

INTROKURSUS

FOR FRIVILLIGE I HUSRUM DANMARK

VELKOMMEN

Aftenens program

- Præsentationsrunde
- Introduktion til HUSRUM og JBF
- Introduktion til målgruppen
- De kritiske første 15 min
- Frivilligrolle og grænsesætning
- MI-ånd
- Kurser og supervision
- Mentimeter
- Afrunding



PRÆSENTATIONSRUNDE

Alle deltagere præsenterer sig

- Hvad hedder du?
- Hvad er din rolle i HUSRUM?
- Hvor lang tid har du været med i HUSRUM?

HVEM ER VI?

HUSRUM er et frivilligdrevet fællesskab for unge i alderen 12-30 år som oplever ensomhed og psykisk sårbarhed. Vi er en del af Jysk Børneforsorg/Fredehjem.

Vi har sociale aktiviteter, samtalegrupper og Hjertereven i vores fire byer. (16-30 år)
Derudover har vi i Horsens HUSRUM Junior (12-16 år)



TEAMET I HUSRUM DANMARK



Marie Nyegaard
Leder af HUSRUM
Danmark



Anne Hjortkjær
Frivilligkoordinator
Silkeborg og
udviklingskonsulent



Line L. Jensen
Frivilligkoordinator
Aarhus



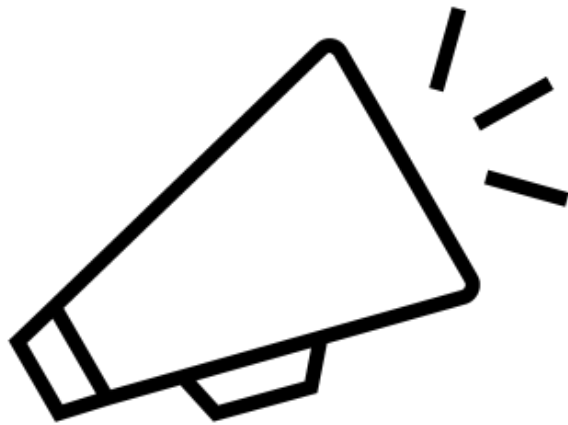
Maiken Simonsen
Frivilligkoordinator
Viborg



**Tue Starcke-
Jensen**
Frivilligkoordinator
Horsens



Christina (barsel)
Studertermedhjælper
HUSRUM Danmark



NYHEDER

Evalueringsprojekt i samarbejde med DEFACTUM. Kvalitativ runde
Har fokus på samtalegrupper og Hjertevenskaber. Vi forventer at kunne
præsentere de første resultater i foråret 2023

DISCORD-events: Første onsdag i måneden.

Ny virksomhedspraktikant med opstart forår

HUSRUM spiser sammen 29 april (uge 17)

Opdateret frivillignet

JYSK BØRNEFORSORG

Jysk Børneforsorg/Fredehjem er en non-profit organisation, som arbejder for at sikre gode levevilkår for udsatte og sårbare børn, unge og familier. Foreningen har tilknyttet mere end 200 forskellige sociale indsatser, hvor de selvejende institutioner er en bærende del.

Vores arbejde tager afsæt i værdierne:

Værdighed

Fællesskab

Livsudfoldelse

Tillidsfulde relationer

Tilmeld dig JBF's nyhedsbrev her, hvis du vil vide mere:
<https://www.jyskbørneforsorg.dk/>





JYSK BØRNEFORSORG/FREDEHJEM

HUSRUM

Partnerskaber

Kommuner

Kirker

Lokale virksomheder

Andre NGO'er

FRIVILLIGNET

Har du endnu ikke afgang til frivillignet, så kontakt Tue på horsens@husrum.dk



SPØRGSMÅL



Fælles for alle unge i HUSRUM er **følelsen af ensomhed**

Derudover oplever vi at de unge kan have følgende udfordringer:

- Lavt selvværd og selvtillid
- Angst, depression eller andre psykiske udfordringer (50% angiver ved forsamtalen)
- Autisme
- Udsat for mobning
- Føler sig udenfor på studiet/arbejdspladsen
- Gennemlever sorg eller tab
- Selvmordstanker (mere end 20% angiver ved forsamtalen)

ENSOMHED
OG PSYKISK
SÅRBARHED

MOTIVATION OG UDFORDRINGER



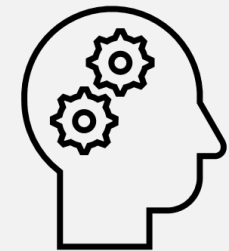
Snak i mindre grupper om nedenstående spørgsmål (5 min.)



Hvad glæder du dig til at opleve som frivillig?



Hvad tror du bliver den største udfordring?



DE KRITISKE FØRSTE 15 MIN

Sørg for at tage godt imod nye unge, som er nervøse og kan opleve angst

Præsenter dig selv som frivillig

Som frivillig går man forrest og tager godt imod



FRIVILLIGROLLE OG GRÆNSESÆTNING

- **Tavshedspligt**

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

- **"Unge"**

Vores vision er at møde vores målgruppe i øjenhøjde og med respekt og anerkendelse, og derfor kalder vi vores målgruppe for "unge". Vi kalder dem ikke brugere, deltagere eller lignende betegnelser.

- **Det ligeværdige fællesskab**

Nogle frivillige starter i HUSRUM som unge og bliver frivillige. Vi opfordrer til at man inddrager de unge, fordi vi mener at alle kan bidrage med noget.

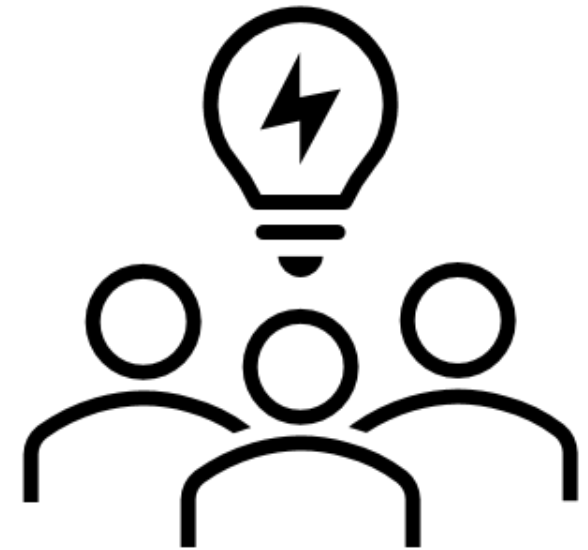
- **Venskaber udenfor HUSRUM**

Fordi vi er et frivilligt fællesskab og ikke professionelle fagpersoner må vi gerne omgås de unge fra HUSRUM privat.

Hvis du er i tvivl om din rolle som frivillig eller har brug for sparring, så tøv ikke med at tage kontakt til din koordinator !

CASEARBEJDE I GRUPPER (10 MIN.)

- Freja er ny i HUSRUM. Hun er 23 år gammel og sygemeldt med en depression. Hun ønsker at være en del af HUSRUM for at lære nye mennesker at kende, men synes at det er meget grænseoverskridende. Hun har et lavt selvværd og tænker ikke at de andre gider snakke med hende. Hendes kropssprog er lukket, hun kigger ned i jorden og er stille.
- Hvordan møder du Freja?



HVORDAN MØDER VI DE UNGE?

- MI-ånd: åben og afslappet kropssprog, rum stilheden (evt. italesæt det du ser)

"Du er stille, måske du har lyst til bare at kigge på imens vi spiller?"

- Anerkend tilstedeværelsen

"Er du okay? Er der noget jeg kan gøre for dig?"

- Anvend åbne spørgsmål

"Hvordan, hvad, på hvilken måde, kan du sige noget mere om ..."

- Synliggør muligheder

"Har du lyst til at tegne sammen med mig eller har du brug for at sidde alene?"

- Normalisering

"Der er mange der er meget nervøse på den første aften"

"Mange i HUSRUM synes det er rart at ... "

KURSER OG SUPERVISION

Supervision

Der er supervision to gange årligt i hver by, typisk forår og efterår

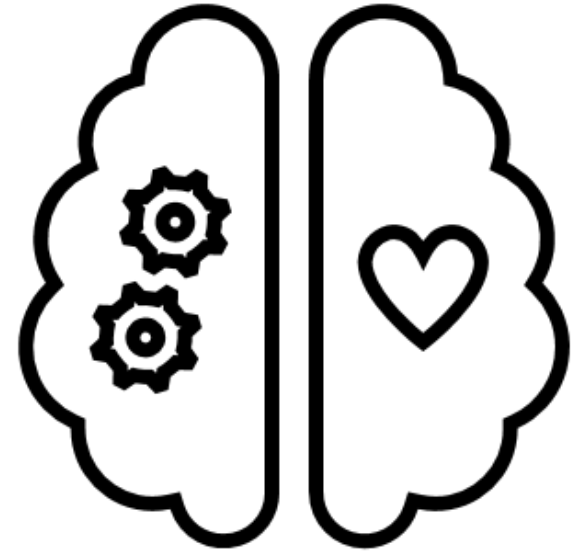
Temaaftner: fx om autisme, samtaleteknik

Næste emne ikke fastlagt endnu

Supervision for Hjerter venner

For alle hjerter venner på tværs af byer

Derudover er der frivilligmøder en gang i kvartalet og evt. lokalt udbudte kurser fx gennem Frivilligcenter el. kommune



OPSAMLING PÅ SPØRGSMÅL

Gå ind på menti.com og skriv koden

Skriv dine svar og send afsted



OPSAMLING

Gå på menti.com og skriv koden



Hvad tager du med fra kurset i dag?



Hvordan kan vi gøre det bedre?

TAK FOR I
AFTEN

Spørgsmål?

- Husk at I altid er velkomne til at kontakte os
- Tak for jeres tid og engagement!