



*Første  
Forsygende  
Frivillig Fredag*

– INSPIRATIONSHÆFTE MED IDEER FRA 2011

## FØRSTE FORRYGENDE FRIVILLIG FREDAG

- Inspirationshæfte med ideer fra 2011

Tekst: Karina Ertmann Krammer, Jacob Bøgesvang og Sanne Kok

Layout: Hofdamerne ApS

Udgivet: 2012

ISBN: 978-87-99309-56-6

© Frivilligrådet 2012

Udgivet af:

FRIVILLIGRÅDET

Nytorv 19, 3.sal,

1450 København K

Tlf.: 3393 5293

[www.frivilligraadet.dk](http://www.frivilligraadet.dk)

E-mail: [info@frivilligraadet.dk](mailto:info@frivilligraadet.dk)

---

# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

FORORD .....	4
INDLEDNING & LÆSEVEJLEDNING .....	6
FORENINGER .....	9
Er Frivillig Fredag noget for os? .....	9
Menneskekæde .....	10
Åben hal .....	11
Giv mulighed for at være frivillig .....	11
Frivillighedens ansigter – lav en udstilling .....	12
Cykel for sagen – fra Varde til Skagen .....	13
Ønskeopfyldelse – saml byen om et fælles projekt .....	14
 <b>KLASSIKER NR. 1: SAMARBEJDER, DER RYKKER</b> .....	15
KOMMUNER .....	17
Er Frivillig Fredag noget for os? .....	17
Planlæg fremtiden sammen med foreningerne .....	18
272 børn gjorde en forskel .....	19
Gør noget særligt for de frivillige .....	20
Vær broker – lær at speed date .....	21
 <b>KLASSIKER NR. 2: PRAKTIK</b> .....	22
FRIVILLIGCENTRE .....	27
Er Frivillig Fredag noget for os? .....	27
Frivillig Fredag og kulturnat .....	28

Takkeposer og syngende takketelegrammer .....	29
Kommunalpolitik i praktik .....	30
Frivilligstafet .....	31
<b>VIRKSOMHEDER</b> .....	33
Er Frivillig Fredag noget for os? .....	33
Vindue for en forening .....	34
Fra indsat til ansat .....	35
Corporate volunteering .....	36
 <b>KLASSIKER NR. 3: SPEED DATING</b> .....	37
<b>SKOLER/ UDDANNELSER</b> .....	40
Er Frivillig Fredag noget for os? .....	40
Tilbyd eleverne frivilligpraktik .....	41
Brug elevernes kompetencer i virkeligheden .....	41
Børn underviser ældre .....	42
Sæt frivillighed på skemaet .....	43
<b>ANDRE TYPER ARRANGØRER</b> .....	44
Hjælp til selvhjælp – byd ind med hver jeres ressource .....	44
Nærværende fællesskaber .....	45
Det frivillige museum .....	45
Brug bibliotekerne .....	46
<b>EFTERSKRIFT</b> .....	47

---

## FORORD

---

Frivillig Fredag var den foreløbige kulmination på et år, der i rigtig mange sammenhænge har stået i frivillighedens tegn. Et år, hvor der blev sat ekstra fokus på begrebet frivillighed og frivillighedens mangfoldighed. Rigtigheden i påstanden om, at de tusindvis af frivillige - uanset hvilken aktivitet vi taler om - er det virkelige fundament under samfundet, er blevet bekræftet, og jeg tør slet ikke tænke på, hvorledes det ville se ud, hvis vi ikke havde alle disse ildsjæle.

Ved siden af den store nytte, der ydes af de frivillige i forskellige konkrete sammenhænge, er det også min overbevisning, at den enkelte frivillige udvikler sin egen personlighed i en positiv retning. Det kræver en høj grad af engagement at involvere sig i frivilligt arbejde, og arbejdet kræver stor ansvarlighed over for sagen og i bredere sammenhæng også overfor samfundet. Frivilligt arbejde er med til at videreudvikle og vedligeholde de sociale kompetencer, vi har så stærkt brug for, hvis vi fortsat skal kunne fastholde, at Danmark er et rigtig rart land at leve i.

Frivillig Fredag var i høj grad med til at synliggøre frivillighedens mange ansigter, og over hele landet blev der udvist en høj grad af kreativitet. Det var en skøn oplevelse at møde mangfoldigheden og engagementet. Vi har skabt et godt grundlag for det videre arbejde med dagen, og erfaringerne skal nu bruges som inspiration således, at vi kan få endnu mere gang i den på den kommende Frivillig Fredag i 2012. Initiativerne fra dagen skal nå længere ud end til vore egne rækker – vi skal være fremme i skoene over for hele befolkningen. Mange flere skal have en chance for at opleve alle frivillighedens ansigter i lokalsamfundet og for selv at blive inspireret til og grebet af muligheden for at yde et stykke frivilligt arbejde.

Hold nu fortsat fanen højt – held og lykke med initiativerne i 2012.

### **PER LARSEN**

*Forhenværende chefpolitiinspektør, ambassadør for Det europæiske år for frivilligt arbejde og særdeles aktiv på Frivillig Fredag.*

---

## INDLEDNING OG LÆSEVEJLEDNING

---

Frivillig Fredag er Danmarks nye nationale frivillighedsdag. En national frivillighedsdag blev første gang nævnt i regeringens nationale civilsamfundsstrategi fra 2010 som en af de aktiviteter, der i anledning af Det europæiske år for frivilligt arbejde skulle bidrage til at synliggøre den frivillige sektor og sætte medborgerskab i centrum. Dagen blev lanceret den 28. januar 2011 ved åbningskonferencen for Det europæiske frivillighedsår og skal fremover ligge på den sidste fredag i september. I 2011 var denne dag den 30. september, mens det i 2012 bliver den 28. september. Som følge af opsamlingen på premiereåret er det derudover blevet foreslået, at hele ugen omkring Frivillig Fredag kan bruges til at fejre, anerkende, afprøve og synliggøre frivilligt arbejde i Danmark.

Frivilligrådet blev af styregruppen for frivillighedsåret (med Socialministeriet på formandsposten) udnævnt til strategisk partner i forbindelse med afviklingen af aktiviteter i løbet af året. I den forbindelse blev Frivilligrådet opfordret til at påtage sig opgaven med at koordinere markeringen af Frivillig Fredag. Frivilligrådet spærrede med følgegruppen for frivillighedsåret om opgaven og etablerede et partnerskab for frivillighedsåret, som bistod med idéudvikling.

Omdrejningspunktet for koordineringen af Frivillig Fredag var hjemmesiden [www.frivilligfredag.dk](http://www.frivilligfredag.dk), hvor lokale aktører kunne melde aktiviteter ind, og hvor Frivilligrådet formidlede nyheder, samarbejdsmuligheder og centralt organiserede aktiviteter. På hjemmesiden fandt man tillige mange gode historier, videoer og billeder, som satte kød og blod på formålet med dagen. Hjemmesiden blev i tråd med projektets formål opbygget af frivillige kræfter under styring af IBM Danmark, der var en del af partnerskabet for frivillighedsåret. IBM Danmark varetog den overordnede koordinering af

udviklingsprocessen, mens det reelle udviklingsarbejde blev udført af 6 IT-studerende, der lagde frivillige kræfter i at programmere og opsætte hjemmesiden.

Den 30. september 2011 summede virkelig af aktivitet. 273 aktiviteter fordelt på 61 kommuner havde fundet vej til hjemmesiden, og mange flere løb af stablen uden at blive registreret. Der var flest aktiviteter i Midtjylland og Syddjylland og færrest i Nordsjælland og på Lolland/Falster, men alle landsdele var repræsenteret på dagen. De fleste arrangører havde valgt at give sig i kast med mere traditionelle aktiviteter som åbent hus og frivilligmarkeder. Samtidig var der også mange kreative og nyskabende ideer, og det er dem, Frivilligrådet ønsker at fokusere på i dette inspirationshæfte.

I 2011 var en af de store opgaver at nå ud over foreningsverdenen og aktivere mange forskellige typer aktører i hele Danmark. Selv om hovedaktørerne på dagen var foreningerne (61) og de lokale frivilligcentre (37), så havde 31 kommuner oprettet aktiviteter på [www.frivilligfredag.dk](http://www.frivilligfredag.dk), og både virksomheder, privatpersoner og skoleklasser deltog på dagen. Frivillig Fredag var også en anledning til, at aktører såsom Boligselskabernes Landsforening og Kulturelle Samråd tog frivillighed op som et tema, ligesom dagen fostrede nye samarbejdsrelationer, eksempelvis mellem lokale erhvervsdrivende og foreninger.

Frivilligrådets efterfølgende tilfredshedsundersøgelse blandt arrangørerne viser bl.a., at 87 % er tilfredse eller meget tilfredse med afviklingen af deres aktiviteter i forbindelse med Frivillig Fredag, og 84 % af de adspurgte angiver, at de regner med at arrangere noget i forbindelse med Frivillig Fredag i 2012.

Inspirationshæftet er produceret som en opfølgning på en bred efterspørgsel på ideer til aktiviteter fra arrangørerne på Frivillig Fredag 2011. Hæftet præsenterer derfor en samling af eksempler på aktiviteter fra 2011, som kan genbruges eller videreudvikles i eget regi. Aktiviteterne er fordelt efter seks målgrupper; foreninger, kommuner, frivilligcentre, virksomheder, skoler/uddannelse og "andre aktører. Den sidste kategori omfatter eksempler fra boligforeninger, biblioteker, museer og kirker. Hæftet kan således bruges som et opslagsværk i forhold til hvilken type inspiration, man søger. Udover eksemplerne uddybes tre udvalgte aktiviteter: Speed dating, praktik og samarbejde, fordi de har vist sig at være "klassikere". De rummer både potentiale for videreudvikling og tilpasning af konceptet og kan benyttes af mange forskellige slags arrangører. Nogle af eksemplerne i hæftet stammer fra arrangementer på andre datoer, men som er medtaget, fordi de hører under samme tema og er velegnede til genbrug.

Frivilligrådet håber, I havde en masse gode oplevelser i 2011 og har fået lyst til også at deltage til næste år. Vi håber også, at I føler jer inspireret af de mange kreative ideer, som 2011 bød på.

---

## FORENINGER

---

### ER FRIVILLIG FREDAG NOGET FOR OS?

Frivillig Fredag er en anledning til at vise og anerkende det frivillige arbejde, der allerede udføres i foreningerne, men også til at udvikle nye tiltag og samarbejder, som kan styrke eksisterende tilbud og øge sammenhængskraften i lokalsamfundet.

Det er oplagt, at I som forening er med til at sætte fokus på frivillighed som selvstændig tematik og fejre de frivillige på Frivillig Fredag. Den frivillige indsats, der lægges i foreningerne, er med til at bære mange forskellige dagsordener, som samlet set løfter kvaliteten af de aktiviteter og indsatser, der findes i Danmark. Som forening har I en helt unik viden indenfor det frivillige felt, og mange foreninger har også en særlig viden om og indgang til borgerne og institutionerne i lokalområdet. Denne særlige position i lokalsamfundet kan I bruge til at gøre endnu flere opmærksom på jeres vigtige arbejde og til at vise, hvordan man som borger kan være aktiv hos netop jer. I kan også vælge at centrere jeres fokus på det lokale og fx samarbejde med kommunen og lokale virksomheder om en fælles sag eller om at synliggøre særlige grupper, indsatser, tilbud eller problematikker. I kan også vælge at videndele med fx uddannelsesinstitutioner og dermed opstarte en ny kontakt eller kvalificere eksisterende viden. Frivillig Fredag giver også mulighed for, at tage borgere eller samarbejdspartnere i praktik og således helt konkret sætte lokalsamfundet i sving med at gøre noget godt for nærområdet.

Ved at deltage i Frivillig Fredag har I som forening mulighed for at profilere jer selv i et samarbejde med andre. I får en anledning til at give jeres frivillige en særlig anerkendelse for den indsats, de yder dag efter dag og bidrage til, at samfundet som helhed sætter fokus på frivillighed og giver det skulderklap, der er med til at motivere til fortsat og mere frivilligt arbejde.

Herunder finder I eksempler på, hvad foreningerne fandt på af aktiviteter på Frivillig Fredag i 2011.

### MENNESKEKÆDE

Flere steder i landet blev der på Frivillig Fredag lavet menneskekæder. Tanken bag menneskekæderne var at synliggøre den mangfoldige frivillige verden samt forsøge at skabe medieopmærksomhed om den indsats, der laves af frivillige. I Aalborg dannede frivillige en lang kæde henover Limfjordsbroen. Kæden blev lavet i et samarbejde mellem Aalborg Frivilligråd og Netværket for Besøgstjenester i Aalborg Kommune.

*"I år samles alle på torvet i Nørresundby. Derfra går vi i samlet flok ud mod Limfjordsbroen med det lokale sambaorkester Vimoroz forrest. Vore bannere er hængt op fra om formiddagen, og så venter vi på, at broen går op for skibene. Når vi står der, så tager vi hinanden i hånden og danner en kæde. Broen går op en gang i timen, så eventen skal helst times, så vi får mest mulig opmærksomhed fra bilister, skibe og andre forbipasserende." Sådan fortæller en af arrangørerne bag menneskekæden i Aalborg.*

I Aarhus lavede studerende fra Aarhus Erhvervsakademi i samarbejde med Kirkens Korshær en tøjsnor, som det var muligt at donere genbrugstøj til. På Frivillig Fredag blev tøjsnoren båret igennem Aarhus af ca. 100 frivillige, der, mens de gik igennem byen, uddelte informationsmateriale fra Kirkens Korshær. Eventen endte på Bispebjergtorv, hvor forbipasserende kunne deltage i to konkurrencer. De skulle gætte længden af tøjsnoren og antallet af tøjstykker, der var doneret.

### ÅBEN HAL

Studerer Settlementets Boldklub på Vesterbro i København bød indenfor til fysisk aktivitet i foreningens hal. I Idrætsfabrikken, som SSB's facilitet hedder, var der fuld fart på aktiviteterne i et par timer fredag eftermiddag. Der var mulighed for at prøve forskellige slags idrætsgrene af såsom badminton, zumba, bordtennis, fitness, skak og gymnastik. Hallen var fyldt med 100-150 børn i løbet af de to timer, eventen varede. De fleste af de besøgende var kendt af foreningen allerede, mens de sidste 5-10 stykker var nye og dem, som SSB rigtig gerne ville i kontakt med som potentielle medlemmer. Foreningen opnåede at få lokalsamfundet på Vesterbro budt indenfor og havde "hyret" en frivillig fotograf til at tage en masse flotte fotos fra dagen, som skal bruges i promoveringen af foreningen fremover. Morten Villadsen fra SSB siger om dagen: *"Indsatsen med at lave eventet og rydde op bagefter var ikke særlig krævende, og det var som sådan en hyggelig dag med god opbakning fra en håndfuld frivillige fra SSB, som fik dagen til at glide og gjorde det nemt."*

### GIV MULIGHED FOR AT VÆRE FRIVILLIG

Med et glimt i øjet blev en alvorlig dagsorden sat i spil. På Frivillig Fredag kunne interesserede blive frivillige for en dag i AIDS-Fondet og hjælpe med at uddele gummichecks i Fields. Gummichecken var et gavekort på 6 kroner, der efterfølgende kunne indløses i AIDS-Fondets kondombutik Johnny. AIDS-Fondet tilbød altså alle interesserede en mulighed for at prøve frivilligt arbejde af sammen med de frivilligt engagerede i AIDS-Fondet (læs mere om praktik konceptet på s. 22).

### FRIVILLIGHEDENS ANSIGTER – LAV EN Udstilling

Ungdommens Røde Kors arrangerede en gade-udstilling på Frivillig Fredag, som satte person og ansigt på de frivillige. Ungdommens Røde Kors beskriver selv projektet således: *"I Ungdommens Røde Kors er vi med til at hylde frivillighedsåret med fotoudstillingen 'Frivillighedens ansigter', der sætter fokus på fem frivillige fra fem forskellige aktiviteter i Ungdommens Røde Kors. Med 30 billeder og 5 videoer går vi helt tæt på Sandra, Semine, Lambang, Tue og Andreas, der på hver deres måde gør en forskel for udsatte børn og unge. Vi jagter svaret på, hvem de er, og hvad deres drivkraft er i deres frivillige engagement. Omdrejningspunktet for fotoudstillingen er et interaktivt byrum, der opfordrer tilskuerne til at gå i dialog med billederne. Byrummet turnerer rundt til de fire største byer i landet, hvor lokale frivillige fra Ungdommens Røde Kors krydrer fotoudstillingen med masser af fede events. Det er en stor gruppe af frivillige fra Ålborg, Århus, Odense og København, der samarbejder om kampagnen, og arbejdet giver et godt indblik i de mange muligheder, der er i Ungdommens Røde Kors. Arbejdsgruppen er nemlig et krydsfelt af frivillige fotografer, pr-folk, lokale formænd og frivillige fra aktiviteter rundt om i landet."*

Som startskud for projektet udskrev Ungdommens Røde Kors en arkitektkonkurrence om at lave en installation, hvor billederne kunne udstilles. På Frivillig Fredag stod udstillingen på Rådhuspladsen i København, hvor frivillige fra foreningen lavede forskellige aktiviteter og havde arrangeret dj's og bands for at gøre opmærksom på deres arbejde for udsatte børn og unge.

### CYKEL FOR SAGEN – FRA VARDE TIL SKAGEN

Cykel for sagen – fra Varde til Skagen er et eksempel på et arrangement, som har været med til at skaffe penge til en forening. IFS Vestjyderne er en idrætsforening, der laver aktiviteter for sindslidende og socialt udsatte. Foreningen arrangerede et cykelmotionsløb fra Varde til Skagen fra den 12. til den 15. september. Ved at involvere lokale forretningsdrivende, lave samarbejde med kommunen og gøre brug af frivillige ressourcer i foreningen, lykkedes det at indsamle ca. 145.000 kr. til foreningens arbejde.

96 cyklister deltog, og de brugte fire etaper på at tilbagelægge de 450 km, som ruten fra Varde til Skagen var på. Der var følgebiler, som håndterede bagage og andre praktiske foranstaltninger herunder lapning af cykelslanger. Der var frontryttere, som havde været med til at planlægge den naturskønne tur og havde ansvar for, at den rigtige rute blev kørt. En gruppe på ca. 30 cykelryttere valgte at tage turen hjem i ét stræk, så der blev cyklet for sagen fra Varde til Skagen.

Arrangementet var skabt og båret af frivillige i samarbejde med idrætskoordinatoren i Varde Kommune, som en del af kommunens breddeidrætsindsats. Det var ikke kun en økonomisk gevinst for foreningen at lave et arrangement af denne type. Sammenholdet mellem de frivillige i foreningen blev styrket, og samarbejdsrelationen til Varde Kommune og især kommunens idrætskoordinator har gjort foreningen synlig i kommunen.



### ØNSKEOPFYLDELSE – SAML BYEN OM ET FÆLLES PROJEKT

I Randers arrangerede foreningen Gudenåens Gudinder Frivillig Fredag den 9. september. En lang række af byens erhvervsdrivende deltog og var bl.a. med til at indsamle penge til foreningen, der opfylder ønsker for syge børn og unge og deres pårørende. Byens erhvervsdrivende blev inviteret til at arbejde frivilligt på egen adresse og i et afgrænset tidsrum iført foreningens t-shirts. De erhvervsdrivende planlagde og afviklede selv deres aktiviteter, og Gudenåens Gudinder var til stede for at tage hånd om alle på dagen. Foreningen stillede deres hjælp til rådighed i forhold til at finde på gode ideer til aktiviteter, men de lagde også op til, at de forskellige aktørers egne indspark ville være langt mere autentiske og nærværende. Gudenåens Gudinder formåede at engagere 85 lokale erhvervsdrivende i 2011. Al indtjening på dagen tilfaldt foreningens arbejde. Det er meningen, at dagen skal være en årligt tilbagevendende begivenhed i Randers.

## KLASSIKER NR. 1: SAMARBEJDER, DER RYKKER



Har du oplevet, at der er ting, du gerne vil være med til at ændre, hvis bare der lige var et par stykker mere til at løfte opgaven? På Frivillig Fredag ønskede Frivilligrådet, at både foreninger, kommuner, virksomheder og skoler/uddannelser overvejede, hvad de kunne skabe i samarbejde med andre og til gavn for civilsamfundet og nærområdet. Frivillig Fredag var og er en god lejlighed til at eksperimentere med samarbejder, der enten er afgrænsede events eller som starter op eller kulminerer på dagen.

Et eksempel på et sådant samarbejde er det, der kom i stand mellem virksomheden Social Innovation House, organisationen High:Five, Direktoratet for Kriminalforsorgen og fem forskellige virksomheder – Meyers Madhus, DFDS, Trinity Conferencecenter, Quilts of Denmark og Fertin Pharma. Samarbejdet gik ud på at give tolv indsatte fra landets fængsler en ekstra chance på arbejdsmarkedet ved at give dem mulighed for at komme i endagspraktik hos en virksomhed. Social Innovation House faciliterede samarbejdet og etablerede kontakten mellem de forskellige parter. High:Five havde kontakt til de indsatte og Direktoratet for Kriminalforsorgen eskorterede de indsatte på dagen og havde sørget for ekstraordinære udgangstilladelser. De fem virksomheder tog en eller flere indsatte i praktik på Frivillig Fredag, hvor en medarbejder var udpeget til at være mentor for dem på dagen.

Dette samarbejde er et eksempel på, at en masse forskellige interessenter går sammen om at gøre noget ved en problemstilling i samfundet og afprøver nye indsatser i forbindelse med Frivillig Fredag. Samarbejdet, der byggede på, at alle "gjorde det, de var bedst til", var succesfuldt og er efterfølgende blevet vurderet så positivt af alle involverede, at det nu danner grundlag for at arbejde videre med konceptet. Derud-



over har praktikken flere steder resulteret i egentlige jobs og videre forløb efter løsladelse. Og det er netop det, Frivillig Fredag handler om: At afprøve nye idéer, skabe nye kontakter og evt. give dagen mulighed for at være startskuddet til et længerevarende samarbejde eller en permanent aktivitet. Frivillig Fredag opfordrer til innovation, nytænkning og eksperimenter.

### NÅR 1 + 1 GIVER 3

I forbindelse med frivillighedsåret og Frivillig Fredag, indgik konsulentvirksomheden Ingerfair og Frivilligrådet et samarbejde. Tanken med samarbejdet var at klæde den frivillige sektor på til at blive bedre til rekruttering af frivillige. Udkommet blev et gratis kursustilbud. Ingerfair udviklede kursets indhold og afviklede kurset, og Frivilligrådet sikrede faciliteter til kurserne og stod for kommunikationen til den frivillige sektor.

Ingerfair opnåede større synlighed i den frivillige sektor, Frivilligrådet fik sat rekruttering på dagsordenen i forbindelse med Frivillig Fredag og fik mulighed for at tilbyde foreninger et veltilrettelagt kursus, og den frivillige sektor modtog et gratis kursustilbud, om et emne, der løbende er til debat i foreningsverdenen: "hvordan får vi flere med?". Dette er et eksempel på, at begge parter i samarbejdet spillede ind med deres faglige kvalifikationer, hvilket kom både dem selv og en tredje part – foreningerne – til gode.

---

## KOMMUNER

---

### ER FRIVILLIG FREDAG NOGET FOR OS?

Civilsamfund og kommune har gensidigt brug for hinanden, hvis der skal ske innovation og kvalitetsforbedringer i kommunen som helhed. Frivillig Fredag er en anledning til at vise og anerkende det frivillige arbejde, der allerede udføres i kommunen, men også til at udvikle nye tiltag og samarbejder, som kan styrke eksisterende tilbud og øge sammenhængskraften i lokalsamfundet.

På Frivillig Fredag har I som kommuner mulighed for at deltage på mange forskellige måder, lige fra at sende ansatte i foreningspraktik (læs mere om praktik på s. 22) og dermed øge det gensidige kendskab til at sende syngende takketelegrammer til hårdtarbejdende frivillige og herved anerkende det store arbejde, der hver dag lægges helt gratis i lokalsamfundet (læs om aktiviteten på s. 29). Men som kommune har I, i kraft af jeres centrale rolle i nærmiljøet, også en helt unik chance for at formidle, koordinere og samle aktiviteter.

Kommunen som organisation kan nå ud til mange forskellige lokale aktører og har en vægt bag sin henvendelse, der skaber en naturlig opmærksomhed hos modtagerne. I kommunen råder I over medarbejdere og lokaler, der både kan danne ramme om indledende møder men også om egentlige arrangementer. Kommunen kan synliggøre tiltag på dagen på mange planer (lokalpresse, opslag, interne mails, politikerkontakt, strøgbannere osv.) og kan organisere aktiviteterne på en måde, der giver stor gennemslagskraft. Der er ingen garanti for succes, men som kommune kan I noget, som kun få af jeres potentielle samarbejdspartnere kan. Derfor er den oplagte rolle for en kommune den som organisator og koordinator.

Her følger en række ideer til aktiviteter, man som kommune enten selv kan stå for, eller som kan iværksættes sammen med andre aktører i lokalsamfundet. Ideerne stammer fra Frivillig Fredag 2011 og er fremstillet meget forskelligt, alt efter hvad arrangørerne selv har valgt at beskrive. Alle ideerne er tænkt som inspiration til at udvikle projekter og aktiviteter, der passer til de geografiske forhold, fysiske rammer, lokale samarbejdsmuligheder samt det politiske fokus, der er i netop jeres kommune.

#### PLANLÆG FREMTIDEN SAMMEN MED FORENINGERNE

På Frivillig Fredag inviterede Lejre Kommune lokale foreninger ind på rådhuset til en brainstorm om, hvordan samarbejdet mellem foreningerne og kommunen kan gøres endnu bedre. Kommunen havde fået en ansat fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde i Odense til at facilitere processen. De fremmødte foreninger blev delt op i grupper, som skulle udvikle idéer til, hvordan der fremadrettet kan skabes gode rammer og muligheder for samarbejde mellem foreningerne og kommunen. Herefter blev alle idéer samlet og præsenteret, og nogle stykker blev valgt ud til en afstemning. Hver deltager fik to stemmer, der kunne sættes ved de to bedste forslag. På den måde blev der udarbejdet en top 3 over de bedste idéer. Én indgang til kommunen fik flest stemmer, på andenpladsen kom en portal over de frivillige foreninger i kommunen, mens ønsket om et frivillighedscenter kom ind på en tredjeplads.

Kommunen ser det som en vigtig opgave at få samlet op på arrangementet og de gode idéer, og når konklusionerne er samlet, vil de politiske udvalg, der har stået bag Frivillig Fredag, diskutere hvilke muligheder, der er for at indfri idéerne. Det er allerede besluttet i Udvalget for Social, Sundhed & Ældre samt Udvalget for Børn & Ungdom,

at Frivillig Fredag bliver en tilbagevendende begivenhed i Lejre Kommune, hvor de frivillige foreninger involveres i planlægningen og udførelsen.

#### 272 BØRN GJORDE EN FORSKEL

I anledning af Frivillig Fredag igangsatte Holstebro Kommune en konkurrence for vuggestuer, børnehaver, dagplejere, klasser i folke-, fri- og efterskoler, SFO-er og klubber. Alle institutionerne fik tilsendt en brochure fra kommunen om konkurrencen, hvor de skulle stille sig selv spørgsmålet: "Hvad tror I, vi kan gøre, som andre vil blive glade for?". Det var kun fantasien, der satte grænser for, hvad frivilligt arbejde kunne være, og det var børnene selv, der sammen med deres lærer, pædagog eller dagplejer skulle komme med de gode ideer. Det kunne fx være besøg eller sang på det lokale plejehjem, strand- eller skovrensning, udsmykning af skolen eller institutionen, lektiehjælp eller "olympiske lege" i den lokale børnehave arrangeret af større børn.

På Vinderup Skole valgte to 5. klasser at arrangere et mini-OL for nogle af skolens kommende 0. klasser. Klassernes to lærere udtaler: "Det er en utrolig værdifuld oplevelse for børn at mærke, at man kan være noget for andre og ikke bare skal tænke på, om man selv får noget ud af det. Men lige så vigtigt er det, at børn selv tager ansvar og får lov til at stå for planlægningen med alt, hvad det indebærer".

Konkurrencen havde netop til formål at give børn og unge en god oplevelse med frivilligt arbejde og få dem til at forholde sig til frivilligt arbejde i øjenhøjde. Konkurrencen var delt op i fire kategorier – den kreative, den sjove, den store og den lille. Kravene til

aktiviteterne var, at de skulle være til gavn eller glæde for andre end dem, der udførte den frivillige tjans, at de ikke måtte være profitgenererende, og at aktiviteten skulle udføres i løbet af september 2011. Borgmesteren stod i spidsen for et dommerpanel, der også bestod af en repræsentant for spejderne og en repræsentant for Kultur og Frivillighuset i Holstebro. Vinderne af konkurrencen blev kåret på Frivillig Fredag, hvor der var et stort fremmøde af børn i alle aldre. Alle fik et diplom med hjem for deres deltagelse.

#### **GØR NOGET SÆRLIGT FOR DE FRIVILLIGE**

Randers Kommune ville gerne anerkende den værdifulde indsats, som de frivillige yder hver dag, på en særlig måde. Det blev derfor besluttet, at alle frivillige i kommunen skulle have gratis parkering på Frivillig Fredag. De frivillige kunne i ugen op til Frivillig Fredag hente et skilt til at lægge i forruden af deres bil, som på selve dagen ville give dem gratis parkering i hele byen.

Der er mange flere eksempler på, at kommuner har valgt at gøre noget særligt for de frivillige på Frivillig Fredag. Nogle steder har man vist gratis film i biografen, afholdt koncerter og lavet kulturelle arrangementer for de frivillige. I Sønderborg Kommune er det en tradition, at der afholdes en fest for de frivillige, hvor politikerne fra Social- og sundhedsudvalget serverer maden for at vise deres anerkendelse. I Næstved Kommune blev de frivillige hyldet med tre gange et halvt minuts hyldest på byens torv, og folk kunne komme forbi og skrive en tak til en frivillig. Takken blev derefter hængt op.

#### **VÆR BROKER – LÆR AT SPEED DATE**

Københavns Kommune og pensionselskabet Skandia inviterede virksomheder og foreninger til at speed date hinanden. Kommunen kendte i forvejen til en del foreninger og nogle lokale virksomheder, mens Skandia kom med konceptet og flere større virksomheder. Målet med arrangementet var at skabe nye partnerskaber mellem foreninger og virksomheder, som ønskede at tage et socialt ansvar. Kommunens intention med indsatsen var at tilføre nye og anderledes ressourcer og kompetencer til de foreninger, der til daglig løfter en social opgave ved at arbejde med integration af etniske minoritetsbørn og - unge. Partnerskaberne skulle være en måde at dels udvikle foreningernes arbejde på og dels tilføre arbejdskraft med særlige spidskompetencer, som kunne frigøre foreningernes frivillige fra de administrative opgaver og lade dem koncentrere sig om deres kerneopgaver med brugerne. 12 virksomheder og 12 foreninger deltog, og de havde hver 6 dates med "det modsatte køn". Resultatet blev 37 fremtidige dates, og ingen var "single", da arrangementet sluttede. Et andet resultat var, at både virksomheder og foreninger følte, at de var blevet mere bevidst om, hvem de selv var, og bedre til at præsentere sig selv og kernen af det, de arbejder med. 88 % af alle deltagerne syntes godt om arrangementet og ville anbefale andre at deltage i et lignende arrangement.

## KLASSIKER NR. 2: PRAKTIK



"Det jeg lærte var, at praktik giver mening! Det giver unik viden om en målgruppe, en række problemstillinger og de systemer, som ansatte og frivillige arbejder under. Jeg er klar over, at praktik-konceptet kræver tid af de ansatte og tillid og accept af brugere og frivillige, men jeg tror på, at det udbreder kendskabet bedre og mere end tusind brochurer. Medborgerskab er at give det, man kan lide der, hvor man er." Sanne Kok fra Frivilligrådets sekretariat var i praktik i Hillerød Kvindecenter på Frivillig Fredag.

### HVORFOR ARRANGERE EN PRAKTIK?

Som forening kan man udbyde en praktik på Frivillig Fredag. Ideen er, at praktikanten igennem en praktik, og i modsætning til et besøg, får et virkelighedsnært billede af, hvad frivilligt arbejde indebærer i den pågældende forening. Praktikanten får mulighed for at blive klogere på foreningens mål og mærkesager, typen af opgaver, målgruppen og dennes behov og vilkår samt de kompetencer, der kræves af en frivillig netop her. Som arrangør handler det derfor om at tilrettelægge praktikken, så den foregår i foreningens vante rammer og så vidt muligt i forbindelse med de normale aktiviteter. Det kan være en træningsseance, et bestyrelsesmøde, fondssøgningsarbejde, brugerrettede aktiviteter, formidling og artikelskrivning, rådgivning eller udadrettede aktiviteter som medlemshvervning eller happenings.

I 2011 var der en forståelse af, at formålet med praktikker var at rekruttere flere frivillige til foreningerne. Det har fået mange til at sige nej på forhånd, fordi de har ment – og med rette – at det var et urealistisk mål, som krævede uforholdsmæssigt meget arbejde. Rekruttering er ikke et forventeligt udkomme, men til gengæld er der mange andre motiver for at tilbyde praktik:

- ⚡ Gensidig læring mellem "beslægtede" eller "fremmede" foreninger (byt fx formænd).
- ⚡ Politisk og mediemæssig opmærksomhed på foreningens vilkår (politikere som praktikant).
- ⚡ Samarbejdsmuligheder på tværs af sektorer (få en lokal virksomhedsleder i praktik, et Rotary-medlem, en skoleleder, en kommunalt ansat eller en lokalkendt person).
- ⚡ Faglig udveksling (få fx en børnehavepædagog i praktik i den lokale basketballklub og lær om pædagogiske metoder til at inddrage børnene i klubben i planlægningen af træningen – mens foreningen kan give viden om børnenes motorik og ideer til fysisk udfoldelse tilbage).

I forbindelse med Frivillig Fredag er en praktikvært altid en frivillig forening eller et frivilligdrevet initiativ, fordi formålet er at give praktikanten en oplevelse med frivilligt arbejde. Praktikanten derimod kan komme fra den politiske verden, fra foreningslivet, fra det offentlige, fra det private erhvervsliv, fra en uddannelsesinstitution, være privatperson mv. Der er dog andre muligheder fx en medarbejderudveksling mellem en forening og en relevant kommunal forvaltning. Det vigtige i matchet mellem praktikvært og praktikant er, at der er en gensidig lyst og nysgerrighed samt en realistisk og overensstemmende forventning om udkommet.





### KAN VI HAVE EN PRAKTIKANT?

I 2011 var ideen, at praktikken skulle foregå på selve Frivillig Fredag. Det viste sig dog at være en udfordring for mange foreninger, fordi de ofte hverken har træning, møder eller aktiviteter om fredagen. I 2012 kan man også arrangere praktikker og andre aktiviteter i ugen op til den sidste fredag i september måned, således at det passer til praktikstedets program. En del foreninger indvendte i forbindelse med opsamlingen på Frivillig Fredag 2011, at deres brugere ikke kunne håndtere en "fremmed" praktikant, eller at det arbejde, de udfører, kræver en lang introduktion eller en uddannelse. Andre foreninger mente ikke, at de havde de fornødne ressourcer eller aktiviteter, der var egnede for en praktikant. Det er naturligvis op til hver forening at reflektere over egne ønsker og tilbud, men nogle gange kan forestillingerne om forberedelserne overstige den egentlige indsats. Det vigtigste råd til en kommende praktikvært er måske at være klar til at bruge lidt tid på praktikanten og især på at finde det gode match.



### DET GODE MATCH

Musa Kekec er formand for foreningen O.N.E og ambassadør for frivillighedsåret 2011. O.N.E arbejder med netværk omkring etniske minoritetsunge, der er under uddannelse eller er færdiguddannede og i job. Musa stillede op til at være praktikant på Frivillig Fredag, og der blev lagt en del arbejde i at finde en praktikvært, som gav mening for begge parter. Valget faldt på værestedet FISKEN på Vesterbro, der også rummer en fritidsjobformidling og rådgivning for især unge etniske minoritetsdrenge i nærmiljøet.

Musa fik Muneeza som kontaktperson, og hun lagde et program for hans dag, der både rummede egentlige arbejdsopgaver, rundvisning og information. Praktikken var en rigtig god oplevelse for begge parter – både fordi den var veltilrettelagt, men også fordi der var en gensidig interesse mellem vært og praktikant i forhold til et overlap i målgrupper og formålet med deres foreningsarbejder. FISKEN og O.N.E er efterfølgende gået i gang med at undersøge mulighederne for at samarbejde.

### HVORDAN GØR MAN?

I forbindelse med Frivillig Fredag 2011 påtog frivilligcentrene i de 34 kommuner sig opgaven med at arrangere praktikker for kommunalpolitikere. Dette arrangement fortsætter i 2012. I nogle kommuner vil det således være muligt at henvende sig til sit frivilligcenter og bede om at blive praktikvært (se også de næste sider). Hvis der ikke er et frivilligcenter i byen, eller hvis centret ikke deltager i Frivillig Fredag, kan foreningen selv opsøge praktikanter fx ved at efterspørge dem gennem lokale medier. Her et et forslag til fremgangsmåde:

- 1** Overvej nøje hvad I vil med en praktikant, hvilken faglighed, der passer til jeres arbejde, og hvad I kan tilbyde en praktikant.
- 2** Udarbejd herefter en beskrivelse af et praktikforløb og find en eller flere kontaktpersoner, der kan varetage kommunikationen med praktikanten og følge hende eller ham på dagen.
- 3** Nu er I klar til at henvende jer til en mulig praktikant eller et sted, hvor der kan udvælges en praktikant og forelægge jeres idé.



## FRIVILLIGCENTRE

### ER FRIVILLIG FREDAG NOGET FOR OS?

Frivilligcentre har en stor betydning som praktiske udviklere af det aktive medborgerskab, hvor borgere gør noget for andre borgere. Frivillig Fredag er en anledning til, at foreninger sammen med frivilligcentre og mange andre initiativtagere hæver blikket fra egne brugergrupper og projekter og sætter fokus på betydningen af frivilligt arbejde og på vilkårene for at bedrive frivilligt arbejde og sætte frivilligbaserede initiativer i værk.

På Frivillig Fredag har I som frivilligcentre mulighed for at deltage med mange forskellige aktiviteter, men I har i kraft af jeres indgående kendskab til foreningslivet en enestående mulighed for at mobilisere de lokale foreninger og skabe grundlag for møder mellem dem og andre lokale aktører som fx kommunen, lokale erhvervsdrivende, foreninger på tværs af områder, lokale skoler og daginstitutioner og mange flere. Møderne kan være organiseret omkring udviklingen af en aktivitet på selve dagen, det kan være opstarten på et samarbejde mellem parterne eller, møderne kan i sig selv være "aktiviteten på dagen". Et konkret eksempel på et frivilligcenters rolle er at organisere praktikker i foreningerne for enten politikere, virksomhedsledere eller borgere (se også s. 22). Praktikantene fortæller efterfølgende om deres praktikker på egne hjemmesider eller blogs og synliggør på den måde foreningernes og frivilligcentres arbejde. En anden aktivitet kan være at formidle et "formandsbytte" mellem foreningerne og understøtte en gensidig læring. Derudover er der mulighed for at sætte "skæve" par som skolebørn og plejehjemsbeboere sammen om en aktivitet eller lade virksomhederne reklamere for foreningernes mærkesager vha. deres vinduer

(se også s. 28). Et frivilligcenter har en oplagt funktion som "broker" mellem civilsamfund og resten af sektorerne i lokalsamfundet.

Her følger en række ideer til aktiviteter, I som frivilligcentre selv kan stå for, eller som kan iværksættes sammen med andre aktører i lokalsamfundet. Ideerne stammer fra Frivillig Fredag 2011 og er fremstillet meget forskelligt, alt efter hvad arrangørerne selv har valgt at beskrive. Alle ideerne er tænkt som inspiration til at udvikle projekter og aktiviteter, der passer til de geografiske forhold, fysiske rammer, lokale samarbejds-muligheder samt det politiske fokus, der er i netop jeres nærmiljø.

### FRIVILLIG FREDAG OG KULTURNAT

I nogle byer falder Frivillig Fredag på samme dag som kulturnatten, og på Lolland har man bevist, at disse to begivenheder med fordel kan kobles sammen. Frivilligcenter Lolland og styregruppen for kulturnatten i Nakskov gik nemlig sammen om at arrangere både Frivillig Fredag og kulturnat, og det kom der et væld af aktiviteter ud af. Frivilligcenteret startede ud med at invitere samtlige foreninger på Lolland til et informationsmøde for at finde nye måder at sætte fokus på frivillighed og fejre de frivillige. Frivilligcenterets indsats resulterede i, at mere end 30 foreninger deltog og lavede over 40 aktiviteter og arrangementer. Se programmet for dagen her ([www.frivilliglolland.dk/fileadmin/program\\_frivillig\\_fredag\\_og\\_kulturnatten.pdf](http://www.frivilliglolland.dk/fileadmin/program_frivillig_fredag_og_kulturnatten.pdf)).

*"At Frivillig Fredag og kulturnatten slås sammen betyder, at vi er flere mennesker med større netværk, flere interesser og ideer, der er med til at føre Frivillig Fredag ud i livet. Vi er flere om planlægningen, og det gør, at vi i Frivilligcenter Lolland i højere*

*grad kan koncentrere os om at lave nogle gode og anderledes arrangementer og være opsøgende i forhold til foreningerne,"* fortalte Anne-Sofie Vengberg Sevel, som var fungerende centerleder i Frivilligcenter Lolland i 2011 og fortsatte: *"Vi vil gerne lave aktiviteter på Frivillig Fredag, der inddrager borgerne – også dem der ikke normalt er i kontakt med den frivillige verden. Ved at samarbejde med kulturnatten når vi meget bredere ud med vores budskab om frivilligt arbejde, end vi normalt gør fx på en frivilligfestival. Der kommer nemlig folk fra hele Lolland til kulturnatten. Det brede fokus og samarbejde betyder, at vi på Frivillig Fredag har tilbud om aktiviteter, der dækker alle aldersgrupper og mange forskellige interesser. Så ligegyldigt om man er til kultur, idræt eller er socialt interesseret, håber vi på, at der vil være noget for enhver smag."*

I frivilligcenteret er man rigtig godt tilfreds med den store opbakning og samarbejdet med styregruppen for kulturnatten, og man håber at fortsætte samarbejdet omkring Frivillig Fredag og kulturnat næste år. En sidegevinst er, at fællesskabsfølelsen mellem foreningerne på Lolland er blevet styrket: *"Da Frivillig Fredag er for alle typer af frivilligt arbejde, er der opstået nye samarbejds muligheder og mulighed for at netværke og hente inspiration foreningerne i mellem. Det har foreningerne været glade for, og det har skabt en fællesskabsfølelse blandt de frivillige deltagere på Lolland."*

### TAKKEPOSER OG SYNGENDE TAKKETELEGRAMMER

Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave ville gerne takke alle frivillige på Vesterbro og i Kongens Enghave i anledning af Frivillig Fredag – og de skulle takkes med manér. Derfor sendte frivilligcenteret et syngende takketelegram af sted. Det syngende tak-



ketelegram bestod af fem piger, der dukkede uanmeldt op hos forskellige foreninger i de to bydele i løbet af september måned. Pigerne sang den takkesang, som var blevet skrevet til lejligheden, og gav foreningerne blomster. Frivilligcenteret fik desuden lavet en video, hvor det syngende takketelegram besøger fem forskellige foreninger. Videoen kan ses via frivilligcenterets hjemmeside og på youtube ([www.youtube.com/watch?v=o65pMKTlRnM](http://www.youtube.com/watch?v=o65pMKTlRnM)).

Derudover iværksatte Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave en takkekampagne på Frivillig Fredag, hvor frivillige uddelte takkeposer til forbipasserende og gav dem, der viste sig også at være frivillige, en takkemedalje på. Takkemedaljen var et klistermærke formet som en medalje, der kunne sættes direkte på tøjet. På klistermærket stod der: Tak fordi du er frivillig.

#### KOMMUNALPOLITIKER I PRAKTIK

35 frivilligcentre meldte sig i 2011 til at deltage i 'kommunalpolitiker i praktik' et projekt, der var startet op i et samarbejde mellem Frivilligcentre og Selvhjælp og Frivilligrådet. Frivilligcentrene havde rollen som koordinatører og matchmakere mellem praktikværterne (foreningerne) og politikerne (praktikanterne).

En praktik skal i modsætning til et korterevarende besøg give praktikanten mulighed for at få indsigt i hvilke opgaver den frivillige indsats rummer, hvilke kompetencer det kræver, og hvilke typer af oplevelser arbejdet kan give (se også s. 22). Formålet med denne form for praktik er udover at skabe en bedre gensidig forståelse mellem det lokalpolitiske niveau og civilsamfundet også at opnå mediemæssig omtale af de lokale foreningers arbejde.

Frivilligcentrene startede med at kontakte de lokale foreninger og opfordre dem til at deltage. Samtidig blev de bedt om at sende en beskrivelse af et praktikforløb i netop deres forening. Frivilligcentrene samlede herefter beskrivelserne i et katalog, som blev forelagt lokalpolitikere på forskellige måder.

De fleste centre oplevede, at det var forholdsvis nemt at få foreningerne til at deltage, mens det var væsentlig sværere at nå og motivere lokalpolitikere. De steder, hvor det lykkedes, var der dog stor tilfredshed med forløbene. I de 19 frivilligcentre, der deltog i opsamlingen på projektet, blev der gennemført 128 praktikker, og her svarede 88,9 % af frivilligcentrene, at praktikværterne havde givet gode eller en rigtig gode tilbagemeldinger, mens 86,7 % af praktikanterne har svaret det samme. 63,2 % af centrene svarede derudover ja til, at de helt sikkert vil deltage igen til næste år. Se liste over deltagende frivilligcentre (<http://frivilligfredag.dk/frivilligcentre>).

#### FRIVILLIGSTAFET

Samtlige foreninger i Rødovre Kommune blev inviteret til at deltage i Frivillig Fredag i regi af frivilligcenteret i kommunen. Alle der valgte at deltage i arrangementet havde mulighed for at synliggøre sig selv over for omverdenen. I samme forbindelse var der fokus på frivillighed i hele kommunen, og både lokalpolitikere og borgmesteren var med på dagen, som var en festdag for frivilligheden.

En af aktiviteterne i Rødovre var en stafet, der startede ved Rødovre Frivilligcenter og sluttede ved Rødovrehallen. I forbindelse med stafetten havde en frivillig tilknyttet frivilligcenteret lavet en hul depeche. Inde i depechen blev Rødovres frivilligmanifest

transporteret rundt i kommunen på Frivillig Fredag. Nedenstående er et uddrag fra den lokale spejdergruppe Bævernes hjemmeside:

*"Dagen startes af en stafet som skal binde alle vigtige punkter for frivilligt arbejde sammen i hele Rødovre. Ved hvert stop vil der være repræsentanter fra forskellige foreninger repræsenteret, de enkelte "stop" vil tillige afholde åbent hus for borgerne i løbet af stafettens forløb. Stafetten skal symbolisere det frivillige arbejde og samarbejdet på tværs af kommune, foreninger og erhvervsliv."*

Rødovre Frivilligcenter havde teten på at samle hele kommunens foreningsliv til et kæmpe arrangement i Rødovrehallen. Mere end 45 foreninger og organisationer bakkede op om arrangementet, der var krydret med debat, autografskrivning fra de lokale ishockeyhelte, underholdning, linedance, kørestoleræs og meget mere. Ud over de lokale foreninger var Center for Frivilligt Socialt Arbejde også inviteret med til arrangementet for at give inspiration og viden til Rødovres borgere.

Frivilligcenteret formåede at aktivere en stor del af kommunen og var med til at binde frivillige i kommunen sammen. De fik skabt en fællesskabsfølelse foreningerne imellem samt en større indsigt i de mange forskellige typer af frivillige opgaver, der hver dag løses i Rødovre.

---

## VIRKSOMHEDER

---

### ER FRIVILLIG FREDAG NOGET FOR OS?

Civilsamfund og virksomheder har gensidigt brug for hinanden, hvis der skal ske innovation og kvalitetsforbedringer i samfundet som helhed. Frivillig Fredag er en anledning til at vise det Corporate Social Responsibility (CSR) arbejde, der allerede udføres i virksomheden frem men også til at udvikle nye tiltag og samarbejder, som kan styrke sammenhængskraften i lokalsamfundet. CSR henviser til virksomhedernes sociale ansvar og er betegnelsen for virksomhedsinitiativer, hvor virksomheden tager hensyn til alle sine interessenter (typisk ansatte, ejeren, lokalsamfundet, kunder).

Som virksomhed kan I på Frivillig Fredag bidrage med jeres ressourcer og specifikke kompetencer. Nogle virksomheder har penge, der kan investeres i et lovende projekt, nogle giver medarbejdere lov til at arbejde frivilligt i arbejdstiden, mens andre har fysiske ting eller services, de kan låne ud – fx et butiksvindue. Som virksomhed har I nogle kompetencer og ressourcer, som man ikke har i foreningslivet, og derfor kan I stille jer til rådighed og få lov til at bruge jeres kompetencer på nye måder og på samme tid hjælpe en lokal forening med en bestemt opgave.

Når I som virksomhed engagerer jer i civilsamfundet giver det en masse fordele; mulighed for at vise jeres sociale engagement i lokalområdet; indgå i samarbejdsrelationer med foreningslivet, der skaber værdi for begge parter; virksomhedens medarbejdere kan inddrages i forbindelse med corporate volunteering projekter, hvilket kan være en god måde for medarbejderne at være sammen på en anden måde og samtidig støtte et godt formål. Corporate volunteering er betegnelsen for, når virksomheder lader deres medarbejdere arbejde frivilligt i arbejdstiden.

Lad Frivillig Fredag være en anledning til at starte nye CSR-projekter op eller videreudvikle eksisterende projekter. Herunder finder I eksempler på nogle af de aktiviteter, hvor virksomheder enten bidrog med deres ressourcer til at skabe konkrete resultater for udsatte grupper i samfundet, indgik partnerskaber med foreninger om løsning af specifikke opgaver eller støttede den frivillige indsats lokalt på Frivillig Fredag i 2011.

#### VINDUE FOR EN FORENING

Nogle virksomheder har butiksvinduer centralt placeret i den by, hvor de bor. Et butiksvindue er et godt sted at vise, hvad man sælger, og hvem man er. I Roskilde udlånte adskillige butikker deres vindue til en lokal forening i ugen op til Frivillig Fredag. Det var Frivilligcenter Roskilde, der stod for kontakt og koordinering mellem lokale foreninger og butikker, der er medlem af Roskilde Handel. Butikken fik mulighed for at vise sit sociale og lokale engagement, og foreningen blev synliggjort. Over 40 butikker, virksomheder og sociale foreninger i Roskilde etablerede et samarbejde. Fx havde Georg Jensen udlånt deres vindue til Natteravnene, Louis Nielsen havde udlånt deres til Diabetesforeningen og FONA viste frivilligvideoer på deres tv-skærme hele ugen op til Frivillig Fredag. Nogle butikker har begrænset vinduesplads, men oppyntningen kan bestå af alt fra fx en pjece i hånden på en mannequin til oppyntning af et helt vinduesparti kun med foreningens merchandise – det er op til de to parter selv at finde ud af, hvordan samarbejdet skal foregå. Det krævede ikke mange ressourcer for butikkerne at deltage, det var nemlig foreningerne selv, der pyntede op og tog det hele ned igen en uge senere.

På Midtfyn og i Fredericia har en lignende aktivitet fundet sted. Under navnet "Adopter en forening" har foreninger i stedet for oppyntning i butiksvinduet været til stede i selve butikken hele ugen. Frivillige fra foreningerne delte materiale ud og talte med kunderne. Fx stod Bedstemødre for Asyl i en lokal legetøjsforretning på Midtfyn i uge 39 og talte med kunderne om den sag, de kæmper for.

#### FRA INDSAT TIL ANSAT

Frivilligrådet valgte bl.a. at bruge Frivillig Fredag til at synliggøre potentialet i corporate volunteering. Begrebet indebærer, at virksomheder tager et aktivt samfundsansvar ved at lade de ansatte yde en frivillig indsats i arbejdstiden. Temaet for corporate volunteering indsatsen på Frivillig Fredag blev: *"Integration på arbejdsmarkedet af udsatte unge, der har svært ved at gennemføre en ungdomsuddannelse."* Social Innovation House havde i samarbejde med High:Five og Jysk Børneforsorg udviklet og tilrettelagt projektet for Frivilligrådet, og High:Five og Direktoratet for Kriminalforsorgen har samarbejdet omkring endagspraktik for 12 indsatte i danske fængsler. Det resulterede i, at fem virksomheder på Frivillig Fredag uforpligtende åbnede dørene og gav udvalgte og interesserede medarbejdere mulighed for at være frivillige mentorer for en praktikant og vise deres arbejdsplads gennem endagspraktik. Virksomhederne fik lejlighed til at synliggøre potentialet i at ansætte mennesker, der er motiveret for at få en ekstra chance på arbejdsmarkedet. Samtidig gav dagen praktikanterne mulighed for at afprøve deres forventninger til forskellige typer af jobs.



## KLASSIKER NR. 3: SPEED DATING

Et resultat af projektet er, at to af de indsatte er blevet ansat i de virksomheder, hvor de var i praktik. Den ene tidligere praktikant, der stadig er indsat, køres nu – som følge af det fortsatte samarbejde med Kriminalforsorgen til og fra sit nye arbejde. Når han løslades fortsætter han i jobbet på helt normale vilkår. Derudover er flere af virksomhederne positivt indstillede overfor at ansætte deres praktikanter, og samtlige virksomheder og indsatte har givet udtryk for, at dagen var en positiv oplevelse.

### CORPORATE VOLUNTEERING

50 medarbejdere fra pensionselskabet Skandia fik fri til frivilligt arbejde i arbejdstiden på Frivillig Fredag. Medarbejderne var aktive for Kræftens Bekæmpelse og Rødovre Kommune, hvor de var ude at afprøve et sundhedsspor, som er en afmærket rute i naturen, hvor man kan teste sin kondition. Derudover uddelte medarbejderne flyers om kommende aktiviteter på den nyrenoverede Vestvolden i et villaområde, og de fejede stien til et kommende rulleskøjtølb. Medarbejderne hjalp en forening og samtidig fik de mulighed for at være sammen på en anderledes måde end til hverdag. Det er Skandias erfaring, at denne måde at være sammen på som kollegaer giver sammenhold på tværs af virksomheden og ny energi i hverdagen. Skandia har siden 2007 arbejdet med corporate volunteering på den måde, at alle virksomhedens medarbejdere får to timer fri hver måned til at udføre frivilligt arbejde. Hver tredje medarbejder har sagt ja til tilbuddet.

Speed dating er et koncept, der kan anvendes på mange måder og af mange forskellige aktører. Konceptet går grundlæggende ud på, at deltagerne skal finde ud af, hvem de har noget til fælles med, og hvem de evt. kan ende ud i et fremtidigt samarbejde med. Deltagerne skal altså "parres" med hinanden. Det foregår helt konkret ved, at der fx opstilles borde med to pladser ved hver. Her kan to personer så mødes i et nærmere defineret antal minutter, hvor de skal fortælle om sig selv til hinanden og finde ud af, om det vil være relevant og interessant at se mere til hinanden efterfølgende. Når tiden er gået, ringer en klokke, hvilket betyder, at det er tid til at skifte plads. Herefter får deltagerne så det samme antal minutter med en ny person. Når selve speed dating er slut, har alle nået at tale kort med flere forskellige og forhåbentlig fået et overblik over, hvem det kunne være interessant at mødes med igen. Det kan være en fordel at samle op på arrangementet til sidst og give folk mulighed for at netværke yderligere og lave konkrete aftaler om at mødes igen.

### SAMMENSÆT DIT EGET SPEED DATING ARRANGEMENT

Andre konstellationer end virksomheder og foreninger er bestemt også interessante at arbejde med. For eksempel kan eleverne på en uddannelsesinstitution speed date forskellige foreninger eller en enkelt forenings forskellige projekter med det formål at synliggøre det frivillige arbejde og hverve nye frivillige. Derudover kan man forestille sig, at foreninger med samme slags aktiviteter eller samme overordnede målsætning kan date hinanden og opnå et bedre udgangspunkt for at samarbejde om at nå et fælles mål. Foreningers frivillige og kommunens medarbejdere kunne også være et match for et speed dating arrangement. I Odsherred Kommune giver man fra 2012 alle sine 3000 medarbejdere 8 timer fri om året til frivilligt arbejde. Kommunen invite-

rer inden da på "speed dating" mellem medarbejderne og foreninger, hvor foreningernes ønsker og medarbejdernes ressourcer kan matches.

Der er altså masser af måder, hvorpå man kan sammensætte et speed dating arrangement. Fælles for disse er imidlertid, at det er nødvendigt at afklare hvilke målgrupper, man vil kontakte, og hvad målet med arrangementet skal være. Det er også vigtigt at få kontaktet de potentielle deltagere i god tid og få lavet faste aftaler, så lige mange af begge parter deltager.

#### **VIL DU VIDE MERE?**

Læs mere om projektet (<http://www.ideer-for-livet.dk/ifl/speeddating>).



#### **SPEED DATING PÅ KØBENHAVNS RÅDHUS**

I forbindelse med Frivillig Fredag i 2011 er konceptet gennemført af pensions-selskabet Skandia og Københavns Kommune, som inviterede virksomheder og foreninger til at speed date hinanden. Målet med dette arrangement var at skabe nye partnerskaber mellem foreninger og virksomheder, som ønsker at tage et socialt ansvar. 12 virksomheder og 12 foreninger deltog, og de havde hver 6 dates med "det modsatte køn". Arrangørerne brugte datingkonceptet meget bogstaveligt i alt fra udsmykning med pink lys og hjerter til valg af vært, som var Pelle Hvenegaard kendt fra TV-programmet 'Dagens mand'.

Resultatet blev 37 fremtidige dates, og ingen var "single", da arrangementet sluttede. Et andet resultat var, at både virksomheder og foreninger følte, at de var blevet mere bevidste om, hvem de selv er og bedre til at præsentere sig selv og kernen af det, de arbejder med. 88 % af alle deltagerne syntes godt om arrangementet og ville anbefale andre at deltage i et lignende arrangement.



---

## SKOLER/ UDDANNELSER

---

### ER FRIVILLIG FREDAG NOGET FOR OS?

Civilsamfund og skoler/uddannelser har gensidigt brug for hinanden, hvis der skal ske innovation og ikke mindst læring om og overlevering af socialt ansvar og praktisk demokrati i samfundet. Frivillig Fredag er en anledning til at undervise i og fremvise det frivillige arbejde, men også til at udvikle nye tiltag og samarbejder, som kan styrke både skolen/uddannelsen og civilsamfundet og øge sammenhængskraften i lokalsamfundet.

Skoler og uddannelsesinstitutioner spiller en vigtig rolle i opdragelsen og udformningen af os alle sammen som mennesker. Derfor er det vigtigt, at børn og unge lærer om medborgerskab og hvilken indflydelse det frivillige arbejde har på sammenhængskraften i Danmark. Skoler og uddannelser kan bruge Frivillig Fredag som en anledning til at undervise i frivillighed og sende de unge mennesker i arbejdstøjet i det lokale foreningsliv. Nogle uddannelser giver eleverne specifikke kompetencer, som kan skabe værdi for den frivillige sektor og vise eleverne, at det de lærer, kan bruges i virkeligheden. Frivillig Fredag og undervisning i medborgerskab kan tænkes ind i temauger, praktikforløb, projekter m.m. Det er en investering i børn og unges fremtid at lære dem om medborgerskabets mange facetter. Forløb om medborgerskab kan med fordel tilrettelægges i forbindelse med Frivillig Fredag, så skolen og elever bliver en del af et større nationalt engagement.

Skoler og uddannelsesinstitutioner har en særlig ressource at byde ind med på dagen, fordi I har en unik adgang til en masse potentielle deltagere i form af elever og studerende. Skoler og uddannelser er nøgleinstitutioner i lokalsamfundet og kan også

fungere som mødested for lokale borgere. På Frivillig Fredag kan I åbne skolen og indbyde til skabelsen af nye samarbejder på tværs af sektorer i lokalområdet.

Herunder finder I eksempler på, hvad skoler og uddannelsesinstitutioner engagerede sig i på Frivillig Fredag i 2011. Frivillighed blev sat på skemaet, og nogle af de unge mennesker leverede en frivillig indsats.

### TILBYD ELEVERNE FRIVILLIGPRAKTIK

101 elever fra Midtsjællands Efterskole valgte at bruge Frivillig Fredag til at uddele 10.000 flyers for Hjerteforeningen i Roskilde. En frivilligkonsulent fra Hjerteforeningen fortalte eleverne om Hjerteforeningen, det frivillige arbejde og et godt og sundt liv, inden der blev delt flyers ud.

Midtsjællands Efterskole tager frivilligheden et skridt videre og tilbyder derfor i skoleåret 2011/2012 frivilligpraktik som alternativ til erhvervspraktik: *"I år prøver vi noget nyt med de 10. klasser, der ikke ønsker at komme i egen praktik. Vi laver små praktikgrupper, hvor vi tager ud og arbejder frivilligt for forskellige organisationer og derved får et godt indblik i, hvordan arbejdslivet er derude, og hvor vigtig frivilligheden er,"* skriver efterskolen på deres hjemmeside. I 9. klasse er det obligatorisk for eleverne at tage i erhvervspraktik, men i 8. og 10. klasse kan de selv vælge, om de vil i erhvervspraktik.

### BRUG ELEVERNES KOMPETENCER I VIRKELIGHEDEN

På IBC Kolding blev en klasse på foranledning af frivilligcenteret i Kolding stillet en opgave. På Frivillig Koldings hjemmeside, står der:

*"IBC's Innovationsliniens 3. års klasse er igen aktive i kampen for et bedre Kolding. Klassen har fået til opgave at udarbejde forslag til, hvordan Frivillig Kolding får deres budskab om at bringe mennesker med overskud og mennesker med behov for mere menneskelig kontakt sammen. Projektet fremlægges foran Koldinghus, hvor udvalgte dommere skal kåre det bedste forslag."*

Projektet var en del af faget innovation, hvor social innovation er en stor del af pensum. På denne måde fik eleverne sat både deres merkantile og deres innovative kompetencer i spil. *"Innovationsklassen har tidligere lavet innovationsprojekter for mere traditionelle virksomheder med stor succes – så projektet her er rigtig spændende – da Frivillig Kolding arbejder med et helt andet værdigrundlag."*

Seks studerende fra Erhvervsakademi Aarhus fik i undervisningen til opgave at skabe en event. De kunne have valgt alt lige fra sport til musik, men valget faldt på at skabe Østjyllands største tøjbunke midt på Bispetorv i Aarhus. De studerende ville nemlig gerne gøre noget for andre og valgte derfor at indsamle genbrugstøj til Kirkens Korshær. Men i stedet for at aflevere tøjet til organisationen med det samme, benyttede de Frivillig Fredag til at gøre opmærksom på nogle af de udfordringer, Kirkens Korshær til daglig arbejder med, og blikfanget var den store bunke af indsamlet genbrugstøj midt på Bispetorv (se også eksempler fra folkeskolen mv. på s. 19).

### **BØRN UNDERVISER ÆLDRE**

Eleverne fra en 5. og 8. klasse fra Øster Farimagsgade skole underviste ældre i hhv. brug af mobiltelefoner og Facebook. *"Det er en dejlig efterårsdag, og jeg sidder sam-*

*men med en sød ung pige, som er ved at lære mig at bruge Facebook. Nu må vi se om det lykkes."* Sådan lød en af de ældre kvinders første statusopdatering på hendes nyoprettede profil på Facebook, og der gik ikke længe, før flere af de ældre chattede ivrigt med hinanden via Facebooks chatfunktion og fik sendt venneanmodninger af sted til deres børn og børnebørn. En anden gruppe af ældre blev undervist i at sende sms og mms af 5. klasseeleverne. Her var det også børn og børnebørn, der blev sendt sms'er til. I en tid hvor digitaliseringen af samfundet forekommer så naturlig for børn og unge, og samtidig så ny og uigennemskuelig for mange ældre, gav skoleeleverne de ældre flere muligheder for at kunne kommunikere med deres nærmeste gennem de medier, som de bruger mest. Det gav eleverne en oplevelse af, at det, der er helt naturligt for dem, er noget helt nyt for den ældre befolkningsgruppe. Samtidig fik eleverne prøvet deres pædagogiske evner af i processen.

### **SÆT FRIVILLIGHED PÅ SKEMAET**

En underviser på et Blaagaard lærerseminarium brugte timer i førsteårsfaget "Kri-stendomskundskab, Livsoplysning og Medborgerskab" på undervisning om frivillighed, og det blev suppleret med en frivillig indsats på Frivillig Fredag. Her havde de studerende selv planlagt, hvad der skulle ske. De brugte formiddagen på at lave plancher, som skulle illustrere deres eget engagement i frivilligt arbejde – hvilket der var en del af, da de først kom til at tale om det. Senere på dagen besøgte de lokale plejehjem og ældrecentre, hvor de sang med de ældre og opfordrede dem til at fortælle historier fra deres lange liv. De studerende brugte ugerne op til Frivillig Fredag på at lære sange fra Højskolesangbogen, så de kunne synge med de ældre.

---

## ANDRE TYPER ARRANGØRER

---

Frivillig Fredag har haft foreninger, kommuner, frivilligcentre, virksomheder og skoler/uddannelser som målgrupper for arrangører af og deltagere i aktiviteter på dagen. Men ambitionen har været, at hele Danmark skulle være aktiv, og derfor har det også været ønsket at nå udover disse målgrupper med budskabet om frivilligt arbejde. Heldigvis har flere arrangører, som ikke falder under målgrupperne, taget teten og været aktive på Frivillig Fredag. Det er en rigtig vigtig start, som vil bidrage til den fortsatte innovation og nye kvalitetsforbedringer i samfundet som helhed. Frivillig Fredag er en anledning for alle til at udvikle nye tiltag og samarbejder, som kan styrke både arrangøren selv og civilsamfundet og samtidig øge sammenhængskraften i lokalsamfundet.

Herunder finder I eksempler på aktiviteter i boligforeninger, biblioteker, kirker og museer på Frivillig Fredag i 2011.

### HJÆLP TIL SELVHJÆLP – BYD IND MED HVER JERES RESSOURCE

I boligforeningen Gersagerparken i Greve har Aktivitetsudvalget, som består af en gruppe beboere, indgået samarbejde med en el-billeverandør, boligforeningen og et netværk af frivillige borgere. El-billeverandøren sponsorerer en bil, boligforeningen sponsorerer strøm til bilen og de frivillige borgere sikrer, at der er en fast ordning, hvor svage ældre i Gersagerparken kan blive transporteret til byen og få hjælp til deres indkøb. Projektet er nemlig ikke tænkt som en indkøbsordning, hvor man får bragt varer ud, men som et forum, hvor man i fællesskab får løst den opgave, det er at få handlet. De frivillige chauffører har fået opholdsrum i boligforeningen, hvor der er TV, frisk kaffe og morgenbrød sponsoreret af lokale handlende. På Frivillig Fredag var der

mulighed for, at nye frivillige kunne melde sig på banen som hjælpere i Gersager og dermed fremtidssikre konceptet i boligforeningen.

### NÆRVÆRENDE FÆLLESSKABER

Kirker findes i alle lokalområder, og her foregår der en masse frivilligt arbejde. Derfor var der også kirker, som valgte at engagere sig i Frivillig Fredag. Hasle Kirke i Aarhus inviterede lokalområdet til at være med til at skabe fællesskaber: *"Det er vores ønske at etablere nærværende og stærke fællesskaber, og dertil har vi brug for hjælp. Kom og hør om vores dugfriske og let omsættelige idéer og om vores visioner for nærværende fællesskaber."* Hasle Kirke valgte desuden at gøre opmærksom på sig selv ved at lave et optog gennem byen med et sambaorkester i spidsen.

### DET FRIVILLIGE MUSEUM

I 2011 har mange museer og lokalhistoriske arkiver deltaget i lokale frivilligmesser. Som museum kan man bruge Frivillig Fredag til at vise, hvor meget frivilligt arbejde, der foregår på de danske museer – både ved at deltage i aktiviteter som fx frivilligmesser og finde på aktiviteter selv. På Museumsgården Karensminde, som ligger under Billund Museum, valgte man at lave en mindre udstilling med det sigte at illustrere frivillighed og sociale forhold gennem tiderne. Frisam, som paraplyorganisationen for de frivillige sociale foreninger i Billund Kommune hedder, var medarrangør. På selve Frivillig Fredag deltog en masse af de lokale foreninger, fx Kontakten, Dansk Folkehjælp, Missionsforbundets spejdere og mange flere, og museumsgården summede af alskens aktiviteter, fx hestevognskørsel, konkurrencer og løb med GPS.



### BRUG BIBLIOTEKERNE

På Frivillig Fredag i 2011 er landets biblioteker blevet brugt på flere forskellige måder. Nogle steder har man brugt lokalerne til at afholde frivilligmesse, og andre steder har man ønsket at sætte fokus på frivillighed på andre måder. Fx ville Fredericia Bibliotek skabe opmærksomhed om frivillighed op til Frivillig Fredag ved at udstille bøger om frivillighed og brochurer fra frivilligcenteret og lokale foreninger.

På Vollsmose Bibliotek og Medborgercenter i Odense samlede man frivillige fra lokale foreninger og lånte dem ud til en snak om frivillighed. Det gav folk mulighed for at få indblik i forskellige foreningers frivillige arbejde. Vollsmose Bibliotek samarbejdede med den Frie Rådgivning, Rollemodeller Fyn, KVINFO og Vollsmoses Mælkebøtter, der alle stillede frivillige til rådighed for udlån. Det kan være grænseoverskridende at "låne" et andet menneske, selvom det kun er personens rolle som frivillig, man vil i dialog med, og det bevirkede også, at der var en begrænset efterspørgsel på udlånet af frivillige. En erfaring herfra er derfor, at man kan placere de frivillige ved borde, så man går på besøg hos en frivillig og låner tid hos den enkelte person.

---

## EFTERSKRIFT

---

Dette inspirationshæfte er et af to opsamlingsprodukter, der er blevet produceret af Frivilligrådet med bidrag fra mange forskellige arrangører og deltagere på dagen. Det andet produkt er en decideret opsamling på dagen, der gennemgår aktiviteter og resultater fra 2011 samt forklarer baggrunden og rammerne for dagen. Opsamlingen 'Frivillig Fredag – Slip frivilligheden løs!' kan downloades på hjemmesiderne: [www.frivilligraadet.dk](http://www.frivilligraadet.dk) og [www.frivilligfredag.dk](http://www.frivilligfredag.dk).

Er du blevet inspireret af de mange spændende aktiviteter, der er samlet i dette hæfte, men mangler information eller hjælp, så tjek hjemmesiden [www.frivilligfredag.dk](http://www.frivilligfredag.dk), hvor du kan få meget mere at vide om Frivillig Fredag. Her kan du også oprette dine aktiviteter i 2012.

Har du spørgsmål til dette hæfte eller Frivillig Fredag generelt, så kontakt gerne Frivilligrådets sekretariat:

Frivilligrådet  
Nytorg 19, 3.  
1450 København K  
Tlf. 33 93 52 93  
[info@frivilligraadet.dk](mailto:info@frivilligraadet.dk) / [info@frivilligfredag.dk](mailto:info@frivilligfredag.dk)

