



Velkommen som frivillig i SIND København

Som frivillig i SIND København er du med til at udvikle og realisere aktiviteter for vores medlemmer. Vi lægger vægt på, at det er aktiviteter som giver værdi både for de frivillige og for deltagerne. Vi forsøger at skabe rummelighed, tolerance og højt til loftet - indenfor de rammer vi har og som vi skaber.

Vi vil her fortælle lidt om:

- Hvilke former for frivilligt arbejde vi kan tilbyde
- Hvad vi forventer af dig som frivillig medarbejder
- Hvordan du rent praktisk kan blive frivillig

Om SIND København

SIND København er en lokalafdeling af SIND Landsforeningen for psykisk sundhed. Landsforeningen har ca. 8.000 medlemmer. I SIND København har vi ca. 850 medlemmer. SIND varetager psykisk sårbare og deres pårørendes interesser.

SIND København er både en interesseorganisation og en organisation med aktiviteter for vores medlemmer. Som *interesseorganisation* er vi repræsenteret i samarbejdsorganer under Region Hovedstaden og Københavns Kommune. Her sidder vi som frivillige repræsentanter og varetager psykisk sårbare borgeres interesser. Som *aktivitetsorganisation* arrangerer vi aktiviteter, som medlemmerne kan deltage i: fællesspisning, motion og ture i naturen, foredrag, kulturelle arrangementer, besøgsvennetjeneste mm.

SIND København har en medlemsvalgt bestyrelse på syv personer, som vælges på foreningens generalforsamling. Det er bestyrelsen som leder og koordinerer aktiviteter.

Opgaver for frivillige

Fællesspisningen foregår hver anden tirsdag i lige uger i lokaler på Heimdalsgade på Nørrebro. Her kan man som frivillig bidrage som medhjælper ved madlavningen eller som kok, hvis man har mod på det. Herudover kan man også melde sig som social vært og bidrage til, at der er en god og tryk stemning, hvor alle deltagere oplever at blive inkluderet i et åbent fællesskab. Ved fællesspisninger deltager der som oftest mellem 20-25 mennesker.

Motion og ture i naturen, hvor vi har to faste projekter: *Sammen i naturen*. Her træner frivillige enkeltpersoner, som har svært ved selv at komme i gang med at træne. Man mødes en gang om ugen eller hver 14. dag et sted i naturen og træner sammen. Den frivillige træner får et introkursus, der giver nogle gode træningsredskaber. *Ud i naturen i samarbejde med Naturstyrelsen*. Her uddannes frivillige trænere til

at lave ture for grupper i naturen. SIND København har modtaget en grejpakke i forbindelse med projektet, så man på ture kan arrangere bål, madlavning m.m.

Foredrag og kulturelle arrangementer, hvor man som frivillig kan være med til at foreslå arrangementer, få dem stablet på benene og til at gennemføre dem praktisk. Ved større arrangementer er der opgaver med at søge penge, finde optrædende og afvikle alt det praktiske. Vi har gode erfaringer med sådanne arrangementer, som kan bidrage til at gøre SIND synlig både overfor medlemmerne og for omverdenen. Som eksempel kan nævnes "Fri i Sindet", hvor der afholdes en række events, hvor sygdomsbegrebet indenfor psykiatrien udfordres.

Besøgsvennetjenesten har som formål at etablere kontakt mellem frivillige besøgsvenner og udsatte eller ensomme borgere, som har søgt SIND om at få en besøgsven. Besøget kan finde sted en gang om ugen eller hver 14. dag. Tjenesten styres af en koordinator, som har til opgave at matche besøgsvennen med den rette borger, så begge parter føler sig trygge ved besøget. Som besøgsven er du også tilknyttet en supervisor, som du kan spørge til råds, hvis du møder udfordringer i besøgsarbejdet.

Social- og sundhedspolitisk arbejde, hvor du som frivillig kan deltage i forskellige samarbejdsorganer med det offentlige: Region Hovedstadens psykiatricentres dialogfora, Københavns Kommunes social- og psykiatriudvalg og forskellige andre samarbejdsfora indenfor psykiatrien, bl.a. SIND Region Hovedstaden og Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden.

Bestyrelsesarbejde, hvor alle medlemmer hvert år på generalforsamlingen kan stille op. At sidde i bestyrelsen er frivilligt arbejde. Bestyrelsen holder ca. otte - ti møder om året. Herudover har bestyrelsesmedlemmerne mulighed for at engagere sig i og tage ansvar for særlige områder af foreningens arbejde.

Den psykologiske rådgivning er en aktivitet som SIND København driver i fællesskab med landsforeningen SIND. Er du psykologistuderende og ønsker at blive frivillig i den psykologiske rådgivning skal du kontakte rådgivningen på tlf. 35 36 09 04 eller skrive til psykraad@sind.dk

Forventninger fra og til frivillige

Som frivillig i SIND København *kan du forvente at:*

- blive godt modtaget, vi er glade for alle der bidrager
- få indflydelse på foreningens arbejde
- være med til at løse opgaver i vores forskellige aktiviteter
- være med til at sætte nye projekter i gang
- få et fællesskab med andre frivillige
- få mulighed for at udvikle personlige og faglige kompetencer
- få en anbefaling til CV
- få mulighed for at deltage i kurser
- modtage støtte og evt. supervision i forhold til de udfordringer, du måtte møde i din indsats som frivillig

Som frivillig i SIND København *forventer vi af dig, at:*

- du har forståelse for psykisk sårbarhed
- du er motiveret for at skabe bedre forhold for psykisk sårbare
- du møder medlemmer og andre borgere med forståelse og omsorg

- du deltager i et introduktionskursus om aktiviteterne i SIND København og om Landsforeningens tilbud
- du holder indgåede aftaler
- du melder fra, hvis du er forhindret i at holde en aftale
- du respekterer, at vi som frivillige har tavshedspligt om medlemmers og borgeres private forhold
- vi underskriver en aftale om vore gensidige forventninger

Hvordan bliver jeg frivillig?

Hvis du ønsker at blive frivillig i SIND København, skriver du til kbh@sind-kbh.dk eller kontakter os på telefonnummer 21 68 54 62.

Du vil blive inviteret til et møde med frivilligkoordinatoren og den ansvarlige frivillige for det område, som du har lyst til at prøve at være frivillig på. Har du ikke et bestemt ønske for dit frivillige arbejde, er du velkommen til at kontakte os alligevel, så holder vi også gerne et møde og fortæller dig om dine muligheder.

Her kan du læse mere

SIND Landsforeningen for psykisk sundhed

<https://sind.dk/>

SIND København

<https://sind.dk/find-sind/sind-hovedstaden/sind-koebenhavn>

SINDs Frivilligpolitik

<https://sind.dk/bliv-frivillig/sinds-frivilligpolitik>