

# FRI & VILLIG

LUK OP FOR ET HAV  
AF MULIGHEDER

## GØR EN FORSKEL BLIV FRIVILLIG



Frivillighed giver styrke –  
også til at råbe op side 2



Mød nogle af hverdagens  
helte – 5 frivillige side 3-11



For mig handler det om  
solidaritet side 5



FrivilligCenter Lolland  
gør en forskel side 6 og 10



## Udfordrende og givende for dig og andre

### UNGDOMSNETVÆRKET

Er du mellem 15 og 30 år kan du være med til  
at gøre en forskel sammen med andre unge i  
Danmark og ude i verden.

Grib chancen...

Bestil folderen om ungdomsnetværket.

Se side 9

Bliv én blandt 35, der får en unik  
uddannelse som frivillig.

Det foregår i København og i Bruxelles

UNG  
FRI &  
VILLIG



Europæisk år for frivilligt arbejde 2011



## Leder

# Frivillighed giver styrke - OGSÅ TIL AT RÅBE OP

Det fantastiske ved frivilligt arbejde er, at det styrker og glæder dem der udfører det og samtidig gavner og glæder dem det gøres for. Alle vinder, ingen taber. Danmark har brug for det lokalt og på landsplan, og der er også brug for befolkningens frivillige indsats for en mere retfærdig verden.

Historierne om frivilligt arbejde er historier om glæde og gode resultater og om at blive en del af fællesskaber. Derfor er kampagnen for at få flere til frit og villigt at melde sig til frivilligarbejde til gavn for alle. Det vil give samfundet ekstra gevinst og mere kvalitet.

Kvaliteten kommer af de konkrete indsatser. Men det tæller også, at de mange frivillige sætter fokus på, hvordan Danmark fungerer både nationalt og lokalt. Frivillige kan som en

slags vagthunde være dem der snapper efter samfundet og kritiserer systemet. På det sociale område skal de frivillige eksempelvis være med til at holde øje med, hvordan de dårligst stillede behandles og de skal råbe op, når der er grund til det.

Kommunerne bruger i disse år meget energi på at afsløre sociale bedragere. De finder frem til mennesker, der får penge, de ikke er berettiget til. Og hvis jagten på bedragere udføres uden at krænke den enkeltes rettigheder er det fint nok. Det er vigtigt at standse svindel.

Men der er også eksempler på, at samfundet snyder den enkelte, og på at børn og voksne ikke får den støtte, de har ret til. Der er børn, der lever i fattigdom uden at få hjælp. Der er mennesker, der fratages ydelser, de har krav på, fordi de er for svage til at protestere, eller fordi de ikke kender systemet. Der er tusinder af børn, der får en dårlig start på livet. De får ikke de chancer, de har krav på.

Frivilligt socialt arbejde handler **også** om at være med til at gøre opmærksom på det, når systemet lader mennesker i stikken. Når den enkelte svigtes og får ødelagt sine muligheder, og når samfundet ikke lever op til kravet om at alle – og også børn af de svageste – skal have lige chancer.

Det kan være lovgivning, der ikke er god nok. Bureaukrati, der ikke evner at se det enkelte menneske og behandle det ordentligt. Eller det kan være kommuner, der på grund af økonomiske problemer, prøver at snyde på den økonomiske vægt og overse fattigdom og sociale problemer.

Frivillige kan skabe øget kvalitet i den offentlige indsats. Men de frivillige skal også være med til at stille krav til det offentlige. De kan råbe op eller skrive læserbreve, de kan være med til at sikre at samfundets udsatte får opfyldt deres rettigheder.

Frivillighedsåret har fokus på, at der er brug for flere frivillige, og på at hele samfundet styrkes, når flere mennesker er aktive og føler ansvar. Men indsatserne skal ske i det rigtige samspil.

Det sociale område er et af mange områder, der har brug for flere frie og villige. Principperne gælder hele vejen rundt. Det frivillige arbejder er en gigantisk styrke, ikke mindst i lokalsamfundet, men frivillige skal ikke bruges som erstatning for nødvendig offentlig indsats. De skal supplere og forbedre.

Derfor er det vigtigt at de frivillige bliver ved med både at være villige og frie. Frie og villige til at gøre de nødvendige indsatser, men også frie til at kritisere det, der ikke fungerer i et stort og sommetider bureaukratisk og lidt umenneskeligt system.

Den frihed skal de tage sig, også selv om deres arbejde støttes økonomisk af det samme offentlige system.



# Frivilligt arbejde HOLDER MIG I GANG

Selvom han for længst er gået på pension, har 68-årige Flemming Rasmussen stadig en arbejdsuge på fuld tid som formand og aktiv frivillig i to foreninger. Her blander han idræt og socialt arbejde til glæde for både medborgere og sig selv

Af Tina Juul Rasmussen, journalist

- Det er en naturlig forlængelse af mine mange år med fagforeningsarbejde og af et langt, aktivt liv med idræt. Desuden har jeg altid haft det godt med at få ting til at blomstre, og det kan man ikke gøre alene.

Sådan begrundede Flemming Rasmussen sit frivillige arbejde i ikke mindre end to foreninger på Lolland – Aktiv Fritid og Motionsteam Lolland. For da han som 60-årig gik på efterløn efter et langt arbejdsliv som maskinarbejder, engageret fagforeningsmand og aktiv idrætsudøver, var det ikke for at ligge på sofaen. Så i dag, i en alder af 68 år, har Flemming Rasmussen stadig en arbejdsuge på 40 timer – som frivillig og formand i de to foreninger.

To eftermiddage om ugen sidder han selv i cykelsadlen eller i kajakken i foreningen Aktiv Fritid sammen med 'superaktive pensionister, der gerne vil dyrke motion og samtidig have det sociale med' som han udtrykker det.

- I sommerperioden cykler vi omkring 30 km en eftermiddag om ugen, hvor vi kommer hinanden ved. Der er altid god stemning – selv da vi kørte 30 km på de lollandske diger i stiv modvind. Her skulle man virkelig koncentrere sig om at cykle, men da vi holdt middags-

pause, kom snakketøjet i gang, og alle strabadserne var glemt, fortæller han.

Ved siden af idrætsaktiviteterne bruger Flemming Rasmussen en del tid på planlægning, møder og koordinering af aktiviteterne i Aktiv Fritid, der tilbyder 11 forskellige idrætsgrene til alle ældre aktive i lokalområdet.

## Vi er deres back-up

Som en udløber af Aktiv Fritid er Flemming Rasmussen også formand for foreningen Motionsteam Lolland. Den tilbyder netværks- og idrætsaktiviteter for medborgere, der har brug for en venlig sjæl og et kærligt skub til at komme i

gang med at røre sig eller bare komme ud af hjemmet og få ny inspiration.

- Det er især borgere med psykiske lidelser, hvor økonomien måske også trykker lidt. Det har udviklet sig til, at vi nu tilbyder varmtvandstræning en gang om ugen, besøger dem i deres hjem og tager over, hvor det offentlige system har givet slip. Vores mål er at få dem med i en lokalforening eller andet regi med et socialt netværk. Vi fungerer som deres back-up.

Selv besøger Flemming Rasmussen hver tirsdag en Parkinsonsramt 82-årig mand.

- Fysioterapeuten var stoppet, fordi



## Socialpolitisk Forening

**Formål:** Socialpolitisk Forening har siden stiftelsen i 1898 arbejdet med at forbedre rammerne for socialpolitisk oplysningsarbejde og at sætte en fremsynet dagsorden for den socialpolitiske debat. Det gør vi både gennem lokalafdelinger og landsforeningen.

**Organisation:** Som medlem i Socialpolitisk Forening får du regelmæssigt tidsskriftet Social Politik og mulighed for at deltage i lokale og landsdækkende socialpolitiske aktiviteter. Socialpolitisk Forening er også den danske afdeling af International Council on Social Welfare (ICSW).

Kontakt: Socialpolitisk Forening, Strandgade 6, st., 1401 København K.  
Telefon 35 82 83 50  
E-mail: [post@socialpolitisk-forening.dk](mailto:post@socialpolitisk-forening.dk) Hjemmeside:  
[www.socialpolitisk-forening.dk](http://www.socialpolitisk-forening.dk)

der var ikke flere ressourcer, så vi blev spurgt, om vi kunne hjælpe ham med noget træning. Han skulle blot trække lidt i en elastik og rejse sig fra sin lænestol og sætte sig igen nogle gange. I dag var jeg i træningscentret med ham, hvor han kørte på to forskellige kondicykler og brugte både arme og ben. For halvanden måned siden kunne han ikke noget. Men fordi jeg har tid og er til stede, har han fået det skub, han behøvede. Og det giver mig så meget at se hans fremskridt, siger Flemming Rasmussen.

Og en sådan relation bliver til mere end blot en frivillig, tidsbegrænset indsats, erkender han.

Vi er jo ved at opbygge et kammeratskab. Vi taler om gamle dage, om hans liv og jeg fortæller røverhistorier fra mit. Og han siger: "Flemming, du skal lige have en bajer" – for at holde lidt på mig.

### Vær opmærksom på udviklingen

For Flemming Rasmussen er det glæden ved at se, at han kan gøre noget for andre, som driver ham.

- Det giver mig en tilfredsstillelse og holder mig i gang. Men jeg synes også, at man set i et samfundsmæssigt perspektiv skal passe på, at vi frivillige ikke går ind og overtager de professionelle opgaver, så vi bliver en erstatning for de ressourcer, som det offentlige mangler. Jeg kan i hvert fald se, at behovet for vores indsats er vokset markant i de otte år, jeg har været frivillig. Den udvikling skal man være opmærksom på.

Læs mere om Aktiv Fritid og Motionsteam Lolland på [www.frivilliglolland.dk](http://www.frivilliglolland.dk) under For-  
eningsoversigt.

## Lolland Kommune

Lolland Kommune har vedtaget en politik for frivillige og deltager i et tæt samarbejde med FrivilligCenter Lolland om at gennemføre den i praksis.

Lolland Kommune har 46.693 indbyggere på 892 km<sup>2</sup>. Lolland Kommune er dannet af 7 tidligere kommuner som led i Kommunalreformen i Danmark i 2007.

### Kontakt:

Lolland Kommune, Jernbanegade 7, 4930 Maribo.  
Telefon: 54 67 62 62. Kontaktperson: Lillian Køecks.  
E-mail: [liko@lolland.dk](mailto:liko@lolland.dk) Hjemmeside: [www.lolland.dk](http://www.lolland.dk)



## Frivillige er hverdagens helte

De tusindvis af mennesker i Danmark, som jævnligt yder en ulønnet frivillig indsats er hverdagens helte. De frivillige er selve ryggraden i et levende demokrati i foreninger, institutioner osv.. Derfor er Danmark "foreningers land". De frivillige er også dem, som sikrer sociale netværk og en folkeligt forankret sammenhængskraft i det danske samfund. Den indsats hver enkelt yder hver for sig og i fællesskab med andre, er det, der gør en stor forskel i et samfund. Det er aktivt medborgerskab, hvor vi tager medansvar fra hinanden. Det frivillige arbejde erstatter ikke - og kan og skal ikke erstatte den omsorg og de sociale tilbud det offentlige Danmark, har ansvaret for. Den frivillige indsats er et stærkt supplement til at skabe et bedre samfund. Du kan også blive en af hverdagens helte - og gøre en synlig forskel for dig selv og andre.



# For mig handler det om **SOLIDARITET**

**Afrika og det frivillige ulandsarbejde er gået i blodet på Heidi Kaalby Boye, som formand for FIC SOLIDAR Ungdomsnetværk og projekter i Tanzania og Kenya**



**Af Tina Juul Rasmussen, journalist**

Det var seks måneder som frivillig i administrationen på et hospital i Sierra Leone, der for alvor fik Heidi Kaalby Boyes øjne op for betydningen af ulandsbistand – på godt og ondt. Og ansprede hende til selv at gøre noget.

- Jeg blev virkelig vred over noget af det, jeg så. I mine øjne hjalp man med det forkerte, men jeg mener også, at måden man gjorde det på, var uheldig, fordi hjælpen blev bestemt af folk i en vestlig organisation langt derfra. For mig at se er det vigtigt, at man først og fremmest taler med de lokale og hører dem: "Hvad vil I gerne have, at vi hjælper jer med?"

27-årige Heidi Kaalby Boye læser erhvervsøkonomi på Århus Universitet og håber en dag at kunne bruge sin uddannelse til at arbejde med udviklingsprojekter i Afrika. Foreløbig bruger hun en stor del af sin fritid på frivilligt ulandsarbejde i FIC, Fagligt Internationalt Center, hvor hun er i bestyrelsen på landsplan.

FIC arbejder for at styrke menneskers sociale, økonomiske og demokratiske rettigheder og muligheder i hele verden bl.a. via internationale udviklingsprojekter. Samtidig er Heidi Kaalby Boye nyvalgt formand for FIC SOLIDAR Ungdomsnetværk, hvis fokus er europæiske og internationale projekter for og med unge. Og om kort tid rejser hun til Kenya i praktik på et ungdomsarbejdsledelsesprojekt og et kvindeprojekt.

- Jeg skal lære noget om projektledelse i praksis – hvordan det foregår, når man ikke bare læser om det i en bog. Jeg skal i praktik på hovedkontoret

i Nairobi og bagefter på selve projektet i det nordøstlige Kenya, hvor jeg skal bo hos den lokale projektpartner.

## **Ingen borde og stole i skolerne**

Egentlig var det lidt en tilfældighed, at Heidi Kaalby Boye kom ind i frivilligt ulandsarbejde, men engagementet er kun vokset med opgaverne.

- Det har givet mig lyst til at prøve at forstå, hvorfor tingene er, som de er. Hvilke faktorer genererer fattigdom, hvordan er ulandsbistanden blevet, som den er i dag – og hvorfor er det så svært at hjælpe Afrika? Og så er det bare hårdt at se, at børn dør af sygdomme, de ikke behøver at dø af.

Som frivillig bruger Heidi Kaalby Boyes blandt meget andet tid på at søge penge til FIC-projekterne. Lige nu har hun fokus på et skoleprojekt i Tanzania, hun selv besøgte i foråret 2011.

- Vi var på alle skolerne i et distrikt, og et af stederne sad skolens 150 børn på gulvet i klasselokalet – de havde hverken borde eller stole. Så dem har vi prøvet at søge fondsmidler til. Planen er at få lokale tømrere til at bygge tingene, så de også får en indtægt, fortæller hun.



### Alle ville få noget ud af at give lidt

Og selvom det til tider er hektisk både at være fuldtidsstuderende og frivillig, giver det Heidi Kaalby Boye en god følelse at bidrage.

- For det første føler jeg, at jeg er god til det, og det er jo dejligt. Og for det andet kan jeg give noget til andre. For mig handler det meget om solidaritet. Når jeg selv får børn engang, vil de jo få det sindssygt meget bedre end børn i Afrika – selvom de er lige så gode mennesker og burde have de samme muligheder. Og så mener jeg, at det er helt grotesk, hvordan verden har organiseret en systematisk udnyttelse af Afrika. Et eksempel

er 'landgrabbing', hvor et land tillader udenlandske virksomheder at opkøbe store jordarealer for at massedyrke afgrøder, som man kan eksportere – mens befolkningen i samme land sulter.

Heidi Kaalby Boye mener, at alle ville få noget ud af at give lidt af deres fritid til andre.

- Det kan jo bare være en times lektiehjælp om ugen i Gellerup – fordi man

kan, har overskuddet og vil give noget igen i denne noget materialistiske verden. Jeg synes, at man lærer meget om både sig selv og andre gennem frivilligt arbejde. Jeg har det i hvert fald godt, når jeg har brugt tid på at søge penge til skolerne i Tanzania, konstaterer Heidi Kaalby Boye.

Læs mere om FIC på [www.fic.dk](http://www.fic.dk)



## FrivilligCenter Lolland

FrivilligCenter Lolland er et af de i mange Frivilligcentre i Danmark.

**Formål:** FrivilligCenter Lolland har til formål, at støtte, synliggøre og udvikle det frivillige sociale arbejde på Lolland.

**Organisation:** FrivilligCenter Lolland er en selvstændig forening, med over 100 medlemsforeninger på Lolland. FrivilligCenter Lolland hjælper borgere, der har brug for støtte, med at finde den forening, der passer til deres behov. FrivilligCenteret hjælper også borgere, der har lyst til at engagere sig i frivilligt arbejde – enten ved at vise vej til eksisterende foreninger eller ved at starte nye foreninger op. FrivilligCenter Lolland yder konsulentbistand til foreningerne og arrangerer kurser, der har til formål at udvikle de frivilliges kompetencer indenfor bl.a. fundraising og kommunikationsarbejde.

**Kontakt:** FrivilligCenter Lolland, Søndre Boulevard 84, 4930 Maribo.  
Telefon: 26 15 69 55.

E-mail: [kontakt@frivilliglolland.dk](mailto:kontakt@frivilliglolland.dk)

Hjemmeside: [www.frivilliglolland.dk](http://www.frivilliglolland.dk)



## AOF

AOF er en af Danmarks store folkeoplysningsorganisationer.

**Organisation:** AOF har tilknytning til fagbevægelsen (LO). AOF har 8 AOF Centre og 130 lokalafdelinger, samt daghøjskoler og sprogcentre rundt i Danmark.

AOF Danmark er internationalt medlem af IFWEA, International Federation for Workers Education Associations.

**Aktiviteter:** folkeoplysnings og kulturelle aktiviteter, aftenskoler, opkvalificering af ledige til at komme i beskæftigelse, livslang læring m.v.

Antal frivillige deltager timer i 2009: 584.995 timer.

**Kontakt:** AOF Danmark, Teglværksgade 27,1., 2100 København Ø.

Telefon: 41 88 77 70

E-mail: [aof@aof-danmark.dk](mailto:aof@aof-danmark.dk) Hjemmeside: [www.aof-danmark.dk](http://www.aof-danmark.dk)



## Udfordrende for dig

- Du gør en værdifuld forskel
- Du lærer selv af det
- Du får nye kompetencer
- Du får nye venner og adgang til nye netværk
- Du får øget selvtillid
- Du oplever, at blive værdsat for din indsats
- Du får nye oplevelser
- Du styrker dit CV og karrieremuligheder
- Du viser samfundsansvar

# At være noget for andre GØR MIG TIL ET MENNESKE

**Som enlig mor til seks kan Jamila Dalhoumi sagtens finde noget at bruge tiden på derhjemme, men det giver hende både glæde, fællesskabsfølelse og gode oplevelser at arbejde frivilligt i en genbrugsbutik en dag om ugen.**

*Af Helle Jung, journalist*

46årige Jamila Dalhoumi var selv kunde i Sydhavnsloppen, genbrugsbutikken på Borgbjergsvej i Københavns Sydhavn, da en frivillig medarbejder, hun efterhånden var blevet venner med, opfordrede hende til selv at begynde at arbejde i butikken. Det er nu to år siden.

- Jeg er her godt tre timer hver fredag og sælger tøj, sorterer de ting, der løbende bliver indleveret, og rydder op. Her kommer folk, der ikke har råd til at købe nyt tøj, og andre, der ser ud til at have penge nok, men som af princip køber genbrug. Og det er da også skørt at give 6-800 kroner for et par mærkevarebukser, som du kan få bare lidt brugte her for en tyver, fortæller Jamila Dalhoumi i butikkens lille baglokale mellem sække og stabler af tøj.

- At tale med folk, der kommer forbi uden nødvendigvis at købe noget, er også en del af arbejdet. Man lærer mange forskellige mennesker at kende og taler ind imellem

med nogle, der virkelig har det hårdt, og som bare trænger til nogen at tale med.

## **Perspektiv og gensidighed**

De senere år har også været hårde for Jamila Dalhoumi. For 20 år siden rejste hun fra Tunesien for at gifte sig med sin mand, der i forvejen arbejdede i Danmark. Men han blev syg og døde for fem år siden, og siden har Jamila Dalhoumi været alene med deres seks børn, alle piger og heraf to sæt tvillinger, der i dag er 19, to på 17, to på 15 og 8 år gamle.

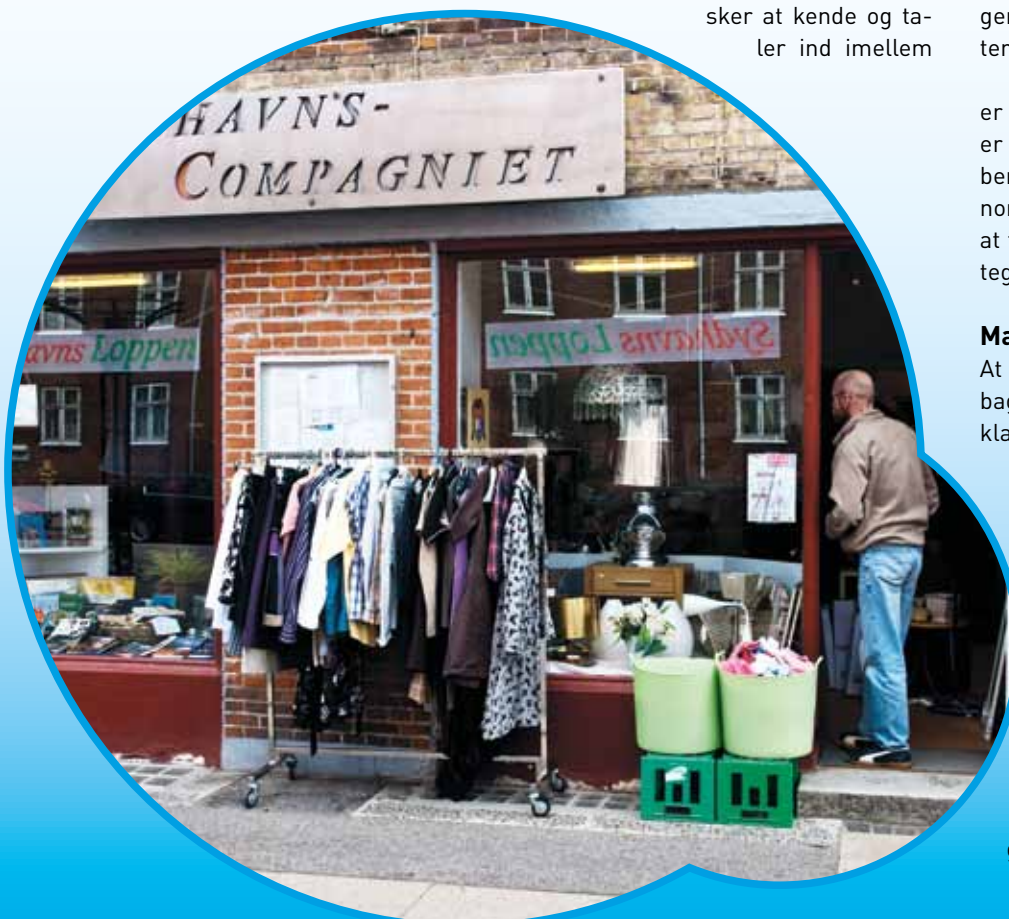
- Selvfølgelig kunne jeg sagtens finde noget at bruge de timer, jeg er i genbrugsbutikken, på derhjemme. Men jeg har lært så mange mennesker at kende her og kan se, at der er nogle, der har det langt hårdere end mig. Og vi, der arbejder her, har det utrolig godt sammen og spiser morgenmad sammen en gang om ugen. Og så gør det mig glad at vide, at jeg er med til at gøre noget for andre gennem de penge, butikken her omsætter, forklarer Jamila Dalhoumi.

Genbrugsbutikken Sydhavnsloppen er en del af SydhavnsCompagniet, som er en selvejende institution under Københavns Kommune. Den almennyttige nonprofit-organisation arbejder bl.a. for at fremme aktivt medborgerskab og integration, både socialt og etnisk.

## **Man må give det, man kan**

At hjælpe er en del af Jamila Dalhoumis baggrund. I Tunesien gik hun ud af 9. klasse, lærte maskinskrivning og arbejdede bl.a. som advokatsekretær. På den måde kunne hun være med til at støtte sin familie økonomisk.

Hun er klar over, at hun ikke har kompetencerne til det danske arbejdsmarked – hun har bestået Dansk 2 for udlændinge og vil gerne fortsætte med Dansk 3, men har ikke overskud til at fortsætte skolegangen lige nu – så det er vigtigt for hende, at døtrene kommer godt i vej og får en god uddannelse. Og hendes smilende



ansigt bliver til en strålende sol, da hun med berettiget stolthed fortæller, at den ældste datter fik den bedste studentereksamen på sit gymnasium og nu læser medicin. Også de 17-årige tvillinger skal gerne i gang med en uddannelse, når de er færdige med gymnasiet næste år.

- Tilværelsen er ind imellem lidt hård, men jeg har stadig lidt kræfter, så hvorfor skulle jeg ikke bruge dem på at hjælpe andre? Havde jeg ikke selv haft en stor familie, var jeg måske blevet

frivillig på et plejehjem eller noget lignende. Man må give det, man kan. Og hvis jeg hjælper andre, får jeg måske selv hjælp, hvis jeg en dag skulle blive syg, eller når jeg bliver gammel, siger Jamila Dalhoumi.

- For mig handler frivilligt arbejde

om at mærke, at jeg er et menneske. At man ikke bare er noget for sig selv og kun gør noget for sin egen skyld.

Læs mere om SydhavnsCompagniet, som genbrugsbutikken Sydhavnsloppen er en del af, på [www.sydhavnen.dk](http://www.sydhavnen.dk).

## Du gavner andre - og gør en forskel

- Du hjælper andre, som har brug for din hjælp
- Du er med til at aktiviteter lykkes
- Du er med til at påvirke udviklingen



## FIC

FIC – Fagligt Internationalt Center/ Forum for International Cooperation er en almennyttig landsdækkende organisation.

**Formål:** at fremme menneskers sociale, økonomiske og demokratiske rettigheder og muligheder i Danmark, i Europa og globalt.

**Aktiviteter:** FIC har fokus på 3 hovedområder:

- Internationale udviklingsprojekter.
- Europæiske oplysnings- og samarbejdsprojekter.
- Beskæftigelse, uddannelse og integration.

Internationalt er FIC medlem af SOLIDAR.

**Organisation:** Man kan være medlem af FIC som person eller organisation. Unge kan tilslutte sig FIC SOLIDAR Ungdomsnetværket.

Som **frivillig i FIC** vil du primært blive engageret i projekter med fokus på Europa og Afrika.

### Kontakt:

FIC, Teglværksgade 27,1., 2100 København Ø. Telefon: 20 90 15 30.  
E-mail: [fic@fic.dk](mailto:fic@fic.dk) Hjemmeside: [www.fic.dk](http://www.fic.dk)

**UNG  
FRI &  
VILLIG**

# Sorggruppen er blevet min FRITIDSINTERESSE

**Rikke Terney er frivillig i en sorggruppe for børn, der har mistet en nærtstående. Selv mistede hun sin far som otte-årig, og det har været en vigtig drivkraft for hende i arbejdet med børnene**

*Af Tina Juul Rasmussen, journalist*

- Børnene kommer virkelig ind under huden på en. Og jeg ved, fra jeg selv var barn, at det er vigtigt at møde andre i samme situation, man kan dele sine tanker og erfaringer med. Og lære at leve videre med mindet om den, man har mistet. Derfor giver det mening for mig at være med.

Sådan siger Rikke Terney, der det seneste år tid har været frivillig i en sorggruppe med otte børn i alderen 10-13 år. Fælles for børnene er, at de har mistet et nært familiemedlem – forældre, søskende eller lignende.

- Vi taler meget, men laver også andre ting, som er længere væk fra sorgen, for eksempel ser film og tager på ture. For samtidig med, at det er alvorligt, skal der også være plads til en tur i Lalandia, siger Rikke Terney.

Hun er 25 år og arbejder til daglig som socialrådgiver i et jobcenter i Lolland Kommune. Men efter arbejde var der stadig et overskud at give af, så hun kontaktede sidste år Guldborgsund Frivilligcenter.

- Via min uddannelse og arbejde har

jeg en interesse for andre mennesker og tænkte, at jeg måske kunne blive besøgsven. Centerlederen nævnte sorggruppen og mente, at jeg ville passe godt sammen med Elaine, som stod for gruppen. Da jeg selv mistede min far, da jeg var otte år, er det meget relevant for mig – at være en voksen, der havde været igennem det samme som børnene, og som kunne give dem omsorg og gode oplevelser.

## **Et rum at mødes og at tale i**

Kemien med Elaine viste sig heldigvis at være rigtig god, så Rikke Terney har

siden kastet både fritid og hjerte ind i arbejdet med børnene, som mødes i gruppen hver anden uge.

- Det er meget meningsfuldt, men jeg er måske lidt overrasket over, at jeg er blevet så engageret, som jeg er. Det er næsten blevet en del af min identitet – men på en helt anden måde end mit arbejde. Jeg kan bare ikke lade være.

Som frivillig i gruppen er Rikke Terneys opgave først og fremmest at være tilstede og være ansvarlig for, at børnene er med i aktiviteterne. Der er hverken tale om behandling eller terapi for



## **Bliv en del af Ung, Fri & Villig netværket**

Er du mellem 15 og 30 år kan du være med til at gøre en forskel sammen med andre unge i Danmark og ude i verden. Grib chancen...

Tilmeld dig Ung, Fri & Villig Ungdomsnetværket og deltag i de spændende aktiviteter, som det giver mulighed for. Se mere på [www.frivillighedensansigter.dk](http://www.frivillighedensansigter.dk)

**Bliv én blandt 35 der får en unik uddannelse som frivillig – i København og Bruxelles.**

**Tilmeld dig straks de spændende aktiviteter. Bestil folderen for ungdomsnetværket.**





## Projekt Frivillig - 100 grunde til at blive frivillig



Er du en af de 250.000 unge, der går på en ungdomsuddannelse, så er Projekt Frivillig en spændende mulighed for dig.

Der er 100 gode grunde til at blive frivillig. Igennem frivilligt arbejde møder du nye mennesker, få nye erfaringer og kompetencer, og du kan samtidig gøre en forskel for andre. Brug projekt frivillig som en smagsprøve på frivilligt arbejde, og modtag et Frivillighedsbevis, du senere kan anvende på dit CV.

Se på [www.projektfrivillig.dk](http://www.projektfrivillig.dk) og [www.frivilligjob.dk](http://www.frivilligjob.dk)

**Kontakt:** Landssekretariatet for Projekt Frivillig,  
Albanigade 54 E, 1.sal, 5000 Odense. Tlf.: 66 14 60 61.  
E-mail: [info@frivillighed.dk](mailto:info@frivillighed.dk).  
Se mere på [www.projektfrivillig.dk](http://www.projektfrivillig.dk)

børnene, men et rum at mødes og tale i, i det omfang de hver især har lyst til.

- Der kan være ting, man ikke vil tale med sine forældre eller kammerater om. Og erfaringen er, at selvom nogle børn har været med i gruppen længe, sker der nye ting i livet, som man har brug for at dele med nogen, for eksempel konfirmationen, hvor der mangler en forældre. De mere erfarne kan sætte ord på for dem, som måske lige har mi-

stet og står overfor den første jul uden far eller mor.

### Det er blevet min fritidsinteresse

Rikke Terney er bevidst om at holde sin baggrund som socialrådgiver adskilt fra sit frivillige arbejde. Hun og makkeren Elaine bruger hinanden til sparring og til at tale om, hvad arbejdet med børnene sætter i gang hos dem.

- Men det er klart, at hvis jeg er be-

kymret for et barns trivsel, ved jeg, hvem jeg skal kontakte. Og vi er også i løbende dialog med børnenes forældre.

Så det, Rikke Terney selv mener, hun bidrager med, er en ægte omsorg for børnene, som hun håber kan hjælpe dem til at leve videre med sorgen.

- Jeg manglede selv sådan en gruppe, da jeg var barn, så på den måde er det hjerteblood for mig. Og hvis vi lukkede gruppen i morgen, ville disse børn ikke have andre muligheder. Men arbejdet er også fyldt med glæde, lyspunkter og engagement – og så handler det også om at vise, at man godt kan arbejde eller studere og lave frivilligt arbejde ved siden af, synes jeg, siger Rikke Terney og tilføjer:..

- Det er som klichéen siger - en gensidig gave. Jeg får ligeså meget igen, som jeg giver. For børnene bekræfter, at det giver mening at tale om de her ting, at de har behov for at tage på kirkegården og lægge en blomst eller slå på boksebolden, når de er vrede. De rammer er jeg med til at skabe, og det giver en stor tilfredsstillelse. Det er simpelt hen blevet min fritidsinteresse.

Læs mere om sorggruppen på [www.fri-villig.info](http://www.fri-villig.info) - under 'Sorggruppe 10-13 år'.

## Frivilligcentrene gør en forskel

Frivilligcentrene rundt om i Danmark er indgangen til frivilligt socialt arbejde. På frivilligcentrene hjælper man med:

- At mobilisere flere frivillige til at synliggøre det frivillige arbejde.
- At danne netværk mellem lokale foreninger, der f.eks. arbejder med integration eller ensomme ældre, så de kan dele erfaringer.
- At styrke foreningerne via konsulentbistand, og ved at stille lokaler, kopimaskiner m.v. til rådighed, som foreningerne kan låne.
- At tilbyde uddannelse til de frivillige om emner, der er relevante på tværs af foreningsgrænser, f.eks. rekruttering, fundraising og bestyrelsesarbejde.
- At synliggøre foreningernes tilbud, f.eks. ved at udgive en oversigt over de lokale foreninger.
- At hjælpe nye initiativer i gang ved at tilbyde nye foreninger kontorplads og hjælp til vedtægter og fundraising.

På [www.frivilligcentre.dk](http://www.frivilligcentre.dk) kan du finde dit frivilligcenter. Der er frivilligcentre i ca. halvdelen af Danmarks kommuner.

# En flink fyr og COOL BARISTA

**Ummar Rafiq begyndte selv som bruger af et fritidscenter for store børn og unge. I dag mestrer han som frivillig den store espressomaskine, som han elsker at lave god kaffe på.**

*Af Helle Jung, journalist*

På disken i cafeen står et forkromet apparat, man sagtens kunne kalde kaffemaskinernes svar på et flygel – mægtig, skinnende og i stand til at frembringe de de skønneste aromaer, når malede kaffebønner møder skoldhedt vand under tryk. 21årige Ummar Rafiq, der hver mandag er frivillig i tre timer i RessourceCenter Ydre Nørrebros cafe Kahwa, elsker simpelthen den maskine.

- Jeg begyndte selv at komme her i centret som bruger for godt et år siden. På et tidspunkt blev jeg tilbudt et madlavningskursus på en produktionsskole og et kursus i at lave kaffe på sådan en professionel maskine. Jeg sagde ja tak til begge dele. Det viste sig, at madlavning ikke lige var mig, men jeg elsker at lave kaffe, fortæller Ummar Rafiq.

Udover kaffebrygningen tager han også imod brugerne af centret, fx til danse- eller hockeyholdene, som skal registreres, og gæster, som skal guides rundt i det store hus. På den måde kommer han i kontakt med så godt som alle, der passerer centrets indgang, hvor cafeen og receptionen er samlet.

## **Grobund for den frivillige indsats**

RessourceCenter Ydre Nørrebro er et projekt under Københavns Kommune og et samarbejde med Rabarberlandet, der er en afdeling for frivillige og socialt arbejde i nærområderne på Nørrebro. Sammen med andre aktører i Haraldsgadekvarteret arbejdes der på at skabe kvalitet og sammenhæng i områdets fritidstilbud til børn og unge i alderen 13-18 år.

Udefra ligner centret i Ragnhildsgade et miniature-Christiania. De gamle gulstenshuse, der tidligere har været fabriks- og lagerlokaler, er bogstavelig talt smurt ind i grafitti og absolut ikke uden kunstneriske evner. Og man bliver dybt overrasket, når man går indenfor, hvor totalistansættelsen er ved at være overstået. I de store, lyse lokaler, hvor der er tænkt på både design og funktion, kan de unge designe deres egne hjemmesider, spille fodbold eller musik, lave teater eller lektier, hænge ud med vennerne i cafeen eller i pigeklubben. Det er gratis, og de kan komme og gå, som de vil, alle ugens dagen mellem kl. 14 og 22, også i weekender og ferier.

Udover at være et fritidstilbud for kvarterets børn og unge har centret også fokus på de frivillige, som hjælper med aktiviteterne. Centret arbejder på at udvikle metoder for det frivillige arbejde sammen med de frivillige selv. Nye frivillige kommer med som føl hos erfarne kolleger, og der bliver løbende holdt kurser og sociale arrangementer for de frivillige, der også har medindflydelse på de daglige beslutninger.

## **Det kræver, at du viser interesse**

- Jeg arbejder frivilligt i centret, fordi jeg er helt vild med at lave kaffe, og fordi jeg møder og snakker med alle de forskellige mennesker, der kommer her.



Som sidegevinst har kurset i at brygge rigtig kaffe givet mig mulighed for at søge lønnede job i cafeer, siger Ummar Rafiq.

Som de fleste andre unge mænd står Ummar Rafiq midt i overvejelserne om sin fremtid. Indtil videre bor han stadig hjemme hos sine pakistanske forældre sammen med de seks søstre lige over for centret. Han har taget HF-eksamen og uddannet sig som it-supporter på teknisk skole, men fik som så mange andre ikke en praktikplads. Nu har han søgt ind på Københavns Erhvervsakademi for at blive bygningskonstruktør.

I mellemtiden bruger han tiden som frivillig i cafeen og receptionen i RessourceCenter Ydre Nørrebro og på at være fodboldtræner.

- At være frivillig kræver egentlig bare, at du viser, at du er interesseret, og at du vil gøre noget for andre. Til gengæld kan jeg få lov til at være mig selv og vise, at jeg er flink og hjælpsom.

Læs mere om RessourceCenter Ydre Nørrebro, som cafe Kahwa er en del af, på [www.rcyn.dk](http://www.rcyn.dk).

# Det europæiske år for frivilligt arbejde 2011



Europæisk år for frivilligt arbejde 2011



Med det europæiske frivillighedsår 2011 ønsker EU at anerkende den frivillige indsats i Europa.

Formålet er at fremme et aktivt medborgerskab i alle lande i Europa. Det

frivillige arbejde skal styrkes. Bevidstheden om værdien af frivilligt arbejde skal øges.

Alle 27 lande i EU deltager derfor aktivt i europæisk år for frivilligt arbejde.

I Frivilligåret er der aktiviteter i hele Danmark.

Den 30. september 2011 er udnævnt til National Frivillig Dag i Danmark.

Se mere på [www.frivillighed2011.dk](http://www.frivillighed2011.dk)

## Sammen om det europæiske år for frivilligt arbejde - Frivillighedens ansigter

I Danmark er FIC, AOF Danmark, Socialpolitisk Forening, samt FrivilligCenter Lolland og Lolland Kommune gået sammen om det fælles projekt "Frivillighedens Ansigter", hvor vi sætter fokus på de mennesker og aktiviteter, der er hjertet i det frivillige arbejde titusindvis af mennesker står for i Danmark. Vi gennemfører i fællesskab en række

landsdækkende arrangementer. Vi etablerer et ungdomsnetværk med en række aktiviteter - Ung, fri & Villig. Vi gennemfører en større lokal aktivitet for og med frivillige på Lolland - Frivillig Festival - Ungdomskoncert. Vi udgiver en række oplysningsmaterialer, producerer TV- og radioudsendelser osv.

Vi har fokus på frivillighedens ansig-

ter - og mennesker bag - på Lolland og andre steder i Danmark, samt i Europa. Vi forener nærhed og udsyn.

Se mere på [www.frivillighedensansigter.dk](http://www.frivillighedensansigter.dk)



**Udgivet af:** FIC, AOF Danmark, Socialpolitisk Forening, FrivilligCenter Lolland og Lolland Kommune som led i projektet "Frivillighedens Ansigter", som er en del af det europæiske år for frivilligt arbejde 2011.

**Udgivet med støtte fra:** EU Kommissionen, Indenrigs- og Sundhedsministeriets Landdistriktsmidler, Socialministeriet, Europa-nævnet og projektpartnerne.

**Redaktion:** Claus Larsen-Jensen, Anne-Sofie Vengberg Sevel, Dorte Olsen, Nina Cheesman Pallesen, John Meinert Jacobsen.

**Interviews:** Tina Juul Rasmussen, journalist og Helle Jung, journalist.

**Tryk og grafisk fremstilling:**

Rosendahls - Schultz Grafisk  
Herstedvang 10  
DK 2620 Albertslund  
T +45 43 63 23 00  
F +45 43 63 53 29

[www.rosendahls-schultzgrafisk.dk](http://www.rosendahls-schultzgrafisk.dk)



Støttet af:



Nævnet til Fremme af Debat og Oplysning om Europa  
Board for European Debat in Denmark