

Trivselsundersøgelse og foreningsinitiativer

Inden de medvirkende tre idrætsforeninger i projektet gik i gang med nye initiativer i deres idrætsforening, foretog de en trivselsundersøgelse blandt deres frivillige, som tog afsæt i Ingerfairs TRAVL-undersøgelse. Undersøgelsen satte lys på trivslen blandt de frivillige i de medvirkende idrætsforeninger og det så desværre ikke helt ud, som de forstillede sig. Resultaterne gav de medvirkende foreninger stof til eftertanke, men det var også med til at danne vejen for idrætsforeningernes videre arbejde blandt andet i forhold til prioritering af nye indsatser og initiativer.

Ingerfairs TRAVL-undersøgelse dækker områderne trivsel (dvs. de klassiske psykiske arbejdsmiljøspørgsmål om blandt andet stress, helbred, mobning mv.), rammer (herunder indflydelse, medbestemmelse, arbejdstider), anerkendelse, værdier og ledelse.

Du kan læse Ingerfairs TRAVL-undersøgelse 2020 på tværs af organisationer og foreninger på landsplan her: [TRAVL_undersogelse_2020.pdf \(ingerfair.dk\)](#) eller læse deres nyeste frivilligundersøgelse fra 2021 her: [Frivilligundersogelse_2021-1.pdf \(ingerfair.dk\)](#)

Om trivselsundersøgelse

På tværs af organisationer og foreninger på landsplan er tilfredsheden blandt de frivillige meget høj, men det er jo ikke ens betydende med at det samme billede gør sig gældende i din forening eller måske tror du at den årlige fest har stor betydning for de frivillige, men måske er ikke længere det de frivillige ønsker og har behov for? Derfor kan det være en rigtig god ide at tage temperaturen blandt de frivillige i din forening.

Du kan med fordel lave din egen undersøgelse med egne spørgsmål eller du kan anvende nogle af de spørgsmål, som foreningerne i projektet brugte i deres trivselsundersøgelse og som også anvendes i TRAVL-undersøgelsen. Du kan finde spørgsmålene fra projektets trivselsundersøgelse i næste afsnit.

Hvis I ønsker at igangsætte jeres egen undersøgelse, så er det meget vigtigt, at I får arbejdet med resultaterne og fulgt op på undersøgelsen. Har I brug for hjælp, rådgivning eller sparring, så tøv ikke med at tage fat i Idrætskonsulenterne i Frederiksberg Idræt.

Inspiration til spørgsmål i en trivselsundersøgelse

Du kan med fordel overveje følgende spørgsmål til at undersøge trivslen i din forening. Tilføj og tilret, så det passer til din forening.

1. Hvor tilfreds er du overordnet set med at være frivillig i idrætsforeningen?
2. Hvor sandsynligt er det, at du vil anbefale venner eller bekendte at blive engageret i din idrætsforening?
3. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om at være frivillig i din idrætsforening?
 - Det gør mig glad at være frivillig i idrætsforeningen
 - Det gør at jeg har noget at se frem til i hverdagen
 - Det giver mig selvtillid
 - Det gør, at jeg føler at der er brug for mig
 - Det giver god erfaring, jeg kan bruge i andre sammenhænge
 - Det gør, at jeg indgår i et meningsfuldt fællesskab
 - Det før, at jeg har mulighed for at hjælpe og gøre noget for andre
 - Det giver min mulighed for at bruge mine kompetencer
 - Jeg kender de andre frivillige
 - Jeg er stolt af at være frivillig i min forening
 - De opgaver jeg fortager, er meningsfulde for mig
 - Jeg oplever at gøre en forskel
4. På hvilke måder oplever du, at du bliver anerkendt i din forening?
 - a. At der bliver sagt "tak for i dag"
 - b. At der er tid til en kop kaffe/andet med en frivilligkoordinator/leder
 - c. Kurser og oplæg med faglige eller kompetencegivende input
 - d. Supervision
 - e. Sociale arrangementer (fester, udflugter, sammenkomster eller lign.)
 - f. Kommunikation om, hvilken forskel din frivillig indsats gør for foreningens medlemmer
 - g. Gaver/blomster på mærkedage
 - h. T-shirts/ merchandise
 - i. Gratis medlemskab
 - j. Andet evt. hvad?

5. På hvilken måde ønsker du at blive anerkendt på i din forening
- a. At der bliver sagt "tak for i dag"
 - b. At der er tid til en kop kaffe/andet med en frivilligkoordinator/leder
 - c. Kurser og oplæg med faglige eller kompetencegivende input
 - d. Supervision
 - e. Sociale arrangementer (fester, udflugter, sammenkomster eller lign.)
 - f. Kommunikation om, hvilken forskel din frivillig indsats gør for foreningens medlemmer
 - g. Gaver/blomster på mærkedage
 - h. T-shirts/ merchandise
 - i. Gratis medlemskab
 - j. Andet evt. hvad?
6. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn omkring inddragelse af frivillige?
- a. Der bliver lyttet til mig, hvis jeg kommer med forslag til nye aktiviteter
 - b. Jeg bliver inddraget i beslutninger, der vedrører mit frivillige arbejde
 - c. Jeg har indflydelse på, hvornår jeg vil løse mine opgaver
 - d. Jeg oplever, at frivillige kan engagere sig med forskellig tidsmæssig indsats
 - e. Jeg oplever, at frivillige nemt har adgang til lokaler ifm. Møder mv.
 - f. Jeg oplever at få klare begrundelser, når der bliver taget beslutninger, som påvirker min frivillige indsats
 - g. Det er tydeligt, hvordan jeg kan påtage mig flere opgaver eller mere ansvar i foreningen
 - h. Jeg oplever, at der er plads til forskellighed i foreningen
 - i. Jeg oplever, at alle frivillige bliver behandlet lige og inden bliver favoriseret
 - j. Jeg oplever at de ansatte i almindelighed stoler på de frivillige
 - k. Jeg oplever, at mine medfrivillige trives
 - l. Jeg har de nødvendige kompetencer til at udføre mine opgaver som frivillig
 - m. Jeg oplever, at der er tillid til de opgaver jeg løser
 - n. Jeg oplever, at det er tydeligt, hvem der har indflydelse på hvad i organisationen
7. Hvad oplever du som vanskeligt eller udfordrende i forbindelse med dit engagement?
- a. Samarbejdet med andre frivillige
 - b. Samarbejde med lønnede ansatte

- c. At få flere frivillige med
 - d. Praktiske udfordringer med dit frivillige arbejde
 - e. At fastholde engagement hos andre frivillige
 - f. Jeg oplever ingen vanskeligheder eller udfordringer i arbejdet med andre frivillige/ansatte
8. vurder følgende udsagn om samarbejdet mellem de frivillige
- a. der er en følelse af sammenhold og samhørighed blandt dig og de andre frivillige
 - b. er du og de andre frivillige enige om, hvad der er de vigtigste opgaver
 - c. Er I gode til at samarbejde, når I oplever udfordringer med at løse opgaver
 - d. Kan du give udtryk for dine meninger og følelser overfor de andre frivillige?
9. Har du været udsat for mobning i forbindelse med dit frivillige arbejde de seneste 12 mdr?
10. Har du de seneste 12 mdr. været involveret i skænderier eller konflikter af negativ karakter i forbindelse med dit frivillige arbejde?
11. Har du de seneste 12 mdr. været udsat for seksuel chikane i forbindelse med dit frivillige arbejde?
12. Har du inden for de seneste 12 måneder været udsat for vold og trusler i forbindelse med dit frivillige arbejde?
13. Oplever du at blive udsat for racisme?
14. Har du lyst til at blive frivillig i din forening?