



**HUSRUM**

**FRIVILLIGHÅNDBOGEN**

## Indhold

Velkommen som frivillig ved HUSRUM! .....	3
<b>OM HUSRUM</b> .....	4
<b>Målgruppe</b> .....	4
<b>Ligeværdige fællesskaber</b> .....	4
Alkoholpolitik i HUSRUM .....	5
Samtalegrupper .....	5
Netværksgrupper .....	5
Arrangementer .....	6
Hjerteven .....	6
Frivillige i HUSRUM .....	7
Tavshedspligt .....	7
Frivilligfunktioner .....	7
Gruppeledere .....	8
Arrangører .....	8
Kommunikationsassistenter .....	8
Frivilligmøder .....	8
Få penge retur for udlæg .....	9
Supervision .....	9
Sociale og faglige arrangementer .....	9
Fravær .....	9
Orlov .....	10
Når du ønsker at stoppe som frivillig .....	10
Opsigelse .....	10
Venskaber med unge på Facebook .....	10
Akutnumre og svære samtaler .....	10
Bagland og historie .....	11
<b>Historie og værdier</b> .....	11
<b>HUSRUMs økonomi</b> .....	11

INDSÆT tekst fra velkomstmail.

Velkommen som frivillig ved HUSRUM!

Først og fremmest en stor tak, fordi du har valgt at være frivillig ved HUSRUM! Vi er dybt afhængige af vores frivilliges indsats, og derfor er vi meget glade for at kunne byde dig velkommen på vores frivillighold. Vi håber, at du vil få en spændende og udbytterig oplevelse som frivillig ved HUSRUM.

I denne mappe kan du få en introduktion til HUSRUMs formål og målgruppe, baggrunden for HUSRUM, frivilligopgaverne i HUSRUM, forventningerne til vores frivillige, fordele ved at være frivillig samt en række praktiske informationer om HUSRUM. Vi håber, at mappen er brugbar, og at du føler dig klædt på til at være frivillig ved HUSRUM efter at have læst mappens indhold.

På vegne af alle i HUSRUM: Velkommen til!

## **OM HUSRUM**

### **Målgruppe**

Målgruppen for HUSRUMs tilbud er psykisk sårbare unge i alderen 16-30 år. De fleste af de unge i HUSRUM er i starten af 20'erne. Mere end halvdelen har en eller flere psykiske diagnoser. Ca. 25 % angiver, at de indimellem har selvmordstanker.

Der kan være mange årsager til, at man er psykisk sårbar, og hos HUSRUM er der plads til alle. De unge i HUSRUM fortæller blandt andet, at de...

- Føler sig ensomme
- Har lavt selvværd eller dårlig selvtillid
- Er tilflyttere, som har svært ved at finde nye venner
- Har angst, Aspergers, depression eller andre psykiske udfordringer
- Har været/er udsatte for mobning
- Føler sig udenfor på studiet/arbejdspladsen
- Gennemlever sorg eller tab
- Har selvmordstanker

Bemærk: Unge med et psykiatrisk behandlingsbehov eller et aktivt misbrug er ikke i HUSRUMs målgruppe. HUSRUM kan derimod fungere som et supplement til psykiatrisk behandling og misbrugsbehandling.

### **Ligeværdige fællesskaber**

HUSRUM tilbyder ligeværdige fællesskaber, forståelse, anerkendelse og udvikling til ensomme unge, som mangler nogen at snakke med om deres udfordringer, og som savner et fællesskab, hvor der er plads til at være sårbar. Ligeværdigt fællesskab betyder, at vi møder unge i øjenhøjde, hilser på unge, når vi møder dem på gaden og er åbne for det de

gerne vil bidrage med. Vi omtaler dem som "unge" eller "deltagere". I HUSRUM tror vi på, at alle har noget at bidrage med og at alle indimellem kan være sårbare.

HUSRUM har tre spor

- Samtalegrupper, hvor der arbejdes med de unges udvikling over et 12 ugers forløb. Kan følges op med netværksgrupper, hvor de unge fra samtalegrupperne kan fortsætte med at mødes
- Sociale arrangementer, hvor der er fokus på hyggelige sociale oplevelser, hvor unge kan øve sig i at være sociale i trygge rammer
- Hjerteven – en venskabsordning, hvor én ung matches med én frivillig.

Det er gratis at benytte HUSRUMs tilbud, og der er ingen visitation via kommunen. Opstart foregår ved en indledende samtale med HUSRUMs koordinator.

## Alkoholpolitik i HUSRUM

Alle arrangementer for unge i HUSRUM er alkoholfrie. Det gælder også, hvis samtalegruppeledere laver et socialt arrangement for gruppen. Unge i HUSRUM bestemmer naturligvis selv om de vil drikke alkohol sammen når de selv arrangerer at mødes. Årsagen til dette er, at en stor del af unge i HUSRUM foretrækker alkoholfrie arrangementer af en lang række årsager.

(Til arrangementer, som kun er for frivillige, kan der serveres alkohol.)

## Samtalegrupper

En samtalegruppe er en gruppe personer (typisk 6-8 personer), som mødes med det formål at tale sammen og erfaringsudveksle med det formål at styrke og udvikle deltagerne. HUSRUMs samtalegrupper er kendetegnet ved at være et struktureret forløb over tolv mødegange, hvor der til hver mødegang arbejdes med hver unges individuelle udfordringer og et specifikt tema og/eller øvelser, som gruppen kollektivt kan drage nytte af i deres udvikling. Temaerne kan eksempelvis være stresshåndtering, small talk, mindfulness og konflikthåndtering. HUSRUMs samtalegrupper har altså to formål: dels at give hver deltager mulighed for at tale om sine udfordringer, dels at formidle konkrete redskaber og metoder til udvikling.

Samtalegrupperne sammensættes løbende, når der er unge nok til en ny gruppe.

## Netværksgrupper

En netværksgruppe er en forlængelse af en samtalegruppe, når samtalegruppeforløbet er overstået. Hvis samtalegruppens deltagere føler en god tilknytning til hinanden og ønsker at

fortsætte med at mødes, bliver samtalegruppen altså omdannet til en netværksgruppe. Netværksgruppens møder arrangeres af deltagerne selv og kan indebære alt fra en fortsættelse af de ugentlige møder hjemme ved en af deltagerne eller på frivilligcentret til sociale aktiviteter ude i byen.

Netværksgrupperne har en frivillig gruppeleder tilknyttet, som fungerer som kontaktperson de første tre mødegange, hvis gruppen har brug for vejledning og hjælp, men den frivillige planlægger ikke aktiviteter for deltagerne i netværksgruppen.

## Arrangementer

Formålet med HUSRUMs arrangementer er give deltagerne hyggelige sociale oplevelser i trygge rammer. Vores arrangementer kan have alverdens indhold.

Arrangementer skal baseres på følgende grundregler

- Baseret på deltagernes ønsker
- Har et tydeligt program, så deltagerne ved hvad der forventes af den.
- Aktiviteter som andre unge også laver med deres venner
- Er inkluderende og opfordrer til, at man får snakket med nye mennesker
- Kan kopieres af de unge, som de kan gentage aktiviteten på egen hånd.
- Må meget gerne inspirere til, at unge opdager andre fællesskaber og muligheder i byen.

Arrangementer foregår typisk hverdagsaftner eller i weekenden.

De fleste deltagere ved arrangementerne er eller har været tilknyttet en samtale- eller netværksgruppe, men det er ikke et krav at være tilknyttet en samtale- eller netværksgruppe for at deltage i HUSRUMs arrangementer.

Vi holder af og til online arrangementer, hvor unge har mulighed for at mødes på tværs af byer.

Se Guide og ideer til arrangementer.([link](#))

## Hjerteven

'Hjerteven' er en venskabsordning, hvor en ung bliver matchet med en voksen frivillig hjerteven. Den unge får igennem hjertevenskabet en tilknytning til en stabil voksen (typisk +30årig), som har livserfaring, nysgerrighed og tid og lyst til at møde et nyt menneske i et ligeværdigt venskab. Tilbuddet kan være relevant for nogle af de unge i HUSRUM og er et

godt supplement til samtalegruppe og sociale arrangementer. 'Hjerteven' er et samarbejde mellem Jysk Børneforsorg/Fredehjem og Kirkens Korshær i Aarhus.

## Frivillige i HUSRUM

HUSRUM prioriterer at møde de unge i øjenhøjde, og derfor har HUSRUMs frivillige lyst til at møde andre mennesker, som måske er anderledes end en selv. Det er vigtigt, at man som frivillig har lyst til at være en del af et mangfoldigt fællesskab. Den frivillige indsats er baseret på HUSRUMs værdisæt og manualer.

Frivillige gennemfører HUSRUMs introkursus, deltager i frivilligmøder og supervision.

## Tavshedspligt

Som frivillig i HUSRUM er du omfattet af reglerne om tavshedspligt. Tavshedspligten er i henhold til Straffelovens §152, som omfatter:

- Oplysninger, som ved lov eller anden gyldig bestemmelse er betegnet som fortrolige.
- Oplysninger, som det er nødvendigt at hemmeligholde for at varetage væsentlige offentlige interesser eller private interesser, eksempelvis oplysninger om en persons private forhold, race, religion, hudfarve, politiske, seksuelle forhold, strafbare forhold, helbredsforhold, væsentlige sociale problemer, misbrugsproblemer, familiemæssige forhold samt indtægts- og formueforhold.

Tavshedspligten vedrører en persons private forhold og skal sikre privatlivets fred. Ved personlige oplysninger må man i hvert enkelt tilfælde foretage en afvejning af, om oplysningerne er så følsomme, at de bør hemmeligholdes.

Tavshedspligten omfatter også fortrolige oplysninger, som du måtte få kendskab til som frivillig og gælder ikke kun i arbejdstiden, men også hvis man i fritiden får sådanne oplysninger om en ung i HUSRUM.

Tavshedspligten er en selvfølge og dermed et ufravigeligt krav.

Tavshedspligten er for livstid og bortfalder ikke, når du stopper som frivillig, eller hvis projektet ophører.

## Frivilligfunktioner

Hos HUSRUM er vi helt afhængige af de frivilliges indsats, og de frivillige varetager mange forskellige funktioner i tilbuddet.

- Gruppeledere: planlægger og leder møderne i samtale- og netværksgrupperne
- Arrangører: planlægger og gennemfører arrangementerne i HUSRUM
- Hjerteven
- Kommunikationsassistenter: varetager HUSRUMs kommunikation samt HR-opgaver

Alle frivillige er velkomne til at byde ind på de forskellige funktioner. Nedenfor kan du læse mere om de forskellige frivilligfunktioner.

## Gruppeledere

Som gruppeleder ved HUSRUM er din opgave at lede en samtalegruppe eller at fungere som kontaktperson for en netværksgruppe. I forbindelse med opstarten af en samtalegruppe bliver der tilknyttet tre frivillige gruppeledere til gruppen. Opgaverne for de frivillige gruppeledere indebærer alt fra at planlægge og koordinere samtalegruppeforløbets temaer i samarbejde med projektkoordinatoren, til det lavpraktiske arbejde med at minde deltagerne om mødet på SMS.

## Arrangører

Som arrangør ved HUSRUM er din opgave at være frivillig ved HUSRUMs arrangementer og sørge for, at alle deltagere føler sig godt tilpas. Der er tilknyttet tre frivillige arrangører til hvert arrangement, og arrangørernes opgaver indebærer alt fra at planlægge og koordinere aktiviteterne til at handle ind. Der er altid en tovholder og en "velkomst-frivillig". Læs om rollerne her ([link](#))

## Kommunikationsassistenter

Som kommunikationsassistent ved HUSRUM er din opgave at varetage HUSRUMs kommunikation og markedsføringsindsatser. Kommunikationsassistenternes primære arbejdsopgaver er at vedligeholde HUSRUMs Facebook-side, hjemmeside og nyhedsmail samt at koordinere kommunikationsindsatserne med HUSRUMs øvrige frivillige. Derudover kan der forekomme andre opgaver, som kommunikationsassistenterne kan varetage, som eksempelvis at repræsentere HUSRUM ved messer og at varetage ad hoc-opgaver i forbindelse med frivilligmøder.

## Frivilligmøder

For at skabe sammenhold og optimere vidensdelingen i HUSRUM, holder vi frivilligmøder én gang pr. kvartal. Vi forventer at man som frivillig deltager i frivilligmøderne. Frivilligmøderne ligger sidst på eftermiddagen og vare 2-3 timer. De konkrete datoer meldes ud i Facebook-gruppen for frivillige.

Til frivilligmøderne opdaterer vi hinanden på, hvordan det går i HUSRUM, vi planlægger de kommende arrangementer og spiser sammen. Der er altid forplejning til møderne.



## Få penge retur for udlæg

Når du som frivillig har haft udgifter i forbindelse med HUSRUMs aktiviteter, f.eks. Indkøb af snacks til samtalegruppe eller indkøb til arrangement kan du få udgifterne refunderet ved at sende en e-mail til koordinatoren.

[aarhus@husrum.dk](mailto:aarhus@husrum.dk)

[horsens@husrum.dk](mailto:horsens@husrum.dk)

E-mailen skal indeholde:

- Bilag/kvitteringer
- Reg.nr. og kontonr. på den, der skal modtage pengene

## Supervision

Som frivillig i HUSRUM har du mulighed for at deltage i supervision ved en professionel psykolog. Supervisionen foregår i grupper med de andre frivillige, og der er supervision cirka en gang i kvartalet. Som frivillig har du desuden mulighed for løbende at sparre med HUSRUMs frivilligkoordinator.

## Sociale og faglige arrangementer

Som frivillig ved HUSRUM får du mulighed for at deltage i sociale og faglige arrangementer. Vi prioriterer at skabe et trygt og uformelt frivilligmiljø med tætte relationer, og derfor holder vi jævnligt sociale arrangementer, eksempelvis fællesspisning eller nytårskur. Vi prioriterer desuden at give vores frivillige mulighed for at udvikle og dygtiggøre sig, og derfor holder vi jævnligt faglige arrangementer.

## Fravær

HUSRUM er afhængig af de frivilliges indsats, og som frivillig har du derfor det ansvar overfor dine medfrivillige og unge i HUSRUM, at du møder op til arrangementer du har sagt ja til. Bliver du syg, eller sker der noget uforudset, er der selvfølgelig fuld forståelse for, at du ikke kan møde op. Skulle du blive forhindret i at møde op, beder vi dig om at give besked til dine medfrivillige og frivilligkoordinatoren, så hurtigt som det er muligt.

Holder du ferie i en periode eller er i praktik eller lignende bedes du ligeledes orientere frivilligkoordinatoren om dette.

## Orlov

Som frivillig kan man have brug for at holde pause eller orlov i en periode. Det kan være i forbindelse med studieophold i udlandet, højskoleophold, praktik eller lignende. Det har vi fuld forståelse for og det er derfor også muligt at holde orlov fra HUSRUM i op til 6 måneder. For at prioritere frivilligkoordinatorens ressourcer bedst muligt, skal man selv sørger for at melde sig tilbage fra orlov og tage kontakt til frivilligkoordinatoren for at komme tilbage til opgaven som frivillig i HUSRUM. Hører vi ikke noget efter 6 måneder, regner vi med, at man er stoppet som frivillig.

Man er altid velkommen til at ansøge igen.

## Når du ønsker at stoppe som frivillig

I HUSRUM vil vi gerne beholde dig som frivillig så længe som muligt. Vi har dog forståelse for, hvis du ønsker at finde nye udfordringer. Da vi planlægger vores aktiviteter et stykke ud i fremtiden, er det vigtigt, at du giver besked til frivilligkoordinatoren god tid, hvis du ønsker at stoppe.

## Opsigelse

I meget sjældne tilfælde kan det være nødvendigt for os at opsige en aftale med en frivillig. I disse tilfælde, vil det ske via en samtale med frivilligkoordinatoren, så man får afrundet samarbejdet bedst muligt for begge parter.

## Venskaber med unge på Facebook

Fordi vi er et frivilligt fællesskab og ikke professionelle fagpersoner må vi gerne omgås de unge fra HUSRUM privat. Det betyder også, at vi gerne må være venner med de unge på Facebook. Modtager du en venneanmodning fra en af de unge, er du derfor velkommen til at acceptere den. Har du ikke lyst til at være venner med unge på Facebook er det også i orden. Det er op til dig, som ved alle andre relationer.

## Akutnumre og svære samtaler

Hvis du som frivillig står med en ung i krise, kan du hente hjælp flere steder. Vejledning til dette finder du i dokumentet ([link](#)). Det er vigtigt at du giver besked til frivilligkoordinatoren,

hvis du har været i kontakt med en ung i krise eller på anden vis har stået i en svær situation.

## Bagland og historie

### **Historie og værdier**

HUSRUM Danmark er en del af foreningen Jysk Børneforsorg/Fredehjem, som er en non-profit organisation.

HUSRUM i Aarhus blev grundlagt under navnet "Café Lytten" i 1994. I Horsens har vi haft aktiviteter for unge siden 2015, som er udviklet i MOVE og Klub MOVE, som i 2020 blev omdøbt til HUSRUM Horsens med samme indhold og målgruppe. Med vores mangeårige erfaring møder vi unge med en forståelse for ensomhedens mange facetter.

### **HUSRUMs økonomi**

HUSRUMs økonomi er baseret tilskud fra kommuner samt puljer, fonde og donationer