Gentofte Kommune

Hjælp til unge i Gentofte Kommune

2026/27

Indhold

Angst, depression, diagnoser, 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, nikotin og stoffer	**25**
Pengespil	**29**
Uddannelsesvejledning, retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning	**31**
Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb	**33**
Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser	**37**
Tilbud til anbragte unge	**41**
Ensomhed, fællesskaber, klubber, foreninger	**43**

Hjælp til unge i Gentofte Kommune

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. Kataloget formidler tilbud der er gratis, åbne for alle og fagligt velfunderet. Det er særligt udarbejdet til Gentofte Kommunes sundhedskonsulenter, 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 på eller stoppe med 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, lærere på grundskolerne, 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 projektleder Tina Gørtz Christensen på **tig@gentofte.dk.**

Opdateret i august 2026

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

Gratis psykologsamtaler - GPS

Gentofte Kommunes psykologer tilbyder åbne og anonyme psykologsamtaler til alle unge fra 13 år bosat i kommunen. Man kan få op til 5 gratis psykologsamtaler.

Kontakt

Margrethevej 14, 2900 Hellerup
Book tid på tlf. eller mail:
Tlf. 29 38 09 76 – læg besked eller send sms
gentofte@gentofte.dk
– skriv 'Gratis psykologsamtaler' i emnefeltet
Svartid op til en uge, da der løbende afholdes visitationsmøder.
Samtaler afholdes tirsdag, torsdag og fredag.

www.gentofte.dk – søg på gratis psykologsamtaler

Headspace

I headspace kan alle børn og unge mellem 12 og 25 år anonymt 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 og chat – drop in eller book tid via tlf, sms eller mail.

Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.
Tlf. 25 97 00 77
Book tid på tlf.:
Mandag kl. 9-15
Tirsdag-torsdag kl. 10-18
Sms til 54 54 12 45
gentofte@headspace.dk

Samtaler tirsdag-torsdag kl. 12-18

www.headspace.dk/gentofte

Samtaler om sundhed

Samtaler om sundhed er et tilbud til elever på ungdomsuddannelserne i skoletiden. Samtalerne kan handle om alt inden for fysisk, seksuel og mental sundhed og trivsel og varetages af sundhedskonsulenter fra Gentofte Kommune.

Kontakt

Marianne Landor Gerlow
Sundhedskonsulent på Øregård, Gentofte og Aurehøj Gymnasier

Tlf. 21 59 25 69 (sms for tid)

Dorthe Wermus
Sundhedskonsulent på Gentofte HF, Gammel Hellerup Gymnasium og Ungdomsskolen

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

Center for trivsel og netværk
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.
Mathias mlaw@gentofte.dk, tlf. 23 62 47 57

Onsdag kl. 15.30-18.30

PPR - Begyndende spiseforstyrrelse, tvangshandlinger, selvskade og depression

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

Kontakt

PPR i Gentofte Kommune
tlf. 39 98 40 44
Mandag-torsdag kl. 9-14 og fredag kl. 9-13

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. Samtalerne er anonyme og gratis. 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, stuen
2820 Gentofte
Tlf. 40 43 30 12
anonymraadgivning@gentofte.dk
Tirsdag kl. 14 - 16

www.gentofte.dk – søg på Åben Anonym Rådgivning

Angst- og Stressforeningen

Foreningen tilbyder selvhjælpsgrupper, pårørendemøder og telefonrådgivning via Angsttelefonen. Der er også mulighed for at skrive til AngstChatten (over 18 år).

Kontakt

Angsttelefonen – Voksne (over 18 år):
Tlf. 70 27 13 20
Tirsdag kl. 10-13
Mandag-torsdag desuden kl. 19-22
Søndag kl. 16 - 18

Angsttelefonen – Børn, unge og forældre:
Tlf. 82 30 60 70
Tirsdag og onsdag kl. 19-22

www.angststress.dk

ADHD-foreningen

Foreningen tilbyder rådgivning og vejledning til børn, unge og voksne med ADHD/ADD 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
info@adhd.dk

Rådgivning:
Tlf. 53 72 99 00

Mandag og tirsdag kl. 9-12
Torsdag kl. 9.30-12 og 12.30-13.45
Fredag: kl. 9-12

www.adhd.dk
www.adhd.dk/ung

Autismeforeningen

Foreningens medlemmer kan få pædagogisk, socialfaglig og juridisk rådgivning og foreningen tilbyder desuden kurser og webinarer om autisme. Foreningen har også en selvstændig afdeling for unge Autisme Ungdom (13-35 år).

Kontakt

Tlf. 70 25 30 65
Mandag – torsdag kl. 10-12 og 13-14
Socialraadgiver@autismeforening.dk

www.autismeforening.dk
www.autismeungdom.dk

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center udreder 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

Tlf. 38 64 10 00

www.psykiatri-regionh.dk
– søg på Børne- og Ungdomspsykiatrisk center

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 (ingen tidsbestilling eller henvisning), men det anbefales at ringe først.

Kontakt

Glostrup (under 18 år):
Nordstjernevej 29-31, 2600 Glostrup
Tlf. 38 64 06 71

København:
Esther Ammundsens Vej 36A, 2400 København NV
Telefon: 38 64 73 60

www.psykiatri-regionh.dk
– søg på Psykiatrisk Akutmodtagelse

Dansk Tourette Forening

En landsforening for bærere af Gilles de la Tourette's syndrom og deres pårørende. Foreningen tilbyder et særligt forum for unge 15-25 år.

Kontakt

ung@tourette.dk

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

Depressionsforeningen

Landsdækkende patientforening, der tilbyder netværk og støtte til patienter med depression eller bipolar lidelse. Også hjælp til 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 (over 18 år).

Kontakt

Depressionslinien:
Tlf. 33 12 47 47
Mandag-fredag kl. 19-21

Socialrådgiverlinien:
Tlf. 33 12 47 47
Onsdag kl. 17-18.30

www.depressionsforeningen.dk

Girltalk.dk - rådgivning

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

Kontakt

Chattens åbningstider:
Mandag - torsdag kl. 18.30-24
Fredag-lørdag kl. 19-23
Søndag kl. 18.30-24.00

www.girltalk.dk

Hørt

Gratis online rådgivning eller samtaletilbud til dig, som er ung (15-24 år), og har brug for nogen, der vil lytte. HØRT holder åbent hele døgnet og alle ugens dage via chat, sms og gruppechat.

Kontakt

Åbent hele døgnet
Tlf: 116 111

www.hort.dk

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse tilbyder rådgivning om selvmordstanker, selvmordsadfærd, selvmordsforsøg eller selvskadende adfærd til mennesker, som ikke i forvejen er tilknyttet eller berettiget til anden behandling i psykiatrien. Også rådgivning til pårørende.

Kontakt

Under 18 år:
Tlf. 38 64 07 40
Mandag-fredag kl. 8-15

Over 18 år:
Tlf. 38 64 18 00
Mandag-fredag kl. 8-14.30

Akut behov:
Ring 112, 1813 eller kontakt psykiatrisk akutmodtagelse tlf. 38 64 06 71

www.psykiatri-regionh.dk/selvmordsforebyggelse

Kvinderådgivningen Brunhilde

Gratis psykologisk rådgivning for kvinder, non-binære og transpersoner. Der tilbydes 10 individuelle samtaler af 50 minutters varighed. Samtaleforløbene starter to gange årligt – februar og september – og varetages af frivillige, kvindelige psykologistuderende.

Kontakt
Kvindehuset, Gothersgade 37, 1. sal, 1123 København K
brunhilde@kvinderaadgivning.dk
Samtaler onsdag formiddag eller aften

www.kvinderaadgivning.dk

Livslinien

Rådgivning til mennesker med selvmordstanker, pårørende samt efterladte. Tilbyder anonym telefon- og chatrådgivning.

Kontakt
Telefonrådgivning:
Tlf. 70 201 201
Alle dage kl. 9-05
Chat:
Mandag-fredag kl. 17-21
Lørdag-søndag kl. 13-17

Mailrådgivning: Skrivdet.dk

www.livslinien.dk

Mindhelper

På Mindhelper.dk findes 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 råd fra en fagperson eller læse andres spørgsmål og de dertilhørende råd.

Kontakt
www.mindhelper.dk

OCD-foreningen

Patientforening for OCD-ramte og deres pårørende. Tilbyder bl.a. selvhjælpsgrupper og telefonrådgivning. Foreningen driver også en underside for unge – Ung med OCD

Kontakt
Tlf. 70 20 30 91
Onsdag kl. 10-12 og 17-19
Torsdag kl. 17-19

www.ocd-foreningen.dk
www.ungmedocd.dk

Online forløb om angst

Et gratis selvhjælpsprogram til unge med angst udviklet af de fem regioner i Danmark under Mindhelper. Kan bruges som supplement til samtaler med fagpersoner.

Kontakt
www.mindhelper-skolen.dk/angst

OPUS – Region Hovedstaden

OPUS er et ambulant behandlingsforløb til dig, der er mellem 18 og 35 år, der har, eller har haft, en psykosetilstand. OPUS-forløbet kan vare op til to år. og rummer bl.a. medicinsk behandling, psykoterapi, familiebehandling, psykoedukation og hjælp til håndtering af dagligdagen. Henvisning via praktiserende læge, psykiater eller Distriktspsykiatrisk Center.

Kontakt
Praktiserende læge
www.psykiatri-regionh.dk – søg på opus

Psykiatrifonden

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

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

fortsætter næste side

Chatrådgivningen:
Mandag-til torsdag kl. 14-02
Fredag kl. 14-18 og 22-02
Lørdag, søndag og helligdage kl. 10-18 og 22-02

www.psykiatrifonden.dk

Robus

Robus er et tilbud til børn og unge bosat i Københavns Kommune med selvskadeerfaring (12-17 år), som er i risiko for at udvikle spiseforstyrrelse (op til 23 år) eller har tvangstanker og -handlinger (fra 0. klasse op til 17 år). Både familiesamtaler, individuelle samtaler og gruppebehandling. Også mulighed for en rådgivende telefonsamtale på konkret bekymring omkring en ung. Ingen henvisning.

Kontakt
Limfjordsvej 23
2720 Vanløse
Tlf. 21 47 54 98
robus@kk.dk
Tirsdag kl. 10.30-12
Torsdag kl. 9-10.30

www.robus.kk.dk

Sind

Foreningen 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, onsdag og fredag kl. 9-15
Tirsdag og torsdag kl. 10-16

SIND København:
Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
Tlf. 35 36 09 04 - telefonrådgivning

Mandag kl. 9-17
Onsdag og torsdag kl. 9-15

www.sind.dk

Somenta (tidl. Foreningen spiseforstyrrelser og selvskade)

Rådgivning via telefon, video og chat for mennesker berørt af selvskade og spiseforstyrrelser og deres pårørende. Også mulighed for personlig samtale. Foreningen tilbyder også gratis behandlingsforløb og samtalegrupper (o. 18 år).

Kontakt
Krumtappen 2, plan 6, 2500 Valby
Tlf. 70 10 18 18
Mandag og torsdag kl. 9-19
Tirsdag og onsdag kl. 16-19

Chat
Mandag og torsdag 9-19
Tirsdag og onsdag 16-19
Fredag 9-16

www.somenta.dk

Startlinjen

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

Kontakt
Tlf. 35 36 26 00
Alle årets dage kl. 15-22

www.startlinjen.dk

Ung på linie og ung online

Ungdommens Røde Kors tilbyder anonym chat- og telefonrådgivning 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:
Tirsdag-torsdag kl. 19-22

www.urk.dk/upl

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. Samtalerne er anonyme og gratis. 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, stuen
2820 Gentofte
Tlf. 40 43 30 12
anonymraadgivning@gentofte.dk

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 på telefon, chat, sms eller brev.

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 til Børnetelefonen for at få en bisidder.

Forældrene kan også kontakte Forældretelefonen for gratis, børnefaglig rådgivning eller benytte Skilsmisseguiden, hvor skilsmisseramte forældre kan finde viden og gode råd.

Kontakt

Børnetelefonen
Tlf. 116 111 (også sms)
Åben hele døgnet, også chatten
www.bornetelefonen.dk

Forældretelefonen
Tlf. 35 55 55 57
Søndag-fredag kl. 9-21

www.bornsvilkar.dk/skilsmisseguiden

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. 12.30-16

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. Lektiecafeerne findes både online som webmatlive.dk, hvor man logger ind og får live hjælp. Og fysisk i både Lyngby og flere i København, find den nærmeste på hjemmesiden.

Kontakt

Tlf. 60 12 98 35
info@matematikcenter.dk.

www.matematikcenter.dk
www.webmatlive.dk
Onsdag og torsdag kl. 16-18 samt
Tirsdag-onsdag og søndag kl. 19-21

Netværkshusets lektiecafe

Lektiehjælp for Flygtninge og indvandrere, børn som voksne. Lektiehjælpen foregår i Netværkshuset, der er et aktivitetshus for flygtninge og indvandrere. 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

Lektiehjælp mandag-torsdag kl. 16-19

www.netvaerkshuset.dk

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.

Mange lokalafdelinger med arrangementer, bl.a. Gentofte, Lyngby, København.

Kontakt
Telefonrådgivning
Tlf. 71 74 34 91
Mandag og torsdag kl. 10-11 (tidsbooking)
Også online tidsbooking til rådgivning.

www.bedrepsykiatri.dk

Børn, Unge og Sorg

Børn, Unge & Sorg hjælper børn og unge op til 27 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
Sorglinjen:
Tlf. 70 20 99 03
Sms 27 27 25 25
Chat
Mandag-søndag kl. 17-21

www.sorgcenter.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 rådgivning om selvmordstanker, selvmordsadfærd, selvmordsforsøg eller selvskadende adfærd til mennesker, som ikke i forvejen er tilknyttet eller berettiget til anden behandling i psykiatrien. Også rådgivning til pårørende.

Kontakt
Under 18 år:
Tlf. 38 64 07 40
Mandag-fredag kl. 8-15

Over 18 år:
Tlf. 38 64 18 00
Mandag-fredag kl. 8-14.30

Akut behov:
Ring 112, 1813 eller kontakt psykiatrisk akutmodtagelse
tlf. 38 64 06 71

www.psykiatri-regionh.dk/selvmordsforebyggelse

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.

Kræftlinjen tilbyder desuden gratis rådgivning til alle, der er berørt af kræft på telefon eller chat.

Kontakt

København:
Nørre Allé 45
2200 København N
Tlf. 82 20 58 05
koebenhavn@cancer.dk

Herlev:
Borgmester Ib Juuls vej 2
2730 Herlev
Tlf. 70 20 26 55
herlev@cancer.dk

Kræftlinjen
Tlf. 80 30 10 30
Mandag-fredag kl. 9-21
Lørdag-søndag kl. 12-17

www.cancer.dk – søg på Kræftrådgivninger

Livslinien

Rådgivning til mennesker med selvmordstanker, pårørende samt efterladte. Tilbyder anonym telefon- og chatrådgivning

Kontakt

Telefonrådgivning:
Tlf. 70 201 201
Alle dage kl. 9-05

Chat:
Mandag-fredag kl. 17-21
Lørdag-søndag kl. 13-17

Mailrådgivning:
Skrivdet.dk

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. 63 12 12 26
Mandag, onsdag og fredag kl. 10-13
kontakt@nefos.dk

www.nefos.dk

Psykiatrifonden

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

Kontakt

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

Chatrådgivningen:
Mandag-torsdag kl. 14-02
Fredag kl. 14-18 og 22-02
Lørdag, søndag og helligdage kl. 10-18 og 22-02

www.psykiatrifonden.dk

Savn

Telefon- og mailrådgivning for børn, unge og pårørende til indsatte. Desuden weekendture 4 gange årligt med Savn Ungdom.

Kontakt
Tlf. 28 80 60 00
Mandag-fredag kl. 10-15
kontakt@savn.dk

www.savn.dk
www.savnungdom.dk

Skyggebørn

Skyggebørn tilbyder sorggrupper, der tager imod børn og unge (op til 28 år) i sorg enten pga. dødsfald eller alvorlig sygdom i familien.

Kontakt
Kontaktformular på hjemmesiden:
www.skyggeboern.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.

Op til 25 år kan alle unge henvende sig og få gratis forløb. Hvis man er 25 år eller over, betales udgiften af Gentofte Kommune og man skal derfor have bopæl i kommunen for at få gratis forløb – eller bo i en anden kommune som dækker. Henvend dig til TUBA, hvis du er i tvivl.

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
samt søndag kl. 20-23

www.tuba.dk

Bolig

Ungdomsboliger i Gentofte

I Gentofte Kommune varetages administrationen af kommunens egne ungdomsboliger samt de almene ungdomsboliger af tre boligselskaber – KAB, Domea og FA09. Her skal du skrive dig på venteliste, hvis du vil søge om en ungdomsbolig.

Kontakt

www.gentofte.dk – søg på ungdomsboliger

Etniske minoriteter, flygtninge, adopterede

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, fælles-spisninger, fælles ture ud af huset, åbent hus-arrangementer mm.

Kontakt

Ericavej 149, 2820 Gentofte.
Tlf. 39 65 05 75
koordination@netvaerkshuset.dk
Mandag-torsdag kl. 14-19

www.netvaerkshuset.dk

Adoption & Samfund

Adoption & Samfund tilbyder telefonrådgivning til alle adopterede.

Kontakt

Adoptionslinjen:
Tlf. 61 77 36 20 (efter kl. 20)

www.adoption.dk

Dignity

DIGNITY tilbyder mennesker, der har været udsat for tortur, tværfaglig hjælp og behandling. Rehabiliteringsklinikken behandler traumatiserede flygtninge og deres familier.

Kræver henvisning fra egen læge eller kommune.

Kontakt

www.dignity.dk

OASIS – Behandling og rådgivning for flygtninge

Oasis er et behandlingscenter for mennesker, der er blevet traumatiseret i et andet land end Danmark. Oasis tilbyder behandling for traumer/PTSD for både enkeltpersoner og familier, samt pårørende.

Kontakt

Nygade 4, 2. sal, 1164 København K
Telefon: 35 26 57 26
E-mail: info@oasis-rehab.dk

Mandag-torsdag kl. 9-16
Fredag kl. 9-14

www.oasis-rehab.dk

Red Center mod æresrelaterede konflikter

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

Kontakt

Tlf. 70 27 76 66 - døgnåben

Chat
Mandag-fredag kl. 12-15
www.red-center.dk

Red+

Krisecenter for unge LGBT+ personer (16-30 år) med æresrelaterede problematikker.

Kontakt

Tlf. 55 78 60 60
Mandag-torsdag kl. 9-15
Fredag kl 9-14
www.red-center.dk/redplus

Red Safehouse & krisecenter

RED Safehouse & krisecenter tilbyder sikre og specialiserede opholdssteder for unge og par mellem 16 og 30 år, der er på flugt fra æresrelaterede konflikter. Tilknyttet socialpædagoger og socialrådgivere.

Kontakt

Tlf. 55 78 20 00
www.red-center.dk/safehouse

Abortrådgivning

Mødrehjælpen

Hos Mødrehjælpen kan du få anonym og uvildig støtte og rådgivning på telefon og chat, hvis du er gravid eller forælder og står i en svær situation.

Kontakt

Tlf. 35 45 86 00
Mandag-torsdag kl. 9-14
Fredag 9-11.30

Chat
Mandag og onsdag kl. 9-14.30
Tirsdag kl. 10-12.30
Torsdag kl. 9-17.30

www.moedrehjaelpen.dk

Praktiserende læge

Egen læge rådgiver også om abort og tilbyder støttesamtaler.

Sex & Samfund

En del af Sex & Samfunds hjemmeside formidler viden om abort – bl.a. om dine rettigheder, muligheden for støttesamtaler, hvordan det foregår og hvilke reaktioner man kan forvente. Man kan også få støttesamtaler hos Sex & Samfund i Præventions- og rådgivningsklinikken. Du skal bestille tid, men der er ikke brug for henvisning fra egen læge.

Kontakt

Præventions- og rådgivningsklinikken
Lergravsvej 57, 2. sal
2300 København

www.sexogsamfund.dk/viden/abort

Alkohol, tobak, nikotin og stoffer

Gentofte kommunes rusmiddelkonsulent

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

Tilbyder CRAFT gruppeforløb for pårørende over 18 år til personer med rusmiddelproblemer (alkohol/stoffer).

Kontakt

Rusmiddelkonsulenten
Bernstorffsvej 161, 2920 Charlottenlund
Tlf. 21 31 07 13 – både sms og opkald
gentofte@gentofte.dk
(skriv "rusmiddelkonsulent" i emnefeltet)

Hvis du er over 18 år og det handler om alkohol:
Forebyggelseskonsulenten
Tranehaven, Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund
Tlf. 40 12 92 72
rmb@gentofte.dk

www.gentofte.dk – søg på rusmiddelkonsulent eller Craft

Stoplinien

Stoplinien tilbyder telefonrådgivning til rygere eller brugere af snus og anden røgfri nikotin, som overvejer at holde op eller skære ned – eller som ønsker at vedligeholde et igangværende ryge/snusstop.

Man kan både ringe en enkelt gang for råd til at stoppe eller indgå aftale om et samtaleforløb, hvor Stoplinien ringer op på aftalte tidspunkter. Se også Break-up-universet målrettet unge

Kontakt

Tlf. 80 31 31 31
Mandag-torsdag kl. 10-20
Fredag kl. 10-16

Eller sms teksten 'nikotinfri' til 1231 – så bliver du ringet op af en rådgiver i løbet af 1-3 dage.

www.stoplinien.dk
www.stoplinien.dk/break-up

Sundhedskonsulenter på ungdomsuddannelserne

Gentofte Kommune tilbyder unge på ungdomsuddannelser hjælp til at stoppe med cigaretter, snus, vapes eller andre tobaks- og nikotinprodukter i skoletiden som en del af Samtaler om sundhed. Kontakt sundhedskonsulenten på din ungdomsuddannelse.

Kontakt

Dorthe Wermus tlf. 24 79 09 84
(tilknyttet Gentofte HF, Gammel Hellerup Gymnasium og 10. klasserne på Ungdomsskolen)

Marianne Landor Gerlow tlf. 21 59 25 69
(tilknyttet Øregård, Aurehøj og Gentofte Gymnasier)

Unhooked.nu

Unhooked.nu er gratis hjælp til unge som vil stoppe eller reducere deres nikotinforbrug. Vi hjælper unge mellem 15 og 25 år og tilbyder forløb i Gentofte, Gladsaxe, Rudersdal og Ballerup Kommune. Forløbene er for nuværende gruppeforløb med max 12 deltagere og starter op fra september 2025

Kontakt

Følg os på Insta Unhooked.nu eller kontakt os på mail:

Kristine aklm@gentofte.dk
Ingi ingda@rudersdal.dk
Louise lobe@balk.dk

Alkolinjen Ung

Alkohol & Samfunds anonyme telefon- og chat-rådgivning til børn og unge, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer eller selv drikker for meget.
Bemandet af professionelle.

Kontakt

Tlf. 80 200 500
Mandag-fredag kl. 9-17
Onsdag kl. 9-20

www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen-ung

Barndom i balance

BiBa. Åben og anonym rådgivning til børn og unge op til 24 år bosat i Københavns Kommune, der påvirkes af forældres alkohol- eller stofproblemer. Telefon, mail og fysisk rådgivning. Også samtalegrupper med andre unge.

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.opvaekstogrusmidler.kk.dk

KABS

KABS tilbyder ambulant ungebehandling af alle former for stof-og alkoholmisbrug (både over og under 18 år) i deres afdelinger i bl.a. København og Gentofte.

Kontakt
KABS Gentofte
Tlf. 71 74 91 91
Mandag-onsdag kl. 9-20
Torsdag-fredag kl. 9-14

www.kabs.dk

Kvit

Kvit er en app, der tilbyder hjælp til ryge- og nikotinstop og hvor indholdet tilpasses den enkelte brugers behov. Udviklet af Kræftens Bekæmpelse med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet

Kontakt
Download i Google Play og App Store

Misbrugsportalen

Misbrugsportalen driver akutrådgivningen, der 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
Akutrådgivningen
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, bl.a. opioider, til unge mellem 15 og 24 år. Også på sms. 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

sms-coach 89 008 89

Novavi

Novavi tilbyder behandling af alle former for stof-og alkoholmisbrug og driver flere tilbud. Stofrådgivningen og Alkotalk er specialiseret i unge og stoffer/alkohol og tilbyder misbrugsbehandling og stof-/alkoholrådgivning til unge op til 30 år, der er psykisk sårbare eller har en dobbeltdiagnose.

Kontakt
Stofrådgivningen
Tlf. 30 59 37 33
www.novavi.dk/stofmisbrug

Alkotalk
Tlf. 27 45 80 65

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

Nørre Voldgade 92, 3. sal, 1358 København K
Tlf. 39 45 57 99

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.

Op til 25 år kan alle unge henvende sig og få gratis forløb. Hvis man er 25 år eller over, betales udgiften af Gentofte Kommune og man skal derfor have bopæl i kommunen for at få gratis forløb – eller bo i en anden kommune som dækker. Henvend dig til TUBA, hvis du er i tvivl.

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
samt søndag kl. 20-23

www.tuba.dk

Pengespil

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 sportsbettingtest og pokertest. Driver også sitet Tjekspillet.dk – en guide til pengefælder i computerspil til forældre og fagpersoner

Kontakt
Nørregade 28D, st.
1165 København K

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

www.ludomani.dk
www.tjekspillet.dk

Behandlingscenter Tjele

Centret yder gratis og professionel hjælp til mennesker der er afhængige af pengespil, både til spillere og pårørende. Behandlingen foregår uden for normal arbejdstid.

Kontakt
Vester Voldgade 96, 3 1552 København V
Tlf. 70 60 22 00 (døgnåben)

www.ludomanibehandling.dk

Novavi Spilstop

Centret yder gratis og professionel hjælp til mennesker der er afhængige af pengespil, både til spillere og pårørende. Både fysisk og online samtaler.

Specialiseret rådgivning for unge 15-30 år.

Kontakt
Vendersgade 4, 1. sal
1363 København K
Tlf. 44 22 88 08
Mandag-onsdag: 9-14
Torsdag: 12-17
Fredag: 9-12

Alfa Rehab

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

Kontakt
Randersgade 68, st.
2100 København Ø
Tlf. 35 35 35 81

Psykologklinikken Mindwork

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

Kontakt
Vesterbrogade 31, 1. sal
1620 København V
Tlf. 20 75 16 16

Uddannelsesvejledning, retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning

Den kommunale ungeindsats (KUI)

Har du brug for hjælp til at komme i gang med uddannelse eller arbejde? I Gentofte Kommune er der en fælles indsats (KUI) for unge mellem 15 og 25 år, som ikke har gennemført en ungdomsuddannelse. Du kan bl.a. få vejledning om uddannelse og relevante tilbud og aktiviteter ifm. en afklaringsproces. Hvis du har behov for det, kan du også få tilknyttet en kontaktperson eller en ungeguide. I KUI samarbejder uddannelses- (UU-Gentofte), beskæftigelses- (Ungecenter Gentofte) og socialområdet (Familie & Sundhed) om i fællesskab at guide dig den vej, som er rigtig for dig.

Kontakt
KUI-Gentofte
Tlf.: 39 98 32 00

kui-gentofte@gentofte.dk

På vej

KUI tilbyder også projektet "På vej" til unge, som har brug for støtte til at komme i gang med uddannelse eller arbejde efter fx at være droppet ud af en ungdomsuddannelse. Der er undervisning to gange om ugen i en mindre gruppe, og de unge indskrives med individuelle mål.

Kontakt
På vej
Kontaktperson: Sofie
Tlf. 21 48 43 10
sofi@gentofte.dk

Juridisk og økonomisk rådgivning i Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte

Et team af frivillige yder i samarbejde med Advokatvagten juridisk og økonomisk rådgivning i Frivilligcentret. Fx om boligsager, løn, hverdagsbudget, sager med kommunen ell.er andet

Kontakt
Hellerupvej 24, 2900 Hellerup
(midlertidigt på Gentofte Hovedbibliotek under ombygningen af Byens Hus)
Book tid på:
Tlf. 39 40 46 48
Mandag-torsdag kl. 10-15 eller
anonym@frivilligcentergentofte.dk.

Rådgivning hver torsdag kl. 16-18
på 1. sal af Gentofte Hovedbibliotek

www.frivilligcentergentofte.dk – søg på juridisk rådgivning

Den Sociale Retshjælp

Den Sociale Retshjælp yder juridisk og socialfaglig rådgivning samt gældsrådgivning

Kontakt
Blågårdsgade 22 st, 2200 København N
Tlf. 70 22 93 30

Mandag-torsdag kl. 9-17
Fredag kl. 9-15

www.socialeretshjaelp.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.

Kontakt
Stormgade 20, 1. sal, 1555 København V.
Tlf. 25 56 71 00

Telefonrådgivning:
Tlf. 25 56 00 33
Mandag kl. 10-15.30
Tirsdag kl. 13-16
Onsdag kl. 12-18

www.gaeld.taenk.dk

Københavns Retshjælp

Københavns Retshjælp yder gratis juridisk bistand til alle borgere, uanset bopæl og nationalitet, men afhængigt af husstandsindkomst.

Kontakt
Københavns Retshjælp
Stormgade 20, 1. sal
1555 København V

Mandag-torsdag kl. 18.30-21
Fredag kl. 18.30-20

Tlf. 33 11 06 78
Tlf.tid kl. 19-20.30, fredag dog kun til kl. 20

www.retshjaelpen.dk

Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb

AURA

AURA er et fællesskab til dig, som bryder med normerne for køn og/eller seksuel orientering og har lyst til at møde andre unge mennesker, som har det på samme måde. Aura er for alle under 18 år og er drevet af frivillige unge.

Kontakt

Gruppen mødes hver anden onsdag ulige uger kl. 16.30-18.30.
Under ombygningen i Byens Hus er mødestedet i Udskolingshuset (lokalt Pause i stueetagen)
Ingen tilmelding, du møder bare op.

Facebook.com/aurahovedstaden

Checkpoint Gentofte

Checkpoint er et tilbud til unge mellem 15 og 29 år og LGBT+ personer. Checkpoint tilbyder gratis test og rådgivning om klamydia, gonorrè og andre sygdomme, som kan smitte, når man har sex. Du kan også få en snak om køn, krop og intimitet og få gratis kondomer. I Checkpoint møder du engagerede rådgivere, som gerne vil give dig en god oplevelse, og som ikke er bange for at tale om sex og seksualitet.

Checkpoint Gentofte deler lokaler med headspace Gentofte.

Kontakt

Byens Hus, Hellerupvej 24, 2900 Hellerup
Under ombygningen i Byens Hus finder du Checkpoint i Udskolingshuset i stueetagen, Hellerupvej 20
Mandag kl. 16-18
Book tid via hjemmeside eller drop in

Telefonrådgivning:
Tlf: 33 91 11 19
Alle hverdage kl. 10-14

www.aidsfondet.dk/checkpoint

Samtaler om sundhed

Samtaler om sundhed er et tilbud til elever på ungdomsuddannelserne i skoletiden. Samtalerne kan handle om alt inden for fysisk, seksuel og mental sundhed og trivsel og varetages af sundhedskonsulenter fra Gentofte Kommune.

Kontakt

Marianne Landor Gerlow
Sundhedskonsulent på Gentofte, Øregård og Aurehøj Gymnasier

Tlf. 21 59 25 69 (sms for tid)

Dorthe Wermus
Sundhedskonsulent på Gentofte HF, Gammel Hellerup Gymnasium og Ungdomsskolen
Tlf. 24 79 09 84 (sms for tid)

Ambulatorium for overvægtige børn og unge, Nordsjællands Hospital

Ambulatoriet tilbyder forløb for alle børn og unge op til 18 år i region H med et BMI over 99% percentilen. Kræver henvisning fra egen læge eller sundhedsplejerske.

Kontakt

Nordsjællands Hospital, Hillerød
www.nordsjaellandshospital.dk – søg på ambulatoriet

Center for Seksuelle Overgreb, Rigshospitalet

Center for Seksuelle Overgreb er et tværfagligt behandlingstilbud til unge (fra 16 år) og voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb. Desuden tilbydes akut undersøgelse til 12 til 15-årige, som efterfølgende visiteres til opfølgning i Center for Socialpædiatri på Herlev Hospital. Både mænd og kvinder modtages i centret og kan tilbydes hjælp, både hvis overgrebet lige er sket eller for længere tid siden. Også gruppeforløb.

Kontakt

Afsnit 5032, opgang 5, 3. sal, Juliane Maries Vej 6,
2100 København Ø

www.rigshospitalet.dk – find relevant tlf.nr her. Der er flere.

CSM Øst – Center for Seksuelt Misbrugte

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

Kontakt

Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg C
Forvisitation:
Tlf. 29 44 88 66
Mandag kl. 13-15
Tirsdag og torsdag kl. 9-12

Chatrådgivning:
Mandag og tirsdag kl. 16.30-19.30
Onsdag kl 9.30-12
Torsdag 18-20.50

www.csm-danmark.dk/ost

Kønssygdomme klinik 1, Gentofte Hospital

Drop-in klinik med test for kønssygdomme – ingen henvisning eller tidsbestilling.

Kontakt

Gentofte Hospitalsvej 15, st.
2900 Hellerup

Mandag kl. 8.15-15
Onsdag kl. 9-15
Fredag kl. 8.15-11

www.gentoftehospital.dk – søg på kønssygdomme

LGBT+ Danmark

Landsforening for bøsser, lesbiske, biseksuelle og transpersoner. LGBT+ Danmark tilbyder telefonrådgivning om køn, krop og seksualitet. Også rådgivning via chat, mail og personligt fremmøde. Foreningen arrangerer 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
raadgivningen@lgbt.dk
Telefonrådgivningen:
33 13 19 48
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 18-20
Chatrådgivning samme tidsrum
Fysisk rådgivning mandag og tirsdag kl. 18-20

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

Præventions-og rådgivningsklinik, Sex & Samfund

Sex & Samfunds klinik for alle bosat i Region H, hvor der tilbydes rådgivning, test for sexsygdomme, 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
Tidsbestilling på tlf. 33 13 91 13
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 16-18

www.sexogsamfund.dk/praeventionsklinik

Sexlinjen for Unge, Sex & Samfund

Sex & Samfunds sexlinje for unge mellem 15 og 25 år 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 (også chat)

www.sexlinien.dk

Grænseløst

Hjælp til spørgsmål om seksuelle grænser og støtte til at mærke efter sine egne grænser. Formidler viden om hvor du kan få rådgivning og støtte, hvis du har fået overskredet dine seksuelle grænser.

Kontakt
www.grænseløst.dk

Sundhedstjek

Sundhedstjek er et tilbud om en samtale for unge mellem 16-24 år bosat i Københavns Kommune. Et sundhedstjek er en gratis samtale med en sygeplejerske og en psykolog, hvor man kan tale om sin fysiske, psykiske og seksuelle sundhed og trivsel. Du kan få et Sundhedstjek online, på telefon eller fysisk. Man kan også få målt sin højde, vægt og fedtprocent.

Husk at bestille tid.

Kontakt
Center for Børn og Unges Sundhed
Mimersgade 47A, 2
2200 København N
Tlf. 30 69 69 40 (ring eller sms for tid)

www.cbus.kk.dk/sundhedstjek

Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser

Bryd tavsheden

Rådgivning til børn og unge mellem 13-24 år, som er udsat for vold i familien eller kæresteforholdet. Bryd Tavsheden har både telefonrådgivning, chat og en brevkasse samt samtaleforløb.

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 17-19.45
Tirsdag og fredag kl. 12-15

Tlf. 27 60 40 16 (udøver)
Mandag-fredag kl. 10-11
Undtagen onsdag hvor det er kl. 14-15

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-fredag kl. 9-15

www.dialogmodvold.dk

Exitcirklen

Exitcirklen – Veje ud af psykisk vold tilbyder landsdækkende ugentlige terapi- og samtalegrupper til unge og voksne kvinder og mænd, der er eller har været udsat for psykisk vold og negativ social kontrol. Samtalegrupperne for unge mellem 16-30 år er gratis og baseret i København. Terapiforløbene tilbydes for et mindre beløb.
Tilmelding via hjemmesiden.

Kontakt

Tlf. 93 80 39 48
Tirsdag-torsdag kl. 10-14

www.exitcirklen.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
voldsofre@voldsofre.dk

www.voldsofre.dk

Lev uden vold

Organisationen yder hjælp til mennesker, der oplever vold i nære relationer, både ofre og udøvende. De tilbyder juridisk rådgivning, krisecentre, psykologbehandling og ikke mindst en døgnåben hotline til mennesker udsat for vold.

Kontakt

Tlf. 1888 (national hotline), døgnåben hele året

www.levudenvold.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. 116 006
Døgnåbent

Chat:
Mandag og onsdag kl. 14.30-17
Torsdag og søndag kl. 18.30-21

www.offerraadgivning.dk

SletDet

SletDet Rådgivningen hjælper børn og unge under 18 år samt forældre, pårørende og fagpersoner med at håndtere digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser på nettet.
SletDet drives af Red Barnet.

Kontakt

Tlf. 29 27 01 01
Mandag-torsdag kl. 10-19
Fredag kl. 13-16
Chat samme åbningstider

www.sletdet.dk

Tilbud til anbragte unge

Ungeindsatsen

Frivilligcenter Gentoftes frivilligkoordinator hjælper udsatte og sårbare unge, bl.a. tidligere anbragte, til en bedre overgang til voksenlivet. Målgruppen er 13-25 år. Frivilligkoordinatoren rådgiver om eksisterende frivillige sociale tilbud til de unge og fagpersoner omkring dem. Derudover matches unge med frivillige mentorer, der vil gøre en forskel for de unge.

Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup
Kontaktperson: Line Kreibke
Tlf. 42 90 13 06
line@frivilligcentergentofte.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15

www.frivilligcentergentofte.dk

Unik Online

UNIK Online er et gratis landsdækkende tilbud til nuværende og tidligere anbragte børn og unge i alderen 15-35 år. Organisationen tilbyder gratis online psykologsamtaler, individuelle eller i gruppe, samt fysiske aktiviteter som yoga og fælles ture i naturen. Baseret i København og Herlev.

Kontakt

Tlf. 45 80 33 33
info@bu-t.dk

www.unikdk.dk

Ensomhed, fællesskaber, 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

Gentofte Ungdomsklub

Gentofte Ungdomsklub er et gratis tilbud for alle unge i Gentofte kommune fra 13-18 år, som har lyst til at hænge ud og være en del af et ungt fællesskab.

Kontakt
Bomporten 1, 2820 Gentofte.
Tlf. 91 17 66 69
Mandag, onsdag, fredag og søndag fra kl. 17.30-21

Headspace

I headspace kan alle børn og unge mellem 12 og 25 år anonymt 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 og chat – drop in eller book tid via tlf, sms eller mail.

Kontakt
Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.
Tlf. 25 97 00 77
Book tid på tlf.:
Mandag kl. 9-15
Tirsdag-torsdag kl. 10-18
Sms til 54 54 12 45
gentofte@headspace.dk

Samtaler 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 kun mailhenvendelse

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 de månedlige infomøder.

Kontakt
Jægersborg Allé 111, 2820 Gentofte
Tlf. 60 71 15 01 (forperson) Freja Rosing-Schow
Tlf. 25 74 77 60 (næstforperson Jonathan Brok)
Tlf. 23 41 70 27 (musikfaglig leder Magnus Jochumsen)
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.

Hos Ung i Byens Hus kan unge blive en del af et fællesskab og deltage i aktiviteter, workshops, forløb, talks, events, m.m.

Kontakt

Byens hus er lukket pga. ombygning fra juni 2026 og året ud
Hellerupvej 24, 2900 Hellerup
Tlf. 91 17 78 46
Mandag-fredag: 14-21
Instagram: ung.i.byenshus

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

www.ventilen.dk/byer/gentofte

Gentofte Kommune
Bernstorffsvej 161
2920 Charlottenlund

gentofte.dk