

RECOVERY
BULLSVELKOMMEN
SOM FRIVILLIG
EN MEDSPILLER I FÆLLESSKABET

DU ER MED TIL AT GØRE RECOVERY BULLS LEVENDE



1. HVEM VI ER

RECOVERY BULLS er et frivilligt, stof- og alkoholfrit, idrætsfællesskab for mennesker over 16 år i udsatte- og sårbare livspositioner. Vi mødes om aktiviteter, caféer, træning, ture og fælles oplevelser der skaber bevægelse, relationer og nye muligheder.

2. MEDSPILLER
I FÆLLESSKABET

I RECOVERY BULLS er alle medspillere i fællesskabet. Nogle deltager i aktiviteter eller kommer i caféerne. Nogle tager frivilligt ansvar. Som frivillig er du stadig medspiller – og samtidig en af dem der hjælper fællesskabet videre.



3. GODT AT DU ER MED

Du lærer RECOVERY BULLS at kende ved at møde op, være nysgerrig og tage ansvar sammen med andre. Du behøver ikke kende alle svar fra begyndelsen - vi vil gøre alt vi kan for at lære dig det du behøver at vide gennem frivilligmøder og workshops. Vi vokser ind i opgaverne og giver tillid og ansvar videre.



ANSVAR OG TRO PÅ MENNESKER

Som frivillig er du med til at få øje på det andre kan, tale deres kvaliteter frem og invitere dem ind i små, konkrete opgaver.



ANSVAR ER TILLID I PRAKSIS

Ansvar er en af de vigtigste måder vi viser tro på hinandens muligheder. Vi giver ikke ansvar som en belønning til dem der allerede kan det hele. Vi giver plads til ansvar fordi vi tror på, at mennesker kan vokse med tillid, relationer og meningsfulde opgaver.

Det kan begynde i det små: at hjælpe med kaffe, tage imod en ny, hente udstyr, sige noget i cirklen eller være med til at rydde op. Over tid kan små skridt blive til større ansvar, frivillighed, værtskab og nye roller.

- ✓ At få ansvar er at få medejerskab i fællesskabet.
- ✓ Vi tror på, at du har noget at bidrage med.
- ✓ Vi står ved siden af hinanden mens vi øver os.
- ✓ Vi giver ansvar videre i små skridt, så der er plads til at vokse med opgaven.

Vi skaber tydelige rammer og giver plads til, at den enkelte kan tage næste skridt. Det er sådan ansvar bliver en vej til udvikling, recovery og stærkere fællesskaber.



VÆRDIERNE I PRAKSIS

RECOVERY BULLS bygger på tre kerneværdier. De skal ikke bare siges højt. De skal kunne mærkes i det vi gør.



SAMHØRIGHED

Vi hører sammen. Samhørighed kan mærkes når ingen står alene, når nye bliver inviteret med, og når vi husker at fællesskabet er vigtigere end præstationen.



KÆRLIGHED

Vi møder hinanden med varme, respekt og ærlighed. Vi taler med hinanden og ikke om hinanden. Alle der kommer i fællesskabet mærker kærligheden – og vi gør det uden nogen krav.



FRIVILLIGHED

Vi bidrager med det vi kan, fordi vi vil. Frivillighed giver plads til ansvar, erfaringer og nye roller. Når vi selv har fået tillid, giver vi tilliden videre. Alle der kommer i fællesskabet kommer fordi de har lyst.

12
RECOVERY BULLS
FÆLLESSKAB · SUNDHED · MOTION

VI STARTER I CIRKLEN

Alle aktiviteter starter i cirklen. Her lander vi sammen, siger hvem vi er og byder nye velkommen.

SÅDAN STARTER VI CIRKLEN

- 1 Vi samles så alle kan se hinanden.
- 2 Den frivillige siger kort hvem vi er og hvad vi står for.
- 3 Vi spørger om der er nogle nye - de kan markere med håndsoprækning
- 4 Vi byder dem velkommen med en fælles klapsalve
- 5 Vi fortæller kort hvilken aktivitet vi har i dag
- 6 Vi minder alle medspillere om de værdier der driver vores fællesskab.
- 7 Vi går i gang sammen.

DET SKAL DEN NYE MÆRKE

- Jeg er velkommen her.
- Jeg ved hvad der skal ske.
- Jeg behøver ikke kunne det hele.
- Jeg er ønsket og må gerne komme igen.

3-TRINSRAKETTEN

- | | | |
|--|--|--|
| <h1>1</h1> <h3>VI TAGER IMOD</h3> <p>Vi siger hej og sørger for, at den nye ikke står alene. Vi inviterer til den lokale Facebook-gruppe</p> | <h1>2</h1> <h3>VI INVITERER IND</h3> <p>Vi tager en 1 til 1 introduktionssamtale om hvem vi er, vores værdier og vores stof- og alkoholfrie rammer</p> | <h1>3</h1> <h3>VI HJÆLPER VIDERE</h3> <p>Vi følger op, så den nye ved hvor og hvornår vi ses igen.</p> |
|--|--|--|

Det vigtigste er, at den nye ved hvem der tager imod, hvor vores næste aktivitet, og at invitationen bliver fulgt op.



VI PASSER PÅ HINANDEN

Når noget bliver svært, hvad gør vi så?

DE TRE PRINCIPPER

- 1 STOF- OG ALKOHOLFRIT**
Det er ikke tilladt at være påvirket af alkohol eller stoffer.
Heller ikke at tale om alkohol og stoffer: "tørfikse"
- 2 VI TALER TIL OG IKKE OM HINANDEN**
Opstår der ufordringer i fællesskabet mellem medspillere, tales der om det ansigt til ansigt, på en respektfuld og kærlig måde.
- 3 ALLE HAR RET TIL AT VÆRE I FÆLLESSKABET**
Vold, trusler, chikane, mobberi accepteres aldrig.

DU ER IKKE ALENE - SPØRG

Oplever du at nogle af de tre principper ikke overholdes, er vi alle forpligtigede til at reagere. Det gør vi ved at tale om det og tager ansvar.

RÆK UD

Kan I ikke løse problemet sammen, lokalt i jeres egen frivilligruppe, er I altid velkomne til at række ud til sekretariatet for støtte og sparring.



TAVSHED OG TILLID

Vi respekterer hinandens historier med fortrolighed og omsorg



BILLEDER OG FORTÆLLINGER

Vi spørger altid før vi tager billeder der deles på sociale medier



BØRNEATTEST

RECOVERY BULLS indhenter børneattest på alle frivillige.

TAK FORDI DU BIDDRAGER TIL FÆLLESSKABET!



Kontakt til national projektkoordinator

Bo Nicolai Skov
28 70 64 96
bo@recoverybulls.dk