BEDRE PSYKIATRI
KØBENHAVN

DADKA WAAWEYN EE KA WEYN 18 SANO

TIL VOKSNE OVER 18 ÅR



Hagaha qofka ehelka ah ee qof weyn

Qof weyn oo ka weyn 18 sano, qaba xanuun dhimir ama cillad korriineed, kuna nool degmada København.

Sida aad u bilaabi karto raadinta caawimada

Ka bilow meesha aad ku dareemayso kalsoonida ugu badan: degmada, dhakhtarkaaga guud ama adeeg talobixin. La xiriir oo uga warran waxa aad ka welwelsan tahay. Caawimo raadintu waa awood, waxaana jira fursado badan oo lagu helo taageero, talobixin iyo caawimo kaa yareyn karta culayska daryeelka.

Adigoo ehel u ah qof weyn oo qaba xanuun dhimir ama cillad korriineed, way adkaan kartaa inaad ogaato meesha laga bilaabayo. Halkan waxaa ku qoran meelaha aad ka heli karto caawimo, taageero iyo hagid:

1. **Din Sociale Indgang** – talobixin, taageero iyo caawimo la xiriirta dhibaatooyinka bulshada.
2. **Jobcenter København** – taageero la xiriirta shaqada, xanuunka iyo adeegyada hagaha taageerada (mentor).
3. **Autismehuset iyo Spektrummet** – adeegyo, fursado bulsho iyo talobixin loogu talagalay dadka waaweyn ee qaba autism-ka iyo ehelkooda.
4. **Aqalka ehelka (Huset for pårørende) iyo la-taliyeyaasha ehelka (Pårørendevejledere)** – qof aad la hadasho adigoo ehel ah.
5. **Caawimo degdeg ah** – marka xaaladdu culus tahay oo tallaabo degdeg ah loo baahan yahay.
6. **Ururrada samafalka** – talobixin bilaash ah, taageero iyo shabakado taageero.

❶ Din Sociale Indgang

Waxaad la xiriiri kartaa Din Sociale Indgang haddii aad u baahan tahay talo iyo hagid ku saabsan taageerada nolol maalmeedka, raadinta guri, hoy la'aanta ama dhibaatooyinka bulshada. Waxa kale oo aad degmada la xiriiri kartaa haddii aad ka welwelsan tahay qof kale.

Waad wici kartaa ama waad tagi kartaa inta ay furan tahay. Haddii aad u baahan tahay turjubaan, waa la kuu ballamin karaa. Adeeggu waa bilaash.

Din Sociale Indgang (dabaqa dhulka)
Griffenfeldsgade 46, st.
2200 København N
Tel.: 33 17 33 37

Saacadaha furitaanka iyo telefoonka:
Isniin-Arbaco: 9.00–15.00
Khamiis: 12.00–17.00
Jimce: 9.00–13.00

Degmadu waxay leedahay adeegyo kala duwan oo taageeri kara qofka weyn iyo adiga oo ehel ahba. Tusaale ahaan waxaad heli kartaa:

- **Caawimo guriga ah oo culayska daryeelka kaa yareysa** (aflastning): taageero loogu talagalay ehelka dadka waaweyn ee u baahan daryeel.
- **Fasax shaqo oo daryeel ah** (pleje- og pasnings-orlov): fursad lagu helo taageero dhaqaale si qof kuu dhow loogu daryeelo guriga muddo ilaa lix bilood ah.
- **Adeegga wehelka** (ledsagerordning): taageero lagu ka qaybqaato hawlo iyo dalxiisyo, ilaa 15 saacadood bishii.
- **Qof taageero iyo xiriir bixiya iyo la-taliye guriga** (støttekontaktperson og hjemmevejleder): taageero ku dhisan hababka tarbiyadda bulshada oo kaa caawisa hawlaha maalinlaha ah iyo xiriirrada bulshada.
- **Taageero wax ku ool ah iyo mid bulsho:** caawimo lagu habeeyo laguna maareeyo nolol maalmeedka.
- **Talobixin** marka aad ka welwelsan tahay qof kale.

❷ Jobcenter København

Jobcenter København waxay ku caawin kartaa haddii xanuun ama hawlaha daryeelku saameeyaan shaqada ama waxbarashada.

Jobcenter København
Gammel Køge Landevej 43
2500 Valby
Tel.: 82 56 56 82

Saacadaha furitaanka:
Isniin-Khamiis: 8.30–15.30
Jimce: 8.30–13.00

Saacadaha telefoonka:
Isniin-Khamiis: 8.30–16.00
Jimce: 8.30–15.00

Haddii aad u baahan tahay turjubaan, Jobcenter København ayaa kuu ballaminaysa.

Tusaale ahaan waxaad heli kartaa:

- **Lacag loo celiyo loo-shaqeeyaha marka shaqada xanuun looga maqnaado** (refusion ved sygefravær): loo-shaqeeyuhu wuxuu heli karaa lacag-celin laga bilaabo maalinta koowaad ee xanuunka, haddii xanuunku la xiriirayo hawlaha daryeelka.
- **Adeegga hagaha taageerada** (mentorordning): taageero dadka qaba xanuun dhimir oo la xiriirta shaqada ama waxbarashada.
- **Talobixin** ku saabsan shaqada iyo sii joogitaanka suuqa shaqada.

❸ Autismehuset iyo Spektrummet

Autismehuset waxay adeegyo u fidiyaan dadka qaba autism-ka ee da' kasta leh, iyo sidoo kale ehelka iyo qoysaska.

Autismehuset
Høffdingsvej 34, 2500 Valby
Tel.: 61 61 09 90

Autismehuset waxay ka shaqeeyaan isku xirka iyo iswaafajinta adeegyada u baahan qiimayn iyo ogolaansho (visiterede tilbud) iyo adeegyada si furan loo heli karo (åbne tilbud), ee loogu talagalay caruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn ee qaba autism-ka.

Spektrummet
Spektrummet waa adeeg furan oo ku yaal Autismehuset, loogu talagalay dadka waaweyn ee qaba autism-ka. Waxaa laga helaa hawlo, fursado bulsho la wadaago iyo adeegyo bulsho.

Saacadaha furitaanka:
Isniin-Khamiis: 10.00–20.00
Jimce: Way xiran tahay.
Sabti: 11.00–16.00

❹ Aqalka ehelka (Huset for pårørende) iyo la-taliyeyaasha ehelka (Pårørendevejledere)

Aqalka ehelka (Huset for pårørende)
Strandboulevarden 96
2100 Østerbro

Tel.: 21 15 14 29
Telefoonka tooska ah: 29 31 73 16

Waxaad heli kartaa wadahadal lacag la'aan ah oo aan magacaaga la sheegin, oo aad la yeelato qof khibrad u leh nolosha ehelka oo taageero iyo hagid siiya ehelka kale (pårørendementor). Waxa kale oo aan bixinnaa kulan bulsho oo furan (Åben café) iyo kooxo wadahadal. Looma baahna gudbin (henvisning) ama ogolaansho (samtykke).

La-taliyeyaasha ehelka ee Degmada København
(Pårørendevejledere)
Tel.: 23 37 79 87 ama
Tel.: 24 94 00 85

5 Akut hjælp (Caawimo degdeg ah)

Akuttilbuddet waxaa loogu talagalay dadka la kulma xaalad maskaxeed oo qalalaase degdeg ah, laakiin aan u baahnayn in isbitaal la seexiyo.

Akuttilbuddet
Griffenfeldsgade 44, 3. sal (dabaqa 3aad)
2200 København N
Tel.: 33 17 29 00

Adeegyada la bixiyo:
- Telefoonka caawimada degdegga ah oo shaqaale ka jawaabaan habeen iyo maalin.
- Taageero iyo talobixin marka aad goobta timaaddo.
- Fursad hoy habeenkii ah oo ku meel gaar ah.

Den Sociale Døgnvagt waxay caawisaa marka ay jiraan dhibaatooyin bulsho oo degdeg ah ama laga welwelsan yahay qof.

Den Sociale Døgnvagt
Åboulevard 38
2200 København N
Tel.: 33 17 33 33

Waxay furan tahay habeen iyo maalin. Waad wici kartaa, fariin reebi kartaa ama waad tagi kartaa cinwaanka.

Psykiatrisk Center København – Bispebjerg
Qaybta gargaarka degdegga ah waxay furan tahay habeen iyo maalin.

Esther Ammundsens Vej 36A
2400 København NV
Tel.: 38 64 73 60

Waxay qaabilaan dadka ka yimaada:
- Nørrebro
- Bispebjerg
- Brønshøj-Husum
- Vanløse
- Frederiksberg
- Indre By
- Østerbro

Psykiatrisk Akutmodtagelse Amager
Qaybta gargaarka degdegga ah ee dhimirka ee Amager waxay furan tahay habeen iyo maalin.

Digevej 110
2300 København S
Tel.: 38 64 16 50

Telefoonka gargaarka degdegga ah
Waxa kale oo aad wici kartaa 1813 si aad u hesho caawimo iyo hagid degdeg ah.

6 Ururrada samafalka (Frivillige organisationer)

Talobixin lacag la'aan ah oo aan magacaaga la sheegin

Bedre Psykiatri
Talobixin, shabakado taageero iyo taageero loogu talagalay ehelka dadka qaba xanuunnada dhimirka. Waxay ehelka siiyaan, waxyaabo kale oo ay ka mid yihiin, wadahadalo, koorsooyin iyo taageero.

Tel.: 71 74 34 91
Saacadaha telefoonka:
Talaado iyo Khamiis, 10.00–11.00

Psykiatrifonden
Talobixin ku saabsan xanuunnada dhimirka iyo taageero loo fidiyo ehelka.

Tel.: 39 25 25 25

Saacadaha furitaanka:
Isniin-Khamiis: 10.00–22.00
Jimce–Axad: 10.00–18.00

SIND – La-talinta telefoonka ee dalka oo dhan

Tel.: 70 23 27 50

Saacadaha telefoonka:
Isniin, Arbaco iyo Jimce: 9.00–15.00
Talaado iyo Khamiis: 10.00–16.00
Sabti: Way xiran tahay.

Adeegga la-talinta cilminafsiga ee SIND (SINDs Psykologisk Rådgivning) wuxuu bixiyaa ilaa 5 kulan oo la-talin ah oo lacag la'aan ah.

Livslinjen
Talobixin aan magaca la sheegin oo loogu talagalay dadka ku jira xaalad qalalaase ah ama qaba fikrado isdilid.

Talobixinta telefoonka:
Tel.: 70 20 12 01

Waxay furan tahay maalin kasta oo sannadka ah, 11.00–05.00 (ilaa 05.00 subaxda maalinta xigta).

Talobixinta wada sheekaysiga qoraalka ah ee internetka (chat):
Isniin-Jimce: 17.00–21.00
Sabti-Axad: 13.00–17.00