

# Vejviser til frivillige fællesskaber

– metoder og redskaber til at få FlereMed

NETVÆRK OG BROBYGNING

OPSPORING


AFKLARING OG MATCH

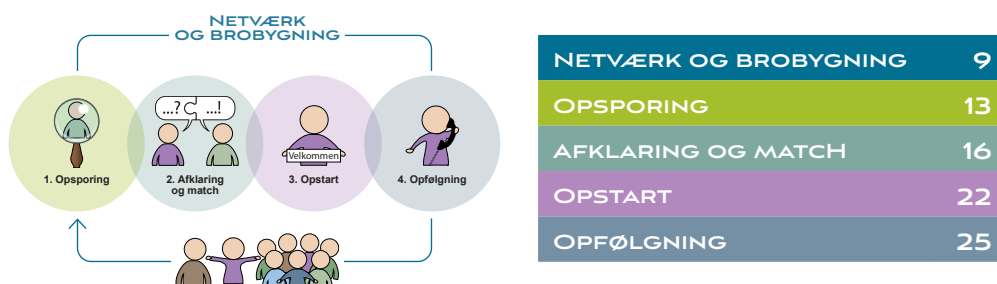
OPSTART


OPFØLGNING

INDHOLD:

<b>Indledning:</b> Vi skal vise vejen for at få flere med	3
<b>FlereMed-modellen</b> kort fortalt	5

 <b>PORTRÆT:</b> <b>Jeg kan mærke, jeg gør en forskel</b>	7
---	---



 <b>PORTRÆT:</b> <b>Det var faldet til jorden, hvis ikke der var nogen, som hjalp mig</b>	20
---	----

<b>FlereMed – mellem tanke og tal</b>	28
<b>Bagom 'Vejviser til frivillige fællesskaber'</b>	32

**” Det var gennem min bostøtte, jeg fik kontakt til Chanette fra frivillig-centeret. Hun vidste lige, hvor jeg skulle lede, og på den måde kom jeg til at høre om museet”**  
 (Kasper, 36 år, frivillig Museum Rebild)

## INDLEDNING:



## Vi skal vise vejen for at få flere med

*”Da jeg rejste og vendte tilbage, kommer jeg tilbage til en lejlighed og til en by uden venner. Det er sgu fint nok, du har en fyldt bankkonto, men hvad skal du bruge det til? Venner, det er vigtigt. Hvad gør man så? Så går man i Rema og køber 6 øl, som så bliver til flere”.*

I citatet sætter Jens ord på en ensomhed, der for hans vedkommende førte til en år-række med et massivt alkoholforbrug, men siden motiverede ham til at blive frivillig:

*”Jeg vil ikke være foruden, at jeg skal af sted om morgenen, og det er fuldstændig underordnet, om jeg får penge for det. Jeg ved udmærket, at hvis jeg sad herhjemme, så vil det gå galt. Når man kan se i øjnene på andre, at de har det ad helvede til – det giver mig utroligt meget, hvis jeg bare kan få én af dem til at komme lidt op igen. Jeg ved ikke, om jeg gør en forskel, men jeg håber det”.*

I dag er Jens frivillig en dag om ugen i STUBHuset, det lokale kulturhus i Støvring, og fire dage om ugen i den socialansvarlige virksomhed, Råt&Godt. Her bruger han både sin baggrund som tømrer og sin livserfaring til at hjælpe unge, som er på værkstedet. Han er én blandt mange, som er blevet hjulpet til (igen) at kunne bidrage til fællesskabet gennem FlereMed.

FlereMed er et tilbud forankret i Frivilligcenter Rebild, der netop har fokus på at hjælpe mennesker, som mangler sociale netværk og meningsfulde aktiviteter, til at opnå deltagelsesmuligheder i frivillige fællesskaber. I tæt samarbejde med Røde Kors Rebild og Rebild Kommune har vi siden 2021 arbejdet målrettet med at sikre større social lighed i deltagelsen i frivillige fællesskaber i vores lokalområde.

Vi ved, at den største motivation for at tage del i foreningslivet og frivillige fællesskaber er at blive opfordret til at deltage. I FlereMed har vi fokus på, hvordan vi støtter

**” Det giver mig en stor glæde at der er nogen, der kan bruge mig. Det her med at vågne en morgen og ikke kan bruges til noget efter 45 år på arbejdsmarkedet. Det er mærkeligt. Det var via harmonikaen, jeg kom ind i det. Jeg nyder det, og det gør de andre frivillige også. Vi hygges os sammen, og vi kan gøre lidt gavn”.**

(Hans, frivillig spillemand på plejecentre i Rebild Kommune)

## INDLEDNING:

personer, som ikke bliver inviteret ind i fællesskaber gennem eget netværk, til at komme godt i gang. Vores erfaring er, det kræver en indsats på tværs af foreninger og kommunale tilbud, hvor vi som frivilligcenter har en bærende rolle i at sikre brobygning mellem aktørerne. Samtidig kræver det, vi ikke efterlader den enkelte i ønsket om at blive en del af et frivilligt fællesskab. Vi skal vise vejen ved at spørge åbent til ønsker, interesser og eventuelle behov hos den enkelte, gå forrest i at omsætte ønsker til konkrete match, tilbyde en hånd i ryggen i de første modige skridt ind i et nyt fællesskab og følge op på, hvordan det går også efter opstarten.

På baggrund af de sidste to et halvt års erfaringer, samler vejviseren her vores anbefalinger og redskaber til, at vi i samarbejde kan sikre flere mennesker deltagelsesmuligheder i frivillige fællesskaber – til gavn for både den enkelte og for de modtagende fællesskaber.

Vejviseren giver praksisnær viden om og værktøjer til, hvordan vi kan arbejde med brobygning særligt i relation til kommunale tilbud og indsatser og frivillige fællesskaber for at sikre større social lighed i deltagelsen i foreningslivet og frivillige tilbud. Den er bygget op, så I kan bruge den som opslagsværk alt efter, hvad I ønsker inspiration til – om det fx er i arbejdet med brobygnings- og netværksaktiviteter, i opsporingen og rekrutteringen af personer, som kan have glæde af tilbuddet, eller i arbejdet med at skabe gensidige match.

Vores ønske er, at erfaringerne fra FlereMed kan være med til at give endnu flere mennesker muligheden for at bidrage til foreningslivet, i frivillige fællesskaber og til lokalsamfundet.

Rigtig god læselyst!

**” Der er en gensidig frihed i mødet med mulige deltagere. Vi har ingen krav til dem om, hvad de skal, og det er også en stor frihed for os. Friheden gør det meget lettere at møde den enkelte uformelt, uforpligtende og i øjenhøjde, hvilket igen gør vores arbejde med at skabe relationer lettere”**

(Frederik, projektleder FlereMed)

**” Vi kan godt snakke med en borger om, at hver fredag er der en given aktivitet. Men det kan måske være svært at tage derhen. Vi har ikke altid tid. FlereMed har tid til det. De er med hele vejen rundt – der kan være så mange udfordringer”**

(Jeanette, bostøtte)

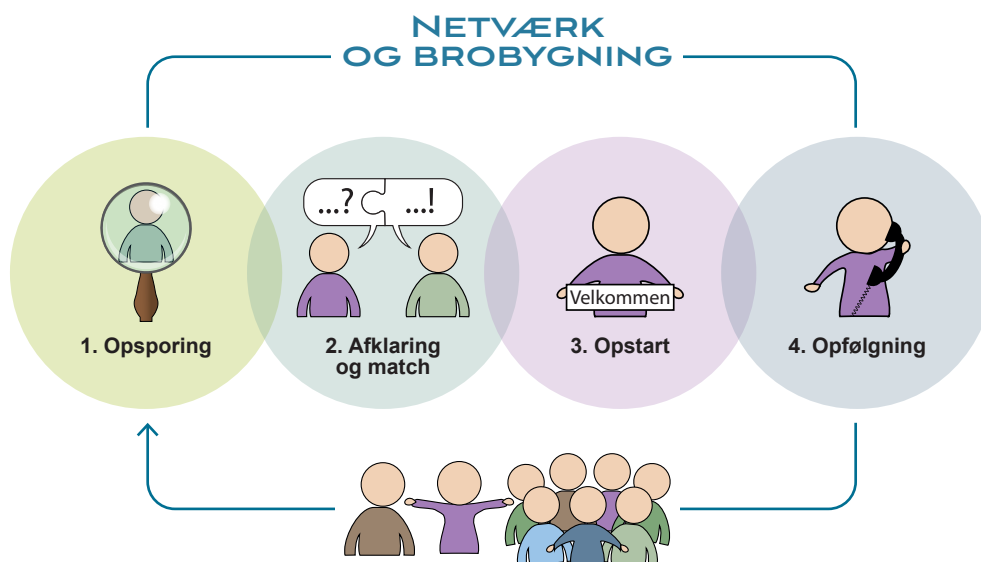
# FlereMed-modellen kort fortalt

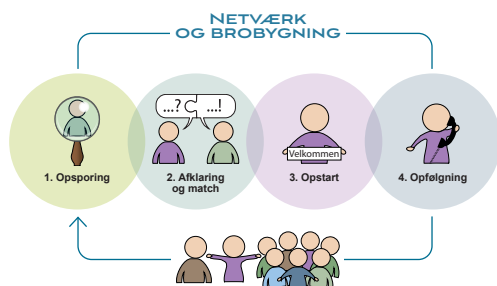
Vi har udviklet en model for FlereMed for at holde fast i, hvad der er væsentligt for at lykkes med, at flere oplever deltagelsesmuligheder i frivillige fællesskaber. Vi bruger modellen i vores kontakt til mulige deltagere, kommunale nøglepersoner og samarbejdspartnere i frivillige fællesskaber, fordi den gør det synligt, hvordan vi kan hjælpe dem i vores rolle som frivilligcenter.

Faserne i modellen er afbilledet i cirkler, som overlapper hinanden. Det tydeliggør, at skridtene i hver fase påvirker hinanden. Når vi fx følger op på et konkret match i samarbejdet med en bostøttemedarbejder, er vi samtidig med til at skabe tryghed i, hun kan henvende sig med andre mulige deltagere, som savner anledninger at være fælles om.

Vi deler vores erfaringer og anbefalinger til gode skridt inden for hver fase i selvstændige afsnit.

Her følger derfor kun en kort introduktion til FlereMed-modellen:





Formålet med **NETVÆRK OG BROBYGNING** er at sikre, at mulige samarbejdspartnere får kendskab til FlereMed og oplever samarbejdet som relevant og lettilgængeligt. Vi skal bygge bro mellem aktører, som har kontakten til mulige deltagere, og aktører, som omvendt har glæde af, at flere deltager i deres frivillige fællesskaber. **Side 8**



Formålet med **OPSPORING** er at række ud til personer, som ikke bliver inviteret ind i frivillige fællesskaber gennem eget netværk. Det sker særligt i tæt samarbejde med kommunale nøglepersoner, som i deres arbejde har kontakt til relevante målgrupper. **Side 11**



Formålet med **AFKLARING OG MATCH** er at skabe gensidige match ud fra afklarende samtaler med alle potentielle deltagere med fokus på ønsker, interesser og eventuelle behov. **Side 13**  
 Formålet med **OPSTART** er at sikre gode rammer for, at de personer, vi



hjælper ind i frivillige fællesskaber, oplever en god opstart og støtte til at blive fastholdt i fællesskabet. Vi samarbejder både med det modtagende fællesskab, deltagerne selv og ofte også kommunale kontaktpersoner om opstart og fastholdelse. **Side 17**  
 Formålet med **OPFØLGNING** er, at både deltagere, de modtagende



fællesskaber og kommunale samarbejdspartnere oplever tryghed i, de kan henvende sig, hvis der opstår behov for det. Lige så vigtigt bidrager opfølgning til, at deltagerne føler sig set og anerkendte i den indsats, de yder. **Side 19**

NETVÆRK OG BROBYGNING

OPSPORING

AFKLARING OG MATCH

OPSTART

OPFØLGNING



## PORTRÆT:

# Jeg kan mærke, jeg gør en forskel

**” Det har styrket min selvtillid og mit humør, fordi jeg føler, jeg gør en forskel. Her den anden dag tænkte jeg, mens jeg var derude, bare den uge jeg er væk, så er ukrudtet tilbage. Hvis ikke jeg havde været der, havde det været Rebild Jungle-museum”.**

Kasper er frivillig på Museum Rebild og hjælper et par timer om ugen med at holde udearealerne. Han ser og mærker tydeligt den forskel, han gør – både for ham selv og stedet.

**” Når jeg har arbejdet, så kommer Niels ofte ud og siger, det ser dæleme godt ud. Så kan jeg mærke, uh, jeg gør en forskel”.**

Arbejdet som frivillig giver Kasper mulighed for at gøre noget, han holder af; at være i naturen. Ofte forlænger han tiden ude ved at gå til Skørping, når han har afsluttet sin frivilligtjans. Alligevel var matchet ikke 'bare lige'.

Kasper har autisme og for et par år tilbage fik han tilkendt førtidspension. I dag er han 36 år og bor sammen med sin far i en muremestervilla med udsigt til åbne vidder. I første omgang syntes han, et museum lød overvældende:

**” Jeg havde ikke noget billede af, hvordan det ser ud. Jeg synes, det lød overvældende – mange mennesker og så videre. Jeg har autisme, og det gør, jeg har svært ved at forholde mig til forandringer og store grupper”.**

Når Kasper alligevel tog mod til sig, skyldes det, han fik hjælp fra sin bostøtte i et samarbejde med Chanette fra Frivilligcenter Rebild. Chanette hjalp med at pege ham i retning af museet, og sammen med sin bostøtte fik Kasper et billede af, hvad det vil sige at være frivillig på Museum Rebild:



## PORTRÆT:

---

**” Min bostøtte var villig til at tage med derud og se museet, så jeg kunne se det og møde ham, jeg skulle arbejde for og snakke med ham. Der var god kemi. Jeg kan godt lide små steder – det passer godt til mig. Det er også meget spændende. Jeg er meget interesseret i historie, fortidsfund og arkæologi. Jeg havde en god mavefølelse. Jeg var lige i det hjørne, hvor jeg havde noget mod til at springe ud i det”.**

Selvom Kasper kan være udfordret i større sociale sammenhænge, var det netop ønsket om at komme ud blandt andre og opleve at gøre gavn, som startede ønsket om at være frivillig. Han siger selv, han har *”en god appetit efter anerkendelse”*. I dag oplever han netop at være en anerkendt del af et fællesskab:

**” Jeg føler mig som en anerkendt del af holdet, og det er en dejlig følelse. Jeg var ude og arbejde, hvor det var lidt dårligt vejr. Der kom en af de andre frivillige og sagde, hvis det bliver for træls herude, så kommer du bare ind. Så får man følelsen af, at man er en af dem. Man skulle næsten tro, jeg fik penge for at arbejde derude så meget, jeg er en del af det”.**

Kasper er ikke i tvivl om, det for hans vedkommende krævede, han fik hjælp for, han i dag kan være en del af et meningsfuldt fællesskab. Han kommer selv med følgende prognose:

**” Jeg leder tit inde på internettet efter forskellige muligheder. Jeg prøver jo tit at komme til oplysninger selv. Men jeg må indrømme, jeg har virkelig brug for nogen, der ved noget. Nogen, som har været det hele igennem, nogen som har erfaring med den slags. Jeg tror, hvis ikke jeg havde haft hjælp, så ville jeg sikkert lede og lede og lede indtil, jeg blev træt af det og lagde det i glemmeboksen”.**



# NETVÆRK OG BROBYGNING

Arbejdet med at bygge bro er en hjørnesten i, at flere får mulighed for at deltage i frivillige fællesskaber.

Erfaringerne fra FlereMed er, det kræver tid at sikre brobygningen mellem relevante aktører. Samtidigt skal det primære ansvar være tydeligt placeret. I FlereMed er det Frivilligcenter Rebild, der har opgaven med at bygge bro.

Arbejdet foregår 'i kulissen' og består i, at de aktører, som har kontakten til mulige deltagere, og de aktører, som har glæde af at få flere deltagere i deres fællesskab, får øje på og hjælp til matchet. Udgangspunktet for al kommunikation er, at FlereMed skal lette arbejdet for begge parter.

**” Det skal være sådan, at vi er i en ongoing dialog med hinanden, så vi har en form for sparring med FlereMed. Ellers står vi ret alene med arbejdet”**

*(Helle, daglig leder og musikchef ved STUBHuset)*

Vi har på den baggrund afholdt opstartsworkshops for samarbejdspartnere, deltaget i et rigt antal af personalemøder, tilrettelagt netværksmøder og været til rådighed for ad hoc-behov, som er opstået undervejs i samarbejdet.

## TRIN – FOR – TRIN

1. FlereMed afholder opstartsaktiviteter med en bred involvering af mulige samarbejdspartnere for at udvikle og skabe ejerskab til indsatsen
2. FlereMed formidler indsatsen bredt – bl.a. på personalemøder og gennem informationsmateriale som plakater og flyers – med vægt på, hvor vi kan aflaste i den eksisterende opgaveløsning
3. FlereMed afstemmer og imødekommer behovet for formaliserede møde- anledninger hos de involverede aktører
4. FlereMed er tilgængelige for en løbende kontakt, hvor de involverede aktører altid kan henvende sig



## DE GODE SKRIDT

### 1. Identificer nøglepersoner

For at skabe netværk og bygge bro, skal vi kunne besvare to spørgsmål:

- Hvem har kontakt til personer for hvem, vi ønsker at øge deltagelsesmulighederne i frivillige fællesskaber?
- Hvem kan skabe øgede deltagelsesmuligheder og have glæde at få flere deltagere i deres frivillige fællesskaber?

Til eksempel har vi i Frivilligcenter Rebild blandt andre været i kontakt med forebyggende sygeplejersker, bostøttemedarbejdere, medarbejdere ved sundhedscenteret og rådgivere ved jobcenteret. Samtidigt har vi – foruden kontakt til det lokale foreningsliv – blandt andre samarbejdet med plejecentre, det lokale museum, børnehaver og et af de lokale kultur- og forsamlingshuse i området.

**” Det har været dejligt at blive inddraget i processen og være med fra start. Vi har mange erfaringer med målgruppen. Hvis vi skulle have haft endnu flere med så hold fast i nogle møder en gang i mellem – vi skal blive ved med at holde samarbejdet ved lige”**

*(Mads, fysioterapeut ved Sundhedscenteret)*

### 2. Ledelsesmæssig opbakning

Det er vigtigt, vi er opmærksomme på, hvordan vi åbner døren til relevante samarbejdspartnere.

Oftentimes skal vi bede om foretræde hos medarbejdere og lokale ildsjæle, som i forvejen er investerede i en travl hverdag.

Det er vores erfaring, det styrker medarbejdernes muligheder for at samarbejde, når vi sikrer ledelsesmæssig opbakning fra start. Konkret har vi nedsat en styregruppe for FlereMed med kommunal ledelsesrepræsentation, som har kunnet åbne døren til relevante medarbejdere og andre ledere i organisationen.



### 3. Tidlig involvering

Når vi løber nye initiativer i gang, skal vi ikke være bange for at invitere nøglepersoner med i det tidlige udviklingsarbejde. Det er med til at sikre, vi trækker på den viden, som allerede eksisterer, og samtidig øger det ejerskabet til indsatsen.

I FlereMed inviterede vi til tre opstartstworkshops for foreningsrepræsentanter og kommunale medarbejdere, hvor vi bl.a. optegnede forventede borgerrejser for personer, som ikke selv finder ind i frivillige fællesskaber, og afdækkede de mange mulige opsporingskanaler til at nå mulige deltagere.

### 4. Faste anledninger

Det er ikke nok at sikre en enkelt anledning til at samarbejde. Vi skal blive ved med at skabe anledninger til at mødes om den fælles dagsorden, når de gode intentioner skal omsættes i hver vores hverdag, hvor nye tiltag og samarbejder hurtigt kan blive glemt.

Til eksempel har vi gode erfaringer med at deltage på eksisterende personalemøder, ligesom vi har afholdt korte, månedlige netværksmøder med de forebyggende sygeplejersker. Møderne minder vigtige nøglepersoner om muligheden for at benytte FlereMed, og begge mødeformer giver anledning til at dele viden om de fælles deltagere, som allerede er hjulpet via tilbuddet, og snakke om, hvem der ellers kunne have gavn af samarbejdet.

**” Jeg vidste ikke, jeg var med i et projekt, jeg vil bare gerne hjælpe. Hvis ikke det var for Frederik, var jeg aldrig kommet i gang med frivillighed. Der skal være nogen til det opsøgende samarbejde, hvis man vil ud til et bredere publikum”**

(Daniel, daglig pædagogisk leder, Børnehuset Rådyret)

**” Jeg har været til opstartsmøde, hvor foreningerne deltog og alle var med – med gule lapper og det hele, brainstorm og workshop. Det er med til at give ejerskab”**

(Tine, forebyggende sygeplejerske)

**” Formidling til de forskellige parter skal komme et sted fra – det kommer ikke af sig selv”**

(Daniel, daglig pædagogisk leder, Børnehuset Rådyret)

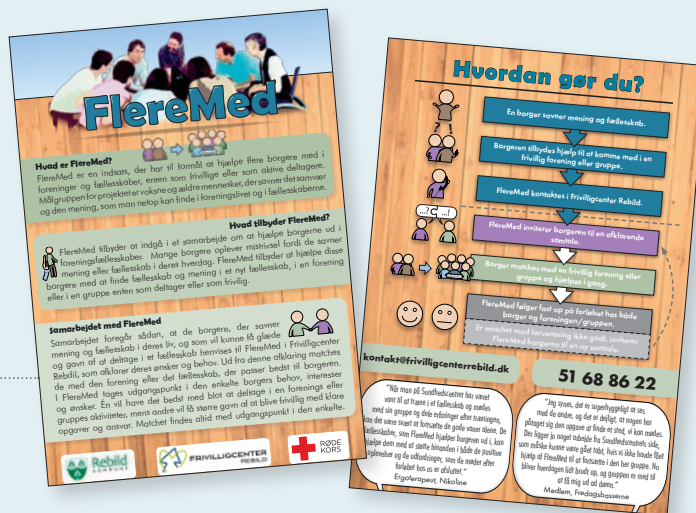


## VÆRKTØJSKASSEN

I vores arbejde med netværk og brobygning har vi udarbejdet en række redskaber til at understøtte de indledende dialoger og den løbende kontakt med relevante nøglepersoner. Konkret rummer værktøjskassen:

1. En **plakat**, der sigter mod at skabe synlighed og opmærksomhed omkring FlereMed.
2. En **flyer**, der henvender sig direkte til kommunale medarbejdere.
3. En **flyer**, der henvender sig direkte til foreningerne.
4. Et **nyhedsbrev**, som udsendes til de involverede aktører.
5. En **underside** på Frivilligcenter Rebilds hjemmeside med generel information
6. En **udfoldet dagsorden**, der sikrer strukturerede og konsistente dialoger med de relevante aktører.
7. En **interessentoversigt**, til at overskue de mange samarbejdspartnere.

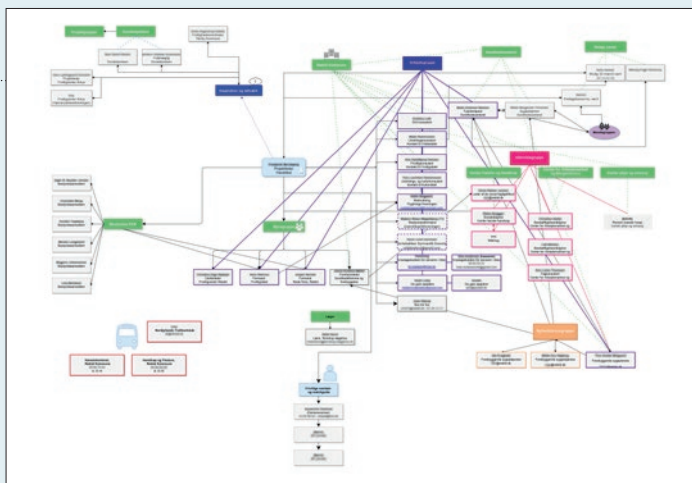
Alle materialerne kan findes via følgende link: [HENT MATERIALE](#)



2. Flyer til medarbejderne

7. Interessentoversigt over samarbejdspartnere

OBS! denne oversigt kunne jeg ikke finde som pdf





# OPSPORING

Når vi vil styrke mulighederne for at deltage i frivillige fællesskaber for personer, som ofte har svært ved at omsætte ønsket på egen hånd, er det nødvendigt, vi er opspørgende på, hvordan vi skaber kontakt til dem.

## Vi skal være optaget af ...

1. hvordan vi sikrer, at personer, som ikke bliver inviteret ind i frivillige fællesskaber gennem eget netværk og bekendtskaber, bliver spurgt.
2. hvordan vi spørger på en måde, som giver mod på at deltage.

Det er vores erfaring, at kommunale medarbejdere, som i forvejen har kontakt til sårbare målgrupper, har en nøglerolle i den sammenhæng. Udover de skridt som er beskrevet under 'Netværk og brobygning', styrker vi opsporingsarbejdet når:

**” Vi skal ikke forvente, de bliver frivillige. Det bedste er at starte med at blive en del af noget uden at forvente, det skal være som frivillig. Mange af dem har måske ikke et job, hvor de kan føle, de bidrager med noget... Så det med, de føler, de kan give noget til det sociale samvær – også ved ”bare” at være deltager”**

*(Mads, fysioterapeut ved Sundhedscenteret)*

## TRIN – FOR – TRIN

1. Kommunale medarbejdere opsporer, tager kontakt og henviser mulige deltagere til FlereMed
2. FlereMed kontakter mulige deltagere, enten telefonisk eller via SMS, inden for 7 dage.
3. FlereMed aftaler et tidspunkt for den første samtale, enten hos Frivilligcenter Rebild eller hos deltageren selv.



## DE GODE SKRIDT

### 1. Vi er et supplement til det kommunale i det borgernære arbejde

FlereMed løfter med på samme dagsorden, som mange kommunale frontmedarbejdere; nemlig at sikre at flere oplever mening og deltagelsesmuligheder i samfundet. Det gode samarbejde opstår, når medarbejderne oplever, deres muligheder for at understøtte den enkelte bliver flere.

Det er vores erfaring, det sker, når vi:

- har en stor viden om anledninger til at indgå i frivillige fællesskaber og lokalkendskab til, hvem vi skal kontakte i en forening eller organisation for at hjælpe en ny deltager i gang
- har fleksible rammer, som bl.a. betyder, vi kan være i kontakt med både mulige deltagere og foreninger uden for normal arbejdstid
- afstemmer rollefordelingen, så vi fx tilpasser kontakten til den enkelte efter, om vedkommende i forvejen har en stærk relation til en kommunal kontaktperson

### 2. Vi formår at tilpasse kommunikationen til den enkelte

Vi er flere gange blevet opmærksomme på betydningen af, vi ikke stiller for høje krav til mulige deltagere – uden det er hensigten. Det kan fx handle om, vi ikke nævner dét at blive frivillig som det første, når vi møder dem, men derimod lægger vægt på, de får mulighed for at indgå i et frivilligt fællesskab.

Vi skal samtidig tilpasse tempoet i kommunikationen til den enkelte. For nogle modnes beslutningen om at dukke op i et nyt fællesskab over mange snakke, mens det for andre alene handler om en enkelt snak og at få kontaktoplysningerne på den foreningsansvarlige, som hun skal ringe til.

**” Når man er udsat, rækker man ikke hånden op og siger, hey, jeg er ensom. Ordet her er netværk – at man kender nogen”**

(Helle, daglig leder og musikchef ved STUBHuset)

**” Jeg ser det som en hjælp, der letter mit arbejde. En hjælp til at kunne kaste bolden videre – og trygt at kunne gøre det”**

(Ida, forebyggende sygeplejerske)



## VÆRKTØJSKASSEN

I vores arbejde med opsporing rummer værktøjskassen materialer, der understøtter kommunikationen og dialogen med borgerne. Specifikt har vi udarbejdet følgende materialer:

1. En **plakat**, der sigter mod at skabe synlighed og opmærksomhed omkring FlereMed.
2. En **flyer**, der direkte henvender sig til borgerne.
3. **Portrætter** af forskellige borgere der enten har været frivillige eller deltagere i frivillige fællesskaber.
4. Vores **hjemmeside** og vores **sociale medieplatforme**.
5. En **opkaldsguide**, som kan anvendes i forbindelse med planlægning af møde med borgeren.

Alle materialerne kan findes via følgende link: [HENT MATERIALE](#)

**Hvad er FlereMed?**  
FlereMed har til formål at hjælpe flere i gang som frivillige eller aktive deltagere i de frivillige fællesskaber - til gavn for den enkelte og til gavn for fællesskabet.

**Fællesskab og oplevelser!**  
Savner du mere fællesskab, gode oplevelser eller at gøre en forskel? Du kan finde alle tre ting i en af kommunens mange foreninger og grupper. FlereMed hjælper med at finde det frivillige fællesskab, der passer til netop dig!

**Hvilken fællesskab ønsker du?**  
Er du vild med naturen? Glædes du ved at hjælpe andre? Er du kreativ? Kan du lide at mødes om en kop kaffe og få en god snak og et godt grin? Kan du lide at være sammen med mange mennesker, eller vil du hellere sidde og hygge dig i ro og mag i en lille flok?  
Skal der ske noget, eller er det fællesskabet, der er vigtigt?

**Præcis hvordan hjælper vi dig?**  
Vi kender kommunens foreninger, grupper og tilbud og finder den, der passer bedst til dine ønsker og behov.  
Vi sikrer, at du bliver taget godt i mod i foreningen.  
Vi holder kontakten til både dig og foreningen efter, du er startet – og hjælper med alt, hvad der skulle være behov for.

**FlereMed Dig**

Du ønsker at deltage i et frivilligt fællesskab og kontakter FlereMed.

FlereMed spørger dig om dine interesser, ønsker og behov.

FlereMed finder og foreslår et frivilligt fællesskab.

FlereMed sørger for en god opstart.

FlereMed følger op og fungerer som kontaktperson

Er du interesseret i at deltage eller vide mere?  
Så ring eller skriv til FlereMed i Frivilligcenter Rebild:

[stakt@frivilligcenterrebild.dk](mailto:stakt@frivilligcenterrebild.dk)

51 68 86 22

Engene er skubbet langt bagud. Det handler om komme ud hjemmefra, hvor nogen bliver for at man kommer, og hvor man kan gøre en forskel - Det er altså omegnet!  
En frivillig gennem FlereMed

"Jeg synes, det er superhyggeligt at ses med de andre, og det er dejligt, at FlereMed har påtaget sig den opgave at finde et sted, vi kan mødes. Nu bliver hverdagen lidt brudt op, og gruppen er med til at få mig ud ad døren."  
En frivillig gennem FlereMed

### 2. Flyer til borgerne



# AFKLARING OG MATCH

Det er fælles for de personer, vi møder i FlereMed, at de har svært ved, hvor og hvordan de tager første skridt ud mod nye oplevelser og anledninger at være fælles om. Derfor er det afgørende, vi hjælper med at omsætte ønsket til handling.

Det kræver, vi er nysgerrige på:

1. hvilke ønsker, interesser og eventuelle behov **den enkelte** har for at deltage i et frivilligt fællesskab
2. hvilke ønsker og forudsætninger **modtager** har for at få gavn af, at flere bliver en del af fællesskabet

**” Frederik spotter på forhånd, at det her kunne være et match. De mennesker, der bliver hjulpet, de er sårbare, og her tager vi jo noget af det, de er angste over for, væk. Frederik sparer dem for nogle nederlag, fordi han matcher”**

*(Helle, daglig leder og musikchef ved STUBHuset)*

## TRIN – FOR – TRIN

1. FlereMed afholder minimum én indledende samtale med mulige deltagere for at afklare ønsker, interesser og eventuelle behov
2. FlereMed er i dialog med foreninger og frivillige fællesskaber, hvor der ud fra kendskab til både deltager og fællesskabet kunne være et godt match
3. FlereMed præsenterer mulighederne i en matchsamtale med deltager og afstemmer, om det er i overensstemmelse med den enkeltes ønsker og behov. Hvis det ikke er tilfældet, fortsætter vi arbejdet under punkt 2 og 3. I nogle tilfælde sker matchet allerede i den afklarende samtale.



## DE GODE SKRIDT

### 1. Kendskab til den enkeltes ønsker, interesser og behov

For at kunne pege på et match kræver det, vi har et billede af, hvad hver person ønsker og er interesseret i, og hvilke eventuelle behov vi skal være opmærksomme på i matchet. Vi afholder derfor altid minimum én afklarende samtale med alle, som ønsker hjælp til at deltage i frivillige fællesskaber. For manges vedkommende bruger vi flere samtaler på at afklare, hvori det gode match består.

Holder de fx af at strikke, være i naturen, spille et instrument eller være sammen med børn? Og kan de selv rejse med offentlig transport, være aktive i et fællesskab flere gange om ugen eller indgå i skiftende sociale relationer?

Vores erfaring er, kendskabet til den enkelte ofte også skabes i dialog med fagpersoner, som allerede har en tæt kontakt til vedkommende – selvfølgelig efter samtykke. Det kan fx være en bostøttemedarbejder, en fysioterapeut på det lokale sundhedscenter eller borgers rådgiver på jobcenteret.

**” Vi har mulighed for at tænke kreativt. Den fleksibilitet vi har gør, at det kan blive på den enkeltes præmisser”**

(Chanette, fællesskabsguide hos Frivilligcenter Rebild)

### 2. Kreativitet i at tænke frivillige fællesskaber

Når vi skal hjælpe flere ind i frivillige fællesskaber, er det en fordel, vi er kreative på anledningerne.

I samarbejdet om FlereMed giver kommunale medarbejdere udtryk for, det har værdi at få nye øjne på, hvad der kunne være et godt match. Det kræver, vi har ressourcerne til at opsøge nye samarbejdsmuligheder for ikke at lade os begrænse af plejer.

Til eksempel har vi i FlereMed etableret samarbejde med lokale lystfiskerforeninger, genbrugsbutikker, hundeklubber, idrætscentre lokal, seniorforeninger og vi har omdelt flyers til plejecentre i nærområdet for en deltager, som ønskede at optræde som spillemand. Samtidig samarbejder vi med etablerede tilbud som besøgstjenssten og spisevenner under Ældresagen.

Et godt match forudsætter samtidig, vi har tid. For nogle nye deltagere skal vi omkring mange mulige fællesskaber i samtalerne, hjælpe med at besøge flere steder og give plads til at tygge på beslutningen bagefter, før de er klar til at tage næste skridt.



### 3. Klædt på til at modtage

Et godt match kræver, vi også har et billede af det modtagende fællesskab. Er der fx andre frivillige på stedet? Vil der være en gennemgående kontaktperson? Er der en tom stol, som skal besættes, eller mulighed for at forme nye opgaver og aktiviteter? I flere tilfælde er vi netop med til at forme nye frivillige opgaver eller deltagelsesmuligheder ud fra vores kendskab til både den nye deltager og fællesskabet.

Vi afstemmer samtidig med de personer, vi hjælper ind i frivillige fællesskaber, hvad de ønsker, fællesskabet skal vide på forhånd ift. vedkommendes interesser og eventuelle behov, og samtidig om de ønsker hjælp fra os til at fortælle det. Det er med til at understøtte, at det modtagende fællesskab bliver klædt på til at tage imod.

**” Vi er som regel bindeled. Vi kan klæde FlereMed på til mødet med borgeren og har ofte en dialog inden mødet. Nogle gange tager vi vedkommende med herind og drøfter sammen, hvilke hensyn der skal tages”**

(Jeanette, bostøtte)

**” Nogle af de borgere, vi har samarbejdet om, er endt et andet sted, end jeg havde viden til at forestille mig”**

(Tine, forebyggende sygeplejerske)



## VÆRKTØJSKASSEN

I vores arbejde med at understøtte gode match har vi haft stor gavn af at have et oversigtsark, hvor vi noterer og systematiserer information om hver deltager og derigennem holder styr på den enkeltes forløb. Derudover har vi udarbejdet guider, som vi har brugt i vores samtaler med både borgere og foreninger for at sikre, vi får de nødvendige praktiske oplysninger, fx. kontaktinformation, ønsker og lignende. Konkret har vi udarbejdet følgende materialer:

1. En **oversigt** over, hvor de forskellige deltagere eller frivillige befinder sig i processen, for at skabe systematik i, hvornår vi skal kontakte dem.
2. En **foreningsguide**, der indeholder et overblik over alle aktuelle foreninger og frivillige fællesskaber i Rebild Kommune.
3. To **samtaleguider** – en til afklarings samtalen og en til matchesamtalen.
4. En **spørgeguide** som hjælp til at afklare hhv. foreningernes tilbud, aktiviteter, praktiske oplysninger, kontaktperson og eventuelle frivillige opgaver.

Alle materialerne kan findes via følgende link: [HENT MATERIALE](#)

**Samtaleguiden** består af 4 værktøjer

**Samtaleguide 1. Introduktions-samtale s. 7**

**Samtaleguide 2. Afklarings samtale s. 8**

**Samtaleguide 3. Matchsamtale s. 12**

**Samtaleguide 4. Opfølgningssamtale s. 14**

---

 PORTRÆT:


## Det var faldet til jorden, hvis ikke der var nogen, som hjalp mig

Da Else mistede sin mand, valgte hun at rykke teltpælene op i Hinnerup og flytte til Skørping for at være tættere på sin søn og børnebørn. Som tilflytter ønskede hun at blive en del af fællesskaber i lokalsamfundet, men ”hvem hulan skal man gå til?”

Else fortæller, hun til en start selv forsøgte at finde frem til muligheder for at deltage i frivillige fællesskaber. Hun besøgte blandt andet den lokale garnbutik, som hun havde hørt afholdte strikkeaftener, og søgte efter gå-klubber i nærområdet. Det førte dog ikke til et match, og ifølge Else selv, var det faldet til jorden, hvis ikke der var nogen, som hjalp hende:

**” Det var det hele for nyt til – det havde jeg ikke overskud til. Det kunne jeg måske godt den dag i dag, men ikke dengang. Det handler om at få fat i de rigtige mennesker fra start”.**

For Else gik vejen til at blive frivillig gennem en forebyggende sygeplejerske, der besøgte hende efter, hun var flyttet til Rebild Kommune. Ad den vej fik hun kontakt til Frederik fra Frivilligcenter Rebild, som fortalte om muligheden for at blive besøgsven, og samtidig blev hun en del af den lokale strikkeklub, Hyggehjørnet.

Else oplevede også at blive støttet i opstarten som frivillig. I opstarten som besøgsven deltog den frivillige besøgs koordinator, Finna, i det første møde mellem Else og den kvinde, som hun i dag går faste ture med en gang om ugen:



## PORTRÆT:

---

**” Finna havde kontakt til hende, jeg besøger. Hun arrangerede et møde alle tre. Jeg accepterede det med det samme. Som helt ny og første gang, så var det fantastisk at have en med, som ved, hvad det går ud på. For det vidste jeg ikke”.**

Else fik også støtte til at komme godt ind i det lokale strikkefællesskab, som udefra godt kan virke som ”sådan en sammenspist forsamling”:

**” Jeg fik at vide, jeg bare skulle komme og tænkte, uha, det er mange damer. Så dukkede jeg op, og Jette stod i døren og præsenterede mig. Det var dejligt, hun stod i døren og tog imod mig. Man er lidt spændt på det første møde, det er jo ikke sikkert, at man klinger med hinanden. Men det gør vi”.**

I dag oplever Else at være en del af et fællesskab, som strækker sig ud over de faste timer hver torsdag, hvor de mødes i Hygge hjørnet:

**” Så møder vi hinanden på gaden... Det er sådan et omsorgs-gen vi har for hinanden. Hvis en har det dårligt, så ringer vi sammen og hører, hvordan det går med hende”.**



# OPSTART

Når nye deltagere vover det første skridt ud mod et frivilligt fællesskab, er det vigtigt, de oplever at blive taget godt imod og får støtte til at blive fastholdt i deres engagement.

Behovet for støtte vil være forskelligt fra deltager til deltager. Erfaringerne fra FlereMed er, at den gode vej ind i et nyt fællesskab kræver, at det modtagende fællesskab – for en stund – er opmærksom på værtskabet.

*” Min bostøtte var sød. Hun var villig til at tage med mig ud og se museet, så jeg kunne se det og møde ham, jeg skulle arbejde for. Der var god kemi”*

(Kasper, frivillig ved Museum Rebild)

## TRIN – FOR – TRIN

1. FlereMed **undersøger praktiske forhold** i forbindelse med deltagelse i det frivillige fællesskab  
– fx transport, adgangsforhold og mulighed for forplejning
2. FlereMed forbereder **opstarten sammen med den enkelte deltager** – fx ved sammen at besøge stedet, kontakt til den foreningsansvarlige eller forberedelse på praktiske forhold
3. FlereMed sikrer, **det frivillige fællesskab er opmærksomme** på værtskabet i modtagelsen af den nye deltager



## DE GODE SKRIDT

### 1. Kontaktperson til at byde velkommen

En måde, vi kan være med til at sikre, nye deltagere får en god opstart, er ved at lave aftale med en person i fællesskabet om at tage imod. Aftalen kan også indeholde, det er afstemt inden første besøg, hvad man som ny fx ønsker at dele om sig selv, og hvor meget man ønsker at vide om andre.

I FlereMed har vi haft opgaven med at sikre, at det var afstemt på forhånd, hvem der tager imod. Portrættet af Else på side 16 tydeliggør netop værdien af, at nogen står i døren og byder velkommen.

### 2. Ledsagelse i opstarten

For nogle vil det være en hjælp, hvis de har følgeskab af et kendt ansigt i starten. Det kan fx være en kommunal kontaktperson, som vedkommende allerede har en relation til. Erfaringerne fra FlereMed er dog, det ikke nødvendigvis forudsætter en lang, forudgående relation at bistå i ledsagerrollen. Ofte er det nok, at vi har mødt hinanden før. I de sammenhænge har vi oplevet en fordel i at have fleksible arbejdstider, fordi vi også har kunnet ledsage til aktiviteter, der ligger uden for normal arbejdstid.

### 3. Forberedelse af første møde

For mange kan vi samtidig styrke indgangen til at blive en del af det nye fællesskab ved at forberede os sammen på opstarten. Som Kasper fremhæver i sin vej til at blive frivillig, på side 6, kan det handle om at tage bussen hen til stedet. Det kan også være at besøge hjemmesiden for det frivillige fællesskab eller ringe sammen til den person, som bliver kontaktperson for den nye deltager i fællesskabet.

**” Det er helt klart sårbare mennesker, der kommer, og de har brug for at blive holdt i hånden i lang tid, så de ved, det ikke er farligt”**

(Jesper, bestyrelsesformand ved Røde Kors Rebild)

**” Jeg er dybt taknemmelig for, de alle har haft så meget tålmodighed med mig. Jeg har haft tid til at danne mig mine indtryk og opbygge tillid”**

(Kasper, frivillig ved Museum Rebild)



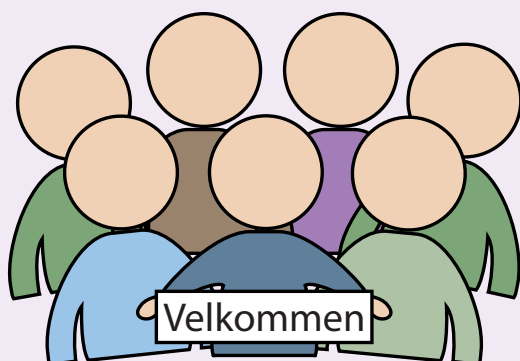
## VÆRKTØJSKASSEN

I opstartsfasen har vi bl.a. lagt vægt på at forberede foreningerne til at modtage nye borgere.

På vores hjemmeside har vi samlet **værktøjer, artikler og vejledninger**, der alle er udarbejdet til at støtte de modtagende fællesskaber i at tage godt imod og fastholde. Vores værktøjskasse indeholder blandt andet:

1. Ældre Sagens guide til det gode værtskab.
2. DGI's velkomst-værktøjskasse.
3. Et bredt udvalg af webguides og artikler, der dækker emnet om god velkomst og værtskab.

Alle materialerne kan findes via følgende link: [HENT MATERIALE](#)



**”** Det er vigtigt, at vi oplyser foreningen om, hvilken person der kommer, særlige behov osv. og gør foreningen opmærksom på vigtigheden i at modtage den nye deltager de første par gange.

*(Ane, frivilligkonsulent Rebild Kommune)*



# OPFØLGNING

I FlereMed følger vi op med de deltagere, vi hjælper ind i frivillige fællesskaber, tre og seks måneder efter opstarten i fællesskabet. Vores erfaring er, det støtter deltagerne i deres valg om at blive en del af et nyt fællesskab. I opfølgningerne har vi fokus på, hvordan deltagerne har det i fællesskabet. Hvad fungerer godt? Og er der omvendt noget, der udfordrer? For nogle deltagere fører opfølgningerne til, de bliver hjulpet ind i et nyt frivilligt fællesskab, enten fordi det første viste sig ikke at være det rigtige, eller fordi de har fået mod på mere.

Vores erfaring er, det samtidig er vigtigt, vi følger op i relationen til de modtagende fællesskaber og kommunale samarbejdspartnere. I FlereMed har vi både sikret opfølgning gennem formaliserede anledninger, som faste netværksmøder, og ved at være tilgængelige på telefon og mail i de behov, der opstår løbende. Der kan fx opstå en bekymring for en borger blandt deltagere i det frivillige fællesskab, som kræver en kontakt til en kommunal kontaktperson, fx vedkommendes bostøtte.

**” Det har stor betydning i relationen, at et menneske bliver set og hørt. Det her med at vide, at der er nogen, der er der, det giver en tryghed – især for dem der har brug for at blive fulgt og taget lidt i hånden”**

(Ida, forebyggende sygeplejerske)

## TRIN – FOR – TRIN

1. FlereMed følger fast op på deltagere tre og seks måneder efter opstart i et frivilligt fællesskab
2. Hvis matchet ikke er optimalt, hjælper FlereMed med at finde nye muligheder til at deltage i et frivilligt fællesskab
3. FlereMed er tilgængelige telefonisk for løbende behov for at være i kontakt – både hos deltagerne, de frivillige fællesskaber og kommunale samarbejdspartnere



## DE GODE SKRIDT

### 1. Opfølgning med deltagere skal tage udgangspunkt i den enkelte

Det er vigtigt, vi har tiden til at lytte og afstemmer kontaktfrem og -frekvens efter den enkelte, når vi følger op med deltagerne. Vi har gode erfaringer med både at gennemføre opfølgninger telefonisk og som fysiske møder. Foruden de faste opfølgingsanledninger, tre og seks måneder efter opstart, er vi løbende i kontakt med deltagerne efter behov. Det centrale er, deltagerne oplever sig set i deres bidrag til frivillige fællesskaber, og at vi opfanger og kan handle på, hvis de oplever udfordringer i deres deltagelse i fællesskabet.

### 2. Opfølgning med frivillige fællesskaber skal sikre støtte og anerkendelse

Det har samtidig betydning, modtagerne i de frivillige fællesskaber føler sig støttet og anerkendt i deres arbejde med at inkludere nye deltagere. Det gælder særligt, når vi hjælper personer, som har en sårbarhed med sig, og hvor det frivillige fællesskab oplever at skulle gå et ekstra skridt for at inkludere vedkommende.

Det er vigtigt, foreningerne ved, de kan henvende sig og få støtte og rådgivning, hvis der opstår udfordringer. Vi har både været til rådighed på telefon og gennemført opfølgingsbesøg ved behov.

### 3. Opfølgning med kommunale samarbejdspartnere skal sikre delt viden og ejerskab

Opfølgning i samarbejdet med kommunale nøglepersoner betyder, de kan følge en deltager hen over et match. Det giver mulighed for at dele viden, som kan være centralt for deres arbejde i relation til den enkelte, og bestyrker dem samtidig i, at de personer, de henviser til FlereMed, bliver hjulpet godt videre. Begge dele er med til at øge ejerskabet til samarbejdet.

**” Man skal blive ved med at holde det ved lige. I de faste møder kommer det i bevidstheden igen – så kommer jeg i tanke om nogle gode eksempler og kommer i tanke om borgere.**

(Mads, fysioterapeut)

**” Bare et kald er fint. Det er et klap på skulderen og følelsen af, jeg bliver set”**

(Helle, daglig leder og musikchef ved STUBHuset)



## VÆRKTØJSKASSEN

Arbejdet med at sikre flere borgere deltagelsesmuligheder i frivillige fællesskaber sker i troen på, det er med til at øge deres livskvalitet. I den forbindelse har vi lagt vægt på at følge borgerne i deres deltagelse, hvor vi bl.a. har gjort brug af følgende materialer:

1. En **opfølgningsskema**, der sikrer en vellykket tilgang i den opfølgende samtale med borgeren.
2. Et **online spørgeskema**, som vi har anvendt til at indsamle data og følge op på deltagerne. Spørgeskemaet er inspireret af WHO-5 Well-Being Index og måler deltagerens generelle trivsel og velvære.
3. Et **overbliksskema** over, hvor længe deltagerne har været involveret i den frivillige aktivitet, for at skabe systematik og rettidighed i, hvornår vi skulle følge op.

Alle materialerne kan findes via følgende link: [HENT MATERIALE](#)

### 2. Spørgeskema til borgeren

FlereMed - Monitorering - Optart

**FlereMed**

Navn \_\_\_\_\_

Tidligere foreningsformidling?  Ja  Nej

Hvor har du hørt om os?  Familie  Venner  Sociale medier  Frivillighedsnetværk/foreningsside  Medie  Anden formidling  Kommune  Andet  Ved ikke

Hvorfor er du interesseret i at blive frivillig/deltager? (Vælg muligheder der gælder)

Er der endelig andre foreninger, grupper eller frivillige fællesskaber?  Ja  Ja, 1-2 andre  Ja, 2-3 andre  Ja, mere end 4 andre

side 1 af 2

FlereMed - Monitorering - Optart

**WHO-5**

I de sidste 2 uger har jeg været glad og glad

I de sidste 2 uger har jeg haft mig rask og mættet

I de sidste 2 uger har jeg følt mig aktiv og energisk

I de sidste 2 uger er jeg vågnet klokke og nat

I de sidste 2 uger har mit energiniveau været fyldt med ting der interesserer mig

På intet tidspunkt  Lidt af tiden  Lidt mindre end halvdelen af tiden  Lidt mere end halvdelen af tiden  Det meste af tiden  Hele tiden

På intet tidspunkt  Lidt af tiden  Lidt mindre end halvdelen af tiden  Lidt mere end halvdelen af tiden  Det meste af tiden  Hele tiden

På intet tidspunkt  Lidt af tiden  Lidt mindre end halvdelen af tiden  Lidt mere end halvdelen af tiden  Det meste af tiden  Hele tiden

På intet tidspunkt  Lidt af tiden  Lidt mindre end halvdelen af tiden  Lidt mere end halvdelen af tiden  Det meste af tiden  Hele tiden

På intet tidspunkt  Lidt af tiden  Lidt mindre end halvdelen af tiden  Lidt mere end halvdelen af tiden  Det meste af tiden  Hele tiden

OBS! Skal være 3. eller 6. måned ikke optart! - men jeg mangler pdf

# FlereMed

## – mellem tanke og tal

I de to og et halvt år vi har arbejdet med FlereMed, har vi været optaget af, om de intentioner, som driver tilbuddet, rent faktisk gør en forskel for de personer, som får en håndsækning til at tage del i frivillige fællesskaber. Derfor har vi løbende fulgt op på projektnære mål.

Det gælder dels i forhold til at følge deltagere på parametre som alder, ønsker, særlige behov, opstartsdato, henvisningsbaggrund og status ift. tilknytning til frivillige fællesskaber, og dels i forhold til at følge deltagernes oplevede livskvalitet undervejs.

I perioden har vi specifikt fulgt op ud fra et spørgeskema, som er inspireret af WHO-5 i de faste kontaktpunkter; ved afklarings- og matchesamtaler og tre og seks måneder efter deltagernes opstart i et frivilligt fællesskab. WHO-5 der er et simpelt værktøj til at måle udvikling i oplevede livskvalitet gennem fem spørgsmål.

På baggrund af indsamlede data er det korte svar på, om indsatsen gør en forskel – ja! Det viser sig både i antallet af personer, som er blevet tilbudt støtte gennem FlereMed, antal personer, som er hjulpet ud i frivillige fællesskaber og – ikke mindst – deltagernes oplevelse af en øget livskvalitet, når de deltager i et frivilligt fællesskab.

**” Det giver mig noget livsglæde at komme ud blandt nogle. Livet har stadig noget til mig!”**

(Else, deltager i Nørklærne)

**” Det giver mig et positivt syn på tingene. Det er livsbekræftende at være sammen med andre. Især at være sammen med folk der er så meget ældre end mig og stadig så friske.”**

(Poul, deltager i Herreværelset)

## 101 personer hjulpet ud i frivillige fællesskaber



I løbet af perioden er i alt 164 personer blevet tilbudt hjælp til at komme ind i et frivilligt fællesskab. Heraf er 101 personer aktivt hjulpet til at deltage i et konkret frivilligt tilbud. Den relativt store forskel i antal personer, som er blevet tilbudt hjælp, og antal personer, som bliver aktive deltagere i et fællesskab via FlereMed, afspejler, at det ofte først er i den første afklaringsamtale med FlereMed, at det bliver tydeligt for den enkelte, hvordan FlereMed kan hjælpe, og deraf om støtten er relevant.

Det er i sig selv positivt, at så mange personer bliver bekendte med FlereMed som tilbud, da det højner sandsynligheden for, at vi når ud til mennesker, som ikke bliver inviteret ind i frivillige fællesskaber gennem eget netværk. I de første to og et halvt år har Sundhedscenteret og Center for Familie og Handicap i Rebild Kommune især været aktive i at henvise til FlereMed.

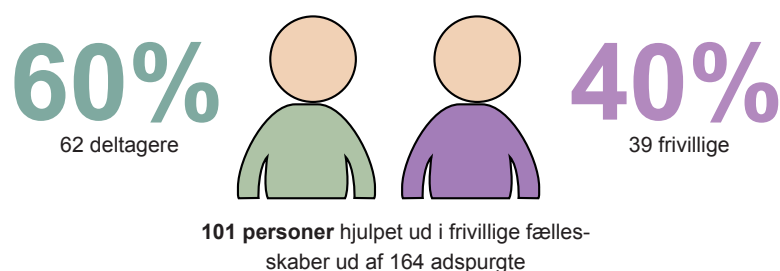
Af de 101 personer, som er hjulpet ud i frivillige fællesskaber, er 39 frivillige (40%) og 62 deltagere (60%) på tværs af forskellige tilbud, der inkluderer alt fra samtale- og gågrupper til museer, spillesteder, plejecentre og nørkleklubber.

## Øget livskvalitet blandt deltagerne

”Mit liv vendte 180 grader, da jeg kom med i frivillige fællesskaber. Jeg har fået nye venner og bekendte, og jeg tager selv initiativer. Det gjorde jeg aldrig førhen. Nu deltager jeg både i receptioner og inviterer mine venner på udflugter og meget andet.” (Aage, deltager i Fredagsbasserne).

Citatet sætter ord på den positive udvikling, som mange deltager oplever i deres livskvalitet efter at være blevet en del af et frivilligt fællesskab.

Ud fra de målinger, vi har lavet med udgangspunkt i WHO-5, er deltagerens livskvalitet steget fra en score på 50,6 ved den første afklarende samtale til 65,1 ved opfølgningssamtalen efter et halvt år – en stigning på 28,6%.

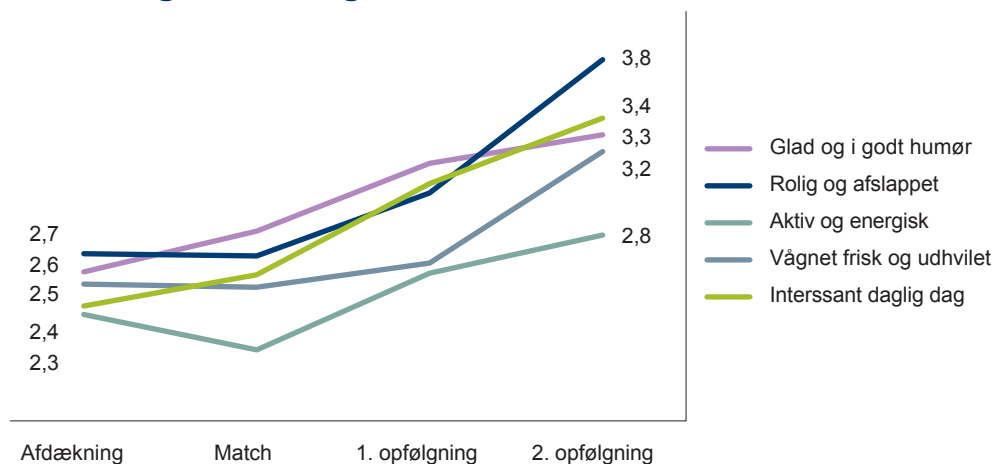


Når vi dykker ned i hvert spørgsmål, bliver det tydeligt, at der har været en positiv udvikling på tværs alle fem parametre. Der er især en bemærkelsesværdig stigning i, hvor ofte deltagerne føler, at de har haft en ”interessant dagligdag” (en stigning på 42%), følt sig ”rolige og afslappede” (en stigning på 41%) samt hvor ofte de har været ”glade og i godt humør” (en stigning på 32%). Alle tre aspekter er mere end fordoblet i perioden mellem den første afdækning og den anden opfølgningssamtale.

## FlereMed gør en reel forskel

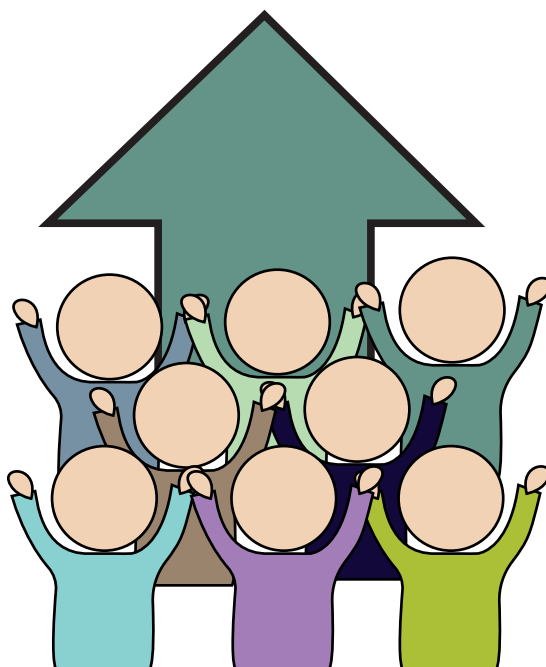
Resultaterne bekræfter tydeligt, at når frivilligcenteret, foreninger og kommunale medarbejdere samarbejder tæt for at sikre flere mennesker deltagelsesmuligheder i frivillige fællesskaber, opstår der synlige resultater. Dette fremhæver potentialet i vores tilgang til at gøre en reel forskel og skabe meningsfulde forandringer for dem, der har mest brug for det.

## Udviklingen i deltagernes livskvalitet



**Kilde:** Monitoreringsskema FlereMed.

**Note:** Udregningerne er baseret på svar fra 82 personer og i alt 145 registreringer, der fordeler sig på: 52 registreringer ved afdækningsamtalerne, 32 registreringer ved matchsamtalerne, 39 registreringer ved 1. opfølgning og 22 registreringer ved 2. opfølgning. Deltagerne skulle angive, hvor meget af tiden inden for de sidste to uger de havde oplevet det i forhold til de ovenstående fem spørgsmål på en skala fra 0 («På intet tidspunkt») til 5 («Hele tiden»).



# Bagom 'Vejviser til frivillige fællesskaber'

Udgivelsen, **Vejviser til frivillige fællesskaber – metoder og redskaber til at få FlereMed**, samler erfaringer fra Frivilligcenter Rebilds arbejde med tilbuddet FlereMed, der er igangsat på midler fra Socialstyrelsen i 2021.

Erfaringerne er understøttet af data, som er genereret hen over de to et halvt år, hvor tilbuddet har eksisteret. Data består bl.a. i monitorering af deltagere på parametre som alder, ønsker, særlige behov, opstartsdate, henvisningsbaggrund, kontaktansvarlig, status ift. tilknytning til frivillige fællesskaber og opfølgning på deltagernes oplevede livskvalitet ud fra WHO5. Samtidig har vi løbende lavet optegnelser over potentielle og aktuelle samarbejdspartnere og nøglepersoner både kommunalt og i foreningsregi. Endelig har vi ført en erfaringsjournal, hvor vi har noteret opmærksomhedspunkter og undringer i vores arbejde undervejs.

I tillæg til det dataspor, som er genereret direkte i vores arbejde med FlereMed, er der i forbindelse med udgivelsen gennemført kvalitative interviews med deltagere, kommunale samarbejdspartnere, repræsentanter fra frivillige fællesskaber og de udførende medarbejdere i FlereMed. Interviewene med i alt fire deltagere er gennemført som individuelle interviews, mens de øvrige interviews er gennemført som fokusgruppeinterviews. Alle interviewene er gennemført af Marselisborg Consulting.

Alle redskaber, der henvises til i udgivelsen, er udviklet, afprøvet og justeret i det direkte arbejde med at hjælpe flere til at opnå deltagelse i frivillige fællesskaber. Tilpasningen af redskaberne er sket i tæt dialog med samarbejdspartnere både kommunalt og i foreningsregi.

På baggrund af det samlede materiale har Marselisborg Consulting været ansvarlig for at identificere centrale læringspunkter, ligesom Marselisborg har forestået formidlingen af erfaringerne i udgivelsen her – selvfølgelig i tæt dialog med Frivilligcenter Rebild.

Kolofon:  
'Vejviser til frivillige fællesskaber  
– metoder og redskaber til at få FlereMed'  
Udgivet af

**Frivilligcenter Rebild**  
Østre Allé 6  
9530 Støvring  
<https://frivilligcenterrebild.dk/>



Eftertryk med tydelig kildeangivelse er tilladt.

Tekst og opsætning af drejebogen  
er foretaget af Marselisborg Consulting.

**Marselisborg Consulting**  
Nørre allé 70f  
8000 Aarhus C  
[www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org)





Frivilligcenter Rebild  
Østre Allé 6  
9530 Støvring  
<https://frivilligcenterrebild.dk/>