

Hjælp til unge i Gentofte Kommune

2024/25

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, nikotin og misbrug	25
Uddannelsesvejledning, retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning	29
Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb	31
Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser	35
Tilbud til anbragte unge	39
Ensomhed, fællesskaber, klubber, foreninger	41

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 2024

Angst, depression, diagnoser, psykiatri, 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 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 – drop in eller book tid via tlf, sms eller mail.

Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.
Tlf. 25 97 00 77
Sms til 1245 – start beskeden med hs gentofte
gentofte@headspace.dk
Tirsdag-torsdag kl. 12-18

www.headspace.dk/gentofte

Lær at tackle angst og depression for unge

Kurset er for unge mellem 15 og 25 år, som føler sig trist, bekymret, nervøs, ked af det eller oplever angst. Forløbet giver redskaber til at styre det, der føles svært. Man behøver hverken en diagnose eller henvisning. Kurset giver redskaber til at gøre de ting, man gerne vil, være sammen med andre og klare svære situationer. Kurset giver samtidig et fællesskab med andre unge, som har det på samme måde. Kurserne er gratis, men kræver tilmelding, og det er obligatorisk at deltage i en forsamtale.

Kontakt

Tranehaven, Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund
Koordinator Anemone Sommer:
tlf. 24 67 15 18 eller 39 98 88 30
asls@gentofte.dk
Mandage 16-18.30
1. oktober-13. november 2024

www.laerattackle.dk – generel info om kurset

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. Tlf. 24 79 09 84 (sms for tid)

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
Tirsdag kl. 15.30-18.30

PPR – Begyndende spiseforstyrrelse, selvskaade og depression

Kortere samtaleforløb til børn og unge, der viser tidlige tegn på spiseforstyrrelse, depression eller har begyndende selvskaadeadfærd. Målgruppen er unge mellem 10 og 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 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. 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

Margrethevej 14, 1. sal, 2900 Hellerup
Tlf. 40 43 30 12
anonymraadgivning@gentofte.dk
Mandag kl. 16 - 18
Onsdag 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.

Kontakt

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

Angsttelefonen - Børn, unge og forældre:
Tlf. 82 30 60 70
Mandag, onsdag og torsdag desuden kl. 19-22

www.angstforeningen.dk

ADHD-foreningen

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

Kontakt

Tlf. 70 21 50 55
info@adhd.dk

Socialrådgiver Majbrit Svinth
Tlf. 53 72 99 08
Mandag: 10.30-13.30
Tirsdag: 12.30-15.00
Onsdag: 10.30-13.30
Torsdag: 11-12 og 12.30-15.30

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

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

Tlf. 38 64 10 00

www.psykiatri-regionh.dk

Psykiatrisk Akutmodtagelse, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Ved akut behov for psykiatrisk hjælp, kontakt psykiatrisk akutmodtagelse, 1813 eller 112. Akutmodtagelsen har døgn-åbent og det er ikke nødvendigt med en forudgående kontakt (ingen tidsbestilling eller henvisning), men det anbefales at ringe først.

Kontakt

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

København (over 18 år):
Esther Ammundsens Vej 36A, 2400 København NV
Telefon: 38 64 73 60

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.

Kontakt

Tlf. 45 80 07 53
kk@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 74
Mandag-fredag kl. 19-21

Socialrådgiverlinien:
33 12 47 74
Onsdag kl. 17-18.30

www.depressionsforeningen.dk

Girllalk.dk - rådgivning

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 døgnet rundt, få svar i chattens åbningstid:
Mandag - torsdag kl. 18.30-24
Fredag-lørdag kl. 19-23
Søndag kl. 18.30-24

www.girllalk.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, memo og gruppechat.

Kontakt

Åbent hele døgnet

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. 40 12 98 50
Mandag-fredag kl. 9-14

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/selvordsforebyggelse

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

Landsforeningen Autisme

Foreningen har til formål at skabe de bedst mulige vilkår for mennesker med Autisme Spektrum Forstyrrelser. Foreningens medlemmer kan benytte telefonrådgivning i forhold til den sociale lovgivning fra foreningens socialrådgiver. 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

www.autismeforening.dk

www.autismeungdom.dk

Foreningen spiseforstyrrelser og selvskaide

Rådgivning via telefon, video, chat og sms for mennesker berørt af selvskaide 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

Sms til 77 10 18 18

Mandag og torsdag kl. 9-19

Tirsdag og onsdag kl. 16-19

www.spiseforstyrrrelse.dk

Livslinien

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

Kontakt

Telefonrådgivning:

Tlf. 70 201 201

Alle dage kl. 11-05

Chat:

Mandag-torsdag kl. 17-21

Lørdag-søndag kl. 13-17

Mailrådgivning: Skrivdet.dk

www.livslinien.dk

Mindhjælper

Hjemmesiden Mindhjelper.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.mindhjelper.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

Mandag kl. 10-12 og kl. 19-21

Tirsdag kl. 17-21

Onsdag kl. 10-12 og 18.30-20.30

Torsdag kl. 17-19

Fredag kl. 10-12 og 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 Mindhjelper. Kan bruges som supplement til samtaler med fagpersoner.

Kontakt

www.mindhjelper-skolen.dk/angst

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 Distriktspsykiatrisk Center.

Kontakt

Praktiserende læge

www.psykiatri-regionh.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.

Psykiatrifonden tilbyder også online ungegrupper (15-25 år), hvis forældre lider af psykisk sygdom.

Kontakt

Telefonrådgivningen: Tlf. 39 25 25 25

Mandag-torsdag kl. 10-22

Fredag-søndag kl. 10-18

Chatrådgivningen:

Mandag kl. 18-22

Tirsdag kl. 14-02

Onsdag kl. 18-02

Torsdag kl. 14-02

Fredag kl. 14-18 og 22-02

Lørdag kl. 12-16 og 22-02

Søndag og helligdage kl. 12-16

www.psykiatrifonden.dk

Robus

Robus er et tilbud til børn og unge mellem 12 og 23 år bosat i Københavns Kommune, der har en overoptagethed af mad, krop, vægt eller aktuelt/tidligere har selvskadet eller har tvangstanker/-handlinger. Både familiesamtaler, individuelle samtaler og gruppebehandling. Også mulighed for en rådgivende telefonsamtale på konkret bekymring omkring en ung. Ingen henvisning.

Kontakt

Tlf. 21 47 54 98

robust@kk.dk

Tirsdag kl. 10.30-12

Torsdag kl. 9-10.30

www.robust.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. 14.30-17.30

Tirsdag kl. 10-13

Torsdag kl. 14-17

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 årets 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/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. Temaer i rådgivningen kan fx være unges udvikling og trivsel, tristhed, angst, sorg, m.m. Skolegang og venner, skilsmisse og sammenbragte familier.

Kontakt

Margrethevej 14, 1. sal,
2900 Hellerup
Tlf. 40 43 30 12
anonymraadgivning@gentofte.dk
Mandag kl. 16-18
Onsdag 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
Mandag, torsdag og fredag kl. 9-17
Tirsdag, onsdag og søndag kl. 9-21

Forældretelefonen
Tlf. 35 55 55 57

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. 12.30-17

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-torsdag 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. 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-torsdag kl. 14-19

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
Tirsdag 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, 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.arduokay.dk, som henvender sig til børn og unge hvis forældre er alvorligt fysisk eller psykisk syge eller oplever mange konflikter eller skænderier i hjemmet.

Kontakt

Sorglinjen:
Tlf. 70 20 99 03
Sms 27 27 25 25
Mandag-søndag kl. 17-21

www.sorgcenter.dk
www.arduokay.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. 40 12 98 50
Mandag-fredag kl. 9-14

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/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.

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 både anonym telefon-, chat- og mailrådgivning

Kontakt

Telefonrådgivning:
Tlf. 70 201 201
Alle dage kl. 11-05

Chat:
Mandag-torsdag 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. 6312 1226
Mandag, onsdag og fredag kl. 9-13
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.

Psykiatrifonden tilbyder også online ungegrupper (15-25 år), hvis forældre lider af psykisk sygdom.

Kontakt

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

Chatrådgivningen:
Mandag kl. 18-22
Tirsdag kl. 14-02
Onsdag kl. 18-02
Torsdag kl. 14-02
Fredag kl. 14-18 og 22-02
Lørdag kl. 12-16 og 22-02
Søndag og helligdage kl. 12-16

www.psykiatrifonden.dk

Savn

Telefonrådgivning 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
Tirsdag og torsdag kl. 19-22
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

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 sprogræning 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-torsdag kl. 14-19

www.netvaerkshuset.dk

Adoption & Samfund

Adoption & Samfund tilbyder telefonrådgivning til alle adopterede.

Kontakt

Adoptionslinjen:
Tlf. 61 77 36 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.

Driver også hjemmesiden Reach for unge, der oplever vold og kontrol fra familien samt Red+, som er et krisecenter for unge LGBT+ personer (16-30 år) med æresrelaterede problemer.

Kontakt

Tlf. 70 27 76 66 - døgnåben
www.red-center.dk

Chat
Mandag og torsdag kl. 10-14

www.reach.dk

Red Safehouse

RED Safehouse tilbyder sikre og specialiserede opholdssteder for unge, der er på flugt fra æresrelaterede konflikter. Tilknyttet socialpædagoger og socialrådgivere.

Kontakt

Tlf. 55 78 20 00

www.red-center.dk

Abortrådgivning

Holdepunkt

Anonym og uvildig telefon- og chatrådgivning om abort, som tilbyder op til 2 støttesamtaler. Tilbuddet drives af Mødrehjælpen og samler deres forskellige tilbud til mødre, fædre og gravide.

Kontakt

Tlf. 35 45 86 00

Mandag og tirsdag kl. 9-14

Onsdag kl. 9-11.30 og 12.30-15

Torsdag 9-16.30

Fredag 9-11.30

Chat

Mandag, tirsdag og torsdag kl. 9-14.30

Onsdag kl. 12-14.30

Fredag 9-11.30

www.moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/abotradgivning

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

Kontakt

www.sexogsamfund.dk/viden/abort

Alkohol, tobak, nikotin 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 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

Craft
Næste forløb starter 22. oktober kl. 16-18

www.gentofte.dk – søg på rusmiddelkonsulent eller Craft

Rådgivning om nikotin- eller rygestop

Gentofte Kommune tilbyder unge hjælp til at stoppe med cigaretter, snus, vapes eller andre tobaks- og nikotinprodukter. Du kan få lokal hjælp til at stoppe eller nedsætte dit forbrug enten ved individuel rådgivning eller gruppeforløb. Gruppeforløbene er til dig, som går på en ungdomsuddannelse eller dig, som har afsluttet grundskolen i Gentofte Kommune. Det kan være efter skoletid, hvis I er nok til et hold.

Går du på en ungdomsuddannelse, er det også muligt at få individuelle samtaler i skoletiden med en sundhedskonsulent. Få mere information om tilbuddet på din skole.

Kontakt

Gruppeforløb uden for skoletid og individuelle samtaler for unge uden for uddannelse:
Anemone Sommer
24671518
asls@gentofte.dk

Individuel rådgivning for elever på ungdomsuddannelser i Gentofte Kommune – kontakt sundhedskonsulenten på din skole:

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)

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.

Kontakt

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

Eller sms teksten 'snusfri GK' eller 'rygestop GK' til 1231 – så bliver du ringet op af en rådgiver.

www.stoplinien.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

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 ambulat behandling af alle former for stof-og alkoholmisbrug til unge (både over og under 18 år) i deres afdelinger i bl.a. København og Gentofte.

Kontakt

KABS Gentofte
Tlf. 71 74 91 91

www.kabs.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

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 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

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

Kontakt

Stofrådgivningen
Tlf. 30 59 37 33
Sms 22 49 68 39
www.novavi.dk/stofmisbrug

Alkotalk

Tlf. 27 45 80 65
Sms 22 49 68 39

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. Også rådgivning på chat og sms. Alle ansatte har tavshedspligt.

Kontakt

Jægersborgvej 66A, 2800 Lyngby

Tlf. 30 30 47 75

Tlf. 61 87 90 86

lyngby.ungrevers@novavi.dk

Herlev Ringvej 2C, 2. tv, 2730 Herlev

Tlf. 61 87 90 86

Herlev.ungrevers@novavi.dk

Chat: Mandag kl. 14-16

Sms til 40 80 81 01

ungrevers.novavi.dk

X-hale

XHALE er en app til unge mellem 16 og 25 år, der ønsker at blive røgfri, snusfri eller blot vil vide mere om deres afhængighed. Appen er gratis og byder blandt andet på opmuntrende videoer fra rygestoprådgivere, en stopplan og daglige motiverende beskeder. Derudover er der masser af øvelser og gode råd til at klare et nikotinstop.

Udviklet af Kræftens Bekæmpelse med støtte fra Sundhedsstyrelsen.

Kontakt

Downloades i App Store eller Google Play

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

www.tuba.dk

Uddannelsesvejledning, retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning

Advokatvagten – gratis, anonym juridisk rådgivning

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 og det er gratis. Advokatvagten varetages af frivillige, lokale advokater.

Kontakt

Gentofte Hovedbibliotek, 1. sal., Ahlmanns Allé 6, 2900 Hellerup
Advokatvagten træffes tirsdage i ulige uger kl. 16-18
Kønumre (10 pr. gang) kan trækkes på 1. sal fra kl. 15.30.

www.genbib.dk -søg på advokatvagten

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 gymnasiet eller en erhvervsuddannelse. 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 ungueuide. 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.: 51 39 32 00
Mail: maaf@gentofte.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. 10-15.
Rådgivning den første torsdag i hver måned eller efter aftale

www.frivilligcentergentofte.dk

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

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

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

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

www.gaeld.taenk.dk

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-fredag kl. 9-17, torsdag til kl. 19

www.socialeretshjaelp.dk

Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb

Checkpoint Gentofte

Checkpoint er et tilbud til unge mellem 15 og 29 år og LGBT+ personer. Checkpoint tilbyder gratis test og rådgivning om klamydia, gonorré 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. Tilbuddet bliver drevet af AIDS-fondet, som har tilsvarende klinikker i København og på Frederiksberg.

Kontakt

Byens Hus, Hellerupvej 24, 2900 Hellerup
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 varetagers 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

Brug evt. BMI-beregner for børn og unge: www.cbush.kk.dk/bmi-beregner

www.cbush.kk.dk/bmi-beregner

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 i form af eksempelvis incest, voldtægt, voldtægtsforsøg eller seksuelle krænkelser. Både mænd og kvinder modtages i centret og kan tilbydes hjælp, både hvis overgrebet er sket akut eller for længere tid siden. Også gruppeforløb.

Kontakt

Opgang 78, Tagensvej 22, 2200 København N

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

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
Onsdag kl. 16-19

Chattrådgivning:
Mandag kl. 11-13.30 og 16.30-19.30
Tirsdag kl. 13-16
Onsdag kl. 16.30-19
Torsdag 18-21

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 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
Telefonrådgivningen:
33 13 19 48
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 18-20

www.lgbt.dk/raadgivning
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
Tidsbestilling på 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 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. Mulighed for chat, sms, brevkasse, telefonrådgivning og samtale med andre i samme situation.

Kontakt

www.graenseløst.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. 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

www.cbusskk.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, samtaleforløb og mentorordning med en anden ung. I Basen på Kronprinsessegade er det også muligt at have en personlig samtale med en rådgiver (book tid).

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-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-torsdag kl. 8-18
Fredag kl. 8-13

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 13-17 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 (hovedstaden)
Døgnåbent

Chat:

Tirsdag, torsdag og søndag kl. 18.30-21.30
Onsdag kl. 14-17

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 og tirsdag kl. 11-20
Onsdag og torsdag kl. 14-20
Fredag kl. 14-17

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 15-30 år. Aktiviteterne spænder fra online psykologsamtaler, individuelle eller i gruppe, over livechats til yoga og fælles ture i naturen.

Kontakt

Tlf. 45 80 33 33

info@bu-t.dk

www.unikonline.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

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 videosamtaler – drop in eller book tid via tlf, sms eller mail

Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.
Tlf. 25 97 00 77

Sms til 1245 – 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 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 vores månedlige infomøder.

Kontakt

Jægersborg Allé 111, 2820 Gentofte
Tlf. 93 80 10 61 (lokale- og medlemsansvarlig)
Tlf. 23 41 70 27 (musikfaglig leder)
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 15 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. Ung i Byens Hus rummer en række faciliteter som unge frit kan bruge – fx podcaststudie, kunstatelier, og eventspace.

Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup
Tlf. 91 17 78 46

Mandag-fredag: 14-21

Instagram: [ung.i.byenshus](https://www.instagram.com/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
