

Hvordan får vi
frivilligheden til at blomstre?

Frivilligseminar 2018

Hospice Forum Danmark



Oplægsholder: Marie Baad Holdt, chefkonsulent i Ingerfair



Hvad giver mig et godt helbred,
færre hospitalsbesøg og bedre
mental sundhed?

SVAR: At engagere sig i
frivilligt arbejde!

Hemmeligheden bag et godt helbred...

- Lever længere: at hjælpe andre, kan have større effekt end at blive hjulpet (Brown et al., 2003)
- Frivillige bruger 38% mindre tid på hospitaler (Kim & Konrath, 2016)
- At *give* reducerer depression og øger positive følelser og livstilfredshed (Lum & Lightfoot, 2005)
- Meningsfulde aktiviteter og sociale relationer giver forbedret mental sundhed og kognition især for 40+ (Tabassum, 2016; Proulx, 2017; Piliavin & Siegl, 2007)

Hemmeligheden bag et godt helbred...

- Frivilliges helbred er lige så godt som en, der er 5 år yngre
(Detollenaere J, Willems S, Baert S (2017))
- Medlem af fællesskab, forening eller organisation
=> 75% større sandsynlighed for at have høj mental sundhed
- Frivillig mindst én gang om ugen
=> 80% større sandsynlighed for at have høj mental sundhed
- Hjælper andre mindst én gang om ugen
=> 90% større sandsynlighed for at have høj mental sundhed
(www.abcmentalsundhed.dk, 2017)

Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt. Mental sundhed gør os stærkere.

Og frivilligt engagement styrker vores mentale sundhed!

ABC for mental sundhed

1001 © PIB COPENHAGEN	OP- SVING	KOMPO- NIST LILLE	→	GRE- NEN FORK.	→	BYGGE	↙	MYT. NAVN SPIDS
ANLAGT	<p>A. Hold dig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktiv</p> <p>B. Hold kontakt med positive sociale relationer, fællesskaber og lokalsamfundet</p> <p>C. Engager og involvér dig i meningsfulde aktiviteter og personlige udfordringer</p> <p>Fokus på adfærd => påvirker mental sundhed</p>							
STUDE- REDE								
↳								
PIGE FLOD								
↳								
DEM OVERFOR GØDNIN- GEN								RUM

Motiver for det frivillige engagement

Værdier

Læring

Identitet

Sociale forventninger

Indflydelse eller magt

Karriere

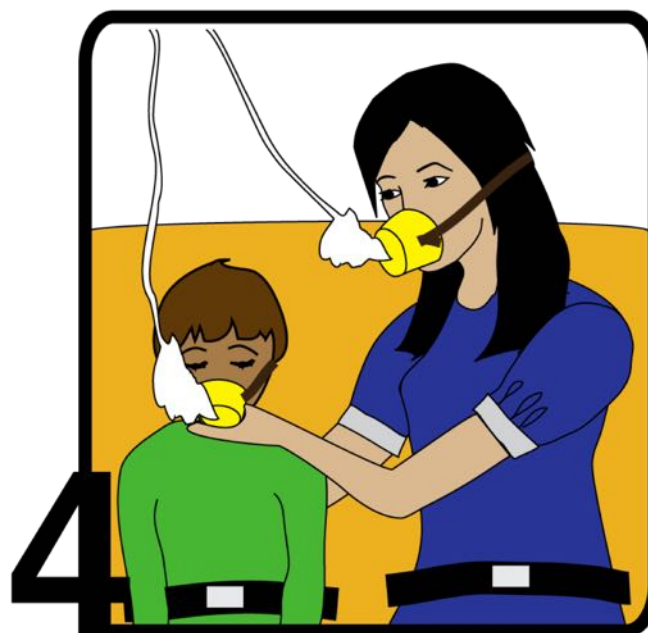
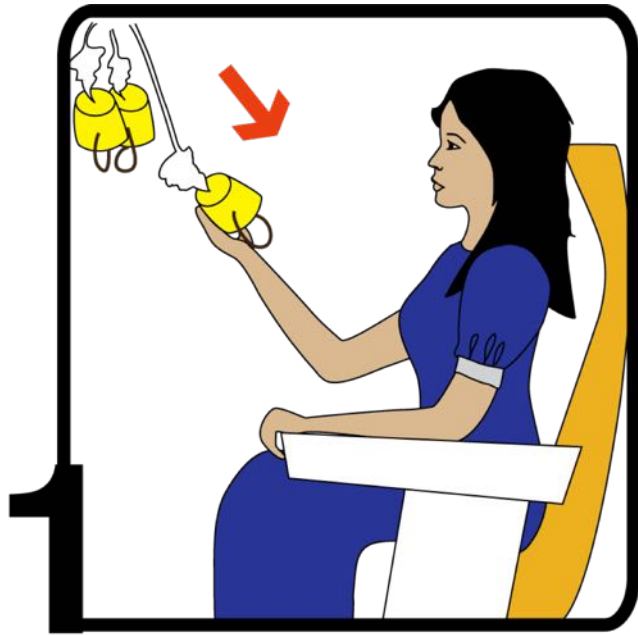
Kammeratskab

Sagen





Skal frivillighed på recept?



Fra frivillighed til pligtvillighed



Hvem redder verden? Hvem gør de ældre, unge og dem midt mellem mindre ensomme? Hvem rydder og redder naturen? Hvem sikrer menneskerettighederne? Hvem skaber sammenhold i samfundet med gode aktiviteter? Hvem sikrer børnenes fodbold, håndbold, badminton og bordtennis – **hvis ikke JEG gør det?**

HVORNÅR SIGER VI STOP??

ingerFAIR

Kan du genkende pligtvillighed i dit engagement som hospice frivillig?

Gode rammer får frivilligheden til at blomstre



Der er en fin balance mellem
frivillighed og pligtvillighed



De ansatte har ofte en forventning om, at jeg løfter nogle opgaver, som jeg syntes ligger ud over det, at være frivillig.”

Jeg føler nogle gange, at jeg ikke er lige så velset som de andre frivillige, der tager mange vagter.

Jeg syntes, der bliver gjort forskel på os frivillige.

Nogle bekendte har spurgt til om jeg ikke tager de ansattes job – og jeg ved ikke, hvad jeg skal svare til det

Jeg ved faktisk ikke helt, hvad min opgave er.

Er der et hierarki
blandt de frivillige?



Hvad er de frivilliges rolle?
Hvad bidrager frivillige med,
som er anderledes end ansatte?

Hvorfor har
vi frivillige?

Indsigt

Gør vi det, vi siger vi gør?
Og stemmer det overens med,
hvorfor de frivillige engagerer sig?

At lede
ud fra fakta

Ved vi, hvorfor de frivillige er
her? Ved vi, hvorfor de frivillige
bliver ved med at være her?

Ressourcer

Hvor mange
frivillige har vi
brug for? Har vi
nok frivillige til at
dække vagter?

Frivilligheden som
et strategisk valg

Har vi de rette rammer for frivillige?
Har vi en frivilligpolitik? Er frivillige
ordentligt klædt på? Og er lederne?

Evaluering

Evaluerer vi de frivillige?
- og vores indsats?
Er vi stadig nutidige?

Frivilligheden blomstrer i gode rammer

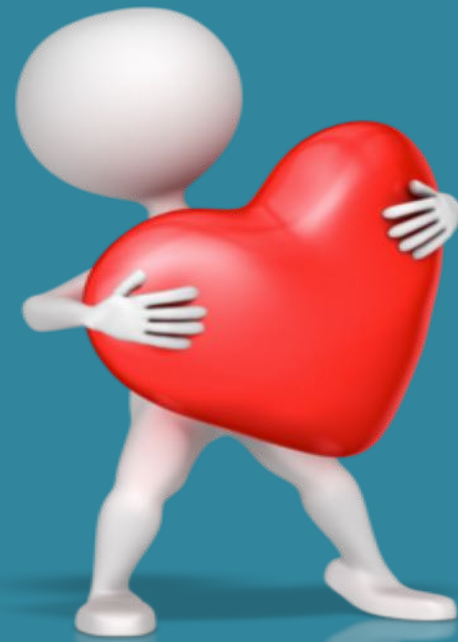
Gode rammer for frivillige betyder bl.a.

- At alle ved, hvorfor der er frivillige.
- At alle ved, hvad de frivilliges opgave er / ikke er.
- At der er nok frivillige.
- At der er mulighed for og fokus på, om en frivillig har behov for at tage en pause eller få andre vagter.
- At der er fokus på de frivilliges trivsel.
- At der er fokus på det gode samarbejde mellem ansatte og frivillige.

hvis vi vil samarbejde med frivillige, skal vi gøre os

UMAGE

Mærke efter
Se indad
Passe på os selv



Forlang gode rammer – og
vær selv med til at skabe dem!

SUMME MED SIDEMANDEN:

Hvilke tanker har formiddagens oplæg sat i gang hos dig?

SKRIV FORSLAG PÅ POSTITS:

Tematikker vi gerne vil snakke mere om med andre i eftermiddag.





FROKOST: 12.30 – 13.30

Tid til snak: Cafémøder og gåture

Bord 1: Hvordan tager imod nye frivillige og sikre der ikke dannes klier?

Bord 2: Hvad kan koordinaterne gøre for at gøre det bedre for de frivillige?

Bord 3: Hvilke emner vil vi gerne have på temadage?

Bord 4: Hvad er gode rammer for frivillige?

Bord 5: Pligtvillighed – hvordan siger vi fra?

Walk and talk: Menu med forskellige samtaleemner.

Der er ca. 30 min til hvert emne.

I kan nå 3 borde eller 2 borde og en walk'n'talk .

Tid til snak: Cafémøder og gåture

Bord 1:
Hvordan tager imod nye frivillige og sikre der ikke dannes kliker?

Bord 2:
Hvad kan koordinatorene gøre for at gøre det bedre for de frivillige?

WALK'N'TALK
Få samtale-emner inden gåtur!

Bord 3:
Hvilke emner vil vi gerne have på temadage?

Bord 4:
Hvad er gode rammer for frivillige?

Bord 5:
Pligtvillighed – hvordan siger vi fra?

DØR

VINDUER



Snak med sidemanden:

Hvad tager du med dig fra oplægget i dag?



Tak for i dag!

Nysgerrig, provokeret, interesseret?

Tag gerne fat i mig til en videre snak:

Marie Baad. Holdt, chefkonsulent i Ingerfair, marie@ingerfair.dk, 5137 4036