



Norske Kvinners
Sanitetsforening



Ressursvenn

Gruppelederhåndbok 2020

Informasjon, tips, krav og retningslinjer for frivillige

Tilhører:





I de små ting frihet
I de store ting enighet
I alle ting kjærlighet

Innhold

Kjære frivillig!	5
Del 1 N.K.S. og Ressursvenn	7
Bakgrunnen for Ressursvenn	7
Hva er Ressursvenn?	7
Ansvar og rolleavklaring	8
Rollen som frivillig gruppeleder	9
Viktig å tenke på	9
Del 2 Rammer og retningslinjer	11
Generelle rammer	11
Krav til alle frivillige	11
Rollen som frivillig i Ressursvenn	11
Sikkerhet	11
Taushetsplikt og håndtering av informasjon	11
Bruk av sosiale medier	12
Kontakt med media	12
Avvergingsplikt	12
Varslingsrutiner	12
Forsikring for frivillige	12
Del 3 Ressursvennsforløpet steg for steg	15
Oppstart	15
Rekruttering av frivillige	15
Kartleggingssamtale med frivillige	16
Forberedende kurs for frivillige	17
Matching av frivillig og deltaker	18
Gjennomføring av koblingsforløp	19
Faglig påfyll og pleie av de frivillige	21
Del 4 Tips og råd til deg som gruppeleder	23
Økonomisk støtte	23
E-post og telefon	23
Relasjonsbygging og grensesetting	23
Eventuell krisehåndtering	23
Veiledning av frivillige	23
Rapportering	23
Øvrige ting	23
Del 5 Maler, materiell og kontaktinformasjon	25
Kontaktinformasjon	25
Viktige telefonnumre og nyttige nettsteder	25

#Ressurs #Gratis #Venninne
#Respekt #Interesser #Trygghet
#Frivillighet #Glede
#Støtte #Ressursvenn
#Lavterskel #Omsorg
#Nettverk #Aktivitet
#Hyggelig #Sosialt
#Kobling #Praktisk

Kjære frivillig!

Velkommen som gruppeleder i Ressursvenn. Vi er så glade for å ha deg med på teamet! Å lede Ressursvenn er et utrolig givende arbeid! Du blir kjent med mange frivillige med forskjellig bakgrunn, og du får følge koblingene på nært hold og se hvordan vennskap former seg og utvikles.

I denne håndboken vil du finne den informasjonen du trenger for å være forberedt før du tar fatt på oppdraget som gruppeleder i Ressursvenn. Håndboken er delt inn i fem deler. Første del fokuserer på bakgrunnen til Ressursvenn og ansvar og rolleavklaring. Andre del fokuserer på rammer og retningslinjer for aktiviteten. Del tre går gjennom forløpet i Ressursvenn steg for steg. Del fire inneholder tips og råd til deg som gruppeleder og del fem inneholder kortfattet informasjon om maler, materiell og kontaklinformasjon som du kan få bruk for.

Lykke til!



Del 1 N.K.S. og Ressursvenn

Formålsparagraf: § 1 N.K.S. har som formål å bidra til et trygt og inkluderende samfunn ved å aktivisere medlemmene til frivillig innsats innenfor helse- og sosialområdet, med spesielt fokus på kvinner.

Bakgrunnen for Ressursvenn

Vold i nære relasjoner er et omfattende samfunnsproblem, og en stor belastning for dem som rammes. Hvert år bor nærmere 2000 kvinner på et krisesenter. Mange av dem er minoritetskvinner, men også etnisk norske kvinner flykter til krisesentre. Disse kvinnene har blitt utsatt for partnervold, negativ sosial kontroll, tvangsekteskap og kjønnslemlestelse, eller trusler om det samme. Etableringsfasen etter opphold på krisesenteret er en særlig sårbar periode. I snitt flytter 1 av 5 direkte tilbake til voldsutøver, mens mange flytter tilbake etter noe tid. Med dette øker faren for på nytt å bli utsatt for vold.

Årsakene til at mange kvinner velger å gå tilbake til voldsutøveren, er komplekse. Én viktig årsak er ensomhet og manglende nettverk. Det viser en evaluering forskningsinstituttet NOVA¹ har gjort av pilotprosjektet Ressursvenn i Oslo. Dessuten finnes det få, om noen, tilbud i offentlig regi til voldsutsatte som skal etablere seg på nytt. Det er et hull i oppfølgingsarbeidet, noe NOVA-evalueringen også viser. Vi ønsker å bidra til å dekke dette hullet gjennom å gi voldsutsatte kvinner en ressursvenn som kan bidra med sosial og emosjonell støtte og praktisk bistand i etableringsfasen etter brudd med voldsutøver.

På spørsmål om

hva ressursvennen hadde

betydd for henne, svarte hun følgende:

«Det er faktisk en veldig god ting... å lære å leve igjen, eller som å – føle seg normal. Hver gang jeg er med henne, så føler jeg meg bare som jeg gjorde da jeg var med vennene mine hjemme.»

Hva er Ressursvenn?

Ressursvenn er et gratis lavtersktilbud til voldsutsatte som har bodd på, eller på andre måter vært tilknyttet, et krisesenter, og som skal etablere seg på nytt etter brudd med voldsutøver.

Aktiviteten går ut på å matche en voldsutsatt kvinne med en frivillig ressursvenn ut fra blant annet alder og interesser. Møtet mellom den voldsutsatte og den frivillige skal være uformelt og ikke koste noe. Ressursvennen og den voldsutsatte møtes to til fire ganger i måneden i noen timer hver gang over en periode på 9–12 måneder. Aktiviteten baserer seg på den voldsutsatte kvinnens behov. Det kan være å ta en kopp kaffe, gå tur eller gjøre noe annet hyggelig sammen. Ressursvennen kan også bistå med praktiske ting ved behov.

Målgruppe

Primærmålgruppen for Ressursvenn er voldsutsatte kvinner i kommuner over hele landet som skal reetablere livet etter opphold eller bruk av dagsentertilbudet på et

¹ Danielsen, E.M. (2019). Evaluering av Ressursvenn. Et frivillig hjelpetiltak for voldsutsatte personer i reetableringsfasen. NOVA-Rapport 10/19

En av deltakerne

beskrev ressursvennen som en venn for både henne og barnet hennes: «Når du har en ressursvenn så har du en venn – for deg, du har en venn for barnet ditt og den familien du har med deg. Så det er fint. Min datter vil alltid møte henne [ler]. Hun spør meg: når skal vi da hjem til henne, og når kommer hun for å leke med meg?»

krisesenter. Tiltaket skal gi et tilbud til dem som ønsker en støttespiller og et medmenneske, og som har behov for å utvide sitt sosiale nettverk.

Ansvar og rolleavklaring

Norske Kvinners Sanitetsforening nasjonalt v/sekretariatet

- holder informasjonsmøter om Ressursvenn for lokalforeninger
- bistår i kontakten med det lokale krisesenteret for etablering av samarbeid
- arrangerer kurs for frivillige i samarbeid med lokalforening og gruppeleder
- arrangerer gruppeledersamlinger og samlinger for frivillige med fokus på kompetanseheving og erfaringsutveksling
- bistår og gir tips om hvordan frivillige kan rekrutteres
- veileder og gir støtte om det oppstår utfordringer i aktiviteten og koblingene
- bistår ved behov for å utvikle materiale, maler med mer
- veileder og gir tips om økonomiske støtteordninger

Lokalforeningene og gruppeleder

Lokalforeningene

- Oppstart av Ressursvenn skal være forankret i lokalforeningsstyret eller fylkesstyret.
- bistår i å rekruttere/velge gruppeleder.
- sørger for lokaler til kurs, samlinger og aktiviteter.
- bistår med å gi informasjon til lokalmiljøet.
- har god kommunikasjon med gruppeleder og nasjonal prosjektleder ved behov

Gruppeleder

Krav og retningslinjer for gruppeledere

- Du må signere N.K.S. sin taushets- og etikkerklæring for frivillige. Skriv ut i to eksemplarer. Lever ett til foreningsleder og behold ett for deg selv. Oppbevar dokumentet på et trygt sted, og makuler det når du slutter i foreningen.
- Du må fremvise begrenset politiattest for tillitsvalgt i foreningen, som noterer at denne er fremvist, og hvilken dato det ble fremvist på. Se medlemsnett hvis du vil ha mer informasjon.
- Du må være over 25 år.
- Du må delta på aktivitetskurset Ressursvenn.
- Du må delta på gruppeledersamlinger når du har mulighet til det.
- Du må kjenne til og følge retningslinjer for aktiviteten.
- Du må være bevisst rollen du har som gruppeleder.
- Du må være ærlig og tydelig i kommunikasjon med dine frivillige.
- Du må huske på å anonymisere og tenke på dette når du publiserer bilder og bruker sosiale medier.
- Du kan kontakte N.K.S. sentralt for veiledning ved behov.

Frivillige bør ha et ønske om å forplikte seg til å være gruppeleder i minimum ett år.

Rollen som frivillig gruppeleder

Som gruppeleder i Ressursvenn har du nå ansvaret for å tilrettelegge og drifte aktiviteten i lokalforeningen din. Dette er arbeidsoppgavene dine:

- Samarbeide og ha jevnlig kommunikasjon med krisesenteret
- Rekruttere frivillige ressursvenner.
- Bistå i å planlegge og gjennomføre kurs for frivillige (informasjon, invitasjon, påmelding, møtelokaler, mat).
- Holde kartleggingsamtaler med nye frivillige for å finne ut hvor motiverte og egnede de er.
- Delta på koblingsmøte og matche frivillige med deltakere (dvs. voldsutsatte kvinner).
- Følge opp frivillige og koblingene.
- Føre og lagre statistikk med oversikt over antall henvendelser, antall koblinger, antall deltagere på kurs, hvem som er aktive frivillige, og hvem som har sluttet, hvor deltakerne kommer fra, og hvilken alder deltakere og frivillige har. Noter gjerne også hvilke behov deltakerne har i de respektive koblingene.
- Rapportere til nasjonal prosjektleder.
- Avslutte koblinger, holde avkoblingssamtaler.
- Melde fra til prosjektleder om behov for opplæring eller melde tilbake om utfordringer som oppstår.

Hver av oppgavene står nøye beskrevet i denne håndboken.

Viktig å tenke på

Selv om du er gruppeleder for Ressursvenn i din egen lokalforening, så er du en del av et team. Ikke vær redd for å spørre andre gruppeledere og ansatte om hjelp og støtte ved behov. Vi har alle mye å bidra med og å lære av hverandre.





Del 2 Rammer og retningslinjer

Generelle rammer:

- Det skal alltid finnes en gruppeleder for aktiviteten.
- Frivillige og deltakere skal så vidt mulig kobles ut fra felles interesser og alder. Det skal tas hensyn til eventuelle ønsker som fremkommer under intervjuprosessen.
- Koblingsperioden skal være på minst 9 måneder og avsluttes senest innen 12 måneder. Koblingene skal møtes 2–4 ganger per måned, noen timer hver gang.
- Ressursvenn-koblingen kan avsluttes dersom deltaker eller frivillig ønsker det. Ny kobling kan tilbys om det er ønskelig og mulig.
- Aktiviteten er rusfri.
- Aktiviteten skal i utgangspunktet være gratis. Det oppfordres imidlertid til å søke om midler lokalt eller sentralt som kan brukes på aktiviteter for koblingene.

Krav til alle frivillige:

- Som frivillig i Ressursvenn må du være 25 år eller eldre.
- Du må fremvise begrenset politiattest og skrive under taushets- og etikkerklæring både hos N.K.S. og det lokale krisesenteret.
- Du må ha gjennomført aktivitetskurset Ressursvenn og hatt en individuell samtale med gruppeleder for å kunne bli koblet med en voldsutsatt.

Rollen som frivillig i Ressursvenn

Som frivillig i Ressursvenn har du i oppgave å:

- møte koblingen din med omsorg, verdighet og respekt
- melde fra i forkant dersom du ikke har mulighet til å møtes
- delta på relevante kurs og samlinger
- delta på avkoblingsamtale og evaluering med gruppeleder når koblingsperioden er over

Sikkerhet

- I akutte situasjoner: Ring nødnumrene **113**, **112** eller **110**.
- Dersom du som frivillig opplever situasjoner du føler er vanskelige eller ubehagelige, skal du informere gruppeleder om dette.
- Alle i aktiviteten er ansvarlig for at det etableres en god og trygg atmosfære. Alle i aktiviteten skal vite hvor deres egen og andres grense går når det gjelder kontakt med hverandre.
- Dersom du som frivillig bryter retningslinjer for aktiviteten, bryter bestemmelser i taushets- og etikkerklæringen eller opptre på en måte som anses som skadelig for deltakeren eller Norske Kvinners Sanitetsforening eller samarbeidende parter, blir du utestengt fra alt frivillig sanitetskvinnearbeid knyttet til bistand for voldsutsatte kvinner.
- Dersom du mistenker brudd på noe av ovenstående, skal du rapportere det til gruppeleder eller nasjonal prosjektleder i N.K.S.
- Hvis du som frivillig opplever, eller har opplevd en kritisk hendelse, i aktivitet, skal du kontakte gruppeleder, slik at N.K.S. kan sikre at du som frivillig får oppfølging, blir ivaretatt og får snakket om hendelsen.

Taushetsplikt og håndtering av informasjon

- Som frivillig i N.K.S. har du plikt til å hindre at personsensitive opplysninger blir spredt til andre. Personsensitive opplysninger er navn, fødsels- og personnummer, sivilstatus, utdanning, familieforhold, helseopplysninger og all annen informasjon som gis i fortrolighet.
- Ressursvenn utføres i henhold til signerte etikk- og taushetsklæringer. Dersom du har spørsmål knyttet til dette, kan du ta kontakt med gruppeleder eller nasjonal prosjektleder i N.K.S.
- All informasjon som en ressursvenn får tilgang til under aktivitetsutøvelse, behandles konfidensielt, også etter at oppdraget som frivillig er avsluttet.
- Unntak fra taushetsplikten: Se avvergingsplikt under.

Bruk av sosiale medier

- Bilder av deltakere i Ressursvenn skal ikke deles på sosiale medier uten tillatelse fra den som er avbildet.
- Dersom begge parter samtykker til dette, kan frivillige etablere personlig kontakt med deltakere på sosiale medier, for eksempel Facebook.

Kontakt med media

Hvis media ber en frivillig om å uttale seg eller gi informasjon, skal den frivillige kontakte gruppeleder. Det er utarbeidet særskilte retningslinjer for kontakt med og håndtering av media i N.K.S. Disse finner du på medlemsnettet.

Avvergingsplikt

Alle har en generell plikt til å hindre visse former for alvorlige forbrytelser gjennom å anmelde forholdet til politiet eller på annen måte avverge forholdet, jf. straffeloven § 196.

Avvergingsplikten går foran lovbestemt taushetsplikt. Forbrytelsene som er omfattet, er blant annet familievold, voldtekt, seksuell omgang med barn, fosterbarn eller stebarn eller noen under 18 år som står under overgriperens omsorg, myndighet eller oppsikt, samt grov legemsbeskadigelse og drap av barn eller voksne, jf. straffeloven.

Plikten til å anmelde eller på annen måte avverge alvorlige forbrytelser gjelder bare ved pålitelig kunnskap om at en slik forbrytelse er i ferd med eller ventes å skje. Er forbrytelsen allerede gjennomført, har man bare plikt til å anmelde eller på annen måte avverge dersom det kan forebygges nye alvorlige forbrytelser.

Hvis du som frivillig er bekymret, går det an å kontakte både politi og barnevern og drøfte saker anonymt. Du kan også kontakte prosjektleder hos N.K.S. sentralt for å få veiledning om hvordan du skal gå frem.

Varslingsrutiner

N.K.S. utarbeider egne retningslinjer for varslingsrutiner. Disse blir gjort tilgjengelig på medlemsnettet og i organisasjonshåndboken. Hvis det skulle oppstå noe i en aktivitet som du føler det bør varsles om, er det viktig at du vet hvem du skal si fra til. Dersom du ønsker å varsle om mistanke om manglende etterlevelse av de etiske prinsippene til N.K.S., bør du i første instans varsle leder i lokalforeningen eller leder i aktivitetsgruppen du er del av, eller kontaktpersonen din i N.K.S.

Dette kan gjøres verbalt eller skriftlig, og alle detaljer om hendelsen bør tas med.

Forsikring for frivillige

Alle medlemmer og andre som er på oppdrag for N.K.S., er dekket av en egen skade- og ulykkesforsikring gjennom Tryg forsikring. Forsikringen er tegnet av N.K.S. sentralt. Dersom noen opplever en skade eller ulykke uten at det oppfattes som en varig skade, anbefales det likevel å skrive en skademelding umiddelbart. Det kan komme til nytte senere når man får oversikt over skadeomfanget eller om man opplever forverring. Se mer informasjon på medlemsnettet.





Del 3 Ressursvennsforløpet steg for steg

Her beskriver vi de ulike delene i aktiviteten, slik at du på enklest mulig måte kan planlegge og gjennomføre Ressursvenn. På slutten av hvert punkt finner du en sjekkliste og en liste over dokumenter som er viktige å ha.

Oppstart

Behovskartlegging

Det er viktig å gjøre en grundig behovskartlegging for å kunne identifisere hva de faktiske behovene for Ressursvenn er i ditt lokalmiljø. Snakk med det lokale kritesenteret ditt for å finne ut av muligheter samt interesse for samarbeid.

Undersøk nøye 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?

- Frivillige, gruppeleder, økonomiske midler?
- Hva er kapasiteten vår på det nåværende tidspunkt?
- Hva kreves?

Orientering

Når behovet er kartlagt og en grundig vurdering er gjort, kan du gå videre til orienteringsfasen.

- Inngå samarbeid med kritesenteret.

Det er viktig å få til en samarbeidsavtale med kritesenteret som sikrer oss tilgang til deltakere. Det er også fint å få på plass en kontaktperson ved kritesenteret, som er den du 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.

Mal for samarbeidsavtale finner du på medlemsnettet.

Rekruttering av frivillige

Rekruttering av frivillige kan være litt krevende. Forbered deg på at det kommer til å ta tid, og gi deg selv tid til å gjøre en god og grundig jobb, slik at du sikrer deg gode, motiverte og trygge frivillige.

Tips og råd:

- Sørg for at informasjonsmaterialet viser frem gevinstene ved å være en frivillig ressursvenn – hva de frivillige kan forvente seg, hva vi forventer av dem, og hvilke muligheter det gir. Alene eller sammen med nasjonal prosjektleder kan du invitere til informasjonsmøte der du/dere forteller om hva Ressursvenn er, hvilke krav vi stiller til frivillige, samt hva de kan forvente seg av oss som organisasjon og aktiviteten som helhet.
- Bruk det som fungerer best erfaringsmessig (sosiale medier, informasjonsmøter, arrangementer, osv.).
- Identifiser lokale organisasjoner og næringsliv som kan sette deg i kontakt med potensielle nye frivillige: kommunen, NAV, skoler, andre foreninger og organisasjoner, frivillighetssentralen, biblioteket med mer. Send dem en e-post med invitasjon til åpent informasjonsmøte. Ta gjerne kontakt med media (lokalavisen eller lokalradio) for å få dem til å lage en sak om oppstart av Ressursvenn.
- Frivillig.no egner seg godt for å rekruttere nye frivillige, og annonser der kan skreddersys. Ta kontakt med nasjonal prosjektleder hvis du trenger hjelp til å utforme en annonse.

Sjekkliste:

- Bestem tid og sted for informasjonsmøte. Lag en invitasjon som du sender bredt ut i kommunen der du bor.
- Forbered presentasjon (se standard PPT for informasjonsmøte på medlemsnettet).
- Logistikk:
 - Hvordan kommer man seg enklest til lokalet? Tips om lokaltransport eller informasjon om parkering kan være smart.
 - Sjekk at møtelokalet har alt av nødvendig utstyr:

- projektor, ev. lydanlegg om du skal vise film.
- Sett gjerne opp en roll-up med N.K.S. og legg ut informasjonsbrosjyrer om både Ressursvenn og N.K.S. samt røde knapper.
- Ha gjerne enkel servering i form av kaffe/te/saft og noe å bite i (rundstykker/boller/kaker/kjeks/frukt).
- Påmeldingsskjema:
Ha med påmeldingsskjema, slik at de som er interessert i å bli frivillige, eller som ønsker mer informasjon, kan fylle ut kontaktinformasjon. Ta kontakt med dem kort tid etter møtet på telefon eller e-post. Interesse for å være frivillig er ferskvare, og en rask oppfølging med en god velkomst bidrar til at den frivillige ønsker å engasjere seg.
- Kurs:
Ha gjerne dato og sted for kurs klar i forkant av informasjonsmøtet, slik at det ikke ligger så langt fram i tid. Det er mange som kan være interessert i å få vite mer om Ressursvenn, og som ønsker å delta på kurset.

Rekruttering av deltakere som ønsker seg en ressursvenn

Rekruttering av deltakere er krisesenterets ansvar, men i noen tilfeller vil du kunne bli kontaktet av personer som ønsker seg en ressursvenn, og som ikke har vært / er i kontakt med krisesenteret. I disse tilfellene er det viktig at du kaller inn til et møte og får kartlagt kvinnens behov for å se om Ressursvenn er aktuelt og passer med hensyn til livssituasjonen hennes. Her er det viktig å finne ut av om hun har brutt med voldsutøver, hvor lenge det er siden, hvordan sikkerhetssituasjonen rundt kvinnen ser ut, og om hun har vært i kontakt med krisesenteret eller andre instanser tidligere.

Er du usikker, kan du kontakte nasjonal prosjektleder for sparring.

Intervjukskjema for deltakere finner du på medlemsnettet.

Kartleggingssamtale med frivillige

Det er viktig at vi gjør en grundig og god kartlegging av påmeldte frivillige. Dette handler fremfor alt om sikkerhet og trygghet for oss selv og deltakerne i Ressursvenn. Men det handler også om å sikre at vi har gode frivillige som er egnet, og som kan og vil binde seg opp til å være ressursvenn i 9–12 måneder.

Viktige egenskaper for en frivillig ressursvenn er:

- pålitelig (holder det hun lover, møter opp i tide, følger opp)
- tilpasningsdyktig (kan tilpasse seg ulike situasjoner og mennesker)
- respektfull og omsorgsfull

Du kan komme til å måtte avvise mennesker som ønsker å bli ressursvenn ut fra satte krav for aktiviteten. Dersom du er usikker på om den frivillige er egnet, eller er ukomfortabel med å ta en slik samtale, skal du be nasjonal prosjektleder om hjelp til å gjøre en vurdering og/eller ta den vanskelige samtalen.

For å forebygge at vi får frivillige som ikke er egnet, er det viktig at vi er tydelige og presiserer kravene i rekrutteringsannonse våre og på informasjonsmøtene og kursene våre.

Slik kan vi sikre at vi får trygge og engasjerte frivillige:

- Gi god informasjon.
- Sørg for at alle deltar på obligatorisk kurs.
- Ha en formell kartleggingssamtale.
- Ha krav om taushetserklæring og politiattest.
- Finne en god match i samråd med krisesenteret.
- Tilby oppfølging og veiledning.

Intervjukskjema for frivillige finner du på medlemsnettet.



Forberedende kurs for frivillige

Alle som vil bli ressursvenn, må delta på aktivitetskurs Ressursvenn. Kursing av frivillige sikrer at våre frivillige har den grunnleggende kunnskapen, de holdningene og verktøyene som skal til for å kunne bygge og vedlikeholde gode og trygge relasjoner med ressursvennen. Kurset gir også deg som gruppeleder en god mulighet til å bli bedre kjent med dine frivillige.

Forberedende kurs av frivillige tar ca. fire timer inklusive pauser og består av en blanding av teori og praktiske øvelser. Kurset skjer før kartleggingssamtale og matching med deltaker.

Nasjonal prosjektleder hjelper til med å holde kurset. Som gruppeleder har du ansvar for å ordne med tid og sted, påmelding, servering og andre praktiske oppgaver i forbindelse med gjennomføringen av kurset. Alle kostnader i forbindelse med kurset dekkes av midler fra sentralt hold.

Temaer som tas opp på kurset:

- traumer og vold (definisjoner, ulike typer vold)
- vold i nære relasjoner
- reaksjoner på og konsekvenser av vold
- vold mot barn
- barns reaksjoner på vold
- vold mot dyr
- bakgrunnen for Ressursvenn, hensikt og mål
- rammer og retningslinjer for aktiviteten
- sikkerhet
- veien videre

Kurset i sin helhet med veileder ligger som PPT på medlemsnettet.



Matching av frivillig og deltaker

Det er viktig å bygge en trygg og stabil grunn for å kunne skape en god og langvarig ressursvennskobling. Dette starter med en godt gjennomtenkt match.

En god match tar høyde for det enkelte individs ønsker, behov og muligheter. Så fort en match er gjort, er det viktig å gi den frivillige og deltakeren informasjon om hverandre og sette opp et koblingsmøte på krisesenteret sammen med kontaktpersonen der.

Faktorer å ta hensyn til ved matching:

- lignende bakgrunn
- språk (norsk/engelsk)
- tid og tilgjengelighet
- felles eller kompatible interesser
- deltakeres behov, ønsker og styrker
- livserfaring
- felles holdninger og verdier
- temperament, humør
- personlighet
- geografi/reisetid
- eventuelle barn med på møtene

Gjennomføring av koblingsforløp

Et fullstendig koblingsforløp er på 9–12 måneder, og man treffes to til fire ganger per måned, noen timer om gangen. Det er viktig at den frivillige og deltakeren i forkant av koblingen blir enige om hvor lenge de vil at koblingen skal vare.

Koblingsmøte

Koblingsmøtet er første gang deltakeren og ressursvennen møtes. Møtet skjer alltid på krisesenteret, der deltakeren er kjent og trygg. På koblingsmøtet deltar den som ønsker seg en ressursvenn (deltakeren), kontaktpersonen på krisesenteret, du som er gruppeleder og den frivillige ressursvennen. Det kan også være nødvendig med tolk dersom deltakeren har begrensede norskkunnskaper. Det er krisesenteret som ordner tolk.

Sjekk at alle kjenner dato, tid og sted for koblingsmøtet. Send gjerne påminnelse på sms, og/eller ring dagen før.

Se sjekklister for koblingsmøte, der det fremgår hva dere må ha med dere på møtet, og hva dere må snakke om og gå gjennom underveis i møtet. Sjekklister finner du på medlemsnettet.

Gruppeleder følger opp den frivillige og hører om hun vil være i kobling med deltakeren. Kontaktpersonen på krisesenteret snakker med deltakeren om det samme og gir beskjed til gruppeleder. På denne måten har alle mulighet til å trekke seg. Vi forsøker i så fall å finne en annen kobling til dem begge.

Oppfølging etter koblingsmøtet

For å unngå at det oppstår usikkerhet eller uklarheter, er det viktig at du følger opp kort tid etter koblingsmøtet for å sjekke at alt er i orden, og at alt føles bra. Ta kontakt med den frivillige, gjerne via telefon, for å høre hva den frivillige tenker når det gjelder den hun koblet med. Var det noe som føltes ugreit? Noen funderinger eller uklarheter?

Hvis begge vil treffes igjen, får den frivillige telefonnummeret til deltakeren og blir bedt om å ta kontakt med henne for å avtale når de skal møtes igjen.

«Og jeg hadde jo masse andre støttetiltak, men det som var bra med ressursvenn var at da hadde jeg mer fokus på meg, og da var hun mer som en venninne enn for eksempel det saksbehandlere i barnevernet eller kontaktpersonen på krisesenteret var. Jeg snakket jo med dem masse også, men hun [ressursvennen], hun var mest venninna mi. Vi kunne gjøre hyggelige ting sammen, så på film, et eller annet.»

Send kopi av samarbeidsavtalen på e-post til den frivillige og til kontaktpersonen på krisesenteret og/eller direkte til deltakeren. Samarbeidsavtalen finner du på medlemsnettet.

Oppfølging underveis i koblingen

Det er viktig å gi god og kontinuerlig oppfølging underveis for at den frivillige skal føle seg sett og ivaretatt, og for at vi skal være sikre på at vedkommende har en god opplevelse av det å være ressursvenn. Kontinuerlig oppfølging bidrar til å unngå vanlige misforståelser og utfordringer som kan oppstå underveis.

Ta en prat med den frivillige minimum én gang per måned. Bli enige om hvordan og hvor ofte dere skal snakke sammen (sms/telefon/e-post). Loggfør gjerne all kontakt i en sikret Excel-fil, slik at du har noen notater om utviklingen i koblingen. På den måten husker du lettere hva dere snakket om sist, særlig når du har flere koblinger som skal følges opp. Husk å anonymisere med hensyn til GDPR (ikke bruk fulle navn eller andre opplysninger som lett kan identifisere personen).

Når du snakker med dine frivillige regelmessig, gir det deg som gruppeleder muligheten til å

- sikre kvaliteten på koblingene
- vurdere din frivilliges sikkerhet og trygghet
- gi støtte og veiledning til dine frivillige
- stille åpne spørsmål
- bruke positiv kommunikasjon, bekrefte den frivilliges bidrag, være løsningsorientert
- dokumentere underveis, både for din egen del og for den månedlige rapporteringen til organisasjonen

Spørsmål du kan stille under en oppfølgingssamtale:

- Hvordan går det i koblingen din?
- Hvor ofte har dere snakket sammen og/eller møttes den siste måneden?
- Hvilke aktiviteter gjør dere sammen?
- Hva gjør du for å bygge en god relasjon til koblingen din? Hvordan går det?
- Har du merket noen forandringer hos koblingen din siden sist vi snakket?
- Hva kan jeg hjelpe med?

Ha regelmessig kontakt med krisesenteret og kontaktpersonen der. Bli enige om hvordan og hvor ofte dere skal snakke sammen.

Send et kort notat én gang per måned til nasjonal prosjektleder om hva som skjer i Ressursvenn hos dere (antall koblinger, nye frivillige, solskinnshistorier, ønsker, behov, utfordringer).

Avkoblingmøte

Når koblingen nærmer seg slutten etter 9–12 måneder, er det lurt å sende ut en påminnelse om dette og/eller ringe og ta en prat for å høre hva den frivillige tenker om hva som eventuelt skal skje når koblingen er over.

- Kommer hun til å fortsette å treffe den hun har vært ressursvenn for, eller vil hun avslutte relasjonen helt?
- Hva vil den voldsutsatte?
- Har de snakket om det?
- Er det noe som er vanskelig å snakke om?

Når koblingen avsluttes, er det viktig å ha en avslutnings-samtale med begge i koblingen. I en slik samtale er det viktig å sette av tid til at begge får mulighet til å oppsummere tiden de har tilbrakt sammen og bli enige seg imellom om veien videre. Dette er viktig for å avklare forventninger og forhåpninger. Gi også rom for at de kan få dele gode minner og opplevelser, stille spørsmål og/eller komme med tilbakemeldinger.

Om den frivillige og/eller den voldsutsatte ikke ønsker å fortsette å møtes utenfor koblingen, er det viktig å klargjøre dette på avkoblingsmøtet. Det kan fort være at en av partene føler seg avvist om den andre ikke ønsker eller har tid til å treffes mer. Henvis da til samarbeidsavtalen som de begge signerte ved oppstart, der det fremgår tydelig at koblingen er tidsbegrenset.

På avkoblingsmøtet kan krisesenteret også om mulig være med. Når koblingene skal avsluttes, er det i mange tilfeller slik at deltakeren ikke har kontakt med krisesenteret lenger. Erfaringer gjort av andre gruppeledere viser at det ikke er nødvendig at noen fra krisesenteret er til stede på avkoblingsmøtet, og at det noen ganger kan være ganske vanskelig å få til et avkoblingsmøte der alle fire (deltaker, frivillig, kontaktperson, koordinator) er til stede.

På avkoblingsmøtet kan du ta med deg en blomst/gave til den frivillige og den voldsutsatte. Dersom du ikke får til noe møte, kan du sende en blomst og et kort som takk for innsatsen sammen med et evalueringsskjema. Det er



særlig viktig for oss å få tilbakemelding fra den frivillige om hvordan hun har opplevd aktiviteten, det å være ressursvenn og i kobling, hvordan oppfølgingen har vært, og om hun har noen tips og råd med tanke på det videre arbeidet vårt.

Informert om at vi kommer til å kunne gjøre en grundig evaluering i etterkant, og at en digital evaluering kan komme til å bli sendt ut. Vektlegg at det er viktig å svare på denne, slik at vi kan utvikle oss og bli bedre. Still også spørsmål om noen kan tenke seg å bli intervjuet over telefon for å få bedre, kvalitative tilbakemeldinger på opplevelsen av å være ressursvenn. Det er også fint å få vite om hun vil fortsette å være ressursvenn, nå eller ved en senere anledning.

Sjekkliste og rutine for koblingsmøte, oppfølging og avkoblingssamtale finner du på medlemsnett.

Faglig påfyll og pleie av de frivillige

Det er fint å tilby fordypning i kunnskap relatert til tematikken i Ressursvenn. Planlegg og inviter gjerne inn til temakveld, fagdag eller annet. Hør gjerne med de frivillige i forkant om hva de ønsker å lære mer om. Her kan du få

hjelp av nasjonal prosjektleder, av andre i N.K.S. eller av krisesenteret. De fleste frivillige organisasjoner og foreninger stiller gjerne opp med gratis foredrag eller kurs om arbeidsområdene sine. N.K.S. har et stort nettverk av samarbeidspartnere, forskere og institusjoner som gjerne vil spre kunnskap om ulike temaer innenfor N.K.S. sine fokusområder.

Sosial aktivitet

Felles sosiale aktiviteter både for de frivillige og ressursvennskoblingene er noe som ofte etterspørres. Dette gir mulighet for alle til å bli kjent med hverandre under mindre formelle omstendigheter og skaper en god atmosfære i gruppa.

Forslag til aktiviteter:

- yoga
- middag og spillekveld
- kløvertur
- juleverksted (glem ikke påske og fastelavn)
- grilling på sommeren
- aktiviteter rettet mot barna til deltakerne



Del 4 Tips og råd til deg som gruppeleder

Gjennom hele koblingsforløpet har du som gruppeleder ansvar for å følge opp aktiviteten. Her kommer en liste med tips og råd.

Økonomisk støtte

Stiftelsen DAM har søknadsfrist 15. september og 15. mars.

Det finnes også flere lokale støtteordninger til frivillige aktiviteter. Ta kontakt med kommunen og be om et møte.

Se informasjon over ulike støtteordninger på medlemsnett, eller kontakt nasjonal prosjektleder for å få veiledning.

E-post og telefon

Under programmets gang får vi en god del henvendelser på e-post eller telefon fra frivillige og samarbeidspartnere. E-post og telefon er også de viktigste verktøyene dine for å følge opp og holde kontakt med alle involverte parter.

Relasjonsbygging og grensesetting

Jo tryggere alle involverte blir på deg, jo bedre. Pass imidlertid på at du ikke engasjerer deg for mye.

Sett grenser – du hjelper best om du har en klar idé om hva rollen din er, og hva den ikke er. Som gruppeleder er det viktig å tenke på at dette er et frivillig oppdrag, og at du ut ifra det må sette grenser for deg selv og engasjementet ditt. Spesielt er dette viktig med tanke på eventuelle kriser, hverdagsstøtte og oppfølging av alle involverte parter i Ressursvenn.

Eventuell krisehåndtering

Dersom det skulle oppstå en krisesituasjon, er det viktig å holde tunga rett i munnen og være klar på og trygg i rollen din som gruppeleder. Her er det viktig å skille mellom hva som er din jobb, og hva som ikke er det. Din rolle er å gi råd og veilede frivillige i kobling. Dersom det er snakk om en situasjon der det er fare for liv og helse, eller du mistenker at noe kriminelt har skjedd, så har du meldeplikt. Om du er usikker, skal du ta kontakt med nasjonal prosjektleder.

Vi har utarbeidet egne varslingsrutiner for å hjelpe deg med å håndtere en krisesituasjon på en god måte. Du finner mer om dem på medlemsnett.

Veiledning av frivillige

Mange av våre frivillige kan ha behov for å slå av en prat og få litt råd og tips om hva de kan finne på sammen, hvordan de kan komme seg videre i en kobling, hvordan de kan rydde opp i en eventuell misforståelse, osv. Din rolle er å lytte, være forståelsesfull og komme med tips og råd der det er mulig. Om du er usikker, kan du sparre med andre gruppeledere eller nasjonal prosjektleder.

Rapportering

Gjør papirarbeid fortløpende!

Kvitteringer forsvinner, rapporter blir vage og handlingspunktene er vanskeligere å huske jo lengre tid som går. Gjør det gjerne til en vane å skrive en liten sammenfatning av alle samtaler du har med dine frivillige, og send en liten månedsrapport til nasjonal prosjektleder. Før statistikk kontinuerlig!

Øvrige ting

Det er ikke meningen at du skal ha alle svarene. Mye finner du ut av sammen med resten av Ressursvenn-teamet. Spør heller en gang for mye enn en gang for lite. Husk at vi er et team – sammen er vi sterke!

Lykke til som
gruppeleder i Ressursvenn,
vi har tro på deg!

Del 5 Maler, materiell og kontaktinformasjon

Relevant og oppdatert informasjon samt maler og materiell om Ressursvenn finner du på medlemsnett. All informasjon finnes under «basisaktiviteter».

Brukernavn: **nks**

Passord: **nks**

Kontaktinfo

Prosjektleder v/N.K.S sentralt:

Trine Munkvold Lindset

trine.lindset@sanitetskvinnene.no

Telefon: **451 45 075**

Viktige telefonnumre og nyttige nettsteder

www.dinutvei.no

Nasjonal veiviser til hjelpetilbud, informasjon og kunnskap om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Oversikt over hjelpetilbud lokalt og nasjonalt. Spørsmål til fagpersoner kan stilles anonymt. Sanitetskvinnene tok i sin tid initiativ til å etablere denne nettportalen.

www.volinjen.no

Vold og overgrep-linjen (VO-linjen) 116 006

En døgnåpen hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner. Du kan ringe anonymt og det er gratis.

Mental Helse – Hjelpetelefonen

(hele døgnet)

Telefon: **116 123**

www.sidetmedord.no

For dem som foretrekker å skrive i stedet for å snakke

Røde Kors' telefon for tvangsekteskap og kjønnslemlestelse

Telefon: **815 55 201**

Telefonen er åpen mandag–fredag, 09.00–16.00

www.voldsoffer.no

Landsforeningen for voldsutsatte

Tilbyr hjelp til dem som blir, eller har vært, utsatt for vold.

DIXI Ressurscenter for voldtatte

Telefon: **22 44 40 50**

www.lfss.no

Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord

Anonym chat.

Kirkelig Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep

Telefon: 23 22 79 30

Kirkens SOS

(hele døgnet)

Telefon: 22 40 00 40

Du kan chatte anonymt med Kirkens SOS på www.soschat.no hver dag fra 18.30 til 22.30 (fredag frem til 01.30).

Du kan også skrive en SOS-melding via

www.kirkens-sos.no.

Du kan være anonym, og du får svar innen 24 timer.

www.rustelefonen.no

Rustelefonen: 08 588

Offentlig og landsdekkende tjeneste som tilbyr støtte, informasjon og veiledning om rusmidler og hjelpeapparat.

Overgrep.no

Ressursside med spørsmål og svar om seksuelle overgrep.

For ofre og pårørende.

Reform – ressursenter for menn

Manntelefonen 22 34 09 60

(hverdager 17–20)

Rettighetstelefonen

(Tirsdag, onsdag og torsdag 18–21)

Telefon: 21 45 60 07

ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser

Telefon: 948 17 818

E-post: info@nettros.no

Chat: nettros.no

AA – Anonyme alkoholikere

Kontakttelefon 911 77 770

(åpent 11–15 hverdager og 18–22 alle dager)

Økonomisk rådgivning og gjeldsrådgivning (NAV)

Økonomirådstelefonen: 800 45 353

Chat – åpen hverdager mellom 10 og 15





E-post: post@sanitetskvinnene.no

Telefon: **24 11 56 20**

Post- og besøksadresse:
Norske Kvinners Sanitetsforening
Kirkegata 15, 0153 Oslo

We are social:



**Takk til samarbeidspartnerne våre
som gjør at vi kan tilby
voldsutsatte en ressursvenn**

KONFLIKTRÅDET 



IMDi
Integrerings- og
mangfoldsdirektoratet

