

FRIVILLIGCENTER
VESTERBRO/KGS. ENGHAVE/VALBY

Lyrskovgade 4, 2. sal
1758 København V
Danmark

61 71 55 74

info@frivilligcentervsv.dk

www.frivilligcentervsv.dk

Metodehæfte

Vejen til nye ressourcer

Inklusion af
psykisk sårbare
i foreningslivet



INDHOLD

Forord	side 4
Vejen til nye ressourcer	side 5
1. Hvorfor inkludere psykisk sårbare som frivillige?	side 6
2. Hvordan rekrutteres psykisk sårbare?	side 6
3. Hvilke ressourcer rummer de sårbare?	side 7
4. Hvordan skabes det gode match?	side 7
5. Hvordan forventningsafstemmer man med nye psykisk sårbare frivillige?	side 8
6. Hvordan støttes psykisk sårbare frivillige?	side 8
7. Hvordan udvikles et positivt fællesskab i foreningen?	side 9
8. Hvilke værktøjer kan bruges til løbende at arbejde med mangfoldighed i frivilligruppen?	side 9
9. Hvilke udfordringer møder man i arbejdet med at skabe mangfoldighed i frivilligruppen?	side 10
10. Hvilke resultater og anbefalinger kan der arbejdes videre med?	side 10
11. Den videre vej	side 11

METODEHÆFTE - VEJEN TIL NYE RESSOURCER
UDGIVES AF:

Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby
Lyrskovgade 4, 2. sal, 1758 København V
Tlf: 6171 5574
Email: info@frivilligcentervsv.dk
www.frivilligcentervsv.dk

Redaktion
Morten Staun

Grafisk illustration og layout
Maria Loran
www.marialoran.dk

Tak til samarbejdspartnere
Springbræt
Headspace
Sammenslutningen af Unge med Handicap
Sind ungdom
Frivilligcenter Aarhus
Samvirkende Menighedsplejer
Landsforeningen af tidligere og nuværende psykiatribrugere

Udgivelsen er støttet af TrygFonden

Papir: Cocoon offset
Oplag: 1.000 stk.
Tryk: Dystan



FORORD

Da jeg i 2008, som nyuddannet, fik mit første job som foreningskonsulent blev jeg på min anden arbejdsdag mødt af en journalist som var i gang med at skrive en artikel om det mangfoldige foreningsliv. Jeg blev bedt om at udtale mig om værdien i og af frivilligt arbejde - både for den enkelte frivillige, og for foreningslivet. Jeg husker tydeligt, at jeg svarede, at værdien for mig at se ligger i, at alle, med tryk på ALLE, kan lave frivilligt arbejde, og at det smukke ved foreningslivet er, at det netop rummer alle.

Artiklen blev bragt i et nationalt medie og jeg kunne nu sole mig i medieomtalen. Men i virkeligheden gik jeg og ærgrede mig over den lettere banale pointe, jeg var blevet citeret for: Alle kan lave frivilligt arbejde. Jeg havde i min naivitet og oprigtighed helt glemt at konsultere den gængse forenings-lingo, og dermed udelukket ord som samskabende, tværsektoriel og brugerdriven innovation. Ord som dengang og nu synes at være et kvalitetsstempel i sig selv. Så var budskabet mon gået ind hos læseren?

Her 6 år senere og en del citater rigere, står denne udtalelse sjovt nok stadigvæk tydeligst i mine erindringer. Hvorfor? Fordi den, for mig at se, stadigvæk holder. Et enkelt, lidt banalt, men helt ærligt svar. For når vi skal svare på hvorfor frivilligheden har sin berettigelse i forskellige arenaer er svaret; fordi det bidrager med mer-værdi.

Med dette metodehæfte tages der endnu et vigtigt skridt i retningen af, at vise hvordan denne mer-værdi kan skabes. Det er spændende og lærerig læsning, der tydeligt viser hvordan og hvorfor vi som forening bør arbejde hen imod en mere naturlig åbenhed og inklusion af gruppen af psykisk sårbare - en gruppe af frivillige som kan tilbyde foreningslivet noget nyt. Ligeledes er det opløftende læsning, der viser hvordan det rummelige foreningsliv med relativt enkle midler kan nedbryde barrierer og bidrage til øget livskvalitet for psykisk sårbare personer. Foreninger får direkte indsigt i, hvordan man kan arbejde med inklusion og sikre, at ALLE kan være frivillige og få del i den værdi som skabes.

*Forord af Maria Norup Hertz
Frivilligkonsulent i Head space*

VEJEN TIL NYE RESSOURCER

Formålet med dette hæfte er at inspirere lokale frivillige foreninger til at arbejde aktivt med rekruttering og inklusion af psykisk sårbare mennesker som frivillige. Hæftet tager udgangspunkt i erfaringer fra projektet "Det første skridt", som Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby har udviklet og gennemført i samarbejde med Springbræt under Dansk Råstof og lokale foreninger i frivilligcentrets nærområde.

Kort fortalt har projektet skabt skræddersyede match mellem psykisk sårbare mennesker og lokale frivillige foreninger. Erfaringerne viser entydigt, at psykisk sårbare kan udgøre dedikerede og ressourcestærke frivillige, der bidrager med nye tiltag og værdi for foreningen. Erfaringerne viser ligeledes, at foreninger med relativt enkle metoder kan skabe gode rammer og tilrettelægge arbejdet således, at psykisk sårbare får mulighed for at bidrage som frivillige. Det er troen på, at frivilligt arbejde har en række positive virkninger for den enkelte og at alle kan bidrage med noget i et rummeligt foreningsliv, der har dannet udgangspunkt for projektet.

Inspireret af "Det Sociale Netværk" bruger vi begrebet "psykisk sårbarhed" til at beskrive en normal tilstand, som kan opstå for alle og som kan forbedres under de rette betingelser. I hæftet skelner vi ikke imellem årsagerne til, at man oplever psykisk sårbarhed og der kan således både være tale om mennesker med en psykiatrisk lidelse samt mennesker, der oplever psykisk sårbarhed af andre årsager.

Med begrebet "frivillighed" beskriver vi den organiserede indsats, som udføres ulønnet med henblik på at skabe værdi for andre end én selv og ens nærmeste. Frivilligt arbejde kan udføres i en lang række forskellige foreninger med kulturelt, idrætsligt eller socialt fokus, samt i frivillige initiativer, der er organiseret mere uformelt eller i regi af kommunale institutioner. Selvom vi igennem hæftet bruger betegnelsen "foreninger" henvender vi os i ligeså høj grad til andre initiativer, der baserer hele eller dele af deres virke på frivillige.

Hæftet er opbygget af en række forskellige metoder, som foreninger enten kan anvende, som de er beskrevet eller lade sig inspirere af mere generelt. Layoutet viser et motionsløb, som skal illustrere foreningernes vej til nye ressourcer.



1. HVORFOR INKLUDERE PSYKISK SÅRBARE SOM FRIVILLIGE?

Hvad får foreningen ud af det?

- **FLERE RESSOURCER** – psykisk sårbare mennesker udgør en ressource og kan i lige så høj grad som andre tilbyde en række faglige kompetencer og engagement.
- **MESTRINGSKOMPETENCER** – gruppen har erfaringer med at håndtere svære situationer.
- **MANGFOLDIGHED** – alsidighed i de frivilliges kompetencer kan være en fordel, når foreningen skal finde på nye tiltag eller kvalitetssikre de eksisterende.

Hvad kræver det af foreningen?

- **REKRUTTERING OG KOORDINERING** – psykisk sårbare mennesker kommer ikke af sig selv og deres indsats skal koordineres og støttes.
- **FORSTÅELSE FOR SÅRBARHEDEN** – der kan være særlige omstændigheder i den sårbare liv, som er vigtige at have forståelse for.
- **DROP BERØRINGSANGSTEN** – åben og naturlig samtale om sårbarheden skal være en mulighed for den enkelte.

2. HVORDAN REKRUTTERES PSYKISK SÅRBARE?

I rekrutteringen af psykisk sårbare frivillige er det relevant både at overveje måden der kommunikeres på og de kanaler der anvendes. Mange forskellige tilbud rettet mod psykisk sårbare har netop fokus på, hvordan aktiv deltagelse kan skabe bedringsprocesser for den enkelte og der er derfor gode muligheder for, at foreninger kan opbygge konstruktive samarbejdsrelationer med andre aktører, der henvender sig til psykisk sårbare.

Overfor de psykisk sårbare er det vigtigt at forklare, at det frivillige arbejde er et tilvalg, en mulighed for at bidrage positivt med ressourcer i en god sags tjeneste og at det kan skabe nye fællesskaber og netværk.

Som forening kan præcise og konkrete svar på følgende spørgsmål udgøre en tjekliste, der sikrer relevant og klar kommunikation overfor potentielle psykisk sårbare frivillige:

- Hvad får man ud af at være frivillig netop i jeres forening?
- Kan man selv bestemme, hvilke opgaver man får ansvar for og får man indflydelse på, hvordan de skal udføres?
- Hvor henter man hjælp i tilfælde af problemer?
- Hvad er forventningerne og kravene til den frivillige?
- Hvordan ser en normal dag ud for frivillige i foreningen?

3. HVILKE RESSOURCER RUMMER DE SÅRBARE?

Psykisk sårbarhed kan kræve, at den enkelte sårbare udvikler effektfulde mestringskompetencer. Frivillige der har erfaringer med at håndtere svære situationer kan have gode forudsætninger for at kunne bidrage i mange forskellige foreninger. Dette gælder ikke mindst, når der skal tages hensyn til forskellige grupper i udviklingen af nye aktiviteter eller når foreningen overvejer, hvordan deres tilbud bliver tilgængelige for flest mulig mennesker.

Nedenstående er blot nogle eksempler på de forskellige ressourcer, som psykisk sårbare kan byde ind med som frivillig:

- Dybtfølt engagement for en bestemt sag.
- Ønske om at indgå i og bidrage til sociale og faglige netværk.
- Stor interesse i at indsatsen skal komme andre til gavn.
- Har erfaringer med at håndtere svære situationer.

4. HVORDAN SKABES DET GODE MATCH?

Til at bedømme potentialet af matchet mellem den psykisk sårbare og foreningen bør der tages stilling til nedenstående emner, således at rekrutteringen giver det største afkast af dygtige og engagerede frivillige.

MOTIVATION – undersøg og vær nysgerrig på den psykisk sårbare motivation for at blive frivillig. Kan disse motivationsfaktorer imødekommes og udvikles i foreningen?

BEHOV FOR STØTTE – undersøg hvordan de frivillige ønsker at blive støttet og vær ærlig i vurderingen af, om foreningen kan imødekomme det pågældende behov.

SOCIALE RELATIONER – undersøg hvilke sociale relationer, som den psykisk sårbare er tryk ved og tag stilling til, om et eventuelt ønske om at udvikle nye sociale netværk og kompetencer kan finde sted i foreningen.

RESSOURCER – undersøg hvilke ressourcer den psykisk sårbare besidder og tag stilling til om foreningen kan drage nytte af disse på kort og længere sigt. Det er også vigtigt, at din forening erkender, hvis det bliver for omfattende at inkludere den pågældende person i foreningens arbejde. Det er bedre at erkende på forhånd end at starte et forløb, som ikke har gode chancer for succes.

STIL KRAV – Som forening er det vigtigt at gøre sig klart, hvad man forventer og stiller af krav til frivillige for derved at bevidstgøre de rammer den psykisk sårbare skal indgå i. For begge parter skyld er det vigtigt, at foreningen screener ud fra disse krav og ikke engagerer personer, som ikke har mulighed for at indgå i foreningens rammer.



5. HVORDAN FORVENTNINGSASFSTEMMER MAN MED NYE PSYKISK SÅRBARE FRIVILLIGE?

Forventningsafstemningen bør som udgangspunkt afholdes inden det frivillige forløb påbegyndes.

Der kan med fordel indgås aftale om, hvordan og mellem hvem der kommunikeres og hvordan den psykisk sårbare får hjælp, hvis det er nødvendigt. Det er også en god idé at gennemgå en typisk arbejdsdag i foreningen kronologisk og beskrive hvilke situationer, der kan opstå uventet. Endelig er det nødvendigt at have en åben dialog omkring sårbarheden og hvilke svære situationer og udfordringer der kan opstå.

Gode emner at afklare i forventningsafstemningen:

- Hvori ligger sårbarheden? Og hvad er svært?
- Hvad forventer den psykisk sårbare at lære eller blive bedre til?
- Er der gode betingelser for, at den psykisk sårbare kan gennemgå en eventuel ønsket personlig udvikling og hvad er foreningens rolle i denne sammenhæng?
- I hvilket omfang kan den psykisk sårbare håndtere de situationer, som kommer til at opstå i forbindelse med det frivillige arbejde?
- Hvilke krav stiller den psykisk sårbare til foreningen?

6. HVORDAN STØTTES PSYKISK SÅRBARE FRIVILLIGE?

Den frivillige eller ansatte som har til opgave at koordinere, lede og motivere de frivillige har også ansvar for at støtte og hjælpe med at håndtere eventuelle udfordringer. Det virker motiverende og trygt, hvis koordinatoren udviser en naturlig interesse for det frivillige arbejde, som udføres af den psykisk sårbare og forsøger at opbygge en relation, som giver mening for begge parter.

Gode råd til koordinatoren:

- Positiv velkomst og modtagelse er værd at sætte fokus på.
- Anerkend den psykisk sårbares motivation for at bidrage.
- Undersøg hvad den psykisk sårbare har brug for støtte til.
- Udvis interesse og loyalitet.
- Tag ansvar for at opbygge relationen.
- Italesæt grænserne for relationen.
- Undgå berøringsangst og skab en åben dialog om sårbarhedsproblematikken.
- Italesæt hvordan den psykisk sårbares indsats bidrager til foreningens positive resultater.

7. HVORDAN UDVIKLES ET POSITIVT FÆLLESSKAB I FORENINGEN?

Det kan være nødvendigt at arbejde aktivt med den samlede gruppe af frivillige i foreningen for at skabe plads til forskel. Der kan med fordel arbejdes kontinuerligt på dette således, at indsatsen er sat ind noget tid før, at man aktivt begynder at rekruttere psykisk sårbare frivillige.

Gode råd til arbejdet med frivilligruppen:

- Fasthold en åben dialog i frivilligruppen om hvordan trivsel og sammenhold kan støttes.
- Sæt fokus på hvad gruppen har tilfælles. Det kan for eksempel være lysten til at gøre en forskel overfor en bestemt gruppe mennesker eller en stærk fælles interesse.
- Afhold arrangementer, hvor den fælles indsats anerkendes.
- Fælles kompetenceløft i form af uddannelse, supervision og sparring skaber fælles identitet.
- Opret mindre arbejdsgrupper eller makkerordninger, som den psykisk sårbare får mulighed for at spejle sig i.

8. HVILKE VÆRKTØJER KAN BRUGES TIL LØBENDE AT ARBEJDE MED MANGFOLDIGHED I FRIVILLIGGRUPPEN?

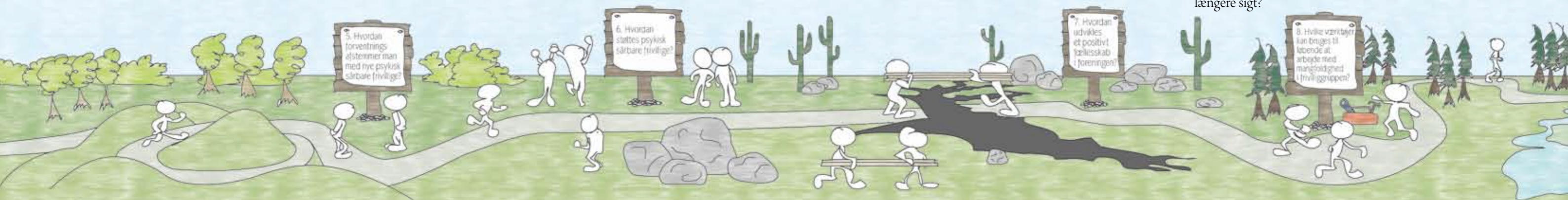
Foreningen kan hjælpe den psykisk sårbare med at udvikle ny viden eller nye kompetencer og derigennem motivere til yderligere engagement. Ved at afholde løbende udviklingssamtaler for frivillige, hvor der tales om fremskridt og udfordringer både socialt og fagligt opnås en fornemmelse af, hvordan den frivillige trives. Disse samtaler kaldes i nogle sammenhænge for frivillige udviklingssamtaler (FUS-samtaler).

Input til afholdelse af FUS – samtaler:

FUS-samtaler kan holdes mere eller mindre formelt alt afhængigt af den frivilliges præferencer og foreningens kontekst. Nedenstående spørgsmål kan bruges som inspiration til at give samtalen retning, men mest afgørende er, at den psykisk sårbare får mulighed for at tale om det, som vedkommende finder relevant.

På samme måde som ved forventningsafstemningen er det vigtigt, at foreningen forholder sig til den information, som kommer frem i FUS-samtalen. Den psykisk sårbare støttes bedst ved at foreningen kommunikerer klart hvilke forventninger og udfordringer, som kan imødekommes.

- Hvilke opgaver er givende for dig?
- Hvordan synes du, at samarbejdet med dine medfrivillige fungerer?
- Hvad har du lært igennem dit frivillige arbejde?
- Hvilke evner, viden, personlige færdigheder eller interesser har du, som du ikke får brugt i dit frivillige arbejde?
- Hvad er særligt udfordrende for dig?
- Har du særlige forventninger til dine medfrivillige/koordinatorer fremover?
- Har du nogen specielle behov som følge af din nuværende situation?
- Hvad skulle være anderledes for at gøre dit frivillige arbejde bedre?
- Hvilke opgaver kunne du godt tænke dig at løse på længere sigt?



9. HVILKE UDFORDRINGER MØDER MAN I ARBEJDET MED AT SKABE MANGFOLDIGHED I FRIVILLIGGRUPPEN?

En gruppe af frivillige kan have forskellige kompetencer og motivationsfaktorer for at indgå i frivilligt arbejde. Når individerne i gruppen ligeledes har helt unikke sårbarhedsproblematikker, kan der være mange forskellige behov at tage højde for og brug for, at foreningen støtter på forskellige måder. Herunder er listet nogle af de udfordringer, som kan knytte sig til at have en mangfoldig gruppe af frivillige, hvori der også indgår psykisk sårbare. Udfordringer forstås i denne sammenhæng som emner, der kan kræve opmærksomhed, men som også rummer et potentiale for udvikling både for den enkelte og for foreningen.

- Psykisk sårbare kan have gode og dårlige dage, hvilket kan betyde at behovene er skiftende.
- Relationen til brugere eller andre frivillige kan være udfordrende for den enkelte, fordi der kan opstå situationer, som den sårbare ikke er tryk ved.
- Det kan være udfordrende at skabe et trygt miljø, hvor der kan tales åbent om sårbarhedsproblematikken og dens betydninger.
- Det kan kræve tid og ressourcer, at støtte mange forskellige frivillige med vidt forskellige behov på relevante måder.

Foreningen støtter bedst op omkring den frivillige ved at give plads til, at den frivillige bidrager i forskelligt omfang i forskellige perioder og ved at have en åben dialog omkring udfordringerne løbende. Den bedste til at afgøre hvordan sårbarhedsproblematikken skal italesættes er den psykisk sårbare selv. Dialogen bør indledes tidligt i forløbet og det kan være en gevinst for nogle at opbygge en tættere relation til en mindre gruppe af medfrivillige, eller indgå i makkerordninger, hvor man har et indbyrdes ansvar for makkerens trivsel.

10. HVILKE RESULTATER OG ANBEFALINGER KAN DER ARBEJDES VIDERE MED?

Den frivillige tilknytning skaber værdi for den enkelte af en række forskellige årsager. Følelsen af at kunne bidrage og indgå i ligeværdige fællesskaber er blot to af de vigtigste. Frivilligt arbejde tilbyder nogle udfoldelsesmuligheder, som kan have stor betydning, fordi de skaber engagement og bedring for den psykisk sårbare.

Foreningerne oplever på den anden side, at de har opnået nye ressourcer og rekrutteret dedikerede frivillige som kan tilbyde noget nyt. Den psykisk sårbare bidrager ofte med et stort personligt engagement og selvom svære perioder for den enkelte kan betyde mindre konsistens i indsatsen, opvejes dette af de sårbares erfaringer og den værdi som mangfoldighed i frivilligruppen repræsenterer.

Det er helt centralt for begge parter, at matchet mellem forening og psykisk sårbare foretages på en omhyggelig og grundig måde, således at der skabes de bedste forudsætninger for positive forløb.

5 anbefalinger:

1. Invester energi og ressourcer i rekruttering, match og introduktion til foreningen.
2. Stil krav til psykisk sårbare frivillige og vær åben omkring hvad der forventes.
3. Skab en åben dialog om sårbarheden og de udfordringer som følger med.
4. Der skal være plads til svære perioder for den enkelte frivillige.
5. Hjælp den personlige udvikling på vej og støt op om de målsætninger den enkelte sætter for sig selv.

11. DEN VIDERE VEJ

Dette hæfte introducerer nogle metoder, som kan være svære at tage i brug i forskellige sammenhænge. Det skyldes ikke mindst, at psykisk sårbare mennesker rummer forskellige udfordringer, forventninger og ressourcer. Metodehæftet kan ikke løse alle de problemstillinger, der knytter sig til arbejdet med inklusion af psykisk sårbare frivillige i forskellige sammenhænge. Men det kan forhåbentlig starte nogle nødvendige refleksioner, som betyder at psykisk sårbare får nemmere ved at bidrage som frivillig.

Formålet med dette metodehæfte har således været at give en let og overskuelig indføring i arbejdet med inklusion af psykisk sårbare. Den primære læring fra projektet som metodehæftet bygger på er, at foreninger med relativt enkle metoder kan gøre brug af de mange ressourcer som psykisk sårbare rummer. Det kræver blot, at man overvejer en række forhold internt i foreningen, at man kan se værdien i en mangfoldig gruppe af frivillige og at man ved hjælp af en dialogorienteret tilgang, udviser forståelse for den enkeltes situation. Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby tilbyder sparring og konsulentbistand til frivillige og ansatte i foreninger, der ønsker at sætte fokus på udvikling af mangfoldige frivilligmiljøer. Vi har samlet en række forskellige informationskilder og rådgivningsmuligheder, som kan hjælpe i det videre arbejde med inklusion af psykisk sårbare.

Hvor finder vi hjælp?

- Sammenslutningen af Unge med Handicap (SUMH) www.sumh.dk har med projektet "Foreninger for alle" dannet erfaringer med hvordan unge med handicap kan indgå i foreningslivet.
- Hvis der er brug for specifik viden om målgruppen kan "Sind Ungdom" www.sindungdom.dk og "Det Sociale Netværk" www.psykisksaarbar.dk være gode steder at starte.
- Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby afholder gerne workshops, der kan kickstarte en intern forandring i foreninger og støtter desuden op om processen løbende i form af rådgivning og sparring, hvis der er behov for det www.frivilligcentervsv.dk
- Som forening kan man kontakte det lokale frivilligcenter og få input til rekrutteringsstrategi og viden om mulige samarbejdspartnere.
- Frivilligcenteret har produceret en lille video om Helle, der efter en svær periode, fandt troen på egne evner igennem det frivillige arbejde. Søg på "projekt det første skridt" på youtube og se hendes lille historie.

