



HÅB

samhørighed

livserfaring

# PEER-TO-PEER

støtte

forandring

LIGESINDET

MESTRING

mentor

SAMVÆR

FRIVILLIGHED

rollemodel

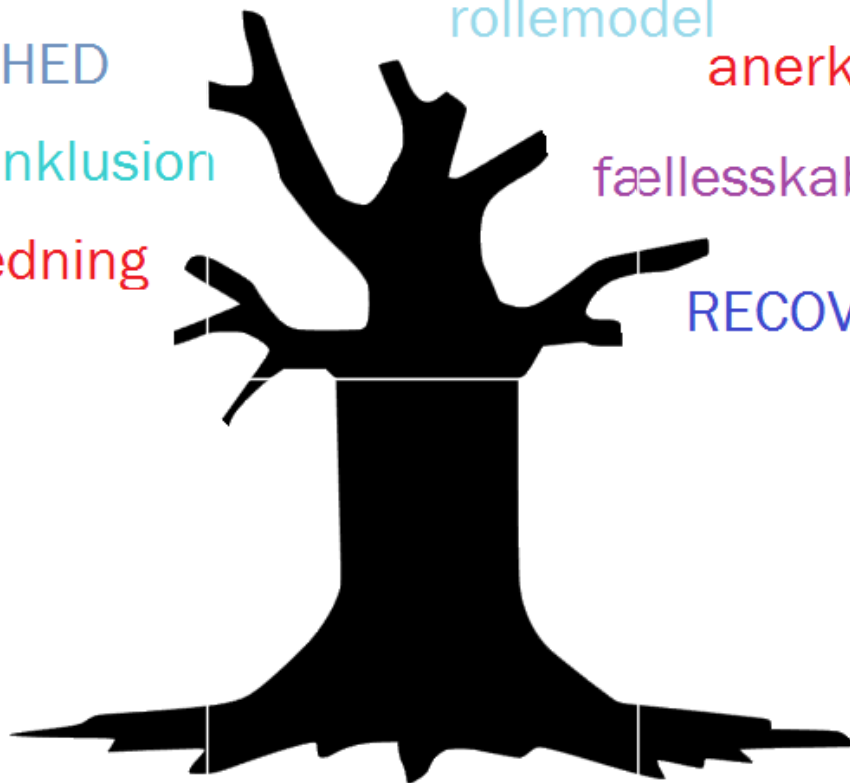
anerkendelse

inklusion

fællesskab

vejledning

RECOVERY



## Ligesindet Støtte—Peer-to-peer

Til dig, der har lyst til at have en peermentor

## Har du lyst til at blive peer?

Er du udfordret psykisk, er du mellem 18-60 år, og har du lyst til at få en mentor? Så bliv en del af et nyt, spændende og ligeværdigt fællesskab, der bygger på peer-støtte.

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

## Hvad går Ligesindet støtte ud på?

Ligesindet Støtte er et frivilligt tilbud i Skive Kommune.

Du vil få en frivillig mentor, der ligesom dig har erfaring med psykisk sygdom, men som har lært at mestre den. 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. Derudover vil der være samværscafé én gang i ugen. Her vil du møde andre deltagere over en kop kaffe, og koordinatoren vil altid være til stede.

## 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 psykiske udfordringer.
- 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 skal deltage i evalueringer, hvilket betyder, at du skal besvare et spørgeskema to-tre gange under hele forløbet.
- 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.
- Få det bedre.

## Hvorfor har Skive Kommune et peerstøtte-tilbud?

Andre kommuner har haft stor succes med peerstøtte-tilbud, fordi 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](mailto: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**