



BRO TIL HVERDAGSLIVET

VÆRKØJSKASSEN

Erfaringer til opstart af frivillig peer-støtte

PEER



VÆRKTØJSKASSEN

ERFARINGER TIL OPSTART

AF FRIVILLIG PEER-STØTTE

Forfattet, udgivet og copyright (©)

i 2018 af "Bro til hverdagslivet"

under "Projekt Peer-støtte i

Region Hovedstaden" - som er

et partnerskab mellem

Region Hovedstadens Psykiatri,

Psykiatriforeningernes Fællesråd,

Det Sociale Netværk samt

Helsingør, Rudersdal og

Københavns Kommuner.

FORFATTER: Rikke Thomsen

Illustration / Layout: Marina Winkel

Kopiering tilladt med tydelig

kildeangivelse



BRO TIL HVERDAGSLIVET

Indholdsfortegnelse

Frivillig peer-støtte side 2

Begrebsafklaring side 3

Værktøjskassen

Fem trin til den gode opstart side 4

Rekruttering af frivillige peer-støtter og borgere side 9

Forventningsafstemning og rammesætning side 11

De frivillige peer-støtter

Modtagerne af frivillig peer-støtte side 13

Fastholdelse af frivillige peer-støtter side 14

Inspirationskatalog side 16

Det videre arbejde side 20

Værktøjer der kan printes side 21

En frivillig fortæller side 23

FRIVILLIG PEER-STØTTE

Denne værktøjskasse kan anvendes af kommuner, frivilligcentre, foreninger og andre interesserede, der ønsker at arbejde aktivt med frivillig peer-støtte og inklusion af psykisk sårbare.

Værktøjskassen præsenterer idéer og konkrete værktøjer til opstart af frivillige peer-støtteprojekter, rekruttering af frivillige og borgere, forventningsafstemning og rammesætning samt fastholdelse af frivillige.

Til sidst i værktøjskassen præsenteres et inspirationskatalog over områder, hvor psykisk sårbare kan se, at frivillig peer-støtte kan gøre særlig gavn for mennesker med psykiske udfordringer. Der præsenteres også en liste med forskellige informationskilder til det videre arbejde, hvis der er brug for mere viden og inspiration.

Indholdet tager udgangspunkt i erfaringer fra projektet ”Bro til hverdagslivet”, som er en del af satspuljeprojektet ”Peer-støtte i Region Hovedstaden”. I projektet er frivillig peer-støtte afprøvet som følgeskab, recovery-gruppeforløb og socialt fællesskab for unge alt sammen drevet af frivillige peer-støtter.

Erfaringerne fra ”Bro til hverdagslivet” viser, at psykisk sårbare kan udgøre dedikerede, ressourcestærke frivillige, som blandt andet bidrager med mening, håb og ligeværd til de borgere, som modtager den frivillige peer-støtte.

Erfaringerne viser også, at der gennem konkrete metoder, samarbejder og værktøjer kan skabes gode rammer og tilrettelæggelse af projekter således, at (tidligere) psykisk sårbare får mulighed for at bidrage med deres erfaringskompetencer og ressourcer som frivillige peer-støtter, som samtidig er til stor glæde og gavn for borgere, som oplever psykiske og sociale uvanskeligheder.

BEGREBSAFKLARING

Frivillige peer-støtter

Personer, som selv har oplevet psykiske vanskeligheder og recovery, og som bruger disse erfaringer til at støtte op om andres personlige recoveryproces via frivillig peer-støtte.

Borgere

Vi bruger "borgere", som en fællesbetegnelse for de mennesker, der modtager frivillig peer-støtte i "Bro til hverdagslivet".

Psykiske vanskeligheder

Vi bruger her begreberne 'psykiske sårbare' og 'psykiske vanskeligheder' frem for eksempelvis 'psykisk sygdom', da det giver den enkelte borger muligheden for selv at definere, hvorvidt det er psykisk sygdom, relationer, bolig eller andet, der aktuelt udgør den største barriere for at komme sig.

FEM TRIN TIL DEN GODE OPSTART

Planlæg koordinering og ansvar

Det er projektets erfaring, at det er fordelagtigt med en fast koordinator/ansvarshavende, som sikrer stabilitet, kontinuitet og seriøsitet i projektet og i kontakten til mulige samarbejdspartnere, frivillige og borgere.

Koordinatorens vigtigste opgaver er:

- *At sørge for, at projektet giver mening for målgruppen*
- *At skabe de rigtige rammer for de frivillige, så de har lyst til at være frivillige og blive i projektet*
- *At tage ansvar for kontakt og handling med samarbejdspartnere*
- *At tage ansvar for den gode oplevelse og samarbejde både for borgerne, de frivillige og samarbejdspartnere*
- *At kunne træde til side og give de frivillige plads i udviklingsarbejdet, men samtidig have overblikket til at gribe dem/projektet, når det er nødvendigt*

Koordinering
Rammer
Ansvar
Giv plads
Grib

1.
TRIN

*Inddragelse
Relevans
Styrke
Videndeling*

TRIN 2 ■

Inddrag målgruppen

Allerede inden projektet er færdigudviklet og opstatet, er vores erfaringer, at det er meget gavnligt at tage kontakt til eksempelvis de lokale væresteder eller brugerforeninger og snak med de mennesker, som oplever eller har oplevet psykiske vanskeligheder, så I kan afklare, hvilke tilbud, aktiviteter og/eller fællesskaber, som de har behov for og lyst til. Det gælder både de mulige frivillige peer-støtter og modtagerne af den frivillige peer-støtte.

Dette er vigtigt for at sikre, at det projekt/aktivitet, I vil tilbyde, faktisk er relevant for målgruppen. Inddragelse af psykiske sårbare helt fra start af kan styrke jeres projekt og etablere et samarbejde med målgruppen allerede inden opstart.

Afsøg også, hvilke tilbud der allerede findes, og hvilke centrale personer, der er på området. Tag kontakt om videndeling og mulige samarbejder.

Ambassadører

Når I tager kontakt til målgruppen inden opstart, kan I forhøre jer, om nogle kan have lyst til at være ambassadører på projektet, altså at være med til at udvikle projektet og sikre, at det opfylder borgernes behov og ønsker.

Samtidig kan de blive projektets ansigt ud ad til, da erfaringerne viser, at borgerne oplever ligeværd og menneskeliggørelse af projektet ved at møde de frivillige peer-støtter/ambassadører, som står bag projektet.

*Ansvar
Projektudvikling
Ansigt*

Kontrakt

Udarbejd en kontrakt til de kommende frivillige peer-støtter.

Dette gør samarbejdet mere officielt og er med til at sikre den frivilliges såvel som projektets rettigheder. Indholdet i kontrakten kan med fordel rumme følgende:

- Personoplysninger: Navn, cpr-nummer, kontaktoplysninger*
- Praktiske oplysninger: Hvornår starter den frivillige arbejdet, hvad går det frivillige arbejde ud på, og hvor foregår det?*
- Hvad er projektets forventninger til den frivillige – hvad forpligter den frivillige sig til? Dette kan eksempelvis være mødepligt, tavshedspligt, tilladelse til indhentning af straffe- og børneattest samt minimumskrav til antal timer/måneder for det frivillige arbejde.*
- Hvad modtager den frivillige gennem arbejdet som frivillig i projektet? Dette kan eksempelvis være kompetenceudvikling gennem kurser/uddannelse, mulighed for udtalelse, adgang til professionel supervision, arbejdsskadeforsikring og dækning af udgifter (eksempelvis transportudgifter)*

Personoplysninger
Praktisk info
Forventninger
Udbytte

Rekrutter de frivillige først

Når projektet er klar til opstart, anbefaler vi, at I har fokus på at rekruttere frivillige først og generelt som udgangspunkt forsøge at have flere frivillige end borgere.

Det kan være grænseoverskridende at henvende sig som borger for at modtage frivillig peer-støtte, og hvis projektet ikke er klar til at imødekomme det behov, kan det blive en negativ oplevelse for borgeren.

*Først rekruttere
Behov*

5. TRIN

Værktøjskassen

REKRUTTERING AF FRIVILLIGE PEER-STØTTER OG BORGERE

1. Materiale

I rekrutteringen er det vigtigt at overveje sprogbrugen i materialet. Sørg for, at sproget ikke er for kommunalt/distanceret. Inddrag evt. ambassadørerne til at udarbejde materialet.

Hav fokus på, hvad borgerne og de mulige frivillige peer-støtter kan få ud af at være med i projektet - "what's in it for me?"

2. Opsøgende arbejde

- Opsøg steder, som henvender sig til psykisk sårbare (væresteder, botilbud og bofællesskaber, socialpsykiatrien mm.)

- Samarbejd med lokalsamfundet (biblioteker, frivilligcentre mm.) og vær aktiv og synlig til lokale arrangementer (folkemøder, kulturnat mm.)

- Samarbejd med mennesker, som allerede er i kontakt med målgruppen (bostøtter, brugerforeninger, pårørendeforeninger, sagsbehandlere mm.)

- Til rekruttering af frivillige anbefales også www.frivilligjob.dk. Dette er en portal, hvor alle frivilligjobs slås op. Hvis projektet er forankret i en kommune, er det ikke muligt at bruge denne portal.

3. Formidling

Ambassadørerne/de frivillige kan holde oplæg og skrive artikler og derved eksempelvis besvare, hvorfor dette projekt giver mening for dem, hvorfor har de valgt at være med i projektet, og hvad kunne sådan et projekt have gjort for dem, da de havde det svært? Formålet er at få ansigterne bag projektet frem og menneskeliggøre det for andre mulige frivillige og borgere.

4. Konkret redskab

Følgende skema kan være en hjælp til at danne sig et overblik over rekrutteringsprocessen og ansvarsfordeling. En udfyldt version af skemaet kan printes fra værktøjskassen side 20.

Dato	Grupperinger	Målgrupper i grupperingerne	Formålet med kommunikationen	Medie	Ansvar
Hvornår skal kommunikationen foregå	Hvilke grupperinger er relevante i kommunikationen?	Hvilke organisationer, foreninger mm. er relevante i de enkelte grupperinger?	Hvad er formålet med kommunikationen?	Hvordan skal budskabet kommunikeres?	Hvem har ansvaret for at udvikle og formidle budskabet?
Dato Dec, jan, feb	Kommune og regionen	- Socialområdet - Beskæftigelsesområdet/jobcenter - Lokale, praktiserende psykologer og psykiatere - Distriktpsikiatrien,	At nå ud til borgerne gennem medarbejdere, som er i daglig kontakt med målgruppen	Oplæg/møder med personale, informationsmateriale som kan formidles videre til borgeren.	Koordinator i samarbejde med de frivillige og kommunen
Dato Dec, jan, feb	Frivillig-fora	- Frivilligcenter Rudersdal - Frivilligjob.dk - Frivillige foreninger	At nå ud til frivillig-verden i lokalsamfundet, dele erfaringer og sprede budskabet om et nyt frivilligprojekt	Oplæg til frivillig-arrangementer, events/happenings, informationsmateriale	Koordinator og de frivillige
Dato Dec, jan, feb	Lokalsamfundet/ lokale arrangementer	- Lokalavisen - Lokal Radio - Borgermøder/folkemøder - Kulturnat - Lokale foreninger (sport, social, integration mm) - Bibliotekerne - Det offentlige rum - Ældrecentre - Kulturhus - Præster	At få budskabet om projektet ud i lokalsamfundet og nå nogle borgere, som er mindre tilgængelige/synlige og som måske ikke allerede er tilknyttet psykiatrien og/eller indsatser/tilbud	Annoncer, interviews, oplæg/møder, informationsmateriale (foldere, plakater)	Koordinator og ambassadører

Skriv og fortæl
Hvorfor?
Ansigter

REKRUT

Værktøjskassen

FORVENTNINGSADFSTEMNING OG RAMMESÆTNING

De frivillige peer-støtter

1. Indledende samtaler mellem mulig frivillig peer-støtte og koordinator:

- *Spørg ind til, hvorfor personen gerne vil arbejde som frivillig peer-støtte og snak om, hvorvidt forventningerne er realistiske.*
- *Hav fokus på ressourcer og interesser. Hvilken sygdomshistorik personen har er som udgangspunkt underordnet.*
- *Koordinators rolle under den indledende samtale bliver at vurdere, hvorvidt personen virker til at være kommet langt nok i sit recoveryforløb til, at det frivillige peer-arbejde giver mening.*
- *Planlæg omfang/timetal – hvor meget tid kan og vil personen lægge i det frivillige arbejde?*
- *Hvad skal der til (kompetencemæssigt, viden, kurser) for, at personen føler sig klædt på til det frivillige arbejde? Her viser erfaringer, at de især efterspørger konflikthåndtering og førstehjælp, og til konkrete gruppeforløb anbefaler vi nogle kursusdage, hvor de frivillige får afprøvet gruppeforløbsmaterialet sammen.*

Match tid og sted
Interesser
Løbende dialog
Nytænkning

RAMMER

FORVENTNINGSADFØLGNING OG RAMMESÆTNING

2. Matchning - særligt relevant i en-til-en-relationer

Er det frivillige projekt baseret på en-til-en-relation mellem frivillig og borger, skal der foretages et match. Det er projektets erfaring, at sådan et match bliver bedst, hvis det er baseret på fælles interesser, geografi (de bor i nærheden af hinanden eller det sted de mødes) og tid (at de begge har lyst til at mødes det samme antal timer om ugen).

3. Løbende opfølgning

Vær løbende i dialog med de frivillige om, hvorvidt arbejde lever op til deres forventninger og behov: Skal der nytænkes, udvides, gøres noget anderledes?

Drømme
Muligheder
Overskud
Behov

RAMMER

FORVENTNINGSAFSTEMNING OG RAMMESÆTNING

Modtagerne af frivillig peer-støtte

Indledende samtale mellem mulig modtager og koordinator:

- *Spørg ind til, hvorfor personen gerne vil modtage frivillig peer-støtte, hvad er behovet / ønsket / drømmen? Snak om, hvorvidt forventningerne er realistiske.*
- *Hav fokus på interesse og muligheder. Personens sygdomshistorik er som udgangspunkt underordnet, medmindre det kan kræve særlig viden hos den frivillige (psykotiske anfald, autistiske forbehold mm)*
- *Tydeliggør for borgeren, at det er muligt at sætte den frivillige peer-støtte på pause, hvis borgeren i en periode ikke har overskuddet/tiden/lysten. Dette er vigtigt for, at borgeren ikke føler sig påtvunget i et for pligtende samarbejde.*
- *Vær i løbende dialog med borgeren om, hvorvidt den frivillige peer-støtte lever op til forventninger og behov.*

Værktøjskassen

FASTHOLDELSE AF FRIVILLIGE PEER-STØTTER

Der kan være mange forskellige måder at sikre, at de frivillige har lyst til at blive i projektet. "Bro til hverdagslivets" erfaringer er, at fokus på følgende områder spiller en stor rolle i de frivilliges beslutning om at blive længe i projektet:

1. Kompetenceudvikling og viden

Mange frivillige vil gerne udvikle sig i arbejdet og løbende få flere kompetencer, som de kan bruge i deres frivillige arbejde og hverdag generelt. Det kan eksempelvis være redskaber til konflikthåndtering, viden om personlig recovery, førstehjælp mm. Det er vigtigt at forhøre sig ved de frivillige om, hvilke kompetencer og viden de efterspørger.

2. Sociale møder og fællesskaber mellem de frivillige

Projektets erfaringer viser, at de frivillige foretrækker at mødes alle gennemsnitligt en gang om måneden for at sparre med hinanden og opbygge relationerne til hinanden. Ved siden af disse "frivilligmøder" bør der også gøres plads til sociale arrangementer mellem de frivillige minimum et par gange om året som eksempelvis fællesspisning, julefrokost og sommerfest. De frivillige kan selv planlægge det sociale arrangement. Det giver mulighed for medejerskab.

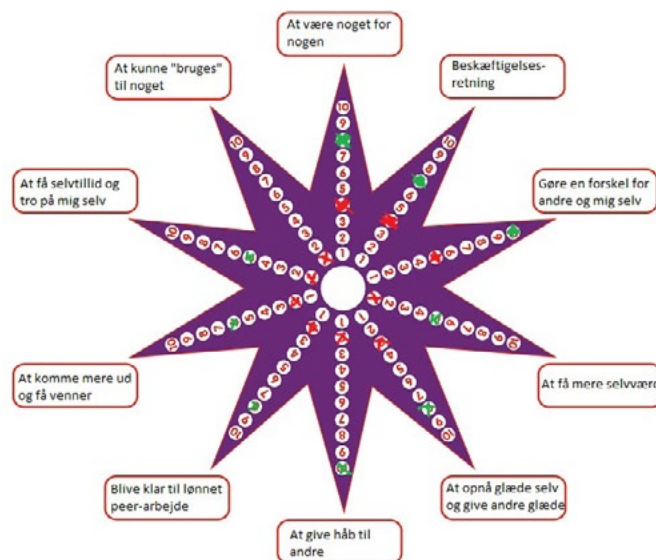
FASTHOLDELSE AF FRIVILLIGE PEER-STØTTER

3. Inddragelse af de frivillige

En vigtig del af fastholdelse af frivillige er at give de frivillige medejerskab og ansvar for projektet. En måde at gøre det på er at sikre, at de frivilliges viden og erfaringer bliver hørt. Dette kan gøres til frivilligmøderne, men også i form af avisartikler, oplæg og arrangementer, hvor de frivillige er erfarings-eksperter.

4. Opfyldelse af forventninger og gerne mere til

Sørg for så vidt muligt, at de frivilliges forventninger til det frivillige peer-arbejde bliver opfyldt. Afhold evt. løbende opfølgning ud fra den indledende samtale. Hvis det giver mening for den frivillige, kan I skemalægge den frivilliges proces og udvikling. Dette kan eksempelvis gøres med "recovery-stjernen", hvor den frivillige selv indskrifter de kategorier der giver mening og løbende vurderer udviklingen. En udfyldt version af stjernen kan printes fra værktøjskassen side 21.



Rød: Da jeg startede

Grøn: Hvor jeg er nu

INSPIRATIONSKATALOG

I projektet har vi spurgt nogle af de frivillige peer-støtter og borgere, i hvilke kontekster de særligt kan se frivillig peer-støttes potentiale:

1. Følgeskab

De adspurgte fortæller, at det kan være grænseoverskridende for mange borgere at tage det første skridt ud af døren, at komme afsted til det sociale arrangement, man så gerne vil deltage i, eller at deltage i fodboldforeningens aktiviteter. Her fortæller borgerne, at de frivillige peer-støtter har et særligt potentiale, fordi de er fleksible tidsmæssigt, og samtidig kan sætte sig ind i borgerens udfordringer omkring deltagelse og sociale situationer. De fortæller, at det skaber ligeværd.

2. Samarbejde med boligforeninger og de boligsociale medarbejdere

Det er projektets erfaringer, at mange psykiske sårbare føler sig isolerede og ensomme i deres hjem. Boligforeningerne og de boligsociale medarbejdere har øje for de borgere, som oplever dette. Det vil derfor være gavnligt, ifølge de adspurgte, at boligforeningerne og de boligsociale medarbejdere kan kontakte frivillige peer-støtter, som kan hjælpe borgeren i den sociale kontakt. Herved etableres en kontakttil eksempelvis civilsamfundet eller psykiatrien, alt efter borgerens behov.

3. Fællesskaber for unge

Mange unge oplever at have det svært og føler sig uden for de fællesskaber, som tilbydes i ungdomsmiljøerne. Her efterspørger de unge nogle fællesskaber, hvor der er plads til at have det svært, men hvor de psykiske/ sociale udfordringer ikke er omdrejningspunktet for fællesskabet.

De efterspørger, at sådanne fællesskaber er drevet af unge frivillige, som selv har oplevet at have det svært, så de kan spejle sig i erfaringerne og få troen på, at de selv kan komme sig.

4. Frivillige peer-støtter i jobcentrene og på beskæftigelsesområdet

Mange borgere efterspørger, at de kan møde en frivillig peer-støtte i jobcentrene. De frivillige peer-støtter kan være med som bisiddere til nogle samtaler med sagsbehandlere, hvor borgerne kan have brug for en ekstra støtte til at udtrykke sig og til at reflektere over sagsbehandlernes ord, men også hjælp til at få svar på de spørgsmål, borgeren ellers selv kan brænde inde med.

Flere efterspørger også, at frivillige peer-støtter holder oplæg/temadage for beskæftigelsesområderne, hvor der sættes fokus på de udfordringer, borgerne kan opleve som psykiske sårbare, og hvilke rammer for samarbejdet med jobcentrene, de har brug for.

Isolation
Samarbejde
Rummelig
Bro



5. Samarbejde med behandlingspsykiatrien

Mange af de adspurgte fortæller, at de oplever ensomhed, isolation og manglende mening i hverdagen efter udskrivning fra psykiatrisk behandling.

Ved at samarbejde med behandlingspsykiatrien, hvor den indlagte borger tilbydes at møde en frivillig peer-støtte eller deltage i et gruppeforløb drevet af de frivillige, kan broen til civilsamfundet bygges, da den frivillige peer-støtte kan følge borgeren efter udskrivning og måske hjælpe til at forebygge ensomheden og meningsløsheden.

6. Foreningslivet

Flere af de adspurgte fortæller, at det kan være svært som psykisk sårbar at deltage i foreningslivet, og derfor efterspørger de, at frivillige peer-støtter hjælper til at nedbryde barriererne mellem foreningslivet og psykisk sårbare.

Det kan være ved at holde oplæg for foreningslivet og nedbryde tabuer omkring psykisk sårbarhed, og samtidig kan foreningslivet fortælle om mulighederne og rammerne i de enkelte foreninger/aktiviteter, og derved gøre deltagelse mere overskuelig og rummelig for den psykisk sårbare.

7. Recovery-gruppe-forløb

De adspurgte fortæller, at peer-støtter har et særligt indblik i recovery grundet deres egne erfaringer. Recovery-gruppe-forløb drevet af (frivillige) peer-støtter kan give deltagerne nogle anderledes perspektiver, håb og spejling.

8. Uddannelsesfællesskaber for unge

Flere af de adspurgte fortæller, at de savner fællesskaber omkring uddannelse, da det kan forebygge at de undgår at droppe ud, fordi et fællesskab, med andre studerende de kan spejle sig i og få den nødvendige støtte fra giver mod til at tro på at det bliver bedre. At møde andre elever og sammen udveksle eksempelvis muligheder omkring forlængelse af uddannelsesforløb og mentor-ordninger. Et sådan fællesskab kan med fordel være drevet af unge frivillige peer-støtter, som selv har erfaringer med uddannelsessystemet og udfordringerne.

9. Oplysning i folkeskolen og gymnasierne

De unge adspurgte fortæller, at de føler sig alene med deres psykiske udfordringer i skolen, at vennerne ikke forstår det, og lærerne har svært ved at opspore og håndtere det. De unge efterspørger mere oplysning i folkeskolen og gymnasierne om psykiske/sociale udfordringer. De foreslår, at unge frivillige peer-støtter kan holde oplæg og temadage på skolerne om deres egne problematikker, og derved menneskeliggøre psykiske udfordringer og skabe en forståelse omkring, hvad det indebærer, hvordan det opleves, og hvad der kan gøres.

INSPIRATION OG STØTTE TIL AT KOMME VIDERE

Det videre arbejde

Denne værktøjskasse introducerer nogle gode råd og idéer til opstart af projekter/aktiviteter baseret på frivillig peer-støtte. Værktøjskassen kan forhåbentlig starte nogle refleksioner og overvejelser hos jer og klæde jer lidt på til arbejdet. Har I brug for mere viden og inspiration, har vi samlet nogle forskellige informationskilder, som kan hjælpe til det videre arbejde med inklusion af psykiske sårbare og frivillig peer-støtte:

“Bro til hverdagslivet” tilbyder gerne viden om frivillig peer-støtte og erfaringerne bag projektet:

www.facebook.com/brotilhverdagslivet

www.peerstoette.dk

Hvis der er brug for specifik viden om målgruppen anbefales foreningerne :

”Det Sociale Netværk” (www.psykisksaarbar.dk)

”Peer-støtte i Region Hovedstaden” (www.peerstoette.dk)

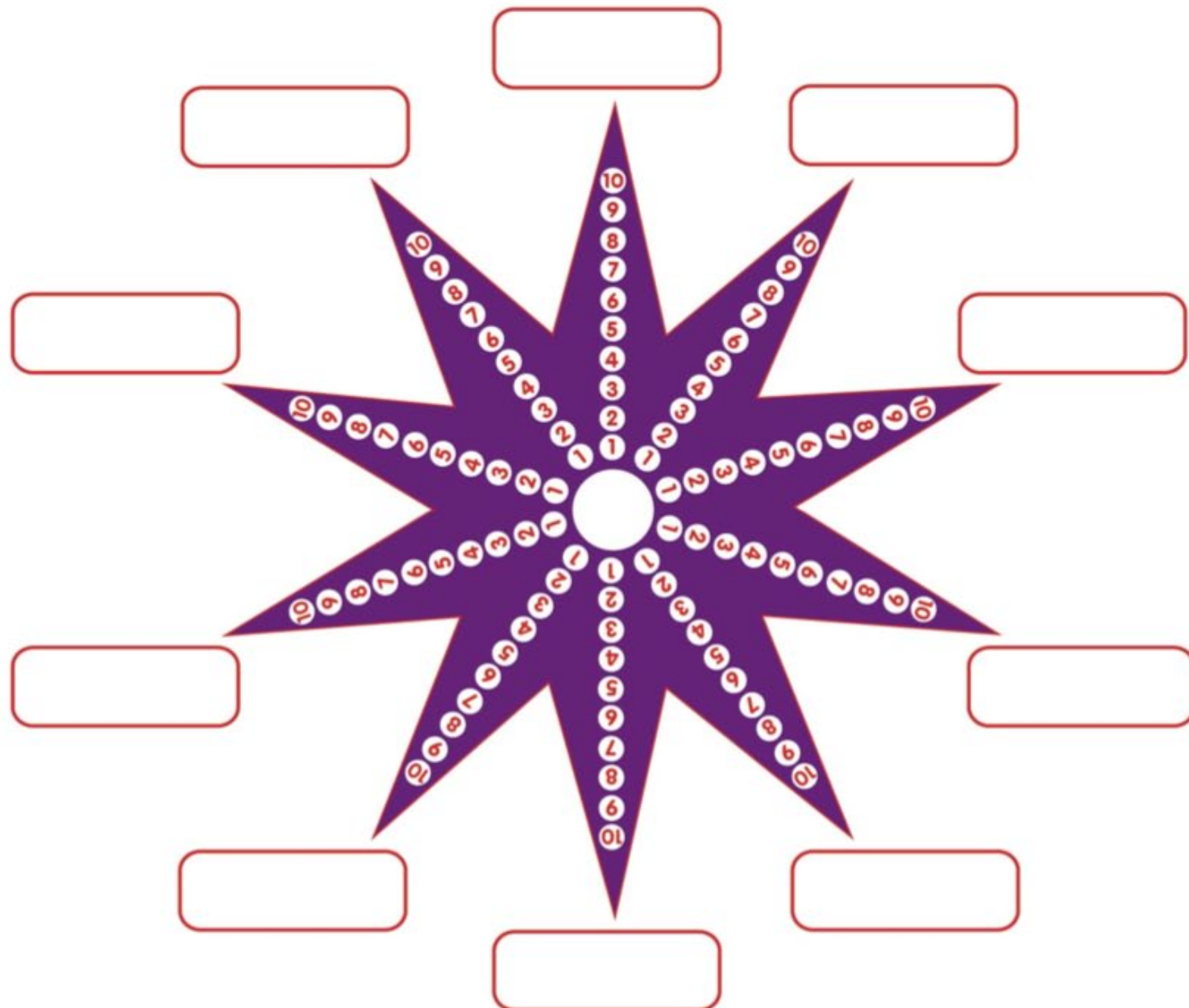
”Sind Ungdom” (www.sindungdom.dk)

”En Af Os” (www.en-af-os.dk)

Som forening kan I kontakte det lokale frivilligcenter og få viden om frivilligmiljøet samt sparring til eksempelvis rekrutteringsstrategi.

Frivilligstjerne

Den frivillige udfylder selv kategorierne for, hvad han/hun gerne vil udvikle sig inden for i forbindelse med det frivillige peer-arbejde.
Herefter vurderer den frivillige løbende, hvorvidt der er sket en udvikling.



The diagram is a purple eight-pointed star with a white center. Each of the eight points contains a radial scale of numbers from 1 to 10, starting from the center and moving outwards. Surrounding the star are eight empty, rounded rectangular boxes, one for each point of the star, intended for the volunteer to write their development goals.

1 : Slet ikke opfyldt
10 : Helt opfyldt

Rekruttering og kommunikation

Dato	Grupperinger	Målgrupper i grupperingerne	Formålet med kommunikationen	Medie	Ansvar
<i>Hvornår skal rekrutteringen foregå?</i>	<i>Hvilke grupperinger er relevante i rekrutteringen?</i>	<i>Hvilke organisationer, foreninger mm. er relevante i de enkelte grupperinger?</i>	<i>Hvad er formålet med kommunikationen?</i>	<i>Hvordan skal rekrutteringen kommunikeres?</i>	<i>Hvem har ansvaret for at udvikle og formidle rekrutteringen?</i>

Spildte år
Opløftet
Håb
Styrke
Kompetencer
Fantastisk
Positiv rolle
Smitte
Afklaring
Identitet
Anbefaling

IDENTITET

En frivillig fortæller

Ny identitet

MIA: Jeg blev frivillig peer-støtte i ”Bro til hverdagslivet”, fordi jeg gerne vil prøve mig selv af jobmæssigt, da jeg har en drøm om at arbejde med mennesker. Og det at blive bevidst om mine egne ressourcer og kompetencer, det var derfor, jeg gerne ville være frivillig peer-støtte.

Og det har været fantastisk. Pludselig får din sårbarhed en positiv rolle i dit liv. Det bliver pludselig en styrke, at man har været igennem alt det her, som har været svært. Før følte jeg, at det var spild af år, og at jeg bare skulle glemme det og skynde mig videre. Men i ”Bro til hverdagslivet” har jeg lært så meget af at fortælle min egen historie. Jeg er blevet afklaret omkring min egen sygdom og det, at jeg kommer ud til borgeren og er et positivt håb, det at jeg taler opløftet omkring det at være syg, og at man stadig kan en masse ting og har ressourcer, det smitter rigtig meget af på mig selv også. Det kan jeg virkelig mærke.

Og den følelse, at jeg kan mærke, at borgeren rykker sig i vores samarbejde, det giver mig en identitet tilbage - at jeg faktisk kan være noget for andre mennesker. Det er rigtig stort for mig.

At arbejde som frivillig peer-støtte har givet mig så meget, og det vil jeg gerne anbefale til andre også, helt bestemt.

Af Mia

Frivillig peer-støtte i ”Bro til hverdagslivet”