

Indhold

1) Social, Psykologisk og Terapeutisk rådgivning og behandling.....	2
2) Kvinderådgivning/voldtægt	2
3) Incest/seksuelle overgreb.....	3
4) Voldelige m/k	3
5) Manderådgivning.....	3
6) Selvmordstruede	3
7) Sorg/tab.....	4
8) Studieteknik/Studieproblemer	4
9) Ensomhed	4
10) Handicap/ordblindhed.....	4
11) Selvhjælpsarbejde/konflikthåndtering	4
12) Flygtninge/indvandrere.....	5
13) Enlige forældre / Børnefamilier/ skilsmisse	5
14) Alkoholmisbrug og Ludomani.....	5
15) Stofmisbrug.....	6
16) HIV/AIDS.....	6
17) Psykiatri	6
18) Depression	6
19) Angst / fobier	6
20) OCD.....	6
21) Spiseforstyrrelser og selvskade.....	7
22) Tilbud til unde omkring ADHD og Autisme.....	7
23) Diverse behandling og information	10
24) Sex og samliv.....	10
25) Retshjælp og konfliktmægling.....	10
26) Boligløs.....	10
27) Gældsrådgivning.....	10

1) Social, Psykologisk og Terapeutisk rådgivning og behandling

- **Ungerådgivninger, herunder Ungdomsklinikken** – social- og psykologisk behandling af unge mellem 13 og 17 år.
- **Den sociale døgnvagt** - "Når alle andre er gået hjem"
- **Kristeligt Studenter Settlement** – gratis social og psykologisk rådgivning
- **SR Bistand** – gratis social-, juridisk- og psykologisk rådgivning, selvhjælpsgrupper og frivillige-central
- **Dansk Kvindesamfund** – gratis rådgivning ved jurister, socialrådgivere, psykologer og indvandrerkonsulenter.
- **Universitetsklinikken** – gratis terapeutisk behandling ved psykologistuderende
- **Privat Praktiserende Psykologer**
- **Dispuk** – Gratis samtaleterapi med praktikanter. Parterapi i Snekkersten 350 kr. pr. gang.
- **Bedre Psykiatri** – landsforening for pårørende til sindslidende. Juridisk-, social- og psykologisk rådgivning samt netværksgrupper.
- **Sind** – psykologisk rådgivning og pårørendegrupper. For psykiatri brugere og pårørende.
- **Psykologisk Korttidsrådgivning** – gratis og anonymt rådgivningsforløb med fokus på hverdagsproblemer, på op til 5 samtaler.
- **Legat til psykologbehandling** – Studerende kan én gang årligt (frist 15.3) søge om legat til psykologbehandling hos Grosserer P.A. Schram & Hustrus fond.
- **Psykiatrifonden** – Juridisk rådgivning om skilsmisse, arv og testamente.
- **Headspace** er for unge mellem 12 og 25 år, som har nogle problemer, som de gerne vil tale med nogen om. Ring på tlf.nr. 3110 1330, eller skriv til info@headspace.dk
- **Psykinfo** - er et Psykiatrisk Informationscenter i Region Hovedstaden. PsykInfo tilbyder information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom og psykiatri til alle borgere, der har brug for mere viden.
- **Psykologisk SamtaleCenter** et tilbud om terapi og psykologisk rådgivning til unge og studerende. Terapeuterne er uddannede psykologer og kandidatstuderende på psykologistudiet på KU, de hjælper unge og studerende med nogle af de mange forskellige problemer, man kan opleve i sin hverdag som ung eller studerende

2) Kvinderådgivning/voldtægt

- **Brunhilde** – gratis psykologisk rådgivning af psykologistuderende for kvinder over 18 år. 10-12 samtaler.
- **Joansøstrene** – anonym rådgivning og selvhjælpsgrupper for kvinder: vold, voldtægt, seksuel chikane, incest.
- **Oversigt over kvindekrisecentre og rådgivninger**

3) Incest/seksuelle overgreb

- [CSM ØST](#) Center for seksuelt misbrugte – henvender sig til voksne mænd og kvinder som i deres barndom har været udsat for incest/seksuelt overgreb, deres pårørende og fagpersoner.
- [Thora Center](#) – Tilbud til incestramte. Gratis telefonrådgivning. Psykologbehandling mod betaling.
- [Albahus](#) – Tilbud til mennesker, der har været berørt af seksuelle overgreb. Rådgivning og behandling individuelt, gruppeterapi eller familierapi. Pris for studerende 200kr. pr. session.
- [SPOR](#): Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Tilbyder Cafe´ aftener og foredragsaftener, samt

4) Voldelige m/k

- [Dialog mod vold](#) – gratis behandlingstilbud for voldelige m/K og deres familier. Særligt tilbud til unge u/24, [volsom kærlighed](#). Individuelt, grupper, familiesamtaler og børnesamtaler.
- [Mandecentret](#) – gratis rådgivning og støtte til mænd fra brudte parforhold. Midlertidigt botilbud.
- [SR-Bistand](#) – Gratis samtaleforløb både i gruppe og individuelt for ofre for vold.. tlf.: 35 39 71 97 eller på email srb@sr-bistand.dk .
- [Bryd tavsheden](#) Hjælp til børn og unge der oplever vold i deres hverdag. Kan kontaktes via brevkassen, basen (åben rådgivning), chatten eller telefonen
- [Center for Voldsramte](#) er et ambulansetilbud for mænd og kvinder i Region Hovedstaden. Målgruppen er voksne mænd og kvinder, som har oplevet eller oplever fysisk eller psykisk vold i deres nære relationer, hvilket primært er partnervold eller vold i familien. Tlf.: + 45 38 64 98 18
- [Stop volde mod kvinder](#) Hjemmeside med gode råd mod vold, samt henvisning til anonyme rådgivningssteder, f.eks. Regus i København.

5) Manderådgivning

- [Mandecentret](#) – gratis rådgivning og støtte til mænd fra brudte parforhold. Midlertidigt botilbud.

6) Selvmordstruede

- [Sind](#) – pjece om forebyggelse af selvmord, plus tlf.nr. til Livslinien og Sind-linien
- [Livslinien](#) – alle dage mellem kl. 16 – 23, telefon 70 201 201
- [Kompetencecenter for selvmordsforbyggelse](#)
Region H´s gratis tilbud til alle der har forsøgt eller overvejer selvmord. Tlf 38 64 18 00
- [NEFOS netværk for selvmordsramte](#)
Nefos er en frivillig organisation, der yder støtte og professionel rådgivning til personer der har oplevet selvmord blandt de nærmeste.

7) Sorg/tab

- [Unge og Sorg](#) – gratis rådgivningstilbud til unge mellem 16 og 28 år, som har forældre med livstruende sygdom, eller hvor forældrene er døde af alvorlig sygdom eller pludselig død
- [Søskendekram](#) – et kontakt- og debatforum til og for søskende der har mistet søskende i alle aldre.

8) Studieteknik/Studieproblemer

- [Pædagogisk Center](#) – studie- og skriveteknik for studerende ved antropologi, sociologi, statskundskab og polit.
- [Studievalg](#) – vejledning om valg af videregående uddannelse.
- [Bogstøtten](#) – Undervisning i studieteknik, lektiehjælp, læserum - for studerende med psykiske vanskeligheder bosat i Københavns eller Frederiksberg Kommune.
- [Center for specialundervisning](#) – kompenserende specialundervisning for bla mennesker med ADHD, senhjerneskade m.m. Tilbuddet er gratis for bosiddende i Købehavns Kommune.

9) Ensomhed

- [Transmogriffen](#) – uformel rådgivning og værested for socialt belastede unge mellem 18 og 30 år – baseret på frivilligt arbejde.
- [Ventilen](#) – mødested for stille og ensomme unge mellem 15 og 25 år. Deltagelse i ungegrupper/selvhjælpsgruppe.
- [UNGO](#)[LINE](#) – Chatlinie for ensomme unge.
- [Plexus](#) er et værested for unge mellem 20 og 35 år, der er berørt af problemer som ensomhed, social isolation, psykisk sygdom eller hjemløshed. Plexus er et frirum, hvor de unge kan få positive oplevelser og social kontakt med andre unge i samme situation.
- [Cafe Blom](#) – Mødested for unge imellem 18 – 30 år, drevet af DepressionsForeningen i samarbejde med Angstforeningen og OCD-foreningen.
- [IFK 98](#) – Idrætsforening for psykisk sårbare.

10) Handicap/ordblindhed

- [SPS ordningen](#) – Støtteordning for studerende med fysisk eller psykisk handicap.
- [Hovedstadens Ordblindeskole](#) –
- [Københavns Tolkecenter](#) – skrive og tegnsprogstolke til hørehæmmede studerende.
- [Foreningen for stammere i Danmark](#) – henvisning til behandling mm.

11) Selvhjælpsarbejde/konflikthåndtering

- [SR-Bistand](#) – selvhjælpsgrupper for voksne over 25 år.

- [Center For Konfliktløsning](#) – Åben og gratis konfliktrådgivning ved fx nabostridigheder, konflikter med kollegaer eller familie.

12) Flygtninge/indvandrere

- [Indvanderrådgivningen](#) – gratis rådgivning omkring indvandrere/flygtningeproblematikker, tvangsægteskaber, familiesammenføring m.m.
- [OASIS](#) – behandlingscenter for traumatiserede flygtninge og deres familier. Kræver henvisning fra læge eller myndighed.
- [LOKK](#) – Krisecentre og telefonrådgivning til unge med etnisk minoritetsbaggrund, som oplever alvorlige problemer i deres familie ifht. fester, ægteskab, kærester m.m.
- [Transkulturelt Terapeutisk Team](#) – Psykologisk team med målgruppen unge indvandrere med psykosociale problemer. Alm. Psykologtakst

13) Enlige forældre / Børnefamilier/ skilsmisse

- [Mødrehjælpen](#) – gratis rådgivning og vejledning til gravide og børnefamilier.
- [Boligfonden for enlige mødre og fædre](#) – gratis rådgivning og vejledning med udgangspunkt i boligen. Plus lejligheder, kollegium, krisecentre, legater mm
- [Foreningen til støtte for mødre og børn](#) – primært legater (1.500 – 2.000 kr.) til vanskeligt stillede enlige forældre og familier med børn.
- [Foreningen Far](#) – Gratis juridisk og personlig rådgivning i forhold til skilsmisse og samværsret.
- [Askovgårdens Familietilbud](#) – for sindslidende og sårbare forældre med mindre børn – forældre til anbragte børn. Café.
- [Mandecentret, gratis](#) - tilbud til mænd som har brug for hjælp af praktisk, juridisk hjælp i forbindelse med samlivsophør.
- [Homestart](#) - HOME-START er en organisation, hvor frivillige tilbyder støtte, venskab og praktisk hjælp til familier med børn under skolealderen.

14) Alkoholmisbrug og Ludomani

- [TUBA-projektet](#) – gratis terapi og rådgivning til 14 til 35-årige fra en "alkoholramt" familie.
- [IOGT](#) – Rådgivningscenter for dig der har fået alkoholproblemer inde på livet. Du har enten fået et uhensigtsmæssigt forbrug af alkohol, eller du er pårørende eller venner til nogen, der har alkoholproblemer. Gratis! Både gruppe, parsamtaler, familierådgivning og individuelt
- [Anonyme Alkoholikere](#) – gratis møder for alkoholikere, der ønsker at holde sig ædru. Telefonrådgivning fra 8-24 dagligt: 7010 1224.
- [AL-anon](#) – gratis møder og telefonrådgivning for pårørende og venner af alkoholikere.
- [Frederiksberg Centret](#) – ambulans behandling af alkohol- og hashmisbrug efter Minnesota modellen. www.frederiksbergcenteret.dk
- [Frederiksberg Centret](#) – Gratis behandling af Ludomani.

- **Dansk center for alkoholisme og andre afhængighedssygdomme** – Rådgivning om afhængighed og grupper for voksne børn af misbrugsforældre www.dcaa.dk
- **Center for misbrugsbehandling** – *Gratis behandling af alkoholmisbrug.*
<http://cfmp.kk.dk/indhold/alkoholbehandling-i-k%C3%B8benhavn>

15) Stofmisbrug

- **Stofafhængige** – *oversigt over Københavns Kommunes behandlingstilbud til stofafhængige* <http://cfmp.kk.dk/indhold/stofbehandling>
- **U-turn** – Københavns Kommunes gratis tilbud til unge under 25 år, der ryger hash eller tager stoffer. Rådgivning og længerevarende forløb. www.uturn.dk
- **Stofafhængige** – Frederiksberg Kommunes tilbud til hash- og stofmisbrugere. www.frederiksberg.dk/fkrc
- **Hash og Kokain gruppe** – *Gruppetilbud for bosiddende i Københavns Kommune over 25 år. Problemer med Hash, kokain eller "feststoffer".*
<http://www.rck.kk.dk/nyheder/hashogkokainprojektet>

16) HIV/AIDS

- **AIDS-linien** – Telefonrådgivning og chat om HIV og AIDS. www.aids-linien.dk
- **HIV-Danmark** – gratis rådgivning og samtaler til HIV-smittede og pårørende. www.hiv-danmark.dk

17) Psykiatri

- **Sind** – psykologisk rådgivning og pårørendegrupper. www.sind.dk
- **PsykiatriFonden** – gratis telefonrådgivning om psykiske problemer og sygdomme. www.psykiatrifonden.dk

18) Depression

- **Depressions Foreningen** – patientforening med anonym telefonlinie samt selvhjælpsgrupper for depressive og pårørende. www.depressionsforeningen.dk
- **PsykiatriFonden** – gratis telefonrådgivning om psykiske problemer og sygdomme. www.psykiatrifonden.dk

19) Angst / fobier

- **SAKT** – liste over kognitive terapeuter. Skal ses på nettet. www.sakt.dk
- **Rigshospitalets angstklinik** – Behandling af panikangst og social fobi.
- **Angstforeningen** – Information om angst og selvhjælpsgrupper. www.angstforeningen.dk

20) OCD

- **OCD-foreningen** – patientforening for OCD-ramte (tvangshandlinger og tvangstanker) og for deres pårørende, selvhjælpsgrupper. www.ocd-foreningen.dk

21) Spiseforstyrrelser og selvskade

- **Center for spiseforstyrrelser** – Anonym telefonrådgivning.
www.spiseforstyrrelser.net
- **Psykoteraeutisk center Stolpegård** – Gruppeterapi og døgnbehandling.
- **Rigshospitalets døgnafsnit.**
- **Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS)** – Rådgivning og støttegrupper for spiseforstyrrede, selvskadere og pårørende. www.spiseforstyrrelser.dk
- **LMS har også et aktivitetshus med sociale aktiviteter og undervisning**
- **CONtraSULT** – klinik og behandling af spiseforstyrrelser - egenbetaling.
www.contrasult.dk
- **AIDA** – behandling af spiseforstyrrelser og selvhjælpsgrupper. www.aidaclinic.dk

22) Tilbud til unde omkring ADHD og Autisme

- **Center for autisme**
Netværksgrupper for unge med ASF I netværksgrupperne møder man andre med lignende udfordringer. I netværksgruppens rammer kan deltagerne dele deres erfaringer og støtte hinanden, grupperne mødes ca. to gange om måneden.

For at komme på visitationslisten skal følgende være opfyldt:

Henvisningsblanket skal være indsendt med underskrift fra sagsbehandler i kommunen. I tilfælde af, at kommunen ikke kan give betalingsstilsagn, kan man vælge at betale selv (selvbetal), hvilket skal fremgå tydeligt af henvisningsblanketten.

Relevante, efterspurgte papirer skal være indsendt (se side 2 på henvisningen)

Når de har modtaget henvisningsblanketten med papirer, fremsender de et bekræftende brev om modtagelsen af dette.

Du vil blive stående på listen, til de kan tilbyde dig en plads, eller du selv vælger at blive taget af.

For at skabe de bedst mulige rammer i gruppen for *dig*, er det gruppen frem for individet, der vægtes i deres tilbud. Derfor er det ikke afgørende, hvor længe man har stået på listen, men hvor godt man matcher den gruppe, der kan optage nye medlemmer. De har løbende optag til grupperne, men der kan være en kort ventetid, da det er vigtigt, at de sætter grupperne bedst muligt sammen.

Visitationssamtale - Udover modtagelse af diagnosepapirer og eventuelt andre udtalelser vil de også gerne møde dig. De sender en invitation til en samtale, når de har en plads, som de tror, kan være et godt tilbud for den enkelte. (Visitationsblanketterne finder du på centerforautisme.dk)

Betaling - Priserne kan variere inden for de enkelte grupper på grund af aftener/ture. Netværksgruppe for unge: Kr. 1.900,-

Netværksgruppe for Voksne: Kr. 1.950,-

Prisen er pr. måned (max. 10 måneder for en hel sæson). Der faktureres fra den måned, man starter op i tilbuddet.

- **Center for autisme**

Specialpædagogisk støtte og vejledning til unge med ASF:

Der arbejdes hen mod, at den enkelte på sigt udvikler højst mulig grad af selvstændighed.

Organisere, planlægge og vejlede den enkelte til at få hverdagen til at fungere bedre

Støtte til fastholdelse af arbejde eller uddannelsesforløb

At tilbyde eller etablere rammer for fritidsliv med sociale kontakter

Målgruppe:

Unge og voksne med normal begavelse og en autismespektrumsdiagnose.

Teamet tilbyder hjælp i alle borgerens miljøer og understøtte sociale relationer, såsom familiemæssige udfordringer.

Mentorstøtte er et af de mest effektive værktøjer til fastholdelse af job og uddannelse for mennesker med autismespektrumsforstyrrelser og lignende udfordringer. Eksempelvis med henblik på at udvikle redskaber og strategier til at begå sig socialt på arbejdet, under uddannelsen med familien/kæresten, mm..

Borgeren tilbydes specialpædagogisk støtte og vejledning

Til at få hverdagen til at fungere med mad, vask, økonomi osv.

I forbindelse med uddannelses- eller arbejdsmæssige problematikker

I forhold til fritidsliv, hvor der guides til at afsøge muligheder, finde og evt. afprøve konkrete, relevante tilbud med støtte

Ved udfordringer i sociale sammenhænge og i relationer

Teamet tilbyder en fleksibilitet der sikrer en indsats uden for "almindelig" arbejdstid. Denne indsats muliggør en bred kontakt med, og støtte til, borgeren og pårørende, hvilket er afgørende for borgerens fremtidige udvikling.

De specialpædagogiske konsulenter understøtter organisering og planlægning af hverdagen.

Gennem mestringssamtaler og samtaler med borgeren om selvindsigt, støttes udviklingen af selvstændighed og opbyggelse af selvværd.

Al indsats dokumenteres skriftligt, og de specialpædagogiske konsulenter tager opgaver fra hele Sjælland.

Specialpædagogisk støtte og vejledning kan med fordel suppleres og styrkes med tilbud om sociale aktiviteter i netværksgrupper.

Vis: Hjemkommune visiterer

Betaling: afhænger af det tilbud der sammensættes til den enkelte. Det er hjemkommunen betaler

- **Ud i livet. For unge med ASF og ADHD.**

Rådgivningscenter for unge, deres forældre og fagfolk ..

Støtte til job, uddannelse, bolig og andet socialt/personligt.

Special konsulenter f.eks. SPS . Individuel mentor støtte (men primært i forhold til Ungdomsuddannelser)

Kontakt Frederiksvej 6 Mezz. Th 2000 F. tlf. 26149583 Mail post@udilivet.com

Betaling: afhængig af ydelse.

- **Bruger og hjælperformidlingen bla. unge med ADHD og ASPERGER**

Er en anden privat udbyder, som man kan få SPS støtte igennem evt. i form af en mentor. De kender til opgaven med at støtte studerende med ADHD/Asperger, og står for aflønningen af mentorerne, der gør at der vil være noget af SPS støtten, der går til administration.

Enten kan man bede dem om at skaffe en mentor, eller man kan selv vælge sin egen mentor, som de så ansætter, efter at man har sendt dem sin SPS bevilling på www.formidlingen.dk.

- **www.Paalinjemedadhd.dk For unge med ADHD**

Frivillig rådgivning til børn, unge og voksne med ADHD. Der er rådgivning til pårørende som bedsteforældre, søskende, forældre og kærester.

Paalinjemedadhd.dk – man kan booke en telefonrådgivning på deres hjemmeside

- **ADHD foreningen**

Interesseorganisation for personer med ADHD/ADD. De tilbyder rådgivning og kurser for personer med ADHD og deres pårørende samt er med til at udvikle nye støttende tilbud til medlemmerne.

Der er mange lokalforeninger over hele landet, men mange aktiviteter er koncentreret omkring Midtjylland, Fredericia pga foreningens placering i Odense.

I relation til studerende, er der flere kurser som udbydes, som kan være relevante bl.a. kurser for ny-dianogsticerede, og mestring af ADHD "Et skridt videre", som i 2013 kører som et projekt støttet af Socialstyrelsen. Desuden er der forskellige Netværksgrupper (se lokalt på hjemmesiden) <http://adhd.dk/>

- **Den Uvildige konsulentordning på handicapområdet. For alle handicapgrupper.**

DUKH rådgiver om handicapkompenserende ydelser i sager mellem en borger og typisk en kommune. De er en uvildig part i sagen og er organiseret som selvejende institution under Social- og Integrationsministeriet.

De yder rådgivning over telefon og chat: www.dukh.dk

- **Andre relevante hjemmesider**

- www.levemedadhd.dk : information og redskaber for målgruppen
- <http://funktionsnedsat.ku.dk/andresteder/> som er KU's side for div. funktionsnedsættelser og hvor man kan søge om hjælp til dem.
- www.aspergerforeningen.dk : rådgivning af frivillige, mødesteder og information
- www.autismeforeningen.dk : rådgivning af socialrådgiver, information og kurser

- **Psykilere med specialviden om bl.a. ADHD:**
- [Henrik Veimer Jensen, Roskilde](#)
- [Jette LaBianca, Lyngby](#)
- [Anne-Mette Bruun Svendsen, Lyngby](#)
- [Eline Levin, Lyngby](#)
- [Ejnar Bundgaard Larsen, Søborg](#)
- [Søren Hertz, Hillerød](#)
- [Kirsten Behnke, Frederiksberg](#)
- [Marianne Breds Geoffroy, Frederiksberg](#)
- [Mogens Undén, Frederiksberg](#)
- [Klaus Martiny, Frederiksberg](#)
- [Staffan Røijen, Vesterbro, København](#)

-

23) Diverse behandling og information

- **Amager Hospital**, psykiatrisk afdeling – tilbyder uddannelsesrelateret, individuel psykoterapi. Kan modtage 2-4 terapiforløb fra Studenterrådgivningen pr år
- **BBH** – Behandlingstilbud til patienter med psykiske og psykiatriske lidelser. www.bispebjerghospital.dk
- **OPUS-projektet** – tilbud om behandling for unge med psykose eller psykoselignende symptomer (med bopæl i København). Mulighed for henvisning via studenterrådgivningen. www.opus-kbh.dk
- **Demens** - Nationalt Videnscenter for Demens varetager en række opgaver inden for demensområdet, herunder forskning, patientbehandling samt undervisning og vidensformidling til sundhedsfagligt personale, patienter og pårørende <http://www.videnscenterfordemens.dk/>

24) Sex og samliv

- **Rigshospitalets sexologiske klinik, åben telefonrådgivning.**
- **Landsforeningen for bøsser og lesbiske** – Rådgivning og grupper omkring homoseksualitet. <http://lgbt.dk/>

25) Retshjælp og konfliktmægling

- **Mæglingshjælpen.** Gratis anonym hjælp til konfliktløsning varetaget af uddannede mæglere. <http://www.frivilligcentervsv.dk/borger/find-forening?pid=67&sid=298:Konfliktm%C3%A6glerne>
- **Kritisk Retshjælp.** Gratis juridisk bistand af jurister og jurastuderende. www.kritiskretshjaelp.dk

26) Boligløs

- www.findbolig.nu
- www.boligportal.dk
- www.so.dk
- www.ungdomsboliger.dk
- www.ciu.dk

27) Gældsrådgivning

Forbrugerrådets gældsrådgivning. Gratis

- <http://taenk.dk/g%C3%A6lds%C3%A5dgivningen>

Settlementets gældsrådgivning. Gratis

- <http://www.settlementet.dk/index.php/radgivning/gaeldsradgivning>

