

Årsskrift

HVERDAGSAKTIVISTERNE

2020

MODIGE HVERDAGSAKTIVISTER STÅR FREM

De medvirker hver dag til at løfte vigtige opgaver, der i sig selv skaber værdi. Og gennem deres mange initiativer skaber de synlighed omkring, hvor stor og vigtig en ressource mennesker med handicap er.

FÆLLES OM AT SKABE FLERE INDGANGE TIL FRIVILLIGHED

Frivillighed handler ikke om alt det, som man ikke kan, men om at synliggøre alt det man kan bidrage med, også selvom man har et handicap.

FRIVILLIGT ARBEJDE DER UDVIKLER

Igennem mit frivillige arbejde har jeg fået værktøjer, som jeg har kunne bruge da jeg startede nyt arbejde.

JEG HAR OGSÅ NOGET AT GI'

Vi skal fremadrettet arbejde for, at alle mennesker får mulighed for at være noget for nogen.

VI DELER VIDEN, MENS DET SKER

Oplevelser om online fællesskaber under COVID-19 og de muligheder og udfordringer det skaber







INGEN KAN ALT ALLE KAN NOGET

Vi er aktive og værdifulde medspillere i samfundet. Vi arbejder for et alsidigt samfund med plads til forskelligheder. Et samfund som ser styrker og ressourcer i alle mennesker.

Indhold



- 1 **Forord**
V. projektleder Camilla Köhler Karlsson
- 4 **Hverdagsaktivisternes indsatser**
Artikel om Hverdagsaktivisten Aina Boss Budde
- 5 **Det er et selvtillidsboost at være Hverdagsaktivist og Projektmager**
V. Aina Boss Budde
- 6 **Autisme Ekko**
- 7 **Fælles om at skabe flere indgange til frivillighed**
V. Pojektleder Katja Lund Knudsen, Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Sydhavn
- 8 **Modige Hverdagsaktivister står frem**
V. Mette Boskov Vedsmand, Vicedirektør i Borgercenter Handicap, Københavns Kommune
- 10 **Frivillig til Frivillig Samtale**
Med Dijana & Sine
- 12 **3 Lærerige måneder**
V. Astrid Boe Hüttel & Anne Henriksen
- 13 **Jeg har også noget at gi'**
V. Dorte Nørregaard, Chef for Videnscenter om Handicap
- 14 **Frivilligt arbejde der udvikler**
V. Mikkel, Frivillig i Hverdagsaktivisterne
- 15 **Hverdagsaktivisternes Handicappolitik**
- 16 **Vi deler viden, mens det sker**
V. Lajla Holtebo Gregersen, Handicapsekretariatet Aalborg kommune

17 **Venskabslinjen**

19 **Coronakrisen har gjort udviklingshandicappede mere ensomme**

Debatindlæg af Camilla Köhler Karlsson, Dorte Nørregaard, & Anni Sørensen

20 **Ensomhed er Coronaens følgesvend for personer med handicap. Det er ekstra vigtigt, at alle gør deres for at hjælpe**

Debatindlæg af Liselotte Hyveled, & Camilla Köhler Karlsson

22 **Mennesker med udviklingshandicap skal også være en del af foreningslivet**

Debatindlæg af Camilla Köhler Karlsson

23 **Vi holder hele tiden andre børns liv i vores hænder**

V. Anne Søgaard, Inklusionsvejleder

25 **Miljørunden**

27 **Bliv en del af fællesskabet**

29 **Hverdagsaktivisternes FUS-Samtaler**

31 **Epilog**

33 **Kontakt os**

34 **Følg vores rejse**



Forord

Af Camilla Köhler Karlsson, Initiativtager & projektleder

Vi havde i Hverdagsaktivisterne mange og store planer for året 2020. I år havde vi set meget frem til at deltage som frivillige til unikke events, så som EM i fodbold og Tour de France. Vi havde planlagt at have et filmhold i ryggen hen over hele sommeren, som skulle dokumentere hvordan vi arbejder, når vi er ude som frivillige til f.eks. Copenhell, Copenhagen Pride, Copenhagen Marathon og Ungdommens Folkemøde.



Året 2020 er blevet et skelsættende år, som vi alle sent vil glemme. Corona pandemien har skrevet sig ind i historiebøgerne, og lader os alle minde hinanden om vigtigheden i at passe på hinanden.

Vores arbejdsliv, fritidsliv og relationer har alle fået en anden karakter. Ting vi før har taget for givet, er blevet til dét vi alle går og hungre efter. Socialt samvær, knus og kram og alsidige oplevelser er noget vi må kigge langt efter.

Vi har haft et år med konsekvent nedlukning af samfundet, som har skabt forvirring, frustration, isolation og et resultat heraf som betød at ensomhed steg drastisk! Ensomhed har hele tiden været en stor problematik på handicapområdet, nu blev denne problematik kritisk, som krævede handling omgående. Og hvordan kan man mindske ensomhed og social isolation, når man skal holde afstand og begrænse sine kontaktplojter?

"Corona pandemiens indtog i Danmark har i den grad stillet krav til nytænkning og innovation"

Venskabslinjen som siden opstart har været tiltænkt at være en telefonlinje, har hen over nedlukningen af samfundet, vist sig at kunne udfylde et stort behov, og har samtidig vist sig at kunne rumme meget andet.

Vi inviterer nu til LIVE udsendelser med debat og samtale saloner, hvor seerne har mulighed for at give deres besyv, samtidig med man har mulighed for at stille spørgsmål direkte til gæsten.

Vi har haft spændende gæster i studiet, blandt andet Fitness coach Gustav Salinas, Vicedirektør Mette Boskov Vedsmand, og Mulle Skouboe fra 'Danmarks Lækreste Spasser'.

Vi har en månedlig Brevkasse udsendelse, hvor de frivillige i samspil med seerne, har mulighed for at debattere forskellige dilemmaer indsendt af seerne, og give råd og vejledning til problematikkerne.

Samtidig har vi fået mulighed for at formidle nogle af de spændende initiativer og tilbud, som tilbydes til mennesker med handicap, blandt andet Klap Job, Idrætsskolen for Voksne med Udviklingshandicap, Glad fonden, og netværkstilbud som Pulsen og Vækstpunktet

Vore nye tiltag på Venskabslinjen, skulle hurtigt vise sig at skabe positive resultater. Med flere hundrede visninger, begyndte mange at slutte sig til at se de faste LIVE udsendelser, og flere begyndte at ringe ind til telefonlinjen og melde sig til opkaldstjenesten. Endvidere oplevede vi at vores indsats på Venskabslinjen var nået hele vejen til Christiansborg, hvor Astrid Krag, Social- og indenrigsminister, på et pressemøde fremhævede telefonlinjen, som et af de gode eksempler på sociale projekter under Corona pandemien.

Vores erfaringer med Venskabslinjen har ligeledes givet anledning til at tænke metoden ind i nye målgrupper. Autisme Ekko er således blevet Venskabslinjens søster, som henvender sig til seere med autisme. Vi giver talerøret til dem det handler om, som gennem vidensindsamling, deling af personlige erfaringer og debat heraf, vil udfordre normalitetsbegrebet.

Samtidig er Autisme Ekko En peer frivillig metode som giver mennesker med autisme mulighed for erfaringsudveksling på kryds og tværs. En mulighed for at gøre hinanden klogere på de udfordringer, strategier og løsninger man personligt har udviklet gennem livserfaringer.

I Hverdagsaktivisternes projektgruppe er vi i fuld sving med vores kollaborative evaluering af vores metode udviklingsprojekt, som er finansieret igennem VELUX fonden. Igennem det kollaborative evalueringsdesign bliver vi inddraget direkte som erfarings eksperterne. En metode som vi mener skaber en endnu mere værdifuld evaluering, som vi opnår glæde af imens vi arbejder med projektet, ved at være med til at forme evalueringen og få et medansvar i dataindsamlingen. Dette gør evalueringen virkelighedsnær, og projektet får større sammenhængskraft med denne tilgang. Vi opnår hurtigt et fokus på det der virker og hvorfor, og så skabes der et spændende samspil mellem os som praktikere, de frivillige, Hverdagsaktivisternes partnere og Implement som faciliterer vores arbejde med data, og som er garanten for den overordnede evaluering.

"Corona epidemi eller ej, vores mission er fortsat den samme!"

Vi skal i alle dele af Danmark blive bedre til at inkludere mennesker med handicap, og det kræver i høj grad at vi får gjort noget ved de fordomme og stereotyper der er. Vi mener at inklusion opstår i mødet imellem mennesker. Vi er nødt til konfrontere fordomme i øjenhøjde, og igennem relationerne skabe en ny viden, accept og forståelse af mennesker med handicap.

I Hverdagsaktivisterne ønsker vi, at mennesker med handicap i højere grad bliver repræsenteret i foreningslivet, og vores særlige interesse ligger i det frivillige aspekt – altså at man med handicap kan være med til at yde en forskel for andre gennem foreningslivet. Derfor er vi også særlig stolte over, at vores samarbejdspartnere 'Frivilligcenter Vesterbro', har formået at etablere et netværk med 20 foreninger i København, som kan se værdi i at byde mennesker med handicap ind i fællesskabet.

Hverdagsaktivisterne er seje rollemodeller, som hver dag skubber til omverdenens forestillinger om mennesker med handicap. De kæmper for at skabe flere muligheder, og større inklusion af mennesker med handicap i samfundet, og det er noget de skaber sammen med - og i øjenhøjde med københavnernes. De er proaktive og sikrer at den sociale kløft bliver mindre, og viser gang på gang, at man på trods af handicap, kan være en aktiv og værdifuld medborger i samfundet.

Ingen kan alt... Alle kan noget!

De bedste hilsner
Camilla Köhler Karlsson



Gruppe- frivillighed

HVERDAGSAKTIVISTERNE HOLDER KØBENHAVNS GADER OG STRÆDER RENE OG FRI FOR SKRALD

En gang om ugen drager Hverdagsaktivisterne ud på Miljørunden. Her samles frivillige med handicap samt frivillige studerende i den gode sags tjeneste, hvor vi samler skrald i hele København.

Event-frivillighed

VI BIDRAGER TIL KØBENHAVN SOM EVENTBY

Hverdagsaktivisterne understøtter events i hele København og omegn, hvor de frivilliges indsats er en væsentlig forudsætning for eventets gennemførelse. Hverdagsaktivisterne kommer som samlet gruppe, som på forhånd er briefet og 100 % indstillet på opgavens karakter og omfang.

Frivillige fællesskaber

VI UNDERSTØTTER FORENINGER OG ORGANISATIONER I AT INKLUDERE FRIVILLIGE MED HANDICAP

Hverdagsaktivisterne samarbejder med frivillige foreninger og organisationer, som ser værdi i at inkludere frivillige med handicap. Vi klæder foreningerne godt på til samarbejdet, samtidig med at vi hjælper den enkelte frivillige med handicap til at få opfyldt sine ønsker, og drømme om at engagere sig frivilligt på fast basis.

Peer-frivillighed

VENSKABSLINJEN TAGER KAMPEN OP IMOD ENSOMHED

AUTISME EKKO ER EKSPERTERNE SOM UDVEKSLER ERFARINGER

SPIL AGENTERNE UNDERVISER OM PHISHING

IT-AGENTERNE STÅR KLAR PÅ BOSTEDET TIL IT-HJÆLP

Projektmagerne

DE FRIVILLIGE IVÆRKSÆTTERE

Hverdagsaktivisterne hjælper med at realisere drømme fra frivillige iværksættere.

Her tilbydes kursusforløb, støtte, hjælp og sparring til personer med handicap, som ønsker at etablere egne events, og hjælp til dem, som ønsker at etablere nye frivillige fællesskaber.



82

FRIVILLIGE MED HANDICAP

33

FRIVILLIGE UDEN HANDICAP

114

HVERDAGS
AKTIVISTER

**"Det bedste er at være
frivillig!
Fedt at vise, at vi er
mennesker og kan være
frivillige ligesom alle andre"**

Citat, frivillig fra
Hverdagsaktivisterne

Det er et selvtillidsboost at være Hverdagsaktivist og Projektmager

Frivillige med handicap opnår både selvudvikling, bliver en del af et fællesskab og de gør en konkret forskel for børn og unge med handicap.

Sådan siger Aina Boss Budde, der arbejder frivilligt som projektleder hos Hverdagsaktivisterne.

Med puljemidler fra Socialstyrelsen er Venskabsforeningen i samarbejde med Hverdagsaktivisterne i gang med at planlægge en enestående fest for børn og unge med handicap. Festen vil blive afholdt i februar og arrangeret af Projektlederne, et initiativ under Hverdagsaktivisterne. Her bliver frivillige med udviklingshandicap undervist i planlægningen og afholdelsen af den fede fest.

Aina Boss Budde er en af drivkræfterne i projektet, som er med til at støtte og guide de frivillige undervejs. Hun har selv arbejdet frivilligt i mange år, også før hun blev frivillig projektleder hos Hverdagsaktivisterne i 2020.

Boss-lady

Aina Boss Budde har muskelsvind, og tilbage i 2007 sprang hun ud som frivillig for Muskelsvindfonden til Grøn Koncert. Siden da har hun også lavet frivilligt arbejde også for Sammenslutningen for Unge Med Handicap (SUMH). I SUMH er de frivillige mellem 18 og 35 år, og derfor kom der et tidspunkt, hvor hun ikke længere kunne deltage.

"Jeg var blevet for gammel til SUMH, men har altid været meget aktiv og kan rigtig godt lide at arbejde frivilligt. Så det var en 'hvad skal jeg så' - agtig følelse".

Men så fik Aina Boss Budde kendskab til Hverdagsaktivisterne, som hun mødte i forbindelse med et oplæg hos SUMH og har været frivillig her lige siden.

Frivilligt arbejde giver mange kompetencer

Arbejdet som frivillig er givende på mange måder. Hos Hverdagsaktivisterne mødes man fx om et fælles mål og har et fælles drive, og man lærer mennesker at kende, som man ellers ikke ville have mødt. På det personlige plan, rykker man sig også og får mod på mere.

Aina Boss Budde er især glad for den tillid og tiltro til hendes evner, hun bliver mødt med. Hun er derfor blevet mere opmærksom på sine kompetencer, som hun sætter i spil hos Hverdagsaktivisterne.



"Der er nogle bag én, der siger: "Det er en fed idé, kan du ikke stå for det", og de tror på, at det kan man. Det er mega fedt, at der er stor tiltro til én, og at finde ud af, at det kan jeg faktisk godt. Man lærer også nye ting. Fx at stå foran folk og tale, og man kommer til at lære andre mennesker at kende, som har et andet handicap end ens eget."

Aktive projektledere med indsigt og ambition

Som projektleder er Aina Boss Budde med til at planlægge og arrangere forårets store fest for børn og unge med handicap, som afholdes den 13. februar i Sundby Væksthus. Rollen er at guide og vejlede Hverdagsaktivisterne i projektet, og hun ser sig selv som en katalysator. Det er unge med handicap, der laver noget for unge med handicap.

"Jeg har lavet kurser før, men ikke store events med mange mennesker. Projektlederne skal selv arrangere festen, og det har de ikke prøvet før. Det er fedt, at de er medskabere af en fest for børn og unge med handicap. Folk, der selv har et handicap, har bare en anden indsigt i, hvad det vil sige at have et handicap. Jeg selv har også fået større indblik i, hvordan det er at have et mentalt handicap. Det har jeg ikke vidst så meget om før. Men jeg ved, hvad det vil sige at have udfordringer", uddyber hun.

Hvis Aina Boss Budde skulle pege på den største gevinst ved at arbejde frivilligt, er det først og fremmest den personlige udvikling, hun opnår.

"Jeg får udvidet min horisont, og jeg hører fra de andre hverdagsaktivister, at de udvikler sig og får et selvtillidsboost: "Hey det her kan jeg godt". Man lærer også gode mennesker at kende, og får en anden samhørighed, fordi man har lyst til at være der og er sammen om et fælles mål. Man mødes på tværs af geografi og uddannelseslag, men vi har alligevel en fælles ambition og værdigrundlag", lyder det fra den seje og engagerede projektleder og hverdagsaktivist.

AUTISME EKKO

AUTISME EKKO – ET NYT INITIATIV UNDER UDVIKLING

Torsdag den 5. november var startskuddet til endnu et initiativ i Hverdagsaktivisterne. Her sendte Autisme Ekko nemlig LIVE fra Kulturhuset Pulsen for første gang. Autisme Ekko er lavet af frivillige med autisme, og er målrettet til seere med autisme.

Temaet ved første liveudsendelse var myter om autisme, hvor talspersonen fra foreningen Autisme Ungdom København var inviteret ind i studiet. Udsendelsen handlede om myter om autisme og her kunne seerne deltage i debatten igennem LIVE chatten. Seerne stillede bl.a. spørgsmålene "Har autister de samme rutiner hver dag, eller er det forskelligt fra autist til autist?" og "Har personer med ASF generelt mere 'svært' ved knus og kram end neurotypiske personer?".

Efterfølgende har Hverdagsaktivisterne indhentet feedback fra bosteder i CSBB for at blive klogere på seernes oplevelser om udsendelsen. Personalet oplevede at flere hang ud efterfølgende og debatterede videre om emnerne. Flere pointerede at de mener det er en fantastisk metode at få borgerne til, at gøre hinanden klogere på deres handicap og dele erfaringer.

Initiativet og formatet er stadigvæk under udvikling, og Autisme Ekko søger stadigvæk flere frivillige med autisme. Så kender du nogen, der kunne have lyst til at være frivillig, hører de rigtig gerne fra dem.

Udsendelsen kan genses på facebookside. Autisme Ekko kommer til at sende fast den første torsdag i hver måned.



Delt af
Autisme Ekko

Hej Sigurd 😊



Sigurd Kristian Nidløse
Har autister de samme rutiner hver dag eller er det forskelligt fra autist til autist



Fælles om at skabe flere indgange til frivillighed

Af projektleder Katja Lund Knudsen,
Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Sydhavn



Hvorfor er det vigtigt, at vi er fælles om at få alle med i civilsamfundets fællesskaber? Det er det, fordi deltagelse i foreningslivet skaber medborgerskab, selvværd og fællesskaber på tværs af forskellige grupper og skel. Det er Hverdagsaktivisterne et rigtig godt eksempel på, som Danmarks mest innovative frivilligprojekt.

I Frivilligcentret er vi meget glade for at være en del af rejsen. Vi er kun lige begyndt, men har allerede gjort os en del erfaringer om, hvad der skal til for skabe flere veje ind i civilsamfundets fællesskaber for mennesker med handicap. Det har vi gjort sammen med forskellige samarbejdspartnere lige fra Copenhagen Pride til Ungdommens Folkemøde og Meyers Madfest. De har ikke alene åbnet deres fællesskaber op og gjort dem tilgængelige for Hverdagsaktivisterne. De har også givet Hverdagsaktivisterne mulighed for at blive en del af begivenheder, som de ellers ikke ville være en del af.

I projektet arbejder vi med at skabe flere indgange til frivillighed med afsæt i Hverdagsaktivisternes motto: **Ingen kan alt... Alle kan noget**, fordi vi tror på, at alle kan bidrage. Det betyder at alle der har lyst, får lov til at prøve at være frivillig. Frivillighed handler nemlig ikke om alt det, som man ikke kan, men om at synliggøre alt det man kan bidrage med, også selvom man har et handicap. Det opbygger selvtillid og mod på at gøre andre ting, når man oplever at gøre en forskel for andre. Og det er netop den type anerkendelse og selvudvikling, som den frivillige verden er fuld af. En verden som mennesker med handicap også skal inviteres ind i.

Hverdagsaktivisterne har deltaget i 14 events det første år, der er blevet etableret en peer to peer telefonlinje, flere har været ude som frivillig i en forening og projektmagerne har udviklet idéer til egne projekter, som bliver realiseret i andet projektår. Tilbagemeldingerne fra Hverdagsaktivisterne er klare: **"Det bedste er at være frivillig. Fedt at vise, at vi kan være frivillig ligesom alle andre."** Det fortæller en af de frivillige til årets frivillig-samtaler, hvor alle svarer ja til, at de oplever at være en del af et fællesskab, når de er frivillige. Og det gælder uanset, om det er som eventfrivillig, frivillig på venskabslinjen, frivillig i en forening eller som projektmager. For nogle er fællesskabet sammen med de andre Hverdagsaktivister, mens andre også oplever at være en del af et fællesskab sammen med de mennesker, som de møder gennem deres frivillige engagement.

I Frivilligcentret arbejder vi for, at alle skal kunne engagere sig og deltage i civilsamfundets fællesskaber. Tilbagemeldingerne fra Hverdagsaktivisterne viser, at projektet i den grad lykkes med at engagere mennesker med handicap i forskellige frivillige fællesskaber. Frivillighed er derfor en arena, hvor mennesker med handicap kan prøve sig selv af på en ny måde. Det giver dem erfaringer med at være en ressource i andres liv, og det skaber samtidig relationer på tværs af grupper.

På den måde giver mødet i interessefællesskaber mulighed for at nedbryde fordomme og opbygge netværk. Det styrker også foreningerne, der ofte har en masse usynlige opgaver, der får det hele til at hænge sammen, men som de ikke altid har øje for. De opgaver bliver ofte synlige i samarbejdet med Hverdagsaktivisterne, når vi går sammen om at finde opgaver, som Hverdagsaktivisterne kan være med til at løse.

Når man arbejder for, at alle har ret til et aktivt fritidsliv og deltagelse i civilsamfundets fællesskaber, er det vigtigt, at man har en åben og ærlig dialog om, hvad det kræver - både med den frivillige og foreningen, for at sikre, at det bliver en win-win-oplevelse for begge parter. Det gør vi ved at bruge tid på at lære den enkelte Hverdagsaktivist at kende og mindre på alt det, man ikke kan. Det betyder ikke, at vi har løst alle udfordringerne, men det skaber et bedre afsæt for at finde den rette frivilligopgave og skabe et god match, så det frivillige arbejde bliver en succesoplevelse. Det handler med andre ord om at tage ja-hatten på og være nysgerrig og undersøgende ved fx at spørge ind til interesser, eller hvad man bliver glad af at lave. For når man går på opdagelse i, hvad man er god til, og hvad man får energi af at lave, bliver det nemlig lettere at finde ud af, hvad man kan bidrage med som frivillig.

For langt de fleste starter rejsen som Hverdagsaktivist med at være eventfrivillig, hvor man er frivillig en gang i mellem til både mindre og større begivenheder. Næste stop er venskabslinjen, som er for dem, der har lyst til at prøve sig selv af i forhold til en mere fast rolle og struktur, der klæder en på til det næste skridt, som er at være frivillig i en forening. Det har mange af Hverdagsaktivisterne mod på, ligesom idéerne blomstrer i projektmagersporet.

Vi oplever, at mange foreninger er åbne og interesserede i at invitere Hverdagsaktivisterne ind i deres fællesskaber. Det er vi rigtig glade for og ser frem til det videre samarbejde med dem, og civilsamfundets øvrige fællesskaber om at skabe flere indgange til frivillighed, så endnu flere Hverdagsaktivister kan komme ud i samfundet og være med til at bidrage og gøre en forskel.

Om Frivilligcentret

Frivilligcentret er en uafhængig medlemsbaseret forening, hvis overordnede vision er, at alle skal kunne engagere sig og tage del i lokale frivillige fællesskaber. Organisationen arbejder for at styrke mangfoldig deltagelse i civilsamfundets fællesskaber gennem rådgivning, projektledelse, metodeudvikling og samskabelse mellem aktører på tværs af foreningslivet samt det offentlige og private. Frivilligcentret har egen bestyrelse og vedtægter og er medlem af FriSe, som er paraplyorganisation for 80 frivillig- og selvhjælpscentre i Danmark. Vi arbejder for at støtte, synliggøre og udvikle det frivillige arbejde i vores bydele.

Modige Hverdagsaktivister står frem

Af Mette Vedsmann, vicedirektør i Borgercenter
Handicap, Københavns Kommune



Hverdagsaktivisterne er et rigtig godt eksempel på, at mennesker med handicap kan gøre en kæmpe forskel som aktive medspillere i samfundet.

De medvirker hver dag til at løfte vigtige opgaver, der i sig selv skaber værdi. Og gennem deres mange initiativer skaber de synlighed omkring, hvor stor og vigtig en ressource mennesker med handicap er. De modige Hverdagsaktivister står også gerne frem og gør os alle sammen klogere på, hvordan verden kan se ud, når man har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse og beriger os med en mangfoldighed af udtryksformer og perspektiver, som alle kan lære noget af. På samme måde lærer de frivillige aktivister meget om, hvad de selv kan, og hvad de kan bidrage til, når de får en plads i det store fællesskab. Jeg håber og tror, det skubber lidt til den grundlæggende forståelse af handicap, og at det bidrager til mindre stigmatisering.

Som jeg ser det, er der et stort behov for at sætte fokus på alt det, som mennesker med handicap rent faktisk kan – og derigennem gøre samfundet mere tilgængeligt for dem. Her tænker jeg både på tilgængelighed i fysisk forstand, og ved at mennesker med handicap i højere grad inviteres med ind i samfundets fællesskaber. Der er vi ikke endnu, men jeg er overbevist om, at initiativer som Hverdagsaktivisterne er med til at bane vejen for, at flere borgere får mulighed for at blive inkluderet i frivillige fællesskaber, uddannelse og job, hvor de kan sætte deres styrker i spil og gøre samfundet rigere.

Jeg har selv haft fornøjelsen af at møde Hverdagsaktivisterne flere gange. Senest som gæst i Venskabslinjens LIVE program. Her blev jeg interviewet af to dygtige frivillige om min funktion som vicedirektør og om Borgercenter Handicaps arbejde med at gøre overgangen til voksenlivet så god som mulig for unge med handicap.

Her fik jeg også lejlighed til at tale med de unge interviewere om deres syn på livet og deres drømme, ønsker og muligheder og fik også spørgsmål fra dem, der så med. Begge dele oplevede jeg som meget værdifuldt, og jeg vil tage deres input med mig til borgercentrets videre arbejde.

Det lyser ud af de frivillige, at de er stolte af at være Hverdagsaktivister, og at deres fællesskab styrker hver enkel deltagers livskvalitet gennem det, de kan bidrage med. I fællesskabet får de både gode oplevelser, opbygger nye relationer og er noget for andre. De gør fx en forskel i samfundet som eventfrivillige, IT- agenter, projektmagere, samtalepartnere, eller når de tager ud på gade og stræder og befrier byen for skrald. De gør også stor nytte i Borgercenter Handicap, når de på deres ugentlige miljørunde indsamler genbrugelige materialer.

Vi har alle brug for at være en del af et fællesskab. For det er netop i fællesskaberne, vi udvikler vores identitet og selvværd. Jeg tror, at de frivillige i Hverdagsaktivisterne hver især og sammen kan bygge endnu mere bro til civilsamfundet, end de gør i dag og jeg er overbevist om, at vi kommer til at se nye spændende tiltag fra deres side allerede næste år.

Som kommune skal vi blive endnu bedre til at samarbejde med aktører i civilsamfundet, der skal inkludere mennesker med handicap i frivillige fællesskaber. Det er Hverdagsaktivisterne et lysende godt eksempel på.

"Det bedste ved at være frivillig er at samle skrald nede ved Medborgerhuset. De kender mig og gav gratis vand og kaffe til alle"

Citat, frivillig fra
Hverdagsaktivisterne

Dijana

Af Sine Krogh

Vil du introducerer dig selv?

Jeg hedder Diana og jeg er 26 år. Jeg er frivillig hos Hverdagsaktivisterne, og så arbejder jeg på Medieskolen, som nu hedder Juno.

Hvad laver du der? Vi laver medie. Lige nu laver vi sådan LIVE-julehalløj, fordi vi ikke må holde julemarked, som vi gjorde engang pga. Corona. Så lige nu har vi fokus på at lave et LIVE julearrangement. Der skal vi sende LIVE, og så kommer der måske en kunstner.

Det lyder også som en god idé! Det er rigtig træls med Corona, at vi ikke kan gøre alt det vi plejer! Hvad er dine fritidsinteresser?

Jeg kan lide at spille håndbold, og jeg kan lide at komme ind og se fodbold, og så at være sammen med mine venner.

Hvilket hold holder du med? FCK!

Selvfølgelig! Hvordan startede du i Hverdagsaktivisterne? Jeg hørte det igennem en veninde, og så har jeg set hvad de har lavet igennem Facebook og sådan. Så snakkede jeg med Camilla (Leder af hverdagsaktivisterne red.) og så blev jeg det.

Hvor længe har du været med? Det kan jeg ikke huske, aner det faktisk ikke. Jeg kan ikke huske hvornår jeg startede, men det var før Corona.

Tiden går også hurtigt med Corona, det er jo næsten allerede 10 måneder siden. Har du arbejdet frivilligt før du var med i Hverdagsaktivisterne? Nej.

Hvad er det bedste ved at være frivillig i Hverdagsaktivisterne? At gøre en forskel og hjælpe andre som har brug for det. Så møder man også nye mennesker, som man kan lære at kende, og måske få nogle nye venner.

Hvad er det sværeste ved at være frivillig?

At være sammen med nogen, som man ikke rigtig kender, og så bare starte med at være sammen med dem. Jeg kan godt lide først at lære dem at kende og så være sammen med dem, det syntes jeg er svært.

Det kan jeg godt forstå, det gør jeg også. Det er sådan lidt ligesom i dag ik'. At vi skal mødes, men vi kender ikke hinanden, det kan godt være lidt svært, hvad skal man forvente? Ja, det kan jeg også syntes er svært. Hvor tit er du med som frivillig?

Jeg har været med til at samle ind til kræft, og så har jeg været med til at aflevere stemmesedler til valg. Jeg har også været med til Copenhagen Pride, men jeg kan ikke rigtig huske de andre ting.

Så har du har mest været med til Events? Ja.

Vil du anbefale andre at være frivillig i Hverdagsaktivisterne?

Ja, jo flere jo bedre.



Er der nogen særlig grund til, at du syntes andre skal blive Hverdagsaktivist? Ja, så kunne de måske også hjælpe andre og ikke kun sådan tænke på sig selv, måske.

Hvad syntes du har været det sjoveste at være med til?

At vinde den der (Peger på fællesskabsprisen 2019), vi vandt den da vi var ombord på Oslofærgen. Det var bare det fedeste!

Ja, det ret sejt ik'? Den fik i jo også fordi at Hverdagsaktivisterne gør noget godt for fællesskabet. Hvad kræver det at være Hverdagsaktivist?

Jeg tror man skal have Ja-hatten på. Selvom man måske ikke er lige god venner med alle, så er det jo bare et arbejde. Så kan man jo gå hver til sit bagefter. Man skal opføre sig ordentligt, der ikke nogen der skal mobbe hinanden og sådan noget.

Det er jo det vi er her for, at der skal være plads til alle, syntes jeg. Er der noget andet du syntes folk skal vide om Hverdagsaktivisterne? Nu ved jeg ikke om det kun er sådan for handicappede, eller dem der er normale? Jeg ved ikke hvad man skal kalde dem, om de også må være med?

Jo, det må vi godt. Jeg er frivillig på samme måde som du er frivillig, og jeg har ikke et handicap.

Men en af grundene til at jeg er Hverdagsaktivist, er at jeg håber på at vi en dag får et samfund, hvor der er plads til alle, og at alle forskelligheder værdsættes.

Fordi at, alle har et eller andet. Alle er mærkelige på sin måde, og det skal man da have lov til at være. Hvis alle mennesker var den samme papfigur, altså, det ville være rigtig kedeligt. Det jeg syntes er rigtig godt ved Hverdagsaktivisterne, og som gør at jeg gerne vil være med, det er det her med at jeg er frivillig på lige fod med de frivillige som har et handicap.

De kommer med de ting de kan og jeg kommer med de ting jeg kan. Altså vi har ikke fokus på hvad vi ikke kan, vi har fokus på hvad vi kan og hvordan vi kan arbejde sammen om det.

Hvis vi tager f.eks. Venskabslinjen, så tror jeg det betyder rigtig meget, at dem der tager telefonen og dem der sidder på LIVE udsendelserne, at det er mennesker med handicap. Jeg tror det ville være forkert, hvis jeg så gik ind og tog telefonen, eller at det var mig der var LIVE og sagde "sådan her er det for mennesker med handicap", for det ved jeg jo ikke noget om. Så det kan jeg rigtig godt lide, at vi sådan kan spille sammen på den måde. Lidt ligesom i fodbold, man er kun ligeså god som den dårligste spiller og vi skal alle sammen spille vores rolle, og så gøre det godt sammen.

Sine

Af Dijana Arsovski

Hvad hedder du, hvor gammel er du, og hvad arbejder du med? Jeg hedder Sine Krogh, jeg er 31 år gammel og jeg går i skole. Jeg studerer kandidat i pædagogik på Københavns Universitet.

Hvad er dine interesser? Altså når jeg ikke går i skole, og skal læse alle de der frygtelig mange lektier, så kan jeg godt lide at læse bøger. Men det gør jeg ikke så meget lige nu. Nu orker jeg ikke at læse mere når jeg er færdig med mine lektier. Men så kan jeg godt lide nogen gode krimibøger, og er meget interesseret i historie, særlig sådan kongehuset, og alle de gamle historier om dem. Og ellers er det også bare at være sammen med min familie og mine venner.

Hvordan fandt du Hverdagsaktivisterne?

Jeg er lige flyttet tilbage til Danmark efter at have boet i Norge. Der havde jeg et frivilligt arbejde, så da jeg kom hjem til Danmark ville jeg også godt havde et frivilligt arbejde her hjemme. Så skrev jeg en mail til LEV (Interesse organisation for mennesker med udviklingshandicap red.) og de spurgte ind til hvad jeg interesserer mig for. Herefter sendte de min mail videre til Camilla (Leder for Hverdagsaktivisterne red.) som ringede til mig, og inviterede på en kop kaffe. Og sådan blev jeg Hverdagsaktivist.

Har du arbejdet frivilligt før? Ja, det har jeg så. Jeg har arbejdet på et diskotek for mennesker med udviklingshandicap. Særligt sådan, hvad skal man sige, dårligt fungerende. Nogen som har brug for hjælp til alt, og som ikke kan være nogen steder alene. Jeg syntes lidt der manglede et sted hvor de også kunne få lov til at gå på diskotek, så lavede vi sådan et.

Hvad syntes du er det bedste ved at være frivillig?

Det er alle de gode mennesker man møder. At vi har det så hyggeligt og sjovt når vi er sammen! Man føler at man gør noget godt, at man bidrager til samfundet, samtidig med at man har det sjovt. Det kan jeg godt lide.

Hvad syntes du er det sværeste ved at være frivillig i Hverdagsaktivisterne?

Jeg syntes det kan være lidt svært, eller jeg kan være bange for, at de frivillige med handicap ser mig som en pædagog. Altså jeg er jo uddannet pædagog, men jeg er jo ikke deres pædagog. Jeg er jo frivillig som alle andre, så det kan jeg godt syntes er lidt svært. Jeg kan være bange for, at jeg sådan virker som om at jeg skal bestemme, og at jeg ved bedst. Det har jeg ikke lyst til.

Hvor ofte er du frivillig? Nu har jeg jo ikke været frivillig så længe, bare et par måneder. Men planen er i hvert fald at jeg skal være her stort set alle tirsdage med Venskabslinjen, og så den første torsdag i måneden med Autisme Ekko. Det vil jeg også rigtig gerne være med til. Men det kommer jo også lidt an på skolen og eksamener, så kan det godt være jeg ikke kan komme. Men så tit som jeg har mulighed for.

Det der Ekko, er det igennem pulsen?

Ja, det er det nede i Pulsen.



Så det har ikke noget med Hverdagsaktivisterne at gøre?

Jo, Autisme Ekko er et samarbejde mellem Hverdagsaktivisterne og Pulsen, og det foregår i Pulsens lokaler. Der skal være en LIVE udsendelse ligesom vi har på Venskabslinjen, men for mennesker med autisme. Det er så kun én gang i måneden, og så er der ikke telefonlinje bagefter som på Venskabslinjen. I går var der en her udefra, der hedder Kalle. Han interviewede talspersonen for Autisme Ungdom København.

Jeg blev bare lidt forvirret fordi man kunne høre nogen af Hverdagsaktivisterne i baggrunden, og så var der Pulsens logo så jeg kunne ikke rigtig finde ud af om det var Pulsen eller Hverdagsaktivisterne?

Det er en blanding, og et godt samarbejde. Men ja, lyden den knagede lidt i går, så den skal vi lige have styr på... Men sådan er det, så må man lære til næste gang jo.

Vil du anbefale andre til at være frivillig og hvorfor?

Jeg syntes at andre skal være frivillig i Hverdagsaktivisterne, fordi vi skal gøre samfundet bedre! Vi skal arbejde for, at uanset om man er lille og tyk, stor og tynd, har et fysisk handicap eller et psykisk handicap osv. Så er man en del af samfundet, og vi kan alle sammen bidrage med noget. Og vi skal have lavet et samfund, hvor der er plads til alle mennesker, uanset hvad.

Kan du nævne nogle af de ting du har været med til som frivillig?

Ja, jeg har været med til Venskabslinjen en 3-4 gange nu tror jeg, og så har jeg været med til Autisme Ekko i går for første gang, og nu er jeg med til at lave det her interview sammen med dig til Årskriftet. Så håbe jeg på at det her Corona-fis snart er overstået så vi kan komme ud og lave nogen andre ting også.

Ja, det gider vi ikke mere. Hvad syntes du har været det bedste at være med til?

Det er svært, for jeg syntes jo det hele er sjovt og jeg syntes det hele er vigtigt! Men indtil videre, så tror jeg det hyggeligste har været Venskabslinjen. Der har jeg mødt nogen forskellige frivillige, og så også de 2 antropologistuderende som er med der, det er hyggelig sådan tirsdag aften. Særligt nu, sådan hvor det er mørkt. Når vi kommer og får problemer med teknikken, og skal finde ud af hvor vi får fat i noget lys. Så gør vi det på en sådan sjov og hyggelig måde. I stedet for at stille sig op og sige, der ikke noget lys, vi kan ikke gøre det, så tænker vi at så må se om vi kan skaffe noget lys eller som du siger, har Ja-hatten på, og laver sjov med at ting går galt. For ting går galt, sådan er det jo - det gør det altid, så må man bare finde ud af hvordan man gør det bedre næste gang ikk'.

3 lærerige måneder

Af Astrid Boe Hüttel & Anne Henriksen

Måske har du allerede mødt os, "de to studerende", der nysgerrigt snuser rundt i Væksthuset på Amager. Vi hedder Anne og Astrid og har fulgt Hverdagsaktivisterne i oktober, november og december 2020.

Vi er i gang med at uddanne os til antropologer. Mange tror, at det er os der leder efter fossiler og andre oldtidsfund i jorden. Hvis det var tilfældet, havde vi nok slået os sammen med Team Op aka "Team Hopla" og deres haveprojekt. For hvad mon der gemmer sig i Væksthusets gårdhaver? Men nej, det er faktisk ikke antropologer, men arkæologerne, der graver. Antropologer er mere interesserede i det der sker over jorden mellem mennesker. Antropologi er nemlig "læren om mennesket" og hvordan vi handler i forskellige sociale situationer. Antropologien stiller spørgsmål som "Hvorfor har vi religion?", "Hvorfor giver vi julegaver juleaften?" og "Hvorfor laver man frivilligt arbejde?".

I det nye år tager vi fat på det sidste år på vores uddannelse og skal slutte af med at skrive en stor opgave, nemlig vores speciale, hvor vi har valgt at skrive om projektet Hverdagsaktivisterne. Det kommer blandt andet til at handle om, hvorfor de frivillig har lyst til at være en del af projektet og hvad det bidrage med til deres liv.

For at kunne blive kloge på det, har vi fulgt Hverdagsaktivisternes aktiviteter i tre måneder. Vi har blandt andet været en del af Projektmagerne, Venskabslinjen og Autisms Ekko og det har været så spændende, hyggeligt, sjovt og ikke mindst lærerigt!

PROJEKTMAGERNE er en skøn gruppe af initiativrige unge, der bød os indenfor til efterårets planlægning af en Venskabsfest for børn med handicap. Her blev det tydeligt, at alle har noget at byde ind med uanset udgangspunkt og vores forskellige perspektiver var kun med til at gøre planlægningen federe!

VENSKABSLINJEN har givet os et godt billede af, hvordan peer-frivillighed fungerer i praksis. Det er fedt at se, hvordan frivillige med handicap har siddet klar til at hjælpe andre personer med handicap. Vi har lært meget fra Venskabslinjens Liveudsendelser og vi glæder os til at følge med fremover!

AUTISMENS EKKO nåede vi også at være med til. Her udfordres de fordomme nogle mennesker har om personer med autisme. Vi mener, at fordomme bunder i mangel på viden og at man måske ikke har mødt eller talt med en person med autisme. Derfor er vi vilde med dette nye initiativ, hvor man kan lære mere om autisme og få skiftet fordommene ud med vigtig viden!



LYSPUNKTER I EN TID MED CORONA

Udover at deltage i de tre aktiviteter har vi også lavet en række interviews med frivillige Hverdagsaktivister.

I oktober havde vi et særligt fokus under vores interview, som handlede om, hvordan de frivillige var påvirket af nedlukningen af Danmark i foråret på grund af Covid-19. Camilla og Mille, projektkoordinatorerne hos Hverdagsaktivisterne, ville nemlig rigtig gerne vide, hvad der var svært under nedlukningen og hvad, der var med til at lette lidt på situationen. Disse erfaringer kan nemlig bruges, hvis vi skulle gå hen og opleve en lignende nedlukning af samfundet.

Ensomhed og kedsomhed er et gennemgående tema under nedlukningen i foråret for mange af de personer, vi har interviewet. Mange savnede deres venner og kollegaer, savnede at gå på arbejde og generelt lave andet end at ligge derhjemme og se TV. Heldigvis var der også et par gode ting at nævne, herunder at sove længe, at lave aktiviteter med sit bosted, at mødes med sine venner udenfor trods vind og vejr og at følge med i challenges og spil på Facebook.

De frivillige, som vi interviewede, kom derudover med nogle gode forslag til, hvis der en dag skulle komme en lignende nedlukning af landet.

Her er nogle af de gode forslag fra de frivillige:

Online madlavning og fællesspisning
Gåture i skove/ parker/ naturområder - måske i form af Miljørunder
Live-udsendelser, challenges og konkurrencer
Videorundvisning på museer, zoologisk have og lignende steder, som ellers er lukket
Online filtaften med snak om filmen bagefter – f.eks. via Netflix Party

Du kan høre mere om dette i Venskabslinjens live-udsendelse fra d. 8. december, hvor vi sad i den varme sofa og blev interviewet af Susanne og Bjarne.

HVAD SÅ NU?

I skrivende stund arbejder vi på at producere første afsnit af en podcast fra Autisms Ekko, hvor Celina taler om, hvordan det er at flytte hjemmefra som en ung kvinde med autisme. Vi glæder os til at dele den med jer, så husk at følge med på Facebookgruppen Autisms Ekko.

TAK

Afslutningsvis vil vi gerne sige TAK til alle vi har hilst på, talt med, lært at kende og samarbejdet med under vores feltarbejde. Det har været en kæmpe fornøjelse, og vi er blevet så' meget klogere!

Jeg har også noget at gi'



Af Dorte Nørregaard, Chef for Videnscenter om Handicap

For en del år siden mødte jeg på en workshop Inger på 90 år. Hun var frivillig på et plejecenter. Adspurgt om, hvorfor hun var frivillig, smilede hun bredt og svarede: "Jeg synes jo stadig, at jeg har noget at gi' til de gamle". Det fik alle i rummet til at le. Inger var ældre end mange af de gamle på plejecentret, som hun var frivillig for.

At være frivillig kan handle om mange ting: at dyrke en interesse, at være sammen med andre eller at dygtiggøre sig. Dog viser alle undersøgelser, at frivilligt engagement primært er båret af én motivationsfaktor – og det er uanset om der er tale om at træne lilleput-piger til fodbold, være besøgsven eller samle skrald i skoven – nemlig 'at hjælpe andre og gøre en forskel'. Uanset hvornår og hvor motivationen for at blive frivillig undersøges, er den primære grund til at engagere sig altid at gøre en forskel for andre mennesker.

Men hvorfor gider vi overhovedet gøre en forskel? Er det ikke nemmere at putte sig i sofaen derhjemme og nyde livet? Psykologisk forskning viser, at det at give har afgørende betydning for vores mentale helbred. I et forsøg gav man én gruppe alt, hvad de ønskede sig i en periode. De fik gaver som de drømte om. En anden gruppe fik i en periode lov til at give noget til andre mennesker, som de drømte om. Gæt, hvem der efterfølgende havde det bedste velfindende? Ja, præcist. Dem, der giver. Det underbygges af en undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed, der viser, at mennesker, der er frivillige mindst én gang om ugen, har dobbelt så stor sandsynlighed for at have et højt niveau af positive følelser, velvære og sociale funktioner – kort sagt blomstrende mental sundhed.

Men hvorfor smiler vi så alle af Ingers kommentar om have noget at give til de gamle? Fordi vi indbygget tænker, at hun burde være modtager af andres hjælp. Fordi vores velfærdssamfund er gennemsyret af en idé om de, der trænger til hjælp, og de, der skal yde og give. Det er desværre en helt grundlæggende udfordring, at vi er mestre i at lære mennesker, at de skal være modtagere – og ikke har evner, alder eller funktionsniveau til at kunne give noget til andre. De bliver ikke set som nogen, der kan give. Som nogen, der kan engagere sig og gøre en forskel. Det er trist, for alle disse mennesker har også noget at give og kan skabe masser af positive forandringer for dem selv og andre ved netop at give det, de kan.

Fordommene om, hvordan en frivillig ser ud er nok den største barriere for, at mennesker med handicap bliver frivillige. Andre tror ikke, de kan, og det gør det svært for dem selv at tro på, at de som modtagere af andres hjælp også selv kan have noget at give.

Men det har de, og alle kan gøre en forskel for andre – uanset hvad og hvor meget man kan. I Aarhus er mennesker med udviklingshandicap besøgsvenner for ældre. I Vejle "synger" en mand med multi-handicap og uden talesprog i et kor, som ikke kan undvære ham i baggrunden til alle deres koncerter.

I handicaporganisationer overalt i landet er frivillige, som selv har handicap, med til at skabe aktiviteter og give støtte til andre. Hos Hverdagsaktivisterne i København gør mennesker med forskellige handicap en forskel i boldklubben Skjold og ved store arrangementer i byen.

Derfor skal vi fremadrettet arbejde for, at alle mennesker får mulighed for at være noget for nogen. Hos Videnscenter om handicap ved vi, at deltagelse og aktivt liv i samfundets fællesskaber altid er en del af svaret på det gode liv. Det er ikke et appendix til en behandlingsindsats eller plejeydelse, men selve kernen eller afsættet for det gode liv. Vi ved også, at deltagelse ét sted skaber evner, mod og lyst til deltagelse andre steder – i uddannelse, job eller foreninger. Muligheden for at deltage og engagere sig skal styrkes for alle. Ikke kun fordi det er godt for den enkelte, men også fordi vi som samfund og fællesskab bliver stærkere og bedre af, at alle får mulighed for at give.

Videnscenter om Handicap

Videnscenter om handicap arbejder for, at mennesker med funktionsnedsættelse får bedre muligheder for at leve et aktivt liv og opleve fuldgyldig deltagelse i samfundslivet.

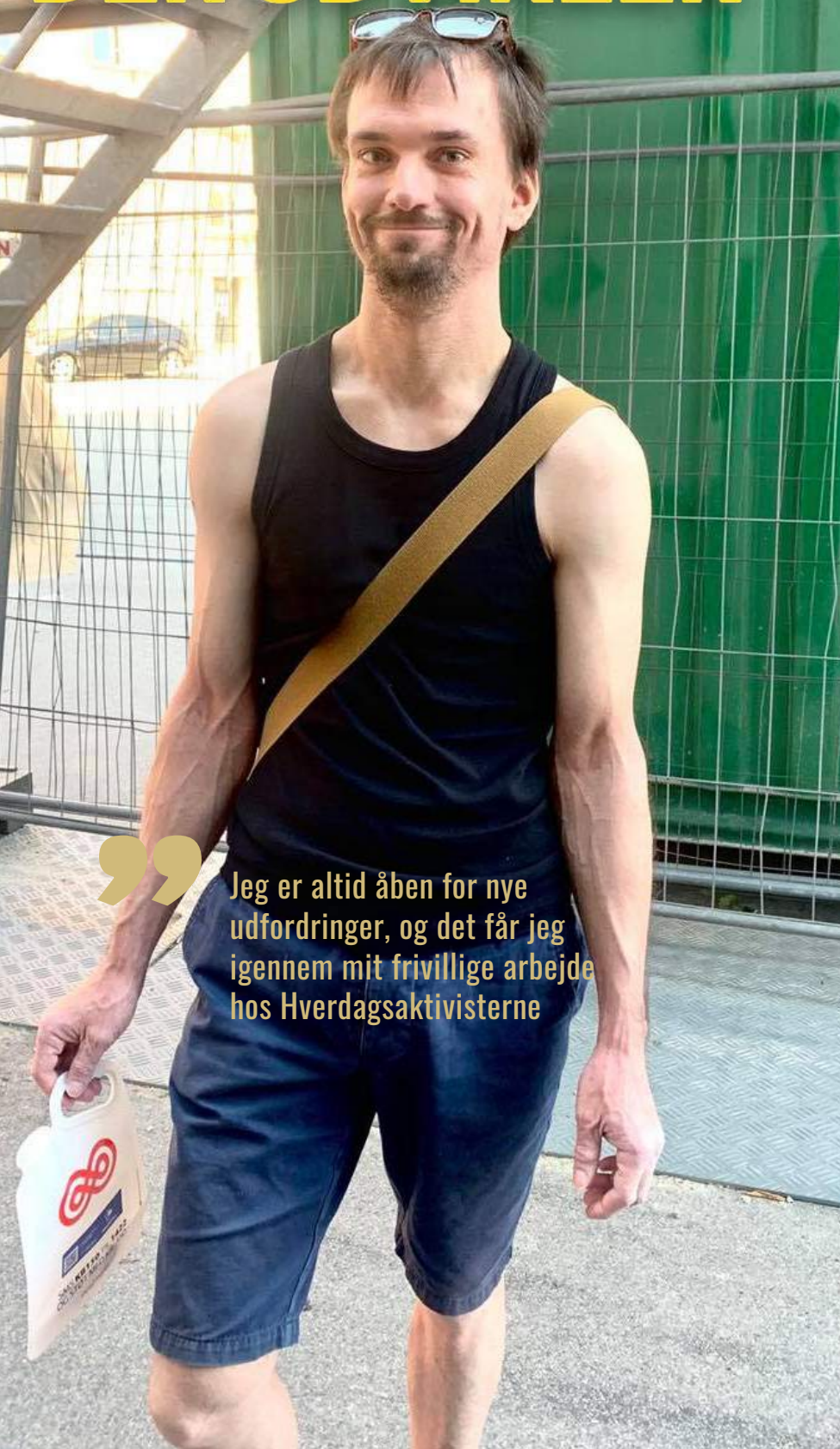
Vi indsamler viden, udvikler praksis og rådgiver om tilpasset bevægelse, uddannelse, rehabilitering og det rummelige arbejdsmarked.

Videnscenter om handicap er en selvejende institution, som har eksisteret siden 1995. Vores bestyrelse er udpeget af Danske Handicaporganisationer og Parasport Danmark. Vi modtager midler fra Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering og Kulturministeriet.

Vi arbejder for, at mennesker med handicap får mulighed for at deltage aktivt i arbejdsliv, idræt og fritidsaktiviteter efter eget valg. Vi stiller vores specialviden om krop, aktivitet og deltagelse til rådighed for borgere, praktikere, beslutningstagere og organisationer.

Vi hjælper mennesker i job og samarbejder med en lang række institutioner og organisationer om bevægelses- og arbejdslivsprojekter.

FRIVILLIGT ARBEJDE DER UDVIKLER



” Jeg er altid åben for nye udfordringer, og det får jeg igennem mit frivillige arbejde hos Hverdagsaktivisterne

Af Mikkel, Frivillig i Hverdagsaktivisterne

Jeg hedder Mikkel, jeg har boet i bofællesskabet på Vinklen siden 2012. Jeg er udviklingshæmmet og har et handicap, men jeg har ikke nødvendigvis de samme problemer og udfordringer som andre personer der lever med handicap.

Jeg har i løbet af de sidste 8 år udviklet mig rigtig meget på forskellige områder. Jeg er blevet mere sikker på mig selv, Jeg er blevet mere selvstændig, og mere åben for nogen ting.

Men jeg er også stadig meget lukket om mange ting, da jeg stadig et meget privat menneske. Jeg kan godt have svært ved at tale om ting der bl.a. omhandler min allergi, mål jeg gerne vil opnå, ting i min hverdag jeg gerne vil overvinde og hvad reaktionen og konsekvensen kan være hvis jeg spiser noget jeg ikke kan tåle.

Når det så er sagt, så er jeg også en person der sagtens kan være meget åben, og jeg er altid åben for nye udfordringer, og det får jeg igennem mit frivillige arbejde hos Hverdagsaktivisterne, f.eks. Når jeg som IT -Agent har deltaget til IT-messe, eller som frivillig på Venskabslinjen hvor jeg sidder og ringer til, og modtager opkald fra personer med handicap der har brug for et lyttende øre, og meget, meget mere.

Jeg kan godt lide at bryde mine egne grænser, for på den måde udforsker jeg mig selv, og bliver mere selvstændig, blandt andet får jeg igennem mit frivillige arbejde værktøjer, som jeg har kunne bruge da jeg startede nyt arbejde.

Meget af det jeg prøver når jeg er ude med Hverdagsaktivisterne, er ting jeg aldrig har prøvet før, og det kan jeg rigtig godt lide, for her bliver jeg blandt andet udfordret i mit engelsk, og lærer også at komme rundt omkring i København på egen hånd. Det er oplevelser der gør at jeg nu helt klart kan se hvor meget jeg har udviklet mig, siden jeg startede i Hverdagsaktivisterne, og jeg glæder mig til at vi kan komme ud igen, så jeg kan blive ved med at udvikle mig og øge min selvstændighed.

Hverdagsaktivisternes Handicappolitik

RESPEKT & ACCEPT

Af mennesker med handicap som en del af den menneskelige mangfoldighed. Vi ser styrker og ressourcer i alle - uanset handicap

LIGE MULIGHEDER

For et aktivt fritidsliv og deltagelse i civilsamfundets fællesskaber

TILGÆNGELIGHED

Formidling til- og understøttelse af vores samarbejdspartnere til øget tilgængelighed i civilsamfundet

UDVIKLINGSMULIGHEDER

Vi ser og understøtter hinandens drømme og ambitioner og hjælper hinanden til succes

SOLIDARITETSPRINCIPPET

Vi løfter i flok, og understøtter hinandens kompetencer. Ingen kan alt... Alle kan noget!

SELVBESTEMMELSE

I et aktivt fritidsliv hvor lyst og engagement er drivkraften

INKLUSION

Opstår i mødet imellem mennesker. Vi bidrager med synlighed, samtidig med vi deler ud af vores viden

BROBYGNING

Imellem kommune, lokal/civilsamfund, virksomheder, omsorgspersonale, pårørende og frivillige.

Vi deler viden, mens det sker ...



Året 2020 har været et anderledes og udfordrende år, hvor alle borgere i Danmark har skulle forholde sig til en ny virkelighed. COVID-19 skabte nedlukninger i hele landet, hvilket medførte omfattende besøgsrestriktioner på botilbud, væresteder og klubhuse, der var midlertidigt lukket og administrative medarbejdere måttærbearbejde hjemmefra.

Aalborg Kommunes Handicapafdeling valgte at tænke i nye alternative retninger i forhold til at dele viden og erfaringer om det "nye" online arbejde. Her blev konceptet "Med på en lytter" udviklet, som kort sagt handler om at bringe to parter samme i en online samtale, hvor der bliver delt viden og erfaringer om et aktuelt emne. Samtalerne foregik virtuelt, hvor inviterede deltagere havde mulighed for at stille spørgsmål undervejs, samtidig med at der blev inddraget lydklip fra interviews med personer, som også havde en viden og erfaring, der var relevant for den pågældende samtale.

Lajla Holtebo Gregersen fra Handicap-afdelingen i Aalborg Kommune valgte i denne forbindelse at kontakte lederen for Hverdagsaktivisterne Camilla Køhler Karlsson. "Vi valgte at kontakte Hverdagsaktivisterne, fordi vi var meget inspirerede af deres arbejde med frivillige og frivillige fællesskaber, og den måde de har arbejdet med online fællesskaber.

Derfor tænkte vi, at det var et godt input og perspektiv på vores samtale om 'online fællesskaber'" fortæller Lajla, i sammenhæng med, at hun udtrykker, at Camilla var positivt og meget begejstret for dele deres erfaringer med andre.

Online fællesskaber

Interviewet med Camilla fra Hverdagsaktivisterne blev en del af samtalen mellem Mark Krebs fra Kildehuset og Trine Stokbro Vesteghem som er medarbejder i Ark i Aalborg Kommune. Samtalen handlede om deres oplevelse med online fællesskaber under COVID-19 og de muligheder og udfordringer, det skaber.

I samtalen om online fællesskaber bidrog Camilla med sine erfaringer fra Hverdagsaktivisternes online arbejde. Her fortalte hun for eksempel om deres online brædspilsaftener, som endte med at være stor succes, hvor der var stor aktiv deltagelse.

Camilla lagde dog heller ikke skjul på, at der er udfordringer ved de online fællesskaber.

Ikke alle borgere har de digitale muligheder og forudsætninger, som det kræver for at deltage på de online platforme, og det er derfor vigtigt at have for øje, så man ikke glemmer denne gruppe borgere.

I samtalen om det online fællesskab kom der forskellige pointer frem, og muligheder og udfordringer blev debatteret mellem deltagerne. Vigtigst af alt er, at de online platforme giver mulighed for at få inspiration og lære noget nyt fra hinanden, uden man behøver at være i samme rum.

"Med på en lytter" ligger som en podcastversion, og du kan høre hele samtalen om 'online fællesskaber' og de to andre episoder 'digitale mødeformer' og 'online undervisning' her:

https://designafvelfaerd.aalborg.dk/media/12396800/med-paa-en-lytter-epiosde3_1.3gp



FIND OS PÅ FACEBOOK: @VENSKABSLINJEN



VENSKABSLINJEN

Venskabslinjen er et landsdækkende og gratis tilbud til alle mennesker med handicap, som mangler nogen at tale med i dagligdagen. Her kan du kontakte de frivillige med alt, hvad du har på hjerte. De frivillige telefonpassere har selv et handicap og møder dig ligeværdigt i samtalen.



Live på Facebook hver tirsdag kl. 16:00-16.30
Ring til Venskabslinjen kl. 16:30-18:00

Tlf. 40 48 22 77

Interview med Kristine

Frivillig på Venskabslinjen

"Det betyder virkelig meget for mig, jeg bliver nu genkendt når jeg går tur på gaden, især efter vi er gået LIVE! Så kommer folk og spørger om ikke det var mig de så på Venskabslinjens Facebookside"



Hvor længe har du været frivillig på Venskabslinjen?

Jeg var med til at opstarte Venskabslinjen sammen med 8 andre i september 2019, så jeg har været med helt fra starten, det var jeg jo også dengang Hverdagsaktivisterne startede.

Hvad får du selv ud af det?

Jeg får venskab ud af det, f.eks. er jeg blevet rigtig gode venner med en af de andre frivillige fordi vi har haft nogle rigtig gode vagter sammen, så det er jeg glad for.

Betyder dit frivilligjob på Venskabslinjen noget for dig personligt?

Ja det betyder virkelig meget for mig, jeg bliver nu genkendt når jeg går tur på gaden, især efter vi er gået LIVE! Så kommer folk og spørger om ikke det var mig de så på Venskabslinjens Facebookside, og det må jeg jo så sige ja til. Folk ringer helt fra Jylland nu, det syntes jeg altså er skægt, for det betyder jo at vi faktisk er blevet landskendt.

Kan du mærke en forskel på Venskabslinjen da vi startede og nu efter vi er gået LIVE? Ja det kan jeg i hvert fald!

Efter vi er gået Live er der mange flere der ringer ind, der kan Facebook altså noget, folk har virkelig fundet ud af at vi eksisterer.

Vores frivilligruppe har også udviklet sig, jeg synes folk er blevet meget bedre til at bytte vagter med hinanden, og det er blevet nemmere at spørge hinanden til råds hvis man er i tvivl om noget eller man sidder i et opkald hvor man godt kunne bruge sin kollegas råd.

Kan du fortælle lidt om det fællesskab i har i frivillig gruppen på Venskabslinjen?

Mange af os kendte jo hinanden i forvejen, men vi har jo aldrig prøvet at være kollegaer, og der må jeg bare sige at vi nu her efter det første år er gået så er vi blevet meget bedre til at kommunikere med hinanden, og ikke bruge Mille så meget hvis man skal have byttet sin vagt, det syntes jeg er rart.

Tror du at det betyder noget for dem der ringer ind at Venskabslinjen eksisterer?

Ja det tror jeg det gør, det kan man høre når man snakker med dem der ringer ind at det gør, jeg kan jo ikke rigtig uddybe idet vi har tavshedspligt. Men dem vi ringer til fra vores Opkaldsliste dem har vi jo snakket med mange gange efterhånden, så der kan man jo følge op på noget af det man snakkede om sidst, så det er lidt

Venskabslinjen er vores peer initiativ som vi startede op i September 2019. Formålet med Venskabslinjen var i begyndelsen en indsats mod ensomhed blandt mennesker med handicap, men her efter det første år har det udviklet sig til meget mere end det.

Vi er gået fra kun at være en telefonlinje man kan ringe ind til, til at være en telefonlinje der også tilbyder at man kan få skrevet sig på vores opkaldsliste, så de frivillige ringer til dig stedet for, derfor er der nu opstået telefoniske venskaber blandt de frivillige på Venskabslinjen, og de personer der har meldt sig på vores opkaldsliste.

Samtidig har Venskabslinjen også et LIVE program der kører hver tirsdag, hvor vi tager en masse emner op som kunne være interessant at få mere viden om, f.eks. har vi haft inviteret Per ind i studiet, som er ekspert indenfor velfærdsteknologi i CSBB, Gustav som er Fitness Guru, Mette der er Vicedirektør i Borgercenter handicap og mange, mange flere.

LIVE udsendelserne har virkelig givet Venskabslinjen et skub i den helt rigtige retning, og vi oplever nu at mange flere har kendskab til os, og det håber vi selvfølgelig det vil blive ved med!

som om vi kender hinanden selv om vi aldrig har mødt hinanden.

Hvorfor har du valgt at være frivillig på Venskabslinjen?

Det har jeg fordi jeg er udviklingshæmmet, og hvis jeg ikke selv havde været så aktiv, så kunne jeg jo også selv have været ensom. Jeg kan godt lide at hjælpe andre helt generelt.

Hvad syntes du er den vigtigste opgave for dig som frivillig på Venskabslinjen?

Det er at hjælpe andre, sidde og snakke og lytte til andre, det syntes jeg er den vigtigste opgave! og så hele tiden snakke om Venskabslinjen alle de steder jeg kommer.

Coronakrisen har gjort udviklings-handicappede mere ensomme

Debat indlæg bragt i Kristeligt Dagblad d. 11 maj 2020

af Camilla Köhler Karlsson Projektleder hos Hverdagsaktivisterne, Dorte Nørregaard Centerchef i Videnscenter om Handicap og Anni Sørensen formand for Landsforeningen Lev

En tidligere undersøgelse fra Vive, Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd, har vist, at mennesker med større fysisk eller psykisk handicap langt oftere end mennesker uden handicap oplever at være ufrivilligt alene

I takt med coronavirussens indtog er verden i løbet af få uger forandret. Nye regler er etableret, og vi må holde os for os selv inden døre. Selvom det er besværligt, hårdt og går frygteligt ud over økonomien, så forstår de fleste af os godt, hvorfor vores frihed er indskrænket. Det er dog ikke alle, der forstår det eller kan fortsætte et trygt liv isoleret fra andre.

En stor gruppe borgere med psykiske og fysiske handicap har ufrivilligt mistet velkendte daglige rutiner og fællesskaber, som før betød alverden for dem. Mange borgere derhjemme eller på botilbud må undvære besøg og får kun den basale hjælp. Af hensyn til sikkerheden.

Hensynet er helt okay, for smittefaren skal begrænses. Men nu må vi hurtigt tænke nyt, for sårbare borgere risikerer at opleve større ensomhed end mange andre. Angst, der i forvejen var et handicap for nogle mennesker, kan forværres.

Andre mennesker med udviklingshandicap forstår slet ikke, hvad der sker, og hvorfor verden er forandret. Det gør frygten værre.

Mange steder ser vi heldigvis eksempler på, at man hurtigt sadler om. For eksempel i Københavns Kommune, hvor personale fra beskæftigelsesområdet i Center for Selvstændig Bolig og Beskæftigelse, Csbb, er rykket ud i botilbuddene for at lave aktiviteter. De indgår som ekstra personale, og ud fra faste skemaer er der for eksempel gåture, havearbejde eller fitness på storskærm. Det gavner også på sigt, fordi personalet så bedre kan gå ind og støtte i forbindelse med kerneopgaverne på bostederne.

De borgere under Csbb, der ikke bor på botilbud eller ikke har pårørende, tilbydes desuden 1:1-relationer i form af opkald med samtaler og støtte. Flere organisationer har også handlet hurtigt og oprettet tilbud for store målgrupper. For eksempel har Udviklingshæmmedes Landsforbund lavet en corona-hotline, hvor man kan ringe ind og få svar på spørgsmål om emnet eller bare en snak om løst og fast. Alt fra handicaporganisationer til frivillige og ansatte gør i det hele taget en kæmpe forskel. Vi har for eksempel på sociale medier set eksempler på musik uden for vinduerne på botilbud og andre kreative underholdningstiltag,

som lyser dagen op for dem, der er afskåret fra hverdagens sociale rutiner og besøg. Læs også Ældre Sagen: Isolationen af svage ældre går for vidt. Vi har heldigvis også i Danmark adgang til let forståelige nyheder om corona. Mange borgere med lavere kognitive funktionsniveau har glæde af nyhederne på børnemediet DR Ultra. Det kan reducere angst at forstå tingene bedre. Der er allerede rigtig mange nye tiltag i gang, og vi håber, at kommuner, ansatte, pårørende og frivillige lader sig inspirere af de gode idéer og breder dem endnu længere ud.

Det er ekstra vigtigt i denne situation, at alle gør deres til at reducere ensomhed blandt personer med handicap, for problemet var stort nok i forvejen. En tidligere undersøgelse fra Vive, Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd, har vist, at mennesker med større fysisk eller psykisk handicap langt oftere end mennesker uden handicap oplever at være ufrivilligt alene. Vi risikerer desværre mere syge borgere, dårligere trivsel i længere tid og højere udgifter til hjælp på den anden side af krisen. Med bedre forståelse for sygdommen og reglerne, nye måder at lave aktiviteter på og god brug af digitale samværsmåder kan vi gøre en stor forskel for de borgere med handicap, som er mest udsat for ensomhed.

Ensomhed er coronaens følgesvend for personer med handicap. Det er ekstra vigtigt, at alle gør deres for at hjælpe

Debat indlæg bragt i Kristeligt Dagblad d. 7 April 2020

Liselotte Hyveled, formand for Det Centrale Handicapråd, og Camilla Køhler Karlsson, projektleder hos Hverdagsaktivisterne

Ensomheden og fortvivlelsen blandt mennesker med udviklingshandicap er støt voksende som en konsekvens af coronakrisen

Mange mennesker med udviklingshandicap har siden nedlukningen af samfundet levet en isoleret og ensom tilværelse, der har tæret hårdt på den mentale sundhed. Det er positivt, at der er kommet politisk fokus på ensomhed blandt denne gruppe borgere. Lad dette fokus være en anledning til, at der tænkes i langsigtede løsninger for at komme ensomheden til livs hos mennesker med udviklingshandicap.

Det har været opløftende at se, hvordan danskerne har trådt til under coronakrisen. Samfundssind og fællesskab på afstand har i dén grad defineret danskernes karakter. Vi har set betydningen af civilsamfund og godt naboskab, og vi har inspireret hinanden på sociale medier til fællesskab igennem fællessang på altanerne. Vi oplever lige nu alle på egen krop, hvor stor betydning fællesskaber og socialt samvær har for vores velbefindende.

Men under coronas invadering af landet befinder vi os også i en situation, hvor livskvaliteten for en stor gruppe mennesker er blevet væsentligt forringet. Denne gruppe menneskers fysiske sundhed har selvfølgelig høj prioritet, men det er lige så vigtigt at have den mentale sundhed i fokus, for vi skal alle sammen komme igennem krisen som hele mennesker. Og hos rigtig mange borgere med udviklingshandicap har coronakrisen haft omfattende konsekvenser for den mentale sundhed.

Ensomheden og fortvivlelsen blandt mennesker med udviklingshandicap er støt voksende som en konsekvens af coronakrisen. Modsat mange andre mennesker, som i denne tid har fundet nye veje til samvær med familie og venner på afstand, har mennesker med udviklingshandicap ikke haft samme muligheder. Mange står i forvejen uden for fællesskaber, og nogle har måske endda slet ingen pårørende til at støtte dem. Samtidig befinder vi os i en kompleks tid med mange restriktioner og informationer, som for mange med udviklingshandicap kan være svære at forstå, og for nogle er det komplet umuligt.

Den udfordring skal selvfølgelig løses nu og her på bedste vis. Men det skal også have et længere perspektiv.

Ensomhedsproblematikken blandt mennesker med udviklingshandicap var omfattende før coronakrisen og vil i høj grad også være det efter krisen. Lad os holde fast i, at ensomhed ikke kun er noget, vi bekymrer os om under en coronakrise, men i stedet bruge anledningen til at skabe alliancer og samarbejder på kryds og tværs mellem politikere, kommuner, civilsamfundet og relevante organisationer.

Lad os sammen lave varige løsninger og skabe tiltag og initiativer, der kan afhjælpe den massive ensomhed blandt denne gruppe borgere. Og opfordre til, at der fortsat vil være et politisk fokus, der munder ud i at understøtte de initiativer, som civilsamfundet, organisationer og græsrodsbevægelser sætter i gang.

"Det bedste ved at være frivillig er at blive så godt modtaget og hurtigt føle sig som en del af fællesskabet"

Citat, frivillig fra
Hverdagsaktivisterne

Mennesker med udviklingshandicap skal også være en del af foreningslivet

Debat indlæg bragt i Altinget d. 17 Marts 2020

Af Camilla Køhler Karlsson, projektleder hos Hverdagsaktivisterne

Tilgængelighed og inddragelse skal bekæmpe ensomhed og fremme inklusion for mennesker med udviklingshandicap, der ellers kan have svært ved at blive en del af foreningslivet, skriver projektleder for Hverdagsaktivisterne.

For mennesker med udviklingshandicap er ensomhed desværre ofte et livsvilkår. Ensomhed, som kan medføre mistrivsel, social isolation og dårligt helbred. Alt det, som vi alle prøver at undgå. Men nogle af vores medborgere er i større fare end andre.

Typisk for mange mennesker med udviklingshandicap er, at deres relationer er præget af, at de er modtagere af fagprofessionelles hjælp – mennesker, der bliver aflønnet for at støtte dem i deres dagligdag. De kan have vanskeligheder med at tage af sted på egen hånd ud i samfundslivet. Det betyder, at de er stærkt underrepræsenterede i frivillige, sociale organisationer og foreninger.

De opnår dermed ikke glæde af de positive oplevelser, det sociale netværk og muligheden for selv at kunne hjælpe andre, som deltagelse i foreningslivet kan give. Jeg mener, at samfundet har et kæmpe potentiale og ansvar for at bekæmpe ensomhed blandt mennesker med udviklingshandicap. Vi kan gøre meget mere, end vi gør i dag.

Kulturelle og sociale fællesskaber i hverdagen er med til at skabe personlig identitet og udvikle os som mennesker. Samtidig er de med til at fremme den enkeltes sundhed og livskvalitet.

For at kunne deltage på lige fod med alle andre kræves det ofte, at man kan færdes i byrummet. Det kan være en udfordring for mange mennesker med udviklingshandicap. Det kræver ofte, at man indøver ruterne, og at der tages højde for, at det uforudsigelige kan ske, så der er en nødplan.

Det kan være ressourcekrævende at lære et menneske med udviklingshandicap at færdes selvstændigt i trafikken. En indsats, jeg mener er rigtig godt givet ud set i kontekst af, at det giver øget selvstændighed, som vil kunne realisere nye netværk og mulighed for et generelt socialt og kulturelt liv, samt bekæmper ensomheden.

Hverdagsaktivisterne engagerer mennesker med udviklingshandicap i frivilligt arbejde i Københavns Kommune, og når jeg som projektleder kigger på hverdagsaktivisterne, tegner der sig et meget tydeligt billede. Jeg oplever, at det at blive inddraget i et frivilligt fællesskab, at gå fra at være passiv modtager af andres hjælp til kunne være noget for nogen og det at kunne gøre en forskel for andre skaber stor livsglæde og selvværd, øger kompetencerne, samtidig med at det bekæmper ensomhed og social isolation.

Gennem frivilligt arbejde udfordrer vi vores medborgeres forestillinger om og stereotyper af, hvad mennesker med udviklingshandicap er og kan. Det tror jeg i sidste ende vil mindske den sociale kløft og skabe større inklusion af mennesker med udviklingshandicap i samfundslivet, og ikke kun i et liv parallelt med det, de fleste af os lever.

Men vejen fra at være modtager af andres hjælp, til at den frivillige i Hverdagsaktivisterne ser sig selv som en ressource i samfundet og bliver en del af foreningslivet, er ikke let. Det kræver en skarp organisering, tæt samarbejde med foreningslivet kombineret med læring og træning af de frivillige for at kunne navigere selvstændigt rundt i byrummet og dermed indgå som en aktiv medborger.

Gennem den opbyggede selvtilid og tro på egne evner kan vi erfare, at de frivillige i Hverdagsaktivisterne nu indgår i og selvstændigt opsøger frivillige fællesskaber uden støtte. Samtidig erfarer vi, at de frivillige fællesskaber anser hverdagsaktivisterne som reelle og pligtopfyldende forskelsydere i de frivillige fællesskaber, hvor deres første frygt om ekstra socialpædagogisk arbejde for foreningen er blevet manet til jorden.

Vi holder hele tiden andre børns liv i vores hænder

Af Anne Søgaard, inklusionsvejleder

Har du nogensinde ønsket, at det barn, som fylder og lærer mest i klassen, ville gå ud? Så forstyrrelserne ikke skal gå udover dit barn? Tænk du, at nogle børn er bedre at omgås end andre? At der er rigtig og forkert opdragelse? At nogle er velfungerende, mens andre ikke er?

Ja, selvfølgelig gør du det, og det må du også godt. Det kan ikke undgås, når man som forælder gør sig tanker om, sit barns velfærd. Det er menneskeligt og naturligt at søge folk, der er som os selv. Men vi skal også være åbne for dem, der ikke er som os og give denne åbenhed videre til vores børn.

Vi taler om inklusion, som om det udelukkende er dagtilbud og skolers ansvar. Men forældrene har også et ansvar – for hele klassen.

Jeg vil nu fortælle dig en historie om, hvor afgørende og vigtigt åbenhed er. Historien er opdigtet, men tager afsæt i nogle af de scenarier jeg har mødt gennem mange år som inklusionskonsulent.

Den begynder med en førstegangsmor, og hendes søn, Bent. Moderen er med i en mødregruppe. Her er babyerne meget forskellige. Alle har de hver deres særlige træk og noget forskelligt at byde på her i livet. De er små nye mennesker, som kun har positive forventninger til livet, og som endnu ikke er blevet mødt med andet end smil.

Men Bent skriger meget hele tiden, og moderen går rundt alene og ved ikke, hvad hun skal gøre for at få den lille til ro. Det sker hver gang mødregruppen mødes.

Usikkerheden vokser i gruppen, men ingen siger noget. De andre fire finder hurtigt en masse at tale om. Det er nyt og svært for moderen, og hun føler sig ensom og alene i selskabet.

Børnene bliver større, og de begynder at kravle rundt efter hinanden. Nu skriger Bent ikke længere, men en dag bider og river han en af de andre børn. En mor skriger forfærdet: "Få styr på din søn, han har overfaldet mit barn!". De andre kvinder siger intet. Den i forvejen fortvivlede mor løber grædende ud af døren med Bent i armene. Hun bliver væk de næste par gange.

De andre mødre mødes fortsat og taler: Virkede hun ærlig talt ikke, som om hun ikke havde styr på noget? Den baby var der da noget helt galt med! De sidste gange var hun da vidst også lidt mærkelig. Og var hendes barn ikke også sådan lidt hyper? Måske noget ADHD.

"Jeg overvejer at ringe til hende," siger en af kvinderne, men en anden stopper hende: "Jeg synes nu ikke, at hun passer helt ind her, hvor alle vores babyer er så rolige, og hun er ikke lige min type." De andre kvinder bliver stille, og ingen gør eller siger mere. Moderen har ikke lyst til at komme mere. Hun kan mærke på de andre at hun ikke er velkommen, og hun hørte deres ord om hende en morgen, hvor de troede, hun ikke kom. Hun skyndte sig at vende om i døren med tårer ned ad kinden.

Da der skal vælges vuggestue, er moderen og Bent allerede ekskluderet i den lille by. De andre kvinder har valgt den institution, som de har hørt så godt om.

Og de skal på samme stue, hvis det kan lade sig gøre, aftaler de. Bent og hans mor kommer ind på den samme stue som mødregruppen, og fortællingerne går i gang. Det var hende med barnet, som bed hvistes der. Ham vil vi ikke have vores barn sammen med. Der bliver samlet anekdotiske beviser sammen, der skal overbevise ledelsen om, at mor og barn ikke kan være på stuen. Bent er kun et år gammel.

"Pas på Bide-Bent" og "Leg ikke med Bide-Bent", siger forældrene til deres børn. Det er ikke Bide-Bent, de ønsker sig at komme i skoleklasse med. Og det er ikke Bide-Bent og hans mor, der bliver inviteret med hjem at leg og kaffe.

Bent starter i skole. Han bider ikke mere nu. Han er blevet større, mere ensom, mere isoleret, mere trist. Han ønsker sig bare én god ven. Men alle forventer kun det værste, hver gang han dukker op. Han er den, de andre ikke må lege med. Han er det dårlige selskab.

Han har stået forgæves og set på alle de børn, der havde legeaftaler. Han har set sinev forældre sidde alene hver gang, der var klippe-klistre-dag og teater i skolen. De har forsøgt at tage børn med hjem til legeaftaler, men det blev aldrig gengældt. Måske trak de sig også selv langsomt fra de andre forældre.

Bent bliver mere udadreagerende og slår nu også. Hver gang han prøver at gå hen til nogle af drengene, viser de ham, at han ikke er velkommen. For der er ingen, der vil ham, og der er ingen venner. Han og familien er blevet ekskluderet fra fællesskabet igennem lang tid.

Populære Åge vil en gang imellem gerne lege med Bent, når ingen andre ser det. De bor på samme vej. Men Åges forældre siger, at han skal holde sig fra familien nede på hjørnet. De vil hellere have at Åge går ned i fodboldklubben og får en vennekreds, der kommer fra mere ressourcestærke familier. Bent ser derfor ikke mere til Åge.

Bent møder nogle andre drenge, som har det som ham. Frække Frederik, Ensomme Søren, Lille Børge og Ordblinde Lars. De føler sig også ekskluderet fra fællesskabet. De laver en klub og kalder sig for "Holdet". For det er det, de savner: at være en del af et hold.

Her på "Holdet" føler de sig for første gang i hele deres liv forstået, accepteret og elsket. De har fået nye venner og en masse sammenhold. De hjælper hinanden i tykt og tyndt.

Holdet får først matchende cykler og tyggegummitatoveringer, så knallerter og blæktatoveringer, som siden bliver til motorcykler og ens rygmærker. De fik aldrig den chance, de andre fik, for deres barndom blev defineret og bestemt af andre mennesker med negative forventninger. Tristheden er for svær at have i sig, så den bliver i stedet vendt til vrede, og vreden bliver vendt mod samfundet, som valgte deres liv.

En dag læser Åges forældre og den gamle mødregruppe en artikel i lokalavisen om "Holdet". De bliver forargede over, at samfundet skal bruge så mange penge på, at de ikke har fået en uddannelse og et job. Hvorfor er der ingen, der har taget ansvar for det? Nogen skulle havde gjort noget, for at de ikke var endt dér!

Hvis ansvar er det dog, og hvordan kunne det gå SÅ galt?!

Lad os spole tiden lidt tilbage og se på et andet muligt scenarie, der kunne have ændret Bents skæbne.

Populære Åges far er træner i fodboldklubben og han kan godt lide Bent. Åges far kan se lyset i Bents øjne, når han får positiv opmærksomhed, så Åge og Bent kommer med i boldklubben. Åges far laver altid fis og ballade som får Bent til at grine og føle sig godt tilpas. Det hjælper ham med at føle sig som en del af fællesskabet.

Når det er svært derhjemme eller i skolen er Åges mor god at tale med. Hun laver altid pandekager og inviterer Bent indenfor. Hun smiler og roder op i hans hår, når han går forbi hende og taler med en sød og rolig stemme. Mere skal der ikke til før Bent føler sig betydningsfuld.

Bent og Åge bliver bedre og bedre venner. For Åge kan mærke, at hans forældre synes godt om Bent, og fordi Bent har fået en ven, har han ikke længere brug for at bide nogen mere.

Vores børn spejler sig i os som rollemodeller, og derfor må vi hele tiden tænke over vores værdier og holdninger samt hvilke ord og fortællinger, vi bruger om andre. Det kommer alle til gode – også samfundet på den lange bane. Børnene er vores fremtid, og deres trivsel er alles ansvar. Lad os tale andre op og spille andre gode frem for det modsatte.



INKLUSION HANDLER OM ALLE OG IKKE OM NOGEN. SAMFUNDET KALDER PÅ HJÆLPSOMHEDSKULTURER

*Anne Søgaard,
inklusionsvejleder*

MILJØ RUNDEN



”

Hvis du ikke ønsker at samle skrald, kan du starte med at lade være med at smide det

Miljørunden er et gruppefrivilligt initiativ under Hverdagsaktivisterne som har udført ugentlige skraldeindsamlinger i de Københavnske gader og stræder siden 2018.

Skrald i gaderne er et udpræget problem i København. Du bemærker det måske ikke i dagligdagen hvor du rejser fra A til B. Men i det øjeblik du retter dit fokus på skrald og skodder i området, vil du blive overrasket over hvor meget der i virkeligheden er. Eksempelvis har Hverdagsaktivisterne formået at fjerne hele 18 kg. skrald på Islands Brygge på blot 2 timer.

Miljørunden blev etableret i samarbejde med Frivilligcenter Vesterbro. Vi ved fra forskning at jo tidligere man som ung bliver præsenteret for frivilligt arbejde, jo mere sandsynligt er det at man fortsætter med at engagere sig som frivillig ind i voksenlivet. Faktum er, at en stor del af vores velfærdssystem afhænger af civilsamfundet og dets frivillige kræfter. Derfor er vi særlig stolte af dette samarbejde med Frivilligcenter Vesterbro hvor vi 2 gange årligt rekrutterer frivillige studerende fra SOSU H uddannelsen, som i fællesskab med frivillige med handicap har gjort en forskel for lokalmiljøet via Miljørunderne.

Miljørunden henvender sig i høj grad til de frivillige som ønsker at gøre en forskel og opleve fællesskabet, men som ikke bryder sig om store festivaler med larm og mange mennesker.

I år har Hverdagsaktivisterne tilbudt Miljørunder for lærings- og beskæftigelsestilbuddet Horisonten, der med sin fantastiske placering nær Amager Strand var en oplagt mulighed for skraldeindsamlinger.

På trods af Corona virus indtog i Danmark fik vi rekrutteret frivillige, som så værdien i miljørunderne som sammen med det nyetablerede Team Op i CSBB, understøttede de frivillige med handicap på miljørunden og sørgede for fællesskab og god stemning.

Desværre blev Miljørunden denne gang på lånt tid, da Corona virus med sit pludselige opblus gjorde det umuligt at fortsætte den ellers så gode aktivitet. Vi afventer derfor forårets ankomst, så vi atter igen kan komme ud og udføre alt det gode arbejde.



BLIV EN DEL AF FÆLLESSKABET

Som frivillig i hverdagsaktivisterne er du med til at skabe nye muligheder og oplevelser for mennesker i en særlig social udsat position

Rollen som frivillig i Hverdagsaktivisterne kan varierer meget. Dels på grund af de forskellige indsatser man kan være frivillig i, men også ud fra de kompetencer, ønsker og behov man har for at være frivillig i fællesskabet.

Vores forventninger til dig, er dog de samme vi har til alle frivillige. Vi forventer at du møder mennesker som du selv gerne vil mødes. Vi forventer at du kommer til tiden og overholder dine aftaler.

Vi forventer at du bidrager til fællesskabsfølelsen og deltager på lige vilkår som alle andre frivillige.





BLIV EN DEL AF FÆLLESSKABET

ALLE KAN VÆRE MED

VI BYDER PÅ KAFFE OG EN
INDLEDENDE SAMTALE

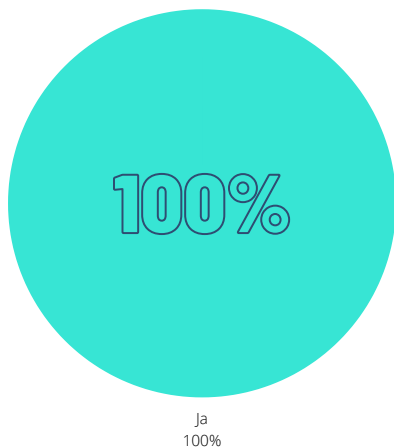
KONTAKT CAMILLA KARLSSON

TLF. 61 61 09 90

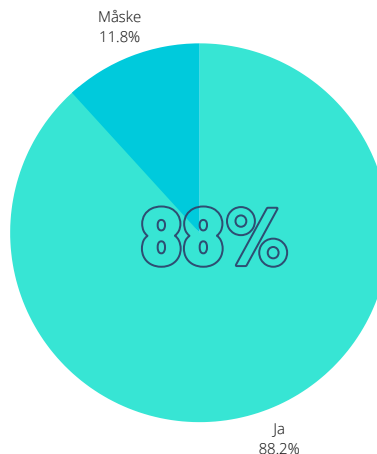
E-MAIL: FE2L@KK.DK

HVERDAGSAKTIVISTERNES Frivillig-Udviklingsamtaler 2020

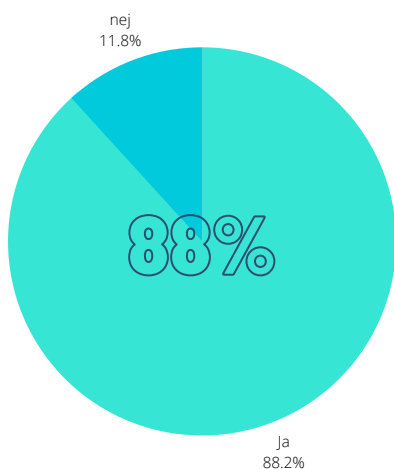
Oplever at være blevet en del
af et fællesskab



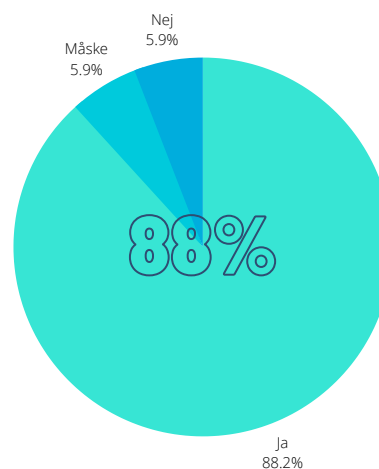
Oplever at bidrage til en forskel



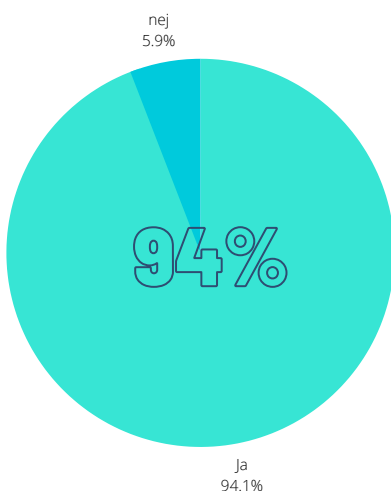
Har lært noget nyt



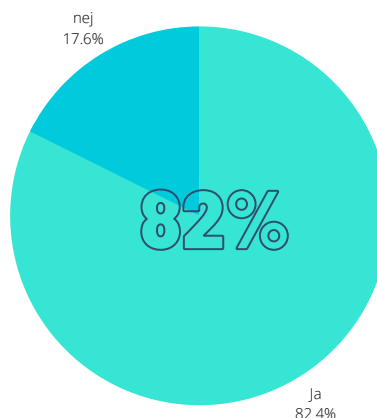
Har udvidet sit netværk



Større tro på egne evner



Stryket eksisterende
kompetencer



HVERDAGSAKTIVISTERNES

Frivillig-Udviklingsamtaler 2020

HVAD ER DU BLEVET BEDRE TIL?

"Mere åben"

"Mere Social"

"Hjælpe andre"

"Mindre tilbageholdende"

"Takle udfordringer"

"Bedre til at være frivillig"

"Være sammen med mange mennesker"

"Lytte, trøste og give gode råd"

"Være sammen med nye mennesker"

Flere faglige kompetener som jeg kan bruge"

"Snakke og samarbejde med både kendte og nye mennesker"

"Tage kontakt til og snakke med nye mennesker"

"Mere selvtillid"

"Kommer mere ud"



Epilog

Af Proces & Projektkoordinator, Mille Tindø

Så er endnu et år gået i Hverdagsaktivisterne, og vi ser nu frem til et år med en masse lækre events og en masse nye oplevelser i 2021.

2020 har været et år med udfordringer og desværre også en del aflysninger! Men hvis der er noget vi er blevet klogere på under dette års pandemi, så er det at tænke ud af boksen! Så det har vi lært, det har vi gjort, og det fortsætter vi med i 2021!

For er der en bedre måde at slutte året af på end at se frem til nye oplevelser og muligheder? Ikke i min bog!

Vi er stolte af at vi i 2020 er blevet udråbt til det mest innovative team i Københavns kommune, og det vil vi sætte en ære i at håndhæve i 2021, så derfor kommer vi også til at introducere nye metoder til at sætte nye veje til fællesskaber, for mennesker med handicap, i højsædet og løfte fællesskabet op på et niveau der vil kunne vedblive, til trods for alverdens pandemier! Vi er nemlig så heldige at få lov til at være testpersoner for udrulning af en app, der vil kunne danne en solid platform for Hverdagsaktivisternes muligheder for at danne fællesskaber på trods af eventuel afstand eller lockdowns, men også når man eksempelvis skal melde sig til events, finde vej til events, byde ind på et frivilligjob, danne visuelle venskaber og meget meget mere....

2021 bliver også et år med alle de fede events vi gik glip af sidste år:

**Em i fodbold
Tour de france
Copenhagen Marathon
Copenhell
Copenhagen 2021
Ungdommens folkemøde
Madmodsløbet
Venskabs fest
30 års jubilæum i KIFU
Tour de amar
Amager kulturhus
Indsamlinger:
Kræftens bekæmpelse
Børns vilkår**

Sidste år skrev jeg at 2020 ville blive et år hvor vi skulle prøve nye ting af og udvikle os mere endnu... Det må man sige at vi har gjort, men det var godt nok ikke det jeg havde forestillet mig da jeg skrev det!

Men intet er så skidt at det ikke er godt for noget, for selvom vi ikke kan se tilbage på et år med masser af fede eventoplevelser, og frivilligjobs, så er det et år hvor vi fik prøvet vores fællesskab i Hverdagsaktivisterne af, noget som vi er meget stolte over, og som er en af årsagerne til at vi lykkedes så godt, for det er igennem fællesskabet at udvikler vi os.

Heldigvis kan vi konkludere at vi har et stærkt fællesskab der holder selv i tider hvor vi skal stå sammen hver for sig.



KONTAKT OS

PROCES & PROJEKTKOORDINATOR
MILLE TINDØ

L14X@KK.DK
24 98 91 95



Foto Anders Bentzon

INITIATIVTAGER & PROJEKTLEDER
CAMILLA KÖHLER KARLSSON

FE2L@KK.DK
61 61 09 90

FØLG VORES REJSE

WWW.CSBB.KK.DK/HVERDAGSAKTIVISTERNE

WWW.VENNERAFCAPTUM.COM/FRIVILLIGE



@HVERDAGSAKTIVISTERNE





**INGEN KAN ALT...
ALLE KAN NOGET!**