



HÅB

samhørighed

livserfaring

# PEER-TO-PEER

støtte

forandring

LIGESINDET

MESTRING

mentor

SAMVÆR

FRIVILLIGHED

rollemodel

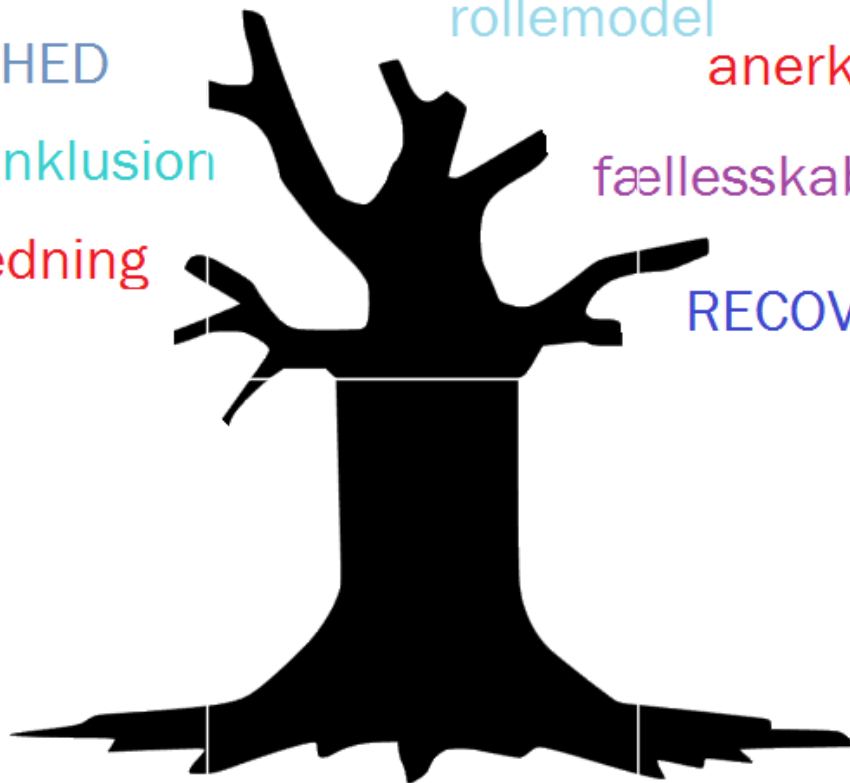
anerkendelse

inklusion

fællesskab

vejledning

RECOVERY



## Ligesindet Støtte—Peer-to-peer

Til dig der er ensom og/eller psykisk sårbar,  
der har lyst til at *have* en peermentor

## Har du lyst til at blive peer?

Er du ensom og/eller psykisk sårbar, er du over 18 år, og har du lyst til at få en mentor? Så bliver en del af et spændende og ligeværdigt fællesskab, der bygger på peer-støtte.

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

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 er Ligesindet støtte?

Ligesindet Støtte er et frivilligt tilbud i Skive Kommune.

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, så der er mulighed for støtte til deltagelse. Du er velkommen i cafeen selvom du ikke er i et samværsforløb.

Du kan få en frivillig mentor, der ligesom dig har erfaring med ensomhed eller psykisk sårbarhed, men som har lært at mestre det. Din kommende mentor og dig vil blive matchet på baggrund af

kemi og interesser. I vil skulle mødes én gang hver eller hver anden uge - dette er individuelt. Det er op til jer, hvad der passer jer bedst. I vælger selv, hvad I har lyst til at lave, bare aktiviteterne er gratis og ikke foregår i eget hjem. Få inspiration i Ligesindet støttes aktivitetsfolder

Samværsforløbet med din mentor vil vare seks måneder, hvor der herefter er mulighed for forlængelse. Du kan efterfølgende få en ny mentor—eller måske selv blive det.

## Hvad kræves og forventes der af mig?

- Du skal være klar til at komme uden for dit eget hjem, når du og din mentor skal mødes til samvær.
- Personlig erfaring med ensomhed og/eller psykisk sårbarhed.
- Ønske om og lyst til at skabe forandring i dit liv.
- Villig til at afprøve nye ting.
- Tage medansvar for relationen og samværet med din mentor.
- Overholde aftaler og melde afbud, hvis du ikke kan komme.
- Du kan til enhver tid tage en pause eller helt trække dig fra tilbuddet.

## Hvad får jeg ud af det?

- Du bliver en del af et spændende fællesskab, der kan give nye venskaber.
- Mulighed for — med støtte — at skabe forandring i dit liv.
- Deltagelse i hyggelige arrangementer.
- Lære nyt om dig selv.
- Komme ud af ensomheden
- Deltagelse i vores lukkede facebookgruppe
- Øge mulighed for deltagelse i nærsamfundet
- Få det bedre

## 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.

Mere info om ligesindet støtte -  
Peer-to-Peer

Kontakt :

Koordinator  
Bonnie Roslev



Tlf. nr.: 2137 4966

Mail: boro@skivekommune.dk



# 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**