

Henvisningskatalog



Oversigt over aktiviteter ud over de to besøgstjenester målrettet seniorer og psykisk sårbare borgere i og uden for Røde Kors Hovedstaden

Kataloget er senest opdateret d. 13.11.2023



Indholdsfortegnelse

Henvisningsmuligheder ved psykisk sårbarhed i Røde Kors Hovedstaden	2
<i>Én til én.....</i>	<i>2</i>
<i>Fællesskaber.....</i>	<i>3</i>
Henvisningsmuligheder ved psykisk sårbarhed uden for Røde Kors Hovedstaden.....	4
<i>Rådgivning og støtte</i>	<i>4</i>
<i>Fællesskaber.....</i>	<i>7</i>
<i>Støtte til misbrugere og pårørende</i>	<i>8</i>
Akut hjælp	9
Henvisningsmuligheder til senioraktiviteter i Røde Kors Hovedstaden	10
<i>Én til én.....</i>	<i>10</i>
<i>Fællesskaber.....</i>	<i>11</i>
Henvisningsmuligheder til senioraktiviteter uden for Røde Kors Hovedstaden	14
Kontaktoplysninger Røde Kors	17



Henvisningsmuligheder ved psykisk sårbarhed i Røde Kors Hovedstaden

Sind og sårbarhed

Én til én

Bevægelsesvenner

Bevægelsesvenner er et tilbud til mennesker, der lever med psykisk sårbarhed, som ønsker at få mere bevægelse ind i hverdagen. Frivillige bevægelsesvenner støtter op omkring at komme ud og bevæge sig sammen – det kan være alt fra en gåtur, styrketræning eller et slag badminton.

Kontaktoplysninger: rkh.sind.bevegelse@rodekors.dk eller 41 77 58 22

<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/bevaegelsesvenner/>

Fællesskaber

Café Rød Sol

Cafe Rød Sol er en fællesskabsaktivitet. Cafeen holder til i Ungehuset CPH på Nørrebro. Her mødes frivillige og unge mellem 18-34 år hver onsdag fra 16-20.30, hvor de sammen laver mad, spiller spil, får nogle gode snakke eller slapper lidt af i sofaerne.

Kontaktoplysninger: rkh.maria.ellekrog@rodekors.dk eller 28 92 33 56

<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/cafe-roed-sol/>



Café Lauritz

Café Lauritz er en fællesskabsaktivitet for unge med psykisk sårbarhed mellem 18-35 år, som ofte oplever ensomhed og har et begrænset netværk. Cafeen ligger på et bosted på Lauritz Sørensens Vej, hvor frivillige og unge samles hver onsdag fra 17-20 i et fælleslokale, hvor der bliver lavet god mad, spillet spil, hygget og snakket om alt lige fra Bagedysten til status på aktiemarkedet. Kontaktoplysninger: rkh.sind.lauritz@rodekors.dk eller 27 79 47 53

<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/cafe-lauritz/>

Aktiviteter for voksne med misbrug

Drømmeagenter

I Drømmeagenter matches frivillige drømmeagenter med mennesker der er på deres vej mod en rusfri tilværelse. Den rejse kan dog være svær, og det er for mange en udfordring af dyrke netværk og opsøge meningsfulde aktiviteter og relationer.

Kontaktoplysninger: drommeagent@rodekors.dk
<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/drommeagenterne/>

Værket - fællesskab for voksne

Værket er et fællesskab for voksne mellem 30-60 år, der mødes en gang om ugen. Frivillige gruppeledere danner rammerne for mødegangene. Gruppen mødes om at hygge, udveksle erfaringer og lave øvelser inden for forskellige temaer.

Kontaktoplysninger: vaerket.rkh@rodekors.dk eller 38 33 64 00
<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/vaerket/>



Henvisningsmuligheder ved psykisk sårbarhed uden for Røde Kors Hovedstaden

Rådgivning og støtte

Angstforeningen

Generel information, rådgivning for personer med angst og deres pårørende.

Tlf. 70 27 13 20

Telefontid: mandag til torsdag kl. 11-13 og fredag kl. 10-12.

Angsttelefonen

Anonym og uforpligtende samtale med én, der selv kender til angst.

Tlf. 70 27 92 94

Telefontid: mandag til torsdag kl. 19-22 og søndag kl. 16-19.

Depressionsforeningen

Anonym og gratis rådgivning med frivillige, der har stor forståelse for, hvad det vil sige at have depression, bipolar lidelse eller være pårørende.

Tlf. 33 12 47 74

Telefontid: mandag til torsdag kl. 19-21.

Demenslinjen

Hos Alzheimerforeningens rådgivning, Demenslinjen, sidder en række kompetente fagpersoner med stor erfaring inden for demensområdet klar.

Tlf. 58 50 58 50

Telefontid: mandag & torsdag klokken 9.00 til 19.00 og øvrige hverdage klokken 9.00 til 15.00.



Headspace

Hjælp og rådgivning til psykisk sårbare unge mellem 12-25 år.

www.headspace.dk

Livslinjen

En landsdækkende humanitær organisation, der forebygger selvmord og selvmordsforsøg. Det er en anonym rådgivning til selvmordstruede, pårørende og efterladte.

Telefontid: Alle dage fra kl. 11-05

Tlf. 70 20 12 01

www.livslinien.dk

Offerrådgivningen

Offerrådgivningen kan kontaktes hele døgnet, de har tavshedspligt og du kan være helt anonym. De kan hjælpe med konkret rådgivning, eller hvis der er brug for hjælp til at håndtere en situation.

Tlf. 21 20 91 70 eller Hovedstaden@offeradgivning.dk

Psykiatrifondens telefonrådgivning

Telefonrådgivningen er rådgivning til mennesker med psykiske sygdomme og problemer, personer i krise, deres pårørende, og fagfolk. Rådgivningen er gratis, anonym og fagligt funderet.

Tlf. 39 25 25 25

Telefontid: mandag-torsdag kl. 10-22, fredag-søndag kl. 10-18

<https://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/ring.aspX>

Psykologisk Pårørenderådgivning - SIND København

SIND Pårørenderådgivnings tilbud er til dig, som er pårørende til en nærtstående med psykisk sygdom.

Tlf. 35 36 09 04



Telefontid: mandag kl. 16.00-19.00, tirsdag kl. 14.30-17.30

<https://www.sind-kbh.dk/paaroerenderaadgivning/>

SIND landsdækkende telefonrådgivning

Sinds landsdækkende telefonrådgivning varetages af ansatte konsulenter og frivillige rådgivere. Både de ansatte og de frivillige har, eller har haft, tilknytning til social- og/eller sundhedsfagligt arbejde.

Tlf: 70 23 27 50

Telefontid: Hverdage kl. 11-17

<http://www.sind.dk/telefonraadgivning>

SR-bistand

Social og juridisk hjælp.

Tlf. 35 39 71 97

www.sr-bistand.dk

Startlinjen

Anonym telefonrådgivning, der tilbyder gratis og resourceskabende samtaler til ensomme og mennesker i krise.

Telefontid: Alle dage fra kl. 16-23

Tlf. 35 36 26 00

www.startlinjen.dk

Ung På Linje / Ung online

Anonymt samtale- og chattilbud for unge, der savner et andet ungt menneske at tale/eller chatte med.

Telefon: 70 12 10 10 / Telefontid: mandag – torsdag fra 19-22

Chat: mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag og søndag fra 19-22



Fællesskaber

ASPA

ASPA er et aktivitets- og samværstilbud for mennesker med psykiske sårbarheder. Gennem meningsfulde fællesskaber hjælper de mennesker ud af isolation, ensomhed og psykisk mistrivsel, altid ud fra den enkeltes ønsker og behov. ASPA er et dag- og aftentilbud, for mennesker over 18 år, der har åbent 365 dage om året.

Tlf: 35 30 17 26

www.aspa@askovfonden.dk

Grib København

Københavns Kommunes tilbud efter servicelovens §82. Tilbyder forløb, som fokuserer på deltagernes sociale netværk, kompetencer og giver styrket ejerskab for eget liv.

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10-15

Telefontid: mandag – fredag kl. 10-13

<https://www.kk.dk/grib-koebenhavn>

Plexus

Værested for ensomme unge i alderen 20 til 35 år.

Åbent tirsdag og torsdag kl. 17-21.

Nørrebrogade 14d (2. Baggård, om hjørnet th., kælderen).

Tlf. 52 80 36 98 eller info@plexuskbh.dk

www.plexuskbh.dk

Ventilen

Mødesteder for ensomme unge i alderen 15-25 år.

Tlf. 70 20 83 08 eller info@ventilen.dk

www.ventilen.dk



Ventilen KOMsammen

Aktive fællesskaber for ensomme unge i alderen 15-30 år.

Tlf. 70 20 83 08 eller info@ventilen.dk

www.ventilen.dk

Støtte til misbrugere og pårørende

Lænnen

Ambulatorier, behandlingssteder og forening for alkoholafhængige og pårørende.

Tlf. 36 77 56 56

www.laenken.dk

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 en med eget misbrugsproblem.

Tlf. 70 90 90 80

www.misbrugsportalen.dk

TUBA

TUBAs arbejde hviler på en solid faglig viden om, hvordan det kan være at vokse op i en familie med misbrugsproblemer, og hvordan man får det bedre, hvis man har det svært.

Chat: mandag og torsdag fra 18-21

SMS: 50 18 18 00 mandag til torsdag fra 18-21

www.tuba.dk



Akut hjælp

Psykiatrisk Akutmodtagelse

Er din besøgsmodtager i en situation, som I føler, kræver øjeblikkelig psykiatrisk hjælp, kan den psykiatriske akutmodtagelse hjælpe.

Tlf. København: 38647360

Tlf. Amager: 38641650

Røde Kors Parat

Røde Kors Parat er et landsdækkende netværk af mennesker, der er klar til at hjælpe her og nu. Vores frivillige parathjælpere hjælper nu og her eller i en afgrænset periode gennem eksempelvis sygdom, genoptræning eller andre vanskeligheder.

Kontaktoplysninger: 35 29 96 60 mandag-fredag fra kl. 10-15 eller udfyld en formular på linket

<https://www.rodekors.dk/parat>



Henvisningsmuligheder til senioraktiviteter i Røde Kors Hovedstaden

Senior

Én til én

Brevvenner

Man kan få en brevven 1:1 eller blive brevven tilknyttet fx et plejehjem, der skriver breve til en gruppe borgere, der får hjælp til at modtage og læse breve.

<https://hovedstaden.rodekors.dk/aktiviteter/brevvenner/>

Gåvenner

I Gåvenner matches du som frivillig med en ældre, og i går en tur sammen. Aktiviteten henvender sig til seniorer, der er fyldt 65 og som savner selskab.

Kontaktoplysninger: rkh.gaavenner@rodekors.dk.

<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faelleskaber-for-seniorer/gavenner/>

Ringevenner

I Ringevenner taler frivillige og ældre borgere sammen i telefon.

Kontaktoplysninger: 38 33 64 00 eller rkh.ringevenner@rodekors.dk

<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faelleskaber-for-seniorer/ringevenner/>

Seniorguiden

Seniorguiden kan være med til at guide til løsninger for den enkelte. Borgere +65 år kan ringe til Seniorguiden alle ugens hverdage mellem 9-14 og få hjælp til netop det de har behov for. De frivillige rådgivere er klar ved telefonen mandag til fredag kl. 9-14.



Kontaktoplysninger: 69 15 71 57

<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-seniorer/seniorguiden-2/>

Tryghedsopkald

Frivillige ringer op til samme borger hver morgen for at sikre, at vedkommende har det godt og skaber således tryghed og sikkerhed for borgeren.

Kontaktoplysninger: 60 43 55 57 eller rkh.tryghedsopkald@rodekors.dk

Fællesskaber

Herreklubben

Herreklubben er et fællesskab for mænd der er fyldt 65 år. Herreklubben er et aktivt fællesskab, der mødes om at lave ting sammen.

Kontaktoplysninger: 38 33 64 00 eller rkh.herreklub@rodekors.dk
<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-seniorer/herreklubben/>

Plejhjemsven

Plejhjemsven er en ny aktivitet, som stadig er i udvikling. Vi prøver Plejhjemsven af på udvalgte plejehjem og aktivitetscentre, bl.a. på Nørrebro og Amager. Her har vi blandt andet frivillige, der læser højt i bogfællesskaber og afholder erindringsgrupper som Fortæl for Livet.

Kontaktoplysninger: TBA

Seniorcafé

Seniorcafé er for seniorer over 65 år, som har lyst til socialt samvær med andre, og mødes i rammer, hvor der plads til mange forskellige slags aktiviteter. Caféen har åbent hver onsdag kl. 10.00-14.00 i Netværkshuset Nørrebro.



Kontaktoplysninger: 833 6400 eller rkh.seniorcafe@rodekors.dk
<https://hovedstaden.drk.dk/detgorvi/faellesskaber-for-seniorer/seniorcafe/>

Turtjenesten

Turtjenesten har naturen og kulturelle oplevelser i fokus, på et bredt udvalg af ture med hyggeligt samvær og en god frokost. Vi henter og bringer den ældre ved deres gadedør.

Kontaktoplysninger: 41 27 39 97 eller rkh.seniorkoordination@rodekors.dk
<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-seniorer/turtjenesten/>



Fællesskaber for voksne

Hos Røde Kors hovedstaden har vi også andre fællesskaber for voksne, der hverken hører ind under Sind og Sårbarhed eller Seniorområdet. Disse har en bredere målgruppe og kan være relevante at henvise til.

Netværkshuset Kastruplund

Netværkshuset Kastruplund er et mødested for mennesker mellem 18-65 år, som savner flere relationer. Netværkshuset drives af frivillige med stor fokus på brugerinddragelse, og huset byder på mange forskellige sociale aktiviteter, herunder gåture, fællesspisninger, NADA, kreativt værksted og Maduddeling.

Kontaktoplysninger: 28 10 75 65 eller mail hiltho@rodekors.dk

<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/netvaerkshuset-kastruplund/>

Netværkshuset Nørrebro

Netværkshuset er et sted hvor unge og voksne kan mødes, og få mulighed for at udvide deres sociale netværk. Målgruppen er mænd og kvinder i alle aldre der har et ønske om at udvide deres netværk og som er fyldt 18 år.

Kontaktoplysninger: 38 33 64 00 eller rkh.claus.thestrup@rodekors.dk

<https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-voksne/netvaerkshuset-norrebro/>



Henvisningsmuligheder til senioraktiviteter uden for Røde Kors Hovedstaden

Nedenfor findes et udpluk af relevante henvisningsmuligheder til seniorer. Flere henvisningsmuligheder til senioraktiviteter uden for Røde Kors kan findes i det separate henvisningskatalog til seniorer.

Aktivitetscenter i Hovedstaden

Aktivitetscentrene udbyder en række af forskellige aktivitetstilbud for seniorer. Der tilbydes blandt andet banko og kortspil, boldspil, gudstjeneste, hobby, håndarbejde og malerværksted, kultur og foredrag, yoga på stol/ryghold og udflugter mm. Se udtømmende liste og aktuelle tilbud på hjemmesiden.

Telefonnummer: Ring til din lokalafdeling

<https://aktivsenior.kk.dk/aktivitetscentre>

Alzheimerforeningens Aktivetsvenner

Alzheimerforeningen tilbyder at være en del af aktiviteten 'Aktivetsvenner', hvis man bor i Københavns Kommune og er diagnosticeret med en demenssygdom. I Aktivetsvenner mødes frivillige og mennesker med demens over meningsfulde aktiviteter. Det kan både være gåture, kreative aktiviteter, madlavning eller gode snakke over en kop kaffe.

Telefonnummer: 39 40 04 88

<https://www.alzheimer.dk/vaer-med/aktivitetsvenner/person-med-demens/>

Etnisk Ressourceteams Besøgsven- og støtteordning

Etnisk Ressourceteams Besøgsven- og støtteordning er et tilbud til minoritetsetniske patienter og pårørende i det danske sundhedssystem. Ressourcepersonerne kan tilkaldes i forbindelse med krisesituationer og ved dødfald, hvor patient og/eller pårørende kan have brug for at tale med et menneske med samme kulturelle, sproglige og/eller religiøse baggrund.



Telefonnummer: 35454206 eller 20530341

<https://www.ressourceteam.dk/besoegsven-og-stoetteordning/>

Hjerteforeningens aktivitet GÅ MED

GÅ MED er et gratis tilbud til dig, som ønsker at være en del af et gå-fællesskab med højt til loftet og fokus på de mange gode oplevelser, som du kan blive en del af. GÅ MED er også for dig, som ikke kan gå langt eller hurtigt.

Telefonnummer: 33669978

<https://hjerteforeningen.dk/gaamed/find-gaatur-naer-dig/>

Læseforeningens aktivitet Guidet Fælleslæsning

Læseforeningen afholder læsegrupper rundt om i hele landet og udbyder flere forskellige læsegrupper i hovedstaden. En læsegruppe består af 4-8 personer og en læseguide, hvor i sammen kan reflektere over de udleverede tekster i løbet af ca. 1,5 time. Der både grupper, der inkluderer alle aldre, men også udelukkende seniorgrupper.

Telefonnummer: 23240876

<https://www.laeseeforeningen.dk/deltag-i-en-lsegruppe>

Thorvaldsenklubben 65+

Hvis man kan lide kunst og gode historier, kan man som senior (65+ år) blive medlem af Thorvaldsenklubben på Thorvaldsens Museum. Her deler man ud af sit liv og livserfaringer på baggrund af inspiration af billedhuggeren Bertel Thorvaldsens kunst og liv i grupper af 8 seniorer.

Telefonnummer: 24 78 76 84 eller 24 78 87 51

<https://www.thorvaldsensmuseum.dk/arrangementer/thorvaldsenklubben>

Ældresagen Besøgsvenner

Ældresagen tilbyder seniorer på 65+ år at få en frivillig besøgsven. Med besøgsvennen kan man få en god snak, gå en lille tur, læse avisen, spille kort,



eller hvad man ellers har lyst til. Man får en besøgsven ved at ringe til sin lokalafdeling. For yderligere information, følg nedenstående link:

Telefonnummer: Ring til din lokalafdeling

<https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/hverdagsliv/samvaer-og-stoette/besoegsven>

Ældresagen Telefonvenner

Ældresagen har et tilbud til seniorer om at få en telefonven. Telefonvennen er en frivillig, der ringer senioren op så ofte, som de to aftaler internt for enten bare at tjekke ind eller have en hyggelig snak over telefonen.

Telefonnummer: 82820300

<https://www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/lige-nu/aeldretelefonen>



Kontaktoplysninger Røde Kors

Telefonnumre

Røde Kors Hovedstadens hovednummer: 38 33 64 00

Landskontorets hovednummer: 35 25 92 00

Hjemmesider

Røde Kors Hovedstaden: www.hovedstaden.drk.dk

Dansk Røde Kors: www.rodekors.dk

Mit Røde Kors: www.mitrodekors.dk

Postadresser

Røde Kors Hovedstaden

Nordre Fasanvej 224, 2. sal

2200 København N

Røde Kors

Blegdamsvej 27

2100 København Ø