



ADHD-foreningen

Frivilligpolitik

## **ADHD-foreningens Frivilligpolitik**

### **Velkommen her hos os**

I ADHD-foreningen er vi glade for, at du og de andre frivillige i foreningen har valgt at bruge jeres tid og kompetencer til at arbejde med ADHD-sagen og gøre en forskel for andre.

Uden alle jer frivillige, ville foreningen ikke kunne leve op til sit formål om at skabe forståelse for og faktisk forbedring af forholdene for mennesker med ADHD og deres pårørende. Så stort tak for at I er med til at gøre en forskel.

Her i frivilligpolitikken vil vi gerne beskrive, hvilke rammer og værdier du kan forvente, når du er frivillig i ADHD-foreningen. Samtidig vil vi også gerne sætte fokus på, hvilke udviklingsmuligheder du personligt har som frivillig. Men fremfor alt vil vi byde dig velkommen som frivillig, vi ser frem til at arbejde sammen med dig.

Som frivillig i foreningen får du mulighed for at arbejde med det, du brænder for. Du kan sætte dine kompetencer i spil og hermed få erfaringer. Samtidig er det et rum, hvor du trygt kan påtage dig nye opgaver og udfordringer. Som frivillig vil du få kendskab til ADHD, og du vil blive en del af et godt fællesskab.

Det er selvfølgelig også muligt at få en udtalelse enten til CV eller andet om det frivillige arbejde, du har udført.

### **Frivilliges rolle**

Som frivillig i ADHD-foreningen kommer du i kontakt med mange mennesker med ADHD inde på livet. Disse mennesker har ofte brug for at få viden om ADHD, talt om deres hverdag og de problemer de har. Og det er her, du som frivillig er med til at gøre en stor forskel. Det, at møde et andet menneske, som har tid til at lytte, vilje til at hjælpe og selv kender til ADHD, er en stor hjælp for mange.

Der er mange forskellige opgaver i ADHD-foreningen som varetages af frivillige. Det er muligt at bidrage til kursusafvikling, sprede viden om ADHD, undervise, deltage i bestyrelsesarbejde og meget mere.

Derudover er der også i foreningens regi mulighed for at tage initiativ til egne frivillige aktiviteter, som den frivilliggruppe, man er tilknyttet, så vidt muligt støtter op om.



ADHD-foreningen

Frivilligpolitik

## **Værdier i det frivillige arbejde**

### **Kerne værdier**

- Næstekærligheden er kernen i det frivillige arbejde.
- Vi møder medmennesker med respekt og anerkendelse.
- Vi dømmes ikke på forhånd folk ude på grund af adfærd og kommunikation.

### **Inkluderende fællesskaber**

- I vores frivillige arbejde skal der være plads til alle.
- Vi er rummelige og accepterer hinandens forskelligheder.
- Vi spørger til hinandens individuelle behov der måtte være i gruppen.
- Forskellighed i personlighed og holdninger er i orden. Det skal der være plads til.
- Der vil være nogen, du har det bedre med end andre – det er i orden.
- Vi hjælpes ad med at tilrettelægge aktiviteter, så de er overskuelige – også for mennesker med ADHD

### **Vi passer på hinanden**

- I ADHD-foreningen har vi et fællesskab, hvor vi tager hånd om hinanden.
- Vi er anerkendende overfor hinanden.
- Vi spørger hinanden hvordan det går "– hvordan har du det?"
- Vi supplerer og træder ind for hinanden, når det er nødvendigt.

### **Vi er ansvarlige frivillige**

Hos ADHD-foreningen er vi ansvarlige frivillige.

Vi tager hånd om de opgaver, vi påtager os indenfor de rammer, vi har fået.

Der altid støtte og hjælp at hente fra de andre frivillige. Så meld endelig ud, hvis du har behov for støtte til noget.

Det kan blive nødvendigt at aflyse frivilligdrevne arrangementer, fordi dagligdagen fylder mere, og det er også helt i orden. Husk at give besked.



ADHD-foreningen

Frivilligpolitik

## **Retningslinjer**

### **Vi har plads til alle**

- I ADHD-foreningen synes vi, at forskellighed er en styrke.
- Her er der plads til alle.
- Alle mennesker er gode til noget, og som frivillig skal du have mulighed for at lave lige netop det, som du er god til.

Nogle af de frivillige opgaver, som ADHD-foreningen tilbyder, kræver bestemte kompetencer eller uddannelse.

Til disse opgaver vil der være en afklarende samtale eller anden form for ansøgningsprocedure, som du skal igennem før du udvælges til opgaven.

### **Du er ikke alene**

- I ADHD-foreningen tilstræber vi, at du som frivillig har en kontaktperson, som du kan henvende dig til med stort og småt.
- Kontaktpersonen giver dig sparring, og det er også kontaktpersonen, du melder tilbage til, hvis du bliver forhindret i at udføre den opgave, du har påtaget dig.

Kontaktpersonen bør være en anden frivillig internt i frivilligruppen eller, hvis frivilligruppen er forankret i sekretariatet, en medarbejder fra sekretariatet.

Lederne af de enkelte frivilligrupper har også en kontaktperson enten i den enhed de er tilknyttet eller i sekretariatet. Samtidig kan de søge sparring ved andre frivillige med samme rolle.

### **Du har ingen udgifter**

ADHD-foreningen forventer ikke, at du som frivillig har udgifter i forbindelse med dit frivillige arbejde.

### **Du har ret til at sige stop**

- Som frivillig i ADHD-foreningen er det vigtigt, at du er realistisk omkring din egen situation og derfor ikke påtager dig opgaver, du ikke kan magte.



ADHD-foreningen

Frivilligpolitik

- Hvis du alligevel pludselig står med en opgave du ikke magter, er det meget vigtigt, at du beder om hjælp og fortæller om dine behov for støtte til din kontaktperson.
- Som frivillig har du altid ret til at sige nej til en opgave, og foreningen har respekt for den frivilliges personlige grænser og forstår, at fleksibilitet i forhold til den frivilliges privatliv er nødvendigt.
- Som frivillig kan du holde op, når du ønsker det. Når du vil stoppe, så giver du besked til din nærmeste frivillige leder, som sørger for resten.

### **Din mening er vigtig**

- Når du arbejder som frivillig, har du stor medbestemmelse i forhold til de opgaver, du udfører. Du har mulighed for støtte til selv at udvikle aktiviteter eller tilbud, der kan støtte ADHD-foreningens formål.
- Derudover har du også mulighed for medbestemmelse på ADHD-foreningens overordnede arbejde. Det får du ved at deltage på landsmøde eller ved at bruge organisationen, så dine holdninger bliver tydelig for hovedbestyrelsen.
- Hvis du er i tvivl om hvordan du får mere indflydelse i foreningens arbejde, kan du henvende dig til din lokalformand eller din frivillige tovholder.
- Som frivillig får du kendskab til de mange aspekter af livet med ADHD. Dine erfaringer og holdninger er derfor vigtige for foreningen.

### **Du har mulighed for uddannelse og udvikling**

- Når du bruger din tid på at gøre en forskel for andre, er det vigtigt, at du er klædt på til det.
- ADHD-foreningen tilbyder løbende uddannelse af de frivillige, og støtter erfaringsudveksling og vidensdeling mellem de frivillige.
- Derudover er det de frivillige grupper internt, der sørger for at klæde de frivillige på til opgaverne.

### **Du er ambassadør**

- Som frivillig i ADHD-foreningen repræsenterer du foreningen udadtil.
- Derfor er det vigtigt, at du er loyal overfor foreningen.

### **Pressekontakt**

Som frivillig må du ikke udtale dig til pressen om ADHD-foreningens holdninger uden forudgående aftale med foreningens formandskab.

### **Du har tavshedspligt**

- For at skabe en god dynamik, åbenhed og tryghed mellem de frivillige samt mellem brugere og frivillige, er det vigtigt, at der er tillid til, at de personlige oplysninger, som kommer frem, ikke kommer videre.
- Derfor bør du, som ny frivillig, blive informeret om tavshedspligten. En god måde at gøre det på er, at du underskriver en tavshedserklæring.

### **Ledelse af frivillige**

Hvis du er frivillig leder, har du ansvar for at dit team af frivillige fungerer godt, og at medlemmerne trives i det. I ADHD-foreningen oplever vi, at det er vigtigt, at de opgaver, som frivillige har, er:

- Meningsbærende og motiverende i sig selv
- Mulige at løse med ressourcer og kompetencer, der er umiddelbart tilgængelige for den frivillige.
- Det skal kunne forenes med den frivilliges hele liv.

Det er selve kernen i ledelsesopgaven at sikre, at disse tre ting er på plads. Den største af ledelsesudfordringerne er, at frivillige er lige så forskellige som mennesker i øvrigt, og dermed at motivation og ressourcer i sidste ende altid er noget, der skal findes i samarbejde med den enkelte.

Det der virker for én frivillig virker ikke nødvendigvis for en anden. Derfor kan god ledelse kun opnås ved dialog i øjenhøjde.

Lederen er naturligt den, som samler trådene op, hvis opgaverne ikke bliver udført. Dette betyder ikke nødvendigvis, at lederen udfører



ADHD-foreningen

## Frivilligpolitik

opgaven, men at han som minimum sørger for, at de involverede får besked om aflysning.

Når man er leder af frivillige, er det vigtigt at se gruppens og den enkeltes potentialer. Frivillige udvikler sig gennem det arbejde, de gør.

”Enhver frivillig er god til noget - det gælder bare om at finde ud af, hvad det er, og så få ham eller hende til at beskæftige sig med det!”

Som leder af frivillige kan du forvente coaching og støtte til at udvikle din egen ledelsesstil fra andre ledere i foreningen.

**Lad os gøre en forskel!**

**Vedttaget på ADHD-foreningens landsmødet den 24. maj 2014**