



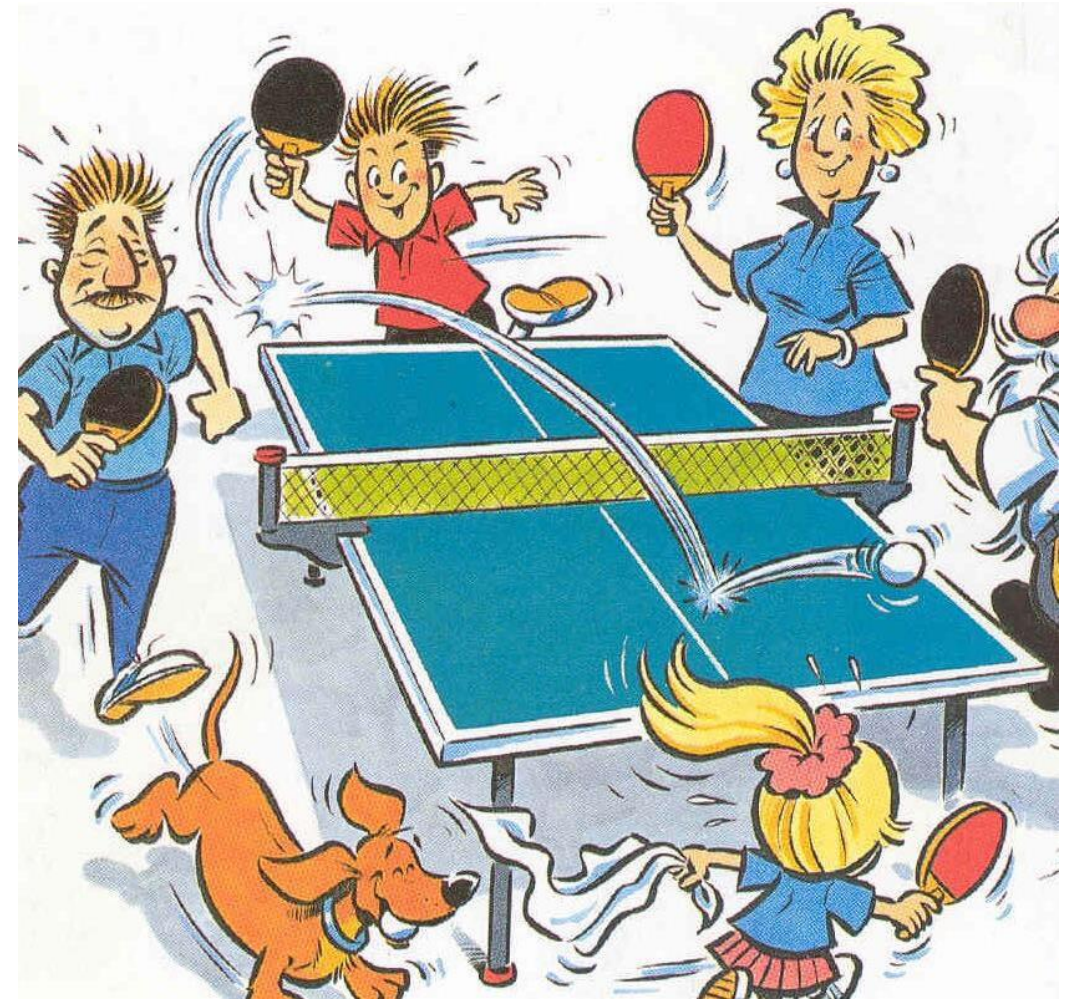
# De unge som frivillige

v. Christian Sloth - DGI Midt- og Vestsjælland



# Bordet rundt

Hvem er vi?



**Hvorfor er det vigtigt for foreningen at have motiverede unge frivillige?**



# Hvor er I henne i forhold til ungeinvolvering?

- Hvad vil I konkret?
- Hvor klar er I til det det kræver?
- Er I klar til at give ansvaret videre til de unge i en vis grad, hvis det kræver det?
- Er I positive eller bekymrede?
- Er det opgaver I mangler hænder til eller handler det mere om at få de unge engageret i ikke defineret opgaver.

# Ungeinvolvering



## Eksempler på initiativer 100 % for unge:

Den afsluttende sommerfest,  
hvor de unge deltager.

Den fælles tur til biografen for  
alle trænere og hjælpetrænere.

Sociale events, målrettet  
de unge.

## Eksempler på initiativer “med” unge:

Ungeudvalg – særligt fokus på  
at lave noget for de unge.

Unge i landsbyklynger.

Øremærket pladser til  
unge i bestyrelsen

Ungenetværk på tværs af idrætter  
i foreningen: Fx RGF.

Fest eller sociale events arrangeret  
af de unge med voksen  
projektleder.

## Eksempler på initiativer 100 % “af” unge:

Foreninger startet af unge:  
Urban Training Aarhus,  
Skateducate, m.fl.

Hold startet og drevet af unge:

Gymnastikholdet “Præstø Seniorpi-  
ger” skabt af en 17- og 19- årlig.

Events skabt af unge: Sommerskole  
i TsT badmintonklub.



A group of four young people are laughing and talking in front of a large window. On the left, a young man in a dark cap and red hoodie is seen in profile. Next to him is a young woman in a grey hoodie holding a yellow and black pickleball paddle. In the center, a young man with glasses and a blue hoodie is laughing heartily. On the right, a young man in a grey hoodie and white t-shirt has his arm around the man with glasses. The background shows a bright outdoor scene with buildings and trees. A dark blue horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the text.

# Hvem er nutidens unge

# Generationernes paradigmeskifte

- Det er stadig det helt grundlæggende identitetsprojekt Z'erne og Alpha'erne skal have hjælp til

- Fra tilstedeværelse til tiltideværelse.

- "Nuvær" over "nærvær"

- Alle drenge og piger vil have det sjovt til en fritidsaktivitet, men hvad betyder det?

• **Autonomi:** At man selv har valgt at være en del af aktiviteten

• **Passion:** At engagementet er drevet af interesse og ikke af pligt

• **Lyst:** Til at lære noget nyt

• **Fællesskab:** Man er en del af et fællesskab, der er baseret på en fælles passion

Der sker hele tiden noget, det gør der

bare ~~Ostergaard 2022~~

Cur 2021

GENERATION Y	GENERATION Z	GEN ALPHA
 <p>Bling Funky Doh Foshizz Whassup? Born: 1980-1994 Age: 25-39</p>	 <p>🔥 Fam GOAT Slay Yass queen Born: 1995-2009 Age: 10-24</p>	 <p>lit yeet hundo oof rn idrc Born: 2010-2024 Age: under 10</p>
September 11 2001	GFC 2008	Trump / Brexit 2016
 Toyota Prius 1997	 Tesla Model S 2012	 Autonomous vehicles 2020s
 BMX bike	 Folding scooter	 Fidget spinner
 iPod 2001	 Spotify 2008	 Smart speakers Now
 Guiding	 Empowering	 Inspiring
Supporter	Collaborator	Co-creator
Interactive	Multi-modal	Virtual
Peers	Forums	Chatbots
Online (linked)	Digital (social)	In situ (real-time)

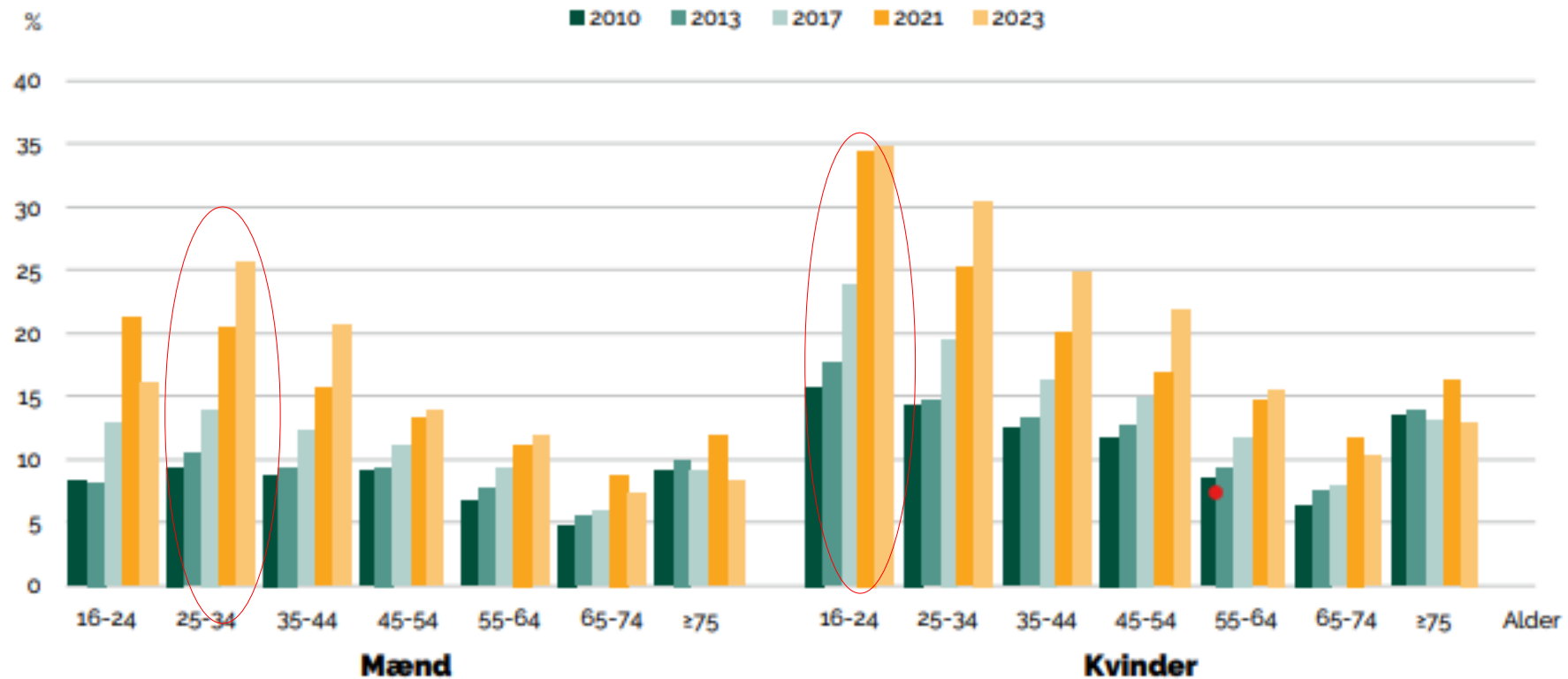
Generation Alpha  
McCrindle 2019

Generation Alpha  
McCrindle 2019



# De fleste børn har høj trivsel op til 11-års alderen, men derefter falder trivslen for mange – særligt de unge kvinder har udfordringer

Udviklingen i andel af befolkningen med lav mental sundhed 2010-2023, fordelt på alder og køn





*”Er man engageret i frivilligt arbejde, har man dobbelt så stor chance for at have god mental sundhed.”*

**Statens Institut for Folkesundhed, 2018**

*”Trivselskommissionen anbefaler bl.a., at alle børn og unge har en fritidsaktivitet sammen med andre, flere børn og unge med i foreningslivet og at flere børn og unge får erfaringer med frivillighed.”*

**Februar 2025**

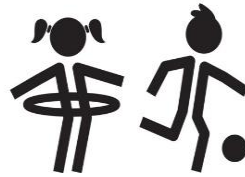
# Livsfaser



Baby



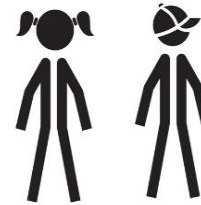
Tumling



Børnehavealder



Tidlig skolealder



Tweens



Teens



Identitet



Etablering



Familie med små børn



Familie med skolebørn



Familie med teens



Selvrealisering



Ny senior



Rutine senior

# Tweens

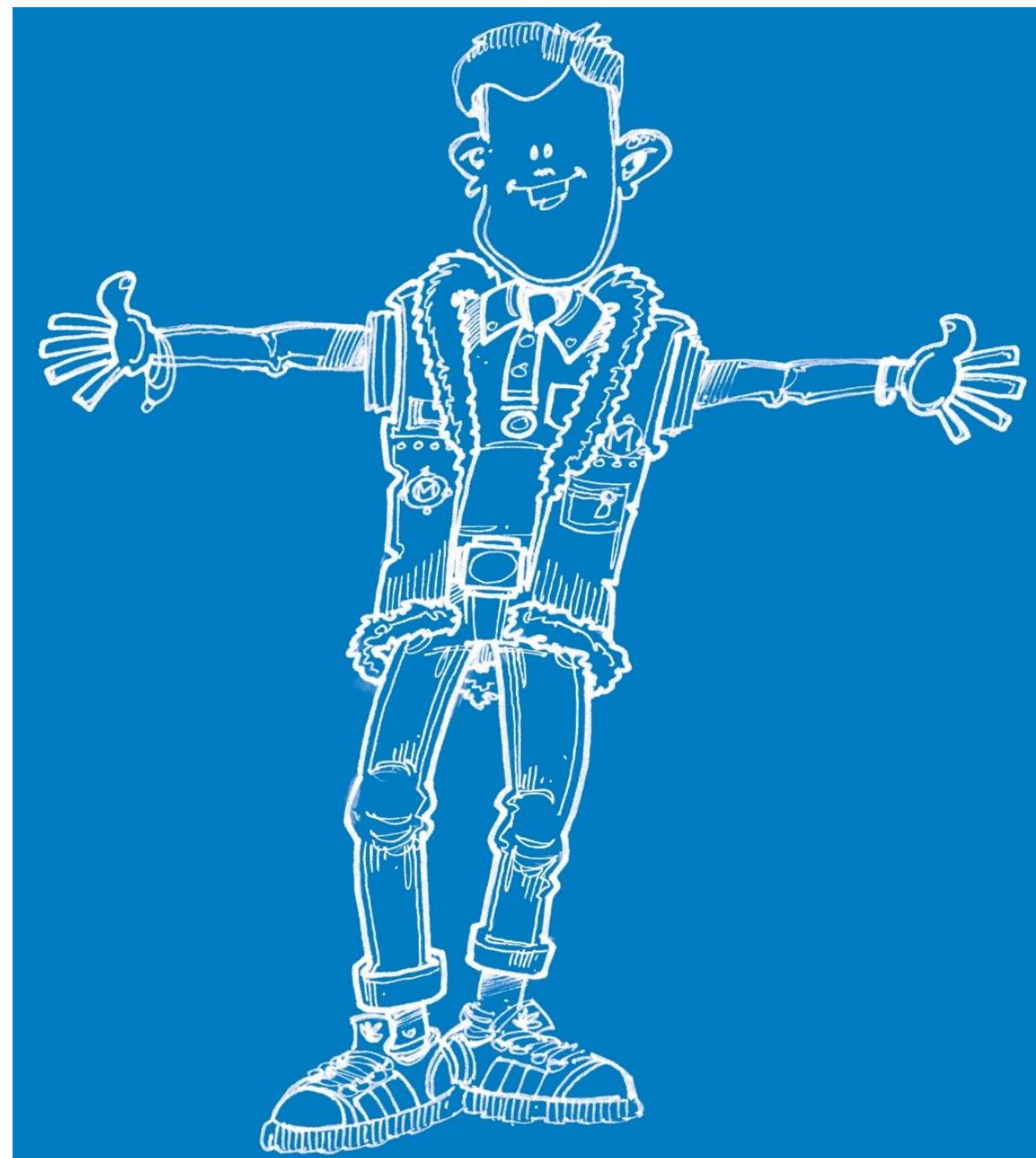
## - imellem barn og teenager

De klæder sig som teenagere, indretter børneværelset på ny og bruger medier, der egentlig er rettet mod ældre grupper.

Deres forbrug af tøj, accessories, skønhedsprodukter og biografter mv. stiger og minder mest om forbruget for en på 16 år.

Smartphones er helt nødvendige. Det gælder om at udsende de rigtige signaler.

Forældrene er stadig meget med på sidelinjen, også i forhold til idræt, men man begynder at ville selv.





# Barrierer, motiver og rekruttering - Tweens

## Barrierer

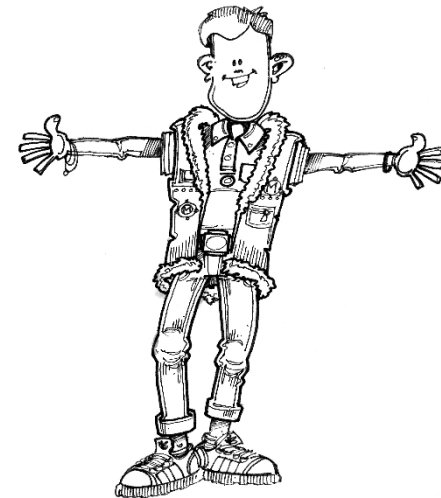
- Man ser op til teens, bortset fra alt det med "drenge" og "piger", som er barrierer
- De er stadig børn og det er primært det legene, som er vigtigt

## Motiver

- Man vil gerne være som teens og efterligner dem i alt
- De afprøver nye sociale former: At tage i biografen selv, at sidde alene på værelset med vennerne osv.
- Man øver sig i at præsentere sig selv – man er meget glad for Youtube og influencere

## Rekruttering

- Sørg for at pege på det næste udviklingstrin, så de kan se, at de snart bliver store



# Tweens som frivillig

- Ad hoc hjælper
- Være med få gange på børnehold
- Hjælp til arrangementer
- Udvalg – event



# Teens - anerkendelse og frigørelse

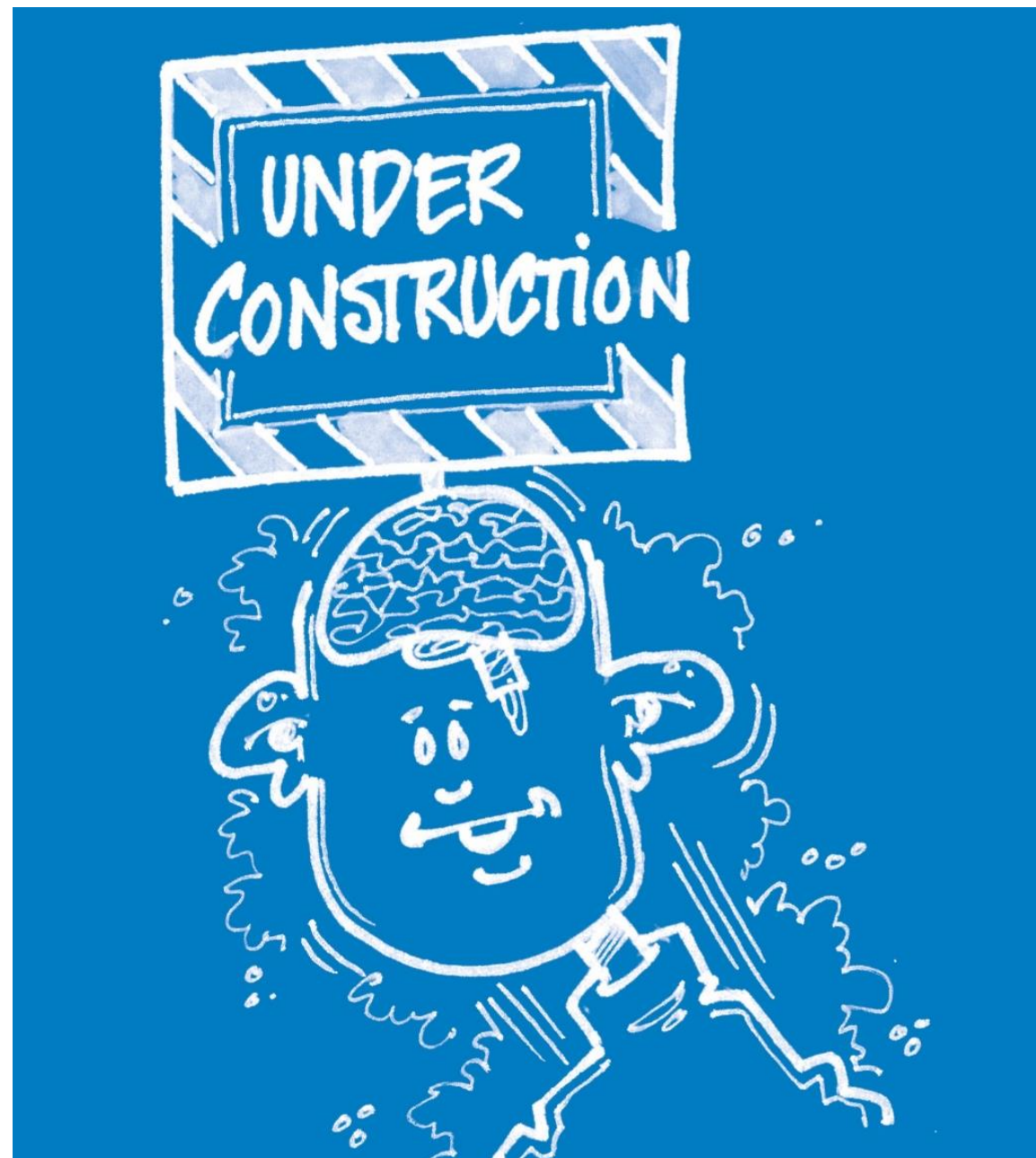
De rigtige teenagere – hormoner.

Oprør/modstand mod forældre.

De lever her og nu, er fuldt optaget af at navigere i livets mange udfordringer . Venner som stærkeste relation.

Fester og andre sociale sammenhænge er meget vigtige og man er optaget af, hvordan andre ser én.

Man kan derfor være meget sårbar og opleve et stort pres om både at præstere i skolen, ungdomsjob, se ud på en bestemt måde og være populær på sociale medier.





# Barrierer, motiver og rekruttering

## - Teens

### Barrierer

- Unge mister en betydelig del af deres fritid når de efter folkeskolen starter på en ungdomsuddannelse, pga. transport, lektier, arbejde mv.
- Unge ønsker ikke at blive "fastholdt" og har svært ved at forpligte sig i en længere periode ligesom mange unge frivillige ikke oplever sig selv som "frivillig".
- Unge har mindre tilbøjelighed til at sige ja til en opgave, hvis de ikke kan se eller forstå, hvordan deres indsats bidrager til "sagen" og "at gøre en forskel".

### Motiver

- Teens motiveres i høj grad af at stå for aktiviteter, idræt og leg for andre unge eller dem, der er yngre end dem selv.
- er optaget af, hvad andre fortæller om dem, og vælger at være frivillig ud fra en vurdering af "hvordan bidrager det til den store bog, der hedder "mig".
- Nogle teens motiveres af frirum og ansvar. Andre af faste rammer og klart definerede opgaver
- Vil ofte heller prøve mange forskellige frivilligopgaver af i stedet at være i den samme opgave i lang tid.

### Rekruttering

- Den personlige henvendelse er vigtig. Sørg for at lægge vægt på A) Den enkeltes kompetencer, B) rammen og formålet med opgaven, C) hvordan ser jeg dig som person og hvorfor tror jeg, at netop du kan løse opgaven. Man kan plante frøet uden at bede om et ja eller nej med det samme.



# Juniorbestyrelse

- 8-9 medlemmer 13-17 år
- Formand – næstformand
- Definerer selv, hvad de vil arbejde med – motiveres af at lave arrangementer. Mødes og planlægger arrangementer for de øvrige medlemmer – juleklip/op pyntning i stalden – stævner for nye
- Har lavet en instagramprofil som de styrer.
- De har en voksen go to – person
- Formand, Kamille, 15 år blev ”prikket”
- *”Jeg har lært at samarbejde og tage ansvar over for andre”. Det betyder meget, at vi har det godt sammen.”*
- *”Jeg synes det er sjovt, at gøre noget rigtigt”.*
- *”Jeg har lært at søge puljer” .*







# Holbæk Taekwondoklub



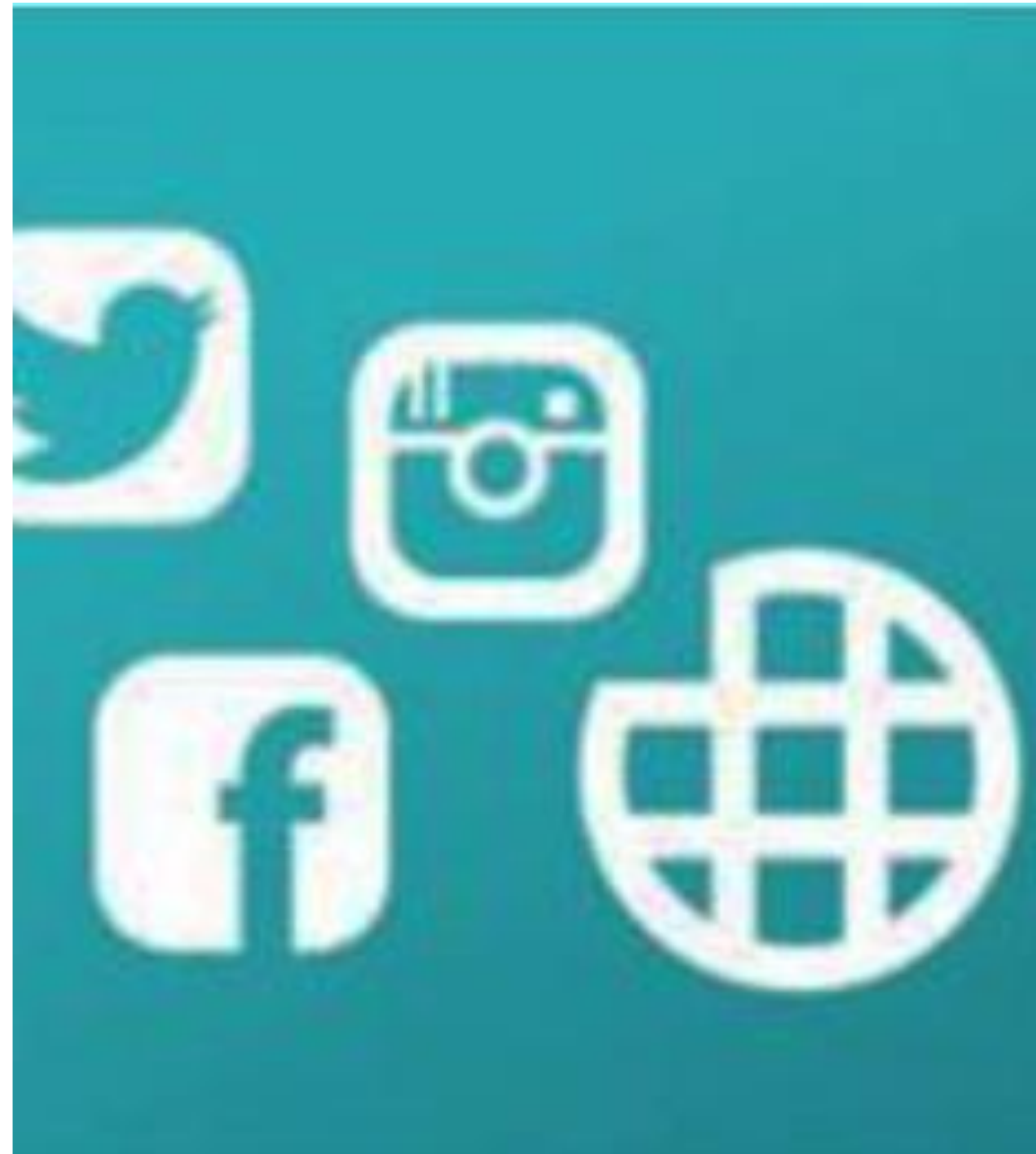
# Rema-drengene

Tre ung medarbejdere fra Rema 1000 i Hillerød.

Det har betydet en øget opmærksomhed om butikken – flere kunder i butikken, flere ser de opslag, købmanden lægger ud om gode tilbud.

Hvad gør det, når de unge selv kommer på banen:

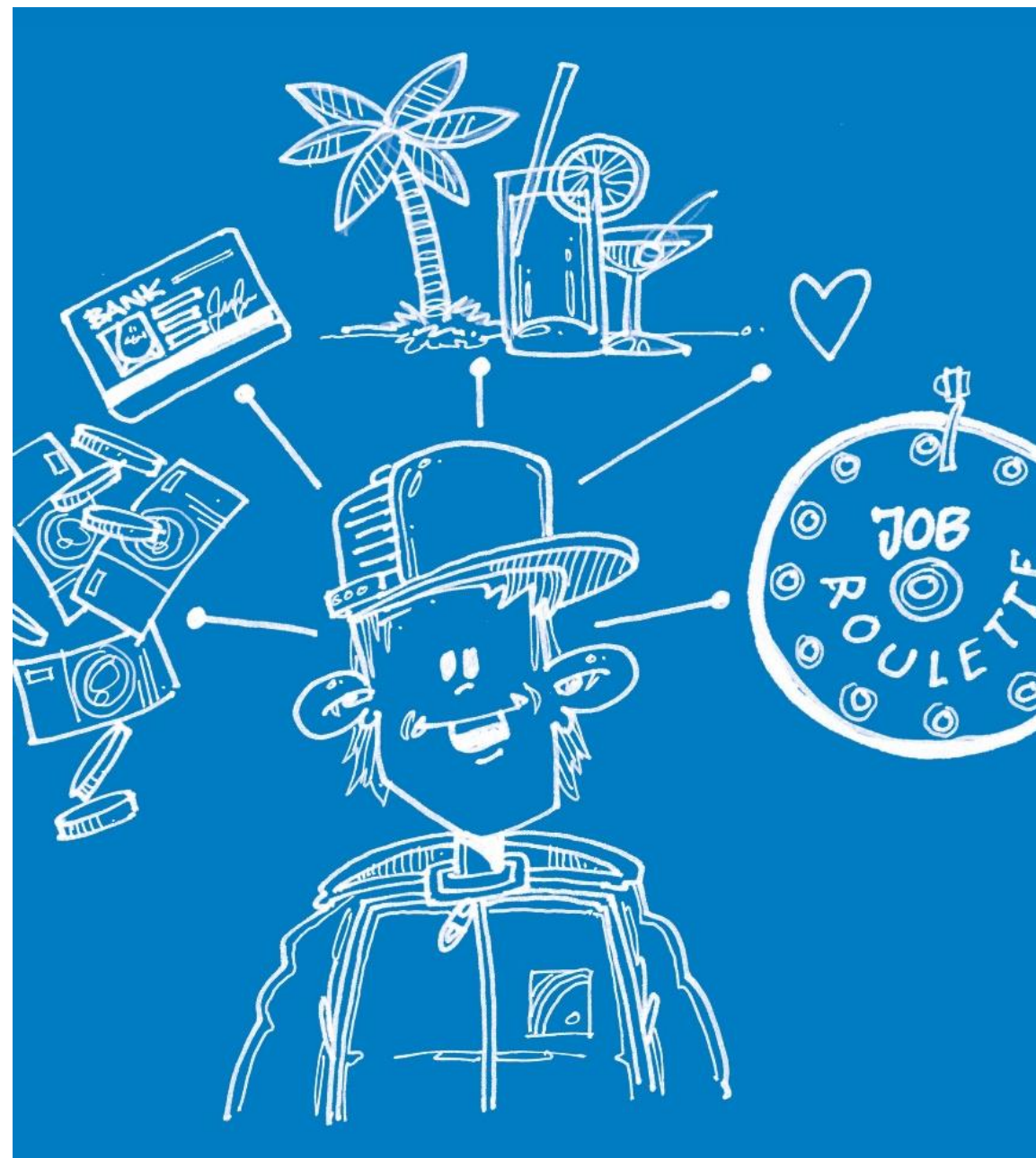
<https://www.youtube.com/watch?v=SpiYgcupU4g>



# Identitet

## - hvem er jeg?

- Kørekort, stemmeret, uddannelse, valg, flytte.
- Skabe fortællingen om mig.
- CV'et – hvordan skal det se ud.





# Barrierer, motiver og rekruttering

## - Identitet

### Barrierer

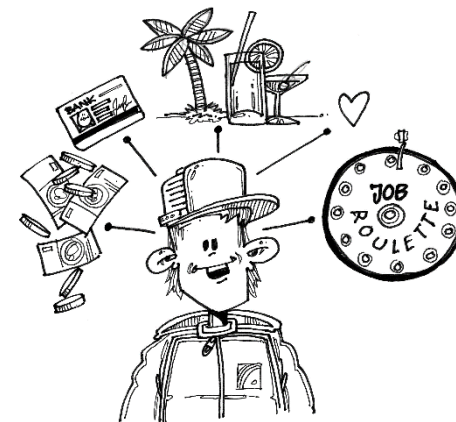
- De mange store valg og opbrud kan føre til utryghed, sårbarhed og give en følelse af at stå meget alene i verden.
- Da man er flyttet hjemmefra begynder det økonomiske at fylde – nu skal man selv betale for mad, husleje mv.
- Det kan være svært at engagere sig i forpligtelser, som rækker langt ud i fremtiden.

### Motiver

- Unge i identitetsfasen kigger mod arbejde og karriere, og ting som kan styrke CV'et
- Man ønsker reel indflydelse på det man laver, og man motiveres af medbestemmelse og stort ansvar.

### Rekruttering

- Brug gerne karriere-lingo, f.eks. "jobopslag", titel som "juniorprojektleder" og fremhæv mulighed for at styrke kompetencer og erfaring
- Tal ind i deres ønske om at "gøre en forskel", f.eks. "det er er fedt at gøre nogle børn glade, når jeg er træner".
- Spørg, helt åbent, hvad de tænker om opgaven og perspektiverne i den. Lad dem præge den.



# Ungeudvalg i Gymnastikforening

Et ungeudvalg, som sidder med til de bestyrelsesmøder, de har lyst og overskud til. Det er uforpligtende, og dermed er der mindre ansvar i sådan en post kontra en bestyrelsespost.

*"Bestyrelsen har hele vejen igennem været god til at lytte til os og selv de skøreste idéer. Vi sad der ikke bare for at fylde en stol, og det betød, at både bestyrelsen og vi unge fik noget ud af det."*

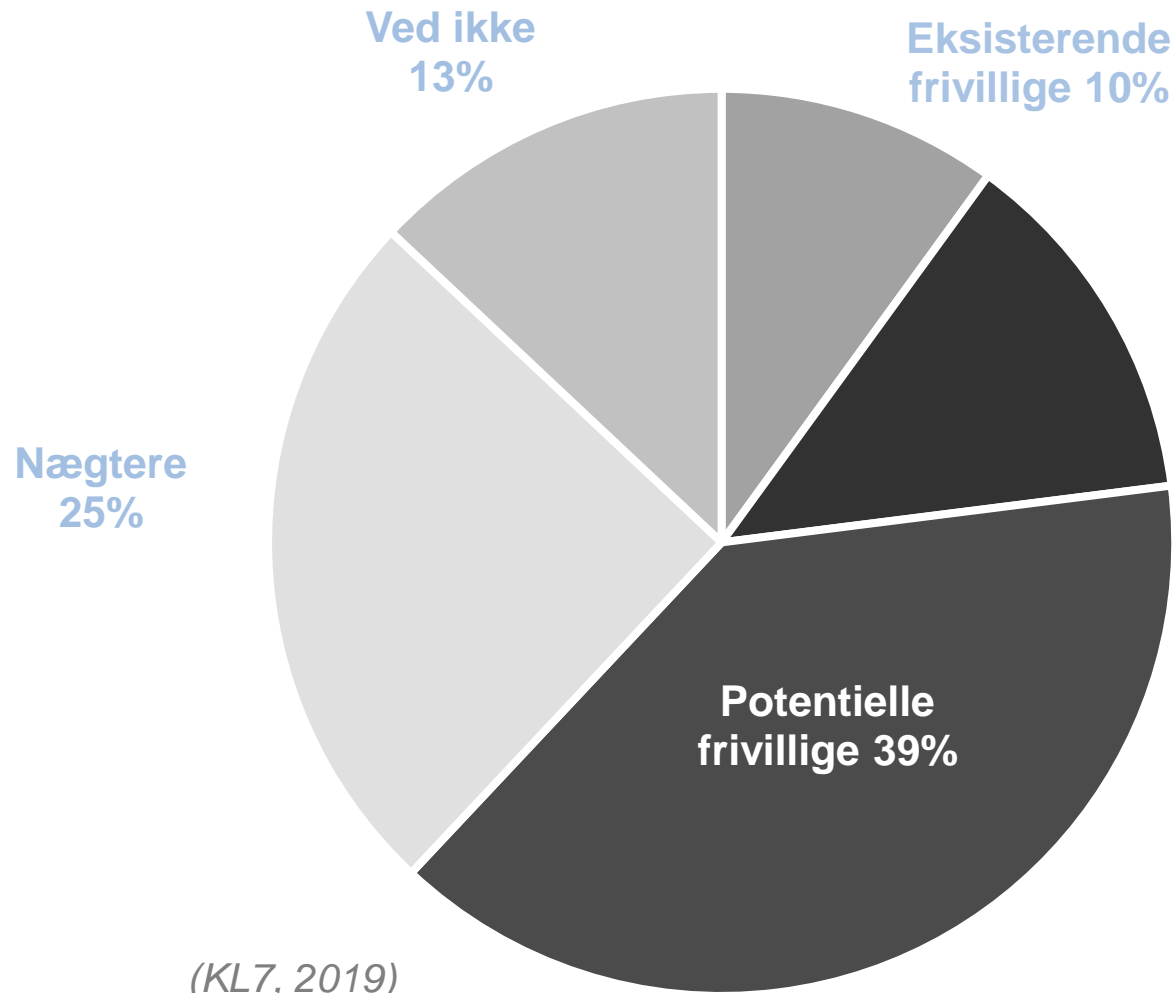
*Sarah, 21 år*

# Badminton Skørping

<https://www.youtube.com/watch?v=3K4Ro4U-75Q>



# Danske unge 15-29 år, Epinion



"Unge ønsker ikke at være frivillige"

*Forpersonerne i foreningerne*

**Potentielle eksisterende frivillige 13%**

Vi ser dermed en diskrepans mellem, hvordan **forpersonerne** oplever den yngre generations vilje til at være frivillig og den **yngre generations** faktiske ønske om at være frivillig.

(DIF og DGI's frivilligundersøgelse 2023, Epinion).

**Hvad vil  
du gerne  
arbejde  
med?**

15-18 årige

Træning og idræt	47
Leg og bevægelse	45
Bæredygtighed og klima	29
Bestyrelse og strategi	12
flygtninge og integration	10
Ledelse af aktiviteter	10
Økonomi og fundraising	8
Mentor	6
Praktisk arbejde	5

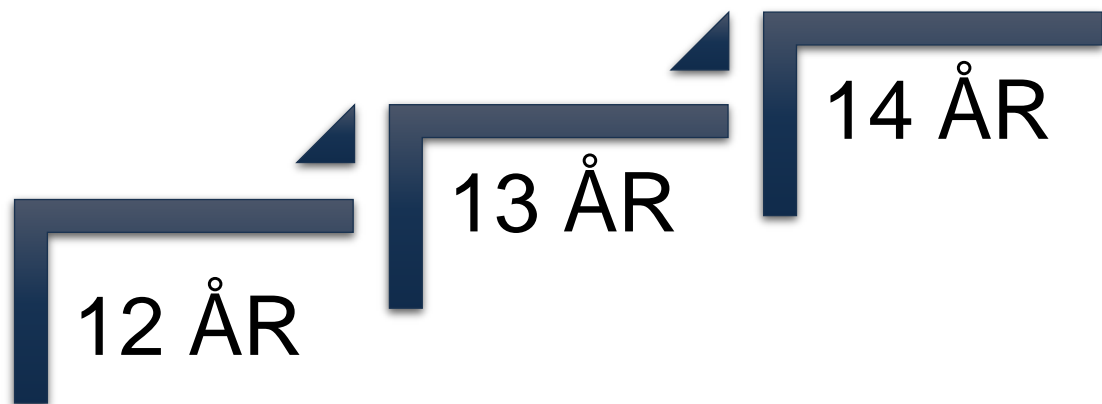
(K17, 2019 side 40)

# De fire S'er

”...fordi, det er det,  
der giver mest mening ift.  
vores sag og målgruppe...”

1. **Sagen**  
Mening: Hvorfor gør vi det?
2. **Sammen**  
Vi skaber rammer, hvor vi løfter i fællesskab
3. **Sjov**  
Motivationen for at være med
4. **Sikkert**  
Klare, tydelige og trygge rammer





## Frivillighedstrappe

At være en del af foreningen er ikke kun at være aktiv.

- En plan for, hvem gør hvad og hvornår
- Ingen overraskelser undervejs
- Tydelighed og synlighed internt og eksternt
- Need to og nice to – men skelner ikke
- Kompetenceudvikling og styrkelse af ejerskab til foreningen
- Som forening uddanner vi medlemmer til gavn for dem selv og foreningslivet

# DGI Fælles Trænerdag

<https://www.youtube.com/watch?v=X8gZZPFXR7M>

# Unge frivillige i din forening

- **I forhold til dine indledende tanker om unge frivillige – hvad I oplægget har ”skubbet til dig”?**
- **Hvad kunne du bruge unge frivillige til i din forening?**

# Engagements-hjulet

6 trin til at booste unges frivillige engagement





# 1 Invitation

## Fem metoder til tiltrækning

- Spørg en ung direkte
- Jobopslaget
- Et Faxe Kondi møde
- Infoaften
- Quick Survey

## Find den rette frivillig, til den rette opgave

Brug værktøjer til at guide jer på vej, til at finde de rette frivillige.

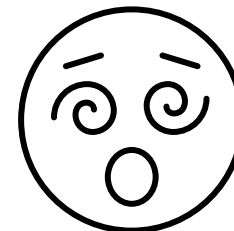
<b>Hvilken profil skal den frivillige have?</b> (hvad skal vedkommende være god til)	
<b>Hvem vil I spørge?</b> (nævn gerne 3 mulige navne)	
<b>Hvordan vil I motivere?</b> (Salgsargumenterne)	
<b>Hvem tager kontakten?</b>	
<b>Hvornår vil I spørge?</b>	

2  
Den gode  
velkomst

# Find det rette voksenmatch

- Kan sætte rammer og forventningsafstemme
- Vil de unge – og tror på dem
- Vil investere i det relationelle ikke kun det faglige/idrætslige
- Kan stille spørgsmål – og lytte efter behov (alle unge er forskellige!)
- Tør give ejerskab og lade unge prøve ting af – og fejle
- Er klar på at støtte op om de ”kedelige” opgaver i processen

## Skab overblik over foreningen



3  
Forventninger

# Forventningsafstemning

skab tydelige rammer og ansvarsfordeling

FASTLAGT	PÅVIRKELIGT	FRIT

# Motivation og anerkendelse

- Den **alternative valuta** er alt det, I giver 'tilbage', som de frivillige tillægger værdi
- Det kan være titler, kurser, oplevelser, middage, rabatter osv.
- Tak for i dag, udvikling og sociale arrangementer hitter.





5  
Forankring

## Tre gode råd til forankring

- Gør løbende status i bestyrelsen om arbejdet
- Overvej i god tid om aktiviteten skal fortsætte og læg en plan
- Brug de unge selv til at tiltrække nye

6  
Det gode farvel

# Det gode farvel



# Unge frivillige: Refleksion

- **Hvordan motiverer og anerkender I jeres unge?**
- **Hvad gør I for at indtænke nye måder at involvere unge i forskellige typer frivillighedsopgaver? Tænk gerne på variation af opgavetype, varighed og grad af forpligtigelse.**
- **Hvordan har I gjort ungeinddragelse til en fast del af jeres forening? Og hvordan sikrer I overlevering af kultur og struktur fra nuværende unge frivillige, til de næste?**

**DGI**

# Afrunding