

## Jeg er frivillig i CARE4U

Anne Mette Flensted

Juli 2018

### Et trygt fællesskab

Care4U er for sårbare unge og voksne, som lider af angst, er ensomme, generte og/eller har vanskeligt ved at være sammen med andre.

*For mange er det naturligt at være social og indgå i forskellige fællesskaber. Men der er desværre en del mennesker, som finder det svært, og det er dem, vi gerne vil hjælpe. Vores caféaftner kan man kalde social træning i trygge rammer. Et trinbræt, som*



*er en nænsom måde at komme hjemmefra og ind i fællesskaber, siger Anne Mette Flensted, der udtaler sig som formand, og også er stifter og frivillig i Care4U i Hjørring.*

Care4U holder sommerferie i juli måned. Men fra august er der igen caféaftner mandage kl. 19 – 21 i Forsamlingsbygningen i Hjørring. Har du lyst til at være med, skal du ringe først, så du får den rigtige hjælp til at komme godt i gang i Care4U. Eller hjælp til at finde et andet tilbud, som passer bedre til dig. Du kan ringe på telefon 93 30 83 53, som er åben mandag kl. 19 – 20. Du kan også læse mere om tilbuddet på [www.care4u.one](http://www.care4u.one)

*Cirka 15 deltager i vores caféaftner, og det er hovedsagelig mennesker med social angst og aspergers. Og for dem, såvel som nye deltagere, er det vigtigt at passe ind, hvis det skal være en god oplevelse at deltage i vores caféaftner. Vi gør også meget ud af at være flere frivillige, så der altid er nogen, som kan blive i Forsamlingsbygningen, mens andre kan gå en tur ud i byen, hvis de har lyst til det. Det er vigtigt, at rammen er så tryk, at alle på forskellig vis kan øve sig i at være sammen med andre, fortæller Anne Mette Flensted.*

Læs videre på næste side...

Care4U har syv frivillige, hvoraf flere er uddannede psykologer. Men det er ikke en betingelse for at være frivillig.

*For at være frivillig, skal man ikke have en bestemt uddannelse, men et stort overskud og helhjertet lyst til at være med til at skabe et frirum for sårbare mennesker. Det handler ikke om terapi, men om at være mennesker sammen. Derfor er der også altid en psykolog til stede, som kan tage over, hvis der skulle blive brug for det. En af psykologerne er mig, og jeg tilbyder også supervision til de frivillige, siger Anne Mette Flensted, som selv er frivillig.*

Care4U har i år fået 10.000 kr. fra Nordea Fonden. Har tidligere modtaget en donation fra Guld & Rod og får også bidrag fra Hjørring Kommune. Dette kombineret med et medlemsbidrag på 250 kr. for to måneder eller 600 kr. for et halvt år betyder, at der er penge til forskellige aktiviteter og mulighed for at købe spil og lignende til caféaftner.

*Den sociale træning er et vigtigt element i vores caféaftner, og derfor er det også vigtigt, at vi har mulighed for at vælge mellem forskellige aktiviteter. Mennesker er meget forskellige, og derfor skal der selvfølgelig også være forskellige muligheder, siger Anne Mette Flensted.*

## Frivillige FORTÆLLER

Vil du vide mere om muligheder i den frivillige sociale verden, kan du kontakte Frivilligcenter Hjørring i Østergade 9 i Hjørring, hvor åbningstiden er:  
tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Du er også velkommen til at ringe til koordinator Mette Jakobsen på tlf. 24 26 40 70