

FRIVILLIGES MENTALE SUNDHED

WORKSHOP OG ERFARINGSUDVEKSLING

PROGRAM

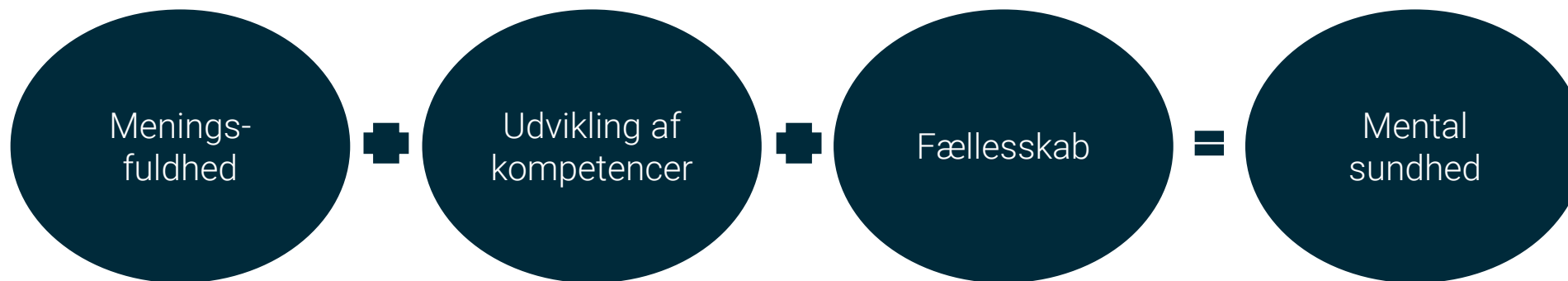
- Oplæg om frivillighed og mental sundhed
- Erfaringsudveksling i grupper
- Fælles opsamling

FRIVILLIGHED OG MENTAL SUNDHED



HVORDAN HÆNGER FRIVILLIGHED OG MENTAL SUNDHED SAMMEN?

- Studier viser, at mennesker, der er frivillige på ugentlig basis, har dobbelt så stor sandsynlighed for at trives godt mentalt som ikke-frivillige
- Mental sundhed: Optimisme, velvære, social trivsel, overskud til dagligdagen, tiltro til sig selv og egne ressourcer
- Det er meningsfuldt **at være noget for nogen**
- Det er meningsfuldt **at være en del af et fællesskab**



VI ER MOTIVEREDE FOR FÆLLESSKAB

- ✓ Vi har et grundlæggende behov for at være en del af et fællesskab
- ✓ Vi vil gerne føle os uundværlige
- ✓ Vi vil gerne være en del af noget der er større end os selv
- ✓ Vi trives når vi oplever at vi kan bidrage med noget særligt



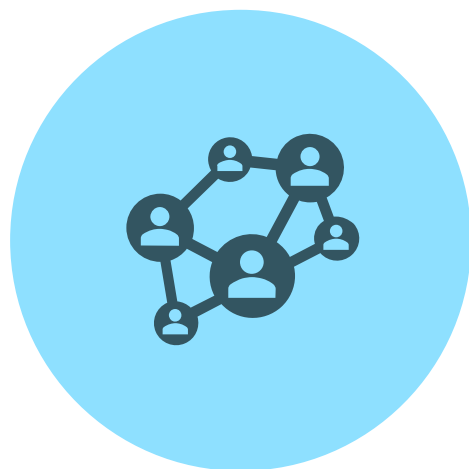
HVORFOR ER VI SÅ VIGTIGE FOR HINANDEN?

En afgørende faktor
for om vi mennesker
lever et langt liv er , at
vi føler os som en del
af en sammenhæng
og er socialt
integreret med
mennesker omkring
os

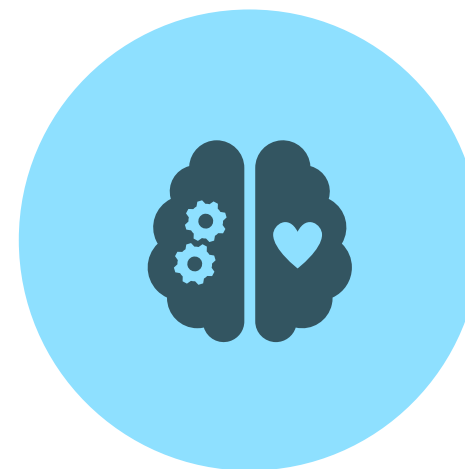
Effekten af gode
sociale relationer
kan
sammenlignes
med effekten af
rygestop i forhold
til levetid



DERFOR ER VORES FRIVILLIGBÅRNE AKTIVITETER SÅ VIGTIGE!



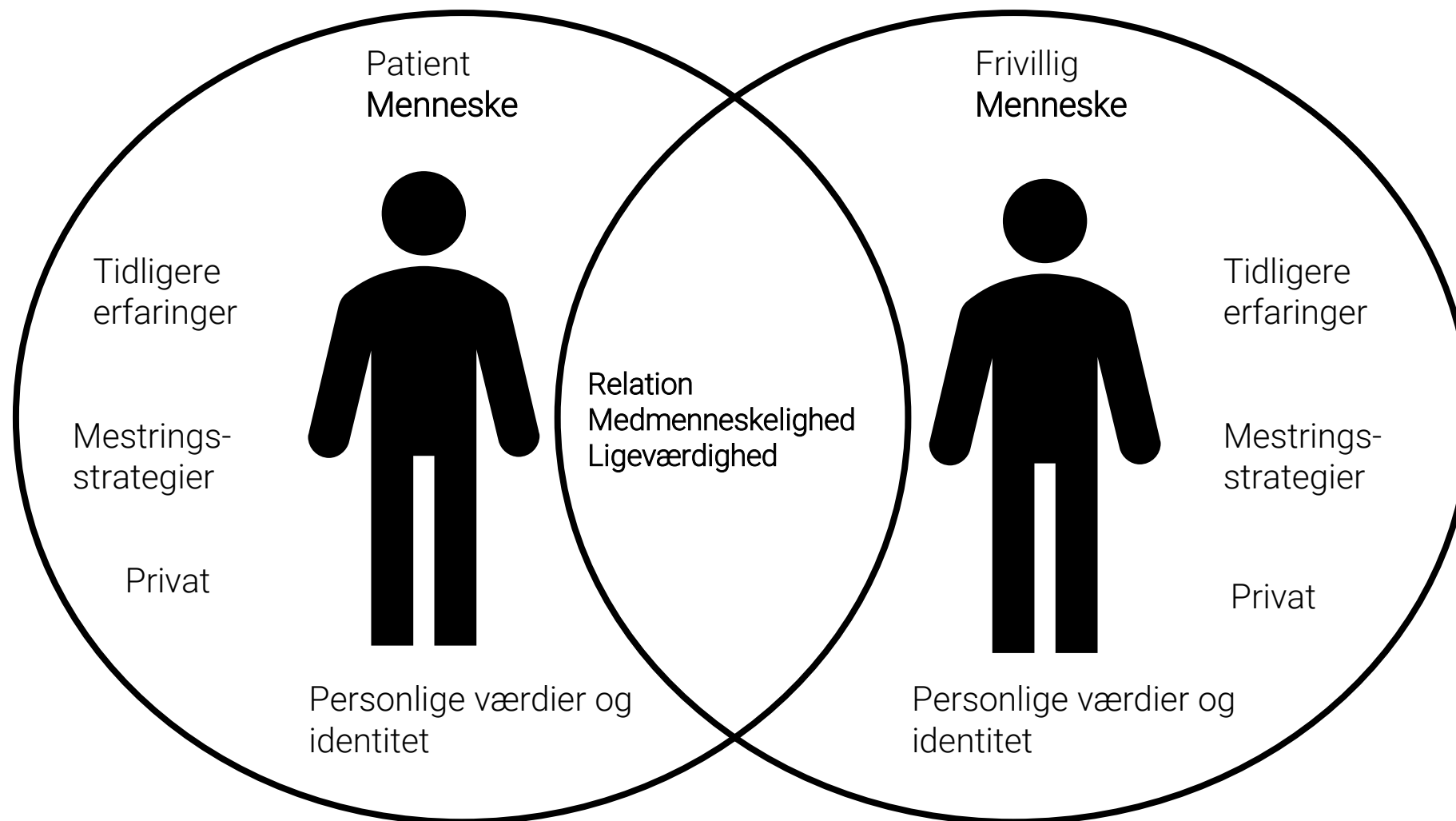
Frivilligbårne aktiviteter tager udgangspunkt i fællesskaber og sociale relationer som et middel til både at forebygge hjertesygdom og til at give psykosocial støtte til hjertepatienter og pårørende



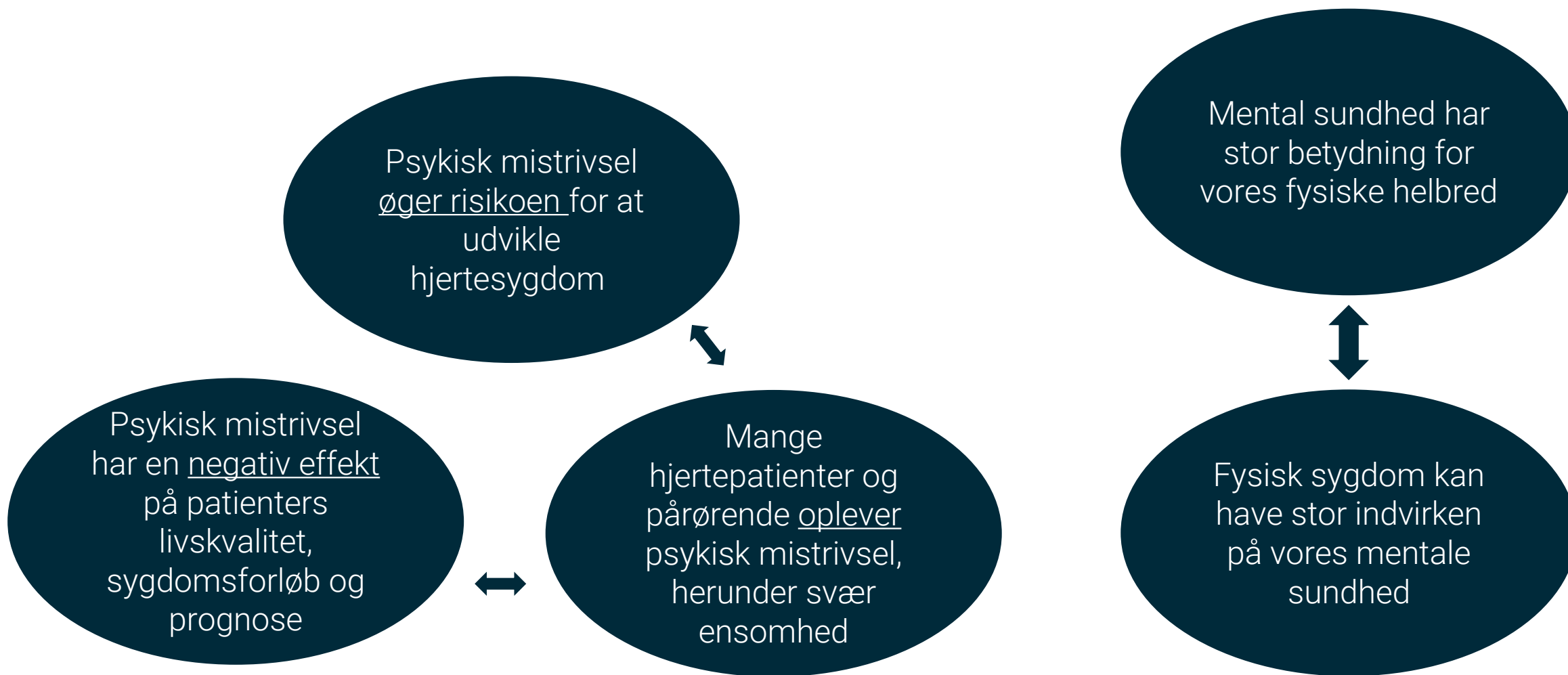
Forskning viser at indsatser baseret på social støtte – også kaldet peer-to-peer – i høj grad kan bidrage til øget mental sundhed



SOM FRIVILLIG ER DIT VIGTIGSTE REDSKAB DIG SELV



HVORDAN HØRER MENTAL SUNDHED SAMMEN OG HJERTESYGDOM SAMMEN?



AT PASSE PÅ SIG SELV SOM FRIVILLIG



HVORDAN REAGERER VI PÅ BELASTNINGER?



EN PERSON I KRISE HAR BRUG FOR:

- ✓ At den frivillige ikke udviser berøringsangst
- ✓ At føle sig anerkendt og set
- ✓ Opsøgende hjælp – selv at opsøge hjælpen kræver overskud
- ✓ Ledende spørgsmål / forslag – nogle gange ved de ikke selv hvad de har brug for
- ✓ At blive mødt der hvor de er



Husk at overveje hvor vedkommende er henne i sit forløb
– behovet kan ændre sig undervejs



LILLE INDSATS – STOR EFFEKT

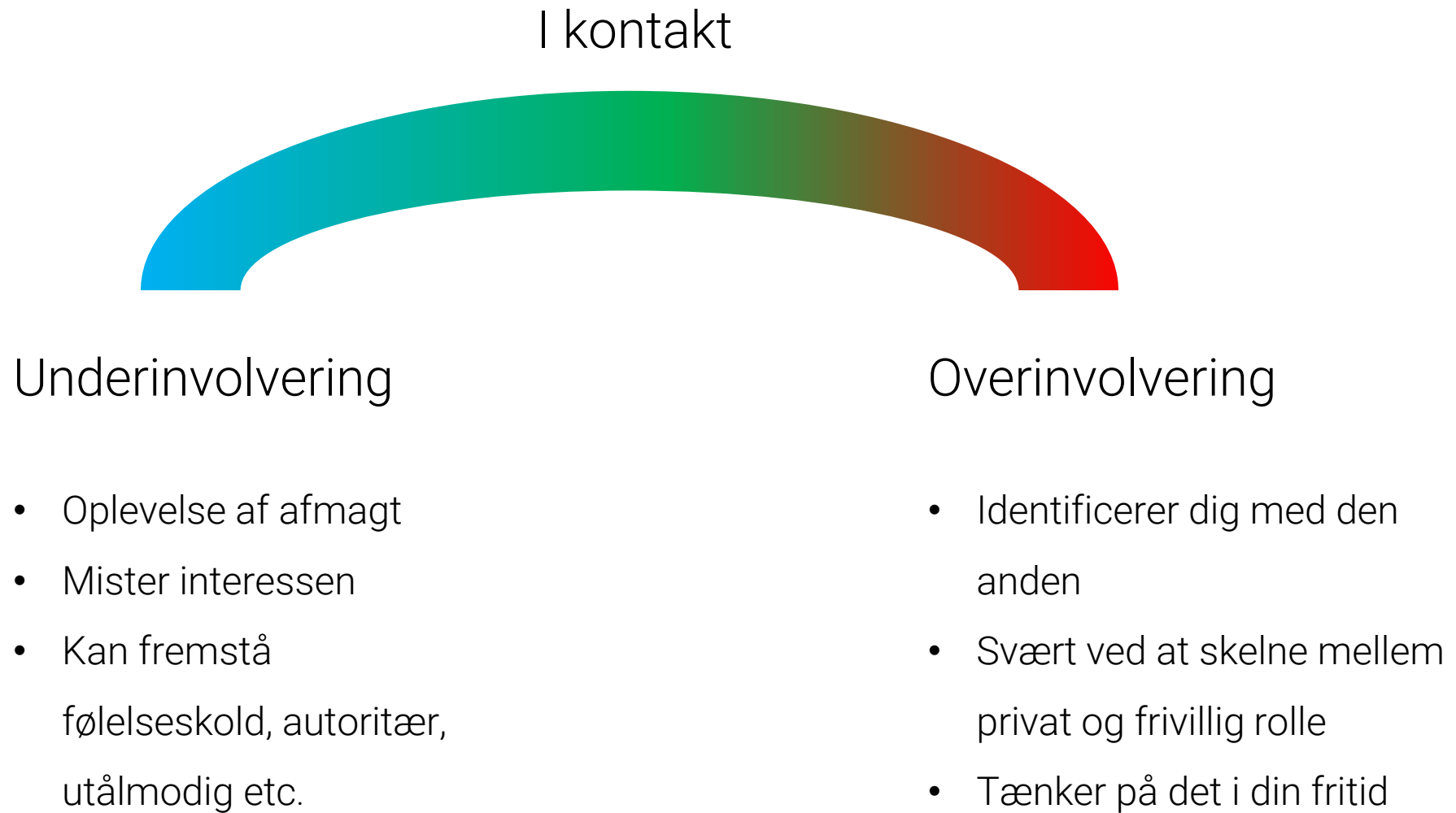
- ✓ Når vores følelser spejles, skaber det en øjeblikkelig positiv effekt
- ✓ Vis med både kropssprog og ord at du anerkender den andens følelser og oplevelser
- ✓ Check om du har forstået det rigtigt – Gentag evt. med egne ord

"Det jeg hører dig sige er..."
"Har jeg forstået det rigtigt at..?"
"Det du oplever er altså..?"

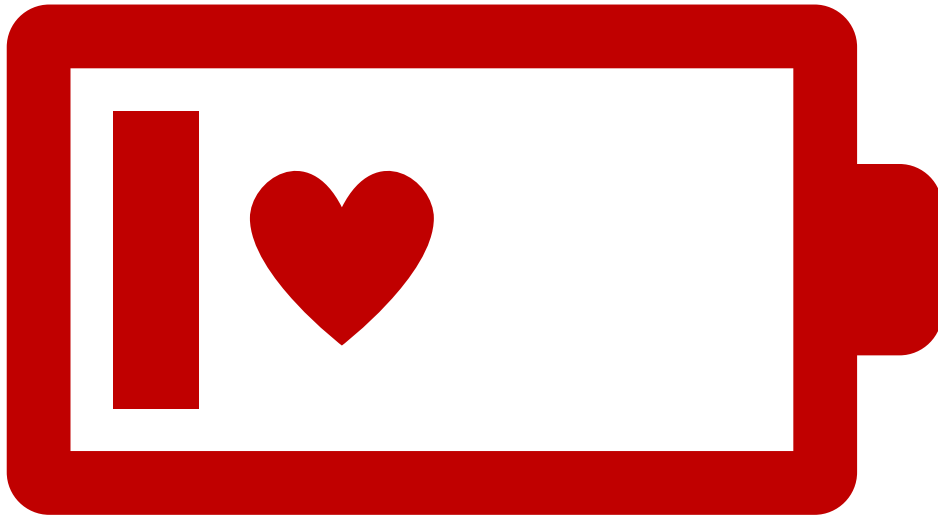
- ✓ Stil nysgerrige spørgsmål - det sætter nye refleksioner i gang



MÆRK EFTER – HVOR ER DU?



**HAR DU SELV ELLER NOGEN DU KENDER
OPLEVET AT BLIVE ENTEN UNDER- ELLER
OVERINVOLVERET SOM FRIVILLIG?**



- ✓ Tag fra – uden at tage over
- ✓ Mærk efter – hvor går din grænse?
- ✓ Det kræver overskud at være der for en anden

Når vi bliver ramt, bliver dem vi vil hjælpe ramt



ERFARINGSUDVEKSLING I GRUPPER



**HVORNÅR TRIVES JEG BEDST I MIN ROLLE
SOM FRIVILLIG?**



**HVORNÅR BLIVER JEG UDFORDRET I MIN
ROLLE SOM FRIVILLIG?**



**HVORDAN KAN JEG
UNDERSTØTTE MENTAL
SUNDHED BLANDT DELTAGERNE
PÅ MIN AKTIVITET?**



**HVAD ER DET DER MOTIVERER
MIG TIL AT VÆRE FRIVILLIG?**



HVORDAN PASSER JEG PÅ MIG SELV SOM FRIVILLIG?



**HVAD GØR DET VED MIG AT
VÆRE FRIVILLIG I EN SITUATION
HVOR EN DELTAGER HAR DET
RIGTIG SVÆRT / ER KRISERAMT?**





AFRUNDING

Hvad har du taget med dig fra denne workshop?

Var der noget der overraskede dig?

Er der noget du er blevet klogere på?

Har du nogle spørgsmål?

HENVISNINGSMULIGHEDER

Hjerteforeningens frivillige netværk og lokalforeninger

Hjerteforeningens aktiviteter henvender sig til både patienter og pårørende

Hjertelinjen: 70250000

Hjerteforeningens rådgivere er hjertesyggeplejersker, diætister, fysioterapeuter, socialrådgivere og psykologer

Hjerteforeningens patient- og pårørendestøtter

Forløb ved psykolog:

Ved henvisning fra din praktiserende læge. Personer ramt af alvorlig sygdom og deres pårørende kan få henvisning til psykolog med tilskud

Visse forsikringsordninger dækker også udgifter til psykologbehandling

Gratis tilbud:

- *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*
- *Pårørende i Danmark*
- *Det Nationale Sorgcenter*
- Tilbuddet *Børn, unge og sorg* tilbyder gratis støtte og behandling til børn og unge mellem 16-27 år
- Pårørendevejleder i de fleste kommuner
- Internetpsykiatrien: Gratis online behandling af angst og depression
- Gratis psykologhjælp til unge mellem 18 og 21 år
- Kommunens pårørendekoordinator
- Patientvejleder på sygehus eller i kommune
- Regionernes aktive patientstøtter