

A photograph of four young people sitting on bleachers, engaged in conversation. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter. The text is centered over the image.

UNGES FRIVILLIGE ENGAGEMENT

WORKSHOP – Viden, afklaring, handling

DGI

FORMÅL

At du bliver klogere på unge-målgruppen og føler dig klædt på til at invitere fremtidens frivillige indenfor.

Vi tager første skridt sammen
– næste skridt tages i foreningen



Program

Velkommen og rammesætning

- 1. Viden 1: Et blik på målgruppen**
- 2. Dialog med unge**

Pause og netværk på tværs

- 3. Viden 2: Unges frivillige engagement**
- 4. Inspiration på tværs**
- 5. anbefalinger og konkrete værktøjer**
- 6. Handlinger i din forening**

Afrunding og tak for i dag

HEJ!

HANDLEPLAN



HVAD:

HVEM:

HVORNÅR:

- 1. Hvorfor er det vigtigt for foreningen at have flere motiverede unge frivillige?**
- 2. Hvad får unge ud af at være frivillige hos jer?**



Typiske fordele for foreningen

- **Ambassadører, der kan få flere unge med**
- **Få besat træner- og hjælpetrænerposter**
- **Få løst ny type opgaver** kommunikation, digitalisering, bæredygtighed
- **Nye aktiviteter og events**
- **Udvikling og nye perspektiver** et udefra-ind perspektiv på egen forening

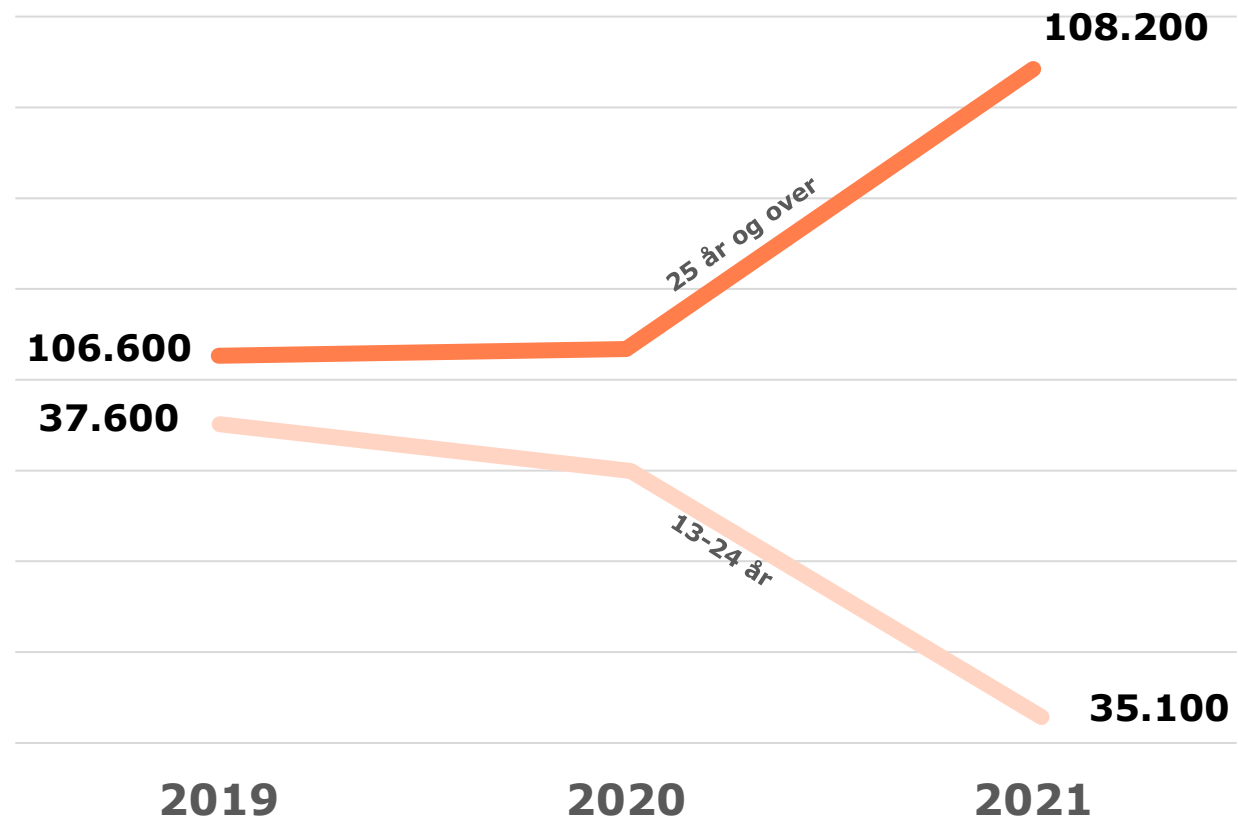


Typiske fordele for unge

- Spændende og sjove opgaver
- Venner og netværk
- Læring og udvikling – en øvebane
- En meningsfuld rolle - sagen i fokus
- Mulighed for at realisere sig selv. Fortællingen om "mig"
- Kompetencer og CV

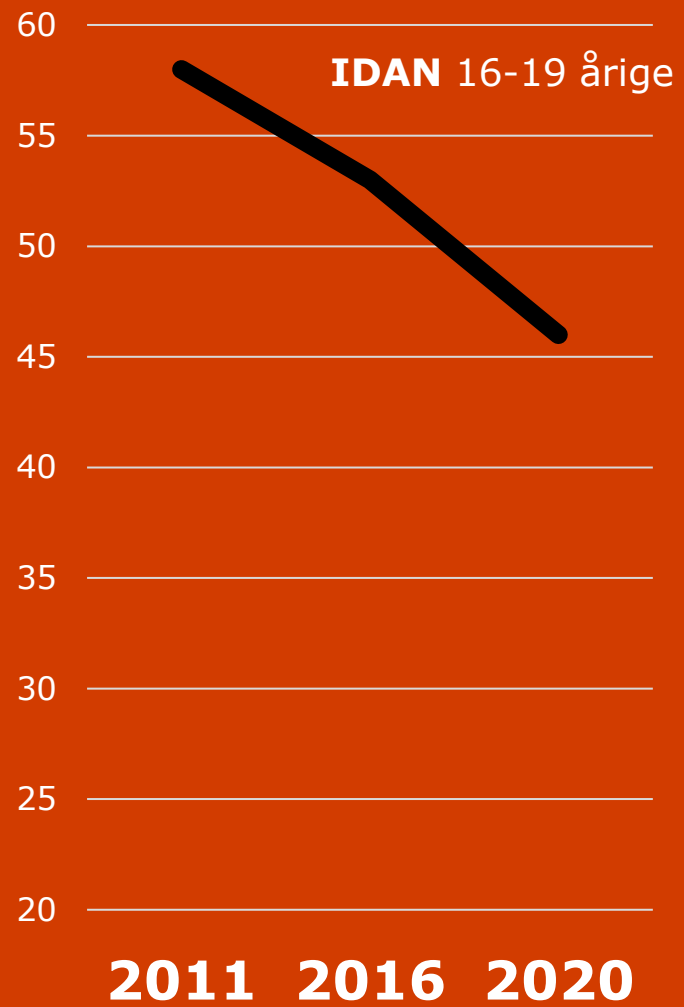


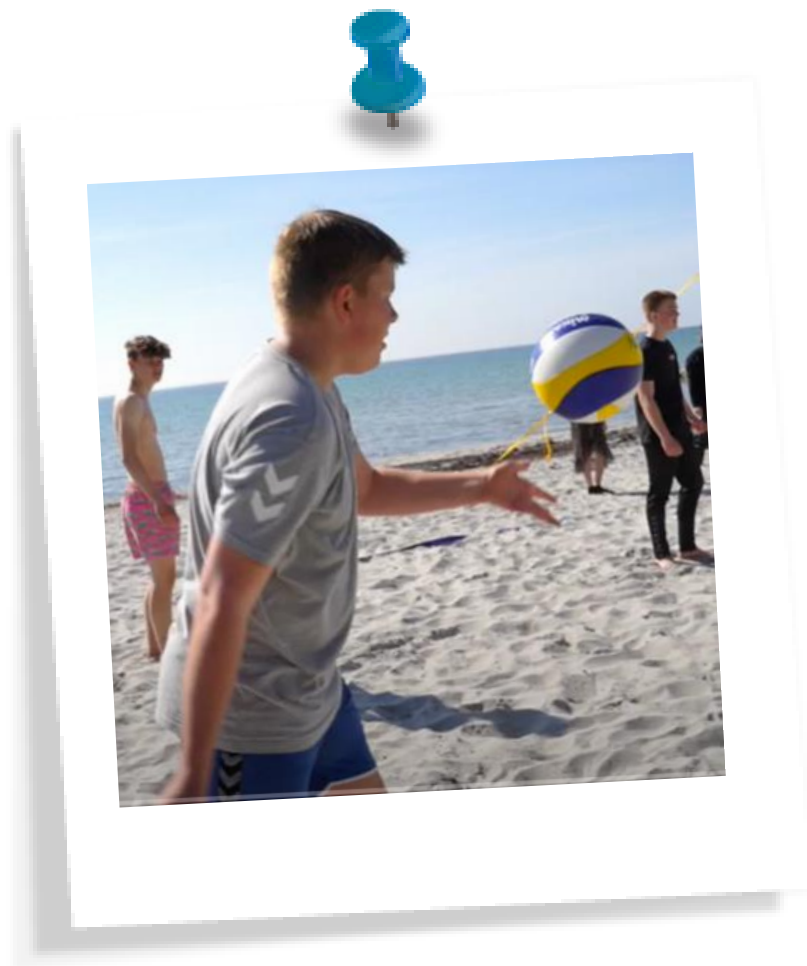
Frivillige



Kilde: CFR-tal, 2022

Medlemmer





Beach-event i Rødvig



Viden 1

Et kig på målgruppen

Vore dages ungdom elsker luksus. Den har dårlige manerer, foragter autoritet, har ingen respekt for ældre mennesker og snakker når den skulle arbejde.

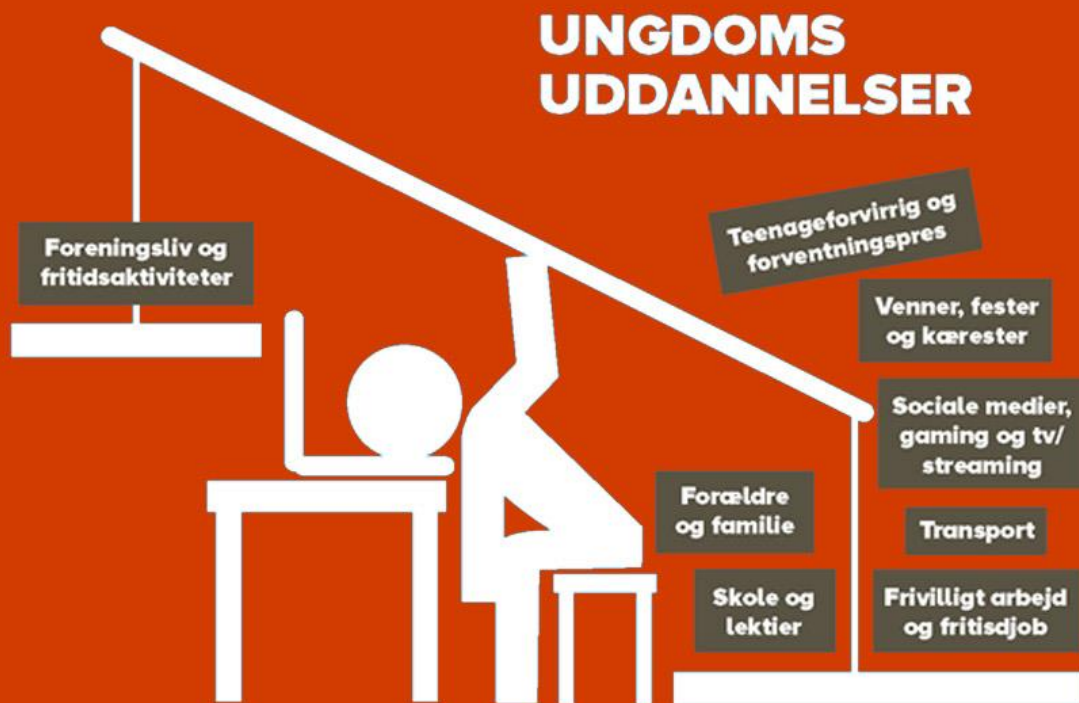
De unge rejser sig ikke længere op, når ældre kommer ind i et værelse.

Den modsiger sine forældre, skryder i selskaber, sluger desserten ved spisebordet, lægger benene over kors og tyranniserer lærerne.

Sokrates (år 400 fvt.)

Ungees hverdagsliv

Unge mister ca. 11 timers fritid om ugen når de efter folkeskolen starter på en ungdomsuddannelse



LIVSFASER

Tweens

Teens

Identitet

- Gør hvad alle andre gør, så kommuniker til dem gennem andre unge, altså venner osv.
- Usikkerheden er enorm, så vær ekstra opmærksom på tryghed.
- Der arbejdes for alvor på at få styr på identiteten: "Fortællingen om mig".
- Flytter for studie og arbejde, så stor omskiftelighed
- Karriere og CV begynder at betyde noget
- Medbestemmelse og stort ansvar

LIVSFASER

Tweens

Teens

Identitet

- Gør hvad alle andre gør, så kommuniker til dem gennem andre unge, altså venner osv.
- Usikkerheden er enorm, så vær ekstra opmærksom på tryghed.
- Der arbejdes for alvor på at få styr på identiteten: "Fortællingen om mig".
- Flytter for studie og arbejde, så stor omskiftelighed
- Karriere og CV begynder at betyde noget
- Medbestemmelse og stort ansvar

Ungeudvalg i Odder Gymnastikforening

Et ungeudvalg, som sidder med til de bestyrelsesmøder, de har lyst og overskud til. Det er uforpligtende, og dermed er der mindre ansvar i sådan en post kontra en bestyrelsespost.

"Bestyrelsen har hele vejen igennem været god til at lytte til os og selv de skøreste idéer. Vi sad der ikke bare for at fylde en stol, og det betød, at både bestyrelsen og vi unge fik noget ud af det." Sarah, 24 år

LIVSFASER

Tweens

- Er alt andet end børn, og "leger" ikke
- Forældre er tættere på

Teens

- Gør hvad alle andre gør, så kommuniker til dem gennem andre unge, altså venner osv.
- Usikkerheden er enorm, så vær ekstra opmærksom på tryk.

Identitet

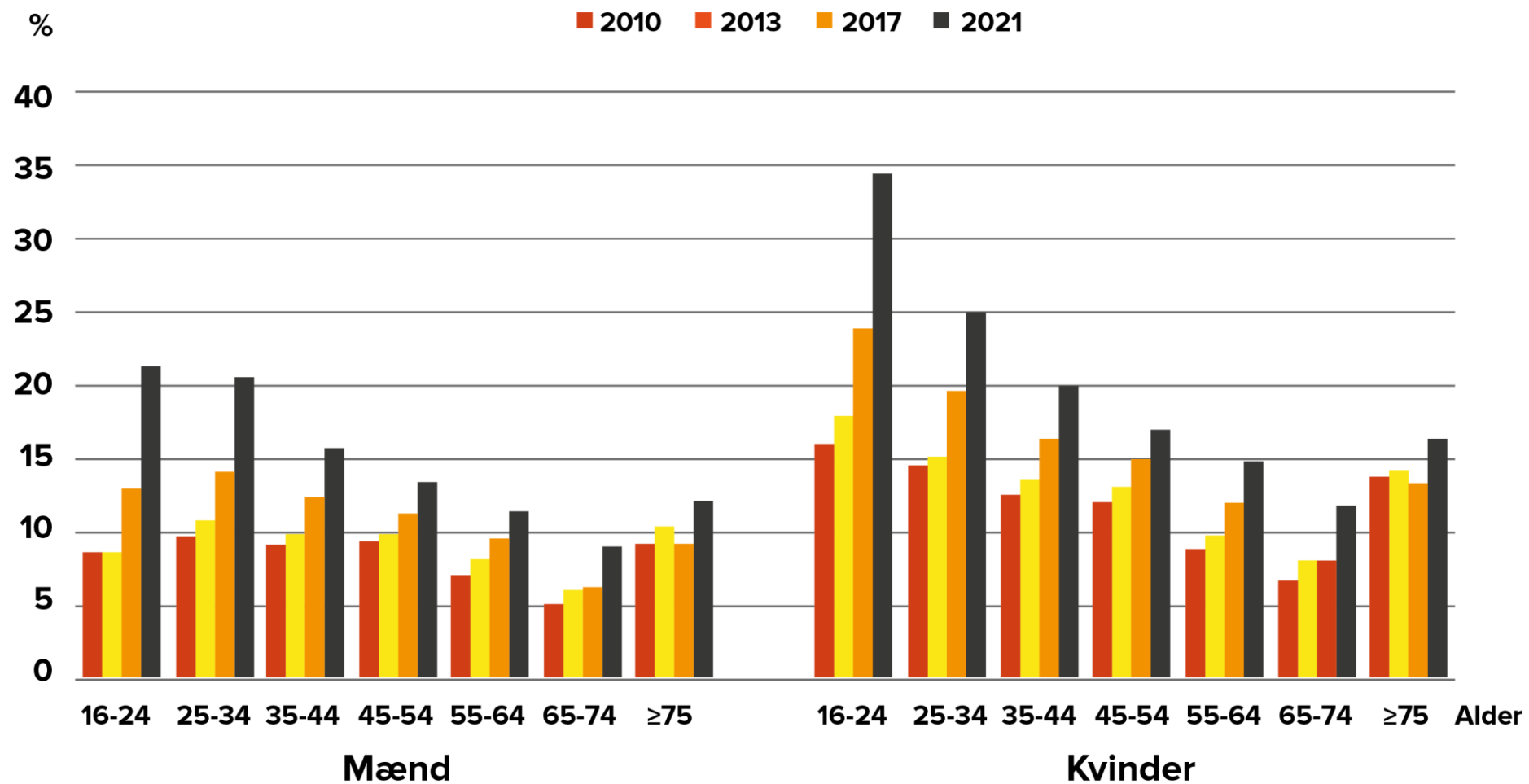
- Der arbejdes for alvor på at få styr på identiteten: "Fortællingen om mig".
- Flytter for studie og arbejde, så stor omskiftelighed
- Karriere og CV begynder at betyde noget
- Medbestemmelse og stort ansvar

Hjælpetrænere i Amager SK

Der er kø for at blive hjælpetræner i Amager SK efter, at der blev afholdt "Fælles Trænerdag" sammen med DGI Storkøbenhavn. Der er lagt uddannelse ind på selve holdet. Og mod slutningen af træningen bliver de spurgt hvem som gerne vil være hjælpetrænere.

**Op til 80%
svarer JA**

Andel med lav trivsel



Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil, 2021

“

Er man engageret i frivilligt arbejde,
har man dobbelt så stor chance for
at have god mental sundhed

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, 2018

**Frivillighed
betaler sig**

Rune og Monopolet



Dilemma: 1: Unge rejser væk, hvordan får vi dem tilbage?

Vitus (15 år) har været frivillig i foreningen i et halvt år. Vi er meget glade for ham. Men nu skal han afsted på efterskole - ligesom alle de andre. Det er svært for os at håndtere, at han er med så kort. Samtidig er jeg optaget af, hvordan vi får Vitus tilbage i foreningen, når han er færdig med sit efterskoleår. Så mit spørgsmål er: Kan jeg gøre noget for at få Vitus tilbage i foreningen, når han er færdig med efterskolen? Eller skal jeg bare acceptere, at han er videre i livet?

Dilemma: 2: Hvordan inviterer vi ind? Frie eller faste rammer?

Vi vil virkelig gerne have flere frivillige i foreningen. Jeg har lært, at det er vigtigt at give ansvar, hvis man ønsker at engagere unge. Så nu har vi prøvet at åbne op og invitere unge ind til en åben og involverende dialog. Vi lavede et opslag i foreningens Facebook-gruppe og inviterede unge medlemmer til at kigge forbi bestyrelseslokalet fredag kl. 17-19, hvis de havde gode ideer til at udvikle foreningen. Vi er klar til at lytte! Men det var mest alle de ældre medlemmer, der kiggede forbi med ideer. Skal vi opgive at engagere unge? De er jo ikke umiddelbart interesserede i at spille ind.

Dilemma: 3: Hvor tæt skal vi være på ungegruppen? Og hvordan får vi nye unge med løbende?

I vores forening har vi etableret en ungegruppe, som står for at lave sociale arrangementer for andre unge i foreningen - på tværs af hold. Gruppen har fungeret i ca. to år og har i høj grad været drevet af de unge selv. Jeg fornemmer, at det har været fedt for de unge og det har ikke krævet så meget af os gamle i foreningen. Men nu hører vi, at fremmødet er ret svingende og at nogle unge i gruppen helt er holdt op med at møde op og byde ind. Skal vi voksne lidt tættere på gruppen? Vi vil jo også gerne sikre, at det ikke dør ud og at der kommer nye unge ind i gruppen løbende. Men samtidig vil vi ikke blande os for meget... de unge har jo altid kunnet tage fat i os, hvis der er noget. Hvad gør jeg?

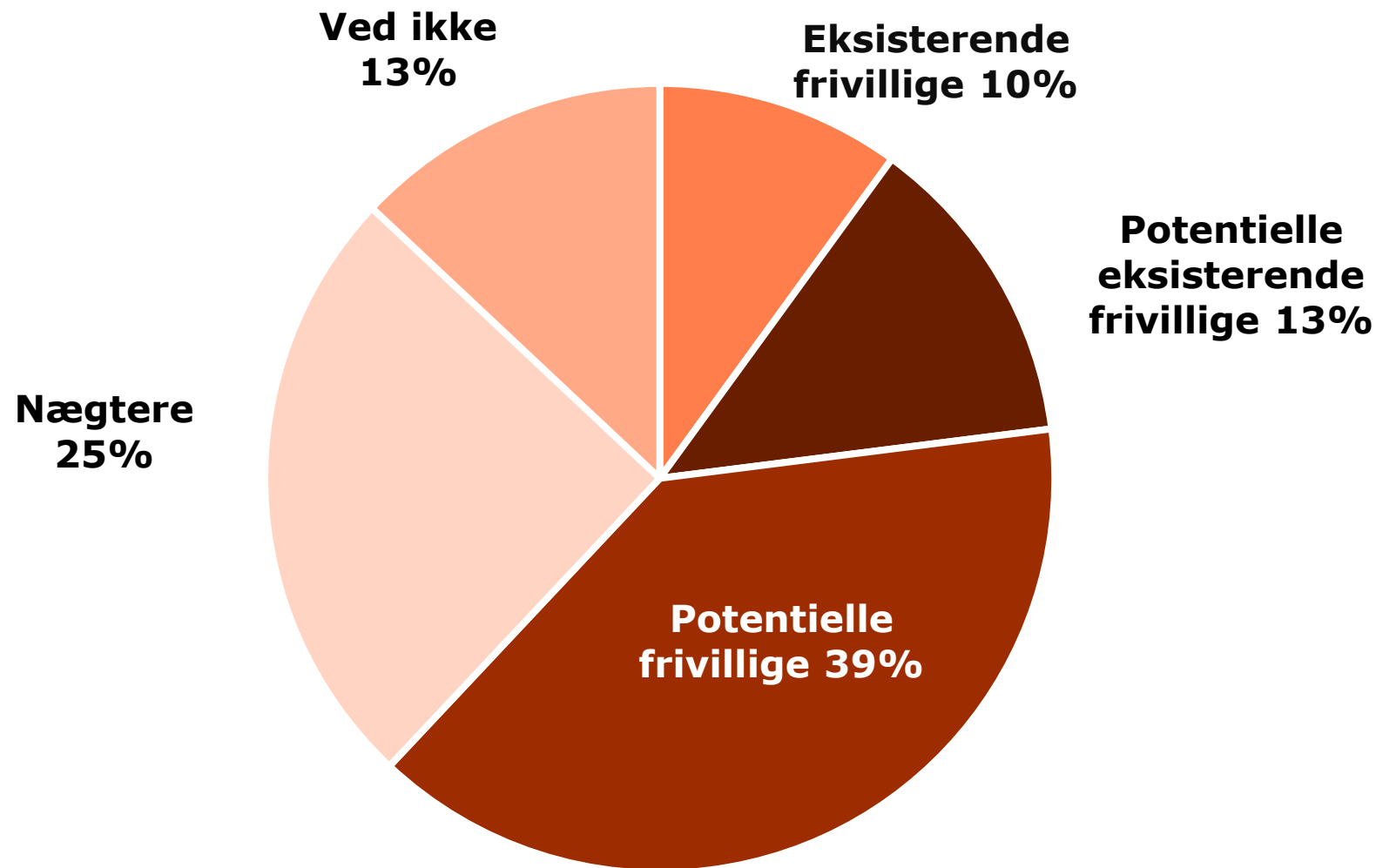
Pause

A photograph of four young people in a park setting, overlaid with a semi-transparent orange filter. From left to right: a young man in a grey t-shirt and shorts, a young woman in a white t-shirt and black shorts, a young woman in a white t-shirt and black leggings holding a volleyball, and a young woman in a black t-shirt and shorts. They are all smiling and appear to be engaged in a conversation. The background shows trees and a paved area.

Viden 2

Unges frivillige engagement

Danske unge 15-29 år, Epinion



Kilde: KL7, 2019

**Hvad er din
beskæftigelse
lige nu?** Af de 39%

6%

Erhvervsuddannelse

19%

Gymnasial uddannelse

28%

Videregående uddannelse

Hvad vil du gerne arbejde med?

1. Bæredygtighed og klima: 38%
2. Besøgsven og mentor: 37%
3. Leg og bevægelse: 32%
4. Cafe og væresteder: 32%
5. Lektiehjælp: 30%
6. Træning og idræt: 24%
7. Flygtninge og integration: 21%
8. Praktisk arbejde: 17%
9. Bestyrelse og strategi: 16%

Frivilligjob

Bliv frivillig til vores kultur- og sportsevents – når du har tid

I DK Volunteers kan du være frivillig, når du har tid og lyst. Som frivillig hjælper du til byens små og store events – alt fra madfestivaler, koncerter eller sportsstævner. Du tager vagten online – nemt og gratis.

47 %

Lav nye træningsformer i din lokale Idrætsforening

Vi har opdaget, at medlemmerne vil have nogle nye og anderledes træningsformer. Er du kreativ og kunne du tænke dig at lave nogle utraditionelle hold i foreningen, så hop med om bord.

44 %

Vær med til at bekæmpe stress blandt ungdommen

Der er brug for mere leg og bevægelse i en tid, hvor mange unge føler pres, stress og ensomhed. Vær med i projektet Movement Squad, der gør det sjovere at gå i skole.

39 %

Hjælp de psykisk sårbare unge

Bliv frivillig på et projekt, der hjælper de psykisk sårbare unge, som har svært ved at klare skolen og det social liv i det hele taget.

36 %

Bliv bevægelsesagent

Du får ansvaret for 2 timer om ugen i 4 måneder at lave sport og bevægelsesaktiviteter et sted i byen, hvor de unge færdes. Vi har redskaberne, du bestemmer selv indholdet.

33 %

Sæt din uddannelse i bevægelse

Vær med til at skabe mere leg og bevægelse på dit uddannelsessted. Du og dine venner bestemmer selv, hvad der skal ske, og det handler om at få så mange unge til at bevæge sig som muligt.

29 %

Vil du være med til at videreudvikle en lokal fodboldklub?

Vi søger en ambitiøs frivillig til at lave nye aktiviteter i fodboldklubber landet over, så vi også i fremtiden kan fastholde børn og unge. Du får stort ansvar og kan præge aktiviteterne, som du vil i samarbejde med de øvrige frivillige.

14 %

Er du kulturiværksætter på bevægelse?

Vi støtter ambitiøse og initiativrige unge, som ønsker at søsætte et projekt indenfor kultur og bevægelse for unge. Det kan være koncerter og musik-events i byerne, eller kultur-projekter i landområderne.

13 %

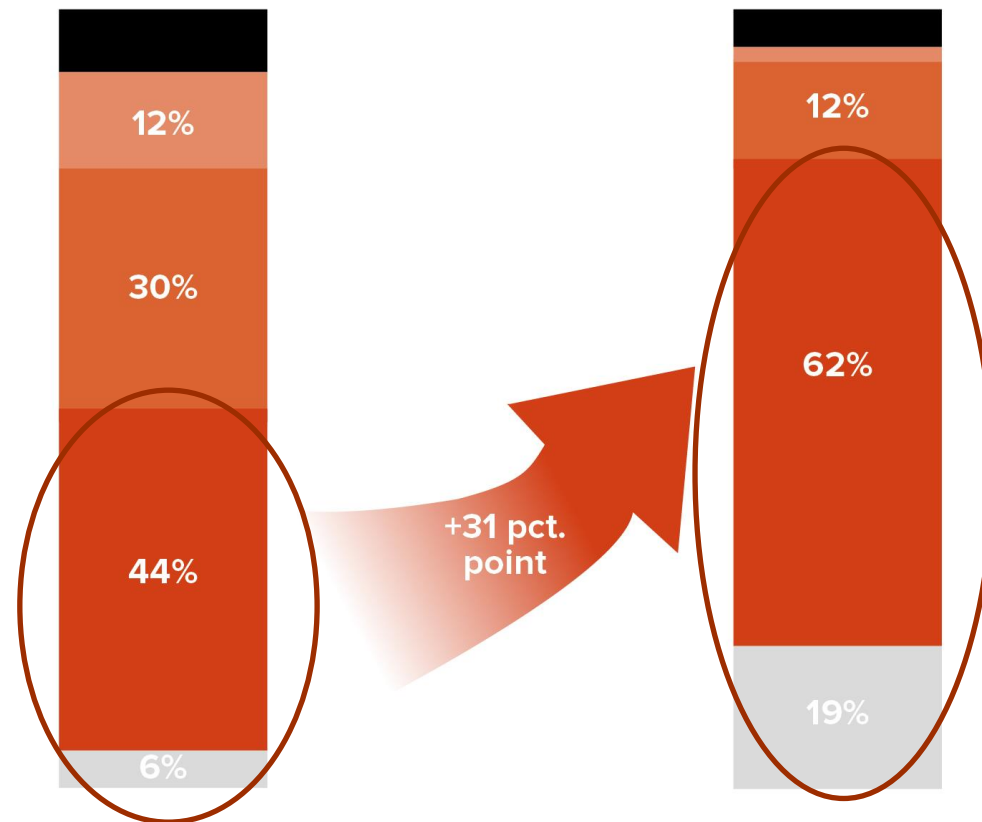
Ingen af de viste



8 %

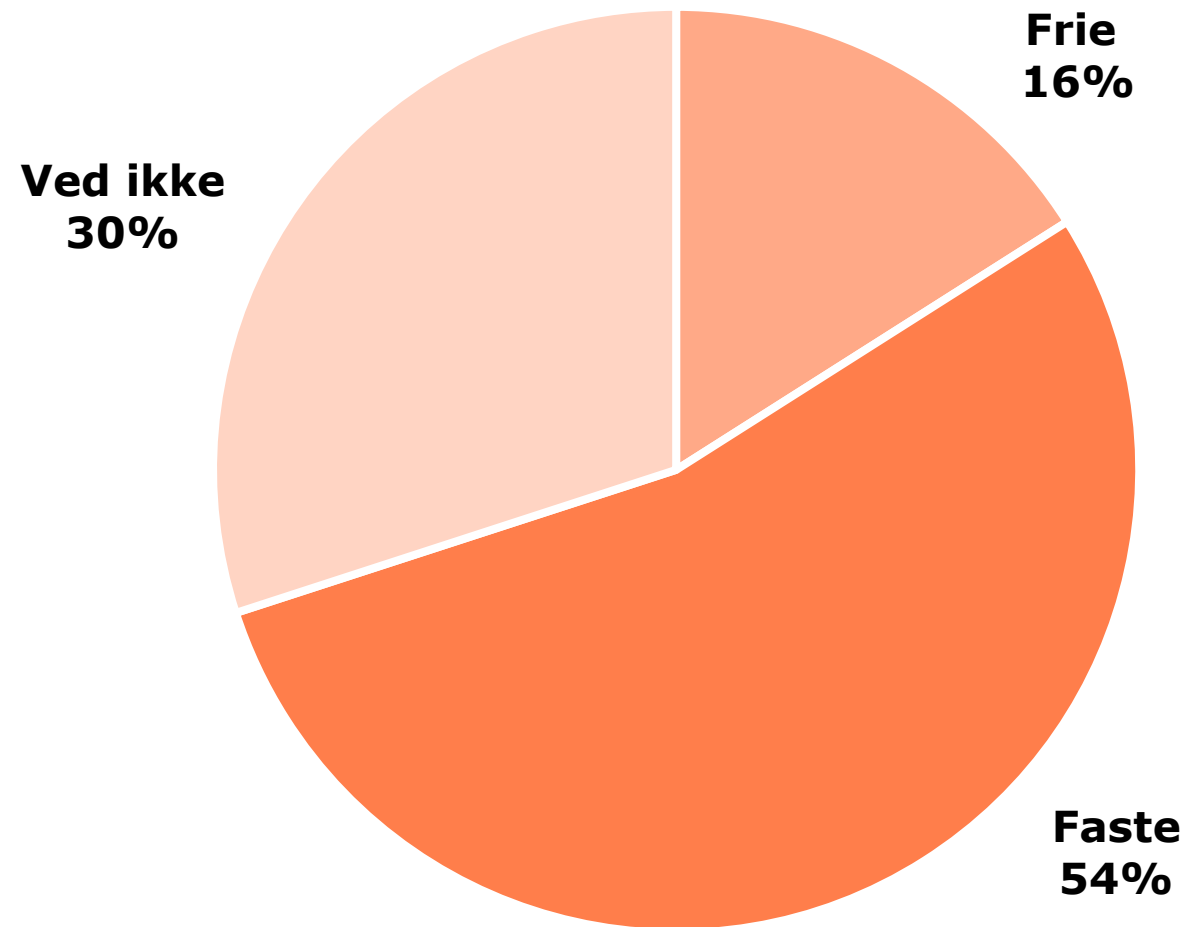
**Info om
introduktion,
oplæring og
møde med andre
frivillige øger
unges tro på
egne evner
markant!**

Forventer du, at du vil have den
nødvendige viden og kompetencer?

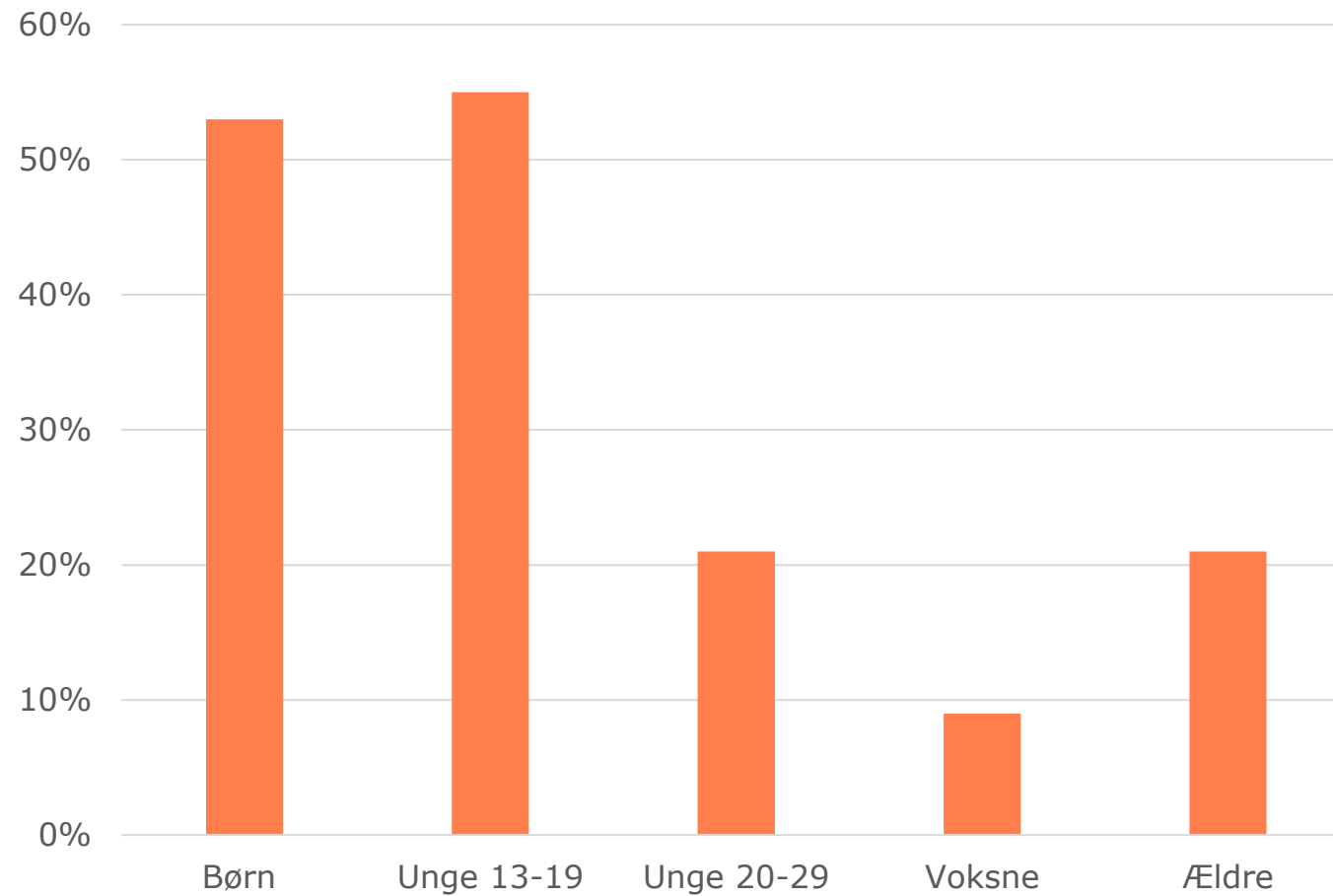


■ Ja, i høj grad ■ Ja, i nogen grad ■ Ja, men i mindre grad ■ Nej, slet ikke ■ Ved Ikke

”Foretrækker du frie eller faste rammer?”



Hvilke målgrupper vil du arbejde med?



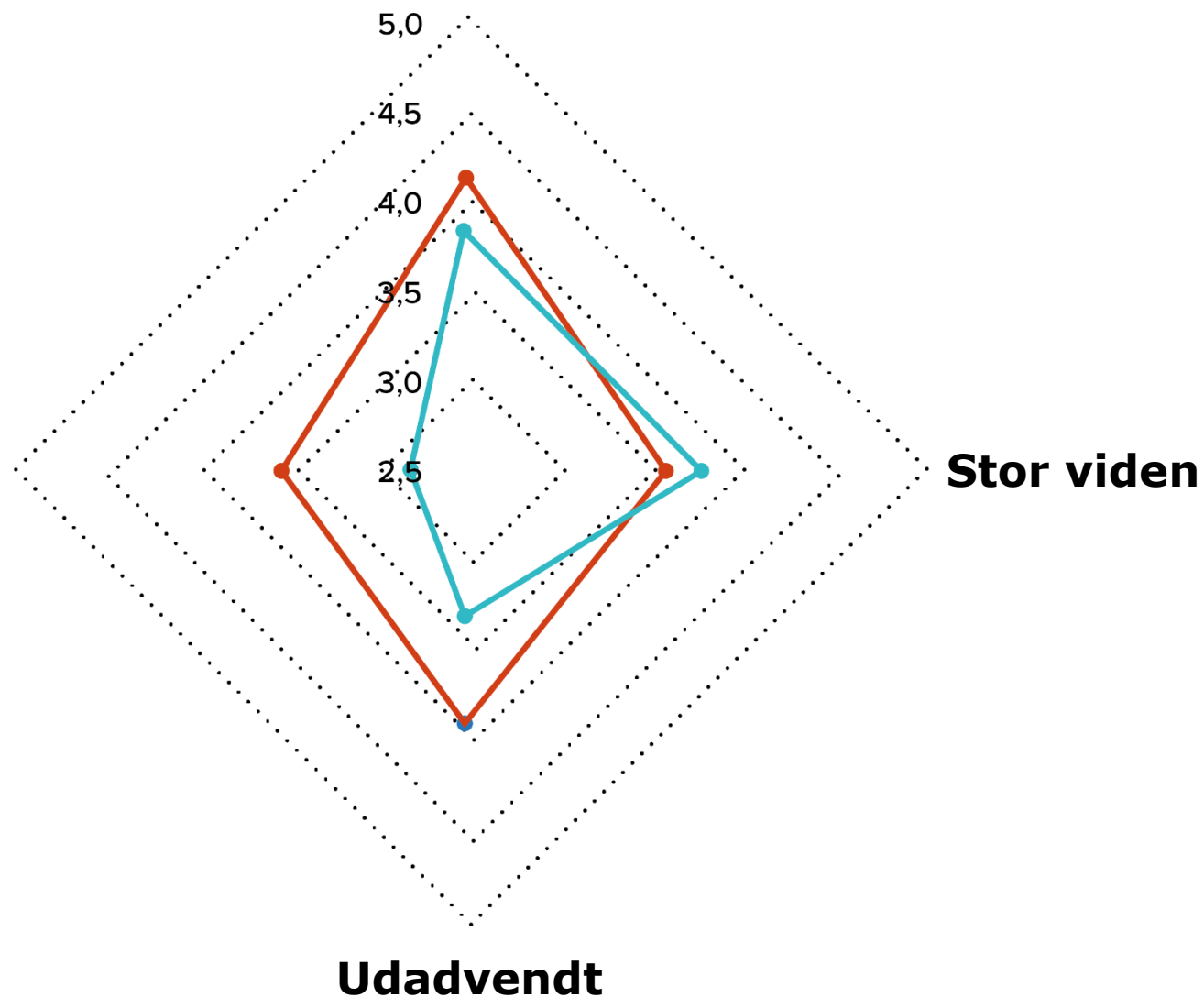
Forestilling om en "typisk" frivillig

Orange streg:
"Hvad skal der til for
at være frivillig"

Turkis streg:
"Hvor står jeg"

Stort
netværk

Passioneret



Inspiration på tværs

Find sammen på tværs af foreninger og diskutér følgende:

1. Hvad er I lykkedes med ift. at engagere unge frivillige?
2. Hvornår oplever I at det er udfordrende at engagere unge frivillige?

Lyt, reflekter og stil spørgsmål til hinanden



- Tag en samtale, hvor I runder godt af og drøfter læring.

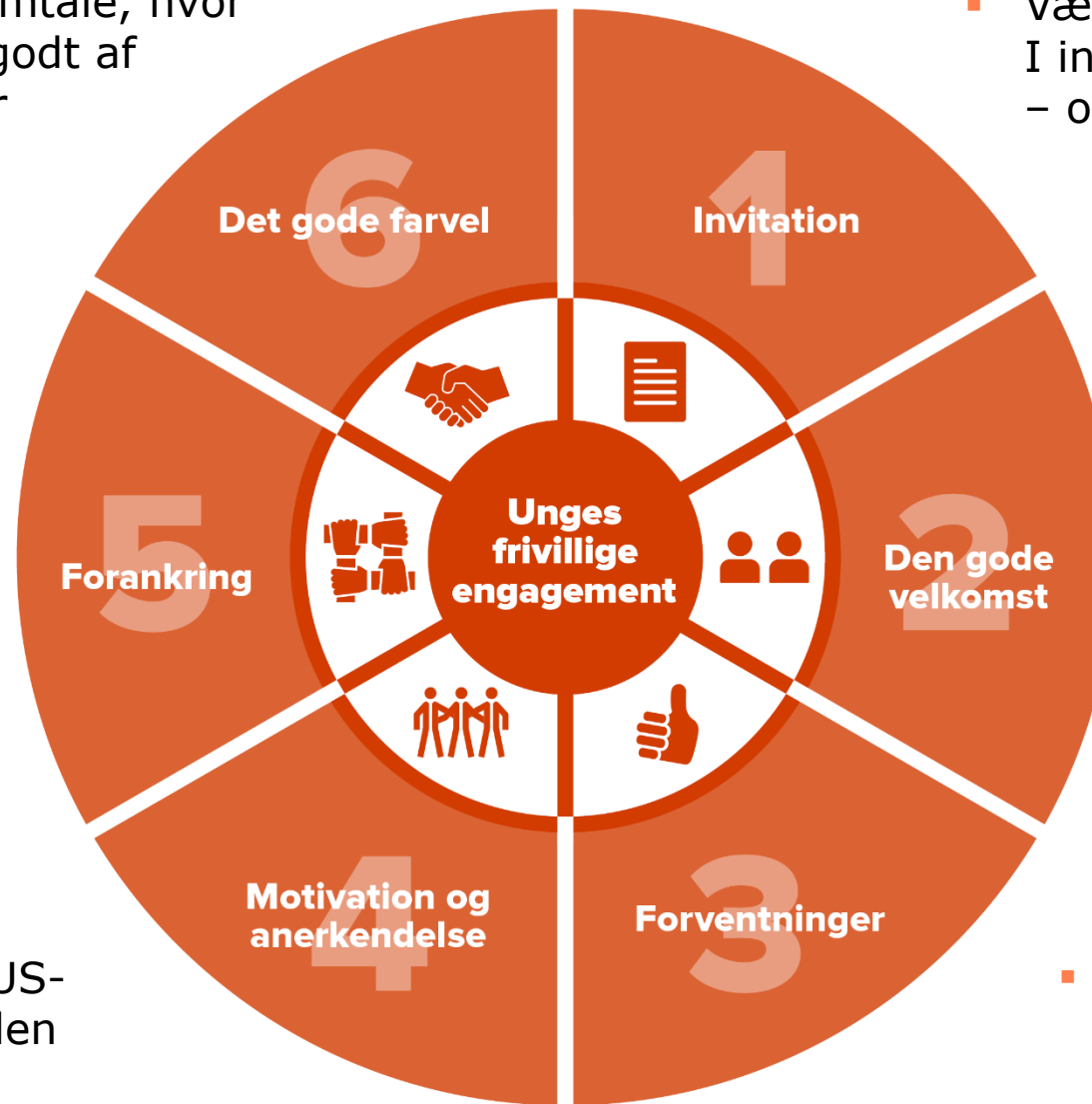
- Vær konkret på, hvad I inviterer unge ind til – og hvordan.

- Tænk i løbende tiltrækning, så andre unge kan tage over på opgaver

- Hav en fast kontaktperson, der understøtter og hjælper unge godt ind i foreningen

- Hold løbende FUS-samtaler med den enkelte unge

- Lav en klar forventningsafstemning omkring samarbejdet



1 Invitation

**Vær konkret på, hvad
I inviterer unge ind til
– og hvordan.**

Fem metoder til tiltrækning

- Spørg en ung direkte
- Jobopslaget
- Et Faxe Kondi møde
- Positivt pyramidespil
- Infoaften





Den gode velkomst

**Hav en fast kontaktperson,
der understøtter og
hjælper unge godt ind i
foreningen**

Mindset hos kontaktperson

- Kan sætte rammer og forventningsafstemme
- Vil de unge – og tror på dem
- Vil investere i det relationelle ikke kun det faglige/idrætslige
- Kan stille spørgsmål – og lytte efter behov (alle unge er forskellige!)
- Tør give ejerskab og lade unge prøve ting af – og fejle
- Er klar på at støtte op om de "kedelige" opgaver i processen



3 Forventninger

**Lav en klar
forventningsafstemning
omkring samarbejdet**

Forventningsafstemning

– rammer og ansvar

FASTLAGT	PÅVIRKELIGT	FRIT

4
**Motivation og
anerkendelse**

**Hold løbende
FUS-samtaler
med de unge**

FUS

Frivillig Udviklings Samtaler



5 Forankring

**Tænk i løbende
tiltrækning så
andre unge kan
tage over på
opgaverne**

Fire gode råd

- Gør løbende status i bestyrelsen om arbejdet
- Overvej i god tid om aktiviteten skal fortsætte og læg en plan
- Brug de unge selv til at tiltrække nye
- Lav en evaluering med de unge

6
Det gode farvel

**Tag en samtale,
hvor I runder
godt af og
drøfter læring**

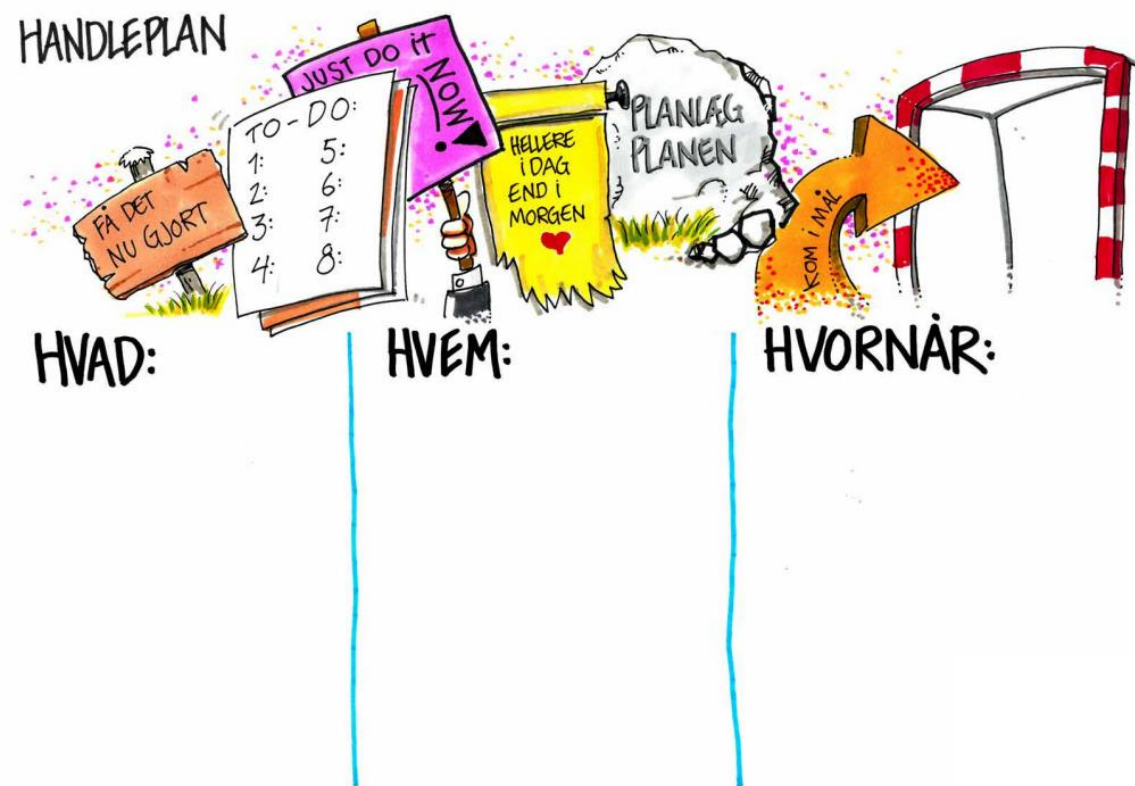
Frivilligcertifikat



Konkrete handlinger og næste skridt

Sæt dig sammen med andre fra din forening og diskuter følgende:

- Hvad skal I som forening lykkes med for at engagere flere unge frivillige?
- Har I konkrete ideer til handlinger I ønsker at engagere unge frivillige i allerede nu?
- Hvem skal involveres for at dette kommer til at ske (eks. bestyrelsen)
- Hvornår?



Få flere unge frivillige i din forening

3-timers workshop

Der er mulighed for at køre et forløb i jeres forening efter i dag.

Det indebærer:

- Udsendelse af et spørgeskema til unge i jeres forening → indblik i, hvad der fylder for netop jeres unge medlemmer
- Tre timers workshop, hvor vi sammen går i dybden med unge frivillige i jeres forening og dykker ned i de handlinger I har på tegnebrættet
- Opfølgning

Fælles Træner Dag – Få flere unge instruktører i din forening

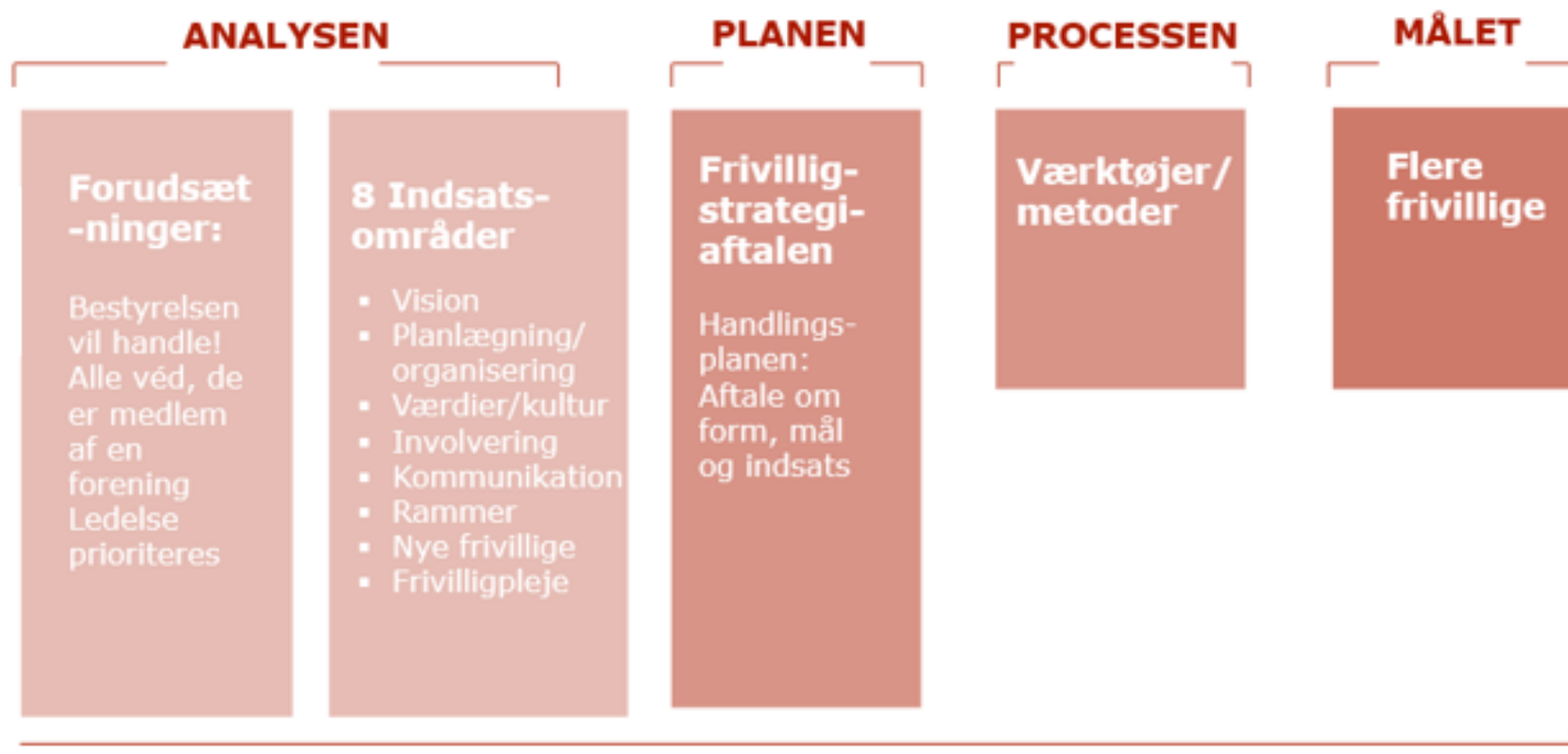
Der er mulighed for at køre et forløb i jeres forening efter i dag.

Det indebærer:

- Kursus med introduktion til opgaven som ung-instruktør
 - Teori omkring opgaven for en ung-instruktør
 - Praktik i at udføre instruktøropgaven
- Mulighed for efterfølgende praktik på foreningens hold
- Klæde foreningen på til at tage imod de unge på foreningens hold

Få en frivillighedsstrategi i din forening

Der er mulighed for at køre et forløb i jeres forening efter i dag.



Feedback



Hvis I vil vide mere

Så kontakt Rune Hansen Rolsted på mail: rune.hansen@dgi.dk

Foreningskonsulent DGI Nordsjælland



Tak for i dag