



OpenTalk

Til unge – af unge



**Rådgivning og støtte til unge
med spørgsmål om trivsel og mestring af livet**

ER DU UNG MELLEM 18 OG 29 ÅR?

OpenTalk kan støtte dig til større glæde og mestring af hverdagen

OpenTalk er et gratis og anonymt samtaletilbud, som tager udgangspunkt i dine behov.

I Rådgivningen kan du tale om lige præcis det, du har på hjertet. Vi vil lytte til dig og give nogle strategier, som du kan gøre brug af fremadrettet.

Vil du gerne blive bedre til at kommunikere, sætte sunde grænser og stå ved egne behov? Alt dette kan vi støtte dig med i OpenTalk. Vores opgave er at styrke dig, og vi hjælper dig til større selvtillid og mere tilfredshed i din hverdag.

Du er velkommen til at kontakte os i OpenTalk, hvor du kan få enten en telefonisk, digital eller fysisk samtale. Afhængigt af dine ønsker og behov, kan du vælge mellem få enten én enkelt samtale eller et samtaleforløb, hvor du vil blive mødt af den samme rådgiver.

Rådgiverne er uddannede unge frivillige, samt SIND Rådgivnings egne psykologer, som er klar til at tale med dig og give dig nogle værdifulde værktøjer med på din vej i livet.

Åbningstider:

Man, ons, fred: 09 - 15

Tir, tors: 10 - 16

Vil du gerne tale med en ungerådgiver i OpenTalk, kan du ringe til os på telefon 70270152. Vi har åbningstid 30 timer om ugen hhv. mandag, onsdag og fredag kl. 9-15 og tirsdag og torsdag kl. 10-16.

Du kan også sende os en mail på opentalk@sindraadgivning.dk, hvor du kort ridser din situation op og skriver dit telefonnummer eller anden kontaktinfo. Derefter vil vi kontakte dig hurtigst muligt.

OpenTalk rådgiverne:

- *Har en relevant baggrund*
- *Er screenet til at være egnede*
- *Har deltaget i minimum 3 måneders intern uddannelse/ oplæring i SINDs Landsdækkende Telefonrådgivning*
- *Har deltaget i et to dages internt kursus for rådgivere*
- *Deltager i opfølgende uddannelse og vidensopbygning via SIND Rådgivnings interne netværksmøder 6 gange årligt*
- *Modtager daglig intern supervision og faglig sparring af en ansat supervisor med psykologisk/terapeutisk baggrund*
- *Modtager ekstern gruppesupervision 3 gange årligt*

OpenTalk er et rådgivningstilbud og ikke et behandlingstilbud.

70270152

**Telefonrådgivning
Fysisk samtale/coaching forløb
E-mail eller chat**

OpenTalk er et nyt tilbud til unge, af unge fra
SIND Rådgivning i Aarhus.

OpenTalk er gratis, anonymt og personligt.

OpenTalk er et samarbejde mellem
Trygfonden og SIND Rådgivning. Samarbejdet
gør det muligt at fokusere på unge mennesker mellem
18 og 29 år og imødekomme behovet for
et sted hvor man kan snakke med ligesindede
og få redskaber til at klare livets udfordringer.



Med støtte fra
TrygFonden

SIND Rådgivning | Gjellerupvej 84, 8230 Åbyhøj
sindraadgivning.dk/opentalk | [@sindraadgivningmidt](https://www.instagram.com/sindraadgivningmidt)