

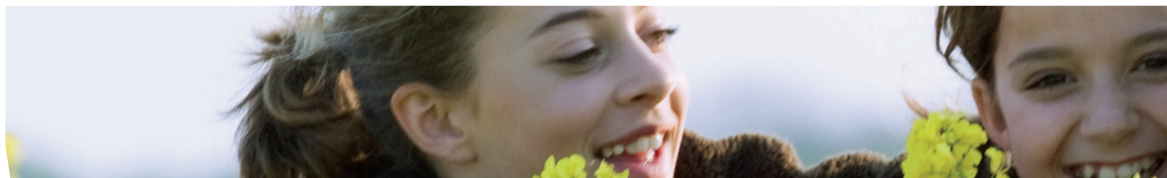


Bliv frivillig i **SIND**-nettet

Venskab, støtte og kontakt



SIND-Nettet er en frivillig besøgsordning.
Vi formidler kontakt mellem psykisk syge og frivillige besøgsvenner.



SIND-Nettet er en del af landsforeningen **SIND**, hvis formål er at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende. **SIND** arbejder for trivsel, forebyggelse og helbredelse.

Gør en forskel som besøgsven i **SIND-nettet**

Vær med til at gøre en forskel for et sindslidende menneske eller et menneske med psykiske problemer som besøgsven i **SIND**-Nettet. Du skal have et personligt overskud og have lyst til at skabe kontakt og medvirke til gode oplevelser for et andet menneske.

Som frivillig besøgsven i **SIND**-nettet får du:

- Supervision af professionelle
- Vejledning
- Interessante kurser og foredrag
- Samvær med andre ligesindede frivillige.

- Berigende og udfordrende bekendtskaber

Som frivillig besøgsven i **SIND**-nettet forventer vi at du:

- Er stabil og ansvarlig.
- Er tillidsvækkende, nærværende og interesseret
- Kan afsætte 1-2 timer om ugen eller hver 14. dag.

Koordinatoren i din kommune har en sundhedsfaglig uddannelse og har erfaring med arbejde indenfor psykiatrien.





Matchning:

Matchning er en vigtig del af koordinatorens opgaver.

Koordinatoren bruger tid på at lave en god matchning mellem dig og den du skal besøge. Det er vigtigt for at forholdet skal kunne vare længst muligt.

Supervision:

Det er obligatorisk at deltage i supervision 5 – 8 gange om året i en gruppe med andre frivillige. Du får her mulighed for at blive klogere på dig selv og andre mennesker og blive bedre til at tackle uvante situationer, hvor du f.eks. får brug for grænsesætning og tydelig kommunikation. Du får mulighed for en dybere forståelse for eventuelle problematikker vedrørende relationen.

Opfølgning:

Som frivillig kan man have brug for at mødes, ikke kun i forbindelse med supervision, men også i sociale og uforpligtende sammenhænge. Derfor

tilbyder **SIND**-nettet de frivillige muligheder for at møde hinanden. Der arrangeres f.eks. kursusdage, sommerfester og julefrokost eller andre former for socialt samvær.

Sådan bliver du frivillig:

- Du kontakter koordinatoren i din kommune. Navn og adresse står på bagsiden af folderen
- Du kan også vælge at ringe til Landsforeningen **SIND** på tlf. 35 24 07 50
- Du skal have en samtale med koordinatoren.
- Du skal deltage i et introduktions kursus over 4-5 gange.
- Du bliver herefter matchet med den du skal besøge

Bliv frivillig i **SIND**-nettet

AALBORG

Koordinator Kirsten Midtgaard
Tlf. 50 50 45 09
E-mail: km@sind.dk

ALBERTSLUND-BALLERUP:

Koordinator Christel Lous
Tlf: 20 47 97 26
E-mail: C.lous@get2net.dk

FREDERIKSHAVN

Koordinator Jette Christensen
Tlf: 30 11 33 41
E-mail: cjettedk@hotmail.com

ODENSE:

Koordinator Birthe Hviid og
Rhonda Rasmussen
Tlf: 66 19 03 26
E-mail: bhv@odense.dk

NORD-FYN

Koordinator Hans Sørensen
Tlf. 65 96 40 23
E-mail: hsoer@km.dk

RØDOVRE:

Lokalformand Kirsten Falster
Tlf: 36 41 49 04
E-mail: kirsten.falster@mail.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG:

Koordinator Anni S. Graaberg
Tlf: 26 17 66 74
E-mail: anni-sg@get2net.dk

SVENDBORG:

Koordinator Hanne Bræmer
Tlf: 23 42 11 18
E-mail: mail@hannebraember.dk

ÅRHUS:

Koordinator Gitte Troelsen
Tlf: 21 73 04 73
E-mail sindnetaarhus@sind.dk

**Opdateret liste over koordinatører
findes på www.sind.dk eller i **SIND**
bladet**



Landsforeningen **SIND**
Jernbane Allé 45, 3. sal,
2720 Vanløse
Tlf: 35 24 07 50

landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk