

Frivillige i trivsel i en mindre forening



Frivilligafte i Blossom

Indholdsfortegnelse

Frivillige i trivsel i en mindre forening.	1
Indledning.	4
Anbefalinger	5
Frivillighed i en mindre, nystartet, forening	6
Frivillighed under en Corona-pandemi	8
Hvad gør Blossom for at styrke de frivilliges trivsel	9
Projekt Frivillig i Trivsel	10
Opsamling.	13

Udarbejdet af foreningen Blossom
Støttet af Velliv Foreningen, august 2021

Forfattere

Mia Olesen
Pernille Haarløv-Johnsen

Grafisk design

Lise Elmgren

Foto

Zenani foto v/ Suezanna Zenani

www.blossom-project.org
CVR-nr.: 39693674
Udgivet september 2021, København

Copyright @ Blossom

Indledning

Blossom er en registreret frivillig forening som blev stiftet i Danmark i 2018. Sekretariatet har i perioden efteråret 2018 - foråret 2021 bestået af 1-4 ansatte, og Blossom er således en mindre forening. I perioden har Blossom også været i hastig udvikling. Hvor foreningens frivillige til en start kunne tælles på to hænder, rummede Blossom ved årsskiftet til 2021 tæt på 100 frivillige som tilsammen årligt lagde over 20.000 timer i foreningen.

Foreningen faciliterer projekterne Hjerterum og WeCare til kvinder i hjemløshed og prostitution, samt projekterne Blooming Room og Kvinde til kvinde for kvinder med minoritetsetnisk baggrund. Blossom's overordnede formål er at skabe fællesskaber som bygger bro mellem kvinder i udsatte situationer og det øvrige samfund gennem frivillige sociale fællesskaber. Blossom's indsatser drives af frivillige.

Med støtte fra Velliv Foreningen implementerede Blossom projekt Frivillig i Trivsel (FiT) i perioden januar-juni 2021 med det formål at styrke de frivilliges trivsel, arbejdsmiljø og fællesskab; efter og under en periode med begrænset fysisk kontakt og med færre projekter for vores målgruppe grundet corona.

I denne guide vil vi fortælle om vores tiltag, læringer og erfaringer under projektet til inspiration for andre frivillige indsatser og særligt til mindre foreninger som Blossom. Den viden vi har samlet i guiden er indhentet fra samtaler, interview og spørgeskemaer anvendt på ledelsesniveau, medarbejderniveau og frivilligniveau.



Vi vil gerne takke Velliv Foreningen for muligheden for at støtte vores frivillige, og for at sætte fokus på frivilliges trivsel i foreningslivet. Vi vil også gerne sende en stor tak til vores frivillige for deres indsats i Blossom, samt for at deltage i projektet, dele deres tanker, være med til at sætte fokus på frivilligområdet.

Rigtig god læselyst.

Anbefalinger

Baseret på vores erfaringer med projekt FiT og som en mindre frivilligdrivet forening, vil vi gerne give vores anbefalinger videre til andre

foreninger som inspiration til at styrke, eller sætte fokus på trivsel blandt frivillige:



Overvej hvilken type forening I vil være, og lad det være en guide for at skabe rette rammer for de frivillige.



Tænk de frivillige som et udviklingspunkt i foreningen.



Inddrag og inkluder de frivillige i foreningens udvikling og beslutninger.



Vær opmærksom på at det sociale fællesskab kan have lige så stor værdi for de frivillige som selve det frivillige arbejde. Sociale arrangementer styrker fællesskabet.



Skab en tryk relation mellem frivillige og sekretariat, hvor der er plads til at den frivillige kan give feedback og lufte bekymringer og frustrationer i det frivillige arbejde.



Vær åben for at tilpasse den frivillige rolle til den individuelle frivillige ift. deres ønsker, kompetencer og overskud.



Læg ikke skjul på, hvor meget de frivillige betyder for foreningen og fejr deres succes.



Når alt ikke altid er muligt, så brug de muligheder og omstændigheder der er.

Frivillighed i en mindre, nystartet, forening

Som en mindre forening er de frivillige i Blossom essentielle for arbejdet og den daglige drift. Når vi har spurgt de frivillige i Blossom hvorfor de er frivillige netop her, har svarene blandt andet været at de ønsker at gøre noget meningsfuldt, at gøre en forskel for et andet menneske, og at bruge egen viden og erfaringer til at hjælpe.

”**Da jeg stoppede med at arbejde ville jeg gerne gøre noget der var vigtigt i mit liv**
- Frivillig mentor

”**At gøre noget der er meningsløst til noget meningsfuldt ved at hjælpe andre. Fordi jeg kan bruge min viden og mine egne erfaringer til at hjælpe andre.**
- Frivillig underviser

Blossoms frivillige er fordelt på flere forskellige roller, herunder:

- Undervisere
- Mentorer
- Kursus- og frivilligkoordinatorer
- Politiske rådgivere
- PR og kommunikation
- SoMe
- Administration
- Grafik/design
- Bestyrelse

Lige fra foreningens start, blev der gjort organisatoriske overvejelser om hvilket frivilligmiljø man ønskede at skabe. I Blossom har det styrket foreningen hele vejen rundt at skabe synergi mellem det frivillige arbejde og foreningens øvrige virke og værdier.

”Vi vil jo gerne være en forening der er entreprenant og inddragende, og når vi så ved det, hvordan skaber vi så det bedste arbejdsmiljø og styrker de frivilliges trivsel ud fra den kultur og de rammer. Ryst posen og tænk over: hvad er det vi gerne vil med frivillighed i vores forening?”
- Tine, Stifter af Blossom

”I takt med at foreningen vokser er der frivillige på tværs af alder og etnicitet. Blossom vil gerne afspejle mangfoldighed og at der er plads til alle typer frivillige, hvis man har de værdier som Blossom står for. Det vi prædiker udadtil i forhold til vores deltagere og styrkelsen af relationer gennem fællesskaber skal også være gældende overfor vores frivillige.”
- Tine, Stifter

Nøgleord der gik igen på ledelses-, projektleder- og frivilligniveau for at beskrive frivillighed i Blossom var:

- Anerkendelse
- Relationer
- Passion
- Kreativitet
- Flexibilitet

At være frivillig i en lille, og relativ ny, forening betyder at du ofte får et stort ansvar, og at du kan blive involveret i flere forskellige typer opgaver. De frivillige har været med til at forme foreningen, arbejdsgangene og frivilligmiljøet. Mange af Blossoms frivillige er vant til at tænke ud af boksen og til at være omstillingsparate. De oplever på tæt hold hvordan Blossom, projekterne og målgruppen vokser og udvikler sig; flere frivillige nævner dette aspekt som særligt spændende at være en del af.

”Flexibilitet, kreativitet, problemløsning og motivation er noget vores frivillige skal have, og som de allerede har. Det er ikke noget vi lærer dem, det er noget de allerede kommer med.”
- Celia, Projektleder

”Vi har skabt en kultur hvor man som frivillig har et stort engagement, men også en stor selvbestemmelse og indflydelse på hvad der sker i organisationen”
- Tine, Stifter af Blossom

Når vi har spurgt, hvad der ifølge de frivillige kendetegner frivilligkulturen i Blossom, har de frivillige svaret, at der er en følelse af, at man kan gøre lidt, men at der ikke forventes at man skal kunne løse alt, og at Blossom kommunikerer med nærvær over for den enkelte.

”**I kraft af at lytte og være der med et andet menneske, at kunne gøre en forskel. Det er det jeg synes er fantastisk i Blossom. Jeg synes I har en fin måde at sige at vi er ikke løsningen, men vi er en del af løsningen. Det bliver ikke forventet at jeg skal redde alle. Men lille mig kan gøre en forskel i et lille tidsrum.**
- Frivillig underviser

”**Jeg ser Blossom som et sted for accept, medmenneskelighed, øjenhøjde, omsorg – uanset hvilket siden af bordet man er på.**
- Frivillig underviser

I takt med at Blossom vokser som forening, vokser antallet af frivillige også. Der er stor opmærksomhed på at bevare nærværet og den personlige relation til de frivillige, vokseværk til trods. Samtidig åbner der sig nye muligheder for det frivillige engagement. Nu hvor nogle af foreningens aktiviteter indebærer mere drift og mindre udvikling er der blevet givet plads til flere frivillige roller i foreningen.

”I starten var der et ønske om at de frivillige havde et entreprenant mindset, og det blev man simpelthen nødt til at have, fordi man selv skulle være med til at udvikle sin frivillige stilling og de opgaver der fulgte med. Da Blossom nu er vokset og der er kommet struktur på mange ting har det også givet plads til andre typer frivillige. Du behøver ikke at have et entreprenant mindset, der er mere en ligevægt ift. at du også kan træde ind i organisationen nu og udføre nogle konkrete arbejdsopgaver. Der er plads til begge dele nu.”
- Tine, Stifter

Frivillighed under en Corona-pandemi

2020 og starten af 2021 har, ligesom for mange andre, været udfordrende for Blossoms frivillige på grund af Corona. Perioden har i høj grad været forbundet med uvished. Blossoms projekter er blevet udsat eller ændret, og det har i langt mindre grad været muligt at mødes fysisk både med målgruppen og med de andre frivillige i foreningen.

Den store usikkerhed forbundet med Corona har også gjort det mere tidskrævende at rekruttere og fastholde frivillige. Desuden har krav om coronapas for både frivillige og deltagere på projekterne i 2021 været en yderligere komplikation.

Blossoms frivillige har givet udtryk for, at de har savnet det sociale aspekt af det frivillige arbejde og at mødes med andre fra foreningen. Til tider har det frivillige engagement følt uforløst og det har været utilfredsstillende ikke at kunne komme i mål med projekterne, hvis andre frivillige eller samarbejdspartnere er sprunget fra grundet pandemien.

» **Man er jo en lille smule alene som frivillig under Corona.**

- Frivillig på administration

» **Jeg ville gerne lægge mine kræfter et godt sted og føle jeg gjorde en forskel. Da projektet gik i stå nåede jeg ikke at få følelsen af at gøre en forskel.**

- Frivillig på kommunikation

I denne periode har det været en fordel at være frivillig med et entreprenant mindset: "Projekter har været aflyst i sidste øjeblik og frivillige er sprunget fra, men heldigvis er der også mange der er blevet. Mange af vores frivillige har været meget fleksible og forstående."

- Celia, Projektleder i Blossom

"Ift. kurserne har udfordringen jo været at der hver uge har været nye retningslinjer at forholde sig til, og det har krævet stor fleksibilitet og omstillingsparathed. Usikkerheden om hvornår kurserne kører og hvornår der sker noget. Det har været svært at opretholde gejsten og motivationen som frivillig."

- Tine, Stifter af Blossom



Hvad gør Blossom for at styrke de frivilliges trivsel

Som frivillig forening er det helt naturligt og afgørende, at trivslen blandt de frivillige vægtes højt:

"Helt generelt har vi jo en oprigtig interesse i, hvordan de mennesker der er en del af foreningen har det. Det er dem der er foreningen ... Når du er en del af Blossom er du en del af et fællesskab. Og hvis der er frivillige der ikke trives, så bliver opgaven formentlig heller ikke udført."

- Tine, stifter

Fællesskaber, relationer og nærvær er kendetegnende for Blossom - også i arbejdet med frivillige. I sekretariatet vægtes det at have en personlig kontakt til de frivillige.

"Jeg lytter til de frivillige når de kommer til mig med udfordringer, det er dem der er eksperterne ift. vores målgruppe. Jeg støtter dem løbende og lader dem vide at de altid kan komme til mig."

- Celia, Projektleder i Blossom

"Når man er frivillig i en lille organisation som Blossom, er man en del af organisationen. Vi kender alle de frivillige og sætter enormt pris

på deres feedback og vurderinger. Vi bliver lidt ligesom en familie."

- Celia, Projektleder

Det er også kendetegnende at en stor del af Blossoms frivillige arbejder direkte med målgrupper som står i udsatte situationer, såsom kvinder med flygtningebaggrund og kvinder i hjemløshed. Derfor er det ekstra nødvendigt at have den mentale sundhed i fokus:

"Vores frivillige arbejder med kvinder der kommer med en bagage på grund af mange forskellige situationer. De skaber et trygt rum for kvinderne og derfor åbner kvinderne sig også op for de frivillige. Vores frivillige bliver en støtteperson for en tung målgruppe, og det er et enormt arbejde. Så jeg synes at det er meget vigtigt at de føler at de er støttet af organisationen og kan finde deres eget safe space."

- Celia, Projektleder

Alle frivillige roller er vigtige og med til at udvikle foreningen. I sekretariatet støttes der op om et frivilligmiljø hvor de frivilliges succeser anerkendes og fejres.

“Jeg tænker meget over at rose de frivillige, og også opfordre dem til at de gerne må rose sig selv. At være glad for den indsats man har gjort.” – Tine, Stifter af Blossom

Fleksibilitet og kommunikation er også nøgleord i Blossoms arbejde med frivillighed. Rollen som frivillig kan ændre sig afhængig af omstændighederne og den frivillige der varetager den.

“Vi lytter og når vi så får noget at vide så gør vi noget i det omfang vi kan. Noget jeg synes er vigtigt ift. frivilliges trivsel og arbejdsmiljø det er, at spørge: hvad er det der gør dig glad ved at være frivillig, hvad er det der motiverer dig? Og så give dem de arbejdsopgaver.” – Tine, Stifter

Som forening støtter Blossom også op om erfaringsudveksling og netværk på tværs af de frivil-

Projekt Frivillig i Trivsel

Med støtte fra Vellivforeningen har Blossom i foråret 2021 gennemført projekt Frivillig i Trivsel (FiT).

Projekt Frivillig i Trivsel

- Implementeret af Blossom i perioden januar-juni 2021
- Støttet af Velliv Foreningen
- En forundersøgelse af behov og trivsel blandt Blossoms frivillige
- To fokusgruppeinterviews med frivillige, et i starten af projektet og et i slutningen
- 6 sociale og faglige arrangementer for Blossoms frivillige, 4 online og 2 fysiske

lige. Projektleder i Blossom fortæller at frivillige også bruger fællesskabet til at udvide deres netværk udenfor foreningen, f.eks i forbindelse med job. For at støtte op om fællesskabet, afholder Blossom to gange årligt Social Friday.

Dette er et socialt arrangement i uformelle rammer, hvor nye såvel som gamle frivillige kan hilse på hinanden og dele deres oplevelser som frivillig i Blossom. Et arrangement som også giver sekretariatet mulighed for, at give udtryk for hvor meget der sættes pris på det engagement og den indsats den enkelte frivillige lægger samt styrke relationen mellem frivillige og sekretariat. Under Corona har der både været afholdt online Social Friday og Social Friday med fysisk fremmøde.

Da projekt FiT startede, blev de frivilliges ønsker og behov for at trives afsøgt kvantitativt og kvalitativt.

En spørgeskemaundersøgelse viste at især følgende områder var vigtige for frivillige i Blossom i forhold til at trives i rollen som frivillig:

- At jeg gør en forskel
- At jeg får lov til at bruge mine kompetencer
- At jeg føler mig lyttet til og inkluderet i beslutninger.

Hvilket også stemmer meget godt overens med de frivilliges baggrunde for at blive frivillig i Blossom.

Derudover var følgende områder også vigtige for størstedelen af de frivillige:

- At jeg lærer nye kompetencer
- At der er sociale aktiviteter jeg kan deltage i sammen med andre frivillige
- Fællesskabet med andre frivillige.

Frivillige uddybede yderligere:

” **For mig er det et godt samarbejde med gruppen og projektlederen. Og at jeg ikke bliver druknet i informationer/ mails og ting der gør det besværligt at være frivillig.**

– Frivillig underviser

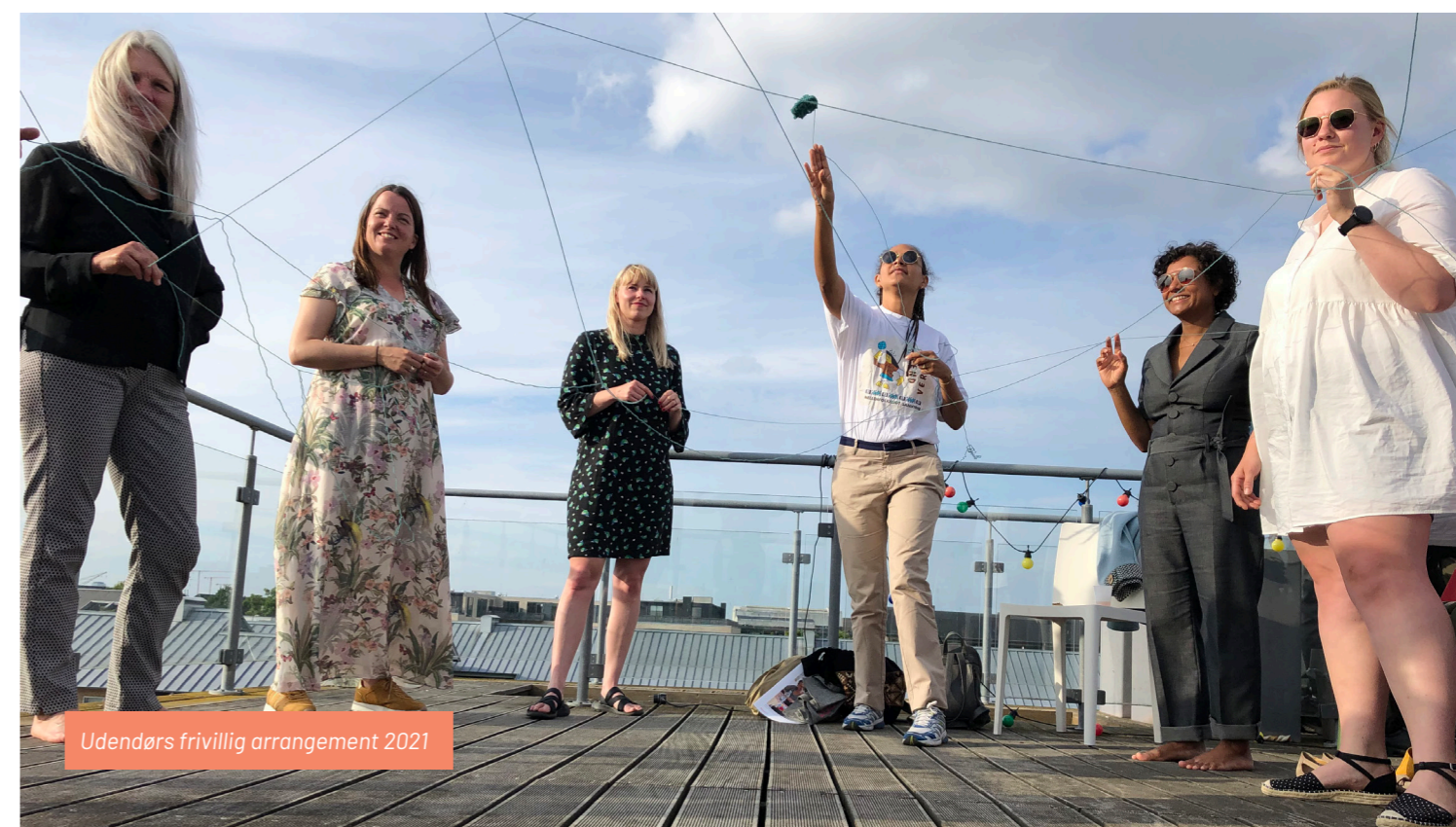
” **Tine (Stifter af Blossom) er meget rummelig og anerkendende. Og man føler sig meget fri til at gøre det så godt man kan. Man kan gøre det man har lyst til. Jeg har også været positivt overrasket over hvor meget det sociale fylder som frivillig.**

– Frivillig mentor

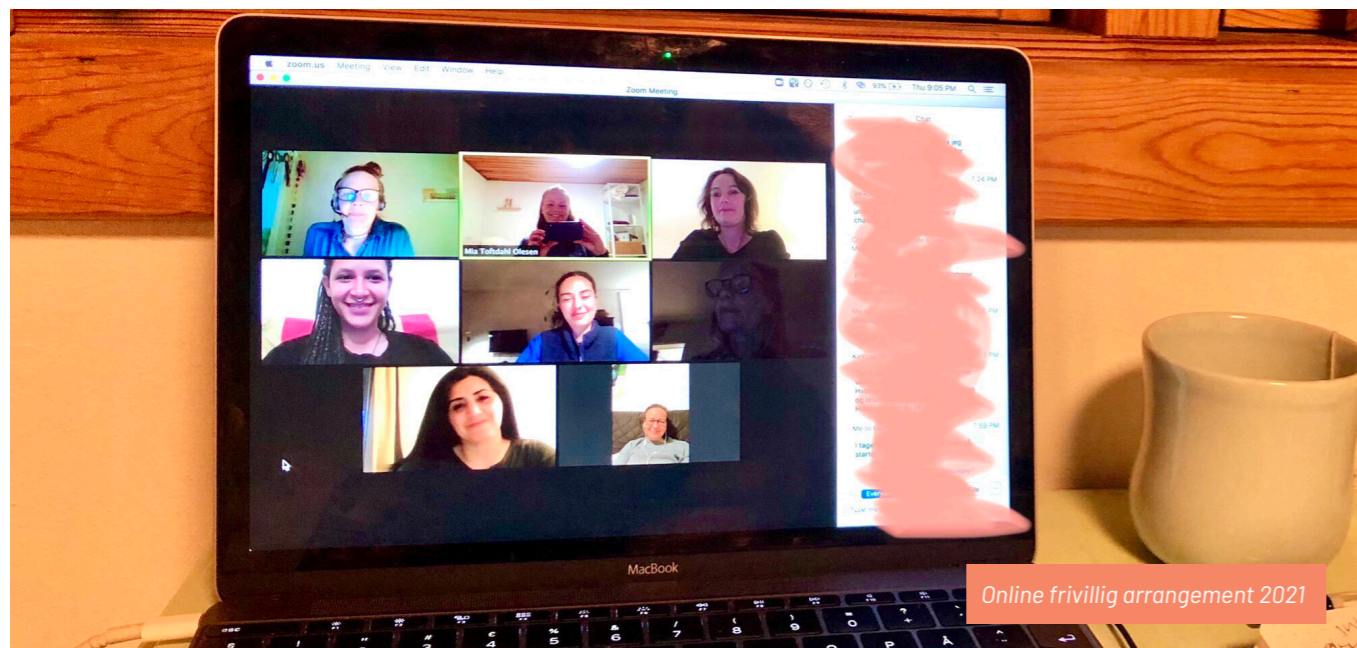
Som del af projekt FiT blev der afholdt i alt fem arrangementer for frivillige, både faglige og sociale, alle med fokus på at styrke trivsel, fællesskab og det frivillige arbejdsmiljø i foreningen. Nogle af arrangementerne har haft et fagligt fokus hvor en oplægsholder har præsenteret viden og erfaringer indenfor et bestemt område relevant for vores frivillige, herunder kvinder i hjemløshed, konfliktløsning, mindfulness, og hvordan frivillige fællesskaber styrker integration af flygtninge. Ved andre arrangementer har hygge og grin været i fokus. Omstændighederne med corona pandemien taget i betragtning har arrangementerne både fundet sted fysisk og online.

Der har blandt de frivillige været opbakning til arrangementerne. Flere af dem har også givet udtryk for hvor meget de har savnet den sociale del af det frivillige arbejde under corona.

“Det er dejligt at I gør noget for at de frivillige kan mødes med andre frivillige. Det at tale med



Udendørs frivillig arrangement 2021



de andre frivillige giver mig mest til arrangementerne. Det gør at jeg føler mig lidt mere involveret og som en del af foreningen.”
- Frivillig mentor

“Det har været fedt at blive klædt på til at arbejde med kvinderne”
- Frivillig underviser

“Dejligt at møde nogle af de andre frivillige, og få indsigt i deres roller og opgaver. Med emnet mindfulness, fik jeg ny indsigt i og redskaber til, hvordan jeg kan blive bedre til at arbejde med mig selv. Det har været rigtig givtigt.”
- Frivillig, deltager til arrangement

Resultater af FiT

Ifølge evalueringerne fra de afholdte arrangementer under projekt FiT svarede 53% af deltagerne at arrangementet i høj grad havde givet dem en følelse af at være en del af et frivilligt fællesskab. Ligeledes svarede 44% at arrangementet i nogen grad havde givet dem en følelse af at være en del af et frivilligt fællesskab.

37,5% af deltagerne at svarede at arrangementet i høj grad har styrket deres trivsel som frivillige. 58% svarede at arrangementet i nogen grad har styrket deres trivsel som frivillige.

” **Det er altid fedt at mødes med andre frivillige, dele erfaringer og oplevelser, og høre om andre områder af Blossom** ”
- Frivillig deltager til arrangement

Selvom ikke alle frivillige havde mulighed for at deltage, så gav de udtryk for at blot det at blive inviteret havde stor værdi i forhold til at føle sig set og prioriteret. Frivillig-arrangementerne styrker de frivilliges fællesskabsfølelse og oplevelse af tilknytning til Blossom.

“Det (arrangementet) var meget inspirerende og gav mig også en større indsigt. Jeg synes at det er et flot tilbud og det er meget empatisk at der er fokus på de frivilliges trivsel.”
- Frivillig deltager til arrangement

” **Invitationerne til arrangementer betyder at Blossom interesserer sig for de frivillige. At man er en del af foreningen.** ”
- Administrativ frivillig

Opsamling

I en mindre forening er de frivilliges trivsel et fundamentalt omdrejningspunkt. I Blossom har det været prioriteret at lægge byggestenene for et godt frivilligmiljø fra start, en proces som de frivillige også selv har taget stor del af. Som foreningen vokser er det vigtigt at frivilligmiljøet fortsat får stor opmærksom og udvikles i takt med foreningen. Samtidig kan det som mindre forening være en udfordring at mobilisere de fornødne ressourcer til området. Dette gælder særligt i perioder hvor frivilligmiljøet er under pres, som det fx har været under corona-pandemien. Derfor er det har det været enormt betydningsfuldt at kunne sætte ekstra ind på området via støtte fra Velliv Foreningen i denn tid. Projekt FiT er har bidraget til at styrke trivsel blandt

vores frivillige og givet ny indsigt i hvad der er vigtigt for at frivillige i Blossom trives.

“I fremtiden vil vi fortsat engagere frivillige, og give dem en følelse af medbestemmelse og indflydelse hvis det er det de har lyst til. Og så vil vi gerne fortsætte med at afholde sociale events, som de frivillige efterspørger”
- Tine, Stifter af Blossom

Vi håber at dette inspirationshæfte har været med til at skabe opmærksomhed omkring trivsel blandt frivillige i en mindre forening og mulige tiltag for at etablere et arbejdsmiljø hvor frivillige trives.

