

# UNGVOYAGE

af Amar Dlakic og Frederikke Terp

## Hvad er UNGVOYAGE:

Modellen er et led i bekæmpelsen af mistrivsel, hverdagsproblematikker og andre besværligheder i unges hverdag på Bornholm. Den skal bekæmpe de stigmatiserende udtalelser omkring psykologhjælp og aftabuisere det nedgraderede element af at søge hjælp.

Denne model er udarbejdet af formand for Ungerådet Bornholm, Amar Dlakic, og talsperson for udsatte unge, trivsel og psykiatri i Bornholms Ungeråd, Frederikke Terp, der begge er engagerede i kampen om at etablere en funktionsdygtig og tilgængelig ungdomspsykiatri, hvor selv de mindste problematikker kan blive imødekommet af velkvalificerede og emotionelt stabile individer, der med deres kompetente fremtoning, er klar på at hjælpe alle - også dem, der ikke er ved bristepunktet.

Modellen er fremstillet med henblik på at afklare de problematikker, som unge altid vil have, ved at fungere som en forebyggende faktor, ved at tage hånd om problemerne, inden de når til et selvforstærkende punkt. Selv de mindste problematikker skal kunne understøttes af stabilitet og skal kunne modtages med åbne arme.

Denne model har fået inspiration fra diverse mistrivsel-bekæmpende projekter i Danmark, herunder Headspace, Børnetelefonen og et digitalt Ungtilung projekt. Dog, er disse enten internetbaseret, eller så er det v.i.a. voksen-til-barn-kommunikation, hvorimod vi tilstræber en ungdomsbaseret måde at kommunikere, hvor samtalerne finder sted, hvor begge parter er fysisk fremtrædende. Ligetil, vil der også være mulighed for online kommunikation i form af online anonym rådgivning.

I form af fremtidige visioner, ser vi modellen blive et hjælpemiddel til de unge, hvis problemer ikke anses som seriøse eller vigtige, ud fra et professionelt perspektiv. Vi vil fjerne den lange proces ved kommunal psykologhjælp, og i stedet opstille et lettere og mere ligetil alternativ for *alle unge*.

# **Strukturen for UNGVOYAGE**

*Alt om projektet*

## **Økonomi og udbytte:**

### **Hvordan bliver denne model understøttet?**

Denne model understøttes af professionelle psykologer og *børne- og ungdoms-eksperter*, som via deres viden kan understøtte vigtigheden og effekten af sådan en model. Deres ord og anbefalinger vil fungere som *fundamentet* for modellen og vil føre projektet i en realistisk retning.

### **Hvad får de frivillige i retur?**

De frivillige får et CV-boost for at have hjulpet med at bekæmpe den mentale mistrivsel. Derudover, så betales der for forplejning under rådgivningssamtalerne.

## **Drift og ledelse:**

### **Hvem agerer som psykologer uden titel?**

Hele essensen ved en UNGVOYAGE er, at problemerne løses af og med jævnaldrende, som ved, hvilke problematikker andre unge døjer med.

Det er altså frivillige unge, der snakker med andre unge, om alt fra skilsmisser, ven/kæresteproblemer, nervøsitet eller et andet problem. De frivillige unge, som er 16 år eller over, har tavshedspligt, hvilket betyder, at de informationer, som de får, ikke må videregives.

Disse frivillige unge kan under ingen omstændigheder være krænkende, usympatiske eller respektløse overfor dem, de snakker med, da de skal prøve at løse deres problemer, ikke forstærke dem. Hertil, er det yderst nødvendigt at understrege, at dette ikke er terapi, og derfor er det ikke en selvfølge, at den unges persons problem bliver løst, men det er nærmere et lyttende og

### **Kan andre unge overhovedet klare dette?**

Efter de kompetente unge er blevet udvalgt til at kunne stå for samtaler, så indkalder Amar Dlakic og Frederikke Terp til et fremmøde pligtigt kursus om problemløsning, egenomsorg, håndtering af svære emner og bearbejdning af informationer med en professionel psykolog eller psykiater, som har erfaring indenfor feltet, og hermed kan give den nødvendige, indledende træning. Derved, så kommer der altså til at være forskellige introkurser til generel samtaleadfærd. De unge mennesker anvender ikke faglige psykologiske metoder, men udelukkende generel og lyttende adfærd.

### **Hvor snakker man henne?**

Man snakker i kulturhuset, hvor alle samtaler vil finde sted. Det, der kaldes Damsgård i Rønne. Adresse: Krystalgade 9-11. Herudover, er det benævnelsesværdigt at påpege, at vi indordner os de husregler, som der er på stedet, herunder: ingen rygning, ingen chikane, ingen alkohol eller andre stoffer.

### **Hvor ofte snakker man sammen?**

Amar Dlakic, Frederikke Terp, den respektive frivillige og den unge, der vil ind til samtale, vil sammen udarbejde et skema, alt efter den unges behov samt de retningslinjer, som projektet har. Dette kan derfor ikke fastsættes, men skal fastsættes gennem dialog.

I udgangspunktet har vi samtaler 1 gang om ugen, om torsdagen fra tidsrummet mellem 17.00-19.00. Frederikke og jeg er der mindst 4 gange månedligt, hvorved vi på en dag kan imødekomme 3 samtaler, som hver er mellem 30-35 minutter.

Der anbefales, at et ungt menneske har omtrent 2 samtaler med en frivillig om måneden, alt efter behov, så kan dette finjusteres. Desuden, er det også optimalt, at den første interaktion ikke er en online rådgivning, men en fysisk en i stedet, da det skaber et andet tilhørsforhold at være i øjenhøjde med dem og snakke direkte til dem.

### **Hvor mange unge har hver frivillige?**

Man kan i udgangspunktet have mellem 5-7 personer pr. frivillig, da der er visse helt naturlige, fysiske

### **Er der en organisator på projektet?**

Amar Dlakic og Frederikke Terp vil være organisatorer for tilbuddet.

### **Er det ligesom en psykolog, bare med et ungt menneske i stedet?**

*Det er det ikke!* Meningen med tilbuddet er, at unge kan komme væk fra det institutionaliseret og professionaliseret system, og i stedet indtræde i et mere jævnaldrende miljø, hvor unge ikke føler skam ved at komme, men i stedet mærker forandring, fra gang til gang. Det handler i bund og grund om, at unge har nogen at snakke med, ligesom børnetelefonen. Der vil blive opereret i både fysisk form samt over internettet.

### **Hvorfor ville man tale med en anden ung?**

Af og til, som ung, føler man sig overset eller mindre værd, og man ved ikke, hvordan man kan afklare problemet. Her kan det være en mulighed at forsøge, at snakke med andre på sin egen alder, da de netop også selv er unge, og sikkert har stødt på mange lignende problemer.

### **Hvilke unge må man have?**

Man må i udgangspunktet ikke have unge, der er familie, eller unge, som man har en relation med, da den emotionelle tilknytning mellem ung og frivillig er for stor, hvilket kan volde problemer i samtalen

### **Hvordan forløber samtalerne?**

Til samtalerne sidder en frivillig ung sammen med det andet unge menneske, som bliver rådgivet, enten fysisk eller online. Der er enten mulighed for 1-1 fysisk konsultation, ellers kan man hoppe ind på den anonyme rådgivningsplatform på [ungbornholmr.dk](http://ungbornholmr.dk), hvor der vil være et drop-in rum hver anden fredag mellem 17.00-19.00, hvor frivillige kræfter vil være parat til at tage imod de fleste problematikker, som fylder i hverdagen.

Intentionen er, at det er den unge, som er kommet ind, som tager ordet, mens den frivillige blot lytter anerkendende og forsøger at påpege mulige løsningsmuligheder. Den frivillige har ingen formel eller generelle spørgsmål, men svarer så fyldestgørende på spørgsmålene, som muligt, alt efter samtalsens seriøsitet og emotionelle stadie.

Spørgsmål sendes til [UNGVOYAGE@gmail.com](mailto:UNGVOYAGE@gmail.com)

**Klienter og forplejning:**

### **Hvem kan komme?**

Alle unge fra 13-20 år, som døjer med problemer, men enten ikke vil eller føler sig trygge ved at snakke med en voksen eller professionel. Denne aldersgruppe er valgt, da forventningen er, at det er 16-18 årige, som bliver frivillige, og derfor vil det kunne skabe kontrovers, hvis den frivillige skulle rådgive et ungt menneske, som er meget ældre end den frivillige selv. Ydermere, så er der også en stor del, som efter en ungdomsuddannelse flytter fra Bornholm, og derfor er det altså den gruppe, som vælges.

### **Skal man betale for at deltage i tilbuddet?**

Nej, tilbuddet er helt gratis.

### **Hvad skal man som frivillig gøre, hvis den unges problem er for seriøst?**

Hvis problemet er for seriøst, så vil det viderestilles til fagkompetente individer indenfor det problemfelt, som problemet tilhører. Vi vil have tæt kontakt til ungdomshjælpende organisationer, som f.eks. UngMod og Gadeplan.

Dette er hermed også en god måde, hvorpå problematikker kan frembringes og italesættes, i stedet for at skjules i mørket.

### **Forplejning til samtalerne:**

Myslibarer, frugt, bolsjer, væsker, herunder vil lokale råvarer være ideelle til at støtte lokale producenter. Producenterne vil til gengæld få reklame ud af det, i form af små visitkort, som ligger i lokalet.

### **Hvad vil der ske, hvis den unge benytter UNGVOYAGE, som hans sidste livslinje?**

I dette tilfælde vil den frivillige indledningsvist henvise til relevante telefonlinjer, der fokuserer på det rådgivende aspekt af at behandle selvmordstruede individer.

Ved akutte situationer vil politiet blive kontaktet på 114, og situationen vil derfor blive overrakt til professionelle inden for disse slags scenarier.

Det er anerkendelsesværdigt, at italesætte, at UNG-VOYAGE vil have løbende sparrings-runder med relevante fagpersoner inden for omsorgsområdet, håbet er hver 2-3 måned, da der kan opstå yderst traumatiske hændelser, som kan have længerevarende påvirkning på visse individer, hvis ikke de bearbejdes. Der vil altså være en form for supervision på projektet.

**Ansøgning:**

**Hvordan bliver man frivillig?**

I opstartsfasen af pilotprojektet, vil det være Amar Dlakic og Frederikke Terp, som starter med at køre samtaler, hvorefter forhåbningen er, at der er flere engagerede unge, som tilslutter sig.

Ansøgeren sender sine kontaktoplysninger til mailen: (den bliver sandsynligvis [UNGVOYAGE@gmail.com](mailto:UNGVOYAGE@gmail.com)). Hertil skal ansøgeren skrive en en-side lang ansøgning, hvor de forklarer om deres engagement i projektet.

I ansøgningen skal der indgå:

- Fulde navn
- Alder
- Adresse
- Telefonnummer
- Email-adresse
- Den motiverede del af ansøgningen

Der vil hurtigst muligt vendes tilbage med et svar via. ansøgerens mail.

**Marketingstrategi:**



**U-T-U reklame:**

Notesbøger, muleposer, visitkort, brochurer, plakater (lægges/hænges på Campus, deles ud på skoler og generelt derhen, hvor vi kan få det op. - På muleposerne: Ung til Ung, “jeg støtter ungdomspsykiatrien”). Alt materiale, SOME og PR er produceret af enten Amar Dlakic eller Frederikke Terp.

**Samarbejde:**

Et samarbejde med Ung Mod, hvor vi får kondomer til uddeling, og visitkort til uddeling af dem, der døjer med problematikker vedrørende krop og seksualitet. Evt. samarbejde med gadeplan, Headspace, UngPåLinje, TUBA-Bornholm, sundhedsplejen mv.

**Projektets bæredygtighed og fremtidsudsigter:**

Stifterne bag projektet forsøger at gøre alt for at kunne skabe nogle let tilkommelige rammer for projektet, som hurtigt kan videreføres, når stifterne flytter videre fra øen en dag. Det er b.la. grunden til, at denne fundament beskrivelse udarbejdes og offentliggøres.

Forhåbningen er, at projektet kan stå på sine egne fødder og blive båret af stærke og dygtige unge mennesker, og deres frivillige kræfter. Ligeledes, så er ønsket også, at der tilføres nye samtaletyper senere hen, herunder grupperådgivning, hvor en frivillig sidder og faciliterer samtalen, men egentlig er det unge mennesker, som er i den samme situation, som hjælper hinanden med at komme igennem et lignende problem.