



2023

Årsberetning
Frivilligcenter Rudersdal



Indhold

Indholdsfortegnelse	
Frivilligheden sætter spor i lokalsamfundet	2
Bestyrelsesformanden har ordet	5
17 foreninger med i kampagnen Frivillig Fordi	6
Frivilligcentret i tal	7
Frivillighedens mange ansigter	8
Udfoldelse og deltagelse	9
Forældre og handicappede børn danner venskaber for livet	11
En svær dag – men smuk	13
Mange ukrainere er i job	15
Ny frivillig forening støtter civilt beredskab i Ukraine	18
Tilka hjælper andre, som har det svært	19
Mester i bordtennis og frivilligt arbejde	21
Kælderoprydning blev til hjertevarme	23
Nada Naanaah fylder 60 år	25
Portræt af ”PYT-kongen”	26
Klimabevægelsen mobiliserer	27
Ramt af demens: Hold livet i gang	29
Kvalitet og mangfoldighed	31
Sammen mod ensomhed	34
Ensomhed var ved at slå ham ihjel	35
Bekæmp ensomhed med frit fællesskab	37
Samtalen om at bekæmpe ensomhed er i gang	38
Frivillige giver enlige i Rudersdal en hyggelig juleaften	43
6 anbefalinger knækker ensomhedskurven	45
Gode erfaringer med sociale seniorfællesskaber	47
Der er hjælp og fællesskab, når du har brug for det	49
Lokale virksomheder glade for rygstøtte fra frivillige mentorer	56
Sammenhæng og samarbejde	53
Stærkt civilsamfund med potentiale	55
Civilsamfundets rolle under pres	61
Hvor går grænsen?	65
Demokratiet er flyttet på nettet	63
Stærke fællesskaber i mange former	65
Flygtet fra krigen: Gavekort til enlige mødre er et lyspunkt i en svær tid	67
Fakkelloptog for fred	69
Kort om Frivilligcenter Rudersdal	71
Holdet bag Frivilligcentret	73

Redaktion:

Lisbeth Eckhardt-Hansen

Grafisk tilrettelæggelse

og illustration: Marina Winkel

Foto: Frivilligcentret m.fl.

Oplag: 60 eksemplarer

herefter print on demand

Frivilligheden sætter spor i lokalsamfundet

Tak til alle foreninger og frivillige for igen i år at gøre en forskel og skabe meningsfulde fællesskaber til glæde for massevis af brugere og hinanden. Der er mange aktiviteter, der har sat spor i lokalsamfundet i 2023.

Netværk

Partnerskab, samarbejde og vidensdeling satte spor i foråret. Godt 90 deltagere fra foreninger, kommunen, idræts-, kultur- og erhvervsliv var med på årets netværkstræf. Her fik vi masser af inspiration til at samarbejde på tværs for at løse dagens mange udfordringer på nye måder. Der var eksempler på fællesskaber om verdensmål og den grønne omstilling, hop og rock, foreningerne på loppemarked og tid til at speeddate. Vi bliver bedre, når vi hjælper hinanden og samarbejder på tværs.

Sammen mod ensomhed

Med en række aktiviteter har vi i år sat os for at bidrage til at knække ensomhedskurven sammen med foreningerne og lokale parter. Frivillige spiller nemlig en central rolle i at bryde med ensomhed. Frivilligt arbejde styrker især den mentale trivsel, og mennesker der benytter sig af foreningernes aktiviteter får også et fællesskab og øget trivsel. Men frivillige foreninger kan ikke stå alene. Samarbejdet er vigtigt for at nå målet fra Den Nationale Ensomhedsstrategi om at halvere ensomheden.

Gennem det sidste halve år har vi sammen med foreningerne og kommunen været med i March mod Ensomhed, holdt en velbesøgt ensomhedskonference og udbudt ny selvhjælpsgruppe for ensomme og året slutter med at frivillige holder juleaften for alle, som mangler nogen at fejrer julen med. Her ved udgangen af året har vi samlet 6 centrale anbefalinger til at knække ensomhedskurven, der strækker sig fra anbefaling om en lokal ensomhedsstrategi til at styrke naboskab og fællesskab overalt, styrke inklusion og værtsskab i fritids og foreningsslivet og skabe stærkere samspil mellem foreningslivet og kommunale parter.

Frivillig fordi

I år har vi fået fortalt, at vi er frivillige fordi, vi gør en forskel, flere kan hjælpe hinanden til et godt, meningsfuldt og underholdende liv. Der er brug for os, vi brænder for sagerne, og der er plads til mange flere. 17 foreninger var med i kampagnen, som frivilligcentret med kommunen stod bag, i samarbejde med foreningerne, op til frivilligfesten. Plakater med stærke og smittende budskaber blev vist frem på hjemmesider, i buslæskure, i biografen og alle vide og veje.

Ny strategi

Bestyrelsen er klar med en ny plan der har 8 strategiske indsatsområder for udviklingen af det frivillige miljø i de næste fire år.



Tak for alle bidrag henover året fra foreningsmedlemmer, personale, frivillige, bestyrelse og ledere af fagområderne i Rudersdal Kommune, Kulturforvaltningen, politikere i kultur- og fritidsudvalget og Chatbotten. Analysen viser at vi har et stærkt civilsamfund med potentiale til at udvikle sig yderligere. De 8 nye indsatsområder skal få endnu flere med i meningsfulde fællesskaber.

Selvhjælp, åbne aktiviteter og individuelle tilbud

Selvhjælp Rudersdal har igen i år haft fremgang. I år har mennesker hjulpet hinanden gennem svære livssituationer i sorggruppe, pårørendegruppe, stressgruppe og gruppe for kvinder, der har været udsat for psykisk vold. Unge med Sorg har fået gang i en række sorgcaféer og gennemført den første sorggruppe for unge. Vi har samarbejde med Autismeforeningen om en selvhjælpsgruppe med forældre til børn og unge der har autisme.

Vi havde en række åbne tilbud med Rytme-gruppe Rudersdal, Mariehøjkoret, Rudersdal går Sammen og Taichi og Lydcirkel. Vi fortsætter samarbejdet med Forældreforeningen om cafe for handicapfamilier. Vi er også glade for at fortsætte rækken af én til én tilbud med en jobmentorer, virksomhedsmentorer, en gruppe bisidder samt livscoachs, demensvenner og

ikke mindst, den populære økonomi- og gældsrådgiver.

Seniorfællesskaber

Med årets udgang afslutter vi fire års indsats for at igangsætte seniorfællesskaber i boligområderne med tilskud fra først Sundhedsstyrelsen siden Trygfonden. Vi er stolte af resultatet. 2345 gæster til møderne i seniorfællesskaberne taler for sig selv. Dertil kommer flotte evalueringer, hvor deltagerne anbefaler andre boligforeninger at etablere sociale fællesskaber og kaffehygge i boligområderne, fordi det giver bedre trivsel, styrker naboskab og giver mere viden om foreningslivet. Heldigvis har seniorfællesskaberne slået rødder og lever videre i kraft af frivillige aktivitetsledere eller boligadministrationen. Vi glæder os over at byde dem velkommen i Frivilligcentret.

Vi bliver klogere

2023 har budt på kurser for frivillige. Frivillige fra integrationsnetværket og frivillige for Ukraine har været på kursus i hvordan man håndterer børn i det frivillige integrationsarbejde. Frivillige er blevet klogere på, hvordan man skaber stærke lokale fællesskaber. Vi har været værter for to kurser i selvhjælp. Vi fortsatte samarbejdet med de øvrige frivilligcentre i Nordsjælland, hvilket blev til en spændende Workshop om fremtidens frivillighed, et kursus om unge og sociale medier, samt hjælp til grafisk facilitering og rekruttering.



Vi har holdt webinarer 'Byg bro til frivillighed' for 40 medarbejdere i Rudersdal Kommune. Og endelig har vi været værter for tre demenskurser for pårørende med i samarbejde med demensrådgivningen.

Varmt velkommen

I 2023 har vi budt varmt velkommen til ni nye medlemsforeninger: Ungdomskulturföreningen Lydfest, Vedbækgården, Birkerød Folkedansforening, Ordblindeforeningen, Autismeforeningen Nordsjælland, Beboerforeningen Minkegården, Skolen Venner, Bedre Psykiatri, Ø-klubben Birkerød Kortklub.

Engageret hold

Holdet i Frivilligcentret er blevet større og bredere i 2023. Bestyrelsen tager en tur mere og Preben Etwil står igen i år stabilt ved roret. Frivilligcentret har godt 60 frivillige knyttet til centret. Her har vi centrets egne frivillige som hjælper med medlemsservice og lettere administration, journalistik, webside, bogholderi. Vi har gruppeledere af selvhjælpsgrupper, frivillige med en-til-en tilbud, frivillige der driver åbne aktivitetsfællesskaber og rådgiver.

I Sekretariatet har vi sagt farvel og mange tak til Maya Maria Raunsholdt som selvhjælpskoordinator og budt varmt velkommen til Mette Møllgaard. Ved udgangen af året har vi desværre også sagt farvel og tusind tak til Anette F. Helland,

som de sidste fire år har været drivkraften i at etablere sociale seniorfællesskaber og demenstjenesten. Vi har stor fornøjelse af at få Sofie Elton Rubini Jensen med på holdet. Først som student og siden også som praktikant.

Fredelig jul

Vi sluttede året af med fakkelloptog for fred sammen med integrations- og ukrainenetværket og vi fik sunget julen ind sammen med Birkerød Harmonikaklub og Mariehøjkkoret og grinet med Lokalteaterforeningen Nærum og fået grangode smagsprøver på julekrydderier fra skovfit.dk.

Vi i Frivilligcentret takker af hjertet for det store engagement. Frivillige har overalt vist vejen med medmenneskelighed, hjertevarme, opfindsomhed og kraft – og så har det oven i købet været sjovt og meningsfuldt.

Tak for i år.

Tak for alt det vi gør for fællesskabet.

*Lisbeth Eckhardt-Hansen
leder af Frivilligcentret*





Bestyrelsesformanden har ordet

Vi glæder os til at være med til at give det frivillige miljø nyt liv sammen med alle de engagerede mennesker, der bruger deres fritid på at gøre noget godt for lokalsamfundet, og de fællesskaber de er en del af.

Jeg er både stolt og taknemmelig over at vi har så stærkt et civilsamfund i Rudersdal. Det er et vigtigt supplement til velfærdssamfundet og et vigtigt bidrag til at bekæmpe trivselskrisen og til den grønne omstilling. Vi skal blive ved med at stå vagt om civilsamfundet, så vi får gode arbejdsvilkår.

Rudersdal Frivilligcenter har haft et forrygende travlt 2023, fyldt med masser af gode, nyttige og festlige oplevelser. Vi har taget selvstændige initiativer på frivillighedsområdet, men har i lige så høj grad samarbejdet med vores mange frivillige medlemsorganisationer.

Vi er aktive inden for stort set al frivilligt arbejde i kommunen. Der er stort set ikke det frivillighedsområde, som vi ikke har været inden om. Over alt i kommunen oplever vi store og små frivillige fællesskaber, hvilket er et godt afsæt for at komme godt videre i 2024. Vi ser frem til, alene eller sammen med andre, at løfte de mange frivilligopgaver, som ligger og venter.

Strategien for de næste fire år er lagt. Vi skal have flere med. Vi skal styrke den mentale sundhed og trivsel. Vi skal mobilisere flere fællesskaber for børn og unge. Vi vil også styrke foreningerne og udvikle nye partnerskaber og så skal vi favne nye former for frivillighed og arbejde for en bæredygtig fremtid. Der er nok at tage fat på, og det går kun, hvis vi lykkes med at få et bæredygtigt frivilligcenter og tilføre ressourcer og kompetencer, så vi kan løfte både mål og indsatsområder.

Fællesskaber er det bedste værn mod ensomhed, og netop kampen mod ensomhed vil være det område, hvor Frivilligcenteret vil have særlig fokus på i det nye år 2024. Men vi agter under ingen omstændigheder at nedrosle vores arbejde med de andre frivillighedsområder – det være sig selvhjælp, åbne aktivitetsfællesskabet, individuel rådgivning mm.

Vi ønsker derfor, at alle borgere i Rudersdal Kommune får et dejligt år - i fællesskab, frivillighed og fremdrift.

Preben Etwil
Formand

17 foreninger med i kampagnen 'Frivillig Fordi'



Kampagnen 'Frivillig Fordi...' satte fokus på de gode oplevelser, frivillighed kan give i hele Rudersdal. Her fortæller 17 lokale frivillige, hvorfor de er frivillige.

Kampagnen var en del af det nationale tiltag Frivillig Fredag og gik i luften i september 2023. Der blev til spots i Reprise Teatret og i Birkerød Biograf, plakater ved busstoppesteder og på kulturinstitutioner. Desuden hjalp de deltagere foreninger selv med at formidle plakaterne flere steder i lokalmiljøet.

Afsenderne på kampagnen var Rudersdal Kommune, Frivilligcenter Rudersdal, BUS Rudersdal, Rudersdal Idrætsråd og Kulturparaplyen samt alle medvirkende foreninger. Kampagnen er finansieret af Folkeoplysningsudvalget.

Der er mange gode grunde til at blive frivillig. Forskningen siger, at vi styrker vores mentale helbred ved at gøre noget

sammen, gøre noget aktivt og gøre noget meningsfyldt. Det er der mange muligheder for i det frivillige miljø.

Når man spørger de frivillige selv, så viser undersøgelsen, at der er mange forskellige argumenter for at blive frivillig:

- vi gør en forskel
- vi bliver gladere
- vi bliver klogere
- vi får netværk og nye venner
- vi får gode oplevelser
- vi får større indsigt i vores samfund.

Vil du med?

Du er også velkommen i det frivillige miljø. Du kan kontakte den forening, du er interesseret i at være med hos, kigge i de mange opslag på frivilligjob.dk eller blot henvende dig til frivilligcentret, så hjælper vi dig i gang, der hvor det har din interesse.

Skriv til info@frivilligcentret.dk

Frivillig centrets tal 2023

434

modtagere af
19 nyhedsbreve

100

foreninger
med i foreningsvejviser

151 opslag
på facebook
med samlet rækkevidde
på 84.424

nyheder på
hjemmesiden **141**

1580

følgere på Facebook
ved årets udgang, heraf 139 nye.

gæster på møder i
SeniorFællesskaberne **1645**

66 tilmeldt
selvhjælpsgrupper

frivillige i
Frivilligcentret **58**

nye medlems-
foreninger og grupper **9**

147 deltagere
på kurser

åbne
fællesskaber **229**

deltagere på
kurser
og møder for
foreninger **62**

medlemsforeninger
med tilsammen
mere end 15.000
medlemmer **94**

299
med i fællesskabet 'Rudersdal
Går Sammen – vil du med?'

individuelle
tilbud **124**

380
deltagere i sommeraktiviteter

deltagere til temamøder om
digitale medborgerhuse, stress,
pårørende m.v. **75**

705 prs. i egne events som
ensomhedskonference,
et-års-dag for Ukraine,
March mod Ensomhed,
KomSammen om Julen

sidevisninger på hjemmesiden
47.512

Mange borgere deltager i events
hvor Frivilligcentret er med, som fx
Folkemødedag, Birkerød Kulturmat,
Bæredygtighedsdag



Frivillighedens mange ansigter

Vi fortsætter serien med fortællinger om det frivillige virke og de mange forskellige frivillige ansigter.

**Bliv inspireret og rørt og bidrag selv til at fortælle din historie om frivillighedens mange ansigter.
Send din oplevelse med et godt billede til**

info@frivilligcentret.dk



Udfoldelse og deltagelse

Frivilligcentret understøtter deltagelsen i de frivillige fællesskaber ved at gøre det let at blive frivillig, let at yde en frivillig indsats og let at finde hjælp og støtte i lokalområdet. Vi har to kerneydelser, der understøtter dette: frivilligjobformidling og kommunikation.

Frivilligrekruttering

Frivilligcentret hjælper foreningerne med at finde nye frivillige, og vejleder borgerne i at finde frivilligjob. Frivilligportalen er aktiv del af hjemmesiden med nye frivilligjob hver uge. Frivilligcenter Rudersdal har udbudt et kursus sammen med Frivilligcentrene i Nordsjælland til rekruttering og fastholdelse af frivillige, som der ikke har været tilmeldinger til. Frivilligcentret tilbyder hjælp til frivilligrekruttering og sidemandsoplæring og hjælp til www.frivilligjob.dk.

Der er et afsnit om nye frivilligjobs i alle nyhedsbreve. Desuden fortsætter arbejdet med at inspirere flere til at komme med i miljøet med serien 'frivillige stjernestunder' og 'frivillighedens mange ansigter'.

I år har vi i samarbejde med Rudersdal Kommune gennemført en kampagne og fortalt, at vi er frivillige fordi, vi gør en forskel og flere kan hjælpe hinanden til et godt og

meningsfyldt og underholdende liv. Der er brug for os, og vi brænder for sagerne, og der er plads til mange flere. 17 foreninger var med i kampagnen.

Det er nemt at finde vej i foreningslivet med en opdateret foreningsvejviser på Frivilligcentrets hjemmeside, der rummer mere end 100 foreninger og grupper.

Synlighed

Frivilligcentret arbejder på at synliggøre centret og foreningerne og de mange aktiviteter og begivenheder og mennesker, som kan give indblik i det store frivillige miljø.

Hjemmesiden

Der har været 47.512 sidevisninger på hjemmesiden i år. I 2023 er der udsendt 19 nyhedsbreve til 434 modtagere. I alt er der uploadet 141 nyheder på hjemmesiden i løbet af 2023.



Facebook

Frivilligcentret har med udgangen af året 1580 følgere på Facebook, hvilket er 139 flere personer end sidste år. Der har været 151 opslag med en samlet rækkevidde for siden er 84.424 læsere.

Nyhedsformidling

Frivilligcentret har leveret stof til andres medier. Det gælder SeniorNyt og Kultur/Rudersdal Kommunes nyhedsmail, Oplev Rudersdal og lokalpressen.

Folkelige arrangementer

I år har der været liv i næsten alle de store arrangementer, der samler mange foreninger i Rudersdal. Vi har blandt andet været med på Nærum Kulturdag, March Mod Ensomhed, Folkemødedag Rudersdal, og med på Birkerød Kulturnat.

Sårbare i foreningslivet

I år har vi gjort en særlig indsats for at inkludere sårbare målgrupper i foreningslivet i et samarbejde med Social og Sundhed i Rudersdal Kommune via deres digitale skærme og et stærkere samarbejde med Aktivitetshuset På Sporet og Åben Rådgivning.

Flere unge med

I 2023 fortsætter vi indsats for at få flere med og har budt velkommen til Vedbækgården og Ungdomskulturforeningen Lydfest.

Godt tilfreds

Bestyrelsen er samlet set godt tilfreds med udviklingen. Vi når de fleste af de mål, vi sætter os, og vi har godt gang i udviklingen af det frivillige miljø med de ressourcer, der er til rådighed i centret. Der er flere der har fået øje på Frivilligcentret og foreningerne, men potentialet er naturligvis meget større.



Venskaber for livet

for forældre og deres handicappede børn

Forældre, der får et barn med et udviklingshandicap, står med en livslang opgave. Hverdagen er vendt på hovedet, forældrene kan føle sig alene og magtesløse, og skilsmisseprocenten er meget høj. Barnet tager al energi og opmærksomhed, forældrene har ikke tid til hinanden eller de søskende. Livet ændrer sig radikalt, når man får et handicappet barn - på godt og ondt.

Af Jan Andersen

Men der er hjælp at hente - ud over den kommunen og det offentlige yder.

I 2023 kunne "Forældreforeningen i Rudersdal" fejre 20-års fødselsdag. 35 familier med udviklingshæmmede børn, mange er nu unge og voksne, har fundet et fællesskab i foreningen, der er ret unik i Danmark.

Fælles udfordringer for forældre

Foreningen henvender sig til forældre og pårørende til børn, unge og voksne med et udviklingshandicap. Det kan være autisme, ADHD, udviklingshæmning, hjerneskade, epilepsi, cerebral parese eller fysiske handicap. Udfordringerne for forældrene er i vidt omfang de samme, og i foreningen finder både de voksne og børnene et fællesskab. Foreningen holder året rundt forskellige arrangementer som fastelavn, bowling, kreative dage, museumsbesøg og udflugter med overnatning.

Anne Bonné tog initiativet til at stifte foreningen sammen med en lille kreds af andre forældre med handicappede børn.

Har plads i Handicaprådet

Dengang var der intet bofællesskab for udviklingshæmmede i den daværende Søllerød Kommune. Kommunen købte sig til pladser i andre kommuner med alle de udfordringer for forældre og børn, som det gav, for eksempel i form af lang transport til besøg.

"Et bofællesskab i kommunen var vores vigtigste emne dengang," siger Anne Bonné. Det tog 10 år, men i 2013 åbnede bofællesskabet på Langebjerg i Nærum med plads til 17 beboere. De fleste af beboerne er i begyndelsen af 30'erne. Der er personale døgnet rundt, og Forældreforeningen er meget glade for bofællesskabet. De 17 pladser opfylder dog ikke hele behovet, så Rudersdal Kommune må stadig "købe" sig til pladser i bofællesskaber udenfor kommunen. *"Bofællesskabet er det største, vi politisk har opnået. Men ellers er det de mange venskaber mellem forældre og børn, der er blevet knyttet,"* siger foreningens formand Steen Christensen.

Anne Bonné sidder også i Handicaprådet i

Se mere om foreningens "Åben familiecafé" på www.frivilligcentret.dk



Rudersdal Kommune, hvor Forældreforeningen er tildelt en plads. *"Føler I, at I bliver hørt?" - "Meget. Vi har et rigtig godt samarbejde med kommunen, som bruger os meget og tager os med på råd, når der skal træffes beslutninger,"* siger Steen Christensen. Han og hustruen har i mange år været plejefamilie for børn med udviklingshandicap. Deres ældste plejebarn er nu 23 år, og parret har også børn på aflastning: *"Vi har nok mere overskud end andre, fordi de ikke er ens egne biologiske børn,"* siger formanden.

De øvrige fem medlemmer af Forældreforeningens bestyrelse har selv børn med handicaps. Jytte Pedersen, der er kasserer i foreningen, siger at mange føler, at: *"Det kan være meget svært at erkende, at man har fået et handicappet barn".* Medlemmer af Forældreforeningen har børn fra syv år og helt op til 60 år.

Venskaber bliver knyttet

Anne Bonné siger, at det allerbedste, der er kommet ud af foreningens 20 årige arbejde, er venskaberne: *"Dybe tætte venskaber på kryds og tværs blandt vores børn og unge og blandt alle forældrene. Venskaber i sjov og ballade og fest, og venskaber, når livet er svært og gør ondt. Langvarige, ja, livslange venskaber,"* hun siger videre, *"da vi stiftede "Forældreforeningen i Rudersdal" talte vi*

selvfølgelig om, at vi ville danne netværk. Men vi er så heldige, at disse netværk i meget høj grad har udviklet sig til personlige venskaber, hvilket man jo ikke kan hverken forvente eller vide i forvejen, men som vi bare må skønne på og være rigtig glade for."

Jytte Pedersen siger, at venskaberne kom til udtryk under corona-nedlukningen, hvor alle arrangementer i foreningen var lukket ned – til børnenes store  rgrelse. *"Vores børn har fået en vennekreds. Vi så det under corona, hvor telefonerne glæde,"* siger hun.

Kredsen af forældre har efterhånden så stor fælles erfaring, at de kan rådgive nye forældre om alle de udfordringer et handicappet barn giver, og om lovgivningen, der er kompleks, og forældrenes og børnenes rettigheder. Foreningen finansieres gennem kontingenter, men især donationer fra fonde, hvis bidrag er afgørende for foreningens arrangementer. Foreningen f r også tilskud fra Rudersdal Kommunes såkaldte §18-midler.

Forældreforeningen holder faste tilbagevendende arrangementer. Det er nemlig meget vigtigt for børnenes, at der er en fast struktur og at alt er genkendeligt, når man mødes, hvad enten det er til fastelavn, bowling eller udflugt i Kr. Himmelfarts ferien med overnatning på vandrerhjem eller lille hotel.



En svær dag men smuk

24. februar blev ét-års dagen for Ruslands uprovokerede krig mod sit fredelige og demokratiske naboland Ukraine markeret i Rudersdal af flere hundrede fordrevne ukrainere og lokale danskere.

Af Jan Andersen

Alle stod vi sammen i sorgen over krigen, men også i håbet om snarlig fred, så ukrainerne kan få deres største ønske opfyldt: At vende hjem til deres elskede fædreland, til familie, venner og arbejdet med at genopbygge landet. Mens vi venter, bor de 300 ukrainske flygtninge i Rudersdal på seks kommunale bosteder og hos private venner. De er i sikkerhed her i Danmark, men savnet af Ukraine er enormt.

Lys i minderne

Det var for eksempel tydeligt i en rørende fotoudstilling "Light in the memories", "Lys i minderne", der er skabt af 15 unge ukrainere i Rudersdal i alderen 12 – 16 år med deres egne fotos, fra før livet blev

revet i stykker i Ukraine og fra deres nye liv i Danmark.

De unge ukrainere er i en svær periode i deres liv. Langt væk fra deres hjem, familie og venner, og de savner den tilværelse, de havde i Ukraine, før krigen brød ud. Med billederne fortæller de unge deres historier og søger tilbage til minderne, hvor de forsøger at huske og føle de mest lyse og smukkeste øjeblikke fra det seneste års tid.

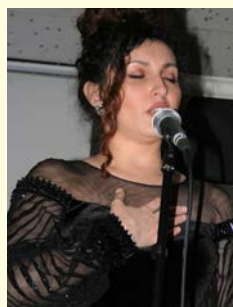
Danyil Lebediev er blot en af de unge, og han skriver i teksten til sine egne billeder: "For mig er lyse minder, når jeg var sammen med min familie og venner. Jeg kan godt lide at være i Danmark, men jeg savner mit hjem. Når jeg ser på

billederne, husker jeg tiden i Ukraine. Jeg spillede skak, fodbold, tennis og lærte mange forskellige sprog. Jeg savner Ukraine meget".

14-årige Eva Krasnovska skriver: "For mig, lys i minderne, er, når du ser et billede og din sjæl føles varm, men samtidig føler du sorg, fordi det allerede er i fortiden og formentlig ikke bliver gentaget."

Alexander Levchenko husker fra krigens start, at familien altid slukkede lyset om aftenen, så ingen kunne se huset i mørket. Han kan stadig fornemme duften af stegte kartofler, og at han luftede sin bedstemors hund, Molly.

Yefrem Krasnovskiy savner sin



hund, Amadeus, og at være sammen med sine venner, skriver han. "Det var 'cool', da vi var sammen." 16-årige Alona Adamchuk skriver: "Lys i minderne er for mig trøst, det er øjeblikke, der er fyldt med oprigtighed. Lys i minderne er for mig, hvor jeg føler mit sande jeg, det er øjeblikke med de bedste mennesker. Lys i minderne er for mig at værdsætte hvert øjeblik".

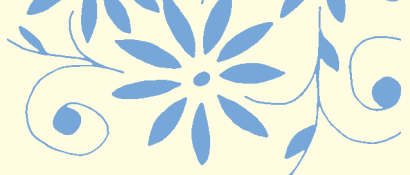
Frivillige hentede 1000 ukrainere til Danmark

Lisbeth Eckhardt-Hansen, centerleder for Frivilligcenter Rudersdal, præsenterede fra scenen tre af de ildsjæle, som det seneste år har forsøgt at gøre livet nemmere og bedre

for de ukrainske fordrevne. En af dem, Anne, fortalte rørt om, hvordan hun reagerede, da krigen i Ukraine brød ud: "Det er smerteligt for mig at være her i dag. Men jeg følte, at jeg MÅTTE gøre noget. Sammen med nogle bekendte fik vi på kun fem dage dannet en forening og hyret busser. Vi kørte til Polen og fik hentet 1000 kvinder, børn og deres dyr til Danmark," fortalte Anne. "Jeg er stolt af at bo i Rudersdal, fordi kommunen var hurtig til at tage imod flygtningene." Hun er i dag frivillig og meget engageret på to af bostederne: "Her har jeg skabt gode relationer til mange fantastiske mennesker," sagde hun.

Lokalsamfundet gav masser af donationer

En anden af de frivillige (navn mangler) fortalte, hvordan hun og andre frivillige har hjulpet med at skabe glæde i en svær tid. Da ukrainerne kom til Rudersdal, fik de til at starte med en seng, en dyne, sengetøj og et lille køkkensæt. Bostederne var tomme huse, men lokalsamfundet bakkede hurtigt de frivillige op. Der blev oprettet en Facebook-gruppe for donationer til ukrainerne, og snart var gymnastiksalen på Egebæk-skolen fyldt med donationer fra borgerne, så bostederne kunne indrettes med møbler og alt andet indbo.



Frivillige skaffer arbejde til ukrainske flygtninge

Af Jan Andersen

Hver torsdag aften mødes en håndfuld frivillige jobmentorer på Egebækskolen i Nærum, alene for at hjælpe kommunens ukrainske flygtninge med at finde et arbejde.

På Egebækskolen bor 96 fordrevne ukrainere, men der kommer også ukrainere fra resten af kommunen for at få hjælp til at finde rundt i den danske job-jungle.

Jobmentorerne har mest fremgang med at "sparke døren ind" hos lokale virksomheder, der har brug for arbejdskraft.

Lars Anker kører hver torsdag til Egebækskolen og starter sin PC i en af opholdsstuerne:

"Vi hjælper for eksempel ukrainerne med at skrive CV'er og ansøgninger til jobs, de har hørt om," siger Lars Anker.

Brug for flere frivillige

Jobmentorerne selv har også brug for "ekstra hænder" fra frivillige, med erfaring og netværk, nogle timer om ugen. Da Lars Anker startede som frivillig jobmentor i foråret 2022, var det helt uden professionel erfaring med jobsparring. Det var også tilfældigt, at Lars blev jobmentor. Han ville bare gerne

gøre en forskel for de mange ukrainere, der var på vej til Danmark ved krigens start. Derfor mødte han op til borgermødet for frivillige, som Rudersdal Kommune og Frivilligcenter Rudersdal arrangerede.

Blandt de idéer til hjælpeindsatser, som Frivilligcentret præsenterede for de omkring 100 andre fremmødte, var opgaven med jobsparring dét, der tiltalte ham mest. *"De har brug for pengene."* Lars forklarer:

"Det rækker fint med erfaringen fra mit eget arbejdsliv og min generelle viden om arbejdsmarkedet. Og hvis der er noget konkret, jeg skal sætte mig ind i, som for eksempel "jobnet", så ved jeg jo som dansker, hvor jeg skal lede." Han fortsætter:

"Det er ikke så kompliceret. Ukrainerne har brug for et job. De har brug for pengene. Og jeg har lidt ekstra tid, og så prøver jeg bare at hjælpe dem med de midler, jeg nu har."

Andre frivillige, har været opsøgende i deres helt nære lokalområder, hvor de i forvejen kommer, for eksempel hos den lokale café, blomsterhandler eller frisør. Jobmentorerne hjælper med forberedelsen af

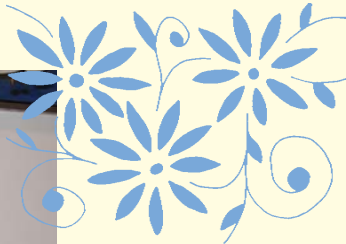
jobsamtaler, og rigtig mange er kommet i job - primært i butikker, i køkkener, kantiner og inden for rengøring. Jobmentorerne fortæller også om uskrevne normer og regler på det danske arbejdsmarked - med udgangspunkt i egne erfaringer.

Lars Anker bidrager også med sine it-kompetencer hos hjælpeorganisationen AID Ukraine Denmark, der arbejder med at skaffe jobs i større, danske virksomheder.

"Det er naturligvis manglende danskundskaber, der er udfordringen ved at finde arbejde til ukrainerne. Derfor er det realistisk set rengøring og andet ufaglært arbejde, vi leder efter," siger Lars Anker.

Flygtet sanger arbejder nu i Rema

Victoria Viunnyk, 43, der er professionel sanger, flygtede til Danmark med sin seks-årige datter, 16-årige søn og sin mor. Hun efterlod sin mand i Kharkiv, hvor han er i hjemmeværnet. I dag bor familien på Egebækskolen, og i maj hjalp en frivillig i netværket Victoria med at få job i Rema1000 i Nærum. Også hendes søn Nazar arbejder nu i



Rema1000, og begge betjener kunder i kassen.

"God dag" siger Victoria på perfekt dansk til kunderne, og ellers klarer hun sig på engelsk eller oversætter-appen SayHi, der simultant oversætter fra dansk til ukrainsk og omvendt. Hun og sønnen er meget glade for arbejdet: "Vi har rigtig gode kolleger, der hjælper os, og den bedste chef," siger Victoria, der lige nu arbejder 25-29 timer om ugen, men gerne vil arbejde mere. "Vi har det godt her i Danmark. Men min store drøm er, at krigen slutter, så vi kan rejse hjem. Det er alle ukraineres drøm. Men der er ikke sikkert. Vi havde et godt liv i Ukraine, indtil krigen kom. Det er meget svært," siger Victoria Viunyk. Hun var især bange for sine børns

sikkerhed, og derfor besluttede familien at flygte til Danmark. Hun er taknemmelig for den måde, danskerne har taget imod familien på: "Tak Danmark og danskerne for al hjælp," siger hun og fortæller, at hendes telefon, hendes liv-linje, gik i stykker. Hun spurgte købmanden i Rema, Christoffer Johansson, om hun kunne få flere timer i butikken, så hun kunne tjene til en ny telefon. I stedet fik hun foræret en telefon. Hun var dybt rørt over den gestus fra chefen og kollegerne.

Høj arbejdsmoral

Købmand Christoffer Johansson har stor ros til Victoria, hendes søn og en tredje ukrainer, han har ansat i Rema1000 i Nærum: "Ukrainerne er fleksible,

de har en ekstrem høj arbejdsmoral og er ufatteligt kundemindede," siger han.

"Kunderne er meget glade for Victoria. Vi har ikke haft nogen problemer. Der har kun været få bemærkninger fra enkelte kunder, og til dem har jeg sagt, at vi er nødt til at hjælpe alle i samfundet, også dem som har det svært," siger Christoffer Johansson.

Vil du også bidrage et par timer om ugen eller mere, som jobmentor eller noget helt andet? Har du kendskab til en ledig stilling så skriv til os på info@frivilligcentret.dk

Mange ukrainere er i job

Af Jan Andersen

Sprogproblemer er den største bremsekloks for at skaffe de ukrainske fordrevne i arbejde. Alligevel er cirka 57 procent af ukrainerne i Rudersdal Kommune kommet i arbejde, først og fremmest i ufaglærte jobs, hvor det danske sprog ikke er så vigtigt, fortæller Jola Zielinski, socialrådgiver i Rudersdal Kommune. Hun arbejder til dagligt med at hjælpe ukrainerne, der er meget interesserede i og motiverede til at finde arbejde, så de kan klare sig selv økonomisk.

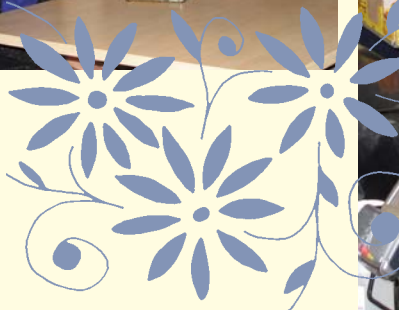
Ukrainerne er på midlertidige opholdstilladelser "med henblik på hjemrejse", som det hedder i loven, og opholdstilladelserne løber et år ad gangen, så længe situationen i Ukraine er ustabil.

Må klare sig for lidt

Alt efter om ukrainerne er i parforhold eller enlige

mødre skal de klare sig for offentlige ydelser på mellem 6500 og 12500 kr. om måneden før skat. "Det kan være svært selv for ukrainere med høje uddannelser at matche dem med et job på grund af de sproglige barrierer. Men de fleste er selv opmærksomme på det, og er meget realistiske i deres jobforventninger. De tager gerne et ufaglært job til at starte med," siger Jola Zielinski.

Det er meget vigtigt for ukrainerne at få lært dansk. Men sprogskolerne er også lidt af en flaskehals, fordi så mange ukrainere har meldt sig til sprogskolerne, og der mangler kapacitet. Ifølge en afrapportering til økonomiudvalget i Rudersdal Kommune i november 2022 var der 281 ukrainske fordrevne i Rudersdal. 230 boede på kommunens seks midlertidige indkvarteringssteder og 51 ukrainere var indkvarteret hos private borgere i Rudersdal.





*Henrik von Scholten har været frivillig i Ukraine-netværket siden krigen brød ud. Han har nu taget initiativ til en ny forening af frivillige kræfter, der skal samle penge ind til indkøb af udstyr til det civile beredskab i Ukraine, redningsberedskab og politi, hvis udstyr er slidt helt ned af krigen.
Grafik: Mikkel Lund*

Ny frivillig forening støtter det civile beredskab i Ukraine

Af Jan Andersen

En ny dansk forening af frivillige ildsjæle har til formål at støtte Ukraine med humanitær hjælp, indkøbe og donere personlig udrustning til ukrainsk beredskab og politi og afholde kulturelle arrangementer i Danmark med ukrainske kunstnere, for at rejse midler til formålet.

I maj lykkedes det at indsamle 1.285.000 kr. ved salg af billetter til to ukrainske kulturfæstener i Det Kongelige Teater, hvor Dronning Margrethe og prinsesse Benedikte deltog. Billetindtægten gik ubeskåret til den ukrainske præsidentfrue Olena Zelenska's Humanitære Fond, der hjælper Ukraines krigsramte børn og unge. Succesen i Det Kongelige Teater har givet de to initiativtagere, advokat Philip Maury og Rudersdal arkitekten Henrik von Scholten, mod på mere.

Derfor har Henrik von Scholten, der er knyttet til Frivilligcenter Rudersdal, netop stiftet den humanitære forening "Dansk Støtte Til Ukraine"

Et kulturelt arrangement planlægges i Cirkusbygningen med ukrainske musikere, artister og sangere. Målet er at sælge 2000 billetter og indsamle en million kr., der skal gå til det civile beredskab, og politiet i Zaporizjzja oblast. *"Kulturen og kunsten kan som bekendt ikke slås ned,"* siger Henrik von Scholten.

I marts 2023 underholdt et musikalsk show i Cirkusbygningen, 350 flygtninge, børn, unge og deres forældre deltog sammen med et dansk publikum.

Omfattende ønskeliste

Henrik von Scholten, har i dialog med politiet i Zaporizjzja,

udarbejdet en omfattende ønskeliste, fordi det civile beredskab i området mangler alt, både personlig udrustning, kommunikationsudstyr og beskyttelse mod atomare udslip.

Foreningen "Dansk Støtte Til Ukraine" vil udelukkende levere beskyttelsesudstyr til det civile beredskab og politiet, ikke våbenindkøb, understreger Henrik von Scholten. Behovet for hjælp hos det civile beredskab i Ukraine er enormt. Derfor vil foreningen forsøge at få indtægter fra indsamlinger og sponsorer. Foreløbig har foreningen ambition om at levere op til 300 sæt komplet udstyr til de ukrainske politibetjente i Zaporizjzja og Oblast-regionen.

Senere håber foreningen at få samlet midler også til brandvæsen og redningsberedskab.



Tilka har selv mærket livets modgang: Nu hjælper hun andre

Af Jan Andersen

"Jeg har altid tænkt på at engagere mig i frivilligt arbejde, når engang jeg forlod arbejdsmarkedet," siger Tilka Schneider. Hun måtte ufrivilligt stoppe sit aktive arbejdsliv, da hun fik konstateret PTSD og blev tilkendt førtidspension, og derfor bruger hun nu sin tid til at hjælpe andre mennesker, der har det svært, hos Frivilligcenter Rudersdal.

Tilka Schneider er netop fyldt 60 år, og er en af frivilligcentrets ildsjæle. Hun kan nu bruge sin egen livserfaring, sine uddannelser og sine mange år på arbejdsmarkedet som blandt andet underviser, vejleder og tillidsmand for fysioterapeuter, ergoterapeuter og socialrådgivere til at hjælpe borgere i Rudersdal Kommune, som er i en svær livssituation.

Selvhjælpsgruppe for pårørende

Hun arbejder som bisidder, livscoach og

facilitator på et nyt tilbud, en selvhjælpsgruppe for pårørende til mennesker med langvarig, kronisk og alvorlig sygdom.

Selvhjælpsgruppen mødes syv gange. I invitationen lyder det: "Har du så meget at gøre med at passe på en af dine kære, at du glemmer at passe på dig selv? Så er du bare en af mange pårørende, som er under så stort pres, at der er risiko for, at du selv brænder ud." "Måske kender du til at føle dig overbebyrdet, alene, rådvild og magtesløs? Måske kan du nikke genkendende til følelser som uro, sorg, vrede, skam og frustration, og måske fylder bekymring for fremtiden rigtigt meget?"

Adskillige undersøgelser viser, at pårørende til alvorlig syge er under pres. Skaber et trygt rum. Tilka Schneider fortæller, at formålet med selvhjælpsgruppen er at skabe et trygt rum for de

Tilka Schneider, der netop er fyldt 60 år, bruger sin tid på at hjælpe andre borgere, der har det svært. Hun er fra maj facilitator for en selvhjælpsgruppe for pårørende til alvorlig syge.
Foto: Jan Andersen



pårørende, hvor man skal kunne tale om alt det, der er svært. Gruppen er for voksne, der er tæt på et menneske med alvorlig sygdom, om det er fysisk eller psykisk.

"Vi lytter og giver plads til pauser, for det er dér, hvor refleksionerne kommer," siger hun.

Tilka er uddannet retoriker, ergoterapeut og har også en uddannelse i systemisk anerkendende coaching fra Metropol/KP. Hun er aktiv i SIND og i Forum For Recovery i Region Hovedstadens psykiatri, og hun sidder i Handicaprådet i Rudersdal Kommune samt Danske Handicaporganisationer.

Tilka kom ind i frivilligt arbejde da hun deltog i kurset "Lær at tackle hverdagen som pårørende". Hun blev spurgt, om hun ville være instruktør på kurset, og da hun lige var blevet førtidspensionist, besluttede hun at bruge alle sine kræfter på det frivillige arbejde. *"Det giver en ligeværdighed og en magtfrihed at arbejde som frivillig. I det frivillige arbejde ses mennesker som mål og ikke som midler. Det menneskesyn tiltaler mig. Man bliver glad i låget af at anerkende andre mennesker,"* siger Tilka Schneider. Hun har selv fundet gnisten gennem det frivillige

arbejde efter en lang, svær periode med sygdom, og kan kun anbefale andre at tage frivilligt arbejde, hvor man yder og anerkendes efter evne, og hvor ingen presser eller stresser én. "Duk op, hvis du synes, noget lyder spændende," er Tilka's råd.

Frivilligt arbejde forebygger også ensomhed, fordi man får et netværk, og man bliver ved med at føle, at man er i live gennem at have meningsfulde aktiviteter.

"Man både giver og modtager som frivillig, og man møder gensidighed, glæde og håb," siger Tilka Schneider.

Livscoach

Tilka Schneider er også en af Frivilligcentrets fire livscoaches, der tilbyder borgere i Rudersdal individuelle og gratis samtaler, som skal hjælpe én videre i livet. Coach-samtalerne er ligeværdige samtaler med fokus på nutiden og fremtiden, som hjælper dig med at forbinde dine indre styrker og tage ansvar for det, du gerne vil opnå. Coachingen giver træning i at realisere dine drømme eller løse de udfordringer, du går og bikser med.



Mester i bordtennis og frivilligt arbejde

Elisabeth Ildal har levet i 10 år med Parkinson. I dag er hun verdensmester i bordtennis og en ildsjæl der engagerer sig i at forbedre forholdene for Parkinsonramte lokalt og internationalt

Af Jan Andersen

Chok og fornægtelse var de første reaktioner, da Elisabeth Ildal for 10 år siden fik konstateret den uhelbredelige sygdom Parkinson.

I dag har den 63-årige konservative politiker fra Rudersdal et godt liv med sygdommen, og hun er netop blevet verdensmester i bordtennis for Parkinson-patienter. Ved VM på Kreta fik hun også en sølv- og en bronzemedalje.

"Bordtennis på recept"

Elisabeth Ildal bruger en meget stor del af sin tid på det frivillige arbejde, både lokalt og internationalt, for at forbedre forholdene for Parkinson-patienter.

"Jeg kan slet ikke forstå, at jeg er blevet verdensmester. Det var en meget stor oplevelse," siger Elisabeth Ildal. Hun har spillet bordtennis, siden

hun var 13 år, og sporten er en meget vigtig faktor til, at hun i dag har et meget bedre funktionniveau som Parkinson-patient. Derfor kæmper hun for, at Parkinson-patienter populært sagt kan få en recept på bordtennis i stedet for kun til fysioterapi. Hun træner selv bordtennis tre gange om ugen.

"Både kroppen og hjernen udfordres ved bordtennis. Det handler om koordination mellem øjne, hånd og balance. Det er dokumenteret, at bordtennis er rigtigt godt for Parkinson-patienter. Alle, der spiller, har forbedret sig. Mange holder op med at ryste, når de får et bat i hånden," siger Elisabeth Ildal.

Hun har arbejdet med frivilligt arbejde, siden hun var spejder, og er stifter og formand i foreningen Cure4Parkinson og formand for Rudersdal

Neuro Bordtennis Center i Rundforbihallen, hvor de daglige aktiviteter ledes af to ildsjæle, Peter Zimmermann og Rashid Hajbib.

Lokalt rehabiliteringscenter

Elisabeth Ildal vil meget gerne have etableret det første kommunale Neuro Rehabiliterings Center i Rudersdal: *"Det er min største drøm. Det skal være for alle hjernesygdomme, ikke kun Parkinson, men også sclerose, demens og alzheimers,"* siger hun. *"Behandling af neurologiske lidelser er afgørende for menneskers værdighed og livskvalitet – og vi kan redde mange ressourcer, hvis mennesker ramt af disse lidelser får kvalitetsmæssig behandling i nærmiljøet. Rudersdal må og skal på Danmarkskortet, som en af de fremsynede kommuner, der ikke bare lader stå til,"* siger hun. Neuro-rehabiliteringscentre kan tilbyde træning, viden, coaches, fysioterapi og en vifte af behandlingsformer som musik, bordtennis, dans, cykling, padel, yoga og boksning. Mange Parkinson-patienter bliver socialt isoleret, og det gør noget ved ens psyke. Det vil et rehabiliterings-center også hjælpe på.

Sad i et sort skab

I juli 2013 fik hun besked fra lægen om, at hun havde Parkinson. Hun var netop kommet tilbage fra bordtennisklubbens sommerlejr med 65 børn. *"Det har jeg i hvert fald ikke!"* udrød hun. *"Jeg fik et chok. Jeg kørte rundt i to timer i min bil, før jeg ringede til min mand og fortalte det,"* siger Elisabeth Ildal. Derefter satte hun sig i "et sort skab i tre år" og fortalte kun de aller nærmeste om sin sygdom.

Hun blev valgt til kommunalbestyrelsen i Rudersdal for Liberal Alliance, men sagde ikke noget om sin sygdom hverken før eller efter valget. Først i 2016 valgte hun at fortælle kommunalbestyrelsen, at hun var syg. Hun ringede til Frederiksborg Amts Avis og så var nyheden

ude. "Det var en lettelse," siger Elisabeth Ildal, der i dag er medlem af Konservative og næste år stiller op som kandidat til europaparlamentet. Hun har siddet 10 år i kommunalbestyrelsen i Rudersdal, de første seks år for LA, og de sidste fire år for Konservative.

Seks års ventetid

Det tog seks år, før Elisabeth Ildal fik stillet diagnosen Parkinson, selvom hun var ude og inde af hospitalerne og tre gange var indlagt på neurologisk afdeling på Glostrup Hospital.

"I 2006, da jeg kom hjem fra en træningslejr i Kina, følte jeg, at der var noget galt. Min ene arm "hang og dinglede", fortæller hun. Mange Parkinson-ramte har ondt i skulderen, begynder at ryste, man taber ting og ens håndskrift begynder at ændre sig, så man ikke selv kan læse, hvad man har skrevet. *"Der er faktisk 60 forskellige symptomer på Parkinson. Sygdommen har ry for kun at blive værre. Den køber jeg ikke. Men det kræver en personlig indsats, hvor man både træner og arbejder med det mentale. Det er ikke en option bare at give op,"* siger Elisabeth Ildal.

Ny bog om Parkinson

Hun arbejder i dag frivilligt kun for Parkinson-ramte. Gennem Cure4Parkinson er hun med til at rejse penge fra blandt andet fonde. Foreningen har blandt andet en ambition om at få personale på plejehjem og hjemmehjælpere bedre uddannet til at tage sig af Parkinson-patienter. De skal have medicin på de rigtige tidspunkter og i de rigtige doser. Det er for eksempel en udfordring hvis Parkinson-patienter bliver indlagt på hospitalet, som typisk ikke har medicinen på lager. Derfor har mange deres egen medicin på sig 24-7.

Medicinen mod Parkinson, Levopoda, er udviklet i 1967, og forskerne har ikke fundet et nyt middel siden da. *"Medicinen gør en stor forskel for ens bevægelighed,"* siger Elisabeth Ildal.



Kælderoprydning blev til hjertevarme

Alle historier om iværksættere starter i en kælder. Det gælder også foreningen Heart2Heart, som blev stiftet af Pernille Casparsen, da hun ryddede op i sin kælder.

Af Jan Andersen

Hun fandt en masse gode ting, som hun ikke længere selv havde brug for, men som andre, der manglede, kunne bruge. Hun blev forbavset over, hvor mange ting, hun ejede, som bare lå nyttesløse i kælderen.

"Nogle har en overflod af ting. Andre har ingenting.

Hvis vi bliver bedre til at dele med hinanden, bliver verden også et bedre sted," siger Pernille Casparsen, der er stifter og daglig leder af den frivillige forening Heart2Heart. *"Vi er alle hinandens*

nærmeste. Og der er større "karma" i at give end at modtage," siger hun.

Pernille Casparsen er selvstændig konsulent indenfor salgs- og vækstledelse samt digitalisering, men arbejdet i den frivillige forening fylder rigtig meget.

Projekt Juleglæde

Hver jul står foreningen bag "Projekt Juleglæde", hvor foreningen deler julekurve til en værdi af 1000 kr. ud til trængende familier fra hele Sjælland. Det sker ved to arrangementer i Rudersdal og

i København, og indholdet af julekurvene er doneret af blandt andre lokale butikker og virksomheder, som Heart2Heart har kontakt til. Om sommeren står foreningen bag "Projekt Sommerglæde", der er en gratis sommerlejr i uge 31, bygget på overskudsressourcer, og som er et tilbud til udsatte børn og deres familier fra hele landet.

Tre gange hver uge leverer Heart2Heart overskud fra bagerier direkte til sociale instanser som Mændenes

Hjem og Dansk Kvindesamfunds krisecentre, så hjemløse, udsatte og trængte borgere får dagligt brød. Ordningen er også med til at mindske madspildet. Desuden formidler Heart2Heart genbrug, hvor både private og virksomheder donerer ting, der for eksempel kan hjælpe hjemløse, der har fået egen bolig, og andre udsatte. Sidegevinsten er, at genbrug sparer på jordens ressourcer og hjælper klimaet.

Foreningen indsamler privat genbrug som tøj, sko, håndklæder, plejeartikler og legetøj.

Respekt for mennesket

Det hele startede i 2016, hvor "Projekt Juleglæde" første gang delte pakker med mad ud på Nørrebro i København. Siden udviklede det sig til meget mere, og i 2022 delte Heart2Heart for første gang julekurve ud i Rudersdal. Foreningen nu er indlemmet i Frivilligcenter Rudersdal, som samarbejder med "På Sporet" der stiller faciliteter til rådighed i Rudersdal. *"Brugte ting kan være lige så gode som nye. Det vi leverer videre til andre skal afleveres med værdighed og respekt for det menneske, som modtager det. Så vi kigger alt igennem, inden den leveres til modtageren,"* siger Pernille Casparsen.

Mennesker med behov kan aflevere en "ønskeseddel" til Heart2Heart med, hvad de har brug for. Derefter forsøger foreningen at matche ønskerne med de donationer, der modtages. Pernille Casparsen håber, at ideen bag Heart2Heart kan blive udbredt globalt. På foreningens hjemmeside lyder det:

"Vi ønsker at arbejde for en verden, hvor forskellen mellem dem, der har for meget og dem, der har for lidt, er mindre. Vi tror på, at der er nok til alle, hvis vi deler klodens ressourcer. Sådan skaber vi en verden i bæredygtig balance."

Donorer

En af de frivillige ildsjæle og sponsorer, der hjælper Heart2Heart, er Flemming Frederiksen, der driver Rudersdal Udlejning Aps, som udlejer entreprenør-maskiner og mandskab. Han er til daglig projektchef i en entreprenørvirksomhed, og som han siger *"mine børn mangler ikke noget"*. Flemming Frederiksen fortæller, at han selv kommer fra små kår, og at han og konen havde talt om, at de gerne ville involvere sig i julehjælp til udsatte, især børnefamilier. Socialforvaltningen i Rudersdal Kommune syntes, det var en fantastisk idé og henviste til Pernille Casparsens Heart2Heart.

Flemming Frederiksen har taget fri en uge op til jul, hvor han blandt andet selv kører rundt med julekurve til de familier, som ikke selv orker at møde op til arrangementet hos "På Sporet" den 19. december. Her deles julekurvene ud og der er kaffe, kage, julemusik og socialt samvær.

Svært at bede om hjælp

"Det er ikke alle, der har søgt om en julekurv, som møder op selv. Det kan være grænseoverskridende, og nogle har svært ved at bede om hjælp. Det er lidt tabubelagt, at man har brug for hjælp," siger Flemming Frederiksen. Men arrangementerne giver også deltagerne en mulighed for at tale med ligesindede og få et netværk. Det har Heart2Heart set mange eksempler på. Flemming Frederiksen kontakter selv butikker og virksomheder for at få donationer og møder en stor velvillighed.

I Rudersdal vil 44 familier i år få en julekurv fra Heart2Heart. 3. december uddelte foreningen julehjælp til 80 mennesker fra 29 familier i København, hvor håndboldklubben Ajax stiller sit klubhus til rådighed for "Projekt Juleglæde".

Læs mere her:
www.heart2heart.global



Nada Naanaah fylder 60

Den allesteds nærværende ildsjæl Nada Naanaah fyldte 60 den 14 februar. Nada er her og der og alle veje. Hun er formand for Dansk Syrisk Kulturforening, næstformand i Frivilligcentret og i Folekoplysningsudvalget og så er hun med hver gang der er brug for hende. Hendes hjerte banker for familie, for børn, for sit folk, for sund hjemmelavet vegetarisk mad, for den grønne omstilling, for frivillighed. Og hun har energi og kraft til at engagere sig i det hele.

Da Nada som ung rejste rundt i verden, besøgte hun også Danmark, hyggede sig på en cafe på Skt. Hans Torv og kom i snak med en herboende landsmand fra hjembyen Aleppo. Nada og Alan blev hurtig gift, fik sønnen Waseem og har boet i Rudersdal siden. Sideløbende fik Nada sig en uddannelse som sosu assistent, et arbejde hun brænder for til daglig.

Fra år 2014 gik det stærkt med at engagere sig i syriske flygtninges ve og vel, efterhånden som de kom til kommunen. Integration var nøgleordet, godt hjulpet af fællesspisninger med lokale medborgere, men også møder med nødvendige instanser i både DK og udlandet. Initiativet var hendes da Dansk - Syrisk Kulturforening i Rudersdal blev dannet, med over 200, flygtninge som medlemmer, hvoraf de fleste fortrinsvis er syriske.

Foreningen huser mange aktiviteter for børn og voksne, bl.a. arabisk undervisning om lørdagen, samt et Leg og Læring pro-

jekt. Børn og voksne nyder godt af ferier, udflugter, oplysning, hjælp til fritidsaktiviteter, og så meget meget mere, så meget at Nada velfortjent, fik den første frivilligris i kommunen, i 2015.

Med stor empati og varme er Nada omdrejningspunktet blandt sine egne, blandt de frivillige og i professionel sammenhæng. Forståeligt at politiske partier fik øje på hende. De radikale blev hendes valg, og hun berigede partiet med mange personlige stemmer. Hendes støtte og erfaringer kommer nu også vores ukrainske flygtninge til gode og det nye frivillige korps omkring dem.

Har Nada tid til at drømme? Det har hun! Hun drømmer nemlig om sit eget spisested, hvor hun kan udfolde sin elskede syriske madkunst, som hun er aldeles berømt for. Vi er mange der håber at det lykkes for denne populære ildsjæl, som fylder 60 år på Valentinsdag.



Portræt af "PYT-kongen"

Hver søndag står Henrik Høyer-Hansen på Holte Loppemarked for at sælge ting, som borgere i Rudersdal har doneret til ham. Sammen med salget af hans berømte PYT-knapper og PYT-bøgerne, går hele indtægten til de cirka 300 fordrevne ukrainere, der bor i Rudersdal Kommune.

Af Jan Andersen

Ugens syv dage er alle fyldt op med forskellige former for frivilligt arbejde, som den 79-årige ildsjæl yder for at hjælpe andre mennesker. Foruden at stå for stedet på loppemarkedet underviser han ukrainske flygtninge i dansk, holder foredrag, blandt andet for pensionister på plejehjem, underholder børnene i en børnehave og hjælper ukrainske gymnasieelever med gratis privat undervisning.

Frivilligt arbejde

Han lever af sin pension, og indtægterne fra aktiviteterne, salget af loppeting og hans PYT-merchandise går ubeskåret til medmenneskelig hjælp. Han har doneret store indtægter fra PYT-knapperne og bøgerne til Sankt Lukasstiftelsens børnehospice. Hvad bety-

der det frivillige arbejde for dig? *"Det betyder alt. Hele mit liv er bygget op omkring det frivillige arbejde,"* siger 79-årige Henrik Høyer-Hansen – bedre kendt i Rudersdal som "Pyt-kongen". Hans 10. "Pyt-bog" udkommer 24. maj, og næste år kommer endnu én: *"Det bliver så den sidste. Men det siger jeg hver gang,"* griner Henrik Høyer-Hansen. PYT-knappen siger *"Rolig nu," "Træk vejret dybt" og "Pyt", når man trykker på den.*

Ghita Nørby er vild

En af hans første PYT-bøger blev "opdaget" hos bogtrykkeren i Holte af skuespilleren Ghita Nørby, der er Rudersdal-borger, og hun blev så begejstret for idéen og bogen, at hun gav Henrik Høyer-Hansen idéen til at sprede sit budskab. Det har han så gjort lige siden.

Han har hele livet samlet på ordsprog. Mere end 6000 er det blevet til, og ordsprogene bruger han i sine PYT-bøger, der helt kort bygger på princippet: "Lad være med at ærgre dig".

Livet er for kort til ærgrelser og ord som "problemer", "umuligt" og "sur" findes ikke i Henrik Høyer-Hansens ordbog.

Hans seneste PYT-bog bliver med hans egne ord "en tankevækkende bog med "guldorn" fra hele verden." Bøgerne bliver trykt blandt andet med hjælp fra lokale sponsorer i Rudersdal. Hans PYT-knapper går også som varmt brød. Flere end 6000 er solgt, og det er en af de varer, der sælges mest fra hans stude på Holte Loppemarked, hvor køberne véd, at hele indtægten går til ukrainske flygtninge i Rudersdal.



Klimabevægelsen mobiliserer

Vi skal være flere om mere, når det gælder grøn omstilling. Klimabevægelsen Rudersdal mobiliserer, fordi det rykker mere når lokale fællesskaber handler for klimaet, spiser grønt, kører sammen, bygger læhegn og smitter hinanden med ny klimavenlig livsform.

Vi skal være flere om mere, når det gælder den grønne omstilling. Det var baggrunden for at Klimabevægelsen i Rudersdal inviterede til temadag for nøglemedarbejdere fra Rudersdal Kommune, Biblioteket, Frivilligcentret og foreninger som Verdensmål i Hverdagslivet, Repaircafe Rudersdal og en kolonihaveforening.

Dagen startede flot med drømmen om en ny verden, hvor deltagerne i fællesskab kom med bud på en ny verden. Et nyt samfund, hvor der er:

- plads til alle mennesker, dyr, planter og organismer i hele verden
- tid til at være og være sammen
- mulighed for at udfolde sig
- fællesskab når der er brug for det
- nyt vækstbegreb
- hvor vi er frie og raske og får hjælp når livet er svært
- hvor vi deler ressourcer, har flere delebiler, deleboliger, køkkenhaver, festtøj osv
- hvor vi reparerer ting der går i stykker
- hvor vi spiser mere vegetarisk og klimabevidst
- hvor klimaet tænkes ind i alle beslutninger

Nye vaner

Nathalie Søegaard Adfærdsrådgiver hos Bro holdt oplæg om bæredygtig adfærdsændring. Det er nemlig svært at ændre vaner. Forestillingen om at vi har selvkontrol, opmærksomhed og langsigtet fokus på det fælles bedste holder ikke.

Adfærdsteoretikere peger i stedet på at vi har begrænset selvkontrol, begrænset opmærksomhed. Vi handler kortsigtet og er i forhold til den sammenhæng vi optræder i. Vores automatiske reaktion er hurtig, ubevidst og energibesparende handling. Hvis vi vil gøre noget nyt kræver det refleksion, tid og energi. Vores vaner er kodet ind i måden vores hjerne og hukommelsessystem er organiseret på. Men det kan lade sig gøre at flytte menneskers adfærd ved hjælp af tre vigtige principper, sagde hun. Hun pegede på at al kommunikation og design, skal følge principperne

#1: Gør det nemt, gør det konkret

#2: Vis, at de har taget de første skridt og allerede er på vej mod målet

#3: Giv feedback på adfærden.

Flertalsmisforståelser

Morten Friis, Klimaaktivist og konsulent i DeltagerDanmark, holdt oplæg om hvordan aktive fællesskaber, kan bidrage til bæredygtig omstilling.

Gøre op med flertalsmisforståelserne

Langt størstedelen af danskerne er nemlig bekymrede for klimakrisen og ønsker at handle. Men samtidig tror flertallet at de er alene med deres bekymring. Det kalder man en flertalsmisforståelse. Hvis vi skal overkomme denne, kræver det flere klimasamtaler og fælles handling. Når vi handler sammen, kan vi vende bekymring og frygt til håb og mod, sagde han.



Og det nytter at handle kollektivt. IPCC 3. Delrapport fra 2022 rapportere at adfærd skal tænkes kollektivt. Hvis 10-30% af befolkningen forpligter sig til klimavenlig livsstil, så vil det skabe nye sociale normer.

Fra tilskuer til deltager

Udfordringen er at flytte ståsted fra at være tilskuer til at være deltager. Når vi er tilskuere, ser vi på problemet uden at handle. Ansvaret er svært at placere. Vi forventer at "andre nok gør noget" og frygter negativ respons fra andre. "Folk som mig" gør heller ikke noget.

Deltagereffekten virker, sagde Morten Friis. *"Jo mere vi selv er med, jo mere vi forstår og selv kan bidrage, desto større medejerskab føler vi. Og desto mere vil folk også acceptere gener"*. Fællesskaber er altså afgørende for den grønne omstilling?. Når vi puljer vores ressourcer sammen kan vi nå langt mere end vi kan alene. Vi kan dele ressourcer med hinanden i boligforeninger eller parcelhuskvarterer - værktøj, biler, maskiner. Vi kan investere i kollektive løsninger, der giver fælles goder for os alle - sol, vind, el-biler osv. Vi kan præge hinanden i positiv retning og finde mening, godt naboskab og nye veje til fællesskab,

der giver værdi langt ud over klimaet. Det giver mere mening når vi er mange der gør det - og en fælles følelse af at rykke i flok.

Vil du have besøg af klimabevægelsen i din forening?

Klimabevægelsen tilbyder at komme med på foreningsmøder og sætte gang i diskussionen om hvordan vi som mennesker og foreninger sammen kan omstille til klimavenlig handling.

Skriv til Iver Nordentoft, e-mail: nordentoft.iver@gmail.com

Kom med til foreningsmøde om den grønne omstilling:
www.frivilligcentret.dk/?view=article&id=1258&catid=42

Nysgerrig på mere?

Hvidbog 'Omstilling på vippen – en hvidbog om forbrug, adfærd og folkelig deltagelse i grøn omstilling' udarbejdet af Deltager Danmark og CONCITO :
www.klimahandledag.dk/hvidbogen
Læs handlekataloget "Klimahandling i Fællesskab," fx til Boligforeninger:
www.concito.dk/files/media/document/Klimahandling_i_Faellesskab.pdf



Ramt af demens: Hold livet i gang



”Det er vigtigt ikke at isolere sig med sin sygdom. Men at holde livet i gang med det man kan, deltage i aktiviteter og sociale sammenhænge og holde fast i sine interesser, som er det man husker bedst og glemmer sidst.”

Af Jan Andersen

Det siger Inge Sørensen, der er forkvinde for DemensNetværk Rudersdal, som er en forening af frivillige ildsjæle, der arbejder for borgere med demens og hukommelsesproblemer og deres pårørende og venner i Rudersdal Kommune. Inge er pensioneret sygeplejerske, der har arbejdet med demens gennem mange år og som tog initiativ til at stifte foreningen i 2012. Hun var også med til at oprette det første bofællesskab for demente i kommunen, på Krogholmgård i Trørød. Netværket er nu en selvstændig forening under Alzheimerforeningen og holder til i Frivilligcenter Rudersdal.

Oplevelser og aktivitet

DemensNetværk Rudersdal drives af frivillige fagpersoner og pårørende til demente, der hvert forår og efterår står bag en række arrangementer fra middage til foredrag, udflugter og kulturelle arrangementer, der skaber gode oplevelser for demente borgere og deres nære pårørende.

”Det handler om, at få oplevelser sammen og sammen med ligestillede,” siger Inge Sørensen. Foreningen har fokus på de gode oplevelser, fysisk aktivitet, netværk og oplysning. Alle aktiviteter foregår i trygge rammer, for eksempel i Frivilligcentret på Kulturcenter Mariehøj, og der er altid frivillige demensvenner til stede. I øjeblikket er ni frivillige tilknyttet netværket som demensvenner.

”Det kan være svært for pårørende at erkende symptomerne. Men det er vigtigt at komme i gang med en behandling, inden det bliver værre,” siger Inge Sørensen.

Kend faresignalerne

Hun understreger, at *”ingen er demente, før der er stillet en diagnose”*. Men at nære pårørende skal reagere på kendte faresignaler og sørge for, at deres kære kommer til lægen, som kan sætte en udredning i gang. Faresignaler kan for eksempel være, at man blander børnenes navne sammen, sætter ting de forkerte steder og ikke kan huske og udtale basale navneord. Nogle sygdomme, som svær mangel på B1 vitaminer og infektioner, kan give samme symptomer som demens uden at være det. Før en diagnose kan stilles skal der en række undersøgelser til, hvor en CT-scanning af hjernen er den væsentligste. Her kan lægerne se, om der er ”sorte” områder i hjernen, hvor hjernecellerne er døde.

Mere end 200 demenssygdomme

Faktisk er der over 200 forskellige demenssygdomme. 80 procent af alle demensdiagnoser er Alzheimers, mens de sidste 20 procent er andre former for demens. DemensNetværk Rudersdal har ikke noget kontingent men drives økonomisk med en beskeden brugerbetaling for arrangementer og donationer fra fonde og private. En del pårørende til demente fortsætter med at komme i foreningen og hjælpe til

som frivillige efter at deres ægtefælle eller partner er død, fordi de har fundet et fællesskab med ligestillede.

Et 24 timers job

Demens er også kendt som "den pårørendes sygdom", fordi den især rammer de nære pårørende hårdt. Man har delt livet med manden eller hustruen, og selvom man stadig lever sammen i hjemmet, er det oplevelsen af et tab, som er vanskeligt at håndtere. *"Det er svært, hvis man har boet sammen i mange år, at ens kone ikke længere kan genkende én,"* siger Inge Sørensen fra DemensNetværk Rudersdal. Dét kan Hans Niels Pedersen og Poul Erik Hauerbæk som begge har mistet deres hustruer til demens, i den grad genkende. *"Når man har været gift i mange år, så fortsætter man selvfølgelig med at passe sin hustru, selvom hun bliver syg. Men det er et 24 timers job,"* siger Hans Niels Pedersen, hvis hustru Birgitt døde for tre år siden. Poul Erik Hauerbæk siger, at han prøvede at bevare dagligdagen, som før hustruen Mille blev syg. Parrets store interesse var klassisk musik og opera, og musikken var med til at holde Mille i gang mentalt.

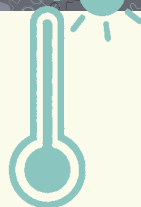
Men to år efter demens-diagnosen, faldt hun flere gange og fik knoglebrud. Hun fik medicin mod demens, men lægerne lo-vede ikke andet end, at det kunne hæmme udviklingen. Mille døde af sygdommen. Både Hans og Poul Erik har fundet et fællesskab i DemensNetværk Rudersdal, hvor Hans nu er frivillig og Poul Erik er pårørende.

Opret en Fremtidsfuldmagt

Begge anbefaler, at alle par i god tid får lavet Fremtidsfuldmagter, så en masse praktiske problemer kan afhjælpes, hvis den ene part bliver så syg, at man er ude af stand til selv at træffe økonomiske eller andre praktiske beslutninger. De to pensionister har begge haft den hårde oplevelse at se billederne fra hustruernes CT-scanninger, hvor "de sorte pletter" betød, at deres liv blev helt forandret. Hans Niels Pedersen fortæller, at hans største frygt var, at hustruen Birgitt ville forlade hjemme og flakke rundt, uden at han opdagede det: *"Det er det værste, synes jeg. Jeg sad vagt ved døren hele natten eller måtte ligge i sengen med det ene øje på klem, så hun ikke gik sin vej,"* siger han.

Fælles oplevelser med nære pårørende og ligesindede er en af netværkets vigtigste opgaver. Udflugter, foredrag, aktiviteter og kultur præger netværkets årlige program. Privatfoto





Frivilligcentret styrker kvaliteten og mangfoldigheden af det lokale frivillige arbejde ved at støtte, udvikle og inspirere frivillige foreninger og initiativer og ved at hjælpe nye i gang.

Kvalitet & ma

Frivilligcentret har tre kerneydelser:

1. Hjælp til at starte nye aktiviteter, grupper og foreninger
2. Konsulentbistand til det eksisterende foreningsliv
3. Afholdelse af kurser og temadage

94 medlemsforeninger

I Rudersdal samler vi 94 medlemsforeninger og 20 personlige medlemmer, som holder det frivillige miljø levende. I år har vi budt velkommen til 9 nye foreninger og grupper, men der er også flere foreninger der er stoppet.

Rådgivning og nye i det frivillige miljø

Frivilligcentret har hjulpet nye foreninger frem. Det gælder Blixen 3, Skolens Venner. I år har vi hjulpet det eksisterende foreningsliv med supervision for ledere af frivillige grupper og foreninger. Vi har en ny frivillig journalist som fortæller historier fra miljøet og for foreningerne og der er fortsat tilbud om foreningscoach, og så er der et to frivillige rådgivere i fundraising, som har hjulpet foreningerne. Juleaftengruppen er blevet en del af Frivilligcentret, som så tager foreningsadministrationen, så de frivillige kan tilrettelægge juleaften.

Selvhjælp vokser

I år har vi fastholdt og udviklet Selvhjælp Rudersdal, som er en række frivilligbaseret selvhjælpsgrupper, hvor mennesker hjælper mennesker med at komme igennem livets svære situationer samt en række åbne fællesskaber og individuelle tilbud.

Der har været 66 deltagere i selvhjælpsgrupper, 229 i åbne aktivitetsfællesskaber og 124 har fået glæde af individuelle tilbud målrettet borgerne. 58 frivillige er knyttet til Frivilligcentret og tilbud koordineres af Frivilligcentret og finansieres af fondsmidler fra henholdsvis § 18 og via projektmidler fra Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark. Aflastning af pårørende til demente Frivilligcentret samarbejder med Social og Sundhed i Rudersdal Kommune om at opbygge en gruppe frivillige demensvenner som del af et projekt, der skal aflaste pårørende til demente. Der er holdt tre



angfoldighed

demenskurser for pårørende. Projektet er finansieret af fondsmidler i kommunen og udløb i december 2023.

Seniorfællesskaber

Seniorfællesskaber i boligområderne har haft 1645 gæster i 2022. Projekt 'Vores Seniorfællesskaber' er finansieret med en bevilling fra Trygfonden over to år. Projektet gennemføres i tæt samarbejde med Social og Sundhed, Boligselskaber, ÆldreSagen, Det Rullende Korps, foreningslivet og beboerne og afsluttes med 6 seniorfællesskaber, flotte evalueringer et opdateret aktivitetskatalog for seniorer og en guide til boligselskaber der ønsker at etablere sociale fællesskaber i lokalområdet. Projektet er afsluttet med udgangen af 2023.

Vi bliver klogere

Frivillige er blevet klogere med en række kurser for i alt 147 frivillige indenfor selvhjælp, ukrainetopgaven, kunsten af skabe lokale fællesskaber, sociale medier, fremtidens frivillige m.v.

Sammen mod ensomhed

Med en række aktiviteter har vi i år sat os for at bidrage til at knække ensomhedskurven sammen med foreningerne og lokale parter. Frivillige spiller nemlig en central rolle i at bryde med ensomhed. Frivilligt arbejde styrker især den mentale trivsel, og mennesker der benytter sig af foreningernes aktiviteter får også et fællesskab og øget trivsel. Men frivillige foreninger kan ikke stå alene. Samarbejdet er vigtigt for at nå målet fra Den Nationale Ensomhedsstrategi om at halvere ensomheden.

Gennem det sidste halve år har vi sammen med foreningerne og kommunen været med i March mod Ensomhed, holdt en velbesøgt ensomhedskonference og udbudt ny selvhjælpsgruppe for ensomme og året slutter med at frivillige holder juleaften for alle, som mangler nogen at fejrer julen med. Her ved udgangen af året har vi samlet 6 centrale anbefalinger til at knække ensomhedskurven.



Frivillig for Ukraine

Ukrainenetværket fortsætter og hjælper nyankomne ukrainere i gang med livet i Danmark og Frivilligcenteret har fortsat en stor rolle med at hjælpe frivillige, klæde frivillige på til opgaven med kurser og koordinere fællesarrangementer på tværs og administrere fondsbevillinger. I dag er der selvstændige frivilligrupper på bosteder og specialister på tværs, der samarbejder i Ukraine-netværket. Ukrainenetværkets aktiviteter er finansieret af bevillinger fra Rotary Søllerød, men også fra Haldor Topsøe, Thorvald Larsen og Hustru Ingeborg Skovs Fond, Hapag-Lloyd Denmark, Yellow Busses og Rudersdal Kommune m.fl.

Borgerrettede temamøder

Frivilligcentret har også været vært for et par foredrag og temamøder. Møder om stress, pårørende og det digitale demokrati. Det er også blevet til KomSammen om Julen for 50 deltagere, et-årsdag for Ukraine sammen med Rudersdal Kommune og UkraineNetværket og Fakkeloptog for fred. Vi har holdt et velbesøgt foreningsmøde om den grønne omstilling og sat klimavenlig bæredygtigt liv på dagsordenen og er i gang med at samle grønne foreninger i et omstillingsnetværk.

Netværk

Partnerskab, samarbejde og vidensdeling satte spor i foråret. Godt 90 deltagere fra foreninger, kommunen, idræts-, kultur- og erhvervsliv var med på årets netværkstræf. Her fik vi masser af inspiration til at samarbejde på tværs for at løse dagens mange

udfordringer på nye måder. Der var eksempler på fællesskaber om verdensmål og den grønne omstilling, hop og rock, foreningerne på loppemarked og tid til at speeddate. Vi bliver bedre, når vi hjælper hinanden og samarbejder på tværs.

Frirum og fællesskab

Bestyrelsen vurderer, at centret giver grobund for fællesskaber i mange formater, og et frirum, hvor man kan engagere sig i de mange forskellige sager, som mennesker brænder for og få et aktivt liv i fællesskab med andre. Det frivillige fællesskab favner rigtigt mange sårbare og udsatte grupper. Det er medmenneskeligheden, der driver værket, og der er stor gensidighed i samværet. Der er mange muligheder for at udvikle det frivillige miljø. Udgangspunktet er godt. Civilsamfundet er stærkt, og kommunen bakker op. Men der er mere at tage fat på.

Bestyrelsen er glad for opbakningen fra kommunen, som stiller gode gratis lokaler og faciliteter til rådighed, og hvert år fejrer frivilligheden med hædrende priser. Frivilligcentret er et godt sted at samle netværk på tværs af foreninger og gratis kurser, der kan styrke foreningerne.

I år er det særligt lykkedes at sætte ensomheden på dagsordenen. Frivilligcentret er kommet et skridt videre med Selvhjælp Rudersdal og vi fortsætter indsatsen. Det er stadig ikke lykkedes at få en stabil og flerårig finansiering af selvhjælp.

Af Jan Andersen



Ensomhed Hvordan stiller vi om?



Selvhjælp
mod
Ensomhed

Sammen mod ensomhed

Frivilligcenter Rudersdal sætter ensomhed på dagsordenen og inviterer alle med ombord, så Rudersdal kan halvere ensomheden som er målet i den nye Nationale Strategi mod ensomhed. Det starter med støtte til March mod Ensomhed, fortsætter med konferencen 'Rudersdal mod Ensomhed' og samtalegrupper mod ensomhed.

Halvt så mange skal opleve ensomhed i 2040. Det er det ambitiøse mål for Danmarks første nationale strategi mod ensomhed, som blev præsenteret for politikerne på Christiansborg den 21. juni.

Ensomheden er stigende i Danmark, og antallet af ensomme har udviklet sig kraftigt siden 2017, hvor det var 8,3 procent af befolkningen mod 12,4 procent i 2021. Det vurderes at op mod 600.000 danskere er ensomme, og mange af dem svært ensomme.

Bag strategien står Det nationale partnerskab mod ensomhed, som Frivilligcentre & Selvhjælp i Danmark sammen med 114 andre organisationer er en del af.

Med strategien følger en handleplan med hele 75 initiativer. De første fire initiativer, der skal følge op på partnerskabets anbefalinger er:

- Landsindsats til afstigmatisering af ensomhed
- Fællesskaber og støtte til unge, der oplever ensomhed
- Fællesskabsguides for ældre borgere
- Fællesskabsguides for sårbare og socialt udsatte borgere

Frivilligcentret glæder sig over m den nye nationale handleplan og strategi mod ensomhed, og hele efteråret sætter vi fokus på ensomhed med en række af forskellige ting:

- Mach mod ensomhed
- Konference: Rudersdal mod ensomhed
- Samtalegrupper mod ensomhed
- Juleaften for ensomme

Se den nationale strategi og handleplan 'Sammen mod Ensomhed' her: www.sammenmodensomhed.dk

Aktive Birkerød Seniorer støttede som mange andre op om Patrick Cakirlis årlige march mod ensomhed.



Ensomhed var ved at slå ham ihjel

Frivilligcenter Rudersdal sætter ensomhed på dagsordenen og inviterer alle med ombord, så Rudersdal kan halvere ensomheden som er målet i den nye Nationale Strategi mod ensomhed. Det starter med støtte til March mod Ensomhed, fortsætter med konferencen 'Rudersdal mod Ensomhed' og samtalegrupper mod ensomhed.

Af Jan Andersen

Følelsen af ensomhed fyldte så meget i Patrick Cakirlis liv, at han i 2016 overvejede at begå selvmord. Han ringede til Livslinien for at få hjælp, og det endte med en indlæggelse på hospital som selvmordstruet.

En uge senere blev Patrick udskrevet, og han tog en "desperat" beslutning. Han skrev et opslag på et socialt medie med ordene: "Jeg er desperat efter at møde nye mennesker. Jeg er alene og går igennem den sværeste periode i mit liv. Jeg sidder på trappen til Københavns Rådhus fra klokken 14 til 20," skrev han i opråbet.

17 fremmede mennesker dukkede op for at tale med, støtte og hjælpe Patrick Cakirli. Medierne stod nærmest i kø for at fortælle hans historie, og dét blev starten på en ny og bedre del af hans liv, hvor hans kamp mod ensomheden, for landets ca. 600.000 ensomme mennesker, er i centrum.

Vandrer Danmark rundt for sjette gang

Patrick Cakirli fortæller sin historie til Frivilligcentrets udsendte, mens han puster ud på græsset foran Rudersdal Rådhus efter dagens 31 kilometer lange march mod ensomhed fra Helsingør til Holte. Fødderne værker og Patrick Cakirli har fået store og smertefulde vabler, men det er det hele værd, siger han.

Det er sjette gang, at Patrick Cakirli og hans mange følgere over hele landet marcherer mod ensomheden. Marchen mod Ensomhed går 2000 kilometer gennem Danmark fra uge 32 til og med uge 41. Konceptet er, at Patrick Cakirli står stille – medmindre han har følgeskab. På den måde bliver hans vandring et symbol på vigtigheden af fællesskab og social ansvarlighed i kampen mod ensomhed.

Målet er i år også at samle penge ind til



Mange deltog i modtagelsen af Marchen mod Ensomhed ved rådhuset på Øverødvej

Foreningerne mod ensomhed

Aktive Birkerød Seniorer, SIND, Røde Kors Søllerød og Kræftens Bekæmpelse Rudersdal støttede op om marchen sammen med blandt andre Dansk Syrisk Kulturforening og Aktivitetscentret På Sporet og Ruder Es.

Med var også unge fra Ungdomskulturforeningen Lydfest, der årligt arrangerer en musikfestival i Birkerød i august.

"Mange unge i Rudersdal er ensomme. Ensomhed blandt unge er generelt stigende," siger 19 årige Andreas, fra Lydfest. De unge drivkræfter forklarer, at festivalen bygger på 100 procent frivillighed, og støtter op om et stærkt lokalmiljø og fællesskab, og at et af formålene er, at unge kan møde nye mennesker i frivillighedens ånd. Årets festival på kulturcenter Mantziusgården i Birkerød løb af stablen 26. august. Se mere på festivalens hjemmeside www.lydfest.dk



LYDFEST i Birkerød, en endagsfestival, som finder sted i slutningen af august hvert år, er et projekt drevet af frivillige. Fire af de unge bag LYDFEST deltog i marchen mod ensomhed, fordi også mange unge føler sig ensomme. Fra venstre Sander, 21, Laura, 20, Elisabeth, 18, og Andreas, 19.

Den syriske guitarist Nour Amora og sangerinden Lana Oudeh spillede og sang: "Hvem kan sejle foruden vind"



I 2024 kommer March mod ensomhed til Rudersdal den 11. august

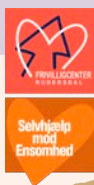
Ensomhed Danmarks Landsindsamling, som i 2023 støtter Livslinien, en organisation af frivillige, som forebygger selvmord og selvmordsforsøg gennem telefon- chat- og mail-rådgivning.

En svær barndom og ungdom

Patrick Cakirli, der snart fylder 33, voksede op på tre forskellige bosteder og hos en plejefamilie. I barndommen og ungdommen fyldte ensomheden enormt meget i

hans liv. I 2017 droppede han ud af studiet som webudvikler for at arbejde på fuld tid i kampen mod ensomhed. Det er blandt andet lykkedes takket været et partnerskab med Middelfart Sparekasse, som foreløbig finansierer hans arbejde frem til udgangen af 2024.

Han holder også foredrag på biblioteker og uddannelsesinstitutioner og hjælper med workshops om ensomhed.



Bekæmp ensomhed med frit fællesskab

Frivilligcenteret i Rudersdal har sat sig som mål at være med i kampen mod ensomhed.

Af Preben Etvil

Gennem en række initiativer vil vi gerne være med til at bekæmpe ensomheden. Vi støtter March mod Ensomhed sammen med foreningerne. Vi inviterer foreningerne til at stå sammen med kommunale parter om at finde nye veje til at bryde med ensomheden i Rudersdal. Vi inviterer til samtalegrupper for ensomme og viser vej til fællesskaberne i grupper og foreninger.

Mange sociale aktiviteter er åbne for ensomme og for mennesker, der gerne vil gøre noget sammen om, men ikke kun dem alene, da den bedste måde at komme ud af ensomhed på, er at være sammen med mennesker, der ikke er ramt af ensomhed.

Der kan være mange måder at komme ud af ensomhed på:

- Frivillighedscenteret viser vej til sociale aktiviteter. Det kan være sociale foreninger, motionsklubber, hobbygrupper, pensionistgrupper eller de mange åbne sociale aktiviteter i frivilligcentret selv.
- Vi inviterer dig til at tage del i det frivillige miljø og selv være frivillig i et fællesskab, der passer til dig.
- Vi må alle bryde tabu og tale om det, hvis vi skal have mulighed for at bryde med ensomheden.
- Ræk ud, hvis ensomheden er svær. Der er mange, som er ramt af ensomhed. Det hjælper på ensomheden at styrke de

eksisterende relationer både i og udenfor familien.

- Nogle kan måske have glæde af at dyrke fællesskabet i grupper på de sociale medier og i andre online fællesskaber.
- Alle er velkomne i samtalegrupper om ensomhed, som frivilligcenteret er i gang med at etablere. Her kan man tale om ensomhed med ligesindede og vi har erfaring for at selvhjælpsgrupper virker og kan være første skridt til et lidt større socialt samvær.

Ensomhed er en udbredt følelse, som optræder i mange former. At tage skridt til at bekæmpe ensomhed kan være svært, men selv små skridt er vigtige, for ensomhed røver livskvalitet og glæde og koster på den mentale sundhed.

Ræk ud. Der er helt sikkert mange, som vil byde indenfor i fællesskabet., Kom forbi Frivilligcenteret og hør om alle de muligheder, der i virkeligheden er. Vi giver gerne en kop kaffe.

Opfordringen skal også lyde til alle. Vi skal alle være bedre til at tage imod nye, inkludere fremmede og sørge for at vores fællesskaber er åbne og velkommende og ikke lukker om sig selv.

Vi har alle et ansvar for at gøre en indsats mod ensomheden – det moderne samfunds værste fjende.



Samtalen om at bekæmpe ensomhed er i gang

115 konferencefeltagere deltog i samtalen om at bekæmpe den stigende ensomhed, særligt blandt unge og ældre i Rudersdal

Af Jan Andersen

Ensomheden i Danmark er i vækst, både hos unge og ældre.

Godt 12 procent af befolkningen er ramt af en form for ensomhed. Men hvordan bekæmper vi ensomheden, inden den bider sig fast, bliver langvarig og skadelig for helbredet? Ja, ensomhed kan være livsfarlig, fordi den kan føre til alvorlig sygdom både fysisk og psykisk, men også til selvmord.

Det var emnet for konferencen "Rudersdal mod Ensomhed", der 12. oktober blev holdt på Kulturcenter Mariehøj med en række aktører fra frivillige personer til foreninger, eksperter og politikere. Konferencen var arrangeret af Frivilligcenter Rudersdal og medfinansieret af Velliv. Formanden for Frivilligcenter Rudersdal, Preben Etwill bød velkommen til de 115 deltagere i konferencen og indledte med at slå fast, at 12,5 procent af den danske befolkning føler en form for ensomhed, og det er et højt tal.

"En naturlig følelse"

Moderator på konferencen var Jannie Nørregaard Rasmussen fra konsulentvirksomheden Tænksomhed. Hun arbejder med ensomhed i Nyborg Kommune og "Folkebevægelsen mod Ensomhed". "Ensomhed er en naturlig følelse, men der hvor det bliver rigtig svært, er, når ensomheden bliver langvarig," sagde Jannie Nørregaard Rasmussen.

Spillede sig ud af ensomhed

Sangerinden Mathilde Falch var som teenager psykisk sårbar med misbrug og spiseforstyrrelser, som førte hende ind i en dyb ensomhed: "Glæden begyndte at forsvinde. Jeg følte ikke, jeg hørte til nogen steder og stoppede med at se mine venner og droppede fritidsinteresser. Alt handlede om min anoreksi. Til sidst var jeg ved at dø af sult, blev indlagt og blev tvangsfodret med sonde," fortalte hun. Mathilde Falch var

stærkt selvmordtruet, men kom langsomt ud på den anden side og begyndte at skrive dagbog og spille guitar: *"Musikken gav mig livet og livslysten tilbage. Jeg fandt mennesker at spille sammen med,"* sagde hun.

Fællesskab er afgørende

"Det er altafgørende i ens liv at være en del af et fællesskab," sagde Mathilde Falch, der de seneste 15 år har arbejdet for at gøre forholdene bedre for psykisk sårbare og ensomme. Når hun er ude og give sine fortællekoncerter, fortæller folk hende ofte deres egne og lignende historier og oplevelser. Mathilde Falck sang og spillede flere af sine sange ved konferencen, som "Suk hjerte, men brist ej" og "Når du er her".

I Rudersdal Kommune er ensomheden lidt mindre end i resten af Region Hovedstaden, nemlig 10 procent mod 13 procent i Region Hovedstaden. Men der er sket en forværring i Rudersdal fra Sundhedsprofilen 2017 og til den nyeste undersøgelse Sundhedsprofilen 2021. Faktisk er der en stigning på alle seks parametre: Ensomhed, uønsket alene, begrænset social støtte, tegn på social isolation, høj score på stressskala og lav score på mentalt helbred. Det fortalte Lene Lilja Petersen, Social Indsats i Rudersdal Kommune.

Hun gjorde rede for kommunens ønsker og visioner på socialområdet, herunder *"Vi har alle brug for fællesskaber"*.

Deltagerne i konferencen så to stærke videoer om ensomhed "Hvor længe kan du holde vejret", der er blevet til i et samarbejde mellem Ventilen og Mary Fonden, og "Vøgg", fra Mary Fonden og Trygfonden. Den første film handler om ensomhed blandt unge, den anden om en 69-årig enkemand Vøgg fra Amager, der følte en enorm tomhed og isolation, da hans kone døde: "Jeg er et socialt væsen. Jeg kan ikke være alene. Vi skal jo leve, vi kan ikke bare give op," siger Vøgg i filmen.

Opsporer unge ensomme

Anders Riis, projektleder i Mary Fonden, fortalte om fondens redskaber til at opspore unge, der er ensomme, og hjælpe dem ud af isolationen, så de får langvarige fællesskaber. *"Der er unge, som frygter at blive 'dømt' og stigmatiseret af andre unge, og derfor bliver det et let valg at isolere sig,"* fortalte han. "Ventilen Danmark" har 22 mødesteder landet over for unge, der føler sig ensomme. Hele 22,9 % af unge mellem 16 og 24 år føler sig ensomme. *"Det er virkelig mange,"* sagde Julie Amanda Jakobsen, der er projekt-



Mathilde Falch synger

leder i Ventilen. *"Der er enormt mange skift i tilværelsen, når man er ung, og det er mellem disse skift, at ensomheden kan opstå. Man trækker sig og bliver afvisende, når man har brændt nallerne på det sociale. Det er en negativ spiral, hvor man bliver mere og mere isoleret og begynder at se tingene negativt,"* sagde hun videre. Mange af de unge i Ventilen fortæller, at de i sociale sammenhænge føler sig "anderledes" og "stikker ud".

Ensomhed blandt seniorer er voksende

Mens konferencen satte fokus på ensomhed blandt unge i Kultursalen på Mariehøj, gik typisk de ældre deltagere til salen "Per Kirkeby", hvor emnet var ensomhed blandt ældre. David Vincent Nielsen, ensomhedskonsulent i Ældre Sagen, talte om ensomhed blandt seniorer, som er voksende, og kom med bud på, hvad der skal til for at vende udviklingen.

En deltager opfordrede seniorer til at gå til Frivilligcentret med ens ideer og ønsker, både hvis man søger frivillige, vil starte noget op eller har brug for at finde en aktivitet eller forening. Frivilligcentret hjælper alle foreninger. David Vincent Nielsen foreslog, at vi skal blive bedre til at aktivere forening-

slivet og lave opsøgende arbejde med at finde dem, der er udsat for ensomhed. *"Rudersdal er en stor kommune. Hvad med dem, som ikke bor tæt på de forskellige aktiviteter,"* sagde han. Han opfordrede til, at man henviser til hinandens aktiviteter og foreninger og at vi bliver bedre til at organisere besøgstjenester.

En deltager mente, at de yngre generationer ikke er aktive i foreninger og ikke tager ansvar for det frivillige arbejde. David Vincent Nielsen: *"Man skal huske, det er andre vilkår og situationer de andre generationer har. Så man kan ikke sammenligne forskellige generationers frivillige arbejde."* En deltager sagde, at ensomhed fylder meget, når man er i genoptræning efter en skade: *"Der oplever jeg stor ensomhed blandt alle, der er i genoptræning."*

Vidnesbyrd

Den fire timer lange konference sluttede med to paneldebatter, først med lokale parter, der aflagde "vidnesbyrd" så det blev klart at ensomhed optræder i mange former. Anette Vendelbo fra Kræftens Bekæmpelse understregede, at en pårørende til en alvorligt syg kan føle sig frygteligt ensom, men der er frivillige,

Lene Lilja har visioner



Vidnesbyrd

som har været i samme situation, der kan hjælpe.

Nada Naanaah, formand for Dansk-Syrisk Kulturförening med 230 medlemmer, fortalte, at mange flygtninge føler sig ensomme, især når de er syge eller føler sorg, og at mange føler sig "anderledes" på arbejdsmarkedet. *"De vil meget gerne have kontakt med danskere og ud i det danske samfund. Der mangler kontinuitet i kontakten med danskerne,"* sagde hun.

Lisbeth Eckhardt-Hansen, Frivilligcenter Rudersdal møder mange mennesker i livets svære øjeblikke, hvor der er større risiko for også at opleve ensomhed i situationen. Hun nævnte, at frivilligcentret har en række tilbud til ensomme, både unge og ældre, og selvhjælpsgrupper, hvor man kan mødes med ligesindede, spejle sig i hinanden og føle sig mindre ensomme – og så viser frivilligcentret vej til fællesskabet i mere end 100 foreninger. Endelig opfordrede hun politikerne til et endnu stærkere samspil med det frivillige miljø – også når det gælder ensomhed.

Politiker: Jeg var også ensom

En åben samtale med repræsentanterne fra politiske partier, som også svarede på spørgsmål fra salen lukkede dagen. Knud Skadborg, konservativ og formand for kultur- og fritidsudvalget, fortalte at netop muligheden for at være med til at skabe fællesskaber overalt var grunden til, at han overhovedet gik ind i politik. *"Vi er blevet så optaget af hvert vores, men der er brug for at skabe fællesskaber overalt,"* sagde han.

Anette Maj Billesbølle, socialdemokraterne og medlem af Handicaprådet, fortalte, at

hun følte sig ensom, da hun mistede sin søn for seks år siden: *"Vi kommer alle til at være ensomme på et tidspunkt i vores liv. Jeg deltog i et sorg-tilbud i frivilligcentret, og det var supergodt,"* sagde hun og mente, at kommunen skal være bedre til at finde ud af, hvornår det er bedst at understøtte det frivillige miljø, og hvornår kommunen skal give professionelle tilbud – og så kunne være godt at få en pårørende-vejleder i kommunen.

Annika Ree fra Venstre bekymrede sig særligt for den store ensomhed blandt unge. *"Vi skal væk med perfektionskulturen, og så skal vi have frivillige ind i skolerne,"* sagde hun.

I politiker-panelet fortalte Lisette Jespersen, Enhedslisten, at hun netop havde besøgt en nabo, der var kommet på plejehjem efter et fald og som følte sig meget ensom, fordi hun ikke har nogen familie. Hun mente, at en rig kommune som Rudersdal bør have tilbud til de borgere, som har brug for det. Khaled Mustapha, Lokallisten, der kom direkte fra Libanon til Birkerød som 15-årig sagde, at det tog ham mange år at indse, at det sværere at etablere venskaber i Danmark end i Mellemøsten: *"Man har svært ved at identificere sig og spejle sig i jævnaldrende,"* sagde han. Jacob Netteberg, Radikale Venstre, sagde, at ikke alt bliver bedre, når politikerne blander sig, men at de skal skabe nogle rammer for frivillige: *"Er der nogen rammer vi kan forbedre?"* spurgte han deltagerne. Politikerne fik 'Den Nationale Ensomhedsstrategi' med hjem til det videre arbejde og en opfordring til at tage civilsamfundet med på råd, når der skal arbejdes med ensomhedsstrategi i Rudersdal.



Moderator på konferencen var Jannie Nørregaard Rasmussen fra konsulentvirksomheden Tænksomhed.

Politikerpanel



Ea og den nationale handlingsplan



Julie Amanda fra Ventilen

Billederne er taget af Lisbeth og Preben Etwil



Mere information
Find en yderligere information på Frivilligcentrets hjemmeside www.frivilligcentret.dk





Fotos: Carsten Thaarup

Frivillige giver enlige i Rudersdal en hyggelig juleaften

Juleaften kan være svær for enlige, unge som ældre, der ikke har nogen at fejre julen med.

Af Jan Andersen

Derfor har frivillige i mere end 20 år sørget for at holde jul for ældre og ensomme i Rudersdal Kommune, og julen 2023 er ingen undtagelse.

De første 30 gæster har allerede tilmeldt sig, og inden december ventes der at være mindst 100 tilmeldte til de to juleaftener i Gernersalen ved Bistrup Kirke i Birkerød og i Søllerød Sognegård i Holte.

Det er en stor opgave for de frivillige at sørge for, at alle får en god juleaften. Men igen i år er der nok frivillige, som vil fejre julen sammen med en masse mennesker, som de ikke kender. Men som med stor glæde og taknemmelighed tager imod oplevelsen.

Carsten Thaarup og Margit Albertus er to af de frivillige, der får alt til at klappe juleaften. "Sidste år var vi cirka 60 deltagere hvert sted, men vi har plads til op til 72, så vi vil gerne være lidt flere" siger Carsten.

Carsten og hans hustru meldte sig som frivillige en jul for et par år siden, hvor deres børn havde andre aftaler: "Det var en kæmpe stor oplevelse," siger han.

Eneste krav til julegæsterne er, at man er selvhjulpne. Men man er velkommen til at tage et familiemedlem eller en ven med, som kan hjælpe.

En stor planlægning

Inden juleaften mødes de frivillige tre gange fra november for at planlægge alt



Sådan melder du dig som gæst juleaften i 2024

Juleaften holdes i Gernersalen, Birkebakken 1, Bistrup 3460 Birkerød og i Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13, 2840 Holte

Har du ingen at fejre julen med, er du velkommen som gæst et af de to steder. Tilmelding senest 3. december til Margit Albertus på e-mail: m.albertus@mail.dk Egenbetalingen er kr. 175 pr. person.

det praktiske. Den traditionelle mad, and, flæskkesteg og risalamande med mandelgave, leveres af genoptrænings- og rehabiliteringscenter Hegnsgården i Nærum. De frivillige sørger også for vin til maden og en julegave til hver gæst, doneret af private velgørere eller butikker. Og aftenen rundes af med kaffe og julegodter, før der siges tak for i aften ved 22-tiden.

I løbet af aftenen er der julehygge og stemning og juleevangeliet læses op. I år har borgmester Ann Sofie Orth lovet at komme for at ønske god jul til gæsterne i Gernersalen i Bistrup.

De to arrangementer kan lade sig gøre

takket være donationer fra fonde og private. Lokalerne stilles gratis til rådighed af kirkerne i Bistrup og Søllerød. Forberedelserne for de frivillige starter ved 13-tiden juleaften, og inden oprydningen og opvasken er klar, bliver det som regel midnat.

Alle sidder ved otte-personers borde med en frivillig ved hvert bord. "En del gæster har været med i flere år. Der er et stort behov, for ellers sidder folk alene derhjemme juleaften," siger Carsten Thaarup.

I starten af det nye år holdes en fælles middag for de frivillige, hvor gruppen evaluerer aftenen og arbejdet.



Rudersdal mod Ensomhed

6 anbefalinger til at knække ensomhedskurven

Frivillige og foreninger spiller en afgørende rolle i forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed. Men alle parter må stå sammen mod, hvis det skal lykkes at knække kurven og nå målene i den nye nationale strategi og handleplan mod ensomhed.

Af Sofie Elton Rubine Jensen

En ud af ti oplever ensomhed i Rudersdal, og der er sket en forværring på alle seks parametre: Ensomhed, uønsket alene, begrænset social støtte, tegn på social isolation, høj score på stressskalaen og lav score på mentalt helbred, i følge Sundhedsprofilen 2021. Ensomheden er størst blandt unge, de ældste seniorer og mennesker med anden etnisk baggrund.

Frivilligcenter Rudersdal har sat sig for at være med til at forandre mønstret i fællesskab med andre lokale parter og nå målet fra Den Nationale Ensomhedsstrategi, der vil have halveret ensomheden i 2040. Frivillige spiller nemlig en central rolle i bekæmpelse af ensomheden, i den nye Nationale Ensomhedsstrategi og handleplan. Frivilligt arbejde styrker især den mentale trivsel, og mennesker der benytter sig af frivilligt drevne foreninger, aktiviteter og tilbud, får gennem fællesskabet øget trivsel.

Sammen mod ensomhed

Frivilligcenter Rudersdal har hele efteråret sat

fokus på ensomhed. Vi gik med i med March mod Ensomhed og tog godt imod Patrick Cakirli med sange, taler og fællesspisning for mere end 80 gæster.

Frivilligcenter Rudersdal har, med støtte fra Velliv Foreningen, holdt en velbeøgt konference i samarbejde med Ældre Sagen Rudersdal, Røde Kors Søllerød, Væksthuset, DGI Nordsjælland, Dansk Syrisk Kulturforening, Kræftens Bekæmpelse Rudersdal, Danske Handicaporganisationer, Bedre Psykiatri Lyngby-Rudersdal, SIND Rudersdal, Rudersdal Kulturparaply og Aktive Birkerød Seniorer. Her fik vi taget hul på samtalen om ensomhed, brudt tabuet og tilført ny viden og inspiration.

Anbefalinger

Med disse erfaringer har vi samlet seks anbefalinger til, hvordan vi kan bekæmpe ensomhed i Rudersdal, sammen:

1. En lokal Ensomhedsstrategi

Vi anbefaler Rudersdal Kommune at udarbejde en lokal ensomhedsstrategi i samarbejde med Frivilligcentret, foreningslivet og civilsam-

Selvhjælp mod Ensomhed

Rudersdal mod Ensomhed

fundets aktører. Dette kan fx gøres i forbindelse med udarbejdelsen af den kommende sundhedspolitik.

2. Trykke og gode rammer for deltagerne

Vi anbefaler at der overalt i foreningslivet, bør være fokus på at tage godt imod nye deltagere i aktiviteter og at der skabes rammer så alle kan være med. Der bør være fokus på det gode værtskab: god modtagelse, faste pladser, en hilse kultur og faste tider.

3. Mere samarbejde mellem skolerne, SFO, ungdomsskolerne og de frivillige foreninger

Der er brug for flere fritidsfællesskaber for børn og unge, med mindre fokus på konkurrence. Dette var en af Mary Fondens anbefalinger på konferencen. Vi kan sammen bygge broer og lave partnerskaber mellem kommunen/skolerne, fritids- og foreningslivet.

4. Styrk alle naboskaber og fællesskaber

I de almene boligområder, plejehjem, skoler, arbejdspladser og også for dem uden for både arbejdsmarked og uddannelse. Civilsamfundet bør inspireres til at løfte opgaven der kan skabe mere inkluderende fællesskaber - også fællesskaber for minoriteter.

5. Stærkere rammer for civilsamfundet

Vi må have bedre rammer for at starte og drive forenings aktiviteter. Der bør sikres kontinuitet og bedre økonomiske rammer for foreningerne.

6. Fokus på tidlig opsporing og forebyggelse

Vi skal være bedre til at forebygge langvarig ensomhed blandt unge ved at sætte ind tidlige, i følge anbefalingerne fra Ventilen. Det gøres ved fx. at skabe fællesskaber, som de unge føler de hører til.

Brobygning til ældre med sårbarhed er Ældre Sagens opfordring. Flere aktører skal være med til opdage og opspore ensomhed både blandt ældre men også andre grupper. Vi bør især understøtte mennesker, når der sker skift og overgange i livet - hvor børn, unge og ældre er i særlig risiko. Mennesker der er skal omstille sig til en ny uddannelse, en ny klasse, forandring i arbejdslivet, bliver pensionist, eller arbejdsløs, har det ofte særlig svært.

Selvhjælp mod ensomhed

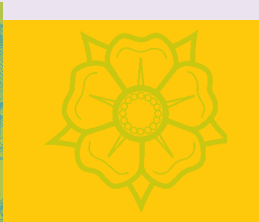
Frivilligcenter Rudersdal har sammen med 21 andre frivilligcentre og FriSe, med midler fra Den A.P. Møllerske fond, indgået i projektet "selvhjælp mod ensomhed" – Hvor vi i Frivilligcenter Rudersdal starter 'Sammen i Naturens Rammer – voksne mod Ensomhed' op d. 22. februar.



Se mere om projektet på www.frivilligcentret.dk



På Frivilligcentrets hjemmeside kan du også finde meget mere information om ensomhed og de 6 anbefalinger.



Gode erfaringer med sociale seniorfællesskaber

Projekt 'Vores Seniorfællesskaber' er afsluttet og evalueret med gode resultater og entydig anbefaling om, at etablere sociale fællesskaber for seniorer i boligforeningerne

Frivilligcenter Rudersdal har med udgangen af 2023 afsluttet projektet "Vores Seniorfællesskaber", hvor vi med støtte fra først Sundhedsstyrelsen og siden TrygFonden fik etableret 6 seniorfællesskaber i boligområderne i løbet af de seneste fire år.

Gode resultater

Vi er glade for alle de gode resultater, som Vores Seniorfællesskaber har skabt. 2345 gæster til møderne i seniorfællesskaberne de seneste to år taler for sig selv. Dertil kommer flotte evalueringer, hvor deltagerne anbefaler andre boligforeninger at etablere sociale fællesskaber og kaffehygge i boligområderne, fordi det giver bedre trivsel, styrker naboskab og giver mere viden om forening-

slivet. Kaffehygge, fællessang og besøg fra foreningerne får trivsel og livskvalitet til at blomstre på møderne og mellem møderne og gør boligområdet til et rart og trygt sted at bo.

Evaluering

En evaluering på de sidste møder i seniorfællesskaberne i Birkerød, Bistrup og Nærum viser, at 97 % af respondenterne anbefaler seniorfællesskaberne til andre. Lige så mange har været tilfredse med møderne og prioriteret at deltage. 73 % mener at seniorfællesskaber styrker trivsel og 78 % har fået bedre kontakt med naboerne. 65% har fået ny viden om foreningerne og 78 % har fået inspiration fra foredrag. 70 % af respondenterne oplyser ligefrem, at de er blevet mere aktive.



Seniorfællesskaberne lever videre

Heldigvis har seniorfællesskaberne slået rødder og lever videre i kraft af frivillige aktivitetsledere eller boligadministrationen. Alle 6 seniorfællesskaber lever videre i boligområderne i Holte, Birkerød, Bistrup og Nærum. Boligselskaberne i Birkebo og Gl. Holte har overtaget Frivilligcenter Rudersdals rolle og er blevet medlem af Frivilligcentret som en forening.

Tættere samarbejde på tværs

Med projektet, har der været grobund for at skabe endnu tættere bånd mellem Frivilligcenter Rudersdal, foreningslivet, boligselskaberne, frivillige og Rudersdal Kommune. Seniorfællesskaberne er blevet til i samarbejde med aktive beboere, boligselskaberne, Ældre Sagen i Rudersdal og Rudersdal Kommune og mange foreninger har været på besøg og inviteret seniorerne til at følges ud i foreningslivet.

Aktivitetskatalog

Som led i projektet er der udarbejdet et aktivitetskatalog for seniorer i Rudersdal, som giver seniorer overblik over de mange tilbud fra foreningslivet og kommunen. Stor interesse for seniordagen
Undervejs blev der afholdt en velbesøgt udviklingsdag for seniorer med 200 seniorer, hvor borgmesteren deltog og Vedbæk Garden, Pilekoret og Holte Kammerkor kom med musikalske indslag. Det var en dag hvor deltagerne fik viden om sundhedsprofilen og foreninger havde stande så deltagerne kunne møde de foreninger er lokalt.

Forebygger ensomhed

I en tid hvor ensomhed er kommet på den nationale dagsorden, hvor især seniorer i samfundet rammes af ensomhed, har seniorfællesskaberne været et projekt med mening og nødvendighed. En af deltagerne i et seniorfælleskab fortæller "Vi snakker om alt og ingenting, nogle gange strikker vi. Man føler sig aldrig ensom.", seniorfællesskaberne har været med til at bekæmpe den ensomhed som alt for mange føler.

Drejebog til nye seniorfællesskaber

Hvis du får lyst til at starte dit eget seniorfællesskab, så kan du få inspiration til arbejdet i en drejebog for frivillig i Seniorfællesskaberne. Her bliver erfaringerne overleveret, så det er nemt for frivillige at starte et seniorfællesskab i boligområdet. Frivilligcenter Rudersdal er også klar til at hjælpe nye seniorfællesskaber i gang.

Farvel og tak til projektleder

Med afslutningen af projektet har Frivilligcentret og desværre været nødt til at sige farvel og tusind tak til Anette F Helland, der har været projektleder og drivkraft bag Seniorfællesskaberne.

Mere information

På Frivilligcentrets hjemmeside kan du se mere dokumentation

- Kvantitative evaluering
- Aktivitetskatalog for seniorer
- Filmen 'Vores Seniorfællesskaber'
- Drejebog for frivillige i et seniorfællesskab

ens regionale råd i Region Hovedstaden.



Der er hjælp og fællesskab, når du har brug for det

Frivilligcentret har et stærkt program for Selvhjælp Rudersdal til mennesker, der gerne vil finde deres egne ressourcer til at komme igennem en livskrise eller folde sig ud i et fællesskab.

I 2023 år har vi fastholdt og udviklet Selvhjælp Rudersda. Der har været 66 deltagere i selvhjælpsgrupper, 229 i åbne aktivitetsfællesskaber og 124 har fået glæde af individuelle tilbud målrettet borgerne. 58 frivillige driver grupper og tilbud. Aktiviteterne koordineres af Frivilligcentret, finansieres af fondsmidler fra henholdsvis § 18 samt projektmidler fra Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark.



**Man kan tilmelde sig på www.frivilligcentret.dk/selvhjaelp
Nedenfor er der en kort beskrivelse.**

Aktuelle selvhjælpsgrupper

Selvhjælp er baseret på, at frivillige tilbyder andre borgere i en vanskelig situation hjælp, til at komme videre i deres liv og bygger på følgende 3 kerneværdier: gensidighed, ligeværdighed, medmenneskelighed. En selvhjælpsgruppe er et frivilligt fællesskab, hvor mennesker sammen kan bearbejde en problematik, livsudfordring eller en krise. Der er tale om et fortroligt frirum med en klar struktur, hvor deltagerne kan dele erfaringer, spejle sig i hinanden, lytte til og lære af

hinanden. Samtalen er omdrejningspunktet. Selvhjælpsgruppen ledes af 1 til 2 personer, der selv kender problemstillingen og som er uddannet til at lede en selvhjælpsgruppe. Der kan være 5-8 deltagere i en selvhjælpsgruppe og alle har tavshedspligt.

Selvhjælpsgruppe for pårørende: Er du tæt på et menneske med langvarig, kronisk eller alvorlig sygdom, så er denne selvhjælpsgruppe måske noget for dig.

Selvhjælpsgruppe for pårørende til mennesker med alkoholproblemer: Frivillige med egen erfaring som pårørende guider gruppen.

Sorggruppe: Gruppen er for mennesker, der har mistet en nærtstående, som gerne vil at tale med andre, der også er ramt af sorg.

Psykisk vold: Selvhjælpsgruppe for kvinder, der har været eller er udsat for psykisk vold.

I naturens rammer - voksne mod ensomhed: Gruppe for voksne, der savner nogle at dele hverdagen med.

Sammen mod stress: Selvhjælpsgruppen for mennesker, der er ramt af stress



Samtalegruppe for voksne børn med forældre der har demens: Gruppe for voksne, der savner ligestedede at tale med

Individuelle tilbud

En-til-en rådgivning, hvor borgere med professionel erfaring tilbyder deres hjælp som bisiddere, jobmentorer, livscoaches, virksomhedsmentorer samt økonomi- og gældsrådgivere.

Bisidder: Tag en bisidder med, når du skal have en vigtig samtale med myndighederne, sundhedspersonalet, advokaten eller banken?

Jobmentorer for ledige: mentorer tilbyder gratis individuelle samtaleforløb, hvor frivillige med lang tilknytning til arbejdsmarkedet stiller deres viden, netværk og erfaringer til rådighed for ledige som gerne vil have hjælp til at komme i arbejde.

Virksomhedsmentorer: Erfarne erhvervsfolk tilbyder deres hjælp til gavn for mindre virksomheder.

Livs coaching: Få gratis træning i at realisere dine drømme eller løse de udfordringer, som du går og bikser med. Frivilligcentrets uddannede coaches tilbyder et individuelt forløb på i alt 3 sessioner.

Økonomi og gæld: Erfaren gældsrådgiver tilbyder gratis, anonym, uvildig og fortrolig rådgivning i Frivilligcentret hver tirsdag i tidsrummet kl. 15.30 – 18.30. Der skal bestilles tid.

Åbne fællesskaber

I åbne fællesskaber mødes man om en aktivitet, der f.eks. kan være musik, oplæsning eller bevægelse. Andre mødes til caféaften, hvor man ikke behøver at følge et helt forløb. Det er borgere, som selv har kendskab til problemstillingen, der inviterer til caféaften.

Familiecafé for handicapfamilier:

Forældreforeningen i Rudersdal holder åben familiecafé den første onsdag i hver måned.

Rytmegruppe Rudersdal: eksperimenterende begynder-rytmegruppe på tværs af generationer Mariehøjkoret på Mariehøj-centret er for korsangere og musikere, som kan spille fløjte eller rytmeinstrument.

Lydcirkel: At lave lyd sammen med andre er meget healende og det kan også være rigtig sjovt. Kom og prøv om du kan finde din egen unikke stemme og lade den indgå harmonisk i lydcirklen - og oplev helingen der følger med.

Mindfulness: Meditation kan mindske tankemylder og nedtrykthed og mildne symptomer fra stress og depression, søvnproblemer, angst, humørsvingninger, træthed, irritabilitet og tristhed.

Rudersdal går sammen – vil du gå med?:

Facebookgruppe for alle, der har lyst til at gå og gerne vil gå sammen med andre.

"Jeg følte mig så alene med mine problemer, og pludselig var der et fællesskab, som kunne forstå mig. Nogen, der havde prøvet det på egen krop og som derfor kunne snakke med, om det jeg oplevede. Samtidigt var det trygt at vide, at alle havde tavshedspligt, så turde jeg være ærlig."



Lokale virksomheder glade for rygstøtte fra frivillige mentorer

Kun ni måneder efter starten på et unikt tilbud i Rudersdal, hvor frivillige med lang erfaring fra erhvervslivet, giver gratis støtte, har flere lokale virksomheder fået stor hjælp til at udvikle og målrette deres forretninger.

"Virksomhedsmentorerne har været en stor succes. Den erfarne vejledning har givet os en dybere forståelse for vores forretningsmodel og identificeret områder, hvor der kan foretages forbedringer," siger founder Helle Louise Holst fra Barbo Toys i Trørød. De designer og udvikler kvalitetslegetøj med stor fokus på legetøjets læringsværdi. Legetøjet er også dekorative produkter, der ud over at give sjov og læringsrig leg for børnene, ser smukt ud.

Har designet i 10 år

Firmaet, der har et kreativt team på fem ansatte, har designet og udviklet legetøj i over 10 år. Barbo Toys blev opmærksomme på mentorordningen i en artikel i Rudersdal Avis i efteråret: *"Vi tænkte, at det var en god mulighed for at få rådgivning udefra, primært til vores forretningsudvikling. Jeg ønskede at styrke vores strategi og opnå bedre strømning i vores processer,"* siger Helle Louise Holst. Hun er meget tilfreds med samarbejdet med Virksomhedsmentorerne: *"Det har været en spændende og lærerig proces. Jeg kan varmt anbefale andre mindre*

virksomheder at gribe denne mulighed, hvor erfarne folk fra erhvervslivet tilbyder at dele ud af deres erfaring og viden," siger Holst.

Frivillige seniorer bag unik hjælp til mindre virksomheder

Hvorfor blot nyde pensionen, når man kan bruge sin store erfaring og viden fra mange år som topleder i erhvervslivet, til at hjælpe mindre virksomheder i gang på markedet eller løse hverdagens små og store udfordringer? Det tænkte Rudersdal-borgeren Allan H. Christensen, tidligere erhvervsrådgiver og it-direktør i Ericsson og Telia, da han gik på pension sidste år. Hans idé blev starten på det unikke tilbud i Rudersdal, *Virksomhedsmentorerne*, hvor små og mellemstore virksomheder gratis kan få et mentorforløb, når økonomien i firmaet måske ikke er til at hyre de helt dyre konsulenter.

Virksomhedsmentorerne består lige nu af fem erhvervsledere med erfaring fra både direktions- og bestyrelsesarbejde i den offentlige sektor og det private erhvervsliv.



hjælp
Samtaleforløb
strategi
kritiske handlinger
baggrund
forretningsudvikling
ledelse
dividuel
kompetencer
løsning
effektivitet
management
erhverv
Udfordring
sektor
driftsopgaver
globa
ny
me
arbejde
forløb
driftsopgaver
implementering
samarbejde

Allan H. Christensen har mange års erfaring som direktør og erhvervsrådgiver og han er nu som pensionist blevet frivillig virksomhedsmentor for lokale virksomheder, der gratis kan trække på hans og kollegernes viden og erfaring. (privatfoto)

”Vi holder os skarpe”

Fire af de fem er gået på pension og føler, at de nu har tid og overskud til at hjælpe andre. ”Vi bruger vores viden og holder samtidig os selv skarpe og opdaterede,” siger Allan H. Christensen. ”Ideen med virksomhedsmentorer ramte et behov i Rudersdal Kommune, og kommunens erhvervschef Bjørn Engsig, foreslog, at vi lagde ordningen ind under Frivilligcenter Rudersdal, og det syntes vi var en glimrende ide,” siger han.

Virksomhedsmentorerne startede i september sidste år, og i løbet af vinteren henvendte syv virksomheder sig til dem.

Hjælp til ti virksomheder

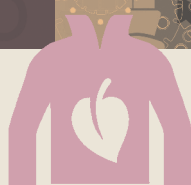
Lige nu har mentorerne ti ”sager”. Fra et par spændende start-up virksomheder, til firmaer i drift, som har brug for hjælp til for eksempel at vækste, udvikle nye produkter eller til lagerstyring. Mentorerne kan også være med til at løse interne problemer i virksomheden med personale eller organisation. ”Tidligere lavede vi det her i stor skala og fik vores løn for det. Nu laver vi det gratis og for ”sjov”, smiler Allan H. Christensen.

Virksomhederne er åbne

Når en virksomhed henvender sig til mentorerne for at få hjælp, aftales et individuelt forløb med samtaler i virksomheden med en eller to af mentorerne. Et typisk forløb er tre til fem møder. Det er nødvendigt for mentorerne, at de får et fuldt indblik i virksomhedens drift og organisation. ”Vi oplever, at virksomhederne er helt åbne og giver os de nødvendige informationer, naturligtvis i fuld fortrolighed,” siger Allan H. Christensen. Han understreger, at virksomhedsmentorerne udelukkende er netop mentorer – og ikke rådgivere. For de frivillige mentorer har ikke har et juridisk ansvar som for eksempel advokater og revisorer. Mentorerne går heller ikke ind og tager aktivt del i driften eller ledelsen af en virksomhed – det er alene op til direktionen.

De fem virksomhedsmentorer samarbejder blandt andre med Rudersdal Erhvervsforening, Rudersdal Kommunes Erhvervsafdeling og Frivilligcentret.

Du kan også møde Virksomhedsmentorerne på Holte Dagen 3. juni.



Sammenhæng og samarbejde

Frivilligcentret øger den sociale sammenhængskraft og styrker den helhedsorienterede sociale indsats ved at skabe netværk og samarbejde på tværs af foreninger, kommuner og erhvervsliv. Frivilligcentret fungerer som koordinator for netværk mellem foreninger og offentlige instanser.

Netværk

Partnerskab, samarbejde og vidensdeling satte spor i foråret. Godt 90 deltagere fra foreninger, kommunen, idræts-, kultur- og erhvervsliv var med på årets netværkstræf.

Her fik vi masser af inspiration til at samarbejde på tværs af at løse dagens mange udfordringer på nye måder. Der var eksempler på fællesskaber om verdensmål og den grønne omstilling, hop og rock, foreningerne på loppemarked og tid til at speeddate. Vi bliver bedre, når vi hjælper hinanden og samarbejder på tværs.

Frivillig for Ukraine

Ukrainenetværket fortsætter og hjælper nyankomne ukrainere i gang med livet i Danmark og Frivilligcenteret har fortsat en stor rolle med at hjælpe frivillige, klæde frivillige på til opgaven med kurser og koordinere fællesarrangementer på tværs og administrere fondsbevillinger. I dag er der selvstændige frivilligrupper på bosteder og specialister på tværs, der samarbejder

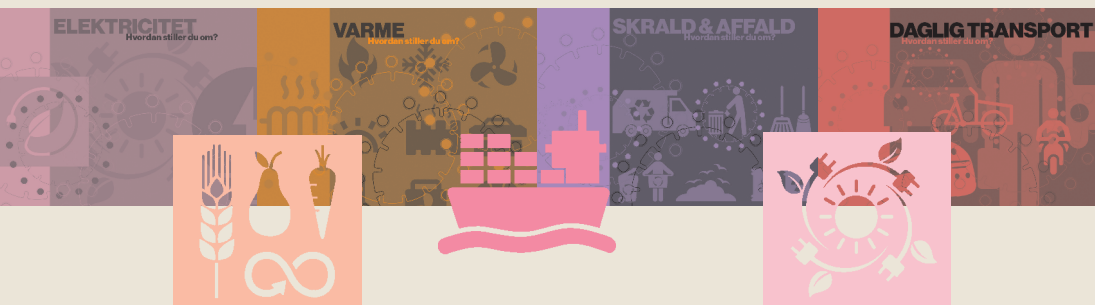
i Ukraine-netværket. Ukrainenetværkets aktiviteter er finansieret af bevillinger fra Rotary Søllerød, men også fra Haldor Topsøe, Thorvald Larsen og Hustru Ingeborg Skovs Fond, Hapag-Lloyd Denmark, Yellow Busses og Rudersdal Kommune m.fl.

Netværk

Aktiviteterne i IntegrationsNetværk Rudersdal er fortsat i lavt gear. Der har været skriftlig kontakt mellem foreningerne i SeniorSamarbejdet, som samler 37 foreninger, netværk og kommunale nøglepersoner, der har ældre og pensionister som målgruppe. Det nye Patient- og Pårørendenetværk fortsætter samarbejdet om både pårørende og sundhed. Endelig er vi i gang med at samle grønne foreninger i et omstillingsnetværk.

Borgerrettede temamøder

Frivilligcentret har også været vært for et par foredrag og temamøder. Møder om stress, pårørende og det digitale demokrati. Det er også blevet til KomSammen om Julen for 50 deltagere, et-årsdag for Ukraine sammen



med Rudersdal Kommune og UkraineNetværket og Fakkelloptog for fred. Vi har holdt et velbesøgt foreningsmøde om den grønne omstilling og sat klimavenlig bæredygtigt liv på dagsordenen. Årets generalforsamling var et tilløbs-stykke med spændende oplæg om civilsamfundet.

Samspil med kommunen

Frivilligcentret har fortsat det gode samspil med Rudersdal Kommune. Frivilligcentret har et fast årligt tilbagevendende møde med kommunens fagområder. Der er to årlige dialogmøder med Kultur, som Frivilligcentret har refereret til siden 2017. Der har været møde med Kultur- og Fritidsudvalget, og Frivilligcentret har i det hele taget haft samspil med mange forskellige aktører hen over året, herunder Ung i Rudersdal, Biblioteket, Center for Sociale Indsatser, På Sporet og kommunens klimasekretariat. Der har været samarbejde om Frivilliguge op til Frivilligfesten. Frivilligcentret sidder i juryn for Frivilligprisen og Ungdomslederprisen. Kommunen medvirker i styregruppen for 'Vores Seniorfællesskaber' og Frivilligcentret medvirker også i brugerrådet på Kulturcenter Mariehøj.

Faglige netværk

Frivilligcentret deltager desuden i faglige netværksmøder initieret af Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark og med deltagelse fra Socialstyrelsen og i møder i Lederklyngen for ledere af frivilligcentre i Nordsjælland.

Frivilligcentret er med i Rudersdal Erhvervsforening og Folkemødedag Rudersdal, og der er kontakt til DGI Nordsjælland og idrætsforeningerne.

Frivilligaftale

En ny frivilligaftale har set dagens lys med klare aftaler mellem frivilligcentret og det stigende antal frivillige, der er knyttet til centret.

Ny strategi

Frivilligcenter Rudersdal er klar med en ny plan for udviklingen af det frivillige miljø i Frivilligcentre Rudersdal i de næste fire år. Frivilligcentrets nye strategi har været undervejs det meste af året. Bestyrelsen har hørt medlemmerne på generalforsamlingen i april 2023. Frivilligcentret har drøftet centrets styrker og svagheder, muligheder og trusler med medarbejdere, frivillige, kommunale ledere af fagområder, samarbejdspartnere i Kultur, Kultur- og Fritidsudvalget samt bestyrelsen selv.

Bygger bro

Bestyrelsen vurderer, at Frivilligcentret lever op til de mål, som er beskrevet i handlingsplanen. Der er et stort bredt netværk, og der arbejdes konstant på at bygge bro og samarbejde på tværs. Vi kan dog blive bedre til at udvikle netværk til foreninger på børne- og ungeområdet og i forhold til kultur og idræt og det grønne område.

Hvordan står det til med Frivilligcentret og det frivillige miljø i Rudersdal? Det har vi spurgt hinanden og vores samarbejdspartnere om henover året, for at få samlet et billede af hvilke styrker, svagheder, trusler og gyldne muligheder vi står overfor.

Stærkt civilsamfund med potentiale

Vi ledte ikke efter endegyldige konklusioner. Vi ville tage temperaturen på frivilligheden, så vi bedre kan lægge planer for fremtiden, lægge os fast på indsatsområder, argumentere for det der fungerer, og tage ved lære af udfordringerne og dribble udenom truslerne. Tak for alle bidrag fra foreningsmedlemmer, personale og frivillige, bestyrelse, ledere af fagområderne i Rudersdal Kommune, Kulturforvaltningen, politikere i kultur- og fritidsudvalget og Chatbotten. Vi har brugt alle indspil i denne opsamling, som vidner om, at der er et stærkt civilsamfund med potentiale til at udvikle sig yderligere i Rudersdal.

Styrker

Mangfoldighed, fællesskab og masser af aktiviteter i fritiden var blandt de mange bud fra foreningsmedlemmerne på, hvad der er styrkerne i det frivillige miljø. Vi har et stærkt civilsamfund, som er et godt værn mod ensomhed, hvor man kan få ny viden og

nye færdigheder og et aktivt levende fællesskab. Det frivillige miljø giver samhørighed, livskvalitet med meningsfulde aktiviteter i et åbent miljø, hvor alle er velkomne og der er plads til nye idéer.

Frivillige gør en forskel for mange sårbare målgrupper og mange frivillige bliver selv stærkere undervejs. Der er stor styrke i de frivilliges engagement og vilje til at hjælpe. Der er især mange stærke ældre i Rudersdal. Medmenneskeligheden driver værket for alle. De mange fællesskaber er frie, uafhængige og tilgængelige for mennesker, der mødes i øjenhøjde.

Medlemmer af Kultur- og Fritidsudvalget fremhæver at frivillige er kittet i lokalsamfundet. Civilsamfundets bidrag til velfærden er et godt, gratis eller meget billigt supplement til den kommunale service. Her er vigtige borger til borger relationer, hvor nøgleordene

er nærvær og samvær og respekt og inklusion. Det er mennesker og ikke opgaver eller funktioner der er omdrejningspunktet.

Frivilligcentret er et godt samlingspunkt, hvor der er åbenhed for nye idéer og tillid til det fælles bedste og mange fælles mål. Alle føler sig velkomne. Her kan foreningerne få hjælp med alt fra lokaler og rådgivning til kurser og kopier af festsange. Frivilligcentret kan tiltrække en bred vifte af frivillige og udnytte deres forskellige kompetencer, hvilket bidrager til en varieret tilgang til problemløsning. Organisationen er frivillig baseret og kan tilpasse sig hurtigt og fleksibelt til at imødekomme skiftende behov og udfordringer.

Frivilligcentret er i god gænge og har udviklet sig til lokalområdets eksperter i frivillighed, civilsamfund og fællesskab og kender lokalsamfundet og foreningslivet godt. Centret synliggør det frivillige miljø og er hjem for en masse ildsjæle og er gode vejvisere til fællesskab og foreningsliv. Centret er vigtige brobyggere med et stærkt netværk med samarbejdspartnere i foreningslivet, de andre frivilligcentre, kommunen og kulturlivet. Engagementet er højt, bestyrelsen velfungerende og samarbejdet mellem sekretariatet og bestyrelsen er godt.

Svagheder

Der er også svagheder og trusler mod det frivillige miljø. Økonomiske trængsler, mangel på frivillige, mangel på kompetencer er blandt de store udfordringer. Frivilligcentret og foreningerne er afhængige af frivillige. Der er mange 'Tordenskjolds Soldater' i miljøet, og det kan være svært at fastholde engagementet og rekruttere nok frivillige til at opretholde en kontinuerlig drift med alle aktiviteter. Nogle foreninger har svært ved at

rekruttere nye bestyrelsesmedlemmer. Der er risiko for at ildsjælene brænder ud, og den frivillige opgaveløsning bliver usystematisk og ujævn. Manglende engagement fra frivillige kan påvirke foreningernes og centrets evne til at realisere deres mål.

Generationskifte i foreningerne går trægt, og der mangler unge og børnefamilier i det frivillige miljø. Der er risiko for at gabet mellem unge og ældre vokser og fællesskabsfølelse i lokalsamfundet mindskes.

Da foreningslivet er baseret på frivilligt arbejde, kan der være mangel på professionel ekspertise og specialiseret viden inden for visse områder. Andre peger på at nationale udrulninger af ensartede projekter bryder mangfoldigheden og truer det engagement, der vokser nedefra.

Trusler

Frivilligheden trues også af individualiseringen og af 'enhver-er-sig-selv-nok-mentalitet', men også af 'kunde- og forretningsmentalitet' og en presset hverdag med stres, travlhed. Bureaucrati og bøvl med banker tager hårdt på frivilliges trivsel og lyst til at engagere sig. Nogle er bekymrede for tidens egoisme. Unges online sociale liv kan være en trussel for fællesskabet og hele civilsamfundet er mærket af miljø- og klimaudfordringer, krig, pandemi, sygdom og inflation.

Ressourcerne er knappe. Frivilligcentret og foreningerne opererer med begrænsede økonomiske midler, hvilket kan begrænse deres evne til at skalere aktiviteter og tilbyde stabile aktiviteter. Manglende eller utilstrækkelig finansiering kan begrænse foreningernes og frivilligcentrets evne til at levere de ønskede tjenester. Afhængighed

af offentlig finansiering eller usikkerhed i finansieringskilder udgør en risiko for frivilligcentrets økonomiske stabilitet.

Frivilligcenter Rudersdal arbejder med forskellige interessenter, herunder frivillige foreninger, selvhjælpsgrupper og kommunale aktører. Der kan opstå interessekonflikter, uenigheder eller kompleksitet i samarbejdet mellem disse forskellige parter. Det kan være en udfordring at navigere i disse dynamikker og sikre en effektiv og harmonisk koordinering og der kan opstå konkurrence om ressourcerne, som kan gøre det svært at få støtte og ressourcer til at realisere centrets mål.

Frivilligcentret er ikke tilstrækkeligt kendt. Mange sårbare og resourcesvage brugere får ikke glæde af tilbud, fordi de ikke kender til dem. Der er stor ensomhed og stort behov for at nå flere sårbare og resourcesvage målgrupper. Økonomien i centret er usikker og forventninger er høje i forhold til ressourcer, hvilket kan give en presset arbejdsplads.

Muligheder

Der er mange gyldne muligheder for at udvikle det frivillige miljø og sikre en bæredygtig drift ved at arbejde aktivt med at identificere og håndtere ricici og trusler og sørge for en omhyggelig planlægning, diversificering af finansieringskilder, styrkelse af samarbejdet med relevante interessenter og kontinuerlig rekruttering og fastholdelse af frivillige.

Der er nok at tage fat på for at realisere det store potentiale, der er i civilsamfundet og udvikle nye stærke tilbud der er drevet af civilsamfundet og fremme fællesskaber overalt. Det frivillige miljø kan være med til at løse mange af lokalsamfundets vilde

problemer, styrke det bæredygtige liv og knække ensomhedskurven.

Foreningerne og frivilligcentret kan blive bedre til at favne fremtidens frivillighed, så der bliver plads til nye tendenser, hvor flere engagerer sig i aktiviteter fremfor foreninger, ligesom der er nye potentialer for at favne digitale frivillige, værkstedsfrivillige, nabofrivillige og projektfrivillige.

Nye økonomiske og organisatoriske partnerskaber med kommunale parter og virksomheder kan give bæredygtig drift og nye ressourcer. Der er store muligheder for at styrke velfærden med lokale partnerskaber mellem kommunen og civilsamfundet. Tilsvarende er der potentiale i at involvere virksomheder i det frivillige miljø og give virksomhederne bedre mulighed for at tage samfundsansvar lokalt og styrke deres sociale og grønne profil. Virksomheder kan involveres som sponsorer med inspiration fra idrættens verden. Men virksomhederne kan også stille med lokaler, frivillige, kompetencer, økonomi i lokale økonomiske forpligtende virksomhedspartnerskaber.

Frivilligcentret kan være med til at påvirke myndighederne til at give frivillige foreninger bedre vilkår og færre administrative byrder og til at facilitere samarbejde mellem virksomheder og civilsamfund. Og så er der brug for målrettet fundraising for at nå i mål med nogle af de store drømme for fremtiden.

Der peges også på, at Frivilligcentret kan facilitere samarbejde mellem foreninger og grupper i miljøet og styrke netværk og fælles projekter. Der bliver bedre muligheder for at blive hørt, hvis vi er mange. Mange medlemmerne ønsker stærkere fokus på unge. Foreningslivet skal ind i sko-



Læs Strategi for Frivilligcenter Rudersdal 2024-2027, der indeholder en beskrivelse af vision og mål, kerneområder og indsatsområder, væsentlige målgrupper, dokumentation og organisationen www.frivilligcentret.dk/hvem-er-vi/strategi.html



Se også handlingsplan med konkrete indsatser for 2024-2025 www.frivilligcentret.dk/images/A91-Frivilligcentret/PDF/Aktivitetsplaner/Aktivitetsplan_Frivilligcenter_Rudersdal_2024-25.pdf



Vil du med? Vi har brug for flere frivillige

len f.eks. i form af featureuger. Andre foreslår stærkere samarbejde med idræt/børn/unge og at fremme fællesskaber til sårbare børn og unge. Der skal fortsat arbejdes på at skabe fællesskab for sårbare personer.

Medlemmerne har også et stort ønske om fortsat arbejde med synlighed – sælg budskabet. Generationsskifte skal tages seriøst og vi skal forberede en kulturændring i det frivillige miljø, der rummer nye generationer. Andre peger på de digitale muligheder med alt fra større digital informationsportal til at bruge IT til at styrke

muligheder for folk med handicap eller andre begrænsninger samt udsatte. Den grønne dagsorden og det bæredygtige liv skal fortsat være en del af Frivilligcentrets strategi og tankegangen skal udbredes til foreningerne.

Mulighederne indfries med stærkere ledelse af frivillighed på frivillighedens egne præmisser og med organisering af opgaver og ressourcer. Nogle udfordringer kalder på aktivisme og bevægelse, mens andre fordrer forventningsafstemninger og klar fordeling af ansvar og opgaver.

Kerneydelser

Vision og formål er styrende for vores kerneydelser, hvor vi løbende:

- Mobiliserer flere frivillige – vi synliggør frivilligheden og matcher frivilliges engagement med foreninger og grupper
- Styrker foreningerne, vi tilbyder rådgivning og konsulentbistand, og vi har lokaler, kopimaskine mv. som foreningerne kan låne.
- Kvalificerer de frivillige ved hjælp af foreningsmøder, kurser, temadage og netværksmøder på tværs af foreninger
- Synliggør foreningernes tilbud, f.eks. ved at udgive foreningsvejviser med oversigt over de lokale foreninger, netværk og selvhjælpsgrupper, samt i en kalender med åbne arrangementer.
- Hjælper nye initiativer i gang.
- Koordinerer samarbejde på tværs af foreninger og netværk, så foreningerne kan udveksle erfaringer og koordinere indsatsen
- Etablerer frivillige aktiviteter som fremmer mental sundhed og giver mennesker mulighed for at styrke egne ressourcer og udfolde sig i fællesskab i selvhjælpsgrupper, med frivillige rådgivere og åbne sociale aktiviteter i Frivilligcentret.
- Sikrer at der er sammenhæng mellem formål, resultater og ressourcer ved at arbejde med strategi og prioritering af opgaver, samt løbende opfølgning der understøtter læring.

8 strategiske indsatsområder

Frivilligcentret ønsker i de kommende 4 år, at prioritere 8 særlige indsatsområder:

- 1) *Få flere med i det frivillige fællesskab, herunder også sårbare mennesker.*
- 2) *Styrke menneskers mentale sundhed og trivsel og give flere adgang til at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfyldt*
- 3) *Styrke det frivillige miljø i Frivilligcentret og mobilisere flere fællesskaber indenfor børne- og ungeområdet og styrke samspil med idræt, kultur og det grønne område.*
- 4) *Styrke foreningerne med f.eks. frivillige rådgivere til medlemmerne, kompetenceudvikling og netværk.*
- 5) *Favne nye former for fællesskaber og netværk – f.eks. værksteder, udendørs fællesskaber, nabofællesskaber og digitale fællesskaber og projektfællesskaber*
- 6) *Udvikle partnerskaber med kommunale aktører og virksomheder*
- 7) *Skabe et bæredygtigt frivilligcenter og tilføre ressourcer og kompetencer, så vi kan løfte mål og indsatsområder*
- 8) *Arbejde for en bæredygtig fremtid med inspiration i FN's Verdensmål og involvere foreninger og grupper i at udvikle bæredygtige fællesskaber, der er stærke og robuste, som peger fremad og inkluderer dem, der står udenfor.*



Civilsamfundets rolle under pres

Civilsamfundet har været afgørende for at drive velfærdsstaten frem, men i dag er den folkelig organisering og de åbne debatter om samfundets udvikling og uretfærdigheder på retur, sagde forfatter og journalist Knud Vilby i gæsteoplæg på generalforsamlingen i Frivilligcentret.

Journalist og forfatter til den aktuelle bog om civilsamfundet mellem stat og marked, Knud Vilby var mede op til årets generalforsamling med et spændende oplæg om udviklingen i civilsamfundet.

Hans seneste bog 'Civilsamfundet – mellem stat og marked' analyserer udviklingen over de seneste generationer. Fokus er på civilsamfundets rolle indenfor socialpolitik og international udviklingspolitik. To områder Knud Vilby har fulgt aktivt over en menneskealder. Knud Vilby (f. 1942) er journalist og forfatter til en lang række bøger blandt andet om sociale forhold og udviklingspolitik. Tidligere formand blandt andet for Mellempolitisk Samvirke og for Socialpolitisk Forening.

Civilsamfundet står stærkt i Danmark

Udgangspunktet er det danske samfund, som hviler solidt på tre ben: Den offentlige sektor, det private marked og civilsamfundet.

- Civilsamfundet er stærkt i Danmark. Det har gennem generationer formet samfundet via organisering og frivilligt arbejde, og det har formet danskerne. Der er mange der har lært demokrati i praksis i den lokale boldklub, sagde Knud Vilby.

Nye roller

Men civilsamfundets rolle har flyttet sig over en årrække.

- Før var civilsamfundet dem der bed politikerne i haserne, som konstant påviste mangler i socialpolitikken og stillede krav til staten om udvikling. Civilsamfundet var den kritiske faktor, som var med til at drive velfærdssamfundet frem. Civilsamfundet var også drevet af det kirkelige regi, hvor barmhjertighed og medmenneskelighed var stærke værdier for at udvikle bl.a. Mødrehjælpen og Settlementet, sagde Knud Vilby.

I dag er velfærdssystemet i det offentlige vokset sig større og stærkere og på mange måder bedre – men også mere selvtilstrækkeligt, mener Knud Vilby. Den offentlige sektor formulerer selv politikken for de sociale indsatser og har ikke i samme omfang brug for de sociale organisationer.

New Public Management

Tendensen til at skære opgaven ned, så den kan måles og vejes. De sociale indsatser sidestilles med privat virksomhed.

Klemt og svækket

I dag er civilsamfundet presset og svækket. Over en årrække er det blevet klemt både af markedet og den offentlige sektor. Trods politiske strategier for styrkelse af civilsamfundet og hyldester til det frivillige arbejde, er det svagere end hvilket svækker demokratiet og de politiske beslutningsprocesser.



Hvor går grænsen?

Jeg bliver som formand for Rudersdal Frivilligcenter tit spurgt om, hvor går grænsen mellem såkaldt frivilligt arbejde og gratis ansættelse i fx en kommunal institution.

Af Preben Etwil

Jeg bliver som formand for Rudersdal Frivilligcenter tit spurgt om, hvor går grænsen mellem frivilligt arbejde og gratis ansættelse i fx en kommunal institution. Spørgsmålet er helt naturligt al den stund, at alle tegn i måne og stjerner tydeligt viser, at den nuværende kommunale service slet ikke kan følge med udviklingen i borgernes behov.

Der er hverken penge eller hænder nok i kommunerne. Derfor taler alle politikere om det ønskelige i, at frivillige kan overtage nogle af fremtidens velfærdsopgaver. Det er nemlig ikke nogen naturlov, at velfærdsproduktionen skal være et offentligt anliggende. Mange opgaver kunne lige så godt være en frivillig opgave for civilsamfundet. Det lyder smukt, men det er i virkeligheden, at denne påstand skal stå sin prøve. Det er en grundlæggende fejl at tro, at der kan sættes lighedstegn mellem lønnet og frivilligt arbejde. Det er en lige så stor fejl at tro, at den kommunale serviceproduktion sådan uden videre kan erstattes af frivillig arbejdskraft.

Frivillig arbejdskraft er ikke en erstatning for den offentlige arbejdskraft, men alene et supplement. For der er stor forskel i rådighedsforpligtelsen og fagligheden mellem offentlig og frivillig arbejdskraft. Derudover bygger de to typer af arbejde på to vidt forskellige økonomiske rationaler. Det frivil-

lige arbejde er drevet af lyst, virketrang og samfundssind, mens et lønnet arbejde, er drevet af en arbejdsforpligtelse over for – ja, lønnen, hvilket dog ikke udelukker altruistiske motiver hos medarbejderne.

Men det er og bliver lønnen, der sikrer, at medarbejderen møder op på job hver morgen. Så stabilitet i opgaveudførelsen over for borgerne er også vidt forskellig. Den frivillige har modsat den ansatte, ingen pligt til at følge kommunens instruktionsbeføjelser, hvilket vil sige kommunens ret til at lede og fordele den frivillige medarbejders arbejde. For hvis dette ikke er tilfældet, er den frivillige i realiteten ikke frivillig, men ansat sort som ubetalt medarbejder.

Alt frivilligt arbejde skal respekteres af armlængdeprincippet. Det betyder, at den frivillige medarbejder er økonomisk og ledelsesmæssig uafhængig af kommunen. Det frivillige arbejdes omfang, og gennemførelse skal bestemmes af den frivillige selv eller af vedkommendes forening. Naturligvis skal de frivilliges konkrete opgaver beskrives og aftales med den kommunale institution, inden at den frivillige medarbejder slippes løs i kommunal regi. Her er den bedste garanti for den frivillige selv, at være en del af en frivillig forening, der både kan varetage den frivilliges interesser, men også for at sikre aftaler med kommunen, som begge parter overholder.



Mikkeline Thomsen, Analyse & Tal, præsenterede en undersøgelse af danskernes "digitale medborgerhuse" på Facebook.

Demokratiet er flyttet på nettet

Debatten er ikke så rådden, som vi tror

Af Jan Andersen

Debatten på de sociale medier er ikke så rådden, som vi tror. Faktisk skriver langt de fleste i et afdæmpet sprog, og tonen er god i de tusindvis af grupper på Facebook, som i dag er blevet danskernes foretrukne digitale "forsamlingshuse".

Sådan lød det fra Mikkeline Thomsen fra virksomheden Analyse & Tal på Rudersdals Folkemødedag. Her satte Frivilligcenter Rudersdal og Kulturparaplyen fokus på de digitale medborgerhuse, som især Facebook-grupperne har udviklet sig til. Der er i dag over 9000 danske Facebook-grupper med ni millioner brugere og cirka 20.000 frivillige er administratorer for grupperne, som sikrer, at formålet med gruppen og debatten holder sig på sporet.

Fra forsamlingshuse til nettet

Til debatten på folkemødet på Havarthigaarden deltog tre frivillige administratorer af lokale FB-grupper, der fortalte om deres erfaringer med Facebook-grupperne, og fire lokale politikere fra Rudersdal forklarede,

hvordan de kunne bruge debatterne i deres politiske virke. Analysebureauet Analyse & Tal har i samarbejde med Trygfonden analyseret de digitale fællesskaber på Facebook, hvor medlemmerne selv sætter dagsordenen. Alene i hovedstadsområdet findes 602 lokale grupper med to millioner medlemmer. "Der er rigtig mange danskere, der opretter og bruger de digitale medborgerhuse, som man tidligere brugte forsamlingshuse og foreninger. Det er fora, som brugerne selv forvalter og sætter reglerne for, og hvor man samles om en fælles interesse, sagde Mikkeline Thomsen.

Politik i alt

Hun fortalte også, at der ikke er en eneste Facebook-gruppe, hvor politik ikke siver ind på den ene eller anden måde. "Vi sidder på hver sin side af en skærm, men vil gerne hjælpe og gøre en forskel for hinanden," sagde hun. Facebookgrupperne handler om alle tænkelige emner, interesser og hobbies, men også om forholdene i nærområdet.

Opgaven for en "dørmand"

Adam Jørgensen, der er administrator for gruppen Lokalpolitik i Rudersdal, fortalte, at betingelsen for at blive medlem af gruppen er, at man bor eller arbejder i Rudersdal. Formålet er at skabe et forum, hvor borgerne kan udtrykke sine meninger og holdninger uden risiko for at blive "kørt over" af andre. Derfor er Adam Jørgensens vigtigste opgave at være "dørmand", så gruppen for eksempel ikke bliver overvældet af "troldre", der kommenterer på bestemte sager, eller interesseorganisationer, som gerne vil udbrede deres synspunkter. Hvis han synes, at nogle indlæg går for vidt, kan han foreslå personen bag opslaget at formulere det om – eller ultimativt slette det.

Skrappe regler

Aleksandra Maria Spangsege fra borgergruppen Os i Birkerød fortalte, at gruppen med cirka 10.000 medlemmer har skrappe regler, som måske ikke gør den så populær hos erhvervsliv og politikere. Man ønsker intet "køb og salg", ingen reklamer og ingen politiske reklamer eller indlæg. Nana Marie Andersen fra gruppen Netværk for sårbare borgere fortalte, at gruppen med 224 medlemmer, handler om at være en "skulder" for andre i samme situation, hvor man rådgiver hinanden. Den har udviklet sig til, at lokalpolitikere nu lytter til, hvad borgerne i gruppen kan fortælle om udsatte borgeres forhold. Knud Skadborg, Konservative i Rudersdal, sagde, at den politiske samtale i dag foregår på nettet og at alle borgere bruger mellem to og fem timer om dagen på nettet.

Bliver en bedre politiker

Anette Maj Billesbølle, socialdemokraterne, er selv administrator på et socialdemokratisk kvindenetværk. Hun læser altid med interesse de lokale FB-grupper, der viser, hvad der optager borgerne. "Det er vigtig viden. Det uddanner mig til at blive en bedre politiker," sagde hun og fortalte, at tonen kan

være ret hård, og at hun faktisk har holdt en pause fra Facebook i sommer: "Nogle gange har jeg brug for at trække mig lidt tilbage. Jeg vil gerne diskutere politik, men ikke min person," sagde hun.

Jacob Netteberg, Radikale Venstre, oplever, at der på de digitale medier er et publikum, som ytrer sig, selvom de ellers ikke er aktive i den politiske debat. Også han mente, at man skal holde politikeren og privatpersonen skilt ad på nettet, så debatten ikke bliver personlig. Christoffer Emil Jexen fra Enhedslisten bruger de digitale grupper til at fornemme, hvad det er borgerne ønsker: "Grupperne er gode til at mobilisere og styrke den lokale identitet," sagde han. Han sagde også, at det kan være hårdt at stille sig frem: "Der er forskel på, hvor hårdhudet man er. Ofte er det få mennesker, der dominerer meget og sætter dagsordenen. Det kan få andre til at blive nervøse, når de bliver modsagt, og måske bliver de bange for at slå næste opslag op," sagde han.

Konspirationer og fake news

De tre administratorer fortalte, at generelt er tonen saglig i grupperne og der er ingen mudderkastning. De foretrækker dialog og venlige henstillinger til at styre grupperne. Men der dukker også "fake news" og åbenlyse konspirationsteorier op, som de må forholde sig til og eventuelt slette. Nogle gange bliver debatten polemisk på en grænseoverskridende måde og voldsom sprogbrug og en manglende interesse i dialog. Men det er så "dørmændenes" opgave at holde gruppen på sporet, og det bruger landets 20.000 frivillige administratorer i snit hver 4,5 timer om ugen på at løse.

Du kan læse hele rapporten fra **Analyse & Tal og Trygfonden her: www.ogtal.dk/cases/digitalemedborgerhuse**



Stærke fællesskaber i mange former

Der findes ikke et fællesskab for alle, men vi kan arbejde strategisk med vores fællesskaber, så de passer til vores forskellige behov. Det var den væsentligste læring fra kurset om lokale fællesskaber, som 13 frivillige var samlet til i Frivilligcentret den 1. juni 2023

Af *Maya Maria Raunsholt*
Mennesker har behov for at indgå i et eller flere fællesskaber, men at det er meget forskelligt hvilket fællesskab, der vil matche den enkelte, sådan lød grundantagelsen fra Jens Ulrich, der er underviser fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde og stifter af konsulentfirmaet Ulrich Consult ApS, som arbejder med fællesskabelse og samskabelse.

På kurset arbejdede vi med lokalt forankrede fællesskaber. Lokale fællesskaber rummer store muligheder for at skabe en meningsfund hverdag for borgerene, men også for at afhjælpe sociale udfordringer som ensomhed, psykiske problemer eller lette integrationen.

Betydningen af store og små fællesskaber blev for alvor synlige under Covid-19 og tydeliggjorde, hvordan lokale fællesskaber ikke blot skaber sammenhængskraft og vækst,

men også er en vigtig forudsætning for mental sundhed.

En strategi

Det blev anbefalet at udarbejde en strategi for at få skabt det fællesskab, man ønsker. Der var flere kommentarer fra deltagerne, blandt andet i forhold til typer af fællesskaber, f.eks. hvad det er man er fælles om. 3 opmærksomhedspunkter i etableringen af fællesskaber:

- Værtskab
- Forpligtelsesgrad
- Dynamik

Hvordan kan vi hjælpe andre med at knække koden til vores fællesskab?

I forhold til værtskabet blev vi opmærksomme på fællesskabet som et kulturelt fænomen, og at det kan kræve at man aktivt bliver introduceret til normer og rammer, for at kunne fungere i og blive accepteret af et fællesskab. Derfor har værten en særlig vigtig betydning i forhold til ikke bare

at byde velkommen, men også til at sikre at nye deltagere introduceres til kulturen.

Fællesskaber i historisk perspektiv

Med hensyn til forpligtelsen så vi på fællesskabet i historisk perspektiv, hvor man i Danmark frem til slutningen af 60'erne var med i naturlige fællesskaber som arbejdspladsen, kernefamilien og lokalsamfundet. Igennem 80'erne var der et opbrud i forpligtelsen omkring disse fællesskaber, og samfundet blev mere individualiseret og den enkelte i højere grad styret af lyst/selvrealisering. De nyeste former for fællesskaber er igen mere forpligtende og med fokus på mening, som eks. at gøre noget godt for miljøet. I forhold til forpligtelsesgraden blev begrebet legitim perifer deltagelse præsenteret- det svære her er, at man som vært kan være i tvivl om den perifere tilknytning er et positivt valg eller

Lån Fri Willy

Fri Willy er vores nye el-cykel, og du er velkommen til en tur, hvis din forening er medlem af Frivilligcenter Rudersdal. Danske Bank Lyngbyfond har bevilget 20.000 kroner til Christiania-cyklen. Frivillige fra Værktøjskassen har lovet at holde øje med, at der er luft i dækkene og tage sig af lettere vedligeholdelse. Frivilligcentrets grafiker Marina Winkel har udstyret cyklen med logo og lækre slogans.

Fri Willy kan vise vej til masser af bæredygtige frivillige fællesskaber i hele Rudersdal. Vi glæder os til at cykle Fri Willy ud til møder og markeder, meningsfulde begivenheder og havekaffe.

Cyklen står til rådighed for foreninger og personlige medlemmer. Skriv til info@frivilligcentret.dk, hvis du har brug for at låne cyklen.

handler om at man måske ikke føler, at man er velkommen eller måske ikke oplever at passe ind, men gerne vil være med som de andre.

Dynamik

Vi blev præsenteret for 3 niveauer af dynamik fra det meget robuste og modstandsdygtige fællesskab, der ikke udvikler sig, til det tilpasningsvenlige, hvor der langsomt sker en udvikling/tilpasning til det dynamiske fællesskab, der hele tiden udvikler sig i takt med omgivelsernes behov – her blev frivilligcentre nævnt som et eksempel.

Sammenfatning

Tilbage til strategien, så er der mange overvejelser at gøre sig i forbindelse med etableringen af nye fællesskaber og det er relevant at inddrage de mennesker, som det nye fællesskab vedrører, så man er opmærksom på deres behov for blandt andet værtskab, forpligtelse og dynamik.



*Ib Kjøller og Ulla Klinker delte gavekortene ud og sikrede sig, at modtagerne opfyldte betingelserne i fondens fundats.
Foto: Jan Andersen*



Flygtet fra krigen: Gavekort til enlige mødre er et lyspunkt i en svær tid

Som enlig mor fra Ukraine eller Syrien kan det være meget svært at få økonomien til at hænge sammen i dagligdagen. Derfor har Frivilligcenter Rudersdal for andet år i træk søgt og fået bevilget en donation fra en fond, der yder støtte til enlige mødre.

Donationen på 100.000 kr. blev "vekslet" til 50 gavekort på hver 2000 kr. som 17. januar blev delt ud til enlige mødre med et eller flere børn fra Ukraine og Syrien, der bor i Rudersdal Kommune.

De enlige mødre og deres børn har fået revet deres liv i stykker af krig og skal nu starte helt forfra på et liv i Danmark. Derfor er donationen fra "Thorvald Larsen og Hustru Ingeborg Skovs Fond" et lyspunkt i en svær tid.

En sirlig bunke med de 50 gavekort lå klar, da uddelingen startede og mødrene allerede stod i kø på Frivilligcenteret på Mariehøj.

Ib Kjøller, 83, pensioneret cand. polit. og Ulla Klinker, ansat i Rudersdal Kommune, men frivillig ligesom Ib Kjøller, tog imod mødrene og udleverede gavekortene mod behørig legitimation og dokumentation for, at kvinderne opfylder kravene i fondens fundats. "Nu skal vi ud at shoppe," lød det fra flere af de glade mødre.

Trine Bjørn, der har arbejdet som frivillig gennem otte år, men nu er ansat som konsulent i Rudersdal Kommune, hvor hun kommer på alle bostederne for flygtninge, hjælp også ved uddelingen af gavekortene. Hun kender stort set alle ukrainske flygtninge i Rudersdal Kommune.

Meld dig som frivillig

Ukrainere og andre flygtninge i Rudersdal har brug for hjælp til at integrere sig i lokalsamfundet.

Vil du hjælpe?

Du er meget velkommen til at henvende dig til Frivilligcentret på e-mail: info@frivilligcentret.dk



"Danskerne har været utroligt søde til at donere alt fra møbler til køkkengrej til ukrainerne, og alle bostederne er faktisk indrettet med møbler og andet, som er doneret. Men gavekortene giver kvinderne en mulighed for selv at købe, hvad de har behov for. Nogle køber mad, andre tøj til børnene. Det giver værdighed, når man selv kan bestemme," siger Trine Bjørn.

300 ukrainske flygtningen i Rudersdal
For hver 10.000 ukrainske flygtninge, der kommer til Danmark, skal Rudersdal Kommune modtage 97. Det er centralt bestemt

via en "fordelingsnøgle". I november 2022 havde Udlændingestyrelsen visiteret 30.263 ukrainske flygtninge, heraf 294 til Rudersdal Kommune.

Fond hjælper enlige mødre

Fonden, der uddelte de 100.000 kr. til fordrevne enlige mødre fra Ukraine og Syrien, blev stiftet af et ægtepar, der begge var skuespillere, Thorvald Larsen og Ingeborg Skov. Han døde som 99-årig i 1992, og i november 1994 blev fonden etableret med midlerne fra arven fra ægteparret.

Fakkelloptog for fred

Frivilligcentret, ukrainere, danskere, syrere, børn, unge og ældre deltog i gåturen, hvor faklerne blev tændt for fred.

I svære tider er det vigtigt at bevare håbet om, at der er et lys midt i mørket. Derfor lyste de levende fakler op i vintermørket, da borgere i Rudersdal og flygtninge, voksne, børn og unge, samledes på bostedet Egebæk Skolen på Egebækvej i Nærum for at ønske hinanden en fredelig jul. Fakkelloptoget gik torsdag aften 14. december fra Egebæk til Frivilligcenter Rudersdal, hvor kvinder fra Dansk-Syrisk Kulturforening ventede med varm æblegløg, æbleskiver og kager til de småfrysende deltagere. Inden afgang fra Egebæk fik deltagerne varm ukrainsk suppe, Borch, at styrke sig på.

Tanker til mennesker ramt af krig

Leder af Frivilligcenter Rudersdal, Lisbeth Eckhardt-Hansen, sagde i sin velkomst: "Vi sender tanker til de mange mennesker, der er ramt af krig og konflikter over hele verden. Vi deler smerten og håbet for fred." "Lad os bære faklen for dem og for os alle sammen. Lad os huske, at vi er alle forbundne og lad os glemme det, som deler os. Lad os bruge øjeblikket til at se lyset i vores egne hjerter og hos hinanden." Hun fortsatte: "I svære tider er det ekstra vigtigt at opretholde håbet – at der er et lys midt i mørket." Fakkelloptoget blev arrangeret i samarbejde mellem Frivilligcentret, UkraineNetværket, IntegrationsNetværket og Dansk-Syrisk Kulturforening.



Varm suppe og brød gav næring i vinterkulden. Deltagerne samledes på bostedet Egebæk inden fakkelloptoget og gik små to kilometer til Frivilligcenter Rudersdal.

Nada Naanaah fra Dansk-Syrisk Kulturforening (i midten) bød velkommen i Frivilligcentret og pointerede, hvor vigtigt det er for integrationen at danskere, syrere og ukrainere har et fællesskab.



Inden fakkelloptoget lavede ukrainerne varm ukrainsk Borch i køkkenet på Egebæk Skole.

Fællesskab er vigtigt

Nada Nanaah fra Dansk-Syrisk Kulturforening sagde, at det er vigtigt for integrationen, at danskere, syrere og ukrainere finder et fællesskab. Da de syriske flygtninge kom til Rudersdal i 2015, stiftede de deres egen frivillige forening, som har været en stor gevinst for sammenholdet og integrationen. "Vi var meget heldige, at kommunen tilbød os et fast lokale til vores aktiviteter. Vi mødes fem gange om ugen, og alt arbejde i vores forening er frivilligt," sagde Nada Massoud. Måske som en opfordring til de cirka 300 ukrainere i Rudersdal om at gøre det samme.

Fokus på børnene

Julie Quass, Rudersdal Kommunalbestyrelse for Venstre, var inviteret til fakkeltoget af en god veninde. Lokalpolitikeren siger, at der er "stille" omkring ukrainerne i Rudersdal Kommune, fordi de allerede er velintegrerede og deltager i det danske samfund. De fleste er i arbejde. "Det har allerede fundet et naturligt leje. Men vi har en opgave med børnene og de unge. Børnene er stadig i modtageklasser. De skal ud blandt danske børn, så de kan få danske venner. Det positive er, at børnene og de unge er meget hurtige til at lære dansk," siger Julie Quass.



Lokalpolitikeren Julie Quass fra Venstre i Rudersdal Kommunalbestyrelse deltog i fakkeltoget sammen med en veninde og deres børn.



I Frivilligcenter Rudersdal samledes børnene om at male deres egne lyslanterner. Der blev der budt på æblegløg og æbleskiver til fakkeltogets deltagere lavet af syriske kvinder i Rudersdal.



Kort om Frivilligcenter

Frivilligcenter Rudersdal er en selvstændig forening, som blev stiftet i 2001. Frivilligcentret er en foreningsparaply for de frivillige foreninger i Rudersdal Kommune og nærmeste omegn. Frivilligcentret viser vej til fællesskaberne. Frivilligcentret fokuserer på at styrke det frivillige arbejde, hvor der opleves en social udfordring. Frivilligcentret arbejder for at styrke frivilligheden ved at synliggøre, støtte og udvikle muligheder og nye initiativer.

Frivilligcenter Rudersdal havde i 2023 93 foreningsmedlemmer og 20 personlige medlemmer. Heraf sociale foreninger, patient, og handicapforeninger og foreninger uden for det sociale og sundhedsfaglige felt for eksempel kulturelle-, folkeoplysende- og idrætsbaserede foreninger.

Som medlem får man:

- Ret til at bruge Frivilligcentrets lokale, som kan bookes
- Adgang til kopimaskine og mulighed for 1.500 fotokopier om året uden beregning
- Adgang til at deltage på kurser, temadage og to årlige foreningsmøder i Frivilligcentret
- Faglig sparring fx ved ansøgninger til fonde, rekruttering af frivillige, udvikling af nye aktiviteter, sociale medier og presarbejde
- Adgang til coach for de frivillige og bestyrelsesmedlemmer samt adgang til supervision for ledere af frivilligrupper
- Hjælp til synliggørelse i frivilligcentrets kalender og i foreningsvejviseren
- Mulighed for at låne Frie Willy, som er

Frivilligcentrets el-cykel med lad
- Netværk i det store frivillige miljø i Rudersdal og mulighed for at få indflydelse på udviklingen.

Seniorforeninger inviteres med i Senior-Samarbejdet.

Integrationsforeninger inviteres med i Integrationsnetværket.

Patient og Pårørendeforeninger

inviteres med i Patient- og Pårørendenetværket.

Abonner på nyhedsbrevet her www.frivilligcentret.dk/nyheder/nyhedsbreve
Følg Frivilligcentret på facebook: www.facebook.com/frivilligcenterrudersdal

Det koster kr. 150,- for foreninger at være medlem og kr. 75,- for personlige medlemskab. Kontingent indbetales på reg. nr.: 2253 – konto nr.: 0722534794 i Nordea med tydelig angivelse af den pågældende forening eller person.

Patient og Pårørendeforeninger inviteres med i Patient- og Pårørendenetværket.

Rudersdal

**Abonner på nyhedsbrevet her: www.frivilligcentret.dk/nyheder/nyhedsbreve
Følg Frivilligcentret på facebook: www.facebook.com/frivilligcenterrudersdal**

Foreninger der ønsker at være med i den grønne omstilling inviteres til at deltage i Omstillingsnetværket.

Det koster kr. 150,- for foreninger at være medlem og kr. 75,- for personlige medlemmer. Kontingent kan indbetales på reg. nr.: 2253 – konto nr.: 0722534794 i Nordea med tydelig angivelse af forening eller person.

Frivilligcentrets økonomi

Årets regnskab afspejler de fokusområder, som også er centrale i frivilligcentrenes virke. Frivilligcentret er på finansloven og modtager grundfinansiering på 350.000 fra Socialministeriet under forudsætning af at kommunen vil give mindst det samme og Frivilligcentret efterlever en række krav. Rudersdal Kommune har i 2022 givet et driftstilskud på 614.400 kroner.

Frivillige aktiviteter finansieres derudover af private og offentlige fonde. I år vil vi gerne takke for tilskud fra Trygfonden, der har givet en to årig bevilling til projekt Vores Seniorfællesskaber. Rudersdal Kommune Social og Sundhed finansierer Demenstjenesten. Folkeoplysningsudvalget i Rudersdal Kommune har givet §18 tilskud til drift af Selvhjælp. Frivilligcentret er partner på Frivil-

ligcenter og Selvhjælp i Danmarks projekt om selvhjælpsgrupper for sorgramte og selvhjælp mod ensomhed. Foreningen Velliv har finansieret ensomhedskonferencen. Aktiviteter i Ukrainenetværket er støttet af en række fonde, virksomheder, foreninger og myndigheder. Tusind tak til Rotary Søllerød, Haldor Topsøe, Thorvald Larsen og Hustru Ingeborg Skovs Fond, Hapag-Lloyd Danmark, Røde Kors, The Yellow Busses og Rudersdal Kommune. Juleaftengruppens aktiviteter er støttet med i alt 65.000 fra en række fonde: Asta og Jul P. Justesens fond, Danske Bank i Lyngbys Fond, Brødrene Hartmanns Fond, Simon Spies Fond Købmand Niels Erik Munk Pedersen Fonden.

I 2023 har en medarbejder desværre været sygemeldt med stress, hvilket har gjort at vi måtte løse opgaven med sygedagpenge til en nyansat og større indsats fra lederen. Konsekvensen er et mindre forbrug til ledelse og de penge hensættes til næste år. Ved regnskabsårets udgang er der et lille overskud grundet sparsommelighed, som hensættes til drift af selvhjælp i 2024, da dette område fortsat er underfinansieret. Der er ikke andre begivenheder, som væsentligt vil kunne påvirke institutionens finansielle stilling.

Medarbejdergruppen bestod i 2023 af centerleder Lisbeth Eckhardt-Hansen og administrativ medarbejder Anne Hjøllund, projektleder Anette F. Helland og grafisk designer i flexjob Marina Winkel.

Frivilligcentrets selvhjælpskoordinator er blevet løst med projektsættelse af Maya Marie Raunsholt og Mette Møllgaard. Sofie Elton Rubini Jensen har været i praktik og er fortsat som studentermedarbejder. Charlotte Andersen har været i praktik og arbejdet med hjemmesiden.



Lisbeth Eckhardt-Hansen



Anne Hjøllund



Sofie Elton
Rubini Jensen



Marina Winkel



Maya Marie Raunsholt



Mette Møllgård

Holdet bag Frivilligcentret

Frivillige på kontoret Frivilligcentret har gennem 2023 haft stor glæde af 4 faste frivillige kontorpasere, som består af Nadia Vesterdahl, Hanne Børme Simonsen, Dorthe Højgaard og Christina Søderberg Krogh. Vi har sagt velkommen til frivillig journalist Jan Andersen. Jan O Persson fortsætter som webudvikler, og Ib Kjøller de administrative Ukraineopgaver.

60 Frivillige er tilknyttet centret.

Frivillige Rådgivere 3 frivillige rådgivere er klar til at hjælpe foreningerne. Det gælder Fundraisingrådgivere Hardy Pedersen og Annemarie Jepsen og psykolog til supervision Christine Eckhardt-Hansen

Selvhjælp 44 Frivillige ledere af selvhjælp og åbne fællesskaber er Gitte Christoffersen, Christine Tscherning, Mette Møllgaard, Mette Langkjær, Tilka Schneider, Mie Hansen, Julie Svensson, Bodil Schönwandt, Eugen Butschkow, Susanne Høidrup, Erik Beckmann, Henry Martensen, Jesper Winther Andersen, Jette Jørgensen, Pia Rosholm, Christian Guldager, Birgitte Jacobsen, Flemming Møllgaard, Tove Worm Petersen, Bente Mørkøv, Jakob Helm Larsen, Lisbeth Sonne, Tine Appel, Jitka Stillund Hansen, Allan H. Christensen, Preben Mullit, Peter Emmerich Hansen, Allan H. Christensen, Peter Emmerich Hansen og Jørgen Cardel. Maya Maria Raunsholt, Susan Schou-Bille, Henriette Østerby, Lone

Gregersen, Carina Lærke Johannesen, Henrik Fugmann, Lillan Albeck, Sidsel Norman Væhrens, Jakob Helm Larsen, Patricia Wagner, Bodil Dichow, Lena Bjødstrup, Jette Faurby, Ian Schjals.

i styregruppen der består af Margit Albertus, Chresten Albertus, Carsten Thaarup og Ragna Jørgensen, Ronny Smietana, Helle Darum. Dertil kommer frivillige der er med på juleaften.

Juleaftengruppen med 6 aktive frivillige

Bestyrelsen Frivilligcentrets bestyrelse har siden generalforsamlingen i april været sammensat af følgende personer:

Preben Etwil: Hemmingway Club (formand)

Nada Naannaah: Dansk Syrisk Kulturforening (næstformand)

Lene Stener: Personligt medlem (kasserer)

Per T Christensen: Ældesagen Rudersdal

Anette Rosholm: Verdensmål i Hverdagsliv

Mette Langkjær: Instruktør Lær at Tackle hverdagen som pårørende

Jack Otto Kristensen: Kulturparaplyen

Lone Sandberg: Kræftens Bekæmpelse (suppleant)

Katrin Lilja-Schaap: Rudersdal Bevægelsesakademi (suppleant)



**Frivilligcenter Rudersdal
Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246A, 2840 Holte**

**Telefon: 45 89 00 56
E-mail: info@frivilligcentret.dk
Web: www.frivilligcentret.dk**

**Følg os på Facebook:
Frivilligcenter Rudersdal**

**Åbningstider:
Frivilligcentret har åbent
mandag til torsdag fra
kl. 10 til 15 og efter aftale.**

Frivilligcentret er handicapvenligt

