

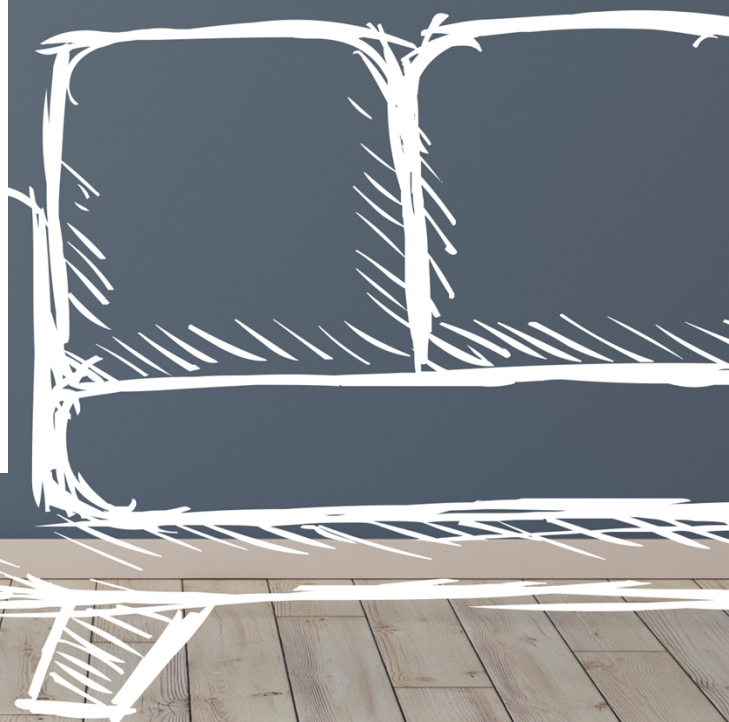
HÅNDBOG TIL FRIVILLIGE ARKITEKTER

Sådan hjælper du
kvinder og børn med
at skabe gode og
trygge hjem efter op-
hold på krisecenter



Projekt Fra Bolig til Hjem
August 2024

røde Kors.dk



INDHOLD

1	Introduktion og læsevejledning	3
2	Hvorfor har vi brug for jeres hjælp?.....	4
3	Din rolle som frivillig – hvad skal du? og hvad skal du ikke?	6
4	Budgetskema og gavekort	9
5	Logbog og afslutning af forløbet	10
6	Røde Kors' parathjælpere	11
7	Beskyttelse af kvinderne og børnene	12
8	Hvordan passer du på dig selv?	14
9	Kort om Røde Kors Qnet og hjælp til voldsudsatte	16
10	Hvad er vold i nære relationer?	17
11	Hvad er konsekvenserne af vold i nære relationer?	18
12	Hjemmets betydning og udfordringerne efter et krisecenter ..	20
13	Hvordan takler du følelserne og historierne?	22
14	Hvornår er du lykkedes med dit frivillige arbejde?	23
15	Idéer til indretningshjælp	24
16	Henvisninger og kontakt	26

1 INTRODUKTION OG LÆSEVEJLEDNING

Velkommen som frivillig i Røde Kors' projekt 'Fra Bolig til Hjem'! Din indsats er værdifuld, og vi håber denne håndbog vil støtte dig i dit arbejde.

Håndbogen er til arkitektfaglige frivillige, der gerne vil have viden og inspiration til, hvordan man støtter kvinder og børn, der har været udsat for vold til at få et godt, trygt og funktionelt hjem. Håndbogen kan dog læses af alle, der gerne vil have mere viden om, hvordan man kan støtte i overgangen fra ny bolig til et godt hjem.

I håndbogen finder du blandt andet:

- Viden om, hvorfor din frivillige hjælp er vigtig
- Viden om vold i nære relationer – og voldens konsekvenser for kvinderne og børnene
- Inspiration til, hvad du kan gøre som frivillig – og hvad du ikke skal gøre
- Links til yderligere viden og støttemuligheder for kvinderne og børnene

Håndbogen er en del af projekt 'Fra Bolig til Hjem'. Projektet er et samarbejde mellem Røde Kors og Arkitektforeningen, og det er støttet af den A.P. Møllerske Støttefond og IKEA.

Undervejs i håndbogen finder du henvisninger til forskellige relevante dokumenter og værktøjer, som du kan finde på www.mitrodekors.dk, der er Røde Kors' hjemmeside for frivillige. Henvisningerne til Mit Røde Kors er "**fremhævet med rødt**" og i citationstegn. Alternativt kan du henvende dig til fagkonsulenten på Landskontoret og få tilsendt vejledninger, skemaer, pjecer mm. Undervejs i håndbogen finder du citater fra kvinder omkring deres boligsituation. Disse citater har vi fra en forundersøgelse til projektet og fra evalueringer af pilotprojektperioden.

God læselyst, og kontakt os gerne, hvis du har spørgsmål angående projekt Fra Bolig til Hjem eller dine opgaver som frivillig i projektet.

De bedste hilsner

Fra Bolig til Hjem-teamet
Tlf. 21198652
hjem@rodekors.dk

2 HVORFOR HAR VI BRUG FOR JERES HJÆLP?

En bolig er en fysisk ramme. Et hjem er en følelse. Vi skaber vores hjem, og hjemmet er med til at skabe os, og hjemmet bliver en del af os selv. Vi har brug for at føle os hjemme i vores bolig. Det skaber ro, tryghed og identitet.

Vold i familien har alvorlige konsekvenser, der ofte varer ved længe efter, at volden er stoppet. Voldsudsatte kvinder og børn har ofte store udfordringer med at få etableret et godt og velfungerende hjem efter udflytning fra krisecenter til egen bolig. De har sjældent overskud til det. Ofte står ting i flyttekasser længe efter indflytning, og kvinderne og børnene mangler helt basale møbler eller rum, hvor mor eller børn kan have et godt hverdagsliv. Det har stor betydning for familiens livsstring og trivsel.

I projekt Fra Bolig til Hjem kan vi med din hjælp tilbyde støtte til at skabe et godt hjem efter et krisecenterophold. Din indsats som frivillig med arkitektfaglig baggrund er værdifuld.

PROJEKTETS VISION

At hjælpe kvinder og børn, der har boet på krisecenter med at skabe gode, trygge, funktionelle hjem, der kan øge trivsel og hjælpe til at fastholde et liv uden vold.

Gennem projektet Fra Bolig til Hjem tilbyder vi voldsudsatte kvinder og børn støtte til at etablere et godt hjem efter et krisecenterophold. Kvinden bliver tilknyttet dig, som frivillig med en arkitektfaglig baggrund, til at hjælpe i en kort periode på tre til fem måneder. Indsatsen supplerer Røde Kors' mangeårige psykosociale indsats i kvindenetværket 'Qnet' for voldsudsatte kvinder og børn, der tilbyder en-til-en støtte og lokale netværksaktiviteter. Alle kvinder, som deltager i Fra Bolig til Hjem, får tilbudt støtte i Qnet enten under eller efter indretningsforløbet.

En stor evaluering af de første 40 forløb i Fra Bolig til Hjem viser, at jeres frivillige indsats gør en meget stor og positiv forskel i kvindernes liv. Din rolle som frivillig i projektet er yderst værdifuld.

*"Det føles som at tage 30 kg. væk fra ryggen. Jeg kan også mærke det på [navn på børn] og mig, når vi kommer hjem. Så kommer vi **hjem**." - Kvinde med tre børn.*

Der er flere egenskaber i din arkitektfaglige baggrund, som er værdifulde i støtten til at skabe et godt hjem for kvinderne og børnene:

- Du har en brugerinddragende tilgang: I indretningsindsatsen er det vigtigt for kvinderne, at deres egne ønsker og drømme til boligen bliver inddraget. Arkitekter er netop gode til at inddrage og omsætte ønsker og drømme til konkrete og funktionelle løsninger.
- Du har ofte ideer til innovative løsninger og kan se muligheder i boliger, som kvinden måske ikke selv var kommet frem til, men som opfylder kvindens ønsker og behov.
- Mange med en arkitektfaglig baggrund er vant til at arbejde med lovgivning, regler og stramme økonomiske rammer. I Fra Bolig til Hjem har kvinden ofte ikke mange midler til rådighed, og hun vil oftest flytte ind i en lejlighed, hvor der er en lang række regler for, hvad der må ændres – men hvor der også kan være mange muligheder og hjælp at hente, hvis man ved hvor. Du kan hjælpe hende med at se muligheder i lejligheden fremfor begrænsninger.
- Du har erfaring med at lave handleplaner/ projektarbejde: Mange med arkitektfaglig baggrund er vant til at drive projekter og lave handleplaner. En flytning kan være helt uoversku-

elig for mange kvinder, der flytter fra krisecenter. Du kan hjælpe med at prioritere i opgaver og lave planer for de mange små opgaver. Det, kan vi se, har stor betydning for kvinderne.

- Dit blik på boligen og spørgsmål til den kan sætte tanker og drømme i gang hos kvinden. Nogle kvinder har ikke selv overskuddet til at starte denne proces, mens andre kvinder har oplevet ikke at have lov til at købe ting selv i deres gamle forhold, hvorfor de har stoppet drømmene om det. Du kan igangsætte ideer og tanker om indretning hos kvinden.

Dine arkitektfaglige kompetencer er vigtige, men der skal egentlig ikke så meget til for at gøre en positiv forskel. For de fleste kvinder, vil det være en kæmpestor hjælp, at der kommer et menneske, der har lyst til at hjælpe, og som man bare kan snakke med om mulighederne i boligen.

HJEM SOM IDENTITET

”Når vores behov for privathed og tryghed er opfyldt, opstår muligheden for at afspejle identitet og individualitet igennem boligen. Først når vi føler os trygge i vores bolig, og sikre på uigennemtrængeligheden af dens grænser, har vi ro til at give udtryk for vores mere personlige sider”

Kilde: Højring, Laura Helene, Hjemløse og Hjemlighed, Aalborg Universitet, 2018

3 DIN ROLLE SOM FRIVILLIG – HVAD SKAL DU? OG HVAD SKAL DU IKKE?

Hvad skal du?

Det overordnede formål med dit frivillige arbejde er at hjælpe kvinden og hendes børn på vej med at skabe et godt, trygt og funktionelt hjem. Du bliver knyttet til én kvinde og hendes børn (hvis hun har børn), der er flyttet fra et krisecenter, og som ønsker at få hjælp og støtte til at indrette et godt og trygt hjem. Med dine faglige kompetencer og erfaring kan du hjælpe med at afdække, hvad et godt hjem er for kvinden og familien. Hvilke ønsker og drømme de har. Og hvordan du evt. kan hjælpe dem med at gøre dem realistiske og realiserbare.

HVAD FORPLIGTER DU DIG TIL?

- Du deltager i en obligatorisk uddannelsesdag i Røde Kors, hvor du får gode råd til det frivillige arbejde
- Du afsætter 3-7 møder med kvinden a cirka to-tre timers varighed fordelt over 3-5 måneder. Møderne kan fx indeholde planlægning, hjælp til udfyldning af budgetschema og praktisk indretningshjælp.
- Du udfylder en enkelt logbog over dine besøg hos kvinden og afleverer det til Røde Kors efter endt forløb

De konkrete opgaver og rollen som frivillig varierer afhængigt af kvindernes ressourcer og drømme for hjemmet – og dine kompetencer. Nogle kvinder ønsker hjælp til idégenerering til at skabe funktionelle og praktiske løsninger i hjemmet. Her har frivillige fx lavet moodboards og plantegninger for at visualisere kvindernes ønsker. Andre kvinder har brug for hjælp til at lave en indkøbsliste og planlægge processen for hvornår og hvad, der skal købes og samles. Der er også mange af kvinderne, som har brug for praktisk hjælp, som til at male, samle møbler, sætte lamper og hylder op samt. Nogle kvinder har ingen møbler overhovedet, når de flytter ind, og der er det selvfølgelig førsteprioritet at hjælpe med få indkøbt senge til hende og eventuelt hendes børn. Andre kvinder har et fuldt møbleret hjem, men har måske brug for at få 'friske' øjne på det hele, så hun og børnene kan starte på en frisk. Her hjælper frivillige med at tale om at flytte rundt på møbler, udskifte sofaen eller snakke om ny belysning eller maling af væggene. Det er helt op til dig og kvinden at finde ud af, hvad der giver bedst mening ud fra dine kompetencer og kvindens ønsker. Det finder I ud af sammen.

Eksempler på specifikke opgaver for dig

- Hjælp med at afdække, hvad et godt hjem er for kvinden og børnene – lav fx. en tegning af det, der skal laves sammen. Hjælp dem med at gøre det konkret. Spørg og vær nysgerrig.
- Hjælp kvinden og eventuelt hendes børn med at skabe et overblik over det, de skal have lavet. Hjælp med at lave en realistisk plan for udførelsen. Udarbejd sammen med kvinden og børnene en plan for indkøb eller indretning – hvem gør hvad, hvornår? Har kvinden andre i hendes netværk, der kan hjælpe med indretningen? Husk, at selv små ændringerne i boligen kan skabe hygge og funktionalitet. Gør det tydeligt i planen, hvilke dele du kan hjælpe med, mens du er tilknyttet familien.
- Hjælp med at udfylde budgetschema til indretningshjælp læs mere i kapitel 4.
- Praktisk hjælp med at realisere planen – hjælp fx med at hænge en lampe op, male en væg eller med at bestille møbler i Ikea. Hvis du ikke ved, hvordan man hænger en lampe op, så vær fælles med kvinden om at se det på YouTube – eller spørg kvinden om hun kender en, der kan hjælpe.
- Hjælp evt. kvinden med at udfylde evalueringsskemaet efter din indretningshjælp.
- Fortæl evt. kvinden om Qnet, og hør om det kunne være noget for hende.

HUSK FORVENTNINGSAFSTEMNINGEN

Lav en grundig forventningsafstemning med kvinden. Dette kan skabe grobund for et godt samarbejde og for at målene kan realiseres. Nogle kvinder har mange ønsker og drømme, men ikke alle er mulige i denne indsats. I har 3-7 møder sammen, og I når så langt I når. Det er vigtigt at sige i starten, så der kan være klare linjer, hvis du har brug for senere at sige, at der er ting, du ikke har tid til at hjælpe. Tal også meget gerne om afslutningen fra start, dermed bliver det lettere at bringe den op senere.

"Vi var rigtig gode til at samarbejde. Jeg havde mine gode idéer, og [frivillig] kom med hendes faglige mål og er rigtig meget dygtig med hendes arkitekt-ting. Og jeg kom med idéer, så vi har faktisk kombineret nogle gode ting sammen. Så jeg har lært rigtig meget af hende. Jeg tror også, hun har lært noget af mig, for jeg har en masse idéer." - Kvinde med barn

Hjælp til selvhjælp

Når du møder en familie med mange udfordringer, er det naturligt at have lyst til at løse problemer. Men husk altid på, at du hverken kan eller skal løse familiens problemer. Det er vigtigt, at du i stedet støtter med udgangspunkt i hjælp til selvhjælp. Det vil sige, at du støtter kvinder og børn til at mestre deres egen livssituation og hjælper hende og hendes børn til at realisere det hjem, de drømmer om og har brug for. Du kommer med nogle særlige kompetencer i forhold til at hjælpe kvinden og børnene til at skabe et godt hjem. Alle mennesker har forskellige behov og ønsker – og et godt hjem kan se ud på flere måder. Derfor er det vigtigt, at du spørger ind til og lytter efter både mødrenes og børnenes ønsker og drømme til hjemmet.

Inddrag derfor kvinden i indretningsindsatsen – både i planlægningen og udførelsen. Det handler i høj grad om at hjælpe kvinden med at udtænke løsninger og støtte hende i udførelsen af dem. Det er altså hjælp til selvhjælp. Når hun selv er en stor del af processen, så kan det medføre, at hun får en oplevelse af handlekraft, øget selvværd og ejerskab. Det er anerkendt i litteraturen om hjemmets betydning, at det at sætte sit eget præg på boligen er en del af at skabe en hjemfølelse. Derudover har Røde Kors erfaring med, hvordan oplevelse af handlekraft kan skabe tro på egne evner og håb for fremtiden. Det kan du være med til.

FORUDSÆTNINGER FOR AT HJÆLPE MOR OG BARN

Tillid: Den gode og tillidsfulde relation er forudsætningen for at kunne yde støtte. Husk på, at det kan tage tid at opbygge en god og tillidsfuld relation.

Tålmodighed: At indgå i en relation kan til tider være krævende for både dig og den kvinde og de eventuelle børn, du støtter. Selv om kvinden måske aflyser møder flere gange, er det vigtigt, at du motiverer og fastholder familien i jeres aftaler og mål – det kræver tålmodighed og et vedvarende engagement.

Troværdighed: Troværdighed og pålidelighed er afgørende for at opbygge en god og tillidsfuld relation. Undgå helst at melde afbud ved aftaler, da det kan føles som svigt og dermed svække udviklingen af relationen. Men vi kan alle komme i en situation, hvor vi bliver nødt til at aflyse eller ikke lykkes med det, vi gerne vil – vær altid ærlig.

Hvordan bliver du klædt på til opgaven?

- Vi giver dig en kort uddannelse i at møde kvinder og børn, der har været ude for traumatiske livsbegivenheder og giver dig masser af inspiration til, hvordan du kan bruge dine kompetencer til at hjælpe en voldsudsat familie til et bedre liv
- Vi giver dig støtte og hjælp til det, du måtte finde svært. Du vil kunne spare med din aktivitetsleder og din fagkonsulent
- Du får mulighed for at få supervision i din frivilligruppe på det, der er svært
- Du bliver en del af et netværk af frivillige med mulighed for erfaringsudveksling og læring

Hvad er ikke din opgave?

Du må og skal ikke løse opgaver, som hører under det offentliges ansvar, og som normalt udføres som lønnet arbejde herunder pleje- og omsorgsopgaver, sagsbehandling, økonomisk og juridisk rådgivning, terapeutisk behandling eller tolkning. Hvis der er brug for professionel hjælp, kan du hjælpe med at aftale et møde – f.eks. via kvindens egen praktiserende læge eller via en socialrådgiver. I det sidste kapitel i denne håndbog, kan du se en liste over steder, hvor man kan henvise kvinden og børnene til, hvis man tænker, der har brug for professionel hjælp. Du er også altid velkommen til at ringe til fagkonsulenten og få gode råd.

"[kvinde] blandede selv den smukke farve af flere forskellige donerede malingsrester, og med den maledes hun selv den ene væg i sit lille barns værelse - selvom hun vist aldrig havde malet før. Hun skruede herefter selv en loftsspot i loftet, monterede selv ledningerne i udtaget og kunne dermed selv tænde lys på sit barns første værelse (...). Hun gjorde det selv. Vi hjalp hende bare ved at lytte, skabe et overblik og illustrere hendes drømme for hende, så hun fik det vigtigste for sine begrænsede midler (...). Det er en af de stærkeste oplevelser, jeg har haft som arkitekt - og noget jeg i den grad kan unde andre arkitekter at få." - Frivillig

4 BUDGETSKEMA OG GAVEKORT

Kvinderne i projektet har mulighed for at søge om gavekort til indretningen af deres hjem. Det er din opgave at hjælpe med dette. I søger om gavekort ved at sende et (eller flere) budgetskema til hjem@rodekors.dk.

7.500 eller 10.000 kr. til hjælp til indretning

Kvinder uden børn, der deltager i projektet, kan få gavekort til en samlet værdi af max 7.500 kr. til indretningsstøtten, og kvinder med børn kan få gavekort til en samlet værdi af max 10.000 kr. Gavekortene skal bruges til at købe ting til boligen.

Mange kvinder har intet med sig, når de forlader den voldelige relation, og de har brug for at købe alt fra senge til køkkenudstyr. 7.500 eller 10.000 kr. rækker ikke til det hele, men kan være en god start. Nogle kvinder flytter tilbage til den lejlighed, hvor hun tidligere boede med den voldelige partner, og hun har derfor et fuldt møbleret hjem. Hun kan dog have et behov for at skabe et nyt hjem og signalere en ny start ved at male væggene, købe ny sofa og lign. Uanset behov og ønsker, kan du spille en vigtig rolle ved at hjælpe kvinden med at planlægge, hvordan de 7.500 eller 10.000 kr. kan bruges bedst i forhold til den plan, I lægger sammen. Kvinden kan søge om gavekort ved at udfylde et budgetskema og sende det til hjem@rodekors.dk. Find budgetskemaet på Mit Røde Kors ved at søge på **'Budgetskema til Fra Bolig til Hjem'**.

"Jeg ved godt, at 10.000 kr. det ikke er så meget, men for os er det ligesom en million. For det er et liv, som kan starte. Så for mig var det vigtigt med en seng og et spisebord, så det var ligesom en million, det var sådan, det føltes." - Kvinde med barn

Det er muligt at søge om gavekort til Bauhaus, Boozt, Daells Bolighus, Elgiganten, H&M, IKEA, ILVA, Imerco, Jysk, Lampemesteren, Magasin, SILVAN og XL BYG. Der kan også søges om gavekort til mange af Røde Kors Genbrugsbutikker. Du kan se hvilke Røde Kors genbrugsbutikker her: <https://gavekort.rodekors.dk/>. Hvis kvinden ikke kan finde, hvad hun ønsker i nogle af de nævnte butikker, så kan vi også udstede gavekort til andre butikker, hvor man kan købe deres gavekort online. Det er desværre ikke muligt at bruge pengene på Facebook Marketplace eller DBA, da de ikke har gavekort.

Man må gerne søge om gavekort flere gange. Dvs. aflevere et budgetskema på 3000 kr. og senere et på 2000 kr. Det samlede beløb, der bliver søgt om, må bare ikke overskride beløbsgrænsen på 7.500 kr. eller 10.000 kr.

Kvinden vil typisk modtage gavekortet på sin mail. Nogle få steder sender gavekort med posten. Modtages gavekortene på mail, så vær opmærksom på, at Røde Kors ikke står som afsender på mailen og indimellem havner mailen i spamfilteret. Det er ofte GoGift eller den konkrete butik, som er afsender på gavekortet.

Må man låne familien penge?

Jf. Røde Kors' retningslinjer, så må frivillige i Fra Bolig til Hjem ikke give økonomisk hjælp eller lån til familierne, og der må kun gives og modtages symbolske gaver. Det betyder også, at man som frivillig ikke må lave udlæg for køb i en butik eller genbrugsbutik. Som frivillig kan man føle et personligt ansvar eller have svært ved at sige nej, hvis man bliver bedt om et lån, eller hvis I finder den perfekte sofa i genbrugsbutikken, som risikerer at blive solgt, inden kvinden får et gavekort. Det kan derfor være en hjælp at være opmærksom på og henvise til disse retningslinjer for frivillige i Fra Bolig til Hjem. Du finder dem ved at skrive **"Rammer for frivillige i Fra Bolig til Hjem"** i søgefeltet på Mit Røde Kors.

5 LOGBOG OG AFSLUTNING AF FORLØBET

Du er med til at skabe værdifuld, ny viden til at hjælpe sårbare familier

Røde Kors ønsker hele tiden at forbedre indretningsstøtten. Vi vil gerne dele og udveksle viden med dig om projektet. Det handler både om den støtte du får fra Røde Kors, og hvordan selve indretningsstøtten er tilrettelagt. Din viden og opfattelse af forløbet er derfor meget vigtig. Derfor vil vi gerne spørge dig, om du vil stille op til et interview eller en workshop. Derudover skal du også udfylde en 'logbog' for frivillige, hvor du registrerer dine møder med kvinden. Den skal du aflevere, når et forløb med en kvinde er afsluttet. Logbogen er et godt redskab for dig, så du kan holde øje med, hvor mange gange du og kvinden har mødtes, og hvor mange timer du har brugt på dit frivillige arbejde. Det kan give en indikation af, hvornår det er tid til at afslutte forløbet. Du får udleveret logbogen på uddannelsesdagen. Du kan også finde logbogs-skemaet ved at skrive **'Logbog for frivillige i Fra Bolig til Hjem'** i søgefeltet på Mit Røde Kors.

Vi ved i Røde Kors, at en formel afslutning, hvor I deler, hvad forløbet har betydet for jer, er vigtig. Mangel på afslutning kan skabe dårlige minder om et ellers godt forløb.

6 RØDE KORS' PARATHJÆLPERE

Hvis I har problemer med at få sat lamper op, samlet møbler, transport af møbler eller andet praktisk arbejde i forbindelse med indretningsstøtten, så kan du og kvinden få hjælp af en Røde Kors parathjælper. Parathjælperne er ikke professionelle håndværkere. Det er frivillige medmennesker, som har nogle håndværksmæssige færdigheder – og ikke mindst lysten til at hjælpe. For at de får succes med deres opgave, så er det vigtigt at beskrive opgaven så detaljeret som muligt.

Rammerne for denne hjælp er:

- Parathjælperne hjælper som udgangspunkt en gang
- Du har kontakten med parathjælperen
- Både du, kvinden og parathjælperen er til stede under udførelsen af opgaven, så situationen bliver så tryk som muligt for alle parter
- Vi håber, at du vil tage ansvaret for mødet og være med til at det bliver en god oplevelse for alle parter.

Du får fat i en parathjælper ved at udfylde denne formular www.rodekors.dk/parat/modtager eller ringe til tlf. 38 202 202. Husk at fortælle, at du er frivillig i indretningsstøtten Fra Bolig til Hjem.

Parathjælper skal ikke have udgifter i forbindelse med arbejdet, udover evt. transport – ligesom jer. Så hvis der er brug for, at der fx skal købes skruer eller lignende, må I gerne hjælpe med at aftale det mellem kvinden og parathjælperen, så kvinden har godkendt udgiften eller købt skruerne inden parathjælperen kommer.

7 BESKYTTELSE AF KVINDERNE OG BØRNE

Din tavshedspligt

Alle frivillige i indretningsprojektet har tavshedspligt, hvilket betyder, at man ikke må videregive fortrolige oplysninger. Alle vores aktiviteter skal bygge på tillid og respekt for mennesker, vi hjælper. Med andre ord må du ikke offentliggøre eller dele fortrolige oplysninger. Heller ikke til dine nærmeste pårørende eller samarbejdspartnere (som fx krisecenteret), selvom du føler, at det kan være en hjælp i den voldsudsatte persons situation. Fortrolige oplysninger må heller aldrig deles med din egen familie og dine egne venner. Brud på tavshedspligten anses af Røde Kors for at være meget alvorligt. I velkomstmappen kan du læse mere omkring vores retningslinjer for tavshedspligt. Du finder også vores Retningslinjer for Tavshedspligt på Mit Røde Kors ved at søge på **"Bilag til Røde Kors aftalen – Retningslinjer for tavshedspligt"**.

TAVSHEDSPLIGT

Alle frivillige i Røde Kors har tavshedspligt om personlige forhold og er også omfattet af den almindelige underretningspligt.

Hvad er 'intern' fortrolighed i Røde Kors?

Hvis du oplever en svær situation, som du har brug for at drøfte med andre, gælder der i Røde Kors en intern fortrolighed. Det betyder, at du altid kan tale om et problem med aktivitetslederen eller din frivilligruppe. Det er dog vigtigt, at du kun deler de relevante oplysninger i forhold til en problemstilling. På samme måde kan du altid tale med din fagkonsulent på landskontoret om problemstillinger. Fagkonsulentens kontaktdata står på første og sidste side i denne håndbog.

Hvad betyder det, at du har underretningspligt?

Når du er i kontakt med kvinder og børn i Fra Bolig til Hjem, kan du måske opleve, at et barn ikke trives og måske er udsat for omsorgssvigt. Som frivillig i Røde Kors er du omfattet af den generelle underretningspligt på linje med alle andre borgere i Danmark. Det betyder, at du som frivillig, og som borger i almindelighed, har pligt til at underrette kommunen, hvis du oplever, at et barn mistrives eller bliver udsat for fysisk og psykisk vold eller overgreb. Underretningspligten er gældende, når et barn bliver udsat for vold eller seksuelle overgreb, når der ikke bliver taget vare på barnets basale behov (for mad, søvn, opmærksomhed m.m.), eller at barnet ofte bliver talt til og behandlet på en nedværdigende måde. Denne underretning skal baseres på egne konkrete observationer og ikke blot formodninger eller oplysninger fra anden hånd. I sådanne situationer tilsidesætter den almindelige underretningspligt tavshedspligten. Det vil sige, at du har pligt til at underrette omkring din bekymring, selvom du har tavshedspligt. Kontakt altid din fagkonsulent (kontaktdata på første og sidste side i denne håndbog), hvis du vil lave en underretning – eller hvis du er i tvivl om du skal.

På mitrodekors.dk kan du finde de relevante dokumenter om underretningspligt ved at du i søgefeltet skriver **"Vejledning om underretningspligt"** eller **"Den svære samtale"** med forældre i forbindelse med underretningspligten. Hvis du er i tvivl om, du skal lave en underretning, så kontakt fagkonsulenten, som vil hjælpe dig videre herfra. Tal altid med din fagkonsulent, hvis du ønsker at lave en underretning. Se kontaktdata på fagkonsulenten først og sidst i denne håndbog.

Regler for samvær med børn

Røde Kors har ansvar for at beskytte børn mod overgreb i vores aktiviteter og projekter. Derfor er vi udviklet retningslinjer og en række værktøjer, som er til alle; både frivillige, ansatte og samarbejdspartnere, som er involverede i Røde Kors i Danmark. Du vil, som frivillig arkitekt i projektet, komme direkte i kontakt med børn, da du kommer hjem i deres boliger. Derfor har du særlig forpligtelse til at kende vores retningslinjer til beskyttelse af børn. I din velkomstmappe finder du en folder omkring Røde Kors' retningslinjer for beskyttelse af børn, hvor du kan læse om regler for samvær, og hvordan

du skal forholde dig til, hvis der er mistanke om, at overgreb har fundet sted. Du kan også finde retningslinjerne på Mit Røde Kors ved i søgefeltet at skrive **"Beskyttelse af børn – oversigt over dokumenter"**.

Den vigtigste regel for samvær med børn er, at du aldrig må være alene med et barn. Det betyder ikke, at man f.eks. ikke må tale alene med et barn, der har behov for det. Det betyder, at det er bedst at gøre det et sted, hvor andre kan se, men ikke høre jer. Det er både for barnets og din sikkerhed. Vi sikrer både, at børn ikke kan udsættes for overgreb, men vi sikrer også, at du ikke kan blive beskyldt for det.

Vi indhenter børneattest på alle frivillige i Fra Bolig til Hjem, og du skal være bekendt med retningslinjerne for samvær med børn. En børneattest er en særlig form for straffeattest, der viser, om man har begået overgreb mod børn. Se mere om regler og rammer for samvær med børn her: <https://mitrodekors.dk/boernebeskyttelse>

Du skal tage et kort kursus om Børnebeskyttelse i Røde Kors. Det tager en halv time og fortæller om, hvordan vi passer på børnene i Røde Kors. Du kan finde det på linket www.mitrodekors.dk/boernebeskyttelse under Viden og Værktøjer - eller gå direkte til det via dette link: <https://fabo.org/rode-kors/boernebeskyttelse>.

Hvis du er i tvivl om noget angående samvær med børn eller om et barn er i mistrivsel, er du altid velkommen til at skrive eller kontakte din aktivitetsleder eller din fagkonsulent.

**ALDRIG ALENE
MED BØRN**

Ingen frivillige i Røde Kors må være alene sammen med et eller flere børn.

8 HVORDAN PASSER DU PÅ DIG SELV?

At arbejde som frivillig med mennesker i sårbare situationer er til tider krævende. Som frivillig kan man være vidne til historier og skæbner, der ryster ens værdisæt eller billede af, hvordan verden er eller burde være. Ofte har deltagere i Fra Bolig til Hjem komplekse sociale problemstillinger, som rækker ud over, hvad man kan forvente at skulle løse som frivillig arkitekt. Det kan være svært at erkende, at det ikke er ens rolle. Derfor er det ofte vigtigt at være opmærksom på begrænsningerne i det frivillige arbejde, og hvad der forventes af den frivillige. Det er vigtigt, du hele tiden holder dig for øje, hvad rammerne er for dit frivillige arbejde og reflekterer over, hvad der forventes af dig og hvad der ikke forventes af dig, jævnfør afsnittet ovenfor 'Din rolle som frivillig – hvad skal du? Og hvad skal du ikke?'.

Du kan som frivillig blive berørt gennem historier og skæbner, som du møder, og opleve følelser som magtesløshed og afmagt, når du konfronteres med svære livsvilkår hos deltageren. Man kan også føle, at man ikke lever op til egne eller andres forventninger om hjælp, og at man kan have urealistiske forventninger til den forskel, man kan gøre for de mennesker, man arbejder med. Desuden kan man opleve irritation eller frustration, hvis hjælpen ikke modtages, sådan som man havde forventet.

Både i forhold til de følelser og tanker, der kan opstå, samt i forhold til de dilemmaer, du kan komme til at stå overfor i dit frivillige arbejde, er det vigtigt at søge sparring og støtte fra andre frivillige i aktiviteten og hos din aktivitetsleder eller fagkonsulent.

Brug makkersystemer i Røde Kors

Som frivillige er man hinandens vigtigste sparringspartnere, og det skal der drages nytte af. Når man har mulighed for at vende dilemmafyldte eller svære situationer med hinanden, sikrer man læring, og at oplevelserne ikke kommer til at sætte sig negativt på arbejdsglæden. At tage vare på hinanden som frivillige er givende og kan være nødvendigt for at kunne støtte deltagerne i aktiviteterne. I Røde Kors ønsker vi at skabe en kultur, hvor vi løbende drøfter både frivilligopgaver og situationer eller dilemmaer, som I frivillige ofte står i. Formålet er, at ens medfrivillige kan give støtte og konkret sparring i forhold til opgaver og dilemmaer.

Der er forskellige måder, man kan få støtte på. På uddannelsen til dette projekt, introducerer vi makkersystemer. Spørg din fagkonsulent eller din aktivitetsleder, hvis du er i tvivl om, hvordan man får en makker. I et "makkersystem" har makkerne et særligt ansvar overfor hinanden. Makkerne kan for eksempel:

- Ringe til en, hvis man har været fraværende og skal opdateres på et møde
- Ringe sammen, hvis man har brug for at tale om en dilemmasituation
- Ringe sammen for et godt råd eller opbakning
- Ringe sammen, hvis man bliver bekymret for hinanden
- Hjælpe hinanden med at bringe emner videre til gruppen.

En måde at få talt godt sammen om de udfordringer, man oplever i aktiviteten, er ved at spørge indtil hinanden. En god ide kan være at følge nedenstående struktur, så man sikrer god sparring:

- Er der noget, der har gjort særligt indtryk i aktiviteten?
- Hvad var du glad for, at du gjorde?
- Hvad ville du gøre anderledes en anden gang?
- Vil du høre din makkers erfaringer, tanker og idéer?
- Hvad skal der følges op på?

Supervision

Hvis der er behov for yderligere støtte eller sparring omkring rollen som frivillig og rammerne for det frivillige arbejde, er det muligt at tale med fagkonsulenten fra landskontoret. En anden mulighed er at få gruppesupervision af en supervisor. Fagkonsulenterne på landskontoret kan fortælle mere om dette tilbud.

Egenomsorg

Det er vigtigt, at man som frivillig også kan kende og reagere på sine egne stress-reaktioner. Det kan være svært at mærke sine egne stress-reaktioner, men man skal være særlig opmærksom, hvis man har meget travlt over længere tid, står overfor komplekse problemstillinger eller har været udsat for noget ubehageligt. Det er vigtigt, at man er opmærksom på de gode ting, man kan gøre for at drage omsorg og passe på sig selv. Nogle enkle tips til egen omsorg er beskrevet her:

- Brug dit netværk; familie, venner og bekendte
- Tag pauser
- Acceptér dine følelser – dine reaktioner er normale ved unormale situationer
- Brug din makker
- Tag emnet op til "bordet rundt"
- Lav fysisk aktivitet
- Husk søvn og sund kost
- Meditation, yoga og mindfulness.

Sikkerhed for dig som frivillig

Hvis en voldudsat kvinde vender tilbage til voldsmanden (som partner, kæreste, kone) er du nødt til at afbryde indretningsforløbet. Dette skal beskytte dig som frivillig og sørge for, at du ikke interagerer med den voldelige partner eller tidligere voldsmand. Du skal også bryde kontakten, hvis kvinder fortsat udsættes for vold af sin ekspartner, selv om deres parforhold er slut. Du kan ALTID ringe til din aktivitetsleder (eller fagkonsulent), hvis du på nogen måder føler, at din sikkerhed er kompromitteret, eller at du har behov for at tale med nogen om din eller kvindens sikkerhedssituation.

9 KORT OM RØDE KORS QNET OG HJÆLP TIL VOLDSUDSATTE

I Røde Kors' Qnet kan voldsudsatte kvinder og børn få medmenneskelig støtte fra frivillige. Du er velkommen til at fortælle kvinden om Qnet og høre, om det har hende interesse. Du kan komme til at opleve, at kvinden har brug for hjælp til andet end indretning – fx hvis hun er ensom. Her kan det være en god idé at henvise til Qnet.

Hvad er Qnet?

Røde Kors har over 20 års erfaring med frivillig psykosocial støtte i 'Qnet' til kvinder og børn i overgangen fra krisecenter til egen bolig. I Qnet støtter vi ved at tilbyde en-til-en støtte, hvor kvinderne (og evt. deres børn) mødes med en frivillig og får hjælp og støtte til praktiske og følelsesmæssige udfordringer. Mange af kvinderne, børnene og de frivillige mødes også en gang om måneden til netværksaktiviteter. Her spiser de, hygger sammen og skaber gode netværk og venskaber og derved bryder den ensomhed og isolation, som volden ofte har ført med sig. Vi har cirka 25 Qnet fordelt rundt om i landet. Sidste år deltog næsten 500 kvinder og børn i vores psykosociale aktiviteter. Du kan læse mere om Qnet på www.rodekors.dk/qnet eller spørge din fagkonsulent om en folder og mere information.

"Fordi når man går fra sådan et forhold, som er meget, meget dominerende og dikterende og på alle mulige måder grænseoverskridende, så er det rigtig, rigtig svært at bygge sig selv op igen, især når man er helt alene i en lejlighed og ikke kender nogen. Jeg skulle jo skabe mit eget netværk og række hånden ud." – **Kvinde med to børn**

Henvis til Qnet

Kvinden, som du bliver frivillig for, kan også få tilbudt psykosocial støtte via Qnet. Således kan kvinden både modtage hjælp fra dig – og fra andre frivillige. Nogle kvinder foretrækker at afslutte indretningsforløbet, før de bliver en del af Qnet, da det kan være overvældende at have to frivillige på en gang. Hvis du mærker et behov for mere medmenneskelig støtte hos kvinden, er du meget velkommen til at gøre kvinden opmærksom på Qnet. Mange frivillige arkitekter oplever, at det kan gøre afslutningen på indretningsforløbet lettere, at man kan henvise til Qnet. Dermed ved du, at kvinden ikke står alene. Husk at du altid kan spørge din aktivitetsleder eller fagkonsulent om Qnet.

10 HVAD ER VOLD I NÆRE RELATIONER?

I det følgende vil vi kort fortælle om vold i nære relationer, da det kan give dig et indblik i, hvad dem, du hjælper, har været udsat for – og derved give dig en større forståelse for deres udfordringer.

Vold i nære relationer kaldes også partnervold eller vold i familien. Vold handler om at få magt og kontrol over et andet menneske, men kan have forskellige udtryksformer. De kvinder og børn, du møder i vores indretningsaktivitet, har oplevet én eller flere af følgende voldsformer:



Psykisk vold

At krænke, nedgøre, ydmyge, true om vold, true med at skade eller fjerne børnene, overvåge, kontrollere gøren og laden, isolere offeret fra familie og venner. Psykisk vold er den mest hyppigt forekommende partnervoldsform. Cirka 112.000 kvinder har inden for det seneste år været udsat for psykisk partnervold. Tre gange så mange kvinder som mænd, udsættes for psykisk partnervold.



Fysisk vold

At slå, sparke, forsøge kvælning, skubbe, stikke med kniv eller slå med genstande. At forhindre i at få opfyldt basale fysiske behov som søvn og mad. Dobbelt så mange kvinder som mænd udsættes for partnervold. Cirka 24.000 kvinder har været udsat for fysisk partnervold inden for det seneste år.



Seksuel vold

At tvinge eller presse til sex eller former for sex, som personen ikke har lyst til. Cirka en fjerdedel af kvinder på krisecentre angiver, at de har været udsat for seksuelle overgreb.



Økonomisk vold

At nægte adgang til fælles penge/bankkonto, tvinge offeret til at aflevere sin løn og til at tigge om penge hos voldsudøveren. Presse offeret til at optage lån, tilbageholde penge til basale nødvendigheder som mad. Cirka halvdelen af alle kvinder på krisecenter har været udsat for økonomisk vold.

Psykisk vold anses ofte for at være den mindst alvorlige, men undersøgelser viser, at denne form for vold kan være den mest skadelige. Den psykiske vold er altid en del af de andre voldsformer, fordi der altid er en latent trussel om, at volden gentages.

11 HVAD ER KONSEKVENSERNE AF VOLD I NÆRE RELATIONER?

Vold i familien har store konsekvenser – både på kort og lang sigt. Vold i nære relationer har omfattende og langvarige fysiske, psykiske og sociale konsekvenser for de kvinder, der udsættes for vol-

den. Fx ved vi, at knap halvdelen af kvinder på krisecenter oplever symptomer på Post Traumatisk Stress Syndrom (PTSD), der normalt opleves hos soldater, der vender hjem fra krig (Årsstatistik 2016: Kvinder og børn på krisecenter 2017, Socialstyrelsen). WHO fastslår desuden, at voldsudsatte kvinder har dobbelt så stor sandsynlighed for at få dårligt helbred og fysiske eller mentale problemer i forhold til andre kvinder, også selvom volden er stoppet.

EKSEMPLER PÅ KONSEKVENSER AF VOLD I NÆRE RELATIONER

Følelsesmæssige konsekvenser: Angst, frygt, usikkerhed, selvhad, skam, håbløshed, depression, flashback til de traumatiske hændelser, stress, manglende overskud, søvnbesvær.

Sociale konsekvenser: Isolation og tilbagetrækning fra venner og familie, stigmatisering, belastet økonomi (fx pga. økonomisk vold eller tab af job), ny rolle som enlig mor.

Langvarige fysiske skader: Rygsmerter, hovedskader, ryg- og nakkeskader, syns- og høreskader, generelle helbredsproblemer.

Børn, der lever med vold i familien, lever i uforudsigelighed og uvished om, hvornår der igen opstår en voldsepisode. Det skaber stor stress, utryghed og angst. Det er lige så skadeligt for børn at overvære vold mellem forældre, som selv at blive direkte udsat. Nogle børn reagerer udad ved at blive trodsige, overaktive, vrede og konfliktsøgende med voksne og kammerater. Andre børn reagerer ved at blive stille, indadvendte og pleasende. Den sidste gruppe af børn kan let blive overset af de voksne i børnehaven eller skolen, fordi de gør sig meget umage for at tilpasse sig det, de tror, de voksne gerne vil have. Konsekvenserne af vold i barndommen kan række helt ind i voksenlivet.

Du kan hjælpe med at skabe håb og handlekraft

Når du møder en kvinde og børn, der har været udsat for vold, er det vigtigt at danne sig et overordnet indtryk frem for kun at fokusere på de traumer og den stress, som de voldsudsatte har oplevet. Kvinderne og børnene har en stærk drøm og håb om at skabe et nyt og bedre liv for sig selv. Selv om de er mærkede af volden, har de – præcis som alle andre mennesker – ressourcer og vil gerne reetablere sig i et sikkert og godt liv og i et godt hjem, som mange andre. Håbet om et fredfyldt liv uden fare gør kvinderne og børnene i stand til at overkomme hårde tider og svære omstændigheder. Som frivillig kan du spille en afgørende rolle i denne proces. Du kan hjælpe kvinderne med at bevare visionen om et bedre liv, og du kan være en med til at give dem et godt hjem, der kan danne en god ramme om det nye liv uden vold.

"Altså være lidt mere stærk i troen og sige, nu er jeg nået hertil. Ret ryggen. Jeg skal nok komme videre. Men jeg synes altså, det var meget hårdt, det der med, at nu går du ud ad døren, nu lukker du den dør, nu skal du klare dig selv." – **Kvinde med barn**

Forstå i stedet for at fordømme

Voldsudsatte mødes ofte af fordømmende spørgsmål som 'hvorfor forlod du ikke bare din mand noget før?'. For at kunne hjælpe, er det vigtigt, at du har en forståelse for, hvorfor hun blev:

Mennesker bliver i voldelige forhold af flere forskellige årsager:

- Frygt for at miste deres børn
- Frygt for deres liv (de bliver ofte truet, når de forsøger at forlade voldsudøveren)
- Økonomisk afhængighed
- Frygt for social isolation
- En følelse af at være fanget eller lammet af volden
- Frygt for at miste status
- Frygt for at blive stigmatiseret
- Følelsesmæssig tilknytning til partneren
- Optimistiske forventninger og løfter fra den voldelige partner om, at volden stopper
- Trusler fra partneren eller dennes familie, når kvinden taler om at forlade partneren
- Loyalitet over for familien og voldsmanden
- Selvbebrejdelse
- Lavt selvværd og en følelse af ikke at have kontrol

*"Jeg snakker også meget, men hun [den frivillige] er rigtig god til at lytte, og vi fik nogle idéer sammen. Jeg kom med idéer og det var mest ift. pladsen, så jeg synes, hun var rigtig god til at lytte. Hun forstår måske lidt mere mine følelser, så (...) faktisk, jeg kunne ikke lade være med også at snakke om sådan nogle private ting, følelser og sådan nogle ting. Så jeg bare åbnede til at snakke og det var okay med hende. Så på den måde har vi lært hinanden lidt at kende." - **Kvinde med to børn***

12 HJEMMETS BETYDNING OG UDFORDRINGERNE EFTER ET KRISECENTER

Efter krisecenteropholdet står kvinderne i en svær situation med mange, komplekse opgaver og problemstillinger. Derfor er hjemmet og indretningen ofte ikke deres første prioritet og overskuddet til indretning er lille. Kvindens forhold til den nye bolig og vigtigheden af et trygt hjem vil i det følgende afsnit blive udfoldet, så du får viden og forståelse for den situation, kvinden står i.

Hjemmets betydning for trivsel

Hjemmet har en stor betydning for enkeltindviders og familiers trivsel. Et trygt og roligt hjem kan skabe rammerne for en stabil hverdag, forme ens opfattelse af eget overskud og er med til at skabe overskud og identitet. Omvendt kan en boligsituation i kaos med flere flytninger være en stor belastning. Kvinderne i projektet Fra Bolig til Hjem vil ofte have oplevet en kaotisk boligsituation med akut flytning fra en fælles bolig med den forhenværende partner til krisecenter (eventuelt flere krisecentre) og så til egen bolig. Hjemmet har desuden længe været et af de mest utrygge steder og til tider det farligste sted at opholde sig. Hvad enten kvinderne og hendes barn/børn flytter tilbage til deres tidligere hjem – eller flytter til en ny bolig – er det med håbet om, at stedet skal blive den trygge base i et liv uden vold. Det er afgørende for kvinderne og børnene at få ro i den nye bolig og på sigt få skabt en hjemfølelse der.

Hjemmet for kvinderne

For kvinderne er det vigtigt at hjemmet er trygt, afslappende og hyggeligt. Det er vigtigt for dem, at de får lov at sætte deres eget personlige præg på hjemmet, og at deres børn har det godt i lejligheden.

Hjemmet for børnene

For børnene er det ligeledes helt centralt at få ro på i den nye bolig. Dette indbefatter blandt andet, at hjemmet er ordentligt og ryddeligt. Derudover er det vigtigt for børnene, at de har mulighed for at kunne trække sig tilbage til deres eget private "rum" i lejligheden.

Kilde: Interview med kvinder og børn fra projektets forundersøgelse

Kvinderne står dog typisk i en situation, hvor overskuddet til flytning og indretning er begrænset. Dette kan føre til, at kvinden, op til flere år efter at have fået en bolig stadig mangler basale møbler og har flyttekasser stående, der ikke er pakket ud.

Selve overgangsfasen fra krisecenter til egen bolig er ofte forbundet med en ambivalens. På den ene side er kvinden glad for endelig at have fået sin egen bolig efter krisecenteropholdet. På den anden side oplever kvinden frygt, uvished og ensomhed i den nye situation. Kvinden har gået fra at bo med en partner, til at bo på et krisecenter omgivet af mennesker 24/7 til nu for første gang i lang tid at sidde alene i en lejlighed med sine børn. Ensomheden bliver yderligere forstærket af, at kvinden typisk har mistet sit netværk som en konsekvens af volden.

"Jeg kan huske, at jeg var lettet over at få en bolig, men jeg kunne næsten ikke holde ud at være alene. Det var så utrygt for mig, alt var nyt, og omgivelserne var nye. Det var ikke et sted jeg havde valgt, men et sted jeg af pres sagde ja tak til." – **Kvinde med to børn**

En masse andet fylder i kvindens liv og derfor er det ikke indretning, kvinderne altid prioriterer højt. Det, der fylder, kan være: Ensomheden, kontakt med forhenværende partner om samvær med børnene, retssager, frygt for forhenværende partner, komme tilbage i uddannelse eller i job, være en god mor, med mere.

Udover ensomhed og manglende overskud, så er der mange konkrete udfordringer, kvinden kan stå overfor i forbindelse med etableringen af et nyt hjem. Disse kan være relevante for dig at kende til:

SÆRLIGE UDFORDRINGER MED BOLIGEN, SOM DU SKAL KENDE

- **Mange valg:** Kvinden kan i forbindelse med volden have været frataget retten til at foretage valg og udøve selvbestemmelse. Det kan derfor være overvældende med alle de valg, som skal træffes i forbindelse med etableringen af en ny bolig.
- **Ikke mange ting:** Ofte har kvinden ikke mange genstande til lejligheden. Grunden kan være, at de er gået fra manden til krisecenteret i alt hast. Derudover står mange kvinder også i en vanskelig økonomisk situation efter det voldelige forhold. Det kan gøre det svært at købe alle de møbler, hun mangler.
- **Ikke selvvalgt bolig:** En stor del af kvinderne får tildelt en lejebolig af kommunen. De har derfor ofte ikke indflydelse på placering, størrelse eller udseende på boligen. Kvinden kan derfor være skuffet eller utilfreds med den bolig, som hun har fået tildelt.
- **For få rum i boligen:** En typisk problematik i boligen er, at der ikke er rum nok til, at alle børn og kvinden kan få deres eget værelse
- **Manglende gør-det-selv-færdigheder:** Kvinden evner ikke at sætte en lampe eller bilde op, da det ikke er noget hun har gjort før.

13 HVORDAN TAKLER DU FØLELSERNE OG HISTORIERNE?

Hvad gør du, hvis kvinden fortæller om tidligere traumatiske begivenheder eller har stærke følelsesudbrud? Det kan være, at du oplever i samtale med kvinden, at hun bliver berørt. Det kan være, hun bliver ked af det, frustreret eller irriteret. Det kan også være, hun fortæller dig personlige ting om sine tidligere oplevelser, som kan være svære for dig at rumme. Her er nogle råd til, hvordan du kan håndtere dette:

- Bliv ikke forskrækket over tårer, gråd, frustration eller irritation. Sådanne reaktioner er helt normale reaktioner på en unormal situation.
- Giv kvinden tid og plads og accepter hendes følelser. Vis forståelse og venlighed.
- Vær ikke bange for pauser og stilhed, det kan være der er brug for refleksion og ro.
- Spørg ikke ind til detaljer i forhold til kvindens historie, kom i stedet med støttende tilkendegivelser på, at du lytter og anerkender hendes situation. Dette kan gøres ved at f.eks. at sige "Du har været igennem mange ting, jeg kan godt forstå, at det er en svær situation for dig", "Det er helt forståeligt, at du har det, som du har det med tanke på, hvad du har været igennem", "Jeg kan godt forstå, at du bliver berørt/ked af det/frustreret", "Du har mange ting at forholde dig til, jeg forestiller mig, at det må føles meget overvældende"
- Vær nærværende og brug lyttende kropssprog
- Hvis kvinden har delt noget personligt med dig, kan du f.eks. sige "tak fordi du har delt dette med mig, jeg er blevet meget berørt af din historie. Jeg ved, du også er tilknyttet frivillige i Qnet, og jeg håber, du vil bruge dem og snakke mere med dem om din situation. Har du brug for en lille pause eller noget frisk luft, inden vi går videre med at snakke om boligen og planen for resten af dagen?"
- Det er i orden og helt normalt, at du bliver følelsesmæssigt påvirket, hvis kvinden fortæller dig om tidligere svære oplevelser. Hvis oplevelserne er for følelsesmæssigt overvældende for dig, bør du afbryde samtalen på en respektfuld måde. Du kan f.eks. sige "Tak, fordi du deler dette med mig. Det er rigtig svært for mig at høre på din historie, jeg er nødt til lige at trække mig og få en pause eller noget frisk luft, da jeg bliver meget påvirket af at høre din historie."
- Hvis en kvinde under et besøg over længere tid er meget ked af det, virker usammenhængende og fortvivlet, kan du prøve at skabe ro ved at tale med blød og rolig stemmeføring, holde en passende distance og have et roligt kropssprog. Tilbyd eventuelt kvinden noget vand eller lommetørklæder som tegn på praktisk omsorg.

"For det var noget af en turbulent periode også for dem [børnene]. For de kunne mærke alt den uro jeg har været igennem. Alle de tårer har de også set, selvom jeg prøvede at være på toppen, så godt jeg kunne. Det har også været de dage, hvor jeg har været nærmest ved siden af mig selv og ikke har kunne holde frustrationerne tilbage. Ja, det har der været."

- Kvinde med tre børn

14 HVORNÅR ER DU LYKKEDES MED DIT FRIVILLIGE ARBEJDE?

Det kan være svært at vide, hvornår man er lykkedes med et godt stykke frivilligt arbejde. Det er ikke altid, at kvinderne eller børnene har overskud til at fortælle, at de værdsætter det, man har hjulpet med. Omvendt kan man andre gange blive mødt med rørende taknemmelighed over blot en lille hjælp. Det kan variere fra forløb til forløb. Og fra kvinde til kvinde. Hvis du er i tvivl om det, du gør, har den ønskede effekt, kan du altid tale med kvinden om det. Din opgave er ikke at skabe perfekte eller færdige hjem for kvinderne og børnene. Men blot hjælpe dem i gang med en proces, så de selv kan skabe et godt hjem for dem. Husk, at selv små ændringerne i boligen kan skabe hygge eller bedre funktionalitet. Fokuser på de små, men vigtige ændringer hist og her. Du kan hjælpe med at se boligens muligheder og potentialer. Lykkes du med det, kan det være en succes i sig selv. Snak sammen med kvinderne og børnene om det. Og husk at lave en forventningsafstemning om, hvad du kan hjælpe med indenfor rammerne af dit frivillige arbejde. Tre til syv møder og et budget på 7.500 eller 10.000 kr. er ikke nok til at revolutionere et hjem. Men forhåbentlig nok til at gøre en positiv forskel.

Selv en lille hjælp kan betyde meget

Generelt vurderer kvinderne hjælpen højere, end de i frivillige gør. I gennemsnit vurderer de frivillige, at kvinderne og børnene kun har haft gavn af indretningsstøtten 'i nogen grad'. Men det billede stemmer ikke overens med de tilbagemeldinger, vi får fra kvinderne. Kvinderne viser stor tilfredshed og taknemmelighed med forløbene. For dem er det en stor støtte ikke at stå alene i den sårbare og omskiftelige periode, det er at flytte fra krisecenter til egen bolig. Husk det, når du hjælper med selv små ting.

Derudover er 3-7 møder og 10.000 kr. meget sjældent nok tid og penge til at skabe et færdigt hjem. Men din støtte er vigtig til at igangsætte hjemskabelsesprocessen. At have en ved sin side i denne proces har en kæmpe betydning.

Hav tålmodighed

Det kan være udfordrende for dig som frivillig, hvis du bliver mødt af manglende engagement, og hvis de aftaler, du indgår med kvinden, ikke bliver overholdt. Det er vigtigt her at have for øje, at kvinden kan være overvældet over hele hendes situation og også har mange andre ting, der fylder som tidligere beskrevet. Du kan som frivillig også opleve, at en kvindes engagement falder. Der kan være mange årsager til dette, f.eks. kan kvinden have søvnproblemer og derfor manglende energi, eller hun bekymrer sig måske om forældremyndigheden over sit barn/børn. Reaktionen fra tiden med vold kan komme op til overfladen, og hun kan glemme møder og aftaler. Vær derfor forsigtig med at konkludere, at hun ikke er interesseret. Det er her vigtigt med tålmodighed, forståelse og vedholdenhed. Spørg eventuelt venligt til grunden for hvorfor aftaler ikke er overholdt, og prøv sammen at finde en løsning til hvordan kvinden kan nå målet. Måske skal opgaverne brydes ned i endnu mindre bidder, eller I er måske nødt til at bruge et af møderne på at gå ud og købe fx planter og genbrugs-møbler sammen. Tal eventuelt med din leder, hvis du er i tvivl om, hvordan du gør det, og hvis du synes, det er svært at vurdere årsagen til det manglende engagement.

"Også det, at der ikke har været noget pres. Man må gerne aflyse og man må gerne være lidt svær at få fat på, og så er der nogen, der følger op og siger: "Hey, er du okay?" Det er jo altså en gave at få, at der er nogen, der drager omsorg om en. Det synes jeg. Og har kunnet se: "Lad nu være med at presse mig i et eller andet, jeg kan ikke overskue det"." – **Kvinde i Fra Bolig til Hjem**

15 IDÉER TIL INDRETNINGSHJÆLP

I dette afsnit kan du få ideer og råd til dit frivillige arbejde. Du får blandt andet tips, tricks og inspiration til, hvordan den kvinde, du støtter, kan få pengene til at række langt. Mange af tipsene er nogle, som andre frivillige arkitekter har haft positive erfaringer med. Husk, at det altid er kvinden, der bestemmer, om hun vil gøre brug af forslaget, og hvad hun vil bruge sine penge på. Skriv endelig til hjem@rodekors.dk, hvis du har gode idéer eller løsninger, som kan komme andre til glæde.

Genbrug

Det er muligt at søge om gavekort til Røde Kors Genbrug ved brug af budgetschemaet. Mange Røde Kors butikker kan godt stille et par møbler til side en dag eller to, indtil gavekortet bliver udstedt. Det er desværre ikke muligt at købe genbrug gennem eksempelvis Den Blå Avis eller Facebook Marketplace.

Legater

Hos Foreningen Enestående Forældre er det muligt at søge legater til bl.a. etablering i ny bolig eller større anskaffelser som eksempelvis køleskab eller en seng. Dette kan være relevant, hvis gavekortene fra Røde Kors ikke rækker til kvindens mest basale behov. Man skal kun søge en af kategorierne, og det er vigtigt at have et detaljeret budget og en god beskrivelse af ens konkrete behov og situation. Læs mere her: www.enestaaendeforaeldre.dk.

Maling

I Flügger har de rester fra farveprøver, fejlblandinger mm. i baglokalet. Nogle af deres butikker giver gerne disse gratis eller billigt ud til en god sags tjeneste.

Genbrugsstationer

På mange genbrugsstationer er der et område med møbler og materialer, som man kan tage gratis. Andre har byttecentraler, hvor man kan bytte ting. Her kan det være, at kvinden kan finde noget, som hun synes om.

Diverse gratissider

Der findes mange sider på internettet, hvor man kan få ting gratis. Der er både sider på Facebook, DBA og hos Gul og Gratis med masser af gratis ting. Lad kvinden selv skrive. Hvis hun beder om din hjælp til dette, så husk at lade kvinden og projektet være anonymt.

Lej en trailer

Nogle kvinder og frivillige arkitekter oplever, at store møbler skal fragtes fra butikken og hjem til kvinden. De kan ikke altid være i en bil. Hos freetrailer.com kan I gratis leje en trailer en dag. Hvis I reserverer den forud, så koster det 29 kr., så er I sikre på, at der er en, når I skal bruge den. Men husk at læse reglerne for at leje traileren grundigt. Trailerne kan blandt andet hentes hos Silvan, ILVA og Bilka. Husk dog, at kvinden selv skal kunne betale for traileren.

Maling - Paint it forward (kun i København)

Det er muligt for deltagere i Fra Bolig til Hjem at få gratis maling gennem organisationen 'Paint it forward'. De uddeler to gange om måneden maling ud til borgere med lav indkomst. Typisk hver anden torsdag kl. 15-17. Datoerne bliver annonceret på deres Facebookside. Det er vigtigt at skrive en besked via Facebook til dem inden og fortælle, hvad for noget maling, man er interesseret i. På den måde sikrer de, at ingen går forgæves. Det er en god og gratis mulighed for kvinder i projektet, som gerne vil male vægge eller møbler.

Gode råd til dit frivillige arbejde

I løbet af projektet har vi samlet forskellige tips ind fra kvinder, som har boet krisecenter, frivillige arkitekter og en boligstylist, som har konkrete erfaringer med indretningsstøtte til kvinder, der er flyttet

fra et krisecenter. Her er en lang række ideer og råd til dit frivillige arbejde, som du kan lade dig inspirere af:

- Private rum til alle medlemmer af familien er vigtigt. Hvis der ikke er værelser nok i lejligheden til, at alle kan få et værelse – tænk da i, hvordan indretningen kan skabe private rum og områder. Kan man stille reoler op i børneværelset som rumdelere? Kan man stille møbler i stuen, så der er hygge hjørner, hvor man kan finde ro?
- Hjælp til at sprede hygge og blik for de praktiske løsninger. Lyt til, hvad familien synes gør et hjem hyggeligt og kom med gode råd i forhold til det praktiske.
- Første gang du ser lejligheden, så bid mærke i de positive ting og ros dem. Hjælp kvinden og børnene med at se muligheder og skab glæde over det, der er.
- Hjælp med at udføre praktiske opgaver, så du skaber et fællesskab med kvinden og børnene – sæt hylder op eller andet konkret. Hvis ikke du selv kan, så kan man google sig til meget og forsøge i fællesskab med kvinden at gøre det. Det kan være en stor sejr for kvinden at lykkes med ting som dette. Hjælp med det praktiske kan være en god start på en tillidsfuld relation mellem jer – og et synligt resultat på, at I sammen kan skabe en positiv forskel.
- Se evt. på praktiske opbevaringsløsninger med kvinden og børnene, så boligen kan blive ryddelig og ordentlig
- Ændringer på mikrop lan: Skift af greb på låger i køkkenet, maling af en væg eller andet på mikrop lan gør en stor forskel. Hav øje for de 'lette' løsninger.
- Lav eller køb møbler der kan bruges til flere ting: En seng med opbevaring, en bæn k med opbevaring og en solseng som også kan være en siddeplads ved et bord.
- Fællesmøbler fra dengang kvinden og børnene boede med manden, kan have dårlige minder forbundet med sig – det kan give kvinden en frihed at købe sine egne møbler og udskifte de gamle. Vær nysgerrig på at høre, om dette er relevant.

Hvad skal du vide om lejeboliger?

Langt de fleste kvinder, der flytter fra et krisecenter ud i egen bolig, flytter til en almennyttig lejebolig. Der kan være mange regler og retningslinjer for, hvad man må og ikke må i disse boliger. Vær opmærksom på ikke at skabe forandringer i boligen, som er ulovlige. Det er en god idé, at du og kvinden orienterer dig omkring, hvilke muligheder hun har i lejeboligen. Det kan være omhandlende installationsret, råderet, vedligeholdelsesordning eller boligstøtte.

Det er desuden relevant at undersøge, om boligafdelingen er med i en boligsocial helhedsplan eller har en boligsocial medarbejder ansat. Det kunne fx være en social vicevært, som arbejder med udsatte beboere og sikrer, at de får den rette rådgivning og støtte.

Har du andre tips og tricks?

Så skriv dem meget gerne til hjem@rodekors.dk. Så sørger vi for at dele dem med dine medfrivillige.

16 HENVISNINGER OG KONTAKT

Hvor kan du henvise kvinderne og børnene til anden hjælp?

Nedenfor er en liste over steder, hvor du kan henvise kvinden og børnene til, hvis du tænker, der er brug for mere hjælp – eller hjælp som du, som frivillig i Fra Bolig til Hjem ikke kan hjælpe med. Du er også altid velkommen til at ringe til fagkonsulenten og få gode råd.

- www.boerneraadet.dk Oplysninger om børns rettigheder
- www.danskstalkingcenter.dk Gratis, anonym rådgivning om stalking
- www.dialogmodvold.dk Dialog mod Vold tilbyder behandling til voldsudøver
- Egen læge: Kvinden kan opsøge egen læge for at undersøge mulighederne for at få en henvisning til en psykolog.
- www.enestaaendeforaeldre.dk Eneforældre kan søge legat til fx flytning og hjemmet.
- www.etniskung.dk Etnisk Ung tilbyder gratis, anonym rådgivning til unge og familier om æresrelaterede konflikter og vold
- www.erduivivi.dk Oplysninger om voldtægt
- www.frivillighed.dk Center for frivilligt socialt arbejde – kurser og andre tilbud for frivillige
- www.gæld.tænk.dk Gratis personlig rådgivning, hvis ens gæld bliver uoverskuelig
- Den kommunale sagsbehandler: Kvinden kan undersøge mulighed for boligindskudslån og etableringsydelse, hvis behov.
- www.levudenvold.dk Viden om vold, national hotline samt juridisk rådgivning – har også en døgnåben hotline på tlf.nr. 1888.
- www.lokk.dk Landsorganisationen af kvindekrisecentre – her kan du finde oversigt over alle landets krisecentre
- www.lulutalk.dk Online fællesskab for kvinder, som har været udsat for vold - med blandt andet podcast, brevkasse og artikler
- www.moedrehjaelpen.dk Støtte og rådgivning til mødre – bl.a. behandling af voldsudsatte
- www.retshjaelpen.dk Gratis juridisk retshjælp
- www.red-center.dk Gratis, anonym rådgivning til unge og familier om æresrelaterede konflikter og vold
- www.retshjaelpen.dk Gratis juridisk retshjælp

Hvor skal du og kvinden sende dokumenter til?

Budgetskemaer, Logbog for frivillige, samt udfyldte spørgeskemaer fra kvinderne skal sendes til: hjem@rodekors.dk. Alle oplysninger behandles fortroligt og i overensstemmelse med lovgivning om personfølsomme data.

Hvor kan du henvende dig, hvis du har brug for hjælp?

Du kan altid kontakte din aktivitetsleder eller fagkonsulent, hvis du har brug for at drøfte en situation, har behov for at vende noget du er i tvivl om, eller noget, du har brug for afklaring på.

Du kan også altid få fat i os her:

Tlf. 21198652

hjem@rodekors.dk