

Frivillig i børn unge & sorg

- er det noget for dig?

**børn
unge & sorg**

Når forældre eller søskende
er alvorligt syge
eller døde

**“Dét, at jeg
har kunnet
bruge min
sorg
direkte til
at hjælpe
andre,
det har givet
mening”**

Som frivillig i Børn, Unge & Sorg er du med til at vise unge med alvorligt syge eller døde forældre, at de ikke er alene, og at der er håb forude: Du er et levende bevis på, at det er muligt at få det godt igen, efter det værst tænkelige er sket.

Hvem kan blive frivillig i Børn, Unge & Sorg?

For at blive frivillig i Børn, Unge & Sorg, er der nogle krav til dig. Disse krav er betydningsfulde for, at du kan fremstå som en god rollemodel for de unge, der henvender sig, og for at du vil kunne give dem den rette støtte:

- Du skal være mellem 20 og 28 år.
- Du skal have mistet din far eller mor efter sygdom, selvmord eller ulykke, mens du var 16-28 år.
- Der skal være gået mindst et år og højst fem år siden dødsfaldet.
- Du skal være kommet så godt igennem sorgen, at den ikke længere er dominerende.
- Eventuel hjælp fra professionelle behandlere skal være afsluttet for mindst et halvt år siden.
- Du skal have lyst, evner og overskud til at hjælpe andre i svære livssituationer.
- Du skal indgå i den løbende kvalificering og supervision, som Børn, Unge & Sorg tilbyder.

"Jeg har fået en indsigt i andre mennesker og deres reaktioner og generelt i mig selv som menneske."

Citat fra en tidligere frivillig

Hvilke opgaver har man som frivillig

De frivillige udfører en lang række opgaver. Sammen med en af Børn, Unge & Sorgs

psykologer finder du ud af, hvad der vil passe bedst til dig:

Leder af samtalegrupper:

I rådgivningerne i København og Aarhus er der frivillige, som leder samtalegrupper for unge, der har mistet deres far eller mor. Som gruppeleder har man ca. to grupper om året og altid sammen med en anden frivillig. Grupperne har otte deltagere, og man mødes en gang om ugen og ca. 12 gange i alt. Man skal regne med at bruge ca. tre timer pr. uge i de perioder, hvor man har en gruppe.

Frivillig på de landsdækkende tilbud:

De landsdækkende tilbud Linjen, Chatten og Brevkassen varetages af de frivillige i København. Der er åbent mandag til torsdag fra kl. 17 til 21. Som frivillig på de landsdækkende tilbud har man ca. en vagt om ugen. På vagt-besvarer man de indlæg, der kommer til Brevkassen, og man taler og chatter med de unge, der ringer ind eller besøger Chatten.

Caféaftener og formidlingsopgaver:

Ud over samtalegrupperne og vagterne på de landsdækkende tilbud er der mulighed for som frivillig at have forskellige formidlingsopgaver, deltage i møder med politikere og journalister og stå for at arrangere caféaftener. Hver rådgivning har seks caféaftener om året, hvor de frivillige indleder med at fortælle om deres egne erfaringer i forhold til aftenens emne. Derefter er der åbent for spørgsmål og udveksling af erfaringer.

Hvad får man ud af det frivillige arbejde?

Frivillig-vejleder:

Når du har været frivillig længe nok, er det muligt at uddanne dig til frivilligvejleder. Som frivilligvejleder skal du støtte andre, mindre erfarne frivillige i at videregive deres personlige erfaringer til andre. Som frivilligvejleder har du ansvar for de frivillige, som tager imod henvendelser på de landsdækkende tilbud. Der indgår også undervisningsopgaver og oplæring af nye frivillige.

"... det har været med til at forstærke min lyst til at befinde mig i en rådgivende funktion dagligt."

Citat fra en tidligere frivillig

Citaterne her i pjecen er taget fra en rapport, der blev udarbejdet i 2010: "At være frivillig giver personlig udvikling og faglige kompetencer – en kvalitativ undersøgelse af frivilliges udbytte på længere sigt" (findes på bornungesorg.dk). Rapporten viser, at man som frivillig ikke alene får personligt udbytte af arbejdet, men også praksiserfaringer, der er relevante for ens uddannelse og fremtidige arbejde.

"Jeg sidder og skriver ansøgninger, og der skriver jeg, at jeg har været frivillig i Børn, Unge & Sorg. Jeg håber, det fortæller, at jeg er et menneske, der tør møde andre og har kompetencer i forhold til at tage mennesker, som de er, dér hvor de er."

Citat fra en tidligere frivillig

Alle frivillige i Børn, Unge & Sorg modtager løbende undervisning og supervision.

"...at være leder, have overblikket, have ansvar for, at alle kom til. Det lå ikke lige for mig at lede, men det gjorde jeg her i Børn, Unge & Sorg."

Citat fra en tidligere frivillig

Hvordan gør jeg, hvis jeg vil være frivillig?

Hvis du er interesseret i at blive en del af vores team af unge frivillige, så skriv en mail, hvor du kort fortæller om dig selv, hvem du har mistet, og hvad der interesserer dig ved Børn, Unge & Sorgs arbejde. Næste gang vi optager nye frivillige, vil du så blive inviteret til en samtale med én af de professionelle rådgivere. Samtalen fokuserer både på dit tab og dine muligheder og ønsker for at arbejde i Børn, Unge & Sorg. Du er meget velkommen til at ringe til os og høre mere på 70 266 766. Der er telefontid dagligt mellem 10 og 14.

"Det har formet mig som person at være her. Jeg har udviklet mig fra at være sky til en selvsikker person."

Citat fra en tidligere frivillig

Maria fortæller om en aftenvagt i Børn, Unge & Sorg

"Jeg er lige kommet hjem fra en vagt i Børn, Unge & Sorg. Jeg havde en telefonsamtale med en ung pige, hvis mor ligger for døden. (...) Først sagde hun ikke et ord, men fordi jeg kunne hjælpe hende med at sætte ord på savnet gennem fortællinger om mit eget savn, åbnede hun sig efterhånden...

Så da jeg cyklede hjem i dag, tænkte jeg lidt over, hvad det betyder: 'At møde nogen, dér hvor de er'. Hvad er det, jeg kan? Jeg tænkte, at det, jeg kunne i dag, var at møde pigen i hendes savn. Hun har været på sygehuset hos sin mor, som skal dø. Hun har læst et brev op for den mor, der er så syg, at hun ikke kan svare. Jeg har selv været pigen. Jeg har selv siddet på sygehuset med et helt livs følelser kogt ned på et åndsvagt stykke papir. Forfærdelig bevidst om, at min mor skal dø og med angsten for hvad der skal blive af

”Det har helt
sikkert givet
mig et mere
nuanceret
billede af,
hvad livet er...
givet mig mere
nuanceret indblik
i livshistorier
og familier”

mig, når det sker, og med håbet om, at det alligevel ikke sker, selv om alle tegn skriger mig ind i hovedet, at det vil ske. Snart. Jeg taler ikke med pigen om, at 'det nok skal gå'. Jeg siger ikke, 'du kommer over det'. Jeg nævner ikke, at hun skal 'være glad for, at hendes mor er i live nu'. For det hører hun med garanti alle andre steder. Men det er ikke der, hun er. Hun er lige midt i det mest ensomme tomrum. Der er sgu ikke noget, der nok skal gå. Angst, sorg, desperation, afmagt. Jeg hjælper hende med at sætte ord på alt det, hun føler nu, for jeg har selv følt det. Jeg går med hende ind i hendes sorg. Jeg følger hende ind i hendes ensomme tomrum, så hun for et kort øjeblik ikke er helt alene. Det er det, jeg kan. Tænk, at jeg kan gøre det for hende. Jeg bliver helt stolt." (Forkortet – du kan læse hele beretningen på bornungesorg.dk).

"Når jeg sad i grupperne tænkte jeg: Der, hvor de er, er jeg jo ikke mere. Jeg var kommet videre ud på den anden side. Og den viden havde jeg ikke haft på samme måde, hvis jeg ikke havde været frivillig."

Citat fra en tidligere frivillig

Fra efterladt til frivillig – Kalle fortæller

Jeg har mistet begge mine forældre. De havde begge kræft og døde med 3½ års mellemrum, da jeg var 18 og 22. Jeg var dengang meget ked af det og dårlig til at snakke om det. Derfor henvendte jeg mig til Børn, Unge & Sorg og kom i en sorggruppe ledet af professionelle. Jeg tilbragte ca. 15 måneder i gruppen, og det gav mig især to markante oplevelser. Det ene var oplevelsen af, at jeg fik det ud af det, jeg havde håbet, og mit liv – og ikke mindst mit følelsesliv – blev bedre som et resultat af den proces, jeg var igennem. Det andet var oplevelsen

af, hvilken type organisation Børn, Unge & Sorg er. Det er et vidunderligt stykke arbejde, der bliver udført. Da jeg blev spurgt, om jeg havde lyst til at komme på "den anden side", altså at være med til at hjælpe andre, ligesom jeg selv var blevet hjulpet, blev jeg både bæret og tændt. Det virkede fuldstændig naturligt, at det var noget, jeg skulle.

Det har nu været en stor del af mit liv i tre år at tage vagter på de landsdækkende tilbud og chatte, tale i telefon og besvare brevkasseindlæg fra unge, der har oplevet sygdom eller død. Det er en stor glæde i mit liv at have det engagement i Børn, Unge & Sorg, og billedet af, at arbejdet som frivillig er en overbygning på ens egen sorgproces, kan jeg uden tvivl nikke genkendende til. Det at være frivillig giver mig to oplevelser, ligesom det at være bruger gav. Den ene er, at jeg er glad for at være med til at gøre en forskel. Jeg ved, og har fået bekræftet mange gange, at brugerne virkelig får noget ud af, at jeg sidder der. Den anden er, at jeg selv får en masse ud af det. Det giver nogle gode menneskelige kompetencer, men allervigtigst er det, at det har betydet en forbedring af mit liv og mit følelsesliv.

"Jeg tror, at jeg i det med de personlige ting ville have været mere indelukket. Jeg tror, det har gjort mig mere åben, at turde være i tingene."

Citat fra en tidligere frivillig

Læs mere på bornungesorg.dk – hvor du fx også kan læse rapporten "At være frivillig giver personlig udvikling og faglige kompetencer. En kvalitativ undersøgelse af frivilliges udbytte på sigt".

Rådgivnings- og forskningscentret Børn, Unge & Sorg

Børn, Unge & Sorg er en gratis rådgivning for børn og unge op til 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt fysisk syge eller døde. Forældre, venner og kærester er også velkomne til at søge vejledning og råd om, hvordan de bedst kan støtte børnene og de unge.

Børn, Unge & Sorg har rådgivninger i København, Aarhus og Odense. Støtten gives af psykologer og af unge frivillige, der alle selv har mistet en far eller mor, men er kommet godt videre.

De professionelle tilbyder rådgivning pr. telefon og terapi individuelt og i grupper. De frivillige tilbyder samtalegrupper i rådgivningerne for unge, der har mistet en far eller mor. Derudover tilbyder de frivillige landsdækkende støtte til unge med alvorligt syge eller døde forældre i form af brevkasse-, chat- og telefonrådgivning.

Al støtte i Børn, Unge & Sorg er gratis og fortroligt.

Kontakt

70 266 766
info@bornungesorg.dk

Børn, Unge & Sorg
Rådgivnings- og forskningscenter
Kejsergade 2, 1. og 2. sal
1155 København K

Børn, Unge & Sorg
Rådgivnings- og forskningscenter
Banegårdspladsen 10, 2. th.
8000 Aarhus C

Børn, Unge & Sorg
Rådgivnings- og forskningscenter
Dronningegården
Dronningensgade 23
5000 Odense C

www.bornungesorg.dk

