



Frivilligt arbejde og fællesskaber



Lediggang og ensomhed



Ensomhed dræber

770 dødsfald pr. år

Frivilligt arbejde fordobler ens chancer for optimal mental sundhed

www.sind.dk | Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup | landsforeningen@sind.dk

Frivilligt arbejde virker fordi, vi:

- **Gør noget aktivt**
- **Gør noget sammen**
- **Gør noget der giver mening**

Er frivilligt arbejde med til at fremme recoveryprocesser?

- Hvordan tilrettelægges det frivillige foreningsarbejde bedst, hvis ønsket er at fremme mental sundhed og understøtte recovery-processer?

JA – især hvis

- Der er opgaver til alle
- Den frivillige kan udvikle sig



Rekruttering af frivillige



www.sind.dk | Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup | landsforeningen@sind.dk

SIND Uddannelsen

Grunduddannelse

- Veje til recovery
- Psykisk førstehjælp
- Fra erfaring til brugbar viden

Lederuddannelse

- Ledelse af frivillige
- Håndtering af vanskelige situationer
- Mental sundhed



www.sind.dk | Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup | landsforeningen@sind.dk