

# Oversigt over tilbud i SIND Rådgivning



SIND Rådgivning er en NGO, der arbejder for at skabe bedre trivsel hos mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende. Vi har mange års erfaring med at hjælpe mennesker i svære livssituationer.

SIND Rådgivning er lokaliseret i Aarhus og er ansvarlig for Den Landsdækkende Telefonrådgivning samt rådgivning, støtte og undervisning til både mennesker med psykisk sårbarhed og pårørende. Alle tilbud i SIND Rådgivning er gratis.

Denne pjece har til formål at give oversigt over de forskellige tilbud i SIND Rådgivning.

Du kan læse mere om SIND Rådgivning på vores hjemmeside [www.sindraadgivning.dk](http://www.sindraadgivning.dk)

# Den Landsdækkende Telefonrådgivning

SIND Rådgivning driver den landsdækkende telefonrådgivning, som henvender sig til mennesker med psykisk sårbarhed og pårørende. Det er gratis og anonymt at ringe til Telefonrådgivningen.

Samtalerne i telefonrådgivningen tager udgangspunkt i, hvad du har behov for at tale om. Vores rådgivere modtager løbende opkvalificering og har stor viden om hvordan psykisk sårbarhed kan påvirke et menneske. Rådgiverne vil lytte til dig og give dig nogle konkrete råd i forhold til den situation, som du står i. Rådgiverne kan derudover henvise til vores egne tilbud i SIND Rådgivning og andre sociale tilbud.

Telefonrådgivningen er åben mandag, onsdag og fredag klokken 9.00-15.00 samt tirsdag og torsdag klokken 10.00-16.00.

Telefonrådgivningen kan kontaktes på telefon:  
**70232750**

## OpenTalk-Tilbud til unge

Du har som ung mellem 18 og 29 år mulighed for at ringe til Rådgivningen eller møde fysisk op til en samtale i SIND Rådgivningslokaler i Aarhus.

Samtalerne tager udgangspunkt i, hvad du har behov for at tale om. Ingen problemer er for store eller små at tale om i Rådgivningen. Du har mulighed for én enkelt samtale eller et samtaleforløb afhængig af dit behov, og du vil i udgangspunktet blive tilknyttet en fast rådgiver. Rådgiveren vil lytte til dig og give dig nogle redskaber til at håndtere de udfordringer, som du oplever i din hverdag.

Tilbuddet er gratis, anonymt og fortroligt. Rådgiveren har modtaget oplæring og har viden om, hvordan man hjælper unge mennesker, der har det svært i hverdagen.

Hvis du er ung og har brug for en samtale i SIND Rådgivning, kan du kontakte os på telefonnummer: **70232750**

Du kan også skrive på mailen [opentalk@raadgivning.dk](mailto:opentalk@raadgivning.dk)

Vi tilbyder både samtaler fysisk, digital og telefonisk.

SIND Rådgivning holder til i lokaler på Gjellerupvej 84, 8230 Åbyhøj.

## Børnegrupper i SIND Rådgivning

Børnegrupper er et tilbud til børn, der vokser op i hjem, hvor psykisk sygdom og sårbarhed er en del af hverdagen.

Grupperne har til formål at give børnene et trygt rum til at dele deres tanker og følelser. Børnene har mulighed for at tale om hvad der er svært i hverdagen og møder jævnaldrende i samme situation. Børnene får større viden om psykisk sårbarhed og tilegner sig flere redskaber til at håndtere udfordringer i hverdagen.

Børnegrupperne i SIND Rådgivning ledes af en psykolog, der har stor erfaring med at tale med børn, som er pårørende.

Ved ønske og interesse for at høre nærmere om tilbuddet med børnegrupper, kan vi kontaktes på [U18@sindraadgivning.dk](mailto:U18@sindraadgivning.dk)

Psykolog Tone Høyer på telefon **42686051** og psykolog Lars Munk på telefon **42681800**

## Tilbud til voksne pårørende

SIND Rådgivning tilbyder gratis pårørendegrupper og undervisningsforløb til voksne pårørende. Tilbuddet henvender sig til dig, som er voksen pårørende til en nærtstående med psykisk sårbarhed.

Pårørendegrupperne og undervisningsforløbene vil have fokus på rollen som pårørende. Du vil i gruppeforløbene møde andre mennesker, som står i samme situation som dig. Der kan blive behandlet forskellige tematikker i grupperne. I kan tale om hvordan man bedst hjælper et menneske med psykisk sårbarhed samtidig med, at man passer på sig selv.

Ved ønske om interesse for at høre mere om tilbuddet med pårørendegrupper og undervisningsforløb, kan vi kontaktes på [fih@sindraadgivning.dk](mailto:fih@sindraadgivning.dk)

Du har også mulighed for at få individuelle samtale i SIND Rådgivning. De individuelle samtaler vil tage udgangspunkt i dine behov og hvad du har brug for at tale om. Du får et rum, hvor der er plads til, at du kan tale frit om dine tanker og følelser.

Kontaktoplysninger: [samtale@raadgivning.dk](mailto:samtale@raadgivning.dk)

## **SIND Erhverv**

SIND Erhverv hjælper personer med psykisk sårbarhed og psykisk sygdom til at få et job med hensyntagen til de udfordringer og ressourcer, som den enkelte har. SIND Erhverv tager udgangspunkt i den enkelte borgers ønske for sit arbejdsliv.

SIND Erhverv støtter og hjælper dig i processen med at finde beskæftigelse. Vi kan hjælpe dig med at tage kontakt til virksomheder, hvor du kan se dig selv arbejde i. SIND Erhverv har derudover mulighed for at matche dig med virksomheder, der søger nye medarbejdere. Vi er med på sidelinjen og hjælper dig til, at du kommer i god trivsel på din nye arbejdsplads.

Du skal kontakte dit Jobcenter for at blive visiteret til SIND Erhverv

Kontaktperson: Afdelingsleder i SIND Erhverv Jonna Winther, mail [jwi@sindraadgivning.dk](mailto:jwi@sindraadgivning.dk)