

# INDIVIDUELLE SAMTALER

Er til dig

- Hvis du er kommet i en form for krise
- Der akut har behov for at tale med et menneske
- Som alternativ og/eller supplement til din deltagelse i en gruppe
- Når du ikke vil involvere dit netværk
- Der har brug for en tredje, uvildig og neutral person, der lytter og forstår
- Der ønsker at få et overblik og en struktur på din tilværelse

**Samtalerne foregår under trygge rammer og tavshedspligt i Frivilligcentrets lokaler på Rungstedvej 1C (Musikskolens opgang), 1. sal.**

Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040 el. 4029 0590

Mail: [koordinator@frivillighorsholm.dk](mailto:koordinator@frivillighorsholm.dk) , hjemmeside: [www.frivillighorsholm.dk](http://www.frivillighorsholm.dk)

## Din samtalepartner er en

- Frivillig voksen, der har deltaget på interne kurser og som får løbende supervision
- Der har tavshedspligt
- Yder respekt
- Taler på en ligeværdig måde med dig
- Der betragter dig som et medlemmenneske
- Er ikke en ekspert.

## Samtalerne er

- Medmenneskelige individuelle samtaler og IKKE terapi
- Begrænsede til ca. 3 – 5
- Varer ca. 1 – 1,5 time ad gangen
- Gratis
- Foregår i vores lokaler.



Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040 el. 4029 0590

Mail: [koordinator@frivillighorsholm.dk](mailto:koordinator@frivillighorsholm.dk) , hjemmeside: [www.frivillighorsholm.dk](http://www.frivillighorsholm.dk)

## Plads til egne notater:



Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040 el. 4029 0590

Mail: [koordinator@frivillighorsholm.dk](mailto:koordinator@frivillighorsholm.dk) , hjemmeside: [www.frivillighorsholm.dk](http://www.frivillighorsholm.dk)

## Hvad tilbyder vi ellers?

- Forskellige selvhjælps- & netværksgrupper
- Fællesskaber for stort set alle aldre
- Foredrag/oplæg/kurser/workshops

*Aktiviteterne foregår primært i Frivilligcentret. Det er gratis at deltage, og vi giver en kop kaffe/the/vand. Vi glæder os til at se dig – både hvis du gerne vil deltage, eller hvis du gerne vil være facilitator for en gruppe!*

*Forudsætningen for at deltage i en selvhjælpsgruppe er, at du har haft en afklarende samtale med selvhjælpskoordinatoren, for at se om gruppen er det rigtige for dig.*

*Har du brug for noget helt tredje?*

*Så kontakt os, så finder vi i fællesskab ud af, hvad der kan gavne dig.*

*Skulle det ikke være noget for dig, så kender du måske én, som kunne have glade af vores tilbud.*



Du kan kontakte Barbara Diemi, Selvhjælpskoordinator, for yderligere informationer.

Kom også gerne forbi i vores åbningstid

Mandag- torsdag fra kl. 10 - 14

Rungstedvej 1C, 1 th., 2970 Hørsholm, tlf. 2926 2040 el. 4029 0590

Mail: [koordinator@frivillighorsholm.dk](mailto:koordinator@frivillighorsholm.dk) , hjemmeside: [www.frivillighorsholm.dk](http://www.frivillighorsholm.dk)