

# Fællesskaber for alle

Seks foreningers erfaringer med  
at gøre mennesker i udsatte  
positioner til medskabere  
af frivillige forenings-  
fællesskaber



Socialt  
Udviklingscenter

VELUX FONDEN vil gerne takke de seks foreninger, der har deltaget i udviklingsarbejdet bag denne evaluering:

Muhabet  
DGI Storstrømmen  
Foreningen Outsideren  
& Team Mod på Livet  
Frivilligcenter Silkeborg  
Diversity Works

Tak for stort engagement i jeres gode og vigtige udviklingsprojekter. De har både skabt forandring for de mennesker, der har været med, og dannet grundlaget for den viden, evalueringen her præsenterer. Projekterne er nu afsluttede; ved siden evalueringen er der formuleret en modelbeskrivelse for hver af de fem projekter.

Derudover rettes en stor tak til SUS – Socialt Udviklingscenter for stor ihærdighed i arbejdet med den tværgående vidensudvikling og udarbejdelsen af denne publikation.

Søborg, 13. oktober 2023



# Indhold

<b>Indledning</b> .....	<b>4</b>
De fem projekter i vidensudviklingen .....	4
<b>Hvad har vi undersøgt og hvordan?</b> .....	<b>6</b>
En lærende evaluering .....	6
<b>Fællesskaber for alle – hvorfor er det vigtigt?</b> .....	<b>9</b>
Hvilke forandringer oplever deltagerne i de fem projekter? .....	10
Det gør en forskel at bidrage og lave noget sammen .....	12
<b>Vejen til deltagelse er kompleks</b> .....	<b>13</b>
Hvordan ser bevægelsen ind i fællesskabet ud?.....	14
Vigtige forudsætninger for at kunne tage de små skridt .....	14
Koblingen til “De små skridts metode” .....	17
Det vigtige samspil mellem deltager og fællesskab .....	18
<b>Sådan baner I vejen til deltagelse</b> .....	<b>19</b>
Den gode modtagelse .....	20
Det fælles tredje – praksisfællesskabet.....	22
Fleksible deltagelsesformer i fællesskabet .....	27
Brobygning .....	30
<b>Konklusion</b> .....	<b>34</b>
<b>Metode og datagrundlag</b> .....	<b>36</b>
Hypotesebaseret tilgang.....	36
Fremgangsmåde – sætte data i spil og analysere undervejs .....	36
Datagrundlag og -bearbejdning .....	38



# Indledning

Under Velux Fondens temakald<sup>1</sup> “Fællesskaber for Alle” har fem projekter i perioden 2021-2023 arbejdet med at bane vejen for, at mennesker i sårbare positioner kan blive en medskabende og bidragende del af frivillige fællesskaber.

Projekterne er gennemført af foreningerne Muhabet, DGI Storstrømmen, Frivilligcenter Silkeborg, Diversity Works og et projekt i et samarbejde mellem organisationerne Outsideren og Team Mod på Livet. I alt har foreningerne været i berøring med 220 mennesker igennem deres projektaktiviteter.

SUS – Socialt Udviklingscenter har fulgt de fem projekter fra starten for at gennemføre en tværgående lærende evaluering med hovedspørgsmålet: Hvad skal der til, for at unge og voksne i en social udsat position kan blive aktive deltagere i frivillige fællesskaber? Afsættet har været at lade de fem projekter berige og kvalificere hinanden undervejs og sammen med de fem projekter at udlede viden på tværs af udviklingsarbejdet.

Det er vores håb, at andre frivillige foreninger vil tage erfaringerne til sig og bruge dem til at blive endnu bedre til at engagere mennesker i udsatte positioner i sine frivillige fællesskaber eller som inspiration til at begynde på det.

Vi håber at kunne inspirere og guide frivillige foreninger til at gøre en indsats for at skabe nogle mere inkluderende foreningsmiljøer og bane vej for, at mennesker med forskellige forudsætninger kan bidrage til fællesskabet. Med denne publikation håber vi at kunne vise vejen og give

modet til at gå aktivt ind i dette arbejde, selvom det måske udfordrer nogle foreningers selvforståelse og måden, man plejer at gøre tingene på. Som man kan læse, giver det nemlig mening for både individet og for fællesskabet når flere – også mennesker i udsatte positioner – deltager og bliver medskabere af det frivillige foreningsliv.

## De fem projekter i vidensudviklingen:

### 1. “Fra isolation til fællesskab” – Muhabet

Muhabet er et psykosocialt aktivitets- og samværstilbud under Københavns Kommune, hvor mennesker med psykisk sårbarhed og svære traumer kommer som gæster. De fleste har flygtninge- og indvandrerbaggrund. Mange oplever sig marginaliseret i det danske samfund og lever i ensomhed og isolation.

Formålet med “Fra isolation til fællesskab” har været at give Muhabets gæster erfaringer og oplevelser med at være en betydningsfuld og bidragende del af foreningens fællesskab. Muhabet har gennem et systematisk arbejde med praksis- og grænsefællesskaber haft et særskilt fokus på at hjælpe sine gæster med at engagere sig i aktiviteter i Muhabet eller etablere sig i fællesskaber uden for foreningen.

### 2. “Getting on” – Outsideren og Team Mod på Livet

Outsideren og Team Mod på Livet har været sammen om projektet “Getting On”. Team Mod på Livet (TML) er et hold af mennesker, der driver et klubhus, som er en del af Københavns Kommunes socialforvaltning. Ud over den daglige drift har de en bred vifte af aktiviteter, som man kan deltage i. Fx skriveværksted, brætspil, byhaver, madlavning, besøg og formidling af deltagelsesmuligheder på bl.a. botilbud og i jobcentre. Outsideren er en frivillig forening, der bl.a. laver forskellige kreative aktiviteter som skriveværksted, krea-hold, filosofihold, bogklub, filmklub og forskellige sociale arrangementer. Foreningen producerer film, artikler, blogindlæg og udgiver magasinet *Outsideren – Ser psykiatrien indefra*.

Begge foreninger er brugerdrevne. Fælles for deltagerne er, at de har erfaring med at være i psykiatrien og/eller socialpsykiatrien.

I “Getting On” har Outsideren og TML på forskellige måder arbejdet med at udvikle en god velkomst for nye deltagere, løbende dialog mellem ansatte, erfarne frivillige og nye frivillige, forskellige legitime former at deltage på, adgang til praksisfællesskaber og muligheder for at være med til at definere aktiviteter og indhold. De har haft særligt fokus på at udvikle på elementerne: 1) Første samtale, 2) Første skridt ind i organisationen, 3) Intromøde, 4) Fællesmødet, og 5) Perifer legitim deltagelse. Alt sammen inden for foreningens rammer.

<sup>1</sup> En invitation til at søge midler til projekter under et bestemt tema.

### 3. “Aktive Fællesskaber på Lolland” – DGI Storstrømmen

Danmarks Gymnastik- og Idrætsforbund (DGI) har i mere end 150 år arbejdet for at styrke motion og breddeidræt i Danmark. DGI Storstrømmen er en landsdelsforening under DGI og dækker Sydsjælland, Lolland og Falster. Her samarbejder foreningen med bl.a. foreninger og kommuner om at skabe rammer for, at så mange som muligt får mod på og lyst til at bevæge sig ind i foreningsfællesskaber.

I “Aktive Fællesskaber på Lolland” har man arbejdet med at bygge bro mellem unge voksne mellem 18-35 år i socialt udsatte positioner i Lolland Kommune og det lokale foreningsliv. De unge kommer primært fra to FGU'er (Forberedende grunduddannelse), to ungehuse og jobcentret i Lolland Kommune. Gennem to brobyggere har DGI Storstrømmen dels arbejdet med at motivere og hjælpe de unge til at bevæge sig ind i foreningerne, dels med at understøtte foreningerne i at blive bedre til at åbne sig op og tage godt imod de unge, der træder ind ad døren. Med tiden har projektet desuden udviklet et fokus på at bringe foreningslivet ud de steder, hvor de unge i udsatte positioner befinder sig, som fx FGU-skoler og jobcentre.

### 4. “Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber” – Diversity Works

Diversity Works er en frivillig, medlemsbåret forening beliggende på Nørrebro i København. I Diversity Works kommer især etniske minoritetskvinder med ikke-vestlig baggrund i alderen 35 år og opefter. En del af kvinderne lever i socialt og sundhedsmæssigt udsatte positioner. Fælles for dem er, at de har et ønske om at ændre noget i deres liv. Fx at blive sundere, blive en del af et fællesskab eller få hjælp til at komme tættere på arbejdsmarkedet. Kvinderne kommer ofte for at få hjælp til specifikke behov som at få vejledning fra en socialrådgiver, deltage i et computerkursus eller i danskundervisning.

I “Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber” har Diversity Works arbejdet med i højere grad at skabe en aktivitet, som kvinderne selv bidrager til og gennemfører. Her tilbereder og serverer kvinderne et fælles måltid, som er omdrejningspunktet for aktiviteten. Rammen for projektet er fire ugentlige madklubber med tre til fire faste tilknyttede kvinder hver gang. Der er fokus på sund og næringsrig mad, som medvirker til at styrke både den mentale og sociale sundhed og trivsel. Hver mandag mødes alle på tværs af madklubberne og laver noget socialt sammen. Det kan være at tage på tur i byen, få undervisning eller besøge andre frivillige foreninger. Målet med måltidsfællesskabet er at bidrage til at reducere ensomhed, give adgang til fællesskab og styrke selvværdet hos kvinderne.

### 5. “Relationer i bevægelse” – Frivilligcenter Silkeborg

Frivilligcenter Silkeborg giver rådgivning og sparring til 200 foreninger med et socialt sigte. Frivilligcentret arbejder gennem sine aktiviteter for at styrke menneskers sociale, psykiske og fysiske sundhed og deres deltagelsesmuligheder. Det har et særligt fokus på at skabe bæredygtig brobygning mellem civilsamfund og det offentlige.

“Relationer i bevægelse” har til formål at hjælpe mennesker med psykiske vanskeligheder ind i fællesskaber. Det sker ved, at deltagerne i projektet matches med peer-mentorer, som selv har erfaring med psykisk sårbarhed, men som er så langt i deres bedring, at de har overskud til at hjælpe andre. I makkerskab med peer-mentoren bevæger deltageren sig henimod at indgå i forskellige frivillige fællesskaber. Der har i arbejdet særligt været fokus på relationer, følgeskab og på de “langsomme skridt” afstemt efter deltagerens ønsker og behov. Men også på at skabe rum og frihed til, at den enkelte selv kan vælge retning. Projektet har haft et dobbeltfokus på deltagelse: Det har været en platform for at blive frivillig peer-mentor for mennesker med erfaring fra psykiatrien og har samtidig haft fokus på at hjælpe mennesker med psykiske vanskeligheder ind i frivillige fællesskaber via disse peer-mentorer.

# Hvad har vi undersøgt og hvordan?

Tre hovedspørgsmål har været omdrejningspunkt i denne evaluering. De har taget afsæt i VELUXFONDENS temakald, som er sat i verden for at skabe viden om, hvordan mennesker i udsatte positioner i højere grad kan blive en del af frivillige foreningsfællesskaber. Da projektet startede i 2021, lød de tre spørgsmål:

- Hvordan får mennesker i en udsat position lyst til, mod på og kompetencer til aktiv deltagelse i et frivilligt fællesskab? Hvordan kan vejen fra marginaliseret til frivillig understøttes – og af hvem?
- Hvordan bliver frivillige foreningsfællesskaber bedre til at byde en bred vifte af frivillige velkomne uden at stigmatisere?

Sammen med de fem projekter er vi blevet klogere undervejs i processen. Fx er det blevet tydeligt, at vejen til fællesskab ikke alene handler om at forstå, hvad der motiverer den enkelte til at deltage, men måske i højere grad om, hvilken proces den enkelte gennemgår, når han eller hun bevæger sig fra at opleve sig selv som uden for fællesskabet til at blive en vigtig og bidragende del af fællesskabet. Herunder også hvad der er vigtigt for den enkelte for, at den proces kan finde sted.

Vi er også blevet klogere på begreberne frivillighed og deltagelse, ligesom vi har fået ny viden om, hvad det mere præcist vil sige at arbejde med at bane vejen til deltagelse i frivillige foreninger – for det forudsætter en dialogbaseret tilgang, hvor man som fagperson eller frivillig løbende reflekterer over, hvorfor man gør, som man gør.

De tre hovedspørgsmål er derfor i løbet af vores fælles lærings- og evalueringsproces endt med at lyde sådan her:

1. Hvordan ser den enkeltes vej fra isolation til fællesskab ud, og hvad ser ud til at understøtte den?
2. Hvad kan frivillige foreninger og fællesskaber gøre for at bane vejen for, at også sårbare grupper kan bidrage til fælles aktiviteter?
3. Hvordan kan man arbejde med at bygge bro mellem forskellige deltagelsesformer og fællesskaber?

Ud over disse spørgsmål har vi undersøgt, hvilken betydning det har for deltagerne at få en bidragende rolle i et fællesskab. Det har vi gjort, fordi det er vigtigt at vide, hvilken forskel det gør, og hvordan det opleves for den enkelte, hvis man som forening skal engagere sig i dette arbejde.

## En lærende evaluering

Evalueringen af de fem projekter har haft fokus på løbende og gensidig læring og vidensudvikling. SUS – Socialt Udviklingscenter har fulgt projekterne fra start bl.a. ved at give sparring på lokale læringsmøder og ved én gang årligt at facilitere fælles læringsmøder, hvor repræsentanter fra alle projekter sammen indgik i kollektive analyseprocesser. De nye erkendelser, SUS og projekterne har fået undervejs, har haft betydning for måden, vi er gået til evalueringen på og for vores forståelse af begreberne frivillighed og deltagelse. Mere om det i det følgende.

## Fælles læring – praksis- og vidensudvikling, der går hånd i hånd

Evalueringsens formål har været todelt:

- At bidrage til at kvalificere de fem projekter undervejs i projektførelsen ved løbende at indsamle viden fra og give sparring til de enkelte projekter
- At løfte blikket fra de enkelte projekter og skabe viden på tværs om, hvad der virker, og hvilken betydning det har, når foreninger arbejder aktivt med at understøtte den enkeltes vej til at blive medskaber af frivillige foreningsfællesskaber. Den tværgående viden er blevet skabt i kollektive analyseprocesser, hvor vi sammen med projekternes medarbejdere har kigget på den samlede pulje af indsamlet data og udledt viden om evalueringens hovedspørgsmål.

Undervejs har den viden, vi har fået, påvirket både evalueringens udformning og formuleringen af de hovedspørgsmål, den skulle besvare. På den måde har evalueringen været en fælles læringsproces, hvor foreningernes lokale praksisudvikling og SUS' tværgående evaluering og vidensudvikling på hver sin måde har bidraget til den fælles læringsproces.

### Løbende test af projekternes hypoteser via forandrings- og læringsfortællinger

Som afsæt for læringsprocessen opstillede vi sammen med hvert projekt et sæt hypoteser for deres konkrete indsats. En hypotese kan i denne sammenhæng ses som en idé om, hvad der skal til for at understøtte sårbare menneskers veje ind i frivillige fællesskaber. Formålet var at hjælpe projekterne med at få øje på, hvad deres egne mere eller mindre eksplicite hypoteser var, og hvilke antagelser der lå til grund for dem, for derefter at kunne bruge projektperioden til at efterprøve dem og løbende justere både hypoteser og konkrete projektaktiviteter på baggrund af den viden, der blev indsamlet og bearbejdet. Tilgangen havde samtidig til formål til at sikre, at projekterne ikke låste sig for hurtigt fast på bestemte løsninger,



men var afsøgende i forhold til, hvad der virker og ikke virker, og hvilke barrierer, som skal overkommes, når man arbejder for at gøre det lettere for mennesker i sårbare positioner at træde ind i frivillige fællesskaber og nye roller.

For at undersøge og teste foreningernes hypoteser blev der indsamlet forandringsfortællinger fra deltagerne og læringsfortællinger fra medarbejderne. Forandringsfortællinger er korte fortællinger, hvor deltagerne ud fra tre spørgsmål sætter ord på:

- de vigtigste forandringer, der er sket i deres liv i forbindelse med, at de blev en del af projektet
- hvorfor det har haft betydning for dem
- hvad de oplever har haft betydning for, at forandringerne er sket.

Læringsfortællingerne er medarbejdernes egne refleksioner over deres egen praksis, ved at de selv løbende identificerer vigtige læringspunkter og skriftligt besvarer tre spørgsmål om dem. (Se metodeafsnit til sidst i publikationen).

Vi brugte forandringsfortællinger, fordi de på en konkret måde indfanger betydningen af en bestemt indsats, og hvilke mekanismer der er på spil i forhold til at skabe denne værdi. Forandringsfortællinger giver samtidig fortælleren muligheden for at definere, hvad det er vigtigt at rette blikket mod. Det vil i dette tilfælde sige, hvordan man kan forstå og understøtte den enkeltes proces fra at stå udenfor til at blive en medskabende del af et frivilligt fællesskab, og hvad der kan være hjælpsomt på vejen. Det har gjort det muligt at få øje på og fremhæve elementer ved de fem projekters modeller, som vi ikke på forhånd kendte omfanget eller vigtigheden af. Læringsfortællingerne supplerer ved at give et unikt indblik i de små erkendelser, som medarbejderne gør sig undervejs, og fastholde den ofte tavse viden, der ligger til grund for, hvordan konkrete indsatser løbende bliver tilrettelagt, gennemført og justeret. Det gav samtidig medarbejderne mulighed for at dele og drøfte deres faglige refleksioner undervejs i processen på tværs af foreninger og projekter. Forandrings- og læringsfortællingerne blev indsamlet i tre runder, én hvert år, og gav hver gang anledning til at justere projekternes hypoteser, iværksætte nye prøvehandlinger og justere evalueringsaktiviteterne.

### Fra frivillighed til deltagelse og medskabelse

Begrebet frivillighed udgjorde en vigtig del af den begrebslige ramme for evalueringen og for vores forståelse og italesættelse af formålet med de fem projekter. Vi var med afsæt i temakaldet og evalueringens opgaveformulering nysgerrige efter at finde ud af, hvad der skulle til, hvis mennesker i sårbare positioner skulle bevæge sig ind i frivillige roller i foreningslivet.

Undervejs viste denne begrebsliggørelse sig imidlertid utilstrækkelig. På tværs af foreningerne og deltagerne i projekterne var der en opfattelse af frivillighed som noget, der refererer til et stykke arbejde, hvor nogen gør noget for nogle andre. Hvor den ene part er i en aktiv giverposition, mens den anden er i en mere passiv modtagerposition. Altså en traditionel form for frivillighed, som ofte er koblet til fast definerede frivillige roller i organisationer med fastlåste organisationsstrukturer: træner i fodboldklubben, bestyrelsesmedlem på skolen eller butiksmedarbejder i den lokale genbrugsforretning.

De medvirkende foreninger oplevede derfor ikke begrebet frivillighed som dækkende eller relevant for det, de arbejdede med at opnå sammen med deres deltagere, eller den forandring, de arbejdede for at skabe i foreningerne og hos den enkelte deltager.

Mennesker i meget sårbare positioner uden forudgående erfaring med foreningslivet vil for det første skulle gennemgå mange små skridt på vejen, før det er relevant at træde ind i den type frivilligrolle. For det andet risikerer man med et fokus på frivillighed i traditionel forstand at overse værdien af de mindre, og nogle gange næsten usynlige, bidrag til at skabe og forme de fællesskaber, som deltagerne yder, og som skaber værdi for alle i lige så høj grad som dét at være frivillig i mere traditionel forstand.

Derfor valgte vi i stedet for at have fokus på deltagelse og medskabelse som begreber. Medskabelse er her forstået som en rolle i fællesskabet, hvor man ikke blot er tilstede som modtager af noget, andre har skabt, men hvor man på forskellige måder og i større eller mindre grad præger og definerer fællesskabet i kraft af sin deltagelse. Med medskabelse som begrebslig ramme for at forstå projekternes arbejde fik vi et bedre blik for de greb, der understøttede deltagernes små skridt henimod at få en mere bidragende rolle i fællesskabet og dermed opleve at blive set som en del af det. (Se afsnittet *Vejen til deltagelse er kompleks*).



# Fællesskaber for alle – hvorfor er det vigtigt?

Der kan være flere opfattelser af, hvad det vil sige at være en del af et fællesskab, og hvad det er, man kan få ud af at være en del af fx en frivillig forening, ligesom der kan være forskellige opfattelser af, hvad det vil sige at bidrage. I dette afsnit kommer vi kort ind på betydningen af medskabelse i forhold til deltagelse i fællesskaber. Herefter sætter vi fokus på, hvad det konkret har betydet for deltagerne i de fem projekter at blive en del af de frivillige fællesskaber i foreningerne – og at få erfaringer med at kunne bidrage og dermed blive medskabere af det fællesskab, de er en del af.

*Fællesskabsmålingen 2022*<sup>2</sup>, som er en undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark, peger på, at den gruppe af borgere, som er kendetegnet ved et komplekst samspil mellem sociale, helbredsmæssige og økonomiske udfordringer, også typisk oplever en høj grad af eksklusion og står uden for væsentlige fællesskaber i samfundet og hverdagslivet. Fællesskabsmålingen peger også på, at den gruppe af mennesker, der er mest ekskluderet, oplever betydelig ensomhed, er mindre tilfredse med livet og ser mindre optimistisk på fremtiden end resten af befolkningen.



*Jeg lærer en masse af at være med i Madklubben. Det er rart at kunne lave hurtig og sund mad, når mine børn kommer hjem, så har jeg mere tid.*

Deltagerfortælling, “Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber”

Samtidig peger forskning i socialt arbejde og socialpædagogisk praksis på, hvordan deltagelse i skabelse af fællesskaber har betydning for menneskers udvikling af livsmuligheder. Der bliver i bogen *Fællesskabende praksisser*<sup>3</sup> fx peget på, at mennesker i udsatte positioner kan udvikle egne livsmuligheder ved at deltage i det samfundsmæssige kollektivt organiserede arbejde med at bearbejde, forandre og drage omsorg for fælles livsbetingelser. Og man kan se ulighed og udsathed som noget, der er forbundet med, at nogle mennesker er udelukket fra produktive processer, hvor vi skaber noget sammen.

Det bliver pointeret, at det at skabe adgang til deltagelse i den type fællesskaber, kan have betydning for, hvordan mennesker i marginaliserede positioner kan gøre sig gældende og få indflydelse. Fordi det at være medskaber handler om deltagelse i opbygningen af en fælles social verden. Og fordi det at være medskabende deltager i et fællesskab – altså at være med til at definere og bidrage til det, der foregår – er en mulighed for udvikling af ens personlige livsgrundlag.

Derfor er det vigtigt at arbejde med at skabe adgang til deltagelse og til at bidrage og være medskaber af fællesskaber for alle grupper i befolkningen.

Deltagernes erfaringer i de fem projekter understreger, hvor stor betydning det har for den enkeltes livsvilkår og livskvalitet at opleve sig selv som betydningsfuld og bidragende – bl.a. i forhold til den enkeltes oplevelse af ensomhed og tro på fremtiden.

Nedenfor præsenterer vi fem forandringstemaer, som på baggrund af deltagerne erfaringer, giver billeder af, hvilken forskel det at blive bidragende deltager i et fællesskab kan gøre for mennesker i sårbare positioner.

Forandringstemaerne handler om bedre helbred, bedre socialt netværk, større selvverd og et mere positivt selvbillede. Og om helt konkret at blive bedre til at håndtere udfordringer i hverdagen. Temaerne vidner netop om, hvordan erfaringer med deltagelse og medskabelse giver mulighed for at gøre sig gældende, få indflydelse på egne livsvilkår og på den måde skabe bedre livsbetingelser for sig selv.

### Hvilke forandringer oplever deltagerne i de fem projekter?

Der er i løbet af projektperioden indsamlet detaljerede forandringsfortællinger fra 62 deltagere på tværs af de fem

projekter. Forandringsfortællingerne er korte nedskrevne fortællinger, som giver et konkret indblik i, hvilken betydning det har haft for deltagerne at blive en bidragende del af det fællesskab, de har været en del af i deres forening. Deltagerne bliver bedt om at beskrive den eller de forandringer, som har haft størst betydning for dem. Det er altså ikke en udtømmende liste, men et indblik i, hvilke forandringer der, ud fra et deltagerperspektiv, vurderes at være særligt betydningsfulde<sup>4</sup>.

### Datagrundlag

Dette afsnit er baseret på en analyse af 63 forandringsfortællinger indsamlet fra 62 forskellige deltagere i løbet af projektperioden (én deltager bidrog med to fortællinger).

Der har i løbet af projektperioden været i alt 222 deltagere på tværs af de fem projekter.

Temaerne er udledt ved at registrere og optælle de forskellige forandringer, som deltagerne kvalitativt beskriver som vigtigst i deres forandringfortællinger, og derefter kondensere dem i mere overordnede temaer. På den måde har vi fået et deltagerperspektiv på, hvilke forandringer der har særlig betydning, når man rykker sig fra udenfor til bidragende deltager i et fællesskab.

<sup>2</sup> Fra VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd <https://www.vive.dk/da/udgivelser/faellesskabsmaalingen-2022-rv7dodvn/>

<sup>3</sup> Mørch, L. Schwartz, I. Christensen, T. Nissen, M. (red), *Fællesskabende Praksisser*, Frydenlund Academic, 2023

<sup>4</sup> Der er ingen af forandringsfortællingerne, som ikke indeholder beskrivelser af positive forandringer. Men det er forskelligt, hvor mange forskellige forandringer de enkelte deltagere beskriver.

Der bliver beskrevet mange forskelligartede vigtige forandringer for de enkelte deltagere. Alligevel går mange af de samme forandringer eller temaer igen.

På tværs af forandringsfortællingerne har vi kondenseret fem overordnede temaer, som i forskellig form går igen. Temaerne kan ikke ses som isolerede, da det er tydeligt i flere af fortællingerne, at de første positive forandringer giver mod på mere fællesskab og mere deltagelse, som så igen giver anledning til flere positive oplevelser, erfaringer og forandringer. Der er altså tale om en form for sneboldeffekt.

#### De fem overordnede oplevede forandringer er:

- **Bedre helbred – både fysisk og mentalt**
- **Mere social og stærkere relationer og netværk**
- **Øget selvværd og tro på egne evner**
- **Et mere positivt selvbillede ved at rykke sig fra modtager til giver**
- **Mere struktur i hverdagen og redskaber til at håndtere dagligdagen.**

#### Bedre helbred – både fysisk og mentalt

Tæt på halvdelen af de deltagere, der har bidraget med forandringsfortællinger, beskriver, at de har fået det bedre fysisk og/eller mentalt. De fortæller, at de har fået mere mentalt overskud, er blevet gladere, har fået mere energi, og at de føler sig sundere.

Flere af foreningerne har fokus på, at man laver noget sammen. Det kan være at komme ud at opleve noget sammen, komme ud at bevæge sig eller fx lave sund mad sammen. Flere af deltagerne fortæller, at når de er en del af disse fællesskaber, føler de sig mindre deprimerede og beskriver eksempelvis, at de "mørke tanker" er mindsket, og at de har fået mere overskud i hverdagen til at være noget både for sig selv og andre - fx deres børn, familie og venner. Flere deltagere oplever også, at de i det hele taget kommer mere ud, spiser sundere og har fået mere bevægelse i dagligdagen, og at de derfor får bedre søvn og har

mindre stress og uro i kroppen. Flere beskriver sammenhængen mellem det at føle sig sund og godt tilpas og lyst til at søge andres selskab og til at bidrage med noget i forskellige sociale sammenhænge.

#### Mere social og stærkere relationer og netværk

I tæt på halvdelen af forandringsfortællingerne beskriver deltagerne, at oplevelsen af at være i et meningsfuldt fællesskab trækker dem i en positiv retning i forhold til deres netværk og relationer generelt. Flere beskriver, at de er blevet mere sociale og mindre isolerede, og at de gennem deltagelse i projektet har dannet relationer og fået et netværk, som støtter dem. Nogle fortæller om eksisterende relationer, som er blomstret op, og andre at de har fået mod på at danne nye relationer i andre sammenhænge. Det hænger for flere sammen med, at de har fået noget meningsfuldt indhold i deres liv, og at de oplever i højere grad at kunne og have lyst til at være noget for andre.

#### Øget selvværd og tro på egne evner

I næsten halvdelen af forandringsfortællingerne fortæller deltagerne, at de gennem aktiviteterne og relationerne i fællesskabet har udviklet sig på en måde, hvor de har fået

større selvværd og øget tiltro til egne evner. Det er sket i takt med, at de har opbygget både sociale og faglige kundskaber og kompetencer. For nogle vedkommende har det rykket dem tættere på arbejdsmarkedet. Omdrejningspunktet for dette forandringstema er oplevelsen af øget selvværd/selvtillid og det at kunne noget, hvilket giver mere mod på fx at engagere sig, at prøve nye aktiviteter, danne nye relationer og, for nogle, mod på at deltage i andre forenings- eller arbejdsfællesskaber. Mange af deltagerne oplever, at de generelt har fået større tiltro til egne evner, og til at de kan bidrage med noget til gavn og glæde for andre og dermed oplever større ejerskab og ansvar over for aktiviteterne og fællesskabet i foreningerne.

#### Et mere positivt selvbillede ved at rykke sig fra modtager til giver

Deltagerne beskriver i næsten halvdelen af forandringsfortællingerne, at det er en stor og vigtig forandring for dem, at de er gået fra at være i en modtagerposition til nu at være i en giverposition, og at det giver dem et mere positivt selvbillede. De fortæller bl.a., at de nu deltager aktivt i de af foreningernes aktiviteter, som andre har glæde af. Det betyder noget for dem og for deres selvbil-

I 28 af de 63 forandringsfortællinger beskrives det at være blevet mere social og have fået styrket relationer og netværk som en vigtig forandring



I 29 af de 63 forandringsfortællinger beskrives det at have fået et bedre helbred – fysisk og/eller mentalt – som en vigtig forandring



I 42 af de 63 forandringsfortællinger beskrives det at have fået et øget selvværd og større tro på egne evner som en vigtig forandring



lede. De oplever, at de får og tager ansvar, og at det har stor betydning for dem at mærke, at de kan det. Flere fortæller også, at det er vigtigt for dem at få erfaring med at kunne være noget for andre. Fx ved at bruge deres svære erfaringer og deres indsigt i eventuelle psykiatriske diagnoser til at hjælpe andre. De har således en oplevelse af, at de kan gøre en positiv forskel i et andet menneskes liv, fordi de er dem, de er, og har de erfaringer, de har.

#### Mere struktur i hverdagen og redskaber til at håndtere dagligdagen

I en mindre del af forandringsfortællingerne (ca. en femtedel, men dog et gennemgående tema) beskriver deltagerne, at de har fået mere struktur i dagligdagen. De fortæller bl.a., at det gør en forskel, at de har fået noget at stå op til, og nogle oplever, at de er blevet bedre til at holde aftaler og møde til tiden. Nogle af deltagerne fortæller også, at de i forbindelse med deltagelsen i aktiviteterne har fået strategier og konkrete redskaber til at håndtere udfordringer i deres dagligdag, og at det letter hverdagen. Nogle fortæller, at de er blevet bedre til at håndtere

I 26 af de 63 forandringsfortællinger beskrives det at have fået et mere positivt selvbillede ved at rykke sig fra en modtager- til en giverposition som en vigtig forandring



I 12 af de 63 forandringsfortællinger beskrives det at have fået mere struktur i hverdagen og konkrete redskaber til at håndtere den som en vigtig forandring



*Andre steder er jeg på modtagersiden, mens jeg her oplever at være mere i en giverposition. Det motiverer mig til at gøre ting, og jeg føler på den måde, at jeg har et større drive. I Outsideren oplever jeg, at jeg selv tager initiativ til at gøre ting.*

Deltagerfortælling, "Getting On"

svære følelser som fx vrede. Andre oplever, at de har fået strategier til at kunne overskue gøremål som fx at købe ind. Andre igen fortæller, at dagligdagen er blevet mere overskuelig, da de har tilegnet sig konkrete redskaber til at lave nem og hurtig mad, der giver dem mere tid og overskud til andre ting i dagligdagen.

#### Det gør en forskel at bidrage og lave noget sammen

Ovenstående forandringstemaer peger på, at det giver virkelig god mening at arbejde med at bane vejen til fællesskab og deltagelse for sårbare grupper. Og at særligt fællesskaber, hvor man "gør noget sammen" og har mulighed for at bidrage med noget, kan spille en positiv rolle i det enkelte menneskes liv – og for omgivelser, familie og venner.

Forandringerne siger også noget om, hvordan det opleves at kunne skifte position og tage nye roller på sig – at kunne se sig selv som en, der bidrager, og at blive set på som et menneske med betydning for andre.

Erfaringen er, at processen med at skifte position i fællesskabet fra modtager til medskabende tager tid, kan være skrøbelig og er kompleks – særligt når det gælder sårbare mennesker og mennesker, som måske har svære erfaringer med at være en del af et fællesskab. Som frivillig forening eller et andet fællesskab, der vil understøtte sårbare gruppers deltagelse, er det nødvendigt at have forståelse for denne proces. I næste afsnit gennemgår vi derfor, hvordan man kan forstå – og hvad der understøtter – den enkeltes proces fra at se sig selv som udenfor til at se sig selv som betydningsfuld medskabende deltager i fællesskabet.



*Nu har jeg ikke længere tanker om selvmord. Muhabet har fået mig væk fra disse tanker (...) Det er vigtigt for mig, fordi jeg nu har fået håb om, at jeg kan klare tilværelsen, fordi der er nogen, der rækker hånden ud.*

Deltagerfortælling, "Fra isolation til fællesskab"

# Vejen til deltagelse er kompleks

Fælles for projekterne er, at medarbejderne undervejs har fået tydeligere øje på, hvor komplekst og sårbart det er for den enkelte at rykke sig fra at se sig selv som udenfor og uden særlig betydning til at se sig selv som betydningsfuld og bidragende deltager og medskaber i et konkret fællesskab. Hvis man som forening vil arbejde med at understøtte bevægelsen, må man have blik for og være nysgerrig på den kompleksitet, bevægelsen indebærer. Vi skitserer her kort erfaringerne på tværs af de fem projekter.

## Hvordan ser bevægelsen ind i fællesskabet ud?

Bevægelsen fra at være udenfor til at blive medskaber handler ikke kun om den enkeltes lyst, mod, motivation eller andre indre faktorer. Det handler om at indgå i en sammenhæng, hvor det er muligt at tage bittesmå skridt og gøre sig konkrete erfaringer med deltagelse og fællesskab og med at bidrage og have betydning. I takt med at der bygges flere positive erfaringer ovenpå hinanden, bliver ens selvbillede og forestilling om, hvad man kan, og hvilken plads, man kan have i verden, ændret. Det sker i et tæt samspil med den verden og de fællesskaber, man er en del af, for de må også ændre deres selvforståelse og syn på mennesker, som før stod uden for fællesskabet.

I denne gensidige proces opstår lyst, mod og motivation til at indgå i fællesskaber, bidrage og tage ansvar lige så langsomt hos den enkelte. Ét skridt og én erfaring ad gangen.

Når vi kigger på tværs af de fem projekters erfaringer, tegner der sig et billede af, at processen mod at være medskabende deltager i et fællesskab begynder ved noget så basalt som at have lyst til og mod på at stå op morgenen, og derfra langsomt at begynde at forholde sig til og gøre sig erfaringer med at være en del af et fællesskab og bidrage med det, man kan. Deltagernes fortællinger peger på, at de frivillige foreninger og det fællesskab, som de kan tilbyde, i høj grad kan spille en vigtig og positiv rolle i hele denne proces. Både ved at give deltagerne noget at stå op til, men også ved at skabe gode forudsætninger for at gøre sig positive erfaringer med deltagelse, fællesskab og at være medskaber undervejs i processen.



*Jeg var altid træt og lå bare i sengen, gad ikke at bevæge mig. Muhabet har sat mig i gang med at bevæge mig. Jeg har svært ved at åbne mig op for andre. Her kan jeg være personlig og snakker trygt med andre om mine udfordringer. Muhabet tilbyder aktiviteter. Jeg deltager i nogle af dem. De frivillige er så søde og dygtige, at jeg får energi af aktiviteterne. Så er der alle andre gæster i Muhabet, som er søde at snakke med, og hvor jeg bliver inspireret. Jeg mærker, at jeg får det godt af alt dette og er taknemmelig for det. Takket være Muhabet er jeg nu også frivillig besøgsven.*

Deltagerfortælling, "Fra isolation til fællesskab"

Det bliver samtidig tydeligt, at der ikke er tale om en lineær proces mod mere og mere deltagelse og større ansvar. Det handler i højere grad om over tid at veksle mellem forskellige former for deltagelse og gøre sig forskellige erfaringer bl.a. med at skrue op og ned for intensiteten og graden af ansvar undervejs. Derudover er det vigtigt at kunne gøre sig forskellige erfaringer med deltagelse og ikke-deltagelse på forskellige tidspunkter – og at kunne gøre det igen og igen, hvis der er brug for det. Alt efter hvor man er, og hvordan man har det.

Processen er forskellig fra menneske til menneske og kan derfor ikke sættes på en fast formel, men nogle af de skridt, som deltagerne beskriver som vigtige, ses i modellen på næste side.

## Vigtige forudsætninger for at kunne tage de små skridt

Der er en række forudsætninger, der har været vigtige for at tage de små skridt og gradvist at kunne gøre sig flere positive erfaringer med at være en del af et fællesskab, viser erfaringerne fra deltagerne på tværs af projekterne.

- At fællesskabet har tilbudt et frirum og noget at stå op til
- At kunne gøre sig erfaringer med deltagelse i et trygt miljø
- At kunne gøre det i sit eget tempo og på egne betingelser
- At blive mødt og accepteret, som man er, og få mulighed for at spejle sig i andre
- At have haft mulighed for at bruge sine erfaringer, bidrage med noget og være noget for andre.

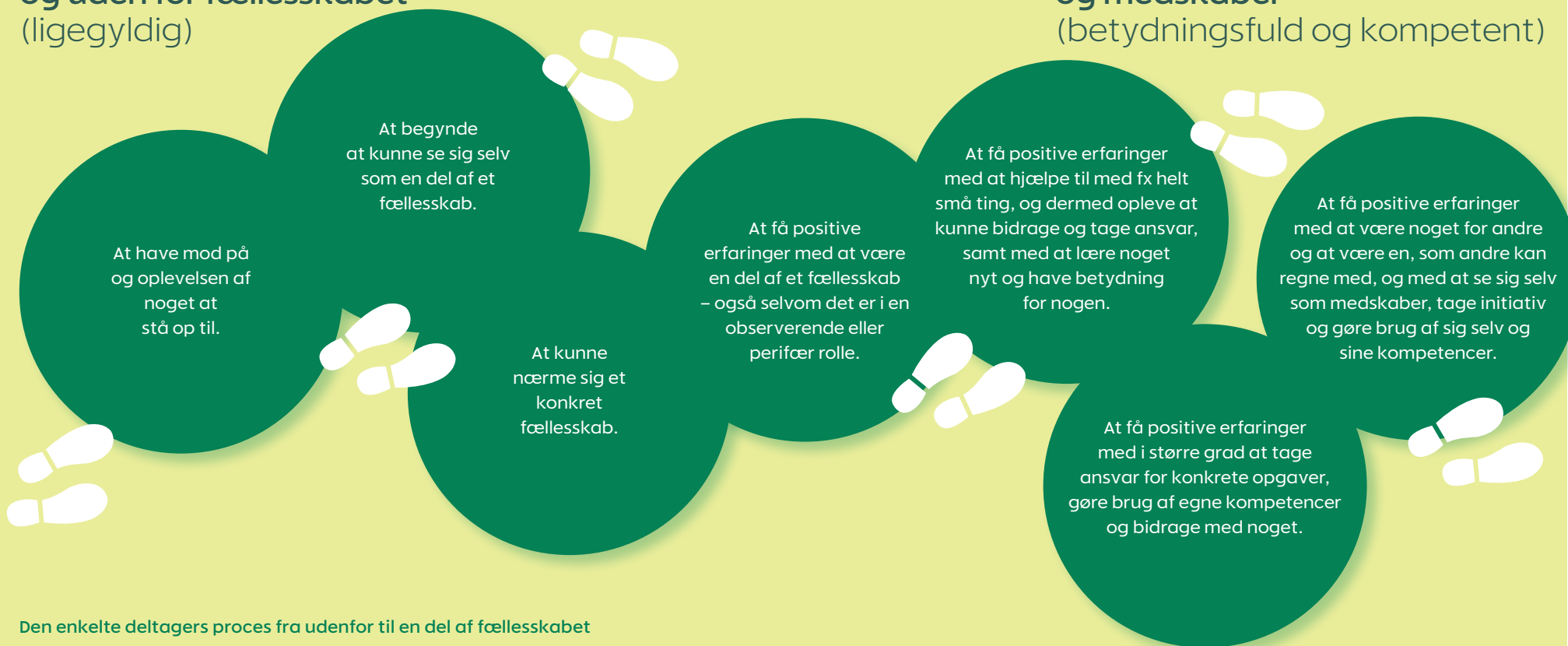
Disse faktorer har gjort det muligt for deltagerne at flytte sig fra at se sig selv som passiv og uden for fællesskabet til at se sig selv som vigtig bidragende deltager og medskaber i et fællesskab. De fem vigtige forudsætninger ridses kort op her.

### **Et frirum og noget at stå op til – hvor man kan komme, som man har det**

En deltager beskriver, at det er ude blandt folk, og ikke hjemme på sofaen, energien ligger. Flere fortæller om betydningen af at have aktiviteter at fylde ind i sin hverdag og hente energi i – noget, man kan glæde sig til og forberede sig til, og hvor der er fokus på det, man laver sammen, og ikke på om man har det godt eller skidt. Et sted, hvor man kan få et pusterum fra svære tanker, og hvor man har det sjovt og er sammen på en mere uformel måde. Men også et frirum fra fx racisme, fordømmelse og stigmatisering. Flere af deltagerne beskriver, at det er vigtigt at opleve, at der altid sker noget, som man er

## At se sig selv som passiv og uden for fællesskabet (ligeegyldig)

## At se sig selv som deltager og medskaber (betydningsfuld og kompetent)



Den enkelte deltagers proces fra udenfor til en del af fællesskabet

velkommen til at deltage i – uanset hvordan man har det, eller hvor meget man bidrager – ligesom det er vigtigt, at nogen lægger mærke til det, hvis man ikke kommer.

”

*Hyggeaftenerne er vigtige for mig, fordi jeg nu ved, at der en gang om måneden sker noget festligt. Det er rart, at jeg ikke selv skal stampe noget op af jorden. Hyggeaftenerne betyder, at jeg kommer ud på en anden måde. Det er arrangeret og sker også, selvom jeg ikke selv tager initiativ til det. Men når jeg er der, så hjælper jeg til og bidrager til stemningen.*

Deltagerfortælling, "Getting On"

#### Et trygt miljø

Deltagerne beskriver gentagne gange vigtigheden af, at man prøver sig selv af i et trygt miljø. At man bliver taget godt imod, og at andre er interesserede i, hvordan man har det og tager hensyn til det. At man har nogen, man er tryk ved, som man kan støtte sig op ad eller følges med. Det trykke miljø er en vigtig forudsætning for, at deltagerne kan prøve nye roller af og øve sig i at tage ansvar for små og store ting.

”

*Det føles rart og trygt at blive taget godt imod, og jeg føler mig set og lyttet til. Jeg ved, jeg på sigt kan blive medafvikler på aktiviteter, men også at det er okay at være deltager. Der bliver lyttet til og spurgt ind til, hvad jeg kan bidrage med. Det er rart.*

Deltagerfortælling, "Getting On"

”

*Jeg føler mig tryk, og jeg trives. Jeg er meget anderledes end mange andre, derfor er jeg vant til, at mange ikke kan lide mig, og at jeg står udenfor. Det gør mig bange. Derfor kan jeg bedst lide at være steder, som jeg kender, og hvor jeg føler mig tryk.*

Deltagerfortælling, "Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber"

#### Muligheden for at blive en del af noget i sit eget tempo og på sine egne betingelser

Det er vigtigt, at man kan blive en del af fællesskabet i sit eget tempo og på sine egne betingelser. Det handler om at lære nyt, danne relationer og få et nyt syn og en tro på sig selv og sine omgivelser, og det kan man kun gøre i sit eget tempo. Man skal opleve, at der er forståelse for og plads til, at man er, som man er. At man ikke hurtigt bliver dømt ude, hvis man ikke præsterer det samme som sidemanden eller deltager på samme måde. Det handler fx om, at det skal være okay at veksle mellem at bidrage og bare at være til stede. Og at man ikke bliver set skævt til, hvis det går lidt langsomt i starten. Det er også vigtigt, at det er okay at blive væk i perioder, hvis man ikke kan overskue samværet, og at man stadig føler sig velkommen, når man er klar igen. Kort sagt har det betydning, at andre ikke stiller for store krav til, hvordan og hvor meget man skal være med, og i hvilket tempo, men at de derimod er inviterende og på en venlig og insisterende måde giver udtryk for, at de gerne vil én, som man er.

”

*[Min mentor] presser mig ikke på nogen måde. Det giver mig lysten og modet til at tage mere ind i et tempo, hvor det føles godt for mig. Ikke noget med 'nu skal du lige det her'. Jeg føler, jeg har en frihed. Jeg ved, hvad jeg retter mig imod, og jeg føler også, der er en udvikling.*

Deltagerfortælling, "Relationer i bevægelse"



”

*Det har været dejligt, at der er nogle, der har taget mit projekt alvorligt og har været med til at gøre det muligt. Det var godt, at der var plads til at holde pauser også, og at jeg kunne gøre det i mit tempo. Det har givet mig lyst til at gøre mere.*

Deltagerfortælling, "Aktive Fællesskaber på Lolland"

#### **At blive mødt som den, man er, og kunne spejle sig i andre**

Det kan være en stor lettelse at komme et sted, hvor man bliver mødt og accepteret som den, man er, og ikke med forventninger om, at man skal være noget andet eller have det på en anden måde, end man har det, fortæller flere af deltagerne. Når man oplever, at der bliver lyttet og taget hensyn, kan man sænke skuldrene. Så skal man ikke bruge energi på at lade, som om man har det anderledes, end man faktisk har det, eller at forsøge at leve op til noget, man ikke kan leve op til. Det giver en oplevelse af at blive taget alvorligt som den, man er, og det giver lyst og mod til at byde ind med det, man kan. Fx fortæller en deltager, at vrede fylder meget i vedkommendes liv, men at det har stor betydning at blive mødt og accepteret alligevel. Åbenheden giver samtidig mulighed for, at man kan spejle sig selv og det, man kæmper med, i andre og derved opnå en større accept af, at man er okay, som man er. Det gør, at man kan tænke, at 'hvis de andre kan deltage, bidrage og tage ansvar for opgaver, så kan jeg nok også'.

”

*Tidligere var jeg et sted, hvor man skulle se ud, som om man havde styr på sine ting. Sådan føltes det i hvert fald. Her er det meget anderledes.*

Deltagerfortælling, "Getting on"

#### **At få mulighed for at bruge sine erfaringer og være noget for andre**

Flere påpeger, at det er en vigtig del af processen, at man får mulighed for at bringe sine erfaringer i spil. Det kan være faglige kundskaber. Fx fra tidligere jobs eller interesser, man har dyrket. Det kan også være personlige erfaringer med at gå igennem svære ting i livet. Man kan have været tilknyttet psykiatrien eller haft perioder med svær ensomhed. Det at opleve, at ens erfaringer kan komme til udtryk og få betydning for andre, giver deltagerne en oplevelse af mening. I det lys er det vigtigt, at det ikke er skåret i sten på forhånd, hvad man skal bidrage med, når man træder ind i fællesskabet. Der skal i stedet være mulighed for og opbakning til, at man kan byde ind med det, man kan, og med den viden og de erfaringer, man har. Så giver man den enkelte en oplevelse af, at det, man kommer med, har værdi, og at man har noget at bidrage med til fællesskabet. Det ændrer på oplevelsen af, at alt det svære, man har med sig, bare er skidt, og at man er mindre værd. En deltager beskriver, at bagagen ikke lænere er så tung, når man kan bruge sine svære erfaringer til at hjælpe andre.

”

*Som del af et fællesskab, hvor jeg føler, at jeg hører til, deler vi mange af vores erfaringer. Meningsløs smerte er det værste, men hvis den kan give mening, er den til at håndtere. Det er fx ved at bidrage til at hjælpe andre, for så giver det, man har været igennem, mere mening.*

Deltagerfortælling, "Getting on"

#### **Koblingen til "De små skridts metode"**

Flere af de deltagende projekter har haft en relation til værestedsområdet. Derfor har elementer fra væresteds-tanken og tænkningen i "De små skridts metode", som er udviklet af Landsforeningen af Væresteder<sup>5</sup>, også præget udviklingsarbejdet i forhold til at understøtte og bane vejen til deltagelse og medskabelse. Særligt fokus på betydningen af de helt små skridt og arbejdet med at gøre dem synlige og værdifulde både for den enkelte og gruppen har været relevant. Samtidig kan man sige, at foreningernes arbejde med at understøtte deltagernes bevægelse fra at være udenfor til at være deltager i en frivillig forening har en tæt relation til de bevægelser, værestederne arbejder med at understøtte i udsatte menneskers liv. Her beskriver vi fire vigtige bevægelser: Fra at være udenfor til en form for deltagelse, fra at være isoleret til at være med i et fællesskab, fra at være udsat til at være værdsat og fra at være modspiller til at være medspiller.

<sup>5</sup> De små skridts metode – Et stort skridt i den sociale indsats, Landsforeningen af Væresteder, 2009 og De små skridts metode 2.0 – Fokus på forandring, Landsforeningen af Væresteder, 2015

På baggrund af de deltagende projekters faglige og metodiske afsæt kan den løbende kollektive vidensudvikling derfor på nogle måder også siges at være inspireret af "De små skridts metode" – eller til en vis grad ses som en afprøvning af den i en kontekst, hvor formålet er at bane vejen for mere deltagelse i både brede og smalle frivillige foreningsfællesskaber. Man kunne også sige, at tænkningen i "De små skridts metode", når den ses i relation til de almene frivillige foreningsfællesskaber, kan bruges til at nuancere vores forståelse af, hvad et frivilligt fællesskab er, netop i kraft af sit store fokus på den enkeltes behov og forudsætninger for at deltage.

### Det vigtige samspil mellem deltager og fællesskab

At flytte sig fra udenfor til deltager er, som det allerede er fremgået, ikke en proces, som sker i et vakuum og bare beror på den enkeltes egne anstrengelser, lyst og motivation. Det sker i et samspil med omgivelserne. Derfor kan frivillige foreninger og fællesskaber spille en vigtig rolle ved at stille sig til rådighed som fællesskab på en måde, hvor de er opmærksomme på, hvilke forudsætninger der er vigtige for, at mennesker, der ikke er vant til, eller som har vanskelige erfaringer med fællesskaber og deltagelse, kan komme til at deltage i og bidrage til fællesskabet.

For at kunne lykkes skal der være forståelse for den komplekse og sårbare proces, den enkelte står overfor, men der skal også være viden om, hvad man konkret kan gøre for at understøtte processen hos den enkelte.

I næste afsnit giver vi med afsæt i de fem projekters arbejde og erfaringer bud på, hvordan man kan arbejde med at skabe gode forudsætninger for deltagelse – også for sårbare grupper. Hvilke elementer og hvilke greb, man kan bringe i anvendelse, og hvordan det kan se ud i praksis.



# Sådan baner I vejen til deltagelse

I dette kapitel zoomer vi ind på, hvordan man konkret kan arbejde med at invitere mennesker i sårbare positioner ind som medskabere i frivillige foreningsfællesskaber. Vi præsenterer fire elementer, der på tværs af de fem projekter har vist sig at være vigtige at arbejde med for at skabe gode forudsætninger for, at mennesker i sårbare positioner kan blive en bidragende del af frivillige foreningsfællesskaber.

Flere af de deltagende foreninger har primært haft fokus på i højere grad at inddrage sårbare mennesker som medskabende deltagere i deres foreningsfællesskab, som i forvejen er henvendt til mennesker i sårbare positioner. Enkelte af projekterne har primært - eller også - haft fokus på at bygge bro til andre foreningsfællesskaber, som henvender sig til en bredere gruppe.

Pointerne i dette afsnit er baseret på de fem projekters tværgående erfaringer og bygger på deres fælles analyse af, hvad der er vigtigt at være opmærksom på, hvis man skal lykkes med at give særligt sårbare grupper adgang til at have en aktiv rolle i frivillige fællesskaber. Uanset om der er tale om at være medskaber af det smalle og trygge foreningsfællesskab for en afgrænset gruppe, man kan spejle sig i, eller deltagelse i det bredere almene foreningsfællesskab.

Flere af foreningerne har undervejs haft den pointe, at det ikke er et mål i sig selv, at flere skal være med i de brede foreningsfællesskaber. Derimod handler det om at give flere mennesker i en sårbar situation mulighed for overhovedet at opleve sig som en del af et fællesskab (bredt eller smalt), og at det er muligt at deltage på en måde, hvor man bliver medskaber og bidrager til fællesskabet.

Helt konkret peger de fem projekters erfaringer på fire elementer, som frivillige foreningsfællesskaber kan arbejde med, hvis de vil bane vejen for netop dette. De fire elementer bliver gennemgået her sammen med eksempler på, hvordan man konkret kan arbejde med dem i praksis.

## Fire elementer som kan være med til at bane vejen til deltagelse for sårbare grupper

### Den gode modtagelse

- Indgangen er vigtig
- Placér ansvaret for at tage godt imod det rigtige sted
- Se on-boarding som en langstrakt proces.

### Det fælles tredje

#### – praksisfællesskabet

- Skab mening i fællesskabet sammen
- Facilitér involveringen af og nysgerrigheden på deltagernes perspektiver
- Giv mulighed for både at lære nyt og bruge eksisterende kompetencer
- Prioritér tilknytning og relation.

### Transparente og fleksible deltagelsesformer

- Skab rammen for, at man kan komme, som man har det
- Skab transparens og tydelighed om aktiviteter, positioner og roller
- Skab legitime måder at tjekke ud af og ind i fællesskabet på.

### Brobygning

- Tilbyd følgeskab og grænsefællesskaber
- Lad brobygningen gå begge veje.

Det er foreningernes vurdering, at de fleste af de greb, som bliver præsenteret, kan bruges af både de brede foreningsfællesskaber (til at åbne op for deltagelse af sårbare grupper) og de smalle foreningsfællesskaber (i forhold til at skabe mulighed for at deres medlemmer i højere grad bliver medskabere og tager ansvar for konkrete aktiviteter). For mange foreninger vil det sikkert ikke være realistisk at tage alle greb i brug, men de kan også bruges enkeltvis og i en mere eller mindre struktureret form. Det vigtige er, at man som forening begynder at rette opmærksomheden mod, hvordan man, ved at ændre måden man er et fællesskab på og gøre op med nogle af de ting, man plejer at gøre, kan lykkes med at invitere en bredere gruppe af deltagere ind som medskabere af det frivillige foreningsfællesskab.

## Den gode modtagelse

“De første skridt er særligt vigtige og en forudsætning for alt andet.” Sådan lyder budskabet fra de foreninger, der har bidraget med erfaringer og viden til denne evaluering. Det vil ofte være forbundet med en høj grad af usikkerhed og nervøsitet at bevæge sig ind i et nyt fællesskab eller i en ny rolle. Spørgsmål som “er jeg velkommen her?”, “hvordan opfatter de andre mig?” og “hvor og med hvem sætter jeg mig?” kan fylde meget. Det gælder for de fleste mennesker, men måske særligt, hvis man har svære erfaringer med at være en del af et fællesskab. Det kan fx være erfaringer med ikke at passe ind, ikke at kunne leve op til andres forventninger, ikke at føle sig god nok eller føle sig forkert eller anderledes.

Når man arbejder med at skabe gode og trygge veje ind i et fællesskab, handler det i vid udstrækning om at minimere eller neutralisere de mekanismer, der skaber eller forstærker usikkerheden. Fx ved at gøre det muligt for fællesskabet at få blik for det, som den enkelte kan bidrage med, og gøre det velkomment og betydningsfuldt. I det

følgende beskriver vi de erfaringer, foreningerne har gjort sig med at understøtte gode veje ind i deres fællesskaber.

### Indgangen er vigtig

Et vigtigt første skridt handler om at kaste et kritisk blik på sin egen forening og de veje, potentielle nye deltagere skal gå for at blive en del af fællesskabet og finde sig til rette i det. Man skal turde stille sig selv spørgsmålene: "Hvor nemt er det reelt at blive en del af vores fællesskab?" og "Hvad møder man på sin vej ind?" Her skal man rette opmærksomheden mod de mere eller mindre synlige barrierer, man kan blive mødt af, før man begynder at deltage og føler, man hører til.

Det har foreningerne arbejdet med på forskellige måder. Fx ved at søge feedback fra nye og eksisterende medlemmer. De har identificeret lavpraktiske barrierer som manglende eller svært tilgængelig information om foreningen. Det kan også være, man bliver mødt af et foreningskontingent eller lange svartider på henvendelser, når man i første omgang viser interesse. Det kan betyde, at man ikke føler sig velkommen. Det er barrierer, der kan blive til legitime forklaringer på, hvorfor det nok alligevel er bedst at lade være med at kaste sig ud i det første, svære skridt ind i fællesskabet.

Foreningerne er også blevet opmærksomme på barrierer, man møder, efter man har taget det første skridt ind i fællesskabet. Måske oplever man ikke, at de andre var forberedt på, at der kom en ny. Man bliver ikke budt velkommen, forklaret hvor man kan hænge sin jakke, eller man bliver ikke præsenteret for de andre. Barriererne kan også have mere subtil karakter. Der kan være stærke foreningsnormer eller en "sådan plejer vi at gøre"-kultur, som skal identificeres og brydes, fordi det kan være med til at øge den usikkerhed, man ofte har, når man er ny i et foreningsfællesskab. Eller det kan være, at man oplever, at de andre deltagere har nogle fastlåste antagelser og specifikke forventninger til de mennesker, der træder ind

i fællesskabet, som ikke bliver sagt højt, og som man først opdager, når man ikke lever op til dem. Antagelser og forventninger, man ikke oplever, man kan leve op til, og som måske strider mod ens egen selvforståelse.

Uanset hvilke barrierer, der er tale om, er det afgørende, at man identificerer dem og gør noget for at nedbryde dem, så det ikke bliver deltagerens ansvar at overkomme dem. Det kræver et blik på det etablerede fællesskab og de normer og arbejdsgange, som ingen længere sætter spørgsmålstegn ved, og en dialog om hvad man får øje på. Derefter kan man gå nygerrigt til værks i forhold til at undersøge, hvad man konkret kan gøre for at nedbryde de barrierer, der kan gøre det svært at tage de første skridt.

### Placér ansvaret for at tage godt imod det rigtige sted

I flere af foreningerne har man valgt at give én eller flere frivillige eller medarbejdere et særligt ansvar for at byde nye deltagere velkommen. Det har fungeret godt, fordi det har mindsket risikoen for, at nogen er kommet ind ad døren uden at blive budt velkommen. Foreningerne har gjort det på forskellige måder. I Outsideren og Team Mod på Livets projekt "Getting on" er nye deltagere først blevet inviteret til et personligt møde med en medarbejder eller en frivillig med det formål at give den nye mulighed for at danne en personlig relation til én i foreningen. Her er den nye blevet inviteret til et introduktionsmøde, som nogle af de frivillige har stået for at afholde. På introduktionsmøderne har de frivillige fokus på at byde velkommen til det brede fællesskab, fortælle om foreningens aktiviteter og om mulighederne for at engagere sig i dem. En ligeså vigtig del har været at spørge ind til den nye deltagers forventninger, idéer til aktiviteter og ønsker til måder at engagere sig på. På den måde bliver der allerede fra starten skabt et rum, hvor den nye kan komme til orde, stille spørgsmål og give udtryk for forventninger.

I andre foreninger har ansvaret for at byde velkommen været fordelt mere kollektivt, og velkomsten har været organiseret mindre struktureret. Alle har dog erfaret vigtigheden af, at nogen tager ansvar for at tage godt imod, og at det er vigtigt, at foreningsledelsen tager ansvar for at skabe en ramme og stille sig i spidsen for en kultur, hvor

### Feedback fra frivilligpanelet i Outsideren, "Getting-on"

I Outsideren etablerede man i starten af projektperioden en intern feedback-gruppe bestående af allerede eksisterende frivillige. Det var så stor en succes, at den nu er fast etableret, og at også nye frivillige deltager.

Det har været en vigtig del af arbejdet med at skabe rammer for den gode velkomst at involvere de frivilliges feedback og idéer og arbejde videre derfra. De første interviews med feedback-gruppen gav bl.a. indsigt i, hvilke barrierer der kan være for at tage de første skridt ind i organisationen, hvornår det bliver sårbart og udfordrende – og konkrete idéer til at imødekomme det.

Feedback-gruppen er en måde at sikre, at de frivilliges perspektiver løbende bliver inddraget. Den giver vigtig viden og indsigt i, hvordan det er at være frivillig, hvad der er godt, og hvad der er svært. Den viden kan give anledning til ændringer i både organisering, aktiviteter mv.

man tager godt imod nye og det, de hver især kommer med. I nogle foreninger vil det give mening, at lederen er en del af velkomsten, og i andre vil det være naturligt at uddelegere funktionen. Det vigtige er, at ansvaret er tydeligt placeret et sted.

### Se on-boarding som en langstrakt proces

Erfaringen i de fem projekter er, at en deltager ofte føler sig ny i længere tid, end man lige regner med, og at oplevelsen af at høre til kan gå op og ned. Foreningerne har oplevet, at det har virket godt, når de har taget nye deltagere i hånden fra start og ikke har givet slip, før de er landet godt, har fundet sig til rette i de fællesskaber og aktiviteter, de ønsker at blive en del af, og har dannet deres egne bærende relationer i foreningen.

Erfaringen er, at man skal tænke on-boarding-processen som noget, der strækker sig over en længere periode. I nogle foreninger har den løbende on-boarding været sat i system i form af en række faste samtaler med de nye. I foreningen Team Mod på Livet har man også givet nye deltagere en ”buddy”, som har haft ansvaret for at byde velkommen og følge den nye deltager i den første periode. Buddy’en skaber en tryk relation, er opmærksom på den enkeltes trivsel, kan svare på spørgsmål undervejs og introducerer til de forskellige mennesker og aktiviteter, den nye møder.

I Team Mod på Livet har man desuden arbejdet med ”sociale værter”, der har haft et særligt ansvar for, at nye oplever at blive taget godt imod. Ved at sætte fokus på det sociale værtskab sikrer man, at alle bliver opmærksomme på at hjælpe andre godt ind i fællesskabet hver dag, og at de tager ansvar for det. På den måde bliver den enkeltes tilstedeværelse værdsat hver dag, også selvom man er kommet i foreningen i lang tid. De dage, hvor man føler sig ekstra sårbar, kan det være afgørende for ens fortsatte engagement i foreningen.

Uanset om man byder nye velkommen i sin egen forening eller arbejder med at bygge bro til andre fællesskaber, er det vigtigt, at der bliver skabt rum for, at nye deltagere i det første lange stykke tid oplever opbakning og positiv opmærksomhed. Der skal være mulighed for at stille spørgsmål om, hvordan fællesskabet fungerer og til at tale om eventuelle bekymringer eller ting, man ikke forstår. Her har særligt opmærksomheden på at etablere både en-til-en-relationer, relationer i gruppen, buddy-ordninger og løbende opstarts- og opfølgningssamtaler været vigtige redskaber.

#### Den vigtige første individuelle samtale, “Getting-on”

I Outsideren lægger man stor vægt på, at den første individuelle samtale med en fra foreningen bliver en god oplevelse. Det er ofte lederen eller en tovholder, der inviterer en mulig ny deltager til en samtale. Det er vigtigt at fortælle om foreningen, hvad man kan blive en del af, og hvordan man er sammen. Men der bliver også lagt vægt på at spørge ind til den nye deltager. Hvem er det, hvilke interesser, og hvorfor har vedkommende lyst til at blive en del af foreningsfællesskabet? Drømme og bekymringer. Der bliver sat god tid af til samtalen, og man afslutter altid med at aftale, hvornår den nye deltager kommer igen, så man kan tage godt imod.

### Det fælles tredje – praksisfællesskabet

Alle projekterne har på den ene eller den anden måde haft fokus på at gøre noget sammen. Flere har specifikt talt om praksisfællesskaber, andre bare om aktiviteter. Det vigtige har været noget at være sammen om og et fælles mål med det. I én forening var det fx gåture, i en anden forening madlavning, mens det i andre var kreative værksteder eller fx motion og idræt. Aktiviteterne eller praksisfællesskaberne har udgjort et fælles tredje, som fællesskabets deltagere har været sammen om at tage

#### Intromøder med forventningsafstemning, spørgsmål og svar, “Getting-on”

I projektet “Getting-on” har man været meget opmærksom på, at det første skridt ind i en forening ofte er det sværeste. Ud over at arbejde med de første individuelle møder har man derfor lavet løbende intro-møder, hvor alle, der er startet inden for den seneste periode, mødes.

På intromødet får man information om mulighederne i foreningen, man møder andre nye, og der er mulighed for at tale om både egne og andres forventninger og bekymringer. Der bliver lagt stor vægt på at spørge ind til de nyes tanker og erfaringer.

I starten var det lederen, der afholdt mødet. Men efterhånden er det blevet nogle af de frivillige, der har været længere i foreningen, der står for at holde intromødet.

del i, og som de på forskellige måder har haft en rolle i og været medskabere af.

Det er foreningernes erfaring, at det er et vigtigt element at arbejde med et fælles tredje og med praksisfællesskaberne, fordi det er en anden måde at møde sårbare mennesker på end ved blot at tilbyde et fællesskab, hvor man kan være og blive rummet, som man er. Det stiller nogle andre krav til deltagerne, men det giver også nogle andre muligheder. Når man lykkes med at skabe nogle trygge og inkluderende praksisfællesskaber, som er i stand til at respondere på deltageres forskellige erfaringer, talenter og udfordringer, giver det gode muligheder for læring og udvikling.

#### **Buddy-ordning giver en personlig tilknytning fra starten, "Getting-On"**

I Team Mod på Livet har man etableret en buddy-ordning for at sikre en god modtagelse af nye deltagere. Buddy-ordningen går ud på, at nye deltagere/frivillige får en "buddy", som har ansvar for at hjælpe den nye med at finde sig til rette i fællesskabet og aktiviteterne i foreningen. Der er med buddy-ordningen fokus på hurtigt at skabe en god relation og personlig tilknytning. Det er én, man som ny kan spejle sig i og spørge til råds. På den måde tager foreningen ansvar for, at man fra starten får en relation til en person, man trygt kan gå til med spørgsmål og bekymringer. Buddy-ordningen varer som udgangspunkt tre måneder, men bliver forkortet eller forlænget efter behov.

I mange af projekterne var praksisfællesskaber allerede noget, man arbejdede med. Det var måske endda en del af formålet med foreningen netop at skabe eller gøre noget sammen. Som fx i Outsideren, hvor man samler sig om at producere magasinet *Outsideren*, eller i DGI Storstrøms projekt med fokus på konkrete idrætsfællesskaber. I de tilfælde var det ikke nyt at tænke i praksisfællesskaber. Til gengæld var det nyt i endnu højere grad at tænke i praksisfællesskaber på en anden og mere inkluderende måde. Frem for at lade det være op til deltageren at tilpasse sig de prædefinerede rammer, fokuserede man nu på, at det i højere grad skulle være praksisfællesskabet, der tog form efter deltagerne.

#### **Sociale værter gør, at alle bliver taget godt imod – hver dag, "Getting-On"**

I Team Mod på Livet er man opmærksom på, at det bliver ved med at have betydning, hvordan man bliver mødt, når man møder op. Det er vigtigt, at man føler sig velkommen hver gang, også selvom de andre lige er optaget med noget andet. Derfor har de lavet en ordning, hvor to af de frivillige hver dag har rollen som "sociale værter". De åbner altid døren, når der bliver ringet på, og har til opgave at tage godt imod alle, der kommer ind ad døren. De sørger for, at alle føler sig set, mødt og betydningsfulde og velkomne, når de kommer ind ad døren.

Her beskriver vi kort, hvad foreningerne har opdaget er vigtigt i arbejdet med sådanne praksisfællesskaber.

#### **Skab mening i praksisfællesskabet sammen**

Praksisfællesskaberne har drejet sig om vidt forskellige aktiviteter, men det har været gennemgående, at deltagerne på den ene eller anden måde har været involveret i at definere formen og indholdet. Involvering har således været et centralt element i forhold til at skabe mening i de aktiviteter og roller, som deltagerne er trådt ind i i fællesskabet.

Det er foreningernes erfaring, at hvis man ønsker en mangfoldig deltagergruppe, er det en god idé give deltagerne mulighed for at være med til at forme og skabe det, man er fælles om. Det er vigtigt at give plads til forskellige typer af praksisfællesskaber i det store fællesskab, og til at de kan ændre sig i takt med, at deltagergruppen ændrer sig.

Når deltagerne selv er medskabere af praksisfællesskabet, og ikke bare deltager i den aktivitet, der nu en gang er, giver det både større ejerskab, en oplevelse af at kunne gøre sig gældende og være betydningsfuld og at have indflydelse på og skabe mening i sit eget liv. Samtidig betyder medskabelsen, at det fælles tredje automatisk vil tilpasse sig deltageres interesser, udfordringer og behov, i stedet for at deltagerne skal tilpasse sig form og indhold.

Deltagerne har haft mulighed for selv at finde på og igangsætte aktiviteter, og de har været inviteret til at forme, udvikle og tage ansvar for gennemførelsen af nye eller eksisterende aktiviteter. I Diversity Works er det deltagerne, der har ønsket et fællesskab omkring mad og måltider, hvor der også har været arbejdet med i langt højere grad at involvere dem i det praktiske som planlægning, indkøb, borddækning, opvask mm. I Team Mod på Livet arbejder man specifikt med at skabe rum for de aktiviteter, som deltagerne selv har lyst til at sætte i søen, og danner

makkerskaber omkring dem. I Outsideren forsøgte man sig med at sætte rammen for, at en gruppe af deltagerne i fællesskab kunne definere et nyt praksisfællesskab ud fra, hvad de sammen havde lyst til at arbejde med, fremfor de faste værksteder som fx skrive- og fotoværksted. Involvement af deltagerne har således været et vigtigt fokusområde for de fleste af projekterne i arbejdet med at skabe et miljø og et fællesskab, som gav flere mod på og lyst til at engagere sig.

#### **Forskellige praksisfællesskaber i Muhabet, "Fra isolation til fællesskab"**

I Muhabet har deltagerne i projektet haft mulighed for at tage del i mange forskellige typer af aktiviteter og være medskabere af nye. Fra projektets start var der defineret fem områder, man kunne deltage i aktiviteter indenfor:

- 1) Sport og motion, 2) Mad og arrangementer,
- 3) Miljø og affald, 4) Livsfortællinger,
- 5) Sommerferiekoloni.

De deltagere, der havde lyst og mod på det, blev involveret i at skabe og facilitere aktiviteterne. En gruppe fandt fx en fælles interesse for filosofi og poesi og fandt derfor på – med støtte fra medarbejderne – at afholde filosofi- og poesievents. En anden gruppe tog del i at planlægge og afholde grillaftener, hvor besøgende udefra var velkomne. Disse initiativer gav mening for deltagerne og gjorde det muligt at deltage og bidrage i forskellige grader.

Mange af foreningerne har i forvejen arbejdet med at involvere sårbare grupper i både udviklingen og gennemførelsen af aktiviteter. Alligevel har det for nogle været relevant at udvikle på, hvordan de kunne gøre det i endnu højere grad og finde nye måder at gøre det på. Det har kaldt på en anden lydhørhed og opmærksomhed fra ledelsen og tovholdernes side.

#### **På kursus i det frivillige foreningsliv gennem et praksisfællesskab i jobcentret, "Aktive Fællesskaber på Lolland"**

I "Aktive Fællesskaber på Lolland" har man arbejdet med at give unge i jobcentret mulighed for, i jobcenterregi, at prøve kræfter med den frivillige verden ved at være en del af et fællesskab og være noget for andre.

En af aktiviteterne handlede om frivillighed og kendskab til foreningslivets muligheder. Deltagerne fandt i fællesskab ud af, hvad de kunne, og hvad de havde lyst til at lave sammen, som kunne gøre en forskel for andre. Bl.a. brugte de deres forskellige kompetencer til at producere et stort maleri til en daginstitution. De fik dermed både erfaring med socialt samvær og samarbejde og øvelse i konkrete færdigheder. De fik også erfaring med at bruge sig selv til at skabe noget, som andre får glæde af, og samtidig var der fokus på at give dem viden om, hvor de ellers kunne blive en del af foreningslivet i lokalområdet.

Foreningerne oplever, at det større fokus på involvering har øget oplevelsen af ejerskab og engagement. Samtidig har det medvirket til oplevelser af mere fællesskab og ligeværd mellem ansatte og frivillige/deltagere, så deltagerne i højere grad begynder at se sig som ansvarlige medskabere. I Diversity Works' projekt "Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber" er erfaringen fx, at det skel, som man før oplevede mellem ansatte og brugere, er blevet mere udvisket, fordi deltagerne er blevet involveret aktivt i alt fra tilberedning til oprydning og har fået samme adgang til køkkenets faciliteter som de ansatte. Resultatet har været en større oplevelse af gensidig tillid og respekt, og at deltagerne har taget et større ansvar for både de konkrete aktiviteter og stedets faciliteter. I projektet "Fra isolation til fællesskab" har Muhabet på samme måde oplevet, at deltagerne i højere grad har engageret sig og taget ansvar, når de er blevet involveret i at skabe nye praksisfællesskaber i foreningen og udvikle eksisterende.

Den øgede involvering har nogle steder krævet en kulturforandring, ligesom det har gjort, at der er opstået aktiviteter, som ellers ikke var en del af foreningens program. Det kan være en stor omvæltning på steder, hvor man er vant til, at aktiviteter og roller er defineret på forhånd, og hvor der tidligere har været begrænset mulighed for, at deltagerne selv har kunnet være med til at forme foreningens aktiviteter. Men også foreninger, som traditionelt har været brugerdrevne, og som allerede havde stor erfaring med involvering og medskabelse, har erfaret, at de kunne blive endnu mere mangfoldige ved at bruge nogle af disse greb.

Outsideren, som er en brugerdrevet forening med plads til deltagernes kreativitet og idéer, blev igennem et systematisk arbejde med at skabe rum for endnu mere involvering, opmærksom på, at man tidligere i nogen grad er kommet til at forsøge at få deltagerne til at passe ind i nogle prædefinerede og relativt faste roller og aktiviteter.



Det kunne ske, fordi det var nogle af de aktiviteter, der var gode erfaringer og stor succes med, og som man derfor af gode grunde havde fokus på at bevare, og så kan man komme til at glemme at høre de nyes perspektiver på, hvorfor de vælger bestemte fællesskaber til eller fra.

#### Faciliteret nysgerrighed på deltageres perspektiver

Et systematisk fokus på at involvere deltagerne i alt fra planlægning, gennemførelse og evaluering af aktiviteterne har altså betydet, at deltagere, som før har haft svært ved at se sig selv som ligeværdige, i højere grad har kunnet indgå i aktiviteterne og tage en rolle som medskabere. Men det er også blevet tydeligt, at det ikke nødvendigvis kommer af sig selv.

En vigtig erfaring, som alle foreninger deler, er, at involveringen og nysgerrigheden på deltageres perspektiver skal faciliteres af nogen. Når indholdet og formen på fællesskabet ikke har været defineret på forhånd, har det krævet en større lydhørhed og opmærksomhed fra tovholderens side.

En anden erfaring er, at det hjælper at skabe en ramme for involveringen, som gør det lettere og mere trygt for deltagerne at komme med input og idéer, og som gør foreningen mere lydhør over for nye perspektiver.

Flere steder har man haft gode erfaringer med at arbejde systematisk med at etablere den lydhørhed og opmærksomhed i foreningen på flere måder. Fx ved at søge feedback gennem etableringen af et frivilligpanel som i Outsideren. Nogle af foreningerne har brugt indsamlingen af forandringsfortællinger fra deltagerne til systematisk at inddrage deres perspektiver. Fx har Muhabet og Diversity Works brugt samtalerne og fortællingerne til at få et bedre blik for den enkelte deltagers perspektiver og vej til mere deltagelse. På den måde har de fået et bedre billede af, hvordan de kan tilpasse foreningens aktiviteter til gruppen af deltagere.

#### Giv mulighed for både at gøre brug af egne kompetencer og lære nyt

Både medarbejderne og deltagerne i de fem projekter beskriver praksisfællesskaberne som meningsfulde, fordi de fungerer som trygge øvebaner både i forhold til at sætte sig selv i spil og til at udvikle nye kompetencer. Det kan dreje sig om vidt forskellige kompetencer både fagligt og socialt. Fx at lære at hækle, spille Kalaha, lave mad, starte samtaler, komme op om morgenen og ud ad døren eller at blive bedre til at håndtere følelser i sociale sammenhænge.

Erfaringen er, at når deltagerne involveres i praksisfællesskaberne, er det vigtigt at skabe rum for, at de både har mulighed for at bruge det, de ved, og for at lære noget nyt. Et sideløbende fokus på begge dele skaber et trygt rum for at udvikle sig i samspil med andre.

I deltageres forandringsfortællinger bliver det tydeligt, at det har stor betydning for deres proces mod at se sig selv som en vigtig del af et fællesskab, når de får mulighed for både at bidrage med deres eksisterende erfaringer og kompetencer og samtidigt opøve nye.

En deltager fortæller fx, at han oplever mening og motivation, når han gennem aktiviteter træder ind i en giverposition frem for en modtagerposition ved at bruge sin egen erfaring og sine kompetencer og kan se, at det gør en forskel for andre. Han ændrer sit syn på sig selv og på, hvad han kan bidrage med i et fællesskab. En anden fortæller, at hun har fået en oplevelse af at kunne bidrage og udvikle sig, fordi hun er blevet involveret i at finde på og arrangere aktiviteter. Hun er kommet tættere på at kunne se sig selv komme tilbage på arbejdsmarkedet, fordi hun har fået mod til i højere grad at se sig selv som bidragende deltager i et arbejdsfællesskab.

Forandringsfortællingerne gør det tydeligt, at netop oplevelsen af læring er vigtig for deltagerne. I Diversity

Works' "Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber" har det haft stor betydning for kvinderne, at de har opnået ny viden og konkrete kompetencer i forhold til at lave mad. I Frivilligcenter Silkeborgs projekt "Relationer i bevægelse" har gåturene fungeret som øvebane, når det handler om "at gå på gaden" for nogle af de deltagere, som oplever usikkerhed ved at være andre steder end hjemme. I fodboldfællesskabet i Muhabet fortæller deltagerne, at de foruden konkrete kompetencer inden for fodbold også har udviklet deres sociale kompetencer. Og i alle fortællinger peger oplevelserne omkring læring i retning af mindre marginalisering og mere deltagelse i flere arenaer i livet.

Det vigtige er som nævnt, at læringen sker i en vekselvirkning mellem at bruge den viden, man i forvejen har, og at lære noget nyt. Hvis det skal lykkes, er det vigtigt, at foreningerne har øje for, hvilke aktiviteter og sammenhænge der giver anledning til at lære nyt, og hvilke der giver mulighed for at bruge egne kompetencer og erfaringer. Det er også vigtigt at sørge for, at deltagerne har adgang til dem og kan veksle imellem dem. Når foreningerne sikrer denne balance, har de gode erfaringer med at bruge praksisfællesskaberne som øvebane for forskellige typer af kompetencer. På den måde kan de bane vejen for større grad af deltagelse hos de mere sårbare grupper, som måske ellers ville dømmes sig selv ude på forhånd.

Foreningernes medarbejdere understreger desuden vigtigheden af, at læringen foregår i et trygt rum, hvor deltagerne bliver støttet i deres læringsproces, og hvor der er tilstrækkelig tryghed og tolerance til, at de tør fejle og prøve igen. Her er det også afgørende, at man som forening er opmærksom på løbende at sætte ord på den læring, deltagerne opnår gennem deltagelse i praksisfællesskabet. Fx gennem løbende evalueringssamtaler som i Muhabet, eller ved at tovholderen går i spidsen for en kultur, hvor man fejrer det, når man har lært noget nyt, sætter ord på det, der er svært, og taler om, hvad man gerne vil lære.

I "Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber" er det med afsæt i den tætte og tillidsfulde relation, som tovholderen har etableret til alle deltagerne, lykkedes at fastholde et løbende fokus på læring gennem uformelle samtaler under og efter madlavningsaktiviteten. Andre steder har det været sat mere i system. Som fx i projektet "Relationer i bevægelse", hvor der løbende er holdt dialogmøder med peer-mentorerne, hvor de i et fortroligt rum har kunnet dele erfaringer med at blive peer-mentor, sparre med hinanden om det, der er svært, og sætte ord på det, de oplever at lykkes med, og derigennem inspirere hinanden.

#### **Priorité tilknytning og relation på både gruppe- og individniveau**

For at involveringen, læringen og medskabelsen kan finde sted i praksisfællesskabet, er det vigtigt også at under-

støtte de sociale relationer og give mulighed for, at man fra starten oplever en tilknytning til nogle af de andre både på gruppe- og individniveau.

Deltagernes fortællinger vidner om, at det er i relationen til de andre, at de finder sig til rette og begynder at se sig selv som betydningsfulde i fællesskabet. De gode relationer udgør samtidig grundlaget for, at dem, der bliver en del af foreningen, på sigt kan flytte sig ind i nye roller og/eller fællesskaber i eller uden for foreningen. Derfor er det afgørende, at man har fokus på at understøtte gode relationer fra det øjeblik, deltageren træder ind ad døren.

De fem projekter har arbejdet med at understøtte relationer både på individuelt og kollektivt plan for at styrke følelsen af at høre til. Når en ny deltager har mulighed for

at skabe tætte relationer på begge planer, skaber det tryghed, viser erfaringerne.

Et eksempel på arbejdet med at understøtte de individuelle relationer kan være buddy-ordningen i Team Mod på Livet. Et andet er Frivilligcenter Silkeborgs "Relationer i bevægelse", hvor et af de bærende elementer i projektet har været at etablere makkerskaber mellem peer-deltagere og peer-mentorer, som med små skridt har bevæget sig sammen mod forskellige former for deltagelse (se afsnit om brobygning).

Erfaringen fra begge eksempler er, at det giver ekstra værdi, hvis der i relationen er mulighed for at spejle sig i og føle sig forstået af hinanden.

Men det er også vigtigt at knytte relationer til den større gruppe, så den gode tilknytning ikke afhænger af en enkelt person. Derfor har flere af foreningerne arbejdet med hurtigt at få deltagerne til at blive en del af større eller mindre grupper, så de oplever, at de har en rolle i gruppen og en god relation til de andre deltagere. Det handler i flere af foreningerne om, hvordan man bliver mødt i det store fællesskab, men også om at skabe sociale rum og grupper, hvor man hygger sig og laver noget sjovt sammen uden fokus på at producere eller skabe noget.

I Outsideren og i Diversity Works er man undervejs blevet opmærksom på, hvor vigtige de sociale rum er for praksisfællesskabet. I Diversity Works har man derfor nu fælles ture ud i byen om mandagen, hvor man bare taler og oplever noget sammen. I Outsideren er man blevet opmærksom på, hvor vigtig fredagshyggeaktiviteten er i forhold til at skabe en åben kultur og binde de producerende fællesskaber sammen.

I Team Mod på Livet har man, netop fordi det er så vigtigt at føle sig godt tilpas i det store fællesskab, et systematisk fokus på "det sociale værtskab". Her er to personer hver

#### **Evalueringsamtaler i Muhabet, "Fra isolation til fællesskab"**

I Muhabet afholder de løbende evalueringsamtaler med deltagerne både i grupper og individuelt. Her har deltagerne mulighed for at reflektere over og sætte ord på deres egne holdninger og værdier og den udvikling og læring, de oplever gennem deltagelse i projektet. Samtalerne har vist sig at være et effektivt redskab i forhold til at støtte deltagerne i udvikling og den proces, de er i, for at indtage andre roller og i højere grad bidrage til fællesskabet. Samtidig oplever medarbejderne, at samtalerne er med til at styrke trivsel og fællesskabet, deltagerens oplevelse af ejerskab i aktiviteterne og ikke mindst medarbejdernes refleksion over egen praksis.

#### **Læring i fællesskabet gennem dialogmøder, "Relationer i bevægelse"**

I "Relationer i bevægelse" har man etableret et læringsrum for peer-mentorerne. Tovholderen har faciliteret samtalerne, hvor det har været muligt sammen at reflektere over: Hvordan udvikler jeg mig i det her? Hvad lærer jeg? Hvad er svært? Hvad har jeg brug for at blive bedre til? Hvad kan jeg lade mig inspirere af fra de andre? Det har fungeret som et læringsfællesskab, hvor peer-mentorerne er blevet klogere på deres egen læring og udvikling, og hvor de samtidig er blevet bedre og mere kompetente i rollen som peer-mentor. Det har samtidig givet tovholderen vigtig læring om, hvad peer-mentorerne havde brug for for at lykkes i deres rolle.

dag dedikeret til at være sociale værter, hvilket betyder, at man tager godt imod alle, der kommer ind ad døren – nye og gamle – og sørger for, at de føler sig velkomne og værdsat.

En central erfaring i arbejdet med at understøtte både en-til-en- og grupperelationer er, at det kræver tålmodighed. Hvis deltageren kommer med mange dårlige oplevelser i rygsækken – fx konkrete erfaringer med svigt eller misbrug – kan det tage lang tid, før den nødvendige tillid opstår. Deltageren skal over tid erfare, at dem, han eller hun indgår i en relation til, er stabile og til at stole på. Flere oplever, at det tager meget længere tid at opbygge relationer til deltagerne end forventet. I projektet “Relationer i bevægelse” fortæller en peer-mentor fx, hvordan det kan tage flere måneder at komme dertil, hvor man rent faktisk

#### **Støtte fra tovholderen til at opbygge den individuelle relation, “Relationer i bevægelse”**

I “Relationer i bevægelse” spiller tovholderen for projektet en vigtig rolle i de første møder mellem den frivillige peer-mentor og peer-deltageren. Første møde faciliteres af tovholderen, fx i form af en gåtur. Efterfølgende taler hun med begge deltagere om tanker, håb og bekymringer, og om det er en relation, de har lyst til at gå ind i. Derefter fortsætter peer-mentor og peer-deltager på tomandshånd, men det har vist sig at være vigtigt, at tovholderen i den første periode løbende tjekker ind hos både peer-mentor og peer-deltager for at høre, hvordan det går, og støtte op, hvis noget bliver svært. Det har hjulpet flere relationer godt på vej.

deltager i en aktivitet sammen med en peer-deltager. Det er efter peer-mentorenes mening en vigtig læring, at deltager tager meget længere tid end forventet at opbygge den tillidsfulde relation, som er grundlaget for overhovedet at få noget til at ske.

#### **Mandagsturen giver en oplevelse af at høre til i praksisfællesskabet, “Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber”**

Pga. coronanedlukning blev deltagerne i “Lokalt forankrede Måltidsfællesskaber” i en periode nødt til at mødes på en anden måde, end de plejede. Derfor blev der arrangeret mandagsture rundt omkring i byen. På den måde fandt de ud af, hvor vigtigt det er også at mødes uden det konkrete formål at lave mad. Det handlede om at få nogle oplevelser sammen, være sociale og lære hinanden at kende på andre måder. Tovholderen blev opmærksom på betydningen af at mødes uden for køkkenets rammer gennem den tætte daglige kontakt med deltagerne under madlavningen og gennem indsamling af deres fortællinger.

Derfor blev mandag lavet om til turdag, hvor kvinderne tager ud i byen, besøger andre foreninger eller laver andet sammen. Erfaringen er, at det sociale samvær på mandagsturerne giver en oplevelse af at høre til. Og at det har haft betydning for kvindernes lyst til at deltage i fællesskabet, at aktiviteterne har formet sig efter de behov og ønsker, de har opdaget undervejs.

## **Fleksible deltagelsesformer i fællesskabet**

Hvis man vil lykkes med at tiltrække og skabe engagement hos en bredere gruppe deltagere, skal man både tilbyde forskellige praksisfællesskaber og mulighed for, at man kan deltage på forskellige måder, viser foreningernes erfaringer.

For mennesker i sårbare positioner vil det at gå fra at være uden for fællesskabet til at bevæge sig ind og på sigt påtage sig en frivillig rolle sjældent være en lineær proces. Som illustreret i de første afsnit vil ruten ofte være fyldt med både omveje, genveje og veje, man skal gå igen og igen.

#### **“Det hyggelige udvalg” bliver den sociale lim, “Getting On”**

I Outsideren, hvor man har nogle praksisfællesskaber, som traditionelt er meget produktive og leverer fx blogs, artikler og kunst på et højt niveau, har det vist sig at være godt at have nogle praksisfællesskaber i foreningen, som ikke nødvendigvis skal levere og producere noget. De har fx etableret “Det hyggelige udvalg”, som står for at lave fredagshygge en gang om måneden for alle, der har lyst. Det fungerer som en form for social lim. Det er dér, man kan møde hinanden på tværs af interesser og de faste praksisfællesskaber. Der kan man “puste lidt ud” eller deltage i mere uforpligtende fællesskaber og tage ansvar for små ting som at lave kaffe, sætte gang i et brætspil osv.

Derfor skal man som forening gøre plads til, at den frivillige kan træde ind og ud af forskellige roller og grader af engagement. Der skal være flere og fleksible deltagelsesformer, og det skal være tydeligt, hvilke former for deltagelse der er mulighed for, hvordan man kan skrue op og ned for intensiteten, og hvor meget ansvar man tager i de forskellige aktiviteter.

I foreninger, der henvender sig til mennesker med specifikke interesser – fx håndarbejde eller håndbold – virker det måske ikke relevant at tale om at have mange forskellige praksisfællesskaber og aktiviteter. Men selv når det er tilfældet, kan det stadig være en god idé at overveje, om de muligheder, der er for deltagelse, herunder forskellige roller og positioner i fællesskabet, spænder bredt. Er der fx hold, der er lette at træde ind på, hvis man ikke har nogen erfaring? Eller er der primært hold, der mere eller mindre udtalt forudsætter, at man har prøvet det før? Findes der fællesskaber i foreningen, hvor man er fri for præstationspres, og hvor man kan gøre sig erfaringer både med en aktivitet, med foreningen og fællesskabet uden at skulle levere noget bestemt? Eller er der i alle foreningens arenaer forventninger om, at man præsterer?

Foreningerne har på forskellige måder arbejdet med at skabe et foreningsmiljø med fleksible og transparente deltagelsesformer. Her beskriver vi, hvordan det kan se ud i praksis, og hvad erfaringerne med det er.

### Skab rammen for, at man kan komme, som man har det

Et mantra, som alle fem foreninger har arbejdet ud fra i deres projekter, er: "Kom, som du har det". Udsagnet dækker over, at man som deltager skal kunne komme med den mængde overskud og energi, man har på dagen. Det skal være okay, at man i kortere eller længere perioder har brug for at indtage en tilbagetrukket rolle, og der skal være en fælles forståelse for, at man godt kan pendle ind og ud af mere eller mindre bidragende positioner afhængig af, hvordan man har det. Alternativet vil ellers

for nogle være, at de ikke kommer afsted – eller at de kommer afsted, men oplever nederlag, fordi de ikke føler, de kan leve op til det, der bliver forventet.

Et vigtigt element i at skabe rum for at deltagerne kan komme, som de har det – og at de i praksis også gør det – har været at italesætte, at der findes forskellige deltagelsesformer, og at ingen af dem er mere rigtige end andre. I Muhabets projekt "Fra isolation til fællesskab" har man gjort meget ud af at fortælle nye deltagere, at det er okay at være i en rolle, hvor de ikke skal så meget andet end at være tilstede. Herfra kan de, hvis de får mod og energi til det, tage del i aktiviteter og derigennem udforske deres ressourcer. Nogle vil opleve, at de lykkes og får energi af at tage del i aktiviteter. Måske vil de over en længere periode også opleve gradvist at kunne engagere sig mere og derigennem få en større tro på egne evner. Andre vil opleve, at det, de har engageret sig i, krævede flere ressourcer, end de havde. For dem vil det være nødvendigt at forlade aktiviteten eller skrue ned for intensiteten og enten træde ind i noget andet, der passer bedre til dem, eller træde tilbage i en mere perifer rolle.

### Transparens gennem fællesmøder, "Getting-on"

I projektet "Getting-on" har både Outsideren og Team Mod på Livet gjort sig den erfaring, at flere deltagere får lyst til at prøve forskellige aktiviteter og roller af, når de løbende afholder fællesmøder, hvor man hører, hvad der er i gang i foreningen og hvor man kan byde ind og koble sig til aktiviteter eller komme med forslag til nye.

At gøre plads til at komme "som man har det", handler også om at have forståelse for, at menneskers vej ind i fællesskabet og deres måde at finde sig til rette i det er forskellig. For nogle vil det være det mest naturlige at engagere sig fra dag ét, mens andre kan have brug for at se det an, før de engagerer sig. I projektet "Getting-On" har Outsideren fx brugt deres ugentlige redaktionsmøde som et vindue ind til foreningens aktiviteter. Nye deltagere bliver inviteret til at deltage i mødet for at få en fornemmelse af, hvad det er muligt at engagere sig i. Medarbejderne gør meget ud af at sige, at der ikke er forventninger om, at man bidrager aktivt, men at det er okay at sætte sig bagest i lokalet og lytte og iagttage. På den måde gør de det legitimt og trygt at tage en mere perifer rolle.

I Outsideren er man i forbindelse med projekt "Getting-on" blevet ekstra opmærksom på, hvor vigtigt det er også at have mere uformelle og sociale aktiviteter som en fretdagsbar eller andre små arrangementer, hvor deltagerne ikke producerer noget, men bare har det rart sammen. Det kan være det helt rigtige sted for nogle at begynde at have en mere bidragende rolle og påtage sig små opgaver og ansvar. Oveni får man mulighed for at skabe gode relationer til andre eller få øje på forskellige måder at være en del af foreningen på. Det kan også være her, man holder kontakten til foreningen og fællesskabet i perioder, hvor man skruer lidt ned for aktiviteter med mere ansvar, eller hvor man skal præstere noget bestemt. Og så skaber det forbindelser på tværs af foreningen og derigennem kendskab til forskellige deltagelsesformer.

Alle fem projekter har oplevet, at det har haft en positiv betydning, når de har gjort rammerne for fællesskabet tydelige for deltagerne igen og igen og på forskellige måder. En anden fælles erfaring er, at man er nødt til at organisere sig på måder, hvor aktiviteter, udvalg og projekter ikke går i stå eller falder fra hinanden, når nogen skruer op og ned for intensiteten eller tjekker ud. Foreningerne skaber den fornødne fleksibilitet ved at have delt ansvar, være

flere om opgaverne og ved at have en leder eller tovholder, der er klar til at overtage opgaver i kortere perioder, når der er behov for det.

### Opbakning til at rykke sig mellem roller og positioner

Ligesom man skal kunne indtage en mere tilbagetrukket rolle i fællesskabet, er det også vigtigt, at man kan få opbakning til at tage skridt henimod roller med mere engagement og ansvar, når overskuddet og motivationen er til det. Deltagernes fortællinger peger på, at netop de skridt giver en oplevelse af personlig udvikling, øget livsmestring og selvværd og dermed større livsglæde. For mennesker med psykiske lidelser er det samtidig vigtige elementer i processen med at komme sig.

Erfaringen er, at bevægelsen mod mere engagement og ansvar skal foregå i deltagerens eget tempo og på deres præmisser. Ellers virker det afskrækkende frem for motiverende. I Mubabet er man meget bevidst om, at de skridt, der bliver taget, skal være inden for deltagerens

### Tilskuerposition i skakklubben, “Fra isolation til fællesskab”

I projektet “Fra isolation til fællesskab” i Mubabet har man i et brætspilfællesskab arbejdet med at definere forskellige roller. Man kan være planlægger og stå for de praktiske ting, man kan være deltager, som spiller med, eller man kan være tilskuer, som er til stede for at se, hvordan det fungerer, eller bare for underholdningens skyld. Alle deltagere bliver opfordret til at invitere nye med ind og kigge på. Nye deltagere kommer ofte til, ved at en tilskuer får lyst til at deltage.

nærmeste udviklingszone. For nogle kan det være at påtage sig en mindre, enkeltstående opgave som at dække bord eller brygge te til en frokost. Det kan være, hvis en anden deltager spørger: “Hey, kan du ikke lige hjælpe med det her?”, hvor man næsten ikke lægger mærke til, at man tager et skridt. For andre vil det være okay at træde mere bevidst ind i en rolle, der kræver stabilitet og overskud over tid. Man påtager sig måske det overordnede ansvar for at koordinere frokosten i foreningen eller sætter kaffe over inden et møde. I alle projekter har der været fokus på at skabe opgaver, som har passet til deltagere med forskellige typer af ressourcer. Samtidig har der været opbakning til deltageren og opmærksomhed på at værdsætte indsatsen, uanset hvilken type opgave det har drejet sig om. Det har været vigtigt både at udvise tillid og overdrage ansvar til deltageren og samtidig gøre det tydeligt, at der er hjælp at hente, mulighed for at holde pause eller at placere opgaven hos en anden, hvis der skulle blive brug for det. Og deltagernes fortællinger har løbende bekræftet foreningerne i, at den form for opbakning og støtte har givet dem ro og tryghed – og mod til at prøve sig selv endnu mere af.

Nogle deltagere tager selv initiativ til at træde ind i en ny rolle – de skal bare vide, at det er muligt, og hvordan. Andre gør det først, når de bliver opfordret til det. I de tilfælde er det særligt vigtigt at være opmærksom på deltagernes grænser for, hvad de kan rumme og overskue. Her skal man bakke dem op i at mærke efter og sige til, når noget bliver for udfordrende. Flere af foreningerne har erfaring med at opmuntre til opgaver, som har vist sig at kræve mere, end deltageren har haft kapacitet til, og at det er sket på en måde, hvor deltageren ikke har fået sagt fra i tide eller ikke selv tids nok har været opmærksom på, at det var for meget. Det har i nogle tilfælde givet anledning til nogle svære situationer eller reaktioner hos deltageren. I Mubabet spurgte en medarbejder fx en deltager, om han ville hjælpe med at pakke karameller ind i “ramadanpakker”, som skulle deles ud på en psykiatrisk

afdeling. Medarbejderen vurderede, at deltageren var klar til at tage del i opgaven. Efter kort tid blev det tydeligt for hende, at hun havde taget fejl, da han pludselig stod og svedte og rystede og var tydeligt utilpas ved situationen.

Medarbejderen beskriver, at hun i første omgang blev flov, men at situationen også gav hende en vigtig læring i forhold til at opmuntre mennesker i psykisk sårbare positioner til at påtage sig opgaver. Hun forklarer, at erkendelsen var vigtig, fordi hun kunne have risikeret at overskride hans grænser i en sådan grad, at han ville miste lysten til at komme igen.

Hun fremhæver også, at det er vigtigt at være bevidst om magtforholdet mellem sig selv som leder, medarbejder eller frivillig og den nye deltager, man står overfor, og som man måske ikke kender så godt. Da magtforholdet som udgangspunkt er ulige, er det vigtigt at arbejde bevidst med at udjævne uligheden i relationen til deltagerne. Det kan man fx gøre ved hele tiden at gøre opmærksom på, at deltagerens vurdering af situationen er relevant og vigtig, og at det bidrager positivt til fællesskabet og aktiviteterne, når deltagerne giver deres mening at kende.

Det er en erkendelse, alle foreningerne kan genkende. De understreger alle vigtigheden af at have kendskab til de mennesker, man forsøger at hjælpe ind i nye roller, herunder til deres sårbarhed og kapacitet. Man skal også være bevidst om magtforholdet og være opmærksom på, hvornår og hvordan man opfordrer til at tage del i eller ansvar for aktiviteter.

Man skal også sørge for, at deltagerne oplever at få en konstruktiv læring med sig, når de i perioder kan deltage eller bidrage mindre, så det ikke bliver endnu en følelse af nederlag.

I Mubabet har det været vigtigt, at deltagerne bliver fulgt hele vejen af en medarbejder, der støtter, bakker op og

løbende skaber rum for refleksioner om deres erfaringer, uanset om de tager skridt i retning af mere eller mindre engagement. Det sker ved at afholde løbende evalueringssamtaler med deltagerne. Samtalerne gør, at deltageren får reflekteret over sine erfaringer og bliver bedre til at vurdere, hvad der er en god måde at deltage på for vedkommende. Samtidig bliver medarbejderen klogere på, hvordan foreningen bedst kan støtte op om deltagelsen.

### Skab legitime måder at tjekke ud og ind på

Ligesom det er vigtigt, at man kan bevæge sig ind og ud mellem forskellige deltagelsesformer, er det vigtigt, at der er plads til, at man indimellem træder helt ud af fællesskabet for en stund fx for at passe på sig selv eller få tid til andre aktiviteter. Foreningerne oplever, at det særligt er nødvendigt, når man arbejder med mennesker i sårbare positioner. Man er derfor nødt til at arbejde bevidst med dette grundvilkår og finde en måde at håndtere det på, så det opleves som legitimt at tjekke ind og ud.

Når en deltager trækker sig eller tager en pause, er det vigtigt, at det håndteres på en god måde. Både over for den, der trækker sig og de andre deltagere. For nogle kan der være et behov for at trække sig fra enkelte aktiviteter. Også her er det vigtigt at have fokus på at gøre det til en god oplevelse og vise resten af fællesskabet, at det er okay. For når man ser, at det er i orden, at andre trækker sig, så får man selv lettere ved at gøre det, hvis man skulle få brug for det.

Forandringsfortællingerne understøtter vigtigheden af at italesætte, at det er helt fint at skrue op og ned for engagementet. En deltager fra Team Mod på Livet fortæller fx, at det var en hjælp, da en mere erfaren, frivillig kollega sagde til ham, at dét at være frivillig også handler om at passe på sig selv, og at man skal huske at tage pauser. Nogle vil måske tage det for givet, men andre kan være usikre på, om det er i orden at træde tilbage for en stund

for at samle kræfter til ens opgave. Det er vigtigt at tale om det for at tydeliggøre rammerne og nedbringe graden af usikkerhed hos den nye deltager.

Italesættelse kan også være med til at forebygge følelser af uretfærdighed over, at nogle i perioder bidrager mindre aktivt til fællesskabet end andre. Hvis alle er klar over, at det er legitimt at skrue ned for aktivitetsniveauet eller trække sig for en periode, vil risikoen for utilfredshed blandt de øvrige deltagere blive mindre.

Når energien og overskuddet til at engagere sig vender retur, skal foreningen sørge for, at det bliver en god oplevelse at komme tilbage i fællesskabet. Modtagelsen må

### Ud- og indtjekning i "Relationer i bevægelse"

I Frivilligcenter Silkeborgs projekt "Relationer i bevægelse" har man været særligt opmærksom på at skabe legitime måder at tjekke ud og ind af relationen mellem peer-mentor og -deltager. Et vigtigt element har været, at tovholderen har fulgt makkerparrene tæt og løbende været i dialog med peer-mentoren om, hvordan det er gået. De har i flere tilfælde oplevet, at enten peer-mentorer eller -deltagere har haft behov for enten at tjekke helt ud af relationen, eller for at tjekke ud for senere at tjekke ind igen.

I de situationer spiller tovholderen en vigtig rolle i forhold til at gøre det til en god oplevelse. Det er foregået gennem løbende kontakt, opbakning og opmærksomhed på begge parter, så ingen har følt sig forkert eller forladt.

ikke være præget af evt. bebrejdelse eller skuffelse hos de andre. Forandringsfortællingerne vidner om, at det er lykket for foreningerne at etablere en kultur, hvor det at trække sig og komme tilbage er legitimt, hvilket de oplever som et vigtigt element i en inkluderende foreningskultur – og i at understøtte deltagerens små skridt henimod mere deltagelse.

## Brobygning

De fem foreninger havde fra projektperiodens start et mere eller mindre udtalt mål om også at bygge bro til andre frivillige foreninger. For nogle projekter har det vist

### En kærlig opringning til dem, der ikke dukker op i "Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber"

I projektet "Lokalt Forankrede Måltidsfællesskaber" har man gode erfaringer med altid at række ud, når en deltager ikke møder op. Deltageren skal opleve, at der bliver lagt mærke til det, når hun ikke kommer, men at det er helt okay. Det kan være en opringning eller en sms, der omsorgsfuldt fortæller, at hun er savnet, og at hun er velkommen tilbage, når energien og overskuddet er til det.

Nogle gange er det den opringning, der gør, at man alligevel kommer afsted, fordi man mærker, at nogen venter på en, og andre gange betyder det bare, at man kan blive væk med ro i sindet og komme tilbage på en god måde senere.

sig, at brobygning mellem forskellige fællesskaber og roller inden for den kendte forening har været udfordrende nok for deltagerne. Deres oplevelse var, at det at bevæge sig ud af det trygge fællesskab og ind i et nyt i det almene foreningsliv ikke nødvendigvis er meningsfuldt for alle mennesker i sårbare positioner. Andre foreninger har i deres konstruktion haft et særligt fokus på brobygning til andre foreninger og fællesskaber. Særligt Muhabet, Silkeborg Frivilligcenter og DGI Storstrømmen har gjort sig erfaringer med det. De arbejdede dels med at støtte deres deltagere i at tage skridtet ud af det velkendte og ind i noget nyt, dels med at hjælpe foreningerne i det almene foreningsliv med at tage godt imod.

I dette afsnit zoomer vi ind på de erfaringer, som de foreninger, der arbejdede fokuseret med at bygge bro til det almene foreningsliv, gjorde sig, og hvad de oplevede virkede godt.

#### Tilbyd følgeskab og grænsefællesskaber

Det kan være skræmmende at bevæge sig ind i en forening, man ikke tidligere har været en del af. Man står typpisk over for mennesker, man ikke har mødt før, og måske skal man tage del i en aktivitet, man ikke mestrer. Ofte træder man ind i en kultur, hvis koder man ikke kender. For mange vil undskyldningerne for at vende om på hælene, inden man er kommet ind ad døren, stå i kø.

Et vigtigt element i at understøtte brobygning er derfor, at der kan være brug for følgeskab hele vejen. Det har man erfaret i "Aktive Fællesskaber på Lolland" og "Relationer i bevægelse", hvor man har fulgt deltagerne tæt helt fra første overvejelse om at blive en del af en forening, og indtil de har fundet sig til rette og skabt relationer i den nye forening.

I DGI Storstrømmens projekt "Aktive Fællesskaber på Lolland" har brobyggerne haft fokus på at holde de unge i hånden hele vejen fra deres første overvejelse om at

blive en del af en forening, og indtil de er blevet trygge i fællesskabet. Medarbejderne har løbende haft snakke med de unge om deres overvejelser om at prøve et foreningsfællesskab af, taget med dem ud i foreningen det antal gange, det har krævet, og de har løbende fulgt op på, hvordan det er gået. Fordi man har arbejdet med

#### Peer-makkerskaber giver følgeskab i "Relationer i bevægelse"

I Frivilligcenter Silkeborg matcher man peer-mentorer og peer-deltagere og etablerer på den baggrund makkerskaber omkring det at bevæge sig et nyt sted hen i livet. En peer-mentor er en person med erfaring fra psykiatrien, der er så langt i sin bedring, at vedkommende har overskud til og mod på at hjælpe andre med at finde veje ind i fællesskaber.

Peer-deltageren er en person, som står midt i en psykisk sårbar position, og som har et ønske om at bevæge sig et andet sted hen og blive en del af noget.

Deres fælles tredje er sammen at finde vej til det, som deltageren drømmer om, fx deltagelse i fællesskaber eller at bruge sig selv i en frivillig sammenhæng.

Makkerparret kan spejle sig i hinanden og med små skridt, afstemt efter deltagernes ønsker og behov, bevæge sig henimod det fælles mål. Der er ingen tidsbegrænsning på, hvor længe et match kan vare, men det er erfaringen, at bevægelsen tager længere tid end forventet.

at bygge bro for unge i udsatte positioner til foreninger i det almene fritidsliv, har spørgsmålet omkring præstation været særlig vigtigt at forholde sig til. Medarbejderne har oplevet, at de unge har haft meget begrænset eller ingen erfaring med at være en del af en frivillig forening, og at det har gjort det svært for dem at træde ind på hold i etablerede foreninger uden særlig erfaring med at navigere i foreningslivets normer og værdier, og hvor de øvrige deltagere typisk har haft mange års erfaring både med det, de laver sammen, og med måden at være i et foreningsfællesskab på. Det har givet anledning til usikkerhed i forhold til at indgå i fællesskabet, og om de var "gode nok" til at deltage. Usikkerheden har været særlig tydelig, når det gælder de foreninger, hvor fællesskabet tager udgangspunkt i nogle af de meget almene og populære aktiviteter som fx håndbold og fodbold. Den har omvendt været mindre tydelig i foreninger for knap så udbredte aktiviteter som fx bueskydning og bowling, som de færreste har stor erfaring med.

Medarbejderne oplever, at det har været afgørende for deres deltagere at have følgeskab hele vejen - enten af en enkelt person, man har en god relation til, eller af en mindre gruppe fra det kendte fællesskab. Det er en hjælp at være sammen med nogen, man er tryk ved, og som man har besluttet sig for at prøve det nye fællesskab af sammen med, for det betyder, at man bliver holdt op på sin beslutning, og at man har nogen læne sig op ad, når usikkerheden melder sig.

I Muhabet og DGI Storstrømmen har man arbejdet med grænsefællesskaber. Det vil sige, at man har arbejdet med at bygge bro til nye fællesskaber uden for foreningen uden at bryde det trygge fællesskab i foreningen op. Fx er der et kvindegymnastikhold for deltagere i Muhabet, som er foregået i nogle lokaler et andet sted i byen, hvor kvinderne samtidig stiftede bekendtskab med en anden forening og dennes lokaler. Og i et samarbejde med fodboldklubben Nørrebro United er der etableret et fodboldhold for

deltagere i Muhabet, som træner ude blandt andre fodboldhold, og som i weekenden spiller kampe mod andre foreninger. Deltagerne er selv med til at planlægge og sørge for det praktiske omkring fodboldaktiviteterne.

### Brobyggende relationer både før, under og efter i “Aktive Fællesskaber på Lolland”

I projektet “Aktive Fællesskaber på Lolland” har man fået øje på, at brobygningen til andre foreninger skal have et fokus på både før, under og efter, at der bliver skabt kontakt mellem foreningen og den unge.

I løbet af projektet er man derfor begyndt at arbejde med, at brobyggeren er synlig og danner relationer til de unge ved at lave aktiviteter der, hvor de er, fx på FGU-skolerne, hvor der bliver lavet små grænsefællesskaber omkring aktiviteterne. Når de unge er klar til at få følgeskab over i en forening, følger brobyggeren med og hjælper dem med at falde til. Samtidig støtter brobyggeren foreningen i at forstå, hvad der kan være på spil for den nye deltager, og hvilke behov, der kan være. Når den unge er startet i foreningen, holder brobyggeren kontakten i et stykke tid for at støtte både den unge og foreningen.

Ved at afprøve forskellige modeller har de i “Aktive Fællesskaber på Lolland” fundet ud af, at den relation, som bygges op over tid mellem den unge og brobyggeren, er helt afgørende for, at både foreningen og den unge får en god oplevelse, og at det bliver en succes at starte i en ny forening fremfor endnu et nederlag.

Medarbejderne i Muhabet har desuden oplevet, at det stærke bånd mellem deltagerne i de mindre praksisfællesskaber har medvirket til at gøre deltagerne trygge i det store fællesskab i foreningen. Samtidig har trygheden i gruppen for nogle udgjort et vigtigt fundament for, at deltagerne med tiden har fået mod til sammen at træde ud af foreningens trygge rammer og ind i fællesskaber i andre foreninger.

### Grænsefællesskaber i Muhabet, “Fra isolation til fællesskab”

Foreningen Muhabet har haft grænsefællesskaber som et af de bærende elementer i sin model. De har haft fokus på at opbygge positive erfaringer og oplevelser i Muhabets trygge praksisfællesskab, som kan understøtte deltagerne i at etablere sig i nye grænsefællesskaber uden for Muhabet enten sammen eller hver for sig. Deltagerne har hele tiden mulighed for at bevæge sig frem og tilbage mellem det trygge praksisfællesskab og grænsefællesskaberne.

Et eksempel er en genert kvinde med begrænsede danskundskaber, som man forsøgte at hjælpe afsted til et kvindegymnastikhold uden for Muhabet. Hun ville gerne, men blev ved med ikke at dukke op. Efter en evaluerende samtale fandt man sammen på, at hun kunne følges med nogle andre kvinder fra foreningen. Det gjorde det muligt for hende at dukke op næste gang. Dét at kunne følges med de andre blev altså selve forudsætningen for, at hun kom afsted og fik en god oplevelse med det.

### Lad brobygningen gå begge veje

En variant af brobygning er, at deltagerne flytter sig ud af den forening eller det fællesskab, de allerede er trygge i, og ind i et fællesskab i en anden forening. Her er det deltagerne, der bevæger sig ud på broen og ind i det nye fællesskab. En anden variant er, at fællesskabet i den nye forening bevæger sig ind i det miljø, som de deltagerne allerede er i. Denne variant har de afprøvet nogle af de steder, der har arbejdet med brobygning til andre foreninger. En medarbejder fra DGI Storstrømmen fortæller fx, at det er en stor fordel at invitere de almene fællesskaber ind i de unges kontekst. I stedet for at deltagerne skal komme til fællesskaberne, skal fællesskaberne komme til deltagerne. Det kan være starten på en god brobygning, når deltagerne ikke skal starte med at træde ud af det, som de kender. I “Aktive Fællesskaber på Lolland” har DGI Storstrømmen fx tilbudt at komme ud og lave idrætsaktiviteter på FGU-skolerne, så de unge kan stifte bekendtskab med foreningslivet, og de aktiviteter det indebærer, i et trygt miljø. I Muhabet har de også arbejdet med den form for brobygning, fx ved at invitere foreninger udefra til at komme og holde oplæg om deres forening og om mulighederne for at tage del i og/eller blive frivillig i dens aktiviteter. Her har fx Fødevarerbanken, politiske foreninger og forskellige idrætsstilbud været ude at fortælle. I den forbindelse er der opbygget længerevarende samarbejder med foreninger som fx fodboldklubben Nørrebro United, som flere af deltagerne nu er begyndt at spille i. Begge steder har man oplevet det som en god måde at bygge bro.

Fordi processen fra at være udenfor og til at blive en del af et fællesskab er kompleks for sårbare grupper og består af mange små skridt frem og tilbage undervejs, giver det ekstra god mening af skabe trygge miljøer, hvor man kan gøre sig positive erfaringer med deltagelse, og hvor man kan tage nogle af de første små skridt i kendte rammer som en del af brobygningen. DGI Storstrømmen har fx undervejs fået øje på, at mange af de sårbare unge, som de gerne ville bygge bro til de lokale idrætsforeninger for,



faktisk ikke kunne overskue at have en relation til en lokal idrætsforening. De havde nok i at forholde sig til FGU-skolen og jobcentret i hverdagen.

### **Idrætsfællesskaber på FGU-skolerne som simulator for foreningslivet, "Aktive Fællesskaber på Lolland"**

Brobyggerne har sammen med FGU-underviserne faciliteret forskellige idrætsaktiviteter på skolens arealer med fokus på at lære, hvordan man er sammen i en idrætsforening, og hvad det vil sige at deltage og udfolde sig selv i den sammenhæng.

Det fungerer som et trygt læringsrum både i forhold til selve aktiviteterne og til måden at være sammen på i foreningslivet. En form for simulator for deltagelse i almene idrætsforeninger, som kan give de unge på FGU-skolerne positive oplevelser med at være en del af et fællesskab og lyst til, mod på og forudsætninger for at deltage i en idrætsforening uden for FGU-regi på et senere tidspunkt.

Brobyggerne har samtidig haft fokus på at opkvalificere FGU-underviserne til selv at kunne gennemføre forløbene og arbejder nu med at lave konkrete DGI-certificeringer til FGU-skoler.

Derfor begyndte brobyggerne i stedet at bringe læringsfællesskaber omkring deltagelse, fællesskab og kropslig dannelse ind på FGU-skolerne. Målet er at give de unge positive erfaringer med deltagelse i idrætsfællesskaber og give dem basale kompetencer inden for konkrete idrætsgrene, så de ikke starter fra scratch ude i det almene foreningsliv, når de får overskud til det.

### **Lokale idrætsforeninger besøger FGU-skolerne som brobygningsaktivitet, "Aktive Fællesskaber på Lolland"**

I "Aktive Fællesskaber på Lolland" har brobyggerne arbejdet med at invitere lokale idrætsforeninger ind på FGU-skolerne for at lave forskellige idrætsaktiviteter med de unge. Aktiviteterne giver de unge mulighed for at møde foreningerne og de frivillige og prøve konkrete idrætsgrene af. Det giver samtidig foreningerne mulighed for at møde de unge, hvor de er. Aktiviteterne foregår altid sammen med en af brobyggerne, som efterfølgende taler med de unge og foreningen om, hvordan det var, og hvad der var udfordrende.

I stedet for at være på udebane som ny deltager i foreningslivet, er man i denne brobygningsvariant på hjemmebane og vært for en forening eller et fællesskab, som man potentielt skal blive en del af. Det giver mulighed for i trygge rammer at få en forsmag på aktiviteterne, fællesskabet og måske et kendskab til nogle af de mennesker, man vil møde derude.

# Konklusion

På baggrund af erfaringerne fra de fem projekter har vi sammen med foreningerne kunnet kaste lys over det hovedspørgsmål, der var afsættet for alle projekterne: Hvad skal der til for at bane vejen til frivillige fællesskaber for mennesker i socialt udsatte positioner?



Gennem den fælles læringsproces blev det tydeligt at for at arbejde med netop dét spørgsmål, er det vigtigt, at man først forstår, hvad det indebærer at flytte sig fra at være udenfor til at være en del af et fællesskab – og hvordan denne bevægelse kan se ud og opleves indefra. Fortællingerne fra deltagerne i de fem projekter viser, at det er en bevægelse, der ofte er sårbar og kompleks. Bevægelsen er ikke alene drevet af en indre motivation hos den, der bevæger sig, men er i lige så høj grad præget af omgivelserne.

Dét, at kunne flytte sig fra at se sig selv som udenfor til at være en del af et fællesskab, hænger tæt sammen med muligheden for at træde ind i et fællesskab i nogle rammer, hvor der tryk kan tages små skridt. Det skal man kunne gøre i sit eget tempo og igen og igen, så man kan få positive erfaringer med at være en del af et fællesskab og dermed styrke sit selvbillede og sin tro på, at man har noget at bidrage med. Det er også blevet tydeligt, at processen ikke kun bidrager til en forandring inde i den enkelte, men at den frivillige forening, som inviterer mere sårbare grupper ind som medskabere af foreningsfællesskabet, også helt naturligt vil lære noget og forandre sig.

Med afsæt i denne forståelse kan man herefter begynde at se på sin forening og overveje, hvilken omstilling det kræver, hvis foreningen reelt skal blive et sted, hvor der er plads til, at alle kan bidrage med det, de har og er. Her er læringen, at der særligt er fire elementer, der kan være gode at arbejde med. De fire elementer er:

- 1. Den gode modtagelse:** At arbejde struktureret og systematisk med at fjerne barriererne på den vej, mennesker går, når de tager de første skridt ind i foreningen, og at holde dem i hånden indtil de er landet trygt og godt i fællesskabet.
- 2. Det fælles tredje:** At skabe praksisfællesskaber omkring aktiviteter, der giver mening for deltagerne, fordi de har haft mulighed for at være med til at forme dem.

**3. Fleksible deltagelsesformer:** At gøre plads til at tage del i fællesskabet på forskellige måder og at veksle mellem forskellige positioner og roller i det, man er en del af. Samt at skabe legitime måder at tjekke ud og ind af fællesskabet på.

**4. Brobygning:** At tænke brobygning til frivillige foreningsfællesskaber som noget, der går begge veje. Det kan handle om at tilbyde følgeskab og grænsefællesskaber, som skaber en tryk overgang, men også om at skabe positive erfaringer med deltagelse i foreningsliv og fællesskab dér, hvor de mennesker, man gerne vil invitere ind i fællesskabet, allerede er.

De fire elementer skal ikke forstås som en udtømmende tjekliste, som skal være opfyldt på alle niveauer for at lykkes med at bane vejen til fællesskab for mennesker i sårbare positioner. De skal snarere forstås som knapper, man - på forskellige måder og i forskellig grad - kan skrue på, afhængig af, hvad behovet i ens forening er. For nogle foreninger vil det være relevant at arbejde aktivt med alle fire elementer, mens det i andre vil være relevant kun at arbejde med ét eller to af dem.

I den fælles analyseproces med foreningerne er vi gentagne gange vendt tilbage til, at de fire elementer ikke nødvendigvis har været nye for foreningerne – og at opskriften på, hvad der skal til, i vid udstrækning heller ikke er ny viden. Der kan være forskellige grunde til, at det alligevel kan være svært at lykkes i arbejdet med de fire elementer. Og vi har sammen med foreningerne løbende drøftet, hvad det er, der har virket her.

En af erfaringerne har været, at dét at sætte særligt fokus på udforskningen af det inkluderende fællesskab sammen med deltagerne og som en del af et projekt har givet foreningerne mulighed for at lykkes endnu bedre med nogle af de ting, som de allerede arbejdede med. Den løbende deltagerinvolvering og feedback, som bl.a. evalueringsaktiviteterne har givet anledning til, har bidraget til

dette. Det samme har systematikken i arbejdet med de fire elementer, som bl.a. er kommet i kraft af projektet. Derudover har det vist sig at være vigtigt med ledelsesmæssig opbakning i forhold til den nye måde at være forening på.

Ikke alle frivillige foreninger har tradition for at arbejde med feedback og involvering og med så stor en systematik, som de medvirkende foreninger har gjort i dette udviklingsarbejde. Det kan være en overvejelse værd, om det er en del af forklaringen på, at det kan være vanskeligt at lykkes med de fire elementer i nogle dele af det frivillige foreningsliv. Og om den løbende feedback og involvering af deltagerne og den systematiske tilgang netop kan være nøglen til i højere grad at lykkes med at skabe mere inkluderende fællesskaber i det frivillige foreningsliv.

Analysen understreger også en pointe, som ikke er ny: Nemlig at dét at opleve sig som en betydningsfuld og medskabende del af et fællesskab giver adgang til et udviklings- og handlingsrum, hvor man oplever at komme til at stå stærkere og i højere grad kunne skabe et godt afsæt for det liv, man gerne vil leve. Fortællingerne fra deltagerne i de fem projekter viser helt konkret, at de vigtige forandringer, de har oplevet ved at blive en bidragende del af et foreningsfællesskab, er: bedre helbred, flere og stærkere relationer, øget selvværd, et styrket selvbillede og mere struktur i hverdagen. Der er altså god grund til at arbejde med at bane vejen til frivillige fællesskaber for mennesker i udsatte positioner.

Flere af projekterne havde bl.a. til formål at arbejde med brobygning til det almene foreningsliv ud fra en antagelse om, at det ville have endnu større betydning for den enkelte at deltage i almene foreningsfællesskaber. Undervejs er det dog blevet tydeligt, at det vigtige ikke er, om det er et bredt eller et smalt foreningsfællesskab, man er medskabere af. Det, der har betydning og skaber den positive forandring hos deltagere, er, at de oplever at have en betydningsfuld og medskabende rolle i fællesskabet – smalt eller bredt.

# Metode og datagrundlag

Evalueringen har haft et stort læringsfokus, hvilket har skabt rum for løbende refleksion, justeringer og tilpasninger. Derfor er både de enkelte projektbeskrivelser og evalueringsdesignet blevet ændret undervejs, efterhånden som de foreløbige resultater og erfaringer kom i hus.

## Hypotesebaseret tilgang

Vi opstillede fra starten nogle hypoteser i samarbejde med hvert projekt på baggrund af deres antagelser om, hvad der skulle til for at understøtte sårbare menneskers deltagelse i frivillige fællesskaber. Denne hypotesebaserede tilgang understøtter et læringsfokus, hvor der har været plads til, at både vi og de enkelte projekter er blevet klogere undervejs. Vi har derfor løbende justeret hypoteserne i forhold til de data, vi fik ind. Det har været en nødvendig tilgang, fordi de fem projekter har været under udvikling, imens vi har fulgt dem.

I den første undersøgende fase har vi støttet projekterne i at blive skarpe på, hvilke antagelser, der lå til grund for deres projektbeskrivelser, og i at formulere konkrete hypoteser om, hvad der virker i forhold til formålet med projektet, som de så har kunnet udforske, vende tilbage til og justere i projektperioden. Vi har sammen med projekterne løbende vurderet hypotesernes relevans i forhold til de

indsamlede data, og til sidst har foreningerne beskrevet deres arbejde, og hvilke elementer der har været særligt vigtige i deres model.

## Fremgangsmåde – sætte data i spil og analysere undervejs

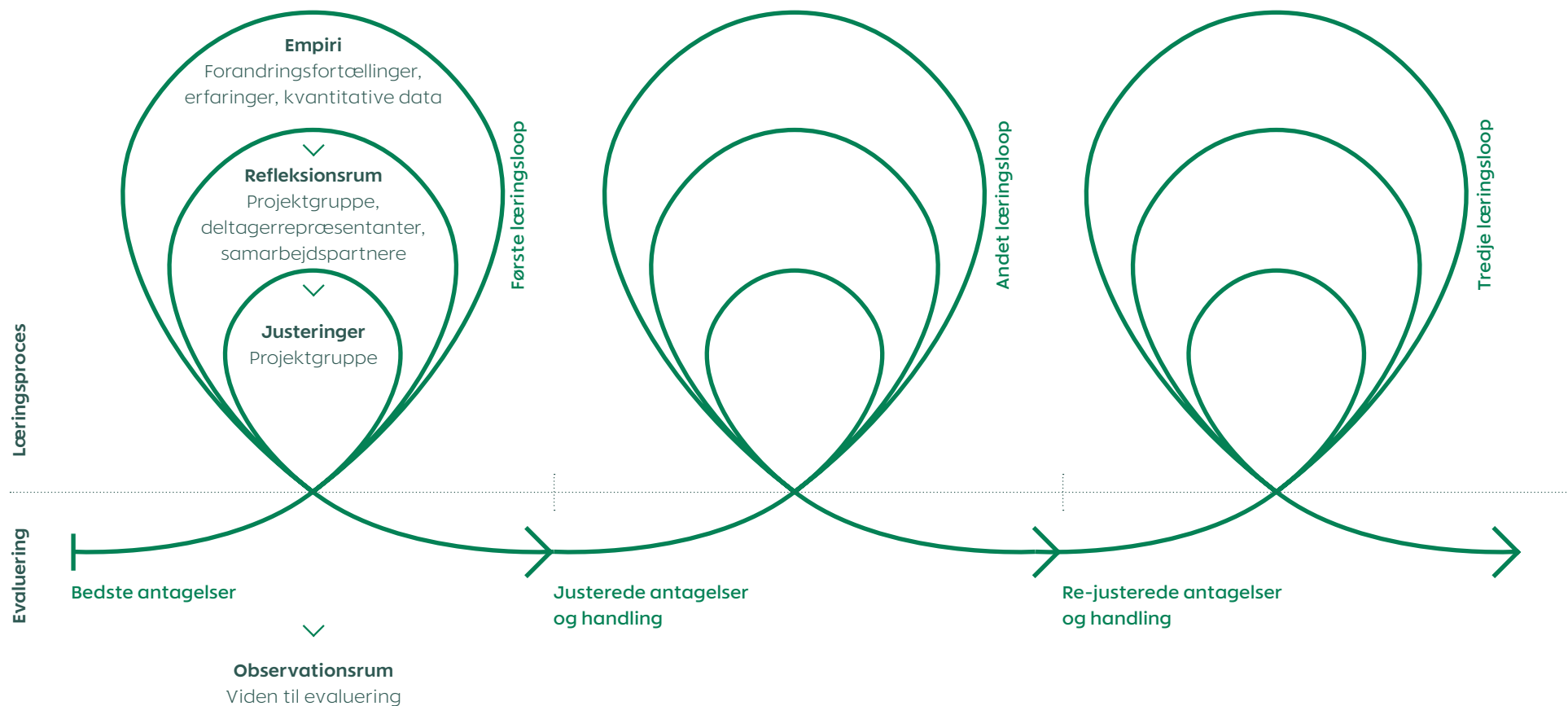
Vi har arbejdet ud fra et eksperimenterende lærings- og evalueringsdesign (se model). SUS har fulgt de fem projekter siden 2021 og frem til projekternes ophør i 2023. Vi har løbende givet individuel sparring til projekterne samt faciliteret lokale læringsmøder, fælles analyseworkshops og en temadag, hvor vi sammen med andre aktører drøftede de foreløbige fund og opmærksomhedspunkter.

Evalueringens omdrejningspunkt har været de halvårslige læringsloops, hvor vi har indsamlet og bearbejdet data, lokale læringsmøder i projekterne og en fælles analyseworkshop på tværs af projekter. De gentagne opsamlings har givet mulighed for refleksion og læring undervejs, men også erfaringsudveksling, sparring, inspiration og tilpasning af projekternes udviklingsarbejde og evalueringsarbejdet. Det har gjort det muligt at inddrage foreningerne i analysen af data, og på den måde har indholdet i evalueringen taget form i løbet af processen.

## Løbende indsamling af data

Vi har sat rammen for dataindsamlingen, men de fem foreninger har selv stået for at indsamle data i form af deltagerregistreringer, forandringsfortællinger fra deltagerne og læringsfortællinger fra medarbejderne. Vi har stået for at samle foreløbige data fra projekterne, så de samlede data var tilgængelige for foreningerne og kunne sættes i spil ved hvert læringsloop.

I første halvdel af projektperioden indsamlede vi også spørgeskemabesvarelser fra deltagerne, men fravalgte det undervejs. Dels fordi det virkede fremmedgørende og forstyrrende at skulle udfylde spørgeskemaet i de relationer, som projekterne arbejdede med at skabe, og dels fordi de ikke bidrog med den viden, vi havde håbet på. Det viste sig, at mange deltagere havde modstand mod at udfylde det, og flere havde svært ved at forholde sig til det, vi ønskede svar på, selvom vi justerede og testede skemaet ad flere omgange. Af samme grund bidrog besvarelserne ikke med den viden, vi havde håbet på. Det viste sig til gengæld, at en del af den viden, vi søgte, kom tydeligt frem i forandringsfortællingerne, som samtidig bidrog til projekternes løbende læring, proces og relationer til deltagerne. Derfor besluttede vi sammen med de fem projekter og VELUX FONDEN at lade spørgeskemaerne udgå og i stedet fokusere på forandrings- og læringsfortællingerne.



Ekspementerende lærings- og evalueringsdesign

### Lokale læringsmøder

I løbet af projektperioden er der afholdt tre lokale læringsmøder i de fem projekter. Her har projektledere, medarbejdere og eventuelt eksterne konsulenter, som har bidraget til projektarbejdet, været med. Formålet har været at få et dybere kendskab til projekternes styrker og udfordringer og sammen med medarbejderne reflektere over udviklingsarbejdet for på den måde at agere "kritisk ven" for projekterne. Vi har med afsæt i de lokale opsamlinger tilpasset indholdet i de fælles analyseworkshops.

### Fælles analyseworkshops

Vi har i forbindelse med de tre evalueringssnedslag faciliteret tre analyseworkshops for de seks foreningers fem projekter. Formålet har været at kigge på tværs af de erfaringer, som projekterne har gjort sig undervejs, så de har kunnet lade sig inspirere af hinanden, og så vi sammen med projekterne har kunnet analysere på den indsamlede viden og data. Vi har løbende bedt projekterne om at forholde sig til de tre tværgående hovedspørgsmål. Både med afsæt i deres egne data, men også på tværs af data fra de fem projekter, som vi har sendt ud til dem inden hver analyseworkshop. Vi har efter hver workshop taget projekternes pointer og perspektiver fra den foreløbige analyse med tilbage og har ladet det sætte retningen for vores videre arbejde. De fælles workshops har betydet, at evalueringens fund står på en kollektiv analyseproces, hvor de mennesker, der er tættest på praksis, har været med til at udvikle og kvalificere pointerne.

### Temadag

Vi faciliterede en temadag undervejs, hvor vi inviterede andre frivillige organisationer til at komme og høre, drøfte og give feedback på de foreløbige indsigter. Formålet var at sætte vores foreløbige erfaringer og viden i spil til inspiration for andre, der arbejder med samme dagsorden, og samtidig at få feedback og nye perspektiver med tilbage til projekterne og det videre arbejde med evalueringen. De inviterede var foreninger, som enten allerede arbejdede

de med at engagere sårbare mennesker i deres frivillige fællesskaber, eller som var optagede af, hvilke potentialer der kan være i arbejdet med en bredere og mere deltagesorienteret form for frivillighed. Der var deltagere fra 28 forskellige foreninger på temadagen. Dagen rummede inspiration til og debat om hvordan man kan skabe engagement og deltagelse hos mennesker i sårbare positioner, og om hvordan vi bruger begreberne frivillighed og deltagelse. Det var en dag fyldt med spændende drøftelser, som gav nye perspektiver på vores foreløbige viden og evaluering, og som satte viden fra de fem projekter i forbindelse

med andre foreninger og fællesskaber og gav anledning til nye indsigter og drøftelser der.

### Datagrundlag og -bearbejdning

Evalueringen bygger på erfaringer fra fem projekter, der tilsammen har haft 222 deltagere, som har været tilknyttet projekterne i kortere eller længere tid i løbet af perioden.

#### Evalueringen bygger på følgende datakilder:

Hvad	Hvor mange	Kommentarer
Registreringsark med info om deltagere	Et registreringsark for hver forening. Samlede registreringer for 222 deltagere i de fem projekter	
Forandringsfortællinger fra deltagerne	63 forandringsfortællinger (fra 62 deltagere)	En deltager har lavet to forandringsfortællinger i løbet af perioden
Læringsfortællinger fra medarbejderne	33 fortællinger	Medarbejderne har lavet flere læringsfortællinger i løbet af perioden
Referater fra lokale læringsloops	3 læringsloops med hver forening i løbet af perioden. I alt 15	
Referater og opsamlinger fra fælles analyseworkshops	3 analyseworkshops	
Interviews med deltagere og samarbejdspartnere	Deltagere: 12 Samarbejdspartnere: 3	
Spørgeskemaer til samarbejdspartnere	8 (fra DGI Storstrømmen)	

### Projektregistreringer

De fem projekter har i løbet af projektperioden registreret deltagerne i et fælles registreringsark. Fx hvornår de er startet i projektet, hvornår og hvorfor de evt. er gået ud af projektet, og om deltageren i løbet af perioden har fået en frivillig rolle i foreningen eller i en forening udenfor. Vi har brugt registreringerne til løbende at have overblik over antal deltagere i projekterne, og om de i løbet af projektperioden har fået en mere bidragende rolle i forhold til foreningens aktiviteter.

### Forandringsfortællinger fra deltagerne

En af de primære datakilder i evalueringen er i alt 62 forandringsfortællinger fra deltagerne, som er indsamlet af de fem projekter i løbet af projektperioden. Projektmedarbejderne blev i starten af perioden introduceret til forandringsfortællinger på en workshop, hvor de også øvede sig i arbejdet med dem. Herefter indsamlede de selv forandringsfortællinger fra deltagerne ad tre omgange umiddelbart op til hvert evalueringsnedslag.

Forandringsfortællinger er korte fortællinger, hvor deltagerne ud fra tre spørgsmål sætter ord på 1) de vigtigste forandringer, der er sket i deres liv i forbindelse med, at de er blevet en del af foreningen/projektet, 2) hvorfor det har betydning for dem, og 3) hvad de oplever har haft betydning for, at denne forandring sket. Fortællingerne er anonyme og har forskellig form og udtryk. Hver af de indsamlede fortællinger fylder alt mellem otte linjer og halvanden side.

Vi har brugt forandringsfortællinger, fordi de på en meget konkret måde kan indfange værdien af en bestemt indsats og de mekanismer, der er på spil i forhold til at skabe denne værdi. Forandringsfortællingen giver ligeledes fortælleren mulighed for at definere, hvad der er vigtigt at rette blikket mod, når en bestemt indsats skal evalueres. I dette tilfælde hvordan man kan forstå og understøtte den enkeltes proces fra udenfor til deltagelse i et frivilligt fæl-

lesskab, og hvad der kan være hjælpsomt på vejen. Det har således givet mulighed for at få øje på og fremhæve elementer ved de fem projekters modeller, som vi ikke på forhånd kendte omfanget eller vigtigheden af.

I denne publikation fremgår løbende citater fra forandringsfortællingerne. De giver et indefra-perspektiv på, hvordan deltagerne har oplevet at være en del af de fem projekter, og de giver konkrete billeder på, hvordan deltagerne indgår på forskellige måder i fællesskaberne.

Vi har både brugt forandringsfortællingerne til at analysere på, hvilken forskel det konkret har haft for deltagerne at blive en bidragende del af et fællesskab, hvordan det opleves at flytte sig fra at være uden for fællesskabet til at være en del af det, og hvad der er vigtige forudsætninger for, at det kan ske, samt til at spotte virksomme mekanismer og greb i foreningernes arbejde med at understøtte deltagelse.

Vi har sammen med de deltagende projekter arbejdet med at tematisere de kvalitative udsagn i forandringsfortællingerne for på den måde at kvalificere og besvare evalueringens hovedspørgsmål. Inden hver analyseworkshop er medarbejderne fra de fem projekter derfor blevet bedt om at læse enten deres egne forandringsfortællinger eller de samlede forandringsfortællinger på tværs og under læsningen at have fokus på konkrete spørgsmål.

I forhold til analysen af, hvilken betydning deltagelse i foreningslivet har for deltagerne, er vi også gået kvantitativt til værks. Det har vi gjort for at kunne sige noget om, hvor mange der oplever en given forandring.

Derfor har vi nedskrevet alle de forskellige forandringer, der bliver nævnt i de samlede forandringsfortællinger. Herefter har vi samlet alle de nævnte forandringer ved ad flere omgange at samle de beskrevne forandringer i nogle mere overordnede forandringskategorier fx ved at slå

kategorier sammen. På den måde er vi nået frem til fem overordnede forandringstemaer med to til tre underkategorier, der repræsenterer alle de nævnte forandringer. Herefter er der lavet en genkodning af de samlede fortællinger ud fra underkategorierne for at fange og tilføje de forandringer, som evt. blev overset i første datakodningsproces.

### Læringsfortællinger fra medarbejderne

I løbet af projektperioden har vi ad tre omgange indsamlet i alt 33 læringsfortællinger fra medarbejderne. En læringsfortælling er medarbejderens egne beskrivelser og refleksioner over, hvad de har lært undervejs. Helt konkret har vi bedt dem beskrive en forandring, der er sket i deres forståelse af, hvad der skal til for at hjælpe deres målgruppe til at få en bidragende rolle. De er også blevet bedt om at beskrive en konkret situation, der knytter sig til den erkendelse, og hvilken betydning erkendelsen har fået for deres måde at gennemføre projektet på. Medarbejderne har selv skrevet fortællingerne, og det har vist sig at give en stor dybde i forhold til refleksionsniveauet og detaljegraden, at de har arbejdet med det selv.

Vi har særligt brugt læringsfortællingerne til at identificere og tematisere virksomme mekanismer i projekternes arbejde, men også til at sikre løbende refleksion, samtale og justering af projekternes arbejde. Vi har også gjort det for at fastholde og dele de faglige refleksioner og overvejelser, som har formet medarbejdernes projektarbejde.

### Referater og opsamlinger fra lokale læringsmøder og analyseworkshops

Vi har taget grundige referater fra de lokale læringsmøder og analyseworkshops, så input og drøftelser herfra også kunne bruges i den samlede analyse.

### Interviews med deltagere

Til det sidste og tredje læringsmøde har vi desuden gennemført interviews enten individuelt eller i grupper med

nogle af deltagerne, de frivillige i de fem projekter eller samarbejdspartnere. I alt har vi gennemført 15 interviews – 12 med deltagere og tre med relevante samarbejdspartnere. Vi har valgt at supplere den viden, vi har fået gennem forandringsfortællingerne, med disse interviews for også at kunne inddrage deltagernes perspektiver og stille spørgsmål med afsæt i det perspektiv, vi kommer med. Det har givet os adgang til andre erfaringer og refleksioner fra deltagerne end dem, det er muligt at afdække i forandringsfortællingerne, som deltagerne har fortalt til de medarbejdere, som de også har relationer til og interagerer med i hverdagen. Det har dog alligevel vist sig, at forandringsfortællingerne har bidraget med større dybde og detaljerighed og derfor har haft større værdi end de gennemførte interviews.



Fællesskaber for alle. Seks foreningers erfaringer med at gøre mennesker i udsatte positioner til medskabere af frivillige foreningsfællesskaber

Udarbejdet af SUS – Socialt Udviklingscenter 2023  
Nørre Farimagsgade 13, 1364 København K  
Tlf. +45 3393 4450

[sus@sus.dk](mailto:sus@sus.dk)  
[www.sus.dk](http://www.sus.dk)

Tekst: Signe Groth Andersson og Simon Hjortnæs  
Haugegaard

Layout: Anders Mandahl Christiansen,  
[www.kommastudio.dk](http://www.kommastudio.dk)

Foto (forside): Muhabet, DGI Storstrømmen, Foreningen  
Outsideren & Team Mod på Livet, Frivilligcenter Silkeborg,  
Diversity Works

ISBN 978-87-92182-54-8