

Frivillig i en coronatid? Her er et par råd til, hvordan du kan holde fast

For mange af Rødovres frivillige er aktiviteterne blevet sat på pause eller droslet ned på grund af corona. Men der er måder, hvorpå du kan holde fast i den frivillige ånd og ikke mindst fællesskabet omkring den.

Er du en af dem, der har haft kalenderen fuld af frivilligt arbejde, der nu ligger helt eller næsten stille på grund af corona? Så er du ikke alene. Rigtig mange frivillige har måtte aflyse aktiviteter, hvor man mødtes mange sammen.

I Rødovre Frivilligcenter, der er en paraplyorganisation for Rødovres frivillige sociale foreninger, har de blandt andet måtte sætte selvhjælpsgrupper og caféaktiviteter på pause. Og centrets leder, Lars Thorndal, er slet ikke i tvivl om, at der er mange i Rødovre, der lige nu mangler deres frivilligeliv.

"Jeg tror der sidder en del derude, der savner fællesskabet. Det gjorde der også før corona, men det er ikke blevet bedre nu, hvor mange aktiviteter er lukket ned," siger han. Han er slet ikke i tvivl om den positive effekt det kan have at være frivillig, og derfor efterlader det også et tomrum hos mange, når de ikke kan komme afsted til deres foreninger eller aktiviteter.

"For nogle er dét at være frivillig kun et krydderi i hverdagen, mens det for andre er selve hovedretten. Men for de fleste handler det om at være en del af noget større. Glæden ved at bidrage med noget, der hjælper andre har stor betydning for, hvordan vi ser os selv. Så at være frivillig er noget, der booster selvværdet," siger han.

HAR DU RINGET TIL DIN MOR I DAG?

Lars Thorndal mener derfor medicinen lige nu er at række ud på nye måder. Både for ens egen skyld og andres. Du kan for eksempel blive telefonven, siger han, og fremhæver både Ældresagen og Rødovre Kors, der har været gode til at mobilisere folk, der ringer rundt og snakker med dem, der ikke så ofte får besøg af venner og familie i denne tid. Det mener han både kan give noget til én selv og til den, man ringer til. Men man kan også se sig om i sit netværk. Dem, der er ensomme, behøver ikke være fremmede.

"Man kan huske på at ringe og sludre med sine venner og sin familie – især dem der er single. Eller man kan ringe til sin gamle mor. Jeg lover, at dem du ringer til bliver glade. Og når du lægger på, så er du også selv glad," siger han.



HOLD FAST I DIT FRIVILLIGE LIV

1. MØD HINANDEN PÅ NYE MÅDER Hvis I ikke kan mødes indenfor i forsvarlige rammer, så overvej at mødes udendørs. Flere foreninger holder f.eks. kaffemøder i det fri. Bliver det for koldt, så kan I søge råd hos Rødovre Frivilligcenter (rfcenter.dk) om, hvordan I kan mødes online. De kan også hjælpe med, hvordan I sætter telefonmøder op, hvor I kan deltage op til otte personer.

2. FIND NYE STEDER AT VÆRE FRIVILLIG Selv om dine nuværende frivillige aktiviteter er sat på pause, kan der være brug for dig andre steder. Du kan altid finde steder, hvor der brug for frivillige på frivilligjob.dk. Hos Ældresagen (aeldresagen.dk) og Rødovre Kors (rode-kors.dk/bliv-frivillig/snaksammen) kan du desuden blive telefonven eller 'digital ven'. En snak med et menneske, der sidder isoleret hjemme, kan give dig både input og glæde.

3. BRUG TIDEN PÅ AT LÆRE Du kan også bruge tiden på at blive klogere på f.eks. fundraising, kommunikation eller rekruttering af frivillige. Både Center for Frivilligt Socialt Arbejde (frivillighed.dk) og Ingerfair (Ingerfair.dk), der rådgiver om frivillighed, har gratis online-kurser, hvor du også kan 'møde' andre ildsjæle.

4. START NOGET NYT Du kan også bruge den nye situation til at starte en ny forening eller selvhjælpsgruppe. Du kan søge rådgivning hos Rødovre Frivilligcenter (rfcenter.dk) om, hvordan I kommer i gang. De kan også rådgive om at mødes digitalt. En selvhjælpsgruppe kan f.eks. have fokus på skilsmisse, stress eller på at være pårørende til en syg.