

## ET GRATIS TILBUD

- til dig som er mellem 15 og 30 år.

### Anonym rådgivning:

- Rådgivningen er et samtaletilbud, hvor du er i centrum, og hvor du bestemmer, hvad der tales om.
- Du kan få op til 5 anonyme samtaler i Ikast eller Brande - med en frivillig rådgiver.
- Rådgiveren lytter og støtter dig i at komme videre i livet.
- Rådgiveren kan også guide dig videre til professionel hjælp.
- Samtalerne er anonyme, og der noteres ikke noget nogen steder.

### Mentorordning:

- En mentor kan du tale fortroligt med omkring små og store udfordringer.
- Hvor ofte i mødes og længden på dit mentorforløb aftales mellem dig og din mentor.
- En mentor bakker dig op, tager dig alvorlig, lytter og støtter.

### Økonomisk rådgivning:

- En økonomisk rådgiver kan hjælpe dig med at få overblik over din økonomi.
- Du kan få hjælp til at kunne håndtere økonomiske problemstillinger.



**OBS! Alle tilbud i UngeRum er både gratis og anonyme.  
- Og alle involverede frivillige har tavshedspligt.**

## **UngeRum** er en aktivitet under **Frivilligcenter Ikast-Brande**

### Hvad er et Frivilligcenter?

- En paraplyforening for foreninger og frivillige i hele Ikast – Brande Kommune.
- Omdrejningspunktet for det lokale frivillige arbejde, der har et socialt sigte.
- Et samlingssted med fokus på at støtte, udvikle og fremme den frivillige indsats for sårbare og socialt udsatte mennesker i Ikast-Brande.

### Hvad arbejder vi for i Frivilligcenter Ikast-Brande:

- At alle har ret til og mulighed for at være en del af et frivilligt socialt fællesskab.
- At styrke kvaliteten og mangfoldigheden af de lokale frivillige fællesskaber.
- At medvirke til at bygge bro og opstarte fælles projekter med socialt sigte - på tværs i hele kommunen.

Hos Frivilligcentret kan du få sparring og rådgivning om foreningsdrift, fundraising, kurser, og opstart af nye frivillige initiativer. Du kan også få hjælp til at rekruttere nye frivillige til din forening eller finde en samarbejdspart eller et frivilligt job.

### Kontakt til Frivilligcenter Ikast-Brande

Hvis du har spørgsmål eller får en god idé, du ønsker at tale med Frivilligcentret omkring, så er du velkommen til at kontakte centerleder Vibeke Grønsvov på Tlf.: 21329409 eller på mail [vibeke@frivilligcenterikast-brande.dk](mailto:vibeke@frivilligcenterikast-brande.dk)

*Vi vil se frem til at gøre en forskel for dig,  
din gruppe eller forening ☺*



***Ensomhed, gæld, bekymringer,  
overforbrug, kærestesorger, angst,  
frustration, tvivl....***

***Intet er for småt!***

***Vi er der, når du har brug for støtte  
og nogen at snakke med!***

# UNGE RÅDGIVNING

## Hvem er rådgiver i unge rådgivningen?

Rådgiverne er kompetente frivillige, der har tid, lyst og overskud til at tale med dig.

Rådgiverne lytter og støtter dig i at finde den helt rigtige hjælp til dig og dine behov.

## Hvornår kan man tale med en rådgiver?

Samtalerne finder sted  
**onsdage fra kl. 17.00**

**Ulige uger i Brande**  
**Lige uger i Ikast.**

(Dog ikke på helligdage og i ferier)

## **Du finder os her:**

I kælderen i Dok Arends, Dr. Arends Vej 1  
i Brande

I Frivilligcentret, Kongefløjen, Kongevejen 62  
i Ikast.

## Hvordan kontakter man en rådgiver?

Du kan kontakte os og aftale en tid via:

- Facebook *UngeRum frivilligrådgivning*
- Mail [raadgivning@frivilligcenterikast-brande.dk](mailto:raadgivning@frivilligcenterikast-brande.dk)
- Ringe til Mette på tlf. 42 14 94 09

***HUSK altid at aftale tid til din samtale  
senest fredagen før!***

# MENTORORDNING

## Hvem er mentor i UngeRum?

- En mentor er en kompetent frivillig voksen, som ikke er din familie.
- En voksen du i fortrolighed kan vende stort og småt med.
- En voksen som lytter, bakker dig op og tager dig alvorlig.
- En voksen som kan gøre en positiv forskel i dit liv og medvirke til at styrke både din selvtillid og dit selvværd.
- En voksen som brænder for at støtte dig – også på den lange bane.

## Hvor tit mødes man med sin mentor?

Det er altid dig og din mentor som i fællesskab beslutter hvor tit I skal ses.

## Hvor længe kan man have en mentor?

Dig og din mentor aftaler i fællesskab, hvornår dit mentorforløb skal stope.

## Hvordan får man en mentor?

Har du lyst til at høre mere om mulighederne for at få en mentor, så kontakt Vibeke i Frivilligcentret på tlf.: 21329409 eller på mail [vibeke@frivilligcenterikast-brande.dk](mailto:vibeke@frivilligcenterikast-brande.dk)

# ØKONOMISK RÅDGIVNING

## Hvem er rådgiver i den økonomiske rådgivning?

En økonomisk rådgiver er en kompetent frivillig, som dagligt arbejder med økonomi og har stor erfaring med at håndtere økonomiske problemer.

## Hvor foregår rådgivningssamtalerne?

Samtalerne foregår  
**onsdage i lige uger fra kl. 16.30**

i Frivilligcenter Ikast-Brande  
Kongevejen 62, Ikast

## Hvordan kontakter man en økonomisk rådgiver?

Du skal bestille tid til en rådgivningssnak hos Vibeke på Tlf.: 21329409 eller sende en mail til [vibeke@frivilligcenterikast-brande.dk](mailto:vibeke@frivilligcenterikast-brande.dk)

***HUSK altid at aftale tid til din samtale  
senest fredagen før!***

