



## Å starte Ressursvenn

### Hva er Ressursvenn?

Ressursvenn er en av våre basisaktiviteter, og et gratis lavterskeltilbud for voldsutsatte som har brutt med voldsutøver og som skal etablere seg på egen hånd. Møtene i koblingen skal være uformelle og likeverdige. Aktiviteten skal basere seg på den voldsutsattes behov, som for eksempel kan være å utforske tilbud i nærområdet, ta en kopp kaffe, gå tur, oppsøke lokale arenaer for å utvide sosialt nettverk eller hjelp med praktiske oppgaver. Ressursvenn skal ikke benyttes som et tilbud istedenfor det som anses som det offentliges ansvar, men en ressursvenn skal tilby emosjonell og praktisk støtte, og være en støttespiller og et medmenneske.

### Hvordan komme i gang?

Start alltid med å kontakte nasjonale koordinatører for Ressursvenn i sekretariatet. Sett sammen en liten gruppe i foreningen som kan delta i planlegging og oppstart av Ressursvenn. Samarbeid gjerne med andre lokale sanitetsforeninger. Aktiviteten krever en gruppeleder, men det kan være lurt å være to. Kanskje kan to lokalforeninger samarbeide, og dele på ansvaret? Ønsker dere å starte ressursvenn, men har ingen i foreningen per i dag som har kapasitet til å holde i ansvaret? Ta kontakt med nasjonal koordinator, så hjelper vi dere med å identifisere nye krefter utenfra!

### Oppstart

Det er viktig å gjøre en grundig behovskartlegging for å kunne identifisere hva de faktiske behovene for Ressursvenn er i ditt lokalmiljø. Nasjonale koordinatører kan bistå i dette arbeidet. Dersom det ikke allerede har vært kontakt med krisesenteret; ta gjerne kontakt med det lokale senteret for å finne ut av muligheter og eventuell interesse for samarbeid. Undersøk også om behovet dekkes av andre frivillige organisasjoner. Om andre frivillige organisasjoner dekker behovet, kan vi samarbeide? Har vi noe å tilføre? Har vi det som trengs for å starte opp og drifte Ressursvenn, eller trenger vi å mobilisere nye krefter utenfra? Tenk over følgende spørsmål:

- Hva er kapasiteten vår på det nåværende tidspunkt?
- Har vi frivillige, gruppeleder, eller må vi lete etter noen utenfor foreningen?
- Hva trenger vi hjelp med?

Aktivitetene i koblingene skal i utgangspunktet være kostnadsfrie, men dere kan søke midler til bussbilletter, kinobilletter, felles fester og liknende hos nasjonale koordinatorene. Dersom dere ønsker å arrangere temamøter med eksterne bidragsyttere, kurs eller liknende større arrangementer kan dere søke penger fra Stiftelsen Dam sin ekspressordning. Dette kan dere få hjelp til.

Dersom krisesenteret har uttrykt et ønske om etablering av aktiviteten, men dere ikke har noen i foreningen i dag som har kapasitet til å drive, kan nasjonale koordinatorene være behjelpelige med å forsøke å rekruttere inn nye frivillige. Dette kan gjøres gjennom blant annet:

- Annonsering i lokale aviser
- Plakater på oppslagstavler på relevante steder
- Annonsering på Facebook
- Korte presentasjoner for f.eks. studenter på relevante studieretninger, på frivilligsentraler, det lokale biblioteket e.l.
- Åpne informasjonsmøter om vold i nære relasjoner og N.K.S. sine aktiviteter på voldsfeltet

Når behovet er kartlagt og en grundig vurdering er gjort, går man videre til orienteringsfasen.

- Inngå samarbeid med krisesenteret. Det kan også være aktuelt å inngå samarbeidsavtale med andre instanser; ikke alle voldsutsatte er i kontakt med krisesenteret. Dette kan for eksempel være politi, familievernkontor, psykisk helsetjeneste eller liknende. Mal for samarbeidsavtale får dere av nasjonale koordinatorene. Nasjonal koordinator kan bistå i å opprette kontakt med krisesenteret.
- Det er best om man får en fast kontaktperson på krisesenteret, som er den dere holder kontakten med til enhver tid. Kontaktpersonen hjelper til med å matche deltakere og frivillige og er med på koblingsmøter og eventuelle kurs og arrangementer.

### **Kort om rollen som gruppeleder i Ressursvenn**

Som gruppeleder koordinerer man det lokale Ressursvenn-tilbudet gjennom lokalforeningen man er tilknyttet. Gruppeleder har det overordnede ansvaret for kontakt med krisesenteret, for rekruttering og oppfølging av frivillige, og for å følge opp den frivillige og deltageren i perioden med aktiv kobling.

Gruppeleder må ha gode samarbeidsevner, like å jobbe med frivillige og ha mulighet til å gjennomføre møter på ettermiddag/kveld. I samarbeid med krisesenteret blir det gruppeleders ansvar å koble frivillige ressursvenner med voldsutsatte kvinner. Gruppeleder må også være tilgjengelig for å veilede de frivillige ved behov. Dette kan også nasjonal koordinator bistå med, ved behov. I mindre områder av landet kan det være en gruppeleder som har ansvar for frivillige fra flere foreninger. Gruppeleder skal gjennomføre en kartleggingsamtale med hver enkelt frivillig før oppstart av kurset.

### Gruppeleder har som oppgave å:

- Samarbeide og ha jevnlig kommunikasjon med krisesenteret
- Rekruttere frivillige ressursvenner
- Holde kartleggingsamtaler med nye frivillige for å finne ut hvor motiverte og egnet de er
- Delta på koblingsmøte og matche frivillige med deltakere (dvs. voldsutsatte kvinner)

- Følge opp frivillige og koblingene
- Føre oversikt over antall koblinger, frivillige og deltagere
- Å ha jevnlig kontakt med nasjonale koordinatører
- Avslutte koblinger, holde avkoblingsamtaler
- Melde fra til nasjonale koordinatører om behov for opplæring eller melde tilbake om utfordringer som oppstår

#### **Hvor kan vi søke om økonomisk støtte?**

I tillegg til Ekspresmidler fra Stiftelsen Dam har mange kommuner også stipend, legat man kan søke på, eller deler ut priser til frivillige organisasjoner. Start søknadsprosessen i god tid, og henvend deg gjerne til nasjonale koordinatører for hjelp og innspill.

#### **Hvor finner jeg mer informasjon?**

Se [Bli Ressursvenn | Norske Kvinners Sanitetsforening \(sanitetskvinnene.no\)](https://www.sanitetskvinnene.no) for oppdatert kontaktinformasjon til nasjonale koordinatører.