



**Guide til frivillige  
brobyggere i Fritidskorpset**  
- en del af DRC Dansk Flygtningehjælp

# Hvad er en forening?



**En forening samler mennesker, der har en fælles interesse, fx fodbold eller madlavning.**

## Foreningsliv

Danmark har et meget stærkt og mangfoldigt foreningsliv. Der findes en forening til næsten alle interesser og derfor har langt de fleste på et tidspunkt været medlem af en forening.

Mange foreninger drives af frivillige, hvilket betyder at trænerne, kassereren og andre som udgangspunkt ikke får løn, men bruger deres fritid på børnene og

aktiviteten og på at foreningens medlemmer og frivillige har gode rammer. Der betales kontingent for at være medlem af en forening, og på den måde bidrager alle på hver sin måde til foreningens drift.

### Et aktivt fritidsliv er godt fordi:

- Man bliver gladere
- Man får et sjovt frirum i hverdagen
- Man bliver en del af et fællesskab
- Man bliver god til noget
- Man får bedre selvværd
- Man bliver bedre til sprog
- Man præsterer bedre i skolen

## De uskrevne spilleregler

Når man er ny i en forening, kan det være svært at navigere i de mange traditioner og måder at gøre tingene på, som ikke nødvendigvis står skrevet på hjemmesiden eller bliver sagt højt. De uskrevne regler kan dække over foreningens forventninger til dig som medlem eller forælder, som eksempelvis kan indebære, at man deltager i arbejdsdage, medbringer frugt eller kage på fødselsdage, eller at forældrene bliver og drikker kaffe og hyggesnakker, indtil børnene har klædt om.

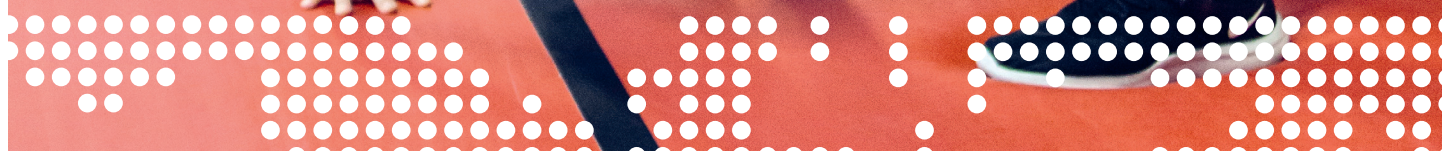
Alle foreninger er indrettet forskelligt. Derfor er det vigtigt, at man som ny i en forening er nysgerrig og spørger ind til, hvad og hvordan de plejer at gøre det netop dér.

# Kontingent støttemuligheder

**DRC Dansk Flygtningehjælp støtter med 1.000 kr. om året til børn under 18 år, hvis forældre modtager offentlig ydelse eller er enlige forsørgere:**

[www.drc.ngo/fritid](http://www.drc.ngo/fritid)  
[fritidspuljen@drc.ngo](mailto:fritidspuljen@drc.ngo)  
+45 26 11 06 22

**Opfylder familien ikke Fritidspuljens betingelser, så undersøg om der er en kommunal Fritidspas-ordning eller om DGI eller BROEN Danmark støtter lokalt. Spørg din konsulent i DRC til råds.**

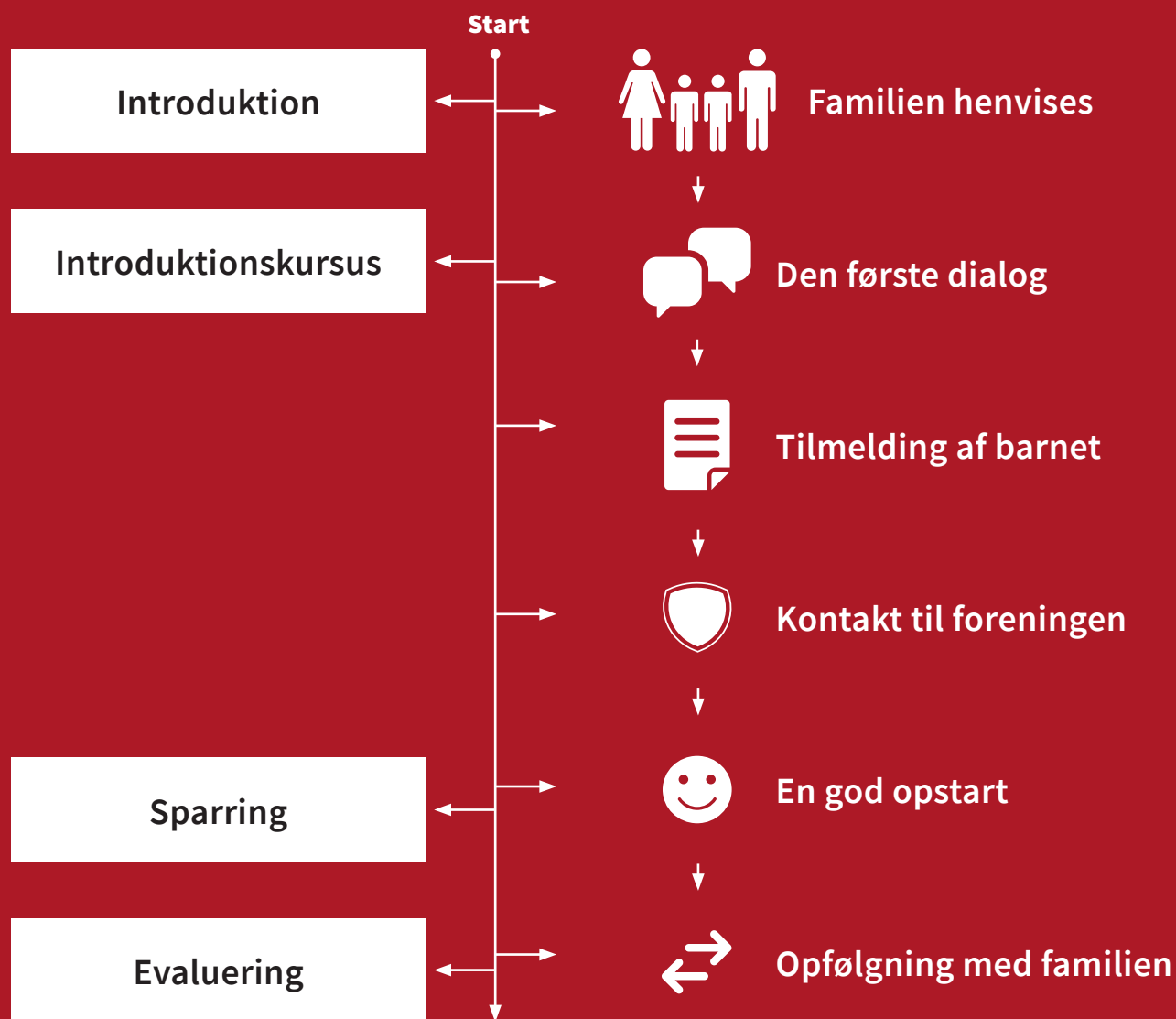


# Dit forløb

## som frivillig brobygger

Med din konsulent i DRC

Med familien



**Ca. 6 måneder efter start**



Deltager i  
frivilliggruppemøder



Overholder  
frivillighedsprincipperne



Involverer dig  
efter familiens behov



Varetager god dialog  
med foreningerne

# Din Rolle



## Brobygger til foreningslivet

Formålet med Fritidskorpset er at bygge bro mellem familier med flygtningebaggrund og foreninger. Gennem information, vidensdeling og opbakning understøtter Fritidskorpsets frivillige både familie og forening i en gensidig forståelse omkring det lokale foreningsliv.

Alle familier, du møder som frivillig, har forskellige oplevelser med og kendskab til foreningslivet. Nogle er lige kommet til Danmark, mens andre har været her i mange år, og allerede har prøvet at være foreningsaktive. Derfor vil det også variere, hvordan du bedst kan være med til at bygge bro i den enkelte familie.

Vær nysgerrig og lyttende og tilrettelæg altid din støtte ud fra familiens udgangspunkt, viden og behov.

## Nysgerrighed – Respekt – Vidensdeling

Som frivillig skal du være opmærksom på, at din rolle er at styrke familiens kompetencer og viden i forbindelse med foreningsdeltagelse. Det er derfor vigtigt at være nysgerrig på familiens eksisterende erfaringer og ressourcer og tage afsæt i dem.

Ved at understøtte familiens egne ressourcer, dannes der grundlag for ejerskab og engagement, hvilket også er det, der skal til, når mennesker skal finde egen styrke og handlekraft. Dette kaldes også *empowerment*.



En ekel måde at tænke empowerment på, er ved at se mødet med familien som en gåtur.



Først går du: **Ved siden af**, hvor I går sammen, følges ad og du er nysgerrig og stiller viden til rådighed.



Så går du: **Bagved**, hvor familien gør det selv og du støtter, hvis der er behov for det.

## Gode spørgsmål til nysgerrighed

”Hv-spørgsmål” spiller en betydningsfuld rolle i samtaler, fordi de giver mennesker mulighed for at sætte ord på deres generelle forståelse af tilværelsen. De hjælper til at folde kompetencer ud og understøtter potentialet for, at forældrene selv får øje på muligheder og ressourcer. Spørgsmål der kan besvares med ”ja”, ”nej” eller ”ved ikke” er ikke med til at åbne for en samtale.

Begge typer af spørgsmål har deres berettigelse, men det kan være godt at vide, hvornår man bruger hvilken type af spørgsmål.

*”Der var ingen der lærte mig at gå, men der var en der holdt min hånd, da jeg tog de første skridt.”*

Citat Steen Larsen (psykolog og professor)

# Den første dialog



## Hvordan opstarter du forløbet?

1. Kontakt forældrene telefonisk eller via sms og præsenter dig selv og det du vil hjælpe med
2. Aftal hvor og hvornår I mødes første gang
3. Start altid jeres møder med en forventningsafstemning
4. Brug Tjeklisten undervejs i mødet
5. Afslut altid jeres møder med at aftale næste skridt

*"Hej Aya. Jeg hedder Karim og jeg er frivillig i Dansk Flygtningehjælp.  
Det er mig, der skal hjælpe dig og din datter med at starte til svømning.*

*Hvornår passer det dig, at vi mødes?  
Jeg kan komme hjem til jer på mandag kl. 17 eller på lørdag kl. 11.  
Venlig hilsen Karim."*

## Forventningsafstemning

Sæt rammen for din egen rolle og det du er kommet for, nemlig at støtte familien til et aktivt fritidsliv. Dette gøres ved, at I sammen undersøger, hvilke lokale foreninger der findes, hvordan man tilmelder sig, betaler kontingent mm.

Fortæl at din støtte til familien er et samarbejde med forældrene, og at forældrene skal deltage aktivt ved at bakke op om barnets fritidsliv. Forældredeltagelse kan eksempelvis være at følge barnet til og fra foreningen, spørge træneren om barnets trivsel og deltagelse i aktiviteten og give besked, hvis barnet en dag er fraværende pga. sygdom eller andet. Det er også vigtig forældredeltagelse at møde op til opvisninger eller kamp, ligesom der kan være tradition for, at forældre bidrager til tøjvask, arbejdsdage mm.

Alle foreninger er forskellige - så spørg træneren, hvordan forældre bakker bedst op i netop denne forening.

Husk at du altid arbejder ud fra DRC's 10 principper for frivilligt arbejde. De indebærer blandt andet, at du inddragende og møder familierne i øjenhøjde, at du henviser til fagpersoner, andre frivillige og/eller kommunen, hvis familien har spørgsmål ud over fritidsaktiviteter, og at du altid kontakter DRC, hvis du er i tvivl om noget (se alle 10 principper i Frivilligaftalen).

### TIP #1

Fortæl at din støtte til familien er et samarbejde med forældrene, og at forældrene også skal deltage aktivt i foreningen.



# Valg af aktivitet og forening



## Vælg den rette aktivitet og forening

Nogle børn ved allerede, hvilken fritidsaktivitet de vil gå til, mens andre endnu er usikre. Det er altid vigtigt at vælge en aktivitet og forening, der både passer til børnenes interesser og samtidig er realistisk for familien på den lange bane, eksempelvis i forhold til transport og pris. Tag udgangspunkt i inspirationsspørgsmålene og vær under samtalen opmærksom på detaljer, der er vigtige for familien.

Husk aldrig at tilmelde børnene til selve aktiviteten, før de har været til 1-3 prøvetræninger. På den måde kan de afprøve aktiviteten, inden forældrene betaler.

### Inspirationsspørgsmål

- Hvad kender familien til foreningsliv?
- Har barnet gået til noget før? Og hvorfor stoppede det i aktiviteten?
- Ved familien, hvilken aktivitet og forening barnet ønsker at gå i?
- Skal der afprøves forskellige aktiviteter, inden barnet beslutter sig?
- Er foreningen tilgængelig i forhold til beliggenhed, transport og familiens travle hverdag – eller skal I finde et alternativ?
- Ønsker forældrene støtte til tilmelding?
- Er der behov og mulighed for at søge om kontingentstøtte?
- Har I afklarende spørgsmål, som I skal ringe til foreningen omkring?

\* Brug Foreningsordbogen til at tale om aktivitetsmuligheder og foreningsliv og -kultur

### TIP #2

Husk at der ofte tilbydes gratis prøvetimer inden tilmelding og betaling. Prøvetimer kan enten bookes via [www.motivu.dk](http://www.motivu.dk) eller efter aftale med træneren.

## Forældrenes kontakt til foreningen

Når familien har valgt den rette fritidsaktivitet, skal den første kontakt til foreningen etableres. Det er vigtigt, at du som frivillig ikke overtager kontakten ved at ringe eller skrive til dem selv. Din rolle er nemlig ikke at udføre opgaverne for forældrene, men derimod at støtte dem i det, som de selv finder udfordrende.

Hvis forældrene udtrykker behov for, at du skal ringe til foreningen, så foretag opkaldet på medhør og med forældrene ved din side, så de har mulighed for at følge med i samtalen. Hvis I sender en e-mail til foreningen, så send den fra forældrenes e-mail, så det også er dem, der modtager svaret. Få afklaring på mulighederne for prøvetræning, hvad der skal pakkes i tasken og om man kan låne udstyr i begyndelsen.

## Aftal næste skridt

Afslut altid jeres møder med at aftale næste skridt. I kan for eksempel aftale, at I ringes ved og taler om, hvordan det er gået med familien på den første dag i foreningen, eller aftale at du ledsager børnene og deres forældre til den første aktivitetsgang.



# En god opstart



## Byg bro til foreningen

Når børnene er tilmeldt en fritidsaktivitet, kan du hjælpe med at sikre en god modtagelse i foreningen. Gå sammen med forældrene i dialog med en kontaktperson i foreningen, for eksempel træneren eller formanden, og gør opmærksom på, at børnene snart har første aktivitetsgang. Aftal allerede her, om nogen i foreningen tager imod familien og tilbyder en rundtur.

Brug Tjeklisten til at undersøge, hvad familien skal være opmærksom på inden opstart. En udfyldt tjekliste kan bruges som en huskeseddel, som familien kan gemme og løbende vende tilbage til. Hæng den evt. op på køleskabet!

Se også 'Brug af tjeklisten'



## Første aktivitetsgang

Hold fast i at minimum én af forældrene tager med barnet til første aktivitetsgang for at hilse på træneren og lære foreningen at kende. Det er vigtigt, at du også selv tager med som frivillig brobygger for at støtte forældrene og bidrage til, at familien får en tryk opstart.

Til første dag i en ny foreningen er det altid rart at komme tidligt, så der er god tid til at klæde om, se sig omkring, få hilst på træneren og de andre medlemmer og forældre. Som frivillig kan du både tilbyde familien at følges hjemmefra eller mødes ude i foreningen.

Hvis I har en aftale om at mødes derude, så tal med forældrene en dag eller to før selve prøvetimen for at genbesøge Tjeklisten og sikre, at tasken er pakket med al det nødvendige.



## Hvad nu?

Efter familiens første dag i foreningen beslutter I sammen, hvordan I fortsætter kontakten. Skal I mødes over en kop te og vende spørgsmål omkring foreningsliv og forventninger til forældrebidrag? Vil I besøge foreningen sammen en gang til? Hvis I sidste gang fulgte ad til aktiviteten hjemmefra, skal I så mødes foran foreningen næste gang? Husk at du som frivillig brobygger først går ved siden af og til sidst bag ved. Reflekter løbende over, hvordan det bedst gøres med netop denne familie.

### TIP #3

Tag Tjeklisten med i foreningen og spørg træneren om den er udfyldt korrekt. Tjeklisten er et redskab der sikrer, at forældrene altid har adgang til de informationer, I finder frem til sammen.



# Løbende opfølgning



## Opfølgning er en kerneaktivitet

En afgørende del af Fritidskorpsets formål er at understøtte barnets langsigtede tilknytning til foreningslivet. Derfor er opfølgning med forældrene om barnets deltagelse en vigtig opgave, du som frivillig skal prioritere. Den gode opfølgning er med til at sikre, at familien får et godt forløb fra start til slut.

### Opfølgning bør altid lade sig guide af familiens behov.

Nogle familier vil ønske en tæt opfølgning med samtaler flere gange om ugen i opstartsperioden, mens andre vil foretrække at følge op en gang om måneden over en kop kaffe eller løst over telefon eller SMS. Den sidste opfølgning vil som regel finde sted 6 måneder efter barnets opstart i foreningen, da det ofte vil overlape med sæsonafslutning og ny tilmeldingsperiode. Kontakt løbende din konsulent fra DRC for sparring.

## Opfølgning med forældrene

Tal med forældrene om, hvordan det går med både børnene i aktiviteten og forældrenes involvering. Vær ikke bange for at stille for mange spørgsmål og vise interesse.

### TIP #4

Husk at den løbende opfølgning er vigtig for, at vi sammen kan blive klogere på, hvordan vi bedst støtter familierne til en aktiv fritid.

## Inspirationsspørgsmål

- Hvordan går det med barnets deltagelse i fritidsaktiviteten?
- Hvordan har forældrene det med at være til stede i foreningen?
- Har forældrene oplevet nogle udfordringer i mødet med foreningslivet?
- Hvilke positive oplevelser har forældrene oplevet i den specifikke forening?
- Hvilke fordele mærker forældrene og barnet ved at have et aktivt fritidsliv?
- Hvad kunne gøre både barnets og forældrenes tilknytning til foreningslivet nemmere/bedre?



## Brobygning går to veje

Brobygning går to veje. I samarbejde med foreningen er din rolle som frivillig at sikre god dialog mellem foreningen og forældrene. Sørg for, at de har en direkte kontakt (brug Tjeklisten til inspiration).

Overtag aldrig kontakten til foreningen fra forældrene. Husk altid at familien skal kunne klare dialogen med foreningen selv, når du en dag ikke længere er tilknyttet familien som frivillig.

# Materialer



## Brug af tjekliste

Tjeklisten skal både hjælpe dig som frivillig og forældre med at få overblik. Nederst i hvert af de røde felter er et lille ikon som illustrerer, hvad netop dette felt handler om. Forklar alle ikoner, så både forældre og børn forstår dem. Sig højt, hvad du skriver i felterne og illustrer evt. med en lille tegning. Husk at tjeklisten er et redskab, der sikrer, at familien beholder alle de informationer, I sammen finder frem til.

## Lokal aktivitetsliste

Mange kommuner har en "foreningsportal" eller et "foreningsregister", hvor man både kan få et samlet overblik over alle lokale foreninger og klubber samt søge på en udvalgt aktivitetstype i en bestemt bydel. Undersøg på Google, om din kommune har sådan en hjemmeside.

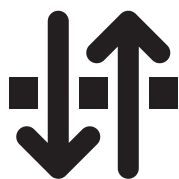
## Brug af foreningsordbog

Foreningsordbogen har tre formål. For det første kan den bruges til oversættelse af ord og begreber, der er svære at forstå i samtaler med sprogudfordringer.

For det andet kan den bruges til at italesætte nogle af de ord og begreber, der er indforstået i foreningslivet. Her kan du anvende den til at skabe en god dialog om, hvad for eksempel foreningsliv og foreningskultur er. Det kan derfor være en god idé at tale om bogen i fælleskab med både forældrene og barnet.

For det tredje oplister ordbogen en række aktiviteter, man kan gå til i de fleste kommuner. Derfor kan I også bruge ordbogen til at vælge den rette aktivitet for barnet.





## Pas på dig selv

Som frivillig møder du mennesker, som kan have udfordringer. Selv om du har forventningsafstemt og klargjort, hvad din opgave er, så kan du opleve, at familien har et behov for at overlade udfordringer til dig, som ikke relaterer sig til foreningsdeltagelse.

Du kan opleve, at du bliver bedt om at hjælpe med noget, som du ikke ser dig i stand til, eller ikke har lyst til at tage fat i. Med andre ord kan du komme i situationer, hvor du kan mærke, at du har lyst til at sige nej, men synes det er svært. Du kan måske også mene, at du er nødt til at hjælpe, ”for der er ikke andre til det”.

De følelser, der kan følge med disse situationer, kan spænde vidt. For nogle kan de blive til ulyst, når familien skal besøges, ondt i maven, nervøsitet eller spekulationer, som fylder også uden for besøgene hos familien.

Disse følelser skal tages alvorligt. De er ikke tegn på, at du ikke er god nok til opgaven, men tegn på at noget er kommet din grænse for nært. Det skal der tages hånd om, og du skal henvende dig til din konsulent i DRC Dansk Flygtningehjælp.

### TIP #5

Hvis du vurderer, at en samtale tager en drejning mod et emne, der ligger uden for din rolle, er det en god idé at afmontere samtalen.

Her kan du henvise til, at dine kompetencer er utilstrækkelige, fordi du kun arbejder konkret med fritidsaktiviteter.



## Generelt skal du:

- Have respekt for det, du mærker
- Dele din frustration / oplevelse / uro med din konsulent fra Fritidsindsatsen
- Holde øje med, at dine grænser ikke skrider



## Husk at henvise videre

Hvis familien ønsker støtte til noget, som ligger uden for rammen af det, som du skal hjælpe med, så er det bedste du kan gøre at vise familien hen til den person eller myndighed, hvor problemet hører til og dermed kan løses (Skat, Borgerservice, Socialforvaltning, Udbetaling Danmark mv.). Vis eller fortæl gerne, hvor det er, og hvis du er i tvivl, så kontakt din lokale konsulent i DRC Dansk Flygtningehjælp.

Undgå at sige nej, men sig i stedet at du gerne vil lytte, men ikke kan overtage opgaven. Bring fokus tilbage: ”Det vi skal sammen er...”.

Husk at der kan søges om økonomisk støtte til kontingent, hvis forældrene er enlige forsørgere eller den ene modtager offentlig ydelse.

Fritidspuljen støtter med 1.000 kr. om året til deltagelse i fritidsaktiviteter.

[www.drc.ngo/fritid](http://www.drc.ngo/fritid)  
[fritidspuljen@drc.ngo](mailto:fritidspuljen@drc.ngo)  
+45 26 11 06 22

# Din lokale konsulent i DRC Dansk Flygtningehjælp



Marie Møller Kristensen  
[marie.kristensen@drc.ngo](mailto:marie.kristensen@drc.ngo)  
Tlf. 28 12 32 59



Jeppe Klarskov Hansen  
[jeppe.hansen@drc.ngo](mailto:jeppe.hansen@drc.ngo)  
Tlf. 60 26 80 55

