

# DEL UD AF DIT OVERSKUD

## Bekæmp ensomhed – Vær frivillig på en ny måde

**Ensomhed er sundhedsskadeligt og livsødelæggende. Bliv Online Befriender og vær med til at bekæmpe ensomhed. Bestem selv tid og sted.**

### Hvad er Online Befriender?

Online Befriender er en helt ny løsning, der gør det muligt for dig som frivillig at have en video-samtale med en ensom borger via computer, tablet eller smartphone.

Samtalen tager udgangspunkt i en fælles interesse eller blot en helt almindelig snak. Tid og sted vælger du selv. Det lyder måske utroligt, men forskning viser, at helt almindelige samtaler er noget af det mest effektive i kampen mod ensomhed. Målet er, at flere borgere genfinder modet til at deltage aktivt i lokalsamfundet og bringe egne færdigheder i spil.

### Hvad skal der til for at blive frivillig?

Alle, der er fyldt 18, kan tilmelde sig. Platformen er meget let at bruge, og vi er altid klar til at hjælpe dig.

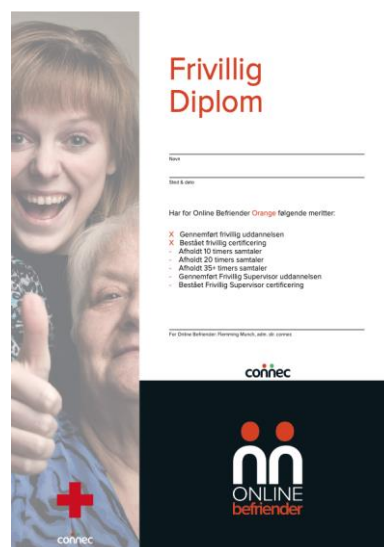
Som frivillig bliver du certificeret gennem et online læringsforum (e-learning), som bl.a. øger dine kompetencer i at:

- **Få en god samtale i gang**
- **Afslutte samtalen på en god og værdig måde**
- **Stille åbne, udforskende spørgsmål**
- **Være empatisk, lyttende og anerkendende**

### Hvad får du som frivillig?

Du har nu chancen for at komme med i et banebrydende projekt og blive blandt de allerførste i Danmark, der får certificerede kompetencer inden for digital frivillighed.

Du får et digitalt, CV-venligt frivillighedsbevis, der løbende opdateres med det antal timer, du har været aktiv frivillig.



Du får mulighed for at skabe bedre livskvalitet for både andre og dig selv. Det er dokumenteret, at dét at være frivillig også øger *din* egen sundhed.

### Hvorfor Online Befriender?

Den grundlæggende idé med Online Befriender er, at øge ensomes sociale kontakt gennem meningsfulde samtaler.

Se vores korte introduktionsvideo her: "[Introduktion til Online Befriender](#)" (eller fremsøg titlen på youtube.com).

International forskning viser, at ensomhed er farligere end rygning og alkohol. Dette skyldes bl.a., at ensomhed kan medføre en række alvorlige psykiske og fysiske følgesygdomme. Ensomhed diskriminerer ikke - det kan ramme alle uanset alder, uddannelse, civilstatus m.v.

Der er brug for innovative løsninger, for at dæmme op for det stigende samfundsproblem. Forskning dokumenterer, at de bedste resultater i kampen mod ensomhed opnås ved at etablere og udvikle sociale relationer. Det er netop, hvad Online Befriender gør.

### Sådan kommer du i gang

Send en mail med dit navn og telefonnummer til [bliv-frivillig@connec.dk](mailto:bliv-frivillig@connec.dk). Du vil umiddelbart herefter modtage en mail med en voucher-kode og en instruktion i, hvordan du opretter dig som frivillig. Så er du i gang og kan påbegynde vores online frivillig-uddannelse. Når du har bestået, er du klar til din første videosamtale som Online Befriender.

Spørgsmål? Ring eller skriv! Vi er klar til at hjælpe.

**+45 93 40 30 14**  
**info@connec.dk**

Vi er rigtig glade for, at du er interesseret i at blive Online Befriender.

**Ensomhed bekæmper vi *bedst sammen!***

FRIVILLIG BRUGER

