[anonym@frivilligcentergentofte.dk](mailto:anonym@frivilligcentergentofte.dk)

Mandag-torsdag kl. 9-15.

Fredag lukket.

[www.frivilligcentergentofte.dk](http://www.frivilligcentergentofte.dk)

---

## Forbrugerrådet Tænks Gældsrådgivning

Rådgivning på tlf., mail, ved møde eller online.

Gældsrådgivningen tilbyder gratis og uvildig gældsrådgivning for mennesker med lav indkomst, stor gæld og kun få penge til rådighed. Rådgivningen varetages af frivillige. Rådgivningen på mail eller telefon er til alle, der har problemer med at få økonomien til at hænge sammen.

Personlige møder giver mulighed for mere dybdegående rådgivning, og er tiltænkt dig, der er på kontanthjælp, dagpenge/sygedagpenge, overførselsindkomst, er lavtlønnet eller pensionist.

### Kontakt

Stormgade 20, 1. sal, 1555 København V.

Tlf. 2556 0033.

[gæld-raad@fbr.dk](mailto:gæld-raad@fbr.dk)

Telefonrådgivning:

Mandag kl. 10-18

Tirsdag og torsdag kl. 12-16

Onsdag kl. 12-18

Uddybende rådgivningsmøde:

booking via [www.fbrg.dk/Skemakort](http://www.fbrg.dk/Skemakort)

---

## Den Sociale Retshjælp

Den Sociale Retshjælp yder juridisk rådgivning til alle borgere i Danmark og økonomisk rådgivning til udvalgte grupper.

### Kontakt

Bragesgade 10C, 2200 København N

Tlf. 70 22 93 30

Mandag, onsdag og fredag kl. 9.00-17.00

Tirsdag og torsdag kl. 9.00-19.00

[www.socialeretshjaelp.dk](http://www.socialeretshjaelp.dk)

---

# Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb

## Center for Seksuelle Overgreb, Rigshospitalet

Center for Seksuelle Overgreb er et tværfagligt behandlingstilbud til børn, unge og voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i form af eksempelvis incest, voldtægt, voldtægtsforsøg eller seksuelle krænkelse. Både mænd og kvinder modtages i centret og kan tilbydes hjælp, hvis overgrebet er sket akut eller for længere tid siden.

### Kontakt

Opgang 78, Tagensvej 22, 2200 København N  
[www.rigshospitalet.dk](http://www.rigshospitalet.dk) – find relevant tlf.nr her. Der er flere.

---

## Checkpoint

AIDS-Fondens tilbud om gratis og anonym test for hiv og andre seks sygdomme. Tilbuddet er for mænd, der har sex med mænd, transpersoner, mennesker der lever med hiv samt migranter fra lande med høj forekomst af hiv.

### Kontakt

Vestergade 18E, 4. sal, 1456 København  
Tlf. 33 91 11 19  
Alle hverdage 10-14  
[www.aidsfondet.dk/checkpoint](http://www.aidsfondet.dk/checkpoint)

---

## CSM Øst – Center for Seksuelt Misbrugte

Tilbyder anonym telefonrådgivning, chatrådgivning, psykologbehandling, selvhjælpsgrupper, socialrådgivning og sociale aktiviteter for personer over 18 år, som har været udsat for seksuelle overgreb i barn- eller ungdommen. Telefonrådgivningen varetages af frivillige.

### Kontakt

Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg C  
Telefonrådgivning:  
Tlf. 33 23 21 23  
Mandag kl. 16.30-19.30  
Tirsdag kl. 13-16  
Torsdag kl. 10.30-13.30  
[www.csm-danmark.dk/ost](http://www.csm-danmark.dk/ost) - se andre tlf.nr her

---

## LGBT Danmark

Landsforening for bøsser, lesbiske, biseksuelle og transpersoner.

Tilbyder anonym rådgivning om kønsidentitet og seksualitet for unge mellem 13 og 25 år (og deres pårørende) via ungdomstelefonen. Rådgivningen varetages af unge lgbt+ personer. LGBT Danmark tilbyder også samtalegrupper for personer med overvejelser om deres kønsidentitet via gruppen Transit.

### Kontakt

Ungdomstelefonen (midlertidigt lukket, juli 2020)  
Tlf. 33 36 00 80  
Tirsdag kl. 19-21  
[www.lgbt.dk](http://www.lgbt.dk)  
[www.lgbt.dk/transit](http://www.lgbt.dk/transit)

---

## Præventions-og rådgivningsklinik, Sex & Samfund

Sex & Samfunds klinik, hvor der tilbydes rådgivning, test for seks sygdomme, gynækologisk undersøgelse, spiral, p-stav og p-piller. Det er gratis og anonymt at benytte klinikken og man behøver ikke en henvisning fra lægen. Man skal blot bestille tid.

### Kontakt

Lergravsvej 57, 2. sal, 2300 København S  
Tlf. 33 13 91 13  
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 15.45-16.45  
[www.sexogsamfund.dk/praeventionsklinik](http://www.sexogsamfund.dk/praeventionsklinik)

---

## Sexlinjen for Unge, Sex & Samfund

Sex & Samfunds sexlinje tilbyder råd og vejledning om sex, prævention, seksualitet, samtykke, billeddeling mm. gennem chat, brevkasse og telefonrådgivning.

### Kontakt

Tlf. 70 20 22 66  
Mandag-fredag kl. 15-19  
[www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk)

---

# Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser

## Bryd tavsheden

Rådgivning til børn og unge som er udsat for vold i familien eller kæresteforholdet. Bryd Tavsheden har både telefonrådgivning, chat og en brevkasse. I Basen på Kronprinsessegade er det også muligt at have en personlig samtale med en rådgiver.

### Kontakt

Kronprinsessegade 18C, 1306 København K  
Tlf. 20 67 05 06  
Mandag-fredag kl. 16-19  
[www.brydtavsheden.dk](http://www.brydtavsheden.dk)

---

## Dansk Center for Stalking

Hjælp og rådgivning til ofre, pårørende og udøvere af stalking. Centret driver bl.a. en telefonrådgivning, der er bemandet af frivillige og en fagprofessionel interventionsafdeling med psykologer, socialrådgiver og en jurist.

### Kontakt

Tlf. 25 17 73 74 (udsat)  
Tlf. 27 60 40 16 (udøver)  
[www.danskstalkingcenter.dk](http://www.danskstalkingcenter.dk)

---

## Dialog mod vold

Psykologbehandling til udøvere af vold i nære relationer og til partnere og eventuelle børn. Drives af Askov Fonden.

### Kontakt

Struenseegade 9, 4. sal, 2200 København N  
Tlf. 35 30 17 17  
Mandag-torsdag kl. 9-15  
Fredag kl. 9-13  
[www.dialogmodvold.dk](http://www.dialogmodvold.dk)

---

## Hjælp Voldsofre

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

### Kontakt

Tlf. 86 41 59 00  
Mandag-fredag kl. 8-14  
[www.voldsofre.dk](http://www.voldsofre.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 24 timer i døgnet.

### Kontakt

Tlf. 21 20 91 70  
Døgnåbent  
[www.offerraadgivning.dk](http://www.offerraadgivning.dk)

---

## SletDet

SletDet er Red Barnets rådgivning til børn og unge om online-livet, herunder om billeddeling, nøgenbilleder og mobning online. Der tilbydes både telefonrådgivning og mulighed for skriftlig rådgivning. Der findes også en række videoer og gode råd på hjemmesiden.

### Kontakt

Tlf. 29 27 01 01  
Mandag, onsdag og torsdag kl. 14-17  
[www.sletdet.dk](http://www.sletdet.dk)

---

## Voldsom kærlighed

Voldsom Kærlighed er for unge mellem 16-24 år, der oplever kærestevold eller vold fra en de dater. Voldsom Kærlighed tilbyder hjælp via telefon, chat, samtaler hos ungerådgivere eller hos en psykolog.

### Kontakt

Tlf. 35 30 17 17 – alle hverdage  
Akut tlf. 1888  
[www.voldsomkaerlighed.dk](http://www.voldsomkaerlighed.dk)

---



# Tilbud til anbragte unge

## Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte r

Vejledning og sparring om relevante fritidsaktiviteter for unge i efterværn. Med afsæt i den unges ønsker og behov vejledes om tilbud, som har de fornødne ressourcer til at imødekomme den unges behov.

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup  
Kontaktperson: Barbara Diemi  
Tlf. 42 90 13 04  
barbara@frivilligcentergentofte.dk  
Mandag-torsdag kl. 10-15  
www.frivilligcentergentofte.dk

---

## Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte

En til én er et tilbud, hvor unge i målgruppen for efterværn matches op med en relevant frivillig, som kan hjælpe med de nære udfordringer, den unge er optaget af. Det kan fx være lektiehjælp, følge til fritidsaktiviteter, finde fritidsjob, udvide netværk eller være samtaleven.

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup  
Kontaktperson: Barbara Diemi  
Tlf. 42 90 13 04  
barbara@frivilligcentergentofte.dk  
mandag-torsdag kl. 10-15  
www.frivilligcentergentofte.dk

---

## Værestedet Unik, Børn og Unges Trivsel

UNIK er en specialiseret støtte og hjælp til unge i efterværn 15-22 år (er/har været anbragt eller haft kontaktperson) med et socialt og uddannelsesrettet sigte. Unik tilbyder et fagprofessionelt forløb, der kan indeholde gratis psykologforløb, netværksgrupper, forløb for rusmiddel og selvskade, mindfulness, kreativt forløb, angstgruppe og familiesamtaler. Desuden fællesskab i café UNIK med andre ligesindede unge og events, lektiehjælp, gældsrådgivning.

### Kontakt

Tranegårdsvej 77, 2900 Hellerup  
Tlf. 40282805  
Mandag til torsdag fra kl. 13-18  
Cafe UNIK holder åbent hver mandag til kl.19.

---

# Ensomhed, klubber, foreninger

## Foreninger i Gentofte

Foreningsoversigten giver et overblik over alle typer af foreninger i Gentofte Kommune – idræt, musik, kunst, kultur, spejdere, ungdomspolitiske organisationer m.m.

### Kontakt

[www.gentofteforeninger.dk/foreningsoversigt](http://www.gentofteforeninger.dk/foreningsoversigt)

---

## Headspace

I headspace kan alle børn og unge mellem 12 og 25 år få støtte og hjælp til at tale om det, der fylder. Fra tankemylder til små og store udfordringer. Fx tanker om uddannelse, forældre, identitet, fremtiden, sociale relationer, konflikter, selvværd, tristhed, selvmordstanker osv.

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.

Tlf. 25 97 00 77

Sms til 1403 – start beskeden med hs gentofte  
[gentofte@headspace.dk](mailto:gentofte@headspace.dk)

Tirsdag-torsdag kl. 12-18

[www.headspace.dk/gentofte](http://www.headspace.dk/gentofte)

---

## Kulturskolerne i Gentofte Kommune

Kulturskolerne dækker over kommunens Musik-, Drama-, Billed- og Forfatterskole, som ligger på samme adresse. Musikskolen tilbyder musikundervisning for børn og unge op til 25 år bosat i Gentofte Kommune, de øvrige skolers tilbud er for elever i grundskolen.

### Kontakt

Duntzfelts Allé 8, 2900 Hellerup

Tlf. 39 98 50 80

[Kulturskolerne@gentofte.dk](mailto:Kulturskolerne@gentofte.dk)

Mandag-torsdag kl. 10-15

Fredag kl. 10-14

[www.kulturskolerne.dk](http://www.kulturskolerne.dk)

---

## Musikbunkeren

Musikbunkeren er et musikfællesskab i Gentofte for 15-25 årige – og ligger i en gammel bunker under Bernstorffsparken. Udover 13 øvelokaler er der lydstudie, koncertrum med plads til 150 mennesker og hæng ud-lokaler med fællesarrange-

menter og koncerter. Der er desuden ansat tre musikfaglige medarbejdere, som giver kreativ sparring og løbende afholder workshops i bl.a. sangskrivning, lydproduktion og rytmik. For at blive medlem af foreningen skal du komme til et af vores månedlige infomøder.

### Kontakt

Jægersborg Allé 111, 2820 Gentofte

Tlf. 39 98 58 74 (i Musikbunkeren)

Tlf. 23 41 70 27 (til musikmedarbejdere)

[gentoftemusikbunker@gmail.com](mailto:gentoftemusikbunker@gmail.com)

Åbent 24-7 for medlemmer

[www.musikbunkeren.dk](http://www.musikbunkeren.dk)

[www.facebook.com/musikbunkerenigentofte](https://www.facebook.com/musikbunkerenigentofte)

---

## Ung i Byens Hus

I Byens Hus åbnede i 2019 et nyt gratis sted for unge. Det fungerer som et frirum, hvor unge mellem 13 og 25 år bl.a. kan være med til at udvikle store og små initiativer i fællesskab med andre unge.

Man kan også bare hænge ud på 1. salen, spille et spil eller lave musical i teatersalen, træne i fitnesslokalet eller skabe et projekt med andre unge.

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup

Tlf. 91 17 78 46

Mandag-fredag: 14-21

[www.facebook.com/byenshusloftet](https://www.facebook.com/byenshusloftet)

---

## Ventilen Gentofte

Ventilen er en landsdækkende frivillig organisation, der driver tilbud for ensomme unge. I Ventilen Gentofte er der mulighed for at mødes med andre unge mellem 15 og 25 år hver mandag i mødestedet. Ventilen Gentofte arrangerer også forskellige ture ud af huset, fx biografture, grill i parken mm.

### Kontakt

Bregnegårdsvej 21 B, 2900 Hellerup

[gentofte@ventilen.dk](mailto:gentofte@ventilen.dk)

Mandag kl. 18-21.

Første gang man kommer, skal man være der kl.17.30, så der er tid til en introsnak med de frivillige.

[www.ventilen.dk/byer/gentofte](http://www.ventilen.dk/byer/gentofte)

