

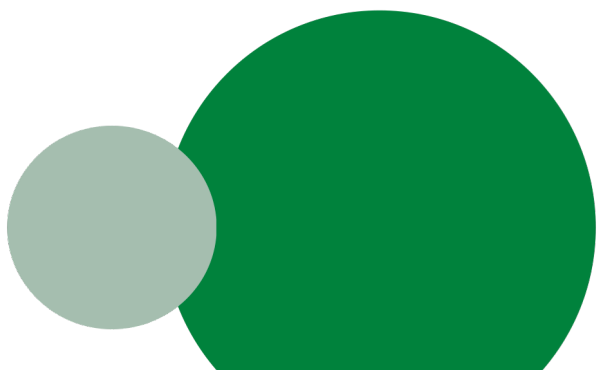


Buddy = ven, kammerat, makker



Buddy-kursus 2025

I samarbejde med Landsforeningen af Væresteder



Hvad er en buddy?

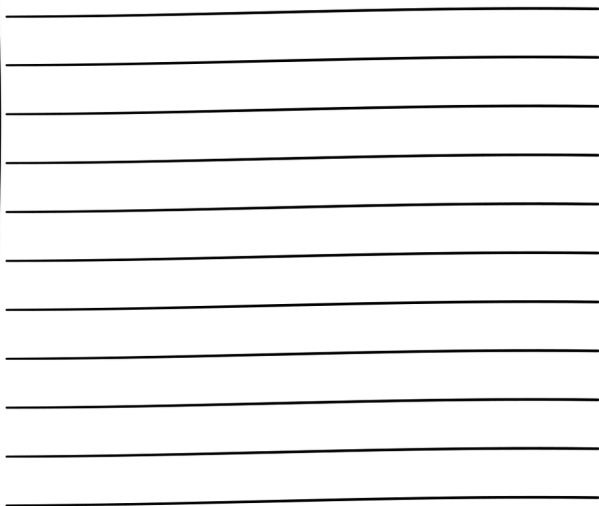
Hvorfor er en buddy vigtigt på et værested?

- * En buddy er en værestedsbruger, der vil hjælpe nye brugere ind i fællesskabet på værestedet. Som buddy er du med til at give nye brugere en god start og gøre det lettere at føle sig velkommen.
- * Det er vigtigt, at der er nogen, der tager godt imod én, snakker med én og skaber en tryk stemning, når man er ny.



Hvad er min opgave?

Skriv på linjen hvad din opgave er på værestedet.

A large sheet of paper with horizontal lines for writing. The paper is white with a black border and a folded top-right corner. It contains 12 horizontal lines for writing.



Mine tanker

Færdiggør sætningerne

1) Jeg er her i dag, fordi

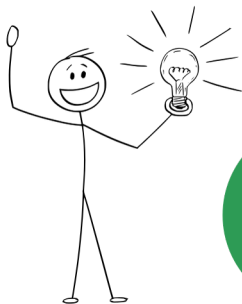
2) En styrke jeg har, som kan hjælpe nye brugere...

3) Som buddy håber jeg...

Vigtigt at vide som buddy

Som buddy skal du huske at:

- * Du altid kan bede personalet om hjælp.
- * Du har ret til at sige fra og trække dig.
- * Du skal passe på dig selv og respektere egne grænser.
- * Du har tavshedspligt. Dvs., at du ikke må dele privat, personlig eller følsom oplysning om en anden.



Måden vi er sammen på

Vi kommunikerer hele tiden – med både ord og krop. Særligt når vi møder nye mennesker, er det vigtigt, at vores kommunikation er venlig og imødekommende.



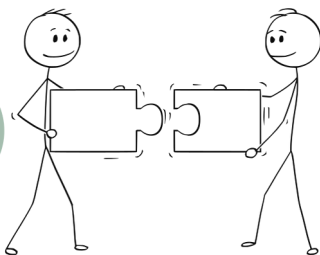
Sig hej og smil – et enkelt "hej" og et venligt kropssprog kan være første skridt til at føle sig velkommen.



Vær nysgerrig – stil åbne spørgsmål som fx "Hvordan er det at være her første gang?" og vis interesse for den andens oplevelse. **Giv**



tid og ro – for nogle tager det tid at åbne op og vænne sig til nye steder. Det er okay ikke at skulle tale hele tiden.



Hvad gør jeg som buddy, hvis der opstår konflikter?

Når flere mennesker er sammen, kan der opstå konflikter – også på et værested.

Som buddy er det ikke din opgave at løse konflikter – men det er vigtigt at vide, hvad du kan gøre hvis det sker.



Bevar roen – tal lavt og roligt.



Lyt – du kan sige fx: *“Jeg kan høre, at I er uenige – måske er det en god idé med en pause.”*



Gå væk, hvis det bliver for meget – det er okay at sige: *“Jeg går lige et andet sted hen – vi snakker senere.”*



Hent personale – hvis konflikten vokser, eller du føler dig utryk, skal du hente personalet.



5 gode råd som buddy

Vær nysgerrig

Byd velkommen

Gør plads til andre

Sig fra, hvis du har en dårlig dag

Spørg, hvis du er i tvivl om noget