

Att möta andra människor är kärnan i många städers verksamheter.

Frivilligverksamhet utförs ofta tillsammans med andra. Att plocka skräp är till exempel något som du kan göra på egen hand, men de flesta frivilliguppdrag är gemensamma. I dem träffar du unika, olika människor. Därför är det bra att reflektera över sina interaktions- och mötesfärdigheter. De är färdigheter som är värda att öva på och som man hela tiden lär sig mer om.

Här får du några tips av en gemenskapsarbetare i en invånarlokal och en handledare inom frivilligverksamheten. Du kan dra nytta av dem om du arbetar som frivillig i uppgifter där du möter andra människor.

Tipsen är följande:

- Möt andra människor öppet och med respekt.
- Var intresserad av andra.
- Lyssna och stöd.
- Var pålitlig och utför de överenskomna uppgifterna.

När du pratar med nya människor lär du dig mod och sociala färdigheter. Som frivillig arbetar du ofta i en grupp med andra frivilliga och anställda. Det är viktigt att respektera olikheter eftersom människor har olika bakgrund och livssituationer.

Ibland kan en frivillig möta svåra situationer. Någon kan till exempel förvänta sig mer hjälp från dig än du kan ge. Berättelserna som de hjälp- och stödfående människorna berättar kan vara belastande eller deras beteende kan vara utmanande på grund av deras livssituation eller ensamhet. Det är viktigt att du inte försöker göra för mycket eller oroa dig ensam. Be alltid om hjälp av handledaren om situationen känns svår för dig.

I början kan du tvivla på att du är tillräckligt bra eller kunnig. Du får dock en introduktion och kan diskutera med anställda och andra frivilliga. Du lär dig genom att göra, och responsen hjälper dig att utvecklas.

I frivilligverksamheten uppstår ofta vänskap och gemenskap. Många känner att de hör till en grupp. Samtidigt utvecklas de sociala färdigheterna, grupparbets- och presentationsfärdigheterna. Frivilligarbete kan också hjälpa dig att få jobb eller söka till studier. Frivilliga kan ofta påverka innehållet i verksamheten. Berätta vad du har för idéer och delta i planeringen. På så sätt upplever du att det du gör har betydelse.

Så kom ihåg:

- Ha respekt för den andra som människa
- Respektera olikheter
- Var pålitlig
- Känn dina egna gränser
- Diskutera situationer
- Våga be om hjälp
- Ge respons
- Delta i planeringen