



”Louise: Jeg fik det hurtigt bedre af samtalerne i SPOR18”



SPOR18

PROBLEMER KAN LØSES I FÆLLESSKAB –
VI ER KLAR TIL AT HJÆLPE DIG!

**GRATIS ANONYM RÅDGIVNING
TIL DIG OVER 18 ÅR,
SOM HAR BRUG FOR NOGEN
AT TALE MED**

SPOR18 – ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING

HAR DU BRUG FOR ÉN AT TALE MED, OM DET
DER ER SVÆRT I DIT LIV?

I SPOR18 HAR DU MULIGHED
FOR AT FÅ GRATIS ANONYME
SAMTALER.

SPOR18 er et tilbud dig, som er over
18 år.

**Vi kan hjælpe dig, der fx har
problemer med:**

- Uddannelse
- Venner
- Familie
- Ensomhed
- Lavt selvværd
- Stress, angst eller depression
- Seksualitet
- Andre udfordringer

Vi har tavshedspligt, så alt det vi
snakker om sammen, er fortroligt.

Hos os kan du få:

- En snak med én, der lytter til det
DU har brug for at snakke om.
- Redskaber til at tackle dine
udfordringer
- Hjælp til at finde gode
fællesskaber og/eller foreninger,
hvis du føler dig ensom eller gerne
vil lære nogle nye mennesker at
kende.

Hvordan får jeg kontakt til jer?

- Du kan sende en SMS med teksten
SPOR18 til 1910 – så ringer vi til
dig hurtigst muligt.
- Du kan også ringe til
76 81 83 50, og lægge dit
telefonnummer – så ringer vi til
dig hurtigst muligt.



*Frederik: Det lettede meget
at tale med en rådgiver i
SPOR18. Jeg er vant til at
klare alt selv. Derfor var det
rart at have en at vende mine
problemer med.*

**Hvad sker der, når jeg har
kontaktet jer?**

Så ringer vi til dig, for at få en
indledende snak, så vi sammen kan
finde den bedste løsning for dig.

**Hvornår kan jeg forvente min første
samtale?**

Der går typisk 1-3 uger fra du
kontakter os, til vi kan tilbyde dig den
første samtale.

Hvordan kan samtalerne foregå?

- Du kan møde os fysisk i
Sundhedshuset
- Vi kan ringe sammen
- Vi kan ses online på Teams

Vi glæder os til at se dig. Vil du vide
mere – så klik ind på
www.vejle.dk/spor18



SPOR18

SPOR18

Sundhedshus Vejle
Vestre Engvej 51 A · 7100 Vejle
Tlf.: 76 81 83 50
spor18@vejle.dk
www.vejle.dk/spor18



SPOR18 Juni 2022

Det sir' andre unge



Mia: Mine tanker og følelser er blevet mere overskuelige. Jeg kender mig selv bedre og ved, hvad jeg står for.

Christian: Jeg har fået mere ro indeni, og kan bedre være blandt mange mennesker. Jeg har fået redskaber til at tackle svære situationer, og holder fast i studiet, selvom det indimellem er hårdt.

Nanna: Det var dejligt, at samtalen kunne foregå online via Teams. Jeg har svært ved at komme hjemmefra.

SPOR18 – KOM TILBAGE PÅ SPORET

**INGEN UNGE SKAL FØLE SIG ALENE
- TAG FAT I OS!**