

Årsskrift

HVERDAGSAKTIVISTERNE

2019

MENNESKER MED HANDICAP GØR EN ENORM FORSKEL!

Vi er frivillige, fordi vi mener, at alle har noget at byde ind med

VINDERE AF FÆLLESSKABSPRISEN

FRA VERDENSMÅL TIL ENGAGEMENT OG FÆLLESSKAB

I fællesskabet får vi større gennemslagskraft, for kun få mennesker kan som klimahelten Greta Thunberg råbe verden op alene

FRIVILLIGHED ER VÆRDIFULDT OG GIVER ØGET SELVVÆRD

Det gør det langt nemmere at arbejde videre mod flere succeser sammen med vores pædagogiske personale

EN AF DE BEDSTE HISTORIER

Hverdagsaktivisterne er en af de bedste historier i min tid som socialborgmester.

SAMMEN ER VI STÆRKE

Sammen er vi lykkedes med af få området gjort mere synligt, mere vedkommende, og sammen peger vi på udfordringer og løsninger.

HVERDAGS
AKTIVISTERNE





**INGEN
KAN
ALT...**

ALLE KAN NOGET!

Vores vision er, at bane vejen for at flere mennesker med handicap får mulighed for at bruge og udvikle deres kompetencer i regi af civilsamfundsfællesskaberne. Dette vil ikke alene styrke den enkeltes livskvalitet, kompetencer og muligheder for at tage aktiv del i samfundet, men vil også bidrage til at styrke mangfoldigheden og sammenhængskraften i samfundet som helhed.

Indhold

1 Forord

2 Hverdagsaktivisternes Indsatser

3 Bag om Hverdagsaktivisterne

4 Nyt metodeudviklingsprojekt

5 Samlede tal

7 Fællesskabsprisen

8 Ungdomsbureauet

9 Jeg vil gerne være et lyttende øre

11 Sammen er vi stærke

V. Anni Sørensen

12 Alle skal kunne tage del og
engagere sig i Frivillige
fællesskaber

V. Marie Obling Møller

13 Boldklubben Skjold

"Hverdagsaktivisterne har tændt
en glød i mig, som har været
slukket i 19 år"

- Frivillig i Hverdagsaktivisterne

- 14 Mennesker med handicap gør en enorm forskel
V. Mathilde Faber Bendtsen & Sandra Larsen
- 15 Frivillighed er værdifuldt og giver øget selvværd
V. Tina Kejser
- 17 En af de bedste historier
V. Mia Nyegaard
- 18 Kampen om at høre til
V. Mette Faber
- 19 Handicap eller ej: Alle kan og vil bidrage i FRI-TIDSaktivisterne
V. Karin Leth Krisensen
- 20 Vi skal se på mulighederne i mennesket
V. Liselotte Hyveled
- 21 Livskvalitet og medborgerskab for alle
V. Pia Holm Christensen & Kristian Jørgensen
- 23 Hverdagsaktivisternes Eventdeltagelse
- 25 Portræt af en frivillig
V. Anders Bentzon
- 26 Fra Verdensmål til engagement og fællesskab
V. Lise Holm Rasmussen
- 27 Portræt af en frivillig
V. Anders Bentzon
- 30 Epilog





Foto Mikkel Sander Rydzy

Forord

Af Camilla Köhler Karlsson, Initiativtager & projektleder

Hverdagsaktivisterne har haft et hæsblesende år med masser af gode oplevelser, og vi er blevet mange værdifulde erfaringer rigere. Vi vokser hele tiden med opgaven, og broen, der bygges mellem de frivillige med handicap og civilsamfundet bliver større og stærkere. Dét er vi enormt stolte af, og vi har derfor for første gang valgt at afslutte året med et årsskrift, der sætter spot på den nyhervvede lærdom.

Hverdagsaktivisterne vil som altid hellere end gerne dele vores viden og gøre Danmark klogere på, hvad det vil sige at have et handicap. Vores mission har fra start af været at skabe større inklusion af mennesker med handicap i samfundet. Dette årsskrift skal ses som et led i den mission.

Du vil kunne læse spændende artikler om Hverdagsaktivisternes arbejde indefra, udefra og hele vejen rundt om. Vi vil introducere dig til projektet indefra gennem artikler skrevet af de frivillige og projektgruppen. Vi præsenterer artikler af vores samarbejdspartnere, der giver dig, som læser, et indblik i projektet set udefra, og samtidig viser vi Hverdagsaktivisterne set i politisk perspektiv gennem artikler om den nuværende handicappolitik.

Vi gør en stor dyd ud af at skabe et godt og solidt samarbejde med alt fra frivillige organisationer og virksomheder, kommuner og foreninger. Vi er så heldige at have en masse mennesker omkring os, som hver dag bidrager til projektet på hver deres måde,

og der kommer hele tiden flere til. Mennesker, som viser os nye veje og giver os nye muligheder. Mennesker, som giver en hånd med og støtter os økonomisk - eller deler vores budskab.

I Hverdagsaktivisterne opbygger og styrker vi relationer med hinanden. Dét, både i vores frivillige fællesskab men også med alle dem, vi møder på vores vej.

Vi tror ikke på, at vejen til inklusion opstår på baggrund af noget, der står skrevet på papir. Vi tror på, at relationer og mødet mellem mennesker er det som skaber viden, accept, forståelse - og ikke mindst inklusion.

Vi drømmer om et samfund med lige adgang til alle samfundets fællesskaber. Ensomhed er en stor problematik på handicapområdet, men er også en svær størrelse. Derfor arbejder vi målrettet på at skabe og udvikle fællesskaber, som rummer alle mennesker.

Når man spørger mennesker, hvorfor de ønsker at engagere sig i frivilligt arbejde, er det ofte for at få udbygget netværket og møde andre, for at gøre en forskel for andre og gøre en forskel for sig selv, for at prøve kræfter med nye opgaver og styrke ens kvalifikationer - eller stå stærkere i forhold til et evt. job. Når man spørger de frivillige med handicap, tegner sig et interessant billede. Det er nemlig de helt samme årsager, som Hverdagsaktivisterne giver udtryk for.

Vi tror på at alle mennesker - uanset handicap - har behov for at være en del af meningsfulde fællesskaber. De har behov for at være noget for nogen, at kunne bidrage og gøre en forskel. I Hverdagsaktivisterne gør vi meget ud af at være et kassefrit fællesskab. Vi møder alle mennesker i øjenhøjde som det menneske, de er lige nu og her. Derfor indhenter vi heller ikke baggrundshistorier fra de frivilliges personale og pårørende. Når man starter som frivillig i Hverdagsaktivisterne, er ens tavle vasket ren. Vi er et fællesskab, der tager hensyn men samtidig har forventninger til og ambitioner for alle de frivillige.

Jeg håber dette årsskrift kan bidrage med større viden og indsigt i Hverdagsaktivisternes arbejde. Samtidig har jeg et håb om, at andre kan lade sig inspirere til nye veje for bedre inklusion af mennesker med handicap.

Jeg er så taknemmelig for al den fantastiske indflydelse og gennemslagskraft, vi møder på vores vej. Til alle jer, der har været en del af vores frivillige fællesskab, vil jeg gerne brøle et KÆMPE tak for det forgangne år. Hverdagsaktivisterne ser frem til et 2020 fyldt med spændende events og endnu flere lærerige oplevelser!

Vi ses i 2020
De bedste hilsner

Camilla Köhler Karlsson

IT-Agenterne

LOKAL HJÆLP TIL IT I BOFÆLLESSKABERNE

IT-Agenterne er et peer frivillig initiativ, og består af en gruppe personer med handicap, som løbende igennem kursusforløb har tilegnet sig en masse kompetencer inden for IT. Samtidig er IT-Agenterne med til at udvikle på nye velfærdsteknologiske løsninger og hjælpemidler, og bliver introduceret for det nyeste inden for velfærdsteknologi. IT-Agenterne står dagligt til rådighed for beboerne på bostedet og tilbyder assistance.

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 supportere 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. Hverdagsaktivisterne bliver hjulpet godt på vej af frivillige supportere, som sammen med Hverdagsaktivisterne løser opgaven i fællesskab.

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. Hverdagsaktivisterne hjælper den enkelte frivillige borger med at få opfyldt sine ønsker og drømme om at engagere sig frivilligt på fast basis.

Peer-frivillighed

VENSKABSLINJEN TAGER KAMPEN OP IMOD ENSOMHED

Venskabslinjen er et landsdækkende tilbud til mennesker med handicap, som mangler nogen at tale med i dagligdagen. Her kan man kontakte de frivillige med alt, hvad man måtte have på hjerte. Venskabslinjen er ikke et rådgivende tilbud, men kan benyttes som en mulighed for at få et lyttende øre til rådighed.

Projektmagerne

DE FRIVILLIGE IVÆRKSÆTTERE

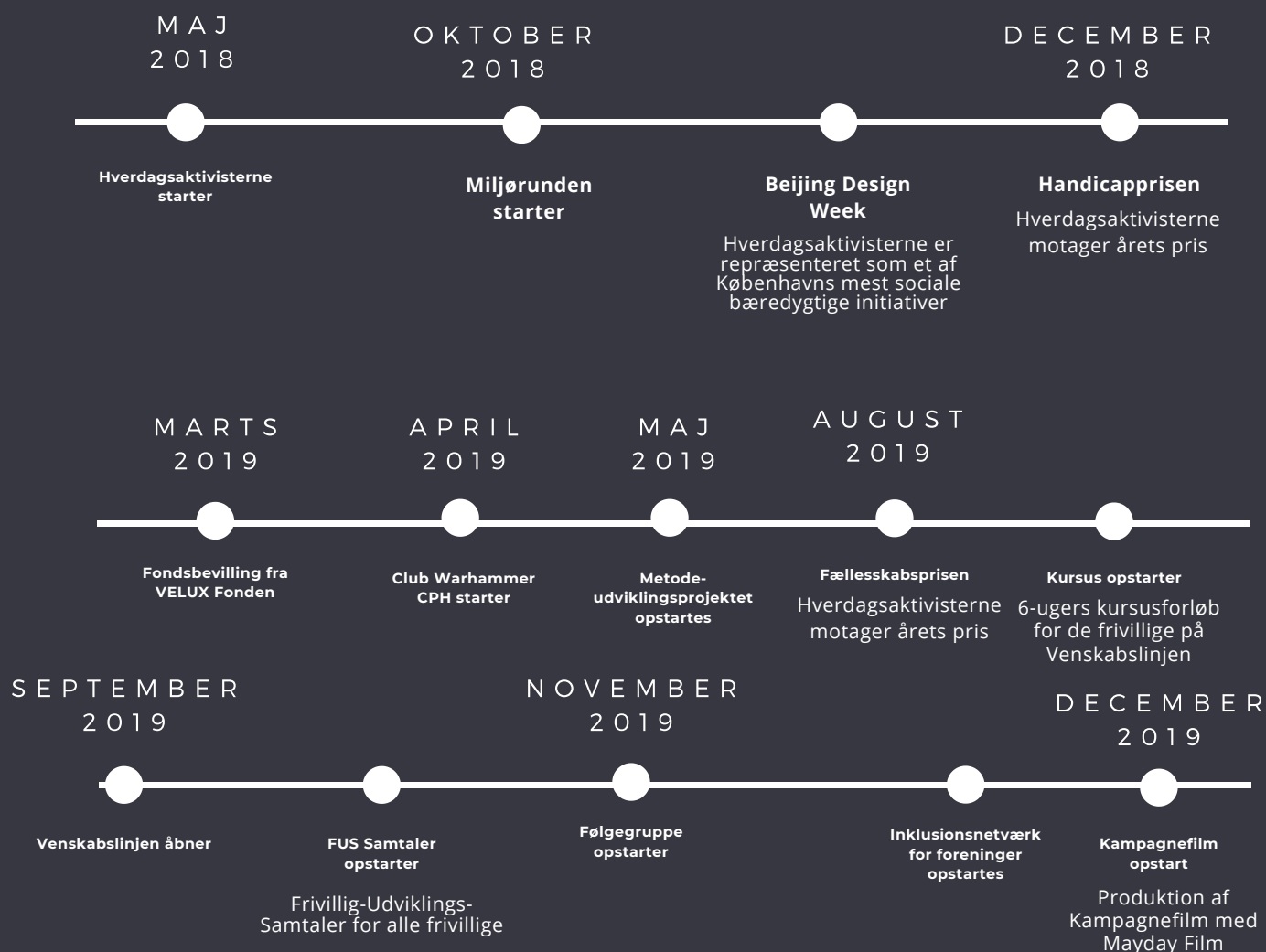
Hverdagsaktivisterne hjælper med at realisere drømme fra frivillige iværksættere. Her tilbydes kursusforløb, støtte, hjælp og sparring til personer med handicap, som ønsker at etablere egne events, og hjælper de, som ønsker at etablere nye frivillige fællesskaber.

BAG OM HVERDAGSAKTIVISTERNE

INGEN KAN ALT... ALLE KAN NOGET!

Hverdagsaktivisterne er et initiativ, som i 2018 opstod som hybrid imellem henholdsvis Center For Selvstændig Bolig og Beskæftigelse i Københavns Kommune og Pårørendeforeningen Venner af Captum. I 2019 indgik parterne i et partnerskab med Frivilligcenter Vesterbro som, med midler fra Veluxfonden, henover en 3-årig periode vil understøtte arbejdet og udvikle en metode for nye veje til frivillige fællesskaber for mennesker med handicap.

TIDSLINJE



Velux støtte

NYT METODE- UDVIKLINGS- PROJEKT

Fondsbevilling fra Veluxfonden med henblik på at udvikle en metode, som skal engagere flere personer med handicap i frivilligt arbejde.

Hverdagsaktivisterne har indgået i et partnerskab mellem Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby, Københavns Kommunes Center for Selvstændig Bolig og Beskæftigelse og Pårørendeforeningen Venner af Captum.

Med støtte fra Veluxfonden kunne partnerskabet i maj 2019 opstarte et nyt metodeudviklingsprojekt, som skal være med til at øge mangfoldigheden i civilsamfundet ved at skabe plads til frivillige med fysiske og psykiske handicap.

Projektet, der er støttet med 3,5 millioner kroner, skal over de næste tre år afprøve nye veje til at engagere mennesker med handicap i frivilligt arbejde, så målgruppen får mulighed for at bruge og udvikle kompetencer i civilsamfundsfællesskaber og tage aktivt del i samfundet.

Med afsæt i erfaringerne fra Hverdagsaktivisterne, som i 2018 allerede havde sluset 39 mennesker med handicap ind i civilsamfundet, vil vi i projektperioden udvikle og afprøve fire forskellige organiseringer af det frivillige arbejde for at afdække, hvilken betydning de forskellige organiseringsformer har for de frivilliges engagement og fastholdelse i aktiviteterne.

Vi udvikler organiseringer inden for:

- Event-frivillighed
- Peer-to-peer-indsats via en telefonlinje
- Nye koncepter for at inkludere målgruppen som faste frivillige i eksisterende foreninger
- Udvikling af et iværksætterforløb, som gør målgruppen til aktive medskabere af nye aktiviteter i deres lokalområde.

Sammen med Social Digital og Implement Consulting Group vil partnerskabet udføre en løbende og dybdegående evaluering af projektet. Denne evaluering tager afsæt i en forandringsteori, som viser projektets gundelementer, og de forventede sammenhænge mellem målgrupper, udfordringer, indsatser, resultater, virksomme mekanismer og effekter.

Indsamling, analyse og vurdering af data vil blive gennemført med afsæt i denne forandringsteori, og evalueringen er designet som en teoribaseret evaluering.

Formålet med evalueringen er at kunne levere en fyldestgørende rapport til VELUX fonden, men fungerer samtidig som et løbende styringsredskab til den løbende vurdering og justering af projektet.

SAMLEDE TAL 2019

1779

FRIVILLIGTIDER



130

FRIVILLIGE

29

ÅBNINGS-DAGE
PÅ VENSKABSLINJEN

19

EVENTS

24

MILJØRUNDER

19

OPLÆG &
FOREDRAG

16

ARTIKLER I
PRESSEN

SAMLEDE TAL 2019



Oplever dét at være frivillig i Hverdagsaktivisterne som en gennemgående positiv oplevelse

100%

Oplever at være blevet en del af et fællesskab i Hverdagsaktivisterne

100%

Oplever at være bidragende til at kunne gøre en forskel for andre gennem det frivillige arbejde

88,9%

Har udvidet sit netværk gennem Hverdagsaktivisterne

88,9%

Oplever at have opnået nye kompetencer gennem det frivillige arbejde

83,3%

Oplever at få styrket allerede eksisterende kompetencer

77,8%

Oplever at have fået en styrket tro på egne evner

77,8%



Fællesskabsprisen 2019

Børne- og Ungdomsminister Pernille Rosenkrantz-Theil åbnede ceremonien med en inspirerende tale med ord støbt i Hverdagsaktivisternes ånd *"Jeg er sikker på, at vi står stærkere, når vi står sammen. Og jeg er sikker på, at grundkernen i det er, at vi tror på, at ingen kan alt – men alle kan noget."*

Fællesskabsprisen hylder hverdagens mange oversete helte, der udgør velfærdssamfundets usynlige bærende søjler og gør en ekstraordinær forskel for fællesskabet. Siden 2014 har prisen arbejdet for at finde og anerkende de mennesker og projekter, der bidrager til at styrke fællesskabet. I 2019 var det således sjette gang, at Fællesskabsprisen blev uddelt. Fællesskabsprisen blev stiftet af statsminister Mette Frederiksen og en række store danske organisationer, virksomheder og uddannelsesinstitutioner.

"Prismodtageren har skabt en ramme, hvor borgere med psykiske og fysiske handicap sammen med et korps af støttepersoner aktivt tager del i samfundet og gør en konkret og synlig forskel. Både for dem selv, men ikke mindst for dem, som de hjælper med deres indsats. I fremstår i dag som en modig frontløber, der tør stå frem i samfundet og vise, at selvom man har et handicap, kan man godt være med til at gøre verden til et bedre sted at være".

-Sådan lød det, da Hverdagsaktivisterne blev præsenteret som vinderen af Fællesskabsprisen 2019. Efterfulgt af et kæmpe glædesbrøl og store klapsalver.

Syv meget stolte og rørte Hverdagsaktivister gik på scenen med en tåre i øjet foran de mange gæster på Oslobåden, hvor de modtog det flotte trofæ sammen med en stor buket blomster. Herefter blev der ivrigt ringet til forældre og venner for at dele den gode nyhed. Ingen af de frivillige havde forventet at skulle vinde prisen, men var bærede over at blive indstillet og inviteret med til prisoverrækkelsen.

"Hverdagsaktivisterne gør en masse godt for fællesskabet, og derfor er den anerkendelse, de får med Fællesskabsprisen, vanvittig velfortjent. Jeg har flere gange skrevet om Hverdagsaktivisterne og deres kometaftige udvikling fra en god idé på et netværksmøde til en prisvindende, medievant og fondsstøttet indsats. Det er meget imponerende", fortæller Socialborgmester i Københavns Kommune, Mia Nyegaard.



UNGDOMS BUREAUET



Her ved udgangen af året vil Ungdomsbureauet gerne takke Hverdagsaktivisterne for et rigtig godt samarbejde til årets Ungdommens Folkemøde.

Jeres vision og mission går hånd i hånd med vores: At fremme aktivt medborgerskab og samtidig skabe positive fællesskaber, som alle kan spejle sig i.

Det er ikke alene vigtigt for et levende demokrati, men også for fællesskabet og den enkelte er gevinsterne store.

Så lad os fortsat arbejde for at nedbryde "os og dem"-tankegange og sætte barren højt for, hvad vi kan udrette i fællesskab.

Godt nytår!

Gode hilsner
Ungdomsbureauet

Mikkel Klich er frivillig telefonpasser ved Venskabslinjen:

”Jeg vil gerne være et lyttende øre”

Af Agnete Vestergaard-Kristensen



Mikkel er hverdagsaktivist. Han er frivillig for at være noget for andre. Han er en del af Venskabslinjen, og han sidder klar ved telefonen, når folk har brug for at snakke.

”Jeg har jo ikke nødvendigvis det samme handicap, men jeg kan sagtens sætte mig ind i emnet, selvom jeg ikke har samme oplevelser med mig”, fortæller Mikkel, som siden Venskabslinjens start i september 2019 har lagt øre til, hvad end folk måtte have behov for at tale om.

Den hjælpende stemme i røret

”Dengang jeg startede hos Hverdagsaktivisterne var det meget grænseoverskridende for mig. Det var det virkelig også med Venskabslinjen, men jeg vil godt blive ved med at udfolde mig. Lære mig selv at kende. Kaste mig ud i ting, jeg ikke kender”, siger han.

Telefonlinjens hovedformål er at bekæmpe ensomhed. Den betjenes af frivillige med handicap og er til for andre med bl.a. udviklingshæmning, der har brug for nogen at snakke med.

”Mennesker med problemer. Mennesker, der er ensomme. Folk i alle aldre. Folk med handicap”, smiler Mikkel.

Telefonpasserne var før opstart på kursus, hvor en psykolog udefra underviste i rollespil og lavede storyboards med stikord over forskellige emner såsom fx ensomhed, kærester, familie, vold og sex.

”Vi har øvet os i, at vi ikke bare selv skal snakke. Det er den, som ringer, der fortæller sin historie. Vi lytter og stiller spørgsmål. Det er noget, jeg tænker meget på, når jeg har vagten. Vi er en stemme, man kan snakke med og lytte til. Et sted, hvor man kan få hjælpen til at komme videre”, siger hverdagsaktivisten.

Han har siden 2015 kastet sig over opgaver som at samle skrald under miljørunderne eller at gå til hånd ved events som Ungdommens Folkemøde, Kulturfestivalen og Copenhagen Cooking Festival, men særligt Venskabslinjen har stor betydning for ham. ”Jeg kunne godt tænke mig selv at blive bedre til at tale med andre og udvikle mig. Jeg er allerede blevet et godt lyttende øre, men jeg vil gerne kunne spørge mere ind til de forskellige emner og blive endnu bedre til at hjælpe andre uanset emnet”, fortæller Mikkel.

Trygt at tale om de tunge emner

På telefonerne sidder de to frivillige af gangen. I baggrunden er en supporter, der kan assistere ved de ekstra svære emner som sex, vold og selvmord. ”Vi frivillige, der sidder på linjen, kan have brug for støtte, hvis emnet er tungt. Hvis det handler om fx selvmord, så hjælper hun med at ringe til Livsslinjen, men ellers er det min opgave at hjælpe personen videre”, fortæller Mikkel og fortsætter ”Det kunne være en, der ringede om noget med et forhold, der er gået i stykker, at én var utro - eller én, der har mistet nogen. Jeg spørger så; har du snakket med dine forældre, har du overvejet at ... eller hvordan tænker du ...”, siger telefonpasseren.

Og selv de sværeste samtaler forbliver mellem de, der ringer ind og Venskabslinjens frivillige. Mikkel vil gerne indgyde tryghed hos dem, der fortæller om deres problemer.

”Vi har tavshedspligt, så vi må ikke snakke med nogen uden for glasburet (Venskabslinjens kontor, red.), om hvad der bliver sagt, ikke engang med vores egen familie. Hvis nogen spørger, så kan jeg ikke svare. Dét, man får at vide på linjen, skal folk være trygge ved, at vi ikke siger videre”.

Mikkel mener, det er vigtigt at have en venskabslinje, så ensomme mennesker og folk, der ikke kommer ud eller har nogen at snakke med i hverdagen, får en ven i nøden.

”De har ikke nødvendigvis et emne at snakke om, men vi kan være der for dem alligevel”, siger Mikkel, som selv nyder rigtig godt af fællesskabet hos Hverdagsaktivisterne.

”Hvis ikke jeg var frivillig hverdagsaktivist, så ved jeg ikke, hvad jeg ville lave. Jeg kan godt lide at have med mennesker at gøre. Jeg går virkelig hjem med en rigtig god følelse, fordi jeg hér gør en forskel for andre”, slutter Mikkel.

**Venskabslinjen er åben for alle mellem 16.00-18.00
tirsdage og torsdage på telefon 40 48 22 77.**



**"DET BEDSTE VED
HVERDAGSAKTIVISTERNE ER, AT
JEG FØLER, JEG BLIVER VED MED
AT UDVIKLE MIG, FORDI JEG KAN
LIDE DET"**

- FRIVILLIG I HVERDAGSAKTIVISTERNE



Anni Sørensen
Landsformand, Landsforeningen LEV

Sammen er vi stærke!

Af Anni Sørensen

Vi er mange, der arbejder for at sikre bedre forhold for mennesker med udviklingshandicap og deres familier. Dette er vi lykkedes med i endnu højere grad end tidligere, fordi vi gør det SAMMEN - på tværs af handicaporganisationer, borgere med og uden handicap, facebookgrupper, professionelle, politikere osv. Grupper som #EnMillionStemmer, #KæreFrank og tilsvarende aktivistgrupper arbejder side om side med handicaporganisationer som LEV - og sammen er vi lykkedes med at få området gjort mere synligt, mere vedkommende, og sammen peger vi på udfordringer og løsninger. Sociale medier som Facebook, Twitter osv. spiller en vigtig rolle heri. Her kan vi hurtigt få spredt budskaber og dele historier - her kan vi bakke op om aktiviteter og gøre hinanden bedre.

Hverdagsaktivisterne

Hverdagsaktivisterne er et fantastisk eksempel på, hvordan borgere med handicap kan blive de aktive, kan blive dem, der "gør noget" for - og sammen med andre. At være en vigtig del i det frivillige arbejde, at være en aktiv medborger er positivt og givende for alle mennesker. Derfor er det fantastisk livsbekræftende at følge jeres insisteren på mangfoldighed og på, at alle kan bidrage. Jeres arbejde for, at alle er aktive og værdifulde medspillere i samfundet er præcis det samme, som LEV arbejder for. Vi drømmer om og arbejder også for et alsidigt samfund med plads til forskelligheder. Et samfund, som ser styrker og ressourcer i alle mennesker, hvor alle kan bidrage til- og drage nytte af fællesskabet

Men hvad og hvem er LEV så?

Rundt omkring i landet løfter frivillige i LEVs kredse et kæmpestort ansvar og yder en kæmpe indsats. De sidder med i handicaprådene i landets kommuner og yder en stor politisk arbejdsindsats, der bidrager til at skabe bedre forhold og vilkår for mennesker med udviklingshandicap.

Det er pårørende, der ønsker at gøre en forskel for en gruppe borgere, der har brug for en stærk stemme til at tale deres sag. Det er frivillige ildsjæle, der laver arrangementer, aktiviteter og skaber gode fællesskaber, der gør en kæmpe forskel for LEVs målgruppe. LEV har eksisteret siden 1952. Lige siden da har frivillige bidraget til at skabe bedre livsvilkår for mennesker med udviklingshandicap. Det frivillige engagement ude i kredsene, blandt engagerede ildsjæle er helt centralt i LEVs arbejde med at skabe gode fællesskaber og bedre livsvilkår for mennesker med udviklingshandicap og deres pårørende. Jeg står markant stærkere som landsformand i LEV, når jeg får rygstød og har opbakning blandt de frivillige ildsjæle i LEVs fællesskab. Der er brug for, at vores budskaber kommer bredt ud. Til politikere, interessenter og alliancepartnere. Både pårørende, mennesker med udviklingshandicap og andre interesserede.

Flere frivillige i LEV:

Derfor ser vi i LEV meget gerne, at der kommer endnu flere med i det vigtige frivillige arbejde. Der er et vedvarende behov for at gøre politikerne opmærksomme på konsekvenserne af deres besparelser og manglende politiske prioritering af området. Og der er et kæmpe behov for at få skabt flere gode fællesskaber, der kan dæmme op for ensomhed blandt mennesker med udviklingshandicap. Som eksempelvis Hverdagsaktivisterne så fornemt gør. I alle sammenhænge er det vigtigt, at også mennesker med udviklingshandicap bidrager og er frivillige. Sammen er vi nemlig stærkere!

Rigtig glædelig jul



FRIVILLIGCENTER
VESTERBRO / KGS. ENGHAVE / VALBY

Alle skal kunne tage del og engagere sig i frivillige fællesskaber

*Af Projektleder Marie Obling Møller,
Frivilligcenter Vesterbro*

Vores samarbejde med Hverdagsaktivisterne er noget af det, vi hos Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby er rigtig stolte af.

Det startede som en mindre indsats, hvor vi hos frivilligcentret hjalp med at engagere studerende fra uddannelsesinstitutionen SOSU-H som frivillige på Hverdagsaktivisternes miljørunde. Hurtigt stod det klart, at der var et stort potentiale for at videreudvikle på alle de gode tanker og initiativer, der spirede i Hverdagsaktivisterne, og i 2019 fik vi med støtte fra Velux-fonden mulighed for at tage vores samarbejde til nye højder.

I partnerskab med Københavns Kommunes Center for Selvstændig Bolig og Beskæftigelse og foreningen Venner af Captum har vi fået midler til projektet "Nye veje til frivillige fællesskaber for mennesker med handicap". Gennem projektet arbejder vi med fire metodespor:

1) eventfrivillighed, 2) peer to peer-frivillighed i form af "Venskabslinjen", 3) forankrede frivilligfællesskaber, hvor projektdeltagerne introduceres til muligheder for at blive faste frivillige i etablerede foreninger og frivilliginitiativer, og 4) et projektmagerspor, som skal give projektdeltagerne nye muligheder for at skabe deres egne frivilliginitiativer.

Hos frivilligcentret ser vi projektet som en mulighed for både at slå et stort slag for at få en masse mennesker med handicap i gang som frivillige i de københavnske civilsamfundsfællesskaber, men også for at finde ud af, hvad der i bredere forstand skal til for at øge mangfoldigheden i foreninger og frivilliginitiativer, så endnu flere forskellige mennesker får mulighed for at engagere sig og tage del. Og det er netop, hvad vi kæmper for hos frivilligcentret.

Vi mener, at det at arbejde for at øge mangfoldigheden i frivillige fællesskaber er vigtigt på flere niveauer. Det er velkendt, at det at tage del i frivilligt arbejde kan have en stor positiv betydning for den enkelte og kan styrke både den personlige, sociale og faglige udvikling. Derfor skal der være mulighed for, at alle - som har lyst til at deltage - kan deltage. For foreningernes vedkommende er der ofte et stort potentiale ved at arbejde med mangfoldig rekruttering.



Der er ikke alene basis for at få flere frivillige til foreningens arbejde, men der kan også være mulighed for at få løst opgaver, som foreningens nuværende frivillige ikke brænder for eller er kvalificerede til, ligesom det kan bidrage til foreningens generelle udvikling, at der kommer andre mennesker og nye perspektiver til. I et bredere samfundsmæssigt perspektiv kan en øget mangfoldighed i foreningerne bidrage til at øge sammenhængskraften, da der skabes møder på tværs og muligheder for at bryde med fordomme om andre mennesker.

Projektet handler således også om en større dagsorden - om at gøre op med stigmatisering og fastlåste forestillinger om, hvem der kan bidrage med hvad i samfundet. En vigtig del af projektet er derfor at dokumentere og evaluere på projektets resultater, så vi kan udbrede vores metoder og den nye viden, vi skaber, til andre kommuner, foreninger og frivilliginitiativer landet over.

Projektet startede op i maj 2019, og vi er kommet rigtig godt fra start. Vi glæder os til det fortsatte samarbejde og de mange nye aktiviteter, der skal sættes i gang i de kommende år.

Bedste hilsener,
Marie Obling Møller

Om Frivilligcenteret

Frivilligcenteret 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 en mangfoldig deltagelse i civilsamfundets fællesskaber, gennem rådgivning, projektledelse, metodeudvikling og samskabelse mellem aktører på tværs af foreningslivet samt det offentlige og private.

Frivilligcenteret 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.



Mangfoldighed og diversitet

Af Jan Sørensen, Formand Boldklubben Skjold

Mangfoldighed og diversitet, betyder det noget i Bk Skjold?

Somfodboldklub med base i Fælledparken midt i København har vi sat os for at være en forening, som afspejler byen.

Det betyder at Bk Skjold har et mål om at have en medlemsgruppe, som indeholder alle de forskellige, som byens borgere også indeholder.

Vi tror på, at vi skaber den bedste forening, når forskeligheder mødes og kan inspirere hinanden. Samtidig ved vi at det er afgørende for mennesker at have følelsen af at høre til. Følelsen af at være del af et fællesskab, at være med og kunne give noget til fællesskabet, det betyder noget for alle mennesker.

Selvom vi gerne vil have en meget bredt sammensat medlemsskare, kan det være svært for os i fodboldklubben at nå ud til grupper, som ikke naturligt kommer for at spille fodbold.

Derfor er det oplagt at Bk Skjold og Hverdagsaktivisterne arbejder sammen.

For at udvikle et godt partnerskab er kendskabet til hinanden afgørende. Ingen bliver kæresten uden at kende hinanden, og derfor må vi lege sammen i forskellige sammenhænge, så vi kan begynde at forstå hinandens særheder og kvaliteter.

Hvad kan vi hver især tilbyde? På hvilke områder kan vi arbejde sammen i hverdagen?

Og hvad kan vi forvente af hinanden?

Afgørende spørgsmål som vi ikke ved inden et samarbejde starter. Vi ville aldrig have startet med at spørge, om der var en frivillig, som ville sørge for vandflasker til spillerne i forbindelse med en kamp. Det var imidlertid et af de første ønsker om at bidrage, der dukkede op under Hverdagsaktivisternes første besøg i Bk Skjold. Når vi ikke ville spørge, handlede det ikke om, at opgaven var ligegyldig, men mere om, at vi ikke syntes, vi kunne være bekendt at starte med sådan opgave.

Lige der blev det tydeligt, at vi alle kan bidrage med noget forskelligt og derfor kan tilføre værdi på forskellige områder.

Vi glæder os til at se Hverdagsaktivisterne i Bk Skjold i 2020 og er helt overbevist om at der ligger mange opgaver, som vil tilføre værdi til foreningslivet og de frivillige hos Hverdagsaktivisterne.

Om Boldklubben Skjold

Skjold er Danmarks største fodboldklub, og i Skjold ønsker vi både at være rummelige og ambitiøse.

I Skjold har vi i det hele taget et ønske om at modernisere foreningsfællesskabet – både på og udenfor banerne. Vi arbejder også med nye måder at engagere medlemmer og familierne til medlemmer – gennem alt fra digitalt medlemsdemokrati, der gør det muligt at bidrage med forslag og input til foreningens udvikling, til en gentænkning af de fysiske rammer omkring klubben og nye måder at engagere både unge og gamle og få dem til at mødes og tage del i et socialt fællesskab.

Mennesker med handicap gør en enorm forskel!

Blogindlæg på A4Nu.dk

Af Mathilde Faber Bendtsen & Sandra Larsen
Fortalt til Agnete Vestergaard-Kristensen, frivillig journalist i
Venner af Captum

Mange tænker ikke over, at mennesker med handicap kan gøre mange af de samme ting, som folk uden handicap kan. Arbejde, sport og frivillighed kan sagtens gå hånd i hånd med at have et handicap. Vi arbejder med støtte. Vi dyrker sport i fællesskab. Og vi er frivillige, fordi vi mener, at alle har noget at byde ind med.

For nylig blev Fællesskabssprisen 2019 uddelt midt på dækket af Oslobåden. Ud af 130 nominerede i alt og med kun ti priser, der skulle uddeles, kom det som noget af en overraskelse, at vi rent faktisk vandt! Vi mener, at ingen kan alt, men alle kan noget, og det er enormt vigtigt for os at vise, hvor meget vi kan bidrage med i samfundet.

Vi er en del af Hverdagsaktivisterne, som består af borgere med handicap og en flok supportere, der gerne vil lave frivilligt arbejde sammen. På den måde har vi et fællesskab, hvor vi giver igen på mange forskellige måder.

Vi går miljø-runder og samler ugentligt skrald i gadebilledet. Vi har IT-agenter på Hovedbiblioteket, som hjælper med computerproblemer. Vi guider folk til Copenhell og Ungdommens Folkemøde. Til Copenhagen Pride delte vi støttearmbånd og programmer ud og solgte flag og pins og badges til folk.

Vi hører tit: "Kan folk med handicap få jobs" og "Kan de være frivillige og en del af samfundet". Det er også en stor del af det her frivillighedsprojekt; at vænne folk til, at vi har en aktiv part i samfundet og rent faktisk ønsker at være et positivt indslag.

Drømmen lever

For nogle år tilbage ville jeg (Sandra, red.) ikke komme på Hovedbanen, metrostationerne og Strøget. Jeg følte, at folk gloede på mig og undrede sig. At de havde fordomme om mig og ikke turde spørge ind til mit handicap. Jeg synes, det har åbnet op og hjulpet mig at være ude som frivillig. Jeg oplever, at folk får en anden respekt for os. På nogen kan man se eller høre, at folk har et handicap. På andre kan man ikke umiddelbart se det.

Jeg har affundet mig med, at jeg ikke kan få en almindelig uddannelse og blive student og arbejde på det ordinære arbejdsmarked. MEN man stopper jo ikke med at drømme af den grund. Det er jo stadig at udleve drømme at arbejde på medieskolen med støtte og få løn for det, og så være frivillig i Hverdagsaktivisterne i fritiden.



Selvom man har et handicap, kan man hvad man vil, og intet skal lægge hindringer i vejen for, at man kan være frivillig. For mig (Mathilde, red.) er det vigtigt at vise omverdenen, at bare fordi man har udfordringer eller et handicap – så kan ALLE uanset handicap være vigtige. Vi skal også have en chance for at vise, hvad vi kan – Det er ikke kun for såkaldte "normale".

Telefonlinjen for ensomme med udviklingshæmning

Vi har netop startet Venskabslinjen, hvor ensomme unge med handicap kan få hjælp af andre unge med handicap, som sidder klar ved telefonerne for at hjælpe og lytte. Vi er med for at gøre en forskel og inspirere andre, give dem mod på at være sig selv. Hvis man har brug for nogen at snakke med, så kan vi hjælpe dem til at have en bedre dag. Man kan ikke se hinanden, men ens stemme kan måske berolige dem til at åbne sig op, hvis de er ensomme. Det er der mange, der er.

Jeg (Sandra, red.) elsker at være en del af det. Tænk, hvis man kunne give dem lige det råd, der giver dem en bedre dag? Vi har haft en psykolog ude, som har fortalt, hvordan man sætter gang i en samtale med et lyttende øre. Vi har skrevet alle de steder ned, hvor man kan komme i sin fritid. Vi lytter. Hvis personen siger, det har været en svær dag, så spørger vi ind til det; Er det noget, du har lyst at tale om? Hvad har du på hjerte? Hvordan kan jeg gøre din dag bedre?

Vi bliver efterhånden spurgt mange steder fra, om vi kan komme og være frivillige for dem. Det er ret betydningsfuldt og dejligt, at folk får øjnene op for os. At være frivillige er en fantastisk mulighed for et godt fællesskab, hvor vi har det sjovt sammen. Det giver ingen løn, men det giver rigtig god samvittighed at gøre noget godt for andre - gøre en forskel for andre og i verden, og dét er det hele værd. Hverdagsaktivisterne har blandt andet været frivillige til Telenor Copenhagen Maraton, Ungdommens Folkemøde, Copenhagen Pride, Copenhell, Tour de Ama'r, Kulturattent.



Tina Kejser, Centerchef for Selvstændig Bolig og Beskæftigelse

Frivillighed er værdifuldt og giver øget selvværd

Af Kathrine Schmidt Jensen

Der er masser af gode grunde til, at Center for Selvstændig Bolig og Beskæftigelse har valgt at satse på Hverdagsaktivisterne. Al den energi det giver borgerne at være frivillige, er simpelthen ikke til at komme udenom, mener centerchef Tina Kejser.

Center for Selvstændig Bolig og Beskæftigelse har siden Hverdagsaktivisternes start ydet økonomisk støtte til projektet. Som center ses initiativet som værdifuldt for både borger, personale og den offentlige sektor.

"Handicappet er ikke i fokus hos Hverdagsaktivisterne. Her møder du aktivisten med alle de evner og kompetencer, hun har med sig, fortæller centerchef Tina Kejser og fortsætter:

"Hvor borgerne ofte arbejder med udviklingsmål på deres arbejdspladser og i deres boliger, der tager udgangspunkt i, hvad de skal blive bedre til, og hvor de skal have støtte, så vender Hverdagsaktivisterne bølten og tager udgangspunkt i det, borgerne allerede er gode til, og dét er noget, der virker!"

Hverdagsaktivisterne startede som en "god idé", der hurtigt udvikledes og ifølge Tina Kejser er den energi, det giver borgerne at være frivillig simpelthen ikke til at komme udenom.

"De får sat færdigheder i spil, som vi ikke havde set før, og de vokser af det. For mig at se er Hverdagsaktivisterne et short-cut til øget selvværd. Når de hjælper til Copenhagen Pride eller Copenhell møder de ros og anerkendelse fra dem, de hjælper, og det har alle brug for. Vi kan se, at succesen øger deres selvværd. De er glade og stolte. Det gør det langt nemmere at arbejde videre mod flere succeser sammen med vores pædagogiske personale.

Vi skal ikke altid pakke borgerne ind i pædagoger og pædagogik

I Center for Selvstændig Bolig og Beskæftigelse er en af opgaverne at hjælpe borgerne til et øget netværk, når ressourcerne på tilbuddene gradvist bliver færre. Dette hjælper Hverdagsaktivisterne med.

"Den offentlige sektor er under et voldsom pres, og det er tydeligt, at vi ikke længere kan være borgernes eneste støtte og sikkerhed. Frivillige kræfter bliver i højere grad betydningsfulde. Hverdagsaktivisterne er den perfekte øvebane til at ruste borgerne til at omgås personer udefra og ikke kun pædagoger eller bofæller.

Hér er dit handicap ikke en hindring, for du laver kun det, du er god til. Du er ikke længere den unge pige med handicap men er med på lige fod med alle andre. Og hvem vil ikke gerne være det?"

Center for Selvstændig Bolig og Beskæftigelse

Tilbyder bo- beskæftigelses og netværkstilbud til borgere i Københavns kommune med mental funktionsnedsættelse, hjerneskade eller udviklingsforstyrrelse.

CSBB skaber rammer og muligheder for øget selvstændighed og livskvalitet for borgere med handicap. Med udgangspunkt i behov, forskellighed og selvbestemmelse understøtter vi, at alle udnytter ressourcer og potentiale optimalt. Gennem høj faglighed, anerkendelse, respekt, involvering og nærvær giver vi borgerne mulighed for at opnå et godt liv.



**"DET BEDSTE VED
HVERDAGSAKTIVISTERNE ER, AT
VI DELTAGER ALLE PÅ LIGE FOD"**
- FRIVILLIG I HVERDAGSAKTIVISTERNE



Mia Nyegaard
Socialborgmester i Københavns Kommune

En af de bedste historier

Af Mia Nyegaard

Hverdagsaktivisterne er en af de bedste historier i min tid som socialborgmester.

Da jeg blev borgmester for to år siden, eksisterede I ikke endnu. Men på rekordtid blev I et velkendt ansigt på musikfestivaler og andre store arrangementer i byens gader.

Siden er det gået slag i slag. I er blevet flere og flere. Og I har fået fondsmidler til, at I kan fortælle andre om, hvad det er, I lykkes så godt med.

Jeres mantra om, at "ingen kan alt, men alle kan noget", er virkelig inspirerende og sætter fokus på noget rigtig vigtigt. Nemlig, at vi alle sammen har brug for noget meningsfyldt at tage os til og brug for nogle fællesskaber, vi kan være en del af.

I har et rigtig godt fællesskab sammen. Og så bidrager I med jeres frivillige arbejde til, at København bliver en bedre by at leve i.

Tak for et godt 2019. Jeg glæder mig til at følge jeres videre færd.

Om Mia Nyegaard

- Født marts 1974
- Medlem af Radikale siden 2000
- Har siddet i Socialudvalget siden 2013
- Blev med 3.844 personlige stemmer den største radikale stemmesluger i København ved seneste valg i 2017
- Uddannet cand.scient.pol. og MA i Afrikastudier fra Københavns Universitet. Har desuden en uddannelse som yogalærer
- Har tidligere været adm. direktør for Friis-Holm Chokolade A/S og ellers arbejdet i både det offentlige og private i København, London, Malmø og Bruxelles, senest som selvstændig forretningsudvikler
- Opvokset i Fredericia og rundet af foreningsdanmark; sidder i bestyrelsen for Game (en NGO, som arbejder for at skabe forandringer gennem gadeidræt for børn og unge) og har tidligere siddet i bestyrelsen for bl.a. Hellebro (et værested for unge hjemløse) og HopeNow (en NGO, som bekæmper menneskehandel). Samt været frivillig i forskellige andre foreninger.
- Kæreste med IT-arkitekt Thomas Boel Sigurdsson



Kampen om at høre til

Af Mette Faber
Pårørende til frivillig Hverdagsaktivist

Jeg har verdens sejeste datter Mathilde på 29 år. Mathilde kan kæmpe mange ting. Hun er en haj til at læse, skrive, til IT og til at udtrykke alt, hvad hun tænker og føler både mundtligt og skriftligt på alle sociale medier.

Hun forstår politik og kender flere borgmestre og ministre end de fleste. Hun kan tale sin egen og vennernes sag på fjernsyn, så alle forstår det.

Hun har et kæmpe ønske om at være en del af samfundet, at gøre nytte, at arbejde, at have noget at stå op til.

Men det er svært, for Mathilde er autist og udviklingshæmmet og passer ikke ind i arbejdslivet. Det har Mathilde ofte været trist over.

Men så opstod Hverdagsaktivisterne. Et tilbud om uddannelse af borgere med handicap i medborgerskab og deltagelse i civilsamfundet.

Og her fandt Mathilde for første gang en platform, en mening, en glæde, en udviklingsmulighed. Den platform har gjort hende stærkere og givet hende tro på, at hendes muligheder er større. Og så har hun udvidet sit netværk med en masse borgere med og uden handicap, der forstår væsentligheden af civilsamfundets indsatser.



Karin Leth Kristensen
Leder af ældre- & Handicapforvaltningen
Aalborg Kommune

Handicap eller ej: Alle kan og vil bidrage i FRI-TID-aktivisterne

Af Karin Leth Kristensen

"Jeg kan se, at jeg gør en forskel for andre, og jeg kan se deres glæde - og det giver mig glæde. Det jeg gør, er der andre, der værdsætter", sådan fortæller Frida, der er FRI-TID-aktivist.

En titel, hvor både følelsen af at gøre en forskel, engagement og fællesskab følger med. Dét, at gøre en forskel for andre er grundstenen i FRI-TID-aktivisterne, der er et frivilligt fællesskab bestående af mennesker med og uden handicap, som alle ønsker at hjælpe til, når der er aktiviteter og events i Aalborgs byrum.

Overrækning af medaljer til Royal Run, indsamling af skrald til Grøn Koncert og uddeling af lysfakler til Danmarks Indsamlingen er blot nogle af de aktiviteter, FRI-TID-aktivisternes CV prydes af. Fælles for alle opgaver er, at de gør en forskel for andre i civilsamfundet. At valget er faldet på denne type af opgaver, er ikke tilfældigt, fortæller Maria Winther Kristensen, der er koordinator i Aalborg FRI-TID, sammen med Aalborg AKTIV står bag FRI-TID-aktivisterne: *"I gruppen er der mennesker med mange forskellige former for handicap, og de er ofte vant til at modtage hjælp, men når de løser en opgave som FRI-TID-aktivister, så er det dem, der giver hjælp. Muligheden for at "give noget igen" har stor betydning, fortæller de ofte til os."*

FRI-TID-aktivisterne består af cirka 40 frivillige, der alle bidrager med lige nøjagtig dét, de interesserer sig for og har mulighed for, hvilket også er et vigtigt budskab, pointerer Maria Winther Kristensen: *"Gruppen er samtidig med til at vise, at alle kan og vil bidrage - uanset om de har et handicap eller ej."*

Samme pointe fremhæver Frida, der også lærer nyt gennem de opgaver, hun løser: *"I FRI-TID-aktivisterne gør jeg nogle af de ting, jeg godt kan lide og føler, at jeg er god til, og jeg lærer også nye ting. Der er mange ting, jeg har lært igennem det her. Det er erfaringer, jeg får, som jeg kan bruge senere i livet,"* fortæller hun og uddyber, at det frivillige arbejde også giver mulighed for at prøve kræfter med nye opgaver:

"Jeg kan godt lide at prøve nye grænser, og det giver mig glæde, at her er der nogen, der værdsætter det. Og jeg lærer, hvordan forskellige ting foregår. Det giver mig glæde og selvtillid."

Bag om FRI-TID-aktivisterne

Aalborg FRI-TID og Aalborg AKTIV står bag FRI-TID-aktivisterne. Aalborg FRI-TID og Aalborg AKTIV er en del af Aalborg Kommunes handicapafdeling.

FRI-TID-aktivisterne blev en officiel gruppe i januar 2019. Inden da havde Aalborg FRI-TID understøttet forskellige former for frivillige fællesskaber, og Aalborg AKTIV understøtter meningsfuld beskæftigelse, som også kan være som frivillig i etablerede organisationer. Ud af disse erfaringer opstod idéen om FRI-TID-aktivisterne - blandt andet med inspiration fra Hverdagsaktivisterne.

FRI-TID-aktivisterne består af tovholdere og hjælpere: Tovholderne har overblikket, og de står for alt det praktiske og kontakten til eventstedet. Hjælperne løser opgaverne i fællesskab.



Liselotte Hyveled
Formand for Det Centrale Handicapråd,
ministerudpeget

Vi skal se på mulighederne i mennesket

Af Liselotte Hyveled

At være borger i Danmark med et fysisk eller psykisk handicap betyder, at man i mange tilfælde får en form for hjælp af kommunen eller andre instanser. Det er en god og vigtig funktion, at velfærdssamfundet understøtter dem, der har brug for det.

Vi glemmer bare tit at tale om, at borgere med handicap ikke alene fortjener at blive hjulpet, men også fortjener at blive inddraget og få en chance i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet og i selvfølgelig også i civilsamfundet. For dét at bidrage til samfundet, hvis man kan, er også en del af det at være borger i Danmark. Og hvem siger, at man ikke ønsker et aktivt medborgerskab, bare fordi man har brug for støtte eller ikke kan præcis det samme som alle andre?

Hverdagsaktivisternes indsats for at inddrage personer med handicap i civilsamfundet er værdifuld på to måder i mine øjne: dels hjælper den konkret mennesker med handicap ind i nogle funktioner, hvor både de selv og andre mennesker får glæde af det, og dels er Hverdagsaktivisterne med til at italesætte vigtigheden af, at alle får mulighed for at give deres bidrag til velfærdssamfundet – også i den civile sektor.

Når vi gør personer med handicap til bidragsydere i samfundet, er det en måde at nedbryde fordomme og myter på. For alle kan jo noget, og hvis vi skal skabe reelle lige muligheder for personer med handicap, kræver det reelle chancer, og at vi ser på muligheden i mennesket frem for begrænsningen.

Lær af børnene

Netop 'fordomme og holdninger' er ét af de temaer, Det Centrale Handicapråd arbejder aktivt med i disse år. Vi mener, at især en tidlig indsats i barndommen får en langsigtet positiv effekt for mennesker med handicap i deres voksne liv både med hensyn til sociale fællesskaber og muligheden for beskæftigelse – også på det frivillige plan.

I 2019 skabte vi derfor kampagnen og undervisningsmaterialet 'Sød, sej og særlig - Min ven med handicap'. Den er rettet mod børn i de mindste skoleklasser og har til formål at vise børn, hvordan venskaber mellem børn med og uden handicap foregår. I de tre korte film lærer børnene os noget vigtigt: De ser ikke på det handicap, deres ven har. De taler i stedet om de sjove ting, som de laver med deres ven, og hvorfor han eller hun er så god en ven.

Lad os lære af børnene og tale om det, personer med handicap kan bidrage med, fremfor hvad deres begrænsning er. Det vil det åbne nogle døre til gavn for os alle sammen. Det kunne blandt andet betyde, at frivillige organisationer fik værdifulde ressourcer blandt personer med handicap, som har noget at give af og ønsker at gøre det. Det vil være til gavn for de mennesker, som organisationerne er sat i verden for at hjælpe, og samtidig vise andre med handicap, at der er mulighed for at bidrage, hvis man kan og vil.



Pia Holm Christensen
Pædagog
Autismecenter Syd, Aabenraa



Kristian Jørgensen
Pædagog
Forsorghjem St. Dannesbo Odense

Livskvalitet & medborgerskab for alle

Af Pia Holm Christensen & Kristian Jørgensen

I forbindelse med vores Bachelorprojekt var vi i foråret 2019 i praktik i Hverdagsaktivisterne for at skabe et indblik i, hvordan man i det pædagogiske arbejde kan skabe forbedret livskvalitet for personer med udviklingshandicap. Vi er begge via projektet blevet inspireret til at gøre mere ud af at fremme livskvalitet og medborgerskab for vores respektive borgere, og vi har et ønske om at medvirke til at udvikle pædagogisk praksis.

Når vi ser på de tiltag, man gør hos Hverdagsaktivisterne for at inkludere borgerne i samfundet, ser vi en række tiltag, som ikke er sammenlignelige med ordinære beskæftigelsestilbud. Vores besøg hos Hverdagsaktivisterne har åbnet vores øjne for, at der findes mange uopdyrkede muligheder i det frivillige arbejde. Borgerne vil rigtig gerne deltage i frivilligt arbejde på lige fod med borgere uden handicap. Og de bliver taget imod med åbne arme. Vi kan via vores empiri og analyse i vores bachelorprojekt konkludere, at borgerne får fremmet deres medborgerskabsfølelse, og at de tænker på fremtidige generationer. Vi kan se, at borgerne hos Hverdagsaktivisterne får en oplevelse af ligeværd, og deres mestringsevne og selvopfattelse styrkes betragteligt. Med dette initiativ får borgerne netop en mulighed for at blive inkluderet i samfundet, og være noget for andre. Hverdagsaktivisterne gør op med, hvordan samfundet ser på udviklingshæmmede og udviklingshæmmedes ressourcer. Mennesker med handicap kan også være frivillige. Et vigtigt synspunkt i debatten, som vi gerne vil være med til at synliggøre. Vi synes ikke, at den får sin plads i frivillighedsdebatten anno 2019.

Borgernes selvopfattelse er ændret. De oplever, at de er blevet mere værd via deres arbejde i Hverdagsaktivisterne. Borgerne har fået skabt et socialt netværk, hvor de kan være sig selv uden at tænke på, om andre ser skævt til dem. Den stigmatisering, som de til tider kan opleve, bliver nedbrudt gennem deres frivillige arbejde i Hverdagsaktivisterne. Fra at være en byrde for samfundet er de nu blevet til et aktiv, hvor samfundet gør brug af deres ressourcer.

Dette blev tydeligt, da vi var med rundt på ruten ved affaldsindsamling, hvor en borger standsede op og spurgte til, hvem de var og sagde, at det var et godt initiativ og sagde: "Tak, fordi i vil bruge en søndag på det". Desuden så vi, at de udviklingshæmmede kom i dialog med tre unge, hvor de unge spurgte, om de havde flere poser, så de også kunne samle skrald på deres vej. Her kunne borgerne i Hverdagsaktivisterne få en følelse af at være rollemodeller for andre. Noget, der er med til at styrke borgernes selvfølelse og selvværd, som så igen er med til at øge borgernes livskvalitet. En frivillig italesætter, at hun har fået mere mod af at deltage i arrangementer med Hverdagsaktivisterne. Mere mod til at møde nye mennesker og deltage i aktiviteter i andre sammenhænge, bl.a. er hun begyndt at gå til badminton.

Da vi var med til affaldsindsamling, var der stor deltagelse fra lokale, og ca. halvdelen havde ikke tilknytning til Hverdagsaktivisterne i forvejen. Vi observerede, at der var god dialog på tværs, og borgerne fra lokalsamfundet talte med borgerne fra Hverdagsaktivisterne, som hvis de havde mødt hinanden nede i Brugsen eller ude på fodboldbanen. Det var fuldt accepteret, at der var borgere med, som havde et handicap, og det virkede naturligt, at også borgere med handicap var med til indsamlingen.

Via vores deltagelse hos Hverdagsaktivisterne har vi begge tænkt på, hvordan vi selv kan inddrage lignende tiltag i vores egen praksis. Pia har allerede været med borgere fra sit arbejde ude og samle affald, og planlægger at gå med nogle af sine borgere rundt og samle ind næste gang, der er landsindsamling.

Ingen kan alt... Alle kan noget!
De bedste hilsner

Pia & Kristian



"DET BEDSTE VED
HVERDAGSAKTIVISTERNE ER, FÅ
LOV TIL AT GØRE DET MAN ER
GOD TIL"

- FRIVILLIG I HVERDAGSAKTIVISTERNE

Hverdagsaktivisternes Eventdeltagelse 2019



**Silly Walks Parade
CPH**
RUTEVEJLEDERE



**Landsindsamling
Folkekirkens
Nødhjælp**
PENGEINDSAMLING



**Miljømesse
Meget mere end
skrald**
STADEHOLDER



**Europa
Parlamentsvalget**
VALG-
TILFORORDNEDE



Meyers Madfest
MADBODER



Madmodsløbet
VEJVISERE



**En Gåtur Langs
Kysten**
SKRALDEINDSAMLING



Folketingsvalget
VALG-
TILFORORDNEDE



Tour De Amager
RUTEVEJLEDERE

Hverdagsaktivisternes Eventdeltagelse 2019



**Copenhagen
Marathon**
SKRALDEINDSAMLING



Jazz i Haven
OPRYDNING



**Idrætsdagen
KIFU**
OPPYNTNING / SALG



**Affaldsindsamlingen
Danmarks
Naturfredningsforening**
SKRALDEINDSAMLING



Københavnferfesten
TJEK IN



Julemarked
INFOBOD



Copenhell
SKRALDEINDSAMLING



**Ungdommens
Folkemøde**
SKRALDEINDSAMLING
/ AD HOC I
FRIVILLIGOMRÅDE



Copenhagen Pride
SALG /
SKRALDEINDSAMLING



Banko
TJEK AF PLADER /
UDDELING AF
PRÆMIER

Portræt af en frivillig

TYPER I KØBENHAVN

Artikel er et uddrag fra Facebooksiden
'Typer i København'

Ib er frivillig hos "Hverdagsaktivisterne"
- en organisation, der assisterer ved
offentlige arrangementer i København.

Humøret er højt, selvom hans liv har været
noget af en udfordring: "Jeg havde det
meget svært i skolen og kom hele tiden så
meget bagud, at jeg måtte skifte skole. Fem
gange blev jeg smidt ud af skolen, fordi jeg
ikke kunne finde ud af det! Og der var
ingen, der hjalp mig - jeg blev bare flyttet til
en anden skole.

Da jeg så var 16 år, gik jeg ud af skolen og fik
mit første arbejde - jeg kan ikke huske,
hvad det var, men jeg har altid måttet tage
alt det dårligste arbejde!

Alt det beskidte, som andre ikke ville have!
Og jeg har haft så mange arbejder, at jeg
ikke kan huske det. Men det var jo
nødvendigt for at få mad på bordet og tøj
på kroppen ... I det hele taget er mit liv gået
med at overleve ... og det er ikke så let.

Selv min eks-kæreste forsøgte at udnytte
mig, men nu er det slut! Jeg smed
simpelthen ringen i skraldespanden lige for
øjnene af hende! Det må du godt skrive, for
det er rigtigt, og det var det bedste, jeg
kunne gøre, for hun udnyttede mig!

Jeg passer også telefon for
"Venskabslinjen". Det er en
telefonrådgivning for ensomme med
problemer som mig selv. Det er ikke
en almindelig åben telefonlinje. Du
skal have nummeret af mig for
eksempel - for det er kun for folk med
store udfordringer."

Ib er her fotograferet til et
arrangement på Højbro Plads, hvor
han var frivillig.

En ret sej gut!

Foto & artikel Anders Bentzon





VERDENSMÅL 8: ANSTÆNDIGE JOBS OG ØKONOMISK VÆKST

FRA VERDENSMÅL TIL ENGAGEMENT OG FÆLLESSKAB

Af social iværksætter Lise Holm-Rasmussen



Mærker du handlingslammelse og magtesløshed, når du hører om de store udfordringer i vores samfund i dag? Klimakrise, ensomhed, fattigdom og social ulighed, flygtningekrise, plastikforurening med mere. Hvis vi skal forandre verden nedefra, skal vi væk fra frygt og skyldfølelse. Hverdagsaktivisterne viser os vejen med sit engagement og fællesskab!

Hvis vi skal nå FN's 17 verdensmål, kræver det strukturelle indsats på internationalt og nationalt niveau. Men når det handler om forandringer nedefra, er engagement, visioner, kritisk sans og handleerfaringer den bedste benzin.

Mens visionerne viser os vejen, sikrer engagementet, at vi fortsætter mod målet trods forhindringer. Den kritiske sans hjælper os med at skelne skidt fra kanel og handleerfaringer viser os, at vi faktisk er i stand til at forandre tingenes tilstand.

Hvis engagement og visioner er vores benzin, er fællesskabet katalysatoren. I fællesskabet kan vi dele vores visioner og engagement – og støtte hinanden i at opbygge nye handleerfaringer. Netop derfor anbefaler psykologer, at mennesker med klimaangst skal finde sammen med andre mennesker og sammen gøre en forskel. I fællesskabet får vi også større gennemslagskraft, for kun få mennesker kan som klimahelten Greta Thunberg råbe verden op alene.

Fællesskabet kan også hjælpe os, hvis vi er bange for at springe ud i det og gøre en forskel. I fællesskabet kan vi nemlig stå på sidelinjen og blive inspireret for at springe på toget, når vi finder modet og er klar.

Samtidig er det at lave noget meningsfyldt sammen med andre i sig selv godt for vores sundhed – vi trives bedre, når vi bidrager til fællesskabet.

Derfor er fællesskaber så vigtige – og derfor skal vi have alle med! Og her viser Hverdagsaktivisterne vejen!

At kunne bidrage til samfundet og være en del af et arbejdende fællesskab, ønsker de fleste af os. Også selvom vi for eksempel har et handicap, der kan gøre det svært at passe ind i de almindelige kasser. Hvis vi inden 2030 skal sikre, at alle mennesker har et produktivt og anstændigt job, må vi derfor tænke i rummelige arbejdsfællesskaber. Her er Hverdagsaktivisterne et super godt bud på, hvordan vi kan udvikle et fællesskab, hvor mennesker med kognitive funktionsnedsættelser kan bidrage! I Hverdagsaktivisterne er det nemlig ikke mennesker med handicap, der får frivillig hjælp – men dem, der yder en frivillig indsats i civilsamfundet. Der er ikke tale om lønnede jobs, men initiativet viser os potentialet ved at bruge fællesskabet som løftestang for aktivt medborgerskab og sociale forandringer.

Derfor bidrager Hverdagsaktivisterne både til verdensmålene ved at:

- Give mennesker med handicap muligheden for et anstændigt job
- Fremme social trivsel og sundhed
- Sikre inddragelse i samfundet uanset handicap

Fordi ingenkan alt... Men alle kan noget!

HVAD ER FN'S VERDENSMÅL?

Verdensmålene er 17 konkrete mål for bæredygtig udvikling frem mod 2030. Målene forpligter FN's 193 medlemslande til blandt andet at afskaffe fattigdom og sult i verden, reducere ulighed, bekæmpe klimaforandringer samt sikre god uddannelse og bedre sundhed til alle, anstændige jobs og mere bæredygtig økonomisk vækst.

Læs mere på www.verdensmaalene.dk

BAG OM SKRIBENTEN

Lise Holm-Rasmussen er social iværksætter og stifter af handleRUM. Lise er optaget af, hvordan vi engagerer mennesker i sundhedsfremmende og bæredygtige fællesskaber. Og så er hun initiativtager til en række fællesskaber i byen.

Du kan læse mere på www.handleRUM.dk

Portræt af en frivillig

TYPER I KØBENHAVN

Artikel er et uddrag fra Facebooksiden 'Typer i København'

Hverdagsaktivisterne er en gruppe frivillige med forskellige handicap, som alligevel har overskud til at hjælpe andre ... En af dem er Vanita!

Hun fortæller:

"Vi hjælper til ved alle mulige arrangementer rundt omkring i byen, hvor der er brug for det. Det kan for eksempel være Ungdommens Folkemøde, Kulturhavn, Kulturhatten, Copenhagen Pride eller Copenhell".

Hun er født i Indien, men blev adopteret til Danmark, da hun var 18 måneder. Da hun var 10 år blev hendes forældre skilt, og så kom hun til at bo to forskellige steder -

skiftesvis hos mor og far hver anden uge. "Det var ikke så rart, for det er svært at føle, at man hører til og at få venner, når man bor to steder".

I det hele taget var tingene ikke så lette for hende i de år, og hun følte ikke rigtig, hun kunne følge med de andre ... Så hun søgte - og fik - heldigvis en praktikplads på TV Glad (Danmarks skarpeste TV-station), hvor man er mere rummelig end de fleste andre steder. Det er også et sted, der tiltrækker store personligheder. For eksempel er det den navnkundige og storsnakkende mesterkok, Søren Gericke, der laver maden i kantinen!

Her fattede hun hurtigt interesse for medier - især at lave radio - og da praktikken sluttede, blev hun en del af medieskolen Juno på Amager, der laver historier og interviews.

Senest har hun interviewet Børne- og Ungdomsminister Pernille Rosenkrantz Theil.

"Og så er jeg jo en del af Hverdagsaktivisterne og passer også telefon for Venskabslinjen - en telefonrådgivning for folk med problemer som mig selv. Jeg kan måske bedre hjælpe folk, fordi jeg bedre kan forstå hvordan de har det, tror jeg ... og jeg får det selv godt af det!"

Foto og artikel Anders Bentzon





"Det giver en glæde at hjælpe andre, og det er dejligt at gøre det af lyst. Man bliver også selv mere miljøbevidst. Før tænkte jeg ikke over ikke at smide cigaretter. Jeg har lært at være mindre tilbageholdende i kontakten til andre mennesker og hjælpe andre f.eks. gangbesværede".

- Supporter i Hverdagsaktivisterne





**"DET BEDSTE VED
HVERDAGSAKTIVISTERNE ER, AT
TESTE SINE EGNE GRÆNSER"**

- FRIVILLIG I HVERDAGSAKTIVISTERNE



Epilog

Af Proces & Projektkoordinator, Mille Tindø

Endnu et år er gået, og igen i år kan vi se tilbage på et år med fuld fart på og masser af oplevelser. Vi er så heldige, at Velux valgte at støtte os i vores projekt, og vi kan nu arbejde henimod et samfund med større rummelighed og forståelse. Her hos Hverdagsaktivisterne tror vi på, at ingen kan alt, men alle kan noget! Det er et menneskesyn, vi ikke vil gå på kompromis med, for det er der ingen grund til! Tværtimod vil vi kæmpe for at udbrede den viden, vi hér i Hverdagsaktivisterne allerede har, nemlig at der er ressourcer at hente i hvert et individ på denne klode - også selvom man har et handicap.

Et af principperne i Handicapkonventionen er at sikre " Fuld og effektiv deltagelse og inklusion i samfundslivet" Og det er den fakkelt, vi tager med os rundt, for i den er vi allerede blevet lovet lyset, og det vil vi holde fast i!

I år blev også året, hvor vi vandt Fællesskabsprisen, og det er vi enormt stolte af! Men for os var det ikke bare Fællesskabsprisen, vi vandt, for gennem den accept det er at vinde så flot en pris, er det også implicit en accept af, og en respekt for, at personer med handicap også rummer en masse ressourcer, og at de også kan gøre en forskel! Med prisen har vi i Hverdagsaktivisterne været med til at sætte det første af forhåbentlig flere aftryk i civilsamfundsfællesskabernes historie.

Det er som en drøm, der går i opfyldelse, at jeg er her i dag! Jeg har altid drømt om at arbejde med noget, der vil betyde noget for nogen og at kunne gøre en forskel for andre. Her sammen med Hverdagsaktivisterne går min drøm i opfyldelse ovenikøbet tifoldigt! Ikke bare føler jeg, at dét, vi gør, betyder noget for en masse andre end os selv, men samtidig oplever jeg også, at vi ALLE sammen udvikler os nærmest dagligt, og at vi stadig tør at drømme om at nå længere ud, end vi allerede er. Jeg er SÅ stolt af at være en del af Hverdagsaktivisterne, og det vi står for, og jeg er sikker på, at jeg er verdens heldigste menneske - så tak for det.

Året 2019 er ved at synge på sidste vers, og vi kan med stolthed se tilbage på et år, hvor vi i Hverdagsaktivisterne har oplevet ting, vi aldrig troede muligt, samtidig håber jeg også, at vi har inspireret andre til at tro på sig selv og bare springe ud i det! Nu kan vi glædeligt se frem til et 2020 i rivende udvikling, for det bliver et år, hvor vi i Hverdagsaktivisterne vil prøve nogle nye ting af, og se om ikke, vi kan udvikle os endnu mere, end vi allerede har gjort, og forhåbentligt konkluderer, når året går på hæld, at også dette blev en succes!

Tusind tak for et rigtig dejligt år. Tak til alle vores dejlige samarbejdspartnere, og alle vores elskede Hverdagsaktivister, som hver dag kæmper sammen for et rummeligt og mangfoldigt samfund!

K o n t a k t

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!**