

# Hvad kan Ungekontakten tilbyde

## Råd og vejledning

Indenfor Ungekontaktens åbningstider er der altid medarbejdere som kan hjælpe med at vejlede dig ud fra din aktuelle situation. Eksempelvis hjælp til at søge mentorstøtte, socialpædagogisk støtte, økonomisk forsørgelse, uddannelsesvejledning, boligsøgning eller lignende.

## Mentorstøtte og socialpædagogisk støtte

Du kan få bevilget mentorstøtte eller socialpædagogisk støtte, hvis du vurderes i målgruppen for dette. Alle sårbare unge, der skal starte på en ungdomsuddannelse, tilbydes en mentor i forbindelse med opstart af uddannelse. Kontakt Ungekontakten ved at ringe eller komme ned i åbningstiden, eller sende en besked via digital post.

Der er også mulighed for at søge en frivillig mentor fra [Gadespejlene](#).

## Kurser, workshops og tilbud i Ungekontakten Odinsvej 2B

Læse- Skrive- Regne Test - en gang om måneden

Alle unge der får uddannelseshjælp og ikke har en ungdomsuddannelse, skal gennemføre en screening i dansk og matematik for at afklare behov for uddannelse i basiskompetencer (9.kl.).

Basis workshop - for alle nye der har søgt om kontanthjælp eller uddannelseshjælp mandag kl. 12.30-14.30

Praktisk hjælp til ansøgning om forsørgelse, oprettelse af CV på jobnet.dk, selvbooking af samtaler, og hvad du ellers har brug for hjælp til.

VR træning i forhold til fx start af uddannelse, offentlig transport, indkøb mv. mandag kl. 14-16.

NADA – tirsdag kl. 14.30-15.30

Øreakupunktur der hjælper dig med at afbalancere krop og tanker.

På Sporet - gode råd til job- og uddannelsessøgning - onsdag kl. 12.30-14

Her kan du få vejledning og sparring om jobsøgning ved Ungekontaktens uddannelses- og virksomhedskonsulent .

CPH Warrior gruppe - hvert forår torsdage kl. 16.30-18.

Vi træner med et hold unge frem til deltagelse i CPH Warrior. Samtidig snakker vi om krop, sundhed og en hverdag med job eller uddannelse.

Social Færdighedstræning torsdag kl. 13.30-15.30 (12 uger, kører 1-2 gange om året)

Gruppeworkshop med fokus på at udvikle og træne dine sociale og kommunikative kompetencer.

Lær at tackle Angst og Depression - fredag kl. 10-12 (7 uger, 1-2 gange om året)

Et gruppeforløb for unge 15-29 år, der har symptomer på angst og depression. Her får konkrete redskaber til at arbejde med det, der føles svært. Fx at træffe beslutninger, løse problemer eller være sammen med andre.

Motivation og forandring - fredag kl. 9-12 (8 uger, 1-2 gange om året)

Gruppeworkshop om motivation, ressourcer og forandring, og hvilke værktøjer man kan bruge til at igangsætte den forandring, man ønsker.

ASF-gruppe - kursus for borgere med autisme - torsdag kl. 13-15 i Jægerspris (12 uger, 2 gange om året)

Fritidstilbud og værested særligt målrettet sårbare unge/voksne

Kor og sang - et tilbud i Vikingerne IF - hver tirsdag kl. 14.15-15.30

Ungekontakten, Musikskolen og idrætsforeningen Vikingerne har indgået et samarbejde om at etablere et korttilbud for psykisk sårbare. Læs mere her: <https://www.facebook.com/lfVikingerne/>

Kommunens væresteder Reboot og Livskilden

Reboot er et mødested for psykisk sårbare unge og voksne - hver onsdag kl. 16-21 i Jægerspris

Livskilden er et værested for psykisk sårbare unge og voksne - man, tirs, tors, fre i Frederikssund

Læs mere om begge væresteder her : <https://socialpsykiatrien.frederikssund.dk>