

HÅNDBOG TIL DIG

SOM ER FRIVILLIG I UNGEUNIVERSET



universetvejle



ungeuniverset

UngeUniverset

Vestre Engvej 51A · 7100 Vejle
universet@vejle.dk
www.ungeuniverset.vejle.dk

December 2023

DU GØR EN FORSKEL



Indholdsfortegnelse

Baggrund for UngeUniverset.....	3
UngeUniversets tilbud	4
Sekretariatet	5
Omgangstone og værdier	7
Hvis du bliver forhindret i at deltage i en aktivitet	7
Bekymret for en ung	7
Din rolle som frivillig	8
Sæt grænser som frivillig	8
Brug af sociale medier	8
Samtykke til brug af billeder	9
Fortrolighed og tavshedspligt	9
Dialog og vejledning om vores arbejdsform	9
Akutte situationer	10
Opfølgning og hvordan-går-det samtaler	10
Udvikling og fællesskab for frivillige	10



Tak fordi du er med!

Akutte situationer

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt kontakter din tovholder, hvis der opstår en utryg situation, enten for dig selv eller for deltagerne i vores tilbud. Vær også opmærksom på at kontakte tovholderen efter eventuel akut situation.

Opfølgning og hvordan-går-det samtaler

Efter din første måned som frivillig i UngeUniverset følger din tovholder op og hører, hvordan det går. Samtalen er en mulighed for at fortælle om dine oplevelser og give hinanden feedback.

Har du ideer eller forslag, som kan bidrage til udviklingen af UngeUniverset, er du altid velkommen til at dele dem med os.

Udvikling og fællesskab for frivillige

Vi tilbyder kompetenceudvikling, temaaftener samt løbende sparring og støtte til dig som frivillig i UngeUniverset. Det skal bidrage til, at du føler dig rustet til at hjælpe og støtte de unge på den bedst mulige måde. Samtidig vil det styrke dine faglige kompetencer og bidrage til din personlige udvikling.

Sommer og vinter inviterer vi til komsammener, hvor fællesskab, hygge og samvær er i fokus. Det er din mulighed for at møde andre frivillige og få gode oplevelser sammen.

Vil du læse mere om UngeUniverset, så kig her:
www.ungeuniverset.vejle.dk

Frivillige i UngeUniverset

Vi er meget glade for, at du har valgt at være en del af UngeUniverset som frivillig.

Din betydning som frivillig er stor, og vi gør os umage for at sikre, at du er tryk og godt forberedt til dine opgaver.

Denne håndbog er lavet til dig som frivillig i UngeUniverset. Her finder du vigtig information, der hjælper dig til at være godt klædt på til at være en del af UngeUniverset. Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os – vi er her for at hjælpe dig.

Baggrund for UngeUniverset

Vi tror på betydningen af meningsfulde og sunde fællesskaber, da vi kan finde styrke til at udfolde os og vokse som mennesker i relationen og mødet med hinanden. I UngeUniverset kommer unge af egen lyst og mødes af dedikerede frivillige og fagfolk, der ønsker at gøre en positiv forskel for andre.

I UngeUniverset støtter vi sårbare unge med at styrke deres ressourcer, håb, mod og opnå deres mål.

Vores vision er, at ingen unge skal kæmpe med deres udfordringer alene. Alle unge, der oplever sociale eller følelsesmæssige udfordringer, skal have adgang til hjælp.

Med denne vision for øje er vores formål:

- At tilbyde unge muligheden for at være en del af meningsfulde fællesskaber.
- At give unge støtte til at søge hjælp, viden og redskaber til at mestre hverdagen.
- At de unge oplever, at de har værdi og noget at bidrage med.

UngeUniversets tilbud

UngeUniverset har tilbudene: UngeCafé, UngeAssist og UngeCollege. Alle tilbud er gratis.

UngeCafé

For unge der har lyst til at mødes med andre unge i et trygt og inkluderende fællesskab, hvor alle skal føle sig set, hørt og mødt. Her er plads til alle og plads til forskellighed.

Som frivillig er du med til at planlægge aktiviteter i UngeCaféen. Det kan være alt fra aktiviteter ud af huset, foredrag, madlavning, krea-ting, brætspil m.m. UngeCaféen drives i et samarbejde med medarbejdere fra UngeUniverset og frivillige caféværter.

UngeAssist

UngeAssister er frivillige, der uddannes til at være sparringspartner for en ung, der oplever ensomhed, lavt selvværd eller måske har svært ved at komme ud blandt andre. UngeAssist fungerer som personlig sparringspartner/ social støtte, som den unge kan lave aktiviteter sammen med.

Forløbet med en UngeAssist kan være op til seks måneder.

Lær at tackle angst og depression

Et kursus, der tilbyder praktiske redskaber til unge mellem 15 og 25 år til at håndtere angst og depression. Gennem gruppeforløbet styrkes deltagernes selvtillid, og de får mulighed for at blive en del af et støttende fællesskab.

I UngeUniverset findes der også andre tilbud, blandt andet:

Rådgivning

Spor18, Ungekontakten og de Åbne Rådgivninger. Individuel rådgivning, hvor man gennem samtaler kan få mulighed for at lufte det, der fylder. Dertil er der også hjælp til selvhjælp, så man bliver godt klædt på til, hvad man gør, når det er svært. Rådgivningerne kan også hjælpe med at give et overblik over andre muligheder hos bl.a. kommunen, foreninger og regionen.

Den Sociale Vejviser

Den Sociale Vejviser i Vejle Kommune giver et digitalt overblik over den vifte af støtte, afhjælpende tilbud, forenings- og fritidstilbud samt kulturelle tilbud, der findes i Vejle Kommune.

Samtykke til brug af billeder

Billeder er værdifulde minder, der kan deles med andre. De kan også bruges til at fremme frivilligt arbejde hos os og dokumentere vores aktiviteter i UngeUniverset.

Husk at få skriftligt samtykke, før du tager og bruger billeder af personer. Tal med din tovholder om at få en samtykkeerklæring og retningslinjer for korrekt praksis for at beskytte dig selv og dem, som du er frivillig for.

Fortrolighed og tavshedspligt

Fortrolighed og håndtering af personlige eller fortrolige oplysninger er vigtige principper for både ansatte og frivillige. Som en del af dette er det vigtigt at respektere tavshedspligten, hvilket indebærer, at fortrolige oplysninger ikke må videregives. Hvis der opstår tvivl om håndteringen af en konkret sag, skal du altid kontakte Sekretariatet for at få vejledning og afklaring.

Det er dog vigtigt at bemærke, at interne fortrolige diskussioner inden for UngeUniverset kan forekomme, hvor både frivillige og ansatte kan have behov for at ventilere eller drøfte specifikke situationer.

Disse samtaler skal foregå i et fortroligt rum, enten via telefon eller fysiske møder. Det er vigtigt at huske, at sociale medieplatforme som f.eks. Messenger og lukkede Facebookgrupper ikke er fortrolige rum og derfor ikke bør anvendes til disse formål.

Dialog og vejledning om vores arbejdsform

Vi lægger stor vægt på at skabe et miljø, hvor positivitet og respekt er i centrum for alle. I tilfælde af udfordringer, kan du blive indkaldt til dialog og vejledning med din tovholder. Formålet med denne samtale er at skabe gensidig forståelse, tilbyde vejledning og sammen finde løsninger, der styrker vores samarbejde.

I sjældne tilfælde, hvor gentagne og alvorlige overtrædelser af vores retningslinjer fortsætter trods vejledning, kan samarbejdet med UngeUniverset blive revurderet.

Vores fokus er altid at skabe et trygt og givende miljø for alle involverede, og vi forventer, at alle frivillige bidrager til at opretholde dette miljø.

Din rolle som frivillig

Din opgave som frivillig handler først og fremmest om at skabe et trykt og inkluderende miljø for de unge. Det indebærer at lytte, anerkende og støtte de unge. Som frivillige har du en vis indflydelse, men det er vigtigt at have realistiske forventninger og kommunikere åbent.

Ingen forventer, du skal have svar på alt. Styrken i din rolle er netop at give den unge plads til at finde sine egne løsninger og styrke sin selvtillid.

Husk, det er ikke dit ansvar som frivillig at skabe forandringer. Din opgave handler om at være støttende, lyttende og hjælpe den unge med at udforske sine egne muligheder.

Sæt grænser som frivillig

Det er vigtigt at opretholde en grænse mellem dig som frivillig og den unge i din aktivitet. Det betyder, at du bør undgå at blande personlige og private forhold med den unge, og holde fokus på rollen og opgaven som frivillig.

Hvis du bliver for personligt involveret, så kan det være svært at være en god støtte for den unge.

Hvis du oplever udfordringer med at fastholde den nødvendige grænse, så opfordrer vi dig til at kontakte din tovholder. Tovholderen kan hjælpe dig med at finde løsninger og eventuelt justere dine opgaver for at sikre, at den rette balance opretholdes mellem dig som frivillig og den unge.

Brug af sociale medier

I forbindelse med brugen af sociale medier, er der flere ting at være opmærksom på, bl.a.:

- Privatchat en-til-en kan hurtigt udvikle sig i forhold til, at du som frivillig kommer til at tage for meget på dig eller kommer til at blive en del i noget, du måske kan finde grænseoverskridende eller ukomfortabelt. Tager en ung kontakt på denne måde, kan du undlade at svare, eller runde samtalen af på en ordentlig måde.
- Det er helt i orden at kommunikere om en given aktivitet i gruppesammenhæng.
- Uanset hvad, skal du sørge for, at personlige oplysninger ikke bliver delt.

De ansatte i UngeUniverset

I UngeUniverset møder du flere personer med forskellige opgaver og roller, som du altid er velkommen til at kontakte i forhold til den aktivitet, du har engageret dig i.

Tovholderne i den daglige drift

Tovholderne står for den daglige drift af tilbuddene i UngeUniverset.

UngeCafé:

Malene Friis Berg, mafbe@vejle.dk, tlf. 21 53 70 71
Simon Olesen, siole@vejle.dk, tlf. 23 36 20 96
Majbritt Damgaard-Eilsø, majda@vejle.dk, tlf. 20 52 56 16.

UngeAssist:

Bettina Brunthaler, bettb@vejle.dk, tlf. 24 96 47 62

Lær at tackle:

Stine Marie Bisp, stibi@vejle.dk, tlf. 21 84 83 51

Sekretariatet

Sekretariatet står for at koordinere indsatsen på tværs af de forskellige aktiviteter herunder rekruttering, ansættelse, tilrettelæggelse af kompetenceudvikling og sociale arrangementer i frivillig-fællesskabet.

Marianne Neerholt, manee@vejle.dk, tlf. 23 74 52 64
Stine Marie Bisp, stibi@vejle.dk, tlf. 21 84 83 51

De andre frivillige i UngeUniverset

UngeUniversets frivillige bidrager til de forskellige tilbud:

- UngeAssister som sparring for sårbare unge
- Caféværter i UngeCaféen
- Instruktører på "Lær at tackle angst og depression"

Som frivillig er du en vigtig rollemodel. Du er UngeUniversets ansigt udadtil og er med til at skabe et imødekommende og udviklende fællesskab for de unge.

Din indsats som frivillig spiller en afgørende rolle i at skabe en positiv og tryk atmosfære for de unge, som kommer i UngeUniverset.

Hvem kommer i UngeUniverset

UngeUniverset er for unge i alderen 13 til 25 år, som oplever sociale eller følelsesmæssige udfordringer som angst, ensomhed og tristhed.

De unge deltager frivilligt i vores aktiviteter med ønsket om at udvikle sig og styrke deres tro, håb og mod til at engagere sig i fællesskaber.

Retningslinjer for dig som frivillig

For at sikre et trygt og positivt miljø i UngeUniverset har vi retningslinjer, som alle vores frivillige skal følge.

Omgangstone og værdier

Vi værner om et trygt fællesskab med en respektfuld omgangstone og værdier. Hos os er det vigtigt, at alle kan være sig selv og respekterer hinandens grænser.

Vi accepterer ingen chikane, diskrimination og seksuelle krænkelser. Hvis du oplever eller er vidne til sådan adfærd, bedes du kontakte din tovholder, så de kan håndtere situationen.

Hvis du bliver forhindret i at deltage i en aktivitet

Hvis du af en eller anden grund ikke kan deltage som planlagt, så giv besked til din tovholder. Det kan være på grund af sygdom eller andre forhindringer.

Vi sætter stor pris på, at du giver os besked i så god tid som overhovedet muligt, så vi kan finde en løsning og tilpasse os ændringerne.

Bekymret for en ung

Er du bekymret for en ung, skal du ikke gå med det alene. Du skal altid tage kontakt til din tovholder.

Vi vil gerne have en god snak med dig om dine tanker og bekymringer.

Vi ser enhver form for spørgsmål og refleksioner som en mulighed for læring. Intet er for stort eller for småt.

Vi er her for at støtte dig og sørge for, at den unge får den rette hjælp og opmærksomhed. Du er en vigtig del af vores fællesskab, og vi er her for at lytte og være der for hinanden.