

SJÓMAQ

# Velkommen til første temasesession

## Bæredygtig frivillighed

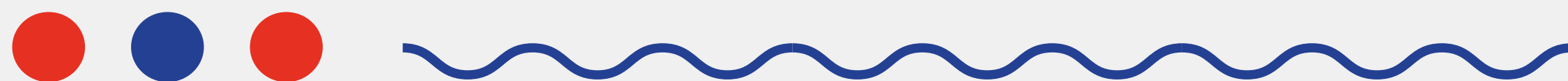
*- vil du skabe gode rammer for  
frivillige i din forening?*



# Lidt om mig

- Konsulent i DUF
- Har tidligere arbejdet som læringskonsulent i DUFs internationale afdeling og afholdt en masse seminarer som dette
- Har det sidste år arbejdet udelukkende med frivillighed og foreningsudvikling

PARADOKSER  
I LEDELSE AF FRIVILLIGT  
ENGAGEMENT



# FOKUS PÅ FRIVILLIGHED I DUF

”DUF ønsker at forstå de konkrete udfordringer, som medlemsorganisationerne står overfor nu og her samt i den nærmeste fremtid.

På den baggrund vil DUF udvikle en indsats, som kan hjælpe medlemsorganisationerne med at skabe **bæredygtige frivilligmiljøer**, som passer til de udfordringer organisationerne oplever og til børn og unge, som engagerer sig i den enkelte organisation.”

- DUFs strategi, 2022-2024



# Temasessioner på seminaret

## Fredag

- Intro til bæredygtig frivillighed
- Paradokser og forandringer i frivilligheden

## Lørdag

- Hvordan får vi flere med?
- Hvordan fastholder vi motivationen?

## Søndag

- Hvordan passer vi på os selv, hinanden og samtidig på fællesskabet?



# I eftermiddag skal vi...

- Blive klogere på, hvad vi forstår ved bæredygtig frivillighed
- Tale om, hvorfor det er vigtigt
- Lære hinanden bedre at kende og dele frivillig-oplevelser på tværs af rigsfællesskabet
- **Holde pause, og derefter...**
- Snakke om, hvordan det går med frivilligheden i både Danmark, Grønland og Færøerne
- Forstå hvad "paradokser" er, og hvordan det er relevant når vi taler om bæredygtig frivillighed
- Lave en øvelse om paradokser i frivillighed



# **Intro:** Hvad er bæredygtig frivillighed?



# Hvad forstår du ved...

Bæredygtig

1. Skriv på 3 minutter alt hvad du kan om, hvad ordet bæredygtig betyder for dig.
2. Skriv på 3 minutter alt hvad du kan om, hvad ordet frivillighed betyder for dig.
3. Brug 3 minutter på at tænke over, og notere, hvad de to ord sat sammen betyder for dig.

Frivillighed

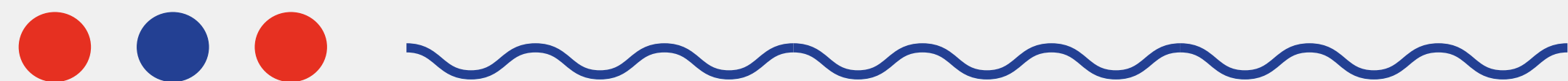




# Gåtur til stranden:

**”Hvad er bæredygtig frivillighed for mig?**

**Og hvorfor er det vigtigt?”**



# **Fælles definition:** **Hvad er** **bæredygtig** **frivillighed for os?**

**... Og er der nogle vigtige nuancer eller forskelle vi skal have frem, f.eks. mellem de tre lande?**



# Bæredygtig frivillighed

**Bæredygtigt for organisationen  
eller foreningen**  
f.eks. At der er nok frivillige, også  
om et år

**Bæredygtigt for den enkelte**  
f.eks. At det skal være  
motiverende, og ikke for presset,  
at være frivillig.

→ De to sider har selvfølgelig mange flere nuancer  
og hænger desuden uløseligt sammen

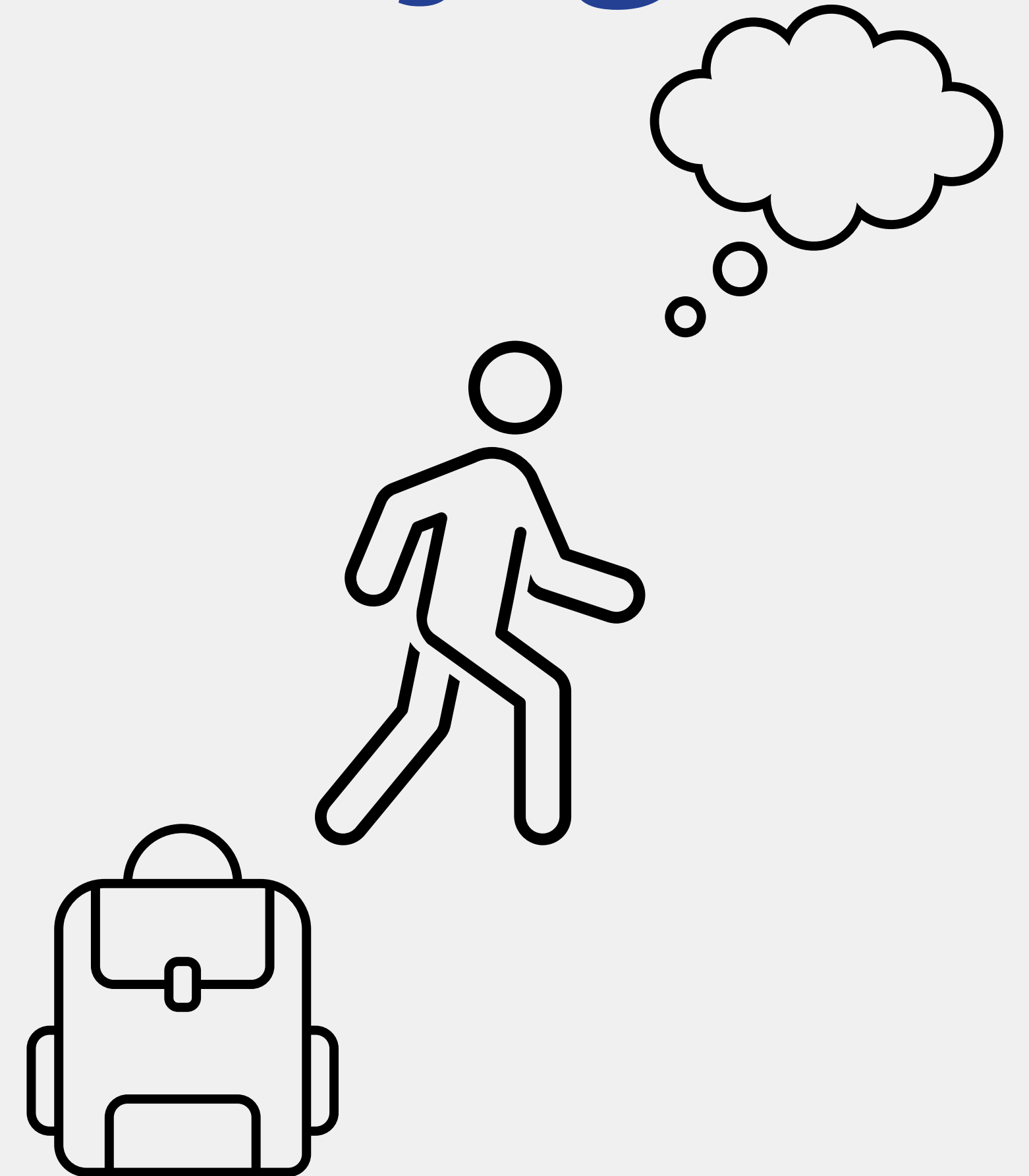


# Hvem er jeg og hvad glæder jeg mig til?

Nu er vi blevet klogere på temaet. Tænk for dig selv i et minut:

- Hvad vil du gerne blive klogere på, på dette seminar?
- Hvad har du selv af erfaringer eller oplevelser, som du gerne vil bidrage med?

**Del i gruppen, for at lære mere om hinanden**



# ”Min frivilligrejse”

1. Tegn en bugtet vej, der repræsenterer din rejse som frivillig (enten fortid, fremtid eller blanding)
2. Tegn/skriv på papiret, hvad du særligt bærer med dig af **oplevelser, erfaringer og værdier**, som har betydning for, hvor du som frivillig er i dag.
3. Tegn/skriv dine **drømme eller forventninger** for dig selv som frivillig, og det fællesskab du er/gerne vil være en del af. Hvordan er det bæredygtigt for dig?
4. **Del i gruppen, for at lære mere om hinanden**





**Pause**



**PARADOKSER**  
**OG FORANDRINGER I**  
**FRIVILLIGHEDEN**

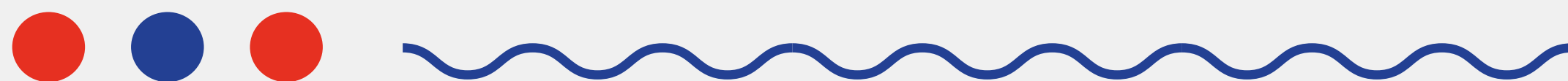


**IDUF**



# Vi skal nu

- Snakke om, hvordan det går med frivilligheden i både Danmark, Grønland og Færøerne
- Forstå hvad ”paradokser” er, og hvordan det er relevant når vi taler om bæredygtig frivillighed
- Lave en øvelse om paradokser i frivillighed





# Tendenser i frivillighed i Danmark

## Frivillighed i forandring?

Antallet af frivillige (**ca. 40% af den danske befolkning**) har ligget stabilt i mange år.

Fald i antal timer (**17→15,5**) og større efterspørgsel

Desuden forandringer i **måden** vi er frivillige på

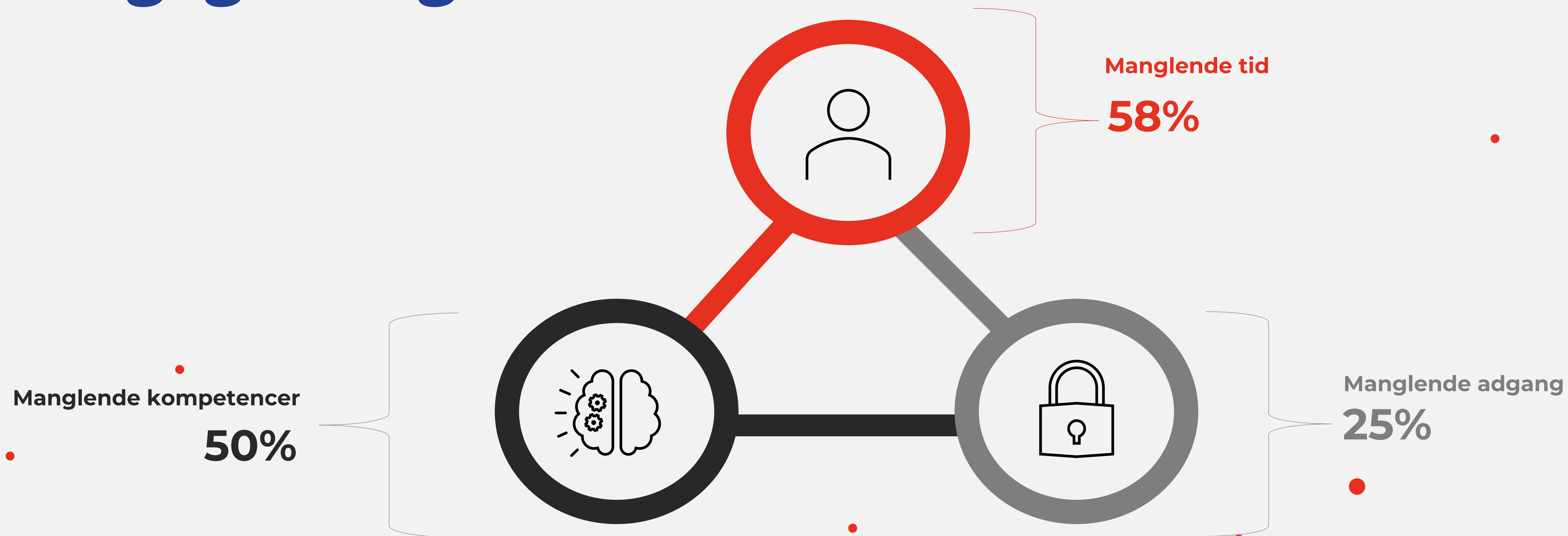
## En stigning i episodisk frivillighed?

Undersøgelser viser, at episodisk frivillighed spiller en større rolle i det frivillige engagement i dag, end det tidligere har gjort.

Et stigende antal ønsker at være frivillig på mere afgrænsede områder end tidligere.



# Danmark: Tre centrale barrierer for at engagere sig



# **Danmark: Effekterne af Corona kan mærkes i foreningslivet**

- **30 % bruger meget mindre eller lidt mindre tid end før corona**
- **Der er et ”erfarings-blackout”**
- **Det er blevet mere accepteret at melde fra uden ”gyldig” grund**

*”Efter corona er det blevet mere okay at sige nej, fordi ’det kan mit hoved ikke lige klare’. Altså, det er blevet okay at sige fra, fordi man ikke lige har lyst. Før skulle du være syg eller sådan.” -*

Foreningsaktiv gymnasieelev

- **Unge prioriterer mere i deres tid efter Corona**

*”Jeg stoppede meget med de forenings-ting jeg lavede som jeg følte et eller andet sted ikke havde noget sådan større formål.”*

Kilde: DUFs Ungeanalyse



# Grønland: Hvad skal der til, for at man som frivillig vil fortsætte med at være frivillig?

- ”At der kommer flere frivillige og at der er opbakning fra offentlige myndigheder og erhvervslivet, både økonomisk og psykisk opbakning.”
- ”At jeg ikke føler at jeg er den eneste”
- ”Tid og glæde.”
- “At have et godt samarbejde, netværk og respekt.”
- ”At folk sætter pris på det arbejde jeg udfører.”
- ”At der er fleksibilitet, at folk er taknemmelige og værdsætter min hjælp (...)”
- ”At man bliver anerkendt og hørt.”

*Kilde: Paarisa, Socialstyrelsen, for Naalakkersuisut – Government of Greenland*



# Frivillighed og Fastholdelse - Grønland

## Hvilke udfordringer har foreninger oplevet ift. at opstarte og fastholde indsatser rundt om i landet?

- ”Fastholdelsesudfordring, at opretholde nogle faste tider i faste dage – Få folk til at binde sig i en længere periode.”
- ”Kontinuitet – Folk rejser rundt.”
- ”Stor interesse ved opstart, som mindskes hurtigt med tiden.”
- ”Opstart: Økonomi, finde de rigtige ildsjæle. Fastholde: Rekruttering af nye frivillige. Foreningsarbejde er svært, idet bestyrelsesarbejde ikke har den store interesse.”
- ”Manglende lokal forankring (at få instanserne til at vare ved kan være en udfordring). Få ressourcer, da der er få frivillige og de laver det i fritiden.”

*Kilde: Paarisa, Socialstyrelsen, for Naalakkersuisut – Government of Greenland*



# Viden om frivillighed fra **Færøerne**

## Deltagelsen i frivilligt arbejde

- 51 pct. af de færøske voksne har udført frivilligt arbejde inden for det seneste år.
- De frivillige voksne bruger i gennemsnit 26 timer om måneden på deres frivillighed.
- Det frivillige engagement er særlig stort blandt mænd i 40-49-årsalderen og kvinder i 50-59-årsalderen.
- Det frivillige engagement er højere i bygderne end i byerne.

*Kilde: VIFO, Fritidsvaner og Fremtidens mødesteder på Færøerne, 2022*



# Færøerne: Foreningers oplevede udfordringer og syn på fremtiden

## Top-3 over udfordringer

1. At skaffe medlemmer til bestyrelsen
2. At finde andre frivillige
3. At konkurrere med øvrige fritidstilbud

*”Selvom mange foreninger oplever udfordringer, har de generelt et positivt syn på fremtiden. Over halvdelen af foreningerne (59 pct.) forventer en stigning i antallet af medlemmer i de kommende fem år, mens kun en ganske lille andel forventer et fald.”*

*Kilde: VIFO, Fritidsvaner og Fremtidens mødesteder på Færøerne, 2022*



# Hvad ser vi i DUF?

**Vi ser et stort engagement blandt unge, men også at flere medlemsorganisationer oplever udfordringer, f.eks. ift.:**

- Rekruttering af frivillige – svært at rekruttere til bestemte roller
- Varig tilknytning af eksisterende frivillige
- Tilslutning til arrangementer (herunder afbud med kort varsel)
- Tilslutning til ”kerneopgaver” (f.eks. bestyrelsesarbejde)
- Behov for faste rammer blandt frivillige
- Behov for fleksibilitet blandt frivillige
- Et manglende socialt og tidsmæssigt overskud hos de frivillige
- Et behov for tættere understøttelse – bl.a. pga. manglende erfaring og historik





# **Refleksion i grupper: Hvad kan I genkende? Hvilke tendenser ser I i jeres hverdag?**

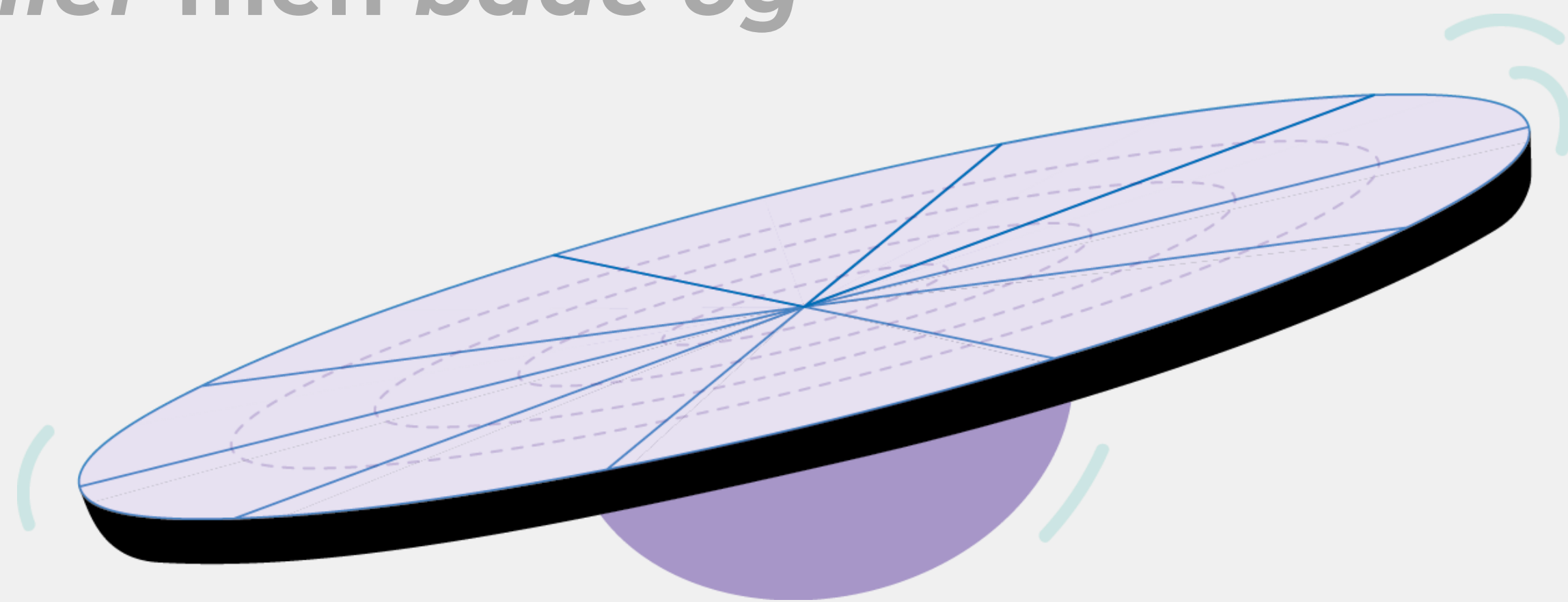


# PARADOKSER SOM FORSTÅELESRAMME

De udfordringer, vi oplever, er ikke simple problemer med simple løsninger

**De er paradoksale og kræver balancegang**

Altså: ikke *enten eller* men *både og*





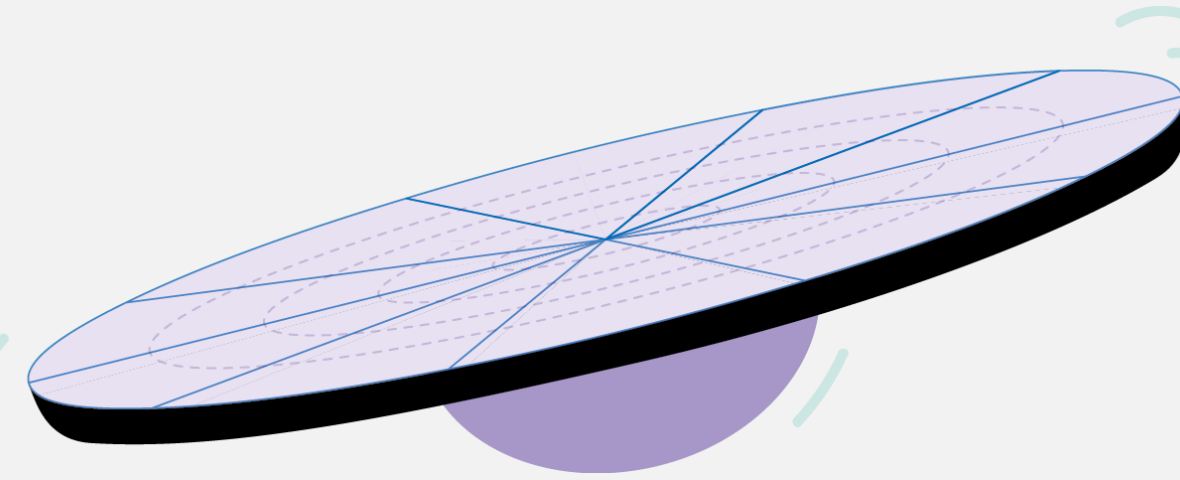
**Paradokser er udfordringer, hvor handlealternativer strider mod hinanden og er relaterede på den måde, at et valg mellem dem kun er en **midlertidig løsning**, hvorefter spændingen vil dukke op igen. Paradoksets yderpoler er som yin og yang; de indeholder begge den anden og er **gensidigt afhængige**.**



# At muliggøre fleksibilitet og samtidig sikre forpligtelse og kontinuitet

*"Det er som om, det er farligt at comitte sig."*

**Fleksibilitet**

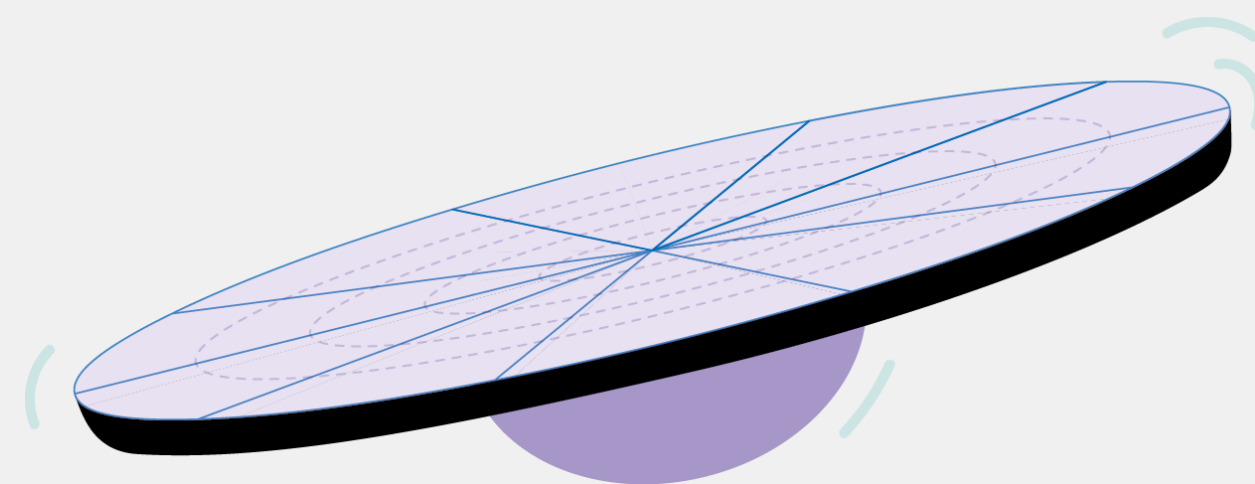


**Kontinuitet og forpligtelse**

**Dynamiske deltagelsesformer**

# At passe på hinanden og samtidig opfordre til deltagelse i fællesskabet

Passe på og respektere grænser



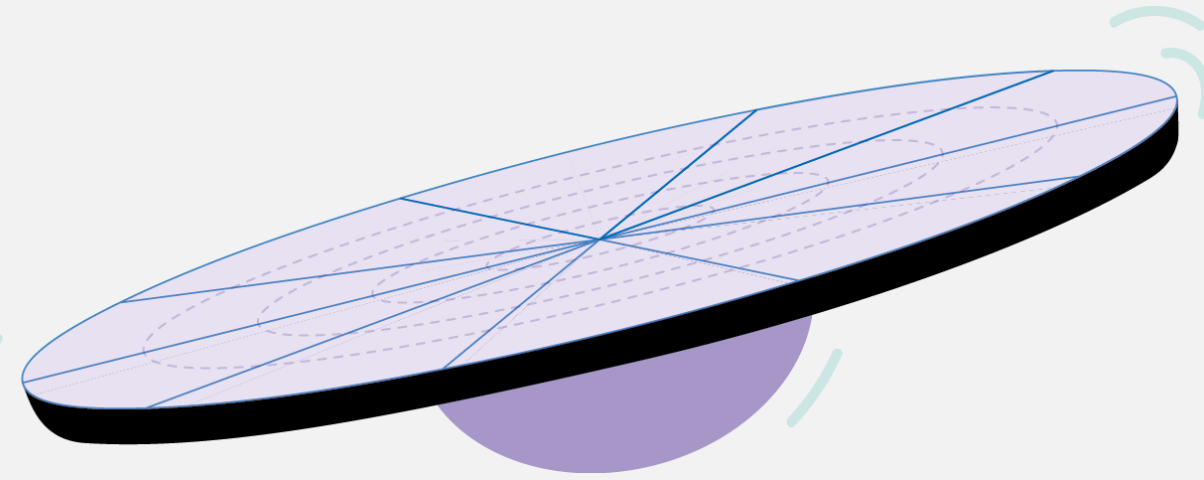
Opfordre til deltagelse

”Det gode sociale pres”

# At gøre det let og samtidig give ansvar

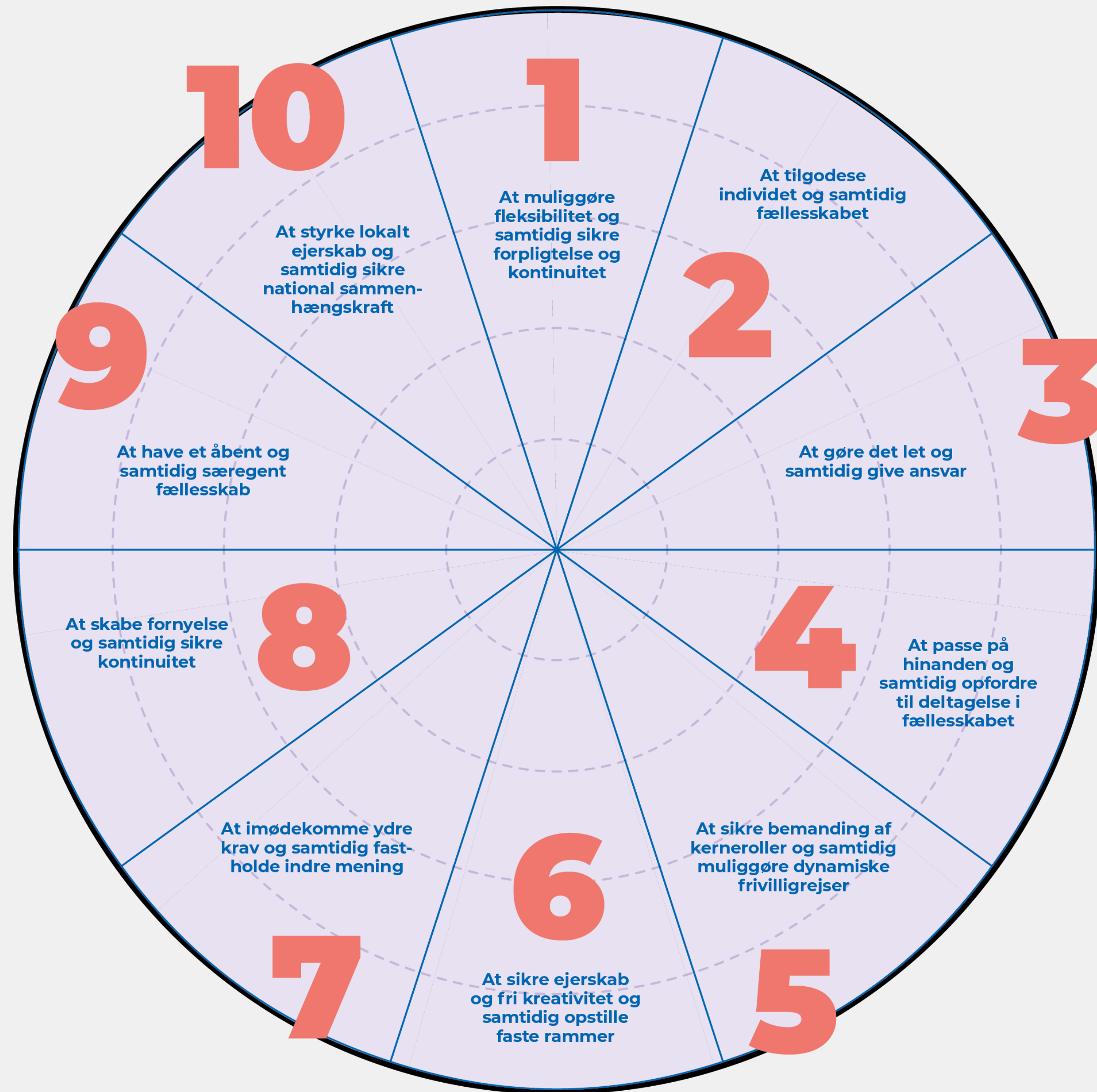
*"Hvis unge sidder omgivet af voksne, som ikke giver ansvar og medbestemmelse, så tager unge jo heller ikke ansvar."*

**Gøre det let,  
overskueligt og  
tilgængeligt**



**Give ansvar og  
uddelegere**

**Fordeling af  
ansvaret**



# Øvelse – håndtering af paradokser

**Grupperne deler sig op i to mindre grupper:**

- Gruppe 1 taler om fordelene ved 'Fleksibilitet'
- Gruppe 2 taler om fordelene ved 'Kontinuitet/forpligtelse'

**Så skal I forsøge at integrere modsætninger:**

- Gruppe 1 skal nu forsøge at tale fordelene ved 'Kontinuitet/forpligtelse' frem - uden at give slip på de fordele de lige har talt om.
- Gruppe 2 skal nu forsøge at tale fordelene ved 'Fleksibilitet' frem - uden at give slip på de fordele de lige har talt om

**Hvad fandt gruppe 1 frem til? Og gruppe 2? Fremlæg for hinanden**



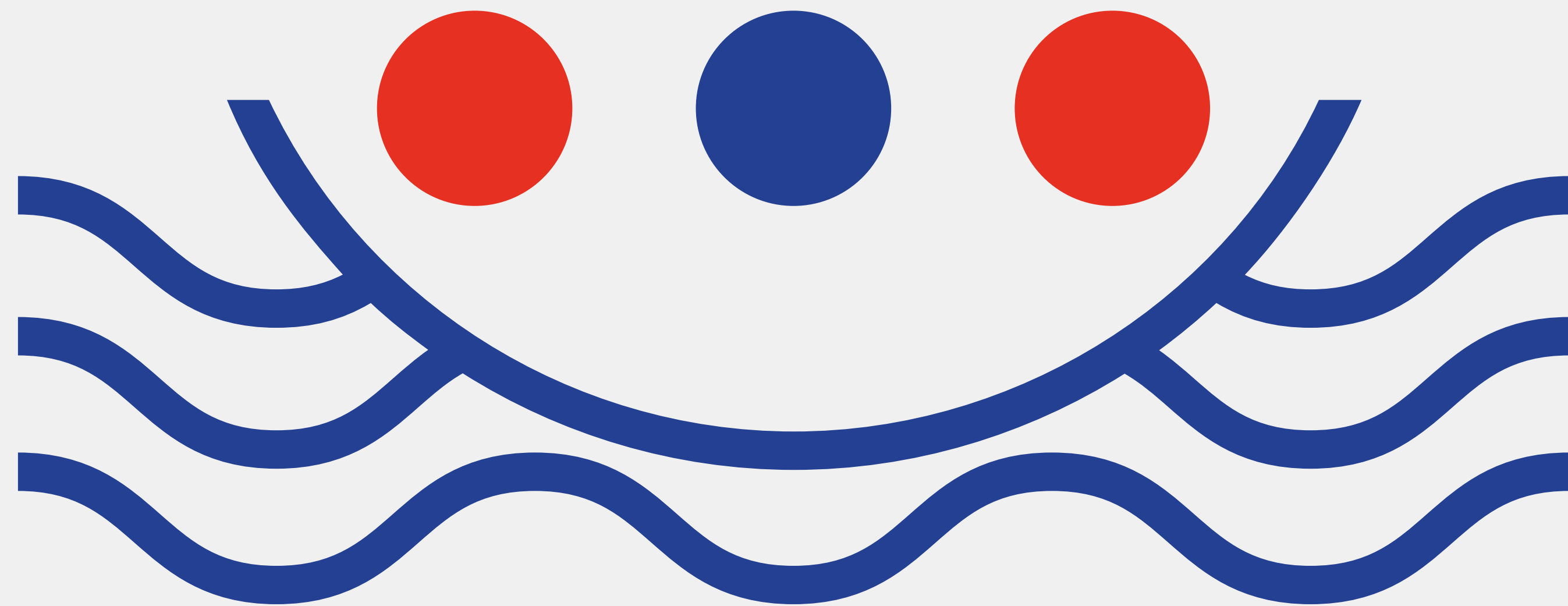




# Tak for i dag

**... Og vi ses senere til aftensmad og stjerneløb!**





SJÓMAQ