



MAGASINET

2022

Vi tar et blikk inn i frivilligsentralenes innsats i frivillighetens år, og ser nærmere på hvor essensiell sentralene er for en bærekraftig fremtid.



Frivillighetens glede



Innhold

Av og til må man løfte blikket for å se det store man er del av. Vi håper dette magasinet bidrar til å gi deg en stolthetsfølelse av fellesskapet du og din sentral er en del av. Og at det gir glede og motivasjon i det videre arbeidet.



Redaktør: Ingelin Bergvall,
kommunikasjonsrådgiver,
Norges Frivilligsentraler (NFS)

Medskapere:
Fra Norges Frivilligsentraler:
Michelle Grude Heggen
Gijs Mans
Marte Tangen
Anita Veting
Kari Bøhn
Camille Charles

Eksterne bidragsytere:
Jorunn Sagen Olsen
Samuel Massie
Julie Forchhammer

04

Forord av styreleder og generalsekretær

05

Intervju med ildsjelene bak Sykkelturen

06

Sykkelturen: Tallenes tale

08

Miniserien Frivilligsentralene på hjul

10

Frivilligportrettet med Samuel Massie

11

Pressen elsker frivillighet

12

Frivilligsentralene er ledende i arbeidet for å nå bærekraftsmålene

13

Frivilligsentralenes arbeid med barn, unge, innvandrere og seniorer

17

Samskaping

18

Bedriftenes samfunnsansvar og hvordan sentralene kan tjene på dette

FORORD

Sommeren 2022 skrev frivilligsentralene historie. Vi gjennomførte Norges største aktivitetsbølge fra Nordkapp til Arendal, gjennom alle landets 11 fylker. Men skriver ikke frivilligsentralene historie daglig?



Marte Tangen
Styreleder
NFS

Sykkelturen skapte tusenvis av flotte opplevelser for de som deltok. Den positive effekten som ble generert av over 200 frivilligsentraler, har gjort stort inntrykk på oss. Og ikke bare på oss, for i dialog med stortingsrepresentanter, lokalpolitikere, fylkeskommunene og nasjonale organisasjoner ser vi hvordan Sykkelturen har skapt mye bedre kjennskap til frivilligsentralene i store deler av befolkningen.

85% av sentralene har hatt ansvar for arrangementer under Frivillighetens år, og dette har blitt lagt merke til. Deres innsats har vært en viktig bidragsyter til at Frivillighetens år har blitt en suksess, og virkelig styrket anerkjennelsen av sentralenes viktige rolle i det norske sivilsamfunnet.

«Dere er eksperter i engasjement, superhelter i organisering, og verdensmestere i å skape gode møter mellom mennesker»

I en travel hverdag kan vi glemme å stoppe opp og reflektere over hva vi egentlig holder på med. En gang i blant kan det være nyttig å zoome ut. Om du kan se hva vi i fellesskap får til, og hva din frivilligsentral er en del av i et større bilde, gir det enda mer stolthet over arbeidet du gjør.

For oss i NFS gir det i alle fall enorm stolthet å få være en del av noe som gir så mye mening og glede. Og når vi tenker tilbake på alle de smilende menneskene som syklet og satt i passasjeret under turen, står det klart for oss at det enkelte

Gijs Mans
General-
sekretær
NFS



menneskets glede over å møtes og å skape noe sammen er grunnen til at frivilligsentralene har vært en suksess gjennom 30 år!

Dere ute i frivilligsentralene, de ansatte, frivillige og samarbeidspartnere - dere er eksperter i engasjement, superhelter i organisering, og verdensmestere i å skape gode møter mellom mennesker. Dere har bevist at ordet SAMMEN er den viktigste nøkkelen i møte med fremtidens samfunnsutfordringer.

I dette magasinet finner du gode minner, fakta, faginnhold og refleksjoner, slik at alle tilknyttet frivilligsentralene kan få større innsikt i Frivillighetens år og sentralenes særegne rolle. Vi retter en stor stor takk for den fantastiske innsatsen dere gjør hver eneste dag! Dere lever virkelig opp til vår felles visjon: *Sammen skaper vi gode og inkluderende lokalsamfunn.*

I tillegg til å fortelle om Sykkelturen skal magasinet vise frem hvordan sentralene jobber med barn og unge, hverdagsintegrering og med seniorer. Vi reflekterer over bærekraftsmålene og hvordan sentralenes aktiviteter tar tak i dem alle, og skriver om bedriftenes samfunnsansvar. Vi har langt på vei oppnådd målet med Sykkelturen 2022: å synliggjøre det gode arbeidet som gjøres i frivilligheten, frivilligsentralens nøkkelrolle i lokal samskaping, og å løfte frem at hvert enkeltmenneske er en ressurs. Dette kommer vi til å høste frukter av i lang tid både på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå.



Ildsjelene bak prosjektet Sykkelturen 2022

Initiativtaker Jorunn Sagen Olsen (t.v.) og prosjektmedarbeider Michelle Grude Heggen (t.h.) utviklet og iverksatte det ambisiøse prosjektet som ble det største signalarrangementet under Frivillighetens år.

Jorunn Sagen Olsen, prosjektleder

Favorittøyeblikk?

– Det var da hjulene begynte å rulle på Nordkapp og følelsene tok meg, fordi jeg da så hva vi hadde fått til sammen. Menneskemøtene, mestrings- og stolthetsfølelsen jeg opplevde sammen med innbyggerne i Honningsvåg. All tiden, planleggingen, det harde arbeidet ble erstattet med glede, motivasjon og smil i alle vinkler jeg snudde meg.

Hvilken betydning har Sykkelturen hatt for de sentralene som hadde ansvar for egen aktivitetsdag?

– De har fått god læring i hva som skal til for å oppnå samskaping med innbyggere, lag, foreninger, næringsliv og kommunen sin. Og de har fått oppleve lokalt hva man får til når man går sammen med fokus på gode relasjoner og ressursen i menneskene.

Hva tror du frivilligsentralene som et hele vinner på at dette store prosjektet er gjennomført?

– Jeg tror flere nå ser mulighetene i å skape sammen, og at eksterne aktører forstår hvilken rolle frivilligsentralene kan ha i arbeid med å finne felles løsninger på utfordringer i et lokalsamfunn.

Hva var målet, og nådde vi det?

– Målet var å skape en VI-følelse blant frivilligsentralene, øke kompetansen vår på å skape sammen, og få en bredere forståelse av ressursene som finnes i alle mennesker. Jeg vil si JA, vi nådde målet vårt.

Michelle G. Heggen, prosjektmedarbeider

Favorittøyeblikk?

– Det må bli to øyeblikk: Kvelden før vi sparket i gang, når vi var en liten gjeng på Nordkapp-plataet og så midnattsolen. Det nydelige lyset, reinsdyr, stillhet. Følelsen vi satt med av takknemlighet for all innsatsen folk hadde lagt ned for at vi hadde kommet dit vi var, og spenning for hva de neste dagene og månende ville bringe. Det andre sterke øyeblikket var da jeg hjalp et eldre ektepar fra et sykehjem opp i sykkelen. Da jeg tok hjelmen på den eldre mannen rant tårene hans. Han sa han var så glad og rørt for å kunne oppleve dette med konen sin. Jeg blir fremdeles rørt bare ved tanken på det.

Hvilken betydning har Sykkelturen hatt for de sentralene som hadde ansvar for en aktivitetsdag?

– Lærdom som følge av de krevende oppgavene med mobilisering, og barrierene som oppstår når man prøver å oppnå tverrfaglig samarbeid.

Hva tror du frivilligsentralene som et hele vinner på at dette store prosjektet er gjennomført?

– En tydeligere synlighet av rollen som en viktig samfunnsaktør.

Du avrunder prosjektet nå som Jorunn har sluttet hos oss. Hva blir veien videre?

– Både vi i NFS og sentralene har lært mye om samskaping, og vi har sett at det er behov for bedre samarbeid med privat og offentlig sektor. Jeg vil jobbe videre med å bidra til at vi som et hele kan utvikle oss for å styrke vår evne til å ha en nøkkelrolle i arbeidet med å utvikle bærekraftige lokalsamfunn.



2000

Syklister bidro til turen

2 200

Kilometer ble syklet fra Nordkapp til Arendal



72

Dagsettapper ble syklet av frivillige



72

Lokalsamfunn ble besøkt



Delettapper ble syklet av frivillige

260

Tallenes tale: Sykkelturen 2022

170

Nyhetssaker om Sykkelturen fra mai-august



15

Samarbeidspartnere bidro til prosjektet

5000

Frivillige bidro til turen og aktivitetene lokalt



20 000

Mennesker møtte oss på veien



2 888 300

Mennesker kan ha lest om sykkelturen



Miniserien: Frivilligsentralene på langs

Filmteamet South Coast Creative fulgte oss på Sykkelturen, og resultatet er et rikt filmmateriale som synliggjør det viktige arbeidet som hver dag gjøres på frivilligsentralene. Gjennom fem episoder får vi et lite innblikk i de viktige øyeblikkene som skapes for barn, unge, eldre og voksne - enten de er født i Norge eller har beriket landet som tilflytter.

Alle episodene vil bli tilgjengelig på [Sykkelturen 2022.no](https://sykkelturen2022.no) etter de er sendt på våre sosiale medier.

EPISODE 2: Hverdagsintegrering



Vi får svar på hva hverdagsintegrering er, og hvordan frivilligsentralene bidrar til å inkludere nye tilflyttere i lokalsamfunnene.

EPISODE 4: Seniorressursen



Et av målene med sykkelturen var å synliggjøre ressursene i våre seniorer. I denne episoden møter vi ildsjeler, og ser bredden av seniorinnsatsen i frivilligheten.

EPISODE 3: Barn og unge



Hvor viktig er frivilligsentralene for barn og unge i lokalsamfunnet? Og hva bidrar de med for denne målgruppen? I denne episoden ser vi viktigheten av sentralene for barn og ungdom.



Programleder:
Emma Lunden
reiste Norge på
langs med oss.

EPISODE 5: Samskaping



Noen sier at det mest unike med frivilligsentralene er deres rolle som bindeledd mellom kommune, næring og frivillig sektor. Vi ser i denne episoden nærmere på hvordan samskaping fungerer i praksis.

EPISODE 1: Hva er frivillighet?



I første episode sparker syklene i fra på Nordkapp, med både Samestingspresident Silje Muotka og eventyrer Samuel Massie. Vi får høre ulike perspektiver om frivillighet.



FRIVILLIG-PORTRETET: Samuel Massie

Eventyrer Samuel Massie (30) tok med seg bestefar Arne Ulvolden (86) på Sykkelturen og bidro til god synlighet med sin frivillige innsats. De er begge aktuelle i TV2-programmet «Samuel og bestefar», hvor de reiser ut i verden på eventyr. Samuel er ikke sky for å si at bestefaren er hans aller beste venn, og at han mener alle unge må bli kjent med og lære av den eldre generasjonen.

Hva er ditt beste minne fra sykkelturen?

– Nervene og den gode stemningen, hvor *alle* slags forskjellige mennesker bydde på når vi skulle starte fra Nordkapp. Og ikke minst da jeg satt på som passasjer og Sametingspresidenten styrte nedover bakken samtidig som hun innrømmet at det var hennes første gang på sykkel noensinne.

Hvordan var det å være frivillig?

– Jeg møtte mennesker, delte glede og innså hvor viktig frivillighet er og skal være for Norges land.

Nesten 150 tusen årsverk utføres hvert år av frivillige, og det at det ikke bare er det kapitalistiske hjulet som holder Norge i gang er essensielt. De frivillige gjør en fantastisk jobb, og etter hva jeg har sett tror jeg de virkelig får mening i eget liv av å bidra også. Vinn – vinn. Jeg oppfordrer alle som har mulighet til å bidra som frivillig, unge som eldre - alle er en ressurs!

Hvilken ressurs i deg selv ble du bevisst i din rolle som frivillig på sykkelturen?

– Min ressurs og mitt mål var å spre god stemning og engasjement rundt hvor viktig dette er. Enkelte ganger kan det være litt vanskelig, men denne gangen var det en lek!

Hvis du igjen skulle vært frivillig, hva kunne du tenkt deg å bidra med i ditt lokalsamfunn?

– Det finnes så mange gode ideer og tanker rundt om i landet. Jeg elsker fest og moro og ville så klart kjørt på med mer fest og moro, samt jobbet ekstra for å koble de

to mest ensomme generasjonene vi har i dette landet sammen, nemlig ungdom og eldre. Der har vi litt å gå på.

Hvilke frivillig-aktiviteter mener du vi trenger mer av?

– Få eldre mer aktivt inn i skoleverket, og flere *naturlige* møter mellom ung og gammel!

I 2019 var Samuel og bestefaren med-forskere på Universitetet i Bergen sitt forskningsprosjekt om aktiv aldring. I den forbindelse skrev Samuel disse ordene på sine sosiale medier:

«Noe av det viktigste, mener jeg, handler om endring av holdningene vi har mot eldre, og holdningene de har mot seg selv. Man må slutte å snakke om eldrebølgen og heller se menneskene som individer, og den ressursen de er. Slik kan vi finne ut hvordan de kan bidra i samfunnet vi ønsker å skape.»

Sykkelturen 2022: Kommer til Tønsberg



Tønsberg Blad, 21. mai 2022

Oppfordrer randabergbuen å være med på Sykkelturen 2022



Randaberg24, 3. juli 2022

Lang, lang rekke med rickshaw-sykler besøkte Sønna



Brønnøysunds Avis, 5. juni 2022

På fredag nådde Sykkelturen 2022 Sogn



Sogn Avis, 5. juli 2022

Feirar frivilligheita med sykkelfest



Hardanger Folkeblad, 20. juni 2022



Østlendingen, 16. juli 2022

Pressen elsker frivillighet

Sykkelturen 2022 ble en stor suksess på mange områder – også i mediene. Fra nord til sør ble sykkelturen omtalt og heiet frem av lokal presse.

Norges Frivilligsentraler har bestilt en medieanalyse av Sykkelturen 2022, og konklusjonene derfra er entydige: Frivilligheten i sentralene er godt stoff. Turen ble omtalt i 170 presseoppslag, jevnt fordelt mellom papiravis og nett. Potensielt kan 2.9 millioner mennesker ha lest en sak om Sykkelturen, og dermed også om frivillighet i egen kommune.

Nyheter om frivillighet er en mulighet for lokalpressen til å fokusere på positive ting som hender i by eller bygd. Ikke minst er det kjærkomment fordi det er gode saker uten snev av kommersiell virksomhet – frivillig innsats er så motsatt det kommersielle som det går an å komme.

Positivt hele veien

Analysen viser at alle som driver med frivillighet har en åpen linje til velvillige og rent ut begeistrede journalister. Det har vært positiv pressedekning fra Nordkapp til Arendal.

Sykkelturen har engasjert frivilligsentraler i alle kommuner den har vært innom. Det har vært en mulighet til å vise lokalbefolkningen at frivillig arbeid ikke bare er å gjøre gode gjerninger, men også en kilde

til mye moro, nye vennskap og fellesskap. Mange av avisartiklene har nettopp vinklet på å få frem smilet, som disse titlene viser: «Sykkelturen 2022: Prøveturen endte med velt i rosebedet» og «Nils (98) fant seg kjæreste da han la ut på tur med rickshaw».

Slike saker er også de som får mest oppmerksomhet – begge disse var på ti på topp-listen av saker som ble delt på Facebook. Men det behøver ikke å skje noe morsomt for at folk leser og deler saker - på topp-listen er også den helt enkle: «Fekk vist frem frivilligheita i Klepp».

Å kontakte pressen hjelper

Medieanalysen kan bekrefte for frivillige talspersoner at det de holder på med er veldig godt stoff, som mange ønsker å lese om. På den måten er det også en unik og helt gratis måte å vise frem frivillige aktiviteter, og dermed invitere enda flere til å bli med på laget. Det trenger ikke å være stort eller viktig – her får alle aktiviteter omtale.

I forbindelse med sykkelturen har lokalavisene skrevet om aktiviteter som frisbeegolf, danseaften, grønn klima-lapskaus, og at eldre og barnehagebarn synger Mikkel Rev sammen til trekkspill.

Om sentralen din har tanker om å lage en lapskaus med tema og fargetone, så er det altså bare å ta kontakt med lokalavisen, så kommer de.



– Frivilligsentralene er ledende i arbeidet for å nå bærekraftsmålene

FNs bærekraftsmål består av 17 hovedmål og 169 delmål. Vi spurte klimaekspert Julie Forchhammer i Klimakultur om hjelp til å kartlegge hvilke delmål som betyr mest i frivilligsentralenes daglige virke.



Etter å ha gjennomgått et mangfold av det som skapes og arrangeres av sentralene kom hun med en klar tilbakemelding:

– Frivilligsentralene er ledende i arbeidet mot å nå bærekraftsmålene, og blant få aktører som faktisk jobber for alle de 17 hovedmålene vi har. Hovedmålene kan deles i tre søyler, og jeg mener disse også utgjør tre søyler i virket til sentralene: 1. Målene som bidrar til sosial bærekraft. 2. Målene som bidrar til økonomisk bærekraft, og 3. Målene som bidrar til å bekjempe klimaendringen, sier hun.

Klimaeksperten mener at sentralenes fokus på inkludering av alle mennesker uavhengig av bakgrunn og demografi bidrar til sosial bærekraft i samfunnet. De mange aktivitetene som baserer seg på deling, reparasjon, gjenbruk, utlån, håndverk og mer, bidrar til en bærekraftig økonomi. Samtidig gir slike aktiviteter lokalsamfunnet motivasjon til å sosialisere og delta uten å forbruke noe nytt. De viser hvordan man kan skape sosiale og engasjerte møteplasser med minimalt med forbruk.

– Frivilligsentralene bidrar til å få ned forbruket av ressurser ved å flytte fokuset fra å kjøpe til å reparere, dele og omskape. De bidrar til sirkulærøkonomien i lokalsamfunnet, og har mange aktiviteter som direkte bekjemper skader på miljøet som følge av klimaendringene. Alt dette gjør at de bidrar til å bekjempe klimaendringene, sier Forchhammer.

I en tid hvor både lokal og nasjonal politikk utformes med mål om å bidra til et mer bærekraftig samfunn, kan det være viktig å kjenne til akkurat hvor verdifull sentralene er for å nå disse målene.

På de neste sidene kan du lese mer om bærekraftsmålene og sentralenes bidrag til å nå disse, sett i sammenheng med det viktige arbeidet sentralene gjør mot våre tre hovedmålgrupper; barn og unge, innvandrere og seniorer.

Julie Forchhammer,
partner i Klimakultur,
har 20 års erfaring med
arbeid innenfor klima .



Vi utjevner forskjeller blant barn og unge

Alle mennesker har behov for å bli sett, og ha et nettverk rundt seg. Grunnlaget for en god helse og livskvalitet i voksenlivet legges i barne- og ungdomsårene.



Forskning viser at barn og unges deltakelse i fritidsaktiviteter er viktig både for den fysiske og psykiske helsen i oppveksten, men også senere i livet. Å inkludere barn og unge som faller utenfor eksisterende fritidstilbud i lokalsamfunnet er derfor en av de viktigste oppgavene frivilligsentralene ivaretar.

Sentralene arrangerer lavterskel fritidstilbud hvor barn og unge kan komme og få være seg selv. Hvor de ikke trenger å prestere, men likevel kan få kjenne på mestring, oppleve fellesskap med andre, og treffe trygge voksne frivillige. Aktivitetstilbud som er gratis er viktig for å nå den sårbare gruppen barn og unge som kommer fra lavinntektsfamilier. Tilbudene i frivilligsentralene forebygger ensomhet og utenforskap for unge i nærmiljøet.

Dette viktige arbeidet er i tråd med målet til Fritidserklæringen, som NFS i år signerte sammen med en rekke andre organisasjoner. Fritidserklæringen har som mål at alle barn, uavhengig av foreldrenes sosiale og økonomiske situasjon, skal ha mulighet til å delta i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre barn. Fritidserklæringen bygger på FNs konvensjon om barnets rettigheter. Ved å signere er NFS med i en felles dugnad, hvor vi setter søkelys på ulike barrierer for å delta, og sammen arbeider for å fjerne disse hindringene.

For å bekjempe hindringene som holder barn og unge utenfor aktivitetstilbud har Nasjonal dugnad mot fattigdom og utenforskap blant barn og unge (NDFU) utviklet arbeidsmodellen ALLEMED. På nettsiden allemed.no finnes en verktøyskasse av ressurser og ideer for sentraler som ønsker å jobbe rettet mot



barn og unge, og oversikt over støtte- og tilskuddsordninger som kan hjelpe til i arbeidet.

Frivilligsentralenes mangfoldige aktiviteter og tilbud rettet mot barn og unge strekker seg over mange bærekraftsmål. Her er eksempler på noen som kan plasseres under bærekraftsmål nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15:

BUA utlånsordning, «alle skal med»-aktiviteter, gratis utdeling av mat og klær, etter-skoletid-mat, gratis utdeling av overskuddsmat, åpen idrettshall, leksehjelp (ofte i forbindelse med spill eller aktivitet), håndarbeid, symaskin-kurs, samkjøring til fritids-tilbud, strand-rydding og markeringer av Havets dag, gaming, sykkelritt, lesevenn i skolen, dagravner i skolegården, og klesbyttedag for unge.

Skrevet av Kari Bøhn,
som jobber med
fagfeltet barn og
unge i NFS.



Vi inkluderer og integrerer

Å møte hverandre som likeverdige mennesker skaper nærhet og tilhørighet. Opplevelsen av å ha en meningsfull hverdag hvor alle blir anerkjent og verdsatt for den personen man er, er viktig i integrering og inkludering.



En viktig del av integreringspolitikken er å legge til rette for at innvandrere deltar i samfunnsliv og har frihet til å foreta selvstendige valg. Manglende deltakelse i sivilsamfunnet over lang tid kan føre til negative utslag for deltakelse på andre arenaer som arbeidsliv og utdanning.

Hverdagsintegrering defineres som den innsatsen folk gjør i hverdagen for å inkludere flyktninger og innvandrere. Hverdagsintegrering handler om møter mellom mennesker, deltakelse i fellesskapet, tillit og tilhørighet. De ulike tiltakene som frivilligsentralene og frivillig sektor setter i gang, er med på å motvirke utenforskap. Gjennom åpne møteplasser bygges det sosiale nettverk og skapes tilhørighet, samtidig som det gir verdifull kompetanse og kunnskap om det norske samfunnet. Denne innsikten kan bidra til å senke barrierer for samfunnsdeltakelse i innvandrerbefolkningen, og på denne måten bidra til bedre integrering og et mangfoldig sivilsamfunn. Deltakelse i

frivilligheten kan også gi nødvendig erfaring og tilgang til viktige sosiale nettverk som kan bidra til å komme lettere inn på arbeidsmarkedet. Større etnisk og kulturelt mangfold i deltakelsen i frivilligheten bidrar til et bedre og rikere samfunn for alle. Mangfold bidrar til gjensidig læring, kulturforståelse og respekt i møtet mellom menneskene.

«Hverdagsintegrering handler om inkludering og integrering, og ikke assimilering»

Gjennom frivilligsentralenes aktiviteter får innvandrere og beboere i statlige mottak for asylsøkere styrket sine norskerfardigheter og økt kunnskap om norsk samfunnsliv. Frivilligsentralene bistår også til viktig informasjonsformidling og økt kunnskap til personer med innvandrerbakgrunn som blir utsatt for, eller står i fare for å bli utsatt for, negativ sosial kontroll, æresrelatert

vold, tvangsekteskap og kjønnslemlestelse.

Frivilligsentralene er gode på inkluderingsarbeid og ser på alle som verdifulle ressurser. Det er viktig at personer med innvandrerbakgrunn opplever at deres kultur blir sett på som en berikelse og noe positivt. Anerkjennelse, likeverd og aksept for den man er, uavhengig av bakgrunn, er vesentlig for å kunne beholde sin identitet. Hverdagsintegrering handler om inkludering og integrering, og ikke assimilering - at de skal bli lik oss. Eksempler på aktiviteter og tilbud i sentralene som bidrar til integrering samtidig som det bidrar til å nå bærekraftsmål 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15 og 16 er blant andre:

Språkcafé, sosial matlaging med både lokal og internasjonal mat, leksehjelp, lavterskel aktivitetstilbud i samarbeid med asylmottak, prateklubb for kvinner med fokus på språk-

forsterkning, sosiale aktiviteter med samme mål rettet mot menn, gratis utdeling av mat og klær, loppemarked og klesbyttedager, arbeidstrening, resirkulerings-verksted, generasjonsmøter, aktivitetsvenn, hjelp til CV-bygging, BUA utlånsordning, mangfolds- og inkluderingsnettverk, kjøreopplæring, voksen-klubb, bli kjent med nærområdet - turer, aktiviteter i naturen og flyktningguide.



Skrevet av Camille Charles og Anita Veting, som begge jobber i NFS på fagområdet integrering.





Vi henter frem ressursene i enkeltmennesket

Vi blir stadig flere eldre og vi lever lenger. For mange kommer pensjonisttilværelsen til å vare nesten en tredjedel av livet. Derfor må vi sørge for at den blir meningsfull for den enkelte og samfunnet.

Ønsket om økt deltagelse i frivilligheten begrunnes ofte med gevinsten det har for den eldre selv – aktivitet kan beskytte mot helseproblemer, sosial isolasjon og ensomhet. Men i tillegg vil denne viktige innsatsen også styrke lokalmiljøer og avlaste offentlige tjenester og utgifter. Å øke deltagelsen i frivilligsentralene og frivilligheten øvrig er derfor en vinn-vinn-situasjon og en viktig del av det å skape et aldersvennlig Norge.

Eldres deltagelse i frivilligheten har en enorm verdi. Seniorers bidrag tilsvarer over 15.000 årsverk og over 26 millioner timer frivillig innsats i løpet av et år. Seniorer er derfor den desidert største målgruppen for frivilligsentralene. I over 70% av sentralene finnes målrettede aktiviteter og tiltak for seniorer som deltaker, og aktiviteter hvor seniorer er ressurser inn mot andre målgrupper.

Frivilligsentralenes arbeid mot seniorer løfter folkehelsen i landet. Folkehelse handler om å fremme god livskvalitet, ikke bare om å unngå sykdom. Det innebærer blant annet å kunne delta i samfunnets fellesskap og oppleve sosial støtte, som også reduserer ensomhet, psykiske og fysiske lidelser. Ved å sørge for aktivitet og deltagelse i frivilligsentralene uavhengig av funksjonsevne, legges det til rette for at eldre kan mestre livet lenger og ha en trygg og aktiv alderdom.

Arbeidet som gjøres i sentralene overfor denne målgruppen bidrar til at den demografiske utviklingen vi står ovenfor blir mest mulig bærekraftig. For at seniorenes ressurser best skal komme lokalsamfunnet til nytte er det lønnsomt med tverrfaglig samarbeid med alle lag, organisasjoner, foreninger, næringsliv, skoler og institusjoner i lokalsamfunnet.. Seniorene må få bruke ressursene sine der det er behov, og der de selv ønsker.

Seniorer som frivilligressurser bidrar til aktiviteter og tilbud som er innom alle bærekraftsmålene. Samtidig er de også en målgruppe for aktiviteter og tilbud som bidrar til bærekraftsmål 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13 og 15:

Aktivitetsvenn, reservebesteforeldre, besøks-baby på eldreheim, generasjons-møter: lesevenn for ung og senior, seniordans, sykling uten alder, ryddeaksjoner i lokal flora, senioruniversitet, sy- og strikkestue, datakurs og hjelp til offentlige tjenester på nett, brukthandel, reparasjonscafé, felles måltider, lyttevenn og generelle sosiale møteplasser.

*Skrevet av Michelle G. Heggen,
som jobber med fagfeltet
seniorer i NFS.*



Samskaping

FNs bærekraftsmål nummer 17 lyder: Samarbeid om å nå målene. I frivilligsentralene har det siden deres opprinnelse vært en nøkkeloppgave å samarbeide med kommune, næring og frivillig sektor om å skape tilbud som gir gode og inkluderende lokalsamfunn. I dag kan vi kalle dette arbeidet Samskaping.



Kommune-Norge er i endring. Der New Public Management har styrt våre offentlige tjenester siden 80-tallet, skal nå en ny og forbedret styringsmodell inn: New Public Governance, kjennetegnet med samskaping, demokrati, verdighet og motivasjon (Lars Kobro, Universitetet i Sør-Norge).

Kommunene skal avansere til 3.0: Et begrep som blir brukt om fremtidig kommunal tjenesteyting. Her skal innbyggerne og kommunen sammen bestemme hva man skal få til. Samtidig nevnes samarbeids- og dugnadsånd, og samhandling med frivillig sektor i planene. Det er tydelig at kommunene i stor grad ønsker å støtte frivillighetens bidrag i utviklingen av lokalsamfunnet, men også har forventninger til framtidig deltagelse (KS: FoU- Prosjekt 1840111, 2019).

Frivilligsentralene har praktisert samskaping over mange år. Tilbud og aktiviteter har blitt utviklet sammen med frivillige ildsjeler, målgruppene de vil

nå, andre lag og foreninger, og kommunen. Denne erfaringen kan komme godt med når kommunene nå ønsker et mer deltakende demokrati i videreutvikling av offentlige tjenester. På frivilligsentralene kjenner man folkets behov, og det er et sted for å rekruttere til slik deltagelse. Én aktør må være den første til å foreslå samarbeid - og med sentralenes mangeårige erfaring med samskaping - kanskje de burde by kommunen opp på dans? Såfremt det er enighet i at lovpålagte oppgaver skal ivaretas av kommunen, er mulighetene for hva man kan utvikle sammen uendelige.

FNs 17 bærekraftsmål er blitt mer fremtredende i kommunalt og fylkeskommunalt planarbeid, og brukes i økende grad. Frivilligsentralene står frem som unike samarbeidspartnere for at kommunen skal nå sine ambisjoner. Både er de "best i klassen" i arbeidet for å nå bærekraftsmålene, i tillegg drives de i tråd med samskapingens grunnsprinsipper.

Potensielle samarbeidspartnere for frivilligsentralene i utvikling av aktiviteter og tilbud rettet mot:

SENIORER:
Eldrerådet
Pensjonistforbundet
Sanitetskvinnene
Kommunen
Folkehelsekoordinator
Eldreomsorg /Seniorsentre
Livsglede for eldre
Lokale helselag
Foreningen FRI

Frisklivssentralen
Brann og redning
Hjemmetjenesten

INNVANDRERE:
Kommunen
Nav
Voksenopplæring
Skoler
Bibliotek

Alle Lag og foreninger
Minoritetsorganisasjoner
Asylmottak
Kulturliv

BARN OG UNGE:
Oppvekstavdelingen
i Kommunen
Idrettslag
Lokale organisasjoner

med barn som
målgruppe
Idrettsråd
Musikkråd
Kulturskolen
Asylmottak
BUA
Store lokale
næringsaktører



MAGASINET

2022

Sammen skaper vi gode og
inkluderende lokalsamfunn