

Årsberetning SINDs besøgsventilbud i Aarhus Samsø, 2023

Året 2023 har været et begivenhedsrigt og travlt år for SINDs besøgsvenns tilbud i Aarhus-Samsø, hvor både frivillige besøgsvenner, som har været længere tid i SIND og nye besøgsvenner har ydet en kæmpe indsats med stort engagement.

Vores team af dedikerede besøgsvenner har været hjørnестenen i vores bestræbelser på at styrke fællesskaber og udvide støtten til dem, der står overfor psykiske udfordringer. Vi ser tilbage på et år præget af positive forandringer og nye tiltag, der har styrket vores mission om at fremme psykisk sundhed og trivsel.

I denne årsberetning inviterer vi dig til at dykke ned i vores kollektive indsats og resultater, der afspejler vores vedholdende fokus på at skabe et inkluderende og støttende miljø for vores målgruppe.

Et af årets højdepunkter har været fødslen af Natursind, som er et initiativ der har åbnet op for en ny dimension af støtte og trivsel i naturen. Samtidig har vi udvidet vores rækkevidde gennem samarbejdet med Kulturhuset Herredsvang, hvor to af SINDs besøgsvenner har forenet deres kræfter for at gøre en positiv forskel. Vi har desuden budt velkommen til nye besøgsvenner fra Korshærens besøgstjeneste, der har beriget vores netværk med deres erfaringer og engagement. Som noget nyt har vi i år lavet gruppeinterviews af udvalgte brugere på henholdsvis botilbuddet Windsor og Kulturhuset Herredsvang. Vi har også undersøgt, hvordan vi fortsat kan udbyde relevante sociale arrangementer, og kan engagere flere borgere til disse arrangementer.

Alt dette kan man læse mere om i årsberetningen.

Med et år fyldt med nye tiltag og frugtbare samarbejder ser vi nu frem mod det kommende år med optimisme og entusiasme. Vi har for øje at fortsætte vores mission om at give endnu flere borgere gavn af besøg, telefonopkald og sociale arrangementer fra vores dygtige og engagerede besøgsvenner.

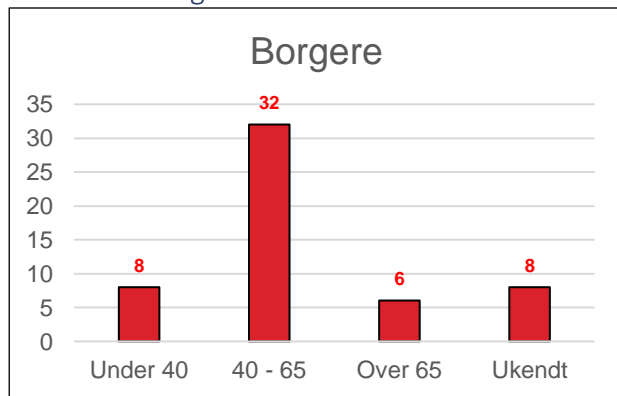
Borgere:



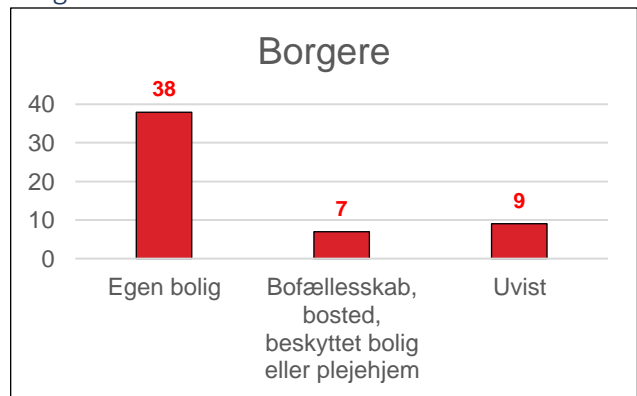
Køn



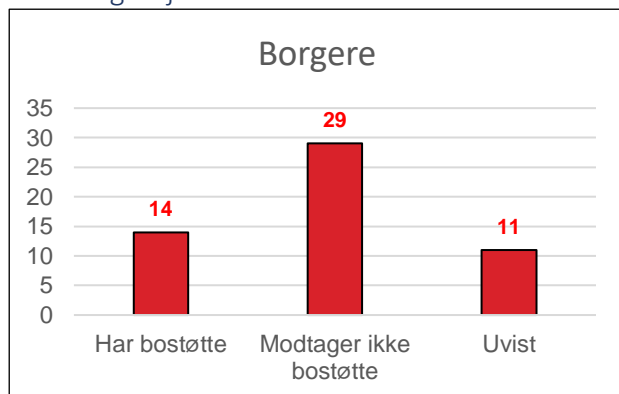
Aldersfordeling



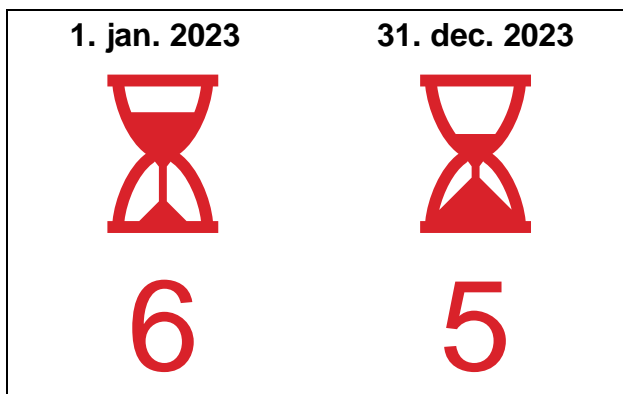
Boligforhold



Mestringsvejleder



Venteliste



54 borgere er matchet med en frivillig besøgsven ved udgangen af 2023 (3 besøgsvenner har 2 borgere, som de besøger)

Derudover har botilbuddet Windsor besøg af 2 frivillige besøgsvenner fra SIND én gang ugentligt i 2 timer, og 2 besøgsvenner er fast tilknyttet kulturhuset Herredsvangs sociale café.

Der har været en udskiftning af én af besøgsvennerne på Windsor gennem året.

Venteliste

Ved udgangen af 2023 var der 11 på ventelisten. De tre personer, der har stået på ventelisten længst, har stået der i et år til otte måneder. Den betydelige tidsperiode har resulteret i gentagne kontakter i løbet af året for at afklare de pågældende tre borgers fortsatte interesse i at være på ventelisten samt for at anbefale dem at udforske alternative besøgstjenester. Alle tre befinder sig i den mest "udfordrende kategori" i forhold til at finde et match, nemlig mænd i alderen 45-65 år.

Det fortsætter med at være tydeligt, at det er lettere at finde besøgsvenner til de yngre borgere under 40 år, især kvinder. En anden tendens viser, at kvinder i alderen 30-55 år er de mest eftertragtede besøgsvenner. Dog modtager vi færrest henvendelser fra denne gruppe, hvilket skaber udfordringer i matchningsprocessen og resulterer i lang ventetid for nogle.

Der er også en stigende vanskelighed med at finde match til borgere i kommunens yderområder. De fleste nye besøgsvenner er primært bosat i centrum, og er yngre studerende uden bil og har begrænset tid. Tre personer på ventelisten er tidligere brugere af besøgsvenstilbuddet fra SIND, og de ønsker nu en ny besøgsven efter et afsluttet forløb. Dette er ofte observeret,

især når borgerne selv har gjort sig erfaring med at opfylde forventningerne til et sådant forløb.

Der har været en markant stigning i henvendelser fra borgere over 65 år, der søger en besøgsven. Alle henvises til samværdigheds-projektet, et samarbejde med Røde Kors. Der har også været henvendelser fra borgere, der søger noget andet end en besøgsven, samt fra dem, der har fortrudt i den indledende fase, eller oplever for dårlig social funktion.

Gruppeinterviews på botilbuddet Windsor og på Den Sociale Café i Kulturhuset Herredsvang.

Med henblik på at undersøge effekten af brugernes kontakt med SINDs frivillige besøgsvenner, har vi med udgangspunkt i 2 kvalitative gruppeinterviews undersøgt, hvad borgerne/brugerne får ud af at være i kontakt med SINDs frivillige.

Udskrift af gruppeinterviewene er at finde i bilag 1 (to beboere fra Windsor) og bilag 2 (tre brugere af Kulturhuset Herredsvang – Social caféen).

Windsor er et botilbud i Aarhus Kommune for 18-65-årige, som har svære psykiske og sociale problemer. SINDs besøgsvenstilbud har siden november 2022 haft to frivillige besøgsvenner som fast kommer på Windsor hver tirsdag i to timer.

Nedenstående citater er udvalgt for at afspejle de mest betydningsfulde dele af interviewet med to mandlige beboer (C og D) på Windsor, som begge er mellem 30-50 år. Begge har boet på Windsor i over 2 år.

”Introen til SINDs besøgsvensordning kunne være skarpere, men jeg forstår bedre nu, hvorfor vi ikke fik så meget at vide fra start, fordi det var en ny indsats fra SIND, som skulle prøves af”, siger D.

”Vi synes begge, at besøgsvensordningen fra SIND på Windsor fungerer godt. Det er meget personbestemt. Åbenhed og imødekommenhed er godt, og det har alle frivillige fra SIND haft”, siger C.

”Samværet med de frivillige fra SIND er det bedste”, siger C. D synes det samme, og siger ”at det også kan give anledning til at snakke dybere sammen”.

"Det er rart at der kommer nogle her på Windsor, der ikke er ansat eller uddannet. D kan bedre lide at snakke med medbeboere og frivillige: "Jeg føler, det er mere oprigtigt, når jeg taler med andre beboere og med frivillige, men ikke fordi der er noget dumt at sige om personalet på stedet".

C skal snart flytte fra Windsor, og siger: "Jeg synes klart tilbuddet fra SIND skal fortsætte. K siger " Jeg er sikker på, at jeg og de andre beboere fortsat kan og vil få stor gavn af de frivillige, specielt er det godt for nye indflyttere, hvis det bliver pointeret, at det ikke er fra kommunen".

"Det er godt at snakke med de frivillige, da man kan snakke med dem om mange andre ting end sygdom", udtaler de begge to.

Begge siger: "De frivillige er med til at støtte den gode udvikling og livskvaliteten for os" og " vi føler, at vi kan være os selv sammen med de frivillige".

Kulturhuset Herredsvang, Den Sociale Café er en social café for psykisk sårbare borgere, der alle mangler et fællesskab.

SINDs besøgsvenstilbud har siden juni 2023 haft to frivillige besøgsvenner som skiftevis kommer i caféen i to timer hver torsdag i caféens åbningstid fra kl. 12.30-14.30.

Nedenstående citater er udvalgt for at afspejle de mest betydningsfulde dele af interviewet med de tre brugere (KM, X og S) af Den Sociale Café, som alle er mellem 66-74 år. De interviewede er kommet i caféen fast mellem 2-7 år. To af de interviewede er et ægtepar (KM og X) og har været gift i en lang årrække.

S siger: "Når man kommer i Den Sociale Café skal man ikke forklare, hvad der er galt, når man er sammen med andre med psykiske sygdomme. Man kender hinanden rigtigt godt. Få af os brugere er sammen privat men ellers mødes vi mest her i cafeen. Her kender vi hinandens fysiske og psykiske skavanker. Det snakker vi også om, men vi snakker mere om andre ting. Det er ikke tabu at have en psykisk sygdom her. Man kan komme i cafeen og fortælle, at man har haft en dårlig dag eller en dårlig uge".

De tre interviewede giver udtryk for "at der er meget tryghed i gruppen". "Der kommer ikke tit nye ind i gruppen". "Der er ca 10-15 faste brugere af stedet".

"Den Sociale café er et sted hvor man kunne læsse af, og et sted hvor man også kan tale åbent om psykisk og fysisk sygdom", siger X.

S fortæller, at "hun havde forestillet sig et sted, inden hun kom på den sociale café, som man ikke kunne forestille sig, hvor man bare kunne være sig selv. Det er 100 pct indfriet, altså de forventninger, at man kan være sig selv, som man nu er".

KM siger: " Hvis nogen har et problem, spørger man bare om nogen andre kan løse det, og så kommer folk med input til det. Det er dejligt at det er sådan".

KM synes "Det er hyggeligt at der er kommet nye frivillige/mennesker i cafeen. X synes ikke, "at der skal være for mange, helst ikke flere end ti, for så går jeg". KM synes "det har givet noget nyt til caféen, at der er kommet nye frivillige fra SIND, og at de giver et frisk pust udefra". Alle siger "vi er rigtig glade for dem fra SIND. S og KM udtrykker: " Vi forventer ikke noget af nogen, bare de er sig selv og åbne, og det er de fra SIND og også de andre frivillige i caféen".

X "synes det er godt, som det er". "De frivillige kan holde gruppen samlet og kan gøre så det kan fortsætte. S "synes ikke det gør så meget forskel om det er professionelle bostøtte eller frivillige". "Men de frivillige er på nogen måde mere åbne, fordi de ikke bare siger man skal tage en pille". S synes "hun får mere ud af det, at det er frivillige end bostøtter". De frivillige "er en gode til gruppen", siger S. KM synes det samme som S. Hun tror "at de frivillige nyder det, at være sammen med nogen med "løbske tanker"".

"Det fungerer fint", S siger "at de frivillige skal være nærværende og det er de, og det er det vigtigste, så er vi ellers ligeglade med hvor de frivillige kommer fra". Alle tre interviewpersoner vil alle gerne have at de frivillige fra SIND får at vide, "at de opfylder alle deres forventninger og mere til, da de er nærværende, venlige og åbne".

S siger: "Det, der er kendsgerninger for mig, behøver ikke at være sandheden for andre". "En del tager det ilde op, men ikke i det her fællesskab". Her i Social cafeen har jeg et frirum til at være mig selv og til at

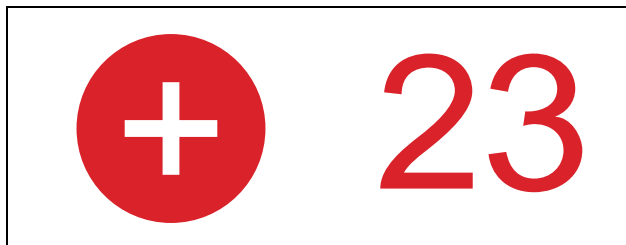
være accepteret". "Vi får et pusterum her i social caféen – her bliver jeg ikke misforstået, og her kan man altid begynde på en frisk, mine skøre tanker bliver punkteret her. Og får input og andre perspektiver fra de andre", siger S.

S siger: "de frivillige kan hjælpe os i den gode proces da de frivillige har samme opfattelse som os: "at psykisk sygdom ikke skal være tabu". S, X og KM er alle enige om, at de "har tillid til alle de frivillige i caféen".

KM siger: "De frivillige kan støtte os bare ved at komme her, men de kan ikke lige hjælpe med den drøm, jeg og X har om, ikke at skulle være så syge".

Match mellem borgere og frivillige

Nye match i 2023



Ophørte match i 2023



Nye match: 23

Ophørte match: 17

Årsager til afsluttede forløb:

Som med alle andre sociale relationer er der risiko for, at et besøgsven forløb kan ophøre. I SINDs besøgsvenstilbud er der ingen fastsat tidsramme, selvom nye frivillige altid får at vide, at vi forventer, at de forpligter sig til at deltage i et forløb, der varer mindst et halvt år. I løbet af året er flere forløb afsluttet af forskellige årsager:

- Tre forløb er blevet afsluttet på grund af dårlig kommunikation og konflikter mellem parterne, hvor borgeren har givet udtryk for ønsket om at afslutte forløbet på grund af følelsen af at blive talt ned til og/eller ikke anerkendt og set af besøgsvennen.
- Et forløb blev afsluttet på grund af borgerens fraflytning fra kommunen.
- To forløb er afsluttet, fordi borgeren mentalt havde det for dårligt til at fortsætte i et besøgsvenstilbud.
- Et forløb stoppede på grund af besøgsvennens ustabilitet i forhold til aftaler og fremmøde.
- Fem forløb ophørte, da besøgsvennen flyttede og påbegyndte et nyt studie.
- To forløb er afsluttet efter langvarige forløb, der havde slidt på besøgsvennen.
- To besøgsvenner har måttet afslutte deres engagement, da de selv blev ramt af stress og depression.
- Et forløb stoppede efter tre måneders tidsbegrænset telefonforløb.

Frivillige



Ved udgangen af 2023 er 51 frivillige tilknyttet SINDs besøgsvenstilbud i Aarhus Samsø. Blandt disse frivillige finder vi:

- Tre frivillige, som kom fra Korshærens besøgstjeneste, da den blev nedlagt. Disse frivillige blev tilbudt at "overgå" til SINDs besøgsvenstilbud.
- To frivillige fungerer som telefonvenner.
- Tre venter på et forløb, hvoraf to tidligere har været besøgsvenner i SIND.
- To frivillige fungerer både som besøgsvenner og tovholdere i projektet Natursind.
- Tre frivillige bestrider dobbeltroller som både besøgsvenner og tovholdere i aktivitetsgruppen. Heraf er én også involveret i Natursind.

- Én frivillig er udelukkende involveret i Natursind, men har tidligere været besøgsven.

Disse frivillige udgør hjertet af SINDs besøgsvenstilbud og har været afgørende for vores evne til at levere kvalitetsstøtte og skabe et positivt fællesskab.

I løbet af året har vi desværre været nødt til at afvise tre frivillige, som ønskede at blive besøgsvenner, da de selv har været for hårdt ramt psykisk til at kunne varetage opgaven som besøgsven. Det er blevet aftalt med dem, at de kan henvende sig igen, når de er kommet længere i deres egen recoveryproces, hvilket er blevet positivt modtaget.

I årets løb får vi mange tilbagemeldinger fra frivillige, som giver udtryk for, hvad det har betydet for dem at være frivillig besøgsven i SIND. En af de frivillige fortæller:

”Selv tak for det gode samarbejde! Jeg har også været rigtig glad for at være besøgsven og har følt mig rigtig heldig med X.

At være besøgsven for Sind har både været givende og lærerigt. Jeg synes især jeg har lært meget omkring mig selv, mine styrker og svagheder, som jeg kan tage med mig både personligt og i mit fremtidige arbejde som socialrådgiver. Og ikke mindst har det virkelig været givende at få lov til at lære min besøgsven og hendes historie at kende. Jeg føler, at vi har været et rigtig godt match”.

Rekrutteringsindsatsen for SINDs Besøgsvenstilbud i 2023:

Udover at bruge platformen Frivilligjob.dk og SINDs hjemmeside, har vi implementeret en række andre rekrutteringstiltag for at styrke og udvide vores frivillige netværk. Her er en oversigt over de nøgleaktiviteter, der har været en del af vores rekrutteringsindsats:

For at nå ud til potentielle frivillige blev der i januar distribueret foldere på erhvervsakademiet under et kursus om mindfulness. Dette initiativ havde til formål at tiltrække personer, der deler vores interesse for mental sundhed og støtte til andre.

En mindre gruppe dedikerede frivillige besøgsvenner gik aktivt i starten af året også i gang med at dele information om SINDs Besøgsvenstilbud. Deres engagement og personlige tilgang har været en central del af at skabe opmærksomhed omkring vores behov for flere besøgsvenner.

Rethinkers, en organisation med fokus på frivillighed, anmodede om at inkludere vores annonce i deres nyhedsbrev og placere den på forsiden af deres hjemmeside. Dette samarbejde har været en værdifuld ressource for at nå ud til en bredere målgruppe og øge opmærksomheden omkring vores besøgsvenstilbud.

I juni blev der etableret et samarbejde med Kirkens Korshær, hvor 3 besøgsvenpar blev overtaget. Dette samarbejde har ikke kun styrket vores frivillige team, men har også bidraget til at sikre kontinuitet i vores besøgsvenstilbud.

Samlet set har SINDs besøgsvenstilbud i 2023 udviklet en mangfoldig rekrutteringsindsats for at tiltrække engagerede frivillige og sikre, at vores besøgsvenstilbud forbliver en værdifuld ressource for dem, der har brug for støtte og venskab. Dog er det et mål at denne indsats skal intensiveres yderligere til næste år.

Supervision

Supervisionsgrupper: I løbet af året 2023 har SINDs besøgsvenstilbud i Aarhus Samsø fastholdt strukturen med fire supervisionsgrupper, hver bestående af 8-10 frivillige besøgsvenner. En løbende dialog med de involverede frivillige har vist, at der er en generel meget stor tilfredshed med denne organisering med den nye supervisionsform og med de "nye supervisorer". Tilbagemeldinger indikerer, at besøgsvennerne oplever større gavn af færre, men større grupper, hvilket skaber en mere sammenhængende og støttende dynamik. Supervisorerne har ligeledes givet positiv feedback, hvilket bekræfter, at den nuværende struktur fungerer tilfredsstillende.

Individuel akut krise-supervision: Året 2023 har været præget af øget behov for individuel akut krise-supervision. En del borgere, som besøgsvennerne har støttet, er blevet konfronteret med alvorlige psykiske udfordringer, hvilket har krævet intensiv sparring og supervision. I disse tilfælde har supervisorerne trådt til og ydet den nødvendige individuelle

supervision. Besøgsvennerne har rapporteret meget positive oplevelser og værdsætter den ekstra støtte og sparring, der har været tilgængelig i kritiske situationer.

Fleksibilitet og støtte til besøgsvennerne: Enkelte besøgsvenner har udtrykt ønske om at deltage mere aktivt i supervisionen, men oplever udfordringer med tidsmangel. Dette understreger vigtigheden af at være fleksible og imødekommende over for besøgsvennernes behov. SINDs besøgsvenstilbud i Aarhus Samsø er engageret i at sikre, at de frivillige ikke står alene og får det nødvendige støtte- og sparringsrum for at bevare overblikket i deres opgaver.

Åben kommunikation og regelmæssig kontakt: 14 besøgsvenner, på linje med foregående år, modtager ikke supervision af forskellige årsager, men de har fortsat et åbent tilbud om deltagelse i gruppesupervisionen. Selvom de ikke deltager i den formelle supervision, har der været regelmæssig kontakt for at sikre, at de stadig modtager den nødvendige støtte og opfølgning.

Samlet set har SINDs besøgsvenstilbud i Aarhus Samsø formået at opretholde et stærkt supervisionsmiljø, der understøtter besøgsvennerne i deres vigtige arbejde. De individuelle akutte krise-sessions har vist sig afgørende i håndteringen af borgere med komplekse psykiske behov, og den fortsatte åbne kommunikation og kontakt med besøgsvennerne understreger organisationens engagement i at støtte frivillige på bedst mulig vis.

Kurser, sociale arrangementer og fællesskab

Kurser: I 2023 afholdt SIND velkomstkurser for nye frivillige besøgsvenner. Der blev også arrangeret to introkurser i maj og oktober af besøgsvennetilbuddet, både for nye og eksisterende besøgsvenner, der ikke havde haft mulighed for at deltage i introkurset inden påbegyndelse af deres frivillige forløb.

I maj deltog otte ud af 18 inviterede besøgsvenner, mens to meldte afbud på selve dagen. I oktober deltog fem besøgsvenner ud af fjorten inviterede. Formålet med introkurset er at ruste besøgsvennerne med de nødvendige værktøjer til deres nye frivillige job, samtidig med at der skabes mulighed for gensidig erfaringsudveksling og netværksdannelse.

Introkurserne afholdes på Frivilligcentret, hvor underviseren er vores supervisor, Lykke Elisabeth Ramsdahl. Hun underviser i psykisk sygdom og introducerer til besøgsvensrollen. Kurset strækker sig over 2,5 timer og afsluttes med et oplæg fra en erfaren besøgsven, der deler personlige erfaringer. Dette koncept har modtaget udelukkende positive tilbagemeldinger fra deltagerne, og vi forventer at fortsætte det i det kommende år som et værdifuldt supplement til SINDs online velkomstkurser.

I år har vi etableret et samarbejde med DLT, hvor nye besøgsvenner i besøgsvenstilbuddet også får tilbudt at deltage i DLT's introkurser, og omvendt. Dog har der kun været deltagelse fra lederen af DHL, og vi har kun haft to besøgsvenner fra vores tilbud, der har deltaget i deres kurser.

Yderligere deltog ni frivillige fra besøgsven

tilbuddet i Aarhus ud af 21 SIND-frivillige på et todages kursus med temaet "Håb og motivation - hjælp mennesker med at få mere mod på livet" i oktober.

Sociale arrangementer og fællesskab: Tre besøgsvenner har igen i år løftet en meget stor og vigtig opgave med at planlægge og afholde sociale arrangementer for besøgsvenstilbuddet. Da én af de frivillige inden sommerferien gik på barsel, blev der rekrutteret en ny besøgsven til gruppen, som har kaldt sig "eventgruppen", men som efter årsskiftet bliver omdøbt til "aktivitetsgruppen". Denne gruppe har med stort engagement og lyst til at gøre en forskel været med til at sikre mulighed for fællesskab og sammenhængskraft i SINDs besøgsvenstilbud. I år har aktivitetsgruppen afholdt følgende arrangementer for borgere og besøgsvenner:

- Februar - Bowling med buffé, 15 borgere og frivillige deltager
- Maj - Rådhusvandring med guide og efterfølgende sandwich, 9 borgere og frivillige deltager
- Juni - Sommerfest for frivillige, 16 frivillige deltager
- September – Aros rundvisning med guide og brunch, 16 borgere og frivillige deltager
- November – Julefrokost for frivillige – 25 frivillige deltager.

Flere frivillige har desuden også deltaget i frivilligfesten i Tivolifriheden i efteråret.

Da den nuværende aktivitetsgruppe opløses fra årsskiftet blandt andet pga. manglende tid og overskud, vil vi gerne sende en særlig tak til alle tre for deres fantastiske indsats, som har betydet at borgere og frivillige får mulighed for at deltage i fællesskaber. Alle tre frivillige fortsætter som besøgsvenner i SINDs besøgsvenstilbud.

Ønsker til sociale arrangementer i SINDs besøgsvenstilbud 2024 (brugerundersøgelse).

Da vi fra forskningen ved, at sociale fællesskaber og positive oplevelser med andre mennesker spiller en afgørende rolle i at fremme trivsel og recovery for psykisk sårbare (som påpeget i "Social Relationships and Mental Health: A Systematic Review and Meta-analysis" fra 2017), har vi i SIND's besøgsvenstilbud en ambition og intention om at styrke netop denne indsats i de kommende år. Vi ønsker at blive endnu mere præcise og effektive i skabelsen af attraktive arrangementer for borgerne.

For at afdække dette, og for at undersøge hvordan vi bedre kan tiltrække flere borgere til vores sociale arrangementer, har vi udarbejdet et spørgeskema til borgerne.

I nedenstående ses en opsummering af svarene, som tjener en oversigt over borgernes tilbagemeldinger, ideer og behov.

- **Deltagelse i sociale arrangementer:**

- 17 borgere har tidligere deltaget.
- 14 borgere har ikke deltaget.

- **Årsager til ikke-deltagelse:**

- Travlhed, sygdom, gangbesvær, sociale udfordringer, tidspres, helbred og autisme nævnes som årsager.

- **Evaluerings af tidligere arrangementer:**

- Positive elementer inkluderer kaffe, kage, gåture, kulturoplevelser, godt samvær og interessante aktiviteter.

- Udfordringer omfatter fysisk handicap og begrænsede transportmuligheder.

- **Forslag og idéer til fremtidige arrangementer:**

- Ønsker som mindre grupper, arrangementer uden meget gang, og forslag som politiske foredrag, biografture og koncertturer blev præsenteret.

- **Bemærkninger og anbefalinger:**

- Overvejelser ved planlægning inkluderer hensyn til borgere, tilgængelighed for fysisk handicappede, og opmuntring til borgere, der ikke fysisk kan deltage.
- Ønske om opmuntring til borgere, der ikke kan deltage fysisk, f.eks. med en blomst eller gavekort.

- **Relevante informationer fra borgere:**

- Informationstilfredshed, tidsperspektiv, og behov for mindre grupper og guider er fremhævet.
- Forslag om arrangementer i bil for dem, der ikke trives med offentlig transport.

Natursind nyt tiltag i 2023

Natursind, det nye initiativ fra SINDs besøgsvenstilbud i Aarhus Samsø, tog sin begyndelse i 2023 med Sol og Vind-projektet, lokalt kendt som Natursind. Dette projekt blev skabt som et samarbejde mellem SIND's hovedkontor og Naturstyrelsen, baseret på forskning, der indikerer, at ophold i naturen har en positiv indvirkning på vores sundhed.

Naturen besidder et betydeligt potentiale for at fremme sundhed, men personer, der lever med psykiske udfordringer, oplever ofte forhindringer i at nyde naturen. Natursind er et projekt, der anerkender dette potentiale og søger at gøre naturoplevelsen tilgængelig for alle, uanset deres psykiske udfordringer.

For at forankre projektet i Aarhus' besøgsvenstilbud har vi engageret tre besøgsvenner som frivillige projektledere. To af dem deltog i Naturstyrelsens kursus i marts 2023 for at ruste sig til opgaven. Alle projektlederne har også fået mulighed for at deltage i en netværksgruppe sammen med andre aktører fra kommunen og civilsamfundet, der ligeledes arbejder med aktiviteter i naturen for mennesker med psykiske udfordringer. Dette netværk giver mulighed for at udveksle erfaringer og drage gensidig nytte af hinandens viden.

Fra august til december 2023 arrangerede Natursind fire ture i naturen, der tiltrak positiv opmærksomhed:

1. **Stillevandring om sommeren:** Tolv deltagere, herunder de tre frivillige projektledere, oplevede en positiv og interessant oplevelse, og alle udtrykte ønske om at deltage igen.
2. **Skovbadning i august:** Ti tilmeldte og seks deltagere nød en oplevelsesrig skovbadning med skovbadningsguide, der sigtede mod at "bade krop og sind" i skovens atmosfære. Dette gamle japanske koncept har vist sig at have positive virkninger på blodtrykket, immunforsvaret, stressniveauer, og meget mere.
3. **Guidet svampetur i september:** Med svampeeksperten Jens Maarbjerg som guide tiltrak denne tur 13 tilmeldte og 11 deltagere, hvilket var et tilfredsstillende fremmøde.

En planlagt juletur i Lisbjergskov i november blev aflyst på grund af manglende tilmeldinger. Dette arrangement skulle have inkluderet samling af julepynt i skoven og hygge med bål og varm suppe.

Natursind er kommet godt fra start, og vi ser frem til at fortsætte og håber på at kunne udvide Natursind-initiativet i det kommende år, og vi opfordrer alle interesserede til at deltage og opleve glæden ved naturen sammen med os.

Netværk:

Udover vores engagement i SINDs koordinatorknetværk, har vi også tilsluttet os en netværksgruppe med andre frivilligkonsulenter og koordinatører fra Aarhus, herunder repræsentanter fra Hjerteforeningen og Mødrehjælpen. Formålet med dette netværk er at opnå opdateret viden, deltage i gensidig sparring og udveksle brugbare erfaringer.

Koordinatornetværket for Besøgsvenstilbuddet fungerer stadig effektivt, og vi opretholder en regelmæssig dialog både online og ved fysiske møder. Vi er således en del af en vedvarende indsats for at styrke samarbejdet og udvekslingen af idéer mellem koordinatørerne.

Forfattet af Sofie Andersen, frivilligkoordinator, besøgsvens-tilbud i Aarhus Samsø.

