

Håndbok for frivillige

Hva du skal tenke på før du blir frivillig

Vi setter stor pris på frivillige bidrag. Før du går i gang med frivillig arbeid ønsker vi derfor at du tenker igjennom disse punktene:

- Hvor er jeg i min prosess med den bipolare lidelsen? Er jeg frisk? Frisk minus? Hvilke utfordringer har jeg overvunnet? Hvilke utfordringer har jeg igjen? Har jeg bearbeidet mine erfaringer, eller trenger jeg å bearbeide noe mer? Ulike oppgaver har ulike krav til bearbeiding og åpenhet. Hva passer for deg der du er akkurat nå?
- Hva ønsker jeg å gjøre? Og hva ønsker jeg ikke å gjøre? Tenkt igjennom hvilken type arbeid som passer best for deg og dine ressurser. Det er fint om du er tydelig på akkurat hva du ønsker å bidra med (og eventuelt hva du ikke ønsker å bidra med).
- Hvilke muligheter har jeg i forhold til tidsbruk og arbeidsmengde? Vurder ditt overskudd og dine muligheter. Hvor mye tid og energi kan du bruke til arbeidet? Et sentralt punkt for deg som frivillig er å ikke ta på deg mer enn du har mulighet og kapasitet til. Dersom du stadig sier ja litt oftere enn du burde, kan du fort brenne ut engasjementet ditt og slite ut deg selv. Egenomsorg og grensesetting er to viktige stikkord dersom du skal ha kapasitet til å hjelpe andre over tid.
- Hva ønsker jeg å dele/ikke dele om meg selv? Hvor mye du ønsker å dele av egen erfaring er opp til deg selv. Det kan være lurt å tenke gjennom dette på forhånd. I tillegg er det viktig å tenke over hvorfor du deler de ulike erfaringene. Er det for at du selv har behov for å snakke om det eller er det av betydning for den du samtaler med?
- Hvilken rolle har jeg som frivillig? Ett av de viktigste punktene for en frivillig er å huske at du ikke på noen måte har ansvar for en annen person. Det er vanlig å føle at du burde gjøre noe mer eller kjenne at du ikke strekker til. Derfor: Husk at du ikke er der for å «bære» den andre, men for å gi støtte, råd og håp. Når du driver frivillig arbeid er du ikke i en behandlerrolle: Du er hovedsakelig et medmenneske.

Gruppeledere, kursholdere og -verter

Våre grupper/treff er åpne for alle som har nære og kjente som har en bipolar lidelse: Foreldre, søsken, ektefelle, samboer, venner, kolleger m.fl.

Å delta i på våre treff, eller i grupper handler om:

- Støtte og deling av erfaring
- Gjensidig hjelp og samtale
- Et rom for å bli møtt, sett og hørt
- Et rom for å senke skuldrene
-

Vi har to typer pårørendegrupper; åpen gruppe og fast gruppe med opplegg.

Åpne grupper

Åpne grupper er uten påmeldingskrav eller oppmøtekrav, man deltar ved behov. Det er viktig å ha en leder i disse gruppene slik at deltakerne har en fast person å forholde seg til. En leder har også ansvar for å skape flyt i samtalen og gruppen. Dette er tilbud som er gratis, og ikke knyttet til medlemskap.

Fast gruppe med tema

Gruppen er over et gitt antall ganger (varier fra gruppe til gruppe) og har ofte to deler, en temadel og en samtale- og refleksjonsdel. Det gjennomgås et nytt tema hver gang. Opplegget holdes av en eller to likepersoner, dette kan også være pårørende som får opplæring av Bipolarforeningen.

Kurs

Vi trenger kursverter, kursholdere og annet til våre kurs. Av og til trenger vi kun assistenter, andre ganger noen som kan gjennomføre kurs og gruppesamtaler. Våre mest kjente kurs er Mestringskursene som går over to dager flere steder i landet. Nærmere informasjon om kurs vil bli gitt dersom du krysser av for dette.

Forum

Vi har et lite og veldrevet medlemsforum hvor vi søker administrator, moderatorer og innholdskapere.

En moderator er kort fortalt en bruker i forumet som har utvidede rettigheter. Utvidede rettigheter har man fordi dette kreves for å kunne utrette forskjellige oppgaver. En moderator er altså en vanlig bruker som også tar på seg jobben med å utføre diverse oppgaver som er nødvendige for å oppnå et bra forum.

En oppgave er å påse at retningslinjene til forumet blir fulgt. Moderatoren kan stoppe usaklige tråder, flytte tråder som er plassert i feil underfora og slette innlegg som ikke overholder retningslinjene til forumet. I tillegg til å godkjenne nye brukere.

En innholdskaper har et ekstra ansvar for å skape gode debatter, og legge inn aktuelle linker/artikler om saker som omhandler samfunnspolitiske drøftinger. Det er også et ønske om at innholdsskaper arrangerer temachat 2 ganger i måneden, 1- 2 timer.

Synliggjøring

Kan du hjelpe oss med å bli mer synlige?

Vi ønsker frivillige som kan hjelpe oss med å bli mer synlig enn vi er i dag. Har du forslag eller ideer til hvordan vi kan bli mer synlig eller markedsføre oss? Kom gjerne med dine ideer!

Vi jobber med å printe opp ulike brosjyrer, visittkort med mer. Om du har mulighet til å henge opp eller dele ut noe n i ditt nærmiljø setter vi stor pris på det. Et godt forslag er å ta med brosjyrer til ditt legesenter/ helsestasjon/ institusjoner/ andre aktuelle steder i ditt nærmiljø

Større synlighet gjør at informasjon om oss kommer frem til de som trenger hjelp og støtte.

Å like oss på Facebook eller å like oss på Twitter og Instagram er med på å synliggjøre oss ytterligere.

Telefonvakt (likeperson)

Vi får daglig henvendelser fra mennesker som er berørte av bipolare affektive lidelser og andre som har ulike spørsmål omkring psykisk helse.

BfN søker frivillige telefonvakter som kan hjelpe oss med å besvare vår likepersonstelefon primært ved vårt kontor på Lillehammer. Vi har mulighet til å viderekoble telefonen, slik at du kan være hjemme hos deg selv når du har telefonvakt.

Å ha en samtale med noen som har vært i samme situasjon kan være av stor betydning for den som ringer. Det kan være en enorm lettelse å få prate ut med noen som forstår. Ved disse henvendelsene er formidling av håp svært viktig.