

INSPIRATIONSKATALOG

med konkrete tiltag og anbefalinger til arbejdet hen imod Landsforeningen Autismes 4 overordnede mål

Nu da du har læst vores refleksioner over en frivilligstrategi i Landsforeningen Autisme (LA), håber vi, at du har fået lyst til at arbejde mere målrettet med at gøre LA til en stærk frivilligforening, uanset om du vil arbejde for sagen med din personlige indsats, eller om du vil arbejde mere organiseret fx på kreds- eller landsniveau med at styrke det frivillige arbejde i LA.

Landsforeningen Autismes 4 mål:

1. Mere autisme-inkluderende i alle lag af organisationen
2. De demokratiske strukturer i foreningen forbedres
3. Flere frivillige
4. Flere nye aktive medlemmer

Vi er klar over, at der arbejdes på mange forskellige måder rundt om i landet, og vi ved, at det er helt forskellige ting, der motiverer den enkelte. Vi er også meget opmærksomme på, at frivilligt arbejde er noget ganske andet end lønnet arbejde. Det er både det frivillige arbejdes styrke og svaghed. Styrken er, at frivillige typisk er engagerede og brænder (mere eller mindre) stærkt for sagen - men svagheden er også, at hvis det frivillige arbejde kommer til at føles som sur pligt for den enkelte, så er det ret nemt at trække sig. Det gør det frivillige arbejde sårbart.

Kataloget herunder er tænkt som en liste over muligheder, ideer, tips, tricks, refleksioner af meget blandet karakter. Det er bl.a. ideer til, hvordan man især på kreds niveau kan tage fat, når man gerne vil styrke frivilligindsatsen på forskellige niveauer af foreningen - som beskrevet med engagementstrappen - og når man gerne vil arbejde konkret med at få særligt autistiske medlemmer til at føle sig velkomne og inkluderede.

Nederst har vi samlet links til LA's lokalkredsers hjemmesider. Kredsene og deres hjemmesider er meget forskellige, men på de fleste vil man kunne få gode ideer til, hvordan man OGSÅ kan arbejde, så vi vil varmt anbefale, at både kredse og medlemmer lader sig inspirere og motivere til nye tilgange. På den måde kan vi løfte niveauet for det frivillige arbejde.

Meget vil måske være mest relevant for dem, der er engageret i foreningens arbejde. Noget vil måske være irrelevant, fordi det allerede er velkendt. Vi håber, at du kan finde en ting eller to, som du vil lade dig inspirere af - uanset om du er helt nyt og uerfarent medlem af LA, eller om du har været med i mange år og allerede har prøvet en masse.

Materialet samlet her er sammensat ud fra arbejdsgruppens egne erfaringer og ideer og fra de fokusgruppeinterviews/samtaler, som arbejdsgruppen har holdt med kredsbestyrelsesmedlemmer og menige medlemmer. Kataloget er på ingen måde udtømmende.

INDHOLDSFORTEGNELSE

| | |
|---|----|
| INDHOLDSFORTEGNELSE | 2 |
| GENERELT OM FRIVILLIGHED | 3 |
| Opkvalificering af kredsbestyrelsesmedlemmer i forhold til frivillighed | 3 |
| KATALOG 1: MERE AUTISME-INKLUDERENDE I ALLE LAG AF ORGANISATIONEN | 5 |
| Skab samarbejde med organisationer for autister | 5 |
| At kommunikationen er mere autisme-inkluderende | 5 |
| At foredrag/kurser er mere autisme-inkluderende i form, indhold og kommunikation | 6 |
| Andre overvejelser | 7 |
| KATALOG 2: DE DEMOKRATISKE STRUKTURER I FORENINGEN FORBEDRES | 8 |
| Øget gennemsigtighed - tilgængelig information på hjemmeside, mm. | 8 |
| At alle møder i LA er tilgængelige for alle | 8 |
| KATALOG 3: FLERE FRIVILLIGE | 10 |
| Ad hoc frivillige arbejdsgrupper | 10 |
| Synergieffekt og samarbejde med andre | 10 |
| Der udpeges/ansættes en frivilligansvarlig/koordinator | 11 |
| KATALOG 4: FLERE NYE AKTIVE MEDLEMMER | 12 |
| Ventet og velkommen: Bedre velkomst for nye medlemmer og ny-diagnosticerede voksne og børn/unge | 12 |
| Særlige arrangementer for nye medlemmer | 12 |
| Psykoedukations-grupper for sent-udredte | 12 |
| KREDSENES HJEMMESIDER - alfabetisk | 13 |

GENERELT OM FRIVILLIGHED

Opkvalificering af kredsbestyrelsesmedlemmer i forhold til frivillighed

Vi anbefaler et samarbejde med Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA), som har kursustilbud og viden der kan gøre bestyrelserne klogere og lave konkrete initiativer, der passer til deres behov og ambitioner:

Center for Frivilligt Socialt Arbejde

<https://frivillighed.dk>

At fastholde og motivere frivillige bliver ofte nemmere, hvis I ved, hvad frivillige motiveres af, og hvordan motivation holdes ved lige. Her er, hvad vi ved, motiverer danskerne til at fortsætte med at lave frivilligt arbejde:

- For 85 procent har det stor betydning, at de er med til at hjælpe andre og gøre en forskel, når de udfører frivilligt arbejde.
- 73 procent svarer, at det er sjovt, også er et vigtigt motiv til at fortsætte med frivilligt arbejde.
- For 63 procent er socialt netværk og fællesskab afgørende for deres motivation for frivilligt arbejde (særligt de ældre frivillige vægter fællesskabet højt).
Kilde: Tal om det frivillige Danmark. Frivilligrapporten 2016-2018. Center for Frivilligt Socialt Arbejde, 2018.

CFSA peger på 6 faktorer, der motiverer og fastholder frivillige:

1. Tydeliggør den forskel, den frivillige gør
2. Match den frivillige med den rigtige opgave
3. Spild ikke den frivilliges tid
4. Påskøn den enkelte frivillige
5. Skab råderum og tilbyd udvikling
6. Dyrk relationerne

<https://frivillighed.dk/guides/6-faktorer-der-motiverer-og-fastholder-frivillige>

Motivér den frie vilje - en antologi om fastholdelse og rekruttering af frivillige (bog)

Køb: <https://frivillighed.dk/publikationer/motiver-den-frie-vilje-en-antologi-om-fastholdelse-og-rekruttering-af-frivillige>

Download: https://frivillighed.dk/sites/frivillighed.dk/files/media/documents/motiver_den_frie_vilje_-_webudgave.pdf

Ledelse af frivillige - en håndbog (2011)

Rie Frilund Skårhøj og Dorte Kappelgaard

https://www.williamdam.dk/danske-boeger/ledelse-af-frivillige__266257

Nye redskaber til ledelse af frivillige i praksis (2014) (bog)

Rie Frilund Skårhøj og Esther Skov Rygaard

https://www.williamdam.dk/danske-boeger/nye-redskaber-til-ledelse-af-frivillige-i-praksis__275326

Bliv inspireret af andre foreninger - fx. ADHD-foreningen:

<https://adhd.dk/bliv-frivillig/>

KATALOG 1: MERE AUTISME-INKLUDERENDE I ALLE LAG AF ORGANISATIONEN

Når vi taler om alle niveauer, så menes der netop ALLE niveauer: fra det potentielle medlem af foreningen og helt op til landsledelsen. I alle lag bør man tænke over, hvordan man dels arbejder med frivillige generelt og dels løbende overveje, hvordan man kan sikre, at autister ikke kun er nogen, som vi taler om, men nogen, som vi taler til og med. Det er foreningens første og fremmeste formål at arbejde for at forbedre autisters gode liv. Autister skal også være frivillige i foreningen, så foreningens arbejde ikke kun gøres FOR autister, men sammen MED autister.

Der kan være mange fysiske og mentale barrierer, der afholder autister - og alle andre - fra at engagere sig, og jo mere bevidst man er om barriererne, jo større er sandsynligheden for, at man kan gøre noget for at mindske eller fjerne dem. Glem fx. ikke, at der findes non-verbale autister.

Skab samarbejde med organisationer for autister

- gerne både i Danmark og udlandet. Spørg autister til råds.

- Autisme- og Aspergerforeningen for Voksne
<https://aspergerforeningen.dk>
- Autisme Ungdom
<https://www.autismeungdom.dk>
- NAUK - Netværk for Autistiske Kvinder
<https://nauk.nu>
- European Council of Autistic People
<https://eucap.eu>

At kommunikationen er mere autisme-inkluderende

Autisme-inklusionstjek af LA's/kredsens hjemmeside

Mange autister forbereder sig grundigt, inden de fx. tager kontakt eller melder sig til noget. Derfor er det ekstra vigtigt, at hjemmesider er opdaterede og gennemtænkte.

- Er autister en reel målgruppe for aktiviteter og info? Eller er det meste rettet mod forældre, søskende og fagfolk?
- Hvordan tales om/til autister? "Med autisme" eller "autist". Hvorfor? Fremgår det på hjemmesiden hvorfor man har valgt at tale, som man gør? Vær OBS på, at autister kan komme til at føle sig ekskluderet, hvis ikke de bliver eksplicit inkluderet. LA's historie som en forældreorganisation ligger som en næsten usynlig hindring, der får LA til at virke irrelevant for mange autister.

Visuel kommunikation

- God og klar visuel kommunikation er afgørende for alle. For autister er det endnu vigtigere, at der ikke er for meget sproglig og visuel "støj", som man skal forholde sig til og evt. bruge kræfter på at filtrere.
- Genkendelighed: Invitationer og opslag kan med fordel være genkendelige rent visuelt med farver, logo, opsætning mm.
- Find kompetencerne: Engagér mennesker, der har kompetencer eller særlig interesse for feltet. Det er ikke altid nødvendigt at bruge penge på specialister udefra.

At foredrag/kurser er mere autisme-inkluderende i form, indhold og kommunikation

Autisme-inklusionstjek af fysiske arrangementer

Mange autister har særlige behov, når det kommer til at kunne være ustresset til stede i deres fysiske omgivelser - især når det ikke er i hjemmets tryghed. Derfor er de fysiske rammer omkring et arrangement særligt vigtige at have gennemtænkt med fokus på autisme-inklusion.

- Er der givet grundig information om, hvordan man finder frem? Fx. med gode billeder af sted og mennesker?
- Er der givet god og grundig rejsevejledning?
- Er der nævnt en kontaktperson og fx. givet beskrivelse af, hvordan denne genkendes på dagen?
- Er der god skiltning på stedet, så det er let at finde ud af, hvor og hvad man skal gøre af sig selv?
 - Også i evt. pauser?
 - Og hvis man skal tisse?
 - Garderobe?
 - Hvad med kaffepause? Er der sådan en? Hvordan foregår det? Hvor er det?
- Er der taget højde for autistiske deltageres evt. behov for sanseafskærmning?
- Er der taget højde for autistiske deltageres evt. behov for ekstra pauser og ro?

Skabeloner:

Der kan med fordel udarbejdes skabeloner til forskellige typer af arrangementer. Det gør, at strukturen bliver ensartet, og det kan gøre arrangementerne mere genkendelige og tilgængelige for autister - og det kan lette arbejdet i bestyrelserne.

Møde- og arrangementsstruktur kan fx. udarbejdes med udgangspunkt i Anne Skov Jensens De 10 H'er. De 10 H'er bør så vidt muligt besvares/beskrives i opslag, invitationer mm., uden at det nødvendigvis stilles op som en liste med 10 H'er. Men de 10 H'er er en god hjælp til at huske at få besvaret så mange spørgsmål som muligt om et arrangement på forhånd.

<https://vidensbank.overlevelsesguiden.dk/pdf/De%2010%20H%27er%20i%20skemaform.pdf>

At foredragsholdere taler til autisterne og ikke kun om dem

Ved indgåelse af aftaler med foredragsholdere og lignende er det vigtigt eksplicit at sikre, at foredragsholderen tager hensyn til, at der blandt publikum kan sidde autister. Der skal altså ikke kun tales OM autister; der skal tales TIL autister. Autister, der oplever sig som "partycrasher" til en fest, som de ikke er inviteret til, vil måske opleve sig passivt ekskluderet og vil måske ikke dukke op en anden gang.

Autister er fuldgyldige medlemmer af foreningen og skal på denne måde respekteres som fuldgyldige medlemmer af publikum/deltagere i arrangement.

Andre overvejelser

- Er der mulighed for evaluering efter arrangementer? Med direkte opfordring til kritik?
- Er arrangører opmærksomme på, at mange autisters værste frygt er at komme til at gøre eller sige noget forkert eller at være til besvær? Små ting, der for andre måske bare opleves som et sekunds forbigående ubehag, kan for en autist betyde, at vedkommende ALDRIG kommer igen.
- Online-arrangementer
Det har vist sig, at en del autister er glade for digitale arrangementer, der giver mulighed for at deltage fra hjemmets tryghed. Overvej at blive ved med at holde onlinearrangementer eller hybridarrangementer (både online og fysisk), selvom corona ikke længere kræver det.
- Interessebaseret socialt samvær: Vær OBS på, at sociale aktiviteter som regel fungerer bedst for autister, når det er centreret omkring et formål, en interesse, et projekt, en opgave. "Fri social leg" uden regler kan selv for voksne tilsyneladende velfungerende autister virke angstprovokerende.

KATALOG 2: DE DEMOKRATISKE STRUKTURER I FORENINGEN FORBEDRES

Arbejdet i LA's demokratiske organer bør så vidt muligt være tilgængeligt for alle interesserede. Det betyder bl.a., at det er tydeligt, hvordan LA er organiseret.

Øget gennemsigtighed - tilgængelig information på hjemmeside, mm.

God, demokratisk samtale begynder med viden.

Medlemmer får meget af deres viden om foreningens demokratiske struktur og muligheden for at involvere sig i arbejdet på de respektive hjemmesider, og det er derfor utrolig vigtigt, at alle hjemmesider bliver opdateret løbende.

- **Kontaktinfo:**
Det bør være let at komme i kontakt med de valgte og let at finde ud af, hvad man skal gøre, hvis man gerne vil engagere sig på det politiske niveau. Sørg for, at kontaktinfo altid er opdateret og nemt at finde på hjemmesiden.
- **Desuden:** Hvem skal/kan jeg kontakte, hvis jeg har spørgsmål, der ikke besvares på hjemmesiden?
- Hvis der ikke findes et medlem af fx. en kredsbestyrelse, der har tid og kompetencer til at tage sig samvittighedsfuldt af den vigtige opgave, som det er at holde info opdateret, kunne det være en god idé at headhunte en frivillig til at påtage sig opgaven. Hjemmesiden er en vigtig del af kommunikationen med medlemmerne, og en god, opdateret hjemmeside kan være med til at sikre, at medlemmerne ikke behøver at kontakte bestyrelsesmedlemmer for at få svar på mindre ting.
- Opdatér hjemmesider løbende - og giv hjemmesiden et grundigt eftersyn fx. en gang om året. Mange hjemmesider vokser "organisk" og knopskyder. Efter nogle år kan det være nødvendigt med en kraftig beskæring.

At alle møder i LA er tilgængelige for alle

Et godt værktøj til tidsstyring af møder:

TimeTimer (eller lignende) som en visuel støtte til talere. TimeTimer findes som gratis app og kan indstilles med selvvalgte tidsintervaller. Appen findes både til Apple og Android.

[Time Timer on the App Store](#)

[TIME TIMER for ANDROID - Apps i Google Play](#)

- Kredsene kan med fordel overveje at åbne op for medlemmer til dele af kredsbestyrelsesmøder/workshops/temadag.
- Søg hjælp - fra frivillige eller eksterne folk - hvis I ikke selv har kompetencerne til at afholde digitale møder.

<https://frivillighed.dk/> tilbyder både gratis webinarer og betalt konsulenthjælp.

Eksempel fra bl.a. Kreds Østjylland og Kreds Kbh/Frb.:

Her er der mulighed for at deltage i møder som "føl"/interesseret/tilknyttet. Det kan være en god måde at blive introduceret for bestyrelsesarbejdet, uden at man forpligter sig helt.

Det er vigtigt, at det er tydeligt for både den deltagende og alle medlemmer på hvilke vilkår en sådan "følordning" fungerer.

KATALOG 3: FLERE FRIVILLIGE

Der kan ligge et uforløst potentiale i ikke-aktive medlemmer, og arbejdsgruppen bag frivilligstrategien anbefaler at være nysgerrige på disse medlemmer og de bevæggrunde/årsager der er til, at de er ikke-aktive.

Det er fint, at der er ikke-aktive medlemmer, som støtter/bakker op om LA formål og arbejde, men det vil være ærgerligt ikke at udnytte, at der kunne eksistere ønsker om at bidrage med andet end penge blandt medlemmerne.

Ad hoc frivillige arbejdsgrupper

Det kan være en god idé med grupper, der arbejder over en kortere eller længere periode for kredse/HB/repræsentantskab med konkrete problemstillinger. Et afgrænset forløb kan være mere overskueligt for både autistiske og andre frivillige.

Husk at evaluere og drage læring fra de enkelte gruppers arbejde - både resultater og processer. Og gør det endnu bedre næste gang.

Synergieffekt og samarbejde med andre

Visse arrangementer og indsatser kan med fordel planlægges sammen med fx andre handicaporganisationer, netværk og foreninger. Det kræver noget mere koordinering, men det kan styrke arbejdet at være flere om et måske større arrangement. Hvis samarbejdet går godt, kan der ligefrem opstå en synergieffekt - altså at man gør hinanden bedre og mere effektive, end man ville være hver for sig.

- Der findes frivilligcentre mange steder i landet. Brug dem.
"Danmarks frivilligcentre arbejder dagligt for at sikre de bedste betingelser og de største udfoldelsesmuligheder for den lokale frivillighed. Frivilligcentrene yder konsulentbistand til foreninger, synliggør frivillige aktiviteter og mobiliserer frivillige."
<https://www.frise.dk/frivilligcentre>
- "Danske Handicaporganisationer" findes rundt om i kommunerne. Brug hinandens styrker.
"VI ER STÆRKERE SAMMEN. Danske Handicaporganisationer (DH) arbejder for, at mennesker med handicap kan leve et liv som alle andre. Mennesker med handicap skal kunne deltage, bidrage og være en del af fællesskabet."
<https://handicap.dk>
- Kreds Østjylland har et samarbejde med Ungdommens Røde Kors (URK). De har tidligere betalt en psykolog til at undervise 5 frivillige, der gerne ville vide noget om autisme. De sidemandsoplærer så nye frivillige. Kredsen går meget op i, at de ikke vil have nogen, der ikke har en faglighed omkring autisme. URK driver en ungeklub samt en klub på et bosted.
<https://www.urk.dk>

Der udpeges/ansættes en frivilligansvarlig/koordinator

Vær OBS på, at det kan være en stor opgave i sig selv at engagere nye medlemmer til at blive frivillige. I enten LA eller ude i kredsene kan det være nødvendigt at udpege et bestyrelsesmedlem eller en ansat i Sekretariatet til at tage ansvaret for netop den opgave. En anden mulighed er at finde en kvalificeret frivillig til at blive frivilligkoordinator for bestyrelsen med særligt fokus på rekruttering og fastholdelse af frivillige til både små og store opgaver.

Vær også OBS på, at helt små og lavpraktiske ting kan betyde noget for medlemmers lyst og mod til at engagere sig. Vi er klar over, at alle gør en stor indsats med bestyrelsesarbejdet, men hvis man vil gøre sig forhåbninger om at få det frivillige - ud over selve bestyrelsesarbejdet - til at vokse, så er det nødvendigt at prioritere området med tid og bevidst indsats.

- Er det let at komme i kontakt med bestyrelsen?
- På mail? Telefon?
- Skal medlemmer, der henvender sig uopfordret, vente længe på at få svar? Det kan virke meget demotiverende.

KATALOG 4: FLERE NYE AKTIVE MEDLEMMER

Når man er nyt medlem af en forening, er man ofte ekstra opmærksom på, om man føler sig velkommen i foreningen og om medlemskabet opleves relevant, og den velkomst, som man får, kan være afgørende for, hvordan man oplever foreningen i tiden fremover.

Ventet og velkommen: Bedre velkomst for nye medlemmer og ny-diagnosticerede voksne og børn/unge

Velkomstpakke - fysisk eller digital

Byd nye medlemmer velkommen med en "personlig" hilsen fra LA/kredsen.

- Sørg for at få systematiseret/automatiseret velkomstpakker, så det ikke bliver tilfældigt om de bliver sendt ud eller ej.
- Giv relevant info om aktiviteter, muligheder og møder i bestyrelse mm. Husk udførlig kontaktinfo - fx. foretrukne kommunikationskanaler. Husk at nye medlemmer både kan være autister og ikke-autister. Vær derfor fx OBS på, at en del autister ikke er glade for at tale i telefon.

Særlige arrangementer for nye medlemmer

Hvor de kan møde hinanden og medlemmer af kredsbestyrelsen. Kreds Østjylland afholder "Grøn aften" hvert halve år for alle nye og potentielle medlemmer. Det er gratis for alle at deltage - også ikke-medlemmer. Oplægsholderen er autist. (<https://www.autismeoj.dk>)

Psykoedukations-grupper for sent-udredte

Kreds Østjylland har erfaring med Psykoedukations-grupper for sent-udredte autister online over Teams. Omfanget har typisk været 6 mødegange, én gang om ugen i to timer. Erfaringen er, at det har været nemt og hurtigt at få op at stå. Der har også været deltagere fra andre kredse. Kredsen har søgt § 18 midler til at dække det økonomisk.

KREDSENES HJEMMESIDER - alfabetisk

(Info hentet august 2021)

- **Kreds Bornholm** <https://www.autismeforening.dk/bornholm/>
- **Kreds Fyn** <https://www.autismefyn.dk/index.php>
- **Kreds Færøerne** <https://autisma.fo>
- **Kreds Grønland** <http://www.autisme.gl>
- **Kreds Kbh/Frb** <https://autismeforeningkbhfrb.wordpress.com>
- **Kreds Limfjorden** <http://www.kredslimfjord.dk>
- **Kreds Midtsjælland** <http://au10sme.dk>
- **Kreds MidtVest** <https://kredsmidtvest.dk>
- **Kreds Nordjylland** <http://autismenord.dk/wordpress/>
- **Kreds Nordsjælland** <http://autismensj.dk>
- **Kreds Storkøbenhavn Nord** <https://www.autismeforening.dk/storkoebenhavnord/>
- **Kreds Storstrøm** <https://www.autismeforening.dk/storstroem/>
- **Kreds Sydvestjylland** <https://kredssydvest.dk>
- **Kreds Sønderjylland** <https://www.facebook.com/groups/kredssoenderjylland/>
- **Kreds Trekanten** <https://www.autismeforening.dk/trekanten>
- **Kreds Vestegnen** <https://www.autismeforening.dk/vestegnen/>
- **Kreds Vestsjælland** <https://autismevestsjaelland.dk>
- **Kreds Østjylland** <https://www.autismeoj.dk>