

SAMVÆRDIGHED

DECEMBER 2021

Pressekit

Landskontoret

rødekors.dk



INDHOLD

1 Brug pressen til at udbrede kendskabet til Samværdighed	3
1.1 Hvad er en god historie?	3
1.2 Tag direkte kontakt til journalister	3
1.3 Interviewpersoner	3
1.4 Fakta og tal	3
1.5 Billeder	5
1.6 Gør pressemeddelelsen lokal.....	5
1.7 Kontaktinformation skal altid med	5
1.8 Sæt teksten ind i selve mailen	5
1.9 Gode tidspunkter at tage fat i pressen.....	5

2 Skabeloner til pressemeddelelser	6
2.1 Rekruttering af frivillige.....	7
2.2 Rekruttering af deltagere.....	8
2.3 Rekruttering af aktivitetsleder	9

3 Et godt billede gør lykke	10
3.1 Guide til at tage det gode billede	10
3.2 Samtykke til foto	12

4 Eksempler på pressedækning	14
---	-----------



Fotograf: Anette Guldager Gernow

1 BRUG PRESSEN TIL AT UDBREDE KENDSKABET TIL SAMVÆRDIGHED

God kontakt til pressen er vigtigt for, at Røde Kors' tilbud bliver set af de udsatte grupper, vi ønsker at hjælpe. Men det er også via pressen, vi kan rekruttere nye frivillige og påvirke de beslutningstagere i vores nærområde, vi gerne vil have til at arbejde for vores sag.

Vi kan sjældent forvente at blive omtalt i medierne, hvis ikke vi selv gør en aktiv indsats. Og hvorfor ikke spare annoncekronerne og få en journalist til at skrive en artikel om os?

I denne guide vil der være praktiske råd og værktøjer til, hvordan I kan få lokale journalister til at skrive om Samværdighed i jeres område.

1.1 Hvad er en god historie?

Langt de fleste journalister vil gerne skrive om Røde Kors, forudsat der er en historie at fortælle. For at vække journalisters interesse skal der helst være noget nyt, overraskende eller anderledes. Det er ofte vigtigt at have en nyhed, en pudsig episode, en anderledes måde at gøre tingene på eller en spændende person, journalisterne kan interviewe. Tænk også over, hvad jeres budskab er, inden I kontakter pressen. Budskabet skal helst kunne stå i én sætning: Hvad er det allervigtigste, I gerne vil have, at journalisten skriver om?

1.2 Tag direkte kontakt til journalister

Journalister får utallige pressemeddelelser tilsendt hver eneste dag. En god ide er derfor at ringe eller møde personligt op på redaktionen for at gøre opmærksom på den historie, I gerne vil have afsat. Der er ingen grund til at være nervøs for at gå op på den lokale redaktion og tale med journalisterne. De lever af at have mange kontakter. At møde op på redaktionen har desuden den fordel, at journalisten får sat et ansigt på. Betragt jeres ideer som et tilbud til journalisten – måske mangler han/hun netop noget at skrive om til næste avis. Vær åben over for, at journalisten måske ikke vil skrive historien nøjagtigt, som I forestillede jer. Eller at journalisten måske slet ikke vil skrive den.

1.3 Interviewpersoner

Det er godt at kunne tilbyde journalisten, at han eller hun kan kontakte en relevant frivillig eller en deltager, der kan være med til at fortælle historien. Det kunne eksempelvis være en frivillig, der fortæller, hvorfor han/hun laver lige præcist dette stykke frivillige arbejde. Eller en deltager, der fortæller, hvad det betyder for ham/hende, at Røde Kors har den pågældende aktivitet. I pressemeddelelsen kan et citat fra personen være med til at gøre historien mere levende.

1.4 Fakta og tal

Nyhedsjournalister kan godt lide historier á la "flere og flere bliver frivillige i Røde Kors" eller omvendt "færre og færre vil være frivillige". Forbered derfor tal og fakta, inden I kontakter journalisten, og brug dem også gerne i pressemeddelelsen.

På næste side kan I se relevante fakta og tal om Røde Kors' arbejde med psykisk sundhed. Print gerne siden ud og giv den til journalisten, eller vedhæft den i en mail. I kan også downloade siden i pdf på www.mitrodekors.dk under → "Fortællingsbanken" → "Ensomhed" → "Psykisk sundhed".



Frivillige tilbyder et afbræk fra sygdom og behandlingssystemer. Gennem samtaler og aktiviteter rettes fokus mod ressourcer, handlemuligheder og håb.

FOTO: ANETTE GERNOW

Psykisk sundhed

Frivillige tilbyder et pusterum til mennesker med psykisk sygdom eller sårbarhed og er dermed med til at mindske ensomhed og isolation.

406

fik hjælp og støtte fra Røde Kors' aktiviteter for mennesker med psykisk sygdom eller sårbarhed i 2020

“Det er dejligt, at der kommer et menneske for min skyld, der ikke skal tilbage og skrive journal. En der kan rumme mig og give mig plads.”

- Susanna, har en bipolar lidelse -

DET GØR VI

Frivillige kommer med nærvær og interesse i at skabe gode fællesskaber, som alle kan se sig i. De bidrager til at skabe handlekraft og styrke troen på at ensomhed og isolation kan brydes.

Aktiviteterne spænder vidt:

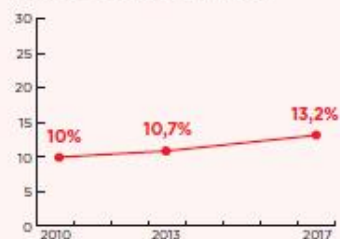
- Besøgstjeneste
- Besøg på psykiatriske afdelinger
- Aktivitetsaftener på bosteder
- Caféter og netværksgrupper
- Praktisk hjælp



240 frivillige var engagerede i Røde Kors' aktiviteter for mennesker med psykisk sygdom eller sårbarhed i 2020

Andelen af danskere med dårligt mentalt helbred stiger

13,2% danskere har et dårligt mentalt helbred - det svarer til 600.000



Kilde: Sundhedsstyrelsen, Den Nationale Sundhedsprofil, 2017.

15

Ud af 202 Røde Kors afdelinger har aktiviteter målrettet mennesker med psykiske udfordringer

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. Læs mere på www.rodekors.dk

1.5 Billeder

Det kan være en god idé at illustrere historien med et billede. Allerhelst billeder af deltagere eller frivillige, der gør noget på billedet. Både deltagere og frivillige skal naturligvis spørges om lov, før I tager billedet, men ofte vil de gerne være med, når I forklarer, at formålet er at sætte fokus på Røde Kors. Hvis deltagere eller frivillige ikke ønsker at få taget billeder, skal I respektere det, og I bør ikke presse dem til at medvirke.

Under punkt 3.2. og på www.mitrodekors.dk kan I finde formularen "Samtykkeerklæring", som dem der tages billeder af skal udfylde, hvis I skal kunne bruge billederne.

Tag selv som udgangspunkt et par billeder, men inviter også gerne journalist og pressefotograf ud til aktiviteten. Især små lokalaviser vil gerne have tilsendt billeder, da de ofte ikke har ressourcer til selv at sende en fotograf ud.

Er billederne taget af en professionel fotograf, skal han/hun krediteres. Skriv nederst i pressemeddelelsen: "Billedet kan frit bruges mod kreditering af fotograf xxx xxx."

Billeder fra aktiviteten kan også findes på www.mitrodekors.dk under "Fortællingsbanken" → "Ensomhed" → "Psykisk sundhed". Husk at her skal fotografen også krediteres. Fotografens navn kan findes ved at holde musen hen over billedet.

Det er vigtigt, at I vedhæfter billederne som separate filer i mailen i stedet for at sætte dem ind i selve pressemeddelelsen – ellers kan journalisterne ikke bruge dem.

1.6 Gør pressemeddelelsen lokal

Det er afgørende for en lokal journalist, at historien handler om netop det geografiske område, journalisten dækker. Derfor skal jeres bynavn eller områdenavn altid indgå i overskriften i jeres pressemeddelelse.

1.7 Kontaktinformation skal altid med

Det er vigtigt, at det er nemt at komme i kontakt med jer for journalisten. Derfor er det også afgørende, at der er kontakinfo i bunden af hver pressemeddelelse.

1.8 Sæt teksten ind i selve mailen

Hvis I sender en mail, skal I ikke vedhæfte et word-dokument, men blot kopiere teksten direkte ind i mailen, så journalisten ser historien med det samme og ikke behøver klikke på en vedhæftet fil. Pressemeddelelser som vedhæftede filer får mindre opmærksomhed.

1.9 Gode tidspunkter at tage fat i pressen

Det er især relevant at tage fat i pressen kort før aktivitetens opstart, når den er nyopstartet eller hvis den f.eks. fylder 1 år. Det vil bringe en nyhedsværdi til historien, som journalisten højst sandsynlig vil være interesseret i. Derudover er det relevant at tage fat i pressen i forbindelse med Røde Kors-kampagner, som fokuserer på ensomhed, eller ved højtider og mærkedage som jul eller ensomhedsdag d. 4. maj.

2 SKABELONER TIL PRESSEMEDDELELSER



Fotograf: Anette Guldager Gernow

Vi har lavet nogle skabeloner til pressemeddelelser, der passer til forskellige tidspunkter i aktiviteten, og det står jer frit for at bruge dem på en måde, så de passer ind i netop jeres aktivitet. I er velkomne til at ændre i teksten i pressemeddelelserne, hvis noget ikke passer til lige netop jeres aktivitet eller område. På den måde skal skabelonerne blot ses som inspiration.

Tilføj gerne selv citater og udtalelser fra relevante personer, som frivillige, deltagere eller aktivitetsledere. Det kan bl.a. være en frivillig eller en deltager, som fortæller om hvad Samværdighed betyder for dem, eller en aktivitetsleder som fortæller hvorfor aktiviteten er vigtig.

Fordi skabelonerne bruges af mange afdelinger, er der sat **x'er** de steder, der handler om netop jeres by. For nemheds skyld har vi markeret **x'erne** med **rødt**, så I bare skal skrive jeres bynavn eller områdenavn ind her.

2.1 Rekruttering af frivillige

Røde Kors i x søger frivillige samværsvenner

Røde Kors i x skaber igennem aktiviteten Samværdighed venskaber mellem frivillige og mennesker der har en psykiatrisk diagnose eller er psykisk sårbare. Med aktiviteten ønsker Røde Kors at forebygge ensomhed hos psykisk sårbare. Lige nu mangler Røde Kors i x nye frivillige til Samværdighed.

Indsæt evt. citat

De frivillige samværsvenner er over 18 år og sætter tid af 2-4 gange om måneden. De bliver matchet med en deltager på baggrund af ønsker, interesser og hvad der er praktisk muligt. Sammen kan de to samværsvenner lave præcis det de har lyst til. Det kunne være at tage en snak over en kop kaffe, gå en tur, strikke eller tage i biografen.

Ordet samværdighed er en blanding af ordene samvær, nærvær og ligeværd. Den frivillige samværsven kan være et pusterum for den psykisk sårbare og tager fokus væk fra snakken om diagnoser og journaler. Den frivillige har et oprigtigt ønske om at lære det andet menneske at kende. Forholdet er naturligvis gensidigt, og begge parter kan lære meget af hinanden.

Hver fjerde dansker får på et tidspunkt i deres liv en psykisk sygdom eller får symptomer på psykisk mistrivsel. At have en psykisk sygdom eller sårbarhed kan være en stor personlig belastning og mange risikerer at skulle kæmpe med ensomhed udover sygdommen.

Røde Kors i x afholder en informationsaften om at være frivillig samværsven den xx.xx.xxxx klokken xx til xx i/på xx-sted, hvor man kan få mere viden om Samværdighed.

Hvis du vil vide mere om Røde Kors' Samværdighed, er du meget velkommen til at henvende dig til aktivitetsleder [indsæt fulde navn] på telefon: xxxx xxxx mail: xx@xx.dk.

2.2 Rekruttering af deltagere

Røde Kors i x søger mennesker som gerne vil have en samværsven

Røde Kors i x skaber igennem aktiviteten Samværdighed venskaber mellem frivillige og mennesker der har en psykiatrisk diagnose eller er psykisk sårbare. Med aktiviteten ønsker Røde Kors at forebygge ensomhed hos psykisk sårbare.

Røde Kors i x søger lige nu mennesker med psykiatriske diagnoser eller som er psykisk sårbare, som godt kunne tænke sig en samværsven. Sammen kan de to samværsvenner lave præcis det de har lyst til. Det kunne være at tage en snak over en kop kaffe, gå en tur, strikke eller tage i biografen. Samværsvennerne bliver matchet ud fra deres interesser, ønsker og praktiske forhold.

Indsæt evt. citat

Hver fjerde dansker får på et tidspunkt i deres liv en psykisk sygdom eller får symptomer på psykisk mistrivsel. At have en psykisk sygdom eller sårbarhed kan være en stor personlig belastning og mange risikerer at skulle kæmpe med ensomhed udover sygdommen. Håbet er, at den frivillige samværsven kan være 'brobygger' til andre sociale fællesskaber, så ensomheden bliver brudt.

Ordet samværdighed er en blanding af ordene samvær, nærvær og ligeværd. Den frivillige samværsven kan være et pusterum for den psykisk sårbare og tager fokus væk fra snakken om diagnoser og journaler. Den frivillige har et oprigtigt ønske om at lære det andet menneske at kende. Forholdet er naturligvis gensidigt, og begge parter kan lære meget af hinanden.

Hvis du vil vide mere om Røde Kors' Samværdighed, er du meget velkommen til at henvende dig til aktivitetsleder [indsæt fulde navn] på telefon: xxxx xxxx mail: xx@xx.dk.

2.3 Rekruttering af aktivitetsleder

Røde Kors i x søger frivillig leder til aktiviteten Samværdighed

Røde Kors i x skaber igennem aktiviteten Samværdighed venskaber mellem frivillige og mennesker der har en psykiatrisk diagnose eller er psykisk sårbare. Med aktiviteten ønsker Røde Kors at forebygge ensomhed hos psykisk sårbare. Røde Kors i x søger lige nu en ny frivillig aktivitetsleder til Samværdighed.

I Samværdighed mødes de to samværsvenner og laver præcis det de har lyst til. Det kunne være at tage en snak over en kop kaffe, gå en tur, strikke eller tage i biografen. Samværsvennerne bliver matchet ud fra deres interesser, ønsker og praktiske forhold. Håbet er, at den frivillige samværsven kan være 'brobygger' til andre sociale fællesskaber, så ensomheden bliver brudt.

Indsæt evt. citat

Som aktivitetsleder rekrutterer man både frivillige og deltagere, matcher dem med hinanden og holder øje med om relationerne fungerer. Lederen står også for at sætte de frivillige ind i aktiviteten og holder samtaler både med frivillige og deltagere.

Hver fjerde dansker får på et tidspunkt i deres liv en psykisk sygdom eller får symptomer på psykisk mistrivsel. At have en psykisk sygdom eller sårbarhed kan være en stor personlig belastning – både for den enkelte og for de pårørende, og mange risikerer at skulle kæmpe med ensomhed udover sygdommen. Det er netop dette Røde Kors i x ønsker at forebygge med Samværdighed.

Ordet samværdighed er en blanding af ordene samvær, nærvær og ligeværd. Den frivillige samværsven kan være et pusterum for den psykisk sårbare og tager fokus væk fra snakken om diagnoser og journaler. Den frivillige har et oprigtigt ønske om at lære det andet menneske at kende. Forholdet er naturligvis gensidigt, og begge parter kan lære meget af hinanden.

Hvis du vil vide mere om Røde Kors' Samværdighed, er du meget velkommen til at henvende dig til [indsæt fulde navn] på telefon: xxxx xxxxx eller mail: xx@xx.dk.

3 ET GODT BILLEDE GØR LYKKE



Fotograf: Anette Guldager Gernow

For journalisten er det vigtigt at kunne illustrere historien om Samværdighed med et godt billede.

3.1 Guide til at tage det gode billede

På næste side kan I se en guide til hvordan I selv kan tage et godt billede.

Guiden kan også downloades fra www.mitrodekors.dk. Brug søgefunktionen og søg "Guiden til at tage det gode billede". (Husk at I skal være logget ind på Mit Røde Kors for at downloade guiden).

Sådan tager du et godt billede



De fleste af os vil gerne kunne dokumentere vores frivillige indsats, og man siger, at et godt billede siger mere end 1000 ord. Lær at tage bedre billeder her med fotograf Tommas Bertelsens bedste råd.

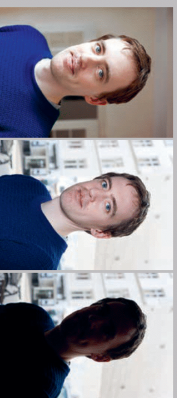
1 Tag flere billeder

Fotografier tager altid mange billeder fra mange forskellige vinkler, og det er der en grund til. Ved at tage flere billeder oppefra, nedefra, tæt på og langt fra bliver du langsomt klar over, hvad du egentlig gerne vil fokusere på, og du øger sandsynligheden for at komme hjem med et godt billede. Især når du fotografierer mennesker i en aktivitet.



2 Se lyset

Læg mærke til, hvor lyset kommer fra. Et portræt taget udefrørers i modlys eller rindendørs mod et vindue giver et mørkt ansigt. En blitz kan hjælpe, men det bedste er at gå udenfor eller placere den, der skal portrætteres, i lyset fra vinduet. Som hovedregel skal man sidde i en 45 graders vinkel på vinduet for at lyset rammer begge øjne. Indendørs kan man dog få ystede billeder eller billeder, der er støve i farverne, fordi lyset kommer fra spærrepære. Se billedet på kameraets skærm bagfter.



3 Kameraet kan selv – men vær berejdet

Det kan lyde provokerende enkelt, men man kan ikke tage et foto, hvis der mangler batteri på kameraet eller hukommelse på kortet. Sørg for at slå alle automatiske indstillinger til, og hav kameraet indstillet til højest mulig opløsning. Billeder taget i lav opløsning kan ikke forstørres særligt meget, og uden autofunktionerne risikerer du at komme hjem med et uskarpt eller blåt billede.



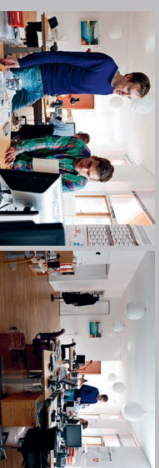
4 Vælg ud

Kig på dit billede, når du har taget det. Alt der er med på billedet – også i baggrunden – fortæller en historie, og du skal sørge for, at der ikke er noget, der distraherer eller virker malplaceret. Hvis den portrætterede ikke er kioskjer, er det f.eks. en god ide at tage ham med længere væk fra kiosken eller endnu bedre at finde en helt anden baggrund.



5 Gå tættere på

Totalbilleder kan være gode, men hvis der er mange mennesker med på billedet, kan det være svært at forstå for læseren, hvilken historie billedet skal fortælle. Gå tættere på og fotografier det, du gerne vil fokusere på. Ofte er det i kommunikationen mellem to mennesker, det gode billede ligger.



“Tag altid flere billeder, og spørg dig selv undervejs: Er jeg tæt nok på? Lukker de øjnene? Fortæller billedet en historie? Og husk, fotografi er ligesom fodbold – man skal løbe meget og scorer kun få mål.”

- Tommas Bertelsen -

FOTOGRAF FOR RØDE KORS

50-årige Tommas Bertelsen har været fotograf for Røde Kors gennem de sidste 20 år, og har portrætteret frivillige overalt fra Kampala til Køge.



FOTO: OSKAR BERTELSEN

3.2 Samtykke til foto

Hvis I tager billeder af deltagere og frivillige, er det vigtigt, at I indhenter tilladelse. På næste side kan I se den formular, I skal bruge.

Formularen kan også downloades fra www.mitrodekors.dk → "Dokumenter" → "Persondata" → "Samtykkeskabelon". Alternativt kan I bruge søgefunktionen på www.mitrodekors.dk ved at søge "Samtykke til foto". (Husk at I skal være logget ind på Mit Røde Kors for at downloade guiden).



Fotograf: Anette Guldager Gernow



Samtykkeerklæring

Røde Kors vil gerne have lov til at bruge dine persondata – f.eks. navn, kontaktoplysninger eller billeder af dig. For at vi kan få lov til det, skal vi have dit samtykke. Inden du giver os dit samtykke, skal vi fortælle dig, hvad vi bruger oplysningerne eller billederne til. Spørg, hvis du er i tvivl.

Landsforeningen Røde Kors i Danmark er dataansvarlig for behandlingen af dine data. Du kan læse om dine rettigheder og behandlingen af data på <https://www.rodekors.dk/saadan-behandler-vi-persondata>.

Formål med at bruge oplysningerne er:

--

Røde Kors må gemme og bruge følgende af mine persondata:

Data	Sæt kryds ud for dem vi må anvende jfr. formål ovenfor
Billeder/video	
Kontaktoplysninger (navn, e-mail, telefonnumre og adresse)	
Cpr.nr.	
Andet: (angiv)	

Røde Kors gemmer og evt. deler mine data på følgende måde:

--

Hvis Røde Kors vil offentliggøre billeder/fortællinger om mig, må det ske i følgende medier:

Medier (kryds af ud for dem vi må anvende jfr. formål ovenfor)	Sæt kryds
www.rodekors.dk	
www.mitrødekors.dk	
Lokale Røde Kors-afdelingers hjemmesider	
Røde Kors' Intranet – kun adgang for medarbejdere	
Mit Røde Kors-bladet	
Håndbøger og vejledninger til brug for frivillige	
Præsentationer og rapporter til internt og eksternt brug	
Sociale medier (fx Facebook, Instagram, Linked-in og Twitter, Youtube m.m.)	
Markedsførings- og presse materiale for Røde Kors	
Andre (angiv):	

Du kan til enhver tid tilbagekalde dit samtykke ved at kontakte (indsæt navn og e-mail).

- Afgives samtykket på vegne af andre¹? (Så sæt kryds og skriv navn/kontaktoplysninger)

Jeg giver hermed mit samtykke til, at Røde Kors indsamler og bruger mine persondata som beskrevet indtil(angiv dato eller hvordan behandlingen stopper):

Navn

Kontaktoplysninger:

Dato _____ Underskrift _____

¹ Bemærk, at kun forældre til børn under 13 eller en dokumenteret værge kan skrive under på vegne af andre.

4 EKSEMPLER PÅ PRESSEDEKNING

Her kan I se et udvalg af de avisartikler om Samværdighed, som har været bragt i forskellige lokalaviser.

Nyt netværk for psykisk syge

Røde Kors, Odense Kommune og Landsforeningen Sind vil arbejde for at bringe psykisk syge ud af ensomhed. En af midlerne er samværsvenner.

Erik Thomsen
ert@fyens.dk

Der findes voksenvenner og demensvenner. Og nu kan man også være samværsven. Det er resultatet af et nyt samarbejde mellem Røde Kors, Landsforeningen Sind og Odense Kommune.

Risikoen for at opleve ensomhed er dobbelt så stor, hvis man lider af en psykisk sygdom. Derfor er Røde Kors og Landsforeningen Sind gået sammen med Odense Kommune for at gøre noget for de mennesker, der har svært ved at blive en del af et fælleskab. I Røde Kors regi har man nu startet en ny aktivitet, som kaldes Samværdighed. Landsforeningen Sind støtter med faglige inputs og Odense Kommune vil gennem de forskellige socialpsykiatriske tilbud, fortæller borgerne om muligheden for at få en samværsven. Det fortæller udviklingskonsulent hos Dansk Røde Kors, Anni Brejnholt.



Jette Winter, aktivitetsleder for Røde Kors, Camilla Hviid, Frivilligkoordinator Stoppestødet og Lene Ranum, aktivitetsleder for Røde Kors skal arbejde sammen for at få det nye tilbud op at stå. Foto: Røde Kors

Idéen med samværsvenner er, at en Røde Kors' frivillige matches med en samværsven med psykiske udfordringer, og sammen finder de ud af, hvad de har lyst til at lave. Det kan være, at de mødes over en kop kaffe og en samtale, men det kan også være, at samværet består af en gå – eller cykeltur, eller

måske en tur i biografen.

Håbet er, at den frivillige samværsven kan støtte den anden til at få brudt isolationen og få mod på at opsøge nogle af alle de fællesskaber og tilbud, der allerede findes i Odense – både i kommunalt regi, men også i civilsamfundet. Samværsvennerne mødes et par gange om måneden.

Den frivillige bliver klædt på til opgaven på et opstartskursus og deltager i netværksmøder sammen med andre frivillige cirka hver 8. uge. Det er derfor ikke nogen stor tidsrøver at melde sig som frivillig. Til gengæld har man chancen for at blive et højdepunkt i et andet menneskes liv og måske være den, der bygger bro ud af ensomheden.

Hvis man vil være frivillige eller har brug for en samværsven, kan man kontakte Røde Kors på odense.samvaerdighed@rodekors.dk eller ved at ringe på 40 74 77 00 eller 22 35 81 01.

Nordfyensk trekløver i pioneraftale

Røde Kors, Bedre Psykiatri og Nordfyns Kommune bag samværsvener, der skal give psykisk syge et pusterum.

Express
express11@jfmедier.dk

NORDFYN: Frivillige samværsvener skal hjælpe mennesker med psykisk sygdom eller psykisk sårbare til at få et pusterum fra systemer, journaler og fokus på det svære.

Sådan lyder det fra Røde Kors, Bedre Psykiatri og Nordfyns Kommune, som netop har underskrevet en samarbejdsaftale. Parterne kalder aftalen for den første af sin art og oplyser i en pressemeddelelse, at der nu venter et pionerarbejde med at udvikle projektet, som også kaldes Operation Samværdighed, fordi det netop handler om begreber som samvær, ligeværd og værdighed.

Med aftalen er der udviklet en ramme for, hvordan kommunen kan samarbejde med frivillige foreninger om formålet. Ideen er at matche den psykisk syge med en frivillig samværsvener, der bare er der for personens egen skyld og ikke går op i diagnoser og behandlinger. Den frivillige skal bidrage med medmenneskelighed og nærvær og en oprigtig interesse i at lære den anden at kende og opbygge en relation til glæde for begge parter.

En samværsvener kan også være en støtte for de pårørende og en brobygger til andre sociale fællesskaber og dermed være med til at forhindre ensomhed.



På billedet ses fra venstre: Judith Poulsen, Chef for Sundhed og Rehabilitering, Nordfyns Kommune, Heidi Andersen, Formand for Bedre Psykiatri lokalafdeling Nordfyn, Kirsten Schnefeld, aktivitetsleder Røde Kors, Henrik Hørslev Hansen, Afdelingsleder Handicap og Psykiatri Nordfyns Kommune og Engfred Andreasen, formand Røde Kors Sønderø. PR-foto

Hver anden familie

Det nordfyenske trekløver vil gerne afdramatisere det at være sammen med andre mennesker, der er udfordret af psykiske problematikker og henviser til, at hver anden

dansk familie kommer i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem, og at mange derfor kender til psykisk sygdom.

Operation Samværdighed går ud på, at man finder ud af,

hvad man har lyst til, uanset om det blot er at drikke en kop kaffe og få en snak, gå en tur, spille kort eller gå en tur i biograftur.

De frivillige vil blive "klædt på til opgaven, før de starter,

og være i tæt kontakt med såvel fagligt personale, den frivillige aktivitetsleder og de andre frivillige. Man skal regne med at afsætte 2-6 timer om måneden på at være frivillig samværsvener.

Flere oplysninger fås hos aktivitetsleder Kirsten Schnefeld, telefon: 21 52 31 43, mail: schnefine@gmail.com

Nyt tilbud om Samværdighed

Risikoen for at opleve ensomhed er dobbelt så stor, hvis man lider af en psykisk sygdom. Derfor er Røde Kors og Landsforeningen Sind gået sammen med Odense Kommune for at gøre noget for de mennesker, der har svært ved at blive en del af fællesskaberne.

ENSOMHED

Kurt Rasmussen
kuras@fyens.dk

ODENSE: Med udgangspunkt i værdier som medmenneskelighed, respekt, værdighed og samvær har man i Røde Kors regi startet en ny aktivitet, som har fået betegnelsen, Samværdighed. Landsforeningen Sind støtter op med faglige inputs og Odense kommune fortæller borgere, der kommer i de

forskellige socialpsykiatriske tilbud, om muligheden for at få en samværsvæn.

Et match mellem frivillig og samværsvæn

Idéen med samværsvæner er, at en Røde Kors' frivillig matches med en samværsvæn med psykiske udfordringer, og sammen finder de ud af, hvad de har lyst til at lave. Det kan være, at de mødes over en kop kaffe og en samtale, men

det kan også være, at samværet består af en gå- eller cykeltur, og måske tager de en dag hinanden under armen og går på café eller i biografen.

Håbet er, at den frivillige samværsvæn kan støtte den anden til at få brudt isolationen og få mod på at opsøge nogle af alle de fællesskaber og tilbud, der allerede findes i Odense – både i kommunalt regi, men også i civilsamfundet.



Teamet, der skal omsætte aftalen til virkelighed. Fra venstre er det Jette Winter, aktivitetsleder for Røde Kors, Camilla Hviid, Frivilligkoordinator Stoppestedet, Lene Ranum, aktivitetsleder for Røde Kors. Privatfoto

Samværsvænerne mødes et par gange om måneden.

Frivillige klædes på til opgaven

Den frivillige bliver forberedt til opgaven på et opstartskursus og deltager i netværksmøder sammen med andre frivil-

lige ca. hver 8. uge. Det er derfor ikke nogen stor tidsrøver at melde sig som frivillig. Til gengæld har man chancen for at blive et højdepunkt i et andet menneskes liv og måske være den, der bygger bro ud af ensomheden.

Alle henvendelser – både

hvis du gerne vil være frivillig eller hvis du har en psykisk lidelse eller sårbarhed – skal ske til Røde Kors aktivitetslederne på odense.samvaerdighed@rodekors.dk eller ved at ringe til Lene: 40 74 77 00 eller til Jette: 22 35 81 01

Når samvær, ligeværd og værdighed bliver til samværdighed

Røde Kors i Haarby, Assens Kommune og Bedre Psykiatri vil hjælpes ad med at give mennesker med psykiske udfordringer mulighed for samvær.

Søren Plovgaard sp@fyens.dk

ASSENS KOMMUNE: Et nyt samarbejde mellem Røde Kors' Haarby-afdeling, Landsforeningen Bedre Psykiatri og Assens Kommune har set dagens lys. De tre parter underskrev i slutningen af 2018 en samarbejdsaftale, og parterne er nu klar til, at civilsamfund og socialpsykiatri hjælpes ad med at give mennesker med psykiske udfordringer en ny mulighed for samvær.

Med aftalen er der udviklet en ramme for, hvordan Assens Kommune kan samarbejde med frivillige foreninger om at give mennesker med psykisk sygdom eller sårbarhed et pusterum fra systemer, journaler og fokus på "det svære".

Aftalen går nemlig ud på at matche mennesket, der lider af en psykiatrisk diagnose eller psykisk sårbarhed med en frivillig samværsvæn, der bare er der for personens egen

skyld og ikke går op i diagnoser og behandlinger. Den frivillige kommer med andre ord med medmenneskelighed og nærvær og en interesse i at lære den anden at kende og opbygge en relation, der kan være til glæde for begge parter.

Trods oplysningskampagner og masser af tv- og radioudsendelser om psykisk sygdom, er der fortsat mange myter og fordomme om dette område. Det er et faktum, at hver femte dansker i sit liv bliver ramt af en eller anden form for psykisk sygdom, og



Psykisk sygdom kan være belagt med tabuer. Men der er også hjælp at hente for mange - ikke mindst efter en ny tærpætsaftale, der er indgået mellem Assens Kommune, Røde Kors i Haarby og foreningen Bedre Psykiatri.

at hver anden dansk familie på et tidspunkt kommer i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem.

Opstartskursus

Samværdighed går ud på at etablere et møde mellem to mennesker, der sammen finder ud af, hvad de har lyst til at relationen skal indeholde.

Det kan være en kop kaffe og en snak om fodbold eller en bog, de begge har læst. Eller det kan være en gåtur med eller uden samtale eller et spil kort eller ludo.

Hvis begge er trykke ved det og har mod på det, kan samværet også være en udflugt til en café, en biografur eller måske en koncert.

Kommunens socialpsykiatriske personale hjælper med at fortælle om aktiviteten til de borgere, som de er i kontakt med, ligesom de hjælper med at klæde de frivillige på ved et opstartskursus, som går forud for at man bliver matchet med en samværsvæn.

Selve matchingen står aktivitetslederne i Røde Kors står for, og det er også dem, der har ansvaret for at rekruttere frivillige til aktiviteten. Foreningen Bedre Psykiatri, som er en pårørende forening, medvirker i aftalen for at kvalitetssikre aktivite-

FAKTA

SÅDAN KOMMER DU MED

Hvis du kunne tænke dig at blive en del af denne nye aktivitet, skal du have mulighed for at bruge to til fire timer om måneden på at være sammen med din samværsvæn.

Du skal desuden regne med at være sammen med andre frivillige i cirka to timer om måneden.

Du kan få flere oplysninger hos aktivitetslederne Trine Brusch på telefon 3022 7442 og Jette Lisbjerg på telefon 6095 1822.

Du kan også henvende dig via mail til: haarby.samvaerdighed@rodekors.dk

ten og give sparring og støtte til de frivillige.



Det er et faktum, at hver femte dansker i sit liv bliver ramt af en eller anden form for psykisk sygdom.

FRA ARTIKLEN