Rekrutteringsguide

Denne rekrutteringsguide er udviklet til organisationer og foreninger, og giver fire enkle trin til rekruttering og inklusion af mennesker der står uden for fællesskaber.

Guiden tager udgangspunkt i erfaringer med at rekruttere og inkludere unge, der føler sig ensomme og/eller har psykiske udfordringer, til aktiviteten "Ny i Naturen", der er en del af projektet Meningsfulde Fællesskaber i Naturen (læs mere på de sidste sider).

Trin 1: Kendskab

Formål: Øge kendskabet til jeres aktivitet

Strategi:

- **Kommunikationskanaler:** Brug relevante platforme som Facebook, Instagram og Boblberg til opslag og beskeder til de unge.
- **Sprogligt fokus:** Undgå at fremhæve de unges udfordringer (psykisk sårbarhed, ensomhed) og fokuser i stedet på de positive elementer ved fællesskabet.
- **Erfaring fra projektet:** Facebook-opslag, der betoner trygheden, roen i naturen og muligheden for at skabe nye venskaber og direkte beskeder via Boblberg, med en person fra foreningen/organisationen som afsender.

  Eksempel på opslag:

🌿 Find fællesskab, venskaber og ro i naturen! 🌿
Møder og hyggelige stunder i Lundby Krat. Gåture, bål, og mindfulness venter – ingen erfaring nødvendig! Tilmelding er gratis, og vi sørger for forplejning.

👤 Hvem er vi?
Vi er De Frivilliges Hus og en gruppe frivillige, der elsker at være i naturen og gerne vil have flere med i vores fællesskab.

Tip: Giv de unge den første gode oplevelse af og kendskab til det fællesskab, der rekrutteres til, ved at fokusere kommunikationen på det positive.

Trin 2: Følgeskab

Formål: Støtte unge i at tage det første og ofte svære skridt mod at deltage.

Strategi:

- **Støtte undervejs:** Tilbyd følgeskab til aktiviteten, for eksempel ved at en frivillig møder de unge ved en central lokation som busstationen og følger dem derfra til naturlokationen.
- **Erfaring fra projektet:** I projektet har vi taget kontakt på sms og tilbudt de unge følgeskab med bus. Så har en af de frivillige ventet ved busstationen og taget imod de unge og de har fulgtes ad til aktiviteten. Især hvis

aktiviteten er placeret uden for byen. Overvej eventuelt om det er bedre at placere aktiviteten mere bynært, særligt de første gange.

Tip: Følgeskab kan være afgørende for de unge, der tøver med at deltage på egen hånd.

Trin 3: Værtskab

Formål: Sikre, at de frivillige føler sig klædt på til at møde de unge og skabe et inkluderende miljø.

Strategi:

- **Frivilligtræning:** Gennemfør kurser og/eller workshops for de frivillige, hvor de trænes i værtskabsrollen, specifikke naturaktiviteter og håndtering samt inkludering af målgruppen.
- **Erfaring fra projektet:** Alle frivillige gennemgik et kursus, som dækkede kendskab til og inklusion af målgruppen, aktivitetsudførelse og kendskab til de specifikke lokationer. På den måde følte de sig parate og trygge ved at tage imod de unge og opbygge relationer gennem det fælles tredje.

Tip: Godt værtskab skaber en tryg og inkluderende ramme for de unge, hvor de føler sig set og velkomne.

Trin 4: Fællesskab

Formål: Opbygge et fællesskab, der er fleksibelt og tilpasset de unges behov og interesser.

Strategi:

- **Fleksibilitet:** Tilbyd fleksible rammer og deltagelsesmuligheder, der gør det muligt for de unge for eksempel at deltage aktivt én dag og passivt en anden. Det reducerer pres og øger sandsynligheden for fastholdelse.

- **Erfaring fra projektet:** I interviews med de deltagende foreninger er det tydeligt, at de foreninger, som har formået at skabe fleksible rammer og deltagelsesmuligheder, også har tiltrukket og fastholdt flere unge, sammenlignet med foreninger med mere faste rammer og låste deltagelsesmuligheder.

Tip: Fleksibilitet og åbenhed skaber et trygt miljø, hvor de unge føler sig hjemme og værdsat.

Unge deltagere har sat ord på deres oplevelser med natur og fællesskaber:

" Jeg har oplevet en forskel mentalt fra før jeg deltog og til nu, hvor jeg føler mig mindre ensom, og har fået styrket min selvtillid og tro på mig selv. Før kunne det godt være lidt svært at komme afsted til en aktivitet fordi man så skal være social og det har jeg haft det lidt svært med, men der er helt klart en forskel til nu, hvor det er lettere at komme afsted".

" Når man kommer ud i naturen, så dæmper det hverdagens stress og man kommer væk fra sine omgivelser – jeg har det bare mentalt rigtig godt når jeg kommer hjem fra Ny i Naturen"

" Jeg har også fået et større netværk fordi jeg gennem Ny i Naturen er blevet frivillig i en forening, der også laver aktiviteter i naturen "

Kontakt

Kontakt os for at høre mere om guiden eller projektet.

Hvis jeres forening/fællesskab ønsker at lave aktiviteter i naturen, kan I finde inspiration i vores Aktivitetskatalog og låne grej gratis hos os.

Vi tilbyder også at holde oplæg, kurser eller workshops.

De Frivilliges Hus Aalborg

Hadsundvej 35, 9000 Aalborg
98 11 13 44
info@defrivilligeshus.dk

Om projektet Meningsfulde Fællesskaber i Naturen

Målgruppen

Den primære målgruppe er unge i alderen 16 – 30 år, som er udsatte eller er i risiko for udsathed. Det vil i denne sammenhæng sige unge, som pga. ensomhed, dårlig skolegang, kroniske lidelser, psykisk sårbarhed og/eller læringsmæssige udfordringer oplever social utryghed og har svært ved at udvikle sig i mødet med omverdenen. Det er unge, som også er kendetegnet ved lavt selvværd og dårlig trivsel, ustabil tilknytning til uddannelse og arbejdsmarked, og for hvem det er svært at finde ind i (nye) fællesskaber.

Formål

Formålet med projektet er at styrke og forbedre psykisk sårbare og ensomme unges livssituation og trivsel gennem nye måder at være i og interagere med naturen

i meningsfulde fællesskaber, samt sikre flere unge i udsatte livspositioner adgang til meningsfulde fællesskaber med natur og friluftsliv som omdrejningspunkt.

Indsats

Ny i Naturen er den indsats, som projektet har anvendt til at rekruttere unge. Ny i Naturen er et første aktivitetsmøde mellem frivillige og deltagere – målgruppen – i naturen. Udgangspunktet er, at de unge møder frivillige fra foreninger, der har eller gerne vil have naturaktiviteter, og laver aktiviteter fra et aktivitetskatalog, som De Frivilliges Hus har lavet i samarbejde med en naturvejleder.

De frivillige har kort før aktivitetsmøderne været på kursus i at inkludere målgruppen gennem aktiviteter fra aktivitetskataloget. Kurserne har fundet sted på de samme lokationer, hvor Ny i Naturen finder sted. På denne måde er de frivillige klædt på i forhold til at møde målgruppen, at lave aktiviteter samt kende naturområdet, hvor Ny i Naturen finder sted.

Til Ny i Naturen mødtes de unge med frivillige og lavede aktiviteter fra Aktivitetskataloget sammen såsom at lave bål, sanke, vandre, mindfulness og bålmad.

Målet med indsatsen har været, at de unge i trygge omgivelser møder de frivillige fra foreninger og har mulighed for at høre mere om foreningen og på denne måde bane vejen for deltagelse i foreningens aktiviteter efterfølgende.

Teori

Ny i Naturen bygger på teorien om det fælles tredje. Udtrykket "Det fælles tredje" er: "*… når instruktører og deltagere i fællesskab udfører en arbejdsproces omkring et mål, de er fælles om, og som ikke vedrører deres indbyrdes relationer*"[1]

De har således et fælles anliggende, som de er optagede af sammen, eksempelvis at lave naturaktiviteter sammen.

Det vigtige er, at man er sammen om noget fælles ydre, der gør, at der sammen kan opbygges noget fælles indre, en relation og en tillid og tryghed.

Metode

Ny i Naturen og selve processen fra rekruttering af de unge til at de unge er en del af et fællesskab er metodisk bygget op omkring de fire brobygningselementer: Kendskab, følgeskab, værtskab og fællesskab.

Læs mere om de fire brobygningselementer i "Social og Boligstyrelsen - Erfaringsopsamling: Flere med i lokale fællesskaber": https://www.sbst.dk/Media/638269962920332190/Erfaringsopsamling%20Flere%20med%20i%20lokale%20f%C3%A6llesskaber.pdf

[1] https://michaelhusen.dk/det-faelles-tredje/