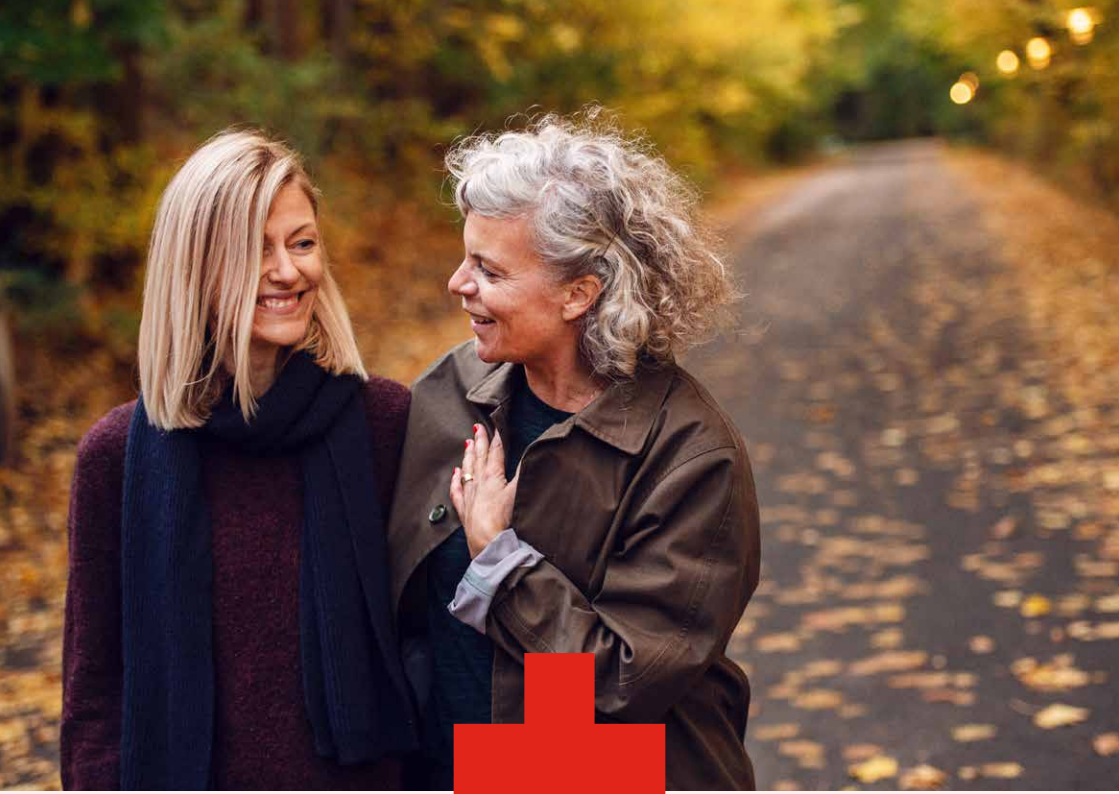
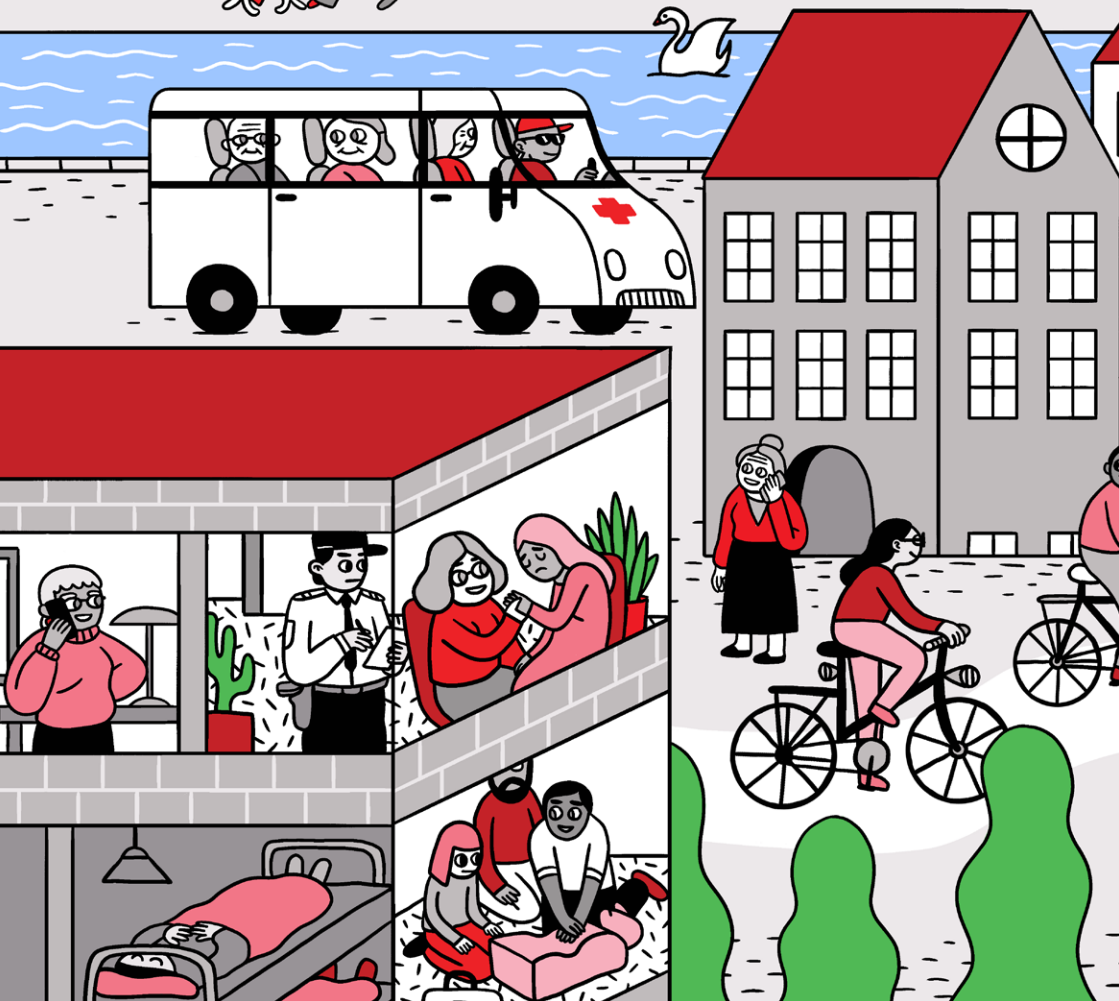
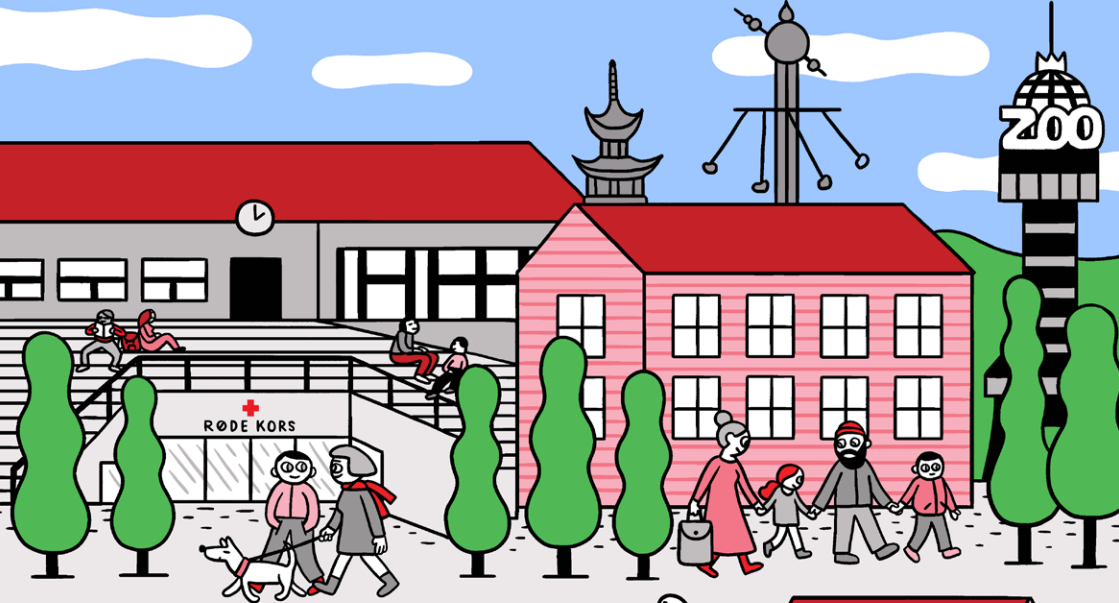


SIND OG SÅRBARHED

HÅNDBOG FOR FRIVILLIGE

[Rødekors.dk/hovedstaden](https://rodekors.dk/hovedstaden)



SIND OG SÅRBARHED

HÅNDBOG FOR FRIVILLIGE

Senest opdateret januar 2022
rodekors.dk/hovedstaden



INDHOLD

Velkommen som frivillig	7
Sind og sårbarhed – aktivitet og organisering	8
Formålet med programmet ”sind og sårbarhed”	8
Organisering	9
Hvem er målgruppen?	10
At være frivillig i sind og sårbarhed	12
Afgrænsning af frivilligopgaven	14
Aftaler og forventninger	14
Aktiviteter i sind og sårbarhed	16
Fællesskabsbaserede aktiviteter	16
En-til-en aktiviteter	20
Matchrelationen	22
Starten af matchet	22
Visitering af målgruppen	22
Matchning	22
Det første møde	23
Forventningsafstemning	24
Når matchet er i gang	25
At være i en matchrelation	25
Økonomiske mellemværender	26
Opfølgninger	26
Udfordringer	26
Afslutning af matchet	27
En god afslutning på relationen	27



Rollen som frivillig	28
Den psykosociale støtte	29
Medmenneskelighed i praksis (mip) den psykosociale tilgang	31
Når den gode samtale kan blive svær	33
Hvordan passer du på dig selv?	35
Hvis du oplever bekymring for en deltager	36
Viden, sparring og supervision	38
Sparring	38
Supervision	40
Kurser og møder for frivillige i sind og sårbarhed	41
Kurser og arrangementer for frivillige i Røde Kors hovedstaden	42
Regler, rammer og formalia	44
Tavshedspligt	44
Intern fortrolighed i Røde Kors	44
Persondatahåndtering	45
Forsikring	45
Tak for din tid	46
Bilag 1.	
Henvisningsmuligheder	48
Bilag 2.	
Kontaktoplysninger Røde Kors	50





VELKOMMEN SOM FRIVILLIG

Allerførst – velkommen som frivillig i Sind og Sårbarhed hos Røde Kors Hovedstaden. Dit frivillige engagement er meget værdifuld, og vi sætter stor pris på, at du vil yde en frivillig indsats i vores aktiviteter. Denne håndbog klæder dig godt på til rollen som frivillig.

I håndbogen finder du bl.a. oplysninger om din rolle som frivillig, hvordan du passer på dig selv og forslag til, hvordan du kan gribe forløbet an. Du får også et indblik i opgaver og strukturen i Røde Kors Hovedstaden.

Undervejs i håndbogen finder du henvisninger til forskellige relevante dokumenter og værktøjer, som du kan finde på Røde Kors' hjemmeside for frivillige - www.mitrodekors.dk

Du kan også altid henvende dig hos din teamleder eller aktivitetsleder og få tilsendt dokumenter, pjecer, vejledninger mm.

Der er ingen forventning om, at du skal kunne huske eller bruge alt, hvad der står i håndbogen. Den er et redskab, du kan vende tilbage til undervejs i dit forløb, og som kan inspirere, guide og skabe klarhed i din rolle som frivillig.

Hjerteligt velkommen, vi glæder os til at arbejde sammen med dig!

Mange hilsner,

Alle os i Sind og Sårbarhed



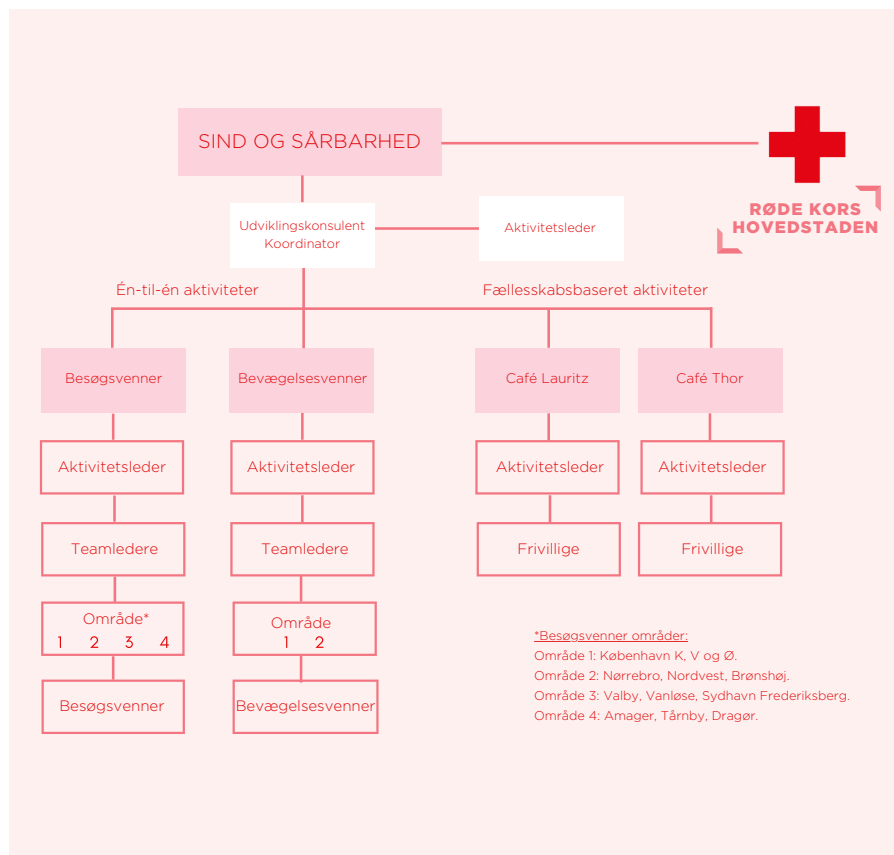
SIND OG SÅRBARHED – AKTIVITET OG ORGANISERING

I følgende afsnit bliver du præsenteret for Sind og Sårbarhed, herunder formålet med aktiviteten, målgruppen og organisering.

FORMÅLET MED PROGRAMMET ”SIND OG SÅRBARHED”

Mange mennesker, der lever med en psykisk sårbarhed, savner relationer og socialt samvær. På baggrund af dette har Røde Kors Hovedstaden etableret **Sind og Sårbarhed**, som henvender sig til mennesker med en psykisk sårbarhed kombineret med en ensomhedsproblematik. Fælles for alle aktiviteterne i Sind og Sårbarhed er et ønske om at bidrage til at mennesker, der kæmper med psykisk sårbarhed og ensomhed, har mulighed for at indgå i ligeværdige, nærværende og længerevarende relationer. Vi vil med vores aktiviteter bidrage til at styrke deltagernes trivsel og livsvilkår, samt hjælpe deltagerne til at identificere egne ressourcer og bygge bro til deltagelse i sociale fællesskaber og aktiviteter.

I Sind og Sårbarhed forsøger vi at række ud til dem, der har mest brug for det, ved at danne rammen for udvikling af relationer og fællesskab. Derudover vil vi skabe fokus og øge bevidstheden omkring den tabuisering og stigmatisering psykisk sårbarhed kan medføre.



Organisationsstruktur for Sind og Sårbarhed ↑

ORGANISERING

Sind og Sårbarhed er den overordnede programtitel for alle aktiviteter, der henvender sig til mennesker, som kæmper med psykisk sårbarhed og en ensomhedsproblematik. Sind og Sårbarhed styres overordnet af en udviklingskonsulent og en aktivitetsleder samt en mindre gruppe teamledere og aktivitetsledere, der er tilknyttet de konkrete aktiviteter.

HVEM ER MÅLGRUPPEN?

Vores målgruppe er meget bred. Det er forskellige mennesker med forskellige ressourcer, udfordringer og historier. Det kan være,, at, man har en langvarig sårbarhed, hvor man har levet med psykiske lidelser og forskellige udfordringer hele sit liv. Det kan også være en midlertidig sårbarhed, hvor man mangler handlekraften til at gøre det, man vil. Det kan være, at man lever med en angst og en ensomhed, der skaber udfordringer i hverdagen. Eller at man har en stabil tilværelse, der lige pludselig rammes af en krise af forskellig slags. Nogen har aldrig indgået i en social sammenhæng eller følt sig som en del af et fællesskab tidligere. Mange har en følelse af ikke at høre til.

I Sind og Sårbarhed ser vi mennesker som eksperter i eget liv. Det er dermed deltagernes egen oplevelse af sårbarhed, som vi vægter højest. Der lægges ikke nogen vurdering i, hvor meget eller hvor lidt man oplever en sårbarhed, eller hvad denne sårbarhed rummer.



Et begreb som psykisk sårbar har forskellig betydning alt efter, hvem der bruger det, og i hvilken sammenhæng det bruges. Det er derfor et begreb, som nogle gange kan være vanskeligt at identificere sig med. Psykisk sårbarhed kan komme til udtryk på mange måder, og være mere eller mindre indgribende i deltagernes livsførelse. Et begreb som psykisk sårbar er relationelt og afhængigt af den kontekst, sårbarheden opleves i. Man kan være ressourcestærk på mange områder, men have brug for støtte i andre. En psykisk sårbarhed kan indebære, at man ikke har samme deltagelsesmuligheder som alle andre. At man er et sted i sit liv, hvor man ikke kan gøre det, som man har lyst til. Når vi bruger et begreb som psykisk sårbarhed, så opfordrer vi, til at det bruges med nysgerrighed og rummelighed for den enkelte.

Læs mere om psykisk sårbarhed på socialstyrelsen.dk eller psykiatrifonden.dk





AT VÆRE FRIVILLIG I SIND OG SÅRBARHED

Der ligger noget værdifuldt i at blive mødt af en, der aktivt og frivilligt har valgt én til. Som frivillig i Sind og Sårbarhed får du en særlig rolle i et andet menneskes liv. Du hjælper og støtter med udgangspunkt i dine personlige erfaringer og kompetencer, dit engagement, samt din interesse for deltageren. Du kan bidrage med at skabe overskud og overblik i hverdagen, især med fokus på de udfordringer, som kan opstå i forbindelse med psykisk sårbarhed, og bidrage til øget trivsel for deltageren.

Formålet med vores aktiviteter er at skabe ligeværdigt samvær mellem mennesker. Det er relationen, som er i fokus. De bedste forudsætninger for at relationen kan komme til at fungere er accepten af forskellighed, respekten for det enkelte menneske og interesse og nysgerrighed for det særlige ved den anden.

TOLERANCE OG FORSTÅELSE FOR LIVSSITUATION

At gøre en indsats over for nogen, der er i en helt anden situation end en selv, er med til at bygge bro og hjælper ikke kun den enkelte.

Det er med til at fremme tolerance og forståelsen for, at liv kan leves på forskellige måder. Din frivillige indsats kan dermed have betydning og perspektiver, som rækker ud over de enkelte relationer, vi har med hinanden.





AFGRÆNSNING AF FRIVILLIGOPGAVEN

Når man møder et menneske med mange udfordringer og samtidig gerne vil gøre en forskel, kan det være svært ikke at have lyst til at løse problemerne – og gerne dem alle på samme tid. Husk altid på, at du hverken kan eller skal løse deltagerens problemer. Frivillighed er et supplement – og ikke en erstatning for professionel støtte. Det betyder, at du som frivillig hverken kan eller skal løse opgaver, som hører under det offentliges ansvar, og som normalt udføres som lønnet arbejde, herunder:

- Pleje- og omsorgsopgaver
- Sagsbehandling, økonomisk og juridisk rådgivning
- Terapeutisk behandling
- Tolkning

I bilag 1, på side 48 i denne håndbog, kan du se en liste over steder, hvor du kan henvise deltageren til, hvis du tænker, at han/hun har brug for rådgivning og/eller professionel hjælp. Husk også, at du altid kan hente sparring hos din teamleder/aktivitetsleder.

AFTALER OG FORVENTNINGER

I vores én-til-én aktiviteter forventer vi, at du møder dit match hver anden uge i et par timer. Med udgangspunkt i ovenstående anbefalinger aftaler du selv, hvornår og hvor længe ad gangen, du mødes med dit match. Ligeledes forventer vi i de fællesskabsbaserede aktiviteter, at du som minimum kan deltage hver anden uge.

Det er vigtigt, at du overholder aftaler og meddelelser, hvis du ikke kan komme alligevel. Det skaber den bedste forudsætning for både frivillige og deltagere og sikrer, at du som frivillig kan skabe en god og tillidsfuld relation til din matchperson eller dem, du møder i et fællesskab.

Husk at tage kontakt til din teamleder/aktivitetsleder, hvis du er i tvivl om noget eller har spørgsmål, der relaterer sig til rollen som frivillig.





AKTIVITETER I SIND OG SÅRBARHED

Sind og Sårbarheds aktiviteter er overordnet inddelt i to typer: **fællesskabsbaserede** og **én-til-én aktiviteter**.

FÆLLESSKABSBASEREDE AKTIVITETER

Fællesskabsbaserede aktiviteter er bygget op omkring et socialt fællesskab og netværk, hvor flere deltagere mødes med en frivilliggruppe ugentligt. Gruppen sammensættes typisk af aktivitetslederne, der også er med til at rammesætte fællesspisning og aktiviteter i løbet af dagen. Aktiviteterne herunder er [Café Lauritz](#) og [Café Thor](#).

CAFÉ LAURITZ

Café Lauritz foregår i fælleslokaler på et midlertidigt botilbud på Lauritz Sørensens vej på Frederiksberg. De unge bor selv i små lejligheder på bostedet, på andre lignende bosteder eller bor selvstændigt i egne lejligheder. Alle unge i alderen 18-35 år, der kæmper med psykisk sårbarhed kombineret med en ensomhedsproblematik og social isolation, er velkomne til at deltage.

“Jeg spurgte en af de unge, om vi skulle gå ud og skyde lidt frem og tilbage. Til sidst endte vi med at stå i natlampernes skær”

- Frivillig på Café Lauritz -



Baggrund og målgruppen

Café Lauritz startede med en ambition om at inspirere unge med en psykisk sårbarhed til deltagelse i det sociale liv. Aktiviteten giver mulighed for at de unge kan få nye input udefra uden at fokusere på de psykiske udfordringer og sårbarheder, de dagligt kæmper med. På Café Lauritz indgår både frivillige og deltagere i et socialt fællesskab med fokus på gode relationer. Frivilligruppen møder de unge i øjenhøjde og med anerkendelse og respekt. De frivillige støtter de unge i at bruge byens sociale tilbud og støtter dem i at bygge relationer på kryds og tværs, både med hinanden, men også med andre unge.

Flere af de unge har ikke haft mulighed for at deltage i et normalt ungdomsliv, samt fastholde deres sociale netværk. For mange har det haft den konsekvens, at de er blevet socialt isoleret, har mistet troen på sig selv og ikke fået trænet og vedligeholdt almene sociale færdigheder.

Café Lauritz danner rammen for historier om gode venskaber, hvilket skaber en større selvtillid, øget opmærksomhed på egne ressourcer og mod på at indgå i nye fællesskaber.

Aktiviteten

Café Lauritz foregår hver onsdag i tidsrummet 17.00-20.30 på bostedet på Lauritz Sørensens Vej. De unge kan komme og være en del af et socialt fællesskab, samtidig med at de selvstændigt bliver engageret i forskelligartede aktiviteter, både til gavn for den enkelte og for fællesskabet. Aktiviteterne, som både frivillige og deltagere tager del i, kan være madlavning, fællesspisning, kreativt værksted, brætspil, bordfodbold, bingo, filmaften, yoga og/ eller mere samtale orienterede indsatser. Der etableres via aktiviteterne et fælles tredje, som både kan understøtte relationerne på tværs, men også aktivere uopdagede eller ubrugte ressourcer hos den enkelte.

Café Lauritz tager også ud af huset cirka en gang om måneden, både for at tilgå andre aktivitetstilbud rundt i byen, såsom netværkshuse, aktivitetshuse mm. Derudover tager gruppen på ture sammen til eksempelvis museer, kanalrundfart, klatring mm.





CAFÉ THOR

Café Thor forgår i fælleslokaler på bostedet E-huset på Thorsgade på Nørrebro. Beboerne bor i små lejligheder på tre etager, hvor de får hjælp til pleje og behandling. Fælles for beboerne er, at de alle har et aktivt forbrug af alkohol, samtidig oplever de ensomhed i følge af deres levemåde.

“Det føles meget meningsfuldt at være frivillig på Café Thor, fordi vi altid skaber gode stunder sammen”

- Frivillig på Café Thor -

Baggrund og målgruppe

Café Thors formål er at skabe et meningsfuldt fællesskab for de beboere i E-huset, som oplever at have et utilstrækkeligt socialt netværk. Efter et langt liv præget af alkohol har mange af beboerne slidt deres netværk op og mistet deres sociale relationer og netværk tidligere i livet. Beboerne oplever ensomhed og savner relationer og fællesskab.

Café Thor foregår i E-huset, som er et botilbud for borgere med et aktivt alkoholmisbrug. Bostedet tilbyder pleje og behandling til alle de fysiske, psykiske og sociale lidelser beboerne kæmper med. De fleste af beboerne er mænd i aldersgruppen 50-70 år.

Aktiviteten

På Café Thor mødes beboere og frivilligruppen på bostedet E-huset i den fælles dagligstue hver torsdag eftermiddag. På Café Thor laver og spiser beboere og mad sammen, snakker om gamle dage, spiller musik og spil sammen.

Aktiviteten danner rammen for nogle hyggelige timer med fokus på gode historier, samvær og et stort smil på læben. Café Thor er et frivilligt, uforpligtende fællesskab, som beboerne har mulighed for at tilgå i det omfang, de kan rumme på dagen.



I og med beboerne har et aktivt forbrug af alkohol, kan det være lidt anderledes at være frivillig i denne aktivitet. Det er vigtigt at huske på, at det kan være særligt udfordrende for beboerne at indgå i sociale fællesskaber, og at det kræver en del af dem. Det kan være svært for mange i denne målgruppe at danne eller opretholde relationer til andre mennesker. Frivilligruppen skal have forståelse og rummelighed for dette. Det er vigtigt at huske på, at selvom det nogle dage kan være ekstra svært for beboerne at indgå i fællesskabet på Café Thor, kan det andre dage være ugens højdepunkt.





ÉN-TIL-ÉN AKTIVITETER

I én-til-én aktiviteterne bliver den frivillige matchet med et menneske som oplever psykisk sårbarhed kombineret med en ensomhedsproblematik, netværksfattighed og/eller isolation. Matchet bliver foretaget af aktivitetens teamleder, som fungerer som bindeled mellem frivillige og deltagere. Herunder hører [Besøgsvenner](#) og [Bevægelsesvenner](#).

Målgruppe

Aktiviteterne er rettet mod mennesker, som oplever psykisk sårbarhed kombineret med en ensomhedsproblematik, netværksfattighed og/eller isolation. Deltagerne skal være fyldt 18 år. Der er ingen øvre aldersgrænse.

BESØGSVENNER

Baggrund

Ensomhed er en almindelig følelse, som de fleste af os oplever fra tid til anden. Når man er psykisk sårbar, kan ensomheden fylde mere, fordi man også har sit sind at slå med, eller har det svært med sociale situationer. Derfor kan det være rart at få besøg af et menneske, som har tid, lyst og overskud til at snakke og lytte. Som besøgsven er du med til at gøre en forskel i et andet menneskes liv ved at være der, give nærvær, oprigtighed og lidt tid.

Aktiviteten

I mødes hver anden uge, i et par timer, hvor I hygger jer sammen. Ofte kommer den frivillige på besøg i deltagerens hjem og drikker en kop kaffe og taler om ugens begivenheder. Man kan også aftale at gå en tur, spille et spil eller lave noget helt tredje, som man finder ud af sammen. At få besøg af en besøgsven drejer sig hverken om at modtage behandling eller terapi, men derimod udelukkende om en relation mellem to mennesker.



BEVÆGELSESVENNER

Baggrund

Som frivillig Bevægelsesven støtter du et menneske, der oplever psykisk sårbarhed og ensomhed, til en mere fysisk aktiv tilværelse. Frivillige er med til at skabe succesoplevelser og glæde, styrke handlekraft, og øge livskvaliteten for deltagerne i aktiviteten. Bevægelsesvenner vil mindske ensomhed, bryde social isolation, og skabe rammer for langvarige ligeværdige relationer og fællesskab gennem bevægelse.

Aktiviteten

Aktiviteten baseres på én-til-én-relation, hvor en frivillig bevægelsesven kan hjælpe med at hente og bringe deltageren, samt lave en 1-2 timers bevægelse sammen hver anden uge. Bevægelsesvennerne bliver matchet, så interesser for forskellige bevægelsesformer og fysisk formåen passer godt sammen. Bevægelsesvennerne kan fx mødes til en gåtur, besøg i træningscenteret, en badmintonkamp eller noget helt fjerde, som passer til netop deres ønsker. Hverken den frivillige eller deltageren behøver at være i god form eller at vide noget om bevægelse for at melde sig.

MATCHRELATIONEN

I dette afsnit tages der udgangspunkt i matchrelationen i én-til-én aktiviteterne. Relationen beskrives i tre dele "starten af matchet", "når matchet er i gang" og "afslutning af matchet".

STARTEN AF MATCHET

Herunder beskrives, hvordan processen forud for matchet foregår, det første møde og hvad der er vigtigt at være opmærksom på i starten af relationen.

VISITERING AF MÅLGRUPPEN

Alle deltagere visiteres forud for, at de matches med en frivillig. Første kontakt sker som oftest til koordinatoren eller aktivitetsledelsen, via en kontaktperson, hjemmevejleder, pårørende mm. Her informeres kontaktpersonen og de kommende deltagere om, hvilke forhold der kan have betydning for, om de kan tildeles et match. Deltagerne skal være i stand til at etablere en god relation til den frivillige og selv have et ønske om at indgå og bidrage til relationen. Når vi fra Røde Kors' side matcher frivillige og deltagere, fokuserer vi på ønsker, interesser og behov fra begge parter, så det bliver tryk og god oplevelse for begge parter.

MATCHNING

Du bliver kontaktet af din teamleder lige så snart der er fundet et match til dig. Her har du mulighed for at takke ja eller nej. Hvis både du og deltageren takker ja, så udveksles kontaktoplysninger, og du kontakter derefter deltageren for at aftale et første møde. Din teamleder kan være med til at planlægge jeres første møde og også deltage, hvis I ønsker det. Det er noget I kan tale om i fællesskab. Det første møde handler om, at I får mulighed for at lære hinanden lidt at kende og for nemme, om der er god kemi mellem jer. Første møde er mellem dig, deltager og eventuelt teamleder eller hjemmevejleder, hvis en af jer ønsker det.



“ En besøgsven giver liv - det er rart at få besøg, og det giver en ekstra dimension at have nogen at snakke med, hvor der ikke er fokus på min sygdom ”

-fortæller besøgsmodtager-

DET FØRSTE MØDE

Kemien er altafgørende og måske det allermest betydningsfulde, når et menneske skal hjælpe et andet¹. Der er ikke en formel på god kemi, og der er ikke noget galt med hverken dig eller deltageren, hvis kemien bare ikke er der. Er kemien der ikke, eller er du usikker på, om matchet er det rigtige match, er det vigtigt at få det sagt til teamlederen. Teamlederne følger op på mødet ved at kontakte både dig og den deltager, du er matchet med. Husk at det er vigtigt at give relationen lidt tid, før du vurderer om kemien er god.

1 Den livgivende relation, L. Lorentzen, 2014, Social Kritik, Årg. 26

FORVENTNINGSAFSTEMNING

I løbet af de første gange du og dit match mødes, er det vigtigt at lave en forventningsafstemning, både med dig selv og sammen med deltageren. Det kan gøre mange ting lettere senere hen. Desuden har flere af vores deltagere behov for, at der er en forudsigelighed og kontinuerlighed i jeres møder. Snak gerne med din teamleder om denne forventningsafstemning.

Overvej og lav eventuelt klare aftaler om:

- Hvor, hvornår og hvor ofte mødes I?
- Hvor lang tid ses I ad gangen?
- Hvad har I lyst til at lave sammen?
- Hvordan kommunikere I, skriver I fx sammen på sms?



NÅR MATCHET ER I GANG

Herunder beskrives, hvordan det er at være i en matchrelation, hvilke opfølgninger og udfordringer, der kan forekomme i relationen.

AT VÆRE I EN MATCHRELATION

Du spiller en særlig vigtig rolle for det menneske, du er kommet i match med. Det er vigtigt at huske på, at det tager tid at skabe en relation til et andet menneske. Tilliden skal opbygges, kemien passe, forventningerne justeres osv.

Nogle besøg går godt fra start, nogle kræver flere møder, og andre kommer aldrig til at fungere. Det kan også være, at jeres match har fungeret godt til at starte med, men senere bliver det mere vanskeligt. Husk på, at selvom du er der som frivillig, skal det være sjovt og hyggeligt for jer begge. Det må ikke blive alt for svært at være besøgs- eller bevægelsesven, så pligt bliver drivkraften i stedet for lyst. Det vil heller ikke være meningsfuldt for den, du er matchet med.

Som besøgs- eller bevægelsesven er det vigtigt, at du først og fremmest lytter til deltageren. Prøv at være tilstede i relationen, også når det er svært. Undgå at forsøge at finde løsninger på udfordringer. En jagt på løsninger og forandring kan i stedet skabe afmagt hos dig som frivillig og skabe splid i jeres relation. Bare det at kunne rumme det, der er svært, kan gøre stor forskel for deltagerne. Som udgangspunkt skal du være imødekommende overfor deltagerens behov, men også være ansvarsfuld overfor dig selv og de værdier, som Røde Kors bygger på.

Læs mere om "Den psykosociale støtte" og "Når den gode samtale kan blive svær" starter fra s. 29.



ØKONOMISKE MELLEMVÆRENDER

For at passe på både frivillige og deltagere bør der ikke være penge indblandet i relationen. Lån derfor ikke penge af hinanden. Du kan altid tage kontakt til din teamleder, hvis du bliver i tvivl. Nogle gange kan det være lettere at holde fast i, at Røde Kors har sat nogle rammer, som du som frivillig er nødt til at overholde. Det kan også være lettere for deltageren at forstå og påvirker derfor ikke jeres gode relation på samme måde, som hvis det er din individuelle vurdering som frivillig.

OPFØLGNINGER

Teamledelsen vil løbende følge op på, hvordan jeres match fungerer. Der afholdes opfølgende samtaler, både i opstartsfasen og undervejs i forløbet. De opfølgende samtaler skal bidrage til at sikre, at du trives i rollen som frivillig og føler dig rustet til opgaverne, samt at både du og dit match fortsat finder relationen meningsfuld. Stop også gerne selv op undervejs og tal om, hvordan jeres relation er. Ved selv at være åben og ærlig, gør du det nemmere for jer begge.

UDFORDRINGER

Ligesom med andre relationer i ens liv kan der opstå udfordringer. Relationer afhænger af indbyrdes forventninger og kemi. Ingen af vores match forløber ens, og sommetider kan det være svært at befinde sig i en matchrelation. Det kræver meget at lære et andet menneske at kende, som måske har andre oplevelser og en helt anden tilværelse, end du selv har. Derfor er det vigtigt at vide, at du til enhver tid kan kontakte din teamleder med spørgsmål, forbehold, bekymringer eller andet i forhold til din matchrelation. På denne måde kan I sammen drøfte udfordringerne, og hvordan I kommer videre fra dem.

“ Her får jeg omsorg og et vidne til mit liv. Vi kan tale om noget, der er svært - og samtidig nyde de gode ting i livet ”

–Besøgsmodtager om sin frivillige besøgsven–



AFSLUTNING AF MATCHET

Herunder beskrives, hvordan en god matchrelation kan afsluttes i de tilfælde, hvor dette ønskes for den ene eller begge parter.

EN GOD AFSLUTNING PÅ RELATIONEN

Et ophør af en matchrelation kan forekomme af forskellige årsager. Sommetider ændrer situationen sig for den ene part i relationen. Dette kan fx være pga. en flytning, ændring i job- eller uddannelsessituationen eller andre omstændigheder, som gør sig gældende. Det kan også være fordi en relation ikke fungerer optimalt. Opstår der problemer i et match, bunder de ofte i forskellige forventninger, men kan selvfølgelig også være udtryk for, at kemien ikke er der. Er det sidste tilfældet, skal matchet ikke fortsætte, men afvikles på en god måde.

Uanset årsagen er det altid en god idé at snakke det grundigt igennem med teamlederen, som er tilknyttet det område, hvor I er i match. Teamlederen kan altid hjælpe jer med at få forventningsafstemt eller afsluttet relationen, så det bliver den bedste oplevelse for jer begge.

ROLLEN SOM FRIVILLIG

I dette afsnit præsenteres ”den psykosociale støtte”, som er den tilgang vi anvender i Sind og Sårbarhed, når vi skal støtte vores deltagers trivsel og handlekraft. Derudover beskrives, hvordan samtaler i en relation mellem frivillige og deltagerer kan blive svær, og hvordan dette kan håndteres. Dernæst gives nogle værktøjer til, hvordan du passer på dig selv som frivillig. Og hvordan du skal forholde dig, hvis du oplever bekymring for en deltager.



DEN PSYKOSOCIALE STØTTE

Den psykosociale støtte i Røde Kors' frivillige sociale arbejde er bygget op omkring fem støttende elementer: Tryghed, Ro, Handlekraft, Fællesskab – som samlet kan skabe en følelse af Håb. Elementerne hænger tæt sammen og har ofte en forstærkende virkning på hinanden. I visse aktiviteter vil nogle elementer være mere relevante end andre. Nogle elementer kan kræve et særligt fokus i begyndelsen af et forløb, mens andre kommer i spil på et senere tidspunkt. Forskning viser, at tilgangen giver den frivillige støtte værdi, for de mennesker, der står et svært sted i livet.

Den psykosociale støtte er rygraden i Røde Kors' frivillige arbejde og er derfor udgangspunktet for din støtte som frivillig. I Sind og Sårbarhed yder du psykosocial støtte - gennem medmenneskelighed og frivillighed – og støtter op om psykologiske og sociale aspekter, som har betydning for menneskers trivsel og handlekraft. Nedenfor er der eksempler på, hvor du som frivillig kan støtte op om de fem psykosociale grundelementer.

Tryghed

Tryghed fremmes ved følelsen af overblik, forudsigelighed og tillid til andre mennesker. Når forventninger er afstemt og rammer aftalt, er der grobund for dannelsen af en tillidsbaseret relation mellem deltageren og dig. Præsenter dig – og giv lidt af dig selv. Få lagt grundlaget for en god begyndelse når, I mødes første gang. Det viser både din interesse og dit engagement. I fællesaktiviteterne kan frivillige og deltagere ligeledes sammen lave klare "fælles spilleregler" for jeres samvær.

Find inspiration til det første møde og forventningsafstemningen på [s. 14](#).

Ro

Det skaber ro at blive rummet, og det er nemmere at give slip på negative følelser, hvis man bliver lyttet til. Du er med til at fremme følelsen af ro, når du møder deltageren med ægthed og anerkender centrale følelser. Når du tager dig tid til at lytte til deltageren og giver plads til dennes følelser, overvejelser og reaktioner uden at dømme – også når svære emner dukker op. På den måde kan du signalere, at det er ok at tale om det svære og dele det med hinanden. Også selv om man kan blive ked af det.

Fællesskab

At være del af et fællesskab og føle samhørighed med andre mennesker er en afgørende faktor for at kunne håndtere svære livssituationer. Når følelser og synspunkter høres, accepteres og respekteres, styrkes selvtilliden og følelsen af at høre til og være en del af et meningsfuldt fællesskab. Indholdet og aktiviteterne i et meningsfuldt fællesskab defineres af deltagerne. Grunden lægges med gensidighed og respekt for hinanden som personer. Resten vil opstå med tiden, når relationen folder sig ud.

Handlekraft

Tal sammen om, hvad deltageren ønsker: Der er mange måder at leve sit liv på. Derfor er det vigtigt som frivillig ikke at tage udgangspunkt i sin egen forestilling af, hvad 'det gode liv' bør indeholde. På samme vis er det vigtigt at være forsigtig med at give gode råd. Lad i stedet deltageren selv være med til at definere, hvad han/hun ønsker at have fokus på, og hvad han/hun har behov for støtte til. Måske er det noget helt andet end det, du som frivillig ser som vigtigst.

Håb

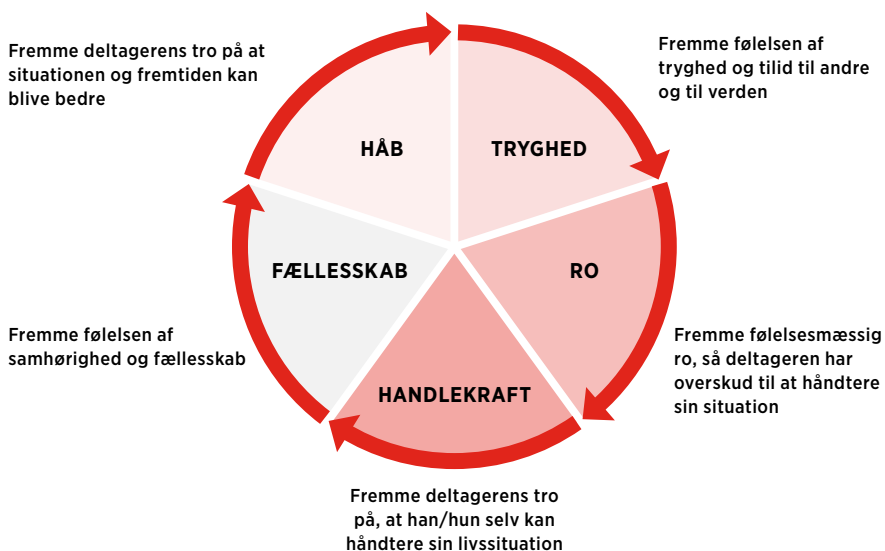
Sæt fokus på deltagernes styrker og ressourcer: Som frivillig kan du være med til at italesætte de styrker og ressourcer, du oplever hos deltageren. Som frivillig og deltager er I forskellige steder i jeres liv. For at opnå følelsesmæssig ro og dermed bedre forudsætninger for at se nye muligheder er det vigtigt, at du støtter op om de synspunkter, den anden har – også når du selv ville have valgt en anden løsning. I ser måske ikke tingene på samme måde. Det kan endda styrke jeres relation, at I tør vise jeres forskelligheder for hinanden. Som frivillig kan det være fristende at give gode råd, fordi vi er ivrige for at hjælpe. Det er dog afgørende, at det er deltageren selv, der i eget tempo når frem til nye måder at anskue sin situation på. Du støtter ved at lytte og spørge ind – dermed viser du, at du er med hele vejen.

MEDMENNESKELIGHED I PRAKSIS (MIP) DEN PSYKOSOCIALE TILGANG

Frivillige i Røde Kors er bundet sammen af de syv Røde Kors-principper. De er vores fælles værdier, der sætter retning og guider os i vores aktiviteter og i samarbejdet med andre. Kurset Medmenneskelighed i Praksis giver dig en grundig indføring i den psykosociale tilgang. På kurset får du mulighed for at øve forskellige værktøjer i praksis, samt rum til at reflektere over, hvordan disse øvelser og metoder kan anvendes lige netop i din aktivitet. Du får også mulighed for at reflektere over og diskutere rollen som frivillig.

Du kan læse mere på "[Mit Røde Kors](#)"

PSYKOSOCIAL STØTTE



Hobfoll 2007





NÅR DEN GODE SAMTALE KAN BLIVE SVÆR

Den gode samtale mellem to mennesker er i dette tilfælde mellem dig som frivillig og deltageren. Et møde mellem to personer med forskellige erfaringer, følelser og forventninger, der baseres på respekt og accept af hinandens forskelligheder.

I alle slags relationer kan udfordringer opstå, hvilket kan resultere i, at samtaler kan blive komplicerede og til tider svære at være i.

“ Den svære samtale udfordrer den frivillige til at vove at hvile i sig selv og gøre det så godt som muligt - også når der ikke er så meget at gøre og magtesløsheden kigger frem ”²

Deltagerne i Sind og Sårbarhed kæmper med forskellige udfordringer og bærer på svære oplevelser. Derfor kan den svære samtale nogle gange være en uundgåelig del af relationen. En samtale kan opleves svær, når emnet er sårbart, eller når deltagerens følelser og reaktioner kan være svære at håndtere. Deltagerne har måske ikke talt med andre mennesker i længere tid og kan føle sig usikre i kommunikationen. Derfor er det vigtigt at signalere, at du har lyst at indgå i relationen og samtalen, selvom det kan være svært. Deltageren skal kunne mærke, at ”nogen vil mig”.

Det er helt okay ikke at gå ind i en samtale, du ikke ønsker. Det er vigtigt at mærke efter, for hvis du først spørger ind til vedkommende, skal du også have tid og overskud til at høre svaret. Og sig ikke at personen altid kan ringe, hvis du ikke har overskud til at tage telefonen. Det er vigtigt også at passe på dig selv og være bevidst om egne grænser.

2 Samtaler, der kræver mod, C. Hjelm, 2017, Center for frivilligt socialt arbejde.



Hvis du ønsker at gå ind i den svære samtale, kræver det mod at være til stede i samtalen og dele det svære hos en anden og hos sig selv. Men når den svære samtale har været god, kan det bidrage til, at I sammen udvikler en dybere relation.

I den svære samtale er det vigtigt at anerkende den andens følelser og bekræfte, at de er ægte. Husk du behøver ikke at være enig for at forstå. Prøv at vis empati uden at dømme. Sig fx ”Jeg kan godt forstå, at du føler som du gør”.

Kunsten for dig som frivillig kan være at rumme det svære, uden at ville forandre det, eller finde løsninger på de problemer som deltageren kan stå i. Du kan gøre en stor forskel blot ved at være til stede i samtalen. Dette gør du ved at give plads og accept til deltagerens følelser, samt vise rummelighed og åbenhed menneske til menneske.

Det er i orden og helt normalt, hvis du følelsesmæssigt bliver påvirket i den svære samtale. Det kan fx være når deltageren fortæller dig om tidligere svære oplevelser. Det er altid okay at afbryde samtalen på en respektfuld måde, hvis det bliver for svært for dig.

I dit frivillige arbejde er det først og fremmest vigtigt, at du beskytter dig selv og deltageren. Dette gør du blandt andet ved at sætte grænser på en hensigtsmæssig og respektfuld måde. Det er helt okay ikke at kunne rumme alle svære emner og sige fra. Du kan i stedet henvise til andre steder, hvor deltageren kan få talt om det svære.

For henvisninger til professionel hjælp, se bilag 1, s. 48.



HVORDAN PASSER DU PÅ DIG SELV?

Når du som frivillig er sammen med mennesker i sårbare situationer, kan det til tider være krævende. Du kan blive berørt gennem historier og skæbner, som du møder i dit frivillige virke. Det kan give en følelse af magtesløshed, når du konfronteres med svære livsvilkår hos en anden. Det kan også være, at du ikke føler, at du lever op til dine egne eller andres forventninger om det at hjælpe et andet menneske. Det er kun menneskeligt og selvfølgeligt, at du bliver påvirket – det er en del af det at være menneske. Det er derfor vigtigt at have for øje ikke at have urealistiske forventninger til den forskel, du kan gøre for deltageren. Husk altid på, at du som frivillig skal have fokus på relationen og ikke yde behandling. Nogle gange kan det at give et lille smil på læben være forskel nok.

Husk altid at tale med din teamleder/ aktivitetsleder, hvis du begynder at blive påvirket af din relation med deltageren. Sammen kan I finde ud af, om du trænger til at læsse af eller, om der kan gøres noget for at forandre situationen. Derudover er det altid godt at gøre brug af supervision (se afsnit om supervision).

PAS PÅ DIG SELV

- Kend dine egne grænser
- Forsøg ikke at tænke for meget over deltagerens udfordringer, når I ikke er sammen.
- Søg sparring hos din teamleder/aktivitetsleder.
- Brug supervisionen til at vende frustrationer, tvivl og udfordringer.

HVIS DU OPLEVER BEKYMRING FOR EN DELTAGER

Når du er frivillig, er du ikke behandler eller har behandlingsansvar. Du er som i enhver anden henseende en samtalepartner, som først og fremmest kan være til stede i en andens liv, som det menneske du er. Dermed har du heller ikke ansvar over for den andens liv, udover det ansvar, vi alle har overfor hinanden. Det medmenneskelige ansvar skal dog tages alvorligt og reageres på, hvis du bliver særligt bekymret. Du kan altid henvise til nogle med behandleransvar (se bilag 1 s. 48).

Selv mordstanker

Når mennesker er i en sårbar periode i deres liv, kan de have ukonkrete selvmordstanker. Disse tanker er i sig selv ikke farlige, men skal tages alvorligt. Her er det vigtigt ikke at være bange for at spørge ind til den anden eller være nysgerrig, så længe det bliver på den andens præmisser. Det er vigtigt at huske på, at du aldrig kan plante selvmordstanker hos et andet menneske. Spørg derfor hellere en gang for meget end en gang for lidt. Det er ikke dit ansvar at fikse den anden eller gøre noget om, men for mange kan den største hjælp være, at der er en som lytter til dem og viser omsorg og interesse.

Derudover er det vigtigt, at du ved bekymring kontakter din teamleder/aktivitetsleder, som du er tilknyttet via Røde Kors. Sammen kan I få talt om, hvorvidt deltageren har en primær professionel kontakt såsom hjemmevejleder, behandler, læge eller andet, som skal kontaktes.





VIDEN, SPARRING OG SUPERVISION

I Røde Kors er alle vores aktiviteter drevet af frivillige. Det er derfor vigtigt for os at klæde alle frivillige ordentligt på til de opgaver, som de skal løse. Vi ønsker gennem vores kurser, møder og temaaftener, at du som frivillig har mulighed for at tilegne dig relevant viden og nyttige værktøjer. Vi ønsker også at skabe et fælles rum, hvor der er mulighed for at indgå i sparring med både andre frivillige og fagfolk, at reflektere over egen rolle som frivillig samt dele de erfaringer, tanker og bekymringer, som kan fylde i dit frivillige virke.

Når du starter som ny frivillig modtager du altid en oversigt, hvor du finder mere information om supervision, kommende kurser og relevante kontaktoplysninger.

Ved nye relevante kurser får du en invitation via mail.

SPARRING

Som frivillige er vi hinandens vigtigste sparringspartnere. Når vi vender dilemmafyldte eller svære situationer med hinanden, sikrer vi læring, og at oplevelserne ikke kommer til at sætte sig negativt i ens frivillige virke. At tage vare på hinanden som frivillige er givende og kan være nødvendigt for at kunne støtte deltagere bedst muligt i aktiviteterne. I Røde Kors ønsker vi at skabe en kultur, hvor vi løbende drøfter både frivilligopgaver, situationer og dilemmaer. Formålet er, at ens medfrivillige kan give støtte og konkret sparring i forhold til opgaver og dilemmaer. En måde vi kan få talt godt sammen om de udfordringer, vi kan opleve i aktiviteterne, er ved at spørge ind til hinanden, eventuelt til supervision.

I jeres frivilliggruppe har I også mulighed for at oprette et makkersystem. Her bliver du makker med en anden frivillig i Sind og Sårbarhed. Hvert makkerpar har særligt ansvar overfor hinanden og for at få snakket om både de gode og de svære oplevelser i jeres rolle som frivillig. I kan ringe til hinanden eller mødes, så I får mulighed for at sparre med hinanden.

Vil du vide mere om mulighederne for sparring, så kontakte din teamleder/aktivitetsleder.





SUPERVISION

Som i enhver relation kan du komme til at opleve udfordringer, store som små. Det er helt normalt at opleve udfordringer, eller tvivl i forhold til din egen rolle som frivillig.

I supervisionen har du mulighed for at vende og reflektere over specifikke oplevelser med deltagerne, men du kan også drøfte de mere overordnede tematikker omkring rollen som frivillig, gruppens dynamik og de forskellige aktiviteterets opgaver. Supervisionen er med til gøre jeres frivillige arbejde bedre og er med til at passe bedre på jer selv og hinanden. Desuden giver supervisionen rum til fælles læring og sparring, der bidrager positivt til jeres arbejde og arbejdsglæde i de forskellige aktiviteter.

De fællesskabsbaserede aktiviteter afholder gruppesupervision et par gange om året sammen med den fælles frivilliggruppe. Supervisionen er en vigtig del af det frivillige arbejde, også selvom man er en del af en fast frivilliggruppe, da nogle deltagere kan stå med meget komplekse tematikker og svære historier.

De frivillige i én-til-én aktiviteterne tilbydes alle gruppesupervision fra en frivillig psykoterapeut otte gange om året. Supervisionen tager udgangspunkt i "bordet rundt", hvor I på skift får mulighed for at fortælle, hvordan det går med samarbejdet med jeres match. Den frivillige får mulighed for at påpege problematikker, som giver anledning til en egentlig sparring/supervision. Gruppen får også mulighed for at byde ind med egne refleksioner. Derudover kan der sommetider opstå problematikker som er fælles, og som giver anledning til at supervisor foreslår oplæg/undervisning om emnet.

Der er mange forskellige temaer oppe på supervision, men det kan fx være tematikker som.

- Hvordan sætter du grænsen?
- Hvor meget du kan stå til rådighed i dit frivillige virke?
- Hvordan forholder du dig, hvis en deltager gentagne gange ikke overholder aftaler?

Du kan også altid ringe eller maile til vores supervisor og aftale en individuel samtale enten telefonisk eller ved fysisk møde. Supervisor har ligesom alle frivillige i Røde Kors tavshedspligt om personlige forhold og alt det, der drøftes under supervisionen.

KURSER OG MØDER FOR FRIVILLIGE I SIND OG SÅRBARHED

INTRODUKTIONSKURSUS

Det er obligatorisk for alle nye frivillige i Sind og Sårbarhed at deltage i et introduktionskursus. Kurset omhandler tilgangen til frivillig én-til-én støtte, opgaver og afgrænsninger, udfordringer i rollen og gode råd til selve forløbet. Du vil lære mere om psykisk sårbarhed, frivillighed, interaktion og relationer. Ligesom der vil være god mulighed for stifte bekendtskab med andre frivillige i Sind og Sårbarhed. Introduktionskurset løber over 3,5 time, hvor du bliver klædt på til at forstå og være sammen med et menneske, som kæmper med psykiske udfordringer, ensomhed og isolation.

KOMPETENCEKURSER

Kompetencekurserne giver mulighed for at udvikle kompetencer og opnå ny viden, der relaterer sig til Sind og Sårbarhed. Kompetencekurserne har forskellige temaer, der berører de områder frivillige bevæger sig i. Det er op til den enkelte,





hvilke kurser man finder relevante og interessante. Kurserne giver mulighed for at dygtiggøre sig i forhold til ens frivillige arbejde i Sind og Sårbarhed, og i den henseende få redskaber og viden til at skabe den bedste relation med deltagerne. Kurserne kan eksempelvis handle om:

- At skabe kontakt og relation
- Ensomhed
- Frivillighed og den gode samtale

VELKOMSTMØDE FOR ALLE NYE FRIVILLIGE

Vi opfordrer alle nye frivillige i Røde Kors Hovedstaden til at deltage i et velkomstmøde. Til velkomstmødet får du viden om Røde Kors-organisationen, herunder Røde Kors i Danmark og Røde Kors Hovedstadens historie og virke. Du vil også blive præsenteret for, hvordan vi hjælper mennesker i udsatte positioner i hovedstaden gennem en uddybende præsentation af alle vores aktiviteter. Det kan især være relevant, hvis du i dit match har fokus på brobyggende opgaver.

Du kan se datoer og tilmelde dig et kommende velkomstmøde via hjemmesiden: <https://hovedstaden.drk.dk/event-category/type-8/>

KURSER OG ARRANGEMENTER FOR FRIVILLIGE I RØDE KORS HOVEDSTADEN

Røde Kors Hovedstaden udbyder løbende kurser og frivilligarrangementer, som er åbent for alle frivillige i vores aktiviteter. Her tages et emne op, som deltagerne får indsigt i enten gennem en personlig fortælling, en fagperson der holder oplæg, en film eller noget helt tredje. Kurser har for nyligt omhandlet konflikthåndtering og kunsten at give feedback. Derudover afholdes der løbende arrangementer for frivillige.

Din aktivitetsleder vil invitere dig til relevante kurser og arrangementer over mail. Du kan også løbende holde dig orienteret på Røde Kors Hovedstadens hjemmeside: rodekors.dk/hovedstaden





REGLER, RAMMER OG FORMALIA

Som frivillig i Røde Kors Hovedstaden er der nogle regler og rammer, du skal kende til. De er til for at passe på både dig som frivillig og for dem, som deltager i vores aktiviteter.

TAVSHEDSPLIGT

Det er afgørende, at de mennesker, som Røde Kors hjælper, kan føle sig trygge i aktiviteterne. Det er du som frivillig med til at sikre ved at møde deltagerne med åbenhed og ved at overholde din tavshedspligt.

Alle, der kommer i kontakt med Røde Kors, har som udgangspunkt krav på fortrolighed. Derfor bygger alle vores aktiviteter på tillid og respekt for den enkelte. Du må som frivillig med andre ord ikke videregive fortrolige oplysninger.

Skriv "*Tavshedspligt*" i søgefeltet på [Mit Røde Kors](#), hvis du vil vide mere.

INTERN FORTROLIGHED I RØDE KORS

Frivillige oplever med mellemrum svære situationer, som de har brug for at drøfte med andre. I Røde Kors gælder en intern fortrolighed. Det betyder, at du som frivillig altid kan tale om ethvert problem med teamlederen/aktivitetsleder. Du kan også altid drøfte aktuelle problemer med dine frivillige kollegaer på møder og kurser. De konkrete sager skal dog anonymiseres, så personerne ikke kan genkendes. Gå altid til din teamleder/aktivitetsleder i Røde Kors for at vende ømtålelige emner i det frivillige arbejde – aldrig til ansatte på f.eks. det bosted, hvor du som frivillig har din gang.



PERSONDATAHÅNDTERING

Hos Røde Kors er vi meget bevidste om vores håndtering af frivilliges persondata, således at oplysninger om vores frivillige kun bliver brugt i relevante henseende for udførelsen af deres opgaver. Alle som behandler persondata har en oplysningspligt. Oplysningspligten betyder, at alle til enhver tid har ret til at få oplyst, hvilke data man opbevarer, hvor data optræder – og hvor længe og hvem der har adgang til data.

Alle nye frivillige i Sind og Sårbarhed skal underskrive en 'Røde Kors aftale' med kontaktoplysninger og enkelte personlige oplysninger, som vil blive opbevaret i Røde Kors' sekretariat og på Røde Kors' interne Podio-side. I én-til-én-aktiviteterne vil der derudover indhentes en række ekstra persondata, når du er til første frivilligsamtale med teamleder/aktivitetsleder. Disse persondata indhentes udelukkende for at kunne lave det bedst mulige match mellem dig som frivillig og en deltager. Det er kun aktivitetsledere, teamledere og ansatte i Røde Kors Hovedstaden, som har et legitimt behov for at kunne se persondata, og det er derfor kun denne gruppe, som har adgang til dem.

FORSIKRING

Som frivillig har du skrevet under på en Røde Korsaftale, som bl.a. betyder, at du vil være omfattet af Røde Kors' forsikringsordning, hvis du kommer til skade under det frivillige arbejde som frivillig.

Du kan læse mere om forsikringsordningen på "[Mit Røde Kors](#)".



TAK FOR DIN TID

Tusind tak, fordi du læste med. Vi håber du fandt svar på de fleste af dine spørgsmål omkring at være frivillig i Sind og Sårbarhed. Husk altid, at du kan tage kontakt til din teamleder/aktivitetsleder.

Vi håber, at du får nogle gode oplevelser, og glæder os til at høre meget mere om det hele når vi ses!

Mange hilsner

Alle os i Sind og Sårbarhed





BILAG 1.

HENVISNINGSMULIGHEDER

Angstforeningen

Generel information, rådgivning for personer med angst og deres pårørende.

Tlf. 70 27 13 20

Telefontid: mandag til torsdag kl. 11-13 og fredag kl. 10-12.

Angsttelefonen

Anonym og uforpligtende samtale med én, der selv kender til angst.

Tlf. 70 27 92 94

Telefontid: mandag til torsdag kl. 19-22 og søndag kl. 16-19.

Depressionsforeningen

Anonym og gratis rådgivning med frivillige, der har stor forståelse for, hvad det vil sige at have depression, bipolar lidelse eller være pårørende.

Tlf. 33 12 47 74

Telefontid: mandag til torsdag kl. 19-21.

Grib København

Københavns Kommunes tilbud efter servicelovens §82. Tilbyder forløb, som fokusere på deltagernes sociale netværk, kompetencer og giver styrket ejerskab for eget liv.

Åbningstider: mandag – fredag kl. 10-15

Telefontid: mandag – fredag kl. 10-13

<https://www.kk.dk/grib-koebenhavn>

Livslinjen

En landsdækkende humanitær organisation, der forebygger selvmord og selvmordsforsøg.

Det er en anonym rådgivning til selvmordstruede, pårørende og efterladte.

Telefontid: Alle dage fra kl. 11-05

Tlf. 70 20 12 01

www.livslinien.dk

**Offerrådgivningen**

Offerrådgivningen kan kontaktes hele døgnet, de har tavshedspligt og du kan være helt anonym. De kan hjælpe med konkret rådgivning, eller hvis der er brug for hjælp til at håndtere en situation.

Tlf. 21 20 91 70

Hovedstaden@offeradgivning.dk

Psykiastrifondens telefonrådgivning

Telefonrådgivningen er rådgivning til mennesker med psykiske sygdomme og problemer, personer i krise, deres pårørende, og fagfolk. Rådgivningen er gratis, anonym og fagligt funderet.

Tlf. 39 25 25 25

Telefontid: mandag-torsdag kl. 10-22, fredag-søndag kl. 10-18

<https://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/ring.aspX>

Psykiatrisk Akutmodtagelse

Er din besøgsmødtager i en situation, som I føler, kræver øjeblikkelig psykiatrisk hjælp, kan den psykiatriske akutmodtagelse hjælpe.

Tlf. København: 38647360

Tlf. Amager: 38641650

Psykologisk Pårørenderådgivning - SIND København

SIND Pårørenderådgivnings tilbud er til dig, som er pårørende til en nærtstående med psykisk sygdom.

Tlf. 35 36 09 04

Telefontid: mandag kl. 16.00-19.00, tirsdag kl. 14.30-17.30

<https://www.sind-kbh.dk/paaroenderaadgivning/>

SIND landsdækkende telefonrådgivning

Sinds landsdækkende telefonrådgivning varetages af ansatte konsulenter og frivillige rådgivere. Både de ansatte og de frivillige har, eller har haft, tilknytning til social- og/eller sundhedsfagligt arbejde.

Tlf. 70 23 27 50

Telefontid: Hverdage kl. 11-17

<http://www.sind.dk/telefonraadgivning>



BILAG 2.

KONTAKTOPLYSNINGER

RØDE KORS

Telefonnumre

Røde Kors Hovedstadens hovednummer: 38 33 64 00

Landskontorets hovednummer: 35 25 92 00

Hjemmesider

Røde Kors Hovedstaden: www.hovedstaden.drk.dk

Dansk Røde Kors: www.rodekors.dk

Mit Røde Kors: www.mitrodekors.dk

Postadresser

Røde Kors Hovedstaden

Nordre Fasanvej 224, 2. sal

2200 København N

Røde Kors

Blegdamsvej 27

2100 København Ø



