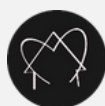


Videnscenter  
om handicap



FRIVILLIGCENTER  
VESTERBRO / KGS. ENGHAVE / VALBY



FRIVILLIGCENTRE & SELVHJÆLP  
DANMARK

# INKLUDERENDE FRIVILLIGFÆLLESSKABER

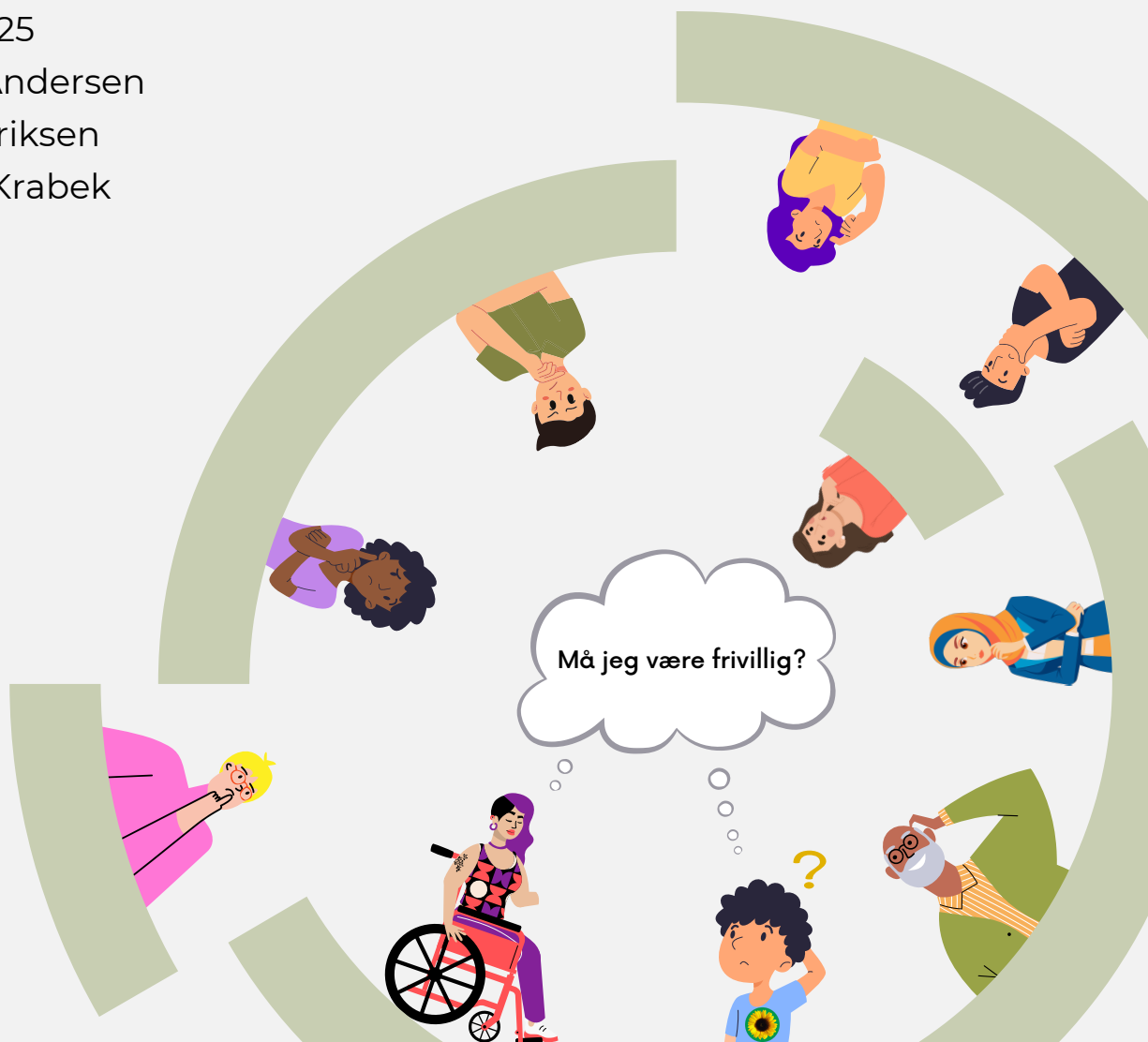
**10 ANBEFALINGER TIL, HVORDAN FRIVILLIGKOORDINATORER KAN  
UNDERSTØTTE INKLUSION AF UNGE OG VOKSNE MED HANDICAP  
SOM FRIVILLIGE**

August 2025

Mie Maar Andersen

Ninna Henriksen

Line Ellen Krabek



"Det får mig til at føle, at det er dejligt, at jeg har været med til at gøre en forskel for andre mennesker, og jeg sætter mere pris på, det jeg har. Det var virkelig bare hyggeligt at være frivillig, og man lærer nye mennesker at kende. Jeg er blevet mere taknemmelig efter, jeg har været frivillig."

Frivillig med autisme, Wefood

"Nogle gange kunne det godt være svært og grænseoverskridende at gå hen til nogen af de ældre, der sad alene, hvis nu de ikke ville snakke. Men da jeg så gjorde det alligevel, endte det med, at vi alligevel fik en rigtig god samtale ud af det, og det var en god oplevelse."

Frivillig med adhd, Plejehjem

"[Jeg blev frivillig]... for at have noget mere at stå op til i hverdagen. Det meste af mit liv har jeg fået at vide, at jeg ikke kan finde ud af at gøre noget som helst for mig selv, så derfor har jeg lært at gøre noget godt for andre, for at jeg kan få det bedre selv."

Frivillig med psykiske diagnoser, Plejehjem

"Dette samarbejde [med unge med funktionsnedsættelser] har givet mening for os, fordi vi har kunnet lære noget af de mennesker, der har været hos os. De unges altid gode humør er meget smittende, og så at få lov at opleve, hvor meget de får ud af det."

Frivilligkoordinator, Kirkens Korshær

"I begyndelsen sagde hun [den frivillige] kun få ord og smilede sjældent, men det ændrede sig hurtigt. Det er ikke tit, hun spørger om hjælp længere, og det er faktisk hende, som irettesætter mig, når jeg en gang imellem bliver i tvivl om noget. Hun kan det hele"

Medfrivillig, Wefood

"Der er så mange muligheder for at få flere med i sit frivillige fællesskab, få nye perspektiver og møder mellem mennesker, når man sænker barriererne for deltagelse og gør sit fællesskab tilgængeligt. Det gavner faktisk hele fællesskabet"

Projektleder,  
Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby

"Kan vi bringe den glæde, vi har ved naturen, videre til nogen, så de i stedet for at være "klienter" hele deres liv også kan prøve at være medborgere, så gider vi godt at bruge vores energi på det. For det er dét, vi mennesker gerne vil. Vi vil gerne være noget for nogen eller noget, og det handler ikke om, at vi skal i Superligaen i naturpleje"

Medfrivillig, Danmarks Naturfredningsforening

# INDHOLD

<b>1</b>	<b>Indledning</b>	<b>s. 4</b>
<hr/>		
<b>2</b>	<b>Fremgangsmåde</b>	<b>s. 6</b>
<hr/>		
<b>3</b>	<b>De 10 anbefalinger</b>	<b>s. 7</b>
<hr/>		
1	Tro på, at det kan lade sig gøre	s. 7
2	Fokusér på fællesskabet & frivilligopgaven	s. 8
3	Investér i relationen & fællesskabet	s. 9
4	Inddrag dem, I vil inkludere	s. 10
5	Skab en genkendelig struktur	s. 11
6	Kommunikér på forskellige måder	s. 12
7	Vær kreativ, opfindsom og fleksibel	s. 13
8	Inddrag kontaktpersoner	s. 14
9	Find den rette frivilligkoordinator	s. 15
10	Skab samarbejde på tværs og afstem roller	s. 16
<hr/>		
<b>4</b>	<b>Litteratur &amp; nyttige hjemmesider</b>	<b>s. 17</b>
<hr/>		

# 1. INDLEDNING

---

Denne rapport er en tilpasset særudgave af udgivelsen 'Inkluderende fritidsfællesskaber' (Andersen, 2025). Særudgaven er blevet udarbejdet i tæt samarbejde med Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (FriSe) samt Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby (Frivilligcenter VSV) med ambitionen om at skabe nogle tilpassede anbefalinger, der mere direkte passer til det at skabe inkluderende FRIVILLIGfællesskaber for mennesker med handicap.

---

Mennesker med handicap er i mindre grad frivillige set i relation til mennesker uden handicap (Amilon & Østergård, 2023). Dette på trods af, at inklusionspotentialerne er gode, og at motivationen for at engagere sig som frivillig - for de fleste mennesker med et handicap - er stor.

Et af inklusionspotentialerne ligger i at rette fokus mod de mange mennesker, der har valgt at bidrage med deres engagement og kundskaber ind i frivilligfællesskaberne - nemlig frivilligkoordinatorerne. Med termen 'frivilligkoordinator' henviser vi til alle de personer, der står i spidsen for landets mange frivillighedsindsatser.

Dette fokus er yderst relevant, da et vidensoverblik over de sidste 20 års forskning viser, at både mennesker med handicap og frivilligkoordinatorerne anerkender, at mangel på kompetencer og viden om inkluderende tiltag har vist sig at være en forhindring for deltagelse (Andersen, 2023). Mange mennesker med handicap giver således udtryk for at have erfaringer, hvor enten frivilligopgaverne ikke er blevet tilpasset, eller kulturen ikke har været inkluderende. Disse forhold har medført oplevelser af nederlag, inkompetence og eksklusion. Ligeledes udtrykker mange frivilligkoordinatorer, at de ikke føler sig trygge i inklusionsopgaven, er i tvivl om, hvorvidt de har ressourcerne til den, og er samtidig nervøse for at gøre noget forkert og hermed give de frivillige med handicap en dårlig oplevelse.

Formålet med rapporten er at skabe en større forståelse for, hvad frivilligkoordinatorer konkret kan gøre for at skabe bedre inklusionsvilkår. Det sker igennem 10 anbefalinger og tilhørende lavpraktiske råd og guidelines. Ambitionen er, at flere frivilligkoordinatorer føler sig mere trygge og kompetente i opgaven, og dermed også udvikler en større parathed i forhold til at skabe gode muligheder for, at mennesker med handicap i højere grad kan engagere sig som frivillige.

Bemærk:

- De 10 anbefalinger kan samlet set virke ressourcekrævende. Men det er vigtigt at forstå, at meget handler om en omlægning af mindset og kultur - ikke nødvendigvis ekstra opgaver. En dygtiggørelse i dette regi skal ses som en investering i almen god praksis, der ikke kun vil komme mennesker med handicap til gode, efter devisen: 'Det, der er nødvendigt for nogle, er godt for mange'.
- De 10 anbefalinger er ikke en facitliste, men inspiration til hvilke veje, I kan gå.
- Selvom det kan være en fordel at arbejde med alle 10 anbefalinger, bør det understreges, at det også kan skabe stor værdi blot at sætte ind på udvalgte områder.
- Rapporten handler om målgruppen 'mennesker med handicap', men mange af anbefalingerne kan anvendes i arbejdet med at inkludere andre målgrupper, der ligeledes oplever at have svært ved at indgå i frivilligfællesskaber.

# ANBEFALINGER

1

## Tro på, at det kan lade sig gøre

Vær åben overfor, at det kan lade sig gøre at inkludere mennesker med handicap som frivillige i jeres forening.



2

## Fokusér på fællesskabet & frivilligopgaven

Lad handicappet træde i baggrunden og husk på, at de frivillige er der for frivilligopgaven og fællesskabets skyld.



3

## Investér i relationen og fællesskabet

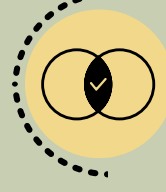
Skab en god, tryk og tillidsfuld relation til alle, så de frivillige føler sig velkomne i og betydningsfulde for fællesskabet.



4

## Inddrag dem, I vil inkludere

Skab de gode løsninger ved at spørge og lytte til dem, I gerne vil inkludere som frivillige - de ved ofte selv, hvad der fungerer.



5

## Skab en genkendelig struktur

Skab ro og tryk ved at have en forudsigelig, genkendelig og tilbagevendende struktur i forhold til frivilligopgaven.



6

## Kommunikér på forskellige måder

Vær tydelig og konkret. Vis og fortæl gerne budskabet med både ord, billeder og krop, så alle har mulighed for at forstå og engagere sig.



7

## Vær kreativ, opfindsom og fleksibel

Afsøg og eksperimentér for at finde de tilpasninger og løsninger, der gør, at alle kan engagere sig på en tilfredsstillende og meningsfuld måde.



8

## Inddrag kontaktpersoner

Vær opmærksom på, at kontaktpersoner også skal inddrages. Deres understøttende rolle er afgørende for motivationen og engagementet.



9

## Find den rette frivilligkoordinator

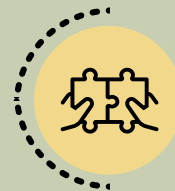
Hav en gennemgående person, der understøtter og anerkender de frivilliges indsats.



10

## Skab samarbejde på tværs og afstem roller

Etablér gerne samarbejder med andre aktører, der kan hjælpe jer i gang, og som kender de potentielle frivillige. Forventningsafstem både med samarbejdspartnere og internt i foreningen.



## 2. FREMGANGSMÅDE

---

De 10 anbefalinger bygger på en analyse af:

- 10 fritidsorganisationer og -tilbud, der alle har erfaringer med at inkludere børn, unge og/eller voksne med handicap.
- 5 interviews med personer, der både har erfaringer med deltagelse i fritidslivet tæt inde på kroppen, og som lever med forskellige typer af handicap.
- Videnscenter om handicaps erfaringer med inklusion af mennesker med handicap i fritidslivet igennem snart 30 år.

Da de 10 anbefalinger i denne særudgave er tilpassede til at have særligt fokus på frivilligfællesskaber, er rapporten suppleret med viden fra frivilligområdet samt erfaringer fra praksis fra FriSe, Frivilligcenter VSV og andre frivilligcentre.

- Frivilligcenter VSV har mange års erfaring med at engagere mennesker med handicap som frivillige i foreningslivet gennem brobygning og etablering af forskellige samarbejder med uddannelsesinstitutioner, bo- og aktivitetstilbud mm. Gennem vores praksisnære tilgang har frivilligcentret udviklet en række metoder og redskaber til at skabe inkluderende fællesskaber.
- FriSe arbejder for, at alle skal have adgang til et fællesskab, ved bl.a. at sikre gode rammer for de lokale foreninger og fællesskaber, så de kan gøre en forskel for mennesker, der har brug for et fællesskab. FriSe har stor erfaring med brobygning, rådgivning og kapacitetsopbygning af frivillige organisationer og frivilligcentre.

Her er et link til den oprindelige udgave kaldet '[Inkluderende fritidsfællesskaber](#)'.



### Interviewede fritidsorganisationer og -tilbud:

Sarah Thomsen, Parasport Danmark

Rikke Nielsen, Lykkelige

Trine Ravn & Jørgen Marthedal, Specialsport.dk

Ditte M. Størner, Camilla Marienhof og Debbie K. Sørensen, Børnekulturstedet Karens Minde

Christinna Beeken, Rollespilsfabrikken

Louise Bøttcher, Specialspejd

Cecillie Fleggaard & Yossi Karutchi, Musiktilbuddet KLANG

Cath Borch Jensen, Dans

Marie Cæcilie Falck-Rasmussen, GAME

Simone Christiansen, DGI

### Interviewede mennesker med handicap:

Kvinde, udviklingshandicap, atletik

Mand, udviklingshandicap, musik, fodbold & håndbold

Kvinde, skizofreni, autisme og Graves sygdom, rollespil

Kvinde, cerebral parese, dans & kor

Kvinde, hørehandicap, håndbold & svømning



## 3. DE 10 ANBEFALINGER



### TRO PÅ, AT DET KAN LADE SIG GØRE

# 1

Mange foreninger og frivilligkoordinatorer vil rigtig gerne inkludere mennesker med handicap som frivillige i deres foreninger, men samtidig er der mange, som ikke føler sig trygge i opgaven. De får opbygget en bekymring, der både retter sig imod målgruppens forudsætninger og særlige behov samt deres egne kompetencer og ressourcer eller mangel på samme. Det er en helt naturlig og forståelig mekanisme, MEN bekymringen må ikke stoppe initiativ og handling. Mange foreninger oplever, at det er nemmere, end folk tror - alle kan det her! Unge og voksne med handicap fortæller desuden, at noget af det, der har betydet allermost for deres frivilligengagement, er, at de har mødt nogle frivilligkoordinatorer, som har troet på deres muligheder for at indgå og at lykkes.

Et vigtigt sted at starte er derfor at være åbne overfor, at det kan lade sig gøre. Hvis I ikke intuitivt er det, kan I forsøge at opbygge en optimisme og tro på processen. I vil formentlig opleve opstartsvanskeligheder, at I bliver udfordrede på jeres kompetencer, tålmodighed og kreativitet. Men alt nyt er svært, og det er okay. Se det som en læringsproces for både de frivillige og jer, hvor de gode intentioner nok skal få jer helt i mål over tid.

Lær at bruge sætningen: "Det skal nok kunne lade sig gøre, vi skal bare lige finde ud af hvordan." På den måde holder I optimismen intakt og indstiller jer på at lede efter de gode løsninger frem for de gode undskyldninger for at lade være. Det skaber samtidig et rum for, at der skal være plads til at træde ved siden af, og at det ikke nødvendigvis kommer af sig selv.

#### Det kan I gøre & tænke over:

##### » Kend jeres bekymring

Lær jeres bekymring at kende og acceptér, at den er der. Tag gerne en fælles snak i foreningen om, hvad det vil betyde for jer. Hvad er det I er bekymrede for? Kan I gøre noget ved det? Og skal det virkelig stoppe jer i jeres mission? Er det egentlig ikke også okay at være lidt bekymrede, når I står over for noget, I ikke har prøvet før? Det betyder jo bare, at der er noget på spil, fordi I gerne vil gøre det godt.

##### » Sæt det rigtige hold

Alliér jer med mennesker, der tror på missionen, så I er flere til at være modige og skabe energi i processen. Når det ikke helt går som planlagt, er det både mindre sårbart og nemmere at komme op på hesten igen, hvis I er flere til at tage ansvaret, holde gejsten og fortsat lede efter de gode løsninger. Hvem skal jeres hold bestå af?

##### » Ræk ud til andre

Ræk ud til andre, der har erfaringer, som I både kan lade jer inspirere af, og som samtidig kan berolige jer. Kender I nogle med erfaringer? Ellers kontakt jeres lokale frivilligcenter. Find det på [www.frise.dk](http://www.frise.dk).

##### » SPØRG og prik til potentielle frivillige

Allerflest bliver generelt set frivillige ved at blive spurgt. Så prik og ræk ud til mennesker med handicap og fortæl om jeres ønsker. Måske der allerede er en eller flere i jeres netværk, som kunne blive frivillige? Måske er vejen til at komme i gang kortere end, I tror.





## FOKUSÉR PÅ FÆLLESSKABET & FRIVILLIGOPGAVEN

# 2

Det kan være naturligt i starten at fokusere en del på de frivilliges handicap, men husk, at det ikke er derfor, de frivillige er hos jer – tværtimod. I deres hverdag er der typisk allerede en del fokus på handicappet. Derfor bør deres frivilligengagement være et frisættende rum, hvor de frivillige kan fordybe sig i fællesskabet, i deres passion og bryste sig af at være cafefrivillige, besøgsvenner, butiksfriwillige eller aktivitetsfrivillige – og ikke primært mennesker med et handicap. Når I ser mennesket, fællesskabet og frivilligopgaven før handicappet, skaber I et inkluderende miljø, hvor alle oplever at kunne engagere sig på deres egne præmisser.

Hvor skal det primære fokus så være?

Undersøgelser viser, at det er det samme, som motiverer mennesker både med og uden handicap til at engagere sig som frivillige. Nemlig, at:

- det er sjovt
- man gør en forskel for andre
- man føler sig som en del af fællesskabet
- man udvikler færdigheder

Men alle er forskellige, så et godt råd er at være nysgerrige på de frivillige og lære deres motivation at kende.

I skal derfor hverken være, eller forsøge at være, socialpædagoger eller terapeuter for at kunne engagere mennesker med handicap som frivillige. Jeres opgave er en anden: I skal først og fremmest være nærværende og motiverende frivilligkoordinatorer. Se det som en gave, at I ikke skal være professionelle i forhold til diagnoser og handicap, men at I er engagerede frivilligkoordinatorer, der er interesserede i mennesket og passionerede omkring jeres frivilligfællesskab.

### Det kan I gøre & tænke over:

- » **Læg socialpædagogen på hylden og vær dig selv**  
Hvil i, at der hverken er nogen, der forventer eller ønsker, at I skal indtræde i en rolle som fagprofessionel. Det er mere end fyldstgørende, at I har en god energi og gerne vil give jeres egen glæde ved foreningen og dens fællesskab videre til de frivillige.
- » **Husk frivilligopgaven**  
De frivillige har valgt at være frivillige hos jer, fordi der er noget ved jeres frivilligopgave, som tiltrækker. Fokusér på at tilpasse frivilligopgaven, så den passer til den enkelte, så alle kan få en oplevelse af at lykkes.
- » **Tilpas opgaverne**  
For mange vil det være godt, at der skrues ned for forventninger til mængden og sværhedsgraden af frivilligopgaver og op for den gode stemning, det fællesskabsorienterede, eksperimenterende og procesorienterede.





Det er typisk selve frivilligopgaven, der tiltrækker de frivillige, men ofte er det relationerne og fællesskabet, der enten fastholder eller medvirker til fravælgelse i sidste ende. De frivillige fremhæver netop betydningen af det inkluderende fællesskab i foreningen som det allermest afgørende for at skabe både lysten og modet hos den enkelte til at engagere sig.

I et inkluderende fællesskab har alle frivillige en oplevelse af, at de er ønskede, og at de har ret til og mulighed for at være dem, de er. Denne oplevelse kommer ikke af sig selv, men skabes typisk ved, at I som frivilligkoordinatorer viser imødekommenhed, tager initiativ til at lære de frivillige at kende og skaber nogle gode rammer, som de frivillige kan være i.

### Det kan I gøre & tænke over:

- › **Tag godt imod, og I er halvt i mål**  
De frivillige skal opleve at blive taget godt imod. Brug derfor lidt ekstra tid på dem, der er nye, så de føler sig set og ønskede i jeres fællesskab. Benyt eventuelt en buddy-ordning, hvor en anden frivillig er opmærksom på at få den nye frivillige med. Følg også gerne op, når frivilligaktiviteten er slut, så den frivillige tager derfra med en god fornemmelse.
- › **Lær de frivilliges navne, og brug dem!**  
At I kan hinandens navne og aktivt bruger dem viser, at I ser hinanden som vigtige dele af jeres fællesskab. Det skaber en oplevelse af at være betydningsfuld.
- › **Hold løbende tjek - ind og brug tid på relationen**  
Relationer tager tid at opbygge, så vær tålmodig. Lav gerne en struktur for løbende tjek-in med de frivillige, hvor I taler om, hvordan de trives, hvad de synes om opgaverne, og om der er noget, I skal justere på. Anerkend også gerne deres indsats - det giver selvtillid og motivation til at forsætte.
- › **Giv ansvaret videre til de frivillige**  
Oplær de frivillige i deres eget tempo og giv dem på sigt mulighed for at være medansvarlige og selv tage mere og mere over på opgaverne. Det giver dem en oplevelse af at være en del af fællesskabet og bidrage.
- › **Sørg for at forventningsafstemme behov**  
Snak gerne med den frivillige, evt. sammen med kontaktpersoner, for at afstemme behov (se mere om kontaktpersoner anbefaling 8). Det kan være, der er brug for hjælp til at tage pauser, et behov om at afskærme sig fra stimuli eller lignende. Justér og tjek løbende ind. Alligevel kan der opstå situationer, hvor noget bliver svært, eller en frivillig reagerer på overstimuli. Forsøg at imødekomme situationen ved at give pauser og inddrage den frivillige i, hvordan I kan gøre det anderledes næste gang.
- › **Hav fokus på gruppedeltagelse og -dynamikker**  
For mange frivillige kan det at træde ind i et fællesskab være et svært første skridt. Derfor kan man med fordel engagere frivillige i grupper fra eksisterende fællesskaber, såsom uddannelser osv., så de frivillige har en tryghed i hinanden. Men vær også opmærksom på, hvordan gruppedynamikken påvirker det større fællesskab.





Der findes nogle gode universelle praksisgreb til at inkludere flere (dem kommer vi ind på i de næste anbefalinger), MEN det er vigtigt at have for øje, at ingen mennesker er ens, ingen handicap opleves ens, og derfor vil det heller ikke være de samme små eller større tilpasninger og justeringer, der vil passe til alle. I kender jeres forening og frivilligopgaverne - de frivillige kender sig selv og ved, hvordan deres handicap påvirker dem. Sammen skal I finde de gode løsninger.

Når I vil inkludere mennesker med handicap som frivillige, er noget af det vigtigste, I kan gøre, at være nysgerrige, spørgende og lyttende i forhold til de unge eller voksne, som I gerne vil inkludere i jeres forening.

Kort sagt: Hvis I ønsker de bedste og mest brugbare løsninger, bør I spørge dem, det handler om. Ingen kender udfordringerne, behovene og løsningerne bedre end de frivillige selv.

### Det kan I gøre & tænke over:

#### » Fortæl, at I er nybegyndere

Hvis det er nyt for jer at inkludere mennesker med handicap, så start med at være åbne om, at I ikke har erfaringer med at skulle tænke på at indrette jeres frivilligopgaver på en måde, hvor flere kan engagere sig. MEN vis samtidig, at I tror på, at det kan lade sig gøre, og at I har viljen, modet og lysten til at lære og eksperimentere sammen med de frivillige. Hvis I er åbne om jeres 'sårbarhed', gør I det nemmere for jer selv, fordi I kan trække "Ej hov, det fungerede da slet ikke"-kortet og grine lidt af det. Men det bliver også lettere for de frivillige at være i det mangelfulde, da I har sikret en god forventningsafstemning, så alle ved, hvad de går ind til.

#### » Spørg de frivillige (og kontaktpersonerne) til råds

De frivillige (og deres kontaktpersoner) er eksperter i deres eget liv og har bunkevis af erfaringer med, hvad der fungerer og ikke fungerer. Så inddrag dem aktivt og find de gode løsninger sammen. Ved at spørge og lytte til de frivilliges erfaringer og forsøge at forstå, så sikrer I, at løsningerne bliver relevante og brugbare. Spørg helt konkret: "Er der noget, vi skal vide, forsøge at tage særligt hensyn til eller kan gøre for, at det bliver nemmere og sjovere for dig at være frivillig her? Jeg kan ikke love, at vi kan gøre alt, men vi vil meget gerne forsøge at finde nogle gode løsninger sammen med dig".

#### » Vær tålmodig

Det kan tage tid at finde de gode tilpasninger og løsninger, men så længe, I har en god stemning imellem jer, er tiden, det tager, mindre vigtig. Husk, at den gode relation og oplevelsen af at være ønsket er vigtigere, end at I lykkes med at finde de gode tilpasninger med det samme.

I de næste anbefalinger opstilles en række universelle praksisnære guidelines og anbefalinger til, hvad der kan skabe gode forhold, rammer og tilpasninger, så flest muligt kan engagere sig. Anbefalingerne kan dog også være med til at skabe en forestilling om, at der er meget, man skal forholde sig til for at lykkes med inklusion. Det er derfor vigtigt at pointere, at ingen - heller ikke mennesker med handicap - forventer, at I stabler den optimale frivilligopgave på benene fra start. De fleste er blot taknemmelige for, at I oprigtigt forsøger at skabe en inkluderende forening.





## SKAB EN GENKENDELIG STRUKTUR

# 5

‘Struktur’ og ‘kommunikation’ er to praksisnære nøgleredskaber til at skabe en god og tryk frivilligopgave for ALLE, men i særdeleshed for mennesker med handicap. For overskuelighedens skyld er de to nøgleredskaber delt op i denne anbefaling 5 og den næste anbefaling 6 med overskriften ‘Kommunikér på forskellige måder’. I praksis hænger de to anbefalinger dog meget tæt sammen.

En genkendelig struktur er en vigtig faktor for at skabe tryghed. Når de frivillige ved, hvad de kan forvente, og hvad der forventes af dem, reducerer det usikkerhed, stress og misforståelser. Det er således vigtigt, at I som frivilligkoordinatorer forsøger at skabe forudsigelighed om frivilligopgaver og forventninger, så de frivillige ikke skal bruge unødvendige kræfter på at gætte, spekulere eller være på vagt. Med andre ord giver visheden og de genkendelige rammer de frivillige en ro og tryghed, der skaber mere overskud til, at de kan fokusere på og deltage i selve frivilligopgaven og fællesskabet.

Når frivilligaktiviteten er bygget op omkring den samme genkendelige struktur og ikke er tilfældig og personbåret, er det også nemmere for andre at træde ind og hjælpe til eller tage over, hvis der er behov for det.

### Det kan I gøre & tænke over:

- » **Lokalisér de faste elementer i jeres frivilligaktivitet**  
Kig på jeres frivilligaktivitet i et helikopterperspektiv. Forsøg at finde en fast rytme, som I gentager hver gang. Det kunne fx være: ‘Tjek ind med dagens opgavefordeling’ - ‘frivilligopgave 1’ - ‘frivilligopgave 2’ - ‘frivilligopgave 3’ - ‘afslutning’. Det kan også være vigtigt at fortælle de frivillige, hvornår der er pauser, hvad der forventes osv.
- » **Start hver gang med et tjek-ind**  
Vær tydelig om rammerne for frivilligopgaven; hvad forventes der, tid, sted og tidsforbrug, hvem kan de frivillige kontakte i fald osv. Jo mere, alle forventninger eller rammer er tydeliggjorte, jo større sandsynlighed for, at de frivillige føler sig trygge. Måske du selv tænker, at det er nemt at løfte en given opgave, men for mange kan det være svært at komme i gang, hvis det ikke er udspecificeret.
- » **Gentag de samme frivilligopgaver**  
Mange lærer, at udvikling og nyt er godt. Det kan det også være, men i denne sammenhæng har genkendelighed og gentagelser ofte en endnu større værdi, da det skaber tryghed og gør, at de frivillige på sigt selv kan stå for opgaven. Når de frivillige begynder at kende frivilligopgaverne, kan I introducere nye opgaver. Lad de frivillige selv vælge sig på, og sørg for, at der også er genkendelige opgaver at vælge imellem.
- » **Forbered ved særlige ændringer**  
Hvis der er særlige dage, fx sommerafslutning, frivilligfejring osv., kan I med fordel forberede de frivillige på, hvordan der er ændringer i frivilligaktiviteten næste gang.





I tillæg til en genkendelig struktur er en flertydig og tydelig kommunikation et nøgleredskab og en af de vigtigste forudsætninger for, at alle frivillige kan føle sig trygge, forståede og inkluderede. For mange mennesker med handicap kan uklar eller kompleks kommunikation skabe forvirring, frustration og usikkerhed. Når I kommunikerer klart og tydeligt, sikrer I jer derimod, at alle har mulighed for at forstå, engagere sig og bidrage.

I nedenstående gives både input til nogle gode kommunikative greb på et mere overordnet plan, samt i relation til den konkrete formidling af jeres frivilligaktivitet.

### Det kan I gøre & tænke over:

- › **Lav en fysisk oversigt og hæng den op, så alle kan se den**  
En fysisk oversigt over frivilligopgaverne på den pågældende dag giver de frivillige mulighed for at have et samlet overblik. Gør det til en vane, at I kort præsenterer det i starten og forholder jer løbende til det sammen. Lav evt. en pil, I kan rykke, når I går fra en opgave til den næste. Ved både at gøre det fysisk og mundtligt sikrer I jer, at flere kan følge med.
- › **Anvend fotos, video eller piktogrammer**  
Når I gennemgår og viser jeres opgaver, så gør det både igennem det talte sprog, ved at skrive det med ord i oversigten og ved at have en underbyggende illustration i form af et foto eller piktogram, der viser, hvad I skal. Husk at bruge de samme ord, betegnelser og piktogrammer om de samme opgaver, for ikke at skabe forvirring. I kan også med fordel lave en film, hvor en anden frivillig viser opgaven. Men husk stadig at gentage og vise.
- › **Informér på forhånd**  
Hvis I har mulighed for det, så udsend gerne information på forhånd. Det kan fx indeholde mødetider, opgaver og navne på frivilligkoordinatorerne. Tag evt. udgangspunkt i 'De 10 h'er' (se link på s. 19). Det vil gøre det nemmere for nogle at komme af sted, da det skaber tryghed at vide, hvad der skal ske. Ved nogle frivilligopgaver er det også en god ide at informere om, hvilken påklædning man skal møde op i, og hvad man skal have med i tasken.
- › **Kommunikér på flere måder, men fat dig i korthed**  
Når I skal i gang med de konkrete opgaver, så sørg for at formidle dem på flere forskellige måder. Sig det med korte og præcise ord og sætninger, vis det med et billede og gør det med kroppen. Et tydeligt kropssprog og demonstrationer er for mange det vigtigste.
- › **Orientér om rammerne for de frivillige**  
Vær tydelig på opgavens og de sociale spilleregler. Lav en rundvisning, og både fortæl og VIS, hvad man fx gør, når man kommer. Hvor stiller man sin taske? Må man tage en pause undervejs - og hvor kan man gøre det? Må man stille spørgsmål? Osv.
- › **Gentag beskeder**  
Gentag vigtige informationer og vær opmærksom på, om alle har forstået det, eller om der er nogle, der har brug for 1:1-vejledning.
- › **Sig det, du mener**  
Sig det, du mener, så tydeligt, du kan. Sarkasme, ironi og uklare beskeder som "måske" eller "det kan vi lige se på" kan ofte føre til fejlfortolkninger og misforståelser, som kan skabe frustration, vrede, tristhed eller utryghed.





Et frivilligt fællesskab, hvor alle kan deltage, kræver en kreativ, opfindsom og fleksibel tilgang til opgaverne. Ingen er ens, og mange mennesker, der lever med et handicap, har brug for tilpasninger i et eller andet omfang for at kunne indgå i en frivilligaktivitet. I forbindelse med nedenstående råd skal det understreges, at I ikke nødvendigvis skal skrue på alle knapper samtidig. Start, hvor I synes, det giver mest mening, og arbejd videre derfra.

### Det kan I gøre & tænke over:

#### › Gør det normalt at snakke om forskelligheder

Skab et rum, hvor I gør det alment, at både I selv og de frivillige er åbne om udfordringer og særlige løsninger og tilpasninger. Det kan både være med til at skabe en kultur, hvor det at have et særligt behov ikke bliver udstillende, og samtidig giver det fællesskabet en bedre mulighed for at være forstående og hjælpe.

#### › Vær fleksible i jeres tænkning

For, at I lykkes med at inkludere, vil det til tider kræve, at I som frivilligkoordinatorer går på kompromis med jeres forventninger til opgaveløsningen og løsner op for forståelsen af rigtigt og forkert. Skal de frivillige eksempelvis dække et bord eller udsmykke et vindue i en genbrugsbutik, så sørg for at forberede dem på opgaven, men skab plads til fri fortolkning og anerkend dem for indsatsen, selvom det ser anderledes ud, end hvis du selv havde gjort det.

#### › Graduér i forhold til sværhedsgrad og tempo

Øv jer i at tænke over, hvordan man kan løse den samme frivilligopgave på flere forskellige måder - og i forskellige tempi ikke mindst. Dermed tager I hensyn til, at de frivillige kan deltage på forskellige niveauer særligt i forhold til sværhedsgrad og tempo.

#### › Skab rum for, at man kan engagere sig på flere måder

Lad det være okay, at de frivillige er med på deres måde. Måske er de bedst med ved frit at kunne gå til og fra frivilligopgaven, måske vil de helst observere de første gange, eller måske har de brug for at holde mange pauser og for at trække sig. Det er dog okay at være tydelig på, at 'deres måde' ikke skal forstyrre de andre.

#### › Nedbryd frivilligopgaven i mindre bidder

Kig på jeres frivilligopgaver og se, hvordan en opgave kan brydes op i flere mindre delopgaver, og lad de frivillige løse en delopgave ad gangen. På den måde sænker I barriererne for deltagelse, og flere får en oplevelse af at lykkes, når opgaven ikke er for stor.

#### › Skærp sanseindtryk

Sørg for enten at minimere forstyrrende elementer som fx skarpt lys, støj eller mennesker udefra, eller vær åben over for, at nogle har solbriller, høreværn eller andet på og med. Det vil også være en god ide at have et stillerum eller område, som de frivillige kan trække sig tilbage til, hvis de har brug for en pause.





Et stærkt samarbejde med kontaktpersoner til den frivillige kan være afgørende for at sikre motivation og en vellykket inklusion. Særligt hvis den frivillige er ung. Kontaktpersoner kan være undervisere fra uddannelsesinstitutioner, forældre, vejledere, kommunale medarbejdere, støttepersoner, ledsagere osv.

Det er vigtigt at inddrage og samarbejde med kontaktpersoner - særligt i opstarten af et frivilligsamarbejde. Kontaktpersoner kan være med til at støtte op om den frivilliges deltagelse og engagement, samt løbende motivere til frivillighed. Men det er vigtigt, at kontaktpersonen er klædt på til opgaven og kan se værdien af frivilligengagement. Det kan også være nødvendigt, at kontaktpersonen deltager sammen med den frivillige de første gange, og så gradvist trækker sig tilbage.

### Det kan I gøre & tænke over:

#### › Gør kontaktpersonerne trygge

Det er vigtigt, at I har kontaktpersonernes tillid og samarbejdsvillighed. På den måde bliver de frivillige også hurtigere trygge i jeres fællesskab. Trygheden skaber I bedst ved at indgå i en dialog med kontaktpersonerne - gerne inden opstart. Fortæl dem, hvordan det plejer at fungere hos jer, hvordan I kan tilpasse og justere og spørg ind til, om der er noget, I skal være særligt opmærksomme på? Om der er noget, I kan gøre for at fremme den frivilliges motivation? Og om de har nogle spørgsmål? Når kontaktpersoner oplever åbenhed og forståelse, vil de være mere tilbøjelige til at hjælpe med at støtte op om den frivilliges engagement og motivation.

#### › Vær tydelig om præmissen, kontaktpersonen indgår i

Kan kontaktpersonen deltage? I så fald hvordan - aktivt eller observerende? Hvor mange gange? Lav en fælles forventningsafstemning om, hvordan de kan deltage, hvilke roller de kan indtage, og hvordan de bedst støtter op og motiverer. Genbesøg aftalen og justér ved behov. Hvis kontaktpersonen selv deltager, så sig fra starten, at I håber på et samarbejde, hvor I også kan tillade jer at søge gode råd til, hvordan I kan støtte den frivillige bedst. Men også hvor I kan guide kontaktpersonen i, hvordan de bedst kan understøtte og motivere den frivilliges engagement og motivation i hverdagen.

#### › Tjek ind løbende

Det er vigtigt løbende at tjekke ind med kontaktpersonen både i forhold til den frivilliges trivsel og engagement, men også i forhold til de aftaler, I har lavet. Ofte kan der opstå behov for at justere undervejs. Det er også vigtigt at dele de gode historier undervejs, hvis I fx oplever at den frivillige gør en god indsats.





## FIND DEN RETTE FRIVILLIGKOORDINATOR

# 9

Det er forskelligt fra forening til forening, hvordan arbejdet med engagering og koordinering af frivillige er organiseret. I nogle foreninger er opgaven fordelt ud på mange forskellige personer. I andre foreninger er der én frivilligkoordinator. Når I skal engagere mennesker med handicap som frivillige i jeres forening, er det vigtigt at have en eller flere frivilligkoordinatorer, som er motiveret af og klædt på til opgaven. Det er en fordel, at der er en gennemgående person, da det er med til at skabe tryghed for de frivillige.

Ud over en frivilligkoordinator kan der være behov for flere frivillige, som kan støtte op om og være med til at sikre at alle - både frivillige med og uden et handicap - får en god oplevelse.

Har I ikke allerede ressourcerne, så skal I ikke lade jeres ambitioner om inklusion stoppe der. For det kan godt lade sig gøre at rekruttere frivillige, som er særligt motiverede af at engagere mennesker med handicap i foreningslivet.

I nedenstående kommer nogle gode råd til, hvilke veje I kan gå for at finde de rette personer til at inkludere mennesker med handicap som frivillige.

### Det kan I gøre & tænke over:

#### » SPØRG og vær konkret!

Undersøgelser viser, at den største grund til, at folk ikke engagerer sig frivilligt (foruden 'mangel på tid') er, at de simpelthen ikke er blevet spurgt. Mange vil faktisk gerne være frivillige, men de tager ikke selv initiativet. Når folk bliver personligt opfordret, føler de sig ofte mere betydningsfulde og værdsatte, hvilket øger chancerne for, at de siger ja. En direkte henvendelse, hvor I er konkrete på opgaven (så de ved, hvad de siger ja til), kan være nøglen til at finde de rette frivillige.

#### » Prik en erfaren frivillig i foreningen

Jeres forening har sikkert mange erfarne frivillige, hvor nogle af dem måske kunne være åbne overfor et nyt ansvarsområde. Henvend jer direkte til dem og spørg, om de kunne have lyst. Selvom de ikke kan eller vil lige nu, så vil de fleste opleve det som en kompliment at blive spurgt og vil potentielt være mere tilbøjelige til at opsøge det senere hen.

#### » Ræk ud til studerende på uddannelser

At inkludere mennesker med handicap som frivillige i jeres forening åbner samtidig op for at rekruttere frivilligkoordinatorer, der måske ikke kender aktiviteten så godt, men som har eller gerne vil have noget målgruppeerfaring. Opsøg fx pædagog-, lærer-, sosu- eller socialrådgiverstuderende for at finde en frivilligkoordinator, som er motiveret af at inkludere mennesker med handicap.

#### » Læg et opslag op på frivilligjob.dk

Frivilligjob.dk er en side, hvor man gratis kan lægge opslag op og aktivt søge efter frivillige, fx en frivilligkoordinator med interesse for inklusion af frivillige med et handicap.

#### » Henvend jer til kontaktpersonerne

Et sted at henvende sig mere ad hoc, hvis der opstår akutte behov, er til kontaktpersonerne. Ikke til dem alle sammen men personligt til dem, som I fornemmer har et overskud og engagement. Måske kan de bidrage med mindre opgaver.





## SKAB SAMARBEJDE PÅ TVÆRS OG AFSTEM ROLLER

# 10

Når I skal i gang med at engagere frivillige med handicap i jeres fællesskab, kan det være en rigtig god idé at skabe samarbejde med andre aktører, der kan hjælpe og understøtte både jer og de frivillige. Det kan være nogle, der har arbejdet med målgruppen, fx kommunale botilbud, uddannelsesinstitutioner, andre foreninger eller lignende. Der kan I finde de potentielle frivillige, og der er ofte nogle personer, der kender de frivillige godt.

Overvej også, om det kan være en hjælp at søge sparring udefra og inddrage andre aktører, fx jeres lokale frivilligcenter.

Når I samarbejder med andre, er det vigtigt både udadtil og indadtil at have afstemt roller og forventninger.

### Det kan I gøre & tænke over:

#### › Etabler samarbejder på tværs

Når I skal etablere et samarbejde på tværs, er det en god idé at afstemme opgaver, forventninger og roller. Sæt jer gerne sammen og få talt om, hvem der gør hvad, hvornår og hvorfor. Få lagt en plan sammen ift., hvornår I tjekker ind igen, og hvornår I evaluerer samarbejdet. Rollerne kan også ændre sig undervejs. Vær derfor nysgerrig på hinandens motivationer og virkelighed ift. tidsforbrug og engagement. Hav gerne tålmodighed - og vid, at man ofte lige skal prøve nogle forskellige formater af, før man finder den rette form til lige præcis jeres forening og samarbejde.

#### › Søg hjælp og sparring i det lokale frivilligcenter

I kan overveje at invitere jeres lokale frivilligcenter med til et fællesmøde. Frivilligcenteret kan ofte hjælpe med, hvad der er vigtigt, når I vil engagere nye frivillige, hvad der skal aftales, og hvordan I kan planlægge et samarbejde. De kan også hjælpe med at kaste et blik på jeres opgaver, og hvordan de kan tænkes anderledes.

#### › Fordel forskellige roller

Også internt i foreningen kan det være en rigtig god ide, at I bliver meget tydelige i forhold til jeres rolle- og opgavefordeling. Når alle ved, hvad man skal gøre, skaber det større tryghed og mindsker forvirring og misforståelser. Det giver en bedre oplevelse både for jer selv og deltagerne. Forbered jer derfor både på frivilligaktiviteten og opgaverne, men også på de situationer, som I hver især bekymrer jer for kan opstå, og derfor ikke føler jer så trygge i. Snak om dem, lav en plan for, hvordan I vil gribe dem an, og lær jeres handlinger at kende på forhånd, så I har noget konkret at læne jer op ad, når/hvis I pludselig står der i praksis.















## 5. LITTERATUR & NYTTIGE HJEMMESIDER

---

### Anvendt litteratur:

- » Andersen, M. (2023). Deltagelse i frivilligt arbejde for mennesker med handicap. Videnscenter om handicap.


### Nyttige hjemmesider:

- » [Oversigt over lokale frivilligcentre](#) 
- » [Frivilligcenter VSV's guide med redskaber til frivillighed for unge med handicap](#) 
- » [Frivilligcenter VSV metodepakke til opstart af Hverdagsaktivisterne](#) 
- » [Engagér mennesker med handicap som besøgsvenner - se mere her](#) 
- » [Frivilligjob.dk - hvor du kan lægge et frivilligopslag op](#) 
- » [Videncenter om handicaps vidensplatform om fritidsliv for mennesker med handicap](#) 
- » [Oplæg og workshops udbudt af Videnscenter om handicap](#) 
- » [Materialer om fritid og fællesskab udviklet af SUMH](#) 
- » Hverdagsaktivisterne:
  - » [København](#) 
  - » [Hedensted](#) 
  - » [Gladsaxe](#) 
- » [De 10 h'er](#) 

# Videnscenter om handicap

## Kontakt

Blekinge Boulevard 2  
Høje Taastrup, 2630  
Handicaporganisationernes Hus


[www.videnomhandicap.dk](http://www.videnomhandicap.dk)   
[post@videnomhandicap.dk](mailto:post@videnomhandicap.dk)



FRIVILLIGCENTER  
VESTERBRO / KGS. ENGHAVE / VALBY

## Kontakt

Wagnersvej 19  
2450 København SV  
Karens Minde Kulturhus


[www.frivilligcentervsv.dk](http://www.frivilligcentervsv.dk)   
[info@frivilligcentervsv.dk](mailto:info@frivilligcentervsv.dk)



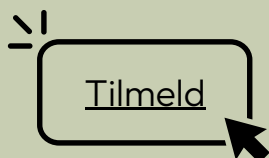
FRIVILLIGCENTRE & SELVHJÆLP  
DANMARK

## Kontakt

Frederiksgade 78B. 1.  
8000 Aarhus

[www.frise.dk](http://www.frise.dk)   
[frise@frise.dk](mailto:frise@frise.dk)

Tilmeld dig  
Videncenter om  
handicaps  
nyhedsbrev og få  
den nyeste viden  
serveret direkte



Følg Frivilligcenter  
Vesterbro / Kgs.  
Enghave / Valby og  
få løbende  
opdateringer om  
vores indsatser



Følg Frivilligcentre  
& Selvhjælp  
Danmark og bliv  
orienteret om  
vores arbejde

