

# Hjælp til unge

## Indhold

Akut .....	4
Psykiatrisk Akutmodtagelse Glostrup (Selvmordstruet, psykoser mv.) .....	4
Københavns Vestegns Politi .....	4
Skadestuen (Hvidovre Akutmodtagelse) .....	4
Center for voldtægtsofre (akut) .....	4
Selvmordstruet og -tanker .....	4
Livlinien .....	4
Alkohol og stoffer .....	5
Ung revers (barn af misbruger) .....	5
TUBA København (barn af misbruger).....	5
Netstof .....	5
Alkolinjen.....	5
KABS – Behandling af stofmisbrug og alkoholmisbrug.....	6
Brug for nogen at tale med?.....	6
HØRT.....	6
Børnetelefonen.....	6
Girl talk .....	6
Chat og snak med ligesindede.....	6
Ung online .....	6
Gruppechat.dk.....	6
Ensomhed.....	7
Ventilen .....	7
Fællesskaber.....	7
Konfliktmægling til unge med etnisk minoritetsbaggrund.....	7
RED Rådgivning.....	7
Sabaah – forening for minoritetsetniske LGTB+ personer .....	7
Nikotinformbrug .....	8
Stoplinien.....	8
Online chikane.....	8
SletDet (u. 18 år).....	8
Stop chikane (o. 18 år).....	8
Psykologisk hjælp .....	8
Pårørende .....	8
Sex og seksualitet .....	8
Sabaah .....	8
Sexlinien.....	8

Sorg.....	8
Sorglinjen.....	8
Spiseforstyrrelser og selvskade .....	9
Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS).....	9
Vold og voldtægt .....	9
Lev uden vold.....	9
Bryd tavsheden.....	9
Center for voldtægtsofre.....	9

## Akut

### Psykiatrisk Akutmodtagelse Glostrup (Selvmordstruet, psykoser mv.)

Akut psykiatrisk hjælp: tlf. 112 eller 38640671

Har akut du eller en pårørende brug for akut psykiatrisk hjælp, kan du kontakte Akutmodtagelsen.

Vi har åbent alle dage, hele døgnet og modtager både børn og voksne.

Vi anbefaler at man først ringer inden fremmøde.

#### Behandling i forvejen

Hvis du er i behandling hos Region Hovedstadens Psykiatri i forvejen, skal du i dagtimerne kontakte din kontaktperson. Udenfor dagtimerne kan du ringe **1813** eller tage på en af vores akutmodtagelser, der har døgnåbent.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: Nordstjernevej 29-31, 2600 Glostrup

Telefon: 3864 0671

Åbningstider: Døgnåbent

Hjemmeside: [Psykiatrisk Akutmodtagelse \(psykiatri-regionh.dk\)](http://psykiatrisk-akutmodtagelse.psykiatri-regionh.dk)

#### Behandling i psykiatrien i forvejen:

Kontakt din kontaktperson i dagtimerne  
Ring 1813 eller henvend dig til psykiatrisk akutmodtagelse udenfor dagtimerne

### Københavns Vestegns Politi

Københavns Vestegns Politi dækker blandt andet Vallensbæk Kommune.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: Birkelundsvej 2, 2620 Albertslund

Telefon: 43861448

Servicecenter: 1-1-4

Alarmcentralen: 1-1-2

Åbningstider: døgndrift

Hjemmeside:

<https://politi.dk/politikredse/koebenhavns-vestegns-politi>

### Skadestuen (Hvidovre Akutmodtagelse)

Til alle akutte somatiske/fysiske skader og sygdom.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: Kettegård Allé 30, 2650 Hvidovre

Telefon: 18-13

Åbningstider: Døgnåbent

### Center for voldtægtsofre (akut)

Er du eller en du kender blevet voldtaget eller forsøgt voldtaget? Få professionel hjælp på Center for Voldtægtsofre. Det er gratis. Har du været udsat for et seksuelt overgreb inden for de sidste 7 døgn, så brug nedenstående kontaktoplysninger.

Det er vigtigt altid at ringe før eventuelt fremmøde

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: Blegdamsvej 9, 2100 København Ø.  
Rigshospitalet afdeling for Kvindesygdomme, afsnit 5032. Opg. 5, 3. sal

Telefon: 35 45 50 32

Åbningstider: døgndrift

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

## Selv mordstruet og -tanker

### Livslinien

Livslinien rådgiver børn og unge, der går med selvmordstanker. At søge rådgivning, når livet er svært, kan være nødvendigt og kræve mod. På Livslinien er de vant til at tale om selvmord og selvmordstanker og vil meget gerne hjælpe.

#### Kontaktoplysninger:

Telefon: 70201201

Åbningstider: Alle årets dage kl. 11-04

Hjemmeside: <https://www.livslinien.dk/om-livslinien/kontakt>

## Alkohol og stoffer

### Ung revers (barn af misbruger)

Novavi Ung Revers tilbyder gratis hjælp til børn og unge under 25 år, som er vokset op i familier med misbrug.

Børn og unge kan henvende sig på egen hånd. Du kan som forældre eller pårørende til et barn eller en ung, som kunne have brug for vores tilbud, tage kontakt til os. Der kræves ingen henvisning.

#### Kontaktoplysninger:

Chatrådgivning:

<https://ungrevers.novavi.dk/velkommen-til-chatten/>

Åbningstid for chatten: kl.16-18

SMS-rådgivning: 40808101

Åbningstid for SMS-rådgivning: kl.16-18

Hjemmeside:

<https://ungrevers.novavi.dk/kontakt-os/>

### TUBA København (barn af misbruger)

TUBA tilbyder hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Hjælpen er gratis, og alle ansatte og frivillige har tavshedspligt og er her for at hjælpe dig. TUBA har både chatrådgivning og SMS-rådgivning.

Terapien i denne afdeling er for unge mellem 14-24 år, uanset hvilken kommune de bor i.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: Vesterbrogade 69, 1. tv og 3. tv, 1620 København V

Telefon: 30672487

Chatrådgivning : <https://tuba.dk/find-hjaelp/chat/>

Åbningstid i chatten: Man-tors. kl. 18-21

SMS-rådgivning : 50181800

Åbningstid for SMS-rådgivning : Man-tors. kl.18-21

Mail : [kbh@tuba.dk](mailto:kbh@tuba.dk)

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

### Netstof

På netstof.dk kan du som ung mellem 15 og 24 år få information og rådgivning om alkohol, hash og andre stoffer.

Netstof.dk er Danmarks offentlige rusmiddelportal for unge. Der tilbydes helt anonym rådgivning gennem brevkasser. Samt mulighed for at debattere med andre unge i deres debatfora eller få mere viden om alkohol, hash og andre stoffer i vidensbanken.

#### Kontaktoplysninger:

Brevkasse: <https://netstof.dk/brevkasser>

Debatfora: <https://netstof.dk/forum>

Find hjælp nu og her: <https://netstof.dk/find-hjaelp>

### Alkolinjen

Anonym og gratis rådgivning, for dig der drikker for meget eller er pårørende til en der drikker. Der er både mulighed for telefonrådgivning, chatrådgivning samt brevkasse.

En chat med en rådgiver kan vare alt fra en halv til en hel time - alt efter, hvad du har på hjerte.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: Høffdingsvej 36, stuen, 2500 Valby

Telefon: 80200500

Åbningstid på tlf: Man. kl.9-17 Tirs-fre. kl. 11-17

Chatrådgivning:

<https://alkohologsamfund.dk/alkolinjen/chat>

Åbningstid i chatten: Man. kl. 09-17 Tirs-fre. kl. 11-17

SMS-rådgivning: send 'ALKOHOL' til 1231 - *bliv ringet op af en rådgiver*

Mail: [info@alkohologsamfund.dk](mailto:info@alkohologsamfund.dk)

Hjemmeside:

<https://alkohologsamfund.dk/alkolinjen>

## KABS – Behandling af stofmisbrug og alkoholmisbrug

KABS leverer lægelig og social behandling for stof- og alkoholmisbrug, og der er mulighed for anonym behandling.

TO BE CONTINUED!!!

## Brug for nogen at tale med?

### HØRT

På HØRT kan du chatte fortroligt med en professionel rådgiver. Hos os er du 100% anonym, og du kan få chatrådgivning døgnet rundt, alle ugens dage, hele året.

Det er desuden muligt at skrive med andre unge, som oplever de samme problemer som dig i gruppechatten.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: [Trekronergade, 26, 2500 Valby](#)

Åbningstider: [Døgnet rundt, året rundt](#)

Chatrådgivning: [Bliv hørt - Få anonym chatrådgivning eller chat med andre \(hort.dk\)](#)

Gruppechat: [Hver aften kl. 20-21](#)

Hjemmeside: [HØRT - Gratis hjælp og rådgivning for unge mellem 15-24 \(hort.dk\)](#)

Mail: [hort@bornsvilkar.dk](mailto:hort@bornsvilkar.dk)

### Børnetelefonen

Børnetelefonen lytter til og rådgiver børn og unge om alle mulige bekymringer, som man kan have - lige fra kærestesorger, mobning til hashmisbrug eller vold.

Det er desuden muligt at få en gratis bisidder fra børnetelefonen, hvis du skal til møde i kommunen eller familieretshuset.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: [Trekronergade, 26, 2500 Valby](#)

Telefon: [116111](tel:116111)

SMS-rådgivning: [116111](tel:116111)

Chatrådgivning: [BørneTelefonen](#)

Åbningstider: [Man-fre kl. 11-23 og fre-lør kl. 11-02](#)

Hjemmeside: [HØRT - Gratis hjælp og rådgivning for unge mellem 15-24 \(hort.dk\)](#)

## Girl talk

Til piger mellem 12-24 år, der har brug for nogen at tale med. Man kan chatte eller skrive en SMS med dem. Der er fysiske grupper for piger i samme situation som dig, og som taler sammen om det der fylder. Man kan også lytte til deres podcast.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: [Bygmestervej 10, 1 sal, 2400 KBH NV.](#)

SMS-rådgivning: [49491818](tel:49491818)

Chatrådgivning: <https://www.girltalk.dk/vores-tilbud/chat-med-os/>

Åbningstider: [Man-tors kl. 18:30-24 Fre kl. 19-23](#)

[Lør kl. 19-21 Søn kl. 18:30-22:30](#)

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

## Chat og snak med ligesindede

### Ung online

Ung på Linje og Ung Online er uforpligtende og anonymt ung-til-ung samtale-tilbud med unge frivillige fra Ungdommens Røde Kors.

Tilbuddet er til dig mellem 13-30 år, som mangler en at tale med om livets problemer og oplevelser.

#### Kontaktoplysninger:

Telefon: [70 12 10 00](tel:70121000)

Telefontider: [Man - tors kl. 19-22](#)

Adresse: [Hejrevej 30, 2 sal, 2400 KBH NV](#)

Chatrådgivning: [Ungonline \(basechat.com\)](#)

Åbningstider i chatten: [Man-søn kl. 19-22.](#)

Hjemmeside: [Ung På Linje og Ung Online | URK.dk](#)

Hvis du bliver smidt af telefonen efter et par bip, betyder det bare at linjen er optaget. Du er meget velkommen til at prøve igen.

### Gruppechat.dk

Vi kan alle sammen have det svært. Her er et forum, hvor du kan snakke med andre unge.

#### Kontaktoplysninger:

Mail: [info@gruppechat.dk](mailto:info@gruppechat.dk)

Hjemmeside: [gruppechat.dk](http://gruppechat.dk)

Åbningstider: [afhænger af chatrummet](#)

## Ensomhed

### Ventilen

Måske savner du at have venner - eller måske du savner nogen, der ser og forstår dig. Hos Ventilen er der et trygt fællesskab, hvor du kan møde andre unge, der har det ligesom dig.

I vores tilbud laver vi aktiviteter, såsom at lave mad, bevæge os og spille spil. Det giver os noget at tale om og noget at grine af sammen. Vi ved godt, at det kan være overvældende at møde nye mennesker, men når vi laver noget sammen, er det nemmere. Vi sørger også for, at der er plads til en snak om de lidt sværere ting, hvis du har brug for det.

#### Kontaktoplysninger:

Hjemmeside: [ventilen.dk](http://ventilen.dk)

#### Adresser:

Roskilde (mødested): Blågårdsstæde 17, 4000  
Roskilde

Tlf: 42 40 62 91

Tors: kl. 18-21

Frederiksberg (mødested): Bülowvej 38, 2000  
Frederiksberg

Tlf: 42 95 89 80

Tirs kl. 18-21

København (mødested): Nørrebrogade 14D, 2200  
København

Tlf: 28 37 47 71

ons 17-20.30 og søn 13-16

## Fællesskaber

## Unge med etnisk minoritetsbaggrund

### RED Rådgivning

Føler du dig presset eller kontrolleret, eller er du bange for at blive tvunget ind i et ægteskab, som du ikke ønsker?

Hvis en ung med etnisk minoritetsbaggrund fx har konflikter med familien om ære, eller negativ social kontrol kan der ringes til RED Rådgivning.

Det er muligt at få personlig rådgivning, psykologisk rådgivning, hjælp til konfliktmægling, anonym brevkasse, chat samt døgnåben hotline.

#### Kontaktoplysninger:

Telefon: 70277666

Åbningstid på tlf.: *Hele døgnet*

Chatrådgivning: <https://red-center.dk/chat/#chat-med-os>

Åbningstid i chatten: *Man. kl. 10-14 Tors. kl. 14-18*

Hjemmeside: [Forside - RED Center \(red-center.dk\)](http://Forside - RED Center (red-center.dk))

### Sabaah – forening for minoritetsetniske LGBT+ personer

Sabaah tilbyder rådgivning målrettet personer med etnisk minoritetsbaggrund, som har LGBT+ status, forældre hertil eller personer der på anden måde tumler med tanker og følelser knyttet til seksuel orientering og/eller kønsidentitet.

Du kan altid være anonym og skal kun dele de ting, du ønsker at tale om.

#### Kontaktoplysninger:

Adress: *Onkel Dannys Plads 1, 1711 København V*

Telefon: *33 23 20 00*

Åbningstid på tlf.: *Tors. kl.18-20 (minus helligdage og ml. jul og nytår)*

Mail: [info@sabaah.dk](mailto:info@sabaah.dk)

Personlig rådgivning: *Ons. Kl. 17-20*

Book tid her: [Bruger Login \(supersaas.dk\)](http://Bruger Login (supersaas.dk))

Hjemmeside: [Sabaah – Forening for minoritetsetniske LGBT+ personer](http://Sabaah – Forening for minoritetsetniske LGBT+ personer)

## Nikotinformbrug

### Stoplinien

Stoplinien tilbyder gratis anonym telefonisk rådgivning, for alle der ønsker at stoppe med rygning og nikotinformbrug. Du kan ringe eller blive ringet op, hvis du sender en sms.

Prøv desuden app'en XHALE, som er designet til at hjælpe dig med et rygestop. Download den hvor du downloader dine app's.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: *Borups Allé 41, 2200 København N*

Telefon: *80313131*

Åbningstider: *Døgnåbent*

Sms: "snusfri" eller "rygestop" til 1231 (alm. Sms takst)

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

## Online chikane

### SletDet (u. 18 år)

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

Du kan altid skrive til os - vi besvarer din henvendelse i løbet af to hverdage.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: *Rosenørns Alle 12, 1634 KBH V*

Telefon: *29270101*

Åbningstider: *Man kl. 11-20 Tirs-tors kl. 14-20 Fre kl. 14-17*

Hjemmeside: <https://sletdet.redbarnet.dk/>

### Stop chikane (o. 18 år)

Gratis og fortrolig rådgivning for alle over 18 år, der er udsat for digitale krænkelser.

#### Kontaktoplysninger:

Telefon: *28834070*

Åbningstider: *Man, ons-tors kl. 11-16*

Mail: [kontakt@stopchikane.nu](mailto:kontakt@stopchikane.nu)

Hjemmeside: <https://stopchikane.nu/>

## Psykologisk hjælp

### Pårørende

## Sex og seksualitet

### Sabaah

Se s. 6

### Sexlinien

På sexlinien.dk kan du både finde nyttig viden, se film og få personlig rådgivning om sex, prævention, graviditet, seksygdomme, krop og seksualitet. Du kan desuden læse andre unges spørgsmål om.

#### Kontaktoplysninger:

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

Telefon: *70 20 22 66*

Chatrådgivning: [Sexliniens Chat](#)

Åbningstider: *Man-fre kl. 15-19*

## Sorg

### Sorglinjen

På Sorglinjen kan du tale eller skrive med en frivillig. Der er både unge og ældre frivillige på Sorglinjen, og fælles for dem er, at de selv har mistet en nærtstående og gerne vil lytte og dele deres erfaringer med dig. De har selv været igennem de samme oplevelser som dig, men er kommet godt videre, og kan måske også hjælpe dig.

Samtalerne på Sorglinjen - uanset om det er samtaler på telefon, chat eller sms – er lukket for andre end dig og den frivillige. Du kan vælge at være helt anonym, hvis du ønsker det. De frivillige kan ikke se, hvem du er, men de kan godt finde på at spørge ind til nogle ting for bedre at kunne forstå og hjælpe dig.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: *Kejsergade 2, 1. sal, 1155 København K*

Telefon: *70209903*

Åbningstid på tlf.: *Man-søn. kl. 17-21*



Chatrådgivning: <https://sorgcenter.dk/chat/>

Åbningstid i chatten: Man-søn. kl. 17-21

Mail: [info@sorgcenter.dk](mailto:info@sorgcenter.dk)

SMS-rådgivning: 27272525

Åbningstid for SMS-rådgivning: Man-søn. kl. 17-21

## Spiseforstyrrelser og selvskade

### Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS)

Vi tilbyder mange forskellige former for rådgivning. Du kan ringe til vores telefonrådgivning, chatte, sms'e eller maile med os, eller du kan komme ind til en personlig rådgivningssamtale i en af vores fem lokale rådgivninger. Rådgivningen er for alle, der søger støtte og rådgivning vedrørende spiseforstyrrelser og selvskade. Du kan benytte telefonrådgivningen til at dele dine bekymringer og tanker, og rådgiveren kan støtte dig i, hvordan du bedst håndterer din situation.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: *Krumtappen 2, 5. sal 2500 Valby.*

Telefon: 70101818

Mail: [Info@spiseforstyrrelse.dk](mailto:Info@spiseforstyrrelse.dk)

Åbningstider: Man-tors kl. 9-19 Tirs-ons kl. 16-19

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

## Vold og voldtægt

### Lev uden vold

Lev Uden Volds nationale hotline tilbyder anonym og gratis telefonisk rådgivning. Telefonen er åben 24 timer i døgnet året rundt.

Målgruppen er voldsudsatte og voldsudøvende kvinder og mænd, pårørende og fagpersoner. Derudover er mennesker udsat for seksualiseret vold i ikke-nære relationer også en del af målgruppen.

Der tilbydes også juridisk hjælp.

#### Kontaktoplysninger:

Adresse: *HC. Andersens Boulevard 47, 1. tv, 1553 København V*

Telefon: 1888

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

### Bryd tavsheden

Har du været udsat for vold, og har du brug for at tale med nogen om det? Så er der både mulighed for det gennem chat, brevkasse samt samtaleforløb fysisk eller online. Du behøver ikke at fortælle dit navn, og samtalerne bliver mellem dig og rådgiveren.

#### Kontaktoplysninger:

Tlf: 44 45 20 90

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

chat og tlf. man-tors kl. 17-20

adresse: Kronprinsessegade 18C, 1306

København K

### Center for voldtægtsofre

Har du været udsat for en voldtægt, voldtægtsforsøg eller et andet seksuelt overgreb? Måske er du i tvivl? Vi kan hjælpe dig.

Kontakt dit center for voldtægtsofre. På centrene har vi samlet forskellige fagfolk, så du kun behøver at henvende dig ét sted for at få hjælp.

Du kan få hjælp på centrene - både akut, og hvis der er gået måneder eller år.

Vi har åben 24 timer i døgnet

### Kontaktoplysninger:

Det er vigtigt altid at ringe før eventuelt fremmøde

*Har du været udsat for et seksuelt overgreb inden for de sidste 7 døgn, så kontakt:*

Afdeling for Kvindesygdomme, afsnit 5032. Opg. 5, 3. sal

Tlf.: 35 45 50 32

Telefontid: hele døgnet

En sygeplejerske besvarer telefonen

*Er overgrebet sket for 1 uge og 4 uger siden, så kontakt:*

Center for Seksuelle Overgreb

Tlf.: 35 45 50 32

Telefontid: Mandag-fredag kl. 8-15

En sygeplejerske besvarer telefonen

*Har du været udsat for et seksuelt overgreb for mere end 4 uger siden, så kontakt:*

Center for Seksuelle Overgreb

Tlf.: 35 45 97 78

Telefontid: tirsdag kl. 9-11 og torsdag kl. 13-15

En socialrådgiver besvarer telefonen

**NOTE inkluderer tilbud til unge under 18**

**Tilføjes:**

**Boblberg (under ensomhed/fællesskaber)**