Social Respons

NYE VEJE TIL FRIVILLIGHED

Evalueringsrapport

BEDRE PSYKIATRI

høreforeningen

nyreforeningen

NORDEA FONDEN

INFORMATION OM PUBLIKATIONEN

Rapporten er udarbejdet af SocialRespons for Bedre Psykiatri, Høreforeningen og Nyreforeningen.

SocialRespons er en analysevirksomhed, som leverer undersøgelser, evaluering, projektudvikling og rådgivning inden for det sociale område.

Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden. Ved gengivelse af publikationen modtages produktet gerne af SocialRespons.

Projekt Nye Veje til Frivillighed er støttet af Nordea-fonden.

Publiceret 2026.

TAK TIL ALLE JER DER HAR BIDRAGET

Vi vil gerne rette en stor tak til alle de frivillige og medarbejdere, der har bidraget til evalueringen af projektet Nye Veje til Frivillighed og til denne rapport.

En særlig tak til de 20 nye aktivitetsfrivillige og faste frivillige, som har delt deres personlige historier og erfaringer med os gennem interviews – både om det, der er udfordrende, det der er lykkedes, og alt det, der ligger imellem. Vi vil også gerne takke de 500 respondenter, som har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen og givet værdifuld viden om deltagelse i frivilligaktiviteter, engagement og organisering.

Sidst men ikke mindst en stor tak til medarbejderne i Bedre Psykiatri, Høreforeningen, Nyreforeningen og Ingerfair for deres vedholdende indsats, kreativitet og generøse videndeling gennem hele projektet. Det fælles læringsrum har gjort det muligt at udforske, afprøve og dokumentere resultater og indsigter om, hvordan man kan skabe nye veje til frivillighed.

INDHOLD

INTRODUKTION	6
OPSAMLING & HOVEDPOINTER	9
FORLØB & AKTIVITETER	15
RESULTATER & INDSIGTER	22
KENDETEGN FOR FRIVILLIGGRUPPER	31
VIRKSOMME GREB & METODER	45
UDVIKLINGSPOTENTIALER & FORANKRING	57

INTRODUKTION

I denne evalueringsrapport præsenteres resultater og læringer fra organisations- og metodeudviklingsprojektet Nye Veje til Frivillighed. Projektet er udviklet i et samarbejde mellem Bedre Psykiatri, Høreforeningen og Nyreforeningen i perioden 2023-2026.

OM INDSATSEN

Danmark er kendt for sit rige foreningsliv, der langt hen ad vejen bæres af frivillige. Men i disse år er frivilligheden under forandring. Dels betyder en ændret demografi, at de yngre generationer er mindre og samtidig står mange foreninger overfor et generationsskifte blandt deres nuværende frivillige. 3 ud af 4 af de nuværende frivillige i projektets tre foreninger er over 57 år og en stor udfordring er at engagere yngre frivillige. Som andre foreninger oplever de, at mange danskere gerne vil engagere sig, men en stigende andel deltager i frivilligt arbejde uden en formel tilknytning til en organisation. En stor barriere er, at særligt yngre generationer ikke kan se sig selv i lokalafdelingerne, bestyrelsesarbejdet og de faste opgaver. De efterspørger fleksibilitet og indflydelse.

Formålet med Nye Veje til Frivillighed er, at:

1. Udvikle og afprøve nye måder for frivillige at engagere sig på, som kan skabe stærke fællesskaber og nye former for aktiviteter for flere mennesker.
2. Afprøve en alternativ organiseringsmodel for det lokale engagement og foreningsdemokrati, som er mere flydende og fleksibel og kan fungere i samspil med den eksisterende lokalforeningsstruktur.
3. Engagere flere og nye målgrupper af frivillige, hvilket er afgørende for fremtiden for frivillige foreninger.

De tre foreninger udvikler og afprøver gennem projektperioden metoder og tilgange i deres egen organisation, og mødes til erfaringsudveksling og læring. I projektet bidrager derudover en bred skare af organisationer i et følgegruppenetværk. Projektet er støttet af Nordea-fonden og konsulenthuset Ingerfair bidrager med metodeudvikling og løbende sparring.

OM RAPPORTEN

SocialRespons er ekstern evaluator af projektet. Evalueringen bygger på kvalitativ og kvantitativ data indsamlet fra december 2023 til februar 2026. Denne rapport beskriver projektets læringer, virkemidler, barrierer samt udviklings- og forankringspotentialer. Et særligt fokus er nye og gamle frivilliges oplevelser af indsatsen, udbytte samt hindringer de ser. Rapporten giver et blik ind i, hvordan projektet har formået at skabe nye veje ind i foreningsfællesskaber, og hvordan disse erfaringer kan inspirere til fremtidig organisationsudvikling og indsatser.

DE TRE FORENINGER

BEDRE PSYKIATRI

Bedre Psykiatri er en landsdækkende forening for pårørende til mennesker med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse. Foreningen arbejder for bedre vilkår for pårørende samt flere ressourcer og bedre behandling i psykiatrien. Arbejdet er fokuseret på at tale pårørendes sag politisk, generere viden om psykiatri og pårørende, samt direkte støtte til pårørende. Støtten ydes bl.a gennem professionel rådgivning, et nationalt pårørendekursus samt lokale tilbud, der har til formål at styrke pårørendes mestring, viden og netværk. Foreningen har knap 400 frivillige organiseret i 38 lokalafdelinger og 2 regionsbestyrelser. De frivillige er i høj grad selv pårørende og befinder sig ofte i sårbare livssituationer. 68% af de frivillige er over 57 år, og 85% er kvinder.

NYREFORENINGEN

Nyreforeningen er en patientforening og interesseorganisation, der har til formål at øge livskvaliteten og varetage interesserne for nyre- og urinvejssyge, pårørende og donorer. Foreningens arbejde er fokuseret på at forbedre vilkår og behandlingsmuligheder dels gennem rådgivning, politisk interessevaretagelse, vidensformidling samt skabe rammer for fællesskaber og erfaringsdeling. Foreningen har i sin nuværende organisering en kredsstruktur med 15 lokale kredse, som dækker hele Danmark og er samlet i 5 regioner. Foreningen dækker desuden Grønland og har en kreds på Færøerne. Størstedelen af foreningens frivillige er i pensionsalderen.

HØREFORENINGEN

Høreforeningen er en landsdækkende forening, som arbejder på at forbedre vilkårene for folk med høreproblemer eller sygdomme i øret. Det gør de dels gennem vidensformidling, ved at påvirke beslutningstagere til at prioritere høreområdet og sikre bedre adgang til behandling samt ved at etablere netværk, hvor deres medlemmer kan mødes og udveksle erfaringer til aktiviteter. Foreningen har omkring 300 faste frivillige fordelt over 44 lokalafdelinger og 9 nationale udvalg. Over 70% af de frivillige i lokalafdelingerne er over 70 år. De frivillige har enten selv høreudfordringer eller er pårørende.

FÆLLES UDFORDRING

Alle tre foreninger oplever, at det er en stor udfordring at rekruttere frivillige til lokale bestyrelser. Som konsekvens er lokalafdelinger blevet lukket eller sammenlagt. Foreningerne oplever, at mange gerne vil engagere sig i frivilligt arbejde, men at der kan være modstand mod at påtage sig en fast og forpligtende rolle, som ansvarsopgaver i en bestyrelse. Derudover kan yngre medlemmer ikke spejle sig i lokalafdelingerne, som ofte består af ældre medlemmer, der har været med længe og engagerer sig på fast basis. Det er en udbredt opfattelse, at administration fylder meget ift. at skabe tilbud og aktiviteter for ligesindede. Derudover er manglende overskud en barriere, da mange frivillige selv har sygdom tæt ind på livet eller er pårørende, hvilket stiller særlige krav til rammerne for det frivillige engagement.

OM EVALUERINGEN

Evalueringen er gennemført af SocialRespons, der har fulgt projektet fra dets start i 2023 til slut i 2026. Evalueringen har et lærende og formativt sigte ved løbende og afslutningsvis at genere indsigter, der skal støtte og fastholde de positive udviklingsprocesser med henblik på at finde nye veje og måder at engagere sig på som frivillig i Høreforeningen, Nyreforeningen og Bedre Psykatri.

Evalueringen er baseret på et kvalitativt og kvantitativt datagrundlag og følger en virkningsevaluerende tilgang. Fokus er her på at tydeliggøre virkningen af tiltag, oplevelsen af nye og eksisterende frivilligindsatser, samt hvilke potentialer og udfordringer der er for nye måder at engagere og organisere sig på.

Nøglespørgsmål i evalueringen:

Virkning

- Hvad er afprøvet og hvilke resultater er opnået? Hvordan oplever nye og eksisterende frivillige indsatsen, og hvilke potentialer og udfordringer er der for nye måder at engagere og organisere sig på?

Metoder

- Hvilke organisationsformer og metoder viser sig virksomme i at rekruttere og engagere nye frivillige og i organiseringen af nye frivilligformer?

Forankring

- Hvilke indsigter fremkommer undervejs med relevans for den fremtidige forankring og organisering af foreningernes nye frivillige og eksisterende lokalafdelinger?

DATAGRUNDLAG

Interviews

- 20 dybdegående Interviews:
  - 14 nye aktivitetsfrivillige
  - 6 eksisterende frivillige

Interviewene er fordelt på tværs af de tre foreninger og omfatter frivillige i alderen 25–84 år fra hele landet. Der er interviewet 10 kvinder og 10 mænd.

5 **gruppeinterviews** med projektmedarbejdere.

Surveys med 500 respondenter i alt. Heraf:

- Bedre psykiatri: 89
- Høreforeningen: 350
- Nyreforeningen: 61

2 deltagerobservationer fra online idémøder med frivillige.

Analyseworkshop samt deltagelse i arbejdsmøder og følgegruppemøder

Materiale og projektdata: Aktivitetsopgørelser, mødereferater, læringsopsamlinger og præsentationer til frivillige og medarbejdere.

Logbøger: 121 siders logbog om forløb, læring og refleksioner i projektet fra projektmedarbejdere i de tre organisationer gennem 2 år.

OPSAMLING & HOVEDPOINTER

OPSAMLING: NYE VEJE TIL FRIVILLIGHED

Mod en ny organiseringsform

Projektet Nye Veje til Frivillighed har vist, at der findes mange indgange til at skabe nyt frivilligt engagement – og at nye målgrupper kan nås, når rammerne for frivillighed udvides. Gennem nye måder at rekruttere frivillige, afholde åbne og brede idémøder, konkrete og specifikke aktivitetsmøder, engagere bestyrelser aktivt og eksperimentere med samarbejdsformer har projektet åbnet for en mere fleksibel, handlingsorienteret og lystbaseret frivillighed. Det har resulteret i, at mennesker med høretab, nyresygdom og pårørende til psykisk sygdom har fået nye relationer, indgået i ligeværdige fællesskaber og både været en del af og selv arrangeret mindeværdige oplevelser for andre.

Samtidig har projektet tydeliggjort, at nyt engagement og fleksibel frivillighed ikke er omkostningsfrit. Når nye frivilligformer ikke har en understøttende struktur, ender ansvaret, og koordinering og opfølgning ofte i organisationernes landssekretariater, som ikke har den nødvendige tid og kapacitet afsat. Den store opgave bliver derfor nu at omsætte erfaringerne til organiseringsmodeller og praksisser, der kan forankre engagementet – både lokalt og nationalt – uden at miste det, som gør de nye frivilligformer attraktive.

Erfaringerne i projektet peger på, at fremtidens frivillighed ikke nødvendigvis skal erstatte de eksisterende strukturer, men fungere sammen. Det handler om at bevæge sig væk fra enten–eller og i stedet arbejde med både–og. Både de faste lokale fællesskaber og de fleksible, aktivitetsbaserede netværk. En mulig vej er en sammenkoblet organiseringsform, hvor lokalafdelinger og aktivitetsfrivillige indgår i samarbejder med tydelige roller og ansvar. Hvor lokalafdelinger er organisatoriske knudepunkter, der sikrer sammenhæng til den øvrige organisation, mens aktivitetsfrivillige engagerer sig omkring konkrete aktiviteter eller målgrupper.

Projektet har vist, at når bestyrelser er medskabere, generalforsamlinger gentænkes og når nye samarbejder opstår på tværs af frivilligformer, kan der skabes grobund for både nye aktiviteter og fællesskaber. Det har samtidig synliggjort, at organisatoriske forandringer er kulturforandringer, som kræver tid, dialog og tydelig kommunikation.

Næste skridt bliver derfor at videreudvikle de organisatoriske rammer og metoder, der kan understøtte den bevægelse. Projektet har ikke et færdigt svar eller én model, men har peget på en retning. Der *er* mange nye veje til frivillighed, den fortsatte opgave er at skabe de strukturer, der gør det muligt at gå ad dem sammen.

HOVEDKONKLUSIONER

På de følgende sider opsummeres evalueringens centrale fund fra projektet Nye Veje til Frivillighed. Her præsenteres de vigtigste resultater og indsigter i, hvordan foreningerne har åbnet nye veje ind i frivilligheden, og hvilke erfaringer og metoder der kan danne afsæt for det videre arbejde med at udvikle og forankre nye frivilligformer.

RESUMÈ AF RESULTATER

Projektet har vist, at det er muligt at engagere nye målgrupper i frivilligt arbejde ved at gentænke både indgange til frivillighed, frivilligformen og organiseringen af frivillighed. Tre centrale bidrag i projektet er følgende:

1. Projekt som løftestang for nye og flere frivillige
Gennem eksperimenterende tilgange har projektet skabt flere og mere mangfoldige veje ind i frivilligt engagement. Deltagelse i idémøder og konkrete aktiviteter har været det første skridt til et ofte bredere og mere vedvarende engagement i foreningerne.

I alt har mere end 2800 personer deltaget i 177 aktiviteter, som er blevet afholdt af 259 frivillige, som er blevet engageret gennem projektperioden. Gennem de frivillige har projektet spredt sig og flere deltagere har kørt fra andre dele af landet for at deltage.

2. Det er lykkes at tiltrække flere målgrupper
Andre målgrupper af frivillige er blevet aktive, som unge, børnefamilier og mennesker med sygdom tæt inde på livet. De motiveres netop af fleksible former for engagement frem for faste frivilligroller.

3. Nye frivilligfællesskaber på tværs af landet
Projektet har bidraget til etableringen af nye frivilligfællesskaber, hvor relationer er opstået på baggrund af fælles livssituationer eller interesser. Fællesskaberne er både fysiske og digitale samt på tværs af geografi og lokale strukturer.

Derudover er foreningerne i projektet lykkes med at styrke frivilligt engagement på flere måder:

Individuelle aktivitetsfrivillige og aktivitetsgrupper

Samarbejder på tværs af frivilligformer

Styrke eksisterende afdelinger

Etablering af nye afdelinger og netværk

Projektets centrale bidrag kan sammenfattes i tre tematikker, som præsenteres i det følgende:

- Indgang og adgang til flere frivilligformer
- Organisering og forankring af fleksibel frivillighed
- Vidensdeling og fælles læring på tværs af frivilligområdet

1. INDGANG OG ADGANG TIL FLERE FRIVILLIGFORMER

Projektet har vist, at mange mennesker ønsker at engagere sig i frivilligt arbejde, men har følt sig begrænset af krav og den faste struktur. Gennem åbne idémøder og lavtærskelsindgange har projektet gjort frivillighed mere tilgængelig og mindre forpligtende med fokus på at handle og skabe tiltag for andre.

Aktivitetsfrivillige har i høj grad ønsket:

- Uforpligtende engagement
- Kort vej fra idé til handling
- Synlig forandring
- Medindflydelse på indhold og form

Evalueringen viser, at der er en række motiverende faktorer, som de eksisterende faste frivillige har tilfælles med de aktivitetsfrivillige. Disse er a*t gøre en forskel for andre, at indgå i fællesskaber man kan spejle sig i, få ny viden og selvudvikling* samt *styrke en politisk dagsorden.* Hvorimod det at løfte et ansvar og indgå i et arbejdsfællesskab er særegent for de eksisterende faste frivillige. I modsætning ønsker de aktivitetsfrivllige netop, at deres engagement kan være fleksibelt, lystdrevet og uforpligtende.

Denne type engagement kan skabe stor energi, nye fællesskaber og et betydeligt aktivitetsniveau, men gennem projektet er det blevet tydeligt, at det også stiller nye krav til understøttelse og organisering.

Evalueringen peger på en række virkemidler, som tilsammen har muliggjort projektets resultater og åbnet nye veje ind i frivilligheden:

Virkemidler til at engagere nye frivillige:

- **Motiverende facilitering** på åbne idémøder har understøttet progression fra at være nysgerrig deltager til aktiv frivillig.
- **Tillid og trygge øvebaner** har muliggjort at afprøve frivillighed i små skridt i velkendte arenaer med afsæt i egne interesser.
- **Hjælpende hånd i ryggen** fra foreningerne som har givet støtte og sparring, har givet nye frivillige mod til at føre idéer ud i livet.
- **Økonomisk tilskud** har sænket barren for deltagelse og gjort det lettere at afvikle aktiviteter for de frivillige.

Virkemidler til at understøtte nye frivillige:

- **Fra fixer til facilitator**

Projektmedarbejdernes rolle er gået fra at løse problemer for frivillige til at styrke deres kompetencer. Fra quick fixes til langsigtede løsninger.

- **Vejviser**

Projektmedarbejderne har været vejvisere og åbnet adgang til relevante ressourcer og netværk som andre frivillige og lokalafdelinger.

- **Heppekor**

Et centralt greb har været at træde et skridt tilbage og acceptere, at frivillige må fejle undervejs, hvis man ønsker rum for udvikling og diversitet blandt de frivillige.

- **Værktøjskasse**

Enkle redskaber og guides har gjort det lettere for frivillige at handle, sparet tid for foreningerne og sikret en mere ensartet praksis.

2. ORGANISERING & FORANKRING AF FLEKSIBEL FRIVILLIGHED

Projektets erfaringer peger tydeligt på, at udvikling af nye frivilligformer nødvendigvis må følges af udvikling af nye organiseringsformer. Den eksisterende strukturer i foreningerne i dag er i høj grad designet til at sikre drift og kontinuitet i lokalafdelinger. Men fleksibel, kortvarig og aktivitetsbaseret frivillighed kræver også understøttelse og et organisatorisk ophæng. Projektet har identificeret et centralt dilemma mellem ønsket om fleksibilitet og behovet for vedvarende engagement. Erfaringerne peger på, at bæredygtige løsninger opstår, når frivilligformerne ikke tænkes som parallelle spor, men som sammenkoblede. Organisering hvor aktivitetsfrivillige samarbejder med faste frivillige eller er i selvledende grupper med en lokal tovholder, rummer et stort potentiale for at skabe balance mellem løst tilkoblede netværk af frivillige og faste fællesskaber.

Den store opgave fremadrettet bliver at videreudvikle organiseringsmodeller, ledelsesformer og understøttende praksisser, som gør det muligt at rumme forskellige engagementstyper side om side.

Virkemidler til at forene nye og gamle frivilligformer:

1. Tænk involvering af faste frivillige ind fra start
Det kan skabe opbakning og mindske modstand mod forandring.

2. Vis det fælles formål
Når nye og eksisterende frivillige oplever at arbejde for samme sag selvom det er på forskelligvis, styrkes motivation og fælles ejerskab.

3. Giv anerkendelse
Ved tydeligt og kontinuerligt at anerkende de eksisterende frivilliges indsats og være nysgerrig på lokale behov og barrierer, skabes der i større grad tillid og åbenhed for nye initiativer.

4. Tydeliggør forskellige roller og ansvar
Når det tydeliggøres, hvordan nye og eksisterende frivillige kan supplere og hjælpe hinanden bliver samarbejdet mere legitimt og bæredygtigt.

3. VIDENSDELING OG FÆLLES LÆRING PÅ TVÆRS AF FRIVILLIGOMRÅDET

En væsentlig del af projektets styrke har været samarbejdet mellem de tre deltagende foreninger. Gennem et arbejdsfællesskab har medarbejderne løbende delt erfaringer, udfordringer og løsninger. Det har styrket kvaliteten i indsatserne og gjort det muligt at justere og videreudvikle metoder undervejs.

Derudover har projektets følgegruppe og netværk bidraget med vigtige perspektiver på barrierer, organisatoriske dilemmaer og potentialer. Samtidig har disse fora fungeret som inspirationsrum, hvor læringer fra projektet har kunnet bringes i spil i andre organisationer. Vidensdelingen har således ikke alene haft intern betydning, men har også en bredere værdi for frivilligområdet og civilsamfundet.

FORLØB & AKTIVITETER

KORT OM PROJEKTET & IDÈMØDER

I Nye Veje til Frivillighed er målet at skabe nye måder at engagere sig på i Bedre Psykiatri, Høreforeningen og Nyreforeningen for at motivere flere målgrupper til at blive frivillige. Ved at finde nye måder til engagement er formålet ligeledes at foreningernes medlemmer i højere grad skal opleve at have medejerskab og indflydelse på foreningens aktiviteter og tilbud.

Idémøder

Som en væsentlig del af projektet har de tre foreninger hver især afholdt åbne idémøder, hvor de fremmødte kunne komme med idéer til, hvilke aktiviteter de savner og kunne have lyst til at stable på benene i fællesskab eller på egen hånd. Såsom samtalegrupper, motionsklubber og udflugter tiltænkt foreningernes målgrupper. Væsentligt var, at deltagerne ikke skulle forpligte sig på at løfte andre opgaver eller frivilligroller. Idémøderne blev faciliteret med afsæt i 'engagementmodellen' udviklet af Ingerfair, som foreningerne tilpassede deres foreninger og målgrupper.

En ny måde at være frivillig på

Formålet med idémøderne var at invitere til frivilligt engagement og aktivt deltagerskab, hvor det er legitimt at engagere sig episodisk i kontrast til de faste frivillige i lokalafdelinger og lokalbestyrelser. Med afsæt i Jean Lave og Etienne Wengers teori om praksisfællesskaber og Frederic Laloux' cirkelteori om selvledende grupper, var idéen, at afprøve en alternativ organisationsmodel til en lokalforening og skabe nye lokale fællesskaber.

Her skulle engagementet skabes i kraft af et fællesdefineret formål, et gensidigt engagement og at man sammen skaber noget med andre. Deltagerne har haft selvbestemmelse ift. aktiviteter og råderet over et budget. Herefter var projektmedarbejderne klar til at hjælpe med at føre idéer ud i livet og understøtte med praktisk hjælp og løbende sparring. En væsentlig erfaring var, at idémøder ikke kan stå alene, men kræver forarbejde og videre arbejde ikke mindst relationelt for at sikre motivation og tilknytning.

Engagementmodellen - kort fortalt

KLART FORMÅL & MÅLGRUPPE

IDÈGENERERING

PRIOTERING AF IDÈER

ENGAGEMENT & FORBINDELSER

UNDERSTØTTELSE AF GRUPPER

Engagementmodellen er udviklet af Ingerfair og gengivet i en forkortet version her. Læs mere og find andre værktøjer fra projektet i udgivelsen 'Nye veje til frivillighed - en metodebeskrivelse' på Ingerfairs hjemmeside.

FORLØB

Krævende opstart: ressourcetungt og skepsis blandt lokalafdelinger

Projektet har været kendetegnet ved en læringsrig proces, hvor både antagelser, metoder og organisering er blevet justeret undervejs. Opstartsfasen viste sig at være meget krævende og ressoucetung, hvor det krævede et betydeligt arbejde for hovedorganisationerne at etablere og rekruttere deltagere til fysiske idémøder med formål om at engagere nye frivillige. Deltagelsen var generelt lav og der blev igangsat ganske få nye frivilligaktiviteter trods den store understøttelse fra de tre foreninger.

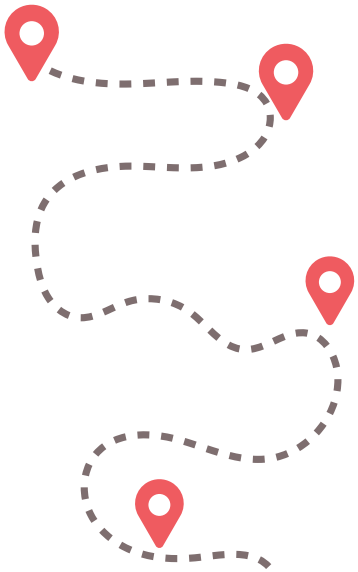
Ligeledes var der modstand fra nogle de eksisterende lokalkredse, som oplevede at være blevet forbigået, at deres behov blev overhørt, at de skulle konkurrere med de nye frivillige eller at de ikke blev anerkendt for deres frivillige indsats.

Tilpasning af strategi og engagementsmodel

På baggrund af disse erfaringer blev rekruttering, formater og engagementmodellen løbende tilpasset. Som en projektleder formulerede det: *"Vi er ude i plan Z"*.

Fra byer til nationale kald for målgrupper

Et vigtigt skifte i Høreforeningen bestod i at supplere lokale, bybaserede initiativer med nationale kald på tværs af kommunegrænser for specifikke målgrupper som børnefamilier, unge og erhvervsaktive. Det viste sig at have markant større gennemslagskraft og skabte engagement.



> ***Det er en ny måde at tænke på og det kræver utrolig meget benarbejde. Vi kalder det vores grubleprojekt, for vi har tænkt så mange tanker, vi har sadlet om, vi er ude i plan z."***
>
> - Projektleder

> ***For at imødekomme mindre målgrupper, som der er få af lokalt, har vi åbnet op for tværregionale aktiviteter. Et nationalt kald, som vi kalder det. Det har skabt fællesskaber på tværs af lokalafdelinger og kommunegrænser."***
>
> - Projektmedarbejder

FORLØB

Tragtmodel afprøves: Flere aktiviteter og positiv tilbagemeldinger fra deltagere

Parallelt hermed afprøvede to af foreningerne en tilpasset model for at engagere nye frivillige, som kan kaldes 'tragtmodellen'. De inviterede til åbne og brede idémøder enten online eller fysisk, hvor mange kunne deltage uforpligtende. Deltagere, som ønskede at gå videre, blev efterfølgende inviteret til fysiske aktivitetsmøder, hvor konkrete idéer blev planlagt og aktivitetsgrupper etableret. Denne tilgang førte til flere realiserede arrangementer og positive tilbagemeldinger fra deltagerne.

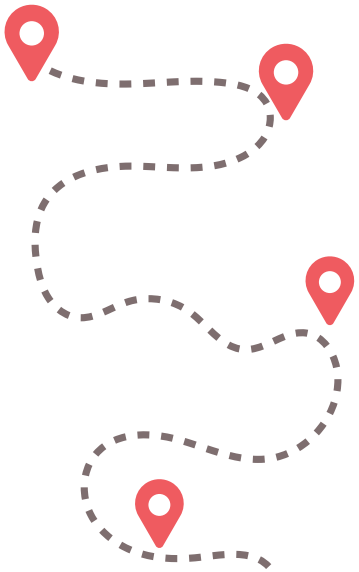
De nye frivillige lagde vægt på, at denne nye måde at kunne engagere sig på passede til dem, da det var fleksibelt og styret af deres egen lyst og hvilke behov de så der var for nye initiativer. Ligeledes satte de pris på, at det var muligt at bidrage på forskelligvis og ikke forpligte sig langvarigt.

Organisatoriske dilemmaer: Frivillighed i forandring

Med de nye aktivitetsfrivillige opstod nye dilemmaer: hvordan fastholder man frivillige og skaber bæredygtige rammer, når frivillighed i én organisation ikke er et varigt kald?

Fra projektet som uafhængigt af lokalafdelinger til øget samarbejde med de eksisterende strukturer

I projektets afsluttende fase blev der afprøvet forskellige initiativer for at sikre, at projektet gik fra



at være et parallelt spor ved siden af lokalafdelingsstrukturen, til at øge fokus på samarbejde og samspil med den eksisterende organisation, så aktivitetsgrupperne i højere grad har et organisatorisk ophæng. Dette med formålet om at sikre forankring, bæredygtighed og klarere snitflader mellem nye former for frivillighed og de etablerede strukturer. Det indebar alt fra at afholde et idémøder som endte ud i at konstituere en ny lokalforening, at afholde idémøder i samarbejde med lokalbestyrelser samt afprøve at lokalafdelinger har en tovholder som understøtter de nye aktivitetsgrupper og dermed aflaster understøttelsen fra hovedorganisationen.

NYE FRIVILLIGE & AKTIVITETER

589
frivillige
deltagere på
69
idémøder

177
arrangementer
afholdt af
259
frivillige

+2800
deltagere

Lokationer over aktiviteter afholdt af nye frivillige i de tre foreninger

Gennem Nye Veje til Frivillighed er der afholdt 177 aktiviteter af frivillige på tværs af landet. Foreningerne har udviklet og afprøvet projektet i Nordjylland, Østjylland, Midtjylland, Sønderborg, Fyn, Vestsjælland, Hovedstadsområdet, Nordsjælland og på Bornholm. Gennem de frivillige har projektet spredt sig og nogle deltagere har kørt fra andre dele af landet for at deltage. I alt har der været mere end 2800 deltagere til arrangementerne afholdt af frivillige, som er blevet engageret gennem projektet.

PROJEKTAKTIVITETER

Kommunikation & rekruttering

Reklamer i aviser og opslag på sociale medier

Invitationer til medlemmer

Pressemeddelelser

Nyhedsbreve

Plakater

Idémøder

69 kick off, idé- og aktivitetsmøder

589 frivillige deltog på møderne

Formøder med lokalafdelinger

Infomøder med frivillige

Opfølgningsmøder

Sparring med frivillige

Fysiske og online sparringsmøder

+650 tlf.samtaler

Relationsarbejde og konfliktmægling med nye og faste frivillige

Administrativ opfølgning og support

Understøttelse af frivillige

Udarbejdelse af inspirationshæfter, guides og manualer

Hjælp til aktiviteter, booking af lokaler, oprettelse af events, tilmelding og kommunikation

Udarbejdelse af aktivitetsmaterialer

Aktiviteter af frivillige

259 frivillige*

99 aktivitetsgrupper

177 arrangementer afholdt af frivillige

+2800 deltagere

Aktivitetstyper: samtalegrupper, foredrag, udflugter, naturarrangementer, madklubber mm.

Gennem projektperioden er der udviklet en lang række tiltag med det formål at skabe nye veje til frivillighed. Projektmedarbejderne i de tre foreninger har arbejdet målrettet og kreativt med at engagere og understøtte nye frivillige i at realisere aktiviteter, som de selv drømte om og så et behov for. Arbejdet har spændt fra en omfattende rekrutteringsindsats til udvikling af formater for fysiske og digitale idémøder, hvor interesserede kunne brainstorme på idéer og planlægge konkrete arrangementer sammen eller på egen hånd. En stor del af arbejdet har været den løbende understøttelse af nye frivillige, så flere gik fra idé til handling. Her har vidensdeling og idéudveksling ml. organisationerne været centralt ikke mindst ift. at afprøve nye konstellationer for, hvordan forskellige frivilligformer kan organiseres og forankres fremadreddet. Relationsarbejdet har været omfattende og vist, at forandringer i frivillighed kræver tid, involvering og dialog med både faste og nye frivillige.

*Note: Opgørelsen dækker ikke unikke personer. En frivillig eller deltager tæller med flere gange, hvis vedkommende har afholdt eller deltaget i flere aktiviteter.

Rytmik med børn og familier
- arrangeret af nye frivillige

RESULTATER & INDSIGTER

NYE OG FLERE FRIVILLIGE

Evalueringen viser, at projektet lykkes med at tiltrække nye frivillige. Når først nye frivillige engagerer sig og f.eks. har deltaget i et idémøde og/eller har stået for at afholde en aktivitet, kan det resultere i, at de bliver engageret på flere og andre måder i foreningerne.

Generelt oplever alle foreningerne, at der bliver trukket nye typer og målgrupper af frivillige til gennem idemøderne. Det er typisk personer, som ikke er interesseret i det klassiske bestyrelsesarbejde eller ikke kan spejle sig i de eksisterende lokalafdelinger, men som har lyst til at engagere sig og ser behov for nye initiativer.

Derudover har projektet bidraget til at skabe nye frivilligfællesskaber på tværs af landet. Nye relationer er opstået gennem deltagelse i aktiviteter for mennesker, som har en livssituation tilfælles. Det har været alt fra børnefamilier, unge, ældre til erhvervsaktive. Samt fællesskaber der er opstået gennem fælles interesser eller ønsket om at styrke en fælles sag. Ligeledes er der opstået flere nye tværregionale samarbejder mellem netværksgrupper, lokalafdelinger og frivillige, som laver aktiviteter og sparrer sammen på tværs.

LØFTESTANG FOR NYE FRIVILLIGE

LYKKES AT TILTRÆKKE YNGRE OG ANDRE MÅLGRUPPER

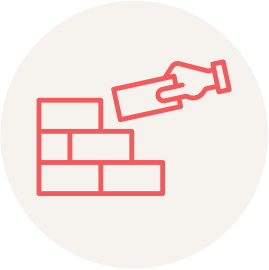
NYE FRIVILLIGFÆLLESSKABER PÅ TVÆRS AF LANDET

FRIVILLIGHED PÅ NYE MÅDER

Projektet har bidraget til at engagere nye frivillige på flere forskellige måder:

AKTIVITETS-FRIVILLIGE & AKTIVITETSGRUPPER

At få mulighed for at arrangere en mindre og overkommelig aktivitet har banet vej for flere nye frivillige. Både som aktivitetsfrivillige og i aktivitetsgrupper. Et fællestræk er, at det har været fleksibelt og på deres præmisser. Nogle har været enkeltstående aktiviteter, mens andre er forløb og faste aktiviteter der er fortsat.



STYRKE EKSISTERENDE AFDELINGER

Projektet og idémøderne har fungeret som indgang til et bredere engagement i foreningerne blandt nogle af de nye aktivitetsfrivillige. Det ses i de tilfælde, hvor nye aktivitetsfrivillige har haft lyst til og mod på at påtage sig mere ansvar og blive aktive i eksisterende lokalafdelinger og bestyrelser.

ETABLERING AF NYE AFDELINGER & NETVÆRK

Som en del af projektet er nye lokalafdelinger, tværregionale netværk og udvalg startet op. Projektet har været anledning til at afprøve nye frivilligformer, som har skabt nye forbindelser og samarbejder. Ligeledes er åbne idémøder blevet brugt til at stifte nye bestyrelser.

HØJ RELEVANS, ANVENDELIGHED OG UDBYTTE

Langt størstedelen af de adspurgte deltagere i aktiviteter afholdt af nye frivillige, har oplevet, at aktiviteten har været relevante for dem i høj grad eller meget høj grad. Det drejer sig om 85% af de adspurgte.

For 75% af de adspurgte gav det at deltage i en aktivitet i høj eller meget høj grad, en følelse af at være en del af et fællesskab. 79% af deltagerne har oplevet at få nye perspektiver på dem selv og deres situation, mens 40% oplevede at få ny viden om deres situation i høj eller meget høj grad.

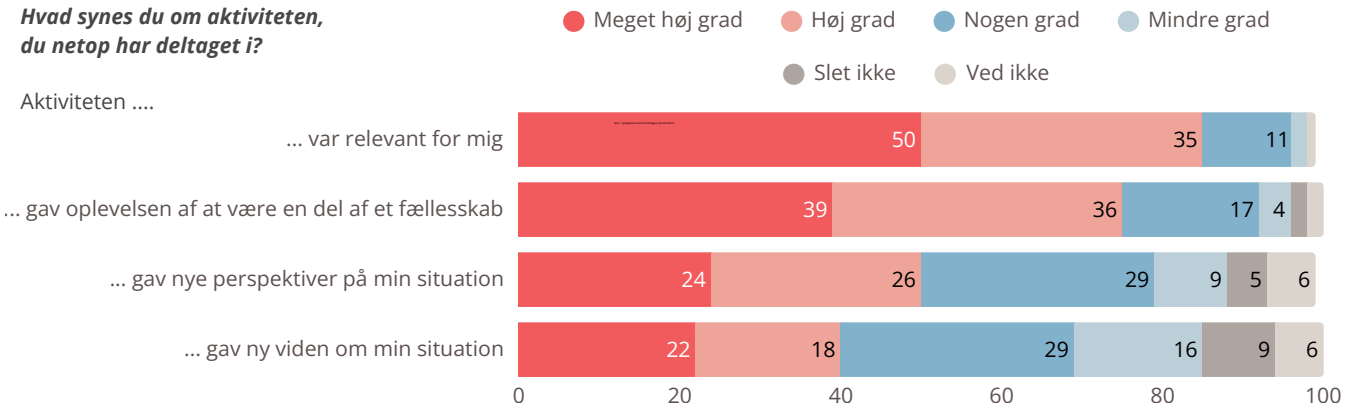
Generelt indikerer dette, at de aktiviteter som er blevet afholdt gennem projektet af nye aktivitetsfrivillige, anses for at være værdifulde af deltagerne. Det tyder på, at den fleksible frivilligform, hvor nye aktivitetsfrivillige har handlet på idéer og behov de så, bidrager til aktiviteter, som har høj relevans, anvendelighed og udbytte.

85% oplever høj eller meget høj relevans af aktiviteten

75% oplever at aktiviteten har bidraget til en følelse af fællesskab

Hhv. 79% og 69% oplever at have fået nye perspektiver og ny viden om egen situation

Hvad synes du om aktiviteten, du netop har deltaget i?



Kilde: Spørgskema sendt til deltagere i frivilligaktiviteter i Nye Veje til Frivillighed, 2024-2026

ØGET KENSKAB OG DELTAGELSE

Flere som ikke tidligere har deltaget, deltager nu

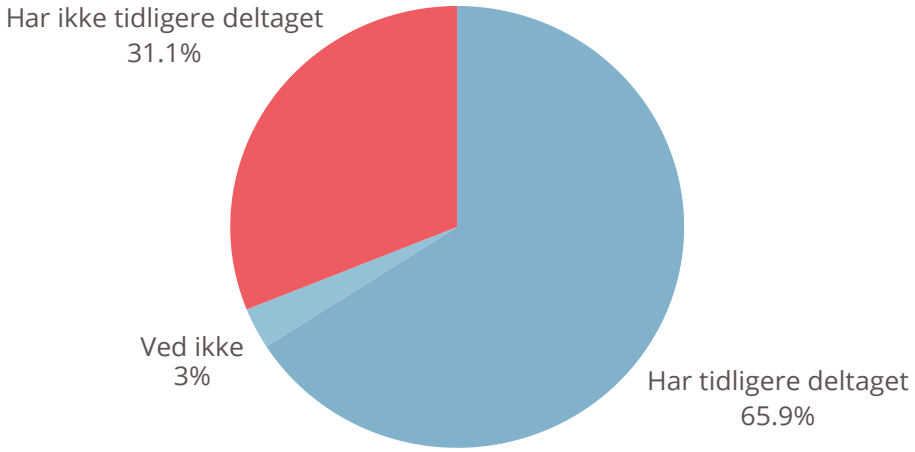
Det er lykkedes at nå ud til flere som ikke tidligere har deltaget i aktiviteter i de tre foreninger. Ud af alle adspurgte har 31% ikke tidligere deltaget i aktiviteter i en af de tre foreninger.

Bedre Psykiatri er den forening, hvor flest personer som ikke tidligere har deltaget i foreningens aktiviteter, nu har deltaget. Over halvdelen (55%) har ikke tidligere deltaget i i aktiviteter i regi af Bedre Psykiatri. Samme tal for Nyreforeningen og Høreforeningen er hhv. 28% og 27%.

Manglende kendskab er årsagen

Manglende kendskab til foreningerne og hvilke aktiviteter de tilbyder er den største årsag til, at respondenterne ikke tidligere har deltaget i aktiviteter. 52% har først for nylig fået kendskab til Bedre Psykiatri. Samme tal for Nyreforeningen og Høreforeningen er hhv. 33% og 24%.

Dette kan tildels skyldes, at et flertal af aktiviteterne i Bedre Psykiatri fandt sted i områder uden eksisterende lokalafdelinger i modsætning til Høreforeningen.



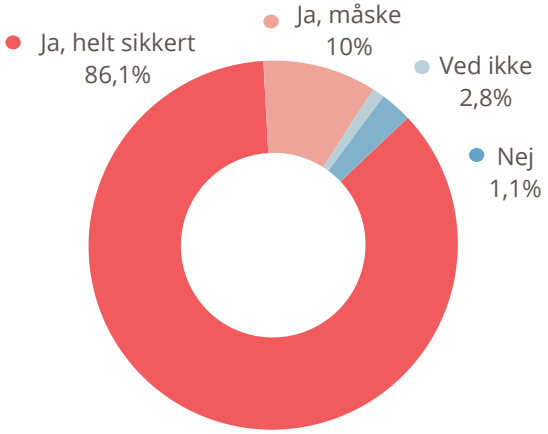
Kilde: Spørgskema sendt til deltagere i frivilligaktiviteter i Nye Veje til Frivillighed, 2024-2026

ANBEFALING OG DELTAGELSE IGEN

VIL ANBEFALE DET TIL ANDRE

- 86% af de adspurgte vil helt sikkert anbefale aktiviteterne til andre i lignende situation.
- Kun 1% svarer, at de ikke ønsker at anbefale det til andre og 2,8% er usikre.

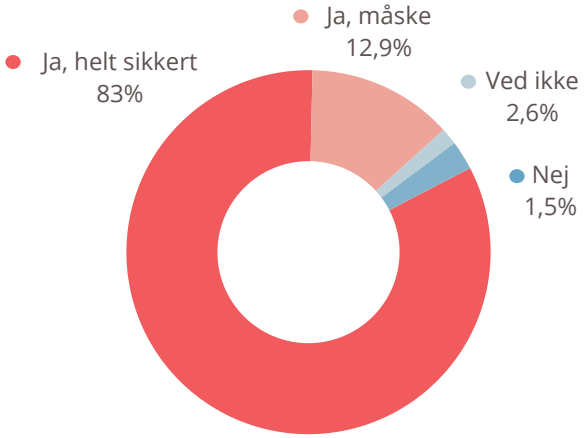
Vil du anbefale aktiviteten til andre, som står i lignende situation som dig?



ØNSKER AT DELTAGE IGEN

- 83% af de adspurgte er interesseret i at deltage i foreningens aktiviteter i fremtiden.
- Kun 1,5% svarer, at de ikke ønsker at deltage en anden gang og 2,6% er usikre.

Er du interesseret i at deltage i aktiviteter i foreningen i fremtiden?



Kilde: Spørgskema sendt til deltagere i frivilligaktiviteter i Nye Veje til Frivillighed, 2024-2026

BAG OM SPØRGESKEMAUNDERSØGELSEN

Hovedtal

- Respondenter i alt: 500
  - Bedre Psykiatri: 89
  - Høreforeningen: 350
  - Nyreforeningen: 61

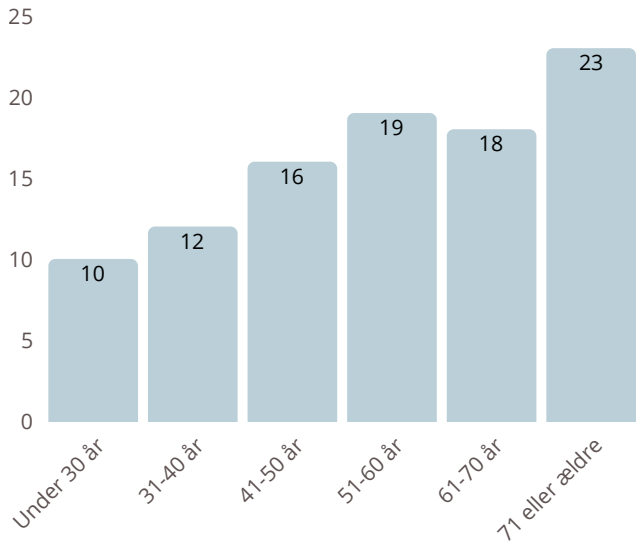
- Hovedvægten af respondenter er fra Høreforeningen, da de har udsendt spørgeskemaet per mail gennem hele projektperioden.

- Der er flest ældre og middelaldrende respondenter. 23% af respondenterne er 71 år og ældre.

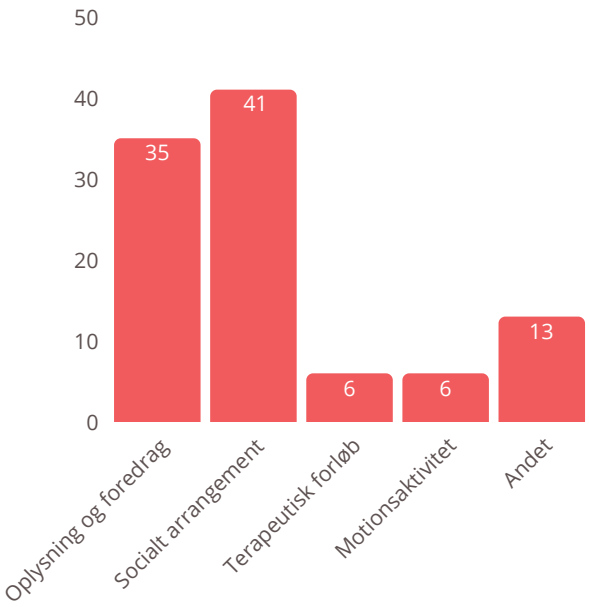
- Størstedelen af respondenterne har deltaget i aktiviteter i Midtjylland, Nordjylland og på Sjælland.

- 41% af respondenterne har deltaget i et 'Socialt arrangement' f.eks. bogklub, tur i zoo og lignende. 35% af respondenterne har deltaget i en aktivitet i kategorien 'Oplysning og foredrag'. 6% har deltaget i et 'Terapeutisk forløb', som samtalegruppe mindfullness eller skriveværksted, og 6% har deltaget i en 'Motionsaktivitet', som gågruppe eller yoga.

Respondenternes aldersfordeling i %



Aktivitetsfordeling i %



DE FRIVILLIGE OM DERES DELTAGELSE:

"Altså, der var højt til loftet, ik? Og stemningen var god. Og alle de idéer, jeg hørte, der var ingen af de ting, der blev skudt ned. Slet ikke. De blev grebet alle sammen. (....) Så de har påtaget sig en rolle, som gjorde, at jeg kunne være med i det, der hvor jeg er mentalt. Det synes jeg er flot, fordi hvis jeg skulle have for mange byrder lige nu, så havde jeg nok trukket mig."

- Ny frivillig i Bedre Psykiatri, 55 år

"Vi har jo et rigtig godt samarbejde med hovedkontoret ."

"Ja, det samarbejde er guld værd."

- Samtale mellem nye frivillige i Nyreforeningen

"De var mega søde til at hjælpe mig, hvis der var et eller andet. Hun har været en god hjælp til at få det koordineret, skubbet mig og troet på mig"

- Ny frivillig i Høreforeningen, 25 år

"Jeg synes, at Høreforeningen har forandret sig og blevet meget mere aktiv på mange planer. De appellerer til mange flere forskellige grupper både børn og unge, ældre og også folk på arbejdsmarkedet. (...) Jeg gik selv fra passivt til aktivt medlem, da jeg så et opslag om projektet og så ringede jeg ind til kontoret og sagde, at jeg søgte en gruppe og gerne ville lave noget for folk med tinnitus. De er fantastisk gode til at hjælpe på landskontoret. Både med praktisk hjælp og med at finde en gruppe."

- Ny frivillig i Høreforeningen, 71 år

"Da vi kommer ind på hovedkontoret for første gang i vores liv. De kendte os alle sammen ved navn. Det betyder jo så meget for mig, jeg bliver helt rørt, når jeg siger det. Man mærker virkelig velkomsten og varmen ved at komme der."

- Ny frivillig i Nyreforeningen, 62 år

Naturterapi - arrangeret af nye frivillige

KENDETEGN FOR FRIVILLIGGRUPPER

DE NYE AKTIVITETSFRIVILLIGE

KENDETEGN

UFORPLIGTENDE DELTAGELSE

'Passer det ind i min hverdag?' Fleksibilitet er altafgørende. Man ser typisk ikke sig selv som fast frivillig, men som engageret.

HURTIGT FRA IDÈ TIL HANDLING

'Kan jeg gøre, som jeg finder bedst?' Lange møder og procedurer er drænende. Stor medbestemmelse og definitionsmagt er vigtigt.

SYNLIG FORANDRING

'Gør jeg en forskel?'
Det er helt centralt at opleve anerkendelse for ens tid og at ens indsats gør en forskel.

ORGANISERET BÅDE DIGITALT OG FYSISK

UDFORDRINGER

UKLAR FORDELING AF ANSVAR, MANDAT & RÅDERUM OVER RESSOURCER

'Hvem afgør, hvilke aktiviteter der må afholdes? Hvad gives der støtte til?' Disse uklarheder dræner nye aktivitetsfrivillige.

LANGE SVARTIDER OG MOMENTUM FALDER

Hvis det ikke er muligt at handle, når idéen og energien er der, men man skal afvente svar fra andre ol. så dræbes engagementet.

DAGLIGDAGEN RAMMER OG OVERSKUD FORSVINDER

Frivillighed "som kommer oveni alt det andet" ryger ned af prioriteringslisten, særligt for mennesker, som har sygdom tæt ind på livet.

DE FRIVILLIGE I LOKALAFDELINGER

KENDETEGN

STÆRK ANSVARSFØLELSE

Loyale, pligtopfyldende og autoritetstro. Bidrager for sagens skyld snarere end af personlig lyst. Stiller høje krav til eget og andres engagement.

FÆLLESSKABSORIENTERET

"Vi hjælper hinanden" er et mantra. Fællesskabet og det sociale sammenhold er den væsentligste drivkraft.

LANGVARIG INDSATS

"Vi plejer at gøre ..." Mange har været frivillige i mange år, kender hinanden godt og trives i faste rutiner og praksisser for det frivillige arbejde.

LOKAL FORANKRET

UDFORDRINGER

SVÆRT AT TILTRÆKKE NYE FRIVILLIGE

"Hvem skal jeg give faklen videre til?" Med tiden er der et dalende overskud til at løfte ansvaret. Manglende frivillige i bestyrelser er en stor udfordring.

MANGLENDE ANERKENDELSE

Koblingen af at stille høje krav til sin frivillige indsats og opleve manglende anerkendelse medfører fare for at brænde ud.

DRIFT OVERSKYGGER TID TIL ANDRE SJOVE OPGAVER

Administrative opgaver fylder og efterlader lidt plads til udvikling og motiverende aktiviteter.

NYE FRIVILLIGE VIL IKKE LØFTE KERNEOPGAVER

Det skaber frustration, når nye frivillige bringer nye idéer, men ikke vil hjælpe med faste opgaver.

HVAD MOTIVERER DE NYE AKTIVITETSFRIVILLIGE?

Evalueringen viser, at der er fem motiverende faktorer, som de nye aktivitetsfrivillige har tilfælles.

HVAD MOTIVERER FRIVILLIGE I LOKALAFDELINGERNE?

Evalueringen viser, at der er fem motiverende faktorer, som de eksisterende frivillige i lokalafdelingerne har til fælles. Nogle af disse faktorer går igen fra de nye aktivitetsfrivillige såsom fællesskab og spejling, ny viden og selvudvikling mm. Hvorimod det at løfte et ansvar og indgå i et arbejdsfællesskab er særegent for de eksisterende frivillige i lokalafdelingerne.

AT GØRE EN FORSKEL FOR ANDRE

Det er jo meget det, at man selv får noget igen. Man bliver selv glad og man bliver mere engageret, når man faktisk laver noget. Det oplever man jo virkelig både fysisk og psykisk, at man bliver mere glad, når man gør noget."

- Ny aktivitetsfrivillig i Nyreforeningen, 65 år

At gøre noget for andre er en kernemotivation for både eksisterende frivillige i foreningerne og nye aktivitetsfrivillige. I Bedre Psykiatri, Høreforeningen og Nyreforeningen har langt de fleste frivillige og engagerede enten selv høreproblemer, er nyresyge eller er pårørende til nogen, som har sygdom tæt inde på livet. De kender behovet for, at der er tilbud og aktiviteter som tilgodeser minoriserede grupper i samfundet, og oplever stor glæde ved at skabe oplevelser, som bringer mennesker sammen.

Som den aktivitetsfrivillige fortæller i det følgende, så opstår motivationen ofte i krydsfeltet mellem personlige erfaringer og ønsket om at gøre en forskel for andre. Når frivillige kan se, hvordan deres engagement konkret har betydning for andre, så styrkes oplevelsen af mening og lysten til at engagere:

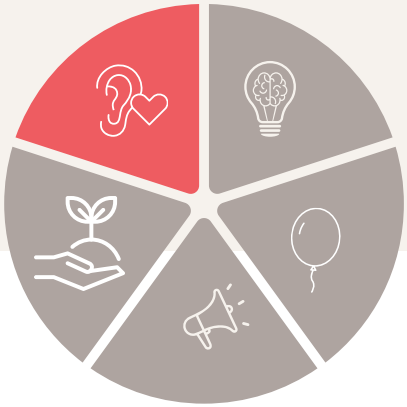
Jeg tænkte, at puljen fra Frivilligprojektet var en oplagt mulighed for at sætte opmærksomhed på vores små børn. Da jeg kom til Danmark, manglede jeg et fælleskab, så det ville jeg gerne sørge for, at andre havde mulighed for at få lige fra starten. For der er rigtig meget viden i at snakke med andre. (...)

For det første er det motiverende for mig at se, at børnene nyder at være sammen, ikke føler, at de er alene mere og laver aftaler på kryds og tværs. Det er min første win for min egen datter.

For det andet, at forældrene får et netværk, som de rent faktisk kan støtte sig op ad, både emotionelt, men også strategisk overfor kommunen, hospitalerne og ift. behandling. Det motiverer mig, at jeg kan se andre få succes."

- Aktivitetsfrivillig i Høreforeningen, 52 år

FÆLLESSKAB OG SPEJLING



For mange frivillige er motivationen for deres engagement knyttet til muligheden for at møde mennesker, som deler lignende erfaringer og livsvilkår. At være frivillig i de tre foreninger bliver dermed også en måde at finde spejling, genkendelse og samhørighed. Fællesskaberne kan mindske en følelse af at være anderledes og skabe et rum for at dele erfaringer, som ellers kan være svære at forklare over for andre. For nogle frivillige bliver fællesskabet et sted, hvor de kan opbygge en stærkere forståelse af sig selv og deres situation.

> ***Det er nyt, at jeg er kommet ind i Høreforeningen. Jeg er mega glad for det. Det er helt basalt at se andre unge som mig. Jeg har snakket med nogle af mine nye hørevenner om, at man måske godt kan have en idé om sig selv om, at man ikke er ligeså meget værd, når man er lidt handicappet. Det at have mødt nogen, hvor jeg kan se, at de er ligesom mig, det har bare haft virkelig stor betydning. At møde nogen, som jeg bare helt simpelt kan spejle mig i. Det er lidt unikt. Der er jo ikke nogen af mine andre venner, selv mine rigtig, rigtig gode venner eller selv min familie, som 100% kan forstå hvad det indebærer. Men det kan mine hørevenner."***
>
> - Ny aktivitetsfrivillig i Høreforeningen, 25 år

Samtidig viser erfaringerne, at fællesskaberne ofte opstår i forbindelse med konkrete aktiviteter og ikke nødvendigvis som udgangspunkt for dem. Her bliver frivilligheden en adgang til både fælles oplevelser og dybere samtaler, som styrker følelsen af fællesskab og gensidig forståelse.

> ***Det var ikke et formål med dagen, at man skulle tale om, hvorfor man er medlem af Nyreforeningen. Det var mere at være sammen om det at tage på museum. Men så talte vi alligevel om, at det var kort tid siden nogle havde fået transplanteret sin nyre, en anden hvis nyre kun fungerer på 8% og får dialyse hver nat. Og ja, det blev så lidt personligt ikke? Det var faktisk vildt fedt, fordi man er lidt alene som nyresyg. Det er ikke den mest almindelige sygdom.***
>
> ***Der tænkte jeg: okay, jeg er ikke alene i verden. Og at se: okay, hold da op, de kan godt komme her. Det kan godt fungere."***
>
> - Ny aktivitetsfrivillig i Nyreforeningen, 65 år

AT STYRKE EN POLITISK DAGSORDEN

For nogle frivillige er motivationen for at engagere sig tæt knyttet til ønsket om at styrke en politisk sag og skabe opmærksomhed om vilkår, som de oplever skal forbedres og kan blive overset enten nationalt eller lokalt. Frivillighed bliver her en måde at organisere sig på, stå sammen og gøre sin dagsorden og stemme hørt over for systemer, beslutningstagere og offentligheden. At mødes med andre i samme situation giver mulighed for at omsætte individuelle følelser til et fælles engagement:

> ***Vi kom, fordi vi var så vrede på det psykiatriske system. Så vi kom for at finde nogen andre, som vi kunne klage om systemet med."***
>
> - Ny aktivitetsfrivillig i Bedre Psykiatri, 66 år

For de frivillige der ønsker at styrke en politisk sag er handling og synlighed vigtigt. Gennem aktiviteter, kampagner og lokale initiativer mobiliserer de sig. De oplever, at foreningerne er det rigtige sted til at stå sammen og påvirke beslutningstagere til at prioritere deres område, sikre bedre vilkår og adgang til behandling.

> Frivillig 1: "***Jeg brænder rigtig meget for det her. Det skal op at køre i Silkeborg, og vi skal på landkortet. Med en stor prik, ikke? At det er Silkeborg, der sker en masse i. Og det gjorde det jo med vores sejltur, fordi vi har jo folk, der kom fra Køge og Nordjylland og Sønderjylland til sejlturen. Bare for at komme ud og sejle tre timer, så jeg føler, vi har ramt noget, vi gerne vil."***
>
> Interviewer: "Hvorfor er det vigtigt, at Silkeborg kommer på landkortet?"
>
> Frivillig 2: ***"Jeg synes, det er vigtigt, at folk også bliver opmærksomme på, at der er noget der hedder Nyreforeningen. At vi gør os i Nyreforeningen mere kendt. Jeg synes, man bliver nemt overset som gruppe, hvis ikke man råber højt."***
>
> - Nye frivillige i Nyreforeningen

NY VIDEN OG SELVUDVIKLING

For nogle frivillige er en motivation bag deres frivillige indsats tæt knyttet til ønsket om personlig og faglig udvikling. Det frivillige engagement ses som en mulighed for at opnå ny viden, styrke eksisterende og nye kompetencer, samt opbygge erfaring der kan bringes i spil i andre sammenhænge både professionelt og privat. Frivillighed bliver et læringsrum, hvor man kan afprøve nye roller og udvikle sig i praksis. Som en ny frivillig i en lokalafdeling beskriver, så søgte han tildels om at blive frivillig for at lære om organisering og ledelse, som er vigtigt for det frivillige arbejde:

> ***Jeg startede som frivillig i Bedre Psykiatri, fordi jeg gerne ville prøve noget der var lidt mere i den administrative del, fordi det er ikke noget, jeg har super meget erfaring med."***

Interviewer: Ja, hvad tiltalte dig ved det?

"At det var lidt en ny verden, og det var spændende at høre om og være en del af, hvordan man organiserer frivillige, hvordan bliver beslutninger taget og hvordan man kan gøre en forskel på den måde."

- Ny frivillig i lokalafdeling i Bedre Psykiatri, 31 år

For nogle frivillige handler motivationen om at bruge og udvikle egne kompetencer, tage lederskab og opbygge et personligt frivillig brand til glæde for andre. Frivilligheden bliver således et sted, hvor erfaring kan omsættes til handlekraft og anerkendelse. En frivillig beskriver det således:

> ***99% af familierne kender mig. Hvis jeg skriver til dem: skal vi ikke gøre det her? Så er de med på den. Jeg har aldrig fået nej. Jeg står for, at der skal være styr på tingene, og der skal være orden i det. Men sidst havde jeg en partner som medarrangør, som bare ikke levede op til mine forventninger. Hun havde ikke styr på tingene før i sidste øjeblik. Så jeg blev jo nødt til at gardere mig og tage nogle mere aktive roller end det, vi havde aftalt. Alt hvad jeg har lavet, bliver bare accepteret. Og de har bare været fuldstændig blown away over, hvor godt tingene kører, og hvor god jeg er til at arrangere det."***

- Aktivitetsfrivillig i Høreforeningen, 52 år

DE NYE AKTIVITETSFRIVILLIGE:

LYSTDREVET, FLEKSIBELT & UFORPLIGTENDE

For aktivitetsfrivillige er motivationen bag deres frivillige engagement lystdrevet og tæt knyttet til personlig interesse, en idé eller et behov de ser, som de gerne vil handle på. Hvis frivilligheden opleves som et krav om at løfte andre og tidskrævende opgaver end dem, de motiveres af, risikerer engagementet hurtigt at forsvinde:

> ***Altså, der er ikke noget værre end at brænde super meget for noget, og så sige, 'jamen okay, fedt, kom og vær frivillig, og så sætter vi dig til noget helt andet end det du egentlig gerne ville."***
>
> - Ny frivillig i Bedre Psykiatri, 31 år

Det er ligeledes vigtigt, at det er nemt at komme i gang, at der er enkle rammer og støtte, så det er overskueligt og giver energi:

> ***Jeg oplevede, at det var ret nemt at arrangere en klatretur, og at de var mega søde til at hjælpe mig. Det var helt klart tiltrækkende. At det ikke bliver besværligt, så man brænder helt ud."***
>
> - Ny aktivitetsfrivillig i Høreforeningen, 25 år

> ***Jeg vil ikke lade mig vælge ind i en bestyrelse. Der er ikke bad feelings, men jeg har meget andet. Så jeg har ringet til dem og sagt, at jeg gerne vil hjælpe til ved arrangementer."***
>
> - Ny aktivitetsfrivillig i Høreforeningen, 71 år

Udover at motivationen og engagement vokser, når de frivillige selv er med til at definere opgaven, så spiller det fleksible og uforpligtende element som aktivitetsfrivillig en central rolle. Mange aktivitetsfrivillige motiveres af muligheden for at kunne engagere sig og løfte en opgave, som der er behov for, men uden at binde sig fast. At de kan prøve det og sig selv af, tage initiativ, handle på en idé og skabe noget på egen hånd eller med andre - uden at tage et langsigtet ansvar. Herefter kan der være mulighed for at engagere sig yderligere, hvilket mange har lyst til:

> ***Jeg har kunnet byde ind med det, der passer til mig. Det, jeg kan lide at lave, og det, jeg ved, jeg kan være god til. Og så har jeg fået lov til at prøve det af, om det virker eller ej. F.eks. at sætte foredrag op. Det kører lige nu af stablen. Og så bliver jeg så begejstret, vi fik udsolgt!"***
>
> - Ny aktivitetsfrivillig i Bedre Psykiatri, 57 år

FRIVILLIGE I LOKALAFDELINGER:

LØFTE ET ANSVAR & VÆRE EN DEL AF ET ARBEJDSFÆLLESSKAB

Blandt frivillige i lokalafdelinger, udvalg og bestyrelser er en primær motivation bag deres frivillige indsats at løfte et ansvar i en højere sags tjeneste, som rækker udover den individuelle lyst. De sætter pris på at være en del af et fast og forpligtende fællesskab, hvor værdien ligger i kontinuitet, forudsigelighed og i at kunne regne med hinanden over tid. Det står i modsætning til aktivitetsfrivillige, som vægter, at formen er flydende, fleksibel og kan tilpasses dem og deres kalender. En ny frivillig beskriver det således:

> ***Jeg vil gerne være en del af et arbejdsfællesskab og lægge et par timer hver uge omkring det her. At være en mere stabil kerne, som andre så kan samle sig omkring.***
>
> ***(...) Jeg søgte, fordi de skrev, at de manglede nogen, der var engageret og som ville tage ansvar. De var i gang med at opbygge bestyrelsen igen. Så der var også plads til, at det var en fælles læringsproces..”***
>
> - Ny frivillig i bestyrelse, 31 år

Mange lokalafdelingsfrivillige lægger netop vægt på at tage ansvar – også når opgaverne er komplekse og kræver vedholdenhed.

Arbejdsfællesskabet blandt de faste frivillige er samtidig den centrale drivkraft, der fastholder engagementet. At være en del af noget større, have langvarige relationer og at løfte opgaverne i fællesskab fungerer som limen, der binder indsatsen sammen og skaber mening i det daglige frivillige arbejde.

> ***Mit mantra er, det er aldrig mig, det er os. Hvis jeg skal gøre det, gør jeg det glad og gerne, men det er væsentligt, at jeg ikke gør det for mig, men for os i foreningen.”***
>
> - Frivillig i udvalg, 72 år

> ***Dem man er i bestyrelse med får man også et fællesskab med. Man er sammen om det. Det er jo ligesom en arbejdsplads, kan man sige. Man er sammen om at få det produkt ud, som man gerne vil have.“***
>
> - Ny frivillig i bestyrelse, 31 år

CASE: SOFIE, AKTIVITETSFRIVILLIG

Gennem projektet er der skabt flere former og flere nye veje ind i frivilligheden. Ét eksempel er, hvordan projektet har været med til at engagere en ung kvinde med høretab, som tidligere ikke kunne se sig selv i rollen som "frivillig". Hun havde svært ved at spejle sig i de frivillige, hun typisk mødte gennem lokalafdelingerne, hvor alderssammensætningen og livssituationen oplevedes som meget anderledes end hendes egen. For hende blev projektet en indgang til at kunne lave aktiviteter med unge og styrke et fællesskab, som har ændret hendes liv markant.

Nye fællesskaber og selvforståelse

Sofie er 25 år og fortæller, at det er nyt, at hun er blevet engageret i Høreforeningen. Det har gjort en stor forskel for hende at møde andre, som hun kunne spejle sig i. Hun beskriver det således:

Altså jeg har jo gennem hele mit liv set mange ældre have høreapparater, og jeg har også snakket med nogle, men det er jo noget helt andet end at se unge med høreapparater og snakke med unge om deres udfordringer og styrker og svagheder. Det kan bare noget helt andet når det er jævnaldrende."

"Jeg tænkte: Hvor er det vildt, at jeg ikke engang selv behøver at sige noget, men at jeg bare kan spejle mig i det, som andre siger. Det åbnede op for helt vildt mange åbenbaringer og selvindsigt."

"Da jeg kom ind i Høreforeningen og det her projekt, der har det bare taget kæmpe spring. Det her var en virkelig god mulighed for at gå all in. Ja, altså den dag i dag taler jeg jo meget, meget åbent om mit høretab. Det gjorde jeg ikke før."

"Før kunne jeg finde på at skjule mit høreapparat med løst hår, eller virkelig forsøge at gøre alt for at andre ikke fandt ud af det. Nu vil jeg bare gerne være sådan en person, der viser, at det er okay, og jeg vil rigtig gerne være et forbillede for andre."

"Den dag idag, er jeg blevet bedre til at se det som en god ting, eller i hvert fald prøve at hjælpe folk til, hvad de kan gøre for, at jeg kan høre dem bedre, og have et sprog for, at jeg er høretræt nu og sådan nogle ting. Så at lære at kende mig selv og mine behov bedre."

Projekt som katalysator for fleksibelt & lystdrevet engagement

Sofie fortæller, at fællesskabet med de andre unge og det at få styrket sin selvtillid og selvforståelse, er det, som har motiveret hende til gerne at ville lave aktiviteter i Høreforeningen. Her har projektet 'Nye Veje til Frivillighed' været en katalysator for hendes engagement:

"Jeg har lavet en frivillig aktivitet, men på den måde føler jeg ikke, at jeg er frivillig. Jeg har lyst til at lave noget igen, fordi jeg meget gerne vil mødes med de andre unge igen."

"Det der med at få nogle nye venner, altså så kan man holde fødselsdage sammen eller mødes i fritiden. Den anden dag, der spurgte jeg nogle forskellige om de havde lyst til at mødes på en bar, og der var vi samlet 10-12 mennesker. Det er en helt anden måde man kan spejle sig på, synes jeg, med andre unge."

Gennem projektet har Sofie arrangeret aktiviteter for unge med høretab. Hun har haft lyst til at engagere sig mere og har overvejet at gå ind i en lokalbestyrelse. Her savnede Sofie imidlertid at være en del af et fællesskab, hun kunne spejle sig i:

"Så endte det med, at jeg faktisk var den eneste på mødet på min alder. Det er lidt ærgerligt, synes jeg, at der ikke er en bestyrelse for kun unge. For hvis det kun er ældre, og så er det måske lidt ligegyldigt for mig, fordi det er de andre, jeg er kommet for".

Sofie vil imidlertid gerne fortsætte med at lave aktiviteter og finde flere måder at engagere sig på:

"Det jeg virkelig elsker ved Nye Veje til Frivillighed, er at man kan lave noget som er mega fedt. Der var dengang, hvor jeg holdt en klatretur, det er jo bare en sindssygt god måde at mødes på og lære hinanden at kende. Så man ikke bare mødes og er sådan, hvad skal vi så snakke om? Og så var det gratis og der var gratis mad. Det var så mega optur. Der kom ca. 17 både fra Sjælland og helt fra Aarhus. Altså, det var en kæmpe succes, alle var helt oppe at køre. Den der følelse af, at alle bare var velkomne. Alle snakker til hinanden, og får hinanden med. Nu er vi allerede i gang med at finde ud af, hvad vi skal arrangere næste gang. En bowlingtur måske."

Klatretur- arrangeret af nye frivillige

VIRKSOMME GREB & METODER

INTRODUKTION – VIRKEMIDLER

Dette afsnit præsenterer de centrale virkemidler, som evalueringen peger på som afgørende for:

1. Indledende at rekruttere og engagere nye aktivitetsfrivillige.
2. Løbende at understøtte nye frivillige, så aktiviteter har kunne finde sted og engagementet er fortsat.
3. Forene nye og eksisterende frivilligroller.

Virkemidler forstås her som de konkrete greb, tilgange, roller og arbejdsformer, der har muliggjort indsatsens resultater og bidraget til at skabe nye veje for frivillighed.

Virkemidlerne peger dermed på, hvordan metoderne og indsatsen virker i praksis, og hvilke forhold der understøtter de nye aktivitetsfrivilliges udbytte af at deltage.

ROLLER PÅ TVÆRS AF ORGANISATIONERNE

Fælles for alle tre organisationer er projektmedarbejdernes rolle som facilitator til idémøderne og opfølgende kontaktperson, der understøtter de nye aktivitetsfrivillige og skaber fremgang, således at nye aktiviteter er blevet søsat af de frivillige.

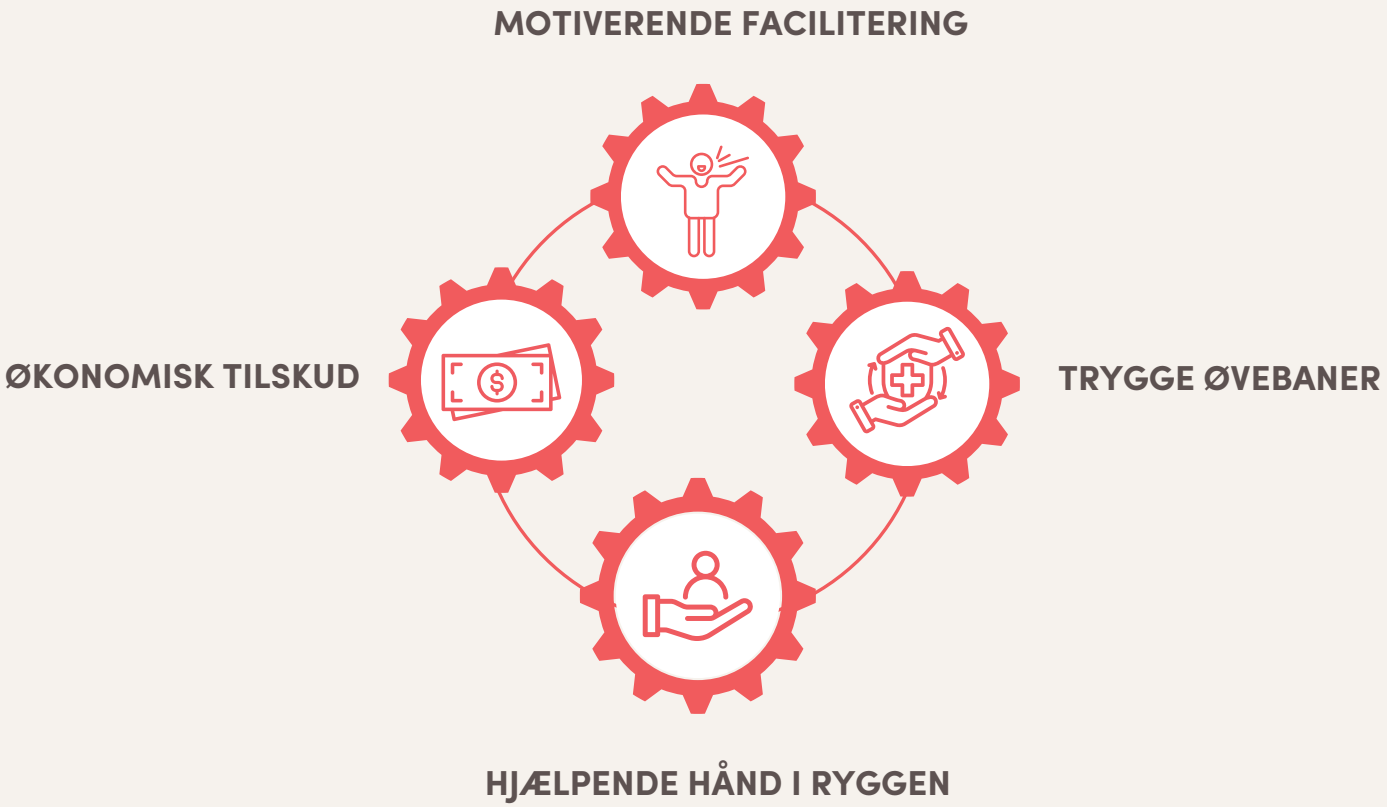
LÆSEVEJLEDNING

Afsnittet indledes med en model over virkemidler til at engagere nye aktivitetsfrivillige på idémøderne. Hvert virkemiddel udfoldes i tematiske afsnit i følgende rækkefølge: Motiverende facilitering, Trygge øvebaner, Hjælpende hånd i ryggen samt Økonomisk tilskud.

Herefter følger en introduktion af projektmedarbejdernes roller som en central aktør og gennemgående virkemiddel i understøttelsen af nye aktivitetsfrivillige.

Endeligt præsenteres virkemidler til at forene nye og gamle frivilligroller, som evalueringen peger på kan være centrale for at muliggøre en bæredygtig forankring af aktivitesfrivillige på den lange bange.

VIRKEMIDLER: ENGAGERE NYE FRIVILLIGE



Modellen illustrerer fire virkemidler, der har været centrale greb for at engagere nye aktivitetsfrivillige og skabe resultater i Nye Veje til Frivillighed. På de følgende sider udfoldes disse med empiriske eksempler.

MOTIVERENDE FACILITERING

De interviewede frivillige i alle tre organisationer oplever, at der er god facilitering på idémøderne. Faciliteringen er kendetegnet ved at være:

- Opmuntrende og motiverende
- Facilitering som muliggør, at der både er plads til at dele sin personlige historie, og som munder ud i at være i et idé- og handlingsrum med fokus på at skabe aktiviteter til gavn for andre
- Tydelig rammesætning

Deltagerne til idémøderne spænder fra at være nogle, som er nysgerrige, der kommer for at høre mere og gerne vil bidrage uden på forhånd at vide hvordan. Til deltagere, som har mere specifikke idéer til aktiviteter de gerne vil have stablet på benene fordi de selv savner disse tilbud. Ofte ved de dog ikke helt, hvordan de skal starte eller om de kan løfte det selv og vil gerne have lidt hjælp.

> ***Du skal have sparket lidt selvtillid ind i folk, og det var de gode til. De var gode til at sige til en, at man godt kan. 'Det kan du nemt stå for'. Det følte jeg også selv."***
>
> - Ny aktivitetsfrivillig i Nyreforeningen

De nye aktivitetsfrivillige fremhæver derfor værdien af fælles idéudvikling på møderne, hvor facilitatorerne bidrog med konkrete eksempler og erfaringer fra tidligere aktiviteter.

> ***De var rigtig gode til at vejlede os derhen."***
>
> - Ny aktivitetsfrivillig i Nyreforeningen

Derudover fortæller både deltagerne og facilitatorne om vigtigheden af at skabe et rum, hvor der er plads til at hver enkelt får mulighed for kort at præsentere sig selv og deres motivation for at deltage. Deltagerne til idémøderne er oftest medlemmer eller har anden tilknytning til foreningerne og deler derfor at have sygdom tæt ind på livet. Det kan være en fin balance at skabe et rum, hvor der er plads til at dele personlige historier og hvor der kan opstå en følelse af samhørighed, uden, at det overtager idémødets fokus. Erfaringerne viser, at netop denne balance er central for at omsætte engagement til handling.

> ***De andre deltagere snakkede meget om deres problemer, som de skulle lytte til. Men så at gå derfra og til at hjælpe deltagerne med at sætte gang i noget. Det gjorde de på en meget fin måde."***
>
> - Ny aktivitetsfrivillig i Høreforeningen

TRYGGE ØVEBANER

Flere deltagere på idémøderne giver udtryk for, at de gerne vil engagere sig og bidrage med aktiviteter, men ofte mangler erfaring eller viden om, hvordan de konkret griber det an. Mange tøver, da de er bange for at tage munden for fuld. Her viser erfaringerne fra projektet, at det er afgørende at skabe en tryg øvebane, hvor nye frivillige kan prøve sig frem inden for velkendte rammer. Når de tager afsæt i egne interesser, erfaringer eller steder og aktiviteter, de allerede kender, giver det mod til at handle og tage det første skridt.

> ***Jeg satte mig på at lave en kulturaktivitet, fordi det er det, jeg kender mest til. Så tænkte jeg på et museum, fordi jeg har været der mange gange før. Det endte med at blive en rigtig positiv dag. Og jeg fik mod på at gøre noget igen. 'Det her kan jeg godt finde ud af.' Det gav lidt sikkerhed. Så når deltagerne så kom og sagde, at det var et virkelig positivt tiltag, jamen, så blev jeg virkelig glad."***
>
> - Ny frivillig i Nyreforeningen, 65 år

> ***Jeg har kunnet byde ind med det, der passer til mig. Det, jeg kan lide at lave, og det, jeg ved, jeg kan være god til. Så har jeg fået lov til at prøve det af. F.eks. at sætte foredrag op. Og så bliver jeg så begejstret: vi fik udsolgt!"***
>
> - Ny frivillig i Bedre Psykiatri, 57 år

Også projektmedarbejderne peger på, at usikkerheden blandt frivillige ofte mindskes, når idéudviklingen kobles til noget genkendeligt i deres hverdag. I arbejdet med idéerne kan selv deltagere, der i udgangspunktet er usikre på deres overskud, finde et engagement, der føles håndterbart:

> ***Først var den frivillige sådan: 'Jeg ved slet ikke, om jeg skulle have været med her, fordi jeg har slet ikke energi til noget'. Men så begyndte vi at arbejde med idéerne, og der kom en idé om at skulle ud i naturen for mænd, og så var han sådan: "Hvis det er noget med cykelture, så kan jeg godt tage den, fordi det arrangerer jeg alligevel hele tiden".***
>
> - Projektleder om idémøde

Erfaringerne viser, at det styrker motivationen, når nye aktivitetsfrivillige får mulighed for at afprøve deres engagement i små, kendte skridt – enten ved at bygge videre på egne interesser og kompetencer eller ved at blive inspireret af konkrete eksempler på, hvordan andre har grebet det an. Den trygge øvebane giver mulighed for at opbygge selvtillid, opleve succes og gradvist tage større ansvar. Når først de frivillige har haft en succesoplevelse har mange fået mod på og lyst til at engagere sig mere.

HJÆLPENDE HÅND I RYGGEN

På idémøderne blev der fra start skabt en tydelig oplevelse af, at deltagerne ikke stod alene med deres idéer. Projektmedarbejderne har særligt i projektets tidlige fase gjort det klart, at de kunne guide og hjælpe deltagerne videre fra idé til handling. Denne tydelige tilkendegivelse af støtte gav mange mod på at engagere sig og tage ansvar.

Særligt for deltagere, der er sygemeldte, ældre, usikre på deres overskud eller hvor det at arrangere en aktivitet er helt nyt terræn, har det været afgørende at vide, hvor de kunne hente hjælp. Her har det været inspirerende for både dem selv og projektmedarbejderne at bevidne, hvad de kunne med en hjælpende hånd i ryggen.

Jeg får støtte og vejledning og jeg bliver bakket op, når jeg får en idé. At jeg kan gennemføre den. Og hvis der så er noget af det, der halter for mig, som jeg er usikker på hvordan jeg lige kan gøre, så ved de det gerne på hovedkontoret. (...) Så jeg synes, de faktisk går ind og støtter op, så man kan komme videre der, hvis der er en sten på vejen eller en bremseklods, sådan så det kan lykkes."

- Ny frivillig i Nyreforeningen, 65 år

ØKONOMISK TILSKUD

Gennem projektet har et virkemiddel været det økonomiske tilskud til aktiviteter. Tilskuddet har gjort det muligt for nye frivillige at omsætte idéer til konkrete arrangementer og tilbyde forplejning uden at skulle navigere i eksisterende lokale budgetter og få accept fra lokalafdelinger. Det har givet en oplevelse af handlefrihed, mindsket økonomiske barrierer for deltagelse og givet flere mod på at tage initiativ.

At foreningen fik en pulje penge med til projektet har gjort det meget lettere at få et bredere publikum til at skrive sig op, fordi de ikke skal betale fuld pris. Det er ikke alle, der har lige mange penge. Foreningen har foreslået, at vi kan gøre det gratis, men det nægter jeg. Fordi bare det at have betalt 20 kr., det motiverer dem til at komme."

- Aktivitetsfrivillig i Høreforeningen, 52 år

Det er dejligt og vigtigt, at vi ikke selv bærer penge med for at være frivillige. Ellers er det lokalkredsen der sidder på pengekassen og der kan være ret lukket. Mange af dem er jo tudse gamle hoveder: 'Og vi har altid gjort sådan, og det bliver vi ved med.' Der skal fornyelse ind, hvis vi også vil have børnefamilierne med."

- Aktivitetsfrivillig i Nyreforeningen, 41 år

VIRKEMIDLER: UNDERSTØTTELSE AF NYE FRIVILLIGE

Fra fixer til facilitator

I løbet af projektet har projektmedarbejderne forsøgt at gå fra at understøtte de nye frivillige ved at løse deres problemer undervejs med alt fra at oprette events, stå for tilmeldinger og bookings - til i stedet at investere i de nye frivillige ved at give dem viden og kompetencer. I praksis kan det være vanskeligt. Det er imidlertid et stærkt virkemiddel, når understøttelsen går fra et quick fix til mere bæredygtige og langsigtede løsninger.

Vejviser

I understøttelsen af de nye frivillige er en vigtig læring og virksomt middel i projektet at pege på mulige løsninger og åbne op for flere ressourcer end at få hjælp fra de ansatte i sekretariatet alene. Ved eksempelvis at henvise til andre frivillige og uddanne frivillige mentorer, som kan hjælpe de nye frivillige i gang samt henvise til et frivilligcenter, hvor der er gode råd, lokaler, printer mm. Det har vist sig at være nødvendigt for at få en bæredygtig organisering, som også kan forankres lokalt.

Heppekor

Et vigtigt men svært greb som forening er at træde tre skridt tilbage og ha' tillid til de frivillige. Foreningerne er gode til at udvise et ressourcesyn og tro på, at de nye frivillige kan en masse. Men her er det vigtigt som forening også at skabe plads til, at nye frivillige der repræsenterer foreningen også må fejle og lære undervejs, hvis man ønsker diversitet blandt de frivillige.

Værktøjskasse

For at sikre en bæredygtig understøttelse af nye frivillige er det vigtigt, at de er godt klædt på ift. at kunne repræsentere foreningen og handle nemt og hurtigt. Her har foreningerne udviklet enkle redskaber, skabeloner og guides til inspiration og understøttelse. Det har været nemt at genbruge, tidsbesparende og skabt en klarere ramme for opgaverne som frivillig. Værdigrundlag eller principper for frivillighed kan også her være gavnligt.

EKSEMPEL: REDSKAB FRA VÆRKTØJSKASSE

Engagere nye frivillige

Bedre Psykiatri, Høreforeningen og Nyreforeningen har udviklet denne skabelon til frivillige, som en hjælp når de frivillige skal gå fra idé til planlægning og afholdelse af aktiviteter.

FRA IDÉMØDE TIL AKTIVITET

Nu er det tid til at gå fra idé til virkelighed. Hvad skal der til for at det lykkes?
Brug guiden til at svare på de vigtigste spørgsmål og tag fat i os for mere hjælp.

1. Beskriv aktiviteten / programmet.
Skal der fx bookes oplægsholder eller gør vi alt selv?

2. Hvem skal med?
Er det for alle eller en bestemt målgruppe?

3. Hvor skal vi være?
Skal vi booke lokale, forplejning eller billetter eller hvad er der brug for?

4. Hvornår skal det være?
Dato, tidsrum. Har organisationen andet i kalenderen?

5. Budget: Hvad koster det?
Fx. lokale, oplægsholder, forplejning

6. Næste skridt og kontaktoplysninger
Hvad skal der ske herfra? Hvem er med i planlægningen og hvordan holder vi internt kontakten?

1.
2.
3.

Hold os orienteret og fortæl, hvordan vi kan støtte op om aktiviteten.

Støttet af: NORDEA FONDEN

BEDRE PSYKIATRI · høreforeningen · nyreforeningen

EKSEMPEL: REDSKAB FRA VÆRKTØJSKASSE

Understøttelse af nye frivillige

Høreforeningen har sammen med Ældresagen udgivet 10 råd til at afholde hørevenlige arrangementer.

Spørg til gæstens behov: Gæstens placering til arrangementet kan have stor betydning for hørelse. Spørg gæsten, hvor vedkommende vil sidde. Bed gæsten komme i god tid, så behov kan opfyldes.

Benyt mikrofon: Med en mikrofon tilkoblet har alle i lokalet bedre mulighed for at høre. Spørgsmål fra salen bør gentages i mikrofon. Sørg for, at ingen taler i munden på hinanden.

Brug teleslynge: Brug teleslynge. Hvis der ikke er teleslynge installeret i lokalet, så lej eller lån en transportabel teleslynge.

Tal tydeligt: Se på den, der tales til og placer taleren, så lyset falder på ansigtet. Undlad at råbe under samtaler, men tal tydeligt med normal stemmestyrke og i naturligt tempo.

Sørg for god akustik: Afhold arrangementer i lokaler med god akustik. Spilles der musik eller holdes arrangementet udendørs, så sørg for at talerens ansigt er tydeligt, når han eller hun taler.

Dæk bordet: Ved spisearrangementer er det godt med dug på bordet og serviet mellem kop og underkop. Det minimerer skramlen med servicen. Små borde gør det lettere at tale sammen.

Tænd lyset: Dæmpet belysning og stearinlys er hyggeligt, men det forringer muligheden for mundaflæsning. Forsøg så vidt muligt at afholde arrangementer i lokaler med god belysning.

Brug skrivetolkning: Personer med høretab kan være registreret som tolkebruger, og de har stor glæde af skrivetolk. En skrivetolk skriver det talte ord til fx en storskærm eller til iPads. Hvis teksten kommer op på storskærm kan alle i lokalet have glæde af det. Skrivetolke behøver ikke en central placering i lokalet, men en stol uden armlæn er velset. Udgifter til skrivetolke betales af den tolkeleverandør, der står for aftalen med skrivetolkene. Ældre Sagen kan invitere på kaffe og lettere forplejning.

Giv det på skrift: Understøt så vidt muligt med skriftligt materiale, fx en trykt tale eller en folder om det, der bliver talt om.

Tag på udflugt: Personer med høretab kan også deltage på busture og til motions aktiviteter. Gør brug af de 9 råd, hvis det er muligt.

VIRKEMIDLER TIL AT FORENE NYE & GAMLE FRIVILLIGROLLER

TÆNK INDDRAGELSE IND FRA START

Erfaringen i projektet er, at det er vigtigt at de nye frivilligformer ikke tænkes som parallelle spor. Afsøg, hvordan det kan tænkes sammen så lokale frivillige inviteres med som medskabere. Det kan skabe opbakning og mindske modstand mod forandring.

UNDERSTREG DET FÆLLES FORMÅL

Et tydeligt fælles formål skaber sammenhæng mellem nye og eksisterende frivillige. Når man oplever at arbejde for samme sag selvom det er på forskelligvis, styrkes motivation og fælles ejerskab.

> ***I første omgang skulle lokalafdelingen slet ikke være med. Altså man skulle jo finde nogle nye, der kunne tænke sig at blive frivillige, som så samarbejdede med landskontoret. Sådan set. Så de lokale bestyrelser var nærmest mere eller mindre udelukket til at begynde med. Der var en del utilfredshed med det også. Der var nogen, der følte sig overrumplet."***
>
> - Formand i lokalafdeling, 63 år

> ***Landsforeningen har været super hjælpsomme med at starte ting op. F.eks. idéaftener, fordi de godt vidste, at vi mangler kræfter. De præsenterede: 'Vi har et projekt kørende, som kan hjælpe med at engagere nogle frivillige. Det er en lidt alternativ måde at gøre det på, men hvad synes I om idéen?' Så det var egentlig ret fedt. At landsforeningen også så nogle af vores behov."***
>
> - Formand i lokalafdeling, 31 år

VIRKEMIDLER TIL AT FORENE NYE & GAMLE FRIVILLIGROLLER

ANERKENDELSE

Anerkendelse af de eksisterende frivilliges indsats er afgørende. Erfaringen i projektet er at ved at anerkende det arbejde, der allerede udføres, og være nysgerrig på lokale behov og barrierer, skabes der i større grad tillid og åbenhed for nye initiativer.

FORSKELLIGE ROLLER & ANSVAR

Det er vigtigt at italesætte forskelle i roller og ansvar. Når det tydeliggøres, hvordan nye og eksisterende frivillige kan supplere og hjælpe hinanden, bliver samarbejdet mere legitimt og bæredygtigt.

> ***Kredsen har stået for arrangementer, og pludselig kommer der andre nye frivillige ind over, som ikke har budt sig ind på andre måder. I vores kreds har det betydet et dårligt forhold til de to nye frivillige. Nogle har holdningen, at de nye kommer for at tage deres penge. En negativitet som stopper dialogen.***
>
> ***At det ligger i en uafhængig gruppe, kan let gå i skuddermudder – det kan være til gene. For hvem er det, som gør hvad? Det burde kunne køre fint sammen, men det kræver en god kommunikation.***
>
> ***Det er helt klart, at hvis der kommer nogle frivillige medlemmer, der sagde: "det vil jeg gerne, vil i hjælpe?" Så er min fornemmelse, at så bliver de positivt modtaget af bestyrelsen."***
>
> - Frivillig i lokalkreds, 80 år

Jazzkoncert - arrangeret af nye frivillige

UDVIKLINGSPOTENTIALER & FORANKRING

REKRUTTERING & UNDERSTØTTELSE

Udfordringer og opmærksomheder

> *Jeg har været ude i marken og holde fysiske idémøder, hvor det allerede på første møde gik op for mig: det her, det bliver svært. Til næste møde justerede jeg engagementmodellen, så den passer bedre til folk med kommunikationshandicap. Her vil alle gerne være med, men ingen vil påtage sig tovholderrollen. Ingen. Så det var jo sådan, oh my god. Altså, kom ud af første rul - ingen aktiviteter. I et andet område, der lykkedes det os ikke at afvikle møderne, fordi der er for få, der er tilmeldte.*
>
> *Men så er det, vi sadler om og holder virtuelle møder med de tilmeldte. Vi lavede det, vi kalder svesken på disken. Vi spurgte: Hvad vil du gerne lave? Så delte vi os op, og arbejdede videre med hver af deres idéer. Vi modnede det, og så kom der mere ud af det.*
>
> - Projektmedarbejder

Lavere deltagelse på idémøder end ønsket

Generelt for alle tre foreninger er, at det har krævet en kæmpe indsats at få rekrutteret deltagere til idémøderne. Især i områder hvor det i forvejen er svært at rekruttere frivillige.

Et fåtal kommer fra idé til udførsel af aktivitet

Flere idéer til aktiviteter bliver ikke realiseret. Eksempelvis pga. manglende overskud, forskellige livssituationer, ønsker eller pga. kemi i grupperne og samarbejdsvanskeligheder.

Ressourcetungt og meget understøttelse

Understøttelse af de nye aktivitetsfrivillige har været en stor opgave for sekretariaterne. Det er en udfordring at løse uden ekstra midler og afsatte ressourcer. Der er lang vej til bæredygtige, selvledende grupper og det kalder på andre organiseringsformer.

ORGANISERINGSFORMER

Udfordringer og opmærksomheder

> *At der er en uafhængig gruppe, kan let gå i skuddermudder – det kan være til gene. For hvem er det, som gør hvad? Det burde kunne køre fint sammen med lokalafdelingen, men det kræver en god kommunikation.*
>
> *Det er helt klart, at hvis der kommer nogle frivillige medlemmer, der sagde: "det vil jeg gerne, vil I hjælpe?" Så er min fornemmelse, at så bliver de positivt modtaget af bestyrelsen."*
>
> - Frivillig i lokalkreds, 80 år

> *Åbenhed overfor nye idéer og tiltag er vigtigt. Vi vil gerne lave et både-og. Både den gamle form og det nye. Vi vil gerne væk fra "plejer"; at de eksisterende frivillige fortæller om "hvad de plejer at gøre". Det kan dræbe de nye idéer."*
>
> - Formand i lokalafdeling i Nyreforeningen

Nye krav om organisering

Foreningernes organisering er designet til at understøtte lokalforeninger. Det er en organisatorisk udfordring, hvis sekretariaterne skal understøtte mange nye aktivitetsfrivillige. Det kræver et andet set-up, som stiller nye krav til organiseringen.

Modstand og bekymring fra lokale eksisterende kredse

En udbredt udfordring er, at projektet og de nye idéer og aktiviteter kan ses som en kritik af de eksisterende frivilliges arbejde. De lokale grupper kan opleve at blive taget for givet, overset og at deres arbejde og behov ikke bliver lyttet til. Det har krævet meget inddragelse, dialog og konflikthåndtering.

Organisatoriske ændringer er kulturændringer

At skabe nye veje til frivillighed kræver nye måder at gøre tingene på - både ude i lokalafdelingerne, men også internt i organisationerne. Nye praksisser kræver nye tilgange, et nyt sprog, andre måder at samarbejde på og det tager tid.

PARADOKSER I NYE FRIVILLIGFORMER

Hvis projektet er et tilbud om fleksibel frivillighed - hvordan sikrer man så vedvarende engagement?

Erfaringerne i Nye Veje til Frivillighed peger på en række grundlæggende paradokser i arbejdet med at udvikle nye organiseringsformer for frivillighed. På den ene side er projektet et tilbud om mere fleksibel og uforpligtende frivillighed, der imødekommer nye frivilliges ønsker om et lystdrevet engagement med fokus på fleksibilitet og handling. På den anden side rejser det spørgsmålet om, hvordan man sikrer vedvarende engagement, forankring og en bæredygtig understøttelse, hvis frivilligheden ikke er knyttet til et lokalt fællesskab eller en eksisterende struktur.

Projektmedarbejdere oplever et tydeligt dilemma i forhold til at understøtte enkelte aktivitetsfrivillige, hvis engagement er uafhængigt af en lokalafdeling. Der er bekymring for, om individuel frivillighed kan være langtidsholdbar, når den i praksis fører til øget pres på sekretariaterne i form af koordinering, støtte og opfølgning.

Er lokale fællesskaber en forudsætning for frivillighed?

Frivilligt arbejde har i de tre foreninger oprindeligt været forankret i fællesskaber – ofte i lokale kredse eller afdelinger. Her opstår relationer, gensidig forpligtelse og kontinuitet. Gennem projektet er en vigtig erfaring, at nogle nye frivillige ikke kan spejle sig i lokalafdelingerne og ikke nødvendigvis søger et traditionelt lokalt fællesskab. Derimod ønsker nogle at engagere sig omkring en sag, en aktivitet eller et interessefelt – ofte på tværs af geografi, med andre grupper og i mere fleksible former. Det rejser nye spørgsmål og krav til foreningernes organisering, hvis de vil sikre deres fremtidige frivilliggrundlag og rumme flere former for frivillighed.

I det følgende præsenteres mulige bud på, hvordan organisationsformer kan understøtte, at der skabes bro mellem fleksibel aktivitetsbaseret frivillighed og behovet for faste enheder og kontinuitet.

PARALLEL ORGANISERINGSFORM

Udviklingspotentialer

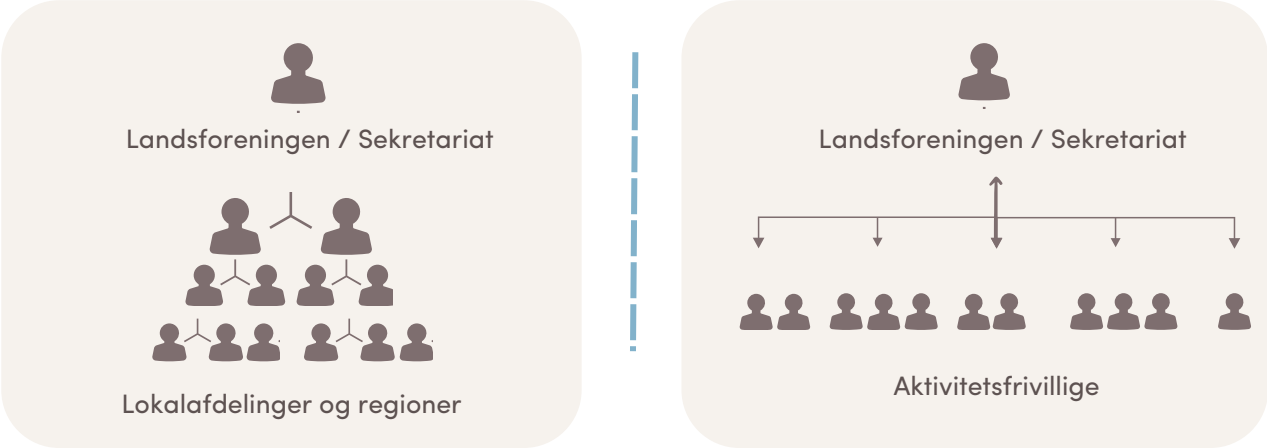
Modellen illustrerer de to nuværende og parallelle organiseringsformer, som er i foreningerne.

Til venstre vises den eksisterende organisering med lokalafdelinger og lokalkredse, som er forankret i en hierarkisk struktur og understøttes af sekretariatet i landsforeningen.

Til højre vises organiseringen af aktivitetsfrivillige. I modsætning til lokalafdelingerne er der her ingen mellemliggende struktur. I praksis betyder det, at sekretariatet understøtter mange enkeltstående aktivitetsfrivillige direkte. Det skaber en mere flad, men også meget ressourcekrævende organisering, med meget koordinering, administration, sparring og opfølgning for sekretariatet.

Det rejser spørgsmål om bæredygtighed, kapacitet og behovet for nye organiseringsformer, der kan skabe bedre sammenhæng mellem de to spor.

Model: **Parallel organisering af frivilligformer**



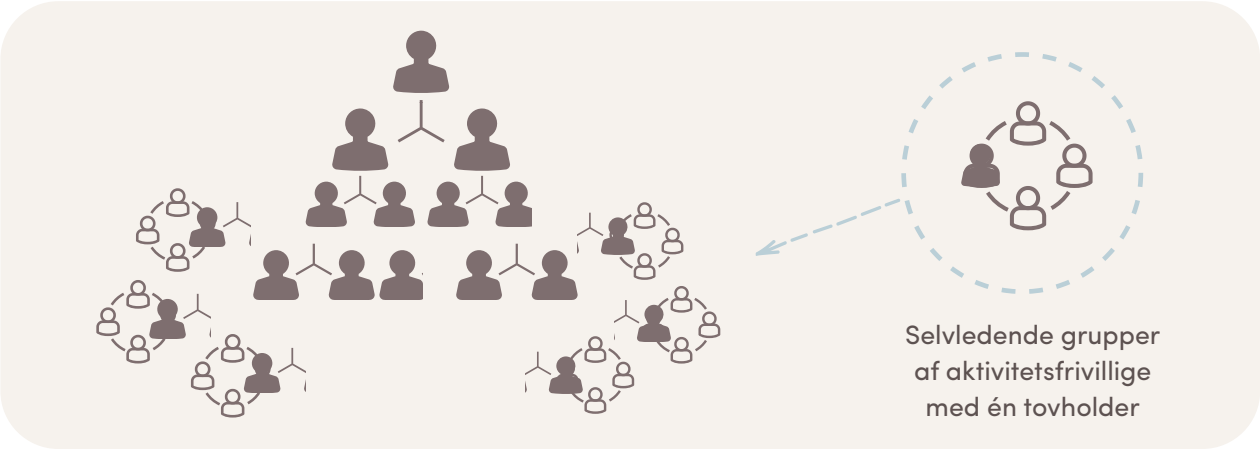
SAMMENKOBLET ORGANISERINGSFORM

Udviklingspotentialer

Modellen illustrerer en alternativ organiseringsform, hvor den klassiske foreningsstruktur med landsforening, bestyrelser og lokalafdelinger er bevaret, men suppleres af fleksible netværk af aktivitetsfrivillige. I modsætning til en parallel organisering understøttes aktivitetsfrivillige ikke direkte af sekretariatet, som aflastes. I stedet indgår de i selvledende grupper med en lokal tovholder f.eks. fra en lokalafdeling eller et udvalg.

Tovholderen er bindeled og kan tilbyde sparring og adgang til eksisterende viden og ressourcer. Det muliggør, at aktivitetsfrivillige kan engagere sig i uformelle netværk, samtidig med at lokalafdelingerne holdes orienteret, hvilket skaber mulighed for synergi og bedre koordinering på tværs. Det frigiver tid til strategiske opgaver i bestyrelserne, mens flere frivillige kan bidrage til aktiviteter og arrangementer. På den måde skabes rammer for både stabil drift og løbende udvikling – og for frivillighed, der kan være både fællesskabsforankret og fleksibel.

Model: **Sammenkoblet organisering af frivilligformer**

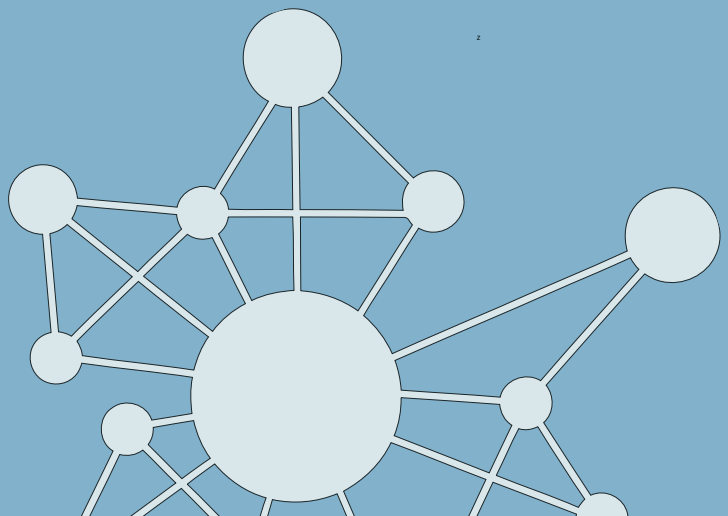


DET DOBBELTE STYRESYSTEM

Om det dobbelte styresystem af John Kotter fra bogen Acceleration

Ifølge John Kotter er den hierarkiske organisationsstruktur i en pyramideform med faste organisatoriske lag såsom en landsforening, lokaludvalg og bestyrelser - ikke tilstrækkelig i en tid præget af forandring og kompleksitet. Den hierarkiske struktur fastlåser organisationen, da den vanskeliggør nye idéer, inputs og forandring.

I bogen Acceleration introducerer Kotter derfor ideen om et dobbelt styresystem. Her kombineres det klassiske hierarki, som sikrer stabilitet, kontinuitet og drift, med et tværgående og mere uformelt netværk, der understøtter udvikling, innovation og engagement.



I det bagvedliggende og tværgående netværk er der plads til flere og mindre grupper i flydende og fleksible former, midlertidige initiativer og enkeltaktiviteter, hvor nye frivillige kan engagere sig, bidrage og tage ansvar. Set i lyset af Kotters teori vil aktivitetsfrivillige eksempelvis komme ind og bidrage ved at vise initiativ, dele idéer, påtage sig en opgave, udføre en aktivitet, men uden at være en del den formelle og mere hierarkiske foreningsstuktur.

Kernen er at udvikle en organisering, hvor frivillige kan udveksle idéer, informationer, tage initiativ og sætte hinanden i spil. Så frivillige, som gerne vil bidrage og engagere sig, kan handle på tværs af deres roller og forskelligheder. Således at der opstår flere veje til frivillighed.

COMMUNITY ORGANIZING: SNOWFLAKE MODEL

Modellen over den sammenkoblede organiseringsform er inspireret af 'snowflake' modellen over community organizing. Modellen er en måde at organisere frivillige på, hvor ansvar og opgaver distribueres til flere og mindre grupper. Modellen blev udbredt gennem sociolog Marshall Ganz' arbejde med organisering og blev blandt andet anvendt i Barack Obamas kampagner i 2008 og 2012, særligt i forbindelse med opbygning og koordinering af frivillige netværk.

Grundidéen bag er at frivillige organiseres i mindre teams, som ledes af en tovholder. Tovholderen har ansvar for støtte og kommunikation i gruppen og fungerer som bindeled til resten af organisationen. Optegnet ligner strukturen et snefnug, hvoraf modellens navn stammer.

Modellen gør det muligt at uddelegere ansvar og skabe ejerskab, samtidig med at adgangen til information og organisatoriske ressourcer tilpasses den enkelte frivilliges rolle og engagement.

Modellen ses på næste side.

POTENTIALER:

1. Det er vanskeligt at styre store, geografisk spredte grupper direkte. Det er krævende logistisk, ressourcetungt og ikke effektivt resultatmæssigt. Ved at distribuere ansvar frem for at centralisere det åbnes der op flere flere ressourcer.

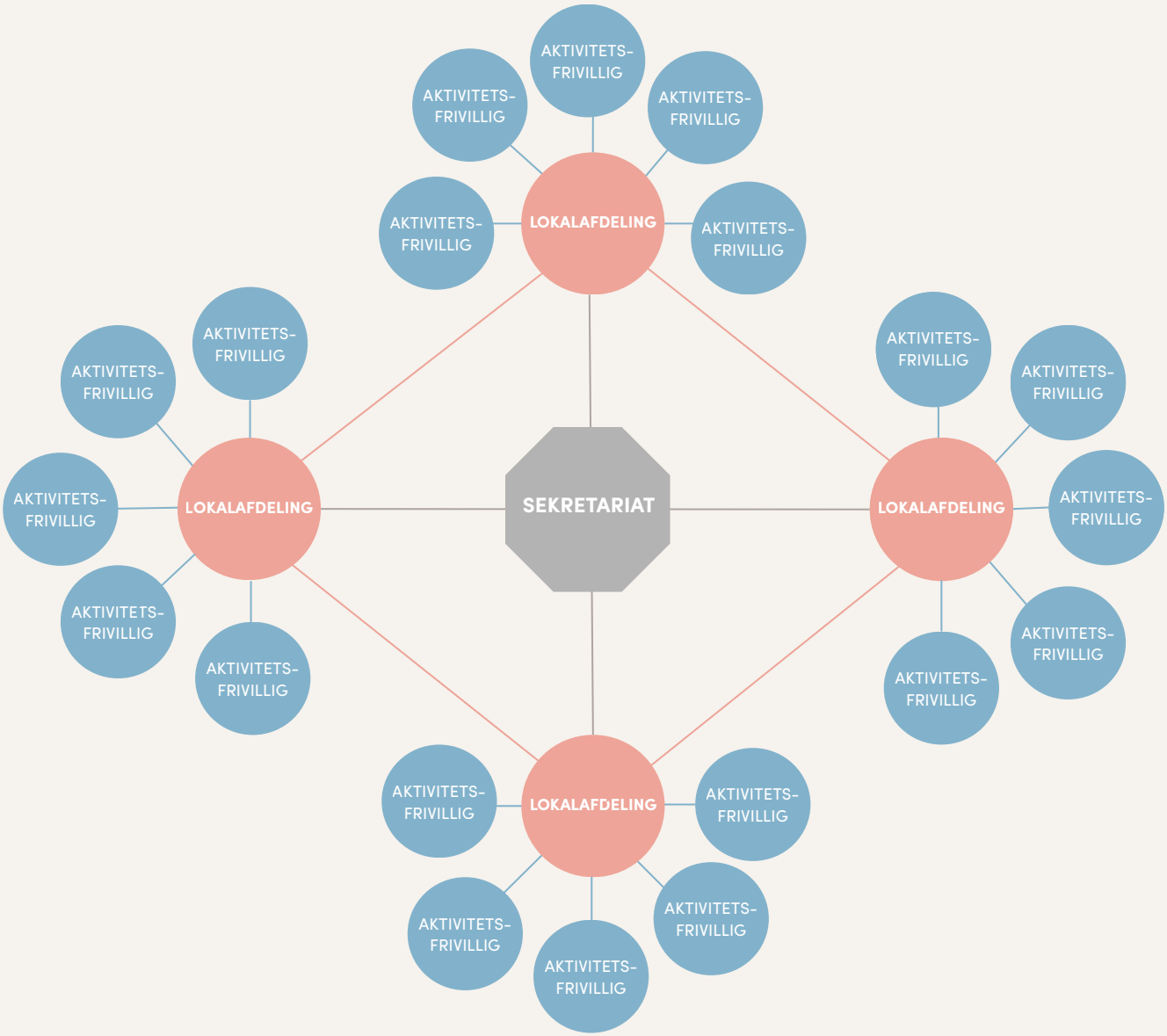
2. Lokale frivillige kender deres områdes muligheder, behov og har relationer i lokalsamfundet. Ved at bringe flere frivillige i spil lokalt, skabes der flere nye muligheder.

3. Aktivitetsfrivillige ønsker selvbestemmelse i deres arbejde. De ønsker ikke nødvendigvis at stå for alt på egen hånd, men de vil gerne have indflydelse på, hvordan tingene fungerer lokalt.

4. Ledelse af lokalafdelinger handler om at udnytte og udveksle læringer på tværs. Det forudsætter, at hovedorganisationen faciliterer, at erfaringer deles og bruges aktivt i udviklingen.

Kilder
Ganz, Marshall. (2024). *People, Power, Change: Organizing for Democratic Renewal.* Oxford University Press
Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory.* Guilford Press.

SNOWFLAKE MODEL: DISTRIBUERET ORGANISERING



ORGANISERING & FORANKRING

Udviklingspotentialer

Med afsæt i projektets erfaringer er der flere mulige veje at gå for at sikre forankring og bæredygtighed af nye frivilligformer.

Et muligt spor er at arbejde med færre og større lokale kredse, som fungerer som stabile organisatoriske knudepunkter, omgivet af mere fleksible netværk og aktivitetsfællesskaber. En sådan model forudsætter tydelige mandater, klare roller og ansvar samt løbende dialog og kommunikation, så både lokale kredse og nye frivillige oplever ejerskab og legitimitet.

FÆRRE & STØRRE LOKALKREDSE MED NETVÆRK OMKRING DEM

Betingelser

- Tydeligt mandat
- Sikre at kunne tage ejerskab
- Dialog & kommunikation

Spørgsmål:

- Hvor mange lokalbestyrelser er der brug for? Hvor få kan vi reelt set være? Hvad muliggør og besværliggør det?

Et andet spor er udviklingen af tværregionale interesse- og aktivitetsgrupper. Her har projektet allerede vist spirende resultater, når frivillige samles på tværs af geografi i nationale onlinefællesskaber omkring fælles interesser eller livssituationer eksempelvis unge, erhvervsaktive eller børnefamilier. Her kan frivilligudvalg eller netværk fungere som ramme for engagement, uden at det nødvendigvis er forankret i en klassisk lokalafdeling. Denne model kan skabe nye fællesskaber baseret på interesse og reducere sårbarheden ved, at engagementet hviler på enkeltpersoner afgrænset til et lokalområde.

TVÆRREGIONALE INTERESSEGRUPPER

Betingelser:

- Forbinde målgrupper med fælles livssituation på tværs af geografi: eksempelvis unge, børnefamilier, erhvervsaktive
- Frivilligudvalg med fællesinteresser

Spørgsmål:

- Hvem etablerer og faciliterer netværkene? Hvordan sikres en selvledende organisering?

FORENE FRIVILLIGFORMER

Eksempler fra foreningerne

Alle tre foreninger har gennem projektet afprøvet, hvordan nye frivilligformer og nye veje til frivillighed kan blive forankret og fungere i samspil med den eksisterende frivilligstruktur for at sikre en bæredygtig fremtidig organisering.

I det følgende præsenteres eksempler på, hvordan de på forskelligvis har understøttet, at aktivitetsfrivillige gik fra at være uafhængige af lokalkredse og parallelt organiseret - til at have et øget samarbejde og organisatorisk ophæng gennem lokalafdelinger:

1

IDÉMØDER I SAMARBEJDE MED LOKALBESTYRELSER

En model der er afprøvet er at afholde idémøder og aktiviteter i samarbejde med lokalbestyrelser. Et eksempel på, hvordan det er blevet mødt positivt beskriver én formand, som indledende var meget skeptisk overfor projektet:

"Hvordan kan to nye frivillige pludselig få masser af penge? Det undrede vi os over i bestyrelsen, og der manglede noget kommunikation."

Efter at have været i dialog og deltage i et idémøde, var han imidlertid positiv overrasket - også overfor de nye frivillige. Andre steder ses det, at bestyrelsesfrivillige har hjulpet nye frivillige i gang og bragt deres viden i spil, og at nye aktivitetsfrivillige er indtrådt i lokalbestyrelsen efterfølgende.

2

AKTIVITETSGRUPPER MED TOVHOLDER

Foreningerne har afprøvet at have en tovholder og kontaktperson fra en lokalafdeling til at understøtte de nye aktivitetsgrupper og dermed også aflaste hovedorganisationerne. Det har haft blandet modtagelse. Nogle lokalbestyrelser er bange for mængden af arbejde, som vil tilfalde dem. Andre er mere positive og anerkender behovet. Et bestyrelsesmedlem beskriver det således:

"Vi har arbejdet stærkt på det. At organisere bestyrelsen og finde ud af at få delt nogle roller ud, se på hvor ligger de ansvarsområder og hvad kan man gøre. Og samtidig finde ud af, jamen de nye frivillige, som vi prøver at hente ind, hvad brænder de for, hvad kunne de godt tænke sig, og hvad har en ny frivillig brug for? Altså en god introduktion og netop finde nogle roller, som passer til dem, sådan at deres entusiasme ikke bliver slukket."

Bestyrelsesmedlemmet sætter ord på, at han mener det er en bestyrelsesopgave at få skabt gode rollefordelinger for forskellige frivilligformer og klæde nye aktivitetsfrivillige godt på, så deres motivation fortsætter. Dette arbejde mellem bestyrelsen og aktivitetsfrivillige er fortsat i proces, som hovedforeningen understøtter. Det er et godt eksempel på, at når nye frivillige er koblet til eksisterende fællesskaber ændrer dynamikken sig, og det er første skridt mod en lokal forankring.

FORENE FRIVILLIGFORMER

Eksempler fra foreningerne

3

HACK GENERALFORSAMLINGEN

En afgående bestyrelse brugte idémødet til at starte en ny lokalafdeling op med hjælp fra hovedforeningen. Ved at invitere bredt og holde et åbent idémøde, endte de med at afholde en generalforsamling, hvor de konstituerede en ny lokalbestyrelse.

"De skrev ud med en invitation om, at der er generalforsamling om 14 dage, og vi stopper alle sammen bortset fra én. Så kom og fortæl, hvad der er brug for, og meld dig til, hvis du har en god idé eller lyst til at høre mere."

- Projektmedarbejder

Den nyopstartede lokalafdeling er et godt eksempel på, hvordan man kan 'hacke' den klassiske generalforsamling og bruge idémødet til at starte noget nyt op med nye frivillige, som har nye idéer og gerne vil være med til at gøre en forskel:

"I de 15 år, jeg har været i branchen, har man snakket om, at der ikke er nogen der gider være bestyrelsesfrivillig. Og det er ikke sket endnu. Det er klart, at folk gider ikke slås med administrativt bøvl. Men det betyder ikke, at de ikke har lyst til at være i en bestyrelse. Det betyder, at de har brug for nogle redskaber til at være sammen i bestyrelsen og en klar rammesætning."

- Projektmedarbejder

4

SAMARBEJDE PÅ TVÆRS

Det sidste eksempel på, hvordan nye frivilligformer kan fungere i samspil med den eksisterende frivilligstruktur finder vi en region, hvor der har været ganske lidt aktivitet:

"Jeg synes, det er et problem, fordi at der er for få frivillige. Jeg kæmper med det i det daglige, og jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre. Sommetider er jeg ved at smide det hele på gulvet."

- Frivillig i bestyrelse, 63 år

Efter dialog med hovedforeningen skrev bestyrelsesmedlemmet ud til alle børnefamilier med høretab i i fire kommuner og spurgte, hvad de kunne tænke sig af aktiviteter. To forældre svarede tilbage med idéer og der blev opstartet en aktivitetsgruppe, som førte til to afholdte aktiviteter for børnefamilier.

"Mange børnefamilier savner at være sammen med andre med børn med høretab. Der har været en mangel på tilbud. Det betød, at nogen ville køre langt efter det for at møde andre."

Samarbejdet mellem de aktivitetsfrivillige og en fast bestyrelsesfrivillig er ét eksempel på, hvordan det er muligt at nå nye målgrupper ved at samarbejde på tværs af frivilligformer. Foreningerne fortsætter med at styrke de lokale fællesskaber og finde nye veje for forskellige former for engagement og organisatorisk bæredygtighed.

I Nye Veje til Frivillighed har vi vendt det hele om og sagt: Okay, hvis den her by skal være bedre at bo i som syg eller pårørende, hvad skal der så ske? Der bliver inviteret til initiativ og opgør mod handlingslammelse. Det har været så fedt at se folk handle og gøre noget bedre. Vi er ikke i mål, men der er skabt nye spor og veje at gå."

- Projektmedarbejder