

Frivillighed er noget, vi giver til hinanden

5 *Når idrætsforeninger rundt omkring i landet skal rekruttere frivillige til deres foreninger, kigger de ofte i egne rækker.*
Spring Rytme Mix er et gymnastikhold i Randers, som i mange år har haft held med at tiltrække frivillige til deres forening. Dette grundet, som de selv beretter, at deres frivillige har rod i foreningen.

10 Af Sarah Ørsted

Lyden af 90'ernes teknomusik fylder den kvadratiske springsal i en gammel lagerbygning tæt ved Randers havn. En gruppe gymnaster står i kø og venter på, at det bliver deres tur til at springe. Deres hår gynger i takt til tonerne, der strømmer ud af højtalerne på væggen.

20 Den første gymnast tager tilløbet fra køen og hen mod trampolinen. En knirken fra fjedrene lyder, da pigens bare tæer rammer redskabet. Hun lægger sig i luften som en roterende kugle.

25 Dernæst massiv applaus og positive tilråb fra de 60 elever, der går på holdet.

Glæde er drivkraften

30 Karoline Niebuhr sidder på en madras bagerst i hallen og kigger ned i sin hvide mappe med beskrivelser af de forskellige rytmiske serier, som eleverne skal udføre. Hun har været frivillig på holdet i mere end fem år.

35 Karoline er en af de otte frivillige, der udover at træne på holdet, bruger hver torsdag aften på at hjælpe til på de tre springhold, som Spring Rytme Mix står for.

40 *"Det gør meget, at folk på holdet har valgt at være herude. Det er ikke en sur pligt for dem, hvilket gør, at de gymnaster, jeg træner, er glade. Det gør, at man selv går glad hjem og har lyst til at blive ved med at arbejde som frivillig,"* forklarer Karoline.

I rapporten 'Fremtidens Frivillige - foreningsliv i idrætten,' udviklet af Trygve Buch Laub fra Idrættens analyseinstitut, skriver han, at medlemmerne uden tvivl er en given faktor for, hvordan frivilligheden er i en forening. Den gode stemning er uden

- 45 tvivl med til at fastholde Karoline og hendes kollegaer, påpeger hun.

Med rod i gymnastikken

- 50 Det er langt over spisetid torsdag aften. Ved siden af trampolinen står en mørkhåret mand, stadig med friske og vågne øjne. Hans hånd i ryggen på de mange springende gymnaster er et sikkerhedsnet, for at øvelserne bliver udført sikkert og korrekt.

- 55 Der lyder et *"hep!"*, og gymnasten folder sig ud i en vinkel på 180 grader i luften og lander med begge ben stift plantet i den bløde madras.

- 60 Manden bag tilråbet er Jonas Varberg Lyngsø. Han overtog Spring Rytme Mix i 2003 med sin kone, Trine Varberg. Jonas er 31 år og har beskæftiget sig med gymnastikken siden 1997 – et par år inden han startede på efterskole. Ligesom Jonas har de frivillige i foreningen selv beskæftiget sig med gymnastikken i en årrække.

- 65 *"Vi har her i foreningen en del frivillige, som selv har gået på springholdene. Det er sjovt at følge den udvikling, der sker med dem, fra når de starter, til de bliver frivillige. Der sker virkelig en forandring,"* siger Jonas.

70 Frivillige kræfter

- 75 En tung lugt af sved dominerer den rå springsal, der er bygget op i beton og gipsplader. Springsalen er ombygget præcis til formålet: Nedgravede trampoliner, oppustelige springbaner samt gymnastikredskaber langs væggen fylder det store tidlige lagerrum.

- 80 Springholdet har ikke altid holdt til i lokalerne tæt på havnen. Da den gamle lagerhal, hvor holdet træner nu, skulle renoveres, måtte de tilkalde frivillige kræfter.

- 85 *"Da vi overtog lokalerne her i 2014, var det et stort rum, der tidligere havde været brugt som lager. Vi var 25 frivillige, der knoklede lange aftner for at få det op at stå. De frivillige var folk, der selv gik eller havde gået på holdet, samt forældre der ønskede at hjælpe,"* fortæller Jonas Varberg.

Han forklarer desuden, at foreningen slet ikke vil kunne løbe rundt, hvis det ikke var for de frivillige kræfter.

Fælles interesse er samlingspunktet

95 Gymnasterne sidder i en rundkreds på gulvet foran spejlet, der pryder endevæggen. Mange af dem har t-shirts på med teksten "*Randers gymnastiske forening*". Trøjerne er i forskellige farver, snit og med forskellige årstal printet på ryggen. Dog fortæller trøjerne et tydeligt, fælles sprog. De er en flok, der er stolte af deres forening.

100 Stemningen til træningen er ikke til at tage fejl af: latter og smil dominerer, og en fælles passion for gymnastikken er grundlaget. Karoline har selv gået i foreningen i mange år. Hun brænder ud over gymnastikken også for foreningslivet.

105 "*Man skal have lyst og brænde for det man gør. Man skal ville det foreningsliv man er i, ellers giver det ikke mening, at være frivillig,*" siger Karoline.

110 Alle på holdet er næsten jævnaldrende og brænder for gymnastikken som Karoline, hvilket har stor betydning for succesraten i forhold til at hverve frivillige. I rapporten '*Fremtidens Frivillige*' skriver Trygve Laub, at foreninger, der er domineret af unge jævnaldrene medlemmer, har større succes med at finde frivillige. Dette kan Spring Rytme Mix nikke genkende til.

115 En fællesbesked fra træneren afløser tonerne af teknomusik. Uformel snak mellem gymnasterne og trænere fortsætter ned af gangen mod døren ud.

120 Anslag: 4999
Ord: 832

125 *Jeg vil fortælle, at de mennesker der er frivillig, selv har rod i den forening, hvor de arbejder nu*

UB: De frivillige i RGF har selv lavet gymnastik, inden de startede som frivillige

UB: Unge medlemmer tiltrækker unge frivillige

130 UB: De frivillige har selv en interesse i at foreningen består, da de selv enten er medlem af foreningen, eller har været engang