



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 **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 at skabe 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 fungere bedst 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 samt blive bedre til at tackle uvante situationer, hvis du f.eks. får brug for grænsesætning og tydelig kommunikation. Du får mulighed for en dybere forståelse for eventuelle problematikker vedrørende relationen.

Opfølgning

Frivillig kan 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, julefrokost og andre former for socialt samvær.

Sådan bliver du frivillig

- Du kontakter koordinatoren i din kommune. Se kontaktoplysninger på WWW.SIND.DK/SIND-NETTET.
- Du kan også vælge at ringe til SIND på tlf. 3524 0750.
- Du skal have en samtale med koordinatoren.
- Du skal deltage i et introduktionskursus over 4-5 gange.
- Du bliver herefter matchet med den, du skal besøge.



SINDs formål er at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse, helbredelse og recovery

Alle fotos i denne brochure er fra www.colourbox.com

SIND kan hjælpe dig

SIND har en landsdækkende telefonrådgivning for pårørende og psykisk sårbare.

Rådgivningen er åben 11-22 på hverdage og 17-22 på søn- og helligdage.

Vi har desuden adskillige åbne rådgivninger, hvor man kan komme ind fra gaden.

Oplysning om nærmeste rådgivning kan fås ved henvendelse til vores telefonrådgivning på tlf.

7023 2750 eller på www.sind.dk.

SINDs Benzorådgivning rådgiver om afhængighed af sove- og nerve-medicin.

Tlf. **7026 2510**.
www.benzo.dk.

Du kan hjælpe SIND

SIND har brug for din støtte. Uden den kan vi hverken hjælpe dig eller andre.

Du kan hjælpe os på flere måder:

- Ved at melde dig ind i SIND
- Ved at abonnere på SINDbladet
- Ved at melde dig som frivillig

- Ved at indbetale et gavebeløb til SIND og/eller betænke SIND i dit testamente

Vi håber på din støtte. Se mere på www.sind.dk/medlem eller kontakt os på nedenstående telefon eller e-mail.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

Tlf.: 35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk

SIND har brug for din støtte.

Meld dig ind i SIND eller indbetal et gavebeløb. Begge dele kan du gøre på vores hjemmeside.

Vil du yde en indsats som frivillig, så kontakt sekretariatet eller din lokale afdeling.