

## Time Out - et frirum til dig

Hvad kan du bruge Time Out til?

Formålet med Time Out er, at du kan vende nogle af dine tanker, spekulationer el. lign. med en anden person.

Jeg skriver ikke journal om det, vi snakker om, og jeg har tavshedspligt.



Har du brug for en samtale,  
send en sms på **2136 3612**,  
hvis du gerne vil lave en aftale på forhånd eller spørg din studievejleder.

Hvad kan du komme med?

Der er ingen regler for, hvad du må komme med af forskellige spekulationer eller problemer, så du kan komme med stort set alt. Her er nogle eksempler på, hvad du kan komme med:

Hvis du...

- kender nogen, som du er bekymret for
- føler dig ked af det eller har dårligt humør gennem længere tid, uden at vide hvorfor
  - føler dig udenfor eller alene
  - har eksperimenteret med stoffer
- har problemer med venner, familien eller andre
  - har kæresteproblemer
- har lyst til at gøre skade på dig selv eller har problemer med mad

Hvordan foregår det?

Du sender en sms eller mail og skriver, at du gerne vil have en snak. Så finder vi et tidspunkt, hvor vi kan snakke sammen. Det kan foregå på skolen, men det kan også foregå et andet sted, hvis du hellere vil det. Du fortæller lidt om din situation, mens jeg lytter og måske stiller dig nogle uddybende spørgsmål. Bagefter finder vi ud af, om vi skal mødes igen eller om der kan gøres noget andet. Der er ingen regler for hvor lang tid sådan en snak tager - det kan tage fra 15 minutter til 1 time - det er du med til at bestemme.

Vi tror på, at det nogle gange hjælper når man deler sine bekymringer med en anden!

Sms / ring til **2136 3612** eller mail til [sudv@varde.dk](mailto:sudv@varde.dk)

Hilsen Susanne