

# Hjælp til unge i Gentofte Kommune

2022/23



# Indhold

Angst, depression, diagnoser, psykiatri, selvmord, selvskade, forventningspres og trivsel	<b>5</b>
Skilsmisse	<b>11</b>
Lektiehjælp	<b>13</b>
Sorg, sygdom, pårørende	<b>15</b>
Bolig	<b>19</b>
Etniske minoriteter, flygtninge, adopterede	<b>21</b>
Abortrådgivning	<b>23</b>
Alkohol, tobak og misbrug	<b>25</b>
Retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning	<b>29</b>
Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb	<b>31</b>
Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser	<b>35</b>
Tilbud til anbragte unge	<b>39</b>
Ensomhed, klubber, foreninger	<b>41</b>

## 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. Det er særligt udarbejdet til Gentofte Kommunes sundhedsfaglige medarbejdere, som tilbyder unge på ungdomsuddannelserne *Samtaler om sundhed*, en kort rådgivende samtale inden for et bredt sundhedsfagligt område. Det kan fx være søvn, ønske om at skære ned på eller stoppe rygning, tvivl om kønsidentitet, prævention, tanker om selvskaade og meget mere.

Kataloget kan desuden bruges som opslagsværk af alle fagpersoner omkring unge, fx studievejledere og undervisere på ungdomsuddannelserne, skolerne, Gentofte Ungecenter, Ungdommens Uddannelsesvejledning m.fl. Kataloget kan naturligvis også bruges af unge selv og deres forældre.

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

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

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

*Opdateret i august 2022*

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

## Gratis psykologhjælp

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

### Kontakt

Margrethevej 14, 2900 Hellerup  
Tlf. 40 28 28 05  
unik.gentofte@bu-t.dk  
Mandag og torsdag fra kl. 10-18

## Headspace

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

### Kontakt

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

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

## Lær at tackle angst og depression for unge

Kurset er for unge mellem 15 og 25 år, der oplever tegn på angst og/eller depression. Kurset giver redskaber til at tackle angst og depression, fx 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.

### Kontakt

Tranehaven, Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund  
Kontakt koordinator Anemone Sommer:  
tlf. 24 67 15 18  
asls@gentofte.dk

[www.laerattackle.dk](http://www.laerattackle.dk) – generel info om kurset

## Unge Netværk

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

### Kontakt

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

## PPR Ungeforløb

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

### Kontakt

PPR i Gentofte Kommune  
tlf. 39 98 42 31

[www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) – se under PPR's tilbud

## Åben Anonym Rådgivning

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

### Kontakt

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

[www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) – søg på Åben Anonym Rådgivning

## Angstforeningen

Foreningen tilbyder selvhjælpsgrupper, pårørendemøder og telefonrådgivning via Angsttelefonen. Der er også mulighed for at skrive til AngstChatten.

### Kontakt

Angsttelefonen - voksne:

Tlf. 70 27 13 20

Mandag kl. 10-13

Tirsdag kl. 10-13

Torsdag kl. 10-13

Mandag-torsdag desuden kl. 19-22 samt søndag kl. 16-19

Angsttelefonen - Børn, unge og forældre:

Tlf. 82 30 60 70

Tirsdag-torsdag kl. 18-21

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

---

## ADHD-foreningen

Foreningen tilbyder rådgivning og vejledning til børn, unge og voksne med ADHD og til pårørende og professionelle 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](mailto:info@adhd.dk)

Socialrådgiver Majbrit Svinth

Tlf. 53 72 99 08

Mandag og onsdag kl. 9-12

Tirsdag kl. 12.30-15

Torsdag kl. 9-12 samt kl. 13-14

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

[www.adhd.dk/ung](http://www.adhd.dk/ung)

---

## Borderlinenetværket

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

### Kontakt

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

---

## Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

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

### Kontakt

Tlf. 38 64 10 00

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

Nordstjernevej 29-31, 2600 Glostrup

Tlf. 38 64 06 71

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

---

## Dansk Tourette Forening

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

### Kontakt

Tlf. 45800753  
kk@tourette.dk

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

---

## Depressionsforeningen

Landsdækkende patientforening, der tilbyder netværk og støtte til patienter med depression eller bipolar lidelse og til deres pårørende. Tilbyder bl.a. lokale selvhjælpsgrupper, oplysning, sociale caféer samt anonym telefonrådgivning. Socialrådgiverlinien giver hjælp til at håndtere udfordringer med fx uddannelse og job i forbindelse med psykisk sygdom.

### Kontakt

Depressionslinien:  
Tlf. 33 12 47 74  
Mandag-fredag kl. 19-21

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

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

---

## Girllalk.dk

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

### Kontakt

Sms til 49 49 18 18 døgnet rundt, få svar i åbningstiden:  
Mandag - torsdag kl. 18.30-24  
Fredag kl. 19-23  
Lørdag kl. 19-21  
Søndag kl. 18.30-22.30

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

---

## Klinik for Selvmordsforebyggelse

Klinik for Selvmordsforebyggelse tilbyder akut hjælp og korte behandlingsforløb til selvmordstruede unge under 18 år og deres pårørende.

Henvisning gennem egen læge.

### Kontakt

Tlf. 40 12 98 50

Akut behov:

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

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

---

## Kvinderådgivningen Brunhilde

Gratis psykologisk rådgivning for kvinder. Der tilbydes 10 individuelle samtaler af 50 minutters varighed. Samtaleforløbene starter tre gange årligt – september, januar og april – og varetages af frivillige, kvindelige psykologistuderende.

### Kontakt

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

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

---



## Landsforeningen Autisme

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

### Kontakt

Tlf. 70 25 30 65

Mandag-torsdag kl. 10-12 og 13-14

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

---

## Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

Rådgivning via telefon, chat og sms for mennesker berørt af selvskade og spiseforstyrrelser og deres pårørende.

LMS tilbyder også DROP-in støttegrupper, fast støttegruppe samt støttekontaktperson, mentor eller bisidder.

### Kontakt

Tlf. 70 10 18 18

Sms til 77 10 1818

[raadgivning@spiseforstyrrelse.dk](mailto:raadgivning@spiseforstyrrelse.dk)

Mandag og torsdag kl. 9-19

Tirsdag og onsdag kl. 16-19

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

---

## Livslinien

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

### Kontakt

Tlf. 70 201 201

Alle dage kl. 11-05

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

---

## Mindhelper

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

### Kontakt

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

---

## OCD-foreningen

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

### Kontakt

Tlf. 70 20 30 91

Ungelinjen er åben: Torsdag kl. 19-21

Desuden åbent for alle (også unge) på samme nummer mandag-fredag i aften timerne

[www.ocd-foreningen.dk](http://www.ocd-foreningen.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](http://www.mindhelper-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, psyko- og ko-uddannelse og hjælp til håndtering af dagligdagen. Henvendelse via praktiserende læge, psykiater eller Distriktpsykiatrisk Center.

### Kontakt

Praktiserende læge

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

---

## Psykiatrifonden

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

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

### Kontakt

Telefonrådgivningen:

Tlf. 39 25 25 25

Mandag-torsdag kl. 10-22

Fredag-søndag samt helligdage kl. 10-18

Chatrådgivningen:

Mandag og onsdag kl. 18-22

Tirsdag, torsdag og lørdag kl. 12-16

[www.psykiatrifonden.dk](http://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. Både familie-samtaler, individuelle samtaler og gruppebehandling.

### Kontakt

Tlf. 21 47 54 98

Tirsdag kl. 10.30-12

Torsdag kl. 9-10.30

[www.robust.kk.dk](http://www.robust.kk.dk)

---

## Sind

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

### Kontakt

Tlf. 70 23 27 50

Mandag, onsdag og fredag kl. 9-15

Tirsdag og torsdag kl. 10-16

Lukket weekender og helligdage

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

---

## Startlinjen

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

### Kontakt

Tlf. 35 36 26 00

Alle årets dage kl. 16-23

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

---

## Ung på linie og ung online

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

### Kontakt

Tlf. 70 12 10 00

Mandag-torsdag kl. 19-22

Chat er åben:

Mandag-fredag og søndag kl. 19-22

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

---

# Skilsmisse

## Åben Anonym Rådgivning

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

### Kontakt

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

[www.gentofte.dk](http://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 for at få en bisidder enten til Børnetelefonen.

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

### Kontakt

Børnetelefonen  
Tlf. 116 111 (også sms)  
Åben hele døgnet  
[www.bornetelefonen.dk](http://www.bornetelefonen.dk)

Forældretelefonen  
Tlf. 35 55 55 57

Rådgivning til skilsmisseramte familier  
Book tid på tlf. 36 180 140  
Mandag-fredag kl. 11-15  
Eller på [skilsmisseradgivning@bornsvilkar.dk](mailto:skilsmisseradgivning@bornsvilkar.dk)

[www.bornsvilkar.dk/skilsmisseradgivning](http://www.bornsvilkar.dk/skilsmisseradgivning)

---

## 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](http://www.migimidten.dk)

---

# Lektiehjælp

## Matematikcenter

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

### Kontakt

Tlf. 60 12 98 35

info@matematikcenter.dk

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

---

## Netværkshusets lektiecafe

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

### Kontakt

Ericavej 149, 2820 Gentofte.

Tlf. 39 65 05 75

koordination@netvaerkshuset.dk

Mandag-torsdag kl. 14-19

[www.netvaerkshuset.dk](http://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.

Se også Bedre Psykiatris tilbud til unge pårørende – En Som Mig.

### Kontakt

Telefonrådgivning  
Tlf. 71 74 34 91  
Mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-11  
Også online tidsbooking til rådgivning.

[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)  
[www.ensommig.net](http://www.ensommig.net)

---

## Børn, Unge og Sorg

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

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

Se også hjemmesiden [www.erduokay.dk](http://www.erduokay.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. 70 209 903  
Sms 27 272 525  
Mandag-søndag kl. 17-21

[www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk)  
[www.erduokay.dk](http://www.erduokay.dk)

---

## Det Nationale Sorgcenter

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

### Kontakt

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

---

## Klinik for Selvmordsforebyggelse

Klinik for Selvmordsforebyggelse tilbyder akut hjælp og kortere behandlingsforløb til selvmordstruede unge under 18 år og deres pårørende (se under Angst, depression ... osv.)

### Kontakt

Tlf. 40 12 98 50  
[www.psykiatri-regionh.dk/selvmondsforebyggelse](http://www.psykiatri-regionh.dk/selvmondsforebyggelse)

---

## Kræftens Bekæmpelse

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

### Kontakt

København:  
Nørre Allé 45  
2200 København N  
Tlf. 82 20 58 05  
[koebenhavn@cancer.dk](mailto:koebenhavn@cancer.dk)

Herlev:  
Borgmester Ib Juuls vej 2  
2730 Herlev  
Tlf. 70 20 26 55  
[herlev@cancer.dk](mailto:herlev@cancer.dk)

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk) – søg på Kræftrådgivninger

---



## Livslinien

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

### Kontakt

Tlf. 70 201 201

Alle årets dage kl. 11-05

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

Hverdage kl. 09-13

[kontakt@nefos.dk](mailto:kontakt@nefos.dk)

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

---

## Psykiastrifonden

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

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

### Kontakt

Telefonrådgivningen:

Tlf. 39 25 25 25

Mandag-torsdag kl. 10-22

Fredag-søndag samt helligdage kl. 10-18

Chatrådgivningen:

Mandag og onsdag kl. 18-22

Tirsdag, torsdag og lørdag kl. 12-16

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

---

## Savn

Telefonrådgivning for børn, unge og pårørende til indsatte.

### Kontakt

Tlf. 28 80 60 00

Mandag-fredag kl. 10-15

Torsdag kl. 10-17

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

---

## Skyggebørn

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

### Kontakt

Kontaktformular på hjemmesiden:

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

---



# Bolig

## Ungdomsboliger i Gentofte

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

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

### Kontakt

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

---

# Etniske minoriteter, flygtninge, adopterede

## Adoption & Samfund

Adoption & Samfund tilbyder telefonrådgivning til alle adopterede.

### Kontakt

Adoptionslinjen:  
Tlf. 61 77 36 20

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

---

## Adoption og Samfund Ungdom (ASU)

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

### Kontakt

AdoptionSamfundUngdom@gmail.com  
Se også facebook

[www.AS-ungdom.dk](http://www.AS-ungdom.dk)

---

## Netværkshuset

Netværkshuset er et aktivitetshus for flygtninge/indvandrere og frivillige med det formål at støtte flygtningenes optagelse og integration i det danske samfund. Netværkshuset tilbyder forskellige aktiviteter, fx sprogtræning og lektiehjælp, frivillige kontaktpersoner, hjælp ved mødet med det offentlige, fællespisninger, 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](http://www.netvaerkshuset.dk)

---

## Red Rådgivning

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

### Kontakt

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

---

## 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 – døgnåben  
[www.red-center.dk](http://www.red-center.dk)

---

# Abortrådgivning

## **Holdepunkt**

Anonym 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 kl. 9-14

Tirsdag kl. 9-16.30

Onsdag kl. 9-11.30 og 12.30-15

Torsdag kl. 9-16.30

Fredag kl. 9-11.30

[www.moedrehjaelpen.dk/holdepunkt](http://www.moedrehjaelpen.dk/holdepunkt)

---

## **Praktiserende læge**

Egen læge rådgiver også om abort.

---

## **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.

### **Kontakt**

[www.sexogsamfund.dk/viden/abort](http://www.sexogsamfund.dk/viden/abort)

---



# Alkohol, tobak og misbrug

## Gentofte kommunes rusmiddelkonsulent

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

### Kontakt

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

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

[www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) – søg på rusmiddelkonsulent

---

## Korte samtaler om rygning

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

### Kontakt

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

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

---

## Stoplinien

Stoplinien tilbyder telefonrådgivning til rygere eller brugere af snus og anden røgfri nikotin, som overvejer at holde op – 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

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

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

---

## Alkolinjen

Alkohol & Samfunds anonyme telefon- og chat-rådgivning til børn og unge mellem 15 og 24 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer.

Bemandet af professionelle.

### Kontakt

Tlf. 80 200 500  
Mandag kl. 9-17  
Tirsdag-fredag kl. 11-17

[www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen-ung](http://www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen-ung)

---

## Barndom i balance

Åben og anonym rådgivning til børn og unge op til 24 år, der påvirkes af forældres alkohol- eller stofproblemer.

### Kontakt

Suhmsgade 4, 1.sal, 1125 København K  
Tlf. 33 17 20 10  
Mandag-onsdag kl. 9-16  
Torsdag kl. 9-17  
Fredag kl. 9-12

[www.opvaekstogrusmidler.kk.dk](http://www.opvaekstogrusmidler.kk.dk)

---

## KABS

KABS tilbyder behandling af alle former for stof-og alkohol-misbrug (over 18 år) i deres afdelinger i bl.a. København og Gentofte.

### Kontakt

KABS Gentofte  
Tlf. 71749191

[www.kabs.dk](http://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](http://www.misbrugsportalen.dk)

---

## Netstof

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

### Kontakt

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

---

## Novavi Ung Revers

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

### Kontakt

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

Herlev Ringvej 2C, 2. tv, 2730 Herlev  
Tlf. 23 70 89 56  
Tlf. 23 67 42 43  
[Herlev.ungrevers@novavi.dk](mailto:Herlev.ungrevers@novavi.dk)

Chat: Mandag kl. 16-18  
Sms til 40 80 81 01

[www.ungrevers.novavi.dk](http://www.ungrevers.novavi.dk)

---

## TUBA

TUBA tilbyder hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med misbrug. Der er mulighed for individuelle forløb, gruppeforløb og mange aften-arrangementer med undervisning og socialt indhold. Foreningen tilbyder desuden rådgivning via sms, chat og brevkasse.

### Kontakt

Vesterbrogade 69, 1. tv. og 3. tv, 1620 København V.  
Tlf. 30 67 24 87  
[kbh@tuba.dk](mailto:kbh@tuba.dk)  
SMS til 50 18 18 00  
Chat og sms åben mandag-torsdag kl. 18-21

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

---



# Retshjælp, socialrådgivning, gældsrådgivning

## Advokatvagten

Advokatvagten hjælper dig med at klarlægge dit problem og give råd til, hvordan du kommer videre med din sag. Du får et mundtligt råd og en hurtig juridisk bedømmelse af din situation. Du kan være anonym og det er gratis. Advokatvagten varetages af frivillige, lokale advokater.

### Kontakt

Gentofte Hovedbibliotek, 1. sal., Ahlmanns Allé 6, 2900 Hellerup  
Tlf. 39 98 58 00

Advokatvagten træffes tirsdage i ulige uger kl. 16-18  
Kønumre (10 pr. gang) kan trækkes på 1. sal fra kl. 15.30.

[www.genbib.dk/advokatvagten](http://www.genbib.dk/advokatvagten)

---

## 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 sportsbettingstest og pokertest.

### Kontakt

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

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

---

## Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte

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

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.  
Tlf. 39 40 46 48  
[anonym@frivilligcentergentofte.dk](mailto:anonym@frivilligcentergentofte.dk)  
Mandag-torsdag kl. 10-15.

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

---

## Forbrugerrådet Tænks Gældsrådgivning

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

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

### Kontakt

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

Telefonrådgivning:

Tlf. 25 56 00 33

Mandag kl. 10-16

Tirsdag kl. 14-16

Onsdag kl. 12-18

Torsdag kl. 14-18

[www.gaeld.taenk.dk](http://www.gaeld.taenk.dk)

---

## Den Sociale Retshjælp

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

### Kontakt

Bragesgade 10C, 2200 København N  
Book aftale på tlf. 70 22 93 30, hverdage 9-17

Åben for rådgivning

Mandag-fredag kl. 9-17, onsdag til kl. 19

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

---

# Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb

## 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](http://www.nordsjaellandshospital.dk) – søg på ambulatoriet

Brug evt. BMI-beregner for børn og unge:  
[www.cbush.kk.dk/bmi-beregner](http://www.cbush.kk.dk/bmi-beregner)

---

## Center for Seksuelle Overgreb, Rigshospitalet

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

### Kontakt

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

---

## Checkpoint

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

### Kontakt

Vestergade 18E, 4. sal, 1456 København  
Bülowsvej 38, 1870 Frederiksberg  
Book tid via hjemmeside

Test i København:  
Mandag-onsdag kl. 16-19

Test på Frederiksberg:  
Mandage i lige uger kl. 16-18

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

[www.aidsfondet.dk/checkpoint](http://www.aidsfondet.dk/checkpoint)

## CSM Øst – Center for Seksuelt Misbrugte

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

### Kontakt

Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg C  
Telefonrådgivningen:  
Tlf. 33 23 21 23  
Mandag kl. 16.30-19.30  
Tirsdag kl. 13-16 og 19-22

Chatrådgivning:  
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](http://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. 8.15-17.00  
Onsdag kl. 9.00-17.00  
Fredag kl. 8.15-12.00

[www.gentoftehospital.dk](http://www.gentoftehospital.dk) – søg på kønssygdomme



## LGBT+ Danmark

Landsforening for bøsser, lesbiske, biseksuelle og transpersoner. LGBT+ Danmark tilbyder rådgivning om kønsidentitet og seksualitet, sociale arrangementer og samtalegrupper i hele landet for alle aldersgrupper.

LGBT+ Danmark tilbyder også samtalegrupper for personer med overvejelser om deres kønsidentitet via gruppen Transit.

### Kontakt

Vestergade 18E, 2. sal, 1456 København K

Telefonrådgivningen:

33 13 19 48

Tirsdag kl. 18-20 (også chat og fysisk fremmøde)

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

[www.lgbt.dk/transit](http://www.lgbt.dk/transit)

---

## Præventions-og rådgivningsklinik, Sex & Samfund

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

### Kontakt

Lergravsvej 57, 2. sal, 2300 København S

Tlf. 33 13 91 13

Mandag, tirsdag og torsdag kl. 15.45-16.45

[www.sexogsamfund.dk/praeventionsklinik](http://www.sexogsamfund.dk/praeventionsklinik)

---

## Sexlinjen for Unge, Sex & Samfund

Sex & Samfunds sexlinje 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.sexlinjen.dk](http://www.sexlinjen.dk)

---

## Grænseløst

Hjælp til spørgsmål om seksuelle grænser og støtte til at mærke efter sine egne grænser. Personlig rådgivning og støtte til personer, der har fået overskredet sin grænse. Mulighed for chat, sms, brevkasse, telefonrådgivning og samtale med andre i samme situation.

### Kontakt

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

---

## Sundhedstjek

Sundhedstjek er et tilbud om en samtale for unge mellem 16-24 år i Københavns Kommune. Et sundhedstjek er en gratis samtale ved 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 Unge Sundhed

Mimersgade 47A, 2

2200 København N

Tlf. 30 69 69 40

[www.cbussk.dk/sundhedstjek](http://www.cbussk.dk/sundhedstjek)

---



# Vold, ofre, kriminalitet, digitale krænkelser

## Bryd tavsheden

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

### Kontakt

Kronprinsessegade 18C, 1306 København K  
Tlf. 44 45 20 90  
Mandag-torsdag kl. 17-20

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

---

## Dansk Center for Stalking

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

### Kontakt

Tlf. 25 17 73 74 (udsat)  
Mandag, onsdag og torsdag kl. 12-15 og 17-20  
Tirsdag og fredag kl. 12-15

Tlf. 27 60 40 16 (udøver)  
Mandag-tirsdag kl. 10-11  
Onsdag kl. 14-15  
Torsdag kl. 15-16

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

---

## Dialog mod vold

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

### Kontakt

Struenseegade 9, 4. sal, 2200 København N  
Tlf. 35 30 17 17  
Mandag-torsdag kl. 8-15  
Fredag kl. 8-13

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

---

## Hjælp Voldsofre

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

### Kontakt

Tlf. 86 41 59 00  
Mandag-fredag kl. 8-14  
[voldsofre@voldsofre.dk](mailto:voldsofre@voldsofre.dk)

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

---

## Lev uden vold

Organisationen yder hjælp til mennesker, der oplever vold i nære relationer. 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  
Chat åben:  
Torsdag kl. 19-22  
Fredag kl. 11-14

[www.levudenvold.dk](http://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. 21 20 91 70 (hovedstaden)  
Døgnåbent

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

---

## SletDet

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

### Kontakt

Tlf. 29 27 01 01

Mandag og tirsdag kl. 11-20

Onsdag og torsdag kl. 14-20

Fredag kl. 14-17

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

---

## Voldsom kærlighed

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

### Kontakt

Tlf. 35 30 17 17

Alle hverdage kl. 9-15

Fredag kl. 9-13

Akut tlf. 1888

[www.voldsomkaerlighed.dk](http://www.voldsomkaerlighed.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: Laura Louise Laugesen  
Tlf. 42 90 13 06  
laura@frivilligcentergentofte.dk  
Mandag-torsdag kl. 10-15

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

---

## Unik Online

UNIK Online er et gratis landsdækkende tilbud til nuværende og tidligere anbragte børn og unge i alderen 15-29 år. Aktiviteterne er alle online og spænder fra 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](http://www.unikonline.dk)

---



# Ensomhed, klubber, foreninger

## Foreninger i Gentofte

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

### Kontakt

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

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.

Tlf. 25 97 00 77

Sms til 1403 – start beskeden med hs gentofte

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

Tirsdag-torsdag kl. 12-18

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

---

## Kulturskolerne i Gentofte Kommune

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

### Kontakt

Duntzfelts Allé 8, 2900 Hellerup

Tlf. 39 98 50 80

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

Mandag-torsdag kl. 10-15

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

---

## Musikbunkeren

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

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

### Kontakt

Jægersborg Allé 111, 2820 Gentofte

Tlf. 39 98 58 74 (i Musikbunkeren)

Tlf. 23 41 70 27 (til musikmedarbejdere)

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

Åbent 24-7 for medlemmer

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

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

---

## Ung i Byens Hus

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

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

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup

Tlf. 91 17 78 46

Mandag-fredag: 14-21

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

[www.byenshus.gentofte.dk](http://www.byenshus.gentofte.dk) – se Ung i Byens Hus

---

## Ventilen Gentofte

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

### Kontakt

Bregnegårdsvej 21 B, 2900 Hellerup

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



