

Håndbog til frivillige på Børne- og Ungehem



Indholdsfortegnelse

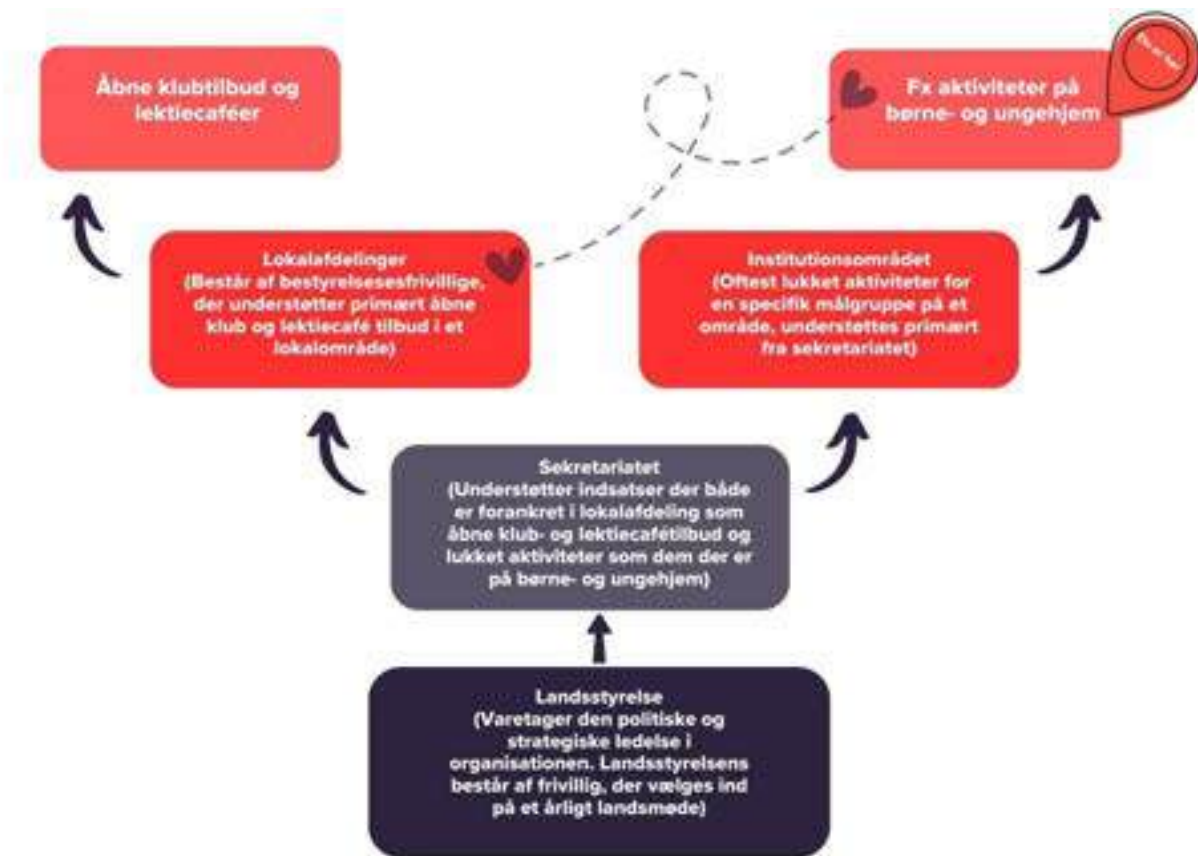
1.0 OM UNGDOMMENS RØDE KORS	3
1.1 Hvem er Ungdommens Røde Kors?.....	3
2.0 MÅLGRUPPEN OG VORES AKTIVITETER	5
2.1 Målgruppen: Nuværende og tidligere anbragte børn og unge.....	5
2.2 Jeres indsats har afgørende betydning	6
3.0 FRIVILLIG I URK	8
3.1 Introduktion til din frivilligrejse.....	8
3.2 Fire kerneopgaver du har som frivillig.....	9
3.3 Dine kerneopgaver som aktivitetsleder for din frivilligruppe.....	10
3.4 Frivilligmøder, planlægning og frivilligfællesskab	11
4.0 SÅDAN PASSER VI PÅ BØRN OG UNGE.....	12
4.1 Mentalisering.....	12
4.2 Børnesikkerhed og retningslinjer.....	15
5.0 ØKONOMI OG REFUSION	19
6.0 VIGTIGE LINKS I URK	20
7.0 TIPS OG TRICKS TIL JERES AKTIVITET	22

1.0 OM UNGDOMMENS RØDE KORS

1.1 Hvem er Ungdommens Røde Kors?

Ungdommens Røde Kors (URK) er Danmarks største humanitære ungdomsorganisation og en del af Røde Kors bevægelsen. Vi arbejder for at forbedre hverdagen for udsatte børn og unge gennem nationale og internationale indsætter. Formålet er at give børn og unge et frirum i hverdagen, gode oplevelser og en følelse af, at kunne være noget særligt for nogen.

Her kan du se, hvordan vi er organiseret:



I som frivillige er i den øverste del, der er vores **aktiviteter**. Vi opdeler oftest vores aktiviteter i to typer: lokale aktiviteter, såsom lektiecaféer, der er åbne for alle børn og unge i et lokalområde, og nationale aktiviteter, såsom institutionsområdet og deri aktiviteter på børne- og ungehem, hvor du er frivillig. Disse er primært kun for de unge, der bor på børne- og ungehemmet. Lektiecaféer understøttes typisk af en lokalbestyrelse, mens nationale aktiviteter, såsom dem på børne- og ungehem, primært støttes af konsulenter på sekretariatet.

Lokalfdelinger består af en frivillig bestyrelse, der hjælper og støtter aktiviteter i deres lokalafdeling. Vi har i alt 26 lokalafdelinger. Bestyrelsens rolle er bl.a. at skabe sammenhængskraft mellem bestyrelsen og aktiviteterne i lokalafdelingen og styrke det lokale URK-fællesskab.

Institutionsområdet omfatter typisk konceptaktiviteter i URK, som er indsatser, vi udfører på tværs af landet og primært understøttes af sekretariatet. Dette inkluderer aktiviteter på børne- og ungehem, men også aktiviteter på asylcentre, krisecentre, hospitalscaféer, fængsler og mange andre. Aktiviteterne understøttes normalt af konsulenter på sekretariatet, da de ofte foregår i lukkede rammer på forskellige institutioner, hvor der er behov for et tæt samarbejde med institutionerne og hvor målgruppen har ekstra særlige behov, som stiller andre krav til rammerne for vores aktiviteter.

Sekretariatet har kontor i København og understøtter alle URK's aktiviteter i Danmark og i udlandet. Teamet for børne- og ungehem sidder også her og understøtter alle aktiviteter og jeres indsats på dette område.

Landsstyrelsen består af unge frivillige, der sætter den strategiske og politiske retning for URK. Hvert år afholdes landsmødet, organisationens øverste myndighed, hvor medlemmer træffer vigtige beslutninger og vælger de næste ledere. Som frivillig i URK har du mulighed for at komme med til landsmødet og være med til at sætte dit præg på URK's retning.

Samarbejde mellem en lokal bestyrelse og aktiviteter på børne- og ungehem

Selvom aktiviteter på børne- og ungehem primært støttes af konsulenter på sekretariatet, er det godt at opbygge et kendskab og gode relationer til den lokale bestyrelse. Den lokale bestyrelse kan støtte jer i frivilligrekruttering, give værdifulde råd om frivilligorganisering og -ledelse samt generelt integrere jer godt i det lokale URK-fællesskab, så I også kan møde andre URK-frivillige. Hvis jeres aktiviteter endnu ikke har haft kontakt med bestyrelsen, så tøv ikke med at kontakte jeres konsulent fra børne- og ungehemmene. De kan guide jer videre til bestyrelsen og tale med jer om, hvilken hjælp fra bestyrelsen I kan efterspørge.

Husk at blive medlem

Når du melder dig som frivillig i URK, er det vigtigt du også bliver medlem. Det er nemlig obligatorisk at være medlem i URK. Dit medlemskab gør en stor og vigtig forskel for organisationen, og du får en masse spændende medlemsfordele. Du tilmelder dig via linket, hvor du også kan læse mere om medlemskabet og hvilke fordele der følger med: <https://www.urk.dk/bliv-medlem>

VIGTIGSTE TAKE-AWAY FRA AFSNITTET

- ♥ URK er Danmarks største humanitære ungdomsorganisation – og har indsatser både i Danmark og ude i verdenen
- ♥ Aktiviteter på børne- og ungehem er primært understøttet af konsulenter fra sekretariatet, men er oftest en del af en lokalafdeling bestående af en lokal bestyrelse og andre URK-aktiviteter
- ♥ En god relation til den lokale bestyrelse er vigtig og fremmer det lokale URK-fællesskab
- ♥ Medlemskabet i URK er obligatorisk



2.0 MÅLGRUPPEN OG VORES AKTIVITETER

I URK har vi mange års erfaring med at lave ung-til-ung-aktiviteter for og med anbragte børn og unge på flere af landets børne- og ungehem. På grund af seje frivillige som dig har vi muligheden for at tilbyde forskellige sociale aktiviteter som fx madklubber, kreaklubber og oplevelsesklubber for en masse unge i udsatte positioner. Disse aktiviteter gør en kæmpe forskel for unge, som ikke har haft den nemmeste start på livet, og sjældent har haft adgang til positive fællesskaber.

2.1 Målgruppen: Nuværende og tidligere anbragte børn og unge

Man kan som ung være tilknyttet et børne- og ungehem på baggrund af mange forskellige forhold, og på flere forskellige måder. Den enkelte unge er typisk anbragt, fordi deres forældre ikke har evnerne eller ressourcerne til at være der for dem på en tilstrækkelig måde. De unge kan have været udsat for vold, misbrug og/eller omsorgssvigt i hjemmet, eller de kan have psykiske diagnoser, hvor det vurderes, at der hele tiden er behov for pædagogisk personale omkring dem.

Nogle af de tilknyttede unge bor i selvstændige boliger, mens andre bor på et børne- og ungehem. Nogle unge har brug for ekstra pædagogisk støtte, er kriminalitetstruede og/eller kæmper med en eller flere psykiske diagnoser. Målgruppen er altså bred, men fælles for de unge er, at de alle sammen er anbragte, og således er en del af en særligt udsat gruppe. Ungegruppens udfordringer kan variere ud fra, hvilken institution/ungestøttetilbud du som frivillig bliver tilknyttet.

NUVÆRENDE ANBRAGTE

- ♥ 13.579 anbragte børn og unge under 18 år
- ♥ 4391 anbragt på børne- og ungehem
- ♥ 89 % af anbragte på børne- og ungehem gennemfører ikke folkeskolens afgangseksamen
- ♥ 30 % af anbragte på børne- og ungehem har kontakt til hospitalspsykiatrien

ANBRAGTE (BÅDE ANBRAGT PÅ BØRNE- OG UNGEHEM OG I PLEJEFAMILIER)

- ♥ 43 % af anbragte børn og unge har et arbejde som 30-årig
- ♥ 40 % af hjemløse unge mellem 18 og 24 år har været anbragt
- ♥ 24 % af de mænd, der tidligere har været anbragte, har en fængselsdom

Mangel på sociale netværk, uudviklede sociale kompetencer og svære uddannelsesforløb

Anbragte børn og unge på børne- og ungehem har typisk et meget svagt socialt netværk og mange kæmper dertil med psykosociale problemer og psykiske diagnoser. I takt med udviklingen af deres psykiske sygdom, eller på grund af gentagne sociale svigt, har de unge typisk isoleret sig mere og mere. Ofte er netværket tyndslidt pga. karakteren af deres sygdom og sociale udfordringer, og de skal lære - og motiveres til at opbygge nye eller genetablere gamle relationer. For mange er anbringelsen et ekstra stigma, der supplerer følelsen af at være anderledes og ikke passe ind. Det forstærker angsten for at begive sig ud i sociale relationer og fællesskaber uden for institutionens rammer. På den måde kan opholdet på børne- og ungehem have negative utilsigtede konsekvenser, idet børnene og de unge 'fjernes' fra det, de typisk har svært ved: At indgå i sociale relationer, afkode sociale spilleregler, deltage i aktiviteter i større grupper osv. De anbragte børn og unge kan have svært ved at bryde isolationen og kan f.eks. have angst ift. at opsøge aktiviteter eller fællesskaber uden for institutionens rammer.

Det er kun godt halvdelen af alle anbragte unge, der gennemfører folkeskolens afgangseksamen, mens det blandt de anbragte på børne- og ungehem kun er slående 11 %. Mange af de unge har mange skoleskift, svært ved at følge med fagligt, og det halter herudover med motivationen og troen på, at de kan noget, og er noget værd. For anbragte børn og unge er uddannelse en af de vigtigste faktorer for at bryde den negative sociale arv og ikke ende i bl.a. kontanthjælps- eller hjemløsestatistikker, hvor tidligere anbragte desværre er overrepræsenterede.

2.2 Jeres indsats har afgørende betydning

Med URK's aktiviteter er I med til at kæmpe for, at børn og unge der vokser op på børne- og ungehem, får de bedst mulige forudsætninger for at leve et børne- og ungdomsliv, der minder så meget som muligt om det liv, andre børn og unge lever. Et liv, hvor de kan gebærde sig i samfundets sociale arenaer som f.eks. uddannelsesinstitutioner og fritidsaktiviteter. Et liv med venner og et støttende netværk der rækker ud over institutionens rammer.

Dette gør I igennem forskellige typer af aktiviteter, som er skræddersyet efter lige netop de ønsker og behov, der er på det tilbud, hvor du er frivillig. Der kan således være fokus på alt fra hyggeligt samvær, madlavning, krea, boldspil og oplevelser ud af huset, til lektielæsning i fællesskab eller i en én-til-én relation.

"Jeg føler virkelig at caféen giver mig noget godt. Vi kan snakke om alt muligt – det gode og det dårlige – nogle gange føler jeg, de frivillige er de eneste, der virkelig forstår mig"

- Ung på børne- og ungehem, Ungdommens Røde Kors' hyggeklub

”

Frirum

Fælles for alle aktiviteter på børne- og ungehem er, at det skal være et frirum for børnene og de unge, hvor både frivillige og deltagere kommer, som dem de er - uden fokus på anbringelse, pædagogiske handleplaner eller psykosociale udfordringer. I stedet er URKs aktiviteter et frirum, hvor alle deltager frivilligt, og hvor sammenholdet er båret af lysten til at ville hinanden og fællesskabet. Det er derfor vigtigt, at du som frivillig også har fokus på at være dig selv, og ikke påtager dig en pædagogisk rolle. Det er en kæmpe gevinst for de unge, at du kommer frivilligt, med de oplevelser og livserfaringer du har, og at du kan relatere til nogle af de ungdomsudfordringer og -glæder, som du også selv har stået i. For selvom du står overfor nogle af de mest mentalt og socialt belastede børn og unge, som har oplevet utallige svigt fra deres nærmeste, så er de også bare børn og unge. Børn og unge som har et ønske om at leve et normalt børne- og ungdomsliv med håb og drømme for fremtiden, med kærestesorger, tøjkriser og lyst til sjov, gode oplevelser og fællesskaber. Et fællesskab og et frirum som du er med til at skabe.

VIGTIGSTE TAKE-AWAY FRA AFSNITTET

- ♥ Anbragte børn og unge er generelt i en udsat position og har typisk oplevet mange svigt fra deres nærmeste relationer.
- ♥ Som frivillig giver du anbragte børn og unge bedre forudsætninger for at rykke nærmere et "normalt" børne- og ungeliv.
- ♥ Som ung frivillig er du med til at skabe et frirum og et fællesskab for de børn og unge, som er drevet af lyst til hinanden og fællesskabet. Det er unikt og supervigtigt!

3.0 FRIVILLIG I URK

3.1 Introduktion til din frivilligrejse

Step 1:

Som frivillig er første step, at du modtager en velkomstmil, efter du har været til samtale med relevant information om din opstart. Du modtager også denne håndbog, så du bliver godt klædt på! Der skal indhentes en **børneattest** på dig, du skal tage nogle onlinekurser på FABO som nævnt i mailen, og du skal blive **medlem** af Ungdommens Røde Kors før din start.



Step 2:

Hvis du er frivillig i en nyopstartet frivilligruppe, deltager du i et **opstartsmøde** med din frivilligruppe på børne- og ungehemmet. Hvis du kommer ind i en allerede etableret gruppe, deltager du i deres næste **frivilligmøde**, og aktivitetslederen sørger for, at du bliver on-boardet. Du vil også blive skrevet på aktivitetsplanen, hvor I altid er mindst to frivillige på aktiviteten sammen. Til frivilligmødet lærer du de andre frivillige at kende, og I er fælles om at forventningsafstemme, hvordan jeres aktivitet fungerer bedst muligt.



Step 3:

Efter at have gennemgået din onboarding kommer du ud på aktiviteten. Brug dine medfrivillige til at støtte dig op af i begyndelsen og stil alle de spørgsmål du vil. Ved aktivitetens afslutning skal I som minimum lave **check ud** med hinanden. Dette gøres for at sikre jeres trivsel og for at vende aktiviteten med hinanden. I kan med fordel tale med personalet, om I også skal checke ud med dem – se nærmere i afsnittet “Tips og tricks”.



Mindst to gange om året afholdes der **evalueringss møder** med personalet, jeres kontaktperson fra sekretariatet og hele frivilligruppen. Her vender vi, hvordan det går, om der er noget særligt, som de eller I har brug for fremadrettet. Et par gange om året afholder vi arrangementer på tværs af anbringelsesområdet eller hele URK, hvor det er muligt at opkvalificere sig gennem vidensoplæg, sparring, netværk og kurser.

Step 4:

Når du på et tidspunkt gerne vil stoppe på aktiviteten, er det vigtigt, at du går ud af frivilligruppen på en god og ordentlig måde. Både for din egen skyld, for dine medfrivillige og for børnene og de unge i aktiviteten. Det betyder rigtig meget for de unge, at der bliver rum for at få sagt ordentligt farvel, når en frivillig stopper, da dette sikrer en ordentlighed, som lærer de unge noget vigtigt i forhold til relationer og det at sige farvel. I bør i frivilligruppen derfor aftale fra start, hvilket afskedsritual I ønsker at indføre, når en frivillig stopper, så alle er indforstået med det. I kan læse mere om det gode farvel under afsnittet “Tips og tricks”.

3.2 Fire kerneopgaver du har som frivillig

- ♥ Du er **medansvarlig** for at planlægge og udføre aktiviteter de dage, hvor du er meldt på aktivitetsplanen. I kan aftale i frivilligruppen, hvordan I bedst planlægger. I frivilligruppen skal I på jeres frivilligmøder udarbejde en fælles aktivitetsplan mindst 4 uger frem i tiden – denne skal altid sendes til personalet, så de ved hvem der kommer, og hvad I vil lave.
- ♥ Du bør prioritere at deltage i **frivilligmøder**, hvor I lærer hinanden at kende, planlægger aktiviteter og udarbejder aktivitetsplan. Her kan der ligeledes tales om succeser og udfordringer. Frivilligmøderne lægges som udgangspunkt hver 4-6 uge.
- ♥ Du skal i gennemsnit kunne tage **2 aktiviteter** om måneden (I aftaler nærmere i frivilligruppen). Der kan altid opstå sygdom, og der skal være plads til ferie etc., men du er medansvarlig for, at aktivitetsplanen går op.
- ♥ **HUSK:** Vi er der for at skabe et positivt fællesskab. Aktiviteten bør være et stabilt og trygt rum, hvor de unge/børnene ikke oplever pludselige aflysninger – det kan hurtigt opfanges som endnu en afvisning. Aftal derfor i frivilligruppen, hvad I gør ved sygdom etc., og undlad så vidt muligt at melde afbud i sidste øjeblik.

OBS: Hvis du bliver syg, er det dit ansvar at finde en afløser og ellers melde dig syg i god tid – dette aftales nærmere i frivilligruppen.

Det er værd at huske på, at du som frivillig er medansvarlig for, at det er en god, stabil og social frivilligruppe, I har sammen.

3.3 Dine kerneopgaver som aktivitetsleder for din frivilligruppe

Det er forskelligt, hvordan man strukturerer sig i frivilligruppen, men aktivitetslederen deltager som oftest på lige fod i aktiviteterne og bruger derudover tid på den administrative del af aktiviteten. Som aktivitetsleder har du også mulighed for at uddelegere ansvarsområder såsom sociale events eller vagtplanlægning, så opgaven ikke bliver for overvældende.

Husk, det er som aktivitetsleder ikke dit ansvar alene at gøre alt det følgende, men du er ansvarlig for, at det bliver gjort af nogen. Så uddeleger derfor gerne til dine medfrivillige!

1. Du har det generelle overblik over aktiviteten og frivilligruppen. Det vil sige, at du som aktivitetsleder har til opgave at stå for den løbende kontakt og samarbejde med institutionen og sekretariatet, og sørge for at frivilligruppen fungerer.
2. Hvis en aktivitet bliver aflyst – enten af jer eller institutionen – er det din opgave at videreformidle det til resten af frivilligruppen eller jeres kontaktperson på institutionen.
3. Som aktivitetsleder har du ansvaret for at afholde regelmæssige frivilligmøder for frivilligruppen. Du kan lave en dagsorden, så møderne bliver strukturerede. I kan derudover skrive referat til møderne eller lave et Facebook-opslag med de vigtigste pointer fra mødet til de frivillige, der ikke har mulighed for at deltage. Det er derfor også vigtigt, at I, i frivilligruppen, aftaler hvordan og hvornår I kommunikerer, så I nemt kan koordinere.
4. Du skal sørge for at vagtplanen går op, så der minimum er 2 frivillige på hver gang.
5. Du står for at sende jeres aktivitetsplan til personalet på institutionen, så de kan hænge den op i god tid, og de unge bliver informeret om, hvad der kommer til at ske den næste periode.
6. Det er aktivitetslederen, der har ansvar for, at der bliver skabt et økonomisk overblik. Der er ikke krav om, at I planlægger aktiviteter og udgifter et helt år frem, men I skal gøre jer nogle overvejelser om, hvor mange penge I får brug for i løbet af året. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt en udgift dækkes af URK, kan du kontakte din kontaktperson fra sekretariatet.
7. Du er bindeleddet mellem sekretariatet og de frivillige, og det er dit ansvar at opdatere sekretariatet med korrekt information på aktiviteten og de frivillige, der er tilknyttet.

3.4 Frivilligmøder, planlægning og frivilligfællesskab

Frivilligmøder

Det er vigtigt at alle i gruppen føler et ansvar overfor frivilligmøderne, da det er enormt vigtigt at I får dem afholdt. Lad det eventuelt gå på runde med hvem der henholdsvis sørger for at finde et sted at være, skriver referat, indkalder til frivilligmødet og køber snacks – husk: **I løfter i flok!** I kan med fordel have faste punkter på dagsordenen. Du finder forslag til frivilligmødedagsorden under afsnittet ”Tips og tricks”.

Udvælg aktivitetsansvarlig

Denne person har det overordnede ansvar for dagens aktivitet og kan med fordel stå med fed skrift i jeres aktivitetsplan. Det er denne person, der sørger for bestilling, hvis I fx skal på tur ud af huset, og koordinering hvis der er noget særligt I eller personalet skal være opmærksomme på.

Ved sygdom

Hvis du som frivillig bliver syg, er du selv ansvarlig for at forsøge at finde en afløser, og hvis det lykkes, skal aktivitetslederen informeres. I aftaler internt i frivilligruppen et bestemt tidspunkt, hvor man senest må melde sig akut syg. Hvis dette sker og ingen kan tage over, er det aktivitetslederens rolle at formidle en aflysning til personalet på institutionen i god tid, så vi så vidt muligt undgår at aflyse i sidste øjeblik.

Sociale arrangementer i frivilligruppen

I er sociale rollemodeller for børnene og de unge og derfor er det rigtig vigtigt, at de kan spejle sig i et godt sammenhold mellem jer frivillige. Derfor ser vi rigtig gerne, at I også dyrker det sociale samvær i frivilligruppen uden for aktiviteten. Prioritér derfor at lave noget socialt sammen. Tag ud at spise, i klatrepark, i Tivoli eller hvad I nu synes er sjovt og vil styrke jeres sammenhold. Jo bedre I kender hinanden, jo bedre kan I også understøtte hinanden, når I bliver udfordret på aktiviteten. URK betaler som udgangspunkt for jeres sociale arrangementer, men forhør jer altid hos jeres kontaktperson fra sekretariatet, inden I planlægger.

VIGTIGSTE TAKE-AWAY FRA AFSNITTET

- ♥ Din frivilligrejse i URK har fire steps, der alle er vigtige
- ♥ Som aktivitetsleder har du ansvaret for at opgaver bliver løst, men fordel gerne opgaver til dine medfrivillige. Alle har et medansvar, og det er fedest at være frivillig, hvis alle har en afgørende rolle.
- ♥ I løfter i flok som frivilligruppe! Pas på hinanden, støt hinanden og lav noget socialt, der kan underbygge jeres relation på aktiviteten.

4.0 SÅDAN PASSER VI PÅ BØRN OG UNGE

På børne- og ungehem møder du børn og unge, der ofte har utallige svigt, traumer og psykosociale udfordringer med i bagagen. I vores aktiviteter er det vigtigt, at børnene og de unge føler sig trygge, godt tilpas og går fra aktiviteten med en følelse af at blive set, hørt og forstået.

Børn og unge vokser af gode oplevelser og af voksne, der gerne vil være sammen med dem. Gode relationer og succesoplevelser har afgørende betydning for børnene og de unge, som ofte mangler positiv kontakt med andre.

Børn og unge der har det svært, kan dog i nogle tilfælde være svære at være sammen med. Deres adfærd inviterer ikke altid til det, de egentlig har brug for. I sådanne tilfælde kan det være nyttigt at have for øje, at børn og unge gør det bedste, de kan, i de rammer der er, og med de erfaringer de har. Et værktøj til at rumme og respondere hensigtsmæssigt på børnene og de unges adfærd kan være gennem mentalisering.

4.1 Mentalisering

Mentalisering handler overordnet set om at kunne se verden fra et andet menneskes perspektiv, og forstå hvordan deres følelser og tanker påvirker deres handlinger. Vi mentaliserer hele tiden i sociale sammenhænge, og i gnidningsfrie relationer foregår det helt automatisk. Vi er opmærksomme på vores egne og andres mentale tilstande, når vi interagerer. I det øjeblik der er konflikter, gnidninger eller misforståelser, kan det være nyttigt at gøre brug af kontrolleret mentalisering. Når man mentaliserer, har man sind på sinde. Både ens eget sind og andres sind. Man ser bag adfærden og overvejer, hvad der ligger bag. Man prøver at forstå barnets perspektiv i barnets sammenhæng. Kort sagt forsøger man at se barnet indefra, og sig selv udefra.

Eksempel fra Børns Vilkår:

Der et barn, der tit *spiller politibetjent*. Til samling irttesætter barnet måske andre børn, når I taler sammen. Han afbryder hele tiden og siger f.eks. "Ej Marie – du skal sige din livret, og ikke hvad du spiste i weekenden".

Umiddelbart ser man som voksen udefra måske et bedrevidende barn, der gerne vil bestemme og belære og hele tiden afbryder, og som måske gør andre børn og voksne irriterede. Men hvis man mentaliserer barnet og ser det indefra, ser det helt anderledes ud. Så får man måske øje på et barn, der har behov for at føle kontrol og tryghed i en situation, hvor kravene opleves som for høje og uklare, eller hvor barnet er usikkert på sin rolle og plads i fællesskabet.

Vær nysgerrig på børnene og de unge

Spørg jer selv og hinanden hvad barnets eller den unges adfærd mon handler om. For eksempel 'Hvad tror vi, at barnet prøver at fortælle, når det råber?', 'Hvorfor mon barnet ødelægger andres leg?', 'Hvad kan det handle om, når den unge altid siger nej til at være med i en aktivitet?' eller 'Hvilke følelser er den unge mon fyldt op af, når et eller andet sker?'. I kan også tale om, hvordan I tror, at barnet eller den unge oplevede en reaktion fra jer som voksne.

En måde at åbne op for et mere nysgerrigt og positivt blik på børnene og de unge er ved brug af værktøjerne *Tolerancevinduet* eller *Negativ Brainstorm*. Disse introduceres nedenfor.

Kig på jer selv

Spørg dig selv og dine medfrivillige, hvilke tanker og følelser der er på spil hos jer, når noget er svært. Enten i en konkret situation eller mere generelt. For eksempel 'Hvornår er det svært at imødekomme et bestemt barns eller unges behov?', 'Hvilke børn og unge kommer vi måske til at overse?' eller 'Hvornår bliver vi pressede eller irriterede? Hvad sker der indeni mig? Og hvordan handler jeg så?'. Vær opmærksom på ikke at gøre barnet eller den unge til problemet eller at give dem skylden. Så holder I nemlig op med at mentalisere. Bliv i stedet klogere på følelserne, tankerne og behovene bagved barnets eller den unges reaktion eller handling.

Mentaliseringssvigt

Det er meget naturligt, at mentaliseringen kan svigte. Så mister man evnen til at kunne reagere ud fra barnets behov. Man handler i stedet automatisk og typisk lidt primitivt ved for eksempel at skælde ud eller virke vred. Det kan ske for alle, at mentaliseringen svigter. Men når det sker, er det vigtigt at reparere. Træk vejret, og find ro nok til igen at kunne forstå barnet eller den unge indefra. Forklar at det du gjorde, vist ikke var rart, og sig eventuelt undskyld. Det viser, at du tager ansvar for at reparere den vigtige, trygge relation til barnet eller den unge. Hvis man kan mærke, at mentaliseringsevnen er ved at svigte, kan det være en rigtig god ide at gøre brug af et voksenskifte.

Voxenskifte

Hvis I oplever, at I har svært ved at rumme et barns adfærd, eller I er kørt lidt fast med et barn, kan I, i frivilligruppen, hjælpe hinanden. I kan med fordel benytte jer af det, der hedder 'voxenskifte'. Hvis man sidder i stampe, eller fast i en dynamik, med en ung/et barn, kan man aftale, hvordan man nemmest får en anden frivillig til at overtage. Det kan fx være gennem en vending såsom '*Julie har måske en god idé til det her*', hvortil Julie træder ind i jeres samtale, og man selv langsomt kan bakke ud af den og fjerne sig fra stedet. Det gavner ikke bare 1:1 relationer, men også i høj grad jer som frivilligruppe.

Tolerancevinduet

Tolerancevinduet kan bruges til at forstå børn og unges – men egentlig også voksnes - adfærd. Idéen er, at man kun er i balance, når man er indenfor sit tolerancevindue. Her er der ro og man føler sig tryk og ens opførsel er reguleret og rationel. Som reaktion på noget, der er svært, kan man komme ud af balance og ryge ud ad tolerancevinduet. Det kan enten komme til udtryk som vrede eller uro. Andre reagerer ved at fryse eller trække sig. Det er normalt at komme ud ad sit

tolerancevindue både som barn og ung, men også som voksen/frivillig. Nogle har tillært strategier til, hvordan de finder tilbage i deres tolerancevindue igen. Andre har brug for hjælp til at finde tilbage til tolerancevinduet.

Tolerancevinduet er oftest smallere, hvis man f.eks. har tilknytningstraumer. Når tolerancevinduet er smalt, opfattes verden oftest mere utryg og man kommer hurtigere ud i en ureguleret adfærd.

Du kan læse mere om tolerancevinduet på vores [hjemmeside](#), hvor der bl.a. også er nogle refleksionsspørgsmål, der kan gøre dig og dine medfrivillige klogere på hinanden og børnenes adfærd.

Du kan læse om Tolerancevinduet på URK's hjemmeside [her](#), samt se en kort film [her](#).

Negativ brainstorm

Negativ brainstorm er et andet værktøj til at prøve at forstå, hvordan uhensigtsmæssig adfærd også er en strategi, som giver mening for barnet og den unge og hvordan det er et udtryk for et behov. Øvelsen går ud på først at komme med eksempler på uhensigtsmæssig adfærd, som bagefter vendes på hovedet for at se, hvordan adfærden kan ses som en positiv strategi for barnet. Du kan finde værktøjet til negativ brainstorm på vores [hjemmeside](#).

Du kan finde værktøjet til negativ brainstorm på URK's hjemmeside [her](#).

Du gør en forskel – sig det også til din medfrivillige!

Mange af de unge har svært ved at opbygge tillid til andre mennesker. Det kan betyde, at du som frivillig måske ikke får meget ros, feedback eller anerkendelse for det du gør, af børnene og de unge selv. Det kan være de i starten endda giver udtryk for, at de slet ikke har lyst til at være der, eller ikke synes du er særlig fed. Det er en del af deres mestringsstrategi. Det er nemmere at være skeptisk, holde sig tilbage eller sige nej, for at undgå at blive skuffet og svigtet. Men det gør det bare endnu mere vigtigt, at du er vedholdende og stabil. At du ikke giver op på børnene og de unge, som måske er det, de er vant til og forventer. At du fortsætter, også når det bliver svært, og at I hjælper hinanden med at rose, motivere og anerkende hinanden. For jeres indsats *gør* en kæmpe forskel, selvom det kan være svært at mærke nogle gange.

Det at nogen kan lide dig, for den du er, er en af de vigtigste ting, som mennesker har brug for at mærke. Det er noget, som man kan tage med sig videre i livet, og det er lige netop den forskel, du gør ved at være stabil og møde op. Du er der af lyst og helt frivilligt - og det må du meget gerne sige højt.

OBS: Hvis du på noget tidspunkt føler dig utryg, har brug for sparring eller har nogle spørgsmål til målgruppen, kan du altid kontakte dine medfrivillige, kontaktpersonen fra personalet eller kontaktpersonen inde på URK-sekretariatet.

4.2 Børnesikkerhed og retningslinjer

Samværspolitik

I Ungdommens Røde Kors har vi en samværspolitik, som beskriver regler og retningslinjer for, hvordan vi er sammen – og særligt også, hvordan vi er sammen med børn og unge. Det er vigtigt, at du orienterer dig i vores samværspolitik, inden du skal ud at være frivillig for første gang. Formålet med samværspolitikken er at sikre, at Ungdommens Røde Kors er et trygt fællesskab for alle.

Retningslinjerne i samværspolitikken gælder alle steder og i alle situationer, hvor du er sammen eller kommunikerer med andre i forbindelse med dit frivillige virke i URK. Politikken gælder altså både når du mødes fysisk, og når du kommunikerer digitalt. Det er vigtigt, at du sætter dig ind i vores samværspolitik.

På samme side finder du også et link til vores onlinekursus om børnebeskyttelse, som du også skal tage. Kurset giver dig viden om alt det vi gør for at sikre, at de børn og unge, der deltager i vores aktiviteter, trives og føler sig trygge. Som frivillig i Ungdommens Røde Kors er det derfor vigtigt, at du ved hvad du skal gøre, for at sikre at børn og unge føler sig trygge og trives.

Du kan finde samværspolitikken på vores hjemmeside [her](#), og det er vigtigt, at du sætter dig ind i denne.

Du kan finde vores onlinekursus om børnebeskyttelse [her](#).

Børneattest

I Ungdommens Røde Kors indhenter vi børneattester på alle frivillige for at sikre børn og unge mod overgreb af både fysisk og psykisk karakter og frivillige mod uretmæssige beskyldninger om overgreb. Hvis du endnu ikke har fået indhentet en børneattest, skal du hurtigst muligt kontakte din aktivitetsleder eller kontaktpersonen fra sekretariatet.

Det vigtigste du skal huske, når du er sammen med børn og unge ude på aktiviteterne

- ♥ Frivillige i URK må som udgangspunkt ikke være alene med børn og unge. Derfor skal I minimum være 2 frivillige på en aktivitet, så I aldrig står alene med de unge.
- ♥ Der må aldrig være låste døre, når frivillige og unge/børn er sammen. Det er både for at beskytte de unge, men også for at beskytte den frivillige. En låst dør kan føre til rygter om, at der foregår noget forkert bag døren. Som frivillige skal I derfor opholde jer i åbne eller store rum. Dette tillader også, at I kan tale 'alene' med en ung, som har behov for dette, hvor andre kan se jer.
- ♥ Vær opmærksom på, at fysisk kontakt kan misforstås eller være grænseoverskridende for nogle børn og unge. For eksempel kan en hånd på skulderen eller fysisk berøring i leg opfattes anderledes af barnet eller den unge, end det, der var hensigten med berøringen. Tænk også over din påklædning og fremtoning på aktiviteten.

- ♥ Frivillige må ikke være forbundet med deltagere på sociale medier. Det betyder også, at det ikke er tilladt at skrive privat med det enkelte barn/den enkelte unge. Hvis du bliver kontaktet af en ung/et barn, kan du undlade at svare eller afrunde samtalen på en ordentlig måde. Er du i tvivl, så tal endelig med dine medfrivillige, personalet eller din kontaktperson fra sekretariatet.

Når de unge kommer i Ungdommens Røde Kors' tilbud, får de håb og kan spejle sig i de frivillige, som selv har haft udfordringer, de har overkommet. Det supplerer vores faglige indsats, fordi de frivillige er rollemønstre, som åbner de unges øjne for andre muligheder og nye veje at gå ind i livet på sociale liv, som andre børn og unge har.

- Mette Spangsberg, koordinator i Ungerådgivningen i Herlev Kommune



Brug af billeder

Billeder fra jeres aktiviteter er ikke mindst gode minder, men også vigtig dokumentation for aktiviteternes relevans. Det er dog vigtigt, at man altid sikrer sig samtykke fra barnet eller den unge til at tage og anvende billeder af vedkommende. I må gerne uploade billeder fra jeres aktiviteter til de sociale medier, hvis I har en underskrevet samtykkeerklæring. URK har en officiel samtykkeerklæring, der skal underskrives af forældre eller værger, hvis der er tale om billeder af børn og unge under 16 år. Du må ikke have billeder liggende på din egen privattelefon. Brugbare billeder skal sendes til sekretariatet i URK eller til personalet, og skal derefter slettes.

Samtykkeerklæringer finder du på URK's hjemmeside [her](#).

Grænsesætning

Det er vigtigt, at du som frivillig løbende overvejer dine egne grænser, og hvad du kan gøre, hvis du oplever, at dine grænser er ved at blive overskredet. Som frivillig kan du noget helt særligt, så sørg for at holde fokus på det. Det afgørende for at du kan være en tryk ressource for barnet og den unge er netop, at du markerer en skarp grænse for, hvilke problemstillinger du går direkte og aktivt ind i, og hvad du ikke kan løse eller tage ansvar for. Hvis den unge fx har nogle vanskeligheder i sine andre relationer, kan I med fordel tale om, hvor der evt. kan hentes hjælp og støtte, eller hvordan den unge selv kan påvirke den specifikke situation. Lyt gerne til den unges refleksioner, men forsøg så vidt muligt ikke at give råd til handling – det er personalets job. At gå ind i fx familierelationer kræver en større professionel indsats og ligger langt udenfor din rolle som frivillig. Hvis den unge involverer dig i konflikter eller udfordringer, som ligger uden for din frivilligrolle, er det vigtigt, at du på en nænsom måde får linket den unge over til en omsorgsperson fra personalet.

Hvis du er i tvivl, eller har behov for at vende en situation, så grib fat i dine medfrivillige, personalet eller din kontaktperson på sekretariatet.

Du bør heller ikke dele dine personlige problemer med den unge. Vær dig selv, men bliv ikke privat. Du kan med fordel overveje følgende spørgsmål inden du begynder som frivillig på en aktivitet:

- ♥ **Er der nogen særlige erfaringer eller oplevelser, du ikke ønsker at tale om?** Hvis disse ting alligevel tages op i kontakten til den unge, så vær ærlig og sig blot, at det er for privat til at tale om.
- ♥ **Har du selv haft nogle oplevelser eller erfaringer, som potentielt kan påvirke dine reaktioner i relationen til den unge?** Sørg i dette tilfælde for at være ærlig over for den unge, så vedkommende ikke sidder tilbage og skal gætte dine 'mellemregninger', hvis du har en u hensigtsmæssig reaktion. Forklar gerne, at du selv har haft noget inde på livet, som gør, at du ikke ønsker, at x er noget, I skal tale om.

Husk på at jo tydeligere og mere ærlig du kan være omkring dine egne grænser, jo bedre et forbillede kan du blive for barnet og den unge. Du kan vise dem, at det er okay at stå ved sine grænser, og at man sagtens kan italesætte dem på en ordentlig måde. Hvis den unge selv oplever at grænsesætning er vanskeligt, kan denne læring blive vigtig for fremtiden.

Hvis du ikke kan få sagt hensigtsmæssigt fra i situationen, er det stadig vigtigt, at du reagerer, hvis dine eller andres grænser bliver overtrådt. Tal med personalet, dine medfrivillige eller inddrag din kontakt i sekretariatet.

Tavshedspligt og underretningspligt

De frivillige er underlagt institutionens instruktionsbeføjelser i forhold til værdigrundlag og regler samt tavshedspligt. Det du taler med de unge om på aktiviteten, er også altid underlagt tavshedspligten, men du må selvfølgelig gerne dele dine bekymringer og refleksioner med dine medfrivillige, som også kender den unge og indgår i aktiviteten, eller med dine kontaktpersoner på institutionen eller i URK. Du må ikke dele oplysninger om den unge med mennesker, der ikke er en del af aktiviteten. Husk at tavshedspligten også er gældende, når I som frivillige skriver sammen på interne kommunikationskanaler. I må ikke skrive om navngivne deltagere i gruppen.

Som frivillig i URK er du, som alle andre borgere i Danmark, forpligtet af den almindelige underretningspligt. Det vil sige, at du har pligt til at videregive oplysninger til institutionens pædagoger og ledelse, hvis du får kendskab til forhold, der giver bekymring for barnet. Det er derfor vigtigt, at du aldrig lover et barn eller en ung, at du kan holde på en hemmelighed eller lignende.


Hvis noget virker forkert – også hvis du er i tvivl

Der er desværre eksempler på at der kan være et forrået miljø på børne- og ungehem. Du har måske set i medierne, at der nogle steder har været urimelige magtanvendelser over for børnene og de unge eller der har været et rigtig grimt og nedladende sprog mellem de unge og personalet. Det er helt uacceptabelt. I URK har vores frivillige ikke oplevet at stå i situationer med urimeligt

personale eller udadreagerende unge. De unge kommer frivilligt i vores aktiviteter og kommer derfor oftest også kun, når de har overskud til det.

Oplever du alligevel noget uacceptabelt, er det rigtig vigtigt, at du kontakter os i sekretariatet. Det er både hvis du selv ser eller hører noget urimeligt, eller hvis du hører de unge tale om noget, de oplever, som du synes ligger uden for normalen. Du må ikke tro, at det "bare er sådan jargonen er her" eller "sådan er det nok på et børne- og ungehem". Kontakt os endelig, hvis der er det mindste, du undrer dig over på den institution du er frivillig på – også hvis du er i tvivl, om det du oplever, er okay.

VIGTIGSTE TAKE-AWAY FRA AFSNITTET

- 
- ♥ Vi passer på de unge, børnene og jer ved at være opmærksom på minimum at være 2 frivillige på en aktivitet, så I aldrig står alene med de unge.
 - ♥ Vær opmærksom på, at fysisk kontakt kan misforstås eller være grænseoverskridende for nogle børn og unge.
 - ♥ Tænk også over din påklædning og fremtoning på aktiviteten.
 - ♥ Er du i tvivl om noget eller er der noget der føles forkert, så tag fat i kontaktpersonen på sekretariatet og tag en snak om det – vi er der for jeres skyld.
 - ♥ I gør en kæmpe forskel i jeres frivillige virke – husk dig selv, men vigtigst, husk dine medfrivillige på det. Ros hinanden og hjælp hinanden, så bliver aktiviteten meget federe.

5.0 ØKONOMI OG REFUSION

Økonomi

I har, som udgangspunkt, et budget på **1000 kr. pr. aktivitet**. Det er ikke sikkert, at I bruger så meget hver gang, men så kan I gemme og samle til bunke, så I kan lave lidt større aktiviteter på andre tidspunkter. Man kan eksempelvis lave større arrangementer sammen med de unge i forbindelse med sommerafslutning, op til jul eller noget helt tredje.

Derudover er det med til at styrke sammenholdet og fællesskabet i frivilligruppen, når I laver sociale arrangementer sammen – eksempelvis i forbindelse med frivilligmøder. Spis en frokost, drik en kop kaffe eller lignende – det er kun fedt, og URK betaler. I har **150 kr. pr. person til frivilligmøder** – husk at gemme alle kvitteringer og send dem ind til refusion.

Refusion

Har I udgifter i forbindelse med aktiviteten – og som frivillig i URK i øvrigt - skal I udfylde en refusionsseddel. På <https://urk.dk/oekonomi-og-fundraising> kan I læse de generelle retningslinjer for refusioner samt hente refusionssedlen ned som Word-dokument eller PDF og let udfylde. **Husk underskrift og HUSK at vedhæfte alle kvitteringer som bilag!**

Det er jeres eget ansvar at udfylde og indsende refusionssedler til refusion@urk.dk inden for 14 dage efter købet.

6.0 VIGTIGE LINKS I URK

Værktøjskassen

→ [Gå til værktøjskassen for frivillige](#)

Den digitale værktøjskasse skal gøre det nemt for jer som frivillige at finde lige præcis det I søger – dette bør være det første sted, du kigger, hvis du har brug for noget materiale fra URK. Her kan du finde en række vigtige dokumenter fx **refusionseddelen** (når du har lagt penge ud), **frivilligkalenderen** (hvor du kan se alle events i URK) og meget meget mere.

Vigtige onlinekurser du skal tage som ny frivillig

→ [Intro til Ungdommens Røde Kors \(fabo.org\)](#)

→ [Børnebeskyttelse \(fabo.org\)](#)

Onlinekursus for aktivitetsledere

→ [A-ledere i Ungdommens Røde Kors \(fabo.org\)](#)

Børnesikkerhed og samværspolitik i URK

→ [Børnesikkerhed og samværspolitik i URK](#)

Herunder brugbare links:

→ [Samværspolitik](#)

→ [Tolerancevindue](#) (Video)

→ [Tolerancevindue](#) (PDF)

→ [Negativ Brainstorm](#)

Husk at blive medlem

→ [Bliv medlem her](#)

Kommunikation, PR og frivilligrekruttering

→ [Gå til hjemmesiden](#)

Her kan du bl.a. finde design og skabeloner til flyers og plakater, tips til sociale medier og muligheder for rekruttering af nye frivillige til jeres aktiviteter.

Frivilligpolitik

→ [URK's frivilligpolitik](#)

Vores frivilligpolitik beskriver retningslinjerne for vores engagement i Ungdommens Røde Kors og er gældende for alle.

Børneattester og samtykkeerklæringer

→ [URK's attester og tilladelser](#)

Her kan du bl.a. se, hvordan du indhenter børneattester eller finde fototilladelser.

Tillidsudvalg og whistleblowerordning

→ [Gå til hjemmesiden](#)

Oplever du brud på vores samværs- eller frivilligpolitik (krænkende, ureglementeret eller ulovlig adfærd) og har du ikke lyst til at involvere din nærmeste kontakt på sekretariatet, kan du kontakte vores tillidsudvalg eller indgive en klage gennem vores whistleblowerordning.

7.0 TIPS OG TRICKS TIL JERES AKTIVITET

Inddragelse - Skab gode rammer for fællesskabet sammen

Husk det er jeres aktivitet og det skal være et fællesskab, som I synes er fedt. Skab jeres egne regler og rammer for aktiviteten sammen med børnene og de unge.

- ♥ **Ønskebrønd** kan være en god idé både til oplevelser og madønsker. Den kan se ud på mange måder, men det vigtigste er at børnene/de unge har et sted de kan smide papirlapper ned i med ønsker til jeres aktivitet. Dette tiltag vil også gøre det lettere for jer som frivilliggruppe at planlægge fremadrettet, da man kan aftale at dem, der er på vagt sidst inden næste frivilligmøde, tømmer ønskebrønden og tager alle forslagene med.
- ♥ **Alternativ: Stemmeseddel:** Har I nogle børn/unge, der har svært ved at komme med forslag, så aftal tre forskellige muligheder i frivilliggruppen og lad dem vælge mellem dem fra gang til gang. På den måde får I stadig inddraget børnene/ de unge i jeres aktivitet, men det kan være en mere overskuelig måde for dem, hvis de slet ikke har nogle idéer selv.
- ♥ **Rummets regler** er en plakat I kan udvikle i samarbejde med børnene/de unge i forhold til, hvordan man er sammen i jeres aktivitet. Det kan fx være i en madklub, hvor alle hjælper enten med indkøb, madlavning, oprydning, madønsker smides i en ønskebrønd osv. Plakaten findes [her](#).
- ♥ **Billeder** kan ofte være en hyggelig måde at huske tilbage på gode stunder. De fleste børne- og ungehem har et kamera til rådighed og ellers snak med jeres kontaktperson på sekretariatet, hvad der er af muligheder. En erfaring er, at både børn og personale synes det er hyggeligt at tage et billede efter hver aktivitet og hænge dem op ved siden af fx ønskebrønden, frivilligplakaten el.lign.
- ♥ **En aktivitetsansvarlig pr. aktivitet.** Det kan gøre det nemmere for jer at holde styr på de enkelte aktiviteter, hvis I udvælger en aktivitetsansvarlig pr. aktivitet i skal lave, så der er en, der har det overordnede blik.

Energizers og leg

Hvis I trænger til at bryde en stemning i rummet, eller har nogle børn/unge, der skal brænde energi af, så kan I med fordel lave en hurtig leg. Hav gerne nogle gode lege i baghånden og øv dem evt. sammen i frivilligruppen til et frivilligmøde. Her er nogle forklarende eksempler:

Tæl til 21: Bed deltagerne om at stille sig i en cirkel med ansigterne ind mod midten. De skal nu tælle til 21 uden nogen form for kommunikation og kun én person må sige ét tal ad gangen og man må ikke køre cirklen rundt. Hvis to deltagere siger det samme tal på samme tid, eller der siges et forkert tal, startes der forfra. Den kan justeres ift. sværhedsgrad ved både at gå op eller ned i tal de skal tælle til, og de kan ligeledes skulle stå med ryggen til hinanden og dermed gøre det endnu sværere.

1-2-3: bed deltagerne om at stå ansigt til ansigt overfor hinanden i par. Person A siger '1', person B siger '2', person 1 siger '3' og så kører de videre. For at gøre det sværere erstatter man undervejs fx '1' med et klap, hvor de skal gøre det i nogle runder. Derefter erstattes '2' med fx et hop som de kører i nogle runder og til sidst erstattes '3' af fx et klap på hovedet. Inddrag evt. deltagerne med idéer til, hvad tallene skal erstattes med.

Solen skinner på: Alle sidder på en stol i en cirkel, og en person står i midten af cirklen. Der er én stol mindre end antallet af deltagere, og personen i midten skal forsøge at skaffe sig en stol at sidde på. Personen i midten siger noget, der skal være sandt for personen og begynder sætningen med "solen skinner på mig og alle andre, som..." fx har blå bukser på, hvide sko, elsker sushi osv. alle som passer ind under dette og er enig i det skal rejse sig op og finde en ny stol. Det er ikke tilladt at hoppe til stolen ved siden af. Find også inspiration i URK's [Aktivitetsbog 10-14-årige.pdf \(urk.dk\)](#)

Check ind og check ud

Det er vigtigt, at I som frivilligruppe checker ind og ud med hinanden før og efter hver aktivitet. Det er en måde lige at holde øje med hinanden, og sørge for at I får vendt både gode oplevelser og mulige udfordringer. I kan med fordel tale med personalet, om I skal lave en ind- eller udtjekning med dem. Det kan skabe en ro omkring, hvilket rum man træder ind i og også, hvilket rum, de træder ind i, når I er gået. Tag gerne en snak med jeres kontaktperson fra personalet og find ud af, hvad der er den bedste løsning for jer.

Det gode farvel

Hvordan kan man få sagt farvel på en god måde, når man stopper som frivillig? Det er vigtigt at overveje i aktiviteter, som kommer tæt på unge, der har oplevet skift og svigt i deres opvækst.

Det betyder rigtig meget for de unge, at der bliver rum for at få sagt ordentligt farvel, når nogle i frivilligruppen stopper, da dette sikrer en ordentlighed, som lærer de unge noget vigtigt i forhold til relationer og det at sige farvel. I bør i frivilligruppen derfor aftale fra start, om I vil indføre et sjovt afskedsritual, som alle er indforstået med, og som I kan bruge, når en frivillig stopper.



Se de ovenstående skyer som eksempler og muligheder, men lad det endelig ikke begrænse dig. Det vigtigste er, at I har nogle fælles rammer for, hvad I gør, når en frivillig desværre må stoppe.

Hvis du gerne vil stoppe som frivillig: Hvis det er dig, der gerne vil stoppe, skal du melde det ud skriftligt til dine medfrivillige i god tid. Vi forventer også, at du kommer på dine aktiviteter den/de pågældende måned(er), hvor du har meldt dig på, så vi undgår at aflyse, og dermed skulle skuffe de unge. Du kan overveje, om det giver mening at fortælle de unge, hvorfor du stopper, så de ikke føler, at det er på grund af dem – men at det fx handler om et tilvalg af noget andet, og er et behov fra din side. Uanset hvad, skal du informere de unge i god tid, og forberede det som I har aftalt at lave under det gode farvel, så de unge ikke oplever, at du bare forsvinder.

Frivilligmøder – Forslag til dagsorden

Det er vigtigt, at alle i gruppen føler et ansvar overfor frivilligmøderne, da det er essentielt, at I får dem afholdt. Lad eventuelt møderne gå på runde ift. hvem der henholdsvis sørger for at finde et sted at være, skriver referat, indkalder til frivilligmødet og køber snacks. I har 150 kr. pr. person til frivilligmøderne.

Vigtigst skal I huske: **I løfter i flok!** I kan med fordel have faste punkter på dagsorden, og lade jer inspirere af nedenstående dagsorden:

- 1. Referent:** På mødet udvælges en referent, som skriver referat af mødet og lægger det op på Facebook-gruppen. På den måde får alle indsigt i, hvad der er blevet drøftet og aftalt på frivilligmødet.
- 2. Status rundt om bordet:** I kan alle overveje følgende; Hvordan går det i aktiviteten? Er der nogle udfordringer, praktiske anliggender eller succes historier I skal vende i fællesskab? Hvordan går samarbejdet med personalet? Hvordan går det med relationen til de unge?
- 3. Aktiviteter:** Hvilke aktiviteter har I lyst til at lave fremadrettet? Hvad har de unge efterspurgt? Udfyld aktivitetsplanen indtil næste frivilligmøde (ca. 4-6 uger frem). Skal skrives ind i jeres fælles aktivitetsplan og sendes til personalet - aftal hvem der har ansvar for at sende.
- 4. Næste frivilligmøde:** Det er en god ide at få et nyt frivilligmøde i kalenderen, inden I går hver til sit. Aftal desuden hvem der står for koordineringen af næste møde; opretter en Facebook-begivenhed og inviterer, får bestilt bord etc.
- 5. Eventuelt:** Andre punkter eller spørgsmål? Hvad skal gruppens kontaktperson fra sekretariatet orienteres om?

Derudover er det vigtigt, at I på første frivilligmøde får aftalt, hvordan I vil afholde det gode farvel, hvis en af jer stopper. Der skal være nogle faste og fælles rammer for, hvordan I tager ordentligt afsked med de unge, så de ikke oplever, at I stopper pludseligt.

