

ILLUSTRASJONSFOTO: LISBETH MICHELSEN/REDD BARNA



HVORDAN LAGE TRYGGE RAMMER I AKTIVITETER PÅ ASYLMOTTAK OG KRISESENTER?

Et verktøy for deg som er frivillig



Redd Barna

Trygge aktiviteter for barn og unge

I denne brosjyren får du som frivillig tips til hvordan du og gruppen din enkelt kan planlegge for og skape trygge aktiviteter for barn og unge på krisesenter og asylmottak.

Rammer er viktig for å skape forutsigbarhet som igjen bidrar til en følelse av trygghet. Barn og unge som bor på asylmottak og krisesenter er i en sårbar og uforutsigbar situasjon hvor de lever tett på andre barn og voksne som også har det vanskelig. Jo mer kaos det er i livene til dem som er med oss på aktivitet, jo viktigere er det at våre aktiviteter har klare rammer.

Mange av barna og ungdommene vi møter har vært i situasjoner hvor de ikke

har fått dekket sitt behov for trygghet og emosjonell støtte, noen har opplevd ulike vanskelige hendelser og noen er traumatiserte. Felles for alle er at de trenger trygghet, å føle at de har et sted de hører til, at de betyr noe for andre og å bli gitt en mulighet til å mestre. I en trygg ramme med noen kjente rutiner kan barn og unge leke og utforske relasjoner, og etter hvert slippe seg litt løs. Positive opplevelser og nye relasjoner på aktivitet kan virke korrigerende ovenfor tidligere erfaringer og kan vise at andre mennesker er gode og vil dem godt. Slik kan våre aktiviteter være et sted hvor vi kan skape trygghet, og bidra til at de blir nysgjerrige på nye mennesker og nye opplevelser.



Tips! I Motimate finner du kurset «Barn og traumer» hvor du kan høre psykologspesialist Heidi Wittrup Djup fortelle mer hvordan vi best kan møte barn som har traumer.



ILLUSTRASJONSFOTO: LISBETH MICHELSEN/REDD BARNA

Frivilligrollen

Som frivillig kan du bidra til at barn og unge føler seg trygge på aktivitet. Men hva vil det egentlig si å være en trygg voksenperson i møte med barna?

Å se barna

Et viktig prinsipp i Redd Barna er at aktivitetene skal foregå på barn og unges premisser. For dem kan møtet med frivillige være av stor betydning. Opplevelsen av å bli sett, ha en verdi, bli lyttet til og tatt på alvor er sentralt. Å være en trygg voksen i møte med barn og unge betyr både å ha god opplæring og å være kjent med rutiner og retningslinjer for arbeidet, men også å være tålmodig, til stede, smilende, inkluderende, imøtekommende og rolig. Barns medvirkning står sentralt for Redd Barna som organisasjon både som et mål og et arbeidsprinsipp. Det betyr at barn og unge skal få være med å påvirke aktivitetene våre. Det kan være i planleggingsfasen dersom



Tips! Noen barn og unge er kontaktsøkende, mens andre vil være mer tilbaketrukkne eller sjenerte. Forsøk å være bevisste på dette ved å løfte blikket slik at alle inkluderes under aktivitetene. Et godt tips kan i tillegg være at dere fordeler ansvaret for barna/ungdommene dere imellom slik at dere sørger for at alle blir sett og snakket med på sine premisser.

gruppa har faste deltakere, underveis i aktiviteten eller ved at barnas tilbakemeldinger under og i etterkant tas med i evaluering og videre planer. Det å møte barn og unge på en åpen og imøtekommende måte er et godt utgangspunkt for å la deres initiativ være med å styre hvordan aktivitetene legges opp.

Å være en tydelig voksen

Grenser og grensesetting er en viktig del av rammene for aktiviteten, fordi det handler om hvordan vi skal ha det sammen på aktivitet. Noen kan synes det er krevende å sette grenser i møte med barn man vet har opplevd mye vanskelig, fordi man frykter at barna skal kjenne seg avvist, såret eller redde. Da er det viktig å huske på at grensene er der for en grunn og at grenser skaper trygghet fordi de gjør verden forutsigbar, skaper stabilitet og gir rammer. Aktivitetene er ikke bare en pause for barna, det er også et sted de lærer gjennom lek og relasjonsbygging, og et sted hvor tidligere opplevelser korrigeres.

Å skape felles regler på aktivitet

Gruppa må bli enige om hvilke regler som gjelder, aller helst i samarbeid med barna og ungdommene som deltar på aktivitet der det er mulig. Uansett bør grensene være helt enkle kjøreregler for hvordan dere skal ha det fint og trygt sammen på aktivitet. Det betyr at de må være enkle å forholde seg til, gi mening og være mulige å overholde. Grensene kommuniseres til barna fra starten av aktivitetene, og det



ILLUSTRASJONSFOTO: LISBETH MICHELSEN/REDD BARNA

er viktig å være konsekvente og enige om hvordan disse overholdes. Grensesetting har imidlertid ingen oppskrift eller fasit, og det må gjøres i samråd med barn og unge selv og tilpasses etter barnas alder.

Noen ganger vil disse grensene testes, og det kan oppleves krevende både å sette grenser og håndtere situasjoner der grensene testes. Tydelige regler og

rammer rundt aktivitetene bidrar til å redusere risiko for konflikt og grensetesting. Vi har samlet sammen noen nyttige erfaringer og tips om dette under. Du kan også lese videre om grenser og grensesetting i håndboka for frivillige.

Når foreldre er med på aktiviteter kan det være lurt at dere i forkant deler reglene som gjelder under aktiviteten

med foreldrene (og barna), og at dere forklarer hvorfor dere har disse reglene. Både frivillige og foreldre kan bli usikre på hvem det er som følger opp reglene og barna underveis, og det er lurt at dere blir enige om det i forkant. Dersom dere har mange deltagere på større utflukter er det viktig å forsikre seg om at foreldrene vet at de har ansvaret for egne barn underveis. Støtt foreldrene underveis i aktiviteten og minn om reglene.

Når barn trenger hjelp til å samle seg.

Noen ganger kan barn være litt ekstra aktive under aktivitet, og det kan være vanskelig å finne helt ro og å få gjennomført det som er planlagt. Dette kan møtes på ulike måter. Dersom dere blir kjent vil dere vite hva som fungerer, men kanskje må dere teste dere litt fram. Det er også nødvendig å være fleksibel og endre planer underveis når det kreves. Noen forslag til hvordan dere kan skape ro på aktivitet:

- Hva med å starte aktiviteten med en øvelse som roer helt ned og virker samlenende, slik at det gir en følelse av at «nå er vi i gang»? Se tips senere i brosjyren for oppstart av aktiviteter. Prøv også å møte barna og ungdommene med ro.
- Hva med å starte aktiviteten med noe som gir utløp for energi? Er det mulig å dele barna eller ungdommene inn i mindre grupper og slik la dem velge ulike aktiviteter?

Bli enige om hvilke frivillige som har ansvar for hvilke barn og fortell barna hvem som er «deres voksen» under aktiviteten. Slik kan dere være tettere på, være i forkant og fange opp de enkelte barnas behov.

NB! I frivillig arbeid med barn skal vi opptre konfliktdepende og med respekt for barn og unge. Se beredskapsplanen for håndtering av fysiske konflikter.

Dine egne grenser

Noen ganger kan det være vanskelig å sette personlige grenser i møte med barna du møter på aktivitet. Siden du som frivillig representerer en trygg voksen, kan det være at noen av barna ønsker at du skal komme hjem til dem på besøk eller at dere skal utveksle kontaktinformasjon. Da er det viktig å huske at vi ikke skal forskjellsbehandle, og vi må holde avstand for å kunne bidra. Dersom vi involverer oss og går altfor nært, er det lett å bli slukt. Man kan også føle seg slem dersom man avviser et barn, men da er det viktig å huske på det ikke er din oppgave å skape et avhengighetsforhold. Din rolle er å være der for barna der og da, og både barn og foreldre trenger å erfare at mange mennesker bare skal være en positiv kraft i en kort periode.

Det er uansett fint å skryte av barnets initiativ. Man kan for eksempel si at «Det var et utrolig fint forslag, og jeg synes det høres veldig hyggelig ut å komme på besøk til deg. Men i Redd Barna har vi regler som sier at vi bare skal være sammen på aktivitet, og at alle skal være like mye sammen. Så da kan jeg dessverre ikke det».



Tips!

Husk at du som frivillig må gjennomføre kurset «Tryggere sammen» i Motimate.



ILLUSTRASJONSFOTO: LISBETH MICHELSEN/REDD BARNA

Hvordan ta vare på deg selv som frivillig

Mange opplever å få mye positiv energi av å være med på aktiviteter med barn, samtidig kan det kan også være krevende å komme tett på barn og unge som er i en sårbar livssituasjon. Som frivillig er det derfor viktig å være bevisst på egne behov for å kunne være til stede for barna og holde ut over tid. Det kan være lurt å reflektere rundt hva som er dine behov og hvordan du kan ivareta dem. Hva trenger du fra andre frivillige og ansatte?

Alle har ulike behov, men det er viktig å snakke med andre frivillige eller kontaktpersonen din på regionkontoret om det du opplever når du er med på aktiviteter. Dersom du har behov for å koble av etter at du har vært på aktiviteter kan det være lurt å gå en tur, se en god serie, trene, høre på musikk eller gjøre noe hyggelig du vet fungerer for deg.

Tips! Redd Barna har regionale kontrakter med psykologer som både gruppa som helhet og du som frivillig kan benytte ved behov. Ta kontakt med regionkontoret for å høre mer om tilbudet.

Aktivitetene

Planlegging i forkant av aktiviteter

Alle er vi ulike, men snakker vi godt sammen og tenker gjennom hvordan vi vil ha det på aktivitet kan vi være med å skape trygghet og forutsigbarhet. Det er derfor viktig at dere som gruppe står sammen og støtter hverandre underveis. Hvis dere er trygge og har det gøy sammen er det lettere å gi mer av dere selv, dere vil få bedre flyt underveis i aktiviteten og kan være mer fleksible når ting ikke går helt som planlagt.

Tema til diskusjon på gruppemøter:

- Hva er min rolle som frivillig?
- Hva er viktig for meg på aktivitet? Hva trenger jeg fra dere andre i gruppa?
- Hva stresser meg? Hva gir energi?
- Hva er det som gjør at jeg synes aktiviteten er god og motsatt?

Ansvarsfordeling

Forsøk å bli enige om hvem som har ansvar for hva. Det kan være lurt at det er en eller to som har hovedansvar for selve opplegget, samtidig som andre, praktiske oppgaver delegeres til andre frivillige. Tenk gjennom aktiviteten fra start til slutt, se for dere hva som kan skje og lag en god plan. Ofte går ikke ting helt som



Tips! Dersom barna eller ungdommene dere skal møte ikke snakker norsk eller engelsk, kan det være lurt at dere i oppstarten i tillegg viser eksempel på hva dere skal gjøre på aktiviteten. Dersom dere skal reise et sted kan dere for eksempel viser bilder av aktivitetene. Bruk enkle ord og et tydelig kroppsspråk. Dere kan også ta kontakt med regionkontoret på forhånd og få hjelp til å skaffe en tolk som kan være med og oversette eller forberede noe skriftlig. Å forstå hva som skal skje er viktig for barn og unge i en sårbar livssituasjon.

planlagt og det er helt greit. Ha gjerne noen alternativer på lur.

I planleggingsfasen er det også sentralt å tenke gjennom hvordan deltakerne kan være med å forme aktiviteten og rammene. Tema til diskusjon kan være:

- Hvilke rammer er absolutte og hvilke er det mulige å endre på ut fra barna/ungdommene som er med?
- Hvordan kan vi tilrettelegge for medvirkning med en fast gruppe barn/ungdommer?
- Hvordan kan vi tilrettelegge for medvirkning når vi har med ulike barn/ungdommer fra gang til gang?

Å skape rytme på aktiviteten

Det kan være lurt å lage en gjenkjennelig rytme på aktiviteten, for eksempel



Tips! Bruk gjerne tid på å bli kjent med hverandre og nye frivillige slik at dere kjenner dere litt tryggere under aktivitet og vet hvor dere har hverandre.

ved å innføre noen faste rutiner for oppstart og avslutning, eller kanskje noen innslag underveis som dere alltid kommer tilbake til. Ofte kan det være mye som skal skje under aktivitetene og det kan oppleves litt hektisk eller bli litt travel mot slutten, men noen enkle grep og litt ekstra tid kan være nok til å skape en forutsigbar aktivitet.

Forslag til rammer i oppstart av aktivitet:

- Ta godt imot hvert enkelt barn og ungdom: smil, bruk et imøtekommende kroppsspråk og si hei, vis at du er glad for å møte dem. Selv om dere kanskje ikke har samme språk er dette noe alle vil forstå.
- Samle alle i en ring for å ønske velkommen og markere at dere starter, si hvem dere er, hva dere skal gjøre sammen og hvordan dere skal ha det på aktivitet. Gå gjennom reglene dere har blitt enige om.

Underveis i aktiviteten

Hva med å starte med en fast sang, en klappelek eller noe som fanger oppmerksomheten, eller kanskje noe som samler og roer helt ned dersom dere skal inn i en rolig aktivitet? En fin, fast ramme for aktivitetene er å invitere til et måltid eller en felles matpause underveis i aktiviteten. Når aktivitetene har en viss lengde er det nødvendig, men også for kortere aktiviteter på to timer er det fint å ta seg tid til en matbit. Mange frivillige forteller om gode samtaler rundt bordet, bålet eller



ILLUSTRASJONSFOTO: LISBETH MICHELSEN/REDD BARNA

på piknikpleddet, og hvordan måltidet skaper samhold i gruppa.

Avslutning

Samle gjerne gruppa til en felles avslutning dersom det er mulig, eller sørg for at dere takker for dagen og sier ordentlig ha det til alle. Det kan være fint at dere som frivillige sier noen ord om dagen og det dere har gjort sammen, og at barna og ungdommene får mulighet til å si noe dersom de har lyst.

Letterkant

Etter at aktiviteten er avsluttet og dere har sagt ha det til barna, er det lurt at

dere som frivillige setter av 10 minutter til debrief. Hvordan syns dere aktiviteten gikk? Var det noe som fungerte ekstra godt eller noe som kunne vært gjort annerledes? Hvilke tilbakemeldinger og inntrykk fikk dere underveis om hvordan deltakerne likte aktiviteten? Er det noe dere bør gjøre mer av? Oppstod det vanskelige situasjoner? Bli enige om hvem som skriver referat til kontaktpersonen på regionkontoret.

Dersom det skjedde en hendelse under aktiviteten som at et barn har skadet seg eller at retningslinjene ble brutt, skal dere fylle ut et avviksskjema som sendes til regionkontoret.

Trygge aktiviteter

Det er viktig at barn og unge som deltar på aktivitetene føler seg trygge og godt ivare tatt når de er sammen med oss. De skal trives og være med å bestemme der det er naturlig, og vite at de må si ifra dersom de opplever noe ubehagelig. Siden en del av aktivite-

tene ofte foregår utenfor det faste samlingsstedet, er det viktig å planlegge godt og ta noen forholdsregler slik at utflukten blir en god opplevelse for både barn og frivillige. I forkant av hver aktivitet er det viktig å:

- Vurdere hva som kan være risikoer ved aktiviteten, og hvor mange frivillige som trengs for at det skal være trygt (Bruk sjekklisten i dokumentet som heter «Trygge og gode aktiviteter for barn». Den får dere av regionkontoret eller på reddbarna.no)
- Sett dere inn i den lille beredskapsplanen og ta den med på aktivitet
- Sørg for at førstehjelpsskrinet er fylt på og avklar hvem som har ansvar for å ta det med



Tips! Barn forteller at det er betydningsfullt å møte frivillige som har tid til å være med i leken, snakke og se dem. Tenk derfor gjennom at dere er nok frivillige til å faktisk å være sammen med barna.

Økonomiske rammer for aktivitetene

I starten av hvert semester er det lurt å sette opp en aktivitetsplan basert på ønsker fra barn og unge og hva dere selv tenker kan være fine aktiviteter. Legg aktivitetene til faste tider, slik at det blir forutsigbart for deltakerne.

Tenk gjennom hva som er nødvendig for å gjennomføre aktivitetene på en god måte:

- Transport – må dere leie buss eller ta taxi?
- Lokale – har dere et passende sted å være eller må dere leie et lokale?
- Utstyr – hva mangler i utstyrssekken? Hva trenger dere til den enkelte aktivitet?
- Inngangsbillett – koster det noe å delta på aktiviteten?
- Matpause – hvilken mat og drikke egner seg?

Sett opp et mest mulig realistisk budsjett for hver aktivitet og send inn søknaden til Redd Barna. Søknadsskjema får dere hos kontaktperson på regionkontoret.

Ikke alle aktiviteter trenger å koste så mye, det viktigste er ofte å være sammen og gjøre enkle aktiviteter. Men det kan være fint å bruke penger på noen aktiviteter som barna kanskje ellers ikke har så lett tilgang til, siden mange av barna og familiene som deltar på våre aktiviteter har lite penger. For barna og familiene som

bor på asylmottak fører dette til at de ikke alltid har råd til å spise sunn mat, eller nok mat. Det er derfor lurt å legge inn en matpause i løpet av aktiviteten. Det skaper ofte god stemning om man lager enkel mat sammen, men man kan også bestille mat dersom man for eksempel er på utflukt i byen.

Husk at selv om det ikke alltid er tid til en lang matpause, så er det viktig med påfyll av energi underveis. Forbered en liten lunsjpose eller ta med frukt og drikke om dere ser at det blir travelt.



Tips! Redd Barna har laget en egen brosjyre til barn og unge som deltar på våre aktiviteter.

Den korte teksten er oversatt til mange språk og forteller hvem Redd Barna er, hvordan de skal ha det sammen med oss på aktivitet og hvordan de kan si ifra dersom de opplever noe vondt eller ubehagelig.

Når dere møter barn og unge for første gang vil vi gjerne at dere leser gjennom brosjyren hver for dere eller i felleskap. Det kan også være fint å snakke litt sammen om det dere har lest. Hva tenker barna om dette? Er noen av punktene vanskelige å forstå?

ILLUSTRASJONSFOTO: LISBETH MICHELSEN/REDD BARNA



**TUSEN TAKK FOR AT
DU ER FRIVILLIG!**



Redd Barna