



SSP København

Indsats- og aktivitetskatalog

Indhold

Københavns Kommunes tilbud til udsatte unge
– kræver henvisning

Generel rådgivning

Fritidsaktiviteter

Fritidsjobs

Alkohol, rusmidler, afhængighed og misbrug

Mental sundhed

Det digitale liv

Seksualitet og identitet

Vold og overgreb

Ekstremisme og æresrelaterede problemstillinger

Andre tilbud til sårbare børn og unge



Intro

SSP Københavns indsats- og aktivitetskataloget giver et samlet overblik over indsatser og aktiviteter, som kan benyttes af børn, unge og forældre bosiddende i Københavns Kommune. Kataloget kan fx bruges til bekymringssamtaler, eller når SSP-koordinationsgrupper/SSP+-koordinationsgruppen laver aftaler i forbindelse med koordineringen af enkeltsager.

Kataloget er temainddelt, og under de enkelte temaer fremgår det, om det er et tilbud under Københavns Kommune, civilsamfundet eller andre aktører som politi og region.

Da nye tilbud og indsatser kommer til, mens andre ophører, vil kataloget løbende blive justeret.

Har du kendskab til andre tilbud, eller du har forslag til nye temaer, kan du skrive til ssp@kk.dk.



Københavns Kommunes tilbud til udsatte – kræver henvisning



Tilbud KK med henvisning



Spydspidsen

Spydspidsens primære opgave er at støtte unge mellem 15 og 18 år videre fra et liv i kriminalitet, manglende skolegang og misbrug. Det sker gennem arbejdspraktikker på mellem 1 og 12 måneder, hvor hovedformålet er at give den unge et meningsfuldt indhold i hverdagen og på den måde skabe grobund og motivation for udviklings- og forandringsprocesser videre i livet.

Spydspidsens målgruppe er unge mellem 15 og 18 år, der ikke har et skoletilbud eller har arbejde. Det er unge med særligt vanskelige livsvilkår, som har svært ved almindelige sociale omgangsformer. Halvdelen af de unge har erfaring med kriminalitet, over en tredjedel har et misbrug af rusmidler, og over en tredjedel har ikke 9. klasses afgangseksamen. De unge har alle en sag i Socialforvaltningen, hvor øvrige tilbud er afprøvet, og de har ofte ikke været tilknyttet uddannelses tilbud i længere tid. Målgruppen er såkaldt marginaliserede unge. Fælles for Spydspidsens unge er, at de har lyst til at ændre deres liv, og at de ønsker at arbejde.

 [Spydspidsen](#)

Fritidsjob med mentor

Fritidsjob med Mentor er et tilbud i Københavns Kommunes Socialforvaltning, der hjælper unge i fritidsjob. Målgruppen er unge i alderen 13-17 ½ år. Det kan være psykisk sårbare unge, herunder unge med diagnoser, unge med sociale problemer, kriminalitetstruede unge m.m. Det er dog centralt, at den unges sociale vanskeligheder ikke må være større, end at de kan håndteres af en frivillig mentor fra arbejdspladsen uden formel socialpædagogisk indsigt. Der er mulighed for at få fritidsjob til trods for at plettet straffeattest, alt afhængig af omfanget.

 [Fritidsjob med mentor](#)

Fritidsliv med mentor

Fritidsliv med Mentor er et tilbud i Københavns Kommunes Socialforvaltning, der hjælper unge ud i foreningslivet. Indsatsen skal sikre trivsel og gøre fastholdelsen af udsatte børn i foreningslivet længerevarende og mere bæredygtig.

Målgruppen er børn i alderen 0-17½ år. Det kan være psykisk sårbare børn, herunder børn med diagnoser, børn med sociale problemer, kriminalitetstruede m.m. Det er dog centralt, at barnets sociale vanskeligheder ikke må være større, end at de kan håndteres af en frivillig foreningsaktør uden formel socialpædagogisk indsigt, og at barnet kan indgå i et foreningsfællesskab på ordinære vilkår efter de 6 måneder. Alle fagpersoner (f.eks. pædagoger, sagsbehandlere, kontaktpersoner, boligsociale medarbejdere m.m.) kan via indstillingsskemaet indstille et barn til Fritidsliv med Mentor. Herved bliver man indstiller.

 [Fritidsliv med mentor](#)

De unges hus

De Unges Hus i København er til for sårbare unge, som lever udsatte liv. De Unges Hus dækker over tre indsatser med hver sin målgruppe: Pigegruppen, De 4 Årstider og Vilde Liv. Dele af tilbuddene er i de 3 indsatser er åbne og tilgængelige for alle unge, andet er eksempelvis kun til en specifik målgruppe og skal visiteres gennem forvaltningen. Målgruppen er unge i alderen 12-23 år

 [De unges hus](#)

Tilbud KK med henvisning



Idrætsprojektet

Idrætsprojektet tilbyder indsatser til børn, unge og deres familier, hvor målet er, at de brobygges til og fastholdes i positive fællesskaber i fritidsliv, fritidsjob, skolen og på ungdomsuddannelser.

Målgruppe: Idrætsprojektet samarbejder med børn og unge i alderen 3-18 år (med ungestøtte op til 23 år), som står i udsatte positioner.

Indsatser:

- Skoleindsatser
- Fritidsindsatser
- Kombinationsindsatser
- Familieindsatser
- Forbedringsforløb (UKN)

Idrætsprojektet tilbyder indsatser for:

- Enkelte børn og unge, hvor målet er at brobygge til og fastholde dem i positive fællesskaber i skolen, fritidsliv og fritidsjob.
- Børn og unge, som er visiteret til en foranstaltning efter § 32. stk. 1,3 (Kontaktperson) eller § 32, stk. 1,8 (Anden hjælp) i Barnets Lov
- Børn og unge, som er tildelt et forbedringsforløb via Ungdomskriminalitetsnævnet efter §13.1,7 (At have udpeget en fast kontaktperson) eller §13.1,9 (At modtage anden hjælp, der har til formål at yde rådgivning, behandling og praktisk og pædagogisk støtte) i Lov om bekæmpelse af ungdomskriminalitet.
- Grupper af børn, unge og familier, hvor målet er at opbygge og fastholde

mangfoldige, inkluderende og sjove fællesskaber på skoler, institutioner og i lokalområder.

- Børn og unge, som tilbydes en forebyggende foranstaltning på Barnets Lov § 30



[Idrætsprojektet](#)

Den Korte Snor (DKS)

Den Korte Snor er en indsats for børn og unge mellem 10-17 år i København. Indsatsen er rettet mod børn og unge, der er på kant med loven eller som er i risiko for begå kriminalitet.

Den Korte Snor er en intensiv kriminalitetsforebyggende familierådgiver- og kontaktpersonindsats, der skal sikre en hurtig opfølgning på barnets/den unges udfordringer. Den unge bliver derfor tilknyttet en kontaktperson og en familierådgiver, som sammen med barnet/den unge og familien ligger en plan for den unge. Planen vil ofte handle om skole/uddannelse, fritid, venskabsrelationer og familieliv.

Du finder Den Korte Snor i de lokale myndighedscentre på børne- og ungeområdet i følgende bydele: Nørrebro, Valby/Vesterbro/Kgs. Enghave, Brønshøj/Husum/Vanløse, Bispebjerg og Amager.



[Den Korte Snor](#)

Tilbud KK med henvisning



Enheden for Kriminalpræventive Indsatser (EKI)

Enheden varetager kriminalpræventive indsatser for voksne.

God løsladelse: God Løsladelse er en koordinerende indsats for alle dømte københavnere, der ønsker at koordinere handleplan fra fængslet med kommunen. I det nationale samarbejde mellem Kriminalforsorgen og landets kommuner, God Løsladelse, tilbydes løsladelsessamtaler i alle landets fængsler og arresthuse. I EKI består indsatsen i en langsigtet planlægning af løsladelsessituation, herunder koordinering med de rette kommunale instanser, særligt i SOF, samt visitation ind i EKIs indsatser.

Formålet med indsatsen er, at borgerne ikke skal koordinere deres egen sag mellem myndigheder, men at myndighederne derimod sammen med borgeren gennemfører en helhedsorienteret og rehabiliterende indsats, både under og efter indsættelsen. Indsatsen er forankret i Socialforvaltningen. Udføres i tæt samarbejde God Løsladelse i Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen.

Målgruppe er alle varetægtsfængslede og indsatte, der ønsker deres handleplan koordineret.

☎ 2169 4395

✉ eki@kk.dk

📄 [God løsladelse](#)

Plan for Frihed: Plan for Frihed er et projekt, der løber 2021-2024. Formålet med projektet er at nedbringe antallet af nye domme hos borgere i de udsatte boligområder gennem en individorienteret indsats. Indsatsen er en forlængelse af den overordnede plan, som lægges i God Løsladelse.

Med indsatsen skal borgeren ikke selv koordinere sin egen sag, men gennemfører i samarbejde med relevante myndigheder, en helhedsorienteret og rehabiliterende indsats, både under og efter indsættelse i en af Kriminalforsorgens institutioner.

Indsatsen består af en 3-6 måneders koordineret opfølgning, med fokus på brobygning til beskæftigelse, uddannelse, misbrugsbehandling, praktiserende læge, civilsamfundsaktører mv. Indsatsen er et tværforvaltningssamarbejde mellem Sundheds- og Omsorgsforvaltningen med henblik på at kunne støtte borgere med fysiske/psykiske helbredsproblemer til at gøre brug af de kommunale sundhedstilbud, uddannelsesvejledere (Børn- og Ungeforvaltningen) og EKI (Socialforvaltningen).

Målgruppen er voksne borgere, som

- Aktuelt eller tidligere har modtaget en dom eller har andet forhold, der tæller som dom i udsættelsesopgørelsen.
- Er bosiddende eller opholder sig i et socialt udsat boligområde i København

☎ 2169 4395

✉ eki@kk.dk

Tilbud KK med henvisning



EKI Ung: Målgruppen for EKI ung er unge, der er 16+, involveret i eller i risiko for at begå personfarlig eller alvorlig kriminalitet og kan motiveres til en indsats i EKI

Formålet med EKI Ung er at understøtte overgangen fra ungdomslivet over i voksenlivet for unge, der har udfordringer med kriminalitet. Overdragelsen sker via en fast samarbejdspartner i BBU, hvor der afholdes et samarbejds møde mellem denne part og EKI vedrørende den unges behov, og hvor det afklares, hvorvidt den unge er i målgruppen for EKI Ung. Indsatsen skal også bidrage til at flere unge hjælpes ud af det kriminelle miljø og ind i et prosocialt liv. Indsatsen skal bidrage til at sikre sammenhæng i borgerens overgang fra Borgercenter Børn og Unge til Borgercenter Voksen.

EKI Ung arbejder med samme metoder og tilgange som indsatsen Exit KK (for borgere over 18 år). EKI Ung er dog tilpasset til en yngre målgruppe mellem 16 ½ til 18 år, blandt andet kan risikoværktøjet YLS/CMI bruges i stedet for LS/RNR. Indsatsen omfatter en socialfaglig, uddannelsesfokuseret og terapeutisk baseret intervention. Den socialfaglige indsats dækker blandt andet over hjælp til økonomi, støtte op om uddannelse, arbejde med tanke og handle mønstre, m.m. EKI Ung kan dog ikke arbejde med borgere:

- Hvor psykisk sygdom står i vejen
- Hvor misbrug står i vejen for et samarbejde
- Hvor borger intelligensmæssigt ikke vil kunne indgå i et samarbejde.
(Handicapcentersager)

Men vi kan altid sparre med jer i disse tilfælde, samt evt. på senere tidspunkt i borgerens forløb (ved bedring/progression) se på, om EKI Ung kunne være relevant.

☎ 2169 4395

✉ eki@kk.dk

Tilbud KK med henvisning



Center for Mental Sundhed

Københavns Kommunes Center for Mental Sundhed har en række tilbud til unge.

Ung på Vej - Kbh (svære følelser, tristhed, vrede mv.): Ung på Vej - Kbh er et tilbud til unge i alderen 13-15 år i udskoling og deres forældre. Tilbuddet er et kortere, familieorienteret forløb i Center for Mental Sundhed, hvor man f.eks. kan bruge forløbet til at tale om at føle sig trist, bekymret, stresset, vred, irriteret, udenfor eller at have trukket sig fra aktiviteter og venner, eller ting, som ellers er svære at tale om.

Henvisning: Via egen læge, sundhedsplejerske, BBU modtageenheden, skolesocialrådgiver, PPR, UU-vejleder eller skolepersonale (efter aftale).

 [Ung på Vej - Kbh](#)

Forløb for unge med depression: Målgruppen er unge i alderen 15-22 år, som har symptomer på depression i let til moderat grad.

Henvisning: egen læge, studievejleder, UU-vejledningen eller [Sundhedstjekket i Center for Børn og Unge Sundhed - Kbh](#)

 [Forløb for unge med depression](#)

Forløb for unge med stress: Målgruppen er unge i alderen 15-22 år, som har oplevet symptomer på stress i mindst en måned.

Henvisning: egen læge, studievejleder, UU-vejledningen eller [Sundhedstjekket i Center for Børn og Unge Sundhed - Kbh](#)

 [Forløb for unge med stress](#)

Forløb for unge med angst: Målgruppen er unge i alderen 15-22 år, som har symptomer på angst i let til moderat grad.

Henvisning: egen læge, studievejleder, UU-vejledningen eller [Sundhedstjekket i Center for Børn og Unge Sundhed - Kbh](#)

 [Forløb for unge med angst](#)

Forløb for familier berørt af kræft: Centret tilbyder gratis samtaleforløb hos en psykolog til familier med hjemmeboende børn/unge, hvor en forælder har fået konstateret kræft.

Der kan henvises til Center for Mental Sundhed gennem egen læge.

 [Forløb for familier berørt af kræft](#)

Tilbud KK med henvisning



ØVRIGE TILBUD DER KRÆVER HENVISNING

Cool Kids og Chilled Kids (angst)

Cool Kids og Chilled Kids er et gruppebaseret kursusforløb over 10 gange, hvor forældre og barn får konkrete redskaber til at håndtere angst og bekymring. Cool Kids er for børn i aldersgruppen 7-12 år og Chilled Kids for unge i alderen 13-17 år.

Henvisning: Forældre kan søge om en plads via skolernes psykolog / ressourcecenter.



[Cool Kids](#)

Mind My Mind – Psykiatrifonden (depression, angst, adfærd)

Mind My Mind træningen er et individuelt behandlingstilbud til børn og unge i alderen 6-16 år, der har depression, angst og adfærdsvanskeligheder.

Henvisning: Tilbuddet leveres som udgangspunkt af PPR i det område, hvor skolen ligger. I tilfælde, hvor eleven går i dagbehandling eller ungdomsskole (KKU), vil tilbuddet blive leveret af det område, barnet/familien bor i.



[Mind My Mind](#)

Generel rådgivning





KØBENHAVNS KOMMUNES TILBUD

Den Sociale Døgnvagt

Københavns Kommunes sociale skadestue for borgere med akutte sociale problemer. Målgruppen består af børn og unge under 18 år, samt familier og voksne med akut behov for rådgivning og vejledning om personlige, sociale og familiemæssige forhold, henvisning til andre myndigheder eller behov for anonym rådgivning om konflikthåndtering mm.

Døgnvagten har åbent døgnet rundt og kan kontaktes ved personligt fremmøde, telefon eller mail.

☎ 3317 3333

🏠 Åboulevard 38, 2200 København N

📧 [Den Sociale Døgnvagt](#)

Råd og vejledning for børn, unge og familier

Den Sociale Indgang under Københavns Kommunes Socialforvaltning tilbyder åben og anonym rådgivning til børn, unge og familier. Rådgivningen varetages af uddannede rådgivere og kan omhandle alt fra skole og uddannelse til familieproblemer, alkohol, hash, ensomhed, mobning og kriminalitet.

Åben rådgivning (uden tidsbestilling, derfor kan ventetid forekomme) mandage til torsdage mellem kl. 10-15. Ved telefonisk tidsbestilling, kan aftales tidspunkter uden for åbningstider.

☎ 3317 3442

🏠 Åboulevard 38, 1. sal, 2200 København N

Københavnerteamet

Københavnerteamet er Socialforvaltningens gadeplansteam. De tilbyder rådgivning og vejledning til unge i forhold til uddannelse, job, CV, gæld eller andet.

☎ 2686 4025

📧 [Københavnerteamet](#)

Ungdommens Uddannelsesvejledning (UU)

UU København vejleder de ældste elever i grundskolen og unge mellem 15 og 24 år, som har brug for hjælp til at finde den rette ungdomsuddannelse. På UUs hjemmeside kan de unge finde frem til deres UU-vejleder. UU tilbyder også åben vejledning til unge under 25 år, som ikke har gennemført en ungdomsuddannelse.

Åben vejledning: man., ons. og tors. mellem kl. 12 og 16, tirs. kl. 13-16 og fre. kl. 12-14. Korsgade 30, 2200 København N.

☎ 3366 2300

📧 [Ungdommens Uddannelsesvejledning](#)

Generel rådgivning



CIVILSAMFUNDETS TILBUD

Børns Vilkår

Børns Vilkår tilbyder gratis og anonym rådgivning til børn og forældre.

BørneTelefonen ☎ 116 111

Døgnåbent rådgivning. Det er både gratis og anonymt at ringe til BørneTelefonen. Derudover rådgivning på sms, chat eller brevkasse og Børn hjælper børn-forum.

Rådgiverne kan også tilbyde en professionel bisidder til de børn, som ringer til BørneTelefonen og som har brug for hjælp i mødet med den offentlige forvaltning.

ForældreTelefonen ☎ 3555 5557

Rådgivning til alle forældre og pårørende, der har spørgsmål, som omhandler børn.

Åbningstider:

Mandag, torsdag og fredag: kl. 9-17

Tirsdag og onsdag: kl. 9-21

Lørdag: Lukket

Søndag: kl. 15-21

 [Børns Vilkår](#)

Mødrehjælpen

Socialhumanitær organisation, som tilbyder gratis og fortrolig rådgivning og støtte til gravide og børnefamilier i svære situationer. Chat og telefonisk rådgivning samt fysisk møde ved aftale. Der tilbydes også gratis og uvildig retshjælp.

☎ 3345 8600

🏠 Abel Cathrines Gade 13, 1654 København V.

 [Mødrehjælpen](#)

Café Exit (tidligere indsatte)

Hvis du har været indsat eller er pårørende til en indsat, kan du altid henvende dig i Café Exit. Her kan man få gælds- og juridisk rådgivning, hjælp til job og uddannelse mm. Der er også madklub, brætspilscafé mm.

🏠 Café Exit, Saxogade 5, 1662 København V (mandag-torsdag kl. 10-16)

Fritidsaktiviteter



Fritidsaktiviteter



KØBENHAVNS KOMMUNES TILBUD

Fripas

Københavns Kommune giver udsatte børn og unge økonomisk støtte til kontingent, udstyr og stævnedeltagelse.

 [Fripas](#)

UngeVærker

UngeVærker (tidligere ungdomsklubber) i København er et tilbud til unge på tværs af byen fra 8. klasse og til de fylder 18 år. UngeVærker har hver især deres egen profil med aktiviteter til de unge. Kom fx til musik, graffiti, e-sport, podcast, havkajak, gastronomi, fiskeri, sportsaktiviteter, lektiehjælp eller bare hygge sammen med vennerne. Der er i alt 23 UngeVærker, som byder på en lang række aktiviteter og samværsformer med høj grad af brugerstyring.

 [Oversigt over Ungeværker](#)

Kultur- og Fritidsforvaltningen (KFF)

FritidsGuiderne København: FritidsGuiderne KBH er en brobygningsindsats, der arbejder for at give børn og unge et aktivt fritidsliv. Vi hjælper børn og unge i alderen 3-17 år bosat i Københavns Kommune, som har brug for en hjælpende hånd til at komme i gang med en fritidsaktivitet.

Indsatsen er forankret i KFF og er et partnerskab med Red Barnet.

 [Fritidsaktiviteter i København](#)

 [FritidsGuiderneKBH](#)

FerieCamp: Gratis aktiviteter i de fem store skoleferier. For børn og unge mellem 3 og 17 år. De fleste aktiviteter afholdes af foreninger og kulturinstitutioner, som har hold, man kan gå til efter ferien. I løbet af året afholdes der FerieCamp ved disse områder fordelt i hele København: Tingbjerg - Husum - Bellahøj - Bispebjerg - Østerbro - Ydre Nørrebro - Indre Nørrebro - Amager Øst - Amager Vest - Valby - Sydhavnen.

 [FerieCamp](#)

Der er også mulighed for pop-up-aktiviteter sammen med de børn og unge, som man arbejder med. Kontakt Idrætsudvikling:

 2033 7520

Idrætsprojektet - HEL-indsatsen (kræver ikke henvisning)

Hel-indsatsen er en tidlig forebyggende indsats i 9 lokalområder: Mjølnerparken, Aldersrogade, Lundtoftegade, Tingbjerg/Utterslevhuse, Gadelandet/Husumgård, Bispeparken, Hørgården, Støberigården og Stærevej. Aktiviteterne i HEL-indsatsen udvikles løbende i samarbejde med børn og unge, deres familier, lokale klubber, skoler, foreninger, de boligsociale helhedsplaner samt kommunale lokale indsatser fx Københavnerteamet og SSP.

Med udgangspunkt i ønsker fra børn, unge og de lokale aktører tilbyder Idrætsprojektet børn og unge at afprøve forskellige foreningsaktiviteter i deres lokalområde fx dans, basketball, rulleskøjter eller løbehjul. Hvis der ikke er en forening i lokalområdet, som tilbyder den sportsgren, som en gruppe børn og unge ønsker at gå til, samarbejder Idrætsprojektet med eksisterende foreninger om at starte hold op i de 9 lokalområder eller at opbygge nye foreninger. Målgruppen er alle børn og unge mellem 10 og 17 år og deres familier. Find HEL-aktivitetskatalogerne i SSP Københavns Teamsmappe for de respektive områders lokaludvalg.

 [Idrætsprojektets HEL-indsats](#)

Fritidsaktiviteter



Ungdomsskolen

Alle unge fra 13 til og op til 18 år, som bor eller går i skole i Københavns Kommune kan tilmelde sig hold i Ungdomsskolen. Hvis man endnu ikke er fyldt 13 år, men går i 7. klasse, kan man også tilmelde sig til undervisning i Ungdomsskolen. Men så skal man ringe på 8877 5367 og få hjælp med tilmeldingen. Man må ikke være fyldt 18 år ved holdstart.

Det er gratis at gå i Ungdomsskolen. På særlige hold som fx udflugter, knallertundervisning, gokart og rejser, er der dog brugerbetaling. Det vil altid fremgå af holdbeskrivelsen, hvis et hold har brugerbetaling.

 [Hold](#)

 [Ungdomsskolen](#)

Vilde Liv (De unges hus)

Tilbud til unge, der færdes på og omkring Christiania. Der tilbydes anonymt rådgivning, fælles aktiviteter, voksenkontakt og meget mere. Der er bl.a. gratis boksetræning to gange om ugen. To aftener om ugen er der fællesspisning. Alder: 12-18 år.

Adresse: I en farverig skurvogn lige ved volden for enden af Bådsmandsstræde bag Fredens Ark

 [De unges hus](#)

CIVILSAMFUNDETS TILBUD

Ressourcecenter Ydre Nørrebro

RessourceCenter Ydre Nørrebro (RCYN) er et aktivitets-, frivilligheds-, projekt-, lektiecafe- og rådgivningscenter for unge mellem 13 og 18 år på Ydre Nørrebro. De ansatte og frivillige i RCYN arbejder med at skabe positive fællesskaber og opbygge en god voksenkontakt for de unge. Der er bl.a. fodbold, kickboksning, thaiboksning, lydstue, drengeklub, parkour mm.

 [RessourceCenter Ydre Nørrebro](#)

ØVRIGE TILBUD

Politiets Ungdomsklub (PUK)

PUK har mange forskellige aktiviteter, både for drenge og piger. At være PUK medlem betyder, at man er i kontakt med nogle voksne (politifolk), som i samarbejde med skole og forældre gerne vil være med til at få de unge modnet og holdningsbearbejdet, således at de kan få en god start på ungdomslivet. PUK henvender sig hovedsageligt til børn, der ikke har begået kriminalitet, men kan have svært ved at indgå i andre klubtilbud.

Gokart, motocross, esport, svømning for piger samt fire steder (Vesterbro, Frederiksberg, Nordvest og Valby) med blandede klubaktiviteter.

 [PUK](#)

Fritidsaktiviteter



Helhedsplanen - FÆLLES OM Husum-Tingbjerg (børn og unge i Husum/Tingbjerg)

Brobygning til foreningsliv: Helhedsplanen guider områdets udsatte børn, unge samt deres forældre til det lokale foreningsliv. Forløbene tilpasses den enkelte familie og vil derfor variere i længde og omfang af støtte. Alle forløb bygger på forældreinddragelse og engagement fra start til slut. Helhedsplanen hjælper familier med at få et overblik over lokale aktiviteter og støtter familien i at blive aktive deltagere i lokalområdet. Igennem aktiviteten rekrutteres forældre som deltagere til helhedsplanens aktiviteter målrettet voksne.

 2939 7348 (Josephine Trojahn)

 jtr@fsb.dk



**Fritidsjobs/
job**



KØBENHAVNS KOMMUNES TILBUD

Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen

Fritidsjobindsatsen: Hjælper unge i alderen 15-24 år med at finde et fritids- eller studiejob.

 2999 9605 (mandag til torsdag kl. 9-15 og fredag kl. 9-14)

 [Fritidsjobindsatsen](#)

Hjælp til lære- og elevplads: Er du mellem 18 og 29 år, så kan du få hjælp til at finde en elev- eller læreplads. Jobcenter København kan hjælpe med at få kontakt til relevante virksomheder, sparring på dit cv og ansøgning og forberedelse til jobsamtalen.

 2459 5983 (mandag til torsdag kl. 8.30-15.30 og fredag kl. 8.30-13)

 [Lære- og elevplads](#)

Brobygning til uddannelse: På et brobygningsforløb bliver du introduceret til det at gå på en uddannelsesinstitution, du lærer om forskellige uddannelsesmuligheder, du får individuel uddannelsesvejledning, og hvis du har behov for det, kan du deltage i dansk- og matematikundervisning. Der er nogle betingelser, der skal være opfyldt, før du kan komme i brobygning. Du skal tale med dit jobcenter om dine muligheder for at komme i brobygning.

 8256 5682 (Jobcenter København, man., tirs. og tors. kl. 8.30-16 samt ons. og fre. kl. 8.30-15)

 [Jobcentrets brobygning til uddannelse](#)

Ungdomsskolens ansøgningsworkshops

Ungdomsskolen tilbyder klasser en 3 timers workshop, så eleverne bliver klædt på til at søge erhvervspraktik eller fritidsjob. Målgruppen er 7.-10. årgang.

 [Ansøgningsworkshop](#)

Idrætsprojektet - HEL-indsatsen

Hel-Indsatsen er en tidlig forebyggende indsats i 10 lokalområder, Mjølnerparken, Aldersrogade, Lundtoftegade, Tingbjerg/Utterslevhuse, Gadelandet/Husumgård, Bispeparken, Hørgården, Støberigården og Stærevej. Målgruppen er alle børn og unge mellem 10 og 17 år og deres familier.

De jobforberedende indsatser kan blandt andet være håndværk, madfælleskaber, trænerkurser, SoMe-kurser og legeinstruktør-kurser.

Idrætsprojektet tilbyder børn og unge forløb, hvor de gennem jobforberedende forløb træner deres kompetencer til at få et fritidsjob. Herefter hjælper Idrætsprojektet og relevante samarbejdspartnere de unge med at søge og få et ordinært fritidsjob i deres lokalområde.

 [Idrætsprojektets HEL-indsats](#)

CIVILSAMFUNDETS TILBUD

FRAK

FRAK er en socialøkonomisk virksomhed og hjælper unge med arbejdsstræning og brobygning til et ordinært fritidsjob. Målgruppen er unge mellem 13-17 år, primært fra udsatte byområder i København med sociale udfordringer.

📞 2785 8432 (Mudi Jarkass – daglig leder)

📍 Støberiet, Blågårds Plads 5, 2200 København N

🌐 [FRAK](#)

Fisken

Tilbyder gratis individuel vejledning om fritidsjob og jobansøgning til unge mellem 13-24 år. Samarbejder med lokale virksomheder om at hjælpe unge godt ind på arbejdsmarkedet.

📞 2384 2326

🌐 [Fisken](#)

🌐 [Ledige fritidsjobs](#)

ØVRIGE TILBUD

Helhedsplanen – FÆLLES OM Husum-Tingbjerg (børn og unge i Husum/Tingbjerg)

Lommepegejob: Unge 13-15-årige ansættes 2 timer om ugen til at udføre lokale arbejdsopgaver for helhedsplanen. Det kan være hjælp med ophæng af opslag eller mere praktiske opgaver som oprydning plejning af haver m.m. de unge får løn og er ansat cirka 6-12 måneder. Efter endt ansættelse brobygges de unge videre til ordinært fritidsjob.

Fritidsjobvejledning: De unge introduceres gennem individuel- eller kollektiv vejledning til uddannelses- og beskæftigelsesmulighed. Det være sig alt fra at skrive jobansøgning og CV, gennemføre jobsamtale til at kunne begå sig på en arbejdsplads, herunder at afkode de sociale og kollegiale spilleregler, der gør sig gældende.

De unge gøres fortrolige med forskellige 'tekniske procedurer', som oprettelse af NemKonto, NemID, skattekort mm. Derudover vejledes de unge ift. at være opmærksomme på at kunne opfylde synlige, såvel som usynlige forventninger til arbejdsmarkedet. Det kan fx omhandle adfærd, mødestabilitet, påklædning og kollegial omgangsform.

Desuden er der vejledningscafe for unge mellem 13-25 år hver mandag i Haven, Virkefeltet 16, Tingbjerg og hver torsdag, Storegårdsvej 32, Husum. Begge dage klokken 14-16.30

📞 5434 9759 (Andreas Roest Ellegaard)

📧 are@fsb.dk

High: five

Tilbud til unge, der søger job og har en plet på straffeattesten. De skal være stoffrie eller i behandling. High: five assisterer virksomheder med at ansætte og fastholde tidligere straffede i ordinære job eller uddannelsesforløb, og samarbejder tæt på kommuner, politikredse (dog ikke København), Kriminalforsorgen og landets politikere. Alder: 15-30 år

📞 5117 0011

📧 info@highfive.net

🌐 [High: five](#)

Helhedsplanen – Mit Kvarter (børn og unge i Valby, Vigerslev, Sjælør og Sydhavnen)

Job- og uddannelsescafé: Mit Kvarter tilbyder unge i alderen 14-25 år hjælp til fritidsjobsøgning og uddannelsesvejledning. Job- og uddannelsescaféen afholdes i samarbejde med fritidsjobindsatsen og UU-København. Der afholdes job- og uddannelsescafé på følgende tidspunkter:

- Den anden torsdag i måneden fra kl. 15.00-17.00 på Hammelstrupvej 4 (Mit Kvarters kontor i Sydhavn).
- Den sidste torsdag i måneden fra 15.00-17.00 på Vigerslev Bibliotek (Kirsebærhaven 23 - Valby).

Indsatsen er afgrænset til de områder, som den boligsociale helhedsplan Mit Kvarter dækker i henholdsvis Valby, Sydhavn og Sjælør. Hvis du er i tvivl, om hvorvidt en ung bor i et af områder, vi dækker, er du velkommen til at kontakte os.

📞 2332 4287 (Ida – ungekoordinator i Mit Kvarter)

✉ idaha@kab-bolig.dk

Lommepengejobindsatsen: I helhedsplanen Mit Kvarter har der over flere år været stor succes med at have unge ansat i lommepengejob-forløb. Der ansættes hvert halve år 20 unge fra Mit Kvarters boligområder i et lommepengejob. Et lommepengejob-forløb varer 6 måneder, hvor de første måneder indebærer, at de unge kommer på forskellige opkvalificerende workshops, og herefter kommer ud i lønnet praktik hos en virksomhed i lokalområdet. Den unge opnår dermed viden om arbejdsmarkedet, de normer, regler og krav, der er på en arbejdsplads, og får indsigt i, hvad det vil sige at have et fritidsjob. Den unge vil blive lønnet under hele forløbet. Målgruppen er unge, som er fyldt 14 år eller tæt på at fylde 14 år.

Indsatsen er afgrænset til de områder som den boligsociale helhedsplan Mit Kvarter dækker i henholdsvis Valby, Sydhavn & Sjælør. Hvis du er i tvivl, om hvorvidt en ung bor i et af områder, vi dækker, er du velkommen til at kontakte os.

📞 2332 4287 (Ida – ungekoordinator i Mit Kvarter)

✉ idaha@kab-bolig.dk

Kriminalpræventiv reaktionsindsats/jobkadet: Indsatsen skal sikre samarbejdet omkring en hurtig kriminalpræventiv reaktion og/eller konsekvens, når en ung har været mistænkt/afhørt for kriminalitet. Reaktion og indsats foregår i den unges lokalområde og skal på den måde også sikre en brobygning til lokalområdets positive fællesskaber med andre ressourcestærke unge; f.eks. fritidsjobindsats, lommepengejobs i de unges lokalområde og boligforeninger. Igennem indsatserne opnår de unge en forståelse for brugen af offentlige steder samt at respektere og bruge nærmiljøets muligheder. Første del af indsatsen indebærer genoprettende og opdragende aktiviteter, oplæg mv. for de unge og deres familier. Herefter hjælpes den unge ud i en jobrettet aktivitet.

Målgruppen er børn/unge i alderen 12-17 år med skærpet bekymrende adfærd.

Indsatsen er afgrænset til de områder som den boligsociale helhedsplan Mit Kvarter dækker i henholdsvis Valby, Sydhavn & Sjælør. Hvis du er i tvivl om hvorvidt en ung bor i et af områder vi dækker, er du velkommen til at kontakte os.

📞 4048 6264 (Filmon – kulturansvarlig i Mit Kvarter)

✉ filno@kab-bolig.dk

Alkohol, rusmidler, afhængighed og misbrug



Alkohol, rusmidler, afhængighed og misbrug



KØBENHAVNS KOMMUNES TILBUD

U-Turn

U-turns rådgivning retter sig først og fremmest mod unge københavnere under 25 år, som har et problematisk forbrug af rusmidler (alkohol, hash eller andre stoffer). Der tilbydes både individuelle og gruppeforløb.

U-turn er derudover et tilbud til forældre/pårørende samt professionelle samarbejdspartnere, som arbejder med målgruppen i Københavns Kommune. Alle U-turns tilbud er gratis for Borgercenter Børn og Unge og for brugerne.

 8256 2300

 Studiestræde 47, 1455 København K

 [U-Turn](#)

Åbningstider: mandag-torsdag kl. 9-16 og fredag kl. 9-12

Barndom i Balance

Barndom i Balance – Opvækst og rusmidler (BiBa) er et gratis anonymt tilbud henvendt til børn og unge op til 25 år, som vokser op i familier m. rusmiddelproblemer og deres forældre eller pårørende.

BIBA tilbyder også rådgivning og sparring til fagpersoner og hjælper med brobygning til tilbuddet.

 3317 2010

 [Barndom i Balance](#)

CIVILSAMFUNDETS TILBUD

TUBA

TUBA tilbyder gratis hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Chat- og sms-rådgivning.

 3067 2487

 [TUBA](#)

Netstof

Online gratis rådgivning om alkohol, hash og andre stoffer til unge mellem 15 og 24 år. Henvender sig også til forældre og professionelle. Tilbyder ung-til-ung debatfora og mulighed for at spørge læge, psykolog og rusmiddel ekspert.

 [Netstof](#)

Alkolinjen

Alkolinjen UNG er for unge mellem 15-24 år, der har spørgsmål og/eller bekymringer omkring alkohol, hvad enten det er om egne eller andres drikkemønstre. Det er også muligt at chatte med en rådgiver eller få skriftlig rådgivning.

 8020 0500

 [Alkolinjen](#)

Alkohol, rusmidler, afhængighed og misbrug



Stoplinien

Stoplinien tilbyder telefonrådgivning til dig, der vil holde op med at ryge eller bruge nikotinposer, snus, e-cigaretter, vapes mv.

☎ 8031 3131 (mandag-torsdag fra kl. 10-20, fredag kl. 10-16)

Send en sms med teksten 'Rygestop' til 1231 – så bliver man ringet op af en rådgiver.

Det er gratis at ringe til Stoplinien.

Misbrugsportalen

Misbrugsportalen henvender sig til alle mennesker, som har brug for hjælp og støtte, hvor misbrug og afhængighed påvirker deres tilværelse – enten som pårørende eller som én med eget misbrugsproblem. Akutrådgivningen er for pårørende til misbrugere samt til personer over 18 år med et misbrug.

☎ 7090 9080 (mandag-tirsdag kl. 15-18, onsdag-fredag kl. 18-21)

Center for Ludomani

Center for Ludomani behandler spilafhængighed.

☎ 7011 1810 (mandag-onsdag kl. 8.30-15, torsdag kl. 9-17, fredag kl. 8.30 – 12)

ØVRIGE TILBUD

StopSpillet

StopSpillet er Spillemyndighedens uvildige hjælpelinje om spilafhængighed; i daglig tale kaldet ludomani for spiller, pårørende eller fagperson.

☎ 7022 2825 (mandag til torsdag kl. 9-21 og fredag kl. 9-17)

💻 [StopSpillet Chat](#) (mandag, tirsdag og torsdag kl. 17-21)

Giftlinjen

Giftlinjen er en del af Sundhedsvæsnets net og er en landsdækkende telefonrådgivning, hvor alle kan få direkte råd og hjælp i tilfælde af forgiftning. Også i tilfælde af forgiftning med rusmidler, alkohol eller medicin. Der er rådgivning døgnet rundt.

☎ 8212 1212

Mental sundhed





KØBENHAVNS KOMMUNES TILBUD

“Hjælp til unge i København”-katalog

Henvisningskataloget 'Hjælp til Unge i København' er en samlet oversigt over tilbud til unge i alderen 15-30 år med behov for støtte og rådgivning. Kataloget rummer bl.a. tilbud om hjælp og støtte i forbindelse med tristhed, angst, stress, ensomhed, misbrug, seksuel sundhed, længerevarende psykisk sygdom, sorg og hjemløshed mm. Kataloget er primært udarbejdet til vejledere og undervisere, der møder unge, som oplever at have det svært. Men også unge selv og deres forældre kan have glæde af kataloget til at finde det rette tilbud.

 [Hjælp til unge i København](#)

ROBUS (spiseforstyrrelse eller selvskade)

Gratis rådgivnings- og behandlingstilbud til børn og unge - og deres familie- i form af samtaleforløb for at hjælpe med at bryde det spiseforstyrrede (under 23 år) eller selvskadende mønster (10-17 år). Der tilbydes også sparring og rådgivning til fagpersoner.

 2147 5498 (tirsdage kl. 10.30-12 og torsdage kl. 9-10.30)

Center for børn og unges sundhed (trivsel)

Hos Center for Børn og Unges Sundhed kan unge københavnere mellem 16 og 24 år booke en tid til et sundhedstjek; en samtale med en psykolog og en sygeplejerske omkring ens fysiske, psykiske og/eller seksuelle sundhed og trivsel.

 3069 6940

 Book tid via sundhedstjek@kk.dk

 <https://cbus.kk.dk/>



CIVILSAMFUNDETS TILBUD

Headspace (ensomhed, seksualitet, konflikter, mobning mm.)

Headspace er et gratis og anonymt rådgivningstilbud til alle børn og unge i alderen 12-25 år. Rådgivningen foregår både fysisk i centret og via telefon og chat. Fra 1. september 2024 vil der være mulighed for familierådgivning. Det er muligt at booke tid på forhånd, men man kan også møde op uden aftale.

📞 5373 3001

📱 Sms til headspace på 1403 (husk at starte beskeden med 'hs københavn')

🏠 Ravensborggade 2-4, 4. sal, 2200 København N (tirsdag til torsdag kl. 12-19)

💻 [Chat med Headspace](#) (mandag-torsdag kl.12-22)

Ventilen (ensomhed)

Mødested for børn og unge, som føler sig ensomme og gerne vil møde andre unge til hygge, snak, madlavning, spille spil, ture i biffen m.m. Ventilen har 24 lokalafdelinger rundt om i Danmark også i København.

📞 2837 4771

🏠 Nørrebrogade 14D, 2200 København N (2 baggård om hjørnet th, kælderens -

Kode til port: "1337") Åbningstider: onsdag kl. 17-20.30 og søndag kl. 13-16

💻 [Ventilen](#)

Ung på linje (ensomhed, sex, mobning)

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

📞 7012 1000 (mandag- torsdag kl. 19-22)

💻 [Ung på linje chat](#) (søndag til fredag kl. 19-22)

📱 [Ung på linje](#)

Transmogriffen (ensomhed)

Formålet er at støtte unge mellem 15 og 30 år, som har personlige problemer af den ene eller den anden art – især ensomhed. Alder: 15-30 år

📞 3539 0091

🏠 Griffenfeldsgade 50, 2200 København N (søndag til torsdag kl. 16-21.30)

💻 [Transmogriffen](#)

Startlinjen (ensomhed)

Anonym og gratis telefonrådgivning for unge og voksne, der er ensomme eller har været ude for en livskritisk begivenhed som fx alvorlig psykisk eller fysisk sygdom, tab eller arbejdsløshed.

📞 3536 2600 (alle dage kl. 16-23)

💻 [Startlinjen](#)



Mindhelper (stress, angst, ensomhed)

En hjemmeside til unge med gode råd og vejledning til at håndtere fx stress, angst, ensomhed, misbrug mm. Siden drives af regionerne og indeholder videoer, artikler og brevkasser om håndtering af forskellige problematikker. Derudover tilbydes to gratis online-forløb om hhv. håndtering af angst og mindfulness.

 [Mindhelper](#)

Girltalk (trivsel, venskaber, kærlighed mv.)

GirlTalk er en non-profit organisation, som hjælper, rådgiver og støtter piger og unge kvinder i alderen 12-24 år i form af en anonym chat- og sms-rådgivning.

 Sms: 4949 1818

 [Chat med Girltalk](#) (man.-tors. samt søn. kl. 18.30-24, fre. og lør. kl. 19-23)

Cyberhus (seksualitet, pubertet, kærlighed, misbrug)

Cyberhus er et digitalt frirum, hvor børn og unge (9-17 år) kan få støtte og råd fra voksne rådgivere, eller dele tanker med jævnaldrende i Ung-til-ung og gruppechat.

 2580 6060 (sms-rådgivning)

 [Cyberhus gruppechat](#)

Studenterrådgivningen (stress, angst, ensomhed)

Studenterrådgivningen yder gratis social- og psykologhjælp til studerende på videregående uddannelser. Kan vedrøre psykiske udfordringer ift. studieliv, stress, angst, ensomhed til mere praktiske spørgsmål om SU, barsel eller sygdom.

 7026 7500

 [Studenterrådgivningen](#)

UngTilUng (trivsel)

Hjælper unge mellem 16-35 år med svære emner for at styrke trivsel. Der tilbydes både anonym chatrådgivning, men også længerevarende mentorforløb og digitale fællesskaber fx madklub, bogklub og krea.

 [UngTilUngChat](#) (alle dage kl. 16-20)

 [Digitale fællesskaber](#)



Sind ungdom (psykisk sårbarhed)

Guider og støtter psykisk sårbare unge til at tage aktivt del i civilsamfundet omkring dem. I København er en klub, hvor de unge kan hygge, snakke, lave mad osv. Alder: 16-35 år

📞 5376 7072

🏠 Hejrevej 43, 2400 København NV (Sekretariatet har åbent alle hverdage kl. 9-15. Klubben har åben om tirsdagen kl. 16-21, Odensegade 6, 2100 København Ø.)

[!\[\]\(540594218497cab4bac946b0ce928b87_img.jpg\) Sind Ungdom](#)

Angstforeningen (angst)

Angstforeningen tilbyder hjælp og støtte til mennesker, der lider af angst eller er pårørende til en, der har angst. Angstforening tilbyder telefonrådgivning, selvhjælpsgrupper, pårørendemøder og chatrådgivning.

📞 8230 6070 (Angsttelefonen har åben tirsdag kl. 10-13 og kl. 19-22, mandag, onsdag, torsdag kl. 19-22 og søndag kl. 16-19)

[!\[\]\(dbd508359b5ac3759f22c07a3f260de9_img.jpg\) Angstforeningen](#)

Det nationale sorgcenter (sorg)

Centret tilbyder gratis psykologhjælp til børn og unge (over 13 år), hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde.

Tilbyder også frivillig rådgivning omkring sorg via Sorglinjen (ml. 13-99 år) over telefon, chat, SMS og brevkasse. For unge mellem 16 og 27 år tilbydes der også caféaftener. Endelig tilbyder centret rådgivning og efteruddannelse til fagfolk.

📞 7020 9903

[!\[\]\(0b3c9be2cd3203a73b1d99de1eb34bde_img.jpg\) Det nationale sorgcenter](#)

Børnenes Skilsmissetelefon (skilsmisse)

Børnenes Skilsmissetelefon - her kan børn og unge tale med en voksen, hvis man har tanker eller spørgsmål, efter ens forældre er gået fra hinanden.

📞 2060 0550 (man., tirs., ons. og fre. kl. 11-16. Tors. kl. 12.30-17)

Livslinien (selvmord)

Anonym telefon- og chatrådgivning for mennesker med selvmordstanker og deres pårørende.

📞 70 201 201 (Alle ugens dage fra kl. 11-05)

[!\[\]\(12faedbc90a1955ceb276264607039a6_img.jpg\) Livslinien](#)

Psykiatrifonden (psykisk sygdom)

Psykiatrifonden giver rådgivning og hjælp – personligt og anonymt om psykiske sygdomme, behandlingsformer, medicin og meget mere.

📞 3925 2525 (man.-tors. kl. 10-22 og fre.-søn. og helligdage kl. 10-18)

[!\[\]\(ad41c4930a4cdbf22258c2f1bf791623_img.jpg\) Chatrådgivning](#) (man. og ons. kl. 18-22 samt tirs., tors. og lør. kl. 12-16)



ØVRIGE TILBUD

Kompetencecenter for selvmordsforebyggelse (selvmord)

I Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse (Region Hovedstaden) tilbydes behandling til børn og unge, der har forsøgt selvmord eller har selvmordstanker, og som ikke i forvejen er tilknyttet eller berettiget til anden behandling i psykiatrien. Der tilbydes også rådgivning til familie/pårørende og fagpersoner.
Alder: Alle

☎ 3864 0000 (Ved akutte henvendelser ringes der 1-1-2 eller 1813)

Åbningstider: 24/7

Digitale krænkelser





CIVILSAMFUNDETS TILBUD

Red Barnets SletDet Rådgivningen

SletDet Rådgivningen er en fortrolig rådgivningstjeneste hos Red Barnet og kan hjælpe børn og unge under 18 år, forældre, pårørende og fagpersoner i forhold til ubehagelige oplevelser på nettet og digitale krænkelser.

☎ 2927 0101 - Red Barnets hotline

 [Chat med SletDet](#) (Både hotline og chat er åben mandag og tirsdag kl. 11-20, onsdag og torsdag kl. 14-20 og fredag kl. 14-17. Der er også en chatbot, hvor du hele døgnet kan få svar på simple spørgsmål.)

 [Red Barnet SletDet](#)

StopChikane

StopChikane er et rådgivningstilbud til alle personer over 18 år, der er udsat for digital vold og digitale krænkelser.

☎ 2883 4070 (mandag kl. 10-12, og onsdag-torsdag kl. 12.30-15.30.)

 kontakt@stopchikane.nu

 [StopChikane](#)

Reden Ung

Reden Ung er en videns- og rådgivningsportal om fx grænser, byttedating og nøgenbilleder mm.

☎ 4090 1111 (mandag og torsdag kl. 17-21 og onsdag kl. 12-16.)

 [Chat med Reden Ung](#) (mandag, tirsdag og torsdag kl. 14-16.)

Du kan også få fysisk rådgivning, hvis du er over 18 år. Ved fysisk rådgivning skal du vide, at du ikke længere er anonym, men rådgiveren har tavshedspligt og det er ikke et krav at opgive hverken dit CPR-nummer eller rigtige navn.

🏠 Gasværksvej 26, 1656 København - Reden Ung i København. Du kan ringe og få en tid.

Seksualitet og identitet



Seksualitet og identitet



CIVILSAMFUNDETS TILBUD

Sex og Samfund

Sex og Samfund tilbyder information og rådgivning om seksualitet, prævention, seksygdomme m.m.

 [Sex og Samfund](#)

Privatsnak er for børn og unge 10-15 år. Her kan man få en snak med rådgivere om krop, følelser, pubertet, forelskelse eller den første gang. Det er helt anonymt.

 7020 2281

 [Privatsnak chat](#) (mandag til fredag kl. 15-19)

 [Om Privatsnak](#)

Sexlinien er for unge 15-25. Her kan man få svar på spørgsmål om sex, køn, prævention, følelser, seksualitet, seksygdomme og seksuelle rettigheder. Man kan chatte, læse brevkasse eller ringe.

 7020 2266

 [Sexlinien chat](#) (mandag til fredag kl. 15-19)

 [Om Sexlinien](#)

LGBT+

LGBT+ har en rådgivning, hvor man kan få en fortrolig og uforpligtende snak om seksuel orientering, kønsidentitet og -udtryk og seksualitet.

 Man kan møde personligt op på Vestergade 18E, 2. sal, 1456 København K. Det er ikke nødvendigt at bestille tid, men hvis man skriver eller ringer på forhånd og aftaler en tid, kan rådgivningen sikre, at der er en ledig rådgiver.

 3313 1948 (telefonrådgivning tirsdage kl. 18-20)

 [LGBT+ chat](#) (mandag, tirsdag og torsdag kl. 18-20)

 raadgivningen@lgbt.dk

 [LGBT+ rådgivningen](#)

Sabaah

Sabaah yder gratis og anonym rådgivning til dig med etnisk minoritetsbaggrund, som tumler med tanker og følelser knyttet til seksuel orientering og/eller kønsidentitet.

 3323 2000 (hver torsdag mellem kl. 19-21)

 [Book en personlig samtale](#) Det er også muligt at booke en tid, hvor du kan komme forbi og få en personlig samtale.

 [Netværksaktiviteter i København](#)

Vold og overgreb



Vold og overgreb



CIVILSAMFUNDETS TILBUD

Bryd tavsheden – børnevold og kærestevold

Her kan børn og unge i alderen 13-24 år få råd og vejledning, hvis de oplever vold i familien eller kærestevold.

☎ 4445 2090 (mandag-torsdag kl. 17-20)

 [Chat med Bryd Tavsheden](#)

Center for seksuelt misbrugte

For personer over 18 år, der har senfølger efter seksuelt misbrug i barndommen eller ungdommen samt for pårørende. Anonym rådgivning, psykologbehandling, socialrådgivning og sociale aktiviteter.

☎ 2944 8866 (Behandlingstelefonen har åben man. kl. 13-15, tirs. og tors. kl. 9-12)

 [Chat](#) (man. kl. 11.00-13.30 og 16.30-19.30, tirs. kl. 13.00-16.00, ons. kl. 16.30-19.00 og tors. kl. 18.00-21.00)

Spor

Rådgivning for personer over 18 år med senfølger af seksuelt misbrug i barn- og ungdom.

☎ 3014 0305 (tirsdage 19-22 og onsdage 18-21)

 [Landsforeningen Spor](#)

Lev uden vold

Hjælp og rådgivning til voldsudsatte børn og unge eller børn og unge, der oplever vold i nære relationer. Alder: Alle

☎ 1888 (døgnet rundt)

 [Lev uden vold](#)

Exitcirklen

Gratis, anonyme samtalegrupper for børn og unge, som er offer for psykisk vold og negativ social kontrol.

☎ #31# 9380 3948 (Koden foran telefonnummeret gør, at opkaldet er anonymt. Kan ikke anvendes ved sms.)

 [Tilmelding til samtalegruppe](#)

 [Exitcirklen](#)

Tryk Ungdom – LivaUnge

For unge udsat for fysisk, psykisk og seksuel vold eller på anden måde har været udsat for, at deres seksuelle grænser er blevet overskredet.

 [Chat med LivaUnge](#) (tirsdage fra kl. 13-15 og torsdage fra kl. 15-17)

☎ Rådgivning uden for chattens åbningstid: tlf. 8844 2000 - tast 2 for LivaRehab og efterfølgende tast 1 for anonym rådgivning.



Dansk Stalking Center

Tilbud til alle, der er berørt af stalking – også pårørende. Rådgivningen er gratis og kan forblive anonymt. Alder: 14-35 år.

📞 2517 7374 (mandag, onsdag og torsdag kl. 12-15 og kl. 17-20 samt tirsdag og fredag kl. 12-15)

[!\[\]\(7f05b059bc0583c5dd3385c0ccddbce0_img.jpg\) Dansk Stalking Center](#)

Offerrådgivningen

Som offer, vidne eller pårørende til offer for kriminalitet eller ulykker kan offerrådgivningen yde støtte. Offerrådgivningen har en lokal afdeling i hver politikreds og kan yde støtte telefonisk eller ved fysisk møde.

📞 2120 9170 (24/7)

[!\[\]\(842b9a660eb497650bab4e1dbd552bfc_img.jpg\) Offerrådgivningen](#)

ØVRIGE TILBUD

Konfliktråd hos politiet

Konfliktråd giver mulighed for et møde mellem offer og gerningsmanden med en specialuddannet mægler. Det er frivilligt at deltage, men det er en betingelse for at kunne afholde et konfliktråd, at begge parter ønsker at deltage. Personer under 18 år skal have deres forældres eller værges samtykke.

📞 2936 2966 (Kamilla Thomsen)

✉️ kth029@politi.dk

[!\[\]\(b3fd739500f3826111d0106aa0e98be0_img.jpg\) Konfliktråd](#)

Ekstremisme og æresrelaterede problemstillinger



Ekstremisme og æresrelaterede problemstillinger



KØBENHAVNS KOMMUNES TILBUD

Enheden for Kriminalpræventive Indsatser (EKI)

EKI varetager kriminalpræventive indsatser for voksne, der er involveret i alvorlig, personfarlig og banderelateret kriminalitet eller i ekstremistiske miljøer.

Exit KK: Exit KK er en helhedsorienteret kriminalpræventiv indsats, som omfatter en socialfaglig, uddannelses- og beskæftigelsesmæssig og terapeutisk baseret intervention.

Den socialfaglige indsats dækker blandt andet over hjælp til økonomi og bolig. Det beskæftigelsesmæssige perspektiv omhandler afklaring af muligheder for at tilknytte borgeren hensigtsmæssig uddannelse og beskæftigelse. Den terapeutisk baserede intervention målrettes især borgerens antisociale mønster og prokriminelle holdning og tænkning.

Under visitation og forløb i Exit KK identificerer vi ofte underliggende psykiske og fysiske lidelser, som vi støtter borgeren i at blive udredt og behandlet for. Vi bygger bro til andre kommunale og eksterne indsatser. Indsatsen er et tværforvaltningsligt samarbejde mellem Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen, Børne- og Ungdomsforvaltningen og Socialforvaltningen. Indsatsen er forankret i Enheden for Kriminalpræventive Indsatser i Socialforvaltningen.

Målgruppe:

- Voksne københavnere involveret i alvorlig og/eller personfarlig kriminalitet, som
- er motiverede for at leve et prosocialt liv og
- ønsker at deltage i et kriminalpræventivt forløb

Udover at have en tung kriminalitetshistorik, har borgerne også ofte alvorlige og komplekse sociale, og i mange tilfælde psykiatriske, problemstillinger.

Den National Rammemodel: Den Nationale Rammemodel består af et koordineret myndighedssamarbejde mellem kommune, kriminalforsorg og politi. I Københavns Kommune er EKI udpeget til at varetage den kommunale del af opgaveløsningen i et tæt koordinerende samarbejde med Københavns Politi og Kriminalforsorgen i Frihed, afdelingen i København.

Kandidater, der ikke er i tilsyn, tilbydes samtaleforløb hos EKI, som skræddersyes til den enkelte på baggrund af risikoprofilen.

Indsatsen omfatter en socialfaglig, uddannelses- og beskæftigelsesmæssig og terapeutisk baseret intervention.

Indsatsen er et tværforvaltningsligt samarbejde mellem Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen, Børne- og Ungdomsforvaltningen og Socialforvaltningen. Indsatsen er forankret i Enheden for Kriminalpræventive Indsatser i Socialforvaltningen.

Målgruppe:

- Voksne københavnere som er aktive i, eller har tilknytning til, bande- eller rockergrupperinger, men motiveret for et liv uden for miljøet og uden kriminalitet.
- Borgeren skal være motiveret til at indgå i rammemodellen.

📞 2169 4395

✉️ eki@kk.dk

Infohus København

Vejledning og sparring til fagpersoner (skole, klub og politi) i forhold til bekymring for radikaliseret unge. Alder: Alle

📞 9350 0529 (alle dage mellem kl. 8-22)

Ansatte i politiet, der er bekymret for en konkret ung kan kontakte Pa. Mads Møller Thygesen, tlf. 9350 0980, mmt002@politi.dk

Ekstremisme og æresrelaterede problemstillinger



KØBENHAVNS KOMMUNES TILBUD

Etnisk konsulentteam

Etnisk Konsulentteam tilbyder gratis konsulentbistand i form af sparring, rådgivning, risikovurdering, konfliktmægling og undervisning til ansatte i Københavns kommune i sager om æresrelaterede problemstillinger. Etnisk Konsulentteam er en del af Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningens handleplan ift. social kontrol, hvor vi blandt andet er med til at opkvalificere medarbejderne på skolerne.

☎ 3317 2808

 [Etnisk Konsulentteam](#)

 [Social Kontrol](#)

CIVILSAMFUNDETS TILBUD

Red Rådgivning

RED Rådgivning er et landsdækkende tilbud, der rådgiver om æresrelaterede konflikter og negativ social kontrol. Vi rådgiver både unge, forældre og fagpersoner, der enten oplever eller arbejder med æresrelaterede konflikter eller negativ social kontrol.

☎ 7027 7666 (Har man været udsat for en ærerelateret konflikt, kan man ringe til Hotline- åben hver dag døgnet rundt.)

☎ 7027 0366 (hverdage mellem kl. 9-15) Rådgivning for forældre med etnisk minoritetsbaggrund, som oplever udfordringer med deres børn på grund af kulturforskelle og modstridende ønsker og forventninger.

Andre tilbud til sårbare børn og unge





CIVILSAMFUNDETS TILBUD

Røde Kors: BackUp – frivillig relationel støtte til anbragte børn og unge

Frivillig og kontinuerlig relation til anbragte børn og unge – en (ulønnet) relation for relationens skyld. Den unge og den frivillige finder selv ud af, hvordan de vil bruge relationen. Biograftere, sparring, hjælp til praktiske ting. De har valgt hinanden til frivilligt. Den frivillige repræsenterer normalitet, er der for den unge på den unges præmisser og er en god rollemodel – og tør godt at udfordre den unge på fx et kriminelt tankesæt. Den frivillige støtter den unge i en positiv udvikling og udfører ikke myndighedsopgaver. Relationen fortsætter, når den unges anbringelse ophører og/eller den unge bliver myndig.

📞 2427 0796 (ring eller send sms)

✉ backup@rodekors.dk

🌐 [BackUp](#)

Lær for livet - skole- og uddannelsesstøtte til anbragt og udsatte børn og unge

Lær for Livet er et langsigtet læringsprogram, der styrker anbragte og udsatte børns læring og livsduelighed. De har fokus på øget lyst til læring og bedre trivsel. På lang sigt skal Lær for Livet bidrage til, at børnene får mulighed for at gennemføre en ungdomsuddannelse og skabe et godt liv for sig selv. Indsatsen har tre spor: mentorordning (relationel støtte og støtte til skole/lektier – i hjemmet), learning camp (camp sammen med unge rollemodeller), brobygning (styrker sammenhængen mellem barnets forskellige arenaer).

📞 6115 6444 (mandag-fredag kl. 9-15)

✉ kontakt@laerforlivet.dk

🌐 [Lær for livet](#)

Ungdommens Røde Kors - Ungecaféer og workshops i lifeskills og konflikthåndtering på Sønderbro

Aktiviteter på sikrede institutioner og ungeafdelinger i fængsler. Adgang til positive, ikke-kriminelle netværk i ungecaféerne og til læring gennem workshops i lifeskills og konflikthåndtering. Alt er frivilligdrejet ung-til-ung. URKs tilbud er stærke. De kan også være sårbare, fordi de frivillige er unge og flygtige. Derfor er det altid en god idé at spørge til kapacitet, før man sætter en ung noget i udsigt.

🌐 [Ungdommens Røde Kors, Sønderbro](#)

Røde Kors – Kickstart til varetægtsfængslede unge

Frivillig støtte fra tidlig varetægt indtil et år efter løsladelse. Kickstart er udviklet i samarbejde med unge varetægtsfængslede. Indsatsen tilbyder frivillig 1:1 støtte til 17- 25 årige varetægtsfængslede – fra tidlig varetægt indtil et år efter løsladelse. Den frivillige besøger jævnligt den unge i arrest og følger med i alle overflytninger, som kan være mange. Match sker med afsæt i den unges ønsker og behov og støtte i overgangen til sker med afsæt i recidivhæmmende faktorer og forskning i mentoring og udviklende relationer. Der kan opstå en stærk relation, som bygger på flere års samtaler i arrest og fængsel, som er en gevinst ved løsladelse. Kickstart fik en meget positiv evaluering i 2022 – se et overblik over de væsentligste resultater her:

🌐 [Evaluering af Kickstart](#)

🌐 [Om Kickstart](#)

Savn (pårørende til indsatte)

Savn er telefonrådgivning for børn, unge og pårørende til indsatte. Savn tilbyder også fælles aktiviteter fx weekendture med andre børn og unge og rådgivere.

📞 2880 6000 (alle hverdage kl. 10-15, torsdag frem til kl. 17)

🌐 [Savn](#)

🌐 [Savn Ungdom](#)



SygtStærk

Uddannelsesstøtte og netværk til børn og unge med kroniske sygdomme. Visionen er, at alle skal have mulighed for at gennemføre en ungdomsuddannelse og leve et normalt ungeliv. Indsatsen rummer tre tilbud: mentorstøtte, samtaleforløb og ungenetværk med ligesindede. Kronisk sygdom kan tappe den mentale energi og medfører ofte skolefravær pga. smerter, hospitalsbesøg, manglende overskud etc. For nogle er konsekvensen, at man hægtes af fagligt og måske endda fravælger en ungdomsuddannelse.

 6077 1525

 mail@sygtstaerk.com

 [SygtStærk](#)

Den sociale retshjælp

Den sociale retshjælp yder gratis retshjælp og gældsrådgivning.

Den juridiske rådgivning er for alle borgere uanset alder, køn, etnicitet, indkomst osv. Hvis sagen kræver sagsbehandling, skal man have en indkomst under 358.000 kr. om året før skal for enlige og 455.000 før skat, hvis man er gift eller i et andet samlivsforhold.

Gældsrådgivningen er for indsatte og tidligere indsatte, socialt udsatte og borgere i behandling for ludomani.

 7022 9330 (mandag-onsdag kl. 9-17, torsdag kl. 9-19, fredag kl. 9-17)
Uden for åbningstiden kan kontaktformularen på hjemmesiden benyttes.

 [Den sociale retshjælp](#)

SSP København

**SSP Sekretariatet
Stormgade 20, 2. tv**

1555 København V

Telefon 3366 1580

www.ssp.kk.dk