

Jeg er frivillig i headspace

Marcus Højrup

August 2026

Frivillighed er hovedsagen

Marcus Højrup er en af de unge i Hjørring i fuld gang med at få godt fat om voksenlivet. Allerede i en alder af 20 år i gang med en videregående uddannelse som pædagog på UCN og dybt engageret i den sociale frivillighed gennem headspace – et samtaletilbud for unge. Headspace tilbyder gratis og anonym rådgivning til alle mellem 12-25 år.

– Jeg havde som mange andre unge en periode med nogle ting og tanker, jeg gik og tumlede med. Der fandt jeg så ind i headspace og fandt et sted, hvor jeg både kunne tale om de svære ting, men også bare være mig selv og snakke løs om alle mulige andre ting, og hvor vi bare havde det hyggeligt og rart sammen, fortæller Marcus.



Marcus gik fra at være i et samtaleforløb til selv at blive frivillig i headspace Hjørring. Han blev spurgt, om det var noget for ham at lave noget på sociale medier. Det var det. Og det har så udviklet sig til, at der for tiden hver fredag er små film portrætter af frivillige at finde på headspace Hjørrings Instagram og Facebook. Snart blev Marcus også involveret som frivillig i samtaleforløb med andre unge.

I samtaleforløbene er der altid to frivillige til en ung. Det giver en tryghed for alle parter. Den unge får flere nuancer og mere erfaring med sig, og de frivillige har en makker at læne sig op ad, når der nogle gange er de mere svære problemstillinger. Samtidig er der ved samtalerne på en time, både forud og efter, altid et kvarters briefing mellem de to frivillige og den faste stab, hvor der tages hånd om den unges individuelle forløb i headspace. Det ser Marcus som en virkelig god og seriøs omsorg for et ungt medmenneskes situation.

Læs videre på næste side...

Kommer man i headspace mødes man ideelt set altid af en frontmedarbejder i modtagelsen. Her laves der aftaler om det videre forløb. Ofte vil der være mulighed for med det samme at kunne mødes med frivillige, og ellers går der ikke længe, før samtaler kan finde sted. Samtale elementet er blot en del af det at komme i headspace's fine rammer på Amtmandstoften i Hjørring. Det sociale er en anden fyldig del, og nogle har mere behov for det ene frem for det andet. Der er forskellige grupper, man kan blive del af. Dungeons & Dragons spilles i grupper – Marcus er faktisk selv med i en gruppe, som over tid er blevet selvorganiserende. Der er grupper for unge piger, og der oprettes andre grupper efter interesser eller aktualitet – i en gruppe er der for eksempel fokus på tiden efter eksamen – hvad skal der nu ske?

Som frivillig i headspace er der minimum to kurser om året, man skal deltage i. De fleste frivillige er i begyndelsen af 20'erne, men der er bestemt også ældre mennesker og gennemsnitsalderen er måske omkring de 30 år, mener Marcus, som selv får meget ud af frivilligheden.

– Det at få lov til at hjælpe andre og give den hjælp videre man selv har fået, det føles helt rigtigt. Det kræver nogle gange noget, hvor der er følelser på spil. Men det er hårdt på den gode måde. Jeg har lyst til at komme tilbage og hjælpe de unge videre, siger Marcus.

Er det noget for dig at høre mere om headspace, som bruger af de mange tilbud eller måske endda blive frivillig, så kig endelig forbi eller ring eller skriv til headspace Hjørring, Amtmandstoften 2, stuen, i Hjørring, som træffes tirsdag - torsdag kl. 9-18 på tlf. 81 41 74 71. Du kan også chatte mandag - torsdag kl. 12-20.

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 Thomas Hovaldt på tlf. 24 26 40 70



Frivilligcenter Hjørring

Østergade 9

9800 Hjørring

www.frivilligcenterhjoerring.dk

Facebook 

Åbningstid

Tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Koordinator Mette Jakobsen

Tlf.: 24 26 40 70

Mail:

mette@frivilligcenterhjoerring.dk