



# Frivilligluppen

## Formål

Frivilligluppen er et redskab, som man kan bruge, når man skal snakke med de unge om, hvor de kan være frivillig. Frivilligluppen viser, hvilke muligheder der er inden for forskellige områder. Derudover kan redskabet også bruges til en snak om interesser, motivation og forudsætninger i forhold til at finde en frivilligopgave, som passer til den enkelte unge.



## UNDERVISNING

### Vær opmærksom på

Vi har ofte tendens til at tænke på de store velorganiserede foreninger og nødhjælpsorganisationer, når vi tænker på frivilligt arbejde. Det kan være en fordel at undersøge, hvad der ligger af små foreninger, kulturhuse, lokale genbrugsbutik, plejehjem, aftenskoler mv. i jeres nærområde. Disse steder rummer ofte mulighed for frivilligt arbejde og kan til sammenligning med de store foreninger nogen gange være mere tilgængelige.

### Find det rette frivilligområde

Når du skal finde det rette frivilligjob sammen med den unge, er det godt at starte med at overveje, hvilke områder den unge interesserer sig særligt for.

#### Du kan bruge disse arbejdsspørgsmål som inspiration til at komme det nærmere:

- Hvad er dine interesser/hvad kan du godt lide at lave?
- Er der noget, du er særlig optaget af?
- Er der noget, du godt kunne tænke dig at vide mere om eller har drømt om at prøve?
- Er der noget du godt kunne tænke dig at forandre i samfundet?
- Hvem synes du, gør en stor forskel?



## REDSKAB

Dette redskab kan med fordel kombineres eller sammentænkes med redskabet:

[Find succesoplevelser i usynlige frivilligopgaver](#)

**Natur, miljø og bæredygtighed**

Du kan være aktiv i lokale initiativer om madspild, affaldsindsamlinger og beplantning i byen. Kontakt evt. dit lokaludvalg og hør om deres aktiviteter inden for dette område. Du kan også engagere dig i større organisationer, der laver kampagner om klima og bæredygtighed, såsom Verdensnaturfonden og Verdens Skove.

**Politisk Arbejde**

Du kan være aktiv i et af de politiske partier eller engagere dig i et lokaludvalg i din by. Du kan også være politisk aktiv i organisationer såsom Mellempfolkeligt Samvirke, Kræftens Bekæmpelse, Ældresagen, Amnesty, Handicap-organisationer eller Sex og Samfund, som arbejder med bestemte sager som fx menneskerettigheder, uddannelse, dyre-velfærd, sundhed eller integration.

**Børn og unge**

Hvis du gerne vil arbejde med børn og unge, kan du være aktiv i organisationer, som Red Barnet, Mødrehjælpen og Røde Kors, der har lokalafdelinger i hele landet. Deres aktiviteter kan omfatte alt fra lektiecafeer, mentorordninger, pige- og drengeklubber, feriecamps til kampagne-arbejde og indsamlinger. Du kan også engagere dig i en ungdomsorganisation eller i lokale foreninger, der arbejder med børn og unge fx spejderne.

**Kultur**

Du kan være frivillig på kulturhuse, biblioteker og teatre i forskellige aktiviteter såsom læseklubber, brætspilscafeer, IT-caféer, teaterforestillinger og koncerter. Du kan også være frivillig på mange koncertsteder og til festivaler.

**Seniorer og ældre**

På ældreområdet findes der organisationer, som Ældresagen og Danske Seniorer, hvor du kan være besøgsven, træner, synge og spille musik eller stå for en aktivitet for ældre. Ofte vil de lokale plejecentre og plejehjem også have en vifte af aktiviteter, som du kan være frivillig i.

**Flygtninge og integration**

Du kan være frivillig i organisationer som Dansk Flygtningehjælp, Red Barnet, Røde Kors, på det lokale asylcenter eller et andet midlertidigt botilbud for flygtninge. Der findes også mange integrationsinitiativer i boligområder, hvor bolig-sociale helhedsplaner eller områdefornyelser er tilknyttet. Kontakt evt. din kommune for at høre mere om disse initiativer.

**Sport og Idræt**

De fleste idrætsforeninger er drevet af frivillige, og du kan derfor være frivillig inden for alle sportsgrene. Her kan du være træner eller hjælpetræner, deltage i klubarrangementer eller hjælpe til med det praktiske arbejde i hallerne. Du kan kontakte din lokale sportshal eller organisationer som DGI, DBU eller DIF for at finde det rette sted for dig.

**Sundhed og sygdom**

Inden for sundhedsområdet kan du være frivillig i organisationer, der beskæftiger sig med psykisk sårbarhed, sygdom eller fysisk sundhed. Eksempler er patientforeninger som SIND og Gigtforeningen eller et af de mange kommunale tilbud, som har frivilligaktiviteter tilknyttet institutioner fx i psykiatrien.

**Socialt og humanitært arbejde**

Det sociale og humanitære område er bredt og kan dække alt fra hjemløshed og psykisk sårbarhed til udsatte børnefamilier. Røde Kors og Kirkens Korshær har mange aktiviteter, men der findes også foreninger, der er målrettet det lokalområde, de er til stede i. Du kan også være frivillig i internationale organisationer som Dansk Flygtningehjælp, Folkekirkens Nødhjælp og Oxfam.

# Oversigt over frivilligopgaver

Få idéer til frivilligopgaver  
Når du skal finde den rette frivilligopgave sammen med den unge, kan du bruge disse arbejdsspørgsmål til at komme det nærmere:

- Hvad vil du gerne lære?
- Hvad er du god til?
- Hvad synes du er sjovt?

## Besøgsven eller mentor

Som besøgsven eller mentor kan du være noget for et andet menneske, som har behov for nye relationer og samvær eller brug for støtte og vejledning. Du kan være besøgsven eller mentor for ældre mennesker, børn, nytilkomne flygtninge, mennesker med handicap eller mange andre. Sammen kan I snakke, gå en tur, spille spil eller finde på noget helt andet.

## Lektiehjælp

Som lektiehjælper støtter du børn, der har brug for hjælp til lektier i skolen fx sprogundervisning. Det kan både være 1-1-undervisning eller i lektiecafeer sammen med flere frivillige.

## IT eller programmering

Som frivillig inden for IT eller programmering kan du hjælpe foreninger med at løse tekniske problemer, sætte teknisk udstyr op eller programmere. Du kan også rådgive eller undervise andre i brugen af IT fx sociale medier, e-mail, søgefunktion, programmering mm.

## Kommunikation og SoMe

Som frivillig inden for kommunikation og SoMe kan du blandt andet hjælpe med at lave opdateringer på foreningens facebookside, fotografering, skrive nyhedsbreve, opdatere hjemmeside eller lave kampagner.

## Økonomi og Administration

Mange foreninger har brug for frivillige, der kan hjælpe med at løse administrative opgaver såsom registrering af medlemmer, holdtilmeldinger og meget andet.

## Praktisk arbejde

Du kan hjælpe til med meget forskelligt praktisk arbejde i foreningerne såsom oprydning, stille borde og stole op, lave kaffe, dække bord, opvask, havearbejde eller at gøre redskaber klar til en sportsaktivitet og meget mere. Det er kun fantasien, der sætter grænser

## Butik, genbrug og cafe

Som frivillig i en butik, genbrug eller café kan du hjælpe med praktiske opgaver, der sikrer den daglige drift. Du kan fx betjene kassen, fylde varer op, lægge tøj sammen, gøre rent, servere eller tage godt imod kunder.

## Børne- og ungdomsklubber

I børne- og ungdomsklubber kan du lege, spille musik, lave mad, spille brætspil, hjælpe med lektier eller andet med børn eller unge. Du kan være frivillig under aktiviteten eller være med til at koordinere og planlægge aktiviteterne sammen med andre frivillige.

## Ledelse af aktiviteter, strategi, planlægning og bestyrelsesarbejde

Som frivillig i en bestyrelse kan du være med til at sætte dagsordenen for organisationens overordnede strategi og arbejde. Du kan også være frivillig projekt- eller aktivitetskoordinator for enkelte aktiviteter i en forening.

## Træner og hjælpetræner

Mange idrætsforeninger har både trænere og hjælpetrænere, der varetager træningen af klubbens medlemmer. Som træner har du ansvar for at planlægge og udføre træningen, mens du som hjælpetræner eller assistent har en mere understøttende rolle og bl.a. hjælper med at motivere deltagere og med alt det praktiske, der skal være klar inden træningen fx stille kegler op, fylde vanddunke, ligge T-shirts frem mv.

## Rådgivning eller telefonrådgivning

Som frivillig rådgiver taler du med mennesker, der har brug for at snakke eller brug for hjælp til et særligt område. Du kan fx være rådgiver i en retshjælp, rådgive flygtninge, der er nye i landet, eller mennesker, der oplever at være ensomme. Det kan være, du har personlig erfaring med et område, som du kan hjælpe andre videre med – det kaldes at være peer-frivillig.