

SJÓMAQ

Pointer fra i går

- 1) **Husk at spørge:** de fleste er blevet frivillige fordi de er blevet spurgt direkte, **og de bedste ambassadører er ofte de frivillige, der allerede er.**
- 2) **Fokus på motivationen:** For at involvere og engagere er det vigtigt at forstå, hvad der motiverer. Frivillige er forskellige og motiveres forskelligt i forskellige perioder af deres liv. Der er derfor ingen "one size fits all" model, og et godt sted at starte er at spørge de frivillige, der allerede er engagerede i ens forening, hvad der motiverer dem.
- 3) **Fokus på forventningsafstemning:** Hvad forventer vi af hinanden hver især? Hvilke forventninger er knyttet til hvilke slags opgaver?
- 4) **Brug spørgsmål** som en metode, til at blive klogere på hinanden og på fælles udfordringer og problemstillinger.



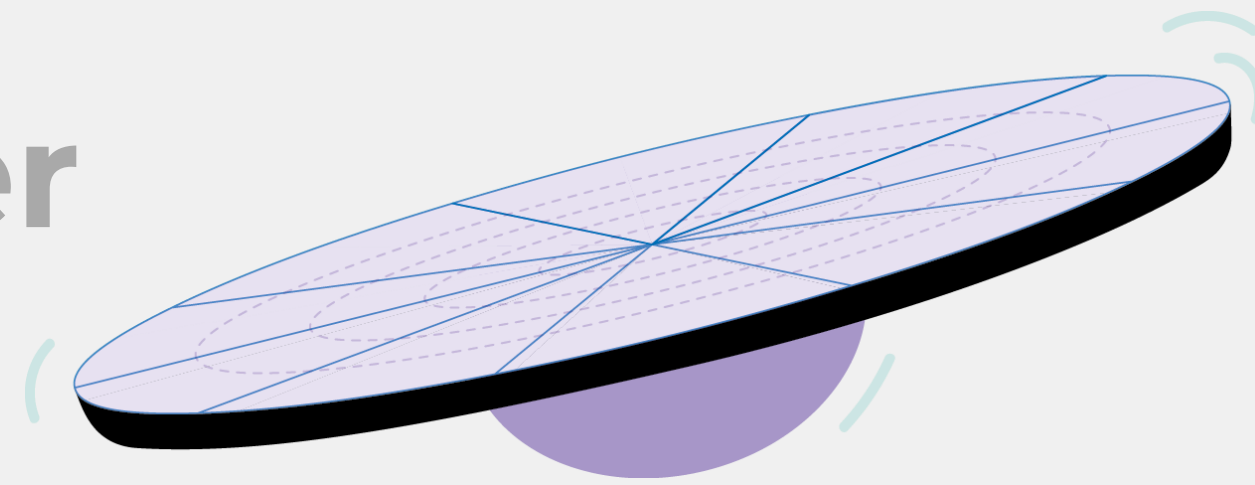
Temasession:

Hvordan passer vi på os selv, hinanden og samtidig det frivillige fællesskab?



At tilgodese individet og samtidig fællesskabet

Individuelle behov og ønsker



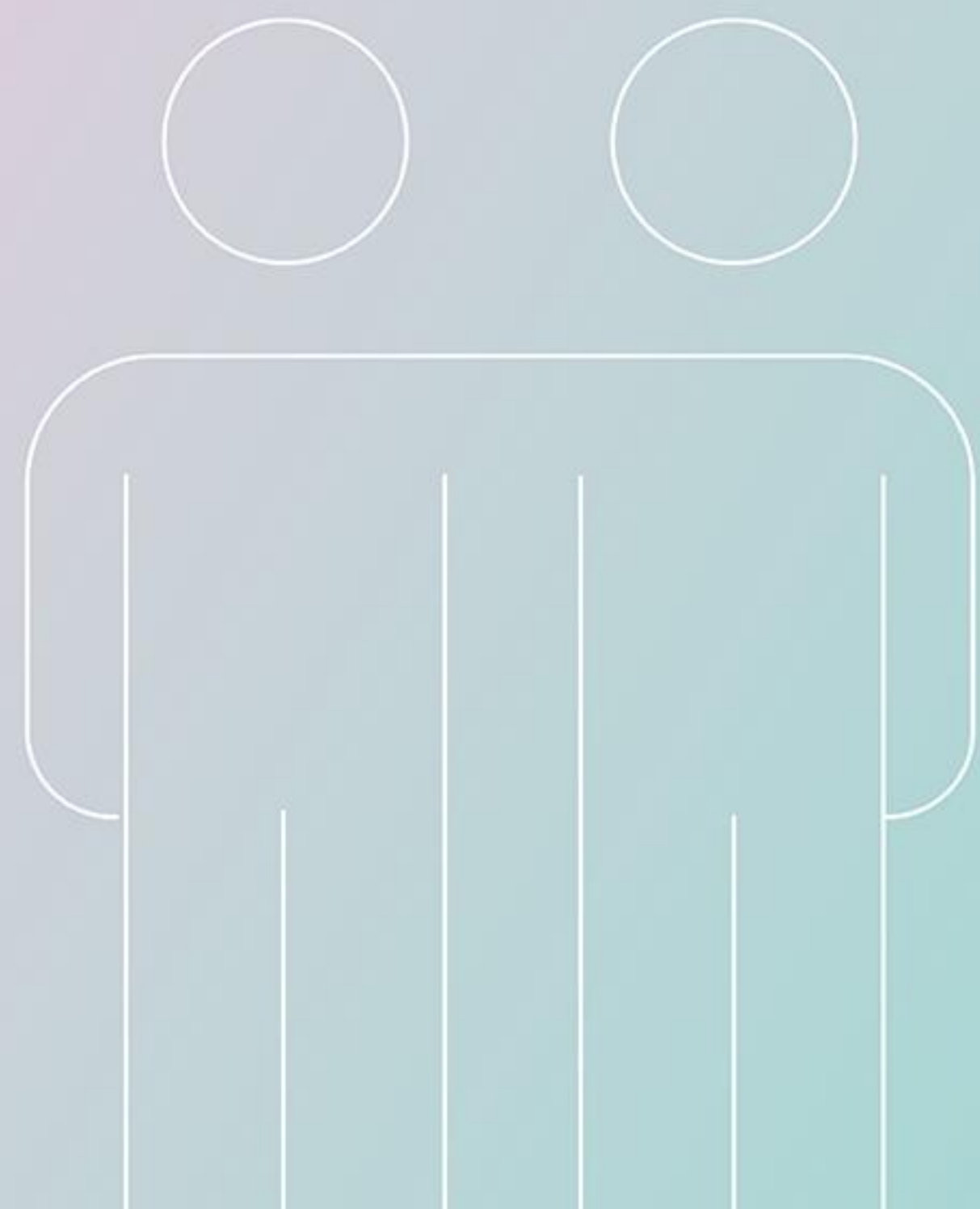
Fællesskabets behov og ønsker

Individet som en del af fællesskabet



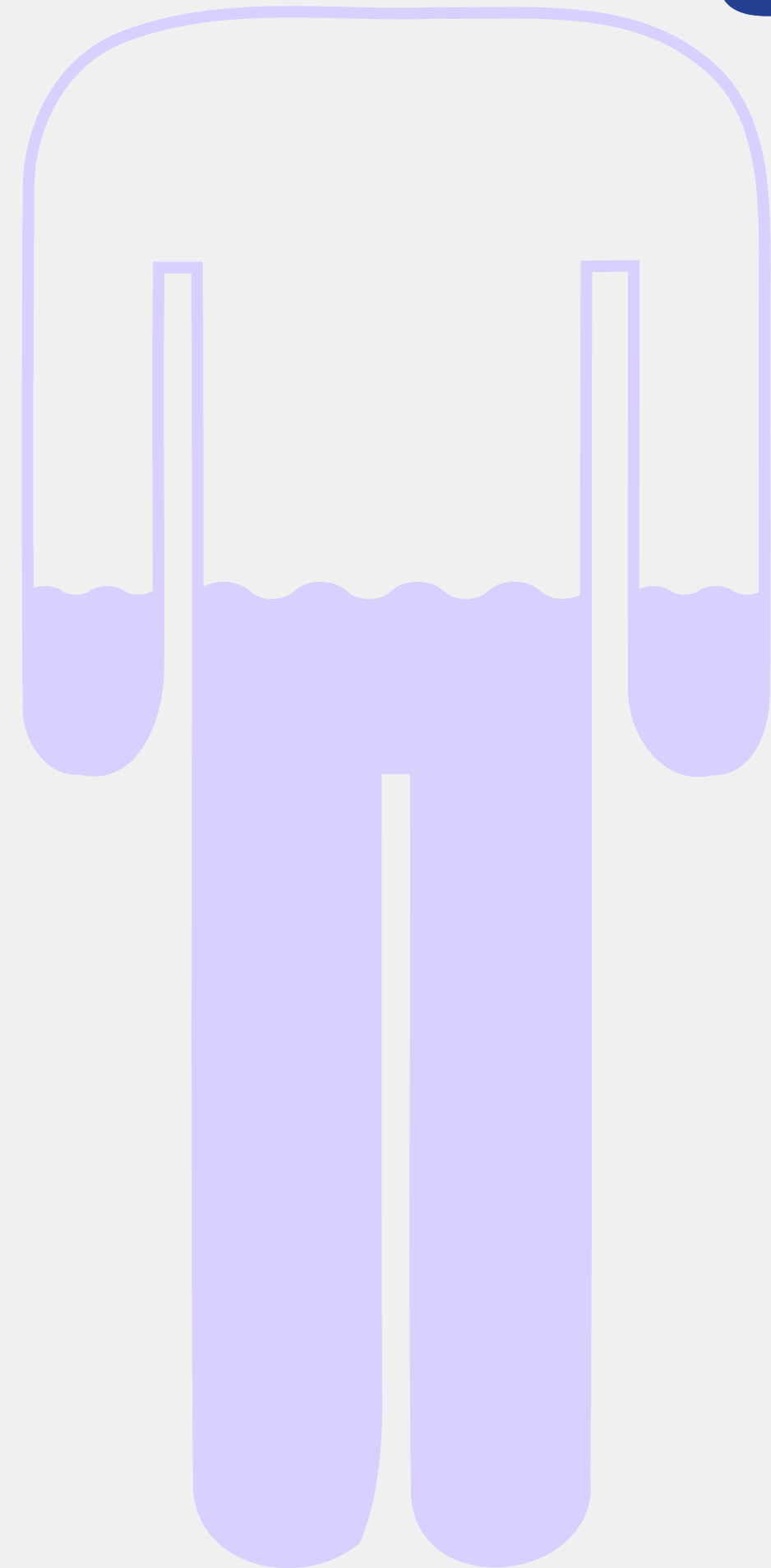
UNGEANALYSE

2023



IDUF DANSK
UNGDOMS
FÆLLESRÅD

Ungdomslivet leves i højt tempo med mange forventninger

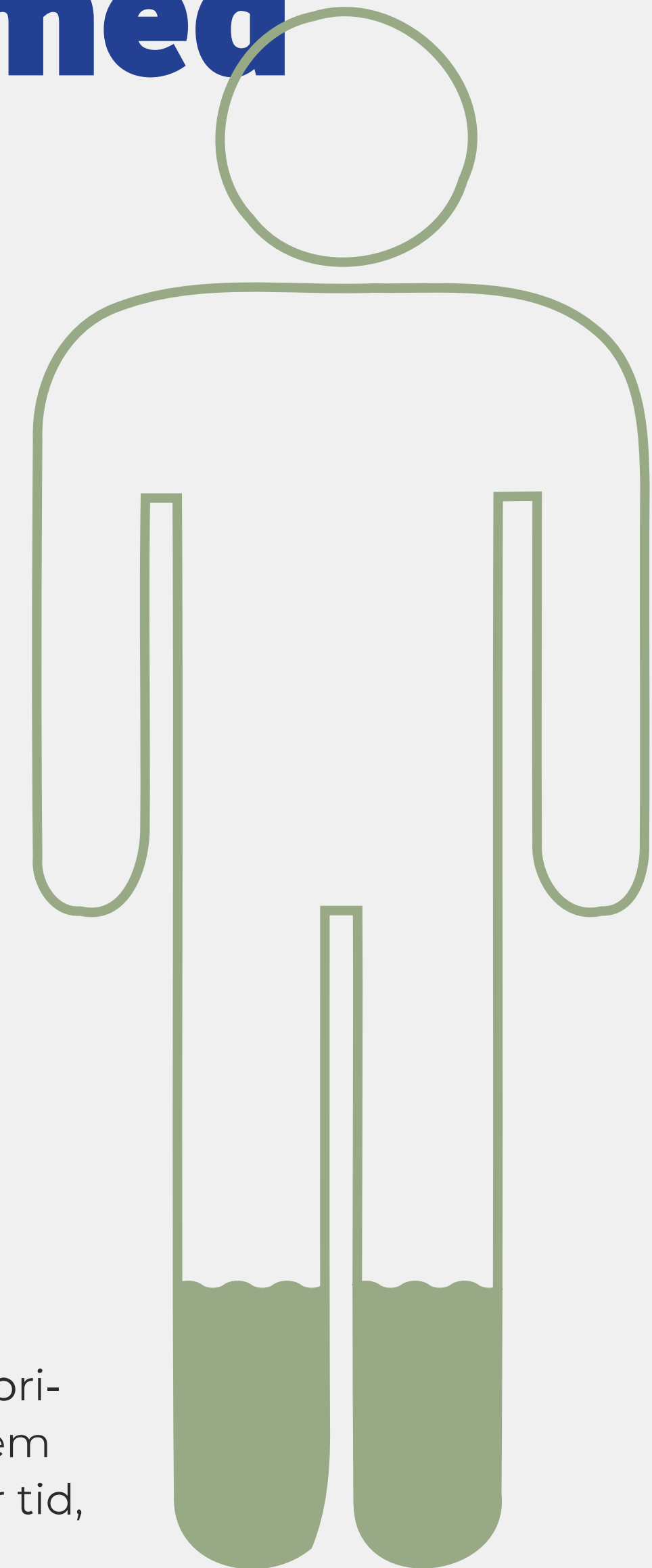


51%

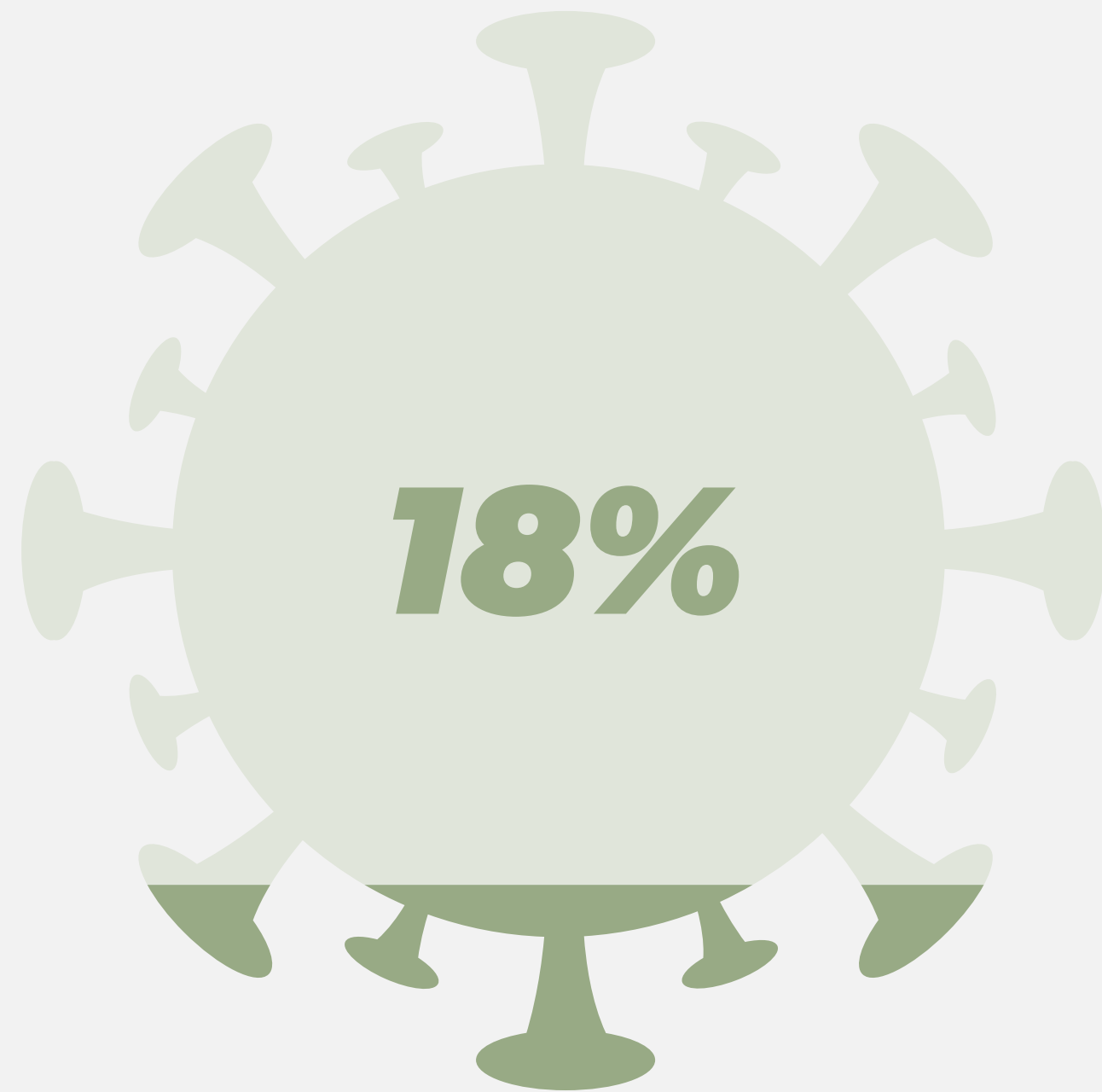
af de unge er helt eller delvist enige i, at de ofte føler sig så pressede eller stressede, at det er svært for dem at slappe af.

23%

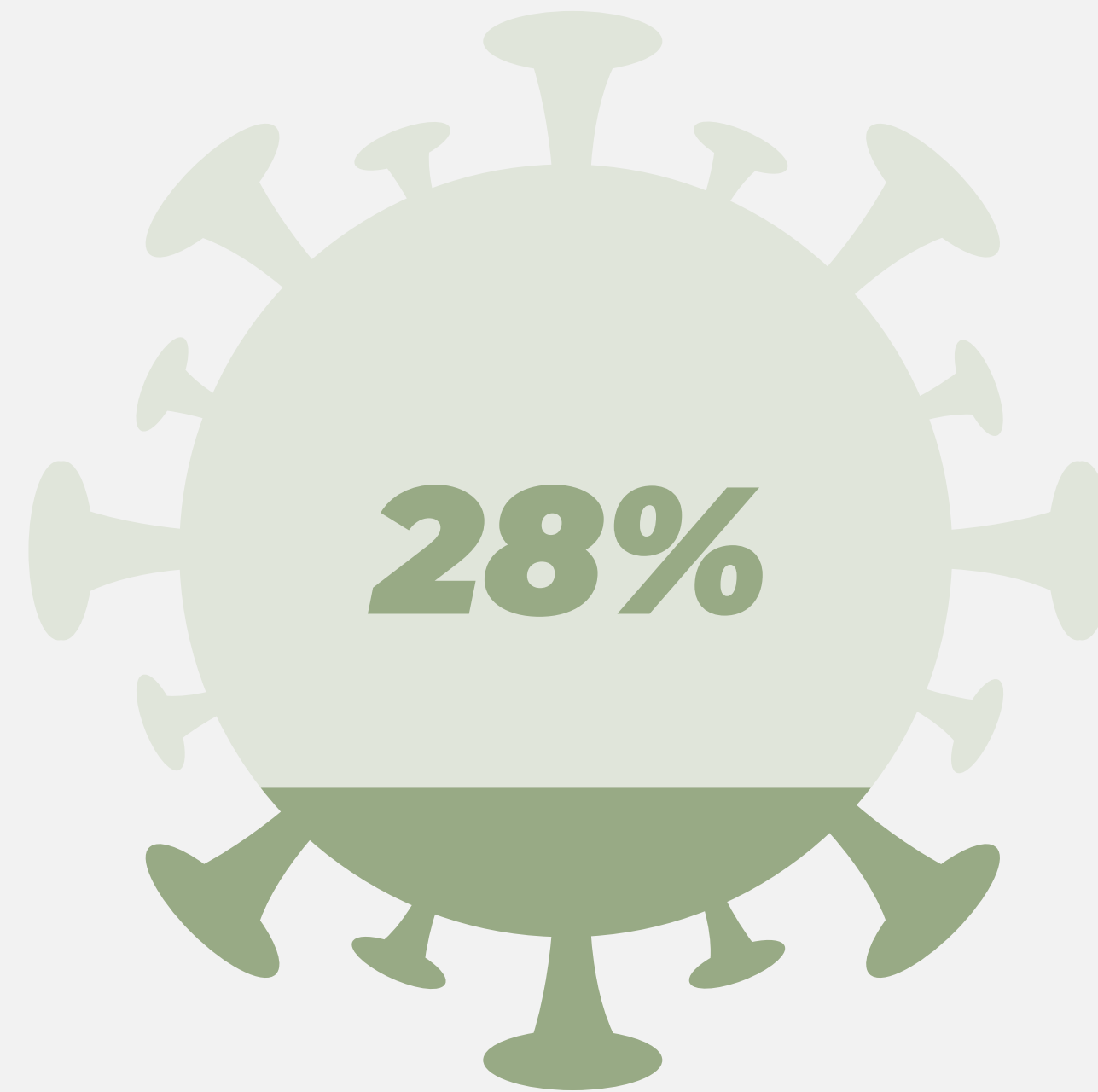
svarer, at de ofte oplever at måtte nedprioritere at slappe af eller have tid for dem selv, fordi de er for pressede (fx mangler tid, overskud eller lignende).



Corona har gjort det sværere at indgå i fællesskaber - og måske ændret den sociale kultur?



oplever i høj eller meget høj grad, at det er sværere at indgå i fællesskaber og danne sociale relationer efter corona



oplever i nogen grad, at det er sværere at indgå i fællesskaber og danne sociale relationer efter corona

”Jeg går ikke lige så meget ud mere. Jeg bliver tit ret tilpas i mit eget selskab. Det er måske lidt træls nogle gange, men jeg har det også godt i det.

Altså, det er ikke fordi, jeg føler, at jeg mister noget. Men jeg kan da godt mærke, at corona helt klart har påvirket mine sociale relationer. Det gør, at jeg ikke lige så tit er sammen med folk.”

- 18-årig gymnasieelev

Man skal præstere for at være god nok

59 %

er enige i, at deres selvværd afhænger af deres præstationer eller hvad de udretter

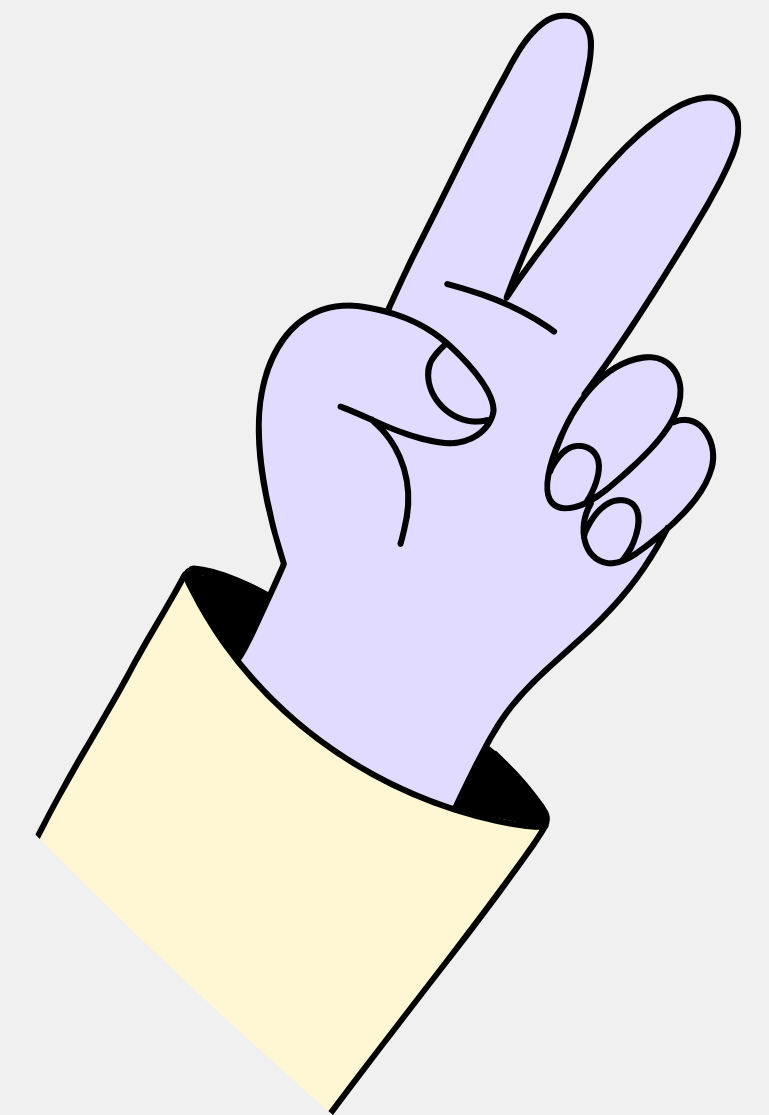
46 %

er enige i, at hvis de laver noget, som de ikke føler "fører til noget", fx slapper af, får de ofte dårlig samvittighed



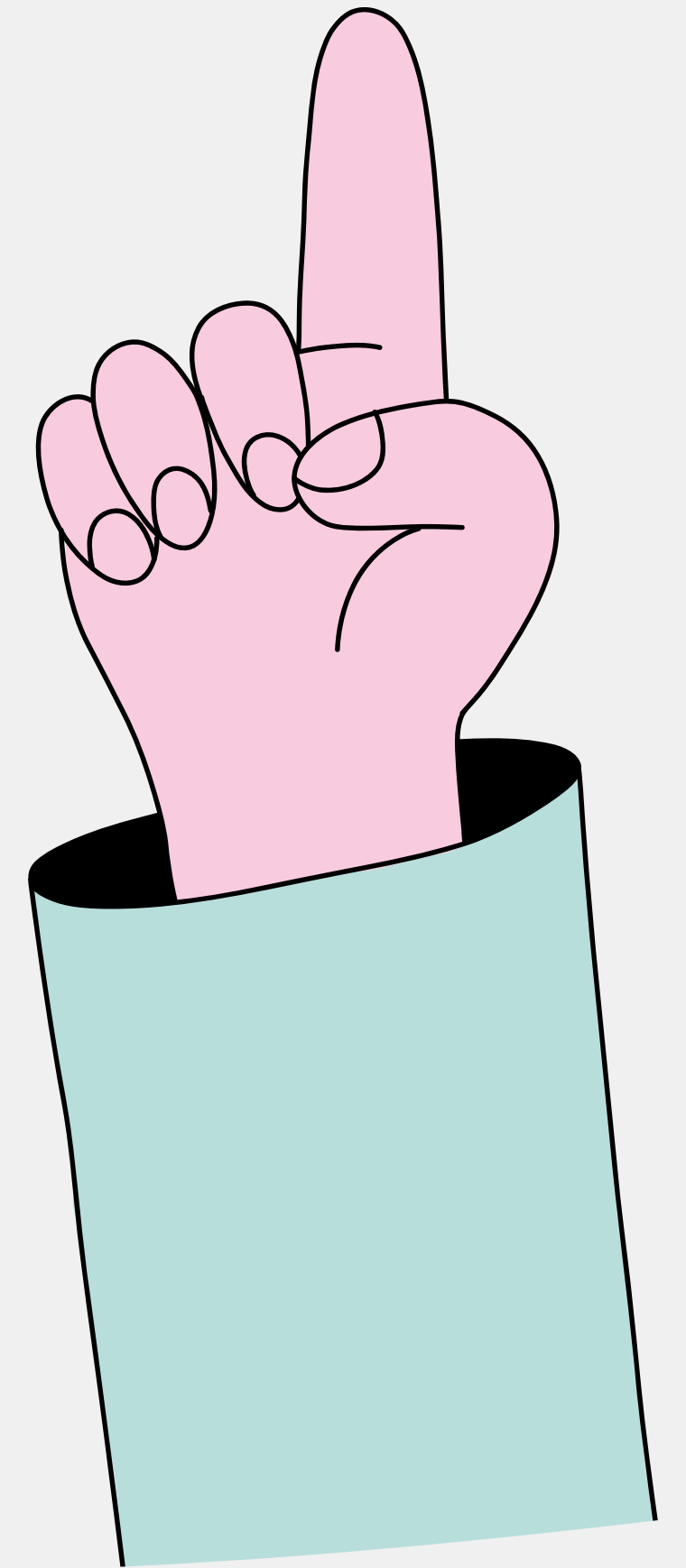
Foreningslivet fremmer unges trivsel ved at give...

- oplevelsen af, at ens tilstedeværelse er vigtig, og at der er brug for en
- et fælles tredje at samles om
- mulighed for at gøre en forskel
- mulighed for at bruge sin tid på noget meningsfuldt
- selvtillid
- adgang til fællesskaber med ligesindede
- mulighed for at danne venskaber
- et fællesskab med andre sociale koder
- et frirum med andre forventninger



Hvad kan være svært i foreningslivet?

- Når det bliver en stressfaktor
- Når man ikke lykkes med sine projekter
- At opleve manglende indflydelse ift. ”de gamle”
- At stå alene med for meget ansvar
- Når ansvaret bliver en sur pligt
- At skulle komme *hver* uge
- Når der mangler frivillige
- Når man knokler uden at se resultater
- Når balancen mellem frivilligt og arbejde tipper over



Foreningslivet kan presse unge i en travl hverdag, når man får sagt ja til for meget

”Størstedelen af tiden er det (foreningslivet) megapositivt for ens trivsel. Men der er også noget i, at man nogle gange godt kan glemme, at der er en verden uden for foreningslivet.

Når der ligesom er mange ting i ens liv, som jo skal gå op, så kan det også godt blive en stressfaktor, især hvis man har ansvarsroller eller hvis man er sådan en, som folk ser som typen, der har styr på ting. Så kan man godt komme til at lægge rigtig meget energi og måske også mere, end man har at give af”.

- Ung foreningsaktiv kvinde, DUFs Ungeanalyse



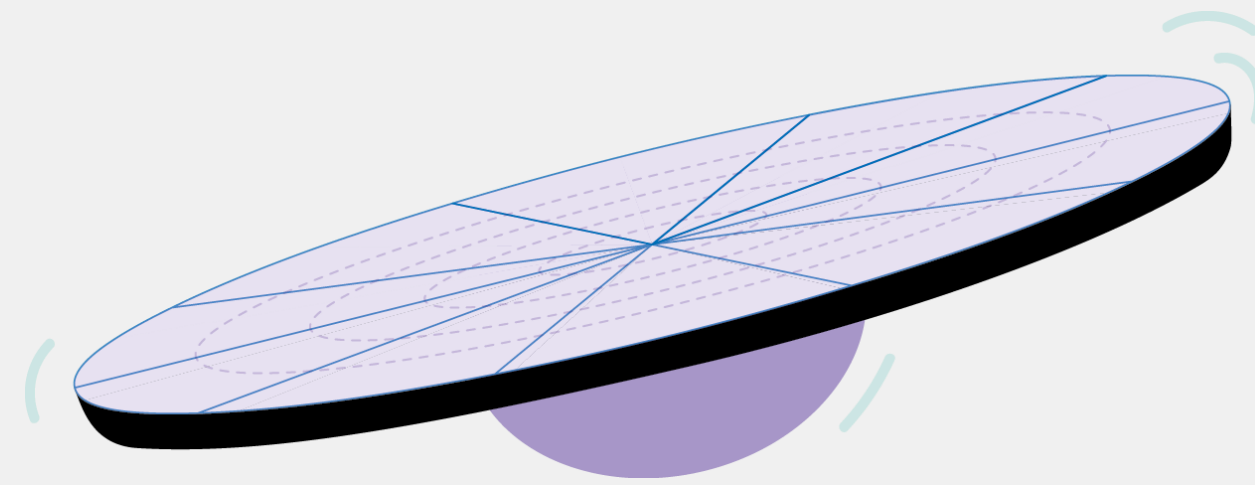
Tegneøvelse i grupper: Hvordan er det at være ung og frivillig i dag?

1. Tegn en ung frivillig på midten af et papir og en cirkel rundt om den frivillige.
2. Skriv rundt om personen, alle de ting der kan påvirke den frivilliges mulighed for, og lyst til, at deltage. Det kan være internt i foreningen (i cirklen) eller samfundsforhold udenfor foreningen (udenfor cirklen)
3. HUSK at I har forskellige perspektiver alt efter hvilket land I kommer fra, og hvilken organisation I er/har været frivillige i. Giv plads til at alle bliver hørt, og sørg for at få alle de forskellige perspektiver skrevet ned.



At passe på hinanden og samtidig opfordre til deltagelse i fællesskabet

Passe på og respektere grænser



Opfordre til deltagelse

”Det gode sociale pres”

Det gode sociale pres – rollespilsøvelse

Hvordan udfordrer man bedst på en venlig og nysgerrig måde, når ens medfrivillige melder afbud eller ikke tager ansvar?

Fokus på:

- Nysgerrighed – hvorfor melder folk afbud?
- Hvad er det for et nej, jeg får?
- At få den frivillige til at føle sig vigtig og ønsket
- Det gode sociale pres – det blide skub

Fremgangsmåde

- Gå sammen to og to.
- Vælg et scenarie og afprøv formuleringerne (de næste slides) – eller find selv på nogle, der passer til jeres virkelighed.
- Den ene siger: "Hey, jeg kommer desværre ikke i aften. Jeg har brug for en mig-aften." (Eller en anden formulering, I er stødt på).
- Den anden prøver at opfordre til at komme – fokus på at balancere respekten for den andens udsagn med det positive sociale pres.
- Det gælder ikke om at 'vinde', men om at træne – for selvom personen holder fast i sit afbud, så betyder det noget at være blevet udfordret i det på en kærlig og anerkendende måde.

Forslag til formuleringer (og hvad man signalerer)

- Hvad skal der til for, at det er rart for dig at dukke op? (Jeg respekterer dine behov)
- Det bliver sjovere, hvis du kommer! (Du er vigtig)
- Du er den helt rigtige til den her opgave! (Jeg ser dig og det, du kan)
- Lad os gøre det sammen! (Når vi er flere, kan vi mere – du er ikke alene)
- Vi har brug for dig! (Du er vigtig for foreningen)
- Hvad skal der til for at du har lyst til at deltage? (Jeg er interesseret i dine behov)
- ... eller andre formuleringer, der matcher jeres forenings virkelighed!

Forskellige scenarier

Scenarie 1: Medlemmet har intet formelt ansvar, men I ønsker at personen fx deltager til et arrangement.

Scenarie 2: Medlemmet melder afbud til et bestyrelsesmøde eller arrangement, som personen har taget ansvar for.

Scenarie 3: Den frivillige melder ofte fra og især på det seneste.

Scenarie 4: Det er altid de samme, der melder sig til opgaver - du taler med en frivillig, som aldrig melder sig på banen.

Scenarie 5: Noget du oplever i din forening – start med at beskrive for den anden part, hvordan scenariet ser ud, og hvordan du gerne vil have, at den frivillige agerer i rollespillet.

Fremgangsmåde

- Gå sammen to og to.
- Vælg et scenarie og afprøv formuleringerne – eller find selv på nogle, der passer til jeres virkelighed.
- Den ene siger: "Hey, jeg kommer desværre ikke i aften. Jeg har brug for en mig-aften." (Eller en anden formulering, I er stødt på).
- Den anden prøver at opfordre til at komme – fokus på at balancere respekten for den andens udsagn med det positive sociale pres.
- Det gælder ikke om at 'vinde', men om at træne – for selvom personen holder fast i sit afbud, så betyder det noget at være blevet udfordret i det på en kærlig og anerkendende måde.

Refleksioner

- Hvordan var det at være A? Og hvad med B?
- Hvornår er det svært at udfordre på en venlig måde? Hvorfor? Hvad kan gøre det nemmere?
- Hvordan motiverer vi hinanden uden at presse på en negativ måde?



Opsamling og afrundning på tema-sessionerne

Bæredygtig frivillighed



Bæredygtig Frivillighed

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?





**For at sikre bæredygtig
frivillighed i mit
fællesskab, vil jeg, når jeg
kommer hjem...**





Pause