

LILLA VOLONTÄR- HANDBOKEN

Isa Hoffman Hansen och Izabel Östgren

När du hör ordet volontärarbete, vad tänker du då?

För många unga är ordet förknippat med långa resor, främmande länder, veckor med hårt arbete och i många fall stora kostnader. Vi vill visa att det finns fler valmöjligheter än så.

Sverige har en djupt rotad tradition när det kommer till att engagera sig ideellt. Det finns ett brett utbud - från idrott till hemlösa.

Denna bok är till för dig som är nyfiken på att testa volontärbete men inte vet vart du ska vända dig. Vi har inriktat oss på volontärarbete av social karaktär, men det finns givetvis fler områden än så. Vi vill visa att du inte behöver resa till andra sidan jorden för att göra en insats. Det finns oändliga möjligheter på hemmaplan, allt från engångs-uppdrag till längre åtaganden.

Vi hoppas att du med hjälp av vår bok inspireras till att prova något nytt - du har allt att vinna på att engagera dig!

Trevlig läsning,
Isa och Izabel

Innehålls förteckning:

- Inledning
- Varför ska jag volontärarbeta?
- Varför volontärarbetar vi?
- Volontärbyrå och volontärarbetet i Sverige
- Vilka organisationer finns?
 - Ny Gemenskap
 - Äldrekontakt
 - Stadsmissionen
 - Polisen
- Jul i Gemenskap
- Tips och råd
- Tack!
- Kontakt
- Källförteckning

Varför ska jag volontärarbeta?

Varför man väljer att volontärarbeta är individuellt, men det finns alltid något att vinna på att engagera sig! Att göra någonting för andra människor är ofta en givande upplevelse.

Enligt Volontärbyråns årliga undersökning Volontärbarometern är den största anledningen till varför man vill bli volontär att man vill göra en insats inom ett specifikt område, till exempel hemlösa, äldre eller miljö. Många känner även att de vill vara ett stöd för andra människor, och att de vill utvecklas som person. Undersökningen visar också vad de tillfrågade volontärerna fått ut av att volontärarbeta.

Hela 80 % uppger att de kände sig behövda och nyttiga. Många av de tillfrågade har uttryckt att de har haft roligt, utvecklats som person och mår bättre som människa.

10-i-topp

–Vad man får ut av att vara volontär
(flera svarsalternativ möjliga)

80 % känner sig
behövda/nyttiga

47 % har lärt sig
mer om hur andra
människor har det

56 % har haft roligt

45 % har fått kunskap
och kompetens de
har nytta av i andra
sammanhang

51 % mår bättre
som människa

39 % kände sig
uppfyllda av att göra
något viktigt som del
av en grupp

50 % har utvecklats
som person

38 % uppger att
det varit en merit
i yrkeslivet eller i
andra sammanhang

47 % har fått
möjlighet att påverka
andras situation

29 % har fått
nya vänner

10-i-topp

–Varför man vill bli volontär
(flera svarsalternativ möjliga)

66 % vill göra
en insats inom ett
specifikt område,
(t ex hemlösa, äldre,
miljö)

42 % för att det
verkar roligt

58 % vill vara ett
bra stöd för andra

34 % vill skapa
mening i livet

54 % vill utvecklas
som person

34 % menar att
samhället inte fungerar
om inte var och en tar
personligt ansvar

52 % vill göra
något konkret
istället för att
skänka pengar

32 % vill skaffa sig
meriter till CV/yrkes-
mässig erfarenhet

49 % vill känna
sig behövda
/nyttiga

29 % vill dela
med sig av sin
yrkesmässiga
kompetens

Nedanstående citat är från Volontärbarometern 2009,
samt jul i Gemenskaps återträff

.....

"Jag fick så mycket mer än vad jag kunde ge" - Lena

"Det är så givande och något att se fram emot varje vecka" - Jenny

"Att jag trots i ett övrigt stressigt arbete tog mig tid och det fick mig att inse att livet inte endast behöver bestå av att jobba över och tjäna pengar. Man mår bättre när man tar sig tid för andra." - Jenny

"JAG KÄNDE ATT JAG BIDROG OCH GJORDE SKILLNAD" - PAULINA

"Ge lite till andra, glömma sig själv, och få så mycket tillbaka" - Jan

"Det har varit otroligt givande jag har lärt mig mycket mer än jag trodde och träffat underbara människor. Dessutom tror jag att det är av nytta och till min fördel att jag ägnat mig åt det vid sidan av studierna och att det kommer ge utfall vid framtida arbeten." - Dilan

Varför volontärarbetar vi?

Vi människor drivs av en samhörighet med andra, från det kan vi även dra slutsatsen att det alltid funnits en benägenhet att hjälpa varandra.

Många ohyggligheter har präglat människans historia. Under hela vår tid på jorden har vi utsatts för naturkatastrofer, sjukdomar, krig och andra händelser som kommit att påverka vår levnadssituation.

För att hitta de första tecknen på det vi idag kallar välgörenhet måste vi gå tillbaka ca 5000 år i tiden, till dåtidens Egypten.

Genom att studera ett antal inskrifter på bland annat papyrusrullar har sett att egyptierna deklarerade de "sju lekamliga barmhärtighetsverken". Bland dessa fanns punkter som att ge den törstande dryck, klä den nakna och vårda den sjuke. Från Egyptierna fram till idag kan man se att det alltid existerat någon form av tanke för välgörenhet, oavsett kultur eller religion.

Volontärbyrån och volontärarbetet i Sverige

Under många år var det vanligaste sättet att komma in i ideell verksamhet genom kontakter.

Om en familj var engagerad exempelvis i kyrklig verksamhet, var det inte ovanligt att nästa generation gick i samma fotspår. Idag ser det annorlunda ut. Allt fler väljer att söka sig till organisationer som stämmer överens med deras egna värderingar, och volontärutbudet är mycket stort. För att hitta det man söker krävs andra verktyg än enbart kontakter.

Volontärbyrån startades som ett pilotprojekt 2002 som en del av Forum för Frivilligt Socialt Arbete. Volontärbyrån är en ideell verksamhet som finansieras genom stöd från regeringen, företag, kommuner och stiftelser. På deras hemsida kan man enkelt söka efter uppdrag inom

olika områden, eller visa alla lediga uppdrag i sitt område. Volontärbyråns mål är att få fler att engagera sig volontärt. Med sitt enorma utbud men samtidigt enkla sökmotor vill de visa att man varken behöver erfarenhet eller kontakter för att arbeta som volontär. Sedan starten 2002 har över 20 000 volontärer hittat uppdrag via Volontärbyråns hemsida. Bland organisationerna finns Amnesty, Hammarby IF, Bris, Popaganda och Äldrekontakt.

- Vi vill att vår sökmotor ska vara ett centralt verktyg för frivilligt engagemang. Målet är att fortsätta vara den största webbplatsen för annonsering för att underlätta för både volontärer och organisationer, säger Karin Olsson, ansvarig för Volontärbyrån Stockholm.

68 % av dem som tar ett volontäruppdrag via volontärbyrån har aldrig arbetat frivilligt tidigare. De flesta volontärerna är unga, ungefär 70 % är mellan 18 och 35 år.

I Volontärbyråns årliga undersökning "Volontärbarometern" såg man år 2009 att de populäraste uppdragen att arbeta med var barn och ungdomar (63 %) och socialt arbete (48 %). Observera att flera svarsalternativ var möjliga.

Förutom sökfunktionen arbetar Volontärbyrån med att utbilda frivilligorganisationer i volontärsamordning, och med att skapa program för företag som vill låta sina anställda volontera på arbetstid, och på så sätt ta ett socialt ansvar.

En uppåtgående trend bland unga är idag att ta på sig

kortare uppdrag för att sedan gå vidare till något annat. Detta har resulterat i att Sveriges större ideella organisationer har minskat i medlemsantal de senaste åren, men Karin Olsson ser inte något samband med detta och ett minskat engagemang bland unga.

- Det är viktigt att organisationerna börjar tänka om och ställer sig frågan hur man möter det nya engagemanget på bästa sätt, säger Karin.

Vilka organisationer finns?

Nedan följer fyra organisationer som alla använder sig av volontärer i det dagliga arbetet.

Ny Gemenskap

Ny Gemenskap är en ideell förening som är öppen för alla som vill vara medlemmar. Föreningen grundades 1968 med visionen att skapa ett annorlunda samhälle, där ingen åsidosätts eller kallas avvikande. Föreningen är politiskt och religiöst obunden.

Bedrivandet finansieras genom bidrag från Stockholms socialförvaltning, olika kyrkor, fonder, samt genom gåvor av olika slag.

En central del i Ny Gemenskaps verksamhet är bedrivandet av ett öppet hus i sina lokaler på Kammargatan i Stockholm. Alla är välkomna, och man kan få frukost, kaffe och lunch för en billig penning. Man anordnar även gruppverksamhet i form av bland annat utflykter, konst, motion och bakning. Enda kravet för

att delta är nykterhet. I lokalerna finns även sju sovplatser, dusch, toaletter, förvaringsrum och ett bemannat klädförråd.

De som driver Ny Gemenskap är en blandning av anställda, praktikanter och volontärer. Som volontär får man hjälpa till med det praktiska; koka kaffe, städa, vattna blommor, hjälpa till i köket - och viktigast av allt, finnas till för medmänniskor och prata vid borden. Ny Gemenskap ger även ut en tidning, Paradoxen. Den utkommer en till tre gånger per år, och innehåller bland annat reportage från verksamheten, personliga berättelser, debattartiklar och dikter.

Sedan 2003 erbjuder Ny Gemenskap ett korttidsboende för hemlösa med missbruksproblem. För att få plats i boendet krävs drogfrihet och nykterhet, och en behandlingsplan upprättas i samarbete med social-

tjänsten. Det finns upp till 8 platser i enkelrum, och boendet har gemensamt kök, dusch, tvättmaskin och toalett. Syftet med boendet är en drogfri tillvaro med egen bostad. Efter minst sex månaders drogfritt boende på Kammakargatan kan man i samplanering med socialtjänsten få möjlighet att flytta till ett försöksboende i Ny Gemenskaps träningslägenhet.

Äldrekontakt

Äldrekontakt bildades 2008 med målet att främja hälsa och välmående hos äldre genom att minska ensamhet och isolering.

Med hjälp av volontärer anordnar Äldrekontakt fikaträffar en gång i månaden. Tillsammans bjuds en grupp äldre gäster tillsammans med chaufförer hem till en värdfamilj varje söndag, där de umgås och pratar några timmar. Det är alltid samma grupp gäster som träffas, så vänskap kan utvecklas över tid. Varje Äldrekontakt-

grupp består av 6-8 gäster och 3-4 chaufförer med egen bil. Varje grupp har ett nätverk av värdfamiljer som turas om att bjuda hem gästerna på fika.

För många äldre är fikaträffarna en efterlängtd paus från en annars ensam vardag.

Äldrekontakt samarbetar med stadsdelsförvaltningar och kommuner för att hitta och hjälpa äldre i behov av sällskap att få kontakt med Äldrekontakt. Som volontär hos Äldrekontakt kan man antingen vara värdfamilj, chaufför eller gruppledare.

Stadsmissionen

Stockholms Stadsmission grundades i mitten på 1800-talet och tillhör en av Sveriges äldsta ideella föreningar. Stockholms Stadsmission bedriver först och främst socialt arbete med inriktning på människor som har en sämre levnadsstandard än majoriteten.

Stockholms Stadsmissions vision är kort och gott att Stockholm ska bli en mänskligare stad för alla.

Vid sidan av sina anställda tar Stadsmissionen emot volontärer för olika projekt. Innan man sätts i arbete måste man gå en utbildning på 28 timmar.

I utbildningen ingår organisationsöversikt, en omvärldsorientering om Stadsmissionens arbetssätt och deras människosyn. Det finns en stor bredd på volontäruppdrag hos Stadsmissionen. Volontäruppdragen rör sig bland annat inom verksamhetsgrenarna hemlöshet, ungdomsverksamhet och äldrevård.

För att hitta aktuella uppdrag bör man besöka deras hemsida. En stor del i Stadsmissionens sociala verksamhet inriktar sig på hemlöshet. Bland annat så driver man sedan 1993 verksamhet på Klaragården för hemlösa kvinnor. Stockholms Stadsmission bedriver också secondhandförsäljning caféverksamhet och gymnasium.

Polisen

Sedan 2008 kan man bli volontär hos Polisen. Det finns många olika uppdrag, beroende på var man bor och vilka lokala behov som finns. Till exempel kan man nattvandera, arbeta i reception eller hjälpa till vid demonstrationer, festivaler och sportevenemang.

Många uppdrag kräver att man är 18 år eller äldre, men Polisen har även volontärer yngre än 18 år i Stockholmsregionen.

För att bli volontär hos Polisen krävs en rad utbildningar och samtal, där man får inblick i hur arbetet som volontär fungerar. Polisen får även en chans att bedöma vilket område man är bäst lämpad att arbeta inom.

Hittills har över 600 volontärer utbildats i Stockholms län, och under år 2010 förväntas siffran stiga till över 1000.

Jul i Gemenskap

Detta reportage skrev vi efter julfirandet med Jul i Gemenskap. Den speglar vår första upplevelse av volontärarbete.

Under julhelgen öppnar Immanuelskyrkan upp sina dörrar och bjuder in till en julfest utan dess like.

Tillsammans med ett stort antal ideella föreningar och organisationer så skapas här Jul i Gemenskap. Över 600 gäster och 100 volontärer besökte Jul i Gemenskap under julhelgen 2009.

Det är julafton. Gatorna är nästintill tomma och vi är på väg mot Immanuelskyrkan för vårt första volontäruppdrag någonsin. Väl framme möts vi av ett gäng ansvariga, en av dem är Magnus Helmnér som vi har haft kontinuerlig kontakt med under hösten. För tre år sedan fick han och Sten Hurtig, båda från Ny Gemenskap, en idé om ett julfirande för Stockholms utsatta. Sedan dess har dem tillsammans med ett stort antal organisationer gjort Jul i Gemenskap möjligt.

Efter att ha lämnat våra ytterkläder och fått varsin



namnskylt beger vi oss en trappa ned. Här nere ska ett tillfälligt kök bli till. Vi möter Berra, köksansvarig på Jul i Gemenskap sedan start. Berra har erfarenhet från sitt arbete inom försvaret men även från Hultsfredsfestivalen. Tillsammans bär vi in all den mat som skall serveras under kvällen. Skinka, köttbullar, sill, potatis, rödbetsallad och annan klassisk julmat. Den största delen av maten är gåvor från matafäret och företag.

Vid 16-tiden anländer de flesta volontärer som ska arbeta det första passet. Alla volontärer har blivit indelade i olika pass inför dessa dagar. Vi är ett stort gäng som alla delar samma förväntansfulla leende när vi hälsar på varandra. Vissa är redan veteraner på Jul i Gemenskap, medan andra gör sitt första volontäruppdrag någonsin. Det finns en tydlig struktur för både volontärer och gäster. På väggarna hänger dagens program: jultallrik, kaffe



och underhållning står på schemat. Miranda, volontäransvarig för dagen håller koll på att allt går som det ska.

Gästerna strömmar in och sätter sig vid de dukade bord. Till en början går allting utmärkt, men allt eftersom timmarna rullar på och fler gäster anländer så blir det svårt för oss volontärer att ha reda på vilka som har fått mat och inte. Under några timmar råder det en lätt kaotisk stämning. Det leder till att vissa får vänta en stund på sin tallrik, men med mottot "allting ordnar sig" så går det inte att misslyckas. Alla gäster får till slut sin mat och stämningen inne i Immanuelskyrkan är oerhört trevlig.

Under hela året har frivilliga hört av sig till arrangörerna för att få vara volontär under Jul i Gemenskap. Till julfirandet behövs cirka 100 volontärer.

– Trycket är så stort att man tvingas säga nej till många. När julen närmar sig får vi massvis av samtal från personer som vill göra något annorlunda, säger Magnus

Helmnér, ansvarig från Ny Gemenskap. Men ett nej har inte hindrat folk från att hjälpa till. Dagarna innan julen kommer det gåvor från privatpersoner till organisationerna. Bullar och leksaker till barnen är populärt.

När kaffet kommit ut på borden intar en grupp volontärer och gäster scenen. De ska framföra ett julspel, inövat på endast en timme. Publiken involveras och får agera hedarnas får.

– Det är helt otroligt, fantastiskt mysigt, säger volontären Helena. Hon var på ett annat julfirande förra året och hyllar Jul i Gemenskaps lyckade arrangemang.

Visst har Helena rätt. För det är sannerligen en speciell upplevelse att se hur människor umgås och har det trevligt tillsammans runt borden.

Här samlas alla möjliga människor för att fira en alternativ jul. Gästerna har olika bakgrunder och skäl för att komma till Jul i Gemenskap. Vissa kommer ensamma, andra tar med sig hela familjen.

I ett pressmeddelande tydliggör Magnus Helmnér att vem som helst är välkommen till julfirandet.

– Vi tror att den här öppna mötesplatsen behövs i Stockholm idag. Det är positivt att människor från olika sammanhang möts, lär känna varandra och får en möjlighet att hjälpa varandra, säger Magnus Helmnér.

När kaffet börjat sina och uppträdandena är klara får volontärer och gäster tid för en stund tillsammans. Därefter är det dags för Immanuelskyrkan att stänga dörrarna för natten. För många gäster och volontärer var det här inte den sista julen på Jul i Gemenskap.

FAKTA

Jul i Gemenskap har arrangerats i Immanuelskyrkan under 3 års tid. Firandet pågår mellan 17-20 under julafton, mellandagen och annandagen. Arrangörer är Ny Gemenskap, Stockholms Stadsmission, Frälsningsarmén, Volontärbyrån, Hela människan, Immanuelskyrkan, Engelbrekts församling, S:t Johannes Församling, S:t Matteus Församling, ÅterVinnarna, Bilda, Sociala Missionen, Missionskyrkan i Mälardalen, Citykyrkan och Korskyrkan.



Tips och råd:

Tid

Tänk över hur mycket tid du kan tänka dig att lägga på arbetet. Välj ett uppdrag som passar dig!

Överenskommelse

Be om att få en skriftlig överenskommelse på vad ditt arbete går ut på för att undvika missförstånd.

Engagemang

Många arbeten kan vara psykiskt krävande av dig som volontär. Ha i åtanke att vissa uppdrag kan vara tuffa.

Erfarenhet

Vissa typer av uppdrag kräver tidigare erfarenhet. Fråga uppdragsgivaren om du är osäker.

Organisation

När du väljer en organisation bör du vara medveten om deras värderingar, mål och syften. Delar du deras vision?

Första gången?

Känns det nervöst att volontärarbeta ensam, fråga vänner eller familj om de vill följa med.

Tack!

Vi hoppas att boken har varit givande,
och att du blivit inspirerad att prova något nytt.

Vi vill tacka:

Magnus Helmnér, Ny Gemenskap

Karin Olsson, Volontärbyrån

Ysabel Knyphausen, Formgivning

Bengt Nyman, Foto

Stefan Schubertsson, Värmdö gymnasium

Linnéa Hansson, Riddarfjärdens gymnasium

Och alla som varit med och gjort denna bok möjlig.

Kontakt:

Ny Gemenskap
www.nygemenskap.org
Tel. 08-22 17 09

Polisen
www.polisen.se
Tel. 0498-29 35 48

Stadsmissionen
www.stadsmissionen.se
Tel. 08-78 78 649

Volontärbyrån
www.volontarbyran.org
tel. 0771 - 24 14 00

Äldrekontakt
www.aldrekontakt.se
Tel. 08-545 194 61

Källförteckning

Litteratur

- Vanhoff, Heinz (1962) I kamp mot nöd
– Boken om barmhärtighetens historia, EFS-förlag

Undersökning

- Volontärbarometern 2009, (2009), Volontärbyrån,
finns på: www.volontarbyran.org

Internet

- Volontärbyrån, www.volontarbyran.org, 2010-04-07
- Ny Gemenskap, www.nygemenskap.org, 2010-04-07
- Äldrekontakt, www.aldrekontakt.se, 2010-04-07
- Stadsmissionen, www.stadsmissionen.se 2010-03-14
- Polisen, www.polisen.se 2010-03-14

