



**Oplever du, at hverdagen
kan være svær?**

**Vil du gerne møde en
frivillig, som forstår dig?**

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 få støtte gennem:

- **1-til-1 støtte:** I 1-til-1-støtte bliver du matchet med en frivillig, og ud fra dine behov laver I aktiviteter sammen, som kan styrke din livskvalitet og glæde. Vi ved, at mange oplever ensomhed, isolation, manglende indhold og glæde i hverdagen, og det kan være rigtig svært at komme ud af døren. Det kan være, at du gerne vil gå en tur i skoven, snakke om andet end sygdom og diagnoser og møde nye mennesker, som forstår din 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 dig, hvis du skal til møde i fx kommunen. Vi mødes inden mødet og får gennemgået de spørgsmål,

bekymringer og overvejelser, du kan have inden mødet. Til selve mødet

lytter den frivillige, skriver ned og hjælper dig til at holde overblik og få svar på de ønskede ting sammen med fx sagsbehandleren. Vi mødes igen efter mødet og gennemgår, hvad der skete og de næste skridt.

- **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 eller meget andet.

Vi udvikler også hele tiden nye tiltag og ideer, så du er meget velkommen til at kontakte os, hvis du har et behov, vi ikke kan opfylde lige nu, eller hvis du savner noget andet i hverdagen.

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

Hvem kan modtage støtte fra os:

Det hurtige svar er: ALLE :) Projektet er målrettet mennesker, som har det svært. Men vi har ingen "krav" til, hvad du skal kæmpe med i hverdagen for at kunne få støtte hos os - hvis du oplever, at du kan have glæde af en eller flere af vores aktiviteter, så er du meget velkommen.

Du kan sagtens modtage støtte, selvom du ikke bor i Rudersdal, men da vores projekt holder til i Rudersdal, er det nødvendigt, at du selv har mulighed for at komme til Rudersdal eller omegn.

Om os frivillige:

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

Hvad kan peer-støtte?

De mennesker, som allerede er en del af vores projekt, fortæller, at det gør en stor forskel, at de frivillige selv har oplevet at have det svært. Det giver en forståelse, en accept og et håb om, at hvis den frivillige har fundet vej ud på den anden side af udfordringer – så kan jeg også. En kvinde, som får støtte gennem vores projekt, fortæller:

"At møde den frivillige peer-støtte har givet mig et frirum, en accept og forståelse. Jeg tænker ikke længere, at jeg er forkert. Jeg har fået en at tale med, og vi oplever ting sammen. Jeg tør i højere grad leve livet på mine præmisser, og jeg føler mig ikke ensom længere."

Er du under 18år, vil vi anbefale dig at få støtte i vores ungeprojekt, Backstage, hvor de frivillige selv er unge og har oplevet udfordringer.

"Det er rart at have én at følges med. Det gør det nemmere at komme ud. Jeg var ikke kommet af sted, hvis det ikke havde været for peerstøtten. Så var jeg aldrig taget derover."

Citat fra en mand, der får frivillig peerstøtte.

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 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.

