



# Hånd om psykisk sundhed

SIND Rådgivning er en hjælpeorganisation der arbejder for at støtte, rådgive og undervise mennesker med psykisk sårbarhed, pårørende og dem der tager hånd om sagen, inklusiv fagfolk.

Vi har et fastansat team af socialrådgivere, psykoterapeuter og psykologer på kontoret i Åbyhøj til koordinering af indsatser. Ydermere har vi en stor gruppe frivillige, som hjælper os med at afvikle projekter, både i forbindelse med at passe telefonen på vores rådgivningslinje og det daglige virke på kontoret, men også som mentorer ude i kommunerne. Hvis du gerne vil hjælpe os, så skriv endelig på [frivillig@sindraadgivning.dk](mailto:frivillig@sindraadgivning.dk)

Vores arbejde er inddelt i 5 områder:

1) Telefonrådgivningen, som er tilgængelig for alle. Du kan ringe på 7023 2750, mandag, onsdag og fredag mellem 9 - 15 og tirsdag og torsdag mellem 10 - 16.

**T: 7023 2750**  
**[dlt@sindraadgivning.dk](mailto:dlt@sindraadgivning.dk)**

2) Rådgivning, som kan tage form af individuelle eller gruppe coaching forløb med en psykolog/psykoterapeut/socialrådgiver på Gjellerupvej i Åbyhøj.

**T: 7023 2750**  
**[samtale@sindraadgivning.dk](mailto:samtale@sindraadgivning.dk)**

3) Undervisningsforløb til pårørende berørt af psykisk sygdom i familien eller nærmeste netværk. Undervisningen finder sted på forskellige lokationer i hele Midtjylland.

**T: 7023 2750**  
**[undervisning@sindraadgivning.dk](mailto:undervisning@sindraadgivning.dk)**

4) U18 (Børn, unge og familier), som tilbyder rådgivning til hele familien, heriblandt børnegrupper for børn, der er pårørende til psykisk sårbarhed eller sygdom.

**T: 4268 1800**  
**[u18@sindraadgivning.dk](mailto:u18@sindraadgivning.dk)**

5) SIND Erhverv, som tilbyder individuel støtte til psykisk sårbare, som ønsker at finde en vej i job. Du skal henvises via din sagsbehandler på jobcentret til dette.

**T: 2310 0346**  
**[erhverv@sindraadgivning.dk](mailto:erhverv@sindraadgivning.dk)**

Hvis du er i tvivl om hvordan du skal bede om hjælp, så kan du altid e-maile os på [kontakt@sindraadgivning.dk](mailto:kontakt@sindraadgivning.dk) og du kan følge os på sociale medier på [@sindraadgivningmidt](https://www.instagram.com/sindraadgivningmidt).