

# STRATEGI FOR MUSKELSTYRKEN



MEDLEMSAFDELINGEN JANUAR 2026

# HVORFOR EN STRATEGI?

For at **styrke frivilligheden** ved at skabe et fælles udgangspunkt for det frivillige arbejde, og vi skal finde "hullerne i osten"

- Vi skal sikre at der er **klare roller, ansvarsfordeling og forventningsafstemning**. Samt ensartede arbejdsgange på tværs af grupper og netværk.
- Vi skal sikre et meningsfuldt og udviklende engagement, samt **understøtte rekruttering og generationsskifte**
- Vi skal styrke **onboarding og fastholdelse**
- Vi skal sikre adgang til **materialer og platforme** til frivilligheden
- Vi skal **fremtidssikre Muskelstyrken** og inddrage Muskelstyrken i udviklingen af frivilligheden fremover



# VORES STRATEGISKE STÅSTED

[Mere for Flere](#)

**Frivilligheden** er en grundpille i Muskelsvindfondens medlemsarbejde.

Muskelstyrkens arbejde er forankret i Muskelsvindfondens strategi **Mere for Flere**. Muskelsvindfondens aktiviteter skal være relevante for alle med muskelsvind i DK, samt deres pårørende.

Medlemsafdelingens aktiviteter har fokus på **viden, fællesskab og engagement**, som afsæt for **empowerment** hos deltagere og frivillige.

Medlemsdemokratiet i Muskelsvindfonden er bredt og vi arbejder efter princippet **"intet om os – uden os"**.



# HVEM ER MUSKELSTYRKEN?



**Muskelstyrken** er alle de medlemsfrivillige i Muskelsvindfonden. Det er **medlemmer og/eller pårørende**, der skaber aktiviteter, fællesskaber og sidder i den **politisk ledelse**.

Det er **Muskelterer** og **lejrledere** der skaber aktiviteter for børn og unge.

Det er **politisk aktive**, der repræsenterer Muskelsvindfonden i lokale **DH bestyrelser og handicapråd**

Det er medlemmer der ønsker at **"give noget tilbage"** . Som ønsker et **meningsfuldt engagement**, og at skabe **værdifulde fællesskaber** med andre i samme livssituation

# MUSKELSTYRKENS KODEKS

## Fællesskab

Handler om at høre til og være en del af noget større. Skabes gennem relationer, samarbejde og fælles oplevelser, hvor man føler sig velkommen og inviteret ind. Der er plads til forskelle i fællesskabet, og mulighed for at mødes og dele både glæder og udfordringer i trygge rammer.

## Anerkendelse

Anerkendelse betyder at blive set, hørt og værdsat – både af ansatte, deltagere og andre frivillige. Det kommer til udtryk gennem ros, feedback og respekt for den tid og indsats, man bidrager med. Når man bliver anerkendt, styrkes motivationen og lysten til at engagere sig.

## Meningsfuldhed

Meningsfuldhed opstår, når det frivillige arbejde gør en forskel og har et formål. Det handler om at give noget tilbage, se frugten af sin indsats og være med til at udvikle fonden. Det er en oplevelse, der skaber glæde både hos frivillige og medlemmer.

## Tillid

Tillid er fundamentet for et trygt og respektfuldt samarbejde. Det indebærer ansvar, ærlighed og frihed til at sige både ja og nej – og at man stoler på hinanden. Tillid giver plads til fejl, udvikling og åbenhed, og styrker fællesskabet.

## Respekt

Respekt handler om at lytte, give plads og anerkende forskelligheder. Det viser sig i tonen, i relationerne og i måden man samarbejder på. Når der er respekt, er der også rum for nysgerrighed, dialog og fælles retning.

# INDSATSSOMRÅDER



Vi har identificeret **"hullerne i ost"** sammen. Dermed også de **indsatser** der skal til for at løfte det frivillige arbejde og fremtidssikre Muskelstyrken:

**Organisering og samarbejde.** Herunder onboardingprocesser, opgave- og ansvarsfordeling

**Anerkendelse og fastholdelse,** herunder værdier og afsæt for relationsarbejdet, samt feedbackprocesser og evaluering

**Kompetenceudvikling** og dannelse af nye netværks der understøtter frivilligheden.

**Rekruttering** – både den interne og eksterne. Så de rette frivillige findes til de forskellige opgaver der skal løftes.