

”CoronaVen” i Ungdommens Røde Kors

I forbindelse med den aktuelle situation i Danmark og resten verden, hvor Coronavirussen lige nu gør, at det meste er lukket ned, er der rigtig mange børn og unge, der sidder derhjemme og har brug for støtte og hjælp. Derfor skal de nu have muligheden for at få en CoronaVen.

Hvad er CoronaVenner?

CoronaVenner bygger på URK’s ung-til-ung-princip og er en måde at være sammen på online – enten én til én eller i en gruppe. Denne guide henvender sig til indsatsen, der har fokus på én til én. En CoronaVen er et ungt menneske, som stiller sig til rådighed online i en tid med Corona, der er uvis og uvant.

Det, man som CoronaVenner i URK tilbyder, er:

- hjælp til lektierne
- et tryghedsopkald, hvor I fx sammen lægger en plan for dagen
- underholdning og samvær over Facetime, der kan skabe et lyspunkt

Al kontakt skal naturligvis ske online eller over telefonen – og den frivillige CoronaVen aftaler med barnet eller den unge, hvor ofte de skal tales ved. Det kan være, det handler om et kvarters snak hver dag – eller det kan være længere tid ad gangen og måske ikke så ofte. Da samtalen foregår ung-til-ung, er det ikke et krav, at forældrene er informeret om samtalen.

Da vi ikke ved, hvor længe krisen vil vare, anbefales det, at man aftaler en uge eller 14 dage frem ad gangen. Når/hvis man afslutter sit CoronaVenskab, skal barnet informeres om andre mulige URK-aktiviteter – således at vi så vidt muligt kan forsætte med at tilbyde dem samvær i URK-regi.

Hvorfor er der brug for CoronaVenner?

Formålet med CoronaVenner er at tilbyde børn og unge støtte og opbakning ift. deres liv og hverdag lige nu, hvor alting er anderledes – og hvor udsatte børn og unge mere end nogensinde mangler støtte, glæde og en, der har tid til at lytte eller måske bare til at lave sjov og give et afbræk fra alvor og utryghed.

Rigtig mange udsatte børn og unge sidder lige nu derhjemme – nogen er overladt til sig selv – og nogen er overladt til en familie, hvor mere tid sammen på ingen måde betyder mere hygge, men måske betyder frygt og utryghed. For de børn er skoledagen, onsdagsklubben eller legeaftalen dét, som normalt giver et pusterum – det pusterum har de ikke lige nu.

Derfor er der brug for, at vi i URK tager et ansvar og er med til at skabe små pusterum og lyspunkter i børnene og de unges liv. Det er det, vi normalt gør, når lektiecaféen og madklubben holder åbent, og som vi nu gør online eller via telefonen.

Match af den frivillige CoronaVen og barnet eller den unge

Når matchet er lavet, modtager du kontaktoplysninger på barnet/den unge eller barnets forældre. Du skal som frivillige tage kontakt til barnet så hurtigt som muligt. Hvis du ikke har tid samme dag, må du meget gerne sende en sms, hvor du kort præsenterer dig selv og skriver, at du tager kontakt dagen efter.

Husk som udgangspunkt at bruge den elektroniske kanal, som barnet har ønsket (telefon, mail, Facebook eller Skype).

Ved første kontakt er det vigtigt at få forventningsafstemt, så ingen bliver skuffede. Start fx med at planlægge en uge eller 14 dage frem, hvor I aftaler, hvor ofte i skal være i kontakt og hvor længe. Derefter kan I ligge en ny plan. Tilbyd barnet at blive indsluset i en lokal URK-aktivitet, når I stopper kontakten, så vi ikke "taber dem på gulvet", når hverdagen rammer igen.

Ved eventuel sygdom er det vigtigt, at den frivillige, som er CoronaVen, tager kontakt til barnet (så vidt muligt) og skriver til kristine@urk.dk, så barnet kan få besked og en ny CoronaVen.

Hvordan er du en god CoronaVen?

Som CoronaVen er du en online-støtte til et barn eller ung i en krisetid. Det kræver noget særligt, når man skal kommunikere online. Nogle ting virker bedre end andre, når man ikke sidder ansigt til ansigt. Det kan nogle gange være svært at vide, hvad man skal sige eller gøre i en bestemt situation. Det vigtigste er, at du har lyst, overskud og gå-på-mod. Derudover er det vigtigt, at du kan sætte barnets behov i centrum, og at du møder barnet med anerkendelse og tålmodighed.

Som CoronaVen er der som udgangspunkt tre måder, du kan hjælpe på (og sikkert flere):

- Strukturstøtte
- Lektiehjælper
- Online-legeven

Strukturstøtte

Som strukturstøtte hjælper du barnet med at rammesætte hverdagen, således, at der både er tid til lektier og sjov. Rammesætning er især vigtigt for de børn, som er i hjem med ustabile forældre, hvor en indelukket hverdag uden en solid voksenstøtte kan blive meget uoverskuelig.

Du kan hjælpe barnet ved at:

- Aftale med barnet at du ringer på et eller flere bestemte tidspunkter hver dag og hører, om de har fået lavet lektier, og hvad de ellers har lavet.
 - Det kan være en god idé at aftale på forhånd, hvor lange tid I skal snakke sammen. Fx 10 min kl. 08.00 og 10 min. Kl. 17.00. På den måde får I forventningsafstemt på forhånd.
- Bed barnet om at dele sit skoleskema med dig og tag udgangspunkt i det. På den måde har I en fast struktur, I kan arbejde med.

- At I sammen laver en liste over tre ting, som barnet skal nå hver dag – det kan være stort som småt. Fx gå en tur med hunden, gå ud med skraldet, løb op og ned af trapperne, lav tyve sprællemænd, syng en sang. Sørg for at alle forslag passer med myndighedernes anbefalinger til vores adfærd.

Lektiehjælp

Som online lektiehjælper er du en vejleder og ikke fagekspert. Din opgave er at motivere barnet/den unge, så han eller hun selv finder løsningen. Vi forventer ikke, at du har svaret på alle elevens spørgsmål, og vi forventer heller ikke, at du kan hjælpe med alle fag.

Derudover er det vigtigt at huske på, at der fra skolernes side ikke er nogle forventninger om, at børn kan lære det samme under de nuværende Corona-betingelser, som de ellers ville gøre. Ideen med lektiehjælp er "blot" at forsøge at sikre, at hullerne ikke bliver alt for store. Selvsagt er kvaliteten af fjernundervisning ikke lige så god som normal undervisning, derfor kan man som lektiehjælper også finde på sjove lege eller andet, der kan give følelsen af læring på anden vis og/eller holde humøret oppe hos barnet – se eventuelt afsnittet om online-legeven for inspiration. Internettet er fyldt med gode råd til forældre om, hvordan de kan hjælpe deres børn bedst muligt. Søg eventuelt også inspiration der.

Det skal du gøre, inden du går i gang med lektiehjælp:

- Oplys barnet/den unge om rammerne og reglerne for lektiehjælpen, inden I går i gang
- Aftal en tidsramme før i "mødes". Fx maks. 45 min. pr. session
- Brug den indledende snak til at afstemme forventninger med barnet/den unge, både ift. tidsrammen, opgaven og din hjælp, og evt. hvordan de kan forberede sig fra gang til gang
- Vær realistiske i forventningsafstemningen med barnet/den unge om, hvad I kan nå i en session. Spørg f.eks., hvad der er det vigtigste, så I kan koncentrere jer om det.
- Fortæl gerne barnet/den unge, at jo bedre forberedte de er, jo bedre kan de få hjælp fra jer. Fortæl gerne barnet/den unge, at de eksempelvis kan:
 - Tage billeder af deres opgaver, så de er klar til at sende dem
 - Forberede, hvad de vil have hjælp til
- Det er ikke meningen, at du skal lave lektierne – du er en vejleder og støtte!

Anerkendende tilgang til lektiehjælpen skaber gode resultater

- Det er okay at barnet/den unge er frustreret, og du må gerne give dem ret i, at lektierne nogle gange er svære!
- Mød barnet/den unge der, hvor de er med deres lektier.
- Positive forventninger er afgørende for en succesoplevelse.
- Hold fokus på det, der virker for barnet/den unge.

Online-legeven

Som online-legeven handler det om 'at lege sammen' – online. Dette kan sagtens kombineres med at være strukturstøtte eller lektiehjælp. Det vigtigste er dog, at du stadig får forventningsafstemt med barnet omkring, hvilken online kanal I bruger, hvem der kontakter hvem, hvornår og hvor længe. Altså gælder de samme forholdsregler, uanset om du er strukturstøtte, lektiehjælp, legeven – eller alle tre dele.

Sjove ting I kan lave sammen online:

MOVIE-NIGHT A LA CORONA

- Se en film sammen over face-time via gratis kanaler som DR eller YouTube

SPILECAFÉ

- Quiz mod hinanden på DR ULTRAs quizside: <https://www.dr.dk/ultra/quiz>
- Hvis begge har samme fysiske spil, kan man også spille det mens man Face-timer. Man flytter bare også modstanderens brikker, som de gør på deres plade

SOCIALE GAMING APPS

- I kan spille computer sammen/game sammen ved at bruge appen Discord, hvis spillet ikke har et integreret kommunikationsforum. Lav fx et fedt LAN-party over Discord med dine venner. (Discord kan downloades som app til telefon og computer og kan bruges, mens man spiller. Discord har også "voice-forum", hvor man kan stille spørgsmål/lave en tråd, hvor man kan kommunikere med folk relateret til gaming. Her kan man joine forskellige forums med fremmede. Hvis du gerne vil chatte med andre mere anonymt, kan man bruge chatten på Twitch til at kommunikere gennem, mens man ser en stream video)

ANDET:

- Lav madklub online hvor I facetimer, mens I laver mad eller bare aftaler at mødes over facetime med hver jeres mad
- Lav yoga online
- Læse eller syng højt for hinanden
- Lav en rap
- Spil på et instrument
- Fællessang på DR kl. 09.05 hver morgen.

Det tekniske

Som CoronaVen har du kontakt med barnet eller den unge via mobil, Skype, Zoom eller Facebook – brug den kanal, som giver bedst mening for jer. Uanset er det vigtigt, at I kan høre – og gerne se – hinanden, så der ikke opstår misforståelser.

Hvis I har brug for en krypteret forbindelse, kan I gratis bruge Kara Connect, som er en online platform sikret til at håndtere personfølsomme data. Programmet fungerer ligesom Skype og er gratis under Corona. (kontakt programkonsulent Louise Dyrholm på louise.d@urk.dk, hvis I har brug for hjælp til oprettelse)

URK har ingen profiler til rådighed, men opret eventuelt din egen URK-Skype eller URK-Facebookprofil og brug denne til at kommunikere med barnet. Hvis du bruger din privattelefon, er det vigtigt at aftale inden, hvornår på dagen du kan kontaktes – eller om det kun er dig, der ringer op.

Hvis det viser sig, at barnet ikke har adgang til it-redskaber/telefon selv, så er det lidt sværere at hjælpe lige nu. Skriv til line.g@urk.dk, hvis I oplever udfordringer. URK-sekretariatet forsøger også at skaffe fondsmidler til at kunne støtte særligt udsatte børn og unge især på institutionerne.

Det skal du gøre ift. jeres online kommunikation:

- Lav en god og klar aftale med barnet om, hvornår I kan være i kontakt og hvor længe, og sørg for at overholde disse aftaler så ingen af jer skal sidde og vente – det skaber utryghed.
- Aftal med barnet, hvilken online kanal I bruger. Bruger I mobil, Skype eller Facebook? Det er lettest at bruge det samme medie hver gang, så man ikke bliver forvirret.
- Start altid et møde med at spørge barnet "Kan du høre mig?"
- Afklar gerne kommunikationsformen, når I laver en aftale – Skal du snakke, eller skal det være ren chat? Nogle foretrækker ren chat.
- Spørg barnet om han/hun har et head set eller høretelefoner, der kan sluttes til computeren, så I kan høre hinanden ordentligt.

Så er der bare tilbage at sige rigtig god fornøjelse – og tusind tak fordi, du er noget særligt for børn og unge! Dit engagement som CoronaVen er guld værd!

På sekretariatet sidder vi klar, hvis I har brug for sparring og hjælp i forbindelse med indsatsen. Det gælder også, hvis I har oplevelser eller dilemmaer som CoronaVen, I har behov for at vende. Tøv ikke med at kontakte Line på line.g@urk.dk eller læs om krisehåndtering [her](#).

1. Udgave – d. 01.04.20