

Håndbog til frivillige på bosteder



Indholdsfortegnelse

HÅNDBOG TIL FRIVILLIGE PÅ BOSTEDER.....	1
1.0 OM UNGDOMMENS RØDE KORS	4
1.1 Hvem er Ungdommens Røde Kors?	4
2.0 MÅLGRUPPEN OG VORES AKTIVITETER.....	7
2.1 Målgruppen	7
2.2 Jeres indsats har afgørende betydning	8
3.0 FRIVILLIG I URK.....	10
3.1 Introduktion til din frivilligrejse.....	10
3.2 Fire kerneopgaver du har som frivillig.....	11
3.3 Dine kerneopgaver som aktivitetsleder for din frivilliggruppe.....	12
3.4 Frivilligmøder, planlægning og frivilligfællesskab	13
4.0 SÅDAN PASSER VI PÅ DE UNGE	14
4.1 Mentalisering	14
4.2 Børnesikkerhed og retningslinjer	17
5.0 ØKONOMI OG REFUSION	23
6.0 VIGTIGE LINKS I URK	24
7.0 TIPS OG TRICKS TIL JERES AKTIVITET.....	26



Til børnesikkerhed:



Til værktøjskassen:

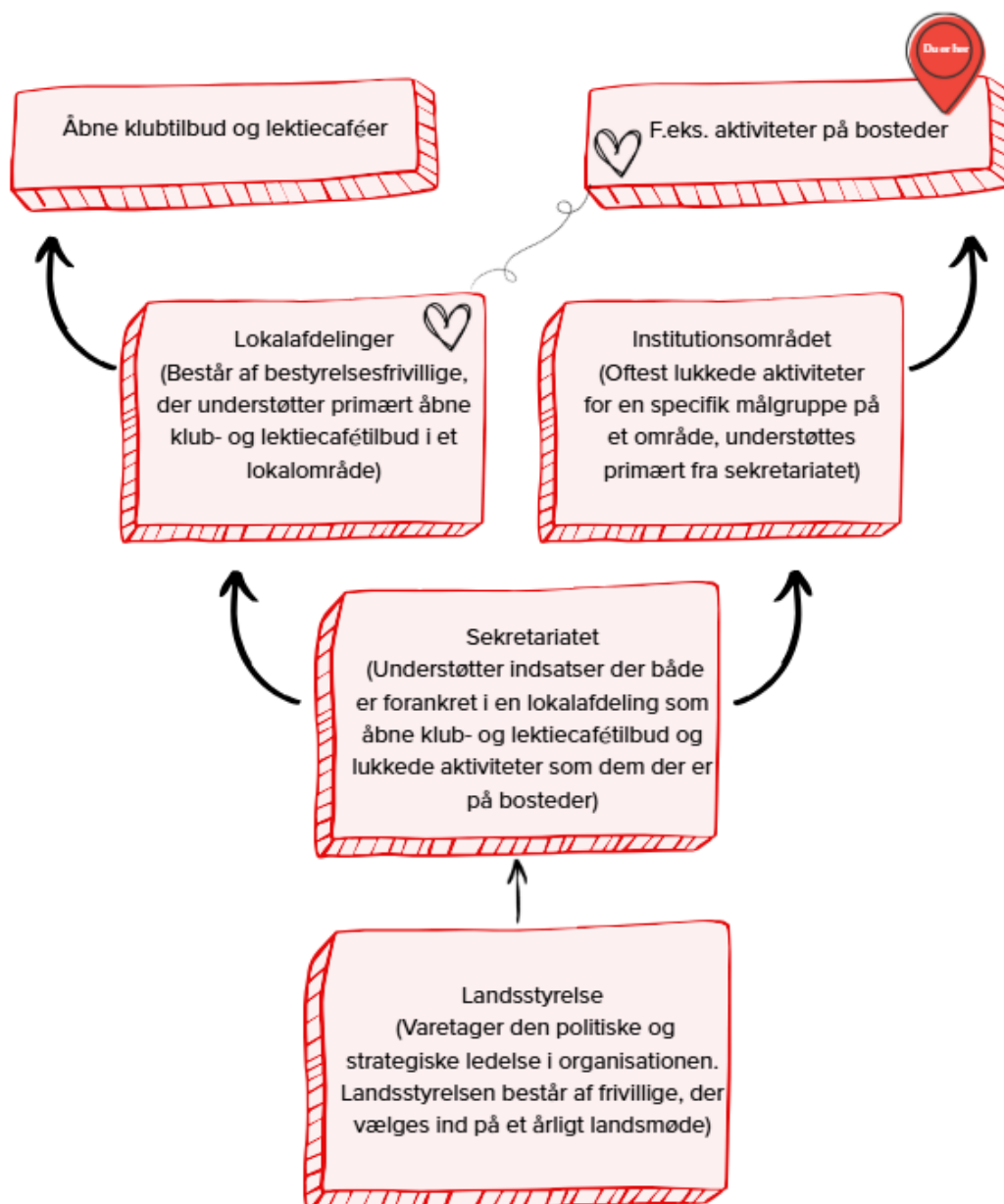


1.0 Om Ungdommens Røde Kors

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 indsatser. 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 bosteder, hvor du er frivillig. Disse er primært kun for de unge, der bor på bostedet. Lektiecaféer understøttes typisk af en lokalbestyrelse, mens nationale aktiviteter, såsom dem på bosteder, primært støttes af konsulenter på sekretariatet.

Sekretariatet har kontor i København og understøtter alle URK's aktiviteter i Danmark og i udlandet. Teamet bag bosteder sidder også på sekretariatet og understøtter jeres aktivitet.

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.

Institutionsområdet omfatter typisk konceptaktiviteter i URK, som er indsatser, vi udfører på tværs af landet og primært understøttes af sekretariatet. Dette inkluderer aktiviteter på bosteder, men også på børne- og ungehjem, asylcentre, krisecentre, 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.

Lokalafdelinger 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.

Samarbejde mellem lokalafdeling og aktiviteter på bosteder

Selvom aktiviteter på bosteder primært støttes af konsulenter på sekretariatet, er det godt at opbygge et kendskab og gode relationer til den lokale afdeling og 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 kontaktperson fra sekretariatet. URK kan guide jer videre til jeres lokale bestyrelse og tale med jer om, hvilken hjælp 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 bosteder 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 flere års erfaring med at lave ung-til-ung-aktiviteter for og med unge på flere af landets bosteder. På grund af seje frivillige som dig har vi muligheden for at tilbyde forskellige sociale aktiviteter som f.eks. 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

De unge beboere, som bor på bostederne vi samarbejder med, er mellem 18-30 år og er psykisk og socialt udfordrede. Når vi bruger betegnelsen 'bosteder', dækker dette både over unge, som bor midlertidigt på behandlingsbosteder og unge, som modtager bostøtte i eget hjem. I begge tilfælde er fokus på rehabilitering, som på sigt skal gøre den unge i stand til at leve et liv i egen bolig uden pædagogisk støtte. Selvom behandlingen er med et midlertidigt udgangspunkt, ender et ophold ofte med at strække sig over flere år, før den unge er klar til at stå på egne ben. De unge er kendetegnet ved at have en eller flere psykiatriske diagnoser, flere har problemer med misbrug og nogle har tidligere været anbragt. De fleste kæmper sideløbende med store sociale og netværksmæssige udfordringer. Ungegruppens udfordringer kan variere ud fra, hvilket bosted du som frivillig bliver tilknyttet.

- ♥ **8.400** personer boede på midlertidige bosteder i 2022. 65% af beboerne er mellem 18-29 år.
- ♥ **14.600** personer var i socialpædagogisk støtte på botilbudsliggende tilbud i 2022.
- ♥ Der har været en støt stigning af borgere tilknyttet bosteder siden 2018.

Danmarks Statistik. (2023, 28. juni). *Lidt flere personer modtager ydelser fra 2018-2022*.
 Danmarks Folketing. (2024). *SOU, Alm.del – 2024-25, Bilag 109: Socialpolitisk redegørelse 2024*

- ♥ **48%** af borgere på bosteder har min. én psykiatrisk diagnose. Dette tal er steget siden 2015.
- ♥ **71%** af voksne med psykiske lidelser (ml. 19-64 år) står uden for arbejdsmarkedet.
- ♥ **45%** af voksne med psykiske lidelser har folkeskolen som højest fuldførte uddannelse.

Bedre Psykiatri. (u. å.). *Psykiatrien i tal*.

Mangel på sociale netværk, uudviklede sociale kompetencer og svære uddannelsesforløb

Unge på bosteder har typisk et meget svagt socialt netværk og mange kæmper dertil med psyko-sociale problemer og psykiske diagnoser. I takt med udviklingen af deres psykiske sygdom, eller på grund af store sociale svigt, har de unge typisk isoleret sig meget. For mange kan det være uoverskueligt, uvant og utrygt at blive en del af et socialt fællesskab. De unge står derfor typisk over for at skulle gen(lære) at indgå i sociale fællesskaber, at afkode sociale spilleregler og at deltage i aktiviteter i større grupper. De kan have svært ved at bryde isolationen og have angst ift. at opsøge fællesskaber uden for bostedets rammer. For mange er dét at bo på et bosted 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 bostedet have negative utilsigtede konsekvenser, idet 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 unge kan have svært ved at bryde isolationen og kan f.eks. have angst ift. at opsøge aktiviteter eller fællesskaber uden for institutionens rammer.

Unge, der bor på bosted, kan opleve betydelige udfordringer i forhold til både uddannelse og arbejdsliv. Ifølge de ovenstående statistikker har 45 % af voksne med psykiske lidelser folkeskolen som deres højeste fuldførte uddannelse. Dette kan få konsekvenser for deres overgang til voksenlivet. Desværre viser tallene også, at hele 71 % af voksne med psykiske lidelser i alderen 19–64 år står uden for arbejdsmarkedet.

2.2 Jeres indsats har afgørende betydning

Med URK's aktiviteter er I med til at kæmpe for, at unge der bor på et bosted, får de bedst mulige forudsætninger for at leve et ungdomsliv, der minder så meget som muligt om det liv, andre 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 og oplevelser ud af huset, til en én-til-én relation.



"Jeg tror det betyder meget, at det er os unge frivillige, der laver aktiviteterne. Vi er ikke personale, og det gør en forskel – beboerne deler ting med os, de måske ikke ville sige til de ansatte. De ser os mere som venner end autoriteter. Det skaber et andet slags rum, hvor de kan slappe af og bare være unge"

- Frivillig på bosted, Ungdommens Røde Kors' oplevelsesklub

Frirum

Fælles for alle aktiviteter på bosteder er, at det skal være et frirum for de unge, hvor både frivillige og deltagere kommer, som dem de er - uden fokus på pædagogiske handleplaner eller psykosociale udfordringer. I stedet er URK's 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 unge, som har oplevet utallige svigt fra deres nærmeste, så er de også bare unge. Unge som har et ønske om at leve et normalt 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.

Ungeinddragelse og bevidning

Til vores aktiviteter har vi et ønske og en ambition om at inddrage de unge så meget som muligt. I alt sin enkelthed handler ungeinddragelse om at inddrage de unge under aktiviteterne og derigennem hjælpe dem med at se og forstå, at deres bidrag er værdifuldt og værdsat. Ungeinddragelse kan se ud på mange måder og kan f.eks. være, at de unge vælger, hvad der skal laves af mad til næste madklub. Det kunne også være, at en af de unge hjælper en frivillig med at bestille biograf-billetter til en oplevelsesklub. Vi har også et stort ønske om at inddrage de unge til vores evalueringsmøder med personalet. Til disse møder vendes aktiviteten, og vi ser i denne sammenhæng meget gerne, at de unge kommer med inputs til, hvordan de synes, at aktiviteten kan blive endnu federe. Du kan som frivillig også støtte og styrke de unge gennem *bevidning*. Når man bevidner, handler det om at bemærke og bekræfte den unges tilstedeværelse, så de føler sig set og hørt. Gennem ungeinddragelse og bevidning ønskes det at styrke de unge i troen på, at deres bidrag bemærkes og værdsættes.

Vigtigste take-away fra afsnittet

- ♥ Unge på bosteder er generelt i en udsat position og har typisk oplevet mange svigt fra deres nærmeste relationer.
- ♥ Som frivillig giver du unge på bosteder bedre forudsætninger for at rykke nærmere et "normalt" ungdomsliv.
- ♥ Som ung frivillig er du med til at skabe et frirum og et fællesskab for de unge, som er drevet af lyst til hinanden og fællesskabet. Det er unikt og supervigtigt!
- ♥ Gennem ungeinddragelse og bevidning styrker du de unge i deres tro på, at deres bidrag er værdsat og berettiget!

3.0 Frivillig i URK

3.1 Introduktion til din frivilligrejse

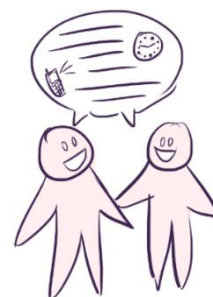
Step 1:

Som frivillig er første step, at du modtager en velkomstmål, 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 frivilliggruppe, deltager du i et **opstartsmøde** med din frivilliggruppe på bostedet. 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 også checke ud med personalet, hvis de er til stede – se nærmere i afsnittet "Tips og tricks".



Mindst to gange om året afholdes der **evalueringsmøder** med personalet, jeres kontaktperson fra URK sekretariatet, hele frivilliggruppen og evt. nogle af beboerne. 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 forlader frivilliggruppen på en god og ordentlig måde. Både for din egen skyld, for dine medfrivillige og for 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 ikke oplever pludselige aflysninger – det kan hurtigt opfattes 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.

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 samt at 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 eller følge vores generiske dagsorden. Den findes under afsnit *7.0 Tips og tricks til jeres aktivitet*. I skal derudover skrive et kort handlingsreferat til møderne, eller lave et Facebook-opslag med de vigtigste pointer, 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 sammen med de andre sørge for, at aktivitetsplanen går op, så der minimum er 2 frivillige på til hver aktivitet.
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. I samarbejde med sekretariatet er det aktivitetslederen, som står for det økonomiske overblik. Dette indbefatter at holde styr på budgettet for både aktiviteter og frivilligmøder. Hvis I er i tvivl om, hvorvidt en udgift dækkes af URK, eller hvis I ønsker at afholde en særlig stor/dyr aktivitet, skal du som aktivitetsleder kontakte jeres 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 (f.eks. en café eller hjemme ved en af jer), skriver referat og indkalder til frivilligmødet – husk: **I løfter i flok!** I kan med fordel følge en fast dagsorden. Du finder forslag til frivilligmødedagsordenen under afsnittet "Tips og tricks".

Udvælg aktivitetsansvarlig

Den aktivitetsansvarlige har det overordnede ansvar for dagens aktivitet og kan med fordel stå med fed skrift i jeres aktivitetsplan, så alle kan se, hvem der er aktivitetsansvarlig hvornår. Det er denne person, der sørger for bestilling, hvis I f.eks. 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 frivilliggruppen 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 frivilliggruppen

I er sociale rollemodeller for 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 frivilliggruppen 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 frivilliggruppe! Pas på hinanden, støt hinanden og lav noget socialt, der kan underbygge jeres relation på aktiviteten.

4.0 Sådan passer vi på de unge

På bostedet møder du unge, der ofte har utallige svigt, traumer og psykosociale udfordringer med i bagagen. I vores aktiviteter er det vigtigt, at de unge føler sig trygge, godt tilpas og går fra aktiviteten med en følelse af at blive set, hørt og forstået. Vi vokser alle af gode oplevelser og af, at der er andre, som gerne vil være sammen med os. Gode relationer og succesoplevelser har afgørende betydning for de unge, som ofte mangler positiv kontakt med andre.

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 de 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 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 den unges perspektiv i den unges sammenhæng. Kort sagt forsøger man at se den unge indefra, og sig selv udefra.

Eksempel

En beboer på bostedet vil ikke deltage i madklubben og trækker sig i stedet ned til sig selv. Udefra kan det virke som om, at den unge er uinteresset i aktiviteten eller ikke vil indgå i fællesskabet, men gennem mentalisering kan vi forsøge at se situationen indefra og på den måde forstå, at afvisningen kan handle om den unges usikkerhed. Måske føler den unge sig utilpas i sociale sammenhænge, er bange for at lave fejl, eller har tidligere oplevet nederlag i sociale fællesskaber. Den unges "nej" kan altså være en beskyttelse mod skam eller følelsen af ikke at være god nok.

Overvej hvordan du ville gribe og støtte den unge i denne situation – kan én af jer frivillige f.eks. være ekstra opmærksom på den unge, hvis vedkommende viser sig på aktiviteten igen, så vedkommende føler sig set og velkommen? Kan I tale med personalet om den unge, for at få inputs til, hvordan I bedst støtter op om vedkommendes deltagelse?

Vær nysgerrig på de unge

Spørg jer selv og hinanden, hvad den unges adfærd mon handler om. For eksempel 'Hvilke følelser er den unge mon fyldt op af, når et eller andet sker?'. I kan også tale om, hvordan I tror, at den unge oplevede en reaktion fra jer.

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

Kig indad

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 behov hos en af de unge?', 'Hvilke 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 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 den unges reaktion eller handling.

Mentaliseringssvigt

Det er meget naturligt, at mentaliseringen kan svigte. Så mister man evnen til at kunne reagere ud fra en andens 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 den unge indefra. Forklar, at du selv blev påvirket af situationen, og sig eventuelt undskyld. Det viser, at du tager ansvar for at reparere den vigtige, trygge relation til den unge. Hvis man kan mærke, at mentaliseringsevnen er ved at svigte, kan det være en rigtig god idé at gøre brug af et frivilligskifte.

Frivilligskifte

Hvis I oplever, at I har svært ved at rumme en af de unges adfærd, kan I, i frivilligruppen, hjælpe hinanden. I kan med fordel benytte jer af det, der hedder 'frivilligskifte'. Hvis man sidder i stampe, eller fast i en dynamik, med en ung, kan man aftale, hvordan man nemmest får en anden frivillig til at overtage. Det kan f.eks. 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 unges – men egentlig også voksnes – adfærd. Idéen er, at man kun er i balance, når man er indenfor sit tolerancevindue. Her er der ro, 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 af 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.

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

Tolerancevinduet er oftest smallere, hvis man f.eks. har tilknytningstraumer. Når tolerancevinduet er smalt, opfattes verden oftest mere utryk, 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.

Negativ brainstorm

Negativ brainstorm er et andet værktøj til at prøve at forstå, hvordan uhensigtsmæssig adfærd også er en strategi, som giver mening for 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 den unge.

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

Du kan finde værktøjet til negativ brainstorm på vores [hjemmeside](#).

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 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 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.

OBS: Hvis du på noget tidspunkt føler dig utryk, 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.

Dét 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.

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. Vi indhenter derfor også børneattester på frivillige, der laver aktiviteter med myndige unge over 18 år – som f.eks. på bosteder. Hvis du endnu ikke har fået indhentet en børneattest, skal du hurtigst muligt kontakte din aktivitetsleder eller kontaktpersonen fra sekretariatet.

Overfaldsalarm og sikkerhedsprocedure

På bostederne har personalet nogle faste sikkerhedsprocedurer, hvor de vurderer, om den unge kan deltage i URK's aktiviteter den gældende dag. Dette sikrer en god aktivitet for alle involverede. Nogle af bostederne har regler om at bære en overfaldsalarm som en del af deres faste sikkerhedsprocedure. Hvis det er tilfældet, udleveres alarmerne til de frivillige af personalet. Alarmen er med til at sikre din og de unges sikkerhed - det er dog værd at nævne, at det er meget sjældent (hvis nogensinde), at de skal tages i brug. I nogle tilfælde indhenter personalet yderligere informationer på de frivillige – f.eks. deres straffeattest. Det er op til personalet på det enkelte bosted.

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

- ♥ Frivillige i URK må som udgangspunkt ikke være alene med de 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 er sammen. Det er både for at beskytte de unge, men også for at beskytte den frivillige. 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. Hvis I er på tur, må I gerne opholde jer sammen, så længe det er i offentlige rum.
- ♥ Vær opmærksom på, at fysisk kontakt kan misforstås eller være grænseoverskridende for nogle unge. For eksempel kan en hånd på skulderen eller fysisk berøring opfattes anderledes af 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 den enkelte unge. Hvis du bliver kontaktet af en ung, 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.



"Der er noget særligt ved, at det er unge frivillige, der står for aktiviteterne. Det skaber et andet fællesskab, og de unge kan spejle sig i dem. Der er mere plads og mindre pres, fordi det ikke er os ansatte, der står for det"

- Personale på bostedet Thomas Koppels Allé 13

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 den unge til at tage og anvende billeder af vedkommende. I må kun uploade billeder fra jeres aktiviteter til de sociale medier, hvis I har en underskrevet samtykkeerklæring. URK har både samtykkeerklæringer

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

for børn under 18 år og voksne, der skal underskrives, hvis der bliver taget billeder med beboernes ansigter. 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. I kan også vælge at tage billeder bagfra eller uden ansigter, så I ikke behøver at indhente samtykkeerklæringer – husk dog altid at spørge de unge, om det er okay.

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 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 f.eks. 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 f.eks. 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 'mellemreg-

ninger', hvis du har en uhensigtsmæssig 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 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.

Check ind og check ud

Det er vigtigt, at I som frivilliggruppe checker ind og ud med hinanden og personalet på bostedet før og efter hver aktivitet. Check ind og ud kan med fordel foregå i et lille lokale, hvor I kan snakke, uden af de unge hører jer. Til check ind indsluser personalet frivilliggruppen i stemningen i huset, så aktiviteten kan tilpasses til ungegruppens humør den gældende dag. På samme vis afrundes aktiviteten med et check ud med personalet, hvor der er rum til at kunne vende aktiviteten.

Check ind og ud er til for at I kan holde øje med hinanden og sørge for, at I får vendt både gode oplevelser og mulige udfordringer. Tag gerne en snak med jeres kontaktperson fra personalet og find ud af, hvad der er den bedste løsning for jer.

Tavshedspligt

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 den unge. Det er derfor vigtigt, at du aldrig lover 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 eller uhensigtsmæssigt miljø på nogle bosteder. Du har måske set i medierne, at der på nogle bosteder er rigtig dårlige forhold og vilkår for de unge, og at personalet ikke har fokus på deres psykiske tryghed og trivsel. Det er selvfølgelig helt uacceptabelt. I URK oplever vores frivillige yderst sjældent 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 på stedet, 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 bosted". 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.

Den gode opstart

Når man starter som frivillig i en eksisterende gruppe, vil man blive budt velkommen af de andre frivillige i gruppens messengertråd, som man bliver tilføjet til af sin kontaktperson fra sekretariatet. Når det er blevet aftalt, hvornår man skal med til sin første aktivitet, er det aktivitetslederens ansvar at tildele den nye frivillig en "buddy" fra frivilligruppen. Når man er "buddy", er man den person, som viser den nye frivillige vejen i aktiviteten. Herunder at mødes foran bostedet og følges ind, vise hvor man hænger sin jakke, og generelt forklare hvordan aktiviteten fungerer. Med buddy-ordningen ønskes det at sikre, at den nye frivillige føler sig hjulpet og grebet til sin første aktivitet.

Derudover har URK altid en samarbejdsaftale med personalet på bostederne, hvor der blandt andet står, at vi forventer sparring mellem dem og vores frivillige. I må derfor altid tage fat i personalet, nye som garvede frivillige, hvis I har nogle spørgsmål, eller har brug for deres hjælp.

Det gode farvel

Hvordan kan man få sagt farvel på en god måde, når man stopper som frivillig? Det er en vigtig ting at overveje i aktiviteter som vores, for unge der har oplevet mange skift og svigt igennem livet. Det betyder rigtig meget for de unge, at der bliver skabt et rum for at få sagt ordentligt farvel, når en frivillig stopper. Dette sikrer en ordentlighed, som lærer de unge noget vigtigt i forhold til relationer og det at sige farvel. I frivilligruppen skal I derfor aftale, hvilket sjovt/hyggeagtigt afskedsritual, I vil 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 f.eks. 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.

Vigtigste take-away fra afsnittet

- ♥ Vi passer på de unge 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 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 max **4000 kroner pr. måned** – medmindre I har en anden aftale med jeres kontaktperson fra sekretariatet. Det er ikke sikkert, at I bruger så meget, men så kan I gemme og samle til bunke, så I kan lave lidt større aktiviteter på andre tidspunkter. Man kan f.eks. 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 – f.eks. i forbindelse med frivilligmøder. Spis en frokost, drik en kop kaffe eller lignende – det er kun fedt, og URK betaler. I har max **150 kr. pr. person til frivilligmøder** medmindre I hører andet – husk at gemme alle kvitteringer og sende dem ind til refusionsmailen inden for indeværende måned. Hvis du sender mere end en måned efter endt aktivitet, kan vi desværre ikke love at din refusion bliver godkendt.

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 at vedhæfte alle kvitteringer som bilag – ellers kan refusionen ikke godkendes.

Det er jeres eget ansvar at udfylde og indsende refusionssedler til refusion@urk.dk i indeværende måned, og helst så hurtigt som muligt.

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 f.eks. **refusionsseddel** (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

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 de unge.

- ♥ **Ønskebrønd/ønskeliste** kan være en god idé både til oplevelser, aktiviteter og madønsker. Den kan se ud på mange måder, men det vigtigste er, at de unge har et sted, hvor de kan komme med ønsker til jeres aktivitet. Dette tiltag vil også gøre det lettere for jer som frivilliggruppe at planlægge fremadrettet, da I får inputs direkte fra de unge. I kan f.eks. lave en "ønskeliste", der kan hænges på bostedet, og hvor de unge løbende kan skrive bud på aktiviteter, eller I kan lave en fysisk kasse/"ønskebrønd", hvor de unge kan smide sedler i med forslag. De frivillige, der er på aktivitet op til jeres frivilligmøde, tømmer ønskebrønden/tager ønskelisten med så alle forslag bliver gennemgået.
- ♥ **Alternativ: Stemmeseddel:** Har I nogle unge, der har svært ved at komme med forslag, så aftal gerne tre forskellige muligheder i frivilliggruppen og lad dem vælge mellem dem fra gang til gang. På den måde får I stadig inddraget 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/leveregler** er en plakat I kan udvikle i samarbejde med de unge i forhold til, hvordan man er sammen til jeres aktivitet. Det kan f.eks. 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 bosteder har et kamera til rådighed og ellers snak med jeres kontaktperson på sekretariatet, hvad der er af muligheder. En erfaring er, at både de unge og personale synes det er hyggeligt at tage et billede efter hver aktivitet og hænge dem op ved siden af f.eks. 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, så der er en, der har det store overblik. Lav gerne en fast regel om, at den aktivitetsansvarlige enten står først på aktivitetsplanen eller er markeret med fed, så både I og personalet ved, hvem der tager teten.

Energizers og lege

Hvis I trænger til at bryde en stemning i rummet, eller har nogle 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 f.eks. '1' med et klap, hvor de skal gøre det i nogle runder. Derefter erstattes '2' med f.eks. et hop som de kører i nogle runder og til sidst erstattes '3' af f.eks. 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 (alternativt kan I stå i en rundkreds), og én person står i midten af cirklen. Der er én stol/plads mindre end antallet af deltagere, og personen i midten skal forsøge at skaffe sig en plads i cirklen. Personen i midten siger noget, der skal være sandt for vedkommende, og begynder sætningen med "solen skinner på mig og alle andre, som..." f.eks. har blå bukser på, hvide sko, elsker sushi, har søskende osv. Alle som passer ind under udsagnet skal rejse sig op og finde en ny plads i rundkredsen. Det er ikke tilladt at hoppe til pladsen ved siden af. Find også inspiration i URK's aktivitetsbog via QR-koden – selvom den er lavet til yngre børn, indeholder den nogle gode idéer til lege og øvelser, som I kan lade jer inspirere af.

Til aktivitetsbogen:



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 gruppens fælles platform (Drev/Facebook). 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 succeshistorier 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. Udfyld aktivitetsplakat og evt. deltagerantal:** Når I har besluttet, hvad de kommende aktiviteter skal være, skal I udfylde aktivitetsplakaten og sende den til personalet, så de kan hænge den op. Hvis I har aftalt med sekretariatet, at I skal udfylde deltagerark, skal I også sørge for, at dette er gjort korrekt.
- 5. 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.
- 6. 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.

ALLE KAN VÆRE NOGET SÆRLIGT FOR NOGEN

Tak fordi du er med til at gøre en forskel

