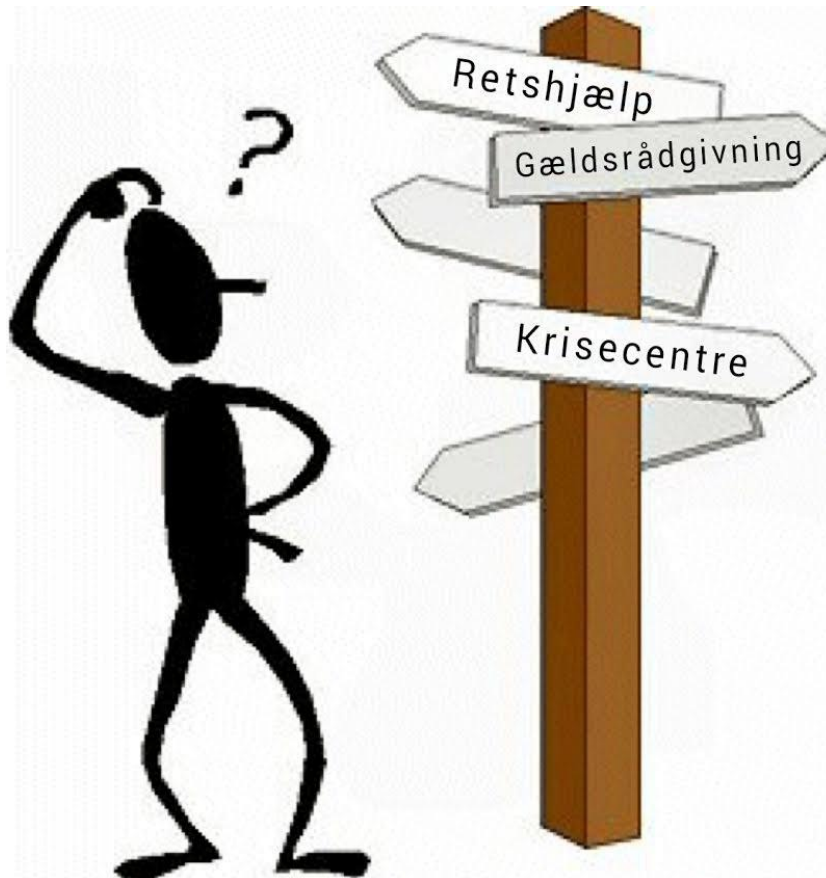


DRC Dansk Flygtningehjælp Integration



Henvisningsguide København

Opdateret i maj 2023

Indhold

Retshjælp og juridisk rådgivning	5
Retshjælp på Københavns biblioteker.....	5
Nørrebro Bibliotek – gratis og anonym advokathjælp.....	5
Den Sociale Retshjælp – gratis juridisk--- og gældsrådgivning.....	5
Frivilligcenter Bistand – anonym og gratis retshjælp og socialrådgivning.....	5
Københavns retshjælp / Copenhagen Legal Aid – gratis juridisk rådgivning.....	6
Mødrehjælpens retshjælp – gratis og anonym retshjælp	7
Retshjælpen RUSK / Legal Aid – gratis juridisk rådgivning og sagsbehandling	7
Settlementets Retshjælp – gratis juridisk rådgivning og sagsbehandling.....	7
Vesterbro Retshjælp – gratis retshjælp og juridisk rådgivning.....	8
Gældsrådgivning	8
Forbrugerrådet Tænks Gældsrådgivning – gratis rådgivning til borgere med lav indkomst.....	8
KFUM's sociale arbejde – På Fode Igen – gratis og uvildig rådgivning om privatøkonomi.....	9
Settlementets Gældsrådgivning – gratis rådgivning til borgere med lav indkomst.....	10
Rådgivning og tilbud særligt til flygtninge og indvandrere	11
Center Mod Menneskehandel – HOTLINE ved mistanke om menneskehandel	11
Eftersøgningstjeneste – Opsporing og genforening af familier.....	11
Etniske Minoritets Kvinders Råd – telefonrådgivning for kvinder med etnisk minoritetsbaggrund (på flere sprog).....	12
Diversity Works – Socialrådgivning, juridisk rådgivning og økonomisk rådgivning	12
Sabaah rådgivning – personer med etnisk minoritetsbaggrund, der har LGBT+ status	12
LGBT Asylum – rådgivning og støtte til LGBT+ personer, der søger asyl eller har ophold som flygtninge.....	13
Trampolinhuset – social og juridisk rådgivning til flygtninge og asylansøgere	13
Welcome House i København – mødested.....	14
Integrationshuset Kringlebakken.....	14
Tilbud og rådgivning under DRC Dansk Flygtningehjælp.....	15
DRC Dansk Flygtningehjælps asylrådgivning.....	15
DRC Dansk Flygtningehjælps Dublin---retshjælp – klage mulighed i Dublin---sager	16
DRC Dansk Flygtningehjælps rådgivning om repatriering – frivillig hjemvenden.....	16
Center for Udsatte Flygtninges rådgivning til fagpersoner om flygtninge med traumer	17
Rådgivning og støtte til forældre.....	17
Børns Vilkår – rådgivning til forældre og fagfolk	17
Familierådgivningen Amager – børnefamilier med særlige behov	18
Forælder Fonden – rådgivning til alle der er alene med børn.....	18
Mødrehjælpen – rådgivning og vejledning til gravide og børnefamilier	19
Anden rådgivning og støtte til voksne	20
Den Sociale Døgnvagt – akut hjælp til børn, unge og voksne	20
Institut for Menneskerettigheder – ligebehandlingsrådgivning til personer, der oplever diskrimination	20
Mandecenteret – gratis rådgivning til mænd før, under og efter parforholdet	21
Settlementets rådgivning – social--- og konfliktrådgivning --- åben for alle	21
Center for ludomani – gratis rådgivning og behandling til personer, der spiller og deres pårørende	22
Go2Sweden	22
Hjemløshed.....	22
Pegasus - værested.....	23
Bocentret Sundholm - botilbud for kvinder.....	23

Café Grace – nødhjælp og morgencafé – åbent for alle	23
Café Klare – natvarmestue §110 – henvendt hjemløse kvinder uden børn	23
Hugs & Food – værested	24
Herberget Lindevangen – henvendt til enlige voksne, par og forældre med børn	24
Herberget Hillerødgade – natcafé §110 – åbent for alle	24
Kompasset – information og rådgivning for hjemløse migranter	25
Lærkehøj – natvarmestue §110 – åbent for alle	25
Morgencafé for hjemløse/ Giv din hånd – åbent for alle	26
Mændenes hjem – boenhed, bofællesskab og herberg	26
Røde Kors Herberg for kvinder	26
Job og uddannelse	26
Jobcenter København (integration) --- rådgivning til borgere der har været under 5 år i Danmark	26
Netværksgruppen Københavns jobsøgningscafé og karriererådgivning	27
Særlige tilbud til studerende	27
Forælder Fonden – kollegiehus til enlige studerende med børn	27
Studenterrådgivningen – rådgivning og behandling til studerende på videregående uddannelser	28
Psykisk sårbarhed	28
Livslinien – telefon- og netrådgivning til personer med selvmordstanker	28
Muhabet – værested for psykisk sårbare indvandrere og flygtninge	29
Offerrådgivningen – personlig og telefonisk rådgivning til vidner og pårørende i forbindelse med ulykker, kriminalitet og ulykker	29
Psykatri Fondens rådgivning – telefonrådgivning, chatrådgivning og brevkasse til personer med psykiske sygdomme, pårørende samt fagfolk	29
PsykiInfo – Psykiatrisk Informationscenter i Region Hovedstaden – Information og rådgivning om psykisk sygdom og psykiatri ..	30
Kompetencecenter for selvmordsforebyggelse --- psykologhjælp	30
Kvinderådgivningen Brunhilde – psykologhjælp til kvinder over 18 år	30
Psykologisk Korttidsrådgivning Vesterbro – gratis psykologhjælp	31
Caritas Dialogue – gratis terapi og rådgivning ved frivillige psykologer på forskellige sprog	31
Sundhed og sygdom/behandling	31
Diversity Works – sund mad, motion, sundhedsoplæg og sundhedstjek for kvinder og børn	31
Røde Kors --- Sundhedsklinikken København – sundhedshjælp til børn og voksne uden opholdstilladelse	32
Integrationshuset Kringlebakken – sundhedsoplæg, sundhedssamtaler og tjek for kvinder og børn	32
Kriserådgivning og Krisecentre	32
LOKK – Landsorganisationen af kvindecentre – Hotline for voksne, der er udsat for vold samt pårørende	32
Lev Uden Vold	33
Danner – rådgivning og krisecentre til voldsudsatte kvinder og børn samt pårørende	33
Dansk Kvindesamfunds Krisecentre – opholds- og rådgivningscenter for voldsudsatte kvinder med eller uden børn	34
Den Åbne Dør § 109 --- Krise- og familieherberg for primært kvinder med børn	34
Egmontgården §110 + §109 – krisecentre for voldsramte kvinder og udsatte familier	34
Forælder Fonden – krisecentre for voldsramte kvinder med og uden børn	35
Hellerup Krisecenter – henvendt til kvinder med og uden børn, der er udsat for vold	35
Kvindehjemmet på Jagtvej – krisecenter og botilbud for kvinder med og uden børn	35
Reden International Krisecenter – henvendt til kvinder, der er handlet til prostitution	36
Traumebehandling	36
DIGNITY – rehabilitering og behandling af traumatiserede flygtninge	36
Indvandremedicinsk Klinik – udredning af patienter med anden etnisk baggrund	36
Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri --- behandlingen af psykisk sygdom hos traume-ramte flygtninge og andre personer med anden etnisk baggrund end dansk	37
Oasis – behandling og rådgivning for traumatiserede flygtninge og deres pårørende	37
Tværkulturel Psykologisk Rådgivning – behandlingstilbud for flygtninge og indvandrere med psykiske kriser	38
Misbrug	39

Alkolinjen – anonym og gratis rådgivning om alkoholproblemer	39
Misbrugsportalen --- rådgivning til voksne pårørende og misbrugsramte (over 18 år)	39
Seksuelle overgreb – rådgivning og behandling	39
CSM ØST – rådgivning og behandlingscenter for voksne, der har oplevet seksuelle overgreb inden det fyldte 18. år samt rådgivning til pårørende og fagpersoner	39
LivaRehab – rådgivning, behandling og rehabilitering i forbindelse med skadevirkninger fra prostitution, incest, seksuelle overgreb og vold.....	40
Røde Kors – Maduddeling Hovedstaden.....	41
Fisken og Brødet, Folkekirken Vesterbro – Uddeling af overskudsmad	41
Sociale aktiviteter og tilbud.....	42
Integrationshuset Kringlebakken – aktiviteter for kvinder og børn med anden sproglig og kulturel baggrund end dansk	42
Diversity Works – mangfoldige fællesskaber for minoritetsetniske børn, unge og voksne.....	42
FAKTI – Kulturhus for flygtninge- og indvandrerkvinder.....	43
Askov Fonden, WeekendFællesskabet - et nyt fællesskab for unge mellem 18 og 35 år	43
Økonomisk støtte til fritidsaktiviteter	44
Foreningsliv for alle (DGI).....	44
Sundhedsfællesskabet – Fritidspas for psykisk sårbare voksne borgere i Høje Taastrup, Albertslund, Rødovre eller Glostrup Kommune.....	44
Fritidspuljen i DRC Integration – kontingentstøtte til børn og unge med flygtningebaggrund i alderen 0-17 år.....	44
Broen – en forening, der hjælper udsatte børn til et aktivt fritidsliv.....	45
Hjemløshed --- unge i alderen 18---30 år.....	45
Koefoeds Kælder § 110 og §85 – kontaktsted for unge hjemløse i alderen 18---29 år.....	45
RG60 § 110 – herberg og værested for unge hjemløse for unge mellem 18---30 år.....	46
Job og uddannelse.....	46
Ung i Jobcenter København – for ledige under 30 år uden lang videregående uddannelse	46
Rådgivning og støtte til børn og unge.....	46
Børns vilkår – telefonrådgivning for børn og unge.....	46
Den Sociale Døgnvagt – akut hjælp til børn, unge og voksne	47
RED Center – rådgivning om æresrelaterede konflikter til unge (op til 30 år), forældre og fagfolk	47
Headspace – rådgivning til børn og unge i alderen 12---25 år	47
Pigegruppen – tilbud til piger i alderen 13---18 år	48
Ressourcecenter Ydre Nørrebro (RCYN) – tilbud til unge mellem 13---18 år.....	48
Sexlinien for Unge – information og rådgivning for unge mellem 15---25 år.....	48
DFUNK – DRC Dansk Flygtningehjælp Ungdom	49
Ung---til---ung---grupper – unge flygtninge kan møde andre lokale unge fra 16---30 år.....	49
Fremtidsveje – DFUNKS uddannelses- og jobrettede projekt.....	49
Misbrug --- børn og unge	49
Barndom i Balance –anonym rådgivning til børn og unge fra 0-24 år fra et hjem med alkohol--- og stofproblemer.....	49
TUBA – terapeutisk rådgivning for unge mellem 14---35 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer eller stofmisbrug	50
U---turn – anonym rådgivning og behandling til unge, der har et forbrug af hash eller stoffer (for unge i Københavns Kommune)	50

Se DRC Dansk Flygtningehjælps øvrige frivilligaktiviteter på www.frivillig.drc.ngo

Udarbejdet i september 2019. Opdateret i maj 2023

Rådgivning og retshjælp mv.

Retshjælp og juridisk rådgivning

Retshjælp på Københavns biblioteker

Se hvor der tilbydes retshjælp på linket: <https://bibliotek.kk.dk/search/node/retshjælp>

Nørrebro Bibliotek – gratis og anonym advokathjælp

På Nørrebro Bibliotek er det muligt at få gratis, anonym advokathjælp den første torsdag i hver måned fra kl. 17.30-19.00. Læs mere her: <https://bibliotek.kk.dk/vi-har-ogsaa-4/advokathjaelp>

Kontakt:

Nørrebro Bibliotek
Bragesgade 8B
2200 København N

Den Sociale Retshjælp – gratis juridisk--- og gældsrådgivning

Den Sociale Retshjælp tilbyder gratis juridisk rådgivning og gældsrådgivning for alle borgere i hele landet. Der gives rådgivning via telefon, mail eller ved personligt fremmøde.

Kontakt:

Den Sociale Retshjælp København
Bragesgade 10, 2. sal
2200 København N

Telefon: 70 22 93 30

E-mail: kbh@socialeretshjaelp.dk

Hjemmeside: www.socialeretshjaelp.dk

Åbningstider:

Mandag fra kl. 09.00-17.00

Tirsdag fra kl. 09.00-17.00

Onsdag fra kl. 09.00-19.00

Torsdag fra kl. 09.00-17.00

Fredag fra kl. 09.00-17.00

Frivilligcenter Bistand – anonym og gratis retshjælp og socialrådgivning

Frivilligcenter Bistand er en retshjælp og socialrådgivning, hvor der tilbydes anonym og gratis rådgivning om social-juridiske spørgsmål og problemstillinger. Tilbuddet er åbent for alle uanset, hvor borgeren bor i landet, og rådgivningen er bemandet af frivillige jurister og socialrådgivere.

Der rådgives eksempelvis i spørgsmål omhandlende:

- Lejeret og boligstøtte
- Sygedagpenge, ressourceforløb og fleksjob
- Klage- og ankevejledning
- Familie- og arveret (herunder bodeling, skilsmisse, separation og forældremyndighed)
- Kontraktret
- De nye regler på udlændingeområdet
- Kontanthjælpsreformen

Rådgivningen foregår via telefon, e-mail eller ved personlig henvendelse.

Kontakt:

Frivilligcenter SR-Bistand
Tagensvej 70, 1. Sal
2200 København N

Telefon: 35 39 71 97

E-mail: srb@sr-bistand.dk

Hjemmeside: <https://sr-bistand.dk/>

Åbningstider:

Telefonisk rådgivning:

Mandag-torsdag fra kl. 10.00-12.30 og 13.00-15.00

Fredag fra kl. 10.00-12.30 og 13.00-14.30

Onsdag og torsdag fra kl. 17.00-19.00

Personlig rådgivning:

Mandag-torsdag fra kl. 13.00-15.00

Fredag fra kl. 13.00-14.30

Onsdag og torsdag fra kl. 17.00-19.00

Københavns retshjælp / Copenhagen Legal Aid – gratis juridisk rådgivning

Københavns retshjælp tilbyder hjælp med næsten alle typer af juridiske sager til enhver borger, uanset nationalitet, og rådgiverne har tavshedspligt. Københavns retshjælp foretrækker personlig henvendelse, men de giver også rådgivning via telefon.

Københavns Retshjælp kan blandt andet rådgive dig inden for følgende sagsområder:

- Lejeforhold
- Ansættelsesforhold og feriepenge
- Sociale sager og klager over offentlige myndigheders afgørelser
- Opholdstilladelse
- Forbrugerkøb
- Afbetaling, kontrakts- og gældsforhold, samt gældssanering
- Erstatning og Forsikringsforhold
- Papirløst samliv
- Separation, skilsmisse og bodeling
- Underholdsbidrag
- Forældremyndighed og samværsret
- Testamenter, skiftesager og arveforhold

Medbring alle relevante papirer ved første møde og tag evt. også NemID med.

For at få hjælp skal borgerens indtægt ligge under en vis grænse.

Kontakt:

Københavns Retshjælp
Stormgade 20, 1. sal
1555 København V

Telefon: 33 11 06 78

E-mail: mail@retshjaelpen.dk

Hjemmeside: www.retshjaelpen.dk

Åbningstider:

Mandag-torsdag fra kl. 19.00-21.00

Fredag fra kl. 19.00-20.00

(Receptionen åbner kl. 18.30)

Telefontid fra kl. 19.00 - 20.30
(fredag dog kun til kl. 20.00)

Mødrehjælpens retshjælp – gratis og anonym retshjælp

Hos Mødrehjælpen tilbydes gratis og anonym retshjælp til alle, og det er eksempelvis muligt at få hjælp til:

- Separation, skilsmisse eller samlivsophævelse
- Forældremyndighed og faderskabssager
- Barnets bopæl og samværsret
- Økonomi
- Lejeret
- Opholdstilladelse
- Arveretslige spørgsmål

Det er både muligt at få rådgivning via samtaler i Mødrehjælpens rådgivningshus i København, eller man kan vælge at blive ringet op af en retshjælpsadvokat eller retshjælpsjurist. Man skal ringe og bestille tid i forvejen, hvis der ønskes et personligt møde.

Kontakt:

Mødrehjælpen
Abel Cathrines Gade 13
1654 København V

Telefon: 33 45 86 00
E-mail: moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk
Hjemmeside: www.moedrehjaelpen.dk

Rådgivningens åbningstider:
Mandag fra kl. 9.00-14.00
Tirsdag fra kl. 9.00-14.00
Onsdag fra kl. 9.00-11.30 og 12.30-15.00
Torsdag fra kl. 9.00-16.00
Fredag fra kl. 9.00-11.30

Retshjælpen RUSK / Legal Aid – gratis juridisk rådgivning og sagsbehandling

Retshjælpen RUSK tilbyder gratis, juridisk rådgivning og sagsbehandling med speciale i strafferet, politiret, straffuldbyrdelse, forvaltningsret og udlændigeret. Rådgivningen finder både sted pr. telefon og ved personlig henvendelse.

Kontakt:

Retshjælpen Rusk
Blågårdsgade 49 kl th
2200 København N

Telefon: 28 25 53 20
E-mail: kontakt@rusklaw.dk
Hjemmeside: www.rusklaw.dk

Åbningstider:
Onsdag fra kl. 18.00-20.00

Settlementets Retshjælp – gratis juridisk rådgivning og sagsbehandling

Retshjælpen giver gratis juridisk rådgivning og sagsbehandling, og rådgivningen varetages af advokater, advokatfuldmægtige, jurister og jurastuderende. Settlementets Retshjælp kan hjælpe med næsten alle typer af sager såsom:

- Lejeforhold

- Sociale sager og klager over offentlige myndigheders afgørelser
- Kontanthjælpsansøgninger, samt ansøgning om førtidspension og enkelttyder
- Udlændingeret, f.eks. opholds- og arbejdstilladelse
- Separation, skilsmisse og bodeling

Kontakt:

Jan Roland Berg, jurist
 Mail: jan.berg@settlementet.dk
 Tlf: 50 59 81 85

Settlementet
 Dybbølsgade 41, 1. Sal
 1721 København V

Hjemmeside: <https://settlementet.dk/retshjaelp/>
 E-mail: settlementet@settlementet.dk

Åbningstider:

Telefonisk henvendelse og tidsbestilling alle hverdage i dagtimerne. Man kan lægge sit telefonnummer og navn på telefonsvareren – så ringer de tilbage. Rådgivningen foregår primært tirsdag, 17-20 og onsdag, kl. 15.30-20. Der er mulighed for rådgivning i dagtimerne efter særlig aftale.

Hvis man er sagsbehandler, støttekontaktperson eller mentor for en borger, er du velkommen til at ringe for at afklare, om vi kan hjælpe vedkommende, men det er borgeren, som ønsker hjælp, der skal ringe og bestille en tid.

Vesterbro Retshjælp – gratis retshjælp og juridisk rådgivning

Vesterbro Retshjælp tilbyder gratis retshjælp og juridisk rådgivning til alle, og rådgivningen er gratis og anonym. Kontakt sker ved personligt fremmøde, og det er ikke muligt at få rådgivning via telefon og e-mail.

Vesterbro Retshjælp tilbyder rådgivning om udlændingeret (herunder opholdstilladelse, statsborgerskab, visum, asyl og familiesammenføring), lejeret, socialret, familieret og kontraktsret.

Kontakt:

Vesterbro Retshjælp
 Lyrskovvej 4, 4. sal
 1758 København V

E-mail: info@vesterbro-retshjaelp.dk
 Telefon: Ude af drift på nuværende tidspunkt
 Hjemmeside: www.vesterbro-retshjaelp.dk

Åbningstider:

Hver tirsdag og torsdag fra kl. 19.00-21.00

Gældsrådgivning

Forbrugerrådet Tænks Gældsrådgivning – gratis rådgivning til borgere med lav indkomst

Gældsrådgivningen tilbyder gratis og uafhængig rådgivning om gæld til borgere med lav indkomst, en stor gæld og et lavt rådighedsbeløb. Indkomstgrundlaget for målgruppen er kontanthjælp, dagpenge/sygedagpenge, overførselsindkomst, lavtlønnede og pensionister.

Det er muligt at få rådgivning over telefonen, på mail, online eller ved personligt fremmøde i et af de 7 rådgivningscentre, som Forbrugerrådet Tænk har. Rådgivningscentre er placeret i København, Odense, Esbjerg, Aalborg, Nykøbing Falster, Kolding og Ringsted.

[Telefonrådgivning – få svar her og nu](#)

Den telefoniske rådgivning er for borgere, der har brug for akut svar, som har enkelte spørgsmål eller som er i tvivl om, hvorvidt de har brug for et rådgivningsforløb i et af de 7 centre.

Telefon: 25 56 00 33

Åbningstider telefonrådgivning:

Mandag kl. 10-16

Tirsdag kl. 14-16

Onsdag kl. 12-18

Torsdag kl. 14-18

Mailrådgivning

Mailrådgivning er til borgere, der har et konkret og akut spørgsmål om økonomi og gæld. Mailrådgivning er også til borgere, der har brug for hjælp til økonomi, men synes det er svært at tage kontakt. Det første skridt kan være at sende sit spørgsmål til Gældsrådgivningen på mail.

For at få rådgivning på mail skal man udfylde skemaet på følgende link og skrive sit spørgsmål i kommentarfeltet og vælge "Mailrådgivning" i feltet "Hvor ønsker du rådgivning?" i bunden af siden: <https://www.fbrg.dk/Skemakort>

Online rådgivning

I en online rådgivning møder man en rådgiver via et videomøde. Man får hjælp til at få overblik over økonomi og gæld, og til at lægge en plan, der kan hjælpe en videre.

Rådgivningen er fortrolig, uvildig og gratis og foregår på en sikker forbindelse.

For at få online rådgivning skal man udfylde skemaet på følgende link og vælge "Online rådgivning" i feltet "Hvor ønsker du rådgivning?" i bunden af siden: <https://www.fbrg.dk/Skemakort>

Personligt rådgivningsforløb

Det personlige rådgivningsforløb er henvendt til borgere, der har brug for hjælp til at skabe overblik. Man mødes én eller flere gange med to frivillige gældsrådgivere, som kan hjælpe med at kortlægge den økonomiske situation.

For at komme i gang skal man udfylde et skema om, hvad der ønskes hjælp til. Find ansøgningskemaet på: <https://www.fbrg.dk/Skemakort>

Kontakt (København):

Økonomi- & Gældsrådgivning København

Stormgade 20, 1. Sal

1555 København V

Telefon: 25 56 71 00

E-mail: gaeld-kbh@fbrtg.dk

Hjemmeside: www.gaeld.taenk.dk

Åbningstider:

Tirsdag kl. 16-17.45

Onsdag kl. 14-16

Torsdag kl. 16-17.45

KFUM's sociale arbejde – På Fode Igen – gratis og uvildig rådgivning om privatøkonomi

På Fode Igen tilbyder gratis og uvildig rådgivning om privatøkonomi. Formålet med rådgivningen er at hjælpe udsatte borgere med at få overblik over deres økonomiske situation og motivere dem til at reducere deres gæld. Rådgiverne rådgiver på frivillig basis og er fx bankrådgivere, socialrådgivere og jurister. Man behøver ikke have gæld for at få rådgivning.

Rådgiverne yder:

- Uvildig og fortrolig økonomisk rådgivning i trygge rammer
- Overblik over økonomisk situation og motivation til at afdrage gæld
- Vejledning i budgetplanlægning, gældsoplægning, prioritering af kreditorer

- Spareråd – hvordan man får mere ud af sit rådighedsbeløb

Gældsrådgivningen findes knap 30 steder i Danmark, fordelt på vores sociale caféer og væresteder, samt enkelte Frivilligcentre. Det er forskelligt fra sted til sted, hvornår rådgivningen foregår. Typisk er der dog tale om en hverdags eftermiddag i tidsrummet fra kl. 15 til kl. 19.

Kontakt (Sjælland)

Café Paraplyen
Nylandsvej 66
2000 Frederiksberg

Telefon (tidsbestilling): 42 44 41 01

Hjemmeside: <https://www.kfumsoc.dk/projekter/paa-fode-igen/>

Åbningstider:

Onsdag fra kl. 17.00-19.00

Settlementets Gældsrådgivning – gratis rådgivning til borgere med lav indkomst

Settlementets gældsrådgivning er et tilbud til borgere på overførselsindkomst, SU eller med lav indkomst, uanset bopæl. Rådgivningen varetages af en socialrådgiver og en jurist samt frivillige bankrådgivere, socialrådgivere og jurister. Alle rådgivere er underlagt tavshedspligt.

Gældsrådgivningen tilbyder:

- Overblik i form af budget og gældsoversigt
- Stabilisering af hverdagsøkonomien
- Kontakt mellem skyldner og kreditor
- Aftaler med kreditorer
- Ansøgning om gældssanering eller gældseftergivelse
- Forebyggelse af ny gældsætning
- Forebyggelse af boligudsættelser
- Ansøgning om relevante ydelser

Kontakt:

Sofie Henkov, socialrådgiver

E-mail: sofie.henkov@settlementet.dk

Telefon: 50 53 36 13

Settlementet

Dybbølsgade 41, 1. Sal

1721 København V

E-mail: settlementet@settlementet.dk

Hjemmeside: <https://settlementet.dk/gaeldsradgivning/>

Åbningstider:

Telefonisk henvendelse og tidsbestilling alle hverdage i dagtimerne. Man kan lægge sit telefonnummer og navn på telefonsvareren – så ringer de tilbage. Rådgivningen foregår primært tirsdag, 17-20 og onsdag, kl. 15.30-20. Der er mulighed for rådgivning i dagtimerne efter særlig aftale.

Hvis man er sagsbehandler, støttekontaktperson eller mentor for en borger, er du velkommen til at ringe for at afklare, om vi kan hjælpe vedkommende, men det er borgeren, som ønsker hjælp, der skal ringe og bestille en tid.

Rådgivning og tilbud særligt til flygtninge og indvandrere

Center Mod Menneskehandel – HOTLINE ved mistanke om menneskehandel

Ved mistanke om menneskehandel kan Center Mod Menneskehandel kontaktes via deres hotline eller indberetningsformular.

Kontakt - hotline:

Hotlinetelefon: 70 20 25 50

Hjemmeside: <https://www.cmm.dk/kontakt/har-du-mistanke-om-at-en-person-er-handlet>

Åbningstider - hotline:

Center mod Menneskehandels hotline har åbent på hverdage mellem kl. 8.30 - 16.00 og weekend og helligdage mellem kl. 9.00 - 15.00.

Du kan være anonym, når du ringer. Udenfor åbningstiden kan du lægge en besked på telefonsvareren.

Du kan også kontakte politiet.

Indberetningsformular:

Ønsker du at indberette en mistanke om, at en person kan være offer for menneskehandel, kan du lave en anonym indberetning via kontakformularen på denne side: <https://www.cmm.dk/kontakt/har-du-mistanke-om-at-en-person-er-handlet>

Din indberetning behandles fortroligt. Socialstyrelsen har ikke adgang til andre oplysninger om dig end dem, der tastes i skemaet.

VIGTIGT: Hvis henvendelsen giver anledning til det, vil Center mod Menneskehandel overlevere beskeden til politiet. Hvis du har mistanke om, at der er tale om et kriminelt forhold, henvises der til, at du benytter politiets indberetning.

Eftersøgningstjeneste – Opsporing og genforening af familier

Røde Kors arbejder for, at mennesker får kendskab til, hvad der er sket med deres forsvundne slægtninge. International Røde Kors kan få adgang til fængsler og lejre, hvor de har mulighed for at registrere de indsatte, formidle beskeder og kontakte pårørende.

Røde Kors' Eftersøgningstjeneste tilbyder:

- Eftersøgning – En efterøgning kan kun iværksættes på initiativ af nære slægtninge. Denne service er også henvendt til personer, der har mistet kontakten med deres familie på grund af krig, konflikt væbnet oprør eller katastrofe. Der skal udfyldes en Tracing Request.
- Røde Kors Meddelelse – En Røde Kors Meddelelse er en fortrykt blanket til en helt personlig besked. Røde Kors kan levere breve fra hånd til hånd til den fjerneste krog af verden – til et krigsområde, en flygtningelejr eller et fængsel.
- Attestation of Detention – Dansk Røde Kors kan via Den Internationale Røde Kors Komité (ICRC) hjælpe med at få udsendt et fængselsbevis, hvis en person har været fængslet og er blevet besøgt af ICRC i fængslet.

Tilbuddet er gratis og fortroligt.

Kontakt:

Røde Kors

Eftersøgningstjeneste

Blegdamsvej 27

2100 København Ø

Telefon: 35 25 92 00

E-mail: tracing@rodekors.dk

Hjemmeside: <https://www.rodekors.dk/naturkatastrofer/eftersoegningstjenesten> og <https://www.rodekors.dk/tracing>

Etniske Minoritets Kvinders Råd – telefonrådgivning for kvinder med etnisk minoritetsbaggrund (på flere sprog)

Etniske Minoritets Kvinders Råds telefonrådgivning tilbyder anonym og professionel rådgivning om alt fra familierelaterede problemer til oplysning om juridiske rettigheder, samfundsmuligheder, uddannelse, arbejdsmarked mv.

Rådgivningen foregår via telefon, og der tilbydes rådgivning på flere sprog.
Etniske Minoritets Kvinders Råd er en aktivitet under Interkulturelt Kvinderåd.

Kontakt:

Telefon: 70 20 49 09

Hjemmeside: www.interkultureltkvinderaad.dk/telefonraadgivning

Åbningstider:

Mandag-torsdag fra kl. 10.00-13.00 og onsdag fra kl. 17.00-20.00

Adresse:

Interkulturelt Kvinderåd

Kvindernes Bygning, Emma Gads Mødelokaler, 3. Sal.

Niels Hemmingsens Gade 10, 1153 København K

Diversity Works – Socialrådgivning, juridisk rådgivning og økonomisk rådgivning

Diversity Works (tidligere Indvandrer Kvindecetret) tilbyder gratis rådgivning ved socialrådgivere, jurister eller økonomikyndige. Diversity Works tilbyder både kollektiv rådgivning og en-til-en socialrådgivning, juridisk rådgivning og økonomisk rådgivning.

En-til-en rådgivning kræver tidsbestilling, mens kollektiv rådgivning, der består af et oplæg om et relevant tema og plads til spørgsmål, er åben for alle.

Den juridiske rådgivning kan for eksempel omhandle skilsmisse, flytning, ny bolig, børnepenge, samværsret, statsborgerskab, skolegang. Den sociale rådgivning kan vedrøre hjælp til at forstå sundhedsvæsen, skolevæsen, boligskole – andre at forstå konsekvensen af breve fra det offentlige. Den økonomiske rådgivning kan omhandle gæld, kontanthjælp mv.

Kontakt:

Diversity Works

Blågårdsgade 4, 1. Tv.

2200 København N

Telefon: 35 39 69 85

E-mail: info@diversityworks.dk

Hjemmeside: <https://diversityworks.dk/>

Åbningstider:

Mandag kl. 10.00-20.00

Tirsdag kl. 10.00-21.00

Onsdag kl. 10.00-20.00

Torsdag kl. 10.00-20.00

Fredag kl. 11.00-16.00

Sabaah rådgivning – personer med etnisk minoritetsbaggrund, der har LGBT+ status

Sabaah henvender sig til personer med etnisk minoritetsbaggrund, som enten har LGBT+ status eller på andre måder har tanker og følelser omkring deres seksuelle orientering og/eller kønsidentitet. Det er muligt at være anonym. Du behøver ikke være eksempelvis biseksuel eller transkønnet for at søge rådgivning og vejledning hos os. Måske du har et spørgsmål eller bare har brug for at dele dine tanker med én, du ikke kender.

Sabaah tilbyder rådgivning via telefon eller ved personligt fremmøde om emner som parforhold, at "springe ud", rettigheder, at leve som LGBT+ person, sex, prævention, følelser, køn, familieudfordringer og meget mere.

Kontakt:

Sabaah
Onkel Dannys Plads 1
1711 København V

Telefon: 33 23 20 00

E-mail: info@sabaah.dk

Hjemmeside: www.sabaah.dk/raadgivning

Åbningstider:

Telefonisk rådgivning: Hver torsdag mellem kl. 18.00 og 20.00 (med undtagelse af helligdage og mellem jul og nytår)

Personlig rådgivning: Det er muligt at booke en tid til en personlig samtale i rådgivningen. Det foregår hver onsdag mellem kl. 17.00 og 20.00 (med undtagelse af helligdage og mellem jul og nytår). Book en tid her:

https://www.supersaas.dk/schedule/login/Foreningen_Sabaah/Personlig_r%C3%A5dgivning

LGBT Asylum – rådgivning og støtte til LGBT+ personer, der søger asyl eller har ophold som flygtninge

LGBT Asylum tilbyder rådgivning og støtte til LGBT+ personer, der søger asyl eller har ophold som flygtninge. Det er muligt at være anonym. LGBT Asylum har desuden et socialt netværk og safe space for LGBT+ flygtninge og asylansøgere. Læs mere om aktiviteterne her: <https://lgbtasylum.dk/information/aktiviteter/>

Telefonrådgivning:

Telefon: 71 52 33 97

Telefontider: mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 10.00-14.00

Kontakt

E-mail: info@lgbtasylum.dk

Hjemmeside: <https://lgbtasylum.dk/>

Trampolinhuset – social og juridisk rådgivning til flygtninge og asylansøgere

Trampolinhuset tilbyder forskellige aktiviteter til flygtninge og asylansøgere såsom:

- Juridisk og psykologisk rådgivning
- Sprogundervisning
- Madlavning og folkekøkken
- Kvinde- og børneklub.

Kontakt:

Weekend Trampolinhuset – Københavns flygtningemedborgerhus
c/o Apostelkirken, Saxogade 13,
1662 København V

Daglig leder, Morten Goll:

Telefon: 30 91 00 50

Mail: morten@trampolinhuset.dk

Hjemmeside: <https://www.trampolinhuset.dk/>

Åbningstider:

Fredag fra kl. 14.00-20.00

Søndag fra kl. 14.00-20.00

Juridisk rådgivning:

Du kan få juridisk rådgivning hver fredag kl. 14–18 hos Weekend Trampolinhusets juridiske rådgiver Michelle Keun-Rasmussen. Du kan enten møde op, lave en aftale på forhånd ved at kontakte Michelle på michelle@trampolinhuset.dk eller ringe til 81 11 70 61. Husk alle dine dokumenter og en tolk, hvis du har brug for oversættelse.

Psykologisk rådgivning:

Du kan hver fredag mellem kl. 15–17 tale med en psykolog eller en terapeut i Weekend Trampolinhuset.

Du kan enten møde op eller lave en aftale på forhånd ved at ringe til Program og kommunikationskoordinator Tone på 20 93 50 86. Medbring gerne dine lægejournaler, hvis du har dem, og en tolk, hvis du har brug for oversættelse.

Welcome House i København – mødested

I Welcome House udbydes en række aktiviteter mellem frivillige københavnere og brugere med flygtningebaggrund med fokus på gensidig læring og socialt fællesskab.

I Welcome House foregår der aktiviteter såsom madlavning, syværksted, yoga for kvinder, aktiviteter for børn og unge og hverdagsvejledning. Find en oversigt over aktiviteterne her:

<https://welcomehouse.kk.dk/aktiviteter>

Welcome House har to lokationer:

Welcome House Dorthegården

Frederiksborgvej 77
2400 København NV

Dorthegården tilbyder lektiecafé, samtaletræning og hverdagsrådgivning.

Åbningstider:

Tirsdag og torsdag kl. 17.00-20.00

Welcome House Ottiliavej

Ottiliavej 1
2500 Valby

På Ottiliavej tilbydes der aktiviteter for børn, strikke- og hækleklub, dansetimer, yoga for kvinder, IT-klub, dansk- og engelsktræning, hverdagsrådgivning, udflugter og sociale arrangementer.

Åbningstider:

Mandag-fredag kl. 17.00-20.00

Kontakt:

Welcome House
Frederiksborgvej 77
2400 København NV

Hjemmeside: <https://welcomehouse.kk.dk/>

Telefon- og åbningstid:

Mandag-torsdag: kl. 16.00-20.00
Lørdag-søndag: kl. 11.00-16.30

Integrationshuset Kringlebakken

Integrationshuset Kringlebakken tilbyder individuel rådgivning for kvinder tilknyttet Kringlebakken. Der tilbydes sundheds-, socialfaglig og pædagogisk rådgivning. Kringlebakkens rådgivere kan rådgive på både dansk, engelsk og arabisk, og de booker en tolk til samtalen, hvis du taler et andet sprog. Hvis du er forhindret i personligt fremmøde tilbydes der også telefonisk rådgivning.

Der rådgives bl.a. indenfor følgende områder:

- Kontakt til sagsbehandlere og A-kasse
- Spørgsmål omkring rettigheder og samfundsmæssige forpligtigelser
- Råd om job og uddannelse
- Samtaler med Udlændingesservice og sikring af fair og korrekt sagsbehandling
- Bisidder ved samtaler
- Sparring/støtte omkring problemstillinger i familien eller ved skilsmisse

Har du brug for rådgivning skal du booke en aftale med en rådgiver ved at ringe på telefonnummer 35 84 00 96.

Kontakt

Integrationshuset Kringlebakken
Tuborgvej 256-258
2400 København NV

Telefon: 35 84 00 96

Mail: info@kringlebakken.dk

Hjemmeside: <https://www.kringlebakken.dk/>

Tilbud og rådgivning under DRC Dansk Flygtningehjælp

DRC Dansk Flygtningehjælps asylrådgivning

Asylrådgivningen tilbyder personlig rådgivning til asylansøgere i Danmark. Der gives rådgivning om:

- Alle faser af asylproceduren, herunder også før en ansøgning om asyl, eller efter endeligt afslag fra de danske myndigheder
- Frihedsberøvelse
- Genoptagelse af sager
- Dublin-reglerne
- Udsendelse fra Danmark
- Hjælp til breve man ikke forstår

DRC Dansk Flygtningehjælp har forskellige muligheder for at få rådgivning – både via telefon, mail, video samt ved personligt fremmøde efter aftale.

Telefon: 33 73 50 00

Der er telefontid fra kl. 9-15 mandag til fredag.

Onsdage fra kl. 13-15 er der en arabisk tolk til stede.

Torsdage fra kl. 13-15 er der en farsi tolk til stede.

Tirsdage og fredage fra kl. 13-15 er der en ukrainsk tolk til stede.

Rådgivning via e-mail: advice@drc.ngo

Personlig rådgivning:

DRCs asylafdeling tilbyder fortsat uvildig hjemrejserådgivning samt juridisk og anden rådgivning til asylansøgere i alle faser af asylproceduren, selv om Hjemrejsestyrelsen fra 1. oktober 2020 har overtaget opgaven med at håndtere afviste asylansøgere hjemrejse.

Kontakt Rådgivningstjenesten:

Telefon: 33 73 50 00

Mail: return.advice@drc.ngo

Adresse:

DRC Dansk Flygtningehjælp
Borgergade 10
1300 København K

Hjemmeside: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/asyl-og-repatrering/for-asylansogere/radgivning/>

DRC Dansk Flygtningehjælps Dublin--retshjælp – klagemulighed i Dublin--sager

DRC Dansk Flygtningehjælps Asylafdeling kan kontaktes vedrørende Dublin-sager, hvor der ønskes at klage over Udlændingestyrelsens beslutning om, at en person skal sendes tilbage til et andet europæisk land.

DRC Dansk Flygtningehjælp vil hjælpe personen med at klage over afgørelsen. Klagen sendes efterfølgende til Flygtningenævnet, som træffer den endelige afgørelse.

Kontakt Asylrådgivningen:

Telefon: 33 73 50 00

Der er telefontid fra kl. 9-15 mandag til fredag.

Onsdage fra kl. 13-15 er der en arabisk tolk til stede.

Torsdage fra kl. 13-15 er der en farsi tolk til stede.

Tirsdage og fredage fra kl. 13-15 er der en ukrainsk tolk til stede.

Mail: return.advice@drc.ngo

Hjemmeside: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/asyl-og-repatrering/for-asylansogere/retshjaelp/>

DRC Dansk Flygtningehjælps rådgivning om repatriering – frivillig hjemvenden

DRC Dansk Flygtningehjælp tilbyder rådgivning og information til flygtninge og indvandrere, som overvejer at vende frivilligt tilbage til deres hjemland eller et tidligere opholdsland.

Hjemmeside: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/asyl-og-repatrering/om-at-vende-hjem/>

Telefonrådgivning:

Det er muligt at få telefonrådgivning på dansk, engelsk, bosnisk, serbisk, kroatisk, arabisk, kurdisk, somalisk, urdu og punjabi.

Telefontider:

Dansk og engelsk:

Mandag til fredag fra kl. 9-14

Telefon: 33 73 50 00

Bosnisk/serbisk/kroatisk:

Mandag til fredag fra kl. 9 -14

Telefon: 33 73 52 33

Arabisk:

Mandag til fredag fra kl. 9 -14

Telefon: 33 73 52 28

Telefon: 33 73 52 22

Kurdisk:

Mandag til fredag fra kl. 9-14

Telefon: 33 73 52 28

Somalisk:

Mandag til fredag fra kl. 9-14

Telefon: 33 73 53 11

Urdu/Punjabi:
Mandag til fredag fra kl. 9-14
Telefon: 33 73 52 05

Individuel rådgivning:

Hvis en borger ønsker individuel rådgivning om sine rettigheder i forbindelse med at vende hjem, skal han/hun sende et oplysningsskema. Oplysningsskemaet kan findes på denne hjemmeside i bunden af siden:

<https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/asyl-og-repatrering/om-at-vende-hjem/kontakt/>

Der findes to typer oplysningsskemaer - et oplysningsskema for generel rådgivning og et oplysningsskema for inddragelsessager.

Hvis man har fået brev fra udlændingestyrelsen om inddragelse/nægtelse af forlængelse af opholdstilladelse, skal 'Oplysningsskema inddragelsessager' udfyldes. Man kan få rådgivning om frivillig tilbagevenden, hvis ens opholdstilladelse bliver inddraget.

Det er muligt at udfylde skemaerne direkte fra hjemmesiden og sende det elektronisk. Men det er også muligt at downloade oplysningsskemaet, udfylde, printe og sende skemaet med post eller at indscanne og sende det til atvendehjem@drc.ngo.

Adresse:

DRC Dansk Flygtningehjælp
Borgergade 10
1300 København K

Center for Udsatte Flygtnings rådgivning til fagpersoner om flygtninge med traumer

Center for Udsatte Flygtninge er et videnscenter om integration og rehabilitering af flygtninge med traumer og andre udsatte flygtninge.

Center for Udsatte Flygtninge tilbyder rådgivning via telefon og e-mail, hvis du mangler et godt råd eller har brug for sparring. Center for Udsatte Flygtninge hjælper dig med svar på de spørgsmål, du møder i din kontakt med udsatte flygtninge. Den gratis rådgivning henvender sig især til sagsbehandlere, sundhedsplejersker, folkeskolelærere, pædagoger, frivillige og PPR-medarbejdere. Flygtninge og deres pårørende kan også selv få vejledning, lige som studerende og privatpersoner er velkomne.

Kontakt:

Telefon: 33 73 53 39 (alle ugens dage kl. 9-16)

E-mail: udsatte@drc.ngo

Hjemmeside: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/ydelser-og-losninger/integration-i-danmark/videnscenter/center-for-udsatte-flygtninge-onepage/>

Rådgivning og støtte til forældre

Børns Vilkår – rådgivning til forældre og fagfolk

Børns Vilkår har en række tilbud til forældre, pårørende eller børnefaglige, der ønsker råd og vejledning i forbindelse med børn og unge, der har det svært.

Hjemmeside: www.bornsvilkar.dk

Forældretelefonen

Forældretelefonen er rådgivning til alle forældre og pårørende, der har spørgsmål, der omhandler børn.

Forældretelefon: 35 55 55 57

Åbningstider:

Mandag, torsdag og fredag fra kl. 09.00-17.00

Tirsdag og onsdag fra kl. 09.00-21.00

Lørdag: Lukket
Søndag: 15.00-21.00

Fagtelefonen

Fagtelefonen er for alle, der arbejder med børn og unge og ønsker rådgivning vedrørende en børnefaglig problemstilling.

Fagtelefon: 35 55 55 58

Åbningstider:

Alle hverdage fra kl. 11.00-15.00

Bisidder

Børns Vilkår kan bisidde børn og unge, når de skal til børnesamtale i kommunen eller til et møde i Familieretshuset.

Børn og unge kan få en bisidder ved at ringe til Børnetelefonen på: 116 111 eller direkte til bisidderafdelingen på: 35 55 55 59 (åbent 9-16). Som forælder, pårørende eller fagperson kan man også ringe til Børns Vilkårs bisidderafdeling på samme telefonnummer.

Familierådgivningen Amager – børnefamilier med særlige behov

Familierådgivningen er et gratis og anonymt tilbud, som henvender sig til børnefamilier med særlige behov, og der er ingen specielle krav for at komme i familierådgivningen. Familierådgivningen Amager har fokus på rådgivning til forældre og børn fra 0-12 år. Rådgivningen kan eksempelvis omhandle konflikter med barnet eller bekymring for barnets trivsel. Du kan være blevet syg, skal skilles eller det kan være helt andre situationer, der opleves udfordrende som forælder.

Kontakt:

Telefon: 33 17 23 14

Du henvender dig til Familierådgivningen ved at ringe til dem.

Telefontider: mandage kl. 10-13 - og uden for telefontid kan der indtales besked på rådgivningens telefonsvarer og du vil blive ringet op hurtigst muligt. Du må gerne være anonym.

OBS: Ved akut brug for hjælp, kan du altid kontakte Den Sociale Døgnvagt: 31 17 33 33

Adresse:

Holmbladsgade 10, 1.th
2300 København S

Hjemmeside: <https://familieraadgivning.kk.dk/indhold/amager>

Forælder Fonden – rådgivning til alle der er alene med børn

Forælder Fonden tilbyder gratis rådgivning ved socialrådgiver og henvender sig til alle, der er alene med børn. Rådgivningen foregår enten telefonisk eller i Forælder Fondens sekretariat.

Forælder Fonden rådgiver bl.a. omkring:

- Boligsøgning
- Samlivsophør/skilsmiss
- Børnesager
- Økonomi
- Ensomhed
- Manglende netværk
- Fysisk helbred
- Trivsel
- Stress
- Sag i kommunen og Familieretshuset

Forældre Fonden kan bl.a. tilbyde:

- Gratis afklaringsforløb i telefonen
- Individuelt tilrettelagt forløb – enten kortere- eller længerevarende
- Personlig rådgivning i København
- Telefonisk rådgivning i hele landet
- Hjælp til kommunikation til myndighederne samt at være bisidder
- Partsrepræsentant hos Familieretshuset og kommunen
- Hjælp hvis du har været udsat for psykisk eller fysisk vold af din ekspartner

Rådgivning:

For at få rådgivning skal du udfylde en kontaktformular, hvorefter Forældre Fondens socialrådgivere vil tage kontakt. Find kontaktformularen i bunden af denne hjemmeside: <https://foraelderfonden.dk/raadgivning/>

Kontakt:

Forældre Fonden
Hejrevej 43, 4. tv
2400 København NV

Telefon: 35 83 68 86

Hjemmeside: www.foraelderfonden.dk

Mail: mail@foraelderfonden.dk

Mødrehjælpen – rådgivning og vejledning til gravide og børnefamilier

Mødrehjælpen tilbyder generel rådgivning og vejledning til gravide og børnefamilier i sårbare situationer. Selvom de hedder Mødrehjælpen er deres tilbud med kun en enkelt undtagelse også for far. Rådgivningen kan eksempelvis omhandle:

- Skilsmisse/samlivsophævelse
- Barnets bopæl
- Samvær, forældremyndighed
- Tvivl om abort
- Vold i familien
- Uddannelse og arbejde
- Sociale rettigheder
- Vende underskud til overskud
- Retshjælp hos en uvildig jurist eller advokat

Mødrehjælpen tilbyder både personlig rådgivning, telefonrådgivning og chatrådgivning. Mødrehjælpens rådgivning er landsdækkende, og hedder "Holdepunkt".

Telefonrådgivning:

Telefon: 33 45 86 00

Åbningstider:

Mandag og tirsdag fra kl. 9.00-14.00

Onsdag fra kl. 9.00-11.30 og 12.30-15.00

Torsdag fra kl. 9.00-16.30

Fredag fra kl. 9.00-11.30

Personlig rådgivning:

Du kan bestille tid til personlig rådgivning ved at ringe til Mødrehjælpen på 33 45 86 00 indenfor åbningstiderne ovenfor.

Chatrådgivning:

Du kan modtage chatrådgivning på følgende link: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/chat/>

Åbningstider:

Mandag fra kl. 12.30-14.00

Tirsdag fra kl. 09.00-14.30
Onsdag fra kl. 12.30-15.00
Torsdag fra kl. 09.00-12.30
Fredag fra kl. 09.00-11.30

Kontakt:

Mødrehjælpen
Abel Cathrines Gade 13
1654 København V

Telefon: 33 45 86 00
Chatrådgivning: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/chat/>
E-mail: moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk
Hjemmeside: www.moedrehjaelpen.dk

Anden rådgivning og støtte til voksne

Den Sociale Døgnvagt – akut hjælp til børn, unge og voksne

Døgnvagten tager sig af børn, unge og voksne, der har brug for hjælp til akutte sociale problemer. Hvis man er pårørende eller har kendskab til børn, unge eller voksne, som har brug for hjælp, er det muligt at få vejledning i, hvordan man bedst kan hjælpe den eller dem, som det drejer sig om.

Døgnvagten er åben døgnet rundt alle årets dage, og Døgnvagten kan kontaktes via personligt fremmøde, mail eller telefon.

Det er muligt at være anonym ved henvendelse til Døgnvagten.

Kontakt:

Døgnvagten
Åboulevard 38
2200 København N

Telefon: 33 17 33 33
E-mail: dsd@kk.dk
Hjemmeside: <https://densocialedognavgt.kk.dk/>

Institut for Menneskerettigheder – ligebehandlingsrådgivning til personer, der oplever diskrimination

Institut for Menneskerettigheder giver rådgivning og bistand til personer, der føler sig udsat for diskrimination på grund af deres køn, race eller etniske oprindelse. Instituttets Ligebehandlingsrådgivning tilbyder rådgivning om retten til ikke at blive diskrimineret og bistand til at gå videre med en sag.

Rådgivningen tilbyder telefonisk rådgivning:
Telefon: 32 69 86 66

Åbningstider:

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 12.00-15.00

Kontakt:

Institut for Menneskerettigheder
Wilders Plads 8K
1403 København K

Telefon: 32 69 86 66
E-mail: info@humanrights.dk
Hjemmeside: www.menneskeret.dk/raadgivning

Mandecenteret – gratis rådgivning til mænd før, under og efter parforholdet

Mandecentret er et tilbud til mænd, der har behov for rådgivning før, under og efter parforholdet. Erfarne rådgivere hjælper indenfor emnerne:

- Skilsmisse
- Forældremyndighed
- Vold i parforholdet
- Livet generelt

Mandecentret har afdelinger i hele landet, inklusiv i København og på Frederiksberg.

Telefonrådgivning: 70 11 62 63

Hvis man er udsat for partnervold og har brug for en at tale med uden for Mandecentrets åbningstid er det muligt at ringe døgnet rundt til Lev uden vold på den nationale hotline: 1888

Åbningstider:

Ring og aftal en tid for personlig rådgivning. Telefontid mandag-fredag kl. 9.00-15.00.

Man kan desuden kontakte Mandecentret omkring rådgivning på følgende mail: info@mandecentret.dk

Kontakt:

Mandecentret København
Købmagergade 9
1150 København K

Hjemmeside: www.mandecentret.dk

Settlementets rådgivning – social- og konfliktrådgivning --- åben for alle

Settlementet er en frivillig og uafhængig organisation, der tilbyder gratis og anonym rådgivning af frivillige socialrådgivere, bankrådgivere, jurister og psykoterapeuter. Rådgivningen er åben for alle, der står i en vanskelig situation, og som ikke kan få hjælp andre steder.

Settlementet yder rådgivning inden for:

- Socialrådgivning
- Retshjælp (se under 'Retshjælp og juridisk rådgivning')
- Gældsrådgivning (se under 'Gældsrådgivning')
- Gældsrådgivning for unge
- Konfliktrådgivning

Kontakt:

Settlementet
Dybbølsgade 41
1721 København V

E-mail: settlementet@settlementet.dk

Website: www.settlementet.dk

Settlementets Socialrådgivning – rådgivning i sociale og juridiske spørgsmål

Frivillige socialrådgivere og jurister tilbyder professionel rådgivning i sociale og juridiske spørgsmål. Det er muligt at være anonym.

Kontakt:

Tine Vind Frederiksen
Socialrådgiver
E-mail: tine.vindfrederiksen@settlementet.dk
Telefon: 50 59 90 52

Center for ludomani – gratis rådgivning og behandling til personer, der spiller og deres pårørende

Center for ludomani tilbyder gratis rådgivning og behandling til mennesker, der lider af ludomani og deres pårørende. Ring og få tid hos en behandler, og dernæst kan man komme til en samtale i København. Der behøves ingen henvisning ved henvendelse. Det er muligt at få 12 samtaler.

Kontakt:

Center for Ludomani i København
Fiolstræde 17B, st. Tv
1171 København K

Telefon: 70 11 18 10
Hjemmeside: www.ludomani.dk
Email: info@ludomani.dk

Åbningstider:

Mandag-onsdag fra kl. 08.30-15.00
Torsdag fra kl. 09.00-17.00
Fredag fra kl. 08.30-12.00

Go2Sweden

Rådgivning om mulighederne for at etablere sig i Sverige. Rådgiver indenfor en lang række arbejdsområder, herunder familiesammenføring, opholdstilladelser, arbejde, bolig mv. Indledende samtale er gratis, derefter koster rådgivningen penge.

Kontakt:

Telefon Danmark: +45 39 18 24 64
Telefon Sverige: +46 (0) 770 373 753
Email: info@go2sweden.dk
Hjemmeside [Velkommen - Go2Sweden - Vi etablerer dig i Sverige](#)

Bolig, uddannelse og job

Hjemløshed

Der findes varmestuer, herberger og botilbud henvendt til hjemløse. De sociale myndigheder har pligt til at yde hjælp til hjemløse, men hjemløse udlændinge kan kun få hjælp fra det offentlige, hvis de er registrerede eller har opholdstilladelse. Natcaféer og herberger der modtager statslig støtte kan kun tage personer ind, der opholder sig lovligt i Danmark, og udokumenterede flygtninge og indvandrere kan således ikke benytte sig af tilbuddene.

Det er kun private herberger, som ikke modtager statslig støtte, der må tage imod hjemløse uden opholdstilladelse eller cpr-nummer. Mennesker der ikke har lovligt ophold har udelukkende ret til akut hjælp og behandling, og de har ikke krav på sociale foranstaltninger eller sundhedsydelser.

Find en samlet oversigt over alle boformer (herberger, §110) i Danmark på [De hjemløses](#)

Landsorganisations (SAND) hjemmeside: www.sandudvalg.dk/side/boformer-hjemløse

Pegasus - værested

Pegasus er et værested, hvor ensomme, hjemløse og socialt vanskeligt stillede mennesker kan mødes med andre. Pegasus er et socialpsykiatrisk aktivitets- og samværsted, hvor man kan mødes med andre, spise sammen og arrangere forskellige aktiviteter. Pegasus er et Aktivitets- og Samværstilbud der drives i samarbejde mellem WeShelter og Københavns Kommune. På Pegasus er der plads til alle, og man skal ikke visiteres for at komme her.

Kontakt:

Pegasus
Enghavevej 110, st.
2450 København SV

Telefon: 22 89 06 09

E-mail: pegasus@weshelter.dk

Åbningstider:

Mandag fra kl. 10.00-15.00

Tirsdag fra kl. 10.00-15.00

Onsdag fra kl. 10.00-15.00 (madklub kl. 17)

Torsdag fra kl. 10.00-15.00

Fredag fra kl. 10.00-15.00

Lørdag og søndag: lukket

Bocentret Sundholm - botilbud for kvinder

Bocenteret Sundholm er et skærmet herberg kun for kvinder, som har sociale problemer evt. kombineret med et problematisk forbrug af rusmidler. Man kan ringe eller komme forbi bocentret, hvis man kunne tænke sig en plads.

Kontakt:

Bocentret Sundholm
Sundholmsvej 14a
2300 København S

Telefon: 33 17 66 95

Hjemmeside: <https://udsattevoksneogfamilier.kk.dk/til-dig-der-er-hjemloes/bocentret-sundholm-for-kvinder>

Café Grace – nødherberg og morgencafé – åbent for alle

Café Grace henvender sig til mennesker, der lever på gaden. Der er gratis kaffe, mad, varme og hygge til hjemløse – især til udlændinge. Se nedenfor.

Kontakt:

Grace Kbh
Griffenfeldsgade 54 st.th
2200 København N

Mail: gracefrivillige@blaakors.dk

Hjemmeside: <https://www.blaakors.dk/vores-arbejde/vaeresteder/grace-i-koebenhavn>

Telefon: 28 47 05 30 (Sofie Weinreich Engell, Manager Grace Kbh)

Åbningstider:

Morgencafé: mandag til fredag kl. 07.00-11.00, Griffenfeldsgade 54

Natherberg med plads til 10 personer: hver dag kl. 21.40-06.30, Griffenfeldsgade 54

Grace Shelter: alle hverdage 1. december-31. maj kl. 21.30-7.00, Griffenfeldsgade 54

Bade: fredag kl. 07.30-12.00, Sjællandsgade 12A

Café Klare – natvarmestue §110 – henvendt hjemløse kvinder uden børn

Café Klare er en natcafé med 20 sovepladser, og stedet henvender sig til hjemløse kvinder.

Mandlige borgere har ikke adgang, og børn er ikke tilladt.

Kontakt:

Café Klare
Lyrskovgade 2, 2. Sal
1758 København V

Telefon: 36 46 46 01

Hjemmeside: <https://maendeneshjem.dk/hvad-er-maendenes-hjem/cafè-klare/>

Åbningstider:

Alle dage fra kl. 19.15-10.00
Tirsdag dog åbent til kl. 14.00

Hugs & Food – værested

Hugs & Food er et værested for byens hjemløse. Målgruppen er de allermost udsatte hjemløse med psykiske lidelser, misbrug og dårlig fysisk tilstand. Det er muligt at få et gratis måltid mad og professionel hjælp fra socialrådgivere til diverse problemstillinger.

Kontakt:

Hugs & Food
Turesensgade 21 (kælderen)
1368 København K

Telefon: 51 17 05 17 (Justine Mitchell, daglig leder)

E-mail: justine@hugsandfood.com

Hjemmeside: www.hugsandfood.com

Åbningstider:

Alle hverdage fra kl. 10.00-14.00

Herberget Lindevangen – henvendt til enlige voksne, par og forældre med børn

Herberget Lindevangen er en midlertidig boform for hjemløse fra 18 år og opefter, som ikke råder over egen bolig eller kan opholde sig i egen bolig. Målgruppen er enlige og familier med børn. Lindevangens målgruppe omfatter ikke personer med alkohol- og stofmisbrug samt personer, som adfærdsmæssigt ikke egner sig til at bo tæt sammen med børn.

Kontakt:

Herberget Lindevangen
Lindevangs Allé 7
2000 Frederiksberg

Telefon: 38 86 40 61

E-mail: post@lindevangen.dk

Hjemmeside: www.lindevangen.dk

Herberget Hillerødgade – natcafé §110 – åbent for alle

Kirkens Korshærs herberg i Hillerødgade er en privat, selvejende institution. Herberget er en del af Kirkens Korshær og arbejder ud fra diakonale (folkekirkelige) værdier. De arbejder iht servicelovens § 110, og tilbyder midlertidigt ophold til mennesker med særlige sociale problemer, som ikke har eller ikke kan opholde sig i egen bolig, og som har behov for botilbud og for tilbud om aktiverende støtte, omsorg og efterfølgende hjælp.

Kirkens Korshærs Herberg består af:

Herbergsafdelingen, som har 66 døgnpladser til mænd, kvinder og par med eller uden hund. Indskrivning sker ved personlig eller telefonisk henvendelse.

Ungepladserne råder over 11 pladser til samme målgruppe i alderen 18-30 år.

Natcaféen, som har 20 natpladser og er beregnet for akut gadesovende hjemløse. Optagelse direkte fra gaden – man skal blot møde op når natcaféen åbner. Natcaféen drives iht. servicelovens §110.

Hillerødgade tilbyder desuden anonym rådgivning og vejledning om økonomiske og sociale forhold, behandlingstilbud, kontakt til kommune og andre relevante samarbejdspartnere.

Kontakt:

Herberget Hillerødgade
Hillerødgade 64
2200 København N

Telefon: 38 34 81 25

E-mail: fj@kirkenkorshaer.dk

Hjemmeside: <https://kbh.kirkenkorshaer.dk/sted/herberget-hilleroedgade/>

Åbningstider:

Herberget:
Alle dage – hele døgnet

Natcaféen:

Mandag-fredag fra kl. 22.00-10.00

Lørdag-søndag fra kl. 22.00-11.00

Kompasset – information og rådgivning for hjemløse migranter

Kompasset er en uafhængig informationsservice for hjemløse migranter uden opholdstilladelse, som drives af Kirkens Korshær. Kompasset tilbyder:

- Rådgivning
- Et sted at hvile og sove i dagtimerne
- Hjælp til at blive registreret i Danmark
- Juridisk rådgivning omkring rettigheder og ansvar
- Mentorprogram
- Danskundervisning

Kontakt:

Kompasset
Kæmnervej 1
2400 København NV

Telefon: 24 79 25 20

E-mail: a.baerentzen@kirkenkorshaer.dk (Allan Bærentzen, leder)

Hjemmeside: <https://kbh.kirkenkorshaer.dk/sted/kompasset/>

Åbningstider:

Mandag-torsdag fra kl. 09.00-15.00

Natåbent Kompasset:

Alle dage fra kl. 22.00-07.00 - *mød venligst op kl. 21.45!*

Lærkehøj – natvarmestue §110 – åbent for alle

Lærkehøj er en natvarmestue med 14 sovepladser, og der er åbent for alle. Der tilbydes varm mad samt morgenmad til 20 kr., gratis kaffe og te, bad og samtaler med personalet.

Kontakt:

Lærkehøj
Lindevangs Allé 9
2000 Frederiksberg

Hjemmeside: www.laerkehoej.dk E-mail: sikkermail@laerkehoej.dk

Telefon: 38 32 32 00

Åbningstider:

Natvarmestuen er åben alle nætter hele året fra kl. 22.15. Lørdag, søndag og helligdage lukker natvarmestuen kl. 7.45, men mandag til fredag som regel først kl. 11.00.

Telefonen har døgnåbent.

Morgencafé for hjemløse/ Giv din hånd – åbent for alle

Morgencafé for hjemløse serverer mad, uddeler tøj og soveposer samt tilbyder lægehjælp. Der afholdes desuden diverse arrangementer.

Kontakt:

Morgencafé for hjemløse
Theklavej 48
2400 København NV

Telefon: 20 10 21 27

E-mail: kontakt@morgencafeen.dk

Hjemmeside: www.morgencafeen.dk

Åbningstider:

Hverdage kl. 6.30-13.00

Mændenes hjem – boenhed, bofællesskab og herberg

Mændenes hjem er en organisation, der tilbyder forskellige former for bolig og overnatning. Boafdelingen består af en boenhed, et bofællesskab og et herberg. Man kan kun bo på Mændenes Hjem's boafdeling, hvis du er en mand.

Kontakt:

Mændenes Hjem
Lille Istedgade 2
1706 København V

Telefon: 33 24 39 04

Hjemmeside: www.maendeneshjem.dk

Røde Kors Herberg for kvinder

Røde Kors Herberg for Kvinder henvender sig til kvinder over 18 år med særlige problemer, som ikke har egen bolig eller ikke kan opholde sig i deres nuværende bolig.

Kontakt:

Røde Kors Herberg for Kvinder
Kettegårds Allé 14
2650 Hvidovre

Telefon: 38 61 95 03

Hjemmeside: www.rodekorsherberg.dk

Job og uddannelse

Jobcenter København (integration) --- rådgivning til borgere der har været under 5 år i Danmark

Som ny i Danmark kan du få hjælp til at komme i arbejde og lære dansk. Det drejer sig blandt andet om:

- Integrationsforløb og introduktionsforløb

- Hjælp til jobsøgning
- Henvielse til danskuddannelse
- Sagsbehandling i forbindelse med familiesammenføring
- Opkvalificering i form af f.eks. henvielse til løntilskud og praktik
- Introduktion til det danske arbejdsmarked m. v.

Kontakt:

Jobcenter København (integration)
 Gammel Køge Landevej 43
 2500 Valby

Telefon: 82 56 46 00

Hjemmeside: <https://www.kk.dk/borger/jobsoegning-og-ledighed/ny-i-danmark-og-ledig/karriere-i-danmark>

Åbningstider:

Mandag-onsdag fra kl. 08.30-16.00

Torsdag 8.30-17.00

Fredag fra kl. 10.30-14.00

Telefontider:

Mandag, tirsdag og onsdag fra kl. 08.30-16.00

Torsdag og fredag fra kl. 08.30-15.00

Netværksgruppen Københavns jobsøgningscafé og karriererådgivning

Jobsøgningscafé

I jobsøgningscaféen er det muligt at få hjælp til at søge job samt skrive jobansøgninger og CV.

Åbningstider:

Mandag til fredag fra kl. 12.00-17.00

Mandag til torsdag fra kl. 18.00-21.00

Karriererådgivning

I karriererådgivningen er det muligt at få sparring i forhold til karriere og opstart af egen virksomhed.

Kontakt Netværksgruppen København for mere information på e-mail: kontakt@frivillighuset.dk

Kontakt:

Netværksgruppen København
 Hejrevej 26, 2. Sal
 2400 København NV

Telefon: 35 36 60 57

Hjemmeside: www.frivillighuset.net

Særlige tilbud til studerende

Forælder Fonden – kollegiehus til enlige studerende med børn

Forælder Fonden driver et kollegiehus med 13 mindre 2-værelses lejligheder til enlige med børn, hvor forsørgeren er under uddannelse.

Kontakt:

Forælder Fonden
 Hejrevej 43, 4. tv
 2400 København NV

Telefon: 35 83 68 86
E-mail: mail@foraelderfonden.dk
Hjemmeside: www.foraelderfonden.dk

Studenterrådgivningen – rådgivning og behandling til studerende på videregående uddannelser

Studenterrådgivningen er et gratis, offentligt tilbud til alle studerende på de videregående SU-berettigede uddannelser, der har psykiske og sociale problemer, der påvirker deres evne til at studere eller deres studieforløb. Man kan eksempelvis henvende sig til studenterrådgivningen, hvis man har spørgsmål vedrørende sit studie, sin økonomi, barsel eller har personlige problemer.

I studenterrådgivningen er der ansat psykologer, socialrådgivere med psykoterapeutisk efteruddannelse og psykiatriske speciallægekonsulenter, og der tilbydes:

- Individuelle samtaler
- Gruppeforløb
- Workshops
- Telefonisk rådgivning (ring og bestil en tid til telefonrådgivning i åbningstiden)

Kontakt:

Studenterrådgivningen i København
Dronningens Tværgade 30, 2. Sal
1302 København K

Telefon: 70 26 75 00
Hjemmeside: www.srg.dk

Åbningstider:

Telefonen er åben alle hverdage mellem 9.00-12.00

Sygdom, krise og psykisk sårbarhed

Psykisk sårbarhed

Livslinien – telefon- og netrådgivning til personer med selvmordstanker

Livslinien tilbyder telefon-, mail- og netrådgivning til personer, der har selvmordstanker eller gennemgår en meget svær periode i deres liv. Rådgivningen varetages af rådgivere, der har en relevant faglig uddannelse.

Hjemmeside: www.livslinien.dk

Telefonrådgivning

Telefonrådgivningen henvender sig til personer, der har brug for hjælp hurtigt.

Telefon: 70 201 201

Åbningstider:

Alle årets dage fra kl. 11.00-05.00

Netrådgivning

Du kan også kontakte Livsliniens chatrådgivning mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17.

Du finder chatrådgivningen her: <https://www.livslinien.dk/raadgivning/chatraadgivning>

Mailrådgivning:

skrivdet.dk er Livsliniens mailrådgivning, hvor selvmordstruede, pårørende eller efterladte kan modtage rådgivning gennem mailudveksling.

Du kan skrive til skrivdet.dk op til seks gange, hvis du har behov for det. Hele korrespondancen mellem dig og rådgiveren kan du evt. vende tilbage til, hvis du har lyst til at læse den flere gange. Vi giver dig svar hurtigst muligt og indenfor max en uge.

Du finder et link til mailrådgivningen her: <https://www.livslinien.dk/raadgivning/mailraadgivning>

Muhabet – værested for psykisk sårbare indvandrere og flygtninge

Muhabet er et åbent, multikulturelt værested for mennesker, der har en psykisk sygdom eller er psykisk sårbare, og som har en indvandrer- eller flygtningebaggrund. Gæsterne der kommer i Muhabet er ofte ensomme, mangler sociale relationer og har et dårligt psykisk og fysisk helbred.

Det er både muligt at komme alene og med pårørende.

Hver lørdag laver Muhabet aktiviteter for fædre og deres børn – det kan være fællesspisninger, leg, fisketur, sport, gode legepladser mm. Aktiviteterne skal være med til at give fædrene lyst til, mod på og muligheder for at være en god far for deres børn.

Kontakt:

Muhabet
Bragesgade 8C
2200 København N

Telefon: 36 72 65 83

E-mail: muhabet@muhabet.dk

Hjemmeside: www.muhabet.dk

Åbningstider:

Mandag, tirsdag, onsdag og fredag fra kl. 12.00-17.00

Torsdag fra kl. 12-16.30

Offerrådgivningen – personlig og telefonisk rådgivning til vidner og pårørende i forbindelse med ulykker, kriminalitet og ulykker

Offerrådgivningen tilbyder gratis personlig og telefonisk rådgivning, og rådgivningen henvender sig til ofre, vidner og pårørende med voldsomme og chokerende oplevelser såsom ulykker, kriminalitet og trafikuheld. Offerrådgivningen samarbejder med politi, brandmænd og sagsbehandlere i alle landets politikredse.

Kontakt:

Døgntelefon: 21 20 91 70 – ved optaget, giv besked på telefonsvarer

E-mail: hovedstanden@offerraadgivning.dk

Hjemmeside: www.offerraadgivning.dk

Psykiatri Fondens rådgivning – telefonrådgivning, chatrådgivning og brevkasse til personer med psykiske sygdomme, pårørende samt fagfolk

Psykiatri Fonden tilbyder gratis og anonym rådgivning via telefon, chat eller brevkasse. Rådgivningen er henvendt til mennesker med psykiske sygdomme, personer i krise, deres pårørende samt fagfolk.

Kontakt:

Psykiatri Fonden
Hejrevej 43
2400 København NV

Telefonrådgivning: 39 25 25 25

Chatrådgivning: <https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/raadgivning/chatraadgivning>

Brevkasse: <https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/raadgivning/brevkassen>

Hjemmeside: www.psykiatrifonden.dk

Åbningstider:

Telefonrådgivningen er åben mandag-torsdag fra kl. 10.00-22.00 og weekend fra 10-00-18.00

Chatrådgivning er åben mandag og onsdag fra kl. 18.00-22.00 og tirsdag og torsdag fra kl. 14.00-18.00

Psykinfo – Psykiatrisk Informationscenter i Region Hovedstaden – Information og rådgivning om psykisk sygdom og psykiatri

Psykinfo giver information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom og psykiatri og er for alle borgere – både brugere af psykiatrien, pårørende samt fagpersoner. Psykinfo tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning.

Kontakt:

Telefon: 38 64 13 00

Hjemmeside: <https://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo/Sider/default.aspx>

E-mail: psykinfo@regionh.dk

Rosengården 14
1174 København K

Åbningstider:

Mandag til onsdag kl. 9.00-16.00

Torsdag fra kl. 11.00-17.00

Fredag fra kl. 9.00-15.00

Kompetencecenter for selvmordsforebyggelse --- psykologhjælp

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse er et gratis tilbud til alle, der har forsøgt selvmord eller har overvejet det. Der tilbydes kortere individuelle behandlingsforløb til unge og voksne over 18 år med samtaler, støtte og rådgivning.

Henvisning:

Henvisning sker gennem egen læge eller en afdeling i Psykiatrisk Center København eller Psykiatrisk Center Amager.

Kontakt:

Telefon: 38 64 18 00

Kompetencecenter for selvmordsforebyggelse
Psykiatrisk Center København
Nannasgade 28, 1.
2200 København N

Kompetencecenter for selvmordsforebyggelse
Psykiatrisk Center København
Digevej 110
2300 København S

Kvinderådgivningen Brunhilde – psykologhjælp til kvinder over 18 år

Kvinderådgivningen Brunhilde tilbyder 10 individuelle samtaler á en times varighed med det formål at hjælpe råde søger med at indkredse og håndtere sine problemer. Rådgivningen er åben for alle kvinder over 18 år, men der gives fortrinsret til kvinder, som ikke har økonomisk mulighed for at opsøge privatpraktiserende psykolog. Samtaleforløbene starter tre gange årligt; januar, april og september.

Kontakt:

Kvinderådgivningen Brunhilde
Gothersgade 37, 1. Sal
1123 København K

Hjemmeside: www.kvinteraadgivning.dk

Kvinderådgivningen Brunhilde kan kontaktes via mail ved ønske om et forløb:

E-mail: brunhilde@kvinteraadgivning.dk

Psykologisk Korttidsrådgivning Vesterbro – gratis psykologhjælp

Psykologisk Korttidsrådgivning Vesterbro (PKR) tilbyder gratis rådgivning omkring hverdagsproblemer såsom parforhold, job, fysisk eller psykisk sygdom, forælderrollen osv. Det er muligt at få op til fem samtaler. PKR består af psykologer og kandidatstuderende på psykologi.

Kontakt:

Psykologisk Korttidsrådgivning Vesterbro
Dybbølsgade 41
1721 København V

Telefon: 30 22 76 36

Telefontid: Torsdage fra kl. 17.00-18.00

E-mail: pkrvesterbro@gmail.com

Hjemmeside: <https://pkrvesterbro.dk>

Caritas Dialogue – gratis terapi og rådgivning ved frivillige psykologer på forskellige sprog

Hos Caritas Dialogue står frivillige psykologer klar til at tilbyde rådgivning og terapi på 10 forskellige sprog. I øjeblikket (januar 2023) tilbydes der rådgivning og terapi ved frivillige psykologer, der taler dansk, engelsk, dari, farsi, fransk, arabisk, polsk, ukrainsk og spansk. Det er mulighed for at indgå i terapiforløb, hvor man kan få så mange sessioner med en frivillig psykolog, som der er behov for.

Det er både muligt at møde op på drop-in basis hver tirsdag kl. 17.00-19.00 på Reventlowsgade 10, 1651 København V, og at reservere en tid online på: <https://caritas.dk/booking/?lang=en>

Når man reserverer en tid gennem bookingsystemet får man et overblik over hvilke sprog der tilbydes rådgivning og terapi på. Det kan være en god idé at reservere en tid første gang, så man er sikker på, at der er en frivillig, der taler det foretrukne sprog, når man møder op. Derefter kan man aftale et forløb med den frivillige eller booke flere tider selv.

Kontakt:

Caritas Dialogue
Reventlowsgade 10
1651 København V

Mail: caritas@caritas.dk

Tlf. 38 18 00 00

Åbningstider:

Tirsdage fra kl. 17.00-19.00

Sundhed og sygdom/behandling

Diversity Works – sund mad, motion, sundhedsoplæg og sundhedstjek for kvinder og børn

Gennem særligt målrettede sundhedsindsatser støtter Diversity Works minoritetsetniske kvinder, unge og børn med at

omsætte gængse sundhedsråd til en ofte udfordret hverdag. For åbningstider og aktiviteter se nærmere på centrets hjemmeside.

Kontakt:

Diversity Works
Blågårdsgade 4, 1. Tv.
2200 København N

Telefon: 35 39 69 85

E-mail: info@diversityworks.dk

Hjemmeside: <https://diversityworks.dk/index.php/sundhed/>

Røde Kors --- Sundhedsklinikken København – sundhedshjælp til børn og voksne uden opholdstilladelse

Sundhedsklinikken drives af Røde Kors og tilbyder basal sundhedshjælp til børn og voksne uden opholdstilladelse såsom lægehjælp, psykologbistand og medicin.

Kontakt:

Reventlowsgade 10
1651 København V

E-mail: sundhedsklinikken@rodekors.dk

Telefon: 31 71 61 64

Hjemmeside: www.rodekors.dk/det-goer-vi/sundhedsklinik

Åbningstider:

Mandag, onsdag og torsdag fra kl. 17-20

Integrationshuset Kringlebakken – sundhedsoplæg, sundhedssamtaler og tjek for kvinder og børn

Integrationshuset Kringlebakken, som er et integrationshus for kvinder og børn med anden sproglig og kulturel baggrund end dansk, har tilknyttet en fast sundhedsplejerske, som tilbyder oplæg om forskellige sundhedsrelevante emner, sundhedssamtaler og tjek for kvinder og børn.

Kontakt

Integrationshuset Kringlebakken
Tuborgvej 256-258
2400 København NV

Telefon: 35 84 00 96

Mail: info@kringlebakken.dk

Hjemmeside: <https://www.kringlebakken.dk/>

Kriserådgivning og Krisecentre

På Landsorganisation af kvindekrisecentre (LOKK) hjemmeside findes en oversigt over alle krisecentre i Danmark, der er medlem af LOKK. Find oversigt her: www.lokk.dk/Faa-hjaelp-her/Oversigt-over-krisecentre/

LOKK – Landsorganisationen af kvindecetre – Hotline for voksne, der er udsat for vold samt pårørende

LOKK tilbyder rådgivning og hjælp til voksne, der er udsat for vold eller stalking i en nær relation, eller personer der kender én, som bliver udsat for vold. Det er muligt at tale med en rådgiver, eller man kan bede

om at blive henvist til et andet tilbud, eksempelvis et krisecenter, hvis det er det, man har brug for.

Kontakt:

Den nationale hotline drives af Lev Uden Vold og er åben døgnet rundt på telefon: 1888
Det er muligt at ringe døgnet rundt, og man kan være anonym.

Hjemmeside: www.lokk.dk

LOKK har en række rådgivningstilbud, herunder rådgivning til kvinder og børn udsat for vold i nære relationer, rådgivning til etniske minoriteter udsat for negativ social kontrol, rådgivning og støtte vedrørende seksuelle overgreb, særlige tilbud for børn og unge, rådgivning til mænd, rådgivning for voldsudøvere af begge køn og rådgivning til LGBTQ+ personer. Læs mere og find kontaktoplysninger her:

<https://www.lokk.dk/hjaelp-og-rad/andre-radgivningstilbud/>

Lev Uden Vold

Lev Uden Vold tilbyder juridisk rådgivning inden for vold i nære relationer og vold i familien. Rådgivningen er målrettet voldsudsatte kvinder og mænd, pårørende samt fagprofessionelle, der ønsker rådgivning om juridiske problemstillinger. Alle rådgivere er ansat hos Lev Uden Vold og har en juridisk uddannelsesbaggrund.

Man kan bl.a. få råd og vejledning i forhold til

- Udlændingeret
- Strafferet, herunder fx politianmeldelse
- Ophævelse af samlivet
- Skilsmisse
- Opholdsgrundlag
- Forældremyndighed og samvær
- Krisecenterophold
- Kommunale forhold
- Udlændingeret, herunder fx opholdsgrundlag og bortfald eller inddragelse af opholdstilladelser

Den juridiske rådgivning er målrettet fagpersoner, der ringer på vegne af en voldsudsat og har konkrete juridiske spørgsmål i relation til vold i nære relationer. Som fagperson med spørgsmål af lettere juridisk karakter, kan du døgnet rundt på Lev Uden Volds hotline på tlf. 1888.

Kontakt:

Hotline: 1888

Alm tlf: 3118 4441

Mail: juridisk@levudenvold.dk

Hjemmeside: www.levudenvold.dk

Danner – rådgivning og krisecenter til voldsudsatte kvinder og børn samt pårørende

Danner tilbyder anonym og gratis rådgivning til voldsudsatte kvinder og børn, til pårørende og andre, der er i berøring med eller har spørgsmål om vold i nære relationer.

Danner har også et krisecenter, hvor voldsudsatte kvinder og børn kan få hjælp og beskyttelse.

Kontakt sker via telefonrådgivning, netrådgivning eller ved personligt fremmøde.

Kontakt:

Danner

Nansensgade 1

1366 København K

Telefonrådgivning: 33 33 00 47 (åbent hele døgnet)

Hjemmeside: www.danner.dk

Dansk Kvindesamfunds Krisecentre – opholds- og rådgivningscenter for voldsudsatte kvinder med eller uden børn

Dansk Kvindesamfunds Krisecentre rummer krise- og rådgivningscenter og henvender sig til kvinder med og uden børn.

Krisecenter

Dansk Kvindesamfunds Krisecentre består af to sikrede døgntilbud. Det ene krisecenter er lokaliseret på Frederiksberg og har plads til 8 kvinder med deres børn og det andet findes i København K og kan rumme 20 kvinder inklusive børn.. Centeret tilbyder plads til kvinder og deres eventuelle børn, der har været udsat for

- Fysisk vold
- Psykisk vold
- Trusler om vold

Det er ikke muligt at bo i krisecenteret, hvis man er misbruger eller har en psykiatrisk lidelse.

Hvis en person er udsat for vold, kan man kontakte Dansk Kvindesamfunds Krisecenter eller få en henvisning fra ens læge.

Telefonrådgivning:

35 20 00 40 (åbent hele døgnet rundt, alle ugens dage)

Rådgivningscenter

Rådgivningen tilbyder rådgivning til alle, der henvender sig. Man behøver ikke at bo eller have et ønske om at flytte ind på krisecenteret for at få rådgivning.

E-mail: krisecentre@danskkvindesamfund.dk

Kontakt (Frederiksberg):

Dansk Kvindesamfunds Krisecenter
Vodroffsvej 40
1900 Frederiksberg C

Kontakt (København K):

Dansk Kvindesamfunds Krisecenter
H.C. Andersens Boulevard 10
1553 København V

Den Åbne Dør § 109 --- Krise- og familieherberg for primært kvinder med børn

Den Åbne Dør er et krise- og familieherberg for primært kvinder med børn med møblerede værelser. De har enkelte værelser til kvinder uden børn. Der er uddannet personalet døgnet rundt. Den Åbne Dør tilbyder psykologisk, pædagogisk og socialt rådgivende støtte.

Kontakt:

Kvindekrisecenter Den Åbne Dør
Enghavevej 32C
1674 København V

Telefon: 33 24 91 03

Hjemmeside: www.kvindekrisecenterdaad.dk

Egmontgården §110 + §109 – krisecenter for voldsramte kvinder og udsatte familier

Egmontgården er et krisecenter for voldsramte kvinder og udsatte familier, og stedet er beregnet til både mandlige og kvindelige forsørgere med 1 eller 2 børn samt unge gravide. Egmontgården i Svendborggade har 77 lejligheder til rådighed, og alle lejligheder har eget køkken og bad. På Frederikssundvej er der 10 møblerede værelser med fælles bad/toilet og køkken. Her er det ikke muligt at medbringe børn.

Åbningstider Svendborggade:

Svendborggade er døgnbemandet og det socialfaglige personale er til rådighed fra kl. 08.00-22.00 og der er nattevagt til stede i aften-og nattetimerne. Beboerne har egen nøglechip, som kan benyttes døgnet rundt. Børn og unge kan få lavet egne chip, tilpasset alder og behov, hvilket vurderes og aftales med personalet.

Åbningstider Frederikssundvej:

På Frederikssundsvej er der personale fra kl. 08.00 – 20.00 i hverdage og fra kl. 10.00 – 18.00 i weekender samt helligdage. Gadedøren er aflåst fra kl. 19.00 til 07.00 alle ugens dage. Beboerne har egen nøglechip, som kan bruges døgnet rundt.

Kontakt:

Egmontgården
Svendborggade 1, 1. Sal
2100 København Ø

Telefon: 33 17 49 86

Hjemmeside: <https://udsattevoksneogfamilier.kk.dk/til-dig-der-er-udsat-for-vold-i-naer-relation/egtmontgaarden>

Forælder Fonden – krisecenter for voldsramte kvinder med og uden børn

Forælder Fonden driver et krisecenter i Gentofte for voldsramte kvinder – med og uden børn. Spørgsmål vedrørende eventuel indflytning sker direkte til krisecenteret på tlf.: 39 61 21 35.

Hjemmeside: <https://hellerupkrisecenter.gentofte.dk/da>

Hellerup Krisecenter – henvendt til kvinder med og uden børn, der er udsat for vold

Hellerup Krisecenter er et døgnbemandet tilbud til kvinder med og uden børn, der ikke kan opholde sig i eget hjem på grund af vold eller trusler om vold.

Alle beboere får tildelt to kontaktpersoner, og der er mulighed for at tale med socialrådgivere på krisecentret.

Kontakt:

Hellerup Krisecenter
Callisensvej 11
2900 Hellerup

Telefon: 39 61 21 35

E-mail: hellerupkrisecenter@gentofte.dk

Hjemmeside: www.hellerupkrisecenter.gentofte.dk/da

Åbningstider:

Døgnåbent

Det er muligt at ringe til Hellerup Krisecenter døgnet rundt eller skrive en mail, der bliver besvaret i hverdagene.

Kvindehjemmet på Jagtvej – krisecenter og botilbud for kvinder med og uden børn

Kvindehjemmet er et kvindekrisecenter og et botilbud for kvinder med og uden børn, som befinder sig i en krisepræget situation. De kan have været udsat for vold eller trusler fra ægtemand, samlever eller anden nærtstående.

Er du pårørende eller fagperson og er bekymret for en kvinde, er du også velkommen til at kontakte os.

Kontakt:

Henvendelse kan ske døgnet rundt på adresse:

Kvindehjemmet
Jagtvej 153B
2200 København N

Telefon: 35 81 98 45 – Det er muligt at ringe døgnet rundt.

E-mail: kvh@kvindehjemmet.dk - mailen besvares alle hverdage i dagstimerne.

Har du brug for rådgivning kan du også sende en mail til hotline@kvindehjemmet.dk.

Hjemmeside: www.kvindehjemmet.dk

Reden International Krisecenter – henvendt til kvinder, der er handlet til prostitution

Reden Internationals krisecenter henvender sig til kvinder handlet til prostitution – dvs. kvinder der allerede er blevet identificeret som ofre for menneskehandel, eller som er i gang med at blive det. Reden er et være- og rådgivningssted, hvor kvinderne kan få en pause fra det hektiske miljø på gaden og få gratis rådgivning og støtte. Desuden kan kvinderne også få gratis mad og omsorg, samt overnatning i akutte tilfælde. Reden fungerer også ofte som bisidder i kvindernes kontakt til det offentlige.

Kontakt:

Reden International
Gasværksvej 26
1656 København V

Telefon: 20 60 67 60

E-mail: ms@redeninternational.dk

Hjemmeside: www.redeninternational.dk

Traumebehandling

DIGNITY – rehabilitering og behandling af traumatiserede flygtninge

DIGNITY tilbyder rehabilitering af svært traumatiserede flygtninge, der har brug for tværfaglig rehabilitering. Rehabiliteringstilbuddet er henvendt mennesker med alvorlige psykiske, fysiske og sociale problemer, som har været udsat for tortur, vold eller traumatiserede hændelser under krig samt politisk forfølgelse. Familiemedlemmer, som lever sammen med den traumatiserede kan også henvises til DIGNITY. Det er kun patienter med dansk opholdstilladelse, der kan modtage behandling, og behandling kræver en henvisning fra egen læge.

DIGNITY tilbyder:

- Individuel behandling til både voksne og børn
- Gruppebehandling – gruppeterapi hvor det er muligt at dele sine problemer med ligesindede
- Familiebehandling

Henvisning:

Henvisning til et tværfagligt rehabiliterings- og behandlingstilbud i DIGNITY skal ske via egen læge eller anden speciallæge. Kommuner kan også som noget nyt henvise borgere til behandling i DIGNITY.

Find information om henvisning her: <https://www.dignity.dk/henvisning/>

Når DIGNITY modtager henvisningen, vil man blive indkaldt til en visitationssamtale.

Kontakt:

DIGNITY
Bryggervangen 55
2100 København Ø

Ved spørgsmål om forløb og henvisning kontakt:

E-mail: info@dignity.dk

Telefon: 33 76 06 00

Hjemmeside: <https://www.dignity.dk/>

Indvandrermedicinsk Klinik – udredning af patienter med anden etnisk baggrund

Indvandrermedicinsk Klinik fungerer som selvstændig enhed under Infektionsmedicinsk afdeling på Hvidovre Hospital og tilbyder udredning af patienter med anden etnisk baggrund, der har sammensatte problemstillinger. Klinikken har fokus på patientens fysiske, psykiske og sociale problemer og iværksætter og koordinerer udredning og behandling.

Ved behov for tolk oplyses sprog.

Henvisning:

Henvisning til Klinikken sker gennem egen læge, speciallæge eller hospitalsafdeling, hvis disse ikke umiddelbart har kunnet diagnosticere komplicerede helbredsproblemer hos patienten. Der skal foreligge en begrundelse for, hvorfor problemstillingerne ikke kan håndteres i almen praksis.

Kontakt:

Indvandrermedicinsk Klinik
Afsnit 038
Hvidovre Hospital
Østvej, Pavillon 2
2650 Hvidovre

Telefon: 38 62 13 82

Telefontid: mandag-fredag fra kl. 08.00-15.00

Kontakt Indvandrermedicinsk Klinik på mail ved generelle spørgsmål her: <https://www.hvidovrehospital.dk/afdelinger-og-klinikker/Indvandrermedicinsk-klinik/kontakt/Sider/Kontakt-Indvandrermedicinsk-Klinik.aspx>

Hjemmeside: <https://www.hvidovrehospital.dk/afdelinger-og-klinikker/Indvandrermedicinsk-klinik/Sider/default.aspx>

Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri --- behandlingen af psykisk sygdom hos traume--ramte flygtninge og andre personer med anden etnisk baggrund end dansk

Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri (CTP) er en højt specialiseret funktion i Region Hovedstadens Psykiatri beliggende på Psykiatrisk Center Ballerup. CTP har fokus på kulturelle faktorer i udviklingen, diagnosticeringen og behandlingen af psykisk sygdom hos traume-ramte flygtninge og andre personer med anden etnisk baggrund end dansk.

Målgruppen i CTP er voksne flygtninge, migranter eller familiesammenførte personer med en traumatisk baggrund såsom tortur, organiseret vold, politisk forfølgelse eller krigs- og borgerkrigsoplevelser.

CTP tilbyder:

- Diagnostik og vurdering af særligt komplicerede transkulturelle psykiatriske patienter, herunder særligt kompliceret psykiatrisk sygdom hos etniske minoriteter
- Diagnostik og behandling af særligt komplicerede traumatiserede flygtninge.

For at blive henvist skal personen have symptomer forenelig med én eller flere traumerelaterede psykiatriske lidelser, såsom PTSD, angst og/eller depression. Personer med anden etnisk oprindelse end dansk med psykiske lidelser kan også henvises, også selvom deres psykiske lidelse(r) ikke nødvendigvis er traumerelateret, hvis det vurderes, at patientens kulturelle baggrund har stor betydning for, hvordan lidelsen udvikler sig, og for hvordan lidelsen forstås, udredes og behandles.

Henvisning:

Alment praktiserende læger, speciallæger i psykiatri og læger fra de psykiatriske centre kan henvise til CTP via Psykiatriens Centrale Visitation: psykiatriCVI@regionh.dk

Når CTP har modtaget en henvisning fra Psykiatriens Centrale Visitation får patienten tilsendt et brev senest en uge efter henvisningsdato med en tid til en vurdering ved læge senest efter en måned.

Kontakt:

Hjemmeside: www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/kompetencecentre/transkulturel-psykiatri

Oasis – behandling og rådgivning for traumatiserede flygtninge og deres pårørende

Oasis tilbyder tværfaglig behandling i form af psykoterapeutisk, fysioterapeutisk, social og evt. lægelig behandling til primært og sekundært traumatiserede børn, unge og familier. Oasis modtager:

- Primært traumatiserede personer - Voksne og børn som i et andet land har været udsat for traumatiske hændelser under krig, borgerkrig, politisk forfølgelse, tortur og andre former for organiseret vold, der har ført til alvorlige psykiske, fysiske og sociale problemer.
- Sekundært traumatiserede personer - Voksne og børn som lever sammen med en traumatiseret person og som selv er påvirket heraf.

Henvi sning:

Henvi sning sker via patientens egen praktiserende læge, en speciallæge eller eventuelt en kommunal lægekonsulent. Sagsbehandlere i kommuner kan hjælpe med oplysninger, men henvi sningen skal altid godkendes af en læge.

Find henvi sningsskemaerne på: www.oasis-rehab.dk/henvi sning/henvi sningstilbehandlingioasis/

Kontakt:

Oasis – behandling og rådgivning for flygtninge
Nygade 4, 2. Sal
1164 København K

Telefon: 35 26 57 26

Telefontider:

Mandag, onsdag og torsdag fra kl. 9.00-18.00

Tirsdag fra kl. 9.00-16.00

Fredag fra kl. 9.00-14.00

Mail: info@oasis-rehab.dk

Hjemmeside: www.oasis-rehab.dk

Åbningstider:

Mandag, onsdag og torsdag fra kl. 8.30-18.00

Tirsdag fra kl. 8.30-16.00

Fredag fra kl. 8.30-15.00

Tværkulturel Psykologisk Rådgivning – behandlingstilbud for flygtninge og indvandrere med psykiske kriser

Tværkulturel Psykologisk Rådgivning (TPR) er et behandlingstilbud for alle mennesker med psykiske kriser og problemstillinger samt deres pårørende. Der tilbydes derudover målrettet behandling for flygtninge og indvandrere. TPR har rådgivning på dansk, engelsk, arabisk, farsi, aserbajdsjansk, tyrkisk, russisk og bosnisk.

TPR har stor erfaring med behandling af PTSD syndromet, som kan udvikles, hvis man har været offer for krig, tortur eller udsat for langvarige forfølgelser.

TPR tilbyder:

- Telefonisk rådgivning
- Individuel samtaleterapi
- Familierapi
- Gruppeterapi
- Undervisning – supervision

Kontakt:

Tværkulturel Psykologisk Rådgivning
Fruebjerg 3
2100 København Ø

Telefon: 40 33 59 47

E-mail: tpr@tpr.dk

Hjemmeside: www.tpr.dk

Misbrug

Alkolinjen – anonym og gratis rådgivning om alkoholproblemer

Alkolinjen er en anonym og gratis rådgivning om alkoholproblemer. Man får rådgivning af professionelt uddannede telefonrådgivere, der vejleder om, hvor og hvordan man får den bedste hjælp.

Telefonrådgivning

Telefon: 80 200 500

Åbningstider:

Mandag kl. 9.00-17.00

Tirsdag til fredag kl. 11.00-17.00

Chatrådgivning

Link til chatrådgivning: <https://alkohologsamfund.dk/alkolinjen/chat>

Åbningstider:

Mandag kl. 9.00-17.00

Tirsdag til fredag kl. 11.00-17.00

Brevkasserådgivning: <https://alkohologsamfund.dk/alkolinjen/alkoholraadgivning-paa-telefon-og-online/brevkassen>

Skriv en SMS til Alkolinjen:

Send en SMS med ordet "ALKOHOL" og send til 1231. Når du sender en SMS, vil du blive ringet op af en rådgiver fra Alkolinjen 80 200 500 snarest muligt inden for åbningstiderne. Dit telefonnummer slettes straks efter opkaldet.

Kontakt

Alkohol og Samfund
Høffdingsvej 36, stuen
2500 Valby

E-mail: info@alkohologsamfund.dk

Hjemmeside: www.alkolinjen.dk

Misbrugsportalen --- rådgivning til voksne pårørende og misbrugsramte (over 18 år)

Misbrugsportalen tilbyder gratis og anonym rådgivning og støttende samtaler til voksne med et misbrug eller en afhængighedsproblematik samt pårørende og efterladte. Alle henvendelser behandles fortroligt.

Misbrugsportalen har telefon- og chatrådgivning.

Kontakt:

Telefon: 70 90 90 80

Hjemmeside: www.misbrugsportalen.dk

Åbningstider:

Mandag og tirsdag fra kl. 15.00-18.00

Onsdag til fredag fra kl. 18.00-21.00

Seksuelle overgreb – rådgivning og behandling

CSM ØST – rådgivning og behandlingscenter for voksne, der har oplevet seksuelle overgreb inden det fyldte 18. år samt rådgivning til pårørende og fagpersoner

CSM ØST er et rådgivnings- og behandlingscenter for voksne, som har oplevet seksuelle overgreb inden det fyldte 18. år. Der tilbydes også rådgivning til pårørende og fagpersoner.

Frivillig rådgivning – anonym rådgivning

I den frivillige rådgivning tilbydes anonym rådgivning. Rådgivningen varetages af frivillige psykoterapeuter, psykologer samt sidste års studerende inden for relevante faggrupper.

Den frivillige rådgivning kan kontaktes på telefon: 33 23 21 23

Rådgivningens åbningstider:

Mandag fra kl. 16.30-19.30

Tirsdag fra kl. 13.00-16.00

Socialrådgivning – gratis og anonym socialrådgivning

CSM ØST tilbyder gratis og anonym socialrådgivning til personer, der har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Rådgivningen kan eksempelvis omhandle:

- Rettigheder og pligter i forhold til de offentlige myndigheder
- Støtte til at kontakte de offentlige myndigheder
- Sparring og coachende samtaler

Kontakt på telefon: 21 16 89 69 eller på e-mail: sar@csm-ost.dk

Individuel behandling og gruppeterapi

CSM ØST yder individuelle- og gruppeterapeutiske behandlingsforløb. Hyppighed og længde af forløb vil variere og bygger på en faglig vurdering.

Ring og hør mere på telefon: 29 44 88 66

Kontakt:

CSM ØST

Rathsacksvej 9

1862 Frederiksberg C

Hjemmeside: <https://csm-danmark.dk/ost/>

LivaRehab – rådgivning, behandling og rehabilitering i forbindelse med skadevirkninger fra prostitution, incest, seksuelle overgreb og vold

LivaRehab tilrettelægger et individuelt forløb i samarbejde med den enkelte deltager og med jobcenter/kommune. LivaRehab har et særligt fokus på udsatte kvinder med børn, og de arbejder primært med kvinder mellem 18-65 år med dansk, sydøstasiatisk, østeuropæisk, mellemøstlig og afrikansk baggrund.

Anonym rådgivning via telefon og e-mail

LivaRehab lytter og giver rådgivning af social, juridisk, sundhedsfaglig, psykologisk og økonomisk karakter.

Kontakt:

Telefon: 88 44 20 00 (frivillig rådgivning onsdag og fredag fra kl. 10.00-12.00)

E-mail: livarehab@livarehab.dk

Chat: <https://livarehab.dk/raadgivning/> (tirsdag og fredag fra kl. 11.00-13.00)

Hjemmeside: <https://livarehab.dk>

LivaRehab Hovedstaden

Lergravsvej 63, 3. sal

2300 København S

Maduddeling

Røde Kors – Maduddeling Hovedstaden

Maduddelingen er for dig, som har svært ved at få enderne til at mødes og madbudgettet til at hænge sammen. Det er muligt at hente gratis overskudsvarer på tre uddelingssteder:

Sydhavnen:

Madudleveringen i SydhavnsCompagniet foregår hver tirsdag klokken 14-14.45 på Peter Sabroes Gade 1, 2450 København SV. Der er ingen tilmelding, du møder blot op. Vi anbefaler dog, at du kommer tæt på kl. 14.00, hvis du vil være sikker på at få frugt, grønt og brød med hjem.

Kastruplund:

Madudleveringen i Netværkshuset Kastruplund foregår hver torsdag klokken 16-17 på Kastruplundgade 13, 2770 Kastrup. Der er indgang til netværkshuset via baggården. Der er ingen tilmelding, du møder blot op. Vi anbefaler dog, at du kommer omkring kl. 16, så du er sikker på at få frisk frugt og grønt samt brød med hjem.

Nørrebro:

Maduddelingen Nørrebro foregår to gange om ugen på adressen Nordre Fasanvej 218 gennem gitterporten.

Tirsdage klokken 15.30-17.30

Fredage klokken 13.30-15.30

Når man kommer efter en kurv, er det vigtigt, at man har sin egen pose med, som man kan pakke sine varer over i. Når man kommer og henter sine varer, har man også mulighed for at besøge kaffesalonen, hvor der serveres kaffe/te og kage og god stemning. Her kan man også snakke lidt med de frivillige og andre deltagere.

For at kunne tildeles en kurv i Maduddelingen Nørrebro skal man tilmelde sig via linket herunder. Der åbnes for tilmeldinger kl. 10 dagen før uddelingen:

<https://app3.geckobooking.dk/site/booking.php?1=1&PHPSESSID=5277e1da1d19d6c6a3f5ada1bf2a812f&bld=6485&icCode=9fe1e337f8879201b511c1d00fa58929b6485&dTpl=1>

Kontakt

Røde Kors Hovedstaden
Nordre Fasanvej 224, 2. sal
2200 København N

Telefon: 38 33 64 00

Mail: hovedstaden@rodekors.dk

Åbningstider:

Mandag-torsdag: kl. 9.00-16.00

Fredag: kl. 9.00-14.00

Fisken og Brødet, Folkekirken Vesterbro – Uddeling af overskudsmad

Er din økonomi udfordret kan du i Apostelkirken og Mariakirken hente fx grøntsager, frugt, brød og kager og samtidig være med til at mindske madspild. Maden uddeles efter først til mølle princippet. Hvis mange møder op samtidig, sker uddelingen ved lodtrækning. Der uddeles mad i:

Mariakirken, Istedgade 20, 1650 København

Tirsdage kl. 12.00-13.00

Apostelkirken, Saxogade 13, 1662 København

Fredage kl. 12.00-13.00

Kontakt:

Folkekirken Vesterbro
Vesterbrogade 67, 3. sal
1620 København V

Telefon: 88 70 88 71

Mail: vesterbro.sogn@km.dk

Åbningstider:

Mandag-fredag: kl. 9.00-13.00

Torsdag også kl. 16.00-18.00

Sociale aktiviteter

Sociale aktiviteter og tilbud

Integrationshuset Kringlebakken – aktiviteter for kvinder og børn med anden sproglig og kulturel baggrund end dansk

Integrationshuset Kringlebakken arbejder med kvinder og børn med anden sproglig og kulturel baggrund end dansk. Der organiseres aktiviteter for kvinder og børn med henblik på at styrke oplevelsen og inklusion af medborgerskab. Kringlebakken tilbyder forskellige aktiviteter, herunder oplæg, netværksskabende aktiviteter og ture i ferieperioder.

Integrationshuset Kringlebakken tilbyder bl.a. følgende aktiviteter:

- Danskundervisning
- Samfunds- og kulturundervisning
- Fredagscafé
- Ferieture
- Hjælp til CV og jobansøgning
- Integrationsvuggestue

Kringlebakken tilbyder desuden individuel rådgivning og sundhedstjek. Læs mere her:

<https://www.kringlebakken.dk/aktiviteter>

Kontakt

Integrationshuset Kringlebakken
Tuborgvej 256-258
2400 København NV

Telefon: 35 84 00 96

Mail: info@kringlebakken.dk

Hjemmeside: <https://www.kringlebakken.dk/>

Diversity Works – mangfoldige fællesskaber for minoritetsetniske børn, unge og voksne

Diversity Works' Center i Blågårdsgade tilbyder en lang række aktiviteter. Centret danner rammen om mangfoldige fællesskaber, der styrker lighed, muligheder og medborgerskab for minoritetsetniske børn, unge og voksne.

Diversity Works tilbyder aktiviteter såsom:

- Lektie- og netværkscaféer
- Madklub

- Systue
- Ungecafé
- Yoga
- Computerkurser
- Mentorskaber
- Ferieaktiviteter

I Centret tilbydes der desuden en-til-en socialrådgivning, juridisk rådgivning og økonomisk rådgivning. Læs mere om Centret og dets tilbud her: <https://diversityworks.dk/index.php/centret/>

Kontakt

Diversity Works
Blågårdsgade 4, 1. tv.
2200 København N
Telefon: 35 39 69 85
Mail: info@diversityworks.dk

Hjemmeside: <https://diversityworks.dk/>

Åbningstider

Mandag fra kl. 10.00-20.00
Tirsdag fra kl. 10.00-21.00
Onsdag fra kl. 10.00-20.00
Torsdag fra kl. 10.00-20.00
Fredag fra kl. 11.00-16.00

FAKTI – Kulturhus for flygtninge- og indvandrerkvinder

FAKTI er et kulturhus for flygtninge- og indvandrerkvinder, som tilbyder et trygt sted at være sammen med andre. De arbejder med empowerment gennem et kærligt og kravfrit miljø, og giver plads til, at man kan mærke sine egne behov. Alle er velkomne – både kvinder, der har været i Danmark i mange år, og kvinder, der har været i Danmark i kort tid. FAKTI tilbyder blandt andet samfundsundervisning, danskundervisning og motionshold. Der serveres måltider to dage om ugen, og der er mulighed for at få vejledning ved en socialrådgiver, sygeplejerske og psykomotorisk terapeut. Desuden har FAKTI en have med fælles aktiviteter – fx kan man dyrke blomster og urter.

Kontakt:

FAKTI
Bispebjerg Bakke 6
2400 København NV

Telefon: 28 40 92 25

Hjemmeside: <https://www.fakti.dk/>

Åbningstider:

Mandag-fredag fra kl. 10.00-14.00

Askov Fonden, WeekendFællesskabet - et nyt fællesskab for unge mellem 18 og 35 år

I Askov Fondens WeekendFællesskabet kan du komme, lige som du er, og være en del af et trygt og inkluderende fællesskab. Her er der plads til dig, der har lyst til at hænge ud med andre unge i et rart, alkoholfrit miljø, hvor der bliver hyggesnakket, spillet spil, lavet krea-ting og hvad man ellers lige har lyst til. Om fredagen stabler WeekendFællesskabet et lille arrangement på benene sammen, f.eks. en påskefrokost, quiz-aften, optræden eller noget andet.

Kontakt:

Askov Fonden, WeekendFællesskabet
Griffenfeldsgade 35
2200 København N
(i cafeen i stueetagen)

Telefon: 44 14 56 49

Mail: nanna.hinchely@askovfonden.dk

Hjemmeside: <https://askovfonden.dk/aspa-faellesskab-for-unge/>

Åbningstider:

Fredag fra kl. 16.00-22.00

Lørdag fra kl. 16.00-22.00

Søndag fra kl. 14.00-20.00

Økonomisk støtte til fritidsaktiviteter

Foreningsliv for alle (DGI)

Foreningsliv for alle er en pulje i DGI, som kan søges af foreninger til betaling af 2/3 af kontingentet (dog maksimalt 1.000 kr. pr. år/sæson) + 500kr. til stævner for voksne asylansøgere og flygtninge.

Alle foreninger, der er medlem af DGI, kan søge puljen. Se hvilke lokale foreninger, der er organiseret under DGI, på www.dgi.dk/foreninger.

Læs mere om, hvordan man søger puljen her:

https://www.dgi.dk/samarbejd/om-vores-fokusomraader/fokusomraader/boerns-bevaegelsesglaede/socioekonomisk-udsatte-borgere/foreningsliv-for-alle/puljen-foreningsliv-for-alle-hvordan-soeger-man?_gl=1*uvpivd*_up*MQ..*_ga*NzY4NDM1ODM0LjE2NjMyMjY2NDg.*_ga_KRYYJVF101*MTY2MzlyNjY0OC4xLjAuMTY2MzlyNjY0OC4wLjAuMA..

Kontakt:

DGI Landskontor
Vingsted Skovvej 1
7182 Bredsten

Telefon: 79 40 40 40 40

Mail: info@dgi.dk

Hjemmeside: <https://www.dgi.dk/samarbejd/om-vores-fokusomraader/fokusomraader/boerns-bevaegelsesglaede/socioekonomisk-udsatte-borgere/foreningsliv-for-alle>

Sundhedsfællesskabet – Fritidspas for psykisk sårbare voksne borgere i Høje Taastrup, Albertslund, Rødovre eller Glostrup Kommune.

Hos Sundhedsfællesskabet kan man søge om et Fritidspas, som er et gratis halvt eller helt års kontingent i en idrætsforening efter eget valg med mulighed for økonomisk støtte til køb af udstyr til den valgte aktivitet. Fritidspasset er et tilbud for alle psykisk sårbare voksne borgere fra Høje Taastrup, Albertslund, Rødovre eller Glostrup Kommune.

For at ansøge om et Fritidspas skal man udfylde ansøgningseskemaet på Sundhedsfællesskabets hjemmeside her: <https://xn--sundhedsflesskabet-txb.dk/projekter/fritidspas/>

Kontakt:

Telefon: 21 24 71 93 (Line, Fritidspaskoordinator)

Mail: lineel@htk.dk (Line, Fritidspaskoordinator)

Hjemmeside: <https://xn--sundhedsflesskabet-txb.dk/projekter/fritidspas/>

Fritidspuljen i DRC Integration – kontingentstøtte til børn og unge med flygtningebaggrund i alderen 0-17 år

Fritidspuljen i DRC Integration giver kontingentsupporte til børn og unge med flygtningebaggrund i alderen 0-17 år, hvis en eller begge forældre modtager overførselsindkomst, forælder er enlig forsørger eller barnet er uledsaget mindreårig. Hvis ansøgningen godkendes, modtages et værdibevis på 1.000 kr., som afleveres i den valgte forening. Foreningen indsender en faktura til Fritidspuljen for barnets kontingent, som Fritidspuljen betaler inden for 15 arbejdsdage.

Fritidspuljen giver økonomisk støtte til organiseret holddeltagelse i forenings- og fritidsaktiviteter, og aktiviteten kan være alt inden for idræt og kultur, f.eks. familieidræt, fodbold, spejder, svømning, musik og billedkunst. Der gives ikke støtte til fitness, klippekort til aktiviteter, månedskort til træningscentre og lignende.

Læs mere og find ansøgningsskemaet til at søge om kontingentsupporte på Fritidspuljens hjemmeside her:

<https://drc.ngo/da/vores-arbejde/frivillige-i-danmark/frivillige-aktiviteter-tilbud-og-projekter/drc-fritidsindsats/ansog-om-kontingentsupporte/>

Kontakt:

Telefon: 26 11 06 22

Mail: fritidspuljen@drc.ngo

Hjemmeside: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/frivillige-i-danmark/frivillige-aktiviteter-tilbud-og-projekter/drc-fritidsindsats/ansog-om-kontingentsupporte/>

Broen – en forening, der hjælper udsatte børn til et aktivt fritidsliv

BROEN har som formål at støtte socialt udsatte børn og unge med kontingenter og udstyr til idræt eller andre fritidsaktiviteter. Målet er at få børnene ud blandt andre børn, hvor de kan være en del af et positivt fællesskab og spejle sig i voksne rollemodeller og dermed få nogle succesoplevelser og en styrket tro på sig selv. Det foregår i lokale foreninger og klubber med sport, spejder, teater, musik, billedskole eller andre aktiviteter for børn og unge som omdrejningspunkt.

Læs mere om BROEN her <https://broen-danmark.dk/om-broen/> og kontakt foreningen for nærmere information på kontaktoplysningerne nedenfor.

Kontakt:

BROEN Danmark

Falstersgade 26B, 1. sal

8700 Horsens

Telefon: 28 59 80 10

Mail: info@broen-danmark.dk

Hjemmeside: <https://broen-danmark.dk/>

Børn og unge

Hjemløshed --- unge i alderen 18--30 år

Koefoeds Kælder § 110 og §85 – kontaktsted for unge hjemløse i alderen 18--29 år

Koefoeds Kælder er et kontaktsted for unge i alderen 18-29 år, der ikke har et sted at bo. Det kan være unge, der sover på sofaer, eller som sover på gaden. Koefoeds Kælder tilbyder rådgivning og støtte samt mulighed for et klubværelse. Du kan være 100% anonym.

Kontakt:

Koefoeds Kælder

Frederiksborggade 1A (i gården)

1360 København K

Hjemmeside: <https://menneskermedmere.dk/ksu/>

Kontakt: Teamleader Bent Kristensen 41 73 31 55 og bentk@kofoedsskole.dk

Åbningstider:

Mandag til onsdag fra kl. 08.00-15.30

Torsdag til fredag fra kl. 08.00-12.00

RG60 § 110 – herberg og værested for unge hjemløse for unge mellem 18--30 år

RG60 rummer et værested og et midlertidigt botilbud for unge mellem 18-30 år med sociale og psykiske problemer. I værestedet er det muligt at møde andre unge samt få rådgivning omkring uddannelse og beskæftigelsestilbud, relevante behandlingsmuligheder og boligsituation.

Optagelse i boformen sker ved egen henvendelse eller ved henvisning fra offentlige myndigheder.

Kontakt:

RG60

Rådmandsgade 60

2200 København N

Telefon: 42 45 60 66 / 42 45 60 63

E-mail: info@rg60.dk

Hjemmeside: www.rg60.dk

Job og uddannelse

Ung i Jobcenter København – for ledige under 30 år uden lang videregående uddannelse

Unge i Jobcenter København er for ledige under 30 år, der ikke har en lang videregående uddannelse.

Det er muligt at møde op uden at have en aftale i forvejen for at få en vejledningssamtale. I Unge i Jobcenter København er der fokus på at få borgere i uddannelse, så mulighederne for at komme i job øges.

Kontakt:

Unge i Jobcenter København

Gammel Køge Landevej 43

2500 Valby

Telefon: 82 56 56 82

Telefontider:

Mandag til torsdag fra kl. 8.30-15.00

Fredag fra kl. 8.30-14.00

Hjemmeside: <https://info.jobnet.dk/mit-jobcenter/hovedstaden-og-bornholm/koebenhavn-ungecentret>

Rådgivning og støtte til børn og unge

Børns vilkår – telefonrådgivning for børn og unge

Børnetelefonen

Børnetelefonen er for alle børn og unge, der har brug for rådgivning, trøst eller en voksen, der har tid til at lytte. Børn kan også få rådgivning på sms, chat eller gennem brevkasse.

Det er gratis og anonymt at ringe til Børnetelefonen.

Børnetelefonens rådgivere kan også tilbyde en professionel bisidder til børn, der har brug for hjælp i mødet med den offentlige forvaltning.

Kontakt:

Børnetelefonen: 116 111 (døgnåben året rundt)

Hjemmeside: www.bornetelefonen.dk

Her er der også mulighed for chatrådgivning samt for at skrive til Børnetelefonen.

Den Sociale Døgnvagt – akut hjælp til børn, unge og voksne

Den Sociale Døgnvagt tager sig af børn, unge og voksne, der har brug for hjælp til akutte sociale problemer. Hvis du er pårørende eller har kendskab til børn, unge og voksne, som har brug for hjælp kan du også få vejledning i, hvordan du bedst kan hjælpe den eller dem, som det drejer sig om.

Døgnvagten er åben døgnet rundt alle årets dage, og du kan altid kontakte Den Sociale Døgnvagt ved at møde op på Åboulevard 38, via telefon eller på mail. Det er muligt at være anonym.

Kontakt:

Døgnvagten

Åboulevard 38

2200 København N

Telefon: 33 17 33 33

Mail: dsd@kk.dk

Hjemmeside: <https://densocialedognavgt.kk.dk/>

RED Center – rådgivning om æresrelaterede konflikter til unge (op til 30 år), forældre og fagfolk

RED Rådgivning tilbyder professionel, anonym rådgivning om æresrelaterede konflikter til unge, forældre og fagfolk.

Telefonisk rådgivning:

Rådgivning til unge på telefon: 70 27 76 66

Rådgivningen er åbent alle dage døgnet rundt, og man kan ringe anonymt.

Skriftlig rådgivning (brevkasse):

Man kan skrive til den anonyme brevkasse på: <https://red-center.dk/raadgivning/for-unge/raadgivningstilbud/anonym-brevkasse/>

Personlig rådgivning:

Du kan altid komme til et personligt møde med en af vores rådgivere på vores kontor i København. Vores rådgivere har tavshedspligt, og når du kontakter os, kan du være anonym.

Hvis du ikke har mulighed for at komme til en samtale hos os, kan en rådgiver mødes med dig et andet sted. Det kan være hos din læge, på din skole, hos en sagsbehandler eller et andet sted. Vi kan mødes overalt i Danmark, men vi mødes aldrig hjemme hos dig eller hos dine venner.

Ring 70 27 76 66 for at lave en aftale med en af vores rådgivere. Vores hotline er åben døgnet rundt alle ugens dage.

Kontakt

Hjemmeside: <https://red-center.dk/raadgivning/for-unge/>

Headspace – rådgivning til børn og unge i alderen 12--25 år

Headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12 til 25 år. I Headspace kan de unge tale om alt eksempelvis angst, selvskaade, ensomhed, jobsøgning, kærestesorg osv. Det er både muligt at møde op personligt og ringe eller skrive (via sms og chat) til Headspace.

Kontakt:

Headspace København

Ravnsborggade 2-4

2200 København N

Telefon: 53 73 30 01
SMS: 1403 – husk at starte din besked med “hs københavn”
Chat: <https://headspace.dk/tal-med-os/>
E-mail: <https://headspace.dk/skriv-til-os/>
Hjemmeside: www.headspace.dk

Åbningstider ved personligt fremmøde:

Mandag-onsdag fra kl. 12.00-19.00
Torsdag kun åbent på telefonen fra kl. 12.00-16.00

Åbningstider for chatrådgivning:

Mandag-torsdag fra kl. 12.00-16.00

Pigegruppen – tilbud til piger i alderen 13--18 år

Pigegruppen er et tilbud til sårbare piger i alderen 13 til 18 år. Pigegruppen tilbyder individuel støtte samt inddragelse i fællesskab med andre piger.

Kontakt:

De Unges Hus
Haderslevsgade 19-21
1671 København V

E-mail: deungeshus@kk.dk
Hjemmeside: <https://deungeshus.kk.dk/pigegruppen>

Ressourcecenter Ydre Nørrebro (RCYN) – tilbud til unge mellem 13--18 år

Ressourcecenter Ydre Nørrebro er et aktivitets-, frivilligheds-, projekt-, lektiecafé- og rådgivningscenter for unge mellem 13 og 18 år. RCYN henvender sig til alle kvarterets unge.

Kontakt:

RCYN - Ressourcecenter Ydre Nørrebro
Tagensvej 85D
2200 København N

E-mail: kontor@kantara.dk
Hjemmeside: <http://www.rcyn.dk>

Åbningstider:

Mandag-søndag fra kl. 15.00-21.00
Lørdag: lukket

Sexlinien for Unge – information og rådgivning for unge mellem 15--25 år

Sexlinien for unge er en informations- og rådgivningsportal om sex, køn, prævention, følelser, seksualitet, kærlighed, seksuelle rettigheder, krop og seksydgdomme for unge mellem 15 og 25 år. Sexlinien tilbyder anonym rådgivning via telefon, chat og brevkasse om seksuelle spørgsmål og problemer. Rådgiverne er anonyme, og de fleste er studerende.

Kontakt:

Telefonrådgivning: 70 20 22 66
Chatrådgivning: <https://www.sexlinien.dk/chat>
Brevkassen: <https://www.sexlinien.dk/landingpages-sexlinien/brevkassen/brevkassen?BrevkasseCat=8>
Hjemmeside: www.sexlinien.dk

Åbningstider:

Telefonrådgivning er åben mandag til fredag fra kl. 15.00-19.00
Chatrådgivningen er åben mandag til fredag fra kl. 15.00-19.00

DFUNK – DRC Dansk Flygtningehjælp Ungdom

Ung-til-ung-grupper – unge flygtninge kan møde andre lokale unge fra 16-30 år.

DFUNK har organiseret ung-til-ung-grupper, hvor unge flygtninge kan møde andre lokale unge og deltage i forskellige fritidsaktiviteter, såsom udflugter, fællesspisning, filmaftener, idræt, spil mm.

Hvis man kender til flygtninge, der har brug for kontakt til andre unge, kan man kontakte DFUNK:

Telefon: 26 77 89 40

E-mail: mail@dfunk.dk

Hjemmeside: www.dfunk.dk/aktiviteter/aktiviteter-med-flygtninge/ung-til-ung/

Fremtidsveje – DFUNKS uddannelses- og jobrettede projekt

Fremtidsveje er DFUNK's uddannelses- og jobrettede projekt, der i samarbejde med arbejdsgivende virksomheder, kommuner og andre aktører støtter unge med flugterfaringer i at arbejde sig hen mod deres drømme og ambitioner for fremtiden.

Telefon: 26 77 89 40

E-mail: mail@dfunk.dk

Hjemmeside: <https://dfunk.dk/fremtid/>

Misbrug --- børn og unge

Barndom i Balance –anonym rådgivning til børn og unge fra 0-24 år fra et hjem med alkohol- og stofproblemer

Barndom i Balance er et gratis og anonymt rådgivningstilbud til børn og unge fra hjem med alkohol- og stofproblemer. Rådgivningen er et tilbud til børn og unge op til 25 år, og der tilbydes:

- Telefonrådgivning
- Samtaler med børn og unge
- Bevidningsgrupper for børn og unge
- Familiesamtaler
- Pårørende samtaler
- Rådgivning af professionelle
- Deltagelse i netværksmøder

Konsulenterne i Barndom i Balance er uddannet familie- og psykoterapeuter med speciale i børnesamtaler og rusmiddelproblemers indflydelse på relationer i familien.

Barndom i Balance kan kontaktes ved fremmøde på Suhmsgade 4 eller via telefon.

Kontakt:

Barndom i Balance - opvækst og rusmidler

Suhmsgade 4, 3. Sal

1125 København K

Telefon: 33 17 20 10

E-mail: biba@kk.dk

Hjemmeside: <https://opvaekstogrusmidler.kk.dk/>

Åbningstider:

Mandag-onsdag fra kl. 09.00-16.00
Torsdag fra kl. 09.00-17.00
Fredag fra kl. 09.00-12.00

TUBA – terapeutisk rådgivning for unge mellem 14--35 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer eller stofmisbrug

Tuba er en gratis, terapeutisk rådgivning for unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer eller stofmisbrug. Tuba tilbyder både online rådgivning, individuel terapi og gruppeterapi, og medarbejdere består af psykologer og psykoterapeuter.

Online rådgivning

Tuba tilbyder online rådgivning i form af chatrådgivning, brevkasse og debatforum. Chatrådgivningen er en personlig, anonym samtale med en af TUBAs rådgivere.

Åbningstider for chatrådgivningen:

Mandag til torsdag 18.00-21.00

Find onlinerådgivningerne på: <https://tuba.dk/find-hjaelp/chat/>

Kontakt:

TUBA København
Vesterbrogade 69, 1. Tv. og 3. tv.
1620 København V

Telefon: 30 67 24 87

E-mail: kbh@tuba.dk

Hjemmeside: <https://tuba.dk>

U--turn – anonym rådgivning og behandling til unge, der har et forbrug af hash eller stoffer (for unge i Københavns Kommune)

U-turn er et rådgivnings- og behandlingstilbud til unge, der bor i Københavns Kommune, og som har et forbrug af hash eller stoffer, som de gerne vil gøre noget ved. U-turn har både rådgivning samt individuelle- og gruppeforløb. Det er muligt at få anonyme samtaler med en behandler ved fremmøde eller over telefon, og er der behov for længerevarende behandling, er det muligt at få et længere forløb. Ring til U-turns rådgivning og hør mere om rådgivningen eller behandlingen. Der tilbydes også rådgivning til forældre og sparring til fagfolk.

Kontakt:

U-turn
Studivestergade 47
1455 København K

Telefon: 82 56 23 00

E-mail: uturn@kk.dk

Hjemmeside: <https://www.uturn.kk.dk/>

Åbningstider:

Mandag fra kl. 12.00-16.00

Tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 12.00-17.00