



HÅB

samhørighed

livserfaring

PEER-TO-PEER

støtte

forandring

LIGESINDET

MESTRING

mentor

SAMVÆR

FRIVILLIGHED

rollemodel

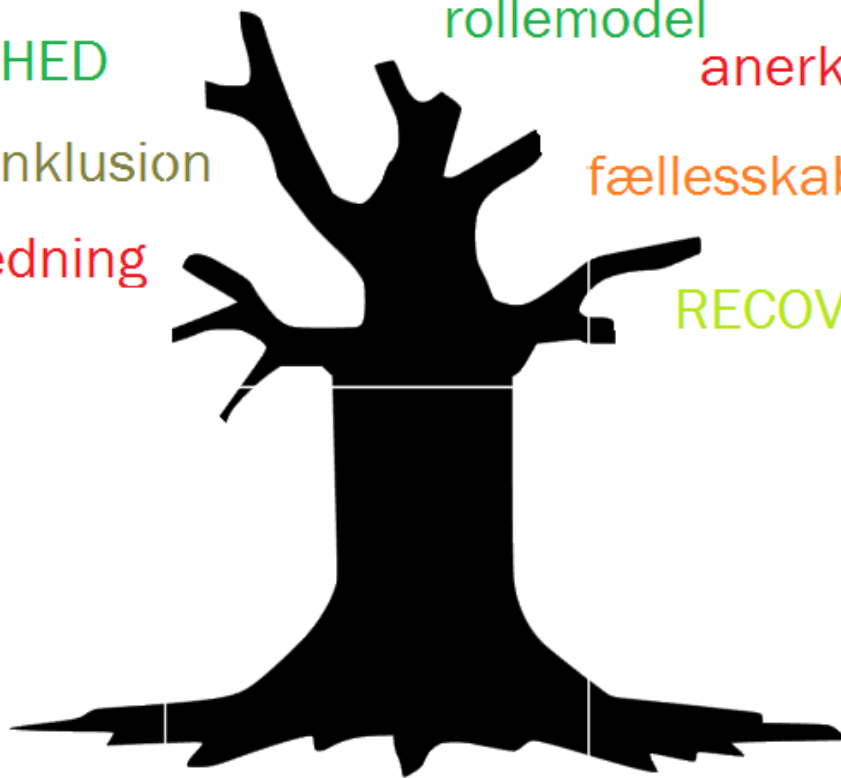
anerkendelse

inklusion

fællesskab

vejledning

RECOVERY



## Ligesindet Støtte—Peer-to-peer

Til dig, der er kommet sig over ensomhed og/eller psykisk sårbarhed og gerne vil være peermentor

## **Har du lyst til at hjælpe andre til at få det bedre?**

### **Så bliv frivillig mentor i *Lige-sindet støtte, Peer-To-Peer* tilbuddet**

Peer-to-peer betyder i sin enkelthed borger-til-borger-støtte.

Har du, eller har du haft psykiske udfordringer og/eller oplevet ensomhed, men er kommet så langt i din recoveryproces, at du kan være noget for andre og er du over 18 år? Så bliv frivillig peermentor og vær en del af et frivilligt peer-to-peer fællesskab, der gerne vil gøre en forskel for andre der har det svært.

Som det første bliver du inviteret til samtale med koordinator. Her orienteres om tilbuddet og samtale omkring, hvordan dine ønsker og behov kan imødekommes.

### **Hvad kræves der af mig?**

Du skal ikke have en uddannelse for at blive mentor. Det vigtigste er din viden og erfaring med ensomhed og/eller psykisk sårbarhed. Derudover skal du have overskud til at kunne dele ud af dine gjorte erfaringer gennem et samværsforløb med en anden, der ikke er så langt i sin recoveryproces.

Som peermentor skal du deltage i et undervisningsforløb sammen med andre frivillige peermentorer. I vil blive undervist i emner, der relaterer sig til funktionen som peermentor. Undervisningen

vil foregå en gang i måneden. Der er derudover supervision. Du kan selv bestemme, om du vil indgå i et samværsforløb mens du modtager undervisning, eller om du vil vente med et samværsforløb til du er færdig med undervisningen. Efter endt undervisningsforløb vil du få et deltagerbevis.

Samværsforløbet med din peer vil vare seks måneder, hvor der herefter er mulighed for forlængelse af forløbet. I vil skulle mødes én gang i ugen eller én gang hver 14. dag. Efter afslutning af forløb er du fortsat tilknyttet tilbuddet, og kan blive mentor for en ny.

Du vil gennem hele forløbet få støtte, vejledning og råd fra medarbejderne, og derudover kan du til undervisning og supervision snakke sammen med de andre frivillige mentorer.

Tilbuddet er frivilligt og derfor har du altid mulighed for at holde pause eller trække dig helt fra det.

Vi mødes i vores samværscafé én gang ugentligt med hyggeligt og afslappet samvær, her vil du møde andre deltagere. Der er mulighed for deltagelse i samtale, spil og kreative aktiviteter— noget vi kan være sammen om. Der er altid medarbejdere til stede.

## Hvad får jeg ud af det?

- Du bliver en del af et spændende fællesskab, der kan resultere i nye venskaber.
- Hyggelige arrangementer.
- Deltagelse i hyggelige arrangementer.
- Deltagelse i vores lukkede facebookgruppe
- Øge mulighed for deltagelse i nærsamfundet
- Deltagerbevis efter endt undervisningsforløb.
- Lære nye ting — også om dig selv.
- Chance for selv at få det bedre 😊

Mere info om ligesindet støtte - Peer-to-Peer, eller ønsker du at være mentor?

Kontakt :

Koordinator  
Bonnie Roslev



Tlf. nr.: 2137 4966

Mail: boro@skivekommune.dk

## Hvorfor har Skive Kommune et peerstøtte-tilbud?

Vi ved, at personlig erfaring med recovery er motiverende og inspirerende for de, der ikke er kommet ligeså langt i deres recoveryproces.



# LIGESINDET STØTTE

## Peer-to-peer



**Center for Psykiatri & Rusmiddel**

Skive Kommune

Kompagnigade 11c

7800 Skive

Tlf.: 9915 5900

[www.centerforpsykiatriogrusmiddel.dk](http://www.centerforpsykiatriogrusmiddel.dk)



**SKIVEKOMMUNE**