

# Brobygning ind i frivillige fællesskaber

Sammen kan vi fremme livskvaliteten og deltagelsen i fællesskaber for mennesker, som føler sig udenfor eller på kanten af samfundets fællesskaber.



# Indhold

<b>Introduktion</b>	<b>3</b>
Hvad er brobygning?	3
Hvorfor denne guide?	4
<b>Hvem kan få gavn af brobygning?</b>	<b>5</b>
<b>Ensomhed</b>	<b>6</b>
Kortvarig eller langvarig ensomhed	6
Forskellige former for ensomhed	7
Ensomhed og civilsamfund	7
Forskellige former for deltagelse	8
<b>Brobygningsmodellen</b>	<b>9</b>
Forskellige roller i brobygningen	10
<b>Kendskab: Overblik over muligheder</b>	<b>11</b>
Opmærksomhedspunkter	11
Roller i Kendskab	12
Anbefalinger	12
<b>Følgeskab: Vejen til et fællesskab</b>	<b>13</b>
Afklarende og motiverende samtaler	14
Praktisk og personligt følgeskab	14
Roller i Følgeskab	16
Anbefalinger	17
<b>Værtskab: Den gode modtagelse</b>	<b>18</b>
Opmærksomhedspunkter	19
Roller i Værtskab	20
Anbefalinger	21
<b>Fællesskab: At være en værdifuld del</b>	<b>22</b>
Opbakning i ledelsen	22
Værter	23
Fleksible deltagelsesmuligheder	23
Forskellige former for fællesskaber	24
Hvis deltageren skal være frivillig	25
Løbende støtte	25
Brobyg til andre fællesskaber	25
Opmærksomhedspunkter	26
Roller i Fællesskab	26
Anbefalinger	27
<b>Afslutning</b>	<b>28</b>
<b>Litteraturliste</b>	<b>29</b>
<b>Printvenlig version af brobygningsmodellen</b>	<b>30</b>

# Introduktion

Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe) ønsker med denne guide at inspirere frivilligcentre og andre interesserede til at arbejde med brobygning, så mange flere borgere i deres lokalsamfund bliver aktive og værdifulde dele af et lokalt fællesskab. At være en del af et fællesskab kan øge menneskers trivsel og mentale sundhed, eller det kan mindske ensomhed.

Vi ønsker også at fremme samarbejdet på tværs af civilsamfund, offentlige indsatser, uddannelsesinstitutioner, sundhedspersonale, socialpsykiatri, læger og andre, som kan spille en vigtig rolle i brobygningen. Hvis vi for alvor skal lykkes med brobygning kræver det nemlig, at flere bidrager.

Guiden introducerer en brobygningsmodel, som kan være med til at realisere disse ønsker. Den er udarbejdet i samarbejde med Social- og Boligstyrelsen og bygger på deres erfaringsopsamling "Flere med i lokale fællesskaber". Den er baseret på 15 projekter, der har arbejdet med at fremme deltagelse i frivillige fællesskaber.

Vi har i guiden tilrettet og udvidet brobygningsmodellen med viden og erfaringer fra FriSe og en række frivilligcentre, som har arbejdet med brobygning. Vi er endvidere inspireret af andre rapporter og undersøgelser – se litteraturliste.

## Hvad er brobygning?

Brobygning handler om at støtte menneskers vej til at blive en del af et fællesskab, hvor de føler sig velkomne, værdifulde og har positive relationer til andre. Det handler særligt om at

mindske de barrierer, som forhindrer dem i at deltage i et fællesskab.

En forudsætning for, at vi kan lykkes med at bygge bro mellem mennesker og fællesskaber er, at vi også bygger bro mellem fællesskaber. Det kan fx være mellem kommunale indsatser og fællesskaber i civilsamfundet eller på tværs i civilsamfundet. Det er nødvendigt, fordi den enkelte kan have brug for et fællesskab efter endt forløb i et kommunalt tilbud eller have brug for andet eller mere, end hvad det enkelte frivillige fællesskab kan tilbyde.

Brobygningsmodellen bygger på fire elementer, som fremmer vejen hen til og ind i et fællesskab. Der kan i et brobygningsforløb være forskel på behovet for de enkelte elementer. Samlet repræsenterer de en systematisk model, som tager hensyn til individuelle ønsker, behov og forudsætninger samt nogle af de forhindringer, der er vigtige at reducere.

### De fire elementer er:

**Kendskab:** Et samlet og tilgængeligt overblik over muligheder, aktiviteter og fællesskaber

**Følgeskab:** Afklarende samtale(r), match og støtte på vejen til et fællesskab.

**Værtskab:** En god og tryk velkomst.

**Fællesskab:** Deltagelse på egne præmisser i et gensidigt værdifuldt samvær med andre.

## Hvorfor denne guide?

FriSe har gennem forskellige indsatser haft fokus på at inddrage eller inkludere mennesker i udsatte eller sårbare positioner i frivillige fællesskaber, enten som frivillige eller som deltagere i et lokalt fællesskab. Det er bl.a. i projekterne "Flere i fællesskab gennem lokale partnerskaber" og "Vi bygger Bro", hvor 10 frivilligcentre på forskellig vis arbejder med brobygning.

Derudover har flere frivilligcentre brobygningsprojekter støttet af fonde, eller de spiller en rolle i den lokale ensomhedsbekæmpelse. Frivilligcentrenes arbejde bygger på en fælles kvalitetsmodel, der definerer vores fælles formål som at styrke:

- deltagelsen i frivillige fællesskaber ved at gøre det lettere at deltage, finde hjælp og støtte eller at blive frivillig.
- kvaliteten og mangfoldigheden af de lokale frivillige fællesskaber.
- samarbejdet på tværs af foreninger, kommuner og andre relevante aktører.

Brobygningsindsatser ligger således naturligt i forlængelse af frivilligcentrenes kerneopgave. Det betyder, at både FriSe og frivilligcentrene har betydelig viden om og erfaring med brobygning. Det er eksempelvis en central opgave for et frivilligcenter at have overblik over lokale frivillige fællesskaber og at formidle dette overblik videre, ligesom det er en central del af brobygningsmodellen. Det samme er rådgivning af foreninger og frivillige fællesskaber eller at samarbejde med mange forskellige aktører lokalt.

Brobygningen er imidlertid en ressourcekrævende opgave, som kræver en individuel håndholdt indsats samt særlig viden og kompetencer. Det kræver også et tættere samarbejde mellem civilsamfund, det offentlige, socialpsykiatrien, sundhedssystemet og andre relevante parter.

Vi ønsker derfor med guiden at inspirere til et mere systematisk arbejde med brobygningen for at støtte de mennesker, som på grund af synlige eller usynlige barrierer ikke får adgang til og deltager i frivillige fællesskaber.



# Hvem kan få gavn af brobygning?

Brobygning er for alle, som har behov for en ekstra håndsrækning til at blive en del af et fællesskab. Det kan der være mange forskellige årsager til, ligesom der kan være stor forskel på, hvor stor en håndsrækning den enkelte har brug for. De mange mennesker, som brobygning er særligt relevant for, føler sig typisk uden for eller på kanten af samfundets fællesskaber, føler sig ensomme eller føler sig ikke værdsatte eller værdsatte af andre.

Den Nationale Sundhedsprofil 2023 viser, at der i Danmark er 470.000 voksne, der oplever svær ensomhed. Og Fællesskabsmålingen fra 2022 viser, at omkring en femtedel af danskerne har større eller mindre udfordringer i livet, der kan gøre det svært for dem at deltage i samfundets fællesskaber. En del har udfordringer, som belaster dem og giver en oplevelse af at stå på kanten af fællesskaberne, mens en mindre gruppe har massive problemer og på mange måder føler sig helt udelukkede.

Årsagerne er mange og komplicerede. Det er mennesker, der i forskellig grad er belastede af deres vilkår og kæmper med forskellige sociale udfordringer, helbredsproblemer, kroniske sygdomme, handicap, psykisk lidelse, misbrug, arbejdsløshed eller en presset økonomi. Det er alt sammen livsvilkår, som kan gøre det svært at bevare eller skabe sociale relationer. Mange kan også have slået sig på deres sociale relationer eller på de fællesskaber, de færdes i eller tidligere har været en del af.

En gennemgående barriere kan derfor være manglende tillid til andre mennesker eller manglende tillid til, at fællesskabet vil gøre dem godt. Mary Fondens rapport "Ensomhed og Fællesskaber" peger netop på, at den største barriere for deltagelse blandt unge, der oplever ensomhed, er frygten for at blive dømt eller afvist af andre, hvilket de har oplevet flere gange i livet. Også Fællesskabsmålingen viser, at mange føler, at andre ser ned på dem, og ikke føler, at andre anerkender dem i hverdagen.

Målgruppen for brobygningsindsatser deltager typisk væsentligt mindre i fritids- og foreningslivet end flertallet. Fællesskabsundersøgelsen viser dog, at det ikke er lysten til eller ønsket om at deltage i samfundets fællesskaber, der mangler, men at forudsætninger og barrierer gør det svært, og at de ikke får tilstrækkelig støtte til at deltage.

At bevæge sig ind i et fællesskab, eller bare tanken om det, er for nogle forbundet med dårlige oplevelser, usikkerhed, nervøsitet og frygt. Frygt for, om man er velkommen, om man passer ind, de andres opfattelse eller forventninger, eller om der bliver taget hensyn til ens udfordringer.

Det understreger vigtigheden af systematisk brobygning, hvor det bliver nemmere og mere trygt at gå over broen, og hvor der hele vejen tages hensyn til individuelle ønsker, behov og forudsætninger. Brobygningen sker nemlig ikke af sig selv. Det kræver et særligt fokus, og det kræver ressourcer og kompetencer.

# Ensomhed

Mennesker, som føler sig uden for eller på kanten af samfundets fællesskaber, kan være ramt af ensomhed. Derfor kan det være vigtigt at have en vis viden om ensomhed i arbejdet med brobygning.

Ensomhed er et komplekst begreb, som kan opleves meget forskelligt og vise sig på forskellige måder. Det er derfor vigtigt at have en nuanceret forståelse af, hvad ensomhed er, hvis det skal afhjælpes.

Alle mennesker kan opleve ensomhed i livet, men når ensomheden bliver langvarig og påvirker ens selvopfattelse og sociale adfærd, så kan det have store konsekvenser og medføre alvorlig mistrivsel, og det kan øge risikoen for fysisk og psykisk sygdom og tidlig død.

Forskningen definerer ensomhed som en subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår på grund af et oplevet misforhold mellem ønskede sociale relationer og faktiske relationer. Det relaterer sig både til antallet af sociale kontakter og til arten eller kvaliteten af de sociale relationer. Det er forbundet med en grundlæggende forståelse af, at mennesker er sociale væsener med behov for at knytte bånd til andre og at høre til samt at være noget for andre.

Ensomhed handler om den enkeltes subjektive forventninger, behov og vurdering af egne sociale relationer. Vi kan derfor ikke objektivt sige, hvornår en person er ensom. Man kan være alene meget af tiden uden at føle sig ensom, eller man kan være omgivet af mennesker og føle sig som det mest ensomme menneske i verden. En person kan således godt føle sig en-

som i selskab med andre – om det er i familien, vennekredsen, skoleklassen, sportsklubben, på arbejdspladsen eller i frivillige fællesskaber. Problemet er her netop kvaliteten af de sociale relationer.

Derfor er det nødvendigt at skelne mellem følelsen af ensomhed og social isolation, selvom de to begreber er tæt forbundne. Forskning viser, at der er signifikant øget risiko for at opleve ensomhed blandt personer, som lever socialt isoleret, selv om det kan være svært at afgøre, hvilken vej pilen peger; er man ensom, fordi man er socialt isoleret, eller har man isoleret sig, fordi man føler sig ensom?

## Kortvarig eller langvarig ensomhed

Der skelnes typisk mellem den kortvarige ensomhed, som mange lider af i perioder, og den mere langvarige eller kroniske. Den kortvarige er ofte situationsbestemt og kan opstå i forbindelse med opbrud, livsovergange eller forandringer i livet som flytning, skoleskift, skilsmisse, jobskifte eller en nærståendes død.

Man kan have belastende forhold i livet, som medfører større risiko for at opleve ensomhed. Det ser vi eksempelvis hos mennesker med et fysisk handicap, længerevarende psykisk og fysisk sygdom eller pårørende til svært eller langvarigt syge. I disse situationer kan det være sværere at bevare tilknytning til netværk, relationer, arbejdsmarkedet og andre fællesskaber, og for nogle vil kontakten til omverdenen gradvist blive svækket.

Mange lykkes med at vedligeholde deres relationer eller at opbygge nye relationer i nye omgivelser eller i en ny livssituation, mens det for andre udvikler sig til langvarig og svær ensomhed. Årsagen kan stadig være et resultat af det situationsbestemte eller ydre omstændigheder, men her begynder man måske at ændre adfærd og trækker sig mere og mere fra sociale sammenhænge og relationer. Det kan påvirke ens personlighed, sociale kompetencer og forventninger eller ens tilgang til andre mennesker, og det kan gøre det sværere at skabe gode relationer eller at være en del af et fællesskab.

### Forskellige former for ensomhed

Det er vigtigt at skelne mellem forskellige dimensioner af ensomhed, fordi det kan have betydning for, hvad den enkelte har behov for, hvordan man bedst støtter, og hvilket fællesskab, der er relevant.

De forskellige dimensioner kan opleves en ad gangen eller flere på én gang:

**Social ensomhed:** Opstår, når man savner nogen at være sammen eller at foretage sig noget med; eksempelvis en at drikke kaffe med, gå i biografen med, træne med eller at dele sine interesser og passioner med. Det handler ikke så meget om kvaliteten af ens relationer, men mere om antallet af relationer eller muligheden for at være sammen med andre.

**Emotionel ensomhed:** Opstår, når man savner nogen at dele sine inderste tanker, følelser og oplevelser med, og når man savner nære, meningsfulde og intime relationer, hvor man føler sig set, hørt og forstået. Det handler mest om kvaliteten af ens relationer og kan opleves stærkest i fællesskab med andre, fordi man ikke føler samhørighed med de andre og måske føler sig usynlig, uønsket og uden værdi for de andre.

**Eksistentiel ensomhed:** Opstår, når man savner eller mangler en dybere mening med sit liv og har svært at se, hvorfor vi er her, eller hvad vi kan bidrage med. Denne form for ensomhed kan opstå i store livsovergange eller livskriser, hvor man tvinges til at genoverveje sit liv og finde ud af, hvad man nu skal, eller hvem man nu er.

De forskellige former for ensomhed udtrykker forskellige afsavn, behov og løsninger til at afhjælpe ensomhed.

### Ensomhed og civilsamfund

Ensomhed handler, uanset typen af ensomhed, om behovet for at være sammen med andre mennesker og ens relation til dem. Samvær med andre eller sociale fællesskaber er derfor helt centralt, særligt hvis de tager hensyn til forskellige former for ensomhed og til den enkeltes behov.

#### Årsager eller forøget risiko

Selvom alle kan opleve ensomhed, så har undersøgelser vist, at mennesker i nogle livssituationer har større risiko for at opleve ensomhed end andre:

- Bor alene
- Kroniske sygdomme og funktionsnedsættelse
- Større fysisk handicap
- Psykisk lidelse
- Arbejdsløshed
- Etnisk minoritetsbaggrund
- LGBT+ personer
- Pårørende til mennesker med en langvarig sygdom

# Forskellige former for deltagelse

Forskning peger på, at inkluderende fællesskaber kan fremme trivsel, øge forbindelsen til andre samt skabe håb og mening med livet. Forskning viser også, at man ved at være frivillig kan styrke ens mentale sundhed, fordi man her bidrager og har betydning for andre og føler sig som en del af noget større.

I brobygningen er det vigtigt at skelne mellem forskellige dimensioner af deltagelse eller forskellige behov for at deltage i et fællesskab. Det har nemlig betydning for, hvordan den enkelte bedst støttes, og hvilket fællesskab, der er relevant.

Forskellige former for deltagelse kan være:

**Deltagelse i støtte- og hjælpetilbud** i forbindelse med forskellige problemer og udfordringer, eksempelvis støtte fra forskellige rådgivninger, væresteder, patientforeninger, besøgstjenester eller en selvhjælpsgruppe.

**Deltagelse i en aktivitet**, i forskellige idrætsaktiviteter, kreative aktiviteter, aktiviteter i naturen, spillecafer eller andre fritidsaktiviteter.

**Deltagelse i frivilligt arbejde**, som frivillige i idrætsforeninger, kulturforeninger eller i forskellige sociale foreninger og fællesskaber.

For nogle kan den ene form være forudsætningen for en anden. Eksempelvis kan deltagelse i en selvhjælpsgruppe for ensomme være et vigtigt skridt til at deltage i andre fællesskaber. For nogle er det vigtigt at kunne skifte mellem forskellige former for deltagelse.

En anden måde at se på deltagelse er ud fra forskellige bagvedliggende savn og behov (med

inspiration fra de tre former for ensomhed; social, emotionel og eksistentiel ensomhed):

**Social deltagelse:** Man savner nogen at være sammen eller at foretage sig noget med, eksempelvis om et fælles tredje.

**Emotionel deltagelse:** Man savner nogen at dele sine inderste tanker, følelser og oplevelser med og savner nære relationer.

**Eksistentiel deltagelse:** Man savner at kunne bidrage med noget, at være noget for andre eller at føle sig værdifuld.

Social savn kan afhjælpes ved at deltage i aktiviteter sammen med andre, mens emotionel savn stiller krav til kvaliteten af relationerne i fællesskabet. Her handler det om nærværet og samhørigheden med de andre, fordi behovet er mere og andet en "overfladiske" relationer eller at deltage i fælles aktiviteter. Eksistentiel deltagelse handler om følelsen af at bidrage til og være en værdifuld del af fællesskabet, eksempelvis som frivillig eller gennem følelsen af et gensidigt værdifuld samvær.

For den enkelte kan der være et overlap mellem de forskellige former for deltagelse, ligesom det enkelte fællesskab kan opfylde flere af elementerne.

Guiden har fokus på de forskellige former for deltagelse, da det er vigtigt at fokusere på, hvad den enkelte har behov for eller ønsker sig af foreningen eller fællesskabet. Der er særligt fokus på emotionel og eksistentiel deltagelse, da det er et fremtrædende behov for mange af de mennesker, der føler sig uden for eller på kanten af fællesskaberne.

# Brobygnings- modellen

Brobygningsmodellen bygger på fire elementer, som samlet fremmer vejen hen til og ind i et fællesskab og tager hensyn til nogle af de barrierer, der er vigtige at mindske.

De fire brobygningselementer er:

- Kendskab** Et samlet og tilgængeligt overblik over en bred vifte af frivillige fællesskaber og aktiviteter, så det er nemmere at finde en aktivitet eller et fællesskab, som matcher den enkeltes ønsker, behov og ressourcer.
- Følgeskab** Afklarende og motiverende samtale(r) for at støtte den enkeltes lyst til og mod på at deltage i et fællesskab, match med et relevant fællesskab samt støtte på vejen hen til fællesskabet.
- Værtskab** En god og tryk velkomst for at sikre, at nye deltagere føler sig velkomne og lettere kan indgå i fællesskabet uanset, om de skal deltage i en aktivitet eller være frivillige.
- Fællesskab** Den enkeltes tilknytning til og mulighed for at indgå i fællesskabet på egne præmisser i et gensidigt værdifuld samvær med de andre.



### Flere aktører spiller en rolle

Brobygningselementerne er ikke en udtømmende tjekliste, og de skal ikke være opfyldt på alle niveauer for at bane vejen ind i et fællesskab. De kan i forskellig grad være til stede og bruges enkeltvis afhængig af den enkeltes behov og ressourcer og afhængig af det enkelte fællesskab.

Mange aktører kan spille en rolle eller være en vigtig del af de enkelte elementer. Følgeskab handler eksempelvis om dem, som henviser eller guider borgere til et fællesskab, mens Værtskab og Fællesskab handler om de fællesskaber, der tager imod nye deltagere. Den samlede model er imidlertid mest henvendt til frivilligcentre eller andre organisationer, som ønsker at arbejde specifikt med brobygning og alle fire elementer.

### Forskellige roller i brobygningen

Der er forskellige roller i brobygningen, som er vigtige for at sikre en samlet og succesfuld brobygning. De personer, der er en del af brobygningen, kan have følgende roller:

1. **Formidler:** Person(er), som indsamler og skaber overblik over foreninger og fællesskaber.
2. **Henvisere:** Person(er) med kontakt til målgruppen, som kan henvise eller guide videre til frivilligcenteret eller direkte til et fællesskab. Det kan være pårørende, kommunale medarbejdere, sundhedspersonale, læger, foreninger m.m.
3. **Fællesskabsguides:** Person(er), som har afklarende samtale(r) med deltagere for at understøtte motivationen for at deltage, matche med et relevant fællesskab og følge op.
4. **Følgeven:** Person(er), som følger deltageren hen til fællesskabet, hvis det er nødvendigt.
5. **Rådgiver:** Person(er), som kan vejlede foreninger og fællesskaber om værtskab og fællesskab.
6. **Værter:** Person(er) i foreninger og fælles-

skaber, som har ansvaret for at tage imod nye deltagere og sikre at de føler sig som en værdifuld del af fællesskabet.

7. **Fællesskabsdeltagere:** Eksisterende deltagere i fællesskabet, som er særligt opmærksomme på at skabe en inkluderende fællesskab.

Nogle af rollerne kan være en og samme person, men det er vigtigt at forholde sig til de forskellige funktioner, og hvordan eller hvorvidt de kan udfyldes af forskellige aktører for at skabe en samlet brobygningsmodel, der tager hensyn til forskellige behov og barrierer.

Frivilligcentrene kan med de rette ressourcer og kompetencer varetage en del af rollerne, men rollen som "henviser" og "vært" ligger helt naturligt anden steds.

Rollerne uddybes under de forskellige brobygningselementer i de følgende afsnit.



# Kendskab: Overblik over muligheder

Civilsamfundsorganisationer og kommuner har mange forskellige aktiviteter og fællesskaber, men det kan være svært at få overblik over mulighederne eller at finde lige det fællesskab, som den enkelte ønsker eller finder meningsfyldt. Det kan kræve tid og energi at undersøge mulighederne, og det kan få nogle til at stoppe eller afholde dem fra overhovedet at forsøge.

En central forudsætning for brobygningen er derfor, at man skaber et samlet og tilgængeligt overblik over mulighederne lokalt, så det er nemmere at finde en aktivitet eller et fællesskab, som matcher den enkeltes ønsker, behov og ressourcer. Overblikket kan være over foreninger/frivillige fællesskaber, tilbud og aktiviteter i civilsamfundet, kommunale tilbud samt muligheder for at blive frivillig.

Overblikket skal helst være online. På den måde kan den enkelte selv finde og kontakte et fællesskab, men det betyder også, at pårørende,

foreninger eller kommunalt ansatte nemmere kan guide videre til et relevant fællesskab.

Det er vigtigt, at overblikket er så bredt som muligt, fordi det så er nemmere at matche den enkelte med det, vedkommende har behov for eller lyst til. Overblikket kan derfor med fordel ud over sociale tilbud og frivillige sociale foreninger også indeholde tilbud og aktiviteter inden for idræts-, kultur-, natur- og fritidsområdet, herunder forskellige kreative aktiviteter. Det kan også være lokale kirker og sogne, som ofte har forskellige aktiviteter.

Viden om og overblik over lokale frivillige foreninger og fællesskaber, samt at formidle overblikket videre, er centralt i frivilligcenteres kvalitetsmodel og en forudsætning for meget af arbejdet i et frivilligcenter.

Det har før været ved hjælp af en foreningsvejviser, en social vejviser eller Frivilligjob.dk. Det nye redskab er Socialkompas, som samler borgertilbud fra civilsamfund og kommune og er et redskab for borgere, pårørende, kommunalt ansatte og foreninger.

## Opmærksomhedspunkter

Det kræver ressourcer at skabe og vedligeholde det nødvendige overblik. Det kræver også ressourcer at udbrede kendskabet til borgere, foreninger og kommunalt ansatte, så de bruger det i deres hverdag.

Det er vigtigt, at oplysningerne er korrekte og opdateret. Hvis en person forgæves bruger



kræfter på at tage kontakt, møder op på det forkerte tidspunkt eller til en lukket dør kan det afholde vedkommende fra at prøve igen.

Et vigtigt opmærksomhedspunkt er udvalget af fællesskaber eller aktiviteter lokalt. Der findes mange muligheder i Danmark, men der er geografiske forskelle, så det er ikke altid nemt at finde et relevant fællesskab i nærheden. Det kan eksempelvis i nogle kommuner være svært at finde tilbud og fællesskaber for unge.

Derfor er det en fordel at have kendskab til muligheder i nabokommuner. Det kan for nogle endda være tættere på, alt efter hvor de bor, og nogle kan også have mere lyst til at deltage i aktiviteter uden for deres nærområde.

Det kan også være nødvendigt at understøtte etableringen af nye fællesskaber og aktiviteter eller aktiviteter tilpasset bestemte målgrupper – se "Fællesskab".

## Roller i Kendskab

Den primære rolle er en "formidler", som indsamler og opdaterer de forskellige platforme. Det er oplagt, at formidleren er fra frivilligcenteret, da det i forvejen er en kerneopgave i frivilligcenteret. I forhold til Socialkompasset er samarbejdet med kommunen om kommunale ikke visiterede tilbud vigtigt.



### Anbefalinger

Skab et samlet online overblik over muligheder lokalt; afsøg hvad der allerede eksisterer af oversigter, og byg videre herfra:

Kommunens oversigter over foreninger på eks. idræts- og kulturområdet, eks. KultuNaut.dk

Lokale facebookgrupper, hvor mere uformelle fællesskaber kan findes.

Lokale boligområder eller boligsociale helhedsplaner, hvor der ofte er mange aktiviteter og fællesskaber.

Kirker eller sogne.

CVR-registreret, der kan bruges til at søge foreninger lokalt.

Vær også opmærksom på muligheder i nabokommuner.

Sørg for, at overblikket er så bredt som muligt, og at det indeholder aktiviteter og fællesskaber i det offentlige og i civilsamfundet på tværs af social-, idræts-, kultur- og fritidsområdet. Jo flere forskellige aktiviteter eller fællesskaber, jo større chance er der for at finde netop det, som den enkelte har behov for eller lyst til.

Brug eksisterende platforme. Frivilligjob.dk er landsdækkende, mens Socialkompasset er ved at blive udbredt i landets kommuner. Hvis I ikke har Socialkompasset, så kontakt FriSe.

# Følgeskab: Vejen til et fællesskab

Følgeskab handler om:

- opsøgende arbejde
- understøttelse af den enkeltes lyst og motivation til at deltage i et fællesskab
- støtte til at finde et relevant fællesskab
- støtte på vejen derhen

Det kan være en krævende opgave at få kontakt til mennesker, som ikke selv er opsøgende, eller som oplever forskellige barrierer for deltagelse. Det kræver en opsøgende indsats eller, at andre henviser og guider videre til fællesskabet.

Et online overblik over muligheder kan guide den enkelte til selv at finde et meningsfuldt fællesskab. Det kan imidlertid være svært at benytte for mennesker med forskellige barrierer, som påvirker deres muligheder for at opsøge eller deltage i et fællesskab. De ser det måske slet ikke som en mulighed, eller de kan have svært ved at tage det første skridt og svært ved at overskue vejen hen til et fællesskab.

Forskellige synliggørelsesaktiviteter på online medier, omtale i lokal presse samt pjecer eller opslag relevante steder kan derfor have sine begrænsninger. Et online overblik kan heller ikke stå alene, da mange kan have brug for en ekstra håndsrækning eller personlig støtte til at afhjælpe nogle af barriererne.

Den håndsrækning kan komme fra pårørende, foreninger, boligsociale medarbejdere, uddannelsesinstitutioner, læger, sundhedspersonale eller kommunalt ansatte. De kan alle med deres

særlige kendskab til de mennesker, de har kontakt med, guide dem i retning af tilbud, aktiviteter eller fællesskaber, hvis de kender mulighederne eller har adgang til et online overblik. Det kan også være apoteker, hvor langt størstedelen af den danske befolkning kommer.

En anden mulighed er at uddanne fællesskabsguides, der har det som deres opgave og kompetence. Det kan være ansatte og/eller frivillige i frivilligcenteret. En kommunalt ansat eller en læge, som er i kontakt med en borger, skal derfor som udgangspunkt kun kende til og henvise til fællesskabsguiden, som herefter tager ansvaret for den videre brobygning.

## Nøglemedarbejdere kan være

- Sundhedsplejersker
- Sagsbehandlere og socialrådgivere
- Medarbejdere i jobcenteret eller i familiecenteret
- Fysio- og ergoterapeuter i kommunale tilbud
- Medarbejdere i hjemmeplejen
- PPR-medarbejdere
- Studievejledere eller undervisere på STU eller pædagoger/ lærere på skoler
- Socialpædagoger og bostøtte-medarbejdere på bosteder, dagtilbud og i aktivitetscentre



Nogle kommuner er begyndt at ansætte fællesskabsguides (oftest kaldet brobyggere), ligesom mange kommunale medarbejdere arbejder med at brobygge fra deres tilbud og aktiviteter til frivillige fællesskaber. Det kan eksempelvis være fysioterapeuter, som efter endt forløb ønsker at støtte deltagerne med at fastholde deres positive udvikling i aktive frivillige fællesskaber. Det er helt oplagt at samarbejde med de medarbejdere, så indsatsen koordineres, og der skabes et bedre bindeled mellem de offentlige tilbud og civilsamfundet.



### Afklarende og motiverende samtaler

Det vigtige, uanset person eller organisation, er at nogen påtager sig rollen som fællesskabsguide og tilbyder den enkelte en eller flere samtaler for at understøtte motivationen til at deltage i et fællesskab og for at matche deltageren med et relevant fællesskab.

Den personlige samtale kan hjælpe med at afklare interesser, behov og eventuelle hensyn eller støttebehov, herunder økonomiske barrierer eller manglende transportmuligheder fra bopæl til aktivitet.

Fællesskabsguiden kan med udgangspunkt i kendskabet til lokale muligheder eller ved hjælp af et online overblik sammen med den enkelte finde netop den aktivitet eller fællesskab, som matcher individuelle ønsker og ressourcer.

Det er også vigtigt at afklare, om deltageren har behov for følgeskab (se nedenfor) og at følge op for at høre, om deltageren er kommet i gang, og hvordan det er gået. Man bør også følge op på, om deltageren har brug for mere støtte eller behov for at blive matchet med et nyt fællesskab.

### Praktisk og personligt følgeskab

To andre vigtige elementer i følgeskab, som fællesskabsguiden eller det enkelte fællesskab skal være opmærksomme på, er praktisk og personligt følgeskab.

**Praktisk følgeskab** handler om at have lettilgængelige informationer, som kort fortæller om fællesskabet og gør det nemmere og mere trygt at tage det første skridt hen mod fællesskabet. Derfor er det vigtigt at have eller indhente informationer, eksempelvis:

- hvordan man kommer derhen
- hvor man skal møde eller hvor indgangen er
- hvem man skal henvende sig til
- hvad man skal have med for at kunne deltage i en bestemt aktivitet.

Det kan være en god ide at supplere de skriftlige oplysninger med billeder, eksempelvis af indgangen, så deltageren visuelt er forberedt på, hvordan det ser ud.

Fællesskabsguiden kan med fordel tage den første kontakt til fællesskabet for at tjekke relevante oplysninger eller opmærksomheds-

punkter. Fællesskabsguiden kan ligeledes sikre sig, at der er en person til at tage imod, og at fællesskabet er klar til at tage godt imod og kan imødekomme eventuelle individuelle behov (se "Værtskab").

Praktisk følgeskab kan også handle om at afhjælpe økonomiske barrierer, fx i forhold til deltagerbetaling eller transport.

**Personligt følgeskab** er en person, der følger deltageren hen til fællesskabet og eventuelt bliver der sammen med deltageren. Deltageren kan på den måde få den nødvendige fysiske og mentale støtte til at flytte sig fra hjem til aktivitet og eventuelt hjælp til at pakke de nødvendige ting.

Fællesskabsguiden kan varetage det personlige følgeskab, fordi der allerede er skabt en relation og tillid i samtalen, men det kan også se ud på andre måder:

**Kommunal medarbejder:** En kommunal medarbejder og deltager følges til fællesskabet eller mødes derhenne/udenfor.

**Netværk:** En person fra netværket og deltager følges til fællesskabet eller mødes derhenne/udenfor, fx et familiemedlem eller en ven.

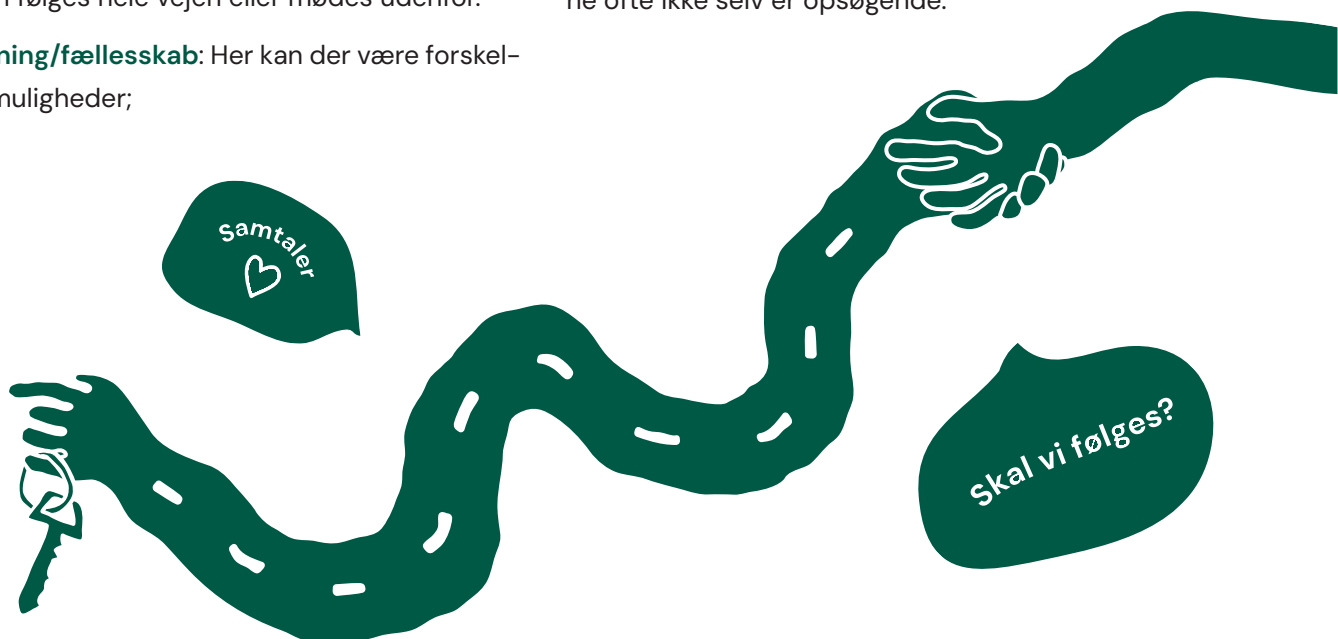
**Anden deltager:** Deltageren følges med en anden, som skal deltage i fællesskabet, hvor de enten følges hele vejen eller mødes udenfor.

**Forening/fællesskab:** Her kan der være forskellige muligheder;

- Deltager følges med en frivillig fra en forening, der har det som sin specifikke opgave, eks. en følgevensordning i frivilligcenteret eller i en selvstændig forening. Den frivillige kan være en kontaktperson eller et trygt holdepunkt den første tid.
- Deltageren kan følges med en frivillig fra den forening eller fællesskab, som deltageren skal være med i. Den frivillige kan give en god introduktion til fællesskabet og være en kontaktperson eller et trygt holdepunkt den første tid. Det kan også være en mere rutineret deltager, som kobles sammen med en ny deltager
- Deltageren møder op alene og en frivillig eller repræsentant fra foreningen er klar til at tage imod (se Værtskab).

## Opmærksomhedspunkter

Mennesker med komplekse problemer kan have forskellige barrierer i forhold til at være opsøgende eller selv at tage det første skridt. Det er ofte ikke tilstrækkeligt med et online overblik over aktiviteter og tilbud, og det kan være en udfordring at skabe den første kontakt eller at motivere deltagerne til at opsøge et fællesskab. Forskellige synliggørelsesaktiviteter kan også have sine begrænsninger, da deltagerne ofte ikke selv er opsøgende.





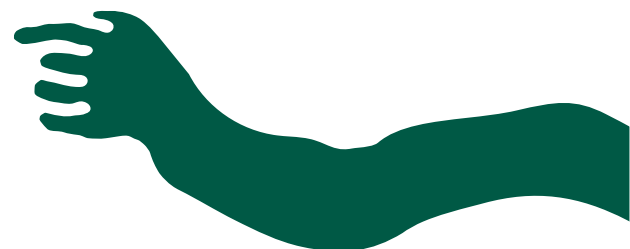
Organisationer, som arbejder med brobygning eller ønsker at inddrage mennesker i sårbare positioner i deres fællesskab, kan derfor med fordel kommunikere til eller samarbejde med mennesker og organisationer, som i forvejen har kontakt med mennesker i sårbare positioner. Det er eksempelvis oplagt med et samarbejde med kommunen eller relevante forvaltninger, jobcentre, sundhedscentre, bosteder, læger, socialpsykiatrien, boligforeninger, bostøtte-medarbejdere eller forebyggende sygeplejersker, så de kan spille en vigtig rolle i brobygningen. Det kan også være med andre frivillige organisationer.

Det er imidlertid en ressourcekrævende opgave at etablere og vedligeholde et tværsektorielt samarbejde, som kræver koordinering, kommunikation og ledelse.

Det kan i sig selv være en stor opgave at få viden om brobygningsindsatsen gennem kommunens led og ud til de kommunale medarbejdere. Mange frivillige centre har imidlertid allerede kommunale samarbejdspartnere, som de kan udbygge samarbejdet med i forhold til henvisning til frivilligcenteret eller et fællesskab, eventuelt i relation til Socialkompas.

Et andet opmærksomhedspunkt er de ressourcer og den koordinering, som er nødvendig for

at etablere et velfungerende personligt følgeskab. Hvis det ikke er muligt, så er det helt essentielt med praktisk følgeskab med lettilgængelige informationer, og at foreningen står klar til at tage imod den nye deltager. Det vil også være en fordel, hvis deltageren kan snakke med en fællesskabsguide, som kan forberede deltageren og eventuelt tage den første kontakt til fællesskabet.



### Roller i Følgeskab

De to roller i Følgeskab er fællesskabsguides og følgevinger.

Det er helt afgørende at have en eller flere fællesskabsguides, som kan være ansatte eller frivillige. En fællesskabsguide har som hovedopgave at guide mennesker til fællesskabsaktiviteter. Fællesskabsguiden skal have overblik over aktiviteter og fællesskaber i kommunen og eventuelt i nabokommuner, så de kan støtte mennesker til at blive en del af det fællesskab,

som de godt kunne tænke sig. Opgaven er at vejlede og støtte gennem samtaler.

FriSe har udarbejdet en håndbog til fællesskabsguides og en samtaleguide til fællesskabsguiden, som består af:

1. Første kontakt og mødeplanlægning
2. Afklaringssamtale

3. Matchsamtale

4. Opfølgning

Følgevenner kan være en funktion i frivilligcenteret, eks. frivillige, en selvstændig forening eller en rolle i de fællesskaber, som skal tage imod. Fællesskabsguiden kan også påtage sig rollen som følgeven.



### Anbefalinger

Undersøg, hvem der har bedst adgang og kendskab til målgruppen og samarbejde med personer, som allerede har kontakt med målgruppen. Det kan være pårørende, offentligt ansatte, læger, psykologer, sundhedsplejersker, uddannelsesinstitutioner, boligsociale medarbejdere, apoteker m.m.

Lav et samarbejde med kommunen eller kommunale institutioner, så ansatte kan spille en aktiv rolle i følgeskabet ved at henvise eller guide videre. Bistå dem med at udbrede kendskabet til fællesskaber og mulighederne, eksempelvis ved, at de har adgang til og bruger et redskab som Socialkompasset.

Benyt forskellige synliggørelsesaktiviteter som online medier, omtale i lokal presse, opslag eller pjecer relevante steder og jeres netværk for at nå dem, der ikke hører det andre steder fra. Opsøg eventuelt målgruppen de steder, hvor de allerede er eller har deres daglige liv, eksempelvis andre foreninger, klubber og boligforeninger.

Hav lettilgængelige informationer om de fællesskaber, der brobygges til, så det er nemmere og mere trygt for deltageren at nærme sig fællesskabet. Vær tydelig om indgang, mødested og hvem, der tager imod. Suppler også gerne med billeder af indgangen.

Undersøg den enkeltes ønsker, interesser og behov, fx ved hjælp af FriSes samtaleguide og ved hjælp af en fællesskabsguide, der har det som deres opgave og kompetence.

Overkom praktiske og fysiske barrierer for deltagelse ved at tilbyde personligt følgeskab eller lignende til den enkelte, fx en følgeven eller en frivillig fra det fællesskab, den enkelte har lyst til at deltage i.

# Værtskab: Den gode modtagelse

Værtskab handler om den gode og trygge velkomst for at sikre, at en nye deltager føler sig velkommen og lettere kan indgå i fællesskabet uanset, om deltageren søger hjælp og støtte, skal deltage i en aktivitet eller være frivillig.

Den gode velkomst starter med den information, deltageren har fået forinden i form af praktisk følgeskab eller et introhæfte og eventuelt personligt følgeskab.

Når deltageren ankommer, er det vigtigt, at der er en vært, som tager imod og tager ansvar for at opbygge en tillidsfuld relation. Det kan være

en anden deltager, en frivillig eller en ansat, som den nye deltager også efterfølgende kan henvende sig til med spørgsmål og hjælp.

Værten skal give en grundig introduktion til fællesskabet, de andre deltagere, formål, muligheder, værdier m.m. At være en god vært kan også handle om at introducere til aktiviteten og sørge for, at deltageren kommer godt i gang. Det kan også være værtens opgave at følge op de næste gange, så deltageren stadig føler sig set og imødekommet.



Der skal laves en tydelig forventningsafstemning i forhold til gensidige forventninger. Det er vigtigt at få deltageren til at fortælle, hvad denne håber at få ud af sin deltagelse, og hvad der interesserer og motiverer deltageren. Få gerne deltageren til at fortælle, om der er særlige hensyn eller behov at tage højde for – og hvordan, deltageren selv mener, de bedst håndteres. Her er det vigtigt, at deltageren selv får lov til at bestemme, hvad og hvor meget, vedkommende har lyst til at dele om sig selv.

På den måde opnås kendskab til deltageren for at imødekomme eventuelle behov og yde den rette støtte. Det medvirker alt sammen til, at deltageren kan få en tryk opstart og hjælpes på vej til at deltage i fællesskabet og dets aktiviteter.



## Opmærksomhedspunkter

Det kan føles som en stor opgave at tage imod deltagere i sårbare positioner, som har forskellige udfordringer og særlige hensyn. Det kan skabe usikkerhed i forhold til at inddrage dem. Og bekymring for, om man kan imødekomme deres behov.

Manglende erfaring med eller viden om en bestemt diagnose eller et bestemt handicap kan ligeledes skabe usikkerhed og medføre, at man forinden gerne vil have et indgående kendskab til deltagerens særlige forudsætninger.

Det kan i sig selv være en barriere, fordi det kræver tid og ressourcer, da der potentielt skal indhentes viden om mange forskellige diagnoser eller handicaps.

Det er selvfølgelig godt at kende til en diagnose, men bestemte definitioner af en psykisk sygdom eller et handicap er ofte generelle og vejledende beskrivelser af typiske træk, som kan være mere eller mindre fremtrædende hos den enkelte. Det vigtige er derfor ikke på forhånd at vide alt, da eventuelle støttebehov kan afklares i den indledende samtale, og fordi der alligevel skal tages hensyn til individuelle forskelle.

Derfor handler det mest af alt om at spørge ind til, hvordan deltageren bedst muligt kan trives i det fællesskab, denne ønsker at være en del af. Eksempelvis kan det være nok at få information om, at deltageren til tider har brug for at trække sig, at deltageren har det bedst med at have en klart defineret rolle og opgave, eller at

deltageren har brug for bestemte redskaber for at kunne være en del af aktiviteten og fællesskabet. Det er ofte mere væsentligt end at vide, hvilken diagnose, funktionsnedsættelse eller anden udfordring, deltageren har.

Hvis der i brobygningen har været involveret en fællesskabsguide, så kan denne – med deltagerens samtykke – overlevere vigtig information eller viden om særlige barrierer og hensyn. Ellers kan en mulighed være at kontakte lokale eller nationale foreninger, institutioner eller kommunale medarbejdere, som har særlig viden om den specifikke problematik. .

## Roller i Værtskab

Den primære rolle er en vært i det fællesskab, hvor en ny deltager skal starte. Værten kan være en, der har det som en specifik rolle i foreningen eller fællesskabet eller det kan være en af de andre deltagere, som påtager sig rollen.

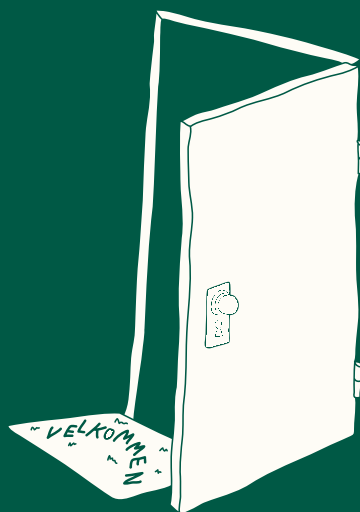
At være en god vært handler om at skabe en behagelig og tryk oplevelse for den nye deltager, så den nye føler sig velkommen og værdsat.

### Værten kan have følgende opgaver:

Tage personligt imod den nye deltager, give en introduktion og lave en forventningsafstemning, så den nye får en klar fornemmelse af, hvad foreningen handler om, og hvordan den nye kan deltage eller bidrage.

Introducere opgaven eller aktiviteten.

Være opmærksom på individuelle behov – nogle vil hurtigt falde til, mens andre kan have brug for mere tid eller opmærksomhed.



Forberede de andre deltagere på, at der starter en ny, så de er klar til at tage imod.

Sørge for en fælles præsentation, så den nye ikke føler sig overladt til sig selv eller selv skal tage initiativet til at præsentere sig selv.

Starte samtaler mellem den nye deltager og de andre deltagere i fællesskabet

Overveje om der er behov for at knytte en anden deltager på den nye, som kan hjælpe den nye deltager med at falde til og som den nye kan læne sig op af eller henvende sig til med spørgsmål.

Sige farvel den første gang og aftale nærmere om næste gang.

Eventuelt følge op efter nogle dage med en besked eller en opringning for at høre, hvordan deltageren havde det med oplevelsen, og om der er noget, de ønsker at spørge om. Værten kan også den første gang udlevere sine kontaktoplysninger, så den nye deltager selv kan henvende sig med spørgsmål eller andet.

Tage imod anden gang den nye deltager kommer.



### Anbefalinger

Lav en plan for velkomsten og en tjekliste: Hvem er vært og byder velkommen og introducerer til fællesskabet og de andre – og informerer dem om, at der er kommer en ny deltager. Tjeklisten kan sikre, at alt vigtig information kommer med og at flere kan byde velkommen.

Lav en gensidig forventningsafstemning og spørg ind til deltagerens ønsker, interesser, kompetencer og behov – og tilskynd deltageren til at fortælle, hvis denne har eller kan have brug for støtte, og hvordan I bedst kan imødekomme det behov. Lav eventuelt en samtaleguide.

Hvis deltageren skal være frivillig, så sørg for en grundig introduktion til opgaverne og knyt vedkommende til andre frivillige, som kan støtte i starten. Se mere under 'Fællesskab'.

Lav en mentorordning eller lignende, så nye deltagere altid ved, hvem de kan gå til. Det kan med fordel være den, som også byder velkommen.



# Fællesskab: At være en værdifuld del

De andre tre brobygningselementer (kendskab, følgeskab og værtskab) har skabt broen til dette sidste og vigtige element, hvor den nye deltager har mulighed for at føle sig som en værdifuld del af et fællesskab og skabe positive relationer med andre.

For mange handler det ikke kun om at deltage i en aktivitet eller om at være en del af et fællesskab, men om nærværet og samhørigheden med de andre. Aktiviteten eller et fælles tredje kan være centralt for samværet, men det er ofte ikke nok, fordi behovet er mere og andet en overfladiske relationer eller at deltage i fælles aktiviteter. Deltageren skal føle, at vedkommende indgår i et gensidigt værdifuld samvær med andre, hvor deltageren føler sig forstået og accepteret.

Tryghed, tillid og forbundethed i form af positive relationer med andre deltagere, frivillige eller ansatte er derfor afgørende for en vellykket deltagelse i fællesskabet. Deltageren skal opleve, at der er plads til at "være sig selv" og føle tilknytning og samhørighed med andre. Deltageren skal samtidig kunne bidrage med det, vedkommende har lyst til og mulighed for. På den måde kan den nye deltager blive en værdifuld og ligeværdig deltager på sine egne præmisser.

Derfor er det vigtigt at inddrage den nye deltager ved at skabe trygge og udviklende rammer samt tillidsfulde relationer med andre deltagere. Det er også vigtigt at lytte til deltagerens bekymringer og til eventuelle barrierer, som

deltageren oplever, så deltageren ikke føler sig presset ud i noget, denne ikke er klar til.

## Opbakning i ledelsen

At lykkes med Fællesskab kræver opbakning i ledelsen og blandt ansatte eller frivillige. De skal være forberedte og kunne se formålet med at inddrage mennesker i sårbare positioner. Ellers kan det skabe usikkerhed og utryghed blandt de eksisterende deltagere og frivillige og gøre det ekstra svært for den nye deltager. Derfor er det centralt, at man bevidst og strategisk afsætte ressourcer til at inddrage nye deltagere, både i de daglige aktiviteter og i ledelsen, eller som en del af organisationens strategi.





Det er også centralt at være klar til at kigge på egne rammer, vaner, omgangsformer eller arbejdsgange for at vurdere, om de gør det svært at blive en del af fællesskabet – og klar til eventuelt at tilpasse dem, så det ikke kun er den nye deltager, der har ansvaret for at tilpasse sig fællesskabet.

### Værter

Det er helt centralt, at der er en eller flere personer, som har ansvaret for at inddrage nye i fællesskabet. Det kan være den samme vært som beskrevet under værtskab, men det kan også være andre ansatte, frivillige, deltagere eller særlige mentorer.

Det væsentlige er, at en eller flere har den særlige rolle, den tid og de kompetencer, der skal til for at sikre, at den nye deltager føler sig set og hørt og bliver inkluderet i fællesskabet.

De skal kunne stå til rådighed for den nye deltager, være opmærksomme på den enkeltes trivsel, kunne svare på spørgsmål og eventuelt introducere til aktiviteten og andre deltagere for på den måde at sørge for, at nye har lyst til at komme igen og igen.

### Fleksible deltagelsesmuligheder

Det er godt at kunne tilbyde forskellige roller eller forskellige grader af deltagelse, som giver mulighed for at være til stede med varierende grader af engagement og ansvar. Den enkelte kan deltage som "bruger", hvor vedkommende modtager hjælp og støtte, som "deltager" i en aktivitet, eller som "frivillig", hvor vedkommende er med til at gennemføre og udvikle aktiviteter for andre. Eller en kombination herimellem.

Det skal alt efter livssituationen være muligt at skifte mellem rollerne og med varierende grader af engagement og ansvar, eksempelvis mellem at deltage aktivt som frivillig og at kunne trække sig, når der er behov for at indtage en mere tilbagetrukket rolle. Eller for en periode helt at trække sig.

Det stiller krav til, at rammerne kan tilpasses, og at man er åben for forandring eller udvikling på baggrund af forskellige behov. Det stiller også krav til, at alles erfaringer og præferencer tillægges værdi og inddrages, så alle har mulighed for at bidrage til fællesskabet.

Det betyder ikke, at aktiviteter eller rammer udelukkende skal tilrettes eller ændres for at imødekomme individuelle ønsker og behov, men man bør arbejde for at finde en balancegang mellem det eksisterende fællesskab og hensynet til den enkelte. Der er nemlig grænser



for, hvor meget en aktivitet eller formålet med foreningen kan ændres.

Der er eksempelvis stor forskel på mulighederne i forhold til, om det er en bueskydningsforening, en fodboldklub eller et aktivitetscenter med mange forskellige muligheder for at tilrette aktiviteterne eller starte nye aktiviteter. Eller om organisationen i forvejen er målrettet mennesker i sårbare og udsatte positioner og dermed allerede har tilrettet mange ting til målgruppen.

Fleksible deltagelsesmuligheder handler derfor ikke kun om at ændre foreningen og dens aktiviteter, men om at sikre en god og tryk velkomst og introduktion, en gensidig forventningsafstemning og hensyn til individuelle behov, så nye kan deltage i deres eget tempo eller med varierende grader af engagement og deltagelse.

### **Forskellige former for fællesskaber**

Det er vigtigt at være opmærksom på den enkeltes behov for at deltage i forskellige typer af fællesskaber.

Det handler først og fremmest om sammen med den nye deltager at overveje, om vedkommende er parat til på almindelig vis eller på lige

fod med andre at deltage i foreningens aktiviteter uden særlige foranstaltninger. Eller om der er behov for et mere afgrænset fællesskab, eksempelvis to og to i eller mindre grupper inde i det store fællesskab, hvor den nye stadig er en del af det større fællesskab, men uden helt at skulle interagere med de andre.

Det kan skabe en tryk base og være et afsæt for at udvikle nye relationer, bedre mestre den nye sociale sammenhæng og føle tilhørsforhold til få andre. Det kan skabe tillidsfulde netværk som afsæt for at kunne deltage i det store eller almene fællesskab i foreningen eller skifte mellem forskellige aktiviteter.

En tredje mulighed er at oprette selvstændige fællesskaber eller aktiviteter, hvor det er muligt at bearbejde eller afhjælpe nogle af de problematikker eller barrierer, der kan være for at deltage i det almene fællesskab. Det kan eksempelvis være netværk eller grupper for ensomme, hvor deltagerne i et trykt og tillidsfuldt fællesskab kan hjælpe hinanden videre og få mere overskud eller mod til at opsøge andre fællesskaber.

Det kan uanset fællesskabet være en god ide

at facilitere aktiviteter, som understøtter det sociale sammenhold. Det kan være ved at lave små grupper på dagen, små øvelser to og to eller "tag godt imod nye øvelser". Det er også generelt godt styre rammen og samværet, så det ikke er op til den enkelte at være opsøgende eller tage initiativ til at gå hen til andre.

Det kan også gøres ved at arrangere sociale aktiviteter om et fælles tredje, som kan virke uforpligtende, eksempelvis brætspil, udflugter eller kreative aktiviteter.

Et særlig opmærksomhedspunkt kan være at fokusere mindre på konkurrence, da det for nogen kan virke som et pres til at skulle præstere med risiko for at fejle foran andre. Andre kan omvendt ønske eller blive motiverede af konkurrence, men det kan overvejes, om der skal laves "begynderhold", hvor det er tydeligt, at alle starter med nogenlunde samme forudsætninger.

### Hvis deltageren skal være frivillig

Hvis deltageren skal være frivillig, så er det vigtigt med et godt match mellem den frivillige og arbejdsopgaver. Det er godt at have præcise og konkrete svar på spørgsmål som:

- Hvad er foreningens formål og aktiviteter, og hvem er de andre frivillige?
- Hvad er fordelene ved at være frivillig hos jer?
- Hvilke typer opgaver er der og hvilke kvalifikationer kræver det?
- Hvor og hvornår er aktiviteterne og hvor meget tid vil det tage?
- Hvad er forventningerne til de frivillige, og hvad kan foreningen tilbyde?

Det er vigtigt at snakke med den nye frivillige om, hvad der interesserer og motiverer vedkommende, hvad vedkommende eventuelt har

brug for af støtte, og hvad vedkommende selv forventer at lære eller blive bedre til. Det er også vigtigt at give plads til, at den nye frivillige bidrager i forskelligt omfang og i forskellige perioder, og at arbejdsindsatsen kan være svingende alt efter den frivilliges situation eller dagsform.

Hvis det ikke er muligt at tilbyde de nødvendige rammer eller den nødvendige støtte, så henvi eventuelt til andre foreninger, hvor vedkommende kan blive frivillig.



### Løbende støtte

Der kan opstå mange forskellige spørgsmål eller eventuelle problemer og bekymringer, som er vigtige at følge op på og drøfte. Derfor er det vigtigt, at deltageren har mulighed for løbende at søge støtte og vejledning hos eksempelvis værten.

Det kan også være ved uformelt og i hverdagen at spørge, hvordan det går, eller ved kontakte en deltager, hvis han/hun ikke har været i fællesskabet eller til aktiviteten længe. Ansvar for dette kan helt naturligt ligge hos værten.

Det er også en god ide at planlægge opfølgningssamtaler, særligt den første tid. De kan foretages af værten eller fx af en anden frivillig.

### Brobyg til andre fællesskaber

Der kan komme et tidspunkt, hvor den enkelte har brug for eller lyst til at blive en del af et nyt fællesskab. Eller hvor det eksisterende fællesskab og dets aktiviteter alligevel ikke er det helt rigtige. Derfor er det vigtigt at kunne brobygge videre til et nyt fællesskab eller en ny aktivitet.

Det kan alt efter mulighederne være ved selv at

agere fællesskabsguide på baggrund af kendskab til andre muligheder, eller ved at henvise til det lokale frivilligcenter, som kan brobyggere videre. Det vigtigste er, at en frivillig eller en ansat har ansvaret for at henvise eller guide videre til et nyt fællesskab.

### Opmærksomhedspunkter

For mange er det et stort og skræmmende skridt at træde ind i et nyt fællesskab, hvor man skal møde nye mennesker og en ny kultur. Derfor er det vigtigt, at den nye deltager fra starten føler sig velkommen og taget godt imod ved at blive set og taget hensyn til af andre.

En deltager kan føle sig ny i lang tid, og det kan tage tid før vedkommende oplever at være en del af fællesskabet eller får skabt en god relation til andre deltagere. Der kan være tale om mange små skridt for at føle sig tryk og som en del af fællesskabet med de andre.

Det er vigtigt at være opmærksom på alle de følelser, som buldrer løs derinde. Al den usikkerhed, der kan være i forhold til de andre, hvordan de andre opfatter en, om man nu passer ind, eller om man overhovedet kan finde ud af det, man skal i gang med. Det tager tid og er en skrøbelig proces, som der skal være plads til, og som organisationen skal være forberedt på og acceptere.

Derfor er det godt at være opmærksom på forventningerne til nye deltagere og at tilpasse forventningerne til den enkelte. Det kan være svært at få tydeliggjort og italesat, hvilke behov og ønsker deltageren har til et fællesskab, og det kan være svært at tilpasse det til fællesskabet og til de andre. Det centrale er, at man sammen finder frem til, hvilke ønsker, behov og ressourcer, deltageren har, og at deltageren ikke går rundt med en følelse af at skulle leve op til noget, som man ikke kan, eller ikke tror, man kan leve op til.

På den måde kan deltageren i sit eget tempo gøre sig sine egne erfaringer og styrke troen på, at vedkommende kan blive en værdifuld del af fællesskabet.



### Roller i Fællesskab

Den primære rolle er, ligesom under Værtskab, en vært eller en koordinator. Det kan også her være en, der har det som en specifik rolle, eller det kan være en af de andre deltagere, som påtager sig rollen.

Roller er efter den første velkomst og opstart at sikre, at nye deltagere knytter bånd med de andre, da det særligt er relationer og opbygning af sociale netværk, som for mange er vigtige i forhold til, om de har lyst til at komme igen og igen.

Det kan man gøre ved at planlægge små samarbejdsaktiviteter eller sociale arrangementer, hvor deltagerne har mulighed for at tale sammen og forstærke de sociale relationer.

Det er også vigtigt, at værten er tilgængelig for nye deltagere, så de ved, hvem de skal komme til med spørgsmål eller problemer. Og det er vigtigt i den første tid at følge op, eksempelvis gennem en samtale eller ved mere uformelt at spørge ind til, hvordan det går.

Værten kan også være opmærksom på, at deltageren med tiden får mulighed for at tage ansvar eller bidrage aktivt, eksempelvis ved at

være med til at tage imod nye, deltage i planlægning af aktiviteter eller at blive frivillig – alt efter behov og lyst.

En sidste rolle er kulturen i fællesskabet, hvor eksisterende deltagere er opmærksomme på, at det er et kollektivt ansvar at sikre, at nye føler sig velkomne og godt tilpas og får lyst til at komme igen.



### **Anbefalinger**

Arbejd bevidst og strategisk med inklusion og deltagelse på alle niveauer i organisationen.

Tilknyt en eller flere værter, som har ansvaret for at opbygge relationen til nye og sikre, at de kommer godt i gang.

Følge op på den indlende snak fra Værtskab.

Spørg ind til, hvad den nye deltager forventer at lære eller blive bedre til og vær klar og præcis i forhold til rammerne for fællesskabet eller jeres forventninger i forhold til at være en del af fællesskabet.

Skab fleksible deltagelsesmuligheder, hvor deltageren har mulighed for at skifte mellem forskellige roller eller forskellige grader af deltagelse og engagement, fx ved den ene dag at være aktiv deltager og bidragsyder og den anden dag være passiv bruger.

Overvej hvordan eller hvorvidt fællesskabet eller aktiviteten kan tilpasses individuelle behov – hav ikke for faste rammer for en aktivitet.

Være opmærksom på behovet for en langsom opstart.

Overvej sammen med deltageren behovet for typen af fællesskab, eks at være i mindre grupper.

Brobyg til nye fællesskaber, hvis og når der er behov for det.

# Afslutning

Det kan virke overvældende og som en stor opgave at kaste sig over de forskellige elementer i brobygningsmodellen. Der vil også være stor forskel på, hvor mange ressourcer det enkelte frivilligcenter kan investere i brobygningen, ligesom der vil være stor forskel på fundamentet for indsatsen, eks. i forhold til det eksisterende kendskab over muligheder lokalt eller til samarbejdet med kommunale samarbejdspartnere og med foreninger og frivillige fællesskaber.

Vi håber meget, at guiden inspirerer jer til at arbejde med brobygning ud fra de vilkår og muligheder, I nu engang har. Vi håber, at vi sammen kan udvikle indsatsen, så mange flere får adgang til og bliver en aktiv og værdifuld del af et fællesskab. Det er en enorm vigtig og påkrævet arbejdsopgave, og det er en rolle, som vi er de oplagte til at påtage os, da det på mange måder allerede er en del af vores kerne og eksistensgrundlag.

God fornøjelse med arbejdet!

**Som frivilligcenter kan I alligevel arbejde med, hvordan I kan supplere jeres eksisterende kerneopgave.**

**I kan eksempelvis:**

- Udvide jeres kendskab eller overblik over muligheder lokalt og gerne så bredt som muligt, så det indeholder aktiviteter og fællesskaber på tværs af social-, idræt-, kultur- og fritidsområdet. Jo flere forskellige, jo større chance er der for at finde netop det, som den enkelte har behov for eller lyst til.
- Hvis I ikke allerede har Socialkompas, så tag fat i FriSe, så vi kan finde ud af, hvordan I får det.
- Bruge Frivilligjob.dk til overblik over de frivillige muligheder.
- Tilbyde samtaler med mennesker, som ønsker at blive en del af et fællesskab og match dem med et relevant fællesskab. Brug gerne vores guide til fællesskabsguides og vores samtaleguide
- Kommunikere til samarbejdspartnere og på hjemmeside, at I tilbyder samtaler, så de kan henvise til jer – vær præcis med, hvornår og hvordan det foregår.
- Kommunikere til jeres medlemmer og andre frivillige fællesskaber, at I arbejder med brobygning.
- Tilbyde rådgivning til foreninger om det gode værtskab på lige fod med andre typer af rådgivning til foreninger og frivillige fællesskaber.

Dannie Lønne Larsen  
dannie@frise.dk / 29 91 35 11  
Ninna Henriksen  
ninna@frise.dk / 31 69 36 57



Hvis I har behov for støtte eller rådgivning i jeres videre arbejde, er I velkommen til at kontakte FriSes konsulenter for frivilligcentre og brobygning

# Litteraturliste

**Erfaringsopsamling: Flere med i lokale fællesskaber:** Social- og Boligstyrelsen, 2023

**Fællesskabsmålingen 2022 – En undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark:** VIVE, Lars Benjaminsen, Stefan Bastholm Andrade, Morten Holm Enemark

**Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2023.** Statens Institut for Folkesundhed, SDU

**Civilsamfundsstrategi – Forslag til en ny model for støtten til og samarbejdet med civilsamfundet:** Udgivet august 2021 af en arbejdsgruppe med følgende deltagere: Frivilligrådet, Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (FriSe), Civilsamfundets Brancheforening, Danske Handicaporganisationer, Rådet for Socialt Udsatte

**Samskabelse – fra marginaliseret til ligeværdig deltager i almene fællesskaber – væsentlige læringspunkter:** VIVE for Social- og Boligstyrelsen, Helle Hygum Espersen, 2018

**Ensomhed og fritidsfællesskaber:** SocialRespons, opdragsgiver Mary Fonden, 2023

**Undersøgelse af inklusion af borgere i udsatte positioner i frivillige fællesskaber:** Rambøll Management Consulting for Socialstyrelsen, 2020.

**Veje til deltagelse for borgere i socialt udsatte positioner:** Socialt Udviklingscenter for Rådet for Socialt Udsatte, Simon Hjortnæs Haugegaard, 2021

**Deltagelse i fritidsaktiviteter for mennesker med handicap:** Videnscenter for handicap, Mie Maar Andersen, 2022

**Inklusion og deltagelse af sårbare borgergrupper i samskabende arenaer – Evaluering af tre partnerskaber mellem civilsamfund og kommuner:** VIVE, Helle Hygum Espersen, Linda Lundgaard Andersen, Anne Petersen og Leif Olsen, 2018.

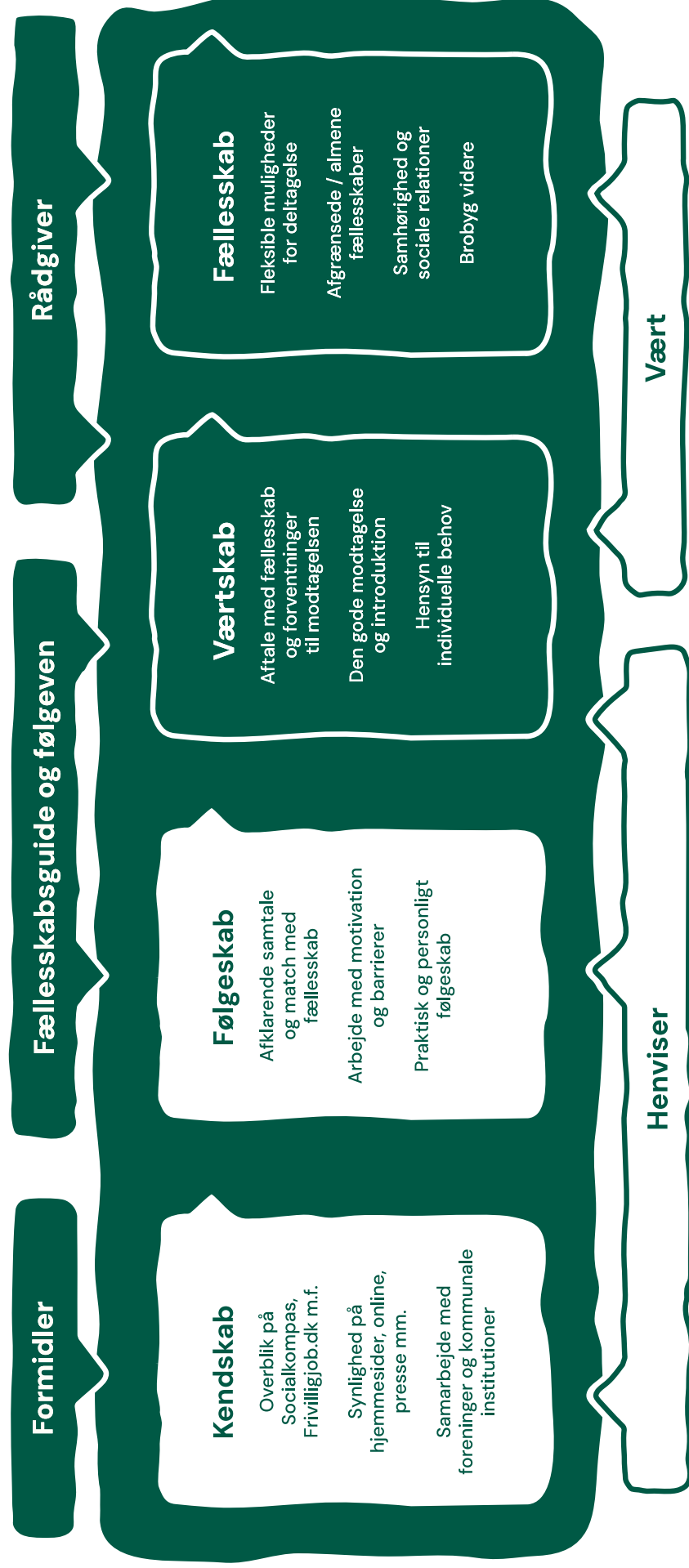
**At skabe deltagelse for borgere med handicap gennem frivillig faglighed – Evaluering af to partnerskaber mellem kommuner, frivilligcentre og andre aktører:** VIVE, Helle Hygum Espersen og Leif Olsen, 2018

**Fællesskaber i ungdomslivet:** Aalborg Universitet, Maria Bruselius-Jensen, Niels Ulrik Sørensen, Noemi Katznelson, 2023

**Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfælleskab for unge – et litteraturreview:** Sundhedsstyrelsen, 2023.

**Partnerskaber med mange aktører – Et litteraturstudie om kerneelementer og inklusion af borgere i sårbare positioner:** VIVE, Helle Hygum Espersen, Leif Olsen og Linda Lundgaard Andersen, 2022

# Brobygningssmodellen





## **FriSe — Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark**

Frederiksgade 78B, 1.  
8000 Aarhus C.  
Telefon: +45 31 67 81 60

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

**Februar 2025**