



HÅB

samhørighed livserfaring

PEER-TO-PEER

støtte forandring LIGESINDET

MESTRING

mentor

SAMVÆR

FRIVILLIGHED

rollemodel

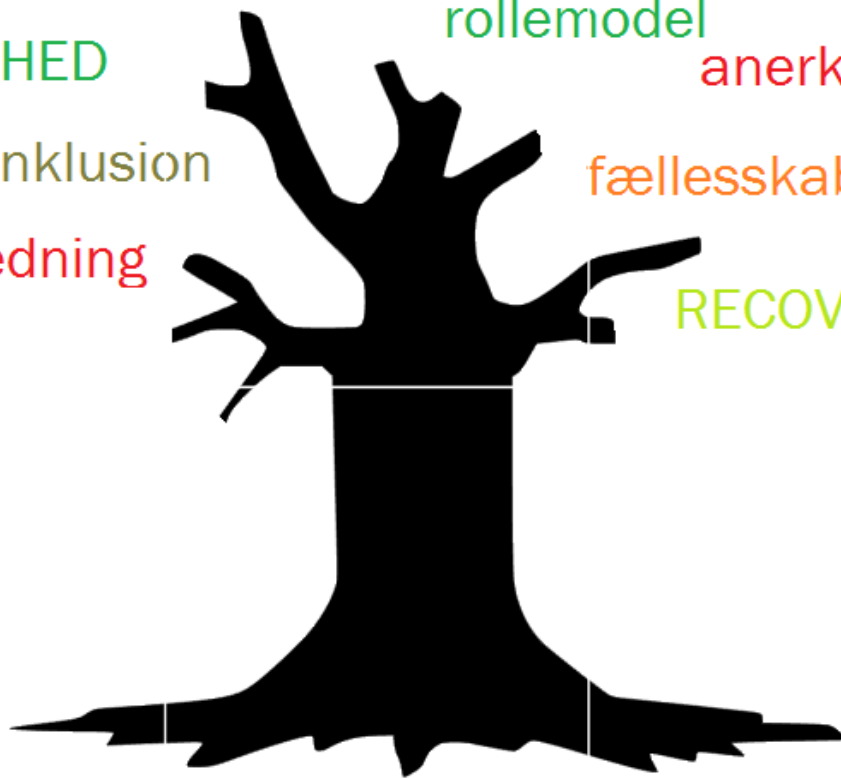
anerkendelse

inklusion

fællesskab

vejledning

RECOVERY



## Ligesindet Støtte—Peer-to-peer

Til dig, der 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, men er kommet så langt i din recoveryproces, at du kan være noget for andre og er du mellem 18-60 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.

### **Hvad kræves der af mig?**

Du skal ikke have en uddannelse for at blive mentor. Det vigtigste er din viden og erfaring med en psykiatrisk diagnose 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 en gang om måneden. Du kan selv bestem-

me 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.

Du skal derudover deltage i evaluering 2-3 gange under hele forløbet som peermentor.

Samværsforløbet med din peer vil vare seks måneder, hvor der herefter er mulighed for forlængelse af forløbet. I skulle gerne mødes én gang i ugen eller én gang hver 14. dag.

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.

Udover de ovenstående ting, så mødes vi også én gang i ugen i samværscafeen. Her kan vi snakke om løst og fast. Koordinatoren er altid til stede, hvis der er behov for sparring.

### Hvad får jeg ud af det?

- Et nyt, spændende og frivilligt fællesskab, der kan resultere i nye venskaber.
- Hyggelige arrangementer.
- Deltagerbevis efter endt undervisningsforløb.
- Lære nye ting — også om dig selv.
- Chance for selv at 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, eller ønsker du at være mentor?

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**