

# Hjælp til unge i Gentofte Kommune

2023/24



# 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>
Abstrådgvning	<b>23</b>
Alkohol, tobak, nikotin 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, fællesskaber, 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. 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 rygning, tvivl om kønsidentitet, prævention, tanker om selvskade og meget mere.

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

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

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

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

*Opdateret i august 2023*

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

## Gratis psykologsamtaler

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  
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](http://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.

### 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, 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.

### Kontakt

Tranehaven, Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund  
Koordinator Anemone Sommer:  
tlf. 24 67 15 18  
asls@gentofte.dk  
Mandage 16-18.30  
9. oktober-27.november 2023

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

---

## Samtaler om sundhed

To sundhedskonsulenter fra Gentofte Kommune tilbyder korte samtaler om sundhed til elever på ungdomsuddannelserne i skoletiden. Samtalerne kan handle om alt inden for fysisk, seksuel og mental sundhed og trivsel.

### Kontakt

Marianne Landor Gerlow  
Sundhedskonsulent på  
Gammel Hellerup, Øregård og Aurehøj Gymnasier  
Tlf. 21 59 25 69 (sms for tid)

Dorthe Wermus  
Sundhedskonsulent på Gentofte HF og Gentofte Gymnasium  
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

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.

### 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

Margrethevej 14, 1. sal, 2900 Hellerup  
Tlf. 40 43 30 12  
[anonymraadgivning@gentofte.dk](mailto:anonymraadgivning@gentofte.dk)  
Mandag kl. 16 - 18  
Onsdag 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  
Mandag, onsdag og 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](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: 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](http://www.adhd.dk)  
[www.adhd.dk/ung](http://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](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, 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.

### Kontakt

Tlf. 45800753  
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

---

## Girtalk.dk

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

### Kontakt

Sms til 49 49 18 18 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.girtalk.dk

---

## Hørt

Gratis online rådgivning eller samtaletilbud til dig, som er ung, og har brug for nogen, der vil lytte. HØRT holder åbent hele døgnet og alle ugens dage via chat, memo og gruppechat.

### Kontakt

www.hort.dk

---

## Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse tilbyder rådgivning om selvmordstanker, selvmordsadfærd, selvmordsforsøg eller selvskadende adfærd til unge under og over 18 år, 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. Der tilbydes 10 individuelle samtaler af 50 minutters varighed. Samtaleforløbene starter to gange årligt – februar og september – og varetages af frivillige, kvindelige psykologistuderende.

### Kontakt

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

www.kvinderaadgivning.dk

---



## Landsforeningen Autisme

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

### Kontakt

Tlf. 70 25 30 65

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

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

---

## Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

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

### Kontakt

Tlf. 70 10 18 18

Sms til 77 10 1818

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 ugelinje kan man få rådgivning fra andre unge med OCD.

### Kontakt

Tlf. 70 20 30 91

Mandag kl. 10-12

Onsdag kl. 18.30-20.30

Torsdag kl. 17-19

Fredag kl. 10-12 og kl. 17-19

[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, psykoedukation og hjælp til håndtering af dagligdagen. Henvielse via praktiserende læge, psykiater eller Distriktspsykiatrisk 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 online 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 kl. 10-18

Chatrådgivningen:

Mandag og onsdag kl. 18-22  
Tirsdag kl. 14-22  
Onsdag kl. 18-22  
Torsdag kl. 14-02  
Fredag kl. 14-18 og 22-02  
Lørdag kl. 12-16  
Søndag og helligdage 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. Ingen henvisning

### Kontakt

Tlf. 21 47 54 98  
[robust@kk.dk](mailto:robust@kk.dk)  
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/ung-pa-linje-og-ung-online](http://www.urk.dk/ung-pa-linje-og-ung-online)

---

# 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](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 Skilsmisseguiden, hvor skilsmisseramte forældre kan finde viden og gode råd.

### Kontakt

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

Forældretelefonen  
Tlf. 35 55 55 57

[www.bornsvilkar.dk/skilsmisseguiden](http://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. 12-17

Familieretshuset København  
Ellebjergrvej 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. 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](http://www.matematikcenter.dk)  
[www.webmatlive.dk](http://www.webmatlive.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. 16-19

[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.

### Kontakt

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

[www.bedrepsykiatri.dk](http://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.erduokay.dk](http://www.erduokay.dk), som henvender sig til børn og unge hvis forældre er alvorligt fysisk eller psykisk syg 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)

---

## Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse tilbyder rådgivning om selvmordstanker, selvmordsadfærd, selvmordsforsøg eller selvskadende adfærd til unge under og over 18 år (se under Angst, depression ... osv.)

### 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](http://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](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

[www.nefos.dk](http://www.nefos.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 kl. 14-22  
Torsdag kl. 14-02  
Fredag kl. 14-18 og 22-02  
Lørdag kl. 12-16  
Søndag og helligdage kl. 12-16

[www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.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 (op til 28 år) i sorg enten pga. dødsfald eller alvorlig sygdom i familien.

### Kontakt

Kontaktformular på hjemmesiden:

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

### 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)

---

# 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](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)

---

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

### Kontakt

Ericavej 149, 2820 Gentofte  
Tlf. 39 65 05 75  
[koordination@netvaerkshuset.dk](mailto: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, chat og en anonym brevkasse.

### Kontakt

Tlf. 70 27 76 66 - døgnåben

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

Chat

Mandag kl. 10-14

Torsdag kl. 14-18

---

## 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](http://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, tirsdag og torsdag kl. 9-14.30

Onsdag kl. 12-15

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

---

## **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](http://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.

### Kontakt

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

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

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

---

## Rådgivning om nikotin- eller rygestop

Gentofte Kommune tilbyder unge hjælp til at stoppe med snus, vapes eller andre nikotinprodukter. Du kan få lokal hjælp til at stoppe eller nedsætte dit forbrug enten ved individuel rådgivning - online eller fysisk - eller gruppeforløb. Det kan afholdes, når du har tid. Det kan også handle om at få redskaber til at håndtere en skoledag uden røg og nikotin.

### Kontakt

Anemone Sommer  
Tlf. 24 67 15 18  
asls@gentofte.dk

---

## 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](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 eller selv drikker for meget. 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

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](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 – Stofrådgivningen

Novavi tilbyder behandling af alle former for stof-og alkohol-misbrug 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

Tlf. 30 59 37 33

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

## 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. 23 70 85 82  
Tlf. 23 67 42 43  
Tlf. 30 30 47 75  
lyngby.ungrevers@novavi.dk

Herlev Ringvej 2C, 2. tv, 2730 Herlev  
Tlf. 23 70 89 56  
Tlf. 29 13 28 80  
Tlf. 23 69 46 31  
Herlev.ungrevers@novavi.dk

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

ungrevers.novavi.dk

---

## TUBA

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

### Kontakt

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

www.tuba.dk

---

## X-hale

XHALE 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

---

# 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  
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 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](http://www.ludomani.dk)  
[www.tjekspillet.dk](http://www.tjekspillet.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.  
Rådgivning den første torsdag i hver måned eller efter aftale

[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. 14-16

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

---

## Den Sociale Retshjælp

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

### Kontakt

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

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

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

---

# Sundhed, krop, seksualitet, seksuelle overgreb

## Samtaler om sundhed

To sundhedskonsulenter fra Gentofte Kommune tilbyder korte samtaler om sundhed til elever på ungdomsuddannelserne i skoletiden. Samtalerne kan handle om alt inden for fysisk, seksuel og mental sundhed og trivsel.

### Kontakt

Marianne Landor Gerlow  
Sundhedskonsulent på Gammel Hellerup, Øregård og Aurehøj  
Gymnasier

Tlf. 21 59 25 69 (sms for tid)

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

## UngMod – Gentofte

Hos UngMod kan unge mellem 12 og 25 år få anonym rådgivning om køn, krop, prævention, seksualitet og andre emner inden for seksuel sundhed. Man kan også få gratis prævention (kondom) og blive testet for klamydia og gonorre. UngMod deler lokale med headspace i Byens Hus.

### Kontakt

Hellerupvej 24, 2900 Hellerup.  
Mandag kl. 15-17 (åben for drop in)

## 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.cbusskk.dk/bmi-beregner](http://www.cbusskk.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 krænkelse. 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](http://www.rigshospitalet.dk) – find relevant tlf.nr her. Der er flere.

## Checkpoint

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

### Kontakt

Vestergade 18E, 4. sal, 1456 København  
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

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. 8.15-15

Onsdag kl. 9-17

Fredag kl. 8-14

[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

Mandag, tirsdag og torsdag kl. 18-20

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

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

---

## Præventions-og rådgivningsklinik, Sex & Samfund

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

### Kontakt

Lergravsvej 57, 2. sal, 2300 København S

Tlf. 33 13 91 13

Mandag, tirsdag og torsdag kl. 15.45-16.45

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

### 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 bemannet 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](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. 8-18  
Fredag kl. 8-13

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

93 80 39 48

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

[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. 116 006 (hovedstaden)  
Døgnåbent

Chat:

Tirsdag, torsdag og søndag kl. 18.30-21.30

[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)

---



# 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](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 spænder fra online psykologsamtaler, individuelle eller i gruppe, over livechats til yoga og ture i naturen.

### Kontakt

Tlf. 45 80 33 33

info@bu-t.dk

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

Fredag kl. 10-14

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

---

## Musikbunkeren

Musikbunkeren er et musikfællesskab i Gentofte for 15-25 årige – og ligger i en gammel bunker under Bernstorffsparken. Udover 13 øvelokaler er der lydstudie, koncertrum med plads til 150 mennesker og hæng ud-lokaler med fællesarrangementer og koncerter. Der er desuden ansat tre musikfaglige medarbejdere, som giver kreativ sparring og løbende afholder workshops i bl.a. sangskrivning, lydproduktion og rytmik. For at blive medlem af foreningen skal du komme til et af vores månedlige infomøder.

### Kontakt

Jægersborg Allé 111, 2820 Gentofte

Tlf. 39 98 58 74 (i Musikbunkeren)

Tlf. 23 41 70 27 (til musikfaglig leder)

[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 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

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

[www.byenshus.gentofte.dk/ungibyenshus](http://www.byenshus.gentofte.dk/ungibyenshus)

---

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

---

