

# 12 tilbud til børnefamilier i Københavns kommune

Lea Christensen,

Daginstitutionssocialrådgiver, BBU

City/Østerbro

## **Skolestartsvener.**

### **Kontakt:**

**Laura Reedtz Funder - projektleder**

**Tlf. 41 89 74 26**

**Mail: [lafu@kp.dk](mailto:lafu@kp.dk)**

---

### **Hvem kan få hjælp?**

**Børn der skal starte i skole. Støtten varer fra april – december i forbindelse med skolestart. Støtten er 8-10 timer om måneden. Barnet kan have aftaler med sin skolestartsvener i eget hjem og i nærområdet.**

### **Hvad kan tilbuddet?**

**Give børn den nødvendige, individuelle støtte, der skal sikre, at de oplever en god og tryk overgang fra dagtilbud til skole**

### **Ansøg om en skolestartsvener:**

**<https://www.kp.dk/skolestartsvener/faa-en-skolestartsvener/>**

# **Røde kors: God start på livet**

## **Frivillig forældre støtte**

### **Kontakt:**

**Tlf. 21383745**

**Mail: [godstartpaalivet@rodekors.dk](mailto:godstartpaalivet@rodekors.dk)**

---

### **Hvem kan få hjælp?**

## **Familier med småbørn i alderen 0-2 år**

### **Hvad kan tilbuddet?**

**Yde støtte og sparring til forældre der byder velkommen til en lille ny. I en-til-en støtten mødes frivillig og familie fast i familiens hjem/andet sted i ca. 2 timer om ugen i et forløb på 6 måneder.**

Familien mødes af en frivillig der har tid og overskud at dele ud af, og ikke mindst kendskab til alt det der er svært, når man bliver forældre og byder velkommen til en lille ny.

Eksempler på støtte og sparring fra en frivillig:

- Lytte og være sparringspartner
- Sparring i og omkring hverdagen
- Komme med ideer til lege og aktiviteter, som I kan lave sammen med barnet
- Lave praktiske opgaver sammen med dig, fx ”redebygning” eller få overblik over økonomi
- Hjælp til at skabe overblik over alt fra madplaner, fælles madlavning, rengøring og budgetter
- Hjælp med at læse og forstå breve, e-Boks mm.
- Følge med og ev. Være bisidder til møder med kommunen, læge eller andre steder
- Hjælpe med at undersøge andre muligheder for støtte og tilbud i nærheden af dig og din familie

En god start på livet er et frivilligt tilbud, som til enhver tid kan afsluttes, hvis der ikke længere er behov for støtte.

# Mødrehjælpen: Ud af voldens skygge

## Kontakt:

Tlf. 33 45 86 00

Mail: [moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk](mailto:moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk)

---

## Hvem kan få hjælp?

**Kvinder og børn, der har levet med fysisk eller psykisk vold i familien. Gratis tilbud med behandling og rådgivning.**

## Hvad kan tilbuddet?

**Tilbyde den rette behandling og rådgivning til kvinder og børn der har levet med fysisk eller psykisk vold i familien**

Kvinderne og deres børn får skræddersyet et forløb, som passer til deres behov. Behandlingen er tværfagligt sammensat og varetages af socialrådgivere, socialpædagoger, terapeuter og psykologer og foregår i København eller Aarhus.

Et forløb kan for eksempel indeholde:

- Individuelle samtaler
- Gruppeforløb for voldsudsatte mødre
- Mor/barn-samtaler
- Støttende samtaler med mor om barnet og morrollen
- Børnesamtaler
- Børnegruppe for børn i alderen 5-15 år
- Efterværn

Formålet med behandlingen af børnene er blandt andet at reducere de psykiske følgevirkninger af volden, heriblandt at mindske følelser som skyld og skam.

# Mødrehjælpens rådgivning - Holdepunkt

## Kontakt:

Tlf. 33 45 86 00

Mail: [moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk](mailto:moedrehjaelpen@moedrehjaelpen.dk)

---

## Hvem kan få hjælp?

**Holdepunkt er for alle der har brug for rådgivning og støtte, som far, mor eller gravide.**

## Hvad kan tilbuddet?

### Du kan få rådgivning og støtte vedrørende:

- Skilsmisse, samvær og bopæl
- Vold i familien
- Barnets trivsel
- Abort
- Parforhold og forældreskab
- Graviditet
- Økonomi
- Rettighedsrådgivning

Rådgivning og støtte kan modtages både via telefonsamtale samt chatsamtale på mødrehjælpens hjemmeside.

# FritidsGuiderne

**Kontakt:**

**Tlf. 26 34 00 23**

**Mail: [fritidsguidernekbh@kk.dk](mailto:fritidsguidernekbh@kk.dk)**

---

**Hvem kan få hjælp?**

**Børn og unge i alderen 3-17 år som er bosat i Københavns Kommune, som har brug for en hjælpende hånd til at komme i gang med en fritidsaktivitet.**

**Hvad kan tilbuddet?**

**Hjælpe det enkelte barn og forældre der har brug for at komme i gang med en fritidsaktivitet**

Vi arbejder med tre forskellige tilbud, der tager udgangspunkt i den hjælp, det enkelte barn og forældre har brug for i forhold til at komme i gang med en fritidsaktivitet;

1. **Fritidsvejledning** → til børn og forældre, som har brug for vejledning om, hvad der findes af fritidsaktiviteter i lokalområdet.
2. **Foreningsmatch** → til børn og forældre, der har brug for hjælp til at finde en fritidsaktivitet, aftale en prøvetime og melde barnet ind i foreningen.
3. **Foreningsbesøg med frivillig** → til børn og forældre, der har brug for at få en frivillig tilknyttet, der kan følges med barn og forældre til og fra aktiviteten i en begrænset periode. Den frivillige mødes med barn og forældre og hjælper med alle de spørgsmål og praktiske forhold, der kan være forbundet med at begynde til en fritidsaktivitet.

**Særligt ift. økonomisk støtte til kontingent og udstyr/ stævnedeltagelse**

Københavns Kommune har en økonomisk støtteordning til kontingent og udstyr/stævnedeltagelse.

Det er muligt at få økonomisk støtte uanset, hvilket af de tre tilbud, barn og forældre har brug for.

## Red barnet: Hjem til os

Kontakt projektleder Anna Furbo  
Tlf. 29 81 59 34  
Mail: [afr@redbarnet.dk](mailto:afr@redbarnet.dk)

Red Barnet hovedkontor  
Tlf. 35 36 55 55  
Mail: [redbarnet@redbarnet.dk](mailto:redbarnet@redbarnet.dk)

---

Hvem kan få hjælp?

**Børn mellem 5-13 år der er tilknyttet Københavns kommunes socialforvaltning Borgercenter Børn og Unge.**

Hvad kan tilbuddet?

**Tilbyde frivillige venskabsfamilier til børn. Barnet besøger familien en eftermiddag om ugen i et år.**

I den frivillige familie kan du lære børn og voksne at kende og få hjælp og støtte fra dem. Du kan få nogle gode oplevelser sammen med dem. Og så kan du få et frirum i hverdagen, hvor du kan slappe af.

Det er sagsbehandleren, der kan melde dig til hos Red Barnet.

## Red barnet: Barnets ven

Kontakt:  
Red Barnet Ungdom  
Tlf. 35 24 85 42  
Mail: [redbarnetungdom@redbarnetungdom.dk](mailto:redbarnetungdom@redbarnetungdom.dk)

---

Hvem kan få hjælp?

**Barnets Ven er en forbyggende indsats, målrettet børn i alderen 6-12 år, som har identificerbare sociale eller emotionelle udfordringer**

Hvad kan tilbuddet?

**Tilbyde børn tætte og tillidsfulde relationer. Barnet mødes med den frivillige rollemodel hver 14. dag i ét år.**

Barnets Ven bygger på et ung-til-ynge princip, hvor børnene får en frivillig ven i alderen 20-28 år, der er nøje udvalgt til at støtte det enkelte barn i hans eller hendes udvikling.

I Barnets Ven mødes barnet og den frivillige rollemodel hver 14. dag i ét år, så der kan opbygges en stabil og tillidsfuld relation. Igennem aktiviteter, som barnet og den frivillige rollemodel finder på i fællesskab, styrkes barnets selvtillid og robusthed, og barnet introduceres gradvist til nye miljøer i nærområdet.

**Børnehaven kan henvise barnet via dette link:**  
[Henvielse Barnets Ven - København - Red Barnet Ungdom](#)

# Center for familieudvikling

## Kontakt:

Tlf. 35 12 16 17

Mail: [kontakt@familieudvikling.dk](mailto:kontakt@familieudvikling.dk)

---

## Hvem kan få hjælp?

**Danske børnefamilier med behov for oplysninger, kurser og terapi der styrker den enkelte, parforholdet og forældresamarbejdet efter en skilsmisse**

## Hvad kan tilbuddet?

**Hjælpe forældre med at passe på deres børn og andre vigtige familiemedlemmer efter en skilsmisse**

Center for familieudvikling er specialiseret i familierelationer, psykisk trivsel og forebyggelse, med særligt fokus på parforhold, forældresamarbejde efter en skilsmisse, børns trivsel samt psykisk sårbarhed.

Danske børnefamilier er ofte pressede i hverdagen, og det risikerer at slide på både parforholdet og børnenes trivsel. Børn har brug for, at deres hverdag hænger sammen, og at deres nærmeste voksne har tid til at være tæt på både hinanden og deres børn.

## Lyder det som et tilbud for dig/jer?

**Så kontakt endelig Center for familieudvikling via ovenstående kontaktoplysninger. Tilbuddet er ikke gratis.**



# **Familie til familie – få en venskabsfamilie**

## **Kontakt:**

**Projektkonsulent Signe Land Hansen**  
**Tlf.: 23811490**

---

## **Hvem kan få hjælp?**

**Alle familier som ønsker mere netværk.**

## **Hvad kan tilbuddet?**

**Hjælpe familier med at tale om det svære, blive en del af et fællesskab, samt vise hvordan andre tackler hverdagen**

Familie til familie er et fællesskab for familier, hvor I kan:

- Møde nogle der forstår dig/jer
- Være en del af et fællesskab
- Tale om alt det svære
- Se hvordan andre tackler hverdagen
- Reflektere med andre forældre og få inspiration

Sammen finder I ud af, hvordan I vil mødes, hvor ofte og hvor henne.

En kontaktperson vil hjælpe med at starte kontakten op og vil følge jer i en periode på ca. 8 måneder.

# Barndom i balance – opvækst og rusmidler

**Kontakt:**

**Tlf. 33 17 20 10**

**Mail: [biba@kk.dk](mailto:biba@kk.dk)**

---

**Hvem kan få hjælp?**

**Børn og unge fra 0-24 år fra familier med alkohol- eller stofproblemer**

**Hvad kan tilbuddet?**

**Hjælpe børn, unge og deres familier, når én eller begge forældre eller nære pårørende har problemer med alkohol, hash eller stoffer.**

Barndom i balance er et gratis anonymt tilbud.

Tilbuddet er for dig/er, der bor i Københavns Kommune, eller som har forældre, der bor her.

Små børn kommer sammen med deres forældre, mens større børn og unge kan komme enten alene eller sammen med nogen, de er trygge ved.

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

# Savn – børn og pårørende til indsatte

**Kontakt:**

**Tlf. 28 80 60 00**

**Mail: [kontakt@savn.dk](mailto:kontakt@savn.dk)**

---

**Hvem kan få hjælp?**

## **Børn og pårørende til indsatte**

**Hvad kan tilbuddet?**

**Yde støtte til pårørende berørt af et familiemedlems eller en vens fængsling.  
Familiesamtaler og børnegrupper.**

SAVN tilbyder faglig rådgivning, telefonrådgivning, forældregrupper, familieophold, ungeweekender, forældrerådgivning bag tremmer.

SAVN tilbyder også rådgivning til fagpersoner i kontakt med pårørende.

Følelsen af magtesløshed, en masse spørgsmål, manglende svar og tomheden, men ingen anelse om, hvem du kan snakke med og hvor der er hjælp at hente? Hos SAVN står de klar til at hjælpe dig.

# **Råd og vejledning for børn, unge og familier Københavns Kommune**

**Kontakt:**

**Tlf. 33 17 34 42**

---

**Hvem kan få hjælp?**

**Børn, unge og familier der har brug for gratis og anonym rådgivning.**

**Hvad kan tilbuddet?**

**Tilbyde råd og vejledning til eksempelvis:**

- **Skole og uddannelse**
- **Familieproblemer**
- **Alkohol**
- **Hash**
- **Ensomhed**
- **Mobning**
- **Kriminalitet**

Du bliver ikke registreret nogen steder, og du bestemmer selv, om du vil oplyse dit navn. Rådgivningen er åben **mandag til torsdag mellem kl. 10-15.**