



Frivilligpolitik for Bedre Psykiatri København

Velkommen i Bedre Psykiatri København

Kære frivillig

Velkommen i lokalafdelingen, og velkommen til arbejdet med at styrke vilkårene for pårørende til psykisk syge og bedre forhold i psykiatrien.

I det følgende kan du læse om hvordan det er at være frivillig i lokalafdelingen, hvordan den er bygget op, hvad vi arbejder med, og hvad vi gensidigt kan forvente af hinanden. Frivilligpolitikken er rettet mod såvel nye frivillige som nuværende, og er tænkt som et redskab til at klargøre og rammesætte frivilligarbejdet, samt roller og funktioner i lokalafdelingen

Fundamentet til frivilligpolitikken blev lagt på et frivilligseminar i november 2020 og er den første frivilligpolitik i Bedre Psykiatri. Det er vi glade for og stolte over, og vi håber den vil hjælpe dig godt på vej i frivilligarbejdet.

Vi har som mål at blive den bedste lokalforening for frivillige, så vi vil gøre os umage for at tage godt imod dig og sørge for at du trives og udvikler dig i det frivillige arbejde – du gør en stor forskel!

God læselyst.

Ruth Lauge

Forperson

1. Indledning

Bedre Psykiatri blev stiftet i 1992 og er i dag den største medlemsforening inden for psykiatrien. Vi har mere end 11.000 medlemmer og støtter, og over 60 lokalafdelinger.

Når pårørende til en person med psykisk sygdom får støtte og bliver inddraget i behandlingen, er der evidens for, at den syge hurtigere får det bedre¹. Derfor arbejder vi i Bedre Psykiatri for bedre vilkår for pårørende til psykisk syge og for at hjælpe pårørende til en lettere hverdag. Vi kæmper samtidig for flere ressourcer og bedre behandling i både behandlings- og socialpsykiatrien.

- Vi taler pårørendes sag over for politikere og fagfolk i psykiatrien
- Vi opsamler og genererer viden om psykiatri og værdien af pårørende
- Vi støtter og rådgiver pårørende – både nationalt i vores rådgivning og lokalt gennem vores lokalafdelinger

Bedre Psykiatri er en demokratisk medlemsforening. Hvert andet år mødes repræsentantskabet, der er foreningens højeste myndighed. Repræsentantskabet består af repræsentanter for alle lokalafdelinger, her godkendes årsberetninger og regnskab for landsforeningen og der vælges en Landsbestyrelse, der lægger den strategiske linje imellem repræsentantskabsmøder.

[Læs foreningens vedtægter her.](#)

2. Bedre Psykiatri København

Bedre Psykiatri København har ligesom de øvrige lokalafdelinger selvstændig bestyrelse og budget, og vi modtager hvert år en kontingentandel beregnet på det lokale antal medlemmer, samt støtte og sparring fra sekretariatet. Derudover søger vi fondsmidler til øremærkede projekter og aktiviteter.

Alle frivillige i lokalafdelingen er forpligtede til at arbejde i overensstemmelse med de værdier og overordnede mål, som Bedre Psykiatri står for og arbejder med.

Lokalafdelingens arbejdsområde

Bedre Psykiatri København arbejder med selvvalgte temaer og aktiviteter af betydning for såvel pårørende til psykisk syge, som for udvikling og kvalitet i socialpsykiatrien i Københavns kommune.

Vi arbejder på det kommunalpolitiske, organisatoriske og individuelle niveau og deltager i udvalg og fora sammen med andre aktører på området, for at gøre vores indflydelse gældende.

²Målgrupper for arbejdet er pårørende, kommunalpolitikere og embedsmænd i kommunalforvaltningen, medlemmer (ca. 800), samt øvrige interesserede.

¹ <https://bedrepsykiatri.dk/viden/inddragelse-af-paerørende/>

² Viden og information om arbejdet i Bedre Psykiatri, samt redskaber og værktøjer findes på BPs hjemmeside - om os – Login for frivillige – BP NET – password Optimist

Faktaboks

Socialpsykiatrien dækker over bl.a. over bosteder og -tilbud, bostøtte, støttekontaktordning, ambulante misbrugstilbud, aktivitetstilbud og væresteder. Socialpsykiatrien indgår også i samarbejde med regionen om borgerens videre forløb i forbindelse med udskrivning fra regional psykiatrisk behandling.

Politisk og organisatorisk hører socialpsykiatrien under Københavns kommunes socialudvalg.

Hvordan er det at være frivillig i lokalafdelingen

Som ny frivillig, vil du blive modtaget af forpersonen, som vil introducere dig til lokalafdelingen. I vil også tale om din motivation for at blive frivillig og hvad du kunne tænke dig at arbejde med i forhold til din tid, dine interesser og kompetencer, samt lokalafdelingens behov. Når det er afklaret, vil teamleder tage imod dig og introducere dig til det team eller de arbejdsområder, du er interesseret i at indgå i.

Vi er mange forskellige slags mennesker i alle aldre i lokalafdelingen, mange er pårørende til en psykisk syg, andre har interesse for området, beskæftiger sig måske med det, eller arbejder inden for psykiatrien. Fællesnævneren er en lyst til og motivation for at tale de pårørendes og de psykisk syges sag. Motiverne til at blive frivillig er meget forskellige, f.eks. støtte en god sag, være en del af et meningsfuldt fællesskab, dele sine erfaringer og viden, hjælpe andre, lære noget.

Vi bestræber os på at være et fællesskab, der balancerer mellem det professionelle, det kammeratlige og det sagsorienterede. At være åbne og ærlige, at tage ansvar for de opgaver vi påtager os, at sige til og fra og være til at regne med. Vi drager omsorg for hinanden og stoler på hinanden, og vi taler ikke om hinanden og hinandens problemstillinger i andre sammenhænge. Vi har tavshedspligt i forhold til os/de pårørende, vi kommer i kontakt med.

Alle kan blive pårørenderamt, hvor hverdagen bliver svær, og man har brug for en pause fra aktiviteterne i lokalafdelingen - det er accepteret og anerkendt. For at arbejdet ikke skal gå i stå i sådanne situationer, har vi indført en makkerordning, så der altid er to om en opgave. Det giver ro i maven i visheden om, at andre kan og gerne vil tage over.

Udover at kunne tilbyde et fællesskab i en god sags tjeneste, vil du blive tilbudt en årlig frivilligsamtale samt deltagelse i workshops, seminarer og sociale sammenkomster, afhængig af afdelingens økonomi. Landsorganisationen tilbyder desuden deltagelse i introduktionskursus, workshops og seminarer. Her bliver du klædt på til at varetage arbejdsopgaverne og møder frivillige fra hele landet, til erfaringsdeling og sparring. Du kan finde kurser og andre nyttige

vejledninger på: Bedre Psykiatri hjemmeside – om os – log ind for frivillige – BPnet, kodeord: Optimist.

Principper for det gode samarbejde:

Vær retfærdig

Vær åben og ærlig

Vis respekt og anerkendelse

Sig til og fra

Tag ansvar

Vær til at regne med

Vis omsorg

Hvis samarbejdet knirker

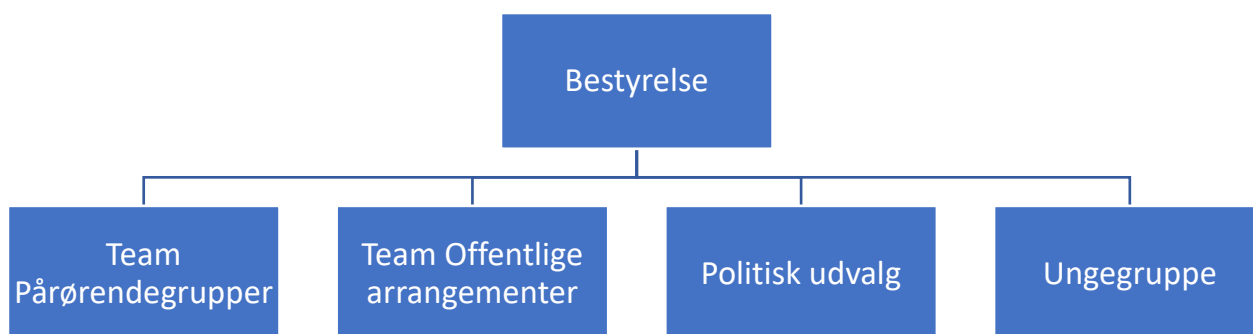
Konflikter opstår i alle situationer, hvor mennesker er sammen - også i samarbejdet med og blandt frivillige. At undgå konflikter er svært, men man kan gøre meget for at forberede sig på dem, og dermed løse dem, når de opstår. Konflikter forsvinder ikke af sig selv, så hvis de opstår, er det vigtigt at tage fat i dem så hurtigt som muligt. Nogle gange kan det være fristende at læne sig tilbage, og håbe på at de går over, men det gør de sjældent.

Derfor må man sætte sig ned og få talt om det, der ikke fungerer så godt. Alle har ansvar for at sikre, at det sker, men især involveret teamleder/bestyrelsesmedlemmer/forperson. Konflikter om konkrete spørgsmål (hvilke aktiviteter, hvordan vi skal udføre dem osv.) er oftest de letteste at finde et kompromis på. Andre konflikter handler om mere personlige ting og er vigtige at få snakket om, inden det bliver for svært, og konflikten eskalerer.

En frivillig kan selvfølgelig til hver en tid vælge at træde ud af lokalafdelingen. Samarbejdet kan også ophøre, hvis den frivillige ikke ønsker, eller ikke er i stand til at overholde frivilligpolitikken.

Organisering og opbygning

Bedre Psykiatri København er organiseret med en bestyrelse og 4 teams med hver sin tovholder og teamfrivillige.



1. Bestyrelsen

Bestyrelsen består af 6 personer plus 1-2 suppleanter, bl.a. forperson, næstformand, kasserer, tovholdere. Den har det overordnede ansvar for lokalafdelingens strategi, årsplan, budget og økonomi, samt de frivilliges trivsel og udvikling. Bestyrelsen mødes ca. 6 gange om året.

Bestyrelsens opgaver:

- Drøfte overordnede mål og visioner, samt lægge strategi
- Udarbejde en årlig handleplan
- Ansvarlig for økonomi og årlig budgetlægning
- Fundraising af eksterne midler (§18, Isobro, Trygfonden m.fl.)
- Inddrage frivillige og medlemmer i udviklingen af lokalafdelingen
- Sikre de frivilliges trivsel og udvikling
- Kommunikation med medlemmer, frivillige og eksterne aktører
- Rekruttering og introduktion af nye frivillige
- Foretage årlige evalueringer af alle aktiviteter
- Afholde generalforsamling iht. vedtægterne

Forpersonens opgaver:

- Sende dagsorden og mødeindkaldelse til bestyrelsesmøder
- Sikre referat – gerne via uddelegering
- Samle årsberetning og regnskab til generalforsamling
- Talsperson for lokalafdeling
- Kontakt med samarbejdspartnere og eksterne aktører
- Mailansvarlig
- Tegningsberettiget i bank
- Deltage i teammøder efter aftale/behov
- Sørge for forventningsafstemning/ samarbejdsaftaler i bestyrelsen
- Give tilbud om årlige samtaler med frivillige
- Stå til rådighed for spørgsmål, udfordringer og snak med de frivillige

Forpersonen har tlf. 53539121, mailadresse: kbh@bedrepsykiatri.dk

Næstformandens opgaver:

- Stedfortræder for forperson
- Sparring med forperson
- Andre opgaver efter aftale

Kasserers opgaver:

- Overholde de formelle krav til regnskabsførelse
- Bogføring og kontoplan i samarbejde med ekstern bogholder
- Budget- og økonomistyring

- Udarbejdelse af budget – og årsregnskab i samarbejde med ekstern bogholder
- Afrapportering til fonde
- Ansvarlig for revision
- Tegningsberettiget i bank

Ekstern bogholder: Nikolai Myralf, Bedre Psykiatri, tlf. 71 92 01 45, mail: okonomisupport@bedrepsykiatri.dk

Kasserers mailadresse: kassererKBH@bedrepsykiatri.dk.

Tovholders opgaver:

- Udvikling, planlægning, gennemførelse af og opfølgning på teamets aktiviteter, gerne via uddelegering
- Mødeindkaldelse, dagsorden og referat til teammøder
- Forventningsafstemning/ samarbejdsaftaler i teamet. Fordeling af opgaver.
- Modtagelse af nye frivillige, herunder tilmelding til introkursus og makkerordning, samt deres trivsel og udvikling
- Styre projektøkonomi
- Kommunike teamets ønsker og behov i bestyrelsen og vice versa
- Sørge for facebookgruppe/mailliste, hvor teammedlemmer kan kommunikere
- Evaluering af aktiviteter, der meldes ind til bestyrelsen

Den teamfrivilliges opgaver:

Det er fleksibelt hvor meget ansvar man påtager sig som frivillig, afhængig af tid og overskud. Opgaver og aktiviteter fordeles og aftales på teammøder med teamleder og de andre frivillige.

Andre opgaver eller ophør

Hvis en teamleder eller frivillig ønsker at overgå til en anden funktion eller team, eller at stoppe som frivillig, tages der kontakt til teamleder eller forperson.

2. Opgaver i de fire teams

Politisk Udvalg Arbejder med at fremme og påvirke konkrete politiske temaer og processer med tilknytning til socialpsykiatrien. Desuden indgår udvalget i et regionalt samarbejde om at fremme politiske dagsordener

- Deltager i Psykiatrisk Center Københavns Dialogforum
- Deltager i Københavns Kommunes Dialogforum, socialområdet

Teamet mødes 6 - 8 gange om året.

Mailadresse: politiskudvalg.lokalafdeling.kbh@bedrepsykiatri.dk

Team offentlige arrangementer

Udvikler, planlægger, afholder og evaluerer offentlige arrangementer såvel virtuelt som fysisk. Det indebærer bl.a.

- Planlægge arrangementer for et halvt eller et helt år ad gangen
- Forhandle pris og kontrakt med oplægsholdere
- Finde egnede lokaler
- Oprette arrangement på NEMTILMELD
- Annoncere på sociale medier og hjemmeside m.m.
- Sørge for medlemsfoldere m.m.

Teamet mødes ca. 6 gange om året.

Mailadresse: arrangementKBH@bedrepsykiatri.dk

Team for pårørendegrupper/samtalegrupper

På en bevilling fra Trygfonden afholder vi ca. 16 pårørendegrupper om året under ledelse af psykoterapeut Lene Essenbæk Karlsson. Derudover kører vi, med støtte fra Kbh. kommunes §18-midler en mandegruppe samt skriveværksteder.

Samtalegrupperne understøttes af et gruppeteam på min. 2 frivillige.

Opgavebeskrivelse for gruppeteam

- Administrative opgaver; sørge for lokaler, planlægge indhold og rammer (antal deltagere, antal mødegange m.m.) samt evaluering af forløb i samråd med terapeut
- Ansvarlig for/ bistå ved intromøder til gruppeforløb
- Markedsføring til hjemmeside, medlemmer og Facebook
- Økonomisk ansvarlig. Ansøge om fondsmidler mm. i samarbejde med gruppeteam og terapeut. Ansvarlig for udarbejdelse og indsendelse af økonomisk status og regnskab til fond i samarbejde med kasserer. Sørge for overensstemmelse mellem ansøgning og afrapportering/evaluering. Udarbejdelse af kontrakt med terapeut
- Opsamling og efteranalysering/evaluering af gruppeforløb
- Videns- og udviklingsarbejde i forhold til gruppeforløb

Team mødes efter aftale.

Mailadresse: terapeutKBH@bedrepsykiatri.dk

3. Ungegruppe

Ungegruppen er i opstartsfasen. Henvendelse kan ske til tovholder Stinne Lyngé via kbh@bedrepsykiatri.dk

4. Kommunikation og markedsføring

Vi kommunikerer med hinanden og omverdenen på forskellige platforme:

- Vores hjemmeside <https://bedrepsykiatri.dk/lokalafdeling/kobenhavn/>
- På Facebook på siden "Bedre Psykiatri København"
- Via nyhedsbreve til vores medlemmer

Den interne kommunikation foregår på mail, samt på Facebook Bedre Psykiatri – frivillige på tværs
Vi køber T-shirts, muleposer m.m. af hovedorganisationen.

Mailadresse: markedsfoeringkbh@bedrepsykiatri.dk

5. Lokalafdelingens årshjul

Måned	Opgaver	Ansvarlige
Januar	Afrapportering Isobro senest 15/1 Årsplan	
Februar	Nyhedsbrev Evalueringsrapport Trygfonden	
Marts	Årsregnskab	
April	Afrapportering §18 Forberedelse af generalforsamling	
Maj	Generalforsamling Ansøgning §18 Nyhedsbrev	
Juni	Status for første halvår Frivilligarrangement og sommerfest	
Juli	FERIE	
August	Indflydelse på kommunens budgetlægning	
September	Nyhedsbrev	
Oktober	Ansøgning Isobro Sindets Dag	
November	Evaluering af årets aktiviteter Frivilligarrangement og julefrokost	
December	Budgetlægning Nyhedsbrev	

6. Praktiske ting og formalia

- a) Det er strafbart for borgere at videregive oplysninger om andre personers private forhold (Straffelovens § 264). Den enkelte frivillige underskriver derfor en erklæring om tavshedspligt, samt samtykke og behandling af persondata
- b) Udlæg og rejseafregning refunderes inden for en uge ved fremsendelse til kasserer på mail af tydelig bon/billet påført dato og underskrift
- c) Lokalafdelingen har ingen forsikring for den frivillige

7. Frivilligpolitikens gyldighedsperiode

Frivilligpolitikken er vedtaget på bestyrelsesmøde d. 20. april 2021.

Den evalueres første gang i 2022, og derefter hvert andet år.

København, d. 20. april 2021.

Tilføjelse til frivilligpolitikken er vedtaget 17. august 2021. Ændret 23. maj 2023 af RL.

Håndtering af persondata og billeder i Bedre Psykiatri

Når lokalafdelingen arbejder med oplysninger om navn, adresse, mail samt billeder med personer på, arbejder I med personoplysninger. Derfor skal I kende reglerne for behandling af persondata, også kendt som EU's databeskyttelsesordning eller GDPR. Bedre Psykiatri har vedtaget en [Privatlivspolitik](#), som beskriver de overordnede rammer og retningslinjer for indsamling og håndtering af personoplysninger.

Vejledningen her er en kort oversigt over, hvordan I må håndtere, bruge og indsamle personoplysninger, ikke mindst dem, der findes i de medlemslister, I får sendt til afdelingens mailboks hver anden måned. Her har vi samlet det, der er vigtigst for jer at vide. Er I i tvivl om noget, så kontakt organisationskonsulenten.

Håndtering af medlemslisten

- Medlemslister er fortrolige og må ikke håndteres af eller deles med mennesker udenfor bestyrelsen. Det er kun formand, næstformand og kasserer samt eventuelle personer, der har brug for at behandle oplysningerne, som må have adgang til dem.
- Dem, der har adgang til personoplysninger, skal kende til reglerne for, hvordan vi håndterer og bruger dem (som beskrevet i denne vejledning).
- Medlemslisten skal opbevares sikkert digitalt, fx gemt bag kodeord på pc'en eller i afdelingens mailboks, og den skal slettes, når der ikke er brug for den mere, dvs. når I modtager en ny liste.
- En eventuel udskrift af listen må ikke være frit tilgængelig, og den skal destrueres efter brug.
- Oplysningerne må ikke håndteres uden for EU (hvis man fx er ude at rejse).

Brug af medlemsoplysninger

- Da man ikke må videregive oplysninger til andre, skal man huske at skjule modtagerne af en mail, fx et nyhedsbrev. Brug derfor altid 'bcc'-feltet til mailadresserne, når I sender mails ud. Spørg i sekretariatet, hvis I er i tvivl om, hvordan I gør det.
- Medlemslister må ikke deles andre foreninger (dvs. ved fx et fælles foredrag arrangeret med en anden forening, skal vi invitere vores medlemmer og må ikke sende liste med e-mailadresser til en udenfor BP)
- I må ikke kontakte medlemmer, der har frabedt sig kontakt via mail (står i kolonne i medlemslisten). Hvis et medlem svarer, at han/hun ikke ønsker kontakt, så videresend den til info@bedrepsykiatri.dk.
- I må ikke kontakte medlemmer om andet end Bedre Psykiatri. Det vil sige, at I ikke må bruge listerne til at lave reklame for tilbud for andre foreninger

Indsamling af personoplysninger

- Hvis I selv indsamler personoplysninger, skal I være opmærksomme på, at der skal være et lovligt formål med at indsamle oplysninger. Hvis I fx arrangerer en samtalegruppe, er det lovligt at indsamle kontaktoplysninger.
- Der må ikke indsamles flere oplysninger end nødvendigt til det formål, de skal bruges til, og I må kun bruge de indsamlede persondata til dette formål.
- Personfølsomme oplysninger må ikke videresendes til andre mailsystemer sin fx gmail eller yahoo, da vi ikke kan garantere for sikkerheden, samt at de kan guides udenfor EU, før de når modtages.
- Persondata skal gemmes sikkert, må ikke videregives til tredjepart, og oplysningerne skal slettes, når der ikke er brug for dem mere.

Billeder

- Billeder er også omfattet af reglerne om persondatubeskyttelse, hvis de indeholder informationer, der kan identificere en person, og de skal derfor behandles med samme forsigtighed som andre data.
- Portrætbilleder må kun offentliggøres, hvis personen/personerne på billedet, har givet samtykke til det.
- Situationsbilleder må som hovedregel offentliggøres uden samtykke, men vær opmærksom på, om nogen er meget tydeligt identificérbare.