Hvordan får du en frivillig besøgsven?

SINDs besøgsvens-tilbud findes i flere kommuner, men ikke alle. På vores hjemmeside, menupunktet "Få hjælp", 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 tilbuddet endnu ikke findes i din kommune, er der rigtig mange andre muligheder i SIND for at mødes med andre.

- 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
- Ring til rådgiverne hos SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, der også kan hjælpe dig videre

Sådan begynder du og din besøgsven

Din lokale besøgsvens-koordinator står for at matche dig og din besøgsven. Du og besøgsvens-koordinatoren starter med at mødes, så koordinatoren kan høre om dine ønsker og behov. Hvis du efter mødet ønsker at få en frivillig besøgsven, så hjælper besøgsvens-koordinatoren med at finde den rigtige besøgsven til dig.

Du kan blive ved med at have kontakt til besøgsvens-koordinatoren, og det vil altid være muligt at få en snak om, hvordan du synes samarbejdet fungerer, ligesom du altid kan stille spørgsmål. Vi håber, du kommer godt i gang og får et velfungerende forløb med din besøgsven.

www.sind.dk/faaenbesoegsven

SINDs formål er at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende

SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering

SIND kan hjælpe dig

SIND har en landsdækkende telefonrådgivning for mennesker med sindslidelse og for pårørende.

Vi har desuden adskillige lokale tilbud, hvor man ofte kan komme ind fra gaden.

Oplysning om nærmeste rådgivning kan fås ved henvendelse til vores telefonrådgivning på **7023 2750** eller på www.sind.dk/faa-hjaelp.

Du kan hjælpe SIND

Meld dig ind i SIND eller indbetal et gavebeløb. Begge dele kan du gøre på www.sind.dk/medlem.

Vil du yde en indsats som frivillig, så se www.sind.dk/frivillig, kontakt sekretariatet eller din lokale afdeling.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

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

Marts 2022

Få en frivillig besøgsven

SIND
Besøgsven

I SIND er det i flere kommuner muligt at få tilbudt en frivillig besøgsven. Tilbuddet er målrettet mennesker med psykisk sårbarhed, som ønsker at komme ud af ensomhed, som savner at møde andre mennesker eller som mangler ny inspiration i hverdagen

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 besøgsvens-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 alsdigt liv, hvor I fx opsøger kulturtilbud
- Forbedre den mentale trivsel

Hvad laver I sammen?

Det er helt op til dig og din besøgsven at vælge, hvad I ønsker at lave, når I mødes. 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, men det er en god ide at aftale, hvad der skal ske, næste gang I ses. Du og din besøgsven mødes ca. 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.

Footo: Søren Koch Andersen

Footo: SLisbeth Berg

Foto: www.colourbox.com