



# Rådgivning og aktivitetstilbud - til patienter

| Kontakt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tilbud og aktiviteter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         | Åbningstider                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Muhabet</b><br>Bragesgade 8c<br>2200 København N<br>Tlf: 36 72 65 83<br><a href="http://www.muhabet.dk">www.muhabet.dk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kvinder og mænd</li><li>✓ Værested for psykisk sårbare flygtninge</li><li>✓ Rådgivning</li><li>✓ Gratis fællesspisning kl. 12 og kl. 14</li><li>✓ Fædre og børn hver lørdag kl. 12-16, gratis aktiviteter</li></ul>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         | Mandag kl. 12-17<br>Tirsdag kl. 12-17<br>Onsdag kl. 12-17<br>Torsdag kl. 12-17<br>Fredag kl. 12-17 |
| <b>Diversity Works</b><br>Blågårdsgade 4, 1 tv.<br>2200 København N<br>Tlf.: 35 39 69 85<br><a href="http://www.diversityworks.dk">www.diversityworks.dk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kvinder</li><li>✓ Værested</li><li>✓ Lektiecafe</li><li>✓ Gymnastik og yoga</li><li>✓ Systuen</li><li>✓ Fælles frokoster</li><li>✓ Sundhedstjek</li></ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Motion og kost vejledning</li><li>✓ Jobrådgivning</li><li>✓ Computerskole</li><li>✓ Rådgivning (økonomi, jura, socialt) også for mænd</li></ul> | Mandag kl. 10-16<br>Tirsdag kl. 10-16<br>Onsdag kl. 10-16<br>Torsdag kl. 10-16<br>Fredag kl. 10-16 |
| <b>Integrationshuset Kringlebakken</b><br>Tuborgvej 256-258 st<br>2400 København nv<br>Tlf: 35840096<br><a href="http://www.kringlebakken.dk">www.kringlebakken.dk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kvinder</li><li>✓ Danskundervisning</li><li>✓ Lektiehjælp</li><li>✓ Rådgivning (økonomisk, juridisk, socialt)</li><li>✓ Jobzonen (jobsøgning, CV)</li><li>✓ Netværk</li></ul>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         | Tjek åbningstider på hjemmeside ifm. med aktiviteter                                               |
| <b>Fakti</b><br>Bispebjerg Bakke 6<br>2400 København NV<br>Tlf: 28 40 92 25<br><a href="http://www.fakti.dk">www.fakti.dk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kvinder- OBS 50 kr. halvårligt for medlemskab</li><li>✓ Danskundervisning</li><li>✓ Personlig rådgivning (socialt, juridisk, sundhed)</li><li>✓ Samfundscafé</li><li>✓ Motion</li><li>✓ Havearbejde</li></ul>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         | Tjek åbningstider på hjemmeside ifb med aktiviteter                                                |
| <b>Dansk Flygtningehjælp Frivilligrådgivning</b><br>Tidsbestilling nødvendig.<br>Frivillighuset<br>Hejrevej 26, 2. sal<br>2400 Kbh NV<br>60 26 80 34 (telefontid: man. 13-16, ons. 9-12)<br>mail: <a href="mailto:raadgivningkbh@drc.ngo">raadgivningkbh@drc.ngo</a><br><br><a href="http://www.frivillig.drc.ngo/aktiviteter/oversigt-over-aktiviteter/frivilligradgivningen">www.frivillig.drc.ngo/aktiviteter/oversigt-over-aktiviteter/frivilligradgivningen</a> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kvinder og Mænd</li><li>✓ Skal medbringe egen tolk</li><li>✓ Personlig og telefonrådgivning (socialt, økonomi, juridisk)</li><li>✓ Hjælp til ansøgning om familiesammenføring</li><li>✓ Netværksfamilie, frivilligruppe, mentor, madklub, lektiehjælp gennem Dansk Flygtningehjælp (se lokale afdelinger)</li></ul> |                                                                                                                                                                                         | Onsdag kl. 17-20<br>Torsdag kl. 13-16                                                              |



## Rådgivning og aktivitetstilbud - til patienter

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mødrehjælpen</b><br>Tlf: 33 45 86 00.<br><a href="http://www.moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/chat">www.moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/chat</a>                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kvinder og mænd</li><li>✓ Telefon Rådgivning (parforhold, skilsmisse, graviditet, abort)</li><li>✓ Chatrådgivning</li></ul>                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lokale aktiviteter og støtte (udflugter, fødselsdagshjælp, gravidpakker)</li><li>✓ Retshjælp (familiesager - kræver tidsbestilling)</li></ul> | Mandag: kl. 9-14<br>Tirsdag: kl. 9-14<br>Onsdag kl. 12.30-15<br>Torsdag: kl. 9-16.30<br>Fredag: kl. 9-11.30                               |
| <b>Frelsens Hær- Kalejdaskop</b><br>Thorsgade 48<br>2200 København N<br>Tlf: 35 85 00 87<br><a href="http://www.kalejdaskop.dk">www.kalejdaskop.dk</a>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kvinder og mænd</li><li>✓ Værested</li><li>✓ Rådgivning</li><li>✓ Kvindegruppe</li><li>✓ Herreklub</li></ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Billige kurser</li><li>✓ Aktiviteter</li><li>✓ Bisidderordning</li><li>✓ Café</li></ul>                                                       | Mandag kl. 9-18<br>Tirsdag kl. 9-15<br>Onsdag kl. 9-15<br>Torsdag kl. 9-15<br>Fredag kl. 9-15                                             |
| <b>SIND</b><br>Tlf: 70 23 27 50<br><br><a href="http://www.sind.dk/telefonraadgivning">www.sind.dk/telefonraadgivning</a>                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Telefonrådgivning for personer ramt af psykisk sårbarhed/sygdom</li><li>✓ Bisidderordning</li><li>✓ Pårørende rådgivning</li><li>✓ Peer-Støtte/besøgsven</li><li>✓ Lokale foreninger m. aktiviteter</li><li>✓ Man skal selv sørge for tolk</li></ul>                                                                  |                                                                                                                                                                                       | Mandag kl. 11-22<br>Tirsdag kl. 11 -22<br>Onsdag kl. 11 -22<br>Torsdag kl. 11 -22<br>Fredag kl. 11 -22<br>Søn- og helligdage kl. 17 -22   |
| <b>Indvanderrådgivningen</b><br>Tlf: 26 22 36 11<br><a href="http://www.indvanderraadgivningen.dk">www.indvanderraadgivningen.dk</a>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Gratis og anonym rådgivning og vejledning over telefon eller e-mail inden for udlændingeområdet (visuminvitationer, opholdstilladelser, familiesammenføring osv.)</li><li>✓ Sagsbehandling er ikke gratis.</li></ul>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       | Tirsdag kl. 11-16<br>Torsdag kl.11-16                                                                                                     |
| <b>Røde Kors Netværkshus</b><br>Nordre Fasanvej 228<br>2200 København N<br>Tlf: 38 33 64 00<br><a href="https://hovedstaden.rode-kors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/netvaerkshuset-norrebro/">https://hovedstaden.rode-kors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/netvaerkshuset-norrebro/</a> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kreativværksted (male og syning)</li><li>✓ Fælles madlavning og spisning kl. 17</li><li>✓ Hyggeaftner med spil og film</li><li>✓ Hjælp til CV og jobansøgninger</li><li>✓ Dans og yoga</li><li>✓ Musik og sang</li><li>✓ Cykelværksted</li></ul>                                                                      |                                                                                                                                                                                       | Onsdag kl. 16-21<br>Fredag kl. 16-21<br>Lørdag u.uge kl. 14-18<br>Søndag l. uge kl. 16-20<br>Søndag u. uge kl. 11-15                      |
| <b>Københavns Retshjælp</b><br>Stormgade 20, 1. sal<br>1555 København V<br>Tlf. 33 11 06 78<br><a href="http://www.retshjaelpen.dk">www.retshjaelpen.dk</a>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Alle – også folk bosiddende uden for København</li><li>✓ Retshjælpen afhænger af husstandens indkomst</li><li>✓ Foretrækker personlige henvendelser men yder også telefonisk rådgivning.</li><li>✓ Rådgivning inden for næsten alle retsområder</li><li>✓ Mulighed for fast rådgiver til sagen er afsluttet</li></ul> |                                                                                                                                                                                       | Mandag – fredag<br>Mandag kl.18.30 – 21<br>Tirsdag kl.18.30 – 21<br>Onsdag kl.18.30 – 21<br>Torsdag kl.18.30 – 21<br>Fredag kl.18.30 – 21 |

**Vil du vide mere, så spørg din behandler eller socialrådgiver i Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri**