



**Har du personlig erfaring med
at have haft det svært?**

**Brug din erfaring – bliv frivillig
hos os og gør en forskel!**

"Bro til hverdagslivet" er en del af frivilligforeningen "PEERS – relationer, der gør en forskel". I PEERS har vi også ungeprojektet "Backstage".

I "Bro til hverdagslivet" ved vi, at alle kan opleve at have det svært – og vi mener, at ingen skal stå alene med det. Derfor er vi gået sammen og har dannet frivilligprojektet "Bro til hverdagslivet" – et frivillig-fællesskab, hvor vi arbejder for bedre trivsel og glæde for unge, voksne og ældre i og omkring Rudersdal.

I Bro til hverdagslivet har vi forskellige aktiviteter, som du kan blive del af:

- **1-til-1 støtte:** I 1-til-1-støtte bliver du matchet med en person, og ud fra den enkeltes behov laver I aktiviteter sammen, som styrker personens livskvalitet og glæde. Meget af det, de allerhelst vil have støtte til, er at gå en tur i skoven, have en at snakke med og møde nye mennesker, som forstår deres situation på et mere personligt plan.
- **Recovery caféer:** Vi afholder løbende recovery café-forløb, hvor frivillige fra Bro til hverdagslivet holder et lille oplæg om et emne inden for recovery og derefter vil der være dialog, øvelser og sparring.
- **Peer-bisidder:** Vi tilbyder at hjælpe personer, som skal til møde i fx kommunen. Vi tager med til mødet, men mødes også gerne med personen inden og efter mødet alt efter behov.
- **Tema-aftner:** Vi er ved at udvikle tema-aftner, hvor vi inviterer oplægsholdere ind til at snakke om emner, som er relevante for vores trivsel. Det kan være livshistorier med forskellige personer, det kan være som mindfulness, compassion, søvn, kost og motion og meget andet.
- **Bestyrelsesarbejde:** Bro til hverdagslivet er en del af foreningen PEERS. PEERS har sin egen bestyrelse, så hvis du har interesse i bestyrelsesarbejde, udvikling og overblik, så er du meget velkommen til at stille op til bestyrelsesvalg eller være med i nogle af vores arbejdsgrupper.

Du bestemmer selvfølgelig selv, hvor meget du vil være med til - vi udvikler også hele tiden nye tiltag og ideer, så du har rig mulighed for at sætte dit præg og udvikle nye tiltag sammen med os - så kom og vær med :)

Bliv frivillig i Bro til hverdagslivet

Har du lyst til at gøre en forskel sammen med os? – så bliv frivillig i Bro til hverdagslivet!

Vi frivillige har allesammen selv oplevet at have det svært eller har én i vores familie eller tætte omgangskreds, som har kæmpet med fx angst, præstationspres, ensomhed, spiseforstyrrelser og depression. Vi bruger vores personlige erfaringer og forståelse til at støtte andre mennesker til en hverdag med forståelse, fællesskab og håb. Dette kaldes "peer-støtte".

Det er derfor en forudsætning, at du selv har kendskab til at have haft det svært, hvis du gerne vil være frivillig med os. Men hvad vil det sige at have haft det svært? Det kan være mange ting, og vi har ingen specifikke "krav" – hvis du selv føler, du har nogle erfaringer, som gør dig godt rustet til at støtte andre, forstå deres livssituationer og kan rumme forskellighed, så er du meget velkommen som frivillig :)

Som frivillig bliver du også tilbudt kurser, som giver dig kompetencer til det støttende arbejde udover dine egne erfaringer.

Hvad får du ud af det?

Vi oplever, vi får rigtig meget ud af det frivillige arbejde i Bro til hverdagslivet. Blandt andet at:

- vi gør en forskel for andre mennesker
- det føles meningsfuldt
- vi udvikler vores kompetencer på vores frivilligkurser
- vi får værdi til CV'et – og gode udtalelser
- vi får bred erfaring med bl.a. projektudvikling, socialt arbejde og rådgivning
- vi transformerer vores egne svære oplevelser til meningsfuld værdi for andre
- vi er en del af et super hyggeligt og udviklende fællesskab

Det frivillige arbejde foregår hovedsagligt i Rudersdal og omegn, men du er velkommen lige meget, hvor du er fra - vi betaler dine transportudgifter :)

Er du mellem 17 og 30år har du også mulighed for at blive frivillig i vores ungeprojekt, "Backstage". Kontakt os og hør nærmere.

"Jeg har rykket mig helt vildt både personligt, fagligt og psykisk, og nu har jeg bedt om at blive indstillet til flexjob.

Jeg har fået troen på, at jeg kan komme tilbage til arbejdsmarkedet ved at prøve mig selv af som frivillig peer-støtte. Det er virkelig stort for mig."

Citat fra en frivillig

Er du interesseret eller har spørgsmål, så kontakt os endelig:

Mail: kontakt@peers.nu

Mobil: 72 68 33 97

Du kan også læse mere og følge med i vores arbejde på:

Facebook: www.facebook.com/brotilhverdagslivet/

Hjemmeside: www.peers.nu – her kan du også tilmelde dig vores nyhedsbrev, hvis du gerne vil følge med i vores arbejde.

Vi glæder os til at gøre en forskel sammen med

