



opentalk@sindraadgivning.dk
tlf. 70 27 01 52



Ydelse og målgruppe for OpenTalk

Ydelse

OpenTalk er Sind Rådgivnings samtaletilbud til unge. OpenTalk er et gratis og fortroligt tilbud om rådgivende, individuelle samtaler til enten i form af enkeltstående samtaler eller samtaleforløb af op til 6 samtaler.

Målgruppen består af unge mellem 18 og 29 år, som af forskellige årsager oplever mistrivsel i deres hverdag. Det kunne f.eks. være udfordringer i.f.t. grænsesætning, at mærke og anerkende egne behov, egenomsorg og selvværd, ensomhedsproblematikker, kæresteproblemer og hjertesorg, sociale udfordringer eller ængstelighed og ønsker for fremtiden.

Mange unge i målgruppen står i denne livsfase overfor store, livsdefinerende valg og oplevelser (flytte hjemmefra, valg af uddannelse, valg af partner, første erfaringer som voksen på arbejdsmarkedet, identitetsdannelse, skift af vennegruppe etc.), som de skal navigere i, trods en relativt lille livserfaring. Den samlede belastning af disse livsomstændigheder kan resultere i et behov for at tale med nogen, som selv har oplevet at stå samme sted.

Samtalerne tager udgangspunkt i den unges egne behov og er støtte- og ressourceorienterede i den forstand, at rådgivere udover at lytte til den unges udfordringer også giver konkrete værktøjer og strategier, som den unge kan tage med sig videre efter samtale afslutning.

Målet med samtalerne er at den unge på sigt oplever en højere grad af mestring i deres hverdag.

OpenTalk er **ikke** et behandlingstilbud og tilbyder derfor **ikke** terapi eller behandling. Vi rådgiver ikke indenfor specifikke diagnoser, spiseforstyrrelser, traumer, overgreb, medicinering eller misbrug.

At den unge kæmper med ovennævnte, står ikke i nødvendigvis i modsætning til at den unge kan have samtaler med en OpenTalk-rådgiver, men ønsker den unge udelukkende at tale om ovenstående emner afbrydes samtalen eller samtaleforløbet, da det ligger udenfor rådgiverens kompetenceområde og der henvises videre til mere relevante tilbud eller behandlingsmuligheder.

OpenTalks telefontjeneste



opentalk@sindraadgivning.dk
tlf. 70 27 01 52



OpenTalk har en landsdækkende telefonlinje med telefonnummer 70 27 01 52. Telefonlinjen deler åbningstid og fysisk placering med DLT og har dermed åbent 30 timer om ugen (mandag, onsdag og fredag 09.00-15.00 og tirsdag og torsdag 10.00-16.00).

Telefoniske og digitale samtaler

Ønsker den unge at indgå i et samtaleforløb kan dette foregå telefonisk, digitalt over Microsoft Teams eller fysisk. De fysiske samtaler foregår på Sind Rådgivnings kontor i Åbyhøj i Aarhus.

OpenTalks rådgivere

OpenTalks samtaler varetages af unge, frivillige rådgivere samt rådgivere ansat af Sind Rådgivning.

OpenTalk-rådgivere er ofte sidsteårs- eller kandidatstuderende på de pædagogiske eller psykologiske uddannelser, men det er ikke et krav. Rådgiverne har ofte selv på egen krop oplevet eller været pårørende til psykisk sygdom eller alvorlig mistrivsel, men det er ikke et krav. Alle rådgivere, både ansatte og frivillige, har gennemført er vurderet egnede til at arbejde med målgruppen og har gennemført samme introduktionskursus. De frivillige rådgivere har derudover gennemført et oplæringsforløb.

Alle rådgivere modtager løbende supervision og faglig opkvalificering gennem kurser og netværksmøder.

Henvendelse

Vil du gerne tale med en rådgiver fra OpenTalk, kan du ringe til os på tlf. 70 27 01 52.

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 dit telefonnummer eller anden kontakinfo – så vil vi kontakte dig hurtigst muligt.