

GRATIS TILBUD OG FORENINGER



GRATIS RÅDGIVNING OG
SAMARBEJDE FOR VOKNE

2025

Indholdsfortegnelse

Juridisk/ Gældsrådgivning	1
Udenlandske borger	3
- Sprogtræning og cykeltræning.....	4
Vold, overgreb og krænkelser.....	6
Afhængighed	9
- Alkohol og stoffer	9
- Rygning, snus og damp	10
- Anden afhængighed.....	11
Sociale tilbud	12
- Netværk og aktivitetstilbud	12
- Samtaletilbud.....	12
- Mentorordninger	13
Støtte til familie, forældre og børn.....	15
Hjælp til økonomi og bolig.....	18
- Maduddeling	18
- Økonomisk støtte.....	18
- Ferietilbud	19
Herberg og botilbud	21
- Botilbud.....	21
Psykisk sundhed og samtaletilbud	23
Sex og seksualitet	25
Indsatte, løsladte og pårørende.....	27
Foreninger og støtteorganisationer	28



Juridisk- og gældsrådgivning

Her finder du frivillige og gratis organisationer, der beskæftiger sig med enten gælds- eller juridisk rådgivning, hjælp og bistand.

Flere af stederne har både fysisk, telefonisk og anonym henvendelse.



Borgerretshjælpen

Gratis juridisk rådgivning og retshjælp for alle.

Dialog- og bisidderordning, samt konsulentydelse.

Åben rådgivning i Valby eller pr. telefon og mail.

 borgerretshjaelpen.dk



Københavns Retshjælp

Retshjælp til alle borgere uanset bopæl.

Retshjælp, advokatbistand og sagsgennemgang.

Henvendelse pr. telefon eller forud-aftalt møde.

 retshjaelpen.dk



Den Sociale Retshjælp

Tilbyder gratis juridisk retshjælp, økonomi- og gældsrådgivning, samt socialfaglig rådgivning.

For borgere, som er under indtægtsgrænsen for fri proces, eller som har været/er tilknyttet kriminalforsorgen.

 socialeretshjaelp.dk

Landsforeningen KRIM

Gratis juridisk hjælp – fx ved klager over eller erstatning fra politimyndigheder.

 krim.dk

Forbrugerrådet TÆNK

Gratis økonomi- og gældsrådgivning.

Mulighed for fysisk fremmøde, telefon, mail eller anonym henvendelse.

 taenk.dk

Vidensfunktionen

Gratis gældsrådgivning og faglig støtte til din økonomi.

Til udsatte borgere – frivillig og anonym hjælp.

 vidensfunktionen.dk

KFUM/K Rådgivning

Gratis retshjælp, økonomi- og gældsrådgivning.

Frivillige jurister og socialrådgivere står klar.

 kfumsoc.dk

Rådgivning og hjælp til udenlandske borgere

Her finder du en oversigt over relevante tilbud til borgere med anden etnisk baggrund end dansk.

Dette inkluderer fx flygtningerådgivning, krisehjælp, sprogtræning og støtteordninger.

Røde Kors – Flygtninge og migranter

Tilbyder netværk, sprogtræning, lektiehjælp, mentorordning, sundhedstjek, støtte til uledsagede børn og psykosocial støtte.

 [rodekors.dk – Flygtninge og migranter](https://rodekors.dk)

Dansk Flygtningehjælp (DRC)

Rådgivning til asylansøgere, flygtninge og indvandrere, samt frivillige og fagpersoner.

Også støtte til repatriering og asylsager.

 asyl.drc.ngo

DIGNITY – Dansk Institut Mod Tortur

Hjælper torturoverlevende med rehabilitering, retsforfølgelse og forebyggelse.

 dignity.dk

Fisken

Hjælper med opholdstilladelse, statsborgerskab, psykologisk rådgivning, mentorstøtte og jobnetværk.

 fisken.org

Sprog- og cykeltræning

VSK – Gratis danskuddannelse

Gratis dag- og aftenhold, onlineundervisning, individuel støtte.

 vskdansk.dk

Dansk Flygtningehjælp – Sprogtræning

Frivillig 1:1 sprogtræning og små grupper.

 [Sprogtræning hos DRC](#)

Røde Kors – Sprogunivers

Lektiecafé, fysisk og online sprogtræning, vidensbank.

 rodekors.dk – Sprogunivers

Røde Kors – Cykeltræning på Amager

Cykelkurser i lokalområdet.

 [Cykeltræning – Røde Kors Hovedstaden](#)



Særlige målgrupper



RED – Reach (Etnisk Ungdom)

Støtte til unge med udfordringer relateret til etnicitet, social kontrol eller æresrelaterede konflikter.

Tilbyder rådgivning og Safehouse.

 red-reach.dk

Bevar Ukraine

Akut psykologhjælp til flygtninge.

Ugentlige onlinesessioner med psykolog.

 bevarukraine.dk



Sabaah – LGBTQ+ for minoritetsetniske

Netværk, støtte og rettighedsarbejde for minoriteter i LGBTQ+-miljøet.

 sabaah.dk

Rådgivning om vold, overgreb og krænkelser

Denne sektion indeholder hjælp til dig, der oplever eller har oplevet vold, overgreb eller krænkelser – eller er pårørende til én, der gør. Der er både anonyme, telefoniske og fysiske muligheder.

Qnet – Røde Kors

Støtte til voldsudsatte kvinder og børn.
Telefonrådgivning og sparring til kvinder, der har forladt et voldeligt forhold.

 [rodekors.dk – Qnet](https://rodekors.dk-Qnet)

Danner

Døgnåbent krisecenter for voldsudsatte kvinder.
Rådgivning, chat og forløb.

 danner.dk

Bryd Tavsheden

For unge (13–24 år), der oplever vold.
Tilbyder anonym chat, mentorforløb, samtaleforløb og brevkasse.

 brydtavsheden.dk

Dialog mod Vold

Behandling til voldsudøvere og støtte til deres familier og børn.

 dialogmodvold.dk

Center for Seksuelt Misbrugte – ØST

Til unge over 18 år, der har været udsat for incest eller seksuelle krænkelser.

 csm-danmark.dk

Dansk Stalking Center

Gratis hjælp til udsatte og udøvere samt pårørende.

Telefonrådgivning er anonym.

 danskstalkingcenter.dk

Center for Seksuelle Overgreb – Rigshospitalet

Akutmodtagelse og behandling for unge og voksne fra 16 år, der har været udsat for seksuelt overgreb.

 rigshospitalet.dk – [Seksuelle Overgreb](#)

SletDet – Red Barnet

Hjælp til unge, der har oplevet grænseoverskridende online adfærd.

 sletdet.redbarnet.dk

Stop Chikane Nu

Gratis rådgivning til unge over 18, der har oplevet online chikane eller krænkelser.

 stopchikane.nu

Lev Uden Vold

Rådgivning til både voldsudsatte og voldsudøvere.
Tilbyder også juridisk hjælp.

 [Lev Uden Vold \(via Dansk Stalking Center\)](#)

Afhængighed – Alkohol, stoffer, nikotin og andet

Har du brug for hjælp til at blive røgfri, stoffri, eller kæmper du med anden afhængighed?

Her finder du gratis og anonyme tilbud – også til pårørende og fagpersoner.

Alkohol- og stofmisbrug

Alkolinjen for unge

Anonym rådgivning til unge, der drikker for meget – eller er pårørende.

 alkohologsamfund.dk

TUBA

Gratis samtaler og terapi til unge (14–35 år), der er vokset op med alkohol- eller stofmisbrug i hjemmet.

 tuba.dk

Misbrugsportalen

Tilbyder rådgivning og samtalegrupper til pårørende til misbrugere.

 misbrugsportalen.dk

Novavi – Ung Revers

Gratis og anonym alkoholbehandling til unge. Tilbyder også onlinebehandling og forløb til voksne.

 novavi.dk

Alt om stoffer

Online stofleksikon med fakta om rusmidler, effekt og konsekvenser.

 altomstoffer.dk

Netstof

Online rådgivning og viden om stoffer – chat med læger og eksperter.

 netstof.dk

Rygning, snus og damp

Kræftens Bekæmpelse

Viden og vejledning om nikotinprodukter og stopmuligheder.

 cancer.dk

StopLinjen

Sundhedsstyrelsens rådgivning om rygestop.
Beregn nikotinformbrug og få støtte til varigt stop.

 stoplinien.dk



Anden afhængighed



Center for Ludomani

Gratis behandling for unge over 18 år med spilafhængighed.

 ludomani.dk



Stop Spillet

Spillemyndighedens hotline for problemer med gambling, odds og spil.

 stopspillet.dk



Tjele Behandlingscenter

Behandling til dig, der oplever sex- eller pornoafhængighed – online og fysisk.

 tjele.com



Sociale tilbud – Netværk, samtaler og mentorordninger

Savner du nogen at tale med, et fællesskab eller et sted at høre til?
Her er en oversigt over steder, hvor du kan finde støtte, aktiviteter og nye relationer – uanset dine udfordringer.



Netværk og aktivitetstilbud



Fisken

Værested og netværkscafé for unge.
Hjælp til hverdagsliv, fritidsjob og mentorfællesskab.

 [fisken.org – Tilbud](https://www.fisken.org)



Ventilen

For unge (15–25 år), der føler sig ensomme.
Fællesskab, venner og trygge samtaler.

 [ventilen.dk – København](https://www.ventilen.dk)



Samtaletilbud



Headspace

Gratis rådgivning til unge uden krav om diagnose.
Mulighed for grupper, chat og anonyme samtaler.

 [headspace.dk](https://www.headspace.dk)

HØRT

Anonym chat og telefonrådgivning til unge op til 25 år.
Tal om dilemmaer og udfordringer i ungdomslivet.

 hort.dk

Ung på Linje (URK)

Chat og samtaler for unge – tal med andre unge om dine tanker.

 urk.dk/upl

GirlTalk

Forebygger mistrivsel hos piger helt ned til 12 år.
Tilbyder chat, podcast og vidensunivers.

 girltalk.dk – Alle tilbud

Mentorordninger

Fisken – Mentor

Støtte med fokus på fritidsjob, uddannelse og netværk.

 fisken.org – Mentor

Røde Kors – Jobmentor

Hjælp til job og uddannelse – kom tættere på beskæftigelse.

 rodekors.dk – Frivillig mentor

Bryd Tavsheden – Mentor

For unge (13–17 år), der har været på krisecenter med forældre.
Tilbyder mentorforløb og grupper.

 [brydtavsheden.dk – Hjælp/mentor](https://brydtavsheden.dk/Hjælp/mentor)

Støtte til familie, forældre og børn

Her finder du tilbud til forældre, gravide, børn og familier i sårbare situationer. Det handler om støtte, netværk, aktiviteter og hjælp til at skabe ro i hverdagen.

Røde Kors – Familieindsatser

Frivillig Familieven

En støtteperson der fx hjælper med struktur i hverdagen, lektier, trivsel eller budget.

 [Familieven – Røde Kors](#)

Familienetværk

Netværk for børnefamilier – skaber fællesskab, trivsel og livskvalitet.

 [Familienetværk – Røde Kors](#)

Mentorordning for forældre

Frivillige job- og uddannelsesmentorer til fx enlige forældre og studerende.

 [Mentor – Røde Kors](#)

God start på livet

Støtte til gravide og nybagte forældre i sårbare livssituationer.

 [God start – Røde Kors](#)

Familiecamp

Fællesskabscamp og oplevelsesture for hele familien.

 [Familiecamp – Røde Kors](#)

Skolevenner

Frivillige skolevenner hjælper skolebørn og forældre med faglig og social trivsel.

 [Skoleven – Røde Kors](#)

Mødrehjælpen – Holdepunkt

Rådgivning og aktiviteter til forældre og gravide.

Mulighed for online rådgivning.

 moedrehjaelpen.dk

Baba – fordi far er vigtig

Fællesskab og støtte til fædre, der vil være mere aktive i deres børns liv.

Grupper, netværk og aktiviteter i hele landet.

 [Baba - Socialtansvar.dk](http://Baba-Socialtansvar.dk)

BørneTelefonen

Ring, skriv, chat eller sms om alt, der er svært.

Rådgivere sidder klar døgnet rundt.

 bornetelefonen.dk

Børneportalen

Lær om børns rettigheder, klagemuligheder og hjælpemuligheder.

 boerneportalen.dk

Hjælp til økonomi, mad og bolig

Hvis du eller din familie har brug for lidt ekstra for at få hverdagen til at hænge sammen, er her en række gratis støttemuligheder i Storkøbenhavn og omegn.

Maduddeling

Food Sharing Sundholm

Gratis madudlevering fra overskudsmad. Du skal booke madkasse online.

 sundholm8.dk – Madudlevering

Stop Spild Lokalt

Social madspildsorganisation med gratis madudlevering fra lokale “madoaser”.

 stopspildlokalt.dk – Find madoase

Økonomisk støtte

En Håndsrækning (Røde Kors)

Økonomisk støtte til familier, der lider afsavn.

 [En Håndsrækning](https://enhaandsraekning.dk)



Socialtandpleje – Gratis tandhjælp

Gratis tandbehandling til socialt udsatte med store sociale og sundhedsmæssige udfordringer.

Visitation sker via kommune, væresteder eller socialfagligt personale.



kk.dk/socialtandplejen



sst.dk/socialtandpleje



Julehjælp (Røde Kors)

Støtte til børnefamilier i juletiden – åben for ansøgning hvert år.



[Julehjælp](#)



Arbejdsdusør – Sundholm

Mød op og tag del i arbejdsfællesskab. Man får en mindre økonomisk dusør for indsatsen.



[Aktivitetscenter Sundholm](#)



Ferietilbud



Ferielejr – Røde Kors

Ferielejre for udsatte børnefamilier – trygge rammer og fællesskab.



[Ferielejr – Røde Kors](#)



Ventilens Sommertur

Til unge (15–25 år), der allerede kommer i Ventilens tilbud.



ventilen.dk – Sommertur

Blå Kors – Lejre

Lejre i sommer- og juleferier for børn/unge i familier ramt af misbrug, fattigdom, psykisk sygdom eller lignende.

 blaa Kors.dk – Ferielejre

Herberg og botilbud

Hvis du mangler et sted at bo – midlertidigt eller længerevarende – kan du her finde steder, der tilbyder trygge rammer og støtte til hjemløse og sårbare borgere.

Mandecentret

Til mænd i krise – fx ved skilsmisse, hjemløshed, tab af familie eller vold i parforhold.

 mandecentret.dk

Hjemløseherberg – Frelsens Hær

Overnatning og støtte til hjemløse – uanset nationalitet.

 frelenshaer.dk – Hjemløse

Sundholm Herberg og Natcafé

Til hjemløse med fx misbrug, psykiske udfordringer eller andre problemer.

 Herbergscentret Sundholm

Mændenes Hjem


Tilbyder alt fra en seng for natten til længerevarende botilbud.

Café Klare er et særligt skærmet tilbud til kvinder.

 maendeneshjem.dk

Weshelter – Sporsløjfen

Botilbud til unge (18–29 år) med sociale eller psykiske udfordringer.

 [weshelter.dk – Sporsløjfen](https://weshelter.dk) (linket går forkert til BørneTelefonen i original-PDF – bør evt. opdateres)

Psykisk sundhed og samtaletilbud

Her får du overblik over gratis samtaler og psykologhjælp – med og uden henvisning – i Storkøbenhavn og omegn.

Tilbuddene kan være online, i grupper eller individuelle – og mange kan benyttes anonymt.

Fisken – Psykologsamtaler

Gratis samtaler á 45 min. i trygge rammer på Vesterbro.

 fisken.org – Psykologhjælp

Internetpsykiatrien

Gratis online psykologforløb med fokus på angst og depression. Du skriver med psykologen undervejs i et struktureret forløb.

 internetpsykiatrien.dk

Det Nationale Sorgcenter

Gratis psykologhjælp til børn og unge, som har mistet, eller er pårørende til alvorligt syge.

 sorgcenter.dk

Livslinjen

Anonym rådgivning til mennesker i krise eller med selvmordstanker. Samtaler online og telefonisk med frivillige.

 livslinien.dk

Psykiatrifonden – Ungegrupper

Gruppeforløb til unge med psykisk sygdom i familien.

 [psykiatrifonden.dk – Ungegrupper](https://psykiatrifonden.dk)

Foreningen for Spiseforstyrrelser og Selvskade

Hjælp og fællesskab til unge med selvskade eller spiseforstyrrelser.

 [spiseforstyrrelse.dk – København](https://spiseforstyrrelse.dk)

Psykiatrisk Akutmodtagelse

Døgnåbent for akut psykiatrisk hjælp – både for dig og dine pårørende.

 [psykiatri-regionh.dk – Akutmodtagelser](https://psykiatri-regionh.dk)

Sexualitet, sex og køn

Denne sektion samler rådgivning og netværk til dig, der har spørgsmål eller oplevelser relateret til krop, sex, grænser, kønsidentitet eller LGBTQ+. Her er både fakta, støtte, samtaler og fællesskab – uanset hvem du er.

Sex & Samfund

Informationsportal om sex, krop, køn og seksualitet – med debatfora og undervisning.

 sexogsamfund.dk

SEX-linjen

Chat, ring eller skriv – rådgivning om grænser, sex og samtykke for unge.

 sexlinien.dk

Sabaah

Netværk for minoritetsetniske LGBTQ+-personer.
Kæmper for rettigheder og fællesskab.

 sabaah.dk

Reden Ung

For unge, der har oplevet grænseoverskridende seksuel adfærd, sugardating, nøgenbilleder osv.

Anonym chat og telefonhjælp.

 redenung.dk

 **LGBT+ Rådgivning – LGBT+ Danmark**

Til unge med spørgsmål om krop, sex, køn eller identitet – fortrolig samtale.

 lgbt.dk/raadgivning

Støtte til indsatte, løsladte og pårørende

Denne sektion er til dig, der enten selv har været indsat, er blevet løsladt, eller er pårørende til én i fængsel.

Der er tilbud til både voksne og børn – med fokus på netværk, rådgivning og støtte til hverdagen.

Røde Kors – Fængselsbesøgstjenesten

Tilbyder kontakt og støtte til indsatte og løsladte for at bevare netværk og forbindelsen til samfundet.

 rodekors.dk – Støtte til indsatte og løsladte

Landsforeningen KRIM

Gratis juridisk hjælp – fx klager over politiet eller fængselsmyndigheder. Arbejder for oplysning og debat om kriminalforsorg og retssikkerhed.

 krim.dk

Pårørendelinjen (Kriminalforsorgen)

Telefonrådgivning for voksne og børn, der er pårørende til en indsat. Mulighed for anonym samtale med en socialrådgiver.

 kriminalforsorgen.dk – Påørendelinjen

SAVN

Tilbyder rådgivning, familiegrupper, ophold og netværk til pårørende til indsatte – særligt børn.

 savn.dk

Foreninger og støtteorganisationer

Her finder du links til foreninger og fællesskaber, der tilbyder viden, rådgivning og netværk – særligt målrettet unge og pårørende til psykiske og sociale udfordringer.

Autisme Ungdom

Fællesskab og aktiviteter for unge med autisme.

 autismeungdom.dk

UNG+ (ADHD/ADD)

For unge med ADHD eller ADD – sparring, events og støtte.

 adhd.dk/ung

OCD-foreningen

Støtte og viden om tvangstanker og OCD.

 ocd-foreningen.dk

Angst- og Stressforeningen

Til dig, der kæmper med angst eller stress – og dine pårørende.

 angststress.dk

Forældrerådgivningen

Gratis rådgivning til forældre med skolebørn – også anonymt.

 foraeldreraadgivningen.dk

 **VISO**

Specialiseret national rådgivning til kommuner og borgere – fx ved handicap eller komplekse sager.

 sbst.dk/viso

 **DUKH**

Uvildig rådgivning om dine rettigheder som borger – særligt ved kontakt med det offentlige.

 dukh.dk

 **Depressionsforeningen**

Netværk, støtte og viden for unge og voksne med depression eller bipolar lidelse.

 depressionsforeningen.dk

 **Nationalt Videnscenter for Ordblindhed (NVOL)**

Viden og støtte til dig med ordblindhed.

 nvol.dk