Frivilligpolitik for DepressionsForeningen

1. Baggrund

DepressionsForeningen blev skabt af frivillige i 1998, og den dag i dag er foreningens kerne stadig båret af en frivillig indsats. Det ønsker vi skal fortsætte, og den værdi, det repræsenterer, ønsker vi at styrke. DepressionsForeningen er en uafhængig patientforening, der skaber fællesskab, støtte og resultater for mennesker med depression og bipolar lidelse og deres pårørende. Vores arbejde er båret af frivillige kræfter – mennesker, der med hjerte og engagement er med til at skabe konkret forandring.

Politikken er skrevet til dig, der er frivillig – eller overvejer at blive det. Den beskriver de fælles rammer for frivilligheden, hvad du kan forvente af DepressionsForeningen, og hvad foreningen forventer af dig. De konkrete retningslinjer for den enkelte frivilligopgave findes i frivillighåndbogen eller i materialesættet til tilbuddet.

Når der står »foreningen« i politikken, menes DepressionsForeningen som organisation. Sekretariatet og din kontaktperson har ansvar for at omsætte politikken i det daglige samarbejde med dig.

2. Fælles retning og værdier

DepressionsForeningens vision er et Danmark (og en verden), hvor alle, der er berørt af depression og bipolar lidelse kan leve sunde, opløftende liv støttet af et samfund, der bekymrer sig om deres velvære og arbejder for at forebygge psykisk sygdom og mistrivsel.

Du kan være frivillig i DepressionsForeningen på mange forskellige måder, i mange slags indsatser, mange steder i landet og med forskellige grader af engagement. Alle frivillige indsatser er vigtige og meget værdsatte.

Frivilligheden tager afsæt i foreningens fire grundværdier – ligeværd, saglighed, fællesskab og engagement. For dig som frivillig betyder de:

LIGEVÆRD – gennem anerkendelse og respekt

I DepressionsForeningen møder vi hinanden med udgangspunkt i ligeværd – uanset om du er frivillig eller deltager. Vi giver ikke svaret, men støtter den, der spørger, i selv at finde det.

Som frivillig er du en vigtig del af et fællesskab, hvor vi møder hinanden med forståelse, respekt og åbenhed. Vi udtrykker anerkendelse for hinandens indsats og engagement og bidrager til et fællesskab præget af gensidig respekt.

SAGLIGHED – forandring gennem resultater

I DepressionsForeningen bygger vores arbejde på saglighed. Vi gør os umage for, at vores indsatser er velovervejede, fagligt funderede og baseret på viden og erfaring.

Vi arbejder målrettet for at skabe konkret og positiv forandring og gøre en forskel for de mennesker, vi er i berøring med.

FÆLLESSKAB – i tryghed

DepressionsForeningen er både et erfaringsfællesskab, hvor vi kan føle os forbundet med andre og møde forståelse, og et fysisk fællesskab, hvor vi mødes og gør noget sammen. Vi har fællesskaber blandt frivillige, blandt deltagere og på tværs.

Vi bygger vores fællesskaber på frivillighed, hvilket skaber et åbent, engageret og inkluderende miljø.

Vi skaber trygge rammer, hvor du kan være åben, sige fra og begå fejl, og hvor tanker og følelser bliver mødt med respekt og fortrolighed – uden fordømmelse.

ENGAGEMENT – med balance og mening

DepressionsForeningen bygger på engagementet hos mennesker med egne eller nære erfaringer med affektive lidelser. Det engagement værner vi om.

Dit engagement skal opleves meningsfuldt og kunne balanceres med din egen trivsel. Derfor aftaler vi opgaver og ansvar med respekt for dine grænser og giver plads til tillid og medindflydelse.

3. Rammer for samarbejdet

Som frivillig kan du have mange forskellige opgaver og grader af ansvar. Opgavens indhold, omfang og forventninger aftales fra starten med din kontaktperson og kan justeres, hvis dine muligheder eller behov ændrer sig. Du kan altid sige fra, bede om en pause eller afslutte dit engagement.

Du kan godt stå med en opgave alene, men du skal vide, hvem du kan kontakte. DepressionsForeningen har det organisatoriske ansvar for indsatsen og skal sikre, at du har adgang til relevant støtte.

Det kan du forvente af foreningen

- En tydelig beskrivelse af din opgave, dens rammer og din kontaktperson.
- Introduktion til opgaven og til de regler og retningslinjer, der gælder for den.
- Mulighed for råd, sparring og støtte, når du har brug for det.
- Plads til ejerskab og medbestemmelse inden for opgavens rammer.
- Fleksibilitet og respekt for dine grænser og din trivsel.
- Anerkendelse af dit bidrag og information om, hvilken forskel indsatsen gør.

Muligheder for oplæring, supervision, temadage og fælles møder afhænger af den konkrete opgave og foreningens aktuelle rammer. Din kontaktperson fortæller dig, hvad der er relevant og tilgængeligt i netop din frivilligrolle.

Det forventer foreningen af dig

- At du overholder de aftaler, du indgår, og giver besked, hvis noget ændrer sig.
- At du møder deltagere, andre frivillige og medarbejdere med respekt, åbenhed og forståelse.
- At du følger de regler og retningslinjer, der gælder for din opgave, herunder om fortrolighed og sikkerhed.
- At du spørger, hvis du er i tvivl, og siger til, hvis du har brug for støtte eller for at justere opgaven.
- At du bidrager inden for de rammer, du har mulighed for – der forventes ikke mere, end det, vi har aftalt.

Spørgsmål, støtte og utryghed

Du har altid mulighed for at få råd, sparring og støtte hos din kontaktperson, frivilligkoordinatoren eller sekretariatet. Det gælder også, hvis du oplever utryghed, en konflikt eller en grænseoverskridende situation, eller hvis du bliver bekymret for en deltager. Kontaktoplysninger findes på foreningens hjemmeside.

4. Medlemskab og praktiske forhold

Det er ikke et krav at være medlem af DepressionsForeningen for at være frivillig.

Regler om blandt andet kørselsgodtgørelse, forsikringsdækning, samtykke, behandling af personoplysninger, tavshedspligt og afværgepligt findes i materialesættet til den enkelte frivilligopgave.

Du bliver introduceret til de regler, der er relevante for din opgave, og du forventes at følge dem. Spørg din kontaktperson, hvis du er i tvivl.

Tak for at du vil være frivillig – og velkommen til!

* * *

DepressionsForeningen
Slagelsegade 1, 3. sal
2100 København Ø
Tlf. 33 12 47 47
sekretariat@depressionsforeningen.dk
www.depressionsforeningen.dk