

“Jeg tænker aldrig over, at min samværsvæn har en psykisk sygdom. Der er så mange ting, vi har til fælles.”

- Samværsvæn -

## Et venskab der gør en forskel

...for et enkelt menneske - og for en vigtig sag.

Som samværsvæn bliver du ven med et menneske i dit lokalområde, som har en psykisk lidelse.

### Du får muligheden for

- at gøre en stor forskel for et andet menneske
- at få en ny ven og lave hyggelige ting sammen
- at være med til at nedbryde tabuer om psykisk sygdom
- at blive en del af et fællesskab af frivillige

### Det forventer vi af dig

- du har lyst til at opbygge et venskab med en, der måske er anderledes end dig selv.
- du har 4 - 6 timer om måneden til at være frivillig
- du er stabil, rummelig og nærværende

Her på siden finder du mere om samværsvæn og kan kontakte på tlf. 2392 8718 eller skrive et brev til [svaer@rodekors.dk](mailto:svaer@rodekors.dk)

[Slagelse.samvaerdighed@rodekors.dk](mailto:Slagelse.samvaerdighed@rodekors.dk)  
Tlf: 23928718

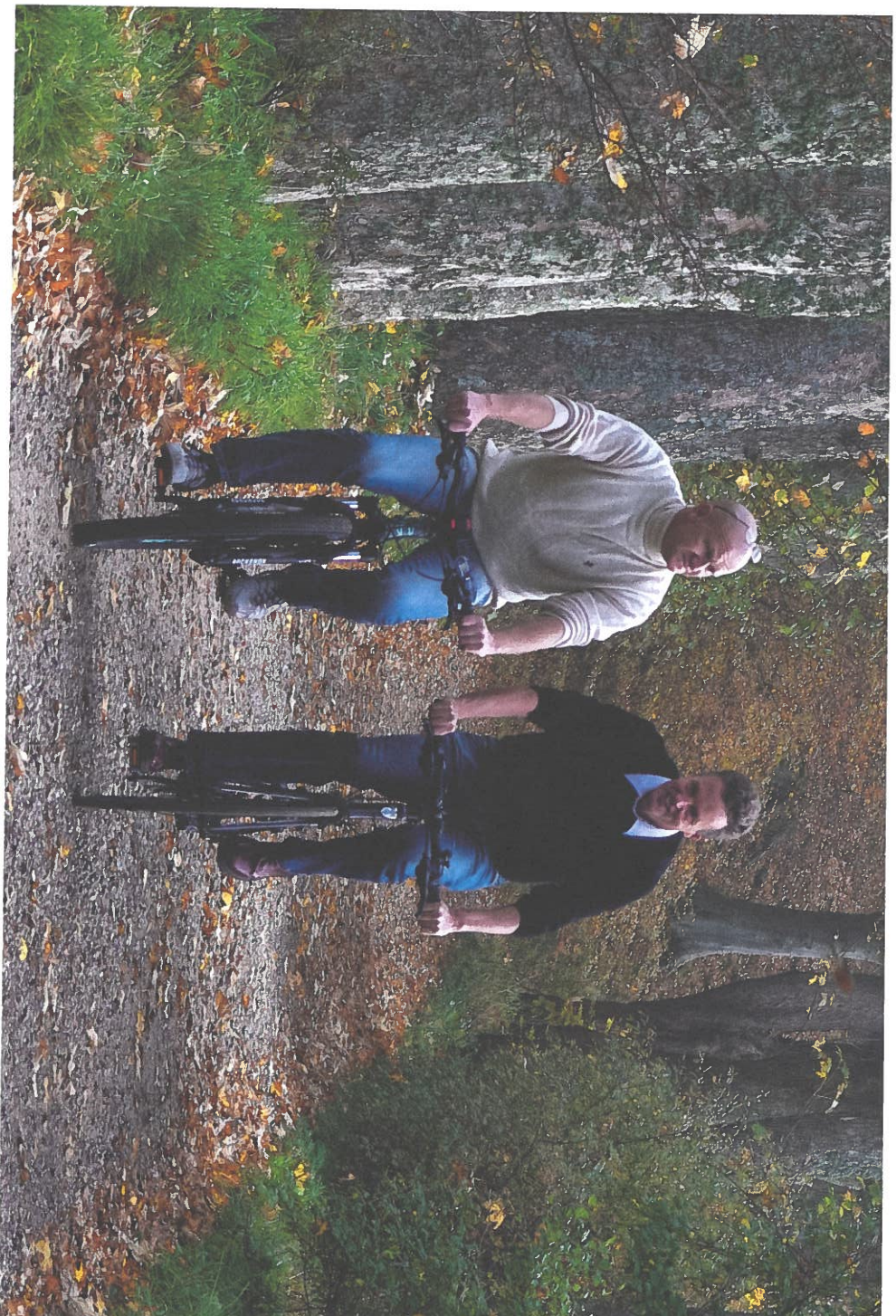
**Røde Kors** er altid til stede. I Danmark skaber vi fællesskaber og støtter samfundets sårbare til et bedre liv. Vi er en del af dit lokalsamfund, uanset hvor du bor. Med din hjælp kan vi altid være til stede, når der er brug for os.

# BLIV SAMVÆRSVEN

og skab et pusterum i hverdagen for et menneske med psykisk sygdom







## Samværdighed

'Samværdighed' handler om at være sammen med et andet menneske med respekt og i øjenhøjde. Det kan være en samtale over en kop kaffe hjemme hos den ene samværsven, en gå - eller cykeltur eller en tur i biografen. Det vigtige er blot at være sammen og udvikle en rar relation .... sådan helt frivilligt.

## Anderledes og udenfor

Mennesker med en psykiatrisk diagnose oplever ofte at stå udenfor fællesskabet. De har ofte primært kontakt

med behandlere og myndighedspersoner, og derfor kan det være en stor hjælp for dem at mødes med et menneske, som kommer frivilligt.

De, der gerne vil have en samværsven, er lige så forskellige som de frivillige, der melder sig. Fælles for dem alle er, at de føler sig ensomme. Mange har svært ved at komme ud alene, og nogle er helt ude af træning med socialt samvær og samtaler.

Som frivillig kan du gøre en kæmpe forskel bare ved at være 'frivillig' og nærværende, og måske kan du hjælpe med at bygge bro ud af ensomhed og isolation.

## Sådan foregår det?

Som frivillig samværsven kommer du ud til en person, som selv har bedt om, at du kommer og er blevet vurderet til at kunne have glæde af en samværsven. Du kan derfor være helt tryk ved opgaven. Du vil blive matchet med en person, der har nogenlunde de samme ønsker til samværet som dig.

Ved det første møde vil din aktivitetsleder gå med. Efterfølgende aftaler du og din samværsven selv, hvornår og hvor ofte I vil ses.

Du bliver 'klædt på' til opgaven igennem et opstartskursus og løbende sparring - og erfaringsudveksling i en netværksgruppe for frivillige, og du kan altid tale med din aktivitetsleder, hvis du bliver i tvivl om noget.

