



Hjælp til unge i Gentofte Kommune

Indhold

Angst, depression, diagnoser, psykiatri, selvmord, selvskade, forventningspres og trivsel	5
Skilsmisse	11
Lektiehjælp	13
Sorg, sygdom, pårørende	15
Bolig	19
Etniske minoriteter, flygtninge, adopterede	21
Abortrådgivning	23
Alkohol, tobak og misbrug	25
Retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning	29
Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb	31
Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser	33
Tilbud tilanbragte unge	35
Ensomhed, klubber, foreninger	37

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, skolerne, Gentofte Ungecenter, Ungdommens Uddannelsesvejledning m.fl. Kataloget kan naturligvis også bruges af unge selv og deres forældre.

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.

Opdateret i august 2021

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

Gratis psykologhjælp

Gentofte Kommune tilbyder i samarbejde med psykologerne hos Unik åbne, anonyme psykologsamtaler til alle unge mellem 15 og 25 år bosat i kommunen. 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

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. Mulighed for fysiske samtaler, chat og anonyme videosamtaler.

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

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

PPR Ungeforløb

Kortere samtaleforløb til børn og unge, der viser tidlige tegn på spiseforstyrrelse, depression eller har begyndende selvskadeadfærd. Målgruppen er unge mellem 10 og 17 år bosat i Gentofte Kommune. Forældre inviteres til nogle af samtalerne.

Kontakt

PPR i Gentofte Kommune
tlf. 39 98 42 31
www.gentofte.dk – se under PPR's tilbud

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

Angstforeningen

Foreningen tilbyder selvhjælpsgrupper, pårørendemøder og telefonrådgivning via Angsttelefonen.

Kontakt

Angsttelefonen - voksne:

Tlf. 70 27 13 20

mandag 10 - 13 og 19 - 22

tirsdag 10 - 16 og 19 - 22

onsdag 19 - 22

torsdag 10 - 13 og 19 - 22

søndag 16 - 19

Angsttelefonen - Børn, unge og forældre:

Tlf. 82 30 60 70

Tirsdag-torsdag kl. 18-21

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/ung

Borderlinenetværket

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

Kontakt

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

Psykiatrisk Akutmodtagelse, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Ved akut behov for psykiatrisk hjælp, kontakt psykiatrisk akutmodtagelse, 1813 eller 112. Akutmodtagelsen har døgnåbent og det er ikke nødvendigt med en forudgående kontakt.

Kontakt

Nordstjernevej 29, 2600 Glostrup

Tlf. 38 64 06 71

www.psykiatri-regionh.dk

Dansk Tourette Forening

En landsforening for bærere af Gilles de la Tourette's syndrom og deres pårørende. Foreningen tilbyder et særligt forum for unge og arrangerer bl.a. ungdomstræf.

Kontakt

www.tourette.dk og www.tourette.dk/ung

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. Socialrådgiverlinien giver hjælp til at håndtere udfordringer med fx uddannelse og job i forbindelse med psykisk sygdom.

Kontakt

Depressionslinien:

Tlf. 33 12 47 74

Mandag-fredag kl. 19-21

Socialrådgiverlinien:

33 12 47 74

Onsdag kl. 17-18.30

www.depressionsforeningen.dk

Girtalk.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 49 49 18 18

Mandag kl. 18.30-24

Tirsdag-torsdag kl. 18.30-22.30

Fredag-lørdag kl. 19-21

Søndag kl. 18.30-22.30

www.girtalk.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.

Centret tilbyder også rådgivning og støtte til pårørende og efterladte. Der er mulighed for enkelte samtaler, herunder råd og vejledning om, hvilke tilbud der findes.

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

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 psykologistuderende.

Kontakt

Gothersgade 37, 1. sal, 1123 København K

brunhilde@kvinderaadgivning.dk

Samtaler onsdag formiddag eller aften

www.kvinderaadgivning.dk

Landsforeningen Autisme

Foreningen har til formål at skabe de bedst mulige vilkår for mennesker med Autisme Spektrum Forstyrrelser. Foreningens medlemmer kan benytte Pædagogisk telefonrådgivning og rådgivning fra foreningens socialrådgiver.

Kontakt

Tlf. 70 25 30 65
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 77 10 1818
Mandag kl. 9-19
Tirsdag -torsdag kl. 16-19
www.lmsos.dk

Livslinien

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

Kontakt

Tlf. 70 201 201
Alle dage kl. 11-05
www.livslinien.dk

Mindhelper

Hjemmesiden Mindhelper.dk er fyldt med artikler, videoer og interviews om alt fra kærestesorger til ensomhed og angst og giver unge viden om mental sundhed samt ideer og redskaber til at håndtere problemer. Desuden kan man skrive til brevkassen og få et godt råd fra en fagperson, ligesom hjemmesiden guider videre til lokal hjælp.

Kontakt

www.mindhelper.dk

OCD-foreningen

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

Kontakt

Tlf. 70 20 30 91
Ungelinjen er åben:
Torsdag kl. 19-21
Desuden åbent for alle (også unge) på samme nummer mandag-fredag i aften timerne
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 Distrikpsykiatrisk Center.

Kontakt

Praktiserende læge
www.psykiatri-regionh.dk

Psykiatrifonden

Psykiatrifonden tilbyder chat- og telefonrådgivning for børn og unge om psykisk sygdom og psykisk sundhed. Både hvis man selv oplever det eller er pårørende til en person med psykisk sygdom.

Psykiatrifonden tilbyder også ungegrupper og gruppechat for unge med angst eller hvis forældre lider af psykisk sygdom.

Kontakt

Telefonrådgivningen:

Tlf. 39 25 25 25

Mandag-torsdag kl. 10-22

Fredag-søndag samt helligdage kl. 10-18

Chatrådgivningen:

Mandag og onsdag kl. 18-22

Tirsdag, torsdag og lørdag kl. 12-16

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. 11-17

Lukket weekender og helligdage

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

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-torsdag kl. 19-22

Chat er åben:

Mandag-fredag og søndag kl. 19-22

www.urk.dk

Skilsmisse

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

Børns Vilkår

Børns Vilkår yder rådgivning til børn og unge på Børnetelefonen. Man kan tale med rådgiverne om alt, bl.a. skilsmisse.

Desuden kan børn og unge få en bisidder, som kan gå med til møde (børnesamtale) i kommunen, Familieretshuset eller Ankestyrelsen og hjælpe med at få den unges perspektiv frem. Børn og unge skal selv ringe for at få en bisidder enten til Børnetelefonen eller direkte til Bisidderafdelingen.

Forældrene kan også kontakte Forældretelefonen for gratis, børnefaglig rådgivning eller benytte tilbuddet om Rådgivning til skilsmisseramte familier, hvor begge forældre deltager i et telefonisk rådgivningsforløb sammen. Sidstnævnte er kun for familier som afventer møde i Familieretshuset.

Kontakt

Børnetelefonen
Tlf. 116 111
Mandag-fredag kl. 9-02
Lørdag-søndag kl. 11-02

Bisidderafdelingen
Tlf. 35 55 55 59

Forældretelefonen
Tlf. 35 55 55 57

Rådgivning til skilsmisseramte familier
Book tid på tlf. 36 180 140
Mandag- torsdag kl. 11-15
Eller på skilsmisseradgivning@bornsvilkar.dk

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-onsdag og fredag kl. 11-16
Torsdag kl. 12.30-17

Familieretshuset København
Ellebjergervej 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@netvaerkshuset.dk

Mandag, onsdag og torsdag kl. 16-20

Tirsdag kl. 16-18

Sorg, sygdom, pårørende

Bedre psykiatri

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

Se også Bedre Psykiatris tilbud til unge pårørende – Ensommig.

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
www.ensommig.net

Børn, Unge og Sorg

Børn, Unge & Sorg hjælper børn og unge, 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.

Se også hjemmesiden www.erduokay.dk, som henvender sig til børn og unge hvis forældre er alvorligt fysisk eller psykisk syge.

Kontakt

Sorglinjen:
Tlf. 70 209 903
Sms 27 272 525
Mandag-søndag kl. 17-21
www.sorgcenter.dk

www.erduokay.dk

Det Nationale Sorgcenter

Er du efterladt og har brug for hjælp og støtte i din sorg? Centret tilbyder opdateret oversigt over muligheder for sorggrupper.

Kontakt

www.sorgvejviser.dk

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse tilbyder akut hjælp og kortere behandlingsforløb til selvmordstruede unge og deres pårørende (se under Angst, depression ... osv.)

Centret tilbyder også rådgivning og støtte til pårørende og efterladte. Der er mulighed for enkelte samtaler, herunder råd og vejledning om, hvilke tilbud der findes.

Kontakt

Tlf. 3864 1800
www.psykiatri-regionh.dk/selvordsforebyggelse

Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelses lokale kræftrådgivninger henvender sig udover patienter også til pårørende og efterladte. Man kan tale med en rådgiver, deltage i en samtalegruppe eller et foredrag m.m. Bl.a. afdelinger i København og Herlev.

Kontakt

København:
Nørre Allé 45
2200 København N
Bestil tid på tlf. 82 20 58 05 eller
koebenhavn@cancer.dk
(under corona, ellers drop in-rådgivning)

Herlev:
Borgmester Ib Juuls vej 2
2730 Herlev
Bestil tid på tlf. 7020 2655 eller
herlev@cancer.dk
(under corona, ellers drop in-rådgivning)

www.cancer.dk – søg på Kræftrådgivninger

Livslinien

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

Kontakt

Tlf. 70 201 201
Alle dage kl. 11-05
www.livslinien.dk

Nefos

NEFOS er en organisation, der yder støtte og rådgivning til alle, der er eller har været tæt på en person, som har udført eller truet med en selvmordshandling.

Centret tilbyder rådgivning pr. telefon, mail eller personligt møde med en rådgiver i hele Danmark, både individuelt og gruppeforløb.

Kontakt

Tlf. 6312 1226 eller 5190 9584
Hverdage kl. 09.00-13.00
kontakt@nefos.dk

www.nefos.dk

Psykiastrifonden

Psykiastrifonden tilbyder chat- og telefonrådgivning for børn og unge om psykisk sygdom og psykisk sundhed. Både hvis man selv oplever det eller er pårørende til en person med psykisk sygdom.

Psykiastrifonden tilbyder også ungegrupper og gruppechat for unge med angst eller hvis forældre lider af psykisk sygdom.

Kontakt

Telefonrådgivningen:
Tlf. 39 25 25 25
Mandag-torsdag kl. 10-22
Fredag-søndag samt helligdage kl. 10-18

Chattrådgivningen:
Mandag og onsdag kl. 18-22
Tirsdag, torsdag og lørdag kl. 12-16

www.psykiastrifonden.dk

Savn

Telefonrådgivning for børn, unge og pårørende til indsatte.

Kontakt

Tlf. 28 80 60 00
Mandag-fredag kl. 09-18
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

Kontaktformular på hjemmesiden:
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 – søg på ungdomsboliger

Etniske minoriteter, flygtninge, adopterede

Adoption & Samfund

Adoption & Samfund tilbyder telefonrådgivning til alle adopterede.

Kontakt

Adoptionslinjen:
Tlf. 61 77 36 20
www.adoption.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
Se også facebook
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@netvaerkshuset.dk
Mandag, onsdag og torsdag kl. 16-20
Tirsdag kl. 16-18

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

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

Alkohol, tobak og misbrug

Gentofte kommunes rusmiddelkonsulent

Anonym og gratis samtalerådgivning for unge med et forbrug af alkohol, hash eller feststoffer, der påvirker hverdagen – humør, koncentrationsevne, deltagelse i uddannelse, relationer m.m. Også rådgivning for unge som er pårørende til en med rusmiddelmisbrug.

Kontakt

Rusmiddelkonsulenten
Bernstorffsvej 161, 2920 Charlottenlund
Tlf. 21 31 07 13 – både sms og opkald

Hvis du er over 18 år og det handler om alkohol:
Forebyggelseskonsulenten
Tranehaven, Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund
Tlf. 40 12 92 72
gentofte@gentofte.dk (skriv 'Forebyggelseskonsulent' i emnefeltet)

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 chat-rådgivning til børn og unge mellem 15 og 25 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer.
Bemandet af professionelle.

Kontakt

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

DeDrikkerDerhjemme

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

Kontakt

Suhmsgade 4, 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.kk.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 bl.a. København og Gentofte.

Kontakt

KABS Gentofte (misbrugsbehandling)
Tlf. 71749191
www.kabs.dk

Dit Rums telefonnummer er 24 23 03 00 (ring eller send en sms)
www.ditrum.nu

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

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

Herlev Ringvej 2C, 2. tv, 2730 Herlev
Tlf. 23 70 89 56/23 69 46 31
Herlev.ungrevers@novavi.dk

Mandag til fredag i dagtimerne.
Chat: Mandag kl. 16-18
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. Foreningen tilbyder desuden rådgivning via sms, chat og brevkasse.

Kontakt

Vesterbrogade 69, 1. tv. og 3. tv, 1620 København V.
Tlf. 30 67 24 87
kbh@tuba.dk

SMS til 50 18 18 00

Chat og sms åben mandag-torsdag kl. 18-21
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 ulige uger kl. 16-18
Kønumre (10 pr. gang) kan trækkes på 1. sal fra kl. 15.30.

Center for ludomani

Centret yder gratis og professionel hjælp til mennesker, der er afhængige af pengespil (gambling), både til spillere og pårørende.

På hjemmesiden kan du tage en test for ludomani generelt eller, hvis du oddser eller spiller poker, er der sportsbettingstest og pokertest.

Centret yder gratis og professionel hjælp til mennesker, der er afhængige af pengespil (gambling), både til spillere og pårørende. På hjemmesiden kan du tage en test for ludomani generelt eller, hvis du oddser eller spiller poker, er der sportsbettingstest og pokertest.

Kontakt

Tlf. 70 11 18 10
Mandag-onsdag kl. 8.30 – 15
Torsdag kl. 8.30 – 17
Fredag kl. 9 – 12
www.ludomani.dk

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
Mandag-torsdag kl. 9-15.
Fredag lukket.
www.frivilligcentergentofte.dk

Forbrugerrådet Tænks Gældsrådgivning

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, telefon eller online 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. 25 56 71 00
gaeld-kbh@fbrtg.dk

Telefonrådgivning:
Tlf. 25 56 00 33
Mandag kl. 10-16
Tirsdag kl. 12-16
Onsdag kl. 12-18
Torsdag kl. 14-18

Online eller uddybende rådgivningsmøde: booking via
www.fbrg.dk/skemakort

www.gaeld.taenk.dk

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 og tirsdag kl. 9-17
Onsdag-fredag kl. 9-21
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 krænkelser. 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 – find relevant tlf.nr her. Der er flere.

Checkpoint

AIDS-Fondens tilbud om gratis og anonym test for hiv og andre seksygdomme. Tilbuddet er for unge mellem 15 og 29 år, mænd, der har sex med mænd, transpersoner, mennesker der lever med hiv samt migranter fra lande med høj forekomst af hiv. Også rådgivning om seksygdomme på telefonen.

Kontakt

Vestergade 18E, 4. sal, 1456 København
Telefonrådgivning:
Tlf. 33 91 11 19
Alle hverdage 10-14

Test:

Mandag og tirsdag kl. 16-19
Onsdag kl. 16-19 (unge mellem 15-29 år)
Book tid via hjemmeside
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
Telefonrådgivningen:
Tlf. 33 23 21 23
Mandag kl. 16.30-19.30
Tirsdag kl. 13-16 og 19-22
Torsdag kl. 10.30-13.30.
www.csm-danmark.dk/ost - se andre tlf.nr her

LGBT+ Danmark

Landsforening for bøsser, lesbiske, biseksuelle og transpersoner. LGBT+ Danmark tilbyder rådgivning om kønsidentitet og seksualitet, sociale arrangementer og samtalegrupper i hele landet for alle aldersgrupper. LGBT+ Danmark tilbyder også samtalegrupper for personer med overvejelser om deres kønsidentitet via gruppen Transit.

Kontakt

Vestergade 18E, 2. sal, 1456 København K
Telefonrådgivningen:
33 13 19 48
Torsdag kl. 18-20 (også chat)

www.lgbt.dk
www.lgbt.dk/transit

Præventions-og rådgivningsklinik, Sex & Samfund

Sex & Samfunds klinik, hvor der tilbydes rådgivning, test for seksygdomme, 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

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

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. 44 45 20 90
Mandag-torsdag kl. 17-20
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)
Mandag, onsdag og torsdag kl. 12-15 og 17-20
Tirsdag og fredag kl. 12-15

Tlf. 27 60 40 16 (udøver)
Mandag-tirsdag kl. 10-11
Onsdag-torsdag kl. 15-16
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

Hjælp Voldsofre

Landsforening der yder hjælp til ofre for vold, røveri, voldtægt eller andre seksuelle krænkelser samt til pårørende. 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

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

SletDet

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

Kontakt

Tlf. 29 27 01 01
Mandag-onsdag og fredag kl. 14-17
Torsdag kl. 17-20
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

Tilbud til anbragte unge

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte

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: Laura Louise Laugesen
Tlf. 42 90 13 06
laura@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: Laura Louise Laugesen
Tlf. 42 90 13 06
laura@frivilligcentergentofte.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
www.frivilligcentergentofte.dk

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

HeadSpace – åbne, anonyme samtaler

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.

Mulighed for fysiske samtaler, chat og anonyme video-samtaler.

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

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

Mandag-torsdag kl. 10-15

Fredag kl. 10-14

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 fællesarrangementer 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

Åbent 24-7 for medlemmer

www.musikbunkeren.dk

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

www.byenshus.gentofte.dk – se Ung i Byens Hus

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

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

