

Ti gode råd til influencere

Rådgivningsfeltet har samlet ti gode råd til, hvordan du som influencer håndterer henvendelser fra børn og unge, der har det svært – og samtidig passer på dig selv.

Når du skriver med en følger

1. **Ros følgeren for at åbne op**

Det kræver mod at fortælle andre, at man har det svært. Og når man gør det, er det ofte fordi, man faktisk gerne vil have hjælp. Så ros følgeren for, at han eller hun åbner op, og husk at uanset hvad det handler om, skal du ikke dømme den unge.

2. **Vær dig selv og forsøg ikke at udfylde en rolle, du ikke har**

Vær tydelig om, at du ikke har professionel viden om problemet og derfor ikke kan give råd, men at du gerne vil lytte.

3. **Brug dine egne erfaringer (med måde)**

Del gerne ud af dine egne erfaringer med lignende problemer. Men vær opmærksom på, at den løsning, der virkede for dig, ikke nødvendigvis er den rigtige for andre.

4. **Fortæl følgeren, at han eller hun ikke er alene**

Tal med følgeren om, at der er mange derude, der føler eller oplever det samme. Foreslå følgeren at finde fortællinger fra andre med lignende problemer, hos de organisationer der arbejder med emnet. Organisationerne kan findes på RådgivningsPortalen – radgivningsportalen.dk. Opfordr også den unge til at tale med en voksen eller ven, han eller hun er tryk ved.

5. **Find den rigtige rådgivning**

Der er mulighed for god og gratis hjælp til næsten alle typer problemer – store som små. Fortæl følgeren, at han eller hun kan finde et godt rådgivningstilbud på RådgivningsPortalen – radgivningsportalen.dk. Hvis den unge ikke selv har overskud til at søge på portalen, så brug eventuelt selv fem minutter på det.

Pas på dig selv

- Husk, at det er okay ikke at svare eller at stoppe med at svare**
Hvis du får mange henvendelser fra følgere, når du ikke at svare på dem alle sammen. Det er okay. Også selvom de kommer fra nogen, der har det svært. Overvej at sende dem et standardsvar med link til RådgivningsPortalen – raadgivningsportalen.dk. Hvis du i en dialog har gjort, hvad du kunne – lyttet og forsøgt at hjælpe den unge videre til et rådgivningstilbud – men han eller hun bliver ved med at skrive, er det også okay, at du stopper med at svare.
- Tal med nogen om henvendelserne**
Sørg for, at du har nogen, du deler de svære henvendelser med. Det kan være dine forældre, en god ven, en lærer, din manager eller andre. Fortæl dem om de henvendelser du får, uden at nævne navnene på dine følgere, så du også får læsset af.
- Mærk efter, hvordan du selv har det**
Bliver det for overvældende eller bekymrer en enkelt henvendelse dig meget, så brug RådgivningsPortalen – raadgivningsportalen.dk – til at finde en forening, der har erfaring med at rådgive eller kender til den unges problemstilling. De kan sparre med dig om din oplevelse.
- Når du skal handle med det samme**
Indimellem får du måske henvendelser, der er mere alvorlige end andre. Hvor det kan handle om liv eller død, fx følgere der skriver om selvmordsforsøg, livsfarlig selvskade eller grov vold. Så bør du handle – og hvis du er over 18 år, er du faktisk forpligtet til at reagere. Få dine forældre, en lærer eller din manager til at hjælpe dig med at kontakte alarmcentralen på 112 eller ring til Børnetelefonen på 116111, hvis du er i tvivl om, hvad der er det rigtige at gøre. Børnetelefonen kan hjælpe dig med at vurdere, hvor alvorlig situationen er, og hvad du kan gøre. Fortæl følgeren, at du er meget bekymret, og at du er nødt til at give den bekymring videre.
- Opfordr dit bureau til at sætte fokus på de svære henvendelser**
Du og dine kolleger i branchen oplever sikkert alle at modtage svære henvendelser fra unge følgere. Derfor er det kun naturligt, at det er noget, jeres bureau sætter sig ind i og løbende taler med jer om, måske i fællesskab. Der er både lovgivning, der er vigtig at kende, blandt andet underretnings- og afværgepligt, og det er vigtigt, at dit bureau har føling med, hvad du møder af udfordringer i dit arbejde.

Rådene er udarbejdet af RådgivningsDanmark – brancheorganisation for gratis, sociale rådgivningstilbud – i samarbejde med rådgivningerne Børns Vilkår, GirlTalk.dk og Ventilen, der dagligt rådgiver børn og unge.



FIND ET KVALIFICERET RÅDGIVNINGS- TILBUD

På **RådgivningsPortalen** findes en oversigt over gode, gratis og sociale rådgivningstilbud i Danmark.

radgivningsportalen.dk