



**PARTNERSKABET  
OM UDSATTE  
BØRN OG  
UNGE UNDER  
COVID-19**

## **Gode råd til frivillige, der møder børn og unge efter Covid-19**

### **Hverdagen har været vendt på hovedet for alle**

De fleste børn og unge har kun været sammen med deres familie og/eller få andre i mange måneder. Nogle har haft det rigtig slemt. Andre har måske mere kedet sig. Og nogle har nydt at være fri for hverdagens krav. Nogle er stadig rigtig bange for virussen, andre er ikke.

Nu mødes vi igen til sommer- og foreningsaktiviteter og for dig som frivillig handler det som altid om at kunne rumme de børn og unge, du møder – og deres oplevelse af og reaktioner på at hverdagen har været anderledes. Og du skal hjælpe gruppen til også at rumme og passe på hinanden.

Ingen oplevelser eller følelser er forkerte, men det kan betyde, at de børn og unge I møder har mindre overskud, end ellers – og at forskellene kan blusse op og virke meget større, end de er.

Du må selv, sammen med dine frivilligkolleger, oversætte og lægge til og trække fra i forhold til hvad der passer i dit frivilligjob og til de børn og unge, du møder. Tænk f.eks. over:

- Er det en gruppe, der kender hinanden i forvejen, eller er de nye for hinanden?
  - Det betyder noget for, hvor meget du skal gøre ud af gruppedannelsen i begyndelsen, og hvor stor tillid du kan forvente, de har til hinanden.
- Aldersgruppen
  - Har selvfølgelig betydning for niveauet af samtalen, og hvilke forventninger du kan have til deres evner til refleksion, empati og handlinger. Men kan også have betydning for, hvordan de har oplevet nedlukningen.
- Er det en gruppe af særligt udsatte børn og unge – eller mere et bredt udsnit?
  - Er det en gruppe, hvor du kan forvente at mange har svære forhold og oplevelser i bagagen – eller er det en gruppe børn og unge, hvor du ikke på forhånd ved hvem, og om nogle af dem har haft det særligt svært.

### **De gode råd**

**Tal med børnene og de unge om deres liv og oplevelser de seneste måneder.** Hvordan har deres hverdag været, hvad har de syntes var fedt, og hvad har været hårdt. Vær nysgerrig og giv plads til, at de kan dele deres tanker. Respekter også, hvis nogen ikke har lyst til at tale om det, og vær tydelig omkring, at det er okay ikke at dele. Du kan gøre det enkeltvist eller i (mindre) grupper, det vigtige er, at de føler sig trygge og hørt – og at du får indblik i, hvad de kommer fra.

**Slå fast at det har været en svær periode for mange.** Det er ikke dem, der er ”unormale”, men situationen. Og det gælder uanset om de har syntes det var svært, eller følt en lettelse ved at hverdagen blev forandret. Anerkend at det for mange har været svært at skulle undvære eller frasige sig kontakt til kammerater, familie m.v. og at det har været – og stadig er – svært ikke at vide, hvad der kommer til at ske med ens hverdag og ikke have vante rutiner.

**Vær tydelig om de sundhedsfaglige retningslinjer** – så det ikke bliver til forhandling eller op til den enkelte, hvordan man skal gøre for at undgå smitte. Hvis nogle har svært ved at huske det, så hjælp dem. Nogle af børnene og de unge vil givetvis stadig være bange for smitte og måske også være i eller kende en i en risikogruppe. Tag eventuelt en snak i gruppen hvor de selv kan komme på banen, og fortælle hvad de tænker om retningslinjerne, og om de har andre gode forslag til aftaler, der kan gøre det trygt og sikkert for alle at være med.

**Brug tid og kræfter på at skabe et godt sammenhold** – uanset om de kender hinanden i forvejen eller ej, skal relationerne (gen)skabes på et tidspunkt, hvor mange ikke har så meget socialt overskud, som ellers – og hvor det man kommer fra, og hvordan man forholder sig til smitten, nu hurtigt kan fremstå som meget store forskelle. Så gør noget ekstra ud af lege, øvelser og rutiner, der kan vise, at alle har en plads i fællesskabet. Sørg for, at det de første dage mest handler om at blive fælles om at lave noget sammen – mere end at blive fælles mod nogle andre.

**Mistrivsel kan se ud på mange måder** – Hold derfor øje med børn eller unge, der afviger fra, hvordan de var før coronakrisen; de kan være mere stille, mere fraværende, mere over-ansvarlige, mere over-søde, mere pleasende, mere konfliktsøgende, mere aggressive, ”mere eller mindre” i en grad, der er påfaldende. Og prøv at lægge mærke til, om der er nogle, der trækker sig, og har særligt svært ved at blive en del af det sociale. Uanset hvad der springer dig i øjnene, så inviter den det handler om, til en snak og spørg dem, hvordan de har det.

**Du gør aldrig noget værre ved at spørge**, hvordan de har det. Slet ikke, hvis du i øvrigt er nysgerrig, lyttende og hensynsfuld og respekterer en afvisning af dit spørgsmål. Du skal ikke kende svarene på deres problemer eller komme med gode råd, men du skal vise, at du ser dem og gerne vil lytte og evt. hjælpe dem videre.

**Vær tilgængelig.** Børn og unge, der har det svært kommer ikke nødvendigvis med hele historien, første gang du spørger. Måske får du slet ikke noget svar. Men sig, at det er okay og at de altid er velkomne til at komme til dig også på et andet tidspunkt. Og gør det let ved at tage initiativ til at I laver nogle praktiske og sjove ting sammen, og ved at sørge for, at du ind imellem er til at få fat i på en diskret måde.

**Find hjælp og underret:** Hvis du møder en, der har det rigtig svært, hvor det kræver en samtale eller behandling, der er mere, end du kan tilbyde, så hjælp med at finde en rådgivning eller organisation, der kan gribe og hjælpe vedkommende. Hvis du får kendskab til et barn, der udsættes for vanrøgt eller nedværdigende behandling eller lever under forhold, der bringer dets sundhed og udvikling i fare, har du pligt til at underrette kommunen. Det er tilstrækkeligt, at du har en mistanke eller bekymring for et barn. Det er kommunens ansvar at undersøge barnets forhold nærmere.

**Tal med hinanden som frivillige** – jeres verden har også været vendt på hovedet, så I har måske heller ikke så meget overskud som ellers. I møder måske nogle børn og unge, der har det rigtig svært, og det er vigtigt at tale om. Ved at lægge jeres observationer og idéer sammen, kan I meget bedre skabe en god oplevelse for alle.