



# **BÆREDYGTIG FRIVILLIGHED I KOMMUNERNE CIVILSAMFUNDETS ROLLE FOR FREMTIDENS TRIVSEL**

**Dialogmøde med Social-, Ældre- og Psykiatriudvalget og de frivillige sociale foreninger og frivilliggrupper i Odsherred Kommune d. 11.11.2024**

**Oplæg ved Rikke Louise Fage-Fjord, Socialantropolog og facilitator, Speak Up Now**

**Speak  
Up  
Now**



# Hvem er jeg?

---

## FAGLIG BAGGRUND

- Certificeret Coach & Facilitator i Indre Bæredygtighed (12 HRR)
- Cand. Mag. International Virksomhedskommunikation
- BA Ethnografi og socialantropologi
- Futurist

## ERHVERVSMÆSSIG BAGGRUND

- Leder af frivilligcenter Assens siden juni 2023
- 4 år som selvstændig erhvervsdrivende - [www.speakupnow.dk](http://www.speakupnow.dk)
- 1 år som projektkoordinator i NGO
- 10 år som konsulent i offentlig politisk organisation
- 5 år som kommunikationsansvarlig i det private erhvervsliv

## ANDET

- 10 års frivilligt bestyrelsesarbejde indenfor uddannelse/kultur/integration/byudvikling/indre bæredygtighed



# Bæredygtig frivillighed i kommunerne Civilsamfundets rolle for fremtidens trivsel

- Hvordan ser trivslen og frivilligheden ud i dag?
- Hvilken viden og erfaringer kan vi trække på?
- Et nyt menneske- og verdenssyn
- Hvordan kan vi som kommune og civilsamfund samarbejde for at skabe bedre trivsel/det gode liv for endnu flere borgere?
- Opsamling

Hvordan ser trivslen og frivilligheden ud i dag?



# TRIVSLEN I TAL

**Knap halvdelen af unge i alderen 16-25 år oplever en grad af mistrivsel**

**Flere børn og unge føler sig ensomme - samtidig er der sket en stor stigning i børn og unges forbrug af digitale medier**

**Trivselskommission nedsat i 2023 med det formål at kigge på:**

- **Fællesskaber og relationer**
- **Tidlig indsats og forebyggelse**
- **Livsmod og robusthed**
- **Det gode digitale liv**



# TRIVSLEN I TAL

Alle kan blive ramt af ensomhed. Størst risiko i livets overgange ved eksempelvis skole-/jobskifte, flytning, sygdom, pårørende

Cirka 598.000 voksne sig svært ensomme i Danmark

20.000 børn i alderen 11-15 år føler sig ofte eller meget ofte alene

Langvarig ensomhed kan føre til alvorlige mistrivsel, dårlig søvn og hovedpine og øge risikoen for hjertesygdomme og psykisk sygdom

Ifølge Sundhedsstyrelsen er der årligt 400.000 kontakter til egen læge, der skyldes ensomhed

Ensomhed koster årligt samfundet over 8 mia. kr. i pleje, behandling og tabt produktion (Sundhedsstyrelsen).



# FRIVILLIGFAKTA

**Frivilligt socialt arbejde** kan defineres som handlinger, der sigter på at give enkeltindivider eller grupper en øget velfærd eller omsorg eller sigter på at løse velfærdsproblemer.

I 2020 havde fire ud af ti danskere (40 %) deltaget i frivilligt arbejde inden for det seneste år.

Mere end hver fjerde (28 %) af dem, der ikke var frivillige på undersøgelsestidspunktet, har tidligere udført frivilligt arbejde.

En tredjedel (33 %) af befolkningen hverken er eller har været frivillige. Men adspurgt om de kunne tænke sig at blive frivillige, hvis nogen bad dem om det, så siger mere end hver tiende (11 %) ja tak.

[VIVEs frivillighedsundersøgelse 2020](#)



# FRIVILLIGFAKTA

Vi engagerer os, når vi:

- Bliver interesseret
- Bliver opfordret eller valgt
- Føler, at det er nødvendigt.

Vi bliver motiveret af:

- At kunne gøre noget på områder, som interesserer os
- At deltage i sociale fællesskaber, som vi kan lide
- At kunne gøre noget, som er vigtigt for lokalsamfundet.



Hvilken viden og erfaringer kan vi trække på?



# FRIVILLIGE ORGANISATIONER & TILBUD

**FriSe** – Paraplyorganisation for Frivilligcentre og Selvhjælp i DK

80 selvstændige medlemsorganisationer, med mere end 5000 medlemsforeninger og 600 selvhjælpsgrupper

**70 frivilligcentre**

**Socialkompas.dk** har p.t. 4.365 tilbud fundet hos 1.024 organisationer. Heriblandt 133 virtuelle / online

133 virtuelle / online tilbud fundet hos 87 organisationer i Odsherred

**Center For Frivilligt Socialt Arbejde**

**VIVE** m.fl.

# Find fællesskaber og sociale tilbud på Socialkompas

Få overblik over aktiviteter, hjælp og sociale tilbud i din kommune

Indtast søgeord

Alle placeringer ▾

Find hjælp til ▾

Vælg aktiviteter ▾

Alder

0 år

120 år

Søg

## SOCIALKOMPAS.DK

Søg i vores emner



Børn & Unge 733



Ensomhed og fællesskaber 962



Familie og forældre 503



Flygtninge og indvandrere 331





## Hvordan ser dit frivillige netværk ud?

Hils på din sidemakker, fortæl hvilke frivillige organisationer eller fællesskaber du som privatperson er med i.

Det kan være alt lige fra bestyrelsesarbejde til frivillig besøgsven, mentor, lektiehjælper, lokalrådsrepræsentant etc.

# De gode (kommunale) eksempler...



Gå Med Venner

Festivalfrivillige

Landsbyambassadører

Aktivitetscentre

Frivillig Fredag

Boligsociale indsatser

Midlertidig arkitektur

Lokalråd

Byhaver

“Halmhuset”

Heartlandambassadører

Bustur for tilflyttere

Studiestartsambassadører

Seniorlivsmesse

Frivillighed på skoleskemaet

Andre gode eksempler...?

Fortæl om en (kommunal) frivillig indsats i din kommune - eller én du kender til fra en anden kommune, som kan inspirere.

**Et nyt menneske- og verdenssyn ?**

# NYT VERDENS- OG MENNESKESYN

FRA MEKANISK TIL LIVGIVENDE



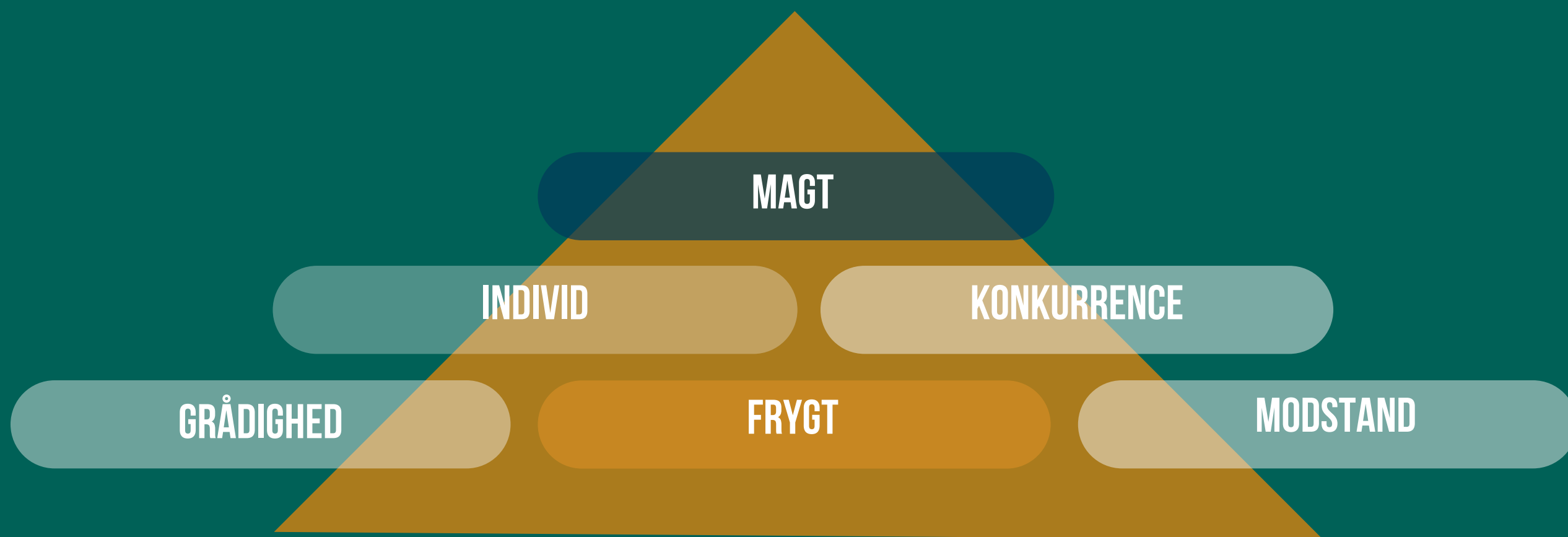
HUMAN  
REVOLUTION





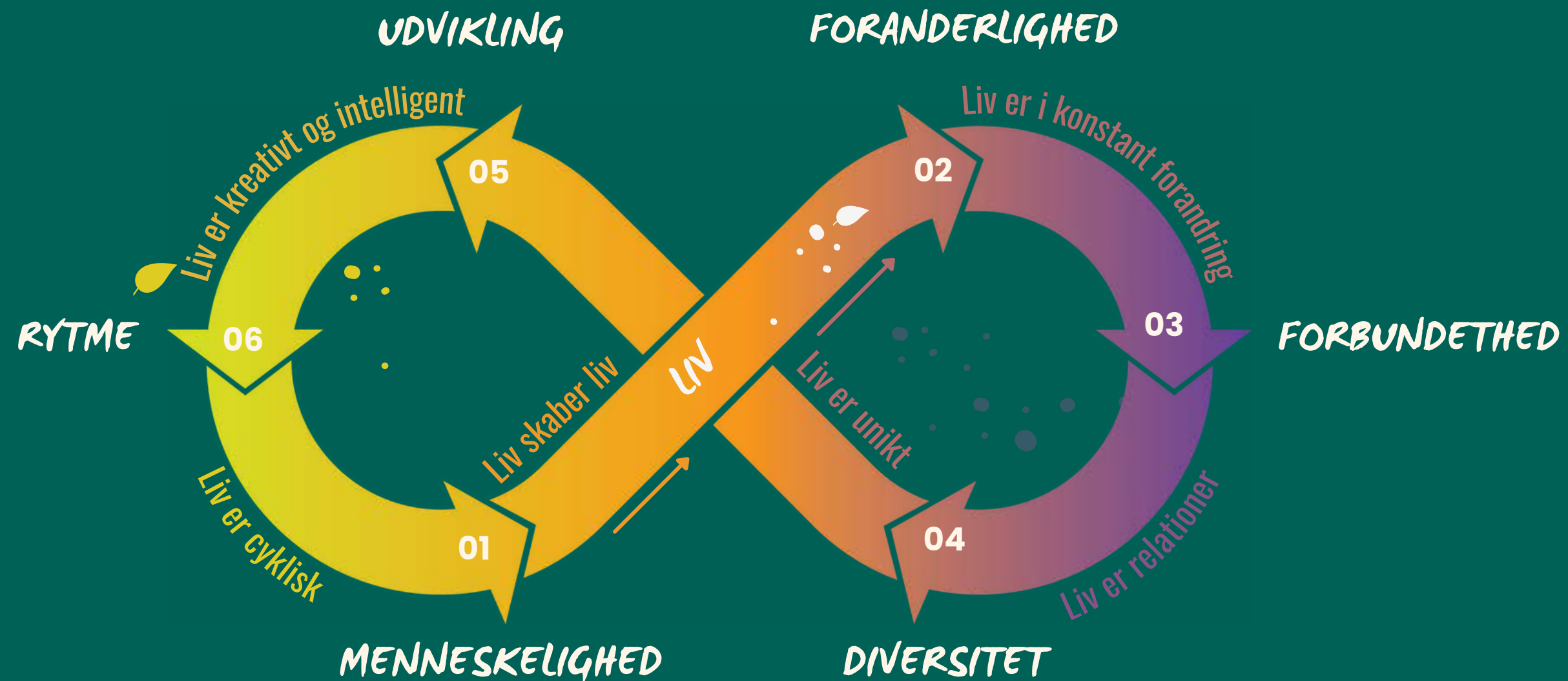
# TAB/VIND

DE MEKANISKE PRINCIPPER



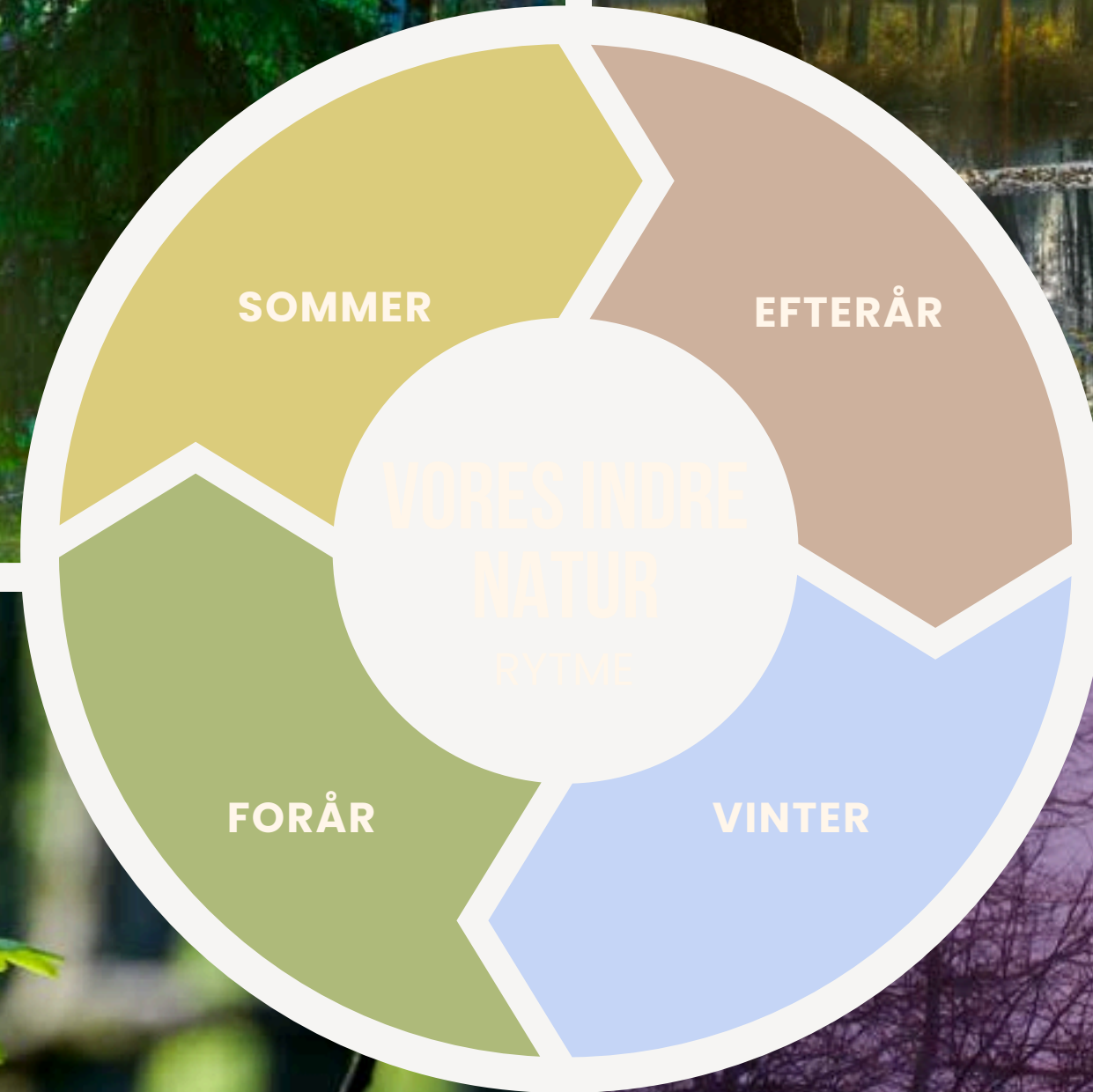
# PRINCIPPER

Indenfor indre bæredygtighed og regenerativ ledelse arbejder vi med seks livsgivende principper, som også kan overføres til det frivillige arbejde:



**SOMMER**  
HANDLING

**EFTERÅR**  
FORDYBELSE



**FORÅR**  
NYTÆNKNING

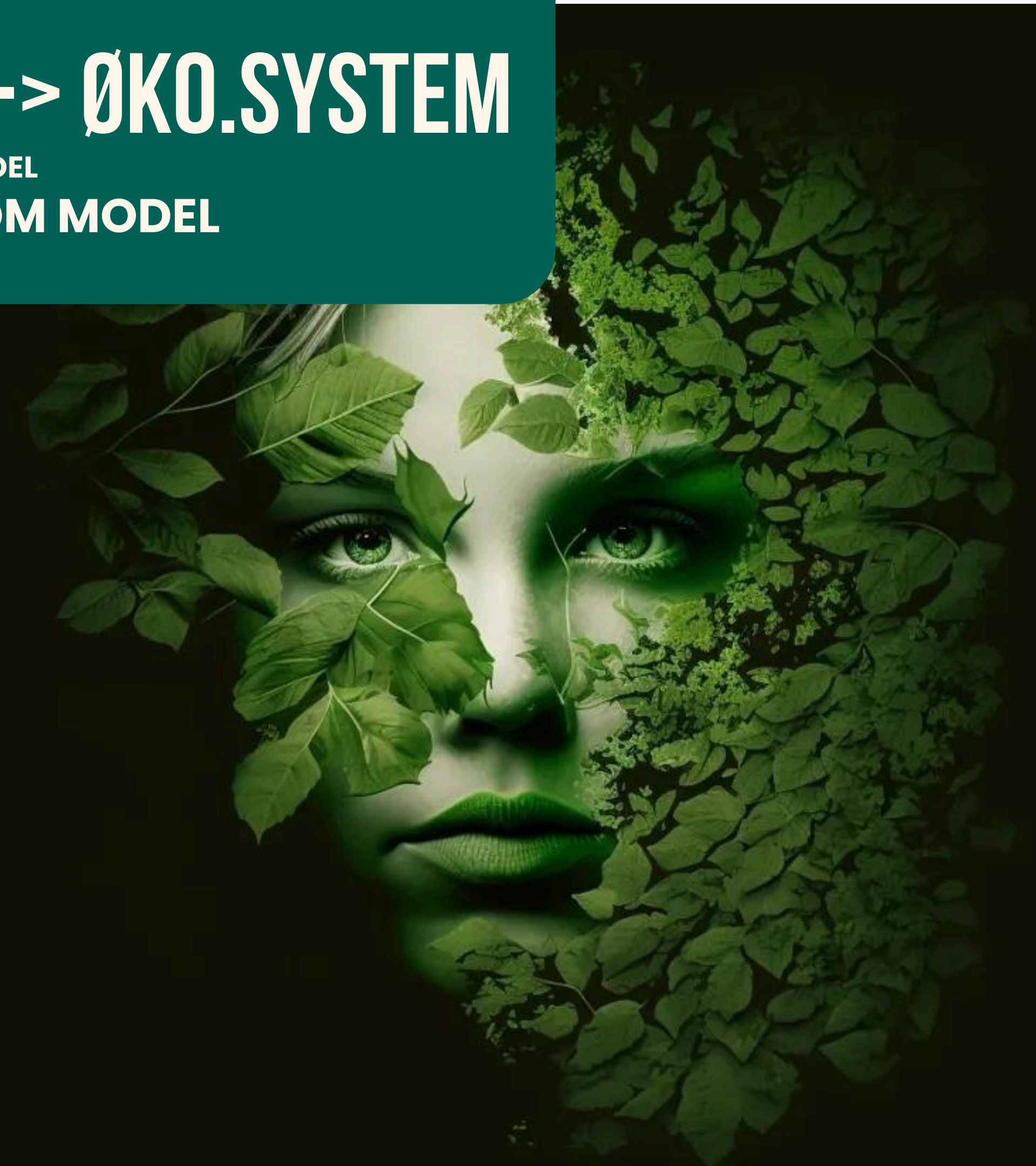
**VINTER**  
PAUSE

HUMAN  
REVOLUTION

# MASKINE <--- --> ØKO.SYSTEM

NY MODEL

NATUREN SOM MODEL



HUMAN  
REVOLUTION

# VERDEN OMKRING OS - DEN SPIRENDE NYE VIRKELIGHED



PAST

FUTURE



Speak  
Up  
Now



**PASSE IND < --- > VÆRE DIG**

**Speak  
Up  
Now**



**ALENE < --- > VIGTIG DEL AF FÆLLESSKAB**

**Speak  
Up  
Now**





RETHINK

REVISE

REDO

FRA FASTHOLDELSE < --- > TIL TILKNYTNING

Speak  
Up  
Now



**FRA FAST FRIVILLIGT ARBEJDE < --- > TIL FLEKSIBILITET**

**Speak  
Up  
Now**



**FRA TITEL < --- > TIL OPGAVE**



## FRA MERE < --- > TIL BEDRE

Hvordan kan vi samarbejde ud fra tanken om at gå 'Fra mere til bedre' ?

Hvordan kan vi bidrage til at styrke videndeling, rådgivning, netværksdannelse, brobygning og det gode (frivillig) liv mellem kommune og civilsamfund?

Hvordan kan vi som kommune og civilsamfund samarbejde for at skabe det gode liv og dermed også bedre trivsel blandt borgerne, uanset hvilken livssituation de er i?

Hvad er den gode historie, der skal fortælles  
om “Det gode liv” og frivillighed i din  
kommune inden kommunalvalget?

Hvem skal I samarbejde med?

Hvem skal høre historien?

Hvem skal fortælle historien?

Hvordan kommer den udover rampen?

# Hvem kunne være relevant at samarbejde med omkring frivillighed i din kommune?

Frivilligcenter/frivillige foreninger

Kommunale samarbejdspartnere

Private aktører

Uddannelsesinstitutioner

Pressen

Andre?

Vær så specifik som muligt - eksempelvis Presseansvarlig fra kommunikationsafdelingen, frivilligkonsulent, fritidsafdelingen, Folkeoplysningsudvalget, forperson for Socialudvalg, leder af frivilligcenter etc.

Hvilke politiske udvalg/politikere er optaget af  
civilsamfundsdagsordenen i din kommune?

Hvad kan være dit “take” på brobygning for at få frivillighed og trivsel på  
den politiske dagsorden?

Hvilken værdi skaber det? Eksempelvis mindre ensomhed, bedre trivsel,  
stærkere tilknytning, bedre integration etc.



# Opsamling

Hvad tager du særligt med dig i dag?

Hvad er dit næste skridt for at bygge bro mellem kommune og civilsamfund?

# TAK FOR JERES TID

Vil du vide mere...

Find mig via [www.speakupnow.dk](http://www.speakupnow.dk)

Connect gerne på LI: <https://www.linkedin.com/in/rikkelouisefagefjord/>

Eller send en mail på [rikkelouise@ speakupnow.dk](mailto:rikkelouise@ speakupnow.dk)