

# Uden Følgeven havde Lars Rune bare siddet derhjemme

**Har du lyst** til at blive frivillig følgeven, eller kunne du godt tænke dig en følgeven, kan du oprette en profil på foelgeven.dk.



**”...Jeg har social angst, som gør det svært for mig at komme ud. Uden Følgeven havde jeg bare siddet derhjemme for mig selv...”**

Lars Rune Hvidberg er 41 år og psykisk sårbar. Gennem Følgeven mødte han 47-årige Karina Mønster. Sammen går de til løbetræning én gang om ugen, og derudover tager de også på café, til foredrag og koncerter sammen.

Tekst: Anja Ziegler Foto: Privat

**D**et kan være svært nok at komme ud ad døren til en aktivitet, hvis man bare selv skal af sted. For mennesker, der er psykisk sårbare, kan det være endnu sværere. Følgeven matcher psykisk sårbare mennesker med frivillige følgevenner, ud fra deres fritidsinteresser. Det var sådan Lars Rune Hvidberg og Karina Mønster mødte hinanden.

”Jeg manglede at komme ud og være sammen med andre end dem på jobbet og min omgangskreds, som er psykisk sårbare ligesom mig selv. Derfor oprettede jeg en profil på foelgeven.dk,” fortæller Lars Rune Hvidberg.

”Der var ikke så mange profiler pga. corona, men pludselig fik jeg besked fra en koordinator om, at der var et match.”

## Løbeklubben

Lars Rune Hvidberg og Karina Mønster mødtes hos Følgeven med en koordinator til en indledende snak. Det gik rigtig godt. Derefter mødtes de på en café for at blive enige om, hvad de skulle gå til sammen. Lars Rune havde skrevet mange interesseområder i sin profil. For Karina

var det mest vigtigt, at det var noget aktivt. Det endte med en løbeklub, og de startede i oktober 2021.

”Jeg har social angst, som gør det svært for mig at komme ud. Uden Følgeven havde jeg bare siddet derhjemme for mig selv. Men når man har en aftale med én, så er man mere motiveret til at komme afsted. Så Følgeven kan klart anbefales, hvis man har svært ved at komme ud og møde andre,” fortæller Lars Rune.

For ham var det vigtigt, at de havde det indledende møde, hvor de kunne få et indtryk af hinanden:

”Men man skal også være klar til det. Jeg har arbejdet med mig selv og har ikke så meget social angst, som jeg havde før. Jeg var klar til at komme ud blandt andre.”

## Ser ham, som han er

Lars Rune og Karina snakker ikke så meget om Lars Runes psykiske sårbarhed.

”Jeg har bare set Lars Rune som den person, han er,” forklarer Karina, som startede med at sige til Lars Rune, at han skulle sige til, hvis der var noget, hun kunne hjælpe med eller skulle være opmærksom på.

Lars Rune har det fint med, at hans psykiske sårbarhed ikke er fokuspunktet. For ham er en af pointerne ved Følgeven, at det handler om aktiviteten og ikke den psykiske sårbarhed:

”Man kan godt komme til at hænge lidt fast i den psykiatriske verden. Nogle gange er det godt, at det ikke er så meget i fokus og at møde andre, som ikke er psykisk sårbare.”

### Gør noget for andre

Karina ville gerne gøre noget godt for andre. Derfor oprettede hun en profil på foelgeven.dk. Allerede efter en uge blev hun matchet med Lars Rune:

”Jeg har store børn og har tid og overskud til det. Jeg får vildt meget ud af det selv. Lars Rune kommer med en anden baggrund end mig, og han laver noget helt andet, end jeg laver. Jeg kan klart anbefale at blive følgeven, hvis man har tid til det i sit liv.”

### Man bliver helt høj

Ud over at få motion, følger Karina også ivrigt med i Lars Runes løbemæssige udvikling. Lars Rune var meget nervøs, da han skulle star-

te, men han startede langsomt med at lunte. Nu løber han hele turen, og Karina synes, han er mega sej;

”Man bliver helt høj af at se, hvor meget Lars Rune har bevæget sig, det er helt vildt.”

Derudover synes hun også, at det er rart at løbe i løbeklub sammen med en masse andre.

”Jeg ville aldrig selv have valgt en løbeklub, men det er rart at få input fra trænerne og de andre løbere.”

### Godt match

Lars Rune og Karina synes begge, de er et godt match. Lars Rune får god opbakning af Karina, som sender ham en sms i god tid, inden de skal af sted. Karina synes også, hun får rigtig meget ud af venskabet:

”Lars Rune hiver mig med til foredrag og koncerter, jeg ellers ikke ville være kommet til.”

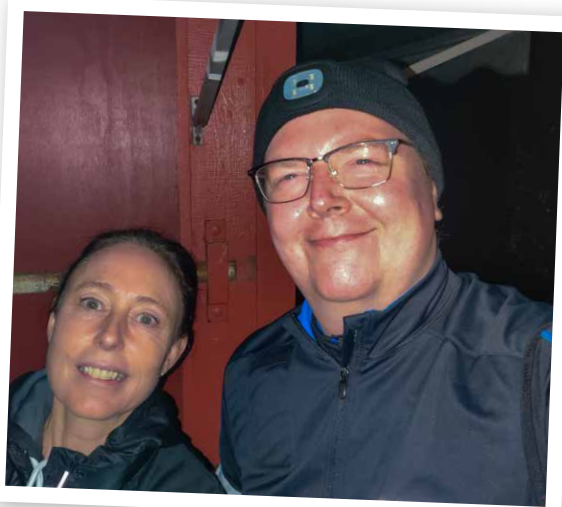
”Og vi kommer på det sorte hold på løbeskolen,” samstemmer de begge.

Det sorte hold er eliteholdet, og de er stadig på begynderholdet, så håbet fejler intet. ■

## Kort om

- En følgeven støtter op om, at personer, der har en psykisk sårbarhed, kan få en tryk start og komme godt i gang med forenings- og fritidsaktiviteter.
- Følgevennen og personen med psykisk sårbarhed matches efter deres fælles fritidsinteresser. Følgevenneparret deltager i en fælles aktivitet på lige fod.
- Følgeven er en frivillig ordning, som begge parter indgår i, frivilligt og ulønnet.
- Følgeskabet varer cirka 6 måneder, men kan forlænges, hvis det giver mening for begge parter.
- Når du opretter dig som følgeven på foelgeven.dk bliver du kontaktet for en indledende samtale. Du kan også kontakte Følgevens koordinatore: [foelgeven.dk/kontakt](https://foelgeven.dk/kontakt)
- For at få en følgeven, skal du være over 18 år og bo i Aarhus Kommune.
- Følgeven koordineres i et samarbejde mellem Aarhus Kommune og Frivilligcenter Aarhus.

**Følgeven**  
Vejen til et trygt fællesskab



For Lars Rune Hvidberg og Karina Mønster er det en gensidig fornøjelse at løbe sammen i løbeklubben.

