

Hvordan bliver du frivillig besøgsven?

SINDs besøgsvens-tilbud findes i flere kommuner, men ikke alle. På vores hjemmeside, menupunktet "Bliv Frivillig", kan du se hvor. Du kan også skrive til landsforeningen@sind.dk eller ringe til SINDs sekretariat på 3524 0750. Hvis tilbuddet findes i din kommune, skal du blot kontakte den lokale besøgsvens-koordinator.

Hvis besøgsvens-tilbuddet endnu ikke findes i din kommune, er der rigtig mange andre muligheder for at blive frivillig i SIND:

- Kontakt din nærmeste SIND-afdeling. Se hvordan på www.sind.dk/lokal
- Se vores forskellige tilbud om fx SIND-huse og samtalegrupper på www.sind.dk/lokaletilbud
- Indtast dine interesser og ønsker i frivilligformularen på www.sind.dk/frivillig, hvorefter du bliver kontaktet af SINDs sekretariat.

Sådan begynder du som besøgsven

Den lokale besøgsvens-koordinator står for at matche dig med en borger. Du og besøgsvens-koordinatoren starter med at mødes, så koordinatoren kan høre om dine kompetencer, interesser og ønsker. Hvis du efter mødet ønsker at blive frivillig besøgsven, hjælper besøgsvens-koordinatoren med at finde en borger til dig. Herefter mødes borgeren og dig til et matchmøde for at se, om kemien og interessen er på plads.



Mia Kristina Hansen,
formand for SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

SIND har brug for din hjælp

I **SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed** kæmper vi for bedre vilkår for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. Vi har brug for din hjælp!

SIND skaber mange fællesskaber og venskaber. Ved at støtte SIND, kan du gøre en forskel og bidrage til, at mennesker med sindslidelse får bedre livsmuligheder, bliver taget mere alvorligt, føler sig mindre isolerede, stigmatiserede og marginaliserede.

SIND kan også hjælpe dig. Ring til vores landsdækkende telefonrådgivning for mennesker med sindslidelse og deres pårørende: **7023 2750**.

Send os et bidrag. Hver krone kan gøre en forskel!

Bliv frivillig besøgsven



Venskab, støtte og kontakt

SINDs besøgsvens-tilbud er i en række kommuner båret af frivillige, som ønsker at hjælpe mennesker med psykisk sårbarhed ud af ensomheden. Selv få timer om ugen kan gøre en stor forskel

www.sind.dk/blivbesoegsven



Støt SIND
SIND.dk/bidrag



Bliv medlem
SIND.dk/medlem



Få hjælp
SIND.dk/faa-hjaelp

December 2023

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed arbejder for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende

Samvær og oplevelser

Formålet med SINDs besøgsven-tilbud er at:

- Bryde isolation og forebygge ensomhed
- Skabe rammen om socialt samvær og positive oplevelser
- Skabe kontakt til lokale netværk og aktiviteter
- Fremme et aktivt og alsidigt liv, hvor I fx opsøger kulturtilbud
- Forbedre den mentale trivsel

Hvad laver I sammen?

Det er helt op til dig og din borger at vælge, hvad I ønsker at lave, når I mødes. I nogle kommuner kan I få økonomisk tilskud til aktiviteter og transportudgifter. Det kan besøgsvens-koordinatoren i dit lokale besøgsven-tilbud fortælle mere om. Her er der blot nogle få eksempler på, hvad I kan lave:

- Lave noget aktivt ude i naturen sammen
- Være kreative sammen
- Drikke te eller kaffe hjemme hos en af jer
- Se film – enten derhjemme eller i biografen
- Gå ture
- Gå på cafe
- Tage på museum eller opleve noget andet kulturelt



Det kan være forskelligt fra til gang, hvad I har lyst til. Det er en god ide at aftale, hvad der skal ske, næste gang I ses. I mødes ca. i 2 timer mindst hver 14. dag. Det kan være en fordel at aftale et fast tidspunkt på nogle faste dage, så der bliver skabt en god ramme for jeres timer sammen.

Hvis en af jer bliver forhindret i at møde op, er det meget vigtigt at give den anden besked med det samme og lave en ny aftale. Stabilitet i forhold til aftaler er centralt for begge parter.

Hvorfor giver det mening at blive frivillig besøgsven?

Mennesker, der lever med psykisk sårbarhed, oplever ofte at stå uden for fællesskabet. Mange af disse borgere vil derfor have stor gavn af at tilbringe et par timer om måneden med en frivillig besøgsven.

Dem, der ønsker en frivillig besøgsven, kan have mange forskellige interesser, og der er derfor brug for mange forskellige frivillige besøgsvenner. Alle kan som udgangspunkt være besøgsven, men der er nogle få ting, som du skal leve op til:

- Du skal have tid og lyst til at afsætte 1-2 timer mindst hver 14. dag
- Du skal være stabil og ansvarlig
- Du skal være god til at skabe relationer
- Du skal overholde tavshedspligten
- Du skal have en forståelse for mennesker, der lever med psykisk sårbarhed

Vi sørger for, at du bliver klædt godt på til at være besøgsven

For at sikre, at du føler dig tryk i rollen som besøgsven, vil du løbende få støtte og sparring fra den lokale besøgsvens-koordinator, som du også er velkommen til at kontakte, hvis du har spørgsmål. Derudover har du mulighed for at deltage i SINDs kurser, som du kan finde på www.sind.dk/kurser.

