

PROGRAM

Frivilligdagen 2026



LØRDAG DEN 30. MAJ
KL. 09.00 - 20.30

VI HAR SAMMENSAT EN DAG, DER VEKSLER MELLEM PRAKTISKE WORKSHOPS, FAGLIG FORDYBELSE OG MASSER AF TID TIL DET UFORMELLE SAMVÆR.

FRIVILLIGDAGEN – LØRDAG 30. MAJ

09.00-10.00 **Godmorgen og land blødt**

Morgenmad og indtjekning

10.00-10.30 **Fælles velkomst**

Rammerne for dagen sættes

10.45-12.10 **Inspiration i øjenhøjde (Workshops)**

Her dykker vi ned i forskellige emner i mødelokalerne. Vi skal lære af hinanden og få friske oplevelser med hjem. Vælg mellem følgende workshops:

- **Stå stærkt som frivillig** – styrk dig selv og støt andre (v. Trish Nymark, Forperson ADHD-foreningen)
- **Naturen som værktøj** – Ro, nervesystem og praksis i det frivillige arbejde (v. Sofie Astrid Bøjden Olsson, Projektleder ADHD-foreningen)
- **Frivillighedens nye veje?** – Perspektiver og praksis (v. Bonnie Barr, Frivilligkonsulent ADHD-foreningen)
- **Styrk din lokalafdeling** – få ideer til nye aktiviteter (v. Mette Gerhard, ekstern konsulent)

12.30-13.30 **Frokostpause**

Vi nyder en lækker frokostbuffet i restauranten, hvor der er tid til at fordøje formiddagens indtryk.

Frivilligdagen 2026



13.45-15.45 Fokus på emnet systemstress (Foredrag)

"Når velfærd slider mere end det støtter – om moralsk stress og systemstress" v. Karin B. Nissen cand.soc. i socialt arbejde, forfatter og foredragsholder. Undervejs er der tid til spørgsmål, fælles refleksioner og udveksling af erfaringer.

15.45-16.15 Pause

16.15-17.15 Plads til fællesskab og fordybelse

Del det, du kan – få det, du mangler:

Sæt dine kompetencer i spil og gå på opdagelse i andres. Vi skaber en levende udveksling af idéer, erfaringer og skjulte talenter – og måske finder du lige præcis det, du mangler.

Mulighed for at trække sig ved behov fx stillehjørne eller gåtur.

18.00-20.30 Aftenhygge og underholdning

Vi runder dagen af med fælles middag (fra kl. 18 – 19.30) og efterfølgende underholdning.

19.30-20.30 "Palabras con Alma" - "Ord med sjæl"

Yasser Pino med sin kontrabas sætter musik og sjæl til Martin Anker Jensens spoken word-digte. Cubansk sjæl, salsarytmer og poesi.

Workshops

Inspiration i øjenhøjde

Stå stærkt som frivillig – styrk dig selv og støt andre

(V. Trish Nymark, Forperson ADHD-foreningen)

At være frivillig kan give nogle helt særlige oplevelser – følelsen af at være en del af noget større, gøre en forskel og engagere sig i noget meningsfuldt. Samtidig kræver det også noget af os som mennesker.

Som frivillige har vi ofte roller som tovholdere på caféer eller netværk, facilitatorer af gruppeforløb eller som rådgivere. Vi møder mennesker, der har brug for støtte – ofte i sårbare situationer. Derfor er det vigtigt, at vi både kan være der for andre og samtidig passe på os selv.

Workshoppen giver indblik i:

- Samtaleteknikker i mødet med sårbare mennesker
- Hvordan vi håndterer konfliktfyldte situationer
- Hvordan man giver og modtager konstruktiv feedback
- Forståelse for egen og andres sårbarhed
- Hvordan vi passer på os selv
- Hvordan vi skaber trygge rum for alle deltagere

Målet er at styrke din evne til at navigere trygt og kompetent i din rolle som frivillig – med både omsorg for andre og for dig selv.

Naturen som værktøj- Ro, nervesystem og praksis i det frivillige arbejde

(v. Sofie Astrid Bøjden Olsson, Projektleder ADHD-foreningen)

Hvordan kan naturen hjælpe os med at skabe ro, nærvær og bedre trivsel, både i os selv og i de fællesskaber, vi er en del af som frivillige?

I denne workshop får du en introduktion til, hvordan naturen og uderummet kan understøtte reguleringen af nervesystemet. Vi dykker kort ned i nervesystemets rolle i forhold til ADHD, og hvordan sanseindtryk, bevægelse og naturkontakt kan have en positiv effekt.

Du vil blive introduceret til enkle øvelser i naturen, som kan bruges til at skabe ro, fokus og kropslig forankring. Øvelserne kan efterfølgende anvendes i dit frivillige arbejde.

Vi arbejder også med:

- Hvordan den nære natur kan bruges aktivt i fællesskabsaktiviteter
- Hvad der kan være vigtigt at være opmærksom på i grupper med forskellige behov for ro og stimulation
- Erfaringsudveksling og fælles refleksion

Målet er at skabe et fælles inspirationsrum, hvor vi både afprøver, deler og udvikler idéer, der kan bruges direkte i praksis.

Workshops (fortsat)

Frivillighedens nye veje? – Perspektiver og praksis

(v. Bonnie Barr, Frivilligkonsulent ADHD-foreningen)

Workshoppen giver indsigt i nyeste erfaringer og viden om frivillighed, som den ser ud i Danmark i dag. Det bliver indflyvningen til at undersøge, hvorfor mange foreninger har en oplevelse af, at det kan være svært at rekruttere frivillige til et længerevarende engagement. Er der organisationer, som gør tingene anderledes? Og kan vi indenfor rammerne, der giver foreningslivet masser af muligheder, men også har den traditionelle foreningsmodel som fundament gøre noget anderledes, eller skal vi egentlig ikke bare blive endnu bedre til at bruge de redskaber, vi allerede har?

På workshoppen får deltagerne indsigt i værktøjer til anvendelse efterfølgende:

- Frivilligprofilering og fokuseret rekruttering
- Redskaber til at lave en skarp fortælling om sit engagement
- Erfaringsudveksling

Formålet er at introducere til perspektiver i frivilligheden og koble det med en konkret praksis.

Styrk din lokalafdeling - få ideer til nye aktiviteter

(v. Mette Gerhard, ekstern konsulent)

Et af lokalafdelingernes formål er at give medlemmerne mulighed for at mødes med andre mennesker med ADHD og deres pårørende, og understøtte at der dannes lokale netværk. På denne workshop afprøver vi metoder til at finde på nye aktiviteter som I kan igangsætte i jeres lokalafdeling. Vi arbejder også med at gå fra ide til konkret handling.

Hvad kan du forvente af workshoppen:

- Et redskab til at få nye ideer, som kan anvendes i egen lokalafdeling
- Indsigt i prioritering af ideer
- Konkret inspiration til aktiviteter til at tage med hjem

Målet er at du kan bidrage til, at din lokalafdeling fortsat har nye og spændende fællesskabende aktiviteter på programmet.