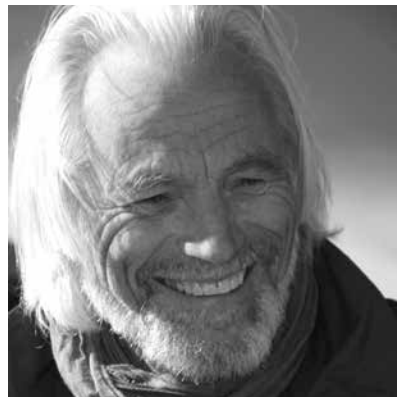




GJENSIDIGESTIFTELSENS KOKEBOK

.....

Gode oppskrifter for et tryggere, sunnere og mer aktivt samfunn



# Innhold

Om Gjensidigestiftelsen	5
Fart, spenning og samhold	6
Tahirlekene	10
Badeparken i Tvedestrand	14
Bokkedalen for alle	18
En aktivitetsplass i nærmiljøet	20
Kjerringåsen downhill	24
Seiling for alle	26
Alltid en hånd i møte	30
Ungdomsløftet	34
Aktivitetspark etter 3000 dugnadstimer	38
Retretten	42
Skisport for alle	46
Snakk for deg sjøl	50
Tungvekteren	54
Fortet på Hisøy	56
Fra vinteranlegg til helårsanlegg	59
Skøyteskolen	61
Sykling på gjengrodde stier	63
Idrettsmat for alle	65
NaKuHel	69
Alt er mulig i friidrett	72
Åpen hall for alle	76
Friskus Idrettslag	78
Nødetatene forebygger trafikkulykker	81
Tur- og treningskompis	84
En aktiv skolefritidsordning	88
Kafé og bading i Levanger	92
Gjensidigestiftelsens satsingsområde	94
Suksesskriterier	97





I 10 år har Gjensidigestiftelsen jobbet for å gjøre Norge tryggere, sunnere og mer aktivt gjennom vår gavevirksomhet. I denne boka har vi samlet noen av de beste prosjektene vi har hatt gleden av å støtte så langt. Dette er tiltak drevet frem av ildsjeler, frivillige lag og foreninger, og viser idé- og dugnadskraften som finnes over hele landet, i by og bygder. Vi håper at historiene kan inspirere og bidra med gode tips til hvordan man kan lykkes med et prosjekt, fra idé til ferdig resultat.

*Unn Dehlen*

Unn Dehlen  
administrerende direktør i Gjensidigestiftelsen

#### **Om Gjensidigestiftelsen**

Gjensidigestiftelsen ivaretar to ulike roller: den ene rollen handler om å bidra til å skape et tryggere, sunnere og mer aktivt samfunn gjennom å gi økonomiske bidrag til ulike samfunnsnyttige formål. Den andre utøves i egenskap av å være en betydelig finansiell aktør og største eier i Gjensidige Forsikring.

Det ideelle formålet handler om at stiftelsen gjennom gaveutdelinger skal fremme trygghet og helse i Norge. Dette gjør vi gjennom å støtte initiativ og prosjekter drevet av frivillige organisasjoner og ildsjeler. Siden starten i 2007 har stiftelsen bidratt med nesten 2 milliarder til rundt 6000 prosjekter.

Gjensidigestiftelsens finansielle formål dreier seg blant annet om å forvalte eierskapet i Gjensidige forsikring ASA og ivareta kunderepresentasjonen i selskapet. Det skjer blant annet ved at Gjensidiges kunder velges inn i stiftelsens generalforsamling og styre. I tillegg viderefremmer stiftelsen sitt aksjeutbytte fra Gjensidige til selskapets skadeforsikringskunder som kundeutbytte.



# Fart, spenning og samhold



## Vi gjør ikke forskjell på folk

Garasjen Ungdomsklubb på Stuenes i Arendal appellerer til ungdommer som søker adrenalinkick, og som liker å mekke. Her får ungdommer fra 12 til 18 år utfolde seg i trygge omgivelser med utgangspunkt i bilsport.

Klubbens ungdomstilbud omfatter bilcross-biler, en forholdsvis rimelig inngang til bilsporten. Her dreier det seg ikke bare om ferdigheter til å kjøre bilene. Det er vel så viktig å ta vare på dem – med andre ord å mekke og vedlikeholde. Det skaper godt samhold, og det gir ansvarefølelse. Det åpner også for at klubben kan ta imot de som

er for unge til å kjøre. De kan få andre oppgaver mens de venter på lisens, og det er flere i 12-15 årsalderen som trives godt med verktøy i hendene og kyndig veiledning fra de eldre.

## Wikipedia:

«Bilcross er en motorsport for biler som kjøres enten på rene grusbaner eller på baner med blandet dekke. Bilcross er den rimeligste formen for bilsport, og for å motvirke at førerne legger altfor mye penger i bilen, finnes det en ordning med tvunget salg til fast pris.

Aldersgrensen for å kjøre bilcross på trening er 15 år, og man kan begynne å kjøre konkurranser det året man fyller 16.

Bilcross arrangeres på baner over hele landet, både i nasjonale og lokale turneringer.»



### Ta de unge med på råd

- Vi startet i det små, med Olabiler. Vi hadde en mekkeklubb for ungdom fra ungdomsskolealder og opp til 18 år. Vi så den gleden de hadde av dette, og vi begynte å tenke på hvordan vi kunne gjøre tilbudet enda bedre. Vi spurte ungdommene, og det er vårt viktigste råd til andre som ønsker å gjøre noe for de unge. Ta de med på råd, spør hva de ønsker seg og hvorfor. Da tar du ungdommene på alvor, du får svar, og de får et eierforhold til prosjektet, sier Jan Gunnar Halvorsen som er ildsjelen bak Garasjen Ungdomsklubb.

### Avhengig av ildsjeler

Jan Gunnar er veldig opptatt av å lytte til de unge. Han har sett nok av prosjekter der de voksne, ofte i beste mening, har satt i gang ulike fritidstilbud for ungdom. Men så viser det seg ofte at det ikke stemmer, rett og slett fordi det ikke treffer i forhold til de unges ønsker og interesser.

*- Selvsagt trenger man voksne som kan ta ansvar og som kan lede prosjektet. Det bør helst være ildsjeler som brenner for saken, og som ønsker å gi barn og unge noe meningsfylt å holde på med. I vårt prosjekt er det blant annet helt avgjørende at det er voksne som har ansvaret for organisering, økonomi og sikkerhet, kort sagt at alt skjer innenfor forsvarlige rammer. Slik må det være i bilsporten. Men det forhindrer ikke at de unge selv skal få være aktivt med i planlegging og når viktige avgjørelser skal tas, understreker Jan Gunnar.*

Når ungdommene har satt ord på sine ønsker, så er neste fase, ifølge Jan Gunnar, å beskrive selve prosjektet. Da skal det gis svar på hva man vil oppnå og hva som trengs for å få det til, og da blir det jo fort snakk om økonomi.

- Det var min bror og jeg som gikk i gang med dette, vi fordelte oppgavene mellom oss, og etter hvert har vi fått flere gode hjel-



pere. Da er det viktig å finne folk som kan utfylle hverandre. Noen er gode på det praktiske, for eksempel det å skru, mens andre er flinkere på det administrative. Vi trengte også noen som kunne åpne dører inn til mulige økonomiske støttespillere. Vi var avhengig av penger for å få dette til, så vi henvendte oss både til kommunen, næringslivet og etterhvert også til Gjensidigestiftelsen, forklarer Jan Gunnar som også legger til at for dem er det selvsagt at det ikke bare skal være voksne i klubbens styre. Der er også de unge representert.

### Vi gjør ikke forskjell på folk

Sist høst har klubben på det meste samlet over 20 ungdommer, men etter hvert har antallet stabilisert seg på rundt 15. Det er ganske ideelt i forhold til størrelsen på klubblokalet og i forhold til det utstyrt klubben rår over. Det er fem til seks voksne ledere, og det som er spesielt hyggelig er at noen av lederne er rekruttert blant dem som har «vokst opp» i klubben som medlemmer.

*- Vi gjør ikke forskjell på folk, her er alle like – og dette skal være et lavterskeltilbud der foreldrenes økonomi ikke er av betydning. Vi har det som er nødvendig av utstyr. Det er fantastisk å se den gleden ungdommene har av dette tilbudet, fra de yngste som rydder og mekker mens de venter på å li gamle nok til å kjøre, til 15-åringene som setter bak rattet for første gang på trening til de over 16 som også får kjøre konkurranser. Det blir gode relasjoner mellom disse fordi de deler en glede og en lidenskap. De vokser på dette, og de får selvtillit ved å mestre nye oppgaver, forklarer Jan Gunnar.*



I vintersesongen samles ungdommene en gang i uken, mens det i perioden fra april til oktober er hyppigere samlinger, inkludert syv til åtte helger med løp rundt omkring. Da blir det naturlig nok en del reising og transport av bilcross-bilene, og da er man avhengig av ildsjeler med engasjement og tid. Men i Garasjen Ungdomsklubb skal alle ta ansvar og alle skal yte, så derfor er det jo også en god del oppgaver som venter når man vender hjem igjen etter løpene. Da er det opprydning, vasking og mekking – og alle bidrar, også de yngste.

Jan Gunnar kan for øvrig fortelle at klubben har hatt besøk fra andre som har hørt om det de har fått til i Eydehavn utenfor Arendal. Slike besøk er veldig hyggelige, og ildsjelene i Garasjen Ungdomsklubb deler mer enn gjerne sine erfaringer med andre som går med tanker om å gjøre noe lignende for barn og unge i sitt nærmiljø.

- Men husk, det trengs ildsjeler med ekte engasjement for å lykkes. Og skal du gjøre noe for barn og unge, er det viktig at de får være med i planleggingen. Da blir resultatet helt sikkert langt bedre enn om de voksne alene skal bestemme, understreker Jan Gunnar.

#### Kontaktinfo:

Jan Gunnar Halvorsen, 938 25 715  
nunne4x4@yahoo.com  
www.facebook.com/stuenesgarasjen/sentral



**Kontaktinfo:**

Vidar Bøe, 915 67 827  
vb.frasparket@gmail.com  
www.tahirlekene.no  
www.facebook.com/Tahirlekene/

# Tahirlekene

**Det er vondt å stå utenfor, derfor skal alle med!**

Tahir Hussain er norskpakistaneren som aldri gir seg. Den motgangen han har møtt på livets vei har han snudd til noe positivt. Han deler av sine erfaringer for å bidra til at de som står utenfor fellesskapet skal bli sett og inkludert, og det gjør han med sterke budskap og aktivitetstilbud under mottoet «Alle skal med»!

**Tahir møtte Vidar**

Allerede som 12-åring begynte Tahir å miste synet, en konsekvens av det sjeldne syndromet Laurence-Moon-Bardet-Biedl (LMBB). Den aktive gutten ble satt sterkt tilbake, og etter hvert ble idrett og lek erstattet av hvit stoff og mye alenetid. Han ble glemt og oversett av det fellesskapet han hadde vært en del av.

I 2006, da Tahir var 24 år, møtte han Vidar Bøe for første gang. Vidar, med bakgrunn som politimann, var en kjent og respektert ressurs i norsk idrett. En ildsjel i Østmarka Idrettslag, et lag som arbeider målrettet med integrering av barn og unge og som holder til i Lørenskog.

Det første møtet mellom Tahir og Vidar ble starten på et nært forhold, med nærmest daglig kontakt, mye trening og mye omsorg. De to ble landskjente i 2009 gjennom programserien «Sykkeldrømmen» på TV2. Etter en lang periode med trening og forberedelser gjennomførte de Den store styrkeprøven på tandemsykkel. Det 540 kilometer lange rittet som går fra Trondheim til Oslo. TV2-serien ble en seersuksess.

**En idé blir til virkelighet**

Ideen om Tahirlekene ble sådd, og i 2010 ble de arrangert for første gang på Lillomarka i Oslo. Siden er lekene blitt videreutviklet og introdusert for ulike skoler rundt om i landet, og på hvert arrange-

ment deltar som regel mellom 350 og 400 barn på 6. trinn. Målet er at alle skal få mulighet til å drive aktivitet som gir læring og gode opplevelser, slik at dette inspirerer til gjentakelse. Gjennom lekene inviteres elevene til å støtte hverandre, blant annet ved at noen av øvelsene er lagt opp slik at en elev ledsager en annen elev som har bind for øynene.

Det konkurreres i basisferdighetene, hurtighet, kondisjon, balanse, smidighet, samspill, koordinasjon, spenst, styrke og presisjon – som lag. Minst en gutt og en jente fra hver klasse deltar i hver av øvelsene. Gjennom disse øvelsene er det først og fremst fellesskapet, egnestrering og samarbeid som dyrkes. På Tahirlekene er det





faddere som hjelper til, som regel elever ved videregående skoler. En viktig del av Tahirlekene er turen Tahir tar rundt til klassene i forkant av lekene, der han forteller sin historie til elevene. Det skaper nærhet og understøtter hensikten med prosjektet. Vidar er med, og sammen formidler de viktige budskap og brutal ærlighet, blant annet om mobbing og om det vonde ved å stå utenfor fellesskapet. Tahir-lekene har fått svært gode tilbakemeldinger fra lærerne og fra de mange tusen elevene som har deltatt gjennom de seks årene som har gått siden oppstarten.

### Du må ha et langsiktig mål, og du må ikke miste troen

Vidar Bø er en ledestjerne blant ildsjelene. Han har viet det meste av sitt liv til dugnadsarbeid. Med utgangspunkt i idrettens grunnverdier og med sin bakgrunn som politimann, har hans hjerte banket spesielt for dem som faller utenfor. Det er verdt å lytte til erfaringene fra mannen som på Idrettsgallaen i 2010 ble hyllet som årets ildsjel.

*- Du må ha et langsiktig mål, du vil møte på problemer, men du må ikke miste troen. Har du et prosjekt som har en samfunnsverdi og som vil bety noe for lokalmiljøet og dine medmennesker, så kan du gjøre en forskjell. Men du må tenke i et perspektiv på minst ti år, og du må ha en kjerne av gode støttespillere rundt deg, sier Vidar Bø.*

### Et tilbud til dem som faller utenfor

Opprinnelsen til Tahir-lekene handler om en fortvilet, men målbevisst ung mann og et annerledes idrettslag. Norges Idrettsforbund formidlet kontakt mellom de to, og for Vidar Bø ble Tahir Hussain nærmest som et nytt familiemedlem.

- Vi er en kameratgjeng som har holdt sammen i 30 år, og vi etablerte Østmarka Idrettslag fordi vi ønsket å være et annerledes idrettslag. Vi ville gi et tilbud til dem som faller utenfor, de som ofte blir vraket. Det var vel derfor Norges Idrettsforbund henviste Tahir til oss, da han spurte forbundet om ikke det fantes en klubb for en med hvit stakk som både ville trene og oppleve et sosialt fellesskap. Han hadde jo fått med seg at idretten hadde programfestet at funksjonshemmede skulle integreres, forteller Vidar.

Vidar har levet et langt liv som idrettsleder, og i sin tid som politimann tok han med seg noen av verdiene fra idretten. Ved Stovner politistasjon i Oslo var han med på å utvikle Stovnermodellen, et samarbeid mellom politi, skole og barnevern. Målet var blant annet å forebygge kriminalitet ved å hjelpe barn og unge som hadde det vanskelig. Det viste seg også at flere av ungdommene her ikke hadde noe fritids- eller aktivitetstilbud, og idrettslagene i bydelen ble engasjert.



- Det var blant annet dette med integrering og fellesskapsverdier vi bygget Østmarka Idrettslag på. Det er også det som er fundamentet for Tahir-lekene, og gjennom lekene ønsket vi å henvende oss til elevene i 6. trinn, de som er 12 år og dermed like gamle som Tahir var da han begynte å miste synet. Da blir det lettere for dem å assosiere seg med hans historie, han som var en populær og aktiv gutt, men som altså ble satt på utsiden fordi han ble blind. Det er en skjebne som gjør inntrykk og som viser hvor smertefullt det kan være å stå alene.

### Godt lagarbeid avgjørende

Med Tahir som symbol på det å stå utenfor, og med Vidar som ankerfeste, ble ideen om Tahir-lekene utviklet. Prosjektet fikk tidlig et tydelig formål. Det handlet om å invitere og inkludere de som blir oversett. Tilrettelegge for samvær gjennom felles aktiviteter, og på den måten sørge for at alle blir sett og satt pris på. Vidar Bø understreker nødvendigheten av godt lagarbeid og gode støttespillere når prosjekter skal utvikles og gjennomføres. Selv hadde og har han en innerste sirkel på fem til seks dugnadsarbeidere med seg, en gjeng som gjennom idretten har holdt sammen i over 30 år. Den dugnadsånden og det samholdet som preger denne vennegjengen har vært avgjørende både for Østmarka Idrettslag og for Tahir-lekene.

*- Vi har også hatt god hjelp fra frivillige funksjonærer og gode støttespillere som vi har rekruttert blant dem som samfunnet har lett for å vrake. Det handler blant annet om tidligere innsatte, folk med rusproblemer og de som av ulike grunner trenger rehabilitering. Her finnes mange flotte ressurser som lengter etter å bli del av et nytt miljø og som ønsker meningsfylte oppgaver. Tahirlekene legger til rette for at mange av de som blir sittende på «reservebenken» igjen kan løfte blikket og se seg i speilet.*

*- For Tahir-lekene har det også vært helt avgjørende å engasjere elever fra videregående skoler i arrangørstaben. Som faddere gjør de en glimrende jobb, og mange av dem er også gode forbilder for 6.klassingene som deltar i lekene, forklarer Vidar. Han legger også til at samarbeidet med skolene og lokale myndigheter er avgjørende for at Tahir-lekene har blitt en suksess.*

### Det koster

Det koster å løfte et prosjekt som dette. Det begynner med en idé som er tuftet på idealisme. Ildsjelen er navet i det hele, men er avhengig av å ha likesinnede med seg. Konseptet skal utvikles, det skal ha en verdi for samfunnet, og det må være langsiktig. Minst

ti år, ifølge Vidar Bø. Prosjekter som gir mening for samfunnet og som gir gode opplevelser for mange enkeltmennesker, vil ha kraft i seg til å overleve. Mange vil oppleve motgang og høye hindre på veien, men har du virkelig tro på det du holder på med, så ikke gi opp. Det er et av Vidars viktigste råd til andre ildsjeler. Han minner om at du må være villig til å sette av mye tid for å lykkes. Du må ha hjertet med deg i frivillighetsarbeidet, og som dugnadsarbeider får du ikke penger for jobben du gjør. Du får betalt ved at du utretter noe som gjør en forskjell i samfunnet og ved å se gleden i at de som ofte faller utenfor blir inkludert i et fellesskap.

- Ja, det koster penger å arrangere Tahir-lekene, men vi opererer med nøkterne budsjetter og solid dugnadsinnsats. Vi er veldig



takknemlige for den støtten vi har fått fra Gjensidigestiftelsen, og stiftelsen har vært en førsteklasses samarbeidspartner. Vi må etter hvert se oss om etter andre støttespillere dersom Tahir-lekene skal overleve. Vi har full forståelse for at stiftelsen må ha en tidsbegrensning på sine engasjementer. Egentlig burde det offentlige ha tatt et ansvar for økonomien i prosjekter som dette. Jeg er overbevist om at vårt forebyggende arbeid vil redusere NAVs utgifter. Så i et samfunnsmessig perspektiv er det penger å spare ved å støtte frivilligheten, slår Vidar Bø fast. Han sysler også med tanken om at Tahir-lekene i kraft av sitt verdigrunnlag kunne være godt egnet som tema for konfirmasjonsleirene rundt om i landet. Oppfølgingen av Tahir er blitt et familieprosjekt. Både Vidars svigersønn og barnebarn trener sammen med Tahir. Han har ikke bare syklet Trondheim-Oslo, han har også gått Vasaloppet. Nå trener Tahir til Oslo Maraton med familien Bø som helt avgjørende støttespillere.

Vidar er genuint opptatt av frivillighetsarbeidet. Han har jobbet med idretten som arena for samhold, integrering, mestring og lek. Han er opptatt av å forebygge de problemene rus og kriminalitet fører med seg. Han ser også at frivilligheten og idretten kan spille en større rolle når det gjelder integrering av flyktninger, og tror at det også her kan ligge en stor samfunnsgevinst. Han skulle ønske at norsk idrett hadde fanget opp Tahirlekene, nettopp fordi prosjektet lever opp til idealet om idrett for alle.



# Badeparken i Tvedestrand

Nord-Europas største i sitt slag

Badeparken i Tvedestrand er en oppblåsbar aktivitetspark i vann, og den byr blant annet på klatrevegger, sklier, husker og balanseballer. Parken er blitt en suksess. Gjennom sommermånedene i 2016 ble den besøkt av nær 40.000 mennesker.

Prosjektet er både forebyggende og aktivitetsskapende. Aktivitetene her bidrar til at barn og unge blir trygge i vann, samtidig som også voksne kan ta del. Lek kombinert med trening har en ubetinget helseeffekt, og når det hele skjer i vann gir det også verdifulle tilleggseffekter. Det handler om å mestre det våte element, og det handler om å dele gode opplevelser i et stort fellesskap – åpent for alle.

Bak prosjektet står Tvedestrand Frivilligsentral, og badeanlegget har gitt mange positive ringvirkninger for sørlandsbyen.





## En vill idé ble en kjempesuksess

- Det begynte som en vill idé, forklarer Lars Henrik Molleklev. Han leder Frivillighetssentralen i Tvedestrand, og det var han som først tenkte tanken om en badepark i byen. Han hadde registrert badeanlegget på Kadettangen i Bærum, og tenkte at Tvedestrand måtte være et ypperlig sted for noe tilsvarende, og det måtte gjerne være større enn det han hadde sett like utenfor hovedstaden.

- Vi hadde kontakt med Gjensidigestiftelsen, og vi diskuterte ideen. Den passet jo godt i forhold til stiftelsens satsing på trygghet og helse. Vi ble enige om å videreutvikle ideen, og jeg tok kontakt med kommuneledelsen. Deretter gikk det raskt, men det er viktig å huske på å gjøre tingene i riktig rekkefølge, sier Lars Henrik Molleklev. Tvedestrand kommune sliter økonomisk, slik også mange andre kommuner gjør. I tillegg har kommunen utfordringer ved at den kommer dårlig ut på levekårsundersøkelsen. Det var behov for å tenke nytt, men det var ikke lett å finne dekning på budsjettene. Kunne det nye skape liv i byen, og gi positive ringvirkninger for kommunen og næringslivet, ville det være kjærkomment.

## Vi må tenke spleiselag

«Det er bare å søke Gjensidigestiftelsen», sa rådmannen til lederen av Frivillighetssentralen. «Nei, vi trenger å ha kommunen med på laget», svarte Lars Henrik.

- Det måtte bli et spleiselag, og selv om kommunen ikke hadde muligheter til å stille med penger, kunne de tilby arbeidskraft. De bidro med flinke folk som kunne ta ansvaret for opp- og nedrigging av anlegget. Saken ble fremlagt for kommunestyret, og der var det bred enighet om at dette vare et kjempeflott og spennende prosjekt, forklarer Lars Henrik.

Kombinasjonen arbeidskraft fra kommunen og mulig økonomisk støtte fra Gjensidigestiftelsen ga ildsjelen fornyet energi og håp om at den ville ideen skulle la seg realisere.

- Vi var jo avhengige av å beskrive prosjektet skikkelig i en søknad til Gjensidigestiftelsen, og vi måtte selvsagt ha et budsjett. Vi tok kontakt med produsenten i Tyskland, og ble høflig henvist til deres importør i Norge. Det ble en fin prosess. Filosofien til de som lager slikt utstyr er at alt som kan være på land, kan også være i vann. I alle fall er dette sant når det gjelder oppblåsbare aktivitets- og lekelementer.

### Kontaktinfo:

Lars Molleklev, 945 01 500  
frivillig@tvedestrand.kommune.no  
www.tvedestrand.frivilligsentral.no/  
www.facebook.com/tvedestrand.frivilligsentral

## Hentet erfaring fra andre

Det ble besøk hos produsenten i Tyskland, og det ble befarings på badeanlegget i Bærum kommune. Dette var viktig både for opplæring og for å høste erfaring. I tillegg til å få opplæring i rigging og bruk av utstyret under besøket i Tyskland, fikk de nyttige tips fra de som hadde ansvaret for anlegget på Kadettangen.

- Vi lærte oss blant annet at det kan gå ganske vilt for seg i slike anlegg, og at det er viktig med skikkelig skilting og vakthold. På Kadettangen hadde de badevakter. For oss ga det litt feile assosiasjoner, så vi valgte å gå for strandverter, forklarer Lars Henrik. Spleiselaget ble utvidet ved at Barne- ungdoms og familiedirektoratet (Bufdir) ga støtte til å lønne strandvertene de to første årene. Vertenes ansvar skulle være å sjekke at riggen til enhver tid er i orden, og ellers overvåke det som skjer i parken. I tillegg skulle de ordne med utlån av utstyr, deriblant kanoer som Gjensidigestiftelsen, Aust-Agder fylkeskommune og Bufdir tidligere hadde gitt støtte til. Kanoer og padling ville få et enda større publikum og nye bruksmuligheter i kombinasjon med badeparken.

## Gjennomført på rekordtid

Sikkerheten i et anlegg som dette er viktig, og god skilting bidrar til økt aktsomhet der hvor leken ofte kan gå over i villskap. Det ble planlagt med skilting på engelsk, norsk, tysk, spansk og polsk.

- Vi fikk gode råd fra Gjensidigestiftelsen og vi fikk verdifull hjelp til å utarbeide søknaden, og i desember 2013 fikk vi ja derfra. Det var fantastisk, og hele prosessen hadde jo gått på rekordtid fra vi hadde den første samtalen om saken i august samme året. Fra sommersesongen 2014 har altså Badeparken på Tjenna skapt nytt liv i Tvedestrand. Her tilbys både barn, ungdom og voksne det som best kan beskrives som en hinderløype i vann. Der kan gjestene finne sitt eget tempo og tilpasse aktivitetene til egne ferdigheter og ambisjoner. Anlegget byr på gode muligheter til å få trent både balanse, styrke og utholdenhet, og alt skjer i en rigg som hele tiden er i bevegelse. I tillegg er det muligheter for en padletur, for de som måtte ønske det. Og alt er gratis!

Tilbakemeldingene er entusiastiske både fra tilreisende og fra lokalbefolkningen. Her kommer barn og unge, her kommer familier, og på sidelinjen står eldre med og uten rullator og gleder seg som tilskuere til det hele. Den store tilstrømningen har også hatt positiv effekt på kommunens parkeringsinntekter og for handelsstanden i byen, særlig for serveringsstedene. Lederen for frivilligsentralen er glad for den suksessen badeparken har blitt, og ønsker å takke alle som har støttet prosjektet og alle som har besøkt Tvedestrand Badepark.



## Gode råd til ildsjeler

Når vi ber Lars Henrik Molleklev om å oppsummere sine erfaringer fra prosjektet, kommer han med flere råd som kan være nyttige for andre.

- Hvis prosjektet du planlegger innebærer aktivitet på et område som andre eier, for eksempel kommunen, så må du ta kontakt med grunneier så tidlig som mulig. Det er bedre å prøve enn å la være, og det verste som kan skje er at du får nei. Det beste som kan skje er at grunneieren blir en alliert.

- Du må avklare om prosjektet ligger innenfor de formål Gjensidigestiftelsen støtter. Vi var sikre på at vårt prosjekt handlet om både trygghet og helse. Legg mye arbeid i søknaden til stiftelsen, og spør gjerne stiftelsen om råd underveis. Bruk erfaringer fra andre når budsjettet skal utarbeides. For vår del traff vi godt fordi vi kunne bygge på erfaringene fra Badeparken i Bærum og fordi produsenten og importøren bidro med underlagsmateriale.

- Vår erfaring er at det også er viktig å synliggjøre at prosjekter som dette er avhengig av mer enn bare penger, her kreves stor grad av frivillighet. Vi fikk kommunen til å stille med arbeidskraft, og vår lille frivillighetssentral la flere hundre timer inn i prosjektet. I tillegg søkte vi Bufdir om midler – og alt dette var viktige forutsetninger for å kunne be stiftelsen om støtte.

- Den gode kontakten vi fikk med rådmannen og kommunene for øvrig, var helt avgjørende for at prosjektet lot seg realisere på rekordtid. Vi avklarte alle detaljer tidlig, og vi var enige om både ambisjonsnivå og rolledeling. Det gjorde at vi alle sto i riktig retning da Gjensidigestiftelsen sa ja til prosjektet.

- God planlegging, skikkelige spesifikasjoner og en ryddig prosess i forhold til produsenten og det nære samarbeidet med importøren var avgjørende for at vi kunne åpne badeparken allerede sommeren 2014, et lite år etter at ideen ble sådd.

- Vi hadde et par reklamasjoner på noen av elementene i riggen, men det ble aldri noe stort problem. Det ble fikset på mindre enn en uke.

- Det som nå er en utfordring er å få finne midler til å lønne badevertene, så her arbeider vi med en ny søknad til Bufdir. Vi krysser fingre for at de fortsatt skal se at Badeparken er et viktig tilbud også for barn som lever i fattigdom og for unge flyktninger i regionen.



# Bokkedalen for alle



**Kontaktinfo:**  
Arvid Øgård  
970 59 346  
aoegaard@online.nosentral

Bokkedalsgjengen på Eidsvoll har lagt ned tusenvis av dugnadstimer for å få eidsvollingene opp av sofaen og ut i marka. Blant annet har de oppgradert en gammel setervei til et innholdsrikt turområde tilpasset alle aldersgrupper.

## Rundt bålplassen kokes det kaffe mer eller mindre hver dag

Lederen i Styri og omegn Vel, Arvid Øgård, har sammen med en hard kjerne på 10-15 andre jobbet med å utvikle Bokkedalsområdet siden midten av 1990-tallet. De siste årene har de opplevd en kraftig vekst i antall turgåere. Det innebærer mer arbeid og større behov for oppfølging av turløypene. Dugnadstimer i rikt monn står de for selv, men de søkte Gjensidigestiftelsen om midler blant annet til å bygge klopper.

I tillegg til den opprinnelige turveien, som er omlag fem kilometer tur/retur, er det laget ulike rundløyper med diverse lengder og

løypeprofiler. Alle fører til samme sted, Bokkedalen, som dugnads-gjengen har tilrettelagt med benker, gapahuk, toalett, vedskjul og en ordentlig bålplasse.

Med midler fra Gjensidigestiftelsen jobber de også med å skilte det etter hvert omfattende utvalget av turløyper. Det er nok et tiltak Øgård mener senker terskelen for å bruke området. – Nå er det tørre og lett fremkommelige stier, og det har resultert i at stadig flere ferdes her. Det har igjen ført til at mange ser det som tryggere å bruke stiene også på kveldstid, sier han.

## Viktig at folk føler seg inkludert

*- Det er viktig at folk føler seg inkludert. Det er ofte lite som skal til. Ser vi at noen kommer for første gang, så flagger vi for dem. Det vi har fått til her i Bokkedalen har gjort at flere søker ut i naturen. Dette skjer fordi vi har kombinert dugnadsinnsats med støtte fra Gjensidigestiftelsen, sier Arvid Øgård i Styri og omegn Vel.*

Det begynte med at han og et par andre karer møttes i skauen like utenfor Eidsvoll, med Odalen i øst og Vormsund i sør. Det var midt på 1990-tallet at ideen ble skapt og engasjementet tent. De begynte etter hvert å merke gamle stier i regi av den nyetablerte velforeningen, og stiene viste veg til et gammelt sæterområde i Bokkedalen. Merkingen ble gjort med tusj på trykimpregnerte materialer, og det ble laget en bålplasse, og etter hvert også en gapahuk. I tillegg ble det delt ut kart til alle husstander som sognet til velforeningen.

## Ny besøksrekord

Det føres statistikk basert på gjesteboken som ligger i Bokkedalen, og i 2003 var det 1.294 besøkende. Bare i oktober 2016 var det 1.609 besøkende, og det antas at antallet for året som helhet vil passere 16.000, og det er ny årsrekord. Det bekrefter også suksesshistorien som Bokkedalsgjengen står bak – et folkehelseprosjekt som har bidratt til at stadig flere søker ut i naturen. Og det gjør de rett og slett fordi noen entusiaster har nedlagt et betydelig arbeid både for å gjøre stiene lettere fremkommelige og merkingen stadig bedre. Det er også opparbeidet en parkeringsplass som helt sikkert for-

klarer noe av den økte tilstrømningen til området. Den ligger ved inngangen til en av stiene som leder til Bokkedalen, en sti på 2,5 kilometer. Det går nå fem ulike stier inn til samlingsstedet, og det er også merket rundturer via Bokkedalen og gapahuken som gjør det mulig i variere turene i ulikt terreng og med forskjellige distanser.

## SMS-innkalling til dugnad

Rundt bålplassen kokes det kaffe mer eller mindre hver dag, og spesielt mye kaffe og ved blir det i helgene. Kaffepenger får man ved å legge ut bankgiroblanketter som folk kan benytte, og etter hvert blir det vel betaling på Vips eller tilsvarende. Når det er behov for dugnad, benytter Bokkedalsgjengen gjerne sms for å inviterer til innsats. Det ble blant annet gjort sist høst da vedskjulet skulle fylles opp med ved.

*- Det er mye aktivitet i Bokkedalen, og her har vi folk fra 90 år og nedover. Området brukes av skoleklasser og barnehager og det benyttes til firmafester og av Feiringsklinikken, så her er det stort sett alltid folk. Det gjør også at de eldre føler seg ekstra trygge når de ferdes her, forklarer Arvid Øgård som også kan fortelle at det er Styri og omegn Vel som organiserer det hele.*

Velforeningen setter stor pris på den støtten de har fått fra Gjensidigestiftelsen, og Arvid fremhever den store innsatsen og den gode lagånden som preger dugnadsgjengen i Bokkedalen. Han forteller også at grunneieren har vært imøtekommende, og at samarbeidet der har gått knirkefritt. En annen viktig samarbeidspartner er Frivilligsentralen i Eidsvoll og Eidsvoll Almenning.





# En AKTIVITETSPLASS *i nærmiljøet*

Et idrettsanlegg trenger ikke å være til bare for de som driver organisert idrett. Med forholdsvis enkle grep kan det lages aktivitetstilbud også for andre. Det gjorde Fossum Idrettsforening i Skien, og deres aktivitetsplass er blitt en suksess. Den benyttes både av barn, ungdom og voksne.

**Det er mange småsøsken som har stått på sidelinjen og kjedet seg når storebror eller storesøster spiller fotball.**

Anne-Lene Lundsett i Fossum Idrettsforening tenkte tanken; hva med et aktivitetstilbud for de minste barna, de som bare venter på at de eldre søsknene skal bli ferdig på trening? Det var nok av plass rundt fotballbanen, så det burde være mulig å få på plass noen lekeapparater i det minste. Ideen ble luftet med andre, og den utviklet seg.

Ildsjelene i og rundt klubben gikk sammen, det ble planlagt og kalkulert. Det ble søkt om penger fra Gjensidigestiftelsen, og stor var gleden da stiftelsen sa ja. Det ble bygget og montert, og i dag er aktivitetsområdet en del av klubbens idrettsanlegg utenfor Skien sentrum. Her er det ulike lekeapparater som mange barn har glede av hver eneste dag, og her er muligheter for voksne til å trene både styrke og balanse.



## Det begynner med en god idé, og fortsetter med grundig planlegging

*- Det bør jo helst begynne med en god idé, sier Anne-Lene Lundsett når hun bes om å gi oppskriften på et vellykket prosjekt. Vår idé var å skape en aktivitetsplass for de som ikke driver organisert idrett, og vi hadde god plass på klubbens idrettsanlegg.*

- Vi hadde tidlig i prosessen kontakt med Gjensidigestiftelsen for å sjekke om dette var noe de ville vurdere å gi støtte til. Vi la mye arbeid i søknaden, og det tror jeg er viktig. Vi beskrev mål for prosjektet, og definerte hvilke brukergrupper vi ville nå. Å gi en god begrunnelse for prosjektet er også avgjørende, og for vår del la vi vekt både på folkehelse og på det å skape en møteplass i nærmiljøet. Av folk som hadde erfaring med byggeprosjekter fikk vi også god hjelp til å sette opp budsjett for prosjektet.

### Kartlegge ressurser

Anne-Lene understreker veldig sterkt at det er viktig å ha en detaljert plan som beskriver hva som skal gjøres av hvem og når. Kommunikasjon er også en nøkkel for å lykkes, mener hun. I prosjekter som dette er det viktig og nyttig å kartlegge hvilke ressurser klubben har både blant de voksne medlemmene og blant barnas foreldre.

*- Det viste seg for eksempel at vi både hadde folk i bygningsbransjen og en med lastebil i kretsen rundt klubben, og flere andre ressurser som enten kunne gi gode råd eller være med på dugnad. Slikt får du vite når du informerer om planene, og det bør du gjøre tidlig i prosessen. Det kan være mange gode krefter og mye nyttig informasjon å hente blant alle i og rundt en klubb som teller nærmere 470 medlemmer, forklarer Anne-Lene, som legger til at det er rundt 250 aktive spillere blant disse.*

Etter at du har kartlagt hvilke ressurser som er tilgjengelige, må du se hva du mangler, og så må det lages en plan for samarbeidet mellom dugnadsarbeiderne og de profesjonelle som gjør at ting skjer i riktig rekkefølge, og at man ikke må bruke unødig tid på venting. Her er det også helt avgjørende å ha en oversikt over hvilket utstyr som til enhver tid trengs for dugnadsgjengen. Enten må utstyret være på plass når arbeidet skal begynne, eller så må de som har utstyr ha fått beskjed om å ta det med seg til dugnadsøkten. Det er også viktig å ha en plan som gjør at alle blir tildelt oppgaver når de stiller til innsats.



### Kontaktinfo:

Anne-Lene Lundsett  
alundsett@yahoo.no  
www.fossumif.weborg.no/  
www.facebook.com/fossumfotball/

## En dedikert ledelse

En annen viktig læring er at det alltid må være noen som har et dedikert ansvar for å lede prosjektet, sørge for at det planlagte arbeidet skjer til rett tid og at dugnaden holdes i gang med tilstrekkelig oppslutning. For å sikre fremdriften bør det også være en detaljert tidsplan der man har beregnet hvor mye tid som vil gå med til de ulike oppgavene som skal utføres. Skal du bygge et aktivitetstilbud som dette, må du også sette deg grundig inn i alle formaliteter og det regelverket som gjelder. Det handler blant annet om sikkerhet, så også lover og regler må du ta høyde for i planleggingen.

*- Selv om det meste gikk på skinner, så opplevde vi også noe uforutsett. Det viste seg at noen av apparatene var montert for nær hverandre. Så i forhold til sikkerhetsforskriftene var det bare en ting å gjøre, demontere og sette det opp igjen med tilstrekkelig avstand – og det gikk fint. Erfaringen etter dette er nok at vi kunne ha trukket de bygningskyndige inn i prosjektet i en tidligere fase, de som kunne regelverket.*

## Budsjettering er viktig

Priser og budsjettering er viktig. Også det inngår i kartleggingen. Det kan for eksempel hende at noen med tilknytning til klubben kan ha gode rabattordninger å by på i forbindelse med innkjøp av utstyr eller materialer, og det kan være nyttig å ha tid nok til å be om tilbud fra flere leverandører. Dessuten er det viktig å være realistisk i budsjetteringen. Et godt tips er å legge inn en pott på uforutsette ting på mellom 10 og 15 prosent av budsjetterte kostnader. Når vi ber Anne-Lene om å oppsummere suksesskriteriene, gir hun følgende punkter:

- God planlegging
- Sterk vilje
- Flere må ville det
- Bygg entusiasme

Hun legger til at hun er glad for den solide dugnadsinnsatsen som ble vist fra de mange som var med på å realisere prosjektet. Hun retter også en stor tak til Gjensidigestiftelsen for støtten derfra. - Jeg er stolt av resultatet, og det er veldig hyggelig å se at aktivitetsområdet brukes av langt flere enn de som er tilknyttet klubben. Det var jo en del av målsettingen å skape et tilbud til alle dem som ikke deltar i den organiserte idretten.



# Kjerringåsen downhill

Alpinanlegg trenger ikke bare å være i bruk gjennom vintersesongen.

Når skiene legges bort, kan sykkel tas frem – det er tid for utforsyking. Slik er det blitt i alpinanlegget Kjerringåsen i Sarpsborg. Kjerringåsen Downhill er et resultat av en enestående dugnadsinnsats. Her kan spreke og uredde syklist, i hovedsak barn og unge, sette utfor i bratte heng der traseen er spesielt tilrettelagt for sykling.

Det er ildsjeler i Østfold som sammen med Skjeberg Sykkelklubb og Kjerringåsen Alpiner senter samarbeider for å tilby muligheten for downhill-sykling, det eneste i sitt slag sør for Oslo.

## Ideen var god, men budsjettet holdt ikke mål

**- Vi søkte Gjensidigestiftelsen, og fikk tilbakemelding på søknaden. Ideen var god, men budsjettet var ikke så godt. Vi gjorde mer hjemmelektse, og fikk et bedre grunnlag for å budsjettere. Vi hadde møte med den områdeansvarlige i stiftelsen, og vi sendte ny søknad. Den gikk igjennom, og vi kunne gå i gang, forklarer Petter Wilhelmsen. Det var han som hadde ideen til utforløypen for syklist i alpinanlegget Kjerringåsen i Sarpsborg.**

## Gå i dialog med stiftelsen

Ideen fikk Petter da han var på sommerferie på Geilo, der det var tilbud om downhill-sykling i en av alpinbakkene. Det ga tenning, og tanken ble sådd: hvorfor ikke få til noe tilsvarende i det gamle alpinanlegget i Østfold? Petter tok kontakt med grunneieren og han som drev alpinanlegget, og de var positive. Initiativtageren trengte en organisasjon i ryggen, og da var det naturlig å koble inn Skjeberg Sykkelklubb.

**- Et viktig råd til andre er i tide å erkjenne sine egne begrensninger og søke samarbeid med folk som kan tilføre nødvendig erfaring**

*og kunnskap. Hadde jeg gjort det, kunne vi ha hatt et bedre budsjett i vår første søknad til Gjensidigestiftelsen. Da kunne vi ha kommet i gang tidligere. Men til vårt forsvar får vi vel si at det ikke er så mange som har peiling på hva som trengs for å få til et tilbud som ikke er så vanlig her til lands, sier Petter. Når de først bommet på budsjettet, men fikk anerkjennelse*

*fra stiftelsen for ideen, legger han til at det var god hjelp og fin veiledning å få fra stiftelsen for å komme på sporet igjen opp mot neste søknadsrunde. Derfor tror han at andre ildsjeler kan ha nytte av å gå i dialog med Gjensidigestiftelsen før søknaden sendes.*

## Vi burde vært flere

Et annet viktig råd er å alliere



seg med flere likesinnede, ellers kan det bli mye på én alene. Det fikk Petter erfare den første tiden. Da var prosjektet nærmest et oneman-show. Han fikk låne en minigraver, og tilbrakte flere uker i den enn på jobben, til tross for at han var i full jobb. Han følte at han måtte stå for det han hadde satt i gang.

**- Vi burde vært flere. Det første halve året var jeg i anlegget nesten hver eneste dag. Å bygge og tilrettelegge løyper er en svær jobb, og da trenger man flere hender. Sykkelklubben stilte på dugnad et par ganger, men mange er opptatt med andre ting. Derfor ble Facebook viktig. Vi laget en egen Facebook-gruppe med bilder og oppdatering, og da ble flere engasjert. Sosiale medier betyr mye både som informasjons- og rekrutteringskanal, og etter hvert kom flere ildsjeler på dugnadene. Det som begynte som en litt bløyd idé utviklet seg, og i løpet av det første året fikk vi nær 1000 følgere på Facebook, forteller Petter.**

Prosjektet var omfattende. I tillegg til et godt samarbeid med Leif Skaar, som er eier av alpinanlegget, var det også viktig å innhente nødvendige godkjenninger fra det offentlige. Det ble kjøpt materialer til gunstige priser, blant annet for å bygge hopp og broer. I tillegg ble heistraseen tilrettelagt for sykkeltransport, slik at utøverne kan ta heisen opp for så å sykle ned igjen.

## Hjelp via Facebook

Kjerringåsen Downhill er et lavterskeltilbud, det er lett tilgjengelig og her er ivrige deltakere fra ti-årsalderen og oppover. For å få ytterligere oppmerksomhet om det unike downhilltilbudet for syklist, arrangerte Petter og hans støttespillere Scandinavian Cup høsten 2016. Arrangementet som fant sted i regi av Norges Sykkelforbund samlet rundt 60 deltakere, og resultatlisten ble toppet av de svenske og norske deltakerne.

**- Egentlig er et mesterskap for eliteutøverne litt på siden av det vi driver med, men jeg tror det allikevel fungerte for å skape oppmerksomhet om Kjerringåsen og som inspirasjon for å rekruttere flere til downhill-sykling. Vi vil at dette skal være et tilbud for de som ønsker å søke litt spenning og utfordring, der de mer konkurrerer mot seg selv enn mot andre. Her skal barn og unge, og de voksne som vil, ha det gøy, sier Petter som er veldig opptatt av å få flere til å bruke Kjerringåsen på to hjul. Som et eksempel på hva Facebook betyr, trekker han frem Robert Goodwin, en brannmann fra Sarpsborg. Robert responderte på Facebooksiden, og lurte på om han kunne få hjelpe til.**

**- Robert har vært helt avgjørende for videreutviklingen av Kjerringåsen Downhill. Han har bygget flere løyper, han er flink og lidenskapelig opptatt av dette. Jeg er veldig takknemlig for å ha fått ham på laget.**

Petter oppsummerer med følgende råd som kan være nyttige for andre ildsjeler:

**- Ikke gap for høyt. Ta tingene etappevis. Få flere med deg, slik at ikke alt faller på én person. Sats på et prosjekt som appellerer til barn og unge.**

## Kontaktinfo:

Petter Wilhelmsen, 958 36 324  
pettwil80@hotmail.com  
www.kjerringaasen.no/  
www.facebook.com/kjerringaasendownhill/



# Seiling for alle



Det skjedde under Norges største Båtmesse, Sjøen For Alle i mars 2015. Da mottok prosjektet «Seiling for alle» en sjekk på fire millioner kroner fra Gjensidigestiftelsen.

Stiftelsen ønsket med denne gaven å bidra til å gjøre seiling og båtliv mer tilgjengelig for alle. Tradisjonelt har man selv måttet eie en båt for å starte med seiling, men ved at seilforeningene rundt om i landet kan stille båter til disposisjon for barn og ungdom, er dette noe de aller fleste kan delta i. Ved å støtte et slik prosjekt som «Seiling for alle» kan langt flere få mulighet til å bli trygge på sjøen. Dette passer godt inn i stiftelsens strategi om å støtte prosjekter som er forebyggende og aktivitetsskapende for barn og unge.

Gjensidigestiftelsen har i en årrekke støttet svømmeopplæringen i Norge, og ser bevilgningen til prosjektet «Seiling for alle» som en forlengelse av dette. Gjennom «Seiling for alle»-prosjektets seilskoler og sommerleirer får barn og ungdom prøve seg på forskjellige aktiviteter knyttet til sjøen. Sommerleirene inneholder en rekke ulike vannaktiviteter som seiling, roing, padling, bading og svømming, fiske og turer på sjøen. Deltagerne får også en enkel innføring i sjømannskap og holdninger til det maritime miljøet.

Det var Norges Seilforbund som mottok sjekken fra Gjensidigestiftelsen, og som fikk i oppgave å forvalte pengene slik at seilforeningene rundt om i landet kunne realisere det ambisiøse prosjektet.

Gaven fra Gjensidigestiftelsen vil blant annet resultere i at de nå kan dele ut 112 Optimistjoller, 80 seilbrett og 30 eksemplarer av tomanssjollen RS Feva til seilforeninger over hele landet.

(Utdrag fra medieomtale av prosjektet Seiling for alle)



#### Kontaktinfo:

Per Christian Bordal  
481 33 885  
per.christian@seiling.no

### Når frivilligheten og Gjensidigestiftelsen satser sammen, kan store ting skje

Det er fullt mulig å videreutvikle en idé noen andre har introdusert. Da kan den løftes til å bli enda bedre og langt flere kan få glede av den. Slik var det de tenkte i Norges Seilforbund, og slik ble Seiling for alle en suksess.

- Seilmagasinet skal ha æren for at det var de som tenkte tanken først. De hjalp åtte til ti seilforeninger rundt om i landet, og det var åpenbart at de traff et behov. Vi i forbundet ønsket å gjøre dette enda større, og Gjensidigestiftelsen var med på ideen om et nasjonalt prosjekt. Det kan skapes noe stort og viktig når solid dugnadsinnsats kombineres med støtte fra stiftelsen. Vi fikk en unik mulighet, og responsen har vært overveldende, sier Per Christian Bordal som er bredde- og rekrutteringsansvarlig i Norges Seilforbund.

### Kartla behov gjennom brukerundersøkelse

Noe av det første Per Christian og hans medspillere gjorde, var å gjennomføre en brukerundersøkelse. Formålet var enkelt og greit å kartlegge hvilket utstyr som ville være best egnet som lavterskeltilbud for å få flere til å prøve seiling. Omlag 70 seilforeninger rundt om i landet svarte på undersøkelsen, og det kom mange gode innspill, men mest av alt illustrerte svarene at det var et enormt behov for utstyr der ute i foreningene. Alle var tydelige på at jo mer utstyr som kan stilles til disposisjon, jo mer betyr det for rekrutteringen. - Behovet var stort, og vi måtte prioritere for å utarbeide en realistisk søknad til Gjensidigestiftelsen. Vi la selvsagt stor vekt på det økonomiske, og vi definerte en kostnadsramme vi mente var fornuftig i forhold til formålet. Samtidig var vi tydelige på hvilken dugnadsinnsats som ville bli lagt inn i prosjektet, forklarer Per Christian.

Seiling for alle er et prosjekt som på mange måter passet godt med Gjensidigestiftelsens formål, og det har et visst slektskap med den mangeårige og vellykkede svømmeaksjonen som stiftelsen har støttet. Nå kunne det på et vis bli trygghet både i og på vann.

- Det bor utrolig mye positivt og utviklende i det å beherske na-

turelementene. Det betyr mye for selvtilliten å kunne mestre det som kan virke utrygt. Blant annet derfor er seiling så bra. Det kan på mange måter sammenlignes med det å lære seg å sykle. Har du først lært det, sitter det grunnleggende der for resten av livet. Det du har lært som ung, kan du ta opp igjen når som helst senere i livet, og det grunnlaget har vi lyst til å legge gjennom vårt prosjekt, sier Per Christian.

### Mye for pengene

Seilforbundet satte ned en arbeidsgruppe som skulle lede prosjektet, og basert på brukerundersøkelsen måtte den foreta nødvendige prioriteringer og drive prosessen videre. Noe av det første som ble gjort, var å begrense de omfattende ønskelistene fra foreningene kun til utstyr som ville gavne barna. Dermed ble det Optimistjoller, som jo er den klassiske inngangen til seilsporten for svært mange barn. I tillegg skulle det kjøpes inn et stort antall seilbrett og en god del av tomannsjollen RS Feva. Prisene på dette utstyret varierer fra ca. 12.000 kroner for et seilbrett, via 25.000 for en Optimist til nær 60.000 kroner for en RS Feva. Etter å ha bestemt hvilket utstyr det skulle satses på, gikk forbundet rett på produsentene. Det åpnet noen muligheter, og det ble mye utstyr for pengene. For de fire millionene fra Gjensidigestiftelsen, fikk prosjektet utstyr tilsvarende en veiledende pris på 6,5 millioner kroner. Det var mulig som følge av rabatter fra produsentene, men den største besparelsen

var et lykketreff. I Kina viste det seg å være 140 Optimistjoller til salgs for halv pris. De hadde kun vært brukt i en konkurranse over en uke, så her var det bare å slå til.

Utstyret kom i containere til Oslo, og med utgangspunkt i brukerundersøkelsen ble det fordelt på 65 foreninger fra hele landet. Basert på en nøye planlagt logistikk, fikk hver forening tildelt sitt tidspunkt for henting av utstyret, og i løpet av halvannen dag var siste container tømt og utstyret på vei til den enkelte klubb. I alt var det 200 enheter som ble hentet i løpet av det drøye døgnet som på mange måter ble som en julaften for norsk seilsport.

- Ja, responsen fra foreningene var helt fantastisk, men det er viktig å understreke at det



fulgte klare forpliktelser med å få alt dette utstyret. Fra og med sommeren 2015 og i tre år fremover har hver klubb påtatt seg å arrangere ukeskurs i seiling for barn og unge. Det skal skje både i første og siste del av skolens sommerferie, en periode av ferien hvor foreldene ofte jobber. Gjennom disse sommercampene blir det mye sosialt samvær og mange aktiviteter i tillegg til seilingen. Også resten av sesongen skal utstyret brukes så mye som mulig, blant annet gjennom et organisert opplegg med seilkurs der klubbene byr både på teori og praksis.

### Avhengig av ildsjeler

Seilforbundet får rapporter fra alle foreningene som er med på prosjektet, og tilbakemeldingene viser at dette er blitt en kjempesuksess. I 2014 deltok 1.600 barn på sommerkursene, mens deltakelsen i 2015 steg til over 2.850. Av de nye som kom inn gjennom Seiling for alle i 2015, fortsatte nær 500 med seiling utover høsten.

- Intet gjør seg selv, vi er helt avhengige av de mange ildsjelene ute i klubbene for å få dette til. De har stilt opp med en utrolig dugnadsånd, og alt utstyret vi fikk har virket som en kraftig inspirasjon til frivilligheten. Vi tror også at de pakkene vi har utviklet har vært

viktige for å treffe noe som barn og unge kan ha glede av, og som foreldrene ser verdien av. Det som kunne ha blitt en flaskehals i prosjektet, er kvalifiserte instruktører. Det har vi løst ved at vi som et supplement til instruktørene har introdusert en utdanningsbolk for aktivitetsledere. Det er i hovedsak medlemmer i de ulike foreningene som på denne måten kvalifiserer seg til å gjøre en viktig jobb i forbindelse med sommerkursene, fremholder Per Christian.

**Overfor andre ildsjeler understreker prosjektlederen i Seilforbundet behovet for god planlegging og det å ha kompetente mennesker med i prosjektet som klubbene kan henvende seg til. Evnen til å prioritere er også viktig, for eksempel ved å være bevisst på hvilket utstyr som er mest egnet og hvilke tilbud det er kapasitet til å gjennomføre med nødvendig kvalitet.**



**Kontaktinfo:**

Kristian Sætre, 915 84 341

kristian@omm.no

www.omm.no/

www.facebook.com/OssMotMobbing

# Alltid en hånd i møte

## Oss Mot Mobbing

Da Kristian var 16 år så han seg lei på å se medelevenes ensomhet og utrygghet.

Han bestemte seg raskt sammen med Ada for å slå et slag mot mobbing og grunnla organisasjonen OMM - Oss Mot Mobbing. Sammen med Ada drar han landet rundt for å snakke om og rette fokus på mobbing. Kristian har blitt tildelt tittelen Norges Største Forbilde på prisutdelingen Norske Helter på TVNorge og blitt spesielt invitert på møte med statsministeren. Ada er en anerkjent heltinne innen anti-mobbing og hun har gjort en stor forskjell for mange barn og unge i Norge.

Foredraget -DET STARTER MED DEG- er et effektivt, engasjerende og forebyggende foredrag der fokuset er å få mobbing UKULT og et budskap om at barn og unge må ta vare på og passe på hverandre. Slik ønsker vi å si at ansvaret ikke kun ligger hos foreldre, lærere, rektorer og andre voksne, men at barn og unge også må ta ansvar for inkludering og trygghet. Foredraget er tilpasset barn og unge, og er et foredrag der publikum får mulighet til å delta aktivt. Sammen har de to ungdommene utrettet store ting, og de har ikke tenkt å stoppe nå!

(Utdrag fra hjemmesiden til Oss Mot Mobbing. [www.omm.no](http://www.omm.no))





## Ikke mist hjertet når prosjektet vokser

*- Ha hjertet på riktig sted, og ikke nøl med å gå i gang. Kristian Sætre trenger ikke lange betenkningstiden når han får spørsmålet om hvilket råd han vil gi til ildsjeler. Han følger umiddelbart opp med et tydelig budskap: - Ikke mist hjertet ditt når prosjektet vokser!*

Engasjementet mot mobbing begynte tidlig. Kristian var 16 år gammel da han kom hjem og fortalte at han hadde grepet inn da en av medelevene ble utsatt for mobbing. Hjemme var en nær familievenn på besøk, han var healer og han var som en onkel for Kristian. Da han hørte hva som hadde skjedd sa han: «En dag gjør du noe stort mot mobbing». Like etter døde mannen av akutt hjertesvikt, og hans siste ord til Kristian hadde brent seg fast i den unge gutten. Sorgen utløste et sterkt engasjement, og siden har kampen mot mobbing vokst til å bli et heltidsjobb både for Kristian og hans samboer Ada Grambo.

### Dette skulle bli varig

- Jeg har aldri selv blitt mobbet, men jeg så jo at andre ble mobbet. Jeg kunne ikke late som om jeg ikke så det. Jeg måtte gripe inn, jeg måtte gjøre noe. Jeg tenkte tidlig at det burde være mulig å få til en organisert innsats mot mobbing, forklarer Kristian.

- Vi var veldig opptatt av at dette måtte bli noe varig, og ikke bare en døgnflue. Vi fortalte til familie og venner hvilke planer vi hadde, og mange ville bidra. Det var viktig med skikkelig planlegging og god organisering. Vi trengte et styre i oppbyggingsfasen, og her fikk vi inn folk med ulik kompetanse, blant annet en regnskapsfører. Etter hvert har vi fått et mindre styre, og vi har sterke stemmer med oss som alle brenner for kampen mot mobbing.

Da Kristian og Ada bestemte seg for å satse for fullt, var det smått med penger, men engasjementet var på topp. Det første foredraget holdt de på Vormsund ungdomsskole, der hvor Kristian selv hadde vært elev da han første gang grep inn mot mobbing. Responsen var god. Budskapene traff godt. Det gjorde de kanskje nettopp fordi det her var ungdommer som snakket til ungdommer. Parallelt fulgte de opp med egen facebook-side, og initiativet ble svært godt mottatt. I dag har Oss Mot Mobbing nær 8000 medlemmer i støttegruppen på Facebook. I tillegg møter de et stort antall barn og unge gjennom sin foredragsvirksomhet, med gjennomsnittlig 7-8 foredrag per måned. Foredragene holder de på barne- og ungdomsskoler, tilpasset det trinnet de møter. Ifølge Kristian er det viktig at både lærerne og elvene opplever at de vir-

kelig får noe igjen for foredraget, og han legger ikke skjul på at de tilbakemeldingene de får er avgjørende for etterspørselen.

Etterhvert som Oss Mot Mobbing har vokst, har også menyen av arrangementer blitt mer omfattende. Det arrangeres blant annet konserter og kortesjer for å skape oppmerksomhet om temået mobbing, og på det meste har slike arrangementer samlet opptil 2000 deltakere. Mange barn og unge trenger et lite avbrekk i en hverdag de opplever som tøff, og for disse byr Oss Mot Mobbing på blant annet kino, bowling, fornøyelsesparker og gokart.

### Mye idealisme og lite penger

Til å begynne med var det enormt mange timer med rent dugnadsarbeid. Kristian og Ada pantet flasker og bodde hjemme hos Kristians mamma. Etter hvert ble det noen inntekter, dels beskjedne sponsorinntekter og dels inntekter fra salg av klær og andre artikler merket med Oss Mot Mobbing sin logo. Det var alt fra T-skjorter og caps til blant annet armbånd, nøkkelringer og liggemadrasser.

Det var først da Kristian ble kåret til «Årets forbilde» i forbindelse med TV-serien Norske Helter, at han fikk kjennskap til Gjensidigestiftelsen. Det var rundt årsskiftet 2014/2015.

- Vi forsto at vårt prosjekt kanskje kunne få støtte fra stiftelsen, og da samlet vi all informasjon og dokumentasjon for å få presentert Oss Mot Mobbing. Det la vi inn i søknaden samtidig som vi svarte på alle spørsmål i søknadsskjemaet. Vi gjorde alt selv, vi ville det skulle være ekte. Underveis i prosessen hadde vi kontakt med to forskjellige representanter for Gjensidigestiftelsen, og de var veldig hjelpsomme.

- Støtten fra Gjensidigestiftelsen har gitt oss et skikkelig løft, men vi er opptatt av å ta vare på idealismen. Vi må ha hjertet med oss i alt vi gjør, og vi er veldig bevisste på at dette står og faller med det engasjementet Ada og jeg har. Vi utfyller hverandre godt, vi gjør alt selv fra administrasjon og planlegging til foredrag, arrangementer og en rekke praktiske ting. Da har vi kontroll både over prosjektet og over økonomien, og det er viktig. Nå er dette blitt stort, det er bra for saken, og det er den vi brenner for, understreker Kristian.

**I dag, fire år etter at initiativet ble tatt, omtales Oss Mot Mobbing som den største anti-mobbe-organisasjonen i Norge.**





# Ungdomsløftet

Formålet med prosjektet Ungdomsløftet er å «inspirere og sette idrettsungdom i stand til å lede og bidra til gode aktivitetsopplevelser for barn og ungdom.» Ungdomsløftet har resultert i en rekke tiltak, der kommuner, skoler og idrettslag samarbeider om å få ungdommene i fylket mer aktive. Buskerud Idrettskrets står bak initiativet.

## Idrettslagene er leverandørene

I prosjektet jobbes det etter en modell hvor idrettskretsen er prosjektleder og fasilitator. Oppdraget deres er å legge til rette for at idrettslagene kan bli aktivitetsleverandører også til skoleelever som ikke er aktive idrettsutøvere. Denne modellen er utgangspunktet for de mange aktivitetskapende tiltakene i prosjektet.

Noen av hovedtiltakene er skoleløpet for ungdomsskoleelevene i fylket, aktiv fredag og et åpen hall-prosjekt, hvor idrettslagene tilbyr både åpne dører til idrettsarenaene og lavterskel-veiledning. I tillegg gjennomføres en rekke andre tiltak som alle stimulerer til økt aktivitet og idrettsglede.

Aktiv fredag arrangeres én gang i måneden, hvor ROS Arena på Røyken blir fylt med diverse aktiviteter og alle fullmakter til ungdommene selv. Hensikten er at ungdom skal lede ungdom i et tiltak for å aktivisere flere av de som ikke deltar i organisert idrett.

## Ungdommer som ledere

Denne modellen innebærer at ungdommen selv ikke bare er en målgruppe, men også brukes som en aktiv ressurs. Ungdommer som allerede er aktive i idretten har ofte gode forutsetninger for å få med seg andre unge på ulike tiltak.

Ungdomsløftet er et fellesløft som engasjerer mange parter og enkeltpersoner i Buskerud. Den viktigste arenaen er skolen, hvor man har mulighet til å henvende seg til alle i målgruppen. Samarbeid med elever på idrettslinjene på videregående skoler har gitt prosjektet verdifulle ambassadører overfor elever på barne- og ungdomstrinnene.

- Det er lov å spille Playstation eller gå på kino i blant, jobben vår er sørge for at de aktivitetene vi tilbyr er mer attraktive enn de inaktive alternativene. Skal vi lykkes, må vi tilby aktiviteter på ungdommens egne premisser, sier Jorunn Horgen i Buskerud Idrettskrets.





## Samarbeid mellom skolene og idretten har gitt gode ringvirkninger i Buskerud

Ungdomsløftet er tuftet på flere gode ideer og erfaring fra mange års arbeid med idretts- og skoleprosjekter rettet mot barn og unge. Det var prosjektleder Øyvind Thorsen og organisasjonssjef Jorunn Horgen i Buskerud Idrettskrets som utviklet ideen, og utarbeidet søknaden til Gjensidigestiftelsen.

### Eierskap til prosjektet

- Etter at Gjensidigestiftelsen ga sin støtte til prosjektet, inviterte vi idrettslagene til å søke om midler til å gjennomføre ulike prosjekter i regi av Ungdomsløftet. Det var avgjørende at idrettslagene skulle ha mest mulig eierskap til prosjektet, for vi var helt avhengig av deres engasjement og innsats for å nå frem til ungdommene i de ulike lokalmiljøene, forklarer Jorunn Horgen.

Øyvind Thorsen følger opp, og forteller at de var veldig opptatt av å få idrettslagene til å tenke nytt og kreativt: - Derfor var det viktig å gi lagene frihet til å feile, slik at de på sin side torde å gjøre noe som var uprøvd, usikkert og dermed også nyskapende. I utlysningsteksten som gikk til lagene, vektla vi dess-

### Kontaktinfo:

Jorunn Horgen, 900 43 970  
jorunn.horgen@idrettsforbundet.no  
www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/buskerud-idrettskrets1/  
www.facebook.com/buskerud.idrettskrets

uten at de prosjektene vi støttet skulle skape aktivitet for et stort antall barn og unge. I tillegg understreket vi at de skulle ha potensiale til å bli langsiktige, sier Øyvind.

Jorunn og Øyvind påpeker begge at et prosjekt som dette er avhengig av et godt samarbeid og entusiasme. Idrettslagenes rolle og engasjement er spesielt viktig, og i tillegg er det avgjørende å finne gode samarbeidspartnere på innsiden av skoleverket, blant politikere og i media.

Det var ikke bare enkelt for ildsjelene i idrettskretsen å beskrive prosjektet i søknaden til Gjensidigestiftelsen. Ideene var nye og uprøvede, og det var viktig å konkretisere det hele på en måte som passet til stiftelsens formål og satsingsområder.

- Vi var tydelige på hvem vi ville nå med vårt tilbud, og vi beskrev aktiviteter, struktur og samarbeidsmodell. Vi la spesielt vekt på ønsket om å få til et samarbeid mellom det offentlige og frivilligheten ved henholdsvis skolene og idretten, og vi var opptatt av at prosjektet skulle bidra til varige endringer.

Det er mange som har bidratt til å realisere Ungdomsløftet. Buskerud Idrettskrets ble blant annet tildelt regionale utviklingsmidler fra fylkeskommunen til dette innsatsområdet. Idrettslagene stiller med en betydelig dugnadsinnsats, ikke minst i forbindelse med de større arrangementene slik som Skoleløpet. I tillegg til kommunene og skolene, har også foreldrene ved enkelte av skolene bidratt gjennom FAU.

### Gode resultater

Resultatene har vært oppløftende, og idrettskretsens mangeårige engasjement har gitt positive ringvirkninger i det idrettspolitiske arbeidet. Et skikkelig gjennombrudd kom i 2014 da Drammen kommune innførte 60 minutters daglig fysisk aktivitet for alle elever i grunnskolen. Ungdomsløftet har styrket idrettens muligheter til støtte og oppfølging av kommunens vedtak.

- Prosjektet har så langt ført til opprettelse av minst tre stillinger i idretten der unge mennesker bidrar til å styrke skolens arbeid med fysisk aktivitet. Vi har også vist hvordan elever ved de videregående idrettslinjene kan være viktige ressurser i dette arbeidet. I tillegg er det etablert nye aktivitetstilbud i idrettslagene, rettet mot ungdommer som ikke finner sin plass innenfor den tradisjonelle konkurranseidretten, forklarer Jorunn og Øyvind.

Den planmessige og målrettede jobben for offentlig frivillig samarbeid og modellutvikling har vært en viktig del av Ungdomsløftet, og prosjektet har gitt erfaring og inspirasjon til å tenke nytt. Når gode krefter går sammen og ressursene forenes, så er det også mulig å gjøre større løft, og det har Drammen kommune nylig høstet anerkjennelse for. I desember 2016 ble Drammen kommune den første kommunen som ble tildelt prisen som Årets Frivillighetskommune. Prisen deles ut av Kommunenes Sentralforbund og Frivillighet Norge. Det er et bredt og sterkt engasjement som har gitt kommunene denne hederen. Men for ildsjelene fra idretten i Buskerud var det spesielt hyggelig at Drammens ordfører Tore Opdal Hansen trakk frem et av Ungdomsløftets samarbeidsprosjekter mellom skole og idrettslag da han uttalte seg om prisen.

Erfaringene idrettskretsen fikk gjennom arbeidet med dette prosjektet ble inkludert i «Strategiplan for Buskerudidretten», vedtatt på kretstinget våren 2016. De utgjør på mange måter fundamentet for mye av det arbeidet kretsen og lagene i dag gjør innenfor ungdomsidretten, og da spesielt på området idrett og skole. Erfaringer fra prosjektet er også delt med moderorganisasjonen Norges Idrettsforbund og med andre idrettskretser som har planer om lignende tiltak, blant annet OsloIdrettens prosjekt Blanke Ark.



### Suksesskriteriene

Når initiativtagerne i Buskerud Idrettskrets ble bedt om å oppsummere hva som har vært suksesskriteriene for Ungdomsløftet, fremhever de følgende:

- **Involvering og lokalt eierskap til eget prosjekt ute i idrettslagene.**
- **Konferanser og temasamlinger der idrettslagene har blitt fulgt opp og har fått presentere sine erfaringer.**
- **Et klart mandat til «å tørre og feile». Vi har ønsket reell nyskaping - ikke glansbilder.**
- **En rød tråd i arbeidet og et klart idrettspolitisk budskap overfor egen organisasjon og i medier.**
- **Et godt samarbeid med fylkeskommunen, kommuner og idrettsråd.**
- **Noen signalarrangementer som «Skoleløpet» for å få ut budskapet.**
- **Engasjerte både ungdommer og ansatte.**
- **Å finne de rette samarbeidspartnerne, både i idrettslagene og i offentlig administrasjon.**

- Andre erfaringer eller råd dere vil dele med ildsjeler?

- **Finn noe dere er tydelige på, og dyrk det. Konsentrer dere om å oppnå noe på ett avgjørende område framfor å spre gode intensjoner ut over en rekke innsatsområder. En suksess er et godt fundament for videre samhandling så sørg for å dele den med alle som er involvert.**



# Aktivitetspark

etter 3000 dugnadstimer

Over 3000 dugnadstimer ble lagt ned i aktivitetsparken som er blitt bygda Kløvheims naturlige midtpunkt. Midt i bygda, mellom skolen, barnehagen og flere forsamlingshus ligger det som tidligere var tett og lite gjestmild skog. Nå er plassen til stor glede for alle bygdas 500 innbyggere, etter en mangeårig dugnadsinnsats fra bygdelaget.



Siden arbeidet først startet for vel fem år siden, har bygdelaget ryddet skogen på området og bygget lekeapparater, benker og et grillområde. I 2014 ga Gjensidigestiftelsen støtte til å bygge en sykkelbane med flerbruksformål i parken. Det ble det mest ambisiøse tiltaket til nå. Arbeidet med sykkelbanen har gjort at det totale antallet dugnadstimer fordelt på bygdelagets medlemmer har rundet 3000. - Alle vi som jobber med dette ønsker å skape aktivitet i bygda. Slik holder vi lokalsamfunnet levende, sier ildsjelen Bernt Olav Fjellanger.

Mange har bidratt med dugnadstimer og enda flere bruker området. -Vi er veldig takknemlige for begge deler, sier Bernt Olav som er glad for den støtten Gjensidigestiftelsen har bidratt med. I 2013 fikk de midler til å bygge en aktivitetsløype, med diverse klatre- og balansehindre. I 2014 bidro stiftelsen til at sykkelløypen ble realisert. Den nye sykkelløypen ligger midt i området og er bygget for å gi utfordring til barn og unge fra 12 år, som ikke fanges av lekeapparatene. Den brede, grusede løypa er utformet for å legge til rette også for løpende og gående.



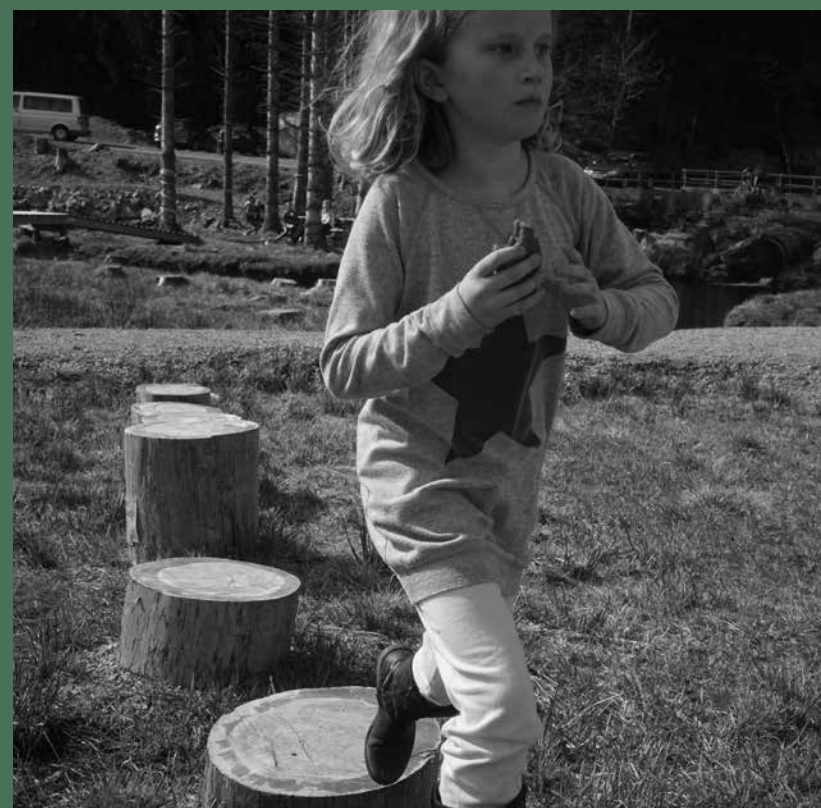
## Ikke tenk for stort

En sprø idé, en tilgjengelig skogsmaskin med en villig eier, en fantastisk dugnadsånd, en positiv grunneier og penger fra Gjensidigestiftelsen. Dette var de avgjørende ingrediensene i det som skulle vise seg å bli en viktig aktivitets- og møteplass i et lite bygdesamfunn i Nordhordland.

- Det begynte med et møte i bygdelaget. Vi hadde lyst til å gjøre noe positivt for lokalsamfunnet, og vi så at området like ved skolen kunne ha et potensiale. Vi seks som var tilstede på møtet var enige om å se nærmere på mulighetene, selv om vi også så at dette kunne bli krevende å få til, forklarer Bernt Olav Fjellanger som har vært primus motor i prosjektet.

Ideen ble videreutviklet og luftet med stadig flere, og mange var skeptiske. Dette ville bli enormt arbeidskrevende med rydding av skog, planering og utvikling. Men med flere bønder på laget, som både er kreative og har utstyr, så måtte skepsisen vike for ønsket om å gjøre en innsats for fellesskapet.

- Vi regnet og regnet, og det var mye vi måtte ta med i beregningen. Blant annet måtte vi fjerne 880 grantrær på området, og til det trengte vi en skogsmaskin. Det viste seg at det var en skogsmaskin i arbeid ikke så langt unna, så vi tok kontakt med eieren. Han kom på befaring og fortalte at han kunne ta jobben innimellom to andre oppdrag. Da måtte vi være klar til å begynne om fire dager, så her var det bare å snu seg rundt, forklarer Bernt Olav.



## Kronerulling kombinert med lotteri

45.000 kroner var prisen for å få ryddet skogen, et generøst tilbud fra en som forsto at dette var et dugnadsprosjekt. Men pengene måtte skaffes, og initiativtakerne henvendte seg omgående til noen de mente kunne ha interesse av å få ryddet i området. Lindås kommune ble anmodet om å bidra fordi ryddingen av skogsområdet også ville føre til bedre oversikt og tryggere ferdsel langs veien. BKK og Telenor har begge linjer gjennom området, og etter en rydding ville området bli lettere tilgjengelig for tilsyn og vedlikehold. Lindås kommune og Telenor sa begge ja til 15.000 kroner, mens BKK hadde et eget program for linjerydding. Da var 30 av de 45.000 på plass. De siste 15.000 stilte bygdelaget garanti for, så dermed kunne arbeidet settes i gang straks skogsmaskinen hadde en ledig åpning.

Garantien fra bygdelaget ble aldri aktuell, for lokalbefolkningen stilte opp gjennom en kronerulling.

- Vi laget en konvolutt til hver husstand, og kombinerte kronerulling med et lotteri. Hver konvolutt ble nummerert. Den enkelte kunne legge det beløpet de måtte ønske i konvolutten, og etter noen dager dro vi rundt for å hente konvoluttene i postkassene, og vi organiserte alt dette på en måte som sikret anonymitet. De 190 husstandene forsto at dette var et godt formål for lokalmiljøet, og vi fikk fin respons – mer enn beløpet vi manglet, men det kom vel med.

## 880 trær fjernet til halv pris

880 trær ble fjernet på fire døgn, og normalt ville prisen for en så omfattende jobb være det dobbelte. Eieren av skogsmaskinen og hans folk syntes jobben i Kløvheim var stas. Det er ikke ofte de har så mange tilskuere – og attpåtil tilskuere som hadde med seg mat og drikke til arbeidsfolkene.

- Vi fikk også tak i en svær gravemaskin med en fører som var helt fantastisk. Han var en kjenning av noen i bygden, og han gravde ned stubber og grener, og sørget for planering. Transporten av gravemaskinen til og fra fikk vi av en av bøndene her som stilte med lastebil. Det sparte oss nok for rundt 10.000 kroner, så det er flott når folk stiller opp på denne måten, fremholder Bernt Olav.

Grunneieren fikk tømmeret som godtgjørelse for at bygden fikk overta området, som har fått navnet «Trekanten aktivitetspark». Trekanten ligger der nå som et naturlig midtpunkt, tett til blant annet skolen, barnehagen og meningshetshuset.

Bernt Olav er stolt når han snakker om dugnadsånden og samholdet i den lille bygden. Når det ble innkalt til dugnad, skjedde det gjerne med en lapp i postkassene til folk. Da kom folk med entusiasme og utstyr, og de som ikke kunne bidra i det tyngste arbeidet ønsket å gi sitt på andre måter. Derfor kunne det gjerne komme beskjed til bygdelagets folk om at: «Jeg baker, og jeg kommer med et brett med lapper og syltetøy kl. 12.00». På det meste samlet

dette prosjektet rundt 45 dugnadsarbeidere med tre-fire traktorer og mye annet verdifullt utstyr.

Om forholdet til Gjensidigestiftelsen sier Bernt Olav:

- Jeg ble invitert til et informasjonsmøte hos Gjensidigestiftelsen, og i forkant leste jeg meg opp på hjemmesiden deres. Jeg dro til Bergen sammen med min svigerinne og på møtet med stiftelsen fikk vi informasjon om hvilke formål de støtter og hvordan man skal gå frem for å søke.

Vi hadde jo noen planer for hva vi ville med området, og vi var bevisste på å ikke satse for stort, men å ta det etappevis. Da blir det ordentlig.

## Spar på kruttet

Et av rådene som Bernt Olav noterte seg var å spare på kruttet.

En ildsjel varer sjeldent mer enn i tre år, ble det sagt – men ildsjelene fra Kløvheim hadde et lenger perspektiv på sitt engasjement. Derfor søkte de om midler til lekeapparater, benker og grillområde først. Etter at det kom på plass, søkte de om støtte til en sykkelløype på grus i aktivitetsparken, og begge deler falt på plass til bygdefolkets store glede. Denne løypen tjener for øvrig flere formål, blant annet er den godt egnet for radiostyrte biler.

En aktivitetspark skaper aktivitet. Sist vår var det for eksempel en «Sykkelvårmonstring». Her stilte kyndige sykkelreparatører fra sportsforhandlerne for å hjelpe til med kontroll og klargjøring av syklene, og her var det vaskeplass. I tillegg ble det arrangert noen runder i løypen, også med hjelp for de minste til å kunne passere hindrene. Arrangementet fikk stor oppslutning, så dette ligger an til å bli en årlig monstring.

Et annet arrangement som er blitt en tradisjon og suksess er Refleksens dag. Den arrangeres tredje torsdag i oktober hvert år. I det lille bygdesamfunnet er Trekanten blitt arena også for dette arrangementet, og i 2016 var det fjerde gangen ildsjelene her sto bak «Refleksjakten». Da deltok over 100 barn, og i tillegg var det mange voksne med. Kløvheim skole har kun 37 elever, og den store oppslutningen bekrefter at Trekanten og arrangementene der tiltrekker seg mange elever også fra nabobygdene.

Som de fleste andre steder, har også ildsjelene i Nordhordland opplevet at iveren er størst til å begynne med. I en periode da det skulle bygges, gikk folk mann av huse for å være med, og det er selvsagt viktig. Det er jo da behovet er størst. Men når hverdagen kommer, og når det er behov for vedlikehold, da er det ofte de samme få entusiastene som går igjen. Derfor mener Bernt Olav at det er viktig å ikke tenke for stort, for da kan ildsjelene brenne ut. Da er det klokt å ta et hvileskjær eller to med fokus på å vedlikeholde det man har, fremfor å jage nye prosjekter som krever store løft og mye frivillig innsats.

Oppsummert har Bernt Olav følgende råd til andre ildsjeler:

- **Ikke sats for stort, tenk i etapper.**

- **Da blir det lettere å få ting til.**

- **Gjør dugnadsarbeidet til en sosial begivenhet, hvor alle som vil bidrar med sitt. Husk at dugnadsarbeidere også trenger mat og drikke.**

- **Vær tydelig på hva som skal gjøres på dugnadene, og hvilket utstyr som trengs.**

- **Lag spleiselag, slik at flere deler på kostnadene.**

### Kontaktinfo:

Bernt Olav Fjellanger, 920 10 429

boffen75@start.no

www.klovheim.no

www.facebook.com/KlovheimBygdelag





# Retretten

Retretten er en ideell, politisk nøytral og livssynsåpen stiftelse. Stiftelsen ble grunnlagt av Rita Nilsen i 2002. Bakgrunnen for etableringen var hennes egne erfaringer fra den tiden hun reiste seg etter mange år med rusmisbruk.

Formålet er å hjelpe folk tilbake til et rusfritt liv, blant annet gjennom samtaler, samtalegrupper og veiledning. Det er et mål å sette brukerne i kontakt med instanser der de best kan få hjelp med sine problemer, som for eksempel det offentlige hjelpeapparatet, frivillige og brukerstyrte organisasjoner og tiltak. Retretten vektlegger også å være en ressurs for pårørende og straffedømte.

Retretten, som drives av både faste ansatte og frivillige, tilbyr kompetanseheving gjennom et lærings- og mestringskurs om avhengighet, atferd og atferdsforstyrrelser. Kursene settes opp flere ganger i året i Retrettens lokaler i Oslo og blir i tillegg gjennomført i fengsler.

Retretten driver rusfrie dagsentre i Oslo og Årnes for folk som sliter på grunn av eget eller andres misbruk knyttet til alkohol, legemidler eller narkotika.

Retretten tilbyr også et akupunkturprogram. Dette brukes av personell innenfor helse- og omsorgssektoren verden rundt, og er blitt brukt i over 40 år innen rus, psykiatri- og kriminalomsorgen. Erfaringen med dette akupunkturprogrammet er at de som får behandlingen får det bedre, blir roligere og de klarer å fokusere bedre. Det bidrar til at de nyttiggjør seg den behandlingen de deltar i, og de takler hverdagen bedre.

Retretten arbeider både i og utenfor flere fengsler i Østlandsområdet. Det gis akup-

unktur til de innsatte og holdes mestringskurs. Dette arbeidet følges opp etter løslatelse.

Alle som arbeider i direkte kontakt med brukere på Retretten har selv brukererfaring, men har vært rusfrie i minimum to år og god avstand som pårørende til aktive rusmiddelbrukere. Alle kurses så de får noe fagkunnskap innenfor rus, psykiske problemer og pårørendeproblematikk.

Retretten mottar økonomisk støtte fra både offentlige og private aktører, og ledes av et styre bestående av medlemmer med medisinskfaglig, administrativ, økonomisk og juridisk kompetanse. (Utdrag fra Retrettens årsrapport)





### - Å være ildsjel er ikke et arbeid – det er en livstil

Å møte Rita Nilsen på Retretten er som å møte en levende legende. En som mot alle odds har kjempet seg tilbake til livet og mobilisert for å hjelpe andre. 24 år med rusmisbruk og en periode som barneprostituert førte Rita inn i det svarteste mørke og til selvmordsforsøk. Elendigheten ble avløst av håp, hun ble nykter, ble akupunktør og hadde bestemt seg for at hun ikke ville jobbe i rusmiljøet. I 15 år har hun gjort nettopp det, med stor innsikt og med et hjerte som banker for dem som sliter med livene sine.

- Ta det første steget, bryt mørket. Begynn å gå, men vit at det koster. Å være ildsjel er ikke et arbeid, det er en livstil. For oss som jobber på Retretten er det viktig å huske at det er mennesker det dreier seg om, og at vi er her for dem. Det forplikter, sier Rita.

### Akupunktur gir effekt

Da Rita selv var i behandling på Trasopklinikken i 1996, fikk hun akupunktur. Det ga god effekt, og det tente hennes interesse. Hun tok utdanning som akupunktør, og jobbet i starten stort sett med rusmisbrukeres familier og pårørende. Det var ikke bare nålene som hadde effekt, også samtalen med Rita virket godt, folk åpnet seg kanskje lettere for en som selv hadde vært på kjøret. En søndag i 2001 fikk Rita en telefon fra Oslo kretsfengsel, der noen hadde hørt om nålene hennes. Det var en av de innsatte som hadde det vanskelig og han var svært urolig. Han fikk fem nåler i hvert øre, og sikkert også noen gode ord i ørene. Rita delte sin egen historie med ham, og han hadde stort utbytte av behandlingen. To-tre ganger i uken fikk den innsatte besøk av Rita med nålene. Resultatene ble lagt merke til, og flere rusmisbrukere fikk behandling.

Rita skrev bok, «En alkoholikers dagbok», under pseudonym. Det var inntektene fra boksalget som ble lagt inn som grunnkapital i Stiftelsen Retretten. Rita registrerte stiftelsen i desember 2002. Det første lokalet var i et bakrom i en klesbutikk på Grünerløkka i Oslo. I dag holder Retretten til i større og mer hensiktsmessige lokaler sentralt i hovedstaden, og her er 15 ansatte, hvorav 14 er tidligere rusmisbrukere. Stiftelsen har aktivitet også på Årnes og i flere

fengsler.

Retretten arrangerer mange kurs og konferanser i Norge og deltar også på en rekke internasjonale konferanser og møter. I tillegg er stiftelsen sterkt engasjert i kriminalomsorgsarbeidet og de ansatte driver utstrakt foredragsvirksomhet og ulike tiltak for faglig utvikling.

### Tillit er avgjørende

I 2015 hadde dagsenteret i Oslo, som holder åpent seks dager i uken, hele 15.153 besøk. På Årnes, der det holdes åpent tre dager i uken, var det 2.501 besøkende. I tillegg gjennomførte Retrettens ansatte 4 920 besøk i ulike fengsler. Samlet blir det over 22.500 besøk. På senteret i Oslo ble det i fjor loggført ikke mindre enn 10.390 akupunktursettinger.

Rita og hennes kolleger er veldig bevisste det ansvaret de har, og de er opptatt av tillit.

- Tillit er noe du bygger opp over lang tid, og tillit er spesielt viktig for oss som jobber med mennesker og menneskeskjebner. Vi må oppnå tillit hos hver og en av dem vi skal hjelpe, enten det er rusmisbrukerne selv eller deres pårørende – og vi må ha tillit hos myndigheter, samarbeidspartnere og støttespillere. Vi har kunnskap og erfaring som vi benytter etter beste evne for å hjelpe sårbare mennesker, og vi må levere, ikke skuffe. Derfor er vår første prioritet alltid det enkelte mennesket vi skal hjelpe, understreker Rita.

Michel Mateos er en av Ritas medarbeidere. Også han har vært rusmisbruker.

- Jeg har selv gått i helvete noen år, og vet hvor tungt det kan være. Også for de pårørende. De sliter ofte med skyld og skam, og føler kanskje at de ikke har vært gode nok foreldre. Samtidig føler de en slags trygghet når sønnen eller datteren deres sitter i fengsel. Da vet de i det minste hvor de er. Samtidig er de ofte bekymret og usikre når de er ute. Å forstå de pårørendes situasjon og behov er viktig, de blir ofte forsømt. Derfor prøver vi også så godt vi kan å være her for dem, forklarer Michel.

### Tydelige verdier

Michel, som nå har vært rusfri i over seks år, er opptatt av å formidle de verdiene Rita krever at de ansatte skal ivareta. Det dreier seg om ærlighet, og det er viktig fordi rusmisbrukerne ikke bare lyger for andre, men også har løyet for seg selv. Selvstendighet er viktig, fordi målet er jo nettopp å bli selvstendig, og å klare seg selv. Rettskaffenhet er viktig fordi vi må kunne stole på hverandre, ha tillit til hverandre. Tålmodighet er avgjørende fordi det tar tid å nå målet, man kan bli frustrert og skuffet underveis, men med tålmodighet følger også evnen til ikke å gi seg for lett. Tilgjengelighet, fordi man skal strekke seg langt for å være der når situasjonen og behovet tilsier det. Kanskje det også handler om Ritas utsagn om at dette er mer en livstil enn en jobb.

Retretten er anerkjent for sitt viktige arbeid og for å få mye ut av pengene. Stiftelsen har et samlet årsbudsjett på 7,5 millioner kroner. Det dekker all aktivitet i Oslo og på Årnes og i tillegg kriminalomsorgen. Stiftelsen må søke om penger hvert år, og det gir en viss usikkerhet. Midlene kommer fra Helsedepartementet, Justisdepartementet, Oslo kommune, fylkeskommunen, Gjensidigestiftelsen og fra enkeltbedrifter. Behovet er stort, og virksomheten utvides nå til også å omfatte Bredtveit kvinnefengsel.

### Råd til andre ildsjeler

Rita har følgende råd til andre ildsjeler:

**- Det er viktig å kartlegge markedet. Hva finnes av tilbud, og hva er det behov for. Sett deg godt inn i det du vil drive med, og forstå hva arbeidet vil bety for deg og din livssituasjon, både i arbeidsmengde og økonomisk. Det er ikke pengene som driver ildsjeler. Min erfaring er også at det er viktig å sette seg mål, og gjerne delmål slik at du ikke sikter for høyt med en gang. Da er det lett å bli skuffet, og det kan gå på motivasjonen løs. Det er også helt avgjørende å ha en realistisk og nøktern holdning til kostnadene.**

Hos oss jobber vi like mye frivillig som på lønn, vi har folk som er glad i å lære. Jeg er fantastisk stolt av staben på Retretten, og selv om det er tøffe skjebner så finner folk mening. De trives, og vi har nesten ikke sykefravær. Vi drives nok av at vi ser resultater, ikke i salg og kroner, men i og for mennesker, og det er meningsfylt, fastslår Rita.

#### Kontaktinfo:

Rita Nilsen, 906 90 286  
rita@retretten.no  
www.retretten.no/  
www.facebook.com/Stiftelsen-Retretten-121092797943005/



# Skisport for alle



Hva gjør du når du kommer til Norge fra et land der snø og ski er nærmest ukjent? Har du et ønske om å ta del i det ditt nye hjemland har å by på, så nyt friluftslivet – også om vinteren. Det handler om integrering og folkehelse, og det gir mange positive ringvirkninger.





### Bruk egen erfaring

- Det var min egen erfaring som tente ideen som etter hvert ble til Skisport for alle. Vintrene var lange da jeg kom til Norge på 1970-tallet. Snøen forsvant ikke, og for meg var det en begrensning og utfordring. Jeg ble nærmest syk av de lange, kalde og snørike ukene og månedene. Slik kunne det ikke fortsette, jeg måtte gjøre noe. Jeg kjøpte meg ski, forteller Samar Maktabi, opprinnelig fra Libanon.

Med nyinnkjøpt skitstyr dro Samar Maktabi til Sognsvann, hun utviklet sin egen teknikk – og hun likte å få ski på bena. Gikk det for fort i nedoverbakke, var det bare å bremse. Det gjorde hun ved å sette seg på baken. Hun øvde jevnt og trutt, og hun ble stadig bedre. Ambisjonen var ikke å konkurrere, men å tilegne seg en ny ferdighet som hun mente var avgjørende for å overleve vinterseksongene i sitt nye hjemland.

### Måtte bli venn med vinteren

- Jeg måtte bli venn med vinteren, og da var skigåing helt avgjørende, forklarer hun.

Samar Maktabi mener selv at skiene ble en viktig nøkkel inn til en del av det norske samfunnet som ikke alle er kjent med. Samtidig var det bakgrunnen for at hun ønsket å bidra i prosjektet hvor Romsås frivilligsentral låner ut skitstyr gratis. Deres skiprosjekt og utlånssentral driftes i samarbeid med blant andre Lillomarka Ski-klubb, NAV, Grorud bydel og flere lokale skoler. Samar Maktabi ble prosjektleder og en pådriver for å få flere ut i marka. Hun forteller at hun beundret nordmenns ferdigheter på ski og hun forsto også verdien av et aktivt friluftsliv med familie og venner.

- Med støtte fra Gjensidigestiftelsen kjøpte sentralen moderne utstyr, beregnet for de i nærmiljøet som ønsker å prøve seg i skisportet. Midlene har også gjort det mulig å utvide åpningstidene, slik at flere kan benytte seg av tilbudet. Dessuten er det satt av midler til kurs og sosiale aktiviteter i løypene. – Det hersker et slags samhold i skiløypa som man ikke finner andre steder. Gleden av felles opplevelser er helt spesiell, og det å være ute i den vakre naturen gjør godt både fysisk og psykisk. Det må bare oppleves, sier Samar Maktabi.

### Integrering – en drivkraft

Integrering har vært et viktig tema for Samar Maktabi helt siden hun og familien kom fra borgerkrigen i Libanon for å bosette seg i Norge i 1976. Hennes innsats har gjort henne til et forbilde, og som rollefigur har hun bidratt til at mange kvinner med innvandrerbakgrunn har fått økt livskvalitet i Norge.

- Jeg visste at mange kvinner i min situasjon lærte seg språket i sitt nye hjemland, men at de ikke snakket norsk hjemme. Et nytt språk krever mye, ikke minst er det nødvendig å praktisere det for å lære og for å bli trygg. Selv forsto jeg hva folk sa, men jeg klarte ikke å



uttrykke meg. Jeg fikk en praksisplass på Møllhausen Bakeri, og det hjalp godt, forklarer hun.

Etterhvert ble «Prateklubben» på Romsås etablert. Her ble onsdag fast møtedag. Hver av de 12-15 kvinnene som møtes i klubben må si noe under samlingen. Her får de både god læring, hyggelig samvær og et fint nettverk, også i forhold til de norske frivillige som deltar. Og etter hvert er det også blitt en kobling mellom «Prateklubben» og Skisport for alle, der flere av kvinnene har deltatt, ofte med sine familier. Dermed er det blitt positive ringvirkninger.

### Godt samarbeid avgjørende

- Vi har vært helt avhengige av et godt samarbeid med andre for å få til Skisport for alle, og Lillomarka Skiklubb er en fantastisk partner. Instruktørene derfra er både flinke, hyggelige og tålmodige. Skisport for alle har ikke bare appellert til oss som kommer fra andre land. Etter hvert har vi også fått norske deltakere, og da møtes vi på tvers av nasjonaliteter og kulturer. Det varmer hjertet. Det er lettere å få kontakt når man samles om felles aktiviteter ute i naturen, understreker Samar Maktabi.

Oppslutningen om kursene har vært veldig bra, og på de ukentlige samlingene deltar mellom 20 og 30 personer. De fleste er ivrige og bruker også utstyret til individuell trening gjennom de åtte ukene kurset varer. Så langt har tilbudet vært konsentrert om langrenn, men det planlegges nå å satse også på slalåm.

*Til andre ildsjeler sier Samar Maktabi at det er viktig å sikre seg gode og engasjerte samarbeidspartnere for å lykkes med prosjekter som dette. I tillegg mener hun der et helt avgjørende at de som engasjerer seg må like prosjektet og de må tro på det. Hun mener ildsjeler for godt betalt for sin innsats ved å gi opplevelser og glede til andre.*

#### Kontaktinfo:

Samar Maktabi, 23 42 11 60  
samar.maktabi@bgr.oslo.kommune.no  
www.frivillig-oslo.no  
www.facebook.com/trygginaturen



# Snakk for deg sjøl

Snakk for deg sjøl skal bidra til at flere ungdommer fullfører videregående skole.



Snakk for deg sjøl fremmer ungdommers egen stemme og gir hver enkelt en følelse av at deres tanker, meninger og refleksjoner er viktige, både for en selv og for fellesskapet.

**Kontaktinfo:**

Rebekka Brox Liabø, 932 29 714  
rebekka@rulleramp.no  
www.snakkfordegsjol.no/  
www.facebook.com/rulleramp

Snakk for deg sjøl er et helhetlig program med en egen Snakkmetodikk. Programmet inneholder seks aktiviteter: Skriveverksted, teaterforestillinger, forskning, ressursgruppe med ungdom, møteplass mellom generasjoner og kompetanseheving for lærere. Skriveverkstedet skal bidra til å fremme elevenes egen stemme gjennom refleksjon rundt skole, identitet og fremtid. Her læres en rekke teknikker som skal gi hjelp til å komme i gang med skrivingen slik at det blir lettere å uttrykke tanker og meninger skriftlig. Teaterforestillingen baserer seg på tekster skrevet av elevene om frafall, skole og ungdomstid. Forestillingene hadde premiere på Hålogaland Teater i 2015, og var i 2016 på turne rundt om i Troms og Finnmark. Den har høstet strålende kritikker.

Prosjektet startet opp i 2013 av Rebekka Brox Liabø og Kristina Junttila. Ungdom fra Tromsø deltok på skriveverksted og et arrangement på Kunstforeningen i Tromsø. I 2014-2015 ble prosjektet utvidet og 1.300 elever, lærere og publikummere i Troms og Finnmark deltok på skriveverksted og forestillinger. I 2016 er antallet deltagere mer enn doblet. Frafall er en kompleks utfordring som krever en stor dugnad på ulike plan. Snakk for deg sjøl skal være med på denne dugnaden. En dugnad som skal bidra til at ungdom skal kjenne trygghet ved å mestre utfordringen som hverdagen gir.

En kortversjon av prosjektet slik det beskrives på [www.snakkfordegsjol.no](http://www.snakkfordegsjol.no)



## En ildsjel må brenne for prosjektet sitt

*- Du må brenne for prosjektet ditt, og målet må være å få til en forbedring. Du må satse med hele deg for å oppnå resultater. Ja, det kan være slitsomt underveis, men det er godt å tenke på at flere kan ha fullført skolegangen sin takket være vårt prosjekt, sier Rebekka Brox Liabø.*

De voksne mente å vite mye om årsakene til det høye frafallet av elever i videregående skoler. Ungdommene selv hørte vi ikke så mye fra. Problemet var og er stort, både for samfunnet og for de elevene som ikke fullfører skolegangen. Når man på det meste snakket om et frafall på nær 30 prosent, kan kostnadene bli store både sosialt, yrkesmessig og økonomisk.

Rebekka Brox Liabø i Tromsø bestemte seg for å gjøre noe mer med frafallsproblematikken etter at hun hadde vært involvert i Ny giv-prosjektet i samarbeid med Troms fylkeskommune. Hun hadde registrert at det ikke bare var de såkalte verstingene som droppet ut, men at bildet var mer mangfoldig. Frafall er en kompleks problemstilling og den må behandles som nettopp det, så her fungerer ikke enkle løsninger. Derfor utviklet hun prosjektet Snakk for deg sjøl.

### Vær tydelig på hvem du trenger å ha med

Hun var veldig bevisst på hvem det var viktig å nå frem til, og hvem hun trengte som allierte. I et prosjekt som dette var det én vei inn for å lykkes, og det var i skolen. Det er der du finner ungdommen, og prosjektet måtte appellere til dem. Snakk for deg sjøl skulle engasjere og motivere elever på ungdomstrinnet, og opplegget måtte være lystbetont. Elever i ungdomsskolen ble valgt fordi det er viktig å bevisstgjøre ungdommen om frafall før de begynner på videregående.

- Det er i ungdomsskolen man ser hvem som sliter, og det er her det er viktig at elevene får hjelp til å uttrykke sine tanker. Da øker man både forståelsen og evnen til å forebygge, og dermed kan vi kanskje så noe som gjør at elevene står distansen gjennom videregående, sier Rebekka

Om noen går med planer om et prosjekt som involverer skolen, har Rebekka et krystallklart råd. Du trenger skoleledelsen og lærerne som allierte. De må oppleve prosjektet som nyttig om de skal bruke tid på det. Derfor må du også tidlig gå i dialog for å sikre at du treffer i forhold til deres ønsker og behov.

Ikke vær redd for å kontakte andre

Selv om Rebekka som ildsjel er initiativtaker og den drivende kraften i prosjektet, så er hun opptatt av å formidle til andre ildsjeler at de må oppsøke flere aktører for å kunne realisere sine planer. Og i Snakk for deg sjøl er det mange samarbeidspartnere.



- Ikke vær redd for å ta kontakt med andre for å fortelle om prosjektet, det kan jo finnes flere som brenner for samme sak. Jeg har aldri spurt om penger, jeg spør om andre har lyst til å være med. Og responsen har vært god, forteller Rebekka. Snakk for deg sjøl har samarbeid med blant andre Troms kommune, Hålogaland Teater, Ungdomshuset Tvibit, Mortensnes sykehjem, Hålogaland Amatørteaterselskap, Langnes skole og Festspillene i Nord-Norge.

Responsen har ikke vært god bare blant samarbeidspartnere. Den har også vært overveldende blant deltakerne. Så langt har Snakk for deg sjøl hatt over 6.000 deltakere,

inkludert publikum på forestillingene. Det er skrevet over 4.000 tekster, og mange av disse er skrevet av elever som av ulike grunner har vegret seg for å dele tanker om skole, frafall og fremtid. Gjennom deltakelsen på Snakk for deg sjøl-prosjektet har de fått hjelp og lært teknikker som har gjort at flere har beveget seg fra taushet og passivitet til å uttrykke budskap og vise engasjement. Det har åpnet for dialog og økt forståelse, og det er viktige skritt på veien mot en fullbrakt skolegang.

Skriveverksteder er på mange måter fundamentet i prosjektet, men det spinner videre. Tekstene og erfaringens som samles i verkstedet gir utgangspunkt både for teaterforestillinger og for foredrag i regi av ungdommene. Dermed settes det også stemme til tekstene. Snakk for deg sjøl setter opp en ny teaterforestilling som skal ha premiere under Festspillene i Nord-Norge i 2017, en skikkelig anerkjennelse for prosjektet.

### Strategi og økonomi også viktig

*- Ildsjeler trenger noen forbilder. For meg var MOT-prosjektet en inspirasjonskilde, og det er hyggelig om noen kan lære litt av det vi i Snakk for deg sjøl har gjort.*

I tillegg til et brennende engasjement og viktigheten av å dele informasjon med mulige likesinnede, er man jo selvsagt også avhengig av økonomisk støtte for å få ting gjort. Her har Gjensidigestiftelsen vært helt avgjørende. Snakk for deg sjøl er et avansert prosjekt fordi det inneholder ulike elementer og nye måter å tenke på. Gjensidigestiftelsen så allikevel potensialet i prosjektet og skjønnte at for å nå ut til ungdommen så må vi tenke nytt. Det tyder på at de følger med i tiden og tør å satse. De er veldig profesjonelle, og de er tydelige på hva de støtter. Den digitale søknadsportalen fungerer supert, og ansvarliggjør oss som søker. Stiftelsen følger opp prosjektene på skikkelig vis, de gir råd underveis – og vi føler oss sett og ivaretatt på en god måte. Gjensidigestiftelsen er kort sagt en partner som gir trygghet, fremholder Rebekka. Initiativtakeren til Snakk for deg sjøl har flere andre tips hun gjerne deler. Deriblant at ildsjeler naturlig nok som regel er mest opptatt



av saken og dem de skal hjelpe. For Rebekkas del er det ungdommen og frafallet i skolen. Hun erkjenner at det som handler om strategi og økonomi dermed lett kan komme i andre rekke. For å skape et prosjekt må man også tenke forretningsmessig, og det er enda en god grunn til at ildsjelene bør søke samarbeid med ulike miljøer.

- Jeg har samarbeidet med mange fra ulike bransjer. Det ligger stor verdi i åpenhet og samarbeid med folk som kan noe annet enn det en selv kan. Når vi spør om råd og deler erfaringer, supplerer vi hverandre. Da blir vi klokere, og da gjør vi en bedre jobb, slår Rebekka fast.

Hun håper at prosjektet er kommet for å bli, og at nye finansieringskilder etter hvert vil komme inn. Hun mener Snakk for deg sjøl virker forebyggende på et problem svært mange er opptatt av, og at samfunnsgevinsten er åpenbar. Håpet er at kommunene og fylkeskommunene vil bidra med det Rebekka ser som beskjedne beløp i forhold til den gevinsten innsatsen gir både for den enkelte elev og for samfunnet.



# Tungvekkeren

Tungvekkeren er et stinettverk i Arendal bymark som er tilrettelagt og merket for stisykling.

Som navnet på stien indikerer, så er dette et stinettverk som skal kunne gi deg noen skikkelige utfordringer. Stiene er tilrettelagt slik at man skal kunne ha det like gøy oppover som nedover. Det skal være mulig å sykle de aller fleste stiene uten å sette føttene i bakken. Gjør deg godt kjent med stiene før du prøver deg på de mest tekniske partiene og vis respekt for alle brukere av stiene. Tungvekkeren er bygget på dugnad av stisykkelklubben Arendal Singletrack med midler fra Gjensidigestiftelsen. Det er merket med pilskilt, refleksmerker og hvitmaling på trær.

## Sykler til alle

Arendal Singletrack har på dugnad og med pengestøtte fra Gjensidigestiftelsen bygget et av Norges flotteste nettverk for stisykling. Dette er et lavterskeltilbud med fokus på lek og rekreasjon i skogen. Nå kan vi tilby utlån av spesialsykler dedikert til denne type sykling!

## Fellesturer

Arendal Singletrack arrangerer jevnlig fellesturer. Ungdom under 18 år kan låne stisykler gratis, mens voksne betaler kr 100,- i egenandel som går til vaskemidler, olje og generelt vedlikehold. Man melder seg på fellesturene på facebook hvor turene blir annonsert. Aldersgrense er 13 år.

## Utlån på forespørsel

Vi låner også ut sykler til skoleklasser, idrettslag, foreninger og andre på forespørsel dersom dette blir ledet av instruktører som er godkjent av Arendal Singletrack. Det avkreves en egenandel på kr 100,- pr sykkel som går til løpende vedlikehold som vaskemidler, olje og slitasjedeler. For bedrifter og enkeltutlån til privatpersoner gjelder andre satser.

(Utdrag fra [www.arendalsingletrack.com/](http://www.arendalsingletrack.com/))

## Dugnadsinnsatsen helt avgjørende

- I et prosjekt som dette, så er dugnadsinnsatsen helt avgjørende. I tillegg må du ha et godt forhold til grunneierne og respekt for det genuine i naturen. Her dreier det seg om kroppsarbeid, og ikke maskiner, og du må forstå at dugnad er rekreasjon, forteller Jan Fasting som er en av drivkreftene bak Arendal Singletrack og det unike tilbudet av sykkelstier.

Stiene i bymarka i Arendal var ikke tilrettelagt for sykling, det ble mye av og på for syklistene som prøvde seg der. Drømmen om en sammenhengene sykkelsti ble skapt, og arbeidet begynte i det små. Det inspirerte til ytterligere innsats, og det ble søkt om støtte fra Gjensidigestiftelsen. Pengene derfra har gått til materialer og verktøy.

## Bedre enn helsestudio

Det er blitt en terrengsykkelpark med et løypenett på 20 kilometer sykkelsti, og det ligger en helt enestående dugnadsinnsats bak dette prosjektet.

- Det er nesten like gøy å bygge stier som å sykle, og vi er en gjeng som synes at dugnad er både viktig og gøy. Vi er seks i dugnads-gjengen, og vi har en flat struktur som arbeider på impuls og innfall. Vi har faste dugnadskvelder gjennom våren og frem til Sankt Hans, og så går vi i gang igjen med dugnader på onsdagskveldene utover høsten. Foruten kjernen på seks personer, stiller også to-tre andre entusiaster opp på flere av dugnadene, og vi har det gøy sammen. Jeg får mye mer igjen for dette enn om jeg skulle gå på helsestudio for å løfte vekter, fastslår Jan.

## Hensynet til naturen viktig

Forholdet til grunneierne er viktig i prosjekter som dette. Dialogen må begynne tidlig, og i dette prosjektet har initiativtagerne forholdt seg både til offentlige og private grunneiere.

- Kontakten med Arendal kommune har vært veldig god, og de



## Kontaktinfo:

Jan Fasting, 959 38 337

jan@fastingoutdoor.no

[www.arendalsingletrack.com/](http://www.arendalsingletrack.com/)

[www.facebook.com/arendalsingletrack/](https://www.facebook.com/arendalsingletrack/)

så tidlig verdien av det vi holder på med. De private grunneierne var litt skeptiske til å begynne med, men etter hvert har vi fått et supert samarbeid også med dem. Vi har lagt stor vekt på å bruke nest mulig jord og stein, og lite treverk. Da blir ikke stiene så glatte, og de glir fint inn i naturen og topografien.

Det har vært helt uaktuelt å bruke maskiner under arbeidet, stiene er bygget «for hånd».

- Skal du lykkes med et prosjekt som dette, må du finne den venne-gjengen som synes det er gøy, og som ser på dugnad som trening. Oppslutningen om dugnadene varierer fra fem til ti personer, og så er det jo noen ganger at et er helt ok å ta seg en tur alene for å gjøre en innsats. Du kan få knust en del stein og flyttet på en del jord i løpet av en time, og det gir god helseeffekt både fysisk og mentalt, sier Jan. Han legger til at han forstår at denne dugnadsformen kanskje ikke er så godt egnet om man skal bygge et klubbhus, men at den fungerer helt utmerket for et stiprosjekt.

## Flerbruk

Stiene er også godt merket, og her er det valgt reflekser og hvitmaling. Det gjør det lett å finne frem også når mørket faller på. Selv om prosjektet primært har vært rettet mot terrengsyklistere, har det også økt tilgjengeligheten og åpnet nye muligheter for andre. Her ferdes både barn som gjennom idrettslaget skal lære orientering og eldre som går tur med hunden, og mange familier legger også turen hit.

Det er også mange tilreisende som bruker området, og som gjerne bruker en time i bil for å sykle på Tungvekkeren. Visit Norway har for øvrig rangert stiene her på listen over Topp 5 for terrengsyklistere i Norge.

Arendal Singletrack har også fått penger til å kjøpe sykler. 15 terrengsykler er det blitt, og de lånes gratis ut til barn og unge, mens voksne betaler en leie som skal bidra til vedlikehold som for øvrig skjer på dugnad. Syklene brukes mye, og skiftes ut etter ett år. Pengene som kommer fra salget og utleien benyttes til å kjøpe nye sykler for en ny sesong.



# Fortet på Hisøy



Det begynte med et nedlagt kystfort. Sandviken Fort på Hisøy i Arendal kommune med storslagen utsikt mot Torungen fyr og Skagerak. Etter at forsvaret trakk seg ut, bestemte et enstemmig bystyre at Hisøy Idrettslag skulle få overta fortet.

Det fortsatte med en betydelig dugnad og med et brennende ønske om å gjøre en innsats for lokalsamfunnet. Behovet for utbedring og oppgradering var stort. Ildsjelene i idrettslaget gikk på med krum hals, og i dag er Fortet på Hisøy et yndet samlingssted for ulike aktivitetstilbud og festarrangementer. Menyen er omfattende: Fra frisbee-golf, via hinderløype og boksing til konfirmasjon og bryllup.

Initiativtakerne har sin forankring i idretten, men de drives av en visjon om å inkludere også dem som av ulike grunner ikke finner sin plass på håndball- eller fotballaget. Derfor har de søkt samarbeid med andre organisasjoner for å kunne nå flere og for å ta større løft sammen. Det har blant annet ført til et pilotprosjekt som følges med stor nasjonal oppmerksomhet. Det dreier seg om mobilapplikasjonen «Fortet SMS». En app som i første omgang er utviklet for lettere å kunne integrere unge flyktninger.

## Tydelig ansvar og klare roller

- Dette prosjektet har vart i snart ti år, og det baserer seg i stor grad på frivillighet og dugnad. Det er stort sett de samme menneskene som har vært med helt fra starten av, og jeg tror vi har lyktes blant annet fordi vi har hatt orden og struktur på det arbeidet som skulle utføres. I tillegg har vi hatt et fornuftig forhold til økonomien i prosjektet. Vi har på mange måter organisert oss som en bedrift med tydelig ansvar og klare roller, sier Rolf Josephsen fra Hisøy IL. Det var mange oppgaver som ventet og som var forholdsvis prekære da ildsjelene fra Hisøy IL rykket inn på fortet i 2007. Et slitent bygg og et gjengrodd og lite tilgjengelig uteområde. Beliggenheten er praktfull med en vidstrakt utsikt over deler av øyriket utenfor Arendal og videre ut mot Skagerak. Her kunne det skapes en base for ulike aktiviteter og sosialt samvær i unike omgivelser. Og slik ble det.

## Flerbruk viktig

Etter utallige dugnadstimer og med penger fra idrettslaget og etter hvert fra andre støttespillere, deriblant Gjensidigestiftelsen, byr Fortet i dag på flotte fasiliteter. Her kan man ta imot 100 gjester, her er storkjøkken og overnattingskapasitet for 40. Uteområdene er ryddet og opparbeidet med stier og traseer for friluftsliv og uteaktiviteter.

Det koster å drive et anlegg som Fortet, rundt 100.000 kroner i året, og det er vanskelig å skaffe penger til drift. Derfor er flerbruk et viktig tema, der man kan kombinere tilbud som kan gi leieinntekter med gratis og tilrettelagte aktiviteter for barn og unge som trenger et fellesskap.

- Vi har vært spesielt opptatt av å tilrettelegge et tilbud for barn og unge som ikke har funnet sin plass i det tradisjonelle tilbudet vi har i idrettslaget. Fotball og håndball er ikke for alle, men de fleste ønsker, og har i alle fall godt av, en aktivitet der de kan ha gode opplevelser sammen med andre. Derfor satset vi på frisbeegolf, og der fikk vi god respons, forklarer Rolf.

Nå tas satsingen på frisbeegolf videre, banen skal utvides med åtte nye kurver til internasjonal standard, og frisbeegruppen skal etter hvert få eget klubbhus. De skal flytte inn i radarstasjonen som ligger i tilknytning til Fortet. Når den nye banen står klar skal det søkes om å få arrangere Norgesmesterskap på Fortet, og ny bane vil også åpne for internasjonale konkurranser.

## To prisvinnere

Rolf Josephsen er en kjent og respektert kapasitet i frivillighetsarbeidet i Arendal. I 2015 ble han hedret med Arendal kommunes frivillighetspris. En annen ildsjel i byen er Thorbjørn Gyberg. På Idrettsgallaen ved inngang til 2015 ble han kåret til årets ildsjel. Han har i mange år vært en bauta i boksemiljøet, og gjennom Arendal Bokseklubb har han hjulpet både toppidrettsutøvere og mange van-





skeligstilte ungdommer. De to hadde et ønske om å gjøre noe mer, og de var spesielt opptatt av å tilrettelegge noe for unge som har problemer, og det var særlig flyktingene som opptok dem. Mange unge i et nytt og fremmed land uten familie og uten nettverk.

### Fortet SMS

Det ble ganske raskt møter med flere som kunne bidra. Fortet-SMS er i dag et samarbeid mellom Hisøy Idrettslag, Arendal Bokseklubb, Aust-Agder Idrettskrets, Kirkens Bymisjon og «Med Hjerter For Arendal». Fortet SMS står for Samhold, Mestring, Styrke og har fokus på fysisk fostring samt gode verdier og holdninger. Basen for prosjektet er Fortet på Hisøy hvor det finnes mange muligheter både til fysisk aktivitet og til å etablere en god sosial arena, men også andre arenaer benyttes.

Følgende kriterier gjelder for aktivitetene i regi av Fortet SMS:

- Aktivitetene skal være gratis
- Aktivitetene skal ikke kreve noe forkunnskap
- Aktivitetene skal ha lav terskel og være tilrettelagt for de enkelte gruppene
- Aktivitetene skal være noe både for de som ønsker fysisk aktivitet og mer praktisk arbeid for praktisk orientert ungdom
- Aktivitetene skal ikke kreve at deltakerne må kjøpe nytt utstyr for å være med
- Aktivitetene skal skape mestringfølelse og etablere gode verdier og holdninger

Fortet SMS henvender seg til følgende to målgrupper:

- Inaktive barn/ungdom som skal hjelpes til å finne en fritidsaktivitet. Det er alt for mange barn og unge som i dag lever et stillesittende liv og trenger å bli aktivisert. Frafallet fra idretten er stort og spesialisering og satsning passer ikke for alle. Deltakerne skal ganske enkelt ha det gøy et par ganger i uken uten å bli målt eller nødvendigvis må konkurrere.
- Barn/ungdom som nylig er ankommet Arendal som flyktinger. De trenger både å bli aktivisert og inkludert på de arenaene der andre barn og ungdom befinner seg.

### Mange prosjekter

- Vi har flere prosjekter, blant annet bokseundervisning på forskjellige skoler, og vi prøver å nå dem som ikke selv finner veien til fritidsaktiviteter. Oppslutningen er god, og vi har rundt 20 deltakere på hver trening, to ganger i uken, forklarer Thorbjørn Gyberg som legger til at Fortet på Hisøy også inngår i tilbudet. Med utgangspunkt i Fortet SMS er det også utviklet en egen app. Det er Rolf Josephsen som hadde ideen til denne mobilappen, og det er han som er prosjektleder. App'en skal kort fortalt bidra til at unge flyktinger skal kunne finne frem til fritidstilbud tilrettelagt for dem, og gjennom app'en vil de også kunne få transport som bringer dem trygt til og fra aktivitetene.

- De unge flyktingene er her uten familie og nettverk. De har ikke tilgang til foreldre med bil som så mange andre har. Derfor kan de via vår app både velge aktiviteter og ordne med transport. Det er medlemmer fra Lions og Rotary som på frivillig basis har påtatt seg å kjøre de unge flyktingene til og fra fritidstilbudene, og det gir jo også en fin mulighet til voksenkontakt, forklarer Rolf. Tilbudet skal også prøves ut overfor andre barn og unge, de som trenger et lavterskeltilbud for å gå fra inaktivitet til aktivitet.

### Samspill mellom det offentlige og frivilligheten

Fortet på Hisøy er altså et prosjekt som rommer mye, men med kontinuerlig dagnadsarbeid og frivillighet som en nødvendig forutsetning. Utleieinntektene dekker driftskostnadene som igjen gjør de mange gratistilbudene mulig. Fortet er oppgradert og skal utvides for å kunne bli base for stadig flere aktiviteter og deltagere. Opparbeidelsen av stier og uteområdene for øvrig har gjort området lettere tilgjengelig for allmennheten, og det har vært en positiv tilleggseffekt for lokalbefolkningen.

- Vi tror at samspeillet mellom det offentlige og frivilligheten er viktig for å kunne nå frem til nye grupper av barn og ungdom som av ulike grunner ikke finner sin plass i den organiserte idretten. Fortet på Hisøy og Fortet SMS er blitt til i et forsøk på å forene ressursene fra frivilligheten og det offentlige, og vi setter stor pris på den oppbackingen vi har fått fra Arendal kommune og den støtten vi har fått fra blant andre Gjensidigestiftelsen og Kulturdepartementet, sier Rolf.

Thorbjørn Gyberg understreker at den delen av prosjektet han er involvert i, som i hovedsak dreier seg om bokseundervisningen, er både givende og inspirerende. Han oppfordrer andre ildsjeler til å bruke mer tid på vanskeligstilte barn og unge, og han har følgende råd:

**- Du trenger en ildsjel for å få ting til, en som er tro mot ideen. Mange unge flyktinger og andre unge som sliter, føler ofte utrygghet. Da er det viktig at vi som voksne støttespillere er gode forbilder. Derfor skal du både være tydelig og omtenksom, du skal aldri love mer enn du kan holde. Da skaper du tillit, og det er helt avgjørende, understreker Thorbjørn.**

#### Kontaktinfo:

Thorbjørn Gyberg, 909 64 392  
thgyberg@hotmail.com  
www.sandvigenfort.no  
www.facebook.com/Sandvigen-Fort

# Fra vinteranlegg til helårsanlegg



Aktivitetsskapende og samfunnsbyggende er to viktige begreper for Gjensidigestiftelsen. Et lite, men viktig prosjekt i bygda Skonseng i Rana kommune rommer begge disse begrepene. I tillegg handler det om trygghet og helse, og dermed faller det godt på plass i forhold til stiftelsens formål. En asfaltløype på 600 meter har bidratt til å gjøre Emilmyra næranlegg enda mer attraktivt, og bak prosjektet står Skonseng Ungdomslag som blant annet er kjent for sitt gode skiskyttermiljø.



Asfaltløypen på 600 meter går fra hovedveien og inn til lagets skiskytterarena. Den har gitt et unikt tilbud til de yngste medlemmene som nå kan gå på rulleski eller rulleskøyter i trygge omgivelser, uten annen trafikk. Samtidig gir den nye løypen de eldste utøverne muligheten til både å benytte offentlig vei som treningstrasé og standplassen til skyting. Det har gitt økt aktivitet om sommeren, og det vil har hjulpet på rekrutteringen.

Før den nye asfaltløypen sørget for å knytte standplassen på Emilmyra sammen med hovedveien, var anlegget i hovedsak brukt til idrettsaktiviteter på vinterstid. Der har det blant annet vært drevet skiskyting, langrenn og skilek i tilknytning til klubbhuset på stedet. Klubbhuset er for øvrig et sentralt sosialt samlingspunkt der de aktive og deres familier treffer lagets trenere og ledere.

Med utviklingen av aktivitetsanlegget har Skonseng UL gjort anlegget til et helårsanlegg, og dermed har man fått realisert en drøm som lagledelsen har hatt i lang tid.

Utviklingen av anlegget ble gjort med betydelig dugnadsinnsats, og den kostet rundt 800.000 kroner, hvorav 500.000 ble gitt fra Gjensidigestiftelsen. Det ble lagt ut omlag 2000 kubikkmeter masse i løypa før asfaltering, og hele prosjektet ble gjennomført som planlagt både i forhold til tid, kostnader og kvalitet.

#### Du må ville det nok, og du må være realistisk

*- For oss ville det være helt urealistisk å lage en komplett rulle-skiløype. Derfor måtte vi tenke alternativer. Vi landet på en god løsning som det også var mulig å få finansiert. Mitt viktigste råd til andre er å være realistisk i forhold til hva man kan få til, sier André Kalkenberg i Skonseng Ungdomslag.*

Skiskytttermiljøet på Skonseng er godt, og flere barn og unge søker seg til laget. Både for å sikre rekrutteringen og for å holde nivået på de beste, er det viktig å kunne tilby skikkelige treningsforhold. Derfor ønsket lagledelsen å by medlemmene på noe nytt og bedre, og særlig viktig var det å finne en løsning for trening på barmark. Dermed ble ideen om en asfaltløype skapt, en løype godt egnet for rulleski.

- Det tar mange år å søke om tippemidler, og vi ønsket en raskere løsning. Derfor begrenset vi prosjektet til noe vi mente kunne være innenfor rekkevidde. Det å lage en asfaltløype for å knytte standplassen sammen med hovedveien ville bety en kraftig forbedring og nye muligheter for helårsbruk. Vi utarbeidet prosjektbeskrivelse og budsjett, og vi søkte Gjensidigestiftelsen. Jubelen sto i taket da vi fikk vite at stiftelsen sa ja til prosjektet vårt, sier André.

Søk råd hos fagfolk

Det er viktig å søke råd hos fagfolk, og i Skonseng knyttet laget til seg en entreprenør som bidro med verdifull kunnskap og avgjørende innsats både i prosjekteringen og i gjennomføringen. Det

#### Kontaktinfo:

André Kalkenberg, 470 40 183  
andkal01@online.no  
www.skonsengul.no/skigruppa  
www.facebook.com/Skonsengul

ble gjort til «vennepris», og ifølge André gjorde entreprenøren en «kanonjobb».

- Prosjektering og budsjettering er viktig, og det er langt mer tidkrevende enn man kanskje tror. Det er viktig for å unngå overraskelser og derfor må det legges arbeid i å kartlegge grunnforholdene og planlegge beregning av masser, omfanget av arbeidsinnsatsen, hvilket utstyr som trengs, innkjøp av materiell, fremdrift og kostnader. Entreprenøren ga oss gode råd og sjekket at vi hadde tenkt på alt, og at det vi hadde tenkt var riktig, forklarer André.

Frivillighet og dugnadsinnsats er bærebjelken for de fleste lag og klubber rundt om i landet, og slik er det også for Skonseng Ungdomslag. Det ble informert om prosjektet, og alle så at dette var noe som ville være bra både for bredden og for topputøverne, men også for lokalmiljøet. I dugnaden deltok både ildsjeler i laget og gode støttespillere fra nærmiljøet for øvrig.

Resultatet av innsatsen er oppløftende. Her er det fellestrening to-tre dager i uken, og mye egentrening gjennom sommeren. I tillegg har rekrutteringen til laget hatt en positiv utvikling.

- Jeg tror mange kan få til mye, om de bare vil det nok. For oss var dette prosjektet et stort løft, selv om prosjektet i seg selv kanskje ikke var så stort. Uansett er det viktigste av alt at man har lyst nok til å få det til. Husk også at ting tar tid, og at planlegging er avgjørende. Det er veldig viktig at lysten og engasjementet er der hele tiden, og at det er nok likesinnede som vil og kan stå hele distansen til prosjektet er gjennomført, oppsummerer André.

# Skøyteskolen

Stabekk Idrettsforenings bandyavdeling ønsket å introdusere Skøyteskolen, et prosjekt for å gjøre skolens SFO-tilbud bedre.



**I søknaden skrev ildsjelene i Bærumsklubben blant annet: Vi ønsker å bidra til læring og mestring. Vår unike sport og vår store frivillige innsats sørger for unik kontakt mellom barn, ungdom og eldre. Vi som bor i nærheten og som har opplevd gleden på isen ønsker å dele denne med flere slik at vårt flotte kunstisbanlegg sørger for enda mer skøyteglede.**

Skøyteskolen skal være lek-betont tilbud til alle. Vi ønsker spesielt å nå ut til barn som ikke har vært aktive på isen før. Skøyteskolen arrangeres i oppstartsfasen i tett samarbeid med skoler i området. Vi har vurdert pedagogisk personell og nok medhjelpere som en kritisk suksessfaktor. Vi gjennomfører skøyteskolen med null egenandel fra foreldre. Dette gjør at skolene kan stille med 2-3 SFO ledere per gang. Personell fra skolene som kjenner barna skaper også ekstra trygghet hos barna og foreldrene så vi mener dette er optimal løsning.

**Kontaktinfo:**  
Espen Moore-Mellem, 902 83 779  
espen.mellem@gmail.com  
www.stabakbandy.no  
www.facebook.com/stabakbandy

Vi ønsker å tilby Skøyteskolen til flere enn Grav, Eiksmarka, Jar og Stabekk skole. Kapasiteten på baner er tilgjengelig, så da gjelder det å finne en løsning for personell, transport og sikkerhet/utstyr. Det er registrert 6.083 barn og unge i de aktuelle aldersklassene i området, og vi ønsker at alle disse skal få tilbudet. Det er viktig å understreke at vi ikke skal ha inntekter eller tjene penger på skøyteskolen.

### Strengere regler for prosjekter i regi av SFO

- Vi har en fantastisk idrettsplass, og den benyttes fullt ut fra kl. 16 til kl. 23. Vi ønsket at flere skulle få glede av denne plassen, og derfor var vår idé å få til noe tidligere på dagen. Da ble tanken om Skøyteskolen utviklet, og så langt har vi hatt nesten 7.400 barn på isen, forteller Espen Moore-Mellem, en av ildsjelene i Stabekk Bandy junioravdeling.

Det er ifølge Espen egne og viktige regler for prosjekter som skal skje i regi av Skolefritidsordningen (SFO). Derfor er et viktig råd til andre ildsjeler å ta kontakt med kommunen i en tidlig fase av planleggingen. Da får man avklart hvorvidt prosjektet kan passe inn i ordningen, og ikke minst får man klarlagt hvilke regler og krav som gjelder. I retningslinjene heter det blant annet at SFO skal gi barna omsorg og tilsyn, og legge til rette for lek, kultur- og fritidsaktiviteter. Det stilles også krav til bemanning, ledelse, åpningstider og mye mer.

### På kommunens premisser

- Vi hadde en veldig fin dialog med kommunen, og det ble tidlig klart at så lenge et tilbud skal knyttes til SFO, så må det skje på kommunens premisser. Da var rolledelingen på mange måter gitt. Det vi som frivillige skulle bidra med var instruktører, en god plan for et opplegg spesielt tilrettelagt for barn og fasilitering av aktiviteter, forklarer Espen.

Skøyteskolen skulle være gratis for deltakerne, men både baneleie, instruktører og transport koster. Dermed ble det også tidlig i prosessen tatt kontakt med Gjensidigestiftelsen, og det ble utarbeidet søknad med prosjektbeskrivelse og budsjett.

- Både stiftelsen og kommunen har bidratt, og det har vært helt avgjørende for å få til dette prosjektet. Skøyteskolen har jo så mange gode elementer i seg. For det første har vi en fantastisk ressurs i kunstisbanen og det dyktige banemannskapet som jobber der. Med det som utgangspunkt kunne vi tilby en sunn utendørsaktivitet for skolebarna på en tid av døgnet der de trenger det, og hvor banen var tilgjengelig. For det tredje får vi på denne måten noe helt annet enn det som tradisjonelt inngår i SFO-tilbudet, med en aktivitet som både gir ny mestringfølelse og godt sosialt samvær, sier Espen.

Prosjektet er med andre ord bra for bruken av banen, det fungerer godt for barna, skolene er fornøyde og foreldrene har gitt fantastiske tilbakemeldinger. Espen understreker at fotballakademier og

andre aktivitetstilbud har stor verdi for mange barn, med Skøyteskolen skiller seg ut som et lavterskeltilbud. Der er alt gratis, og klubben var også klar til å kjøpe inn utstyr til barna, om behovet skulle være der. Noe utstyr har klubben, men det viste seg at de aller fleste hadde med seg egne skøyter og hjelmer. Det frigjorde midler fra budsjettet til mer baneleie, mer tid med instruktørene og mer transport.

- Den store oppslutningen om Skøyteskolen har gjort at vår idrettsplass kanskje er den mest effektive i Asker og Bærum, målt i antall brukere. Vi har nådd frem til nesten alle vi ønsket å nå med dette tilbudet. Hele bredden av jenter og gutter på alle nivåer – og skøytelek har stått i fokus, oppsummerer Espen, som samtidig fastslår at prosjektet har gjort SFO-tilbudet sterkere.

Initiativtakerne i Stabæk Bandy har fått mye ros for Skøyteskolen, og det er kommet spørsmål fra andre klubber som ønsker å få til noe tilsvarende i sine områder. Espen har delt både prosjektbeskrivelsen og erfaringene med andre, slik at de kan lære av det klubben i Bærum har fått til.

# Sykling på gjengrodde stier

Sykling på gjengrodde stier er et prosjekt som retter seg mot eldre generelt, og personer med demens spesielt. Det er Nasjonalforeningen for folkehelsen i Aust-Agder som står bak prosjektet, et tilbud som skal motvirke inaktivitet ved hjelp av spesiallagde sykler, levende bilder og lyd.





Slik beskrives tilbudet på hjemmesiden til Motitech som har utviklet konseptet:

### Motivasjonsverktøy

Motiview er et motivasjonsverktøy som stimulerer eldre og personer med demens til økt fysisk aktivitet. Ved hjelp av levende bilder og lyd kan brukeren dra på sykkeltur i kjente omgivelser og barn-domsminner.

### Stor helsegevinst

- Bedre mobilitet og reduksjon i fallforekomst
- Raskere rehabilitering ved skade
- Økt matlyst, samtidig reduksjon av overvekt
- Kraftig reduksjon i utagerende adferd/sinne
- Reduksjon i psykofarmaka
- Bedre søvn
- Mindre smerter
- Bedre trivsel

• Inspirasjon for personale og pårørende

• Adspredelse i hverdagen, minnefremkalling og mestringsfølelse

Motvirker inaktivitet blant eldre

- Eldre blir lett inaktive når de kommer på hjem. De er ikke motivert for trening, men sykling er noe annet. Spesialsyklene som inngår i dette konseptet blitt godt mottatt. Det henger nok sammen med den visuelle opplevelsen som følger med, forklarer Aud Heien Frivold fra Nasjonalforeningen i Arendal.

Pengene som kom fra Gjensidigestiftelsen ble brukt til å kjøpe fem sykler. Sammen med disse fulgte en lisens med filmer. Det gjør at en person som bor i Arendal kan sykle og samtidig se på smauene i Bergen, der han vokste opp. Det gir minner og motivasjon. Syklene som er stasjonære har en liten el-motor, og syklisten bruker både hendene og beina. Under sykkeløkten kan man spille av filmer fra hele verden og fra mindre lokalsamfunn. Filmene velges basert på den enkelte syklists bakgrunn og ønske. Det bør jo helst være noe som gir gjenkjennelse og som engasjerer. Filmen ledsages av musikk som passer, og det bidrar til å gjøre opplevelsen enda bedre.

### Helse og velvære

Filmene vises på en TV-monitor som er knyttet til den enkelte sykkel, og turen går unna med en fart på rundt ti kilometer i timen.

- Det er hyggelig å se responsen på dette sykkeltilbudet. Først og fremst ser vi at den som sykler har stor glede og stort utbytte av syklingen. I tillegg er det ikke uvanlig at andre beboere setter seg ned for å se på det som skjer, så da får jo syklisten tilskuere. Om noen av tilskuerne blir motivert til å prøve, så er det en fin tilleggs-effekt, sier Aud som legger til at syklene er i flittig bruk og at denne aktiviteten åpenbart hjelper både på helsen og velværet. Sykkelturene loggføres slik at den enkelte får vite hvor langt han

eller hun har syklet. Det er også lagt inn en konkurranse der den som først har syklet en distanse tilsvarende Arendal-Paris vinner. Sykkelverter hjelper de eldre til å kunne benytte syklene og teknologien som følger med, og det samarbeides blant annet med Nav for å rekruttere verter. Det kan for eksempel være flyktninger eller andre som skal integreres.

### Eldrebløgen blir en kjempeutfordring

- Vi i Nasjonalforeningen fikk et tips om at Gjensidigestiftelsen i 2015 ville satse på prosjekter som rettet seg mot trygghet og helse også for de eldre, og vi gikk i tenkeboksen for å se hva vi eventuelt kunne få til. Det med innesykling appellerte både fordi det virker enkelt og fordi det kan gjøres hele året. Vi søkte og fikk tilsagn. Vi er veldig takknemlige for den støtten vi har fått, og vi ser at dette gleder de eldre, sier Aud som brenner for de eldre. Hun understreker at vi som samfunn må ta eldrebløgen på alvor.

- Eldrebølgen blir en kjempeutfordring, tilbudet til de eldre er begrenset. Etterhvert som vi blir flere eldre vil også behovene bli mer mangfoldige og krevende. Det store spørsmålet blir da hvordan vi skal lage gode tilbud til de eldre. Vi må være mange om å bære dette, så min oppfordring til ildsjelene er å prioritere prosjekter som kan komme de eldre til gode. Det vil koste både penger og innsats, men vi trenger en løft for å motvirke utenforskap.

#### Kontaktinfo:

Aud Heien Frivold, 994 09 930

aud.heien.frivold@nasjonalforeningen.no

www.nasjonalforeningen.no/om-oss/lokallag/aust-agder

www.facebook.com/NasjonalforeningenAustAgder

# Idrettsmat for alle

- fordi prestasjoner og ernæring hører sammen

Bruk tid på informasjon og relasjonsbygging.

Vær tro mot ideen, og ha tålmodighet. Sørg i tillegg for å ha de rette folkene med deg, og bruk tid på informasjon og relasjonsbygging. Husk at det tar tid å endre etablerte vaner. Det er viktige punkter når ildsjelene i Rissa Idrettslag deler av sine erfaringer med prosjektet Idrettsmat for alle.

Etter en trang start der entusiastene møtte skeptikerne, har prosjektet vokst – og skepsis er blitt til begeistring.

- Det begynte med at noen av oss foreldre mente at pølser, brus og potetgull ikke passer der fysisk aktivitet og helse står i fokus. Vi snakket sammen, og for rundt tre år siden kuppet vi en mini- og knøttecup med rundt 400 deltakere, forteller initiativtakeren Veronika Aune som legger til at det i prosjekter som dette er svært viktig å finne likesinnede i og rundt idrettslaget for å lykkes. Det begynte med påsmurte rundstykker, uten at salget var så mye å skryte av. Det fortsatte som et pilotprosjekt med nye innslag på menyen, og deltakerne på ulike turneringer i Indre Fosen fikk kjøpe grove vaffer uten sukker i røren, og etter hvert også tacowraps – og lapskaus. Brusen som hadde dominert i salgsbodene ble byttet ut med smoothie, juice og vann.

- Vi fikk pepper for lapskaus. Under mottoet sunt, raskt og økonomisk hadde vi satset på lapskaus på boks. En kokk i nærmiljøet reagerte. Han mente, nok med rette, at vi burde satse på hjemmelaget lapskaus, og slik ble det, forklarer Veronika når hun skal beskrive oppstarten på det hele.

Etter at konseptet med en sunnere meny var testet ut over en periode, ble folk spurt om hva de syntes om tilbudet, og det kom mange positive tilbakemeldinger. Mange så verdien av at barna

kunne få et sunnere tilbud når kroppen trengte næring under lange turneringer.

### Prosjektgruppe med ekspertise

Basert på de erfaringene man fikk gjennom utprøvsperioden, ble vi enige om å nedsette en prosjektgruppe. Det som begynte i Rissa Idrettslag hadde allerede skapt ringer i vannet. Flere lag og klubber var blitt kjent med tilbudet, og det var tid for å videreutvikle prosjektet.

- Prosjektgruppen talte ni personer, deriblant to kokker. Vi diskuterte menyer og det praktiske rundt innkjøp, produksjon og logistikk. Vi så nærmere på hvordan vi kunne organisere prosjektet, og ikke minst det som handlet om å få foreldrene engasjert på en positiv måte. Vi laget menyer, vi kalkulerte kostnader og vi inviterte til foreldredugnad. Ikke for å bakte sjokoladecake, men heller for å ta med seg en pakke kjøttdeig – eller for å kutte frukt og grønnsaker, forteller Veronika.

I prosjektgruppen var det representanter for syv lag og klubber i området, og Rissa Idrettsråd var involvert. Det ble også informert om prosjektet i Sør Trøndelag Idrettskrets. Alt dette fordi initiativtakerne var bevisste på å bygge relasjoner og spre informasjon. Prosjektgruppen hadde tre møter, men det meste av oppdatering





og rapportering skjedde via epost og på en egen facebook-gruppe. Dermed sikret man både god informasjonsflyt og fremdrift.

I tillegg til de to kokkene, søkte prosjektgruppen også råd hos enenæringsfysiologer. De ga gode tips og nyttig veiledning både med hensyn til råvarer og menyoppsett. Et godt råd til landets mange idrettslag er å benytte seg av idrettens samarbeidsavtale med Bama, den sikrer innkjøp av frukt og grønt til en gunstig pris.

### Rullet ut på seks turneringer

Konseptet ble rullet ut på i alt seks mini- og knøttetturneringer i området, og det tok ikke lang tid før barn og foreldre kjente igjen tilbudet og fant sine favoritter på den nye og sunnere menyen. Tilbudet besto i hovedsak av frukt, smoothies, varm gryterett, grove vaffer og alternative kaker. I den siste kategorien inngikk blant annet grønnskalkake, spinatkake og brownies med kidneybønner. - Kakene ble ikke akkurat bestselgere, så de satser vi ikke på. De voksnes vaner er ikke så lett å endre. De vil gjerne ha kaffen og sjokoladekaken når de venter på barna, men vi ser også at de velger sunne alternativer. De fleste er flinke til å velge sunt for barna, fordi de forstår at det er klokt. Gjennom det blir også barna etterhvert bevisste i sitt valg, de savner hverken brus eller pølse. Tvert om, de foretrekker frukt, smoothie, vann, grove vaffer og en tacogryte eller lapskaus, sier Veronika, som også kan fortelle at grønnsaker

med dip har slått an blant barn i alderen fra ti år og oppover. Ildsjelene i Rissa Idrettslag er opptatt av å dele sine erfaringer, og vil gjerne bidra til at idrettslag over hele landet blir inspirert til å tenke sunn mat. Spesielt viktig er mattilbudet på arrangementer rettet mot barn og unge, og jo tidligere man begynner desto lettere er det å introdusere gode vaner.

- Det var ikke helt uproblematisk å gå inn i dette. Det er ikke bare vanene som utfordres, ved at mange er vant til at kos er lik brus og godteri. Det er også økonomi i dette. Salget av disse produktene gir jo penger i kassen for klubbene. Men også her gjelder det å ha tålmodighet, forklare hva vi ønsker å oppnå og vise hvordan det fungerer i praksis. Derfor var det viktig for oss å informere styrene i de ulike klubbene som skulle være med på turneringene. På den måten fikk vi også utdypet ideen bak prosjektet og svart på spørsmål, og det bidro til å ta bort usikkerhet og misforståelser. Jeg er overbevist om at dette prosjektet ikke bare vil gi en helsegevinst, men at det også vil bli lønnsomt økonomisk, understreker Veronika.

### Egen blogg og film

Veronika Aune forteller også at prosjektet som har endret navn fra Sundt, Raskt og Økonomisk til Idrettsmat for alle har satset mye på informasjon også via nettet. Det skjer blant annet via Idrettsmatblogg – en blogg som samler tips og ideer til hvordan idrettsarrangementene kan bli sunnere. Med andre ord en blogg for arrangører som vil slå et slag for folkehelsen. Hva kler vel idretten bedre? - Det er viktig å følge opp. Vi var så heldige å få støtte fra Gjensidigestiftelsen, og vi vil gjerne gi noe tilbake. Derfor har vi bloggen som en viktig kanal for informasjonsutveksling og inspirasjon, og derfor lanserer vi et eget nettsted der arrangører vil finne et kalkyleark. Her kan man, basert på typen arrangement og anslag over antall deltakere, beregne mengde og innkjøp av de ulike ingrediensene som inngår i de forskjellige oppskriftene, fremholder Veronika. Hun forteller også at nye planer rundt Idrettsmat for alle er under utvikling, og at hun og de andre initiativtakerne gleder seg over at de som innledningsvis var skeptiske til ideen nå viser stolthet og eierskap til det sunne alternativet.

I november 2016 var utsendinger for prosjektet på Lerkendal for å besøke Rosenborg. Der ble det gjort opptak til en film om mat og prestasjoner, og der møtte de blant andre kostholdseksperten til Norges desidert beste fotballag, han som for øvrig også benyttes av det svenske fotballandslaget og av selveste Zlatan. Filmen skal publiseres både på bloggen og via facebook.

#### Kontaktinfo:

Veronika Aune, 905 17 273  
aunevb@hotmail.com  
www.idrettsmatblogg.com  
www.facebook.com/ldrettsmatblogg





**Kontaktinfo:**

Anette Gjessing, 922 50 784

[annettesettgjessing@mac.com](mailto:annettesettgjessing@mac.com)

[www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no)

[www.facebook.com/nakuhel.asket](https://www.facebook.com/nakuhel.asket)

# NaKuHel

---

NaKuHel er forkortelse for Natur, Kultur og Helse. Stiftelsen NaKuHel ble etablert i 1994 etter initiativ fra Gunnar Tellnes, professor i samfunnsmedisin ved Universitetet i Oslo. Formålet er å bidra til helhetstenkning og kreativitet omkring natur, kultur og helse, for derigjennom å bidra til å bedre helse, miljø og livskvalitet. For å nå disse målene samarbeider NaKuHel med offentlige etater, næringsliv, frivillige organisasjoner, ildsjeler og andre.

---



Stiftelsen NaKuHel Asker har siden 2002 vært en selvstendig stiftelse som først og fremst ønsker å gi et tilbud til lokalbefolkningen i Asker og omegn. Gjennom deltakelse i aktivitetene ved NaKuHel-senteret på Sem, kan en sammen med andre utfolde seg i et stimulerende og mangfoldig miljø.

### Åpent for alle

Senteret har en infrastruktur som gjør det mulig å arrangere en rekke tilbud parallelt, og aktivitetene er åpne for alle. En rekke av tilbudene skjer i regi av egenorganiserte grupper, der enten en organisasjon eller en gruppe av likesinnede er ansvarlig for gjennomføringen. Andre aktivitetstilbud er det NaKuHel som arrangerer. Uansett hvem som står bak, er frivillige ildsjeler med på å gjøre det hele mulig.

Det er stor spennvidde i aktivitetene, og menyen av tilbud tilsier også at NaKuHel engasjerer et bredt spekter av deltakere, med eldre demente som et ytterpunkt og barna i senterets egen barnehage som et annet. Mellom disse ytterpunktene er det tilbud til folk med interesse for blant annet lokalhistorie, naturfag, mat for menn, filosofi, korsang eller malegruppe, og i flere av tilbudene inngår naturligvis også turer i området rundt Semsvannet. Noen av prosjektene retter seg mot deltakere som har særlige utfordringer, for eksempel de som sliter psykisk eller de som har rusproblemer. Det er også ulike tilbud for integrering og arbeidstrening i regi av senteret. I tillegg til NaKuHels egne arrangementer, er det rundt 25 egenorganiserte grupper i sving hver uke.

Mange av prosjektene retter seg mot barn og unge, og det er et utstrakt samarbeid mellom NaKuHel og skolene i nærområdet. I sitt arbeid med barn og unge er NaKuHel opptatt av helse og livsstil. Det handler om tidlig i livet å skape interesse og gode holdninger som gjør at barna får et bedre grunnlag for å ta riktige valg. Den såkalte Vennegruppen er et av mange eksempler på tilbud rettet mot barn, og da i særdeleshet mot dem som av ulike grunner faller utenfor i skolen. Flere av disse trenger også hjelp og stimulans til en bedre livsstil. Det får de blant annet gjennom å være i fysisk aktivitet på en motiverende måte ute i senterets sanseløype. Og de lærer om kosthold ved å lage mat sammen.

### Ledelse av frivillige er viktig

*- Uten de frivillige ildsjelene hadde vi aldri kunnet ha så mange prosjekter og så mange deltakere. Vi er helt avhengige av den frivillige innsatsen, og da må vi tilrettelegge for dem på en skikkelig måte. Også de trenger ledelse, struktur og inspirasjon, og det å lede frivillige er noe helt annet enn å lede ansatte, sier Annette Gjessing som er en av prosjektlederne i NaKuHel.*

### Mange prosjekter

Blant de mange prosjektene som finner sted ved NaKuHel, er den såkalte 5. klassedagen en god illustrasjon på hvor mye de frivillige betyr. Så langt har nær 80 prosent av 5. klassingene i Asker deltatt på en NaKuHel-dag. Målet er at alle på trinnet skal få tilbudet, men foreløpig har ikke kapasiteten strukket til.

Det kreves store ressurser for å arrangere denne dagen med kvalitet. Tre av fire ledere er frivillige, og de samspiller godt med den siste fjerdedelen som består av ansatte. De frivillige er i hovedsak pensjonister, og de blir trent på sine roller som innebærer at hver og en av dem får ansvar for en gruppe på seks til syv elever gjennom dagen. Elevene skal aktiviseres, inspireres og utfordres for å lære. Prosjektet omfatter naturfag, samfunnsfag, matematikk, kroppsøving/helse og norsk. I tillegg til det faglige, skal programmet bidra til å utvikle elevenes samarbeidsevner og sosiale ferdigheter.

- Vårt inntrykk er at skolene blir bombardert med tilbud fra ulike aktører som ønsker å tilby en eller annen form for aktivitet eller samarbeid, men ikke alt er like relevant og nyttig. Vi har flere pensjonerte lærere blant våre frivillige, og de vet hva skolene kan ha behov for. Blant annet derfor har vi nådd frem til skoleledelsen, lærerne og elevene med våre tilbud, forklarer Annette.

### Arbeidstrening og integrering

Arbeidstrening og integrering er et av de mange satsingsområdene på senteret. Noen har fått jobb på kjøkkenet og i kafeen, både for å bli del av et fellesskap og for å lære norsk. Andre gjør en viktig jobb for å holde området i hevd, med kommunen som oppdragsgiver. Oppgavene her omfatter blant annet rydding langs stier, tømning av søppelkurver og hugging av trær. Matlagning er også et viktig tilbud når det gjelder integreringsarbeidet. Her bringes deltakere fra ulike nasjoner sammen rundt grytene og bordet, og når det dreier seg om mat viser det seg ofte lettere å få til prat. Det åpner for nye relasjoner.

Bikubene på området er et eksempel på et prosjekt med gode ringvirkninger. Asker Birøkerlag kom til NaKuHel-senteret for noen år siden, og ville sette kuber tilbake på Sem, slik det var tidligere.

Det som skjer i kubene gir besøkende barn muligheter til å lære, og kubene har gitt arbeid til rusmisbrukerne som besøker varmestuen i Asker. Sammen med birøkerlaget sørger de for at honningen ender opp som viktig ingrediens hos en vernet bedrift i nærheten som lager mat. I tillegg er flere bier i området bare av det gode, og i sum viser dette prosjektet litt av det som ligger i NaKuHel-tanken.

### Vi er der for frivilligheten

NaKuHel-senteret er opptatt av samarbeid for å skape aktivitet. Utover skoler og offentlige etater, samarbeider senteret med en rekke frivillige organisasjoner som for eksempel Rotary, Lions og Civitan. Det er med på å muliggjøre Semiaden som finner sted hvert år i september, der mellom 400 og 500 frivillige stiller. Det er en aktivitetsdag for hele familien som blant annet inkluderer 25 ulike poster i området rundt senteret og Semsvannet og tiltrekker seg 4-5000 deltagere hvert år.

Selv om enkelte av prosjektene dreier seg om store arrangementer, så er det de mange små prosjektene og tilbudene som står for den daglige aktiviteten ved senteret. Et senter som er i kontinuerlig utvikling, og der nye ideer stadig popper opp. Enten de kommer fra staben der flere ansatte utgjør til sammen syv årsverk, eller ideene kommer fra de mange frivillige.

- Vi skal være der for frivilligheten, vi har infrastrukturen og vi er på mange måter en katalysator. Det må selvsagt gjøres noen prioriteringer i forhold til satsingsområder. Vi ønsker å nå frem til mange, og det vi tilbyr skal passe inn i vårt formål. I tillegg må vi vite at vi har nødvendige ressurser til å gjennomføre prosjektene, og da handler det også om økonomi, understreker Annette. Hun legger til at de ved NaKuHel-senteret er blitt gode på å skrive søknader. - Det må man lære seg i virksomheter som dette, der kun en svært liten del av inntektene kommer fra det offentlige. Da er det avgjørende med midler fra andre kilder, og vi er svært glad for den støtten vi har fått fra Gjensidigestiftelsen, understreker Annette.

### Deler kunnskap og erfaring

NaKuHel deler mer enn gjerne av sin kunnskap og sine erfaringer. Derfor tar de imot representanter for kommuner over hele landet som ønsker å lære, og flere steder etableres det nå tilbud som er inspirert av NaKuHel i Asker. I tillegg bidrar også NaKuHel til utdanning gjennom praksisplasser for studenter. Det kan for eksempel være høyskolestudenter innen sykepleie, folkehelse og friluftsliv.

Et av Annettes råd til andre ildsjeler er å knytte til seg frivillige med riktig kompetanse i forhold til det prosjektet man ønsker å gjennomføre.

- Vi er heldige som har så mange engasjerte og dyktige mennesker rundt oss. Når vi skal planlegge og gjennomføre nye prosjekter, setter vi ned en prosjektgruppe. Avhengig av hva som skal gjøres, forsøker vi å finne riktig kompetanse. Det kan være en håndverker, en arkitekt, en lærer, en ingeniør eller økonom. Det finnes mange ildsjeler der ute som gjerne bidrar. Er man for eksempel avhengig av en godkjennelse fra kommunen, er det lettere for kommunen å ta stilling til en søknad dersom den er gjort av folk som kan slikt. Senest hadde vi god hjelp av en tidligere byggeleder da vi skulle utvide kjøkkenet vårt.

Ved NaKuHel-senteret legges det stor vekt på ledelse av de frivillige, nettopp fordi ildsjelene er helt avgjørende for å lykkes.

- Det handler om god planlegging og tilrettelegging. At ting skjer til rett tid, og at vi er flinke til å koordinere de frivilliges oppgaver. Ventetid og manglende oversikt kan fort bli til frustrasjon. Vi må ha respekt for de frivilliges tid, og da er tilrettelegging avgjørende. Måten de møtes på er også viktig, at de får nødvendig informasjon og at vi gjerne også byr på kaffe og vafler for å vise at vi setter pris på dem og det de gjør. NaKuhel-senterets leder, Kristin Bredal Berge, er utrolig god på dette.

Facebook og hjemmesiden er viktig for å få ut informasjon om senterets mange tilbud, og er en kanal som brukes flittig. Det er imidlertid ikke alle som er på sosiale medier, og da er NaKuHels erfaring at lokalavisen er et godt supplement. Her når man lettere frem til de som er litt opp i årene, kanskje er ensomme og som ofte kan ha glede av en organisasjon som NaKuHel.



# Alt er mulig i friidrett

Idrett for funksjonshemmede har vært et satsingsområde for norsk idrett, og prosjektet «Alt er mulig i friidrett» viser hva som er mulig når man bare vil. Det handler om Racerunning, og bak prosjektet står en ivrig utøver og ildsjeler i Steinkjer Friidrettsklubb. De har fått god drahjelp fra Nord-Trøndelag Idrettskrets, fylkeskommunen og Gjensidigestiftelsen.

Racerunning er en egen idrettsgren, hvor utøverne bruker en løpesykkel med tre hjul. Sykkelen er uten pedaler, men de tre hjulene sørger for at utøverne sittende kan løpe fremover med beina. Slike sykler kan være en inngangsbillett til idretten for blant andre slagrammede eller personer med cerebral parese eller amputasjoner.

Racerunning-miljøet er nå godt etablert i Steinkjer friidrettsklubb og deres anlegg på Campus Steinkjer. Marie Aune Bardal fra Snåsa er initiativtageren, og hun har satset på Racerunning i flere år. Marie er en viktig ressurs som trener for de andre utøverne, samtidig som hun nå har fått et miljø rundt seg i sin videre satsning som





aktiv racerunner. Etter hvert har det blitt mange aktive i miljøet i Steinkjer og flere av disse deltar også i konkurranser. Racerunning for funksjonshemmede

Terskelen inn til idretten kan ofte være høy for funksjonshemmede. Manglende aktivitetstilbud kan føre til passivitet og isolasjon. Det ville Marie Aune Bardal gjøre noe med. Hun har cerebral parese, men det skulle ikke ta fra henne mulighetene til å trene og gleden ved å konkurrere.

Marie, som driver racerunning i Steinkjer Friidrettsklubb, ønsket å få flere funksjonshemmede med seg. I 2014 ble Nord-Trøndelag Idrettskrets og fylkeskommunen introdusert for ideen om å satse på racerunning. Gjennom møtevirksomhet og samtaler ble planene konkretisert, og det endte med en prosjektbeskrivelse og søknad til Gjensidigestiftelsen.

### Inspirasjon fra Danmark

- Vi søkte konkret om penger til å kjøpe utstyr, og vi ble tildelt 350.000 kroner. Ni racerunningsykler og diverse ekstrautstyr ble innkjøpt. Det ble satt i gang organisert trening i løpet av våren 2015, og nå har vi 15 utøvere, forklarer Mari Ann Landsem Melhus. Hun var med på oppstarten og er én av flere pådrivere i idrettskretsens prosjekt for å legge bedre til rette for funksjonshemmede i idretten. Som idrettsfaglig leder er mye av jobben hennes knyttet til nettopp det å skape aktivitet. Med på laget har hun Hildegunn Ramberg Myhr, som er idrettskretsens prosjektleder for idrett for funksjonshemmede.

I Danmark er Racerunning utbredt, og det er ikke minst takket være rullestolutøveren Connie Hansen som har hele ni gullmedaljer fra Paralympiske Leker. For sine bragder er hun hedret med en plass i Paralympics Hall of Fame. Som tidligere toppidrettsutøver og ergoterapeut er hun en sterk og inspirerende ambassadør for andre funksjonshemmede som satser på idrett. Hun har også vært med på å utvikle Racerunning-syklene. For å skape ekstra oppmerksomhet om det nye tilbudet for funksjonshemmede i Nord-Trøndelag deltok Connie Hansen på et vellykket kick off-arrangement da syklene ble overlevert.

- Utøverne som har fått glede av syklene og treningsopplegget er veldig ivrige. De møtes til fellestrening hver mandag, året rundt. I tillegg er det flere av dem som også trener individuelt. På flere av sine stevner har Steinkjer Friidrettsklubb konkurranser for Racerunnerne på programmet, og det inspirerer utøverne skikkelig, forklarer Mari Ann.

### En klubb som kan og vil

Hun berømmer klubben for det sterke engasjementet, og det friidrettsklubben i Steinkjer har fått til når det gjelder å integrere

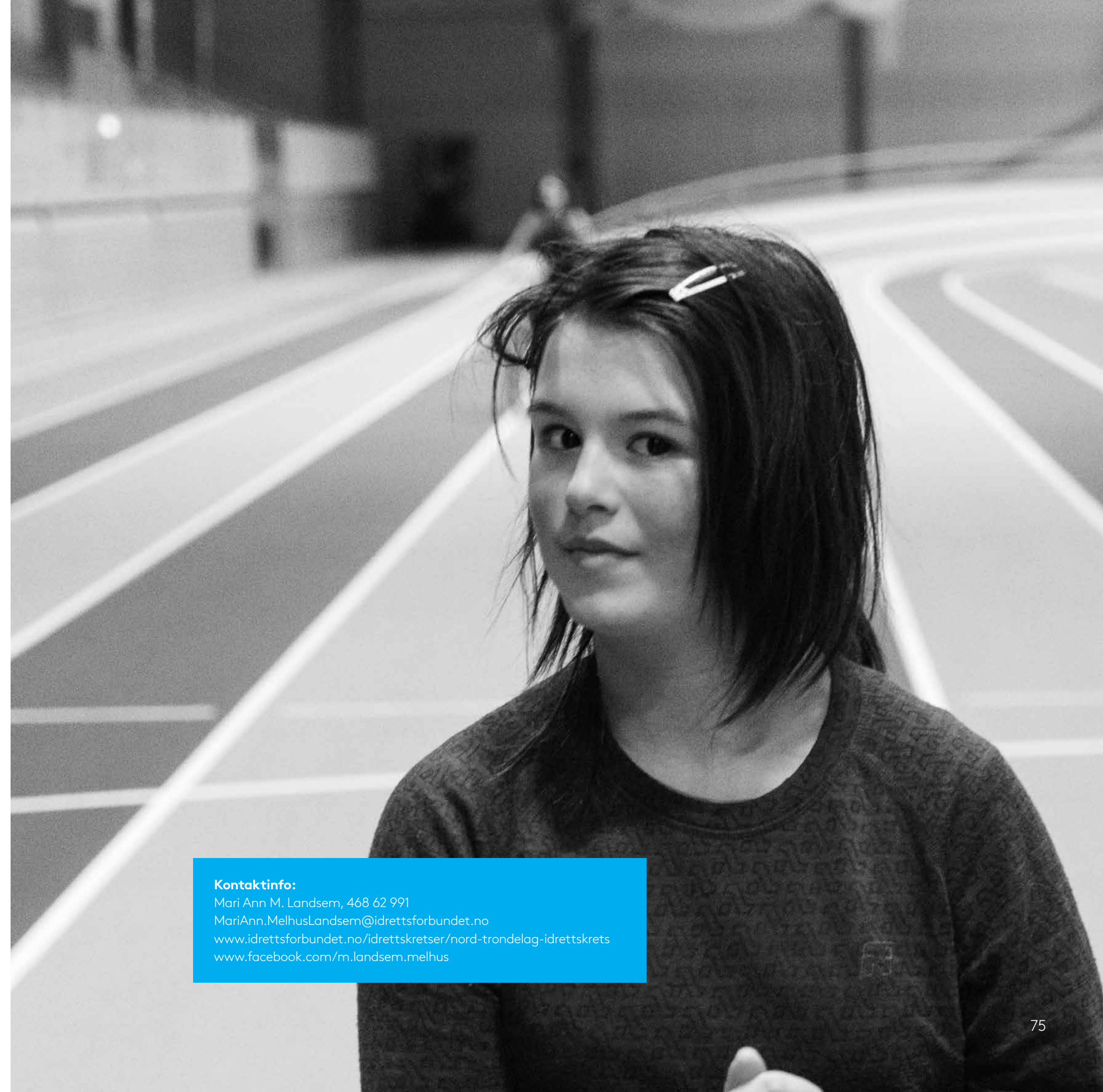
de funksjonshemmede er et godt eksempel til etterfølgelse. Det er mange gode krefter i klubben, men Mari Ann trekker spesielt frem Hans Foosnæs som er ansvarlig for de funksjonshemmede i klubben og Ranveig Stein som hovedtrener.



Det konkurreres i følgende øvelser: 60 meter, 100, 200, 400 og 1500 meter. Blant de 15 deltakerne er det både ungdommer og voksne, de fleste enten med cerebral parese eller slagrammede. De er fullverdige medlemmer av klubben, på lik linje med de funksjonsfriske. Mari Ann sier at de fikk god veiledning fra Gjensidigestiftelsen underveis i søknadsprosessen, blant annet om at de ikke kunne søke om midler til drift, men til utstyr.

**- Det er viktig med et brennende engasjement og ildsjeler som virkelig vil, når man skal sette i gang og gjennomføre prosjekter som dette. Derrest var det avgjørende for oss at prosjektet var skikkelig forankret i friidrettsklubben, det er jo de som skal levere. De må ha ressurspersoner med tid og engasjement, og satsingen må være like forpliktende som for de funksjonsfriske. Det er med på å gjøre medlemmene likeverdige, uavhengig av funksjonsdyktighet, fremholder Mari Ann.**

Nødvendigheten av samarbeid er et annen viktig faktor som trekkes frem. Samarbeid mellom flere organisasjoner og det offentlige, som i dette tilfellet der både klubben, idrettskretsen og fylkeskommunen gikk sammen etter at en ildsjel tok kontakt. Det er viktig å ha flere å spille på, slik at man ikke sliter seg ut. Derfor må det bygges en organisasjon med nødvendig støtte. Satsingen kan vise seg sårbar om man ikke har de nødvendige ressurspersonene, for eksempel nok trenere.

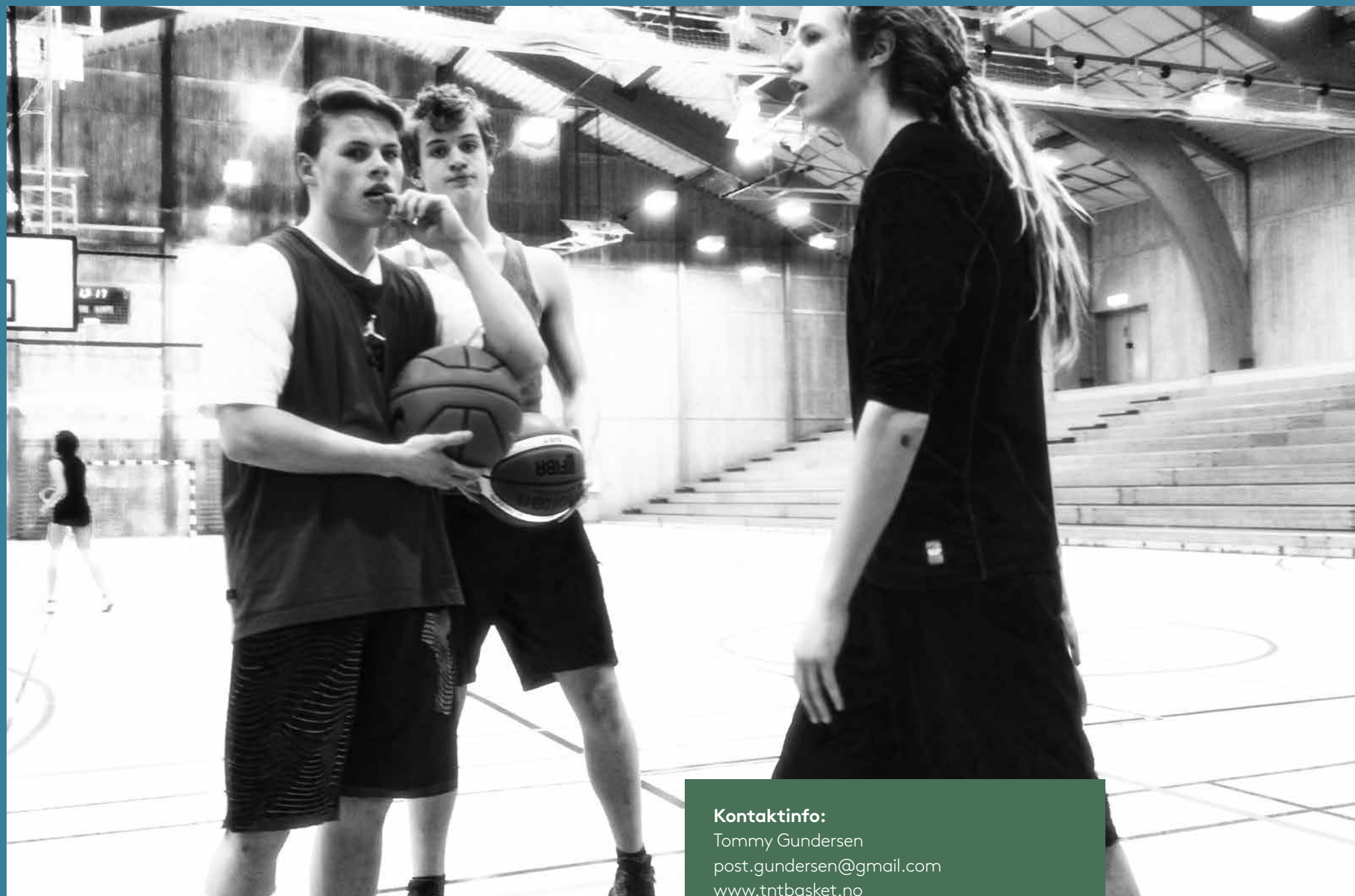


#### Kontaktinfo:

Mari Ann M. Landsem, 468 62 991  
MariAnn.MelhusLandsem@idrettsforbundet.no  
www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/nord-trondelag-idrettskrets  
www.facebook.com/m.landsem.melhus



# Åpen hall for alle



#### Kontaktinfo:

Tommy Gundersen  
post.gundersen@gmail.com  
www.tntbasket.no  
www.facebook.com/tnttowers/

Basketballmiljøet i Vestfold ønsket å nå frem til flere ungdommer. Derfor satset de på «Åpen hall». Dels for å rekruttere nye utøvere, men også for å gi barn og unge et alternativ til stillesitting og dataspill.

Det er TNT Basket med nedslagsfelt i Tønsberg, Nøtterøy og Tjorne som står bak initiativet. Både klubbens hovedarena ELK-hallen og den nærliggende Slagenhallen er oppgradert. Flere nye kurver har gitt økt banekapasitet, og den kapasiteten deles med stadig flere unge. Spesielt er tilbudet på fredagskveldene blitt godt mottatt. Da samles gjerne et sted mellom 50 og 60 ungdommer til Åpen hall, og der spilles det «uorganisert» basket fra klokken 18 til klokken 20, med klubbens ressurspersoner ringside. Både jenter og gutter deltar, og mange av dem har ikke drevet med idrett eller annen form for trening tidligere. Noen synes dette er en flott mulighet til å kombinere sosialt samvær med ball-lek og uhytidelig konkurranse, mens andre blir tent på mer, og gjerne melder seg inn i klubben. Men uavhengig av ambisjonsnivå og ferdigheter skal alle føle seg velkommen, og timene i hallen har utvilsomt god helseeffekt for deltakerne.

#### Legg skikkelig arbeid i søknaden

- I Tønsbergområdet var det totalt 14 håndballbaner og fire basketbaner. Vi ville skape vekst i basketmiljøet, og vi ville åpne sporten for alle. Derfor gikk vi i gang med et prosjekt for å øke banekapasiteten, og vi samlet en gruppe ildsjeler som påtok seg oppgaven, forklarer Tommy Gundersen i TNT Basket.

Tidligere forsøk strandet på grunn av økonomien, forklarer Tommy. - Vi hadde hørt om Gjensidigestiftelsen, og at den støttet tiltak som blant annet gikk på helse. Vi mente å ha et prosjekt som kunne passe, også fordi vi ønsket å gi et tilbud til ungdom som ikke søker til de tradisjonelt store idrettene.

- Vi gjorde et grundig forarbeid, og vi hadde en god dialog med kommunen som eier av hallene. Kommunen er ansvarlig for driften, men hadde ikke mulighet til å skaffe midler til nye basketkurver. Derfor fortsatte vi planleggingen med å beskrive prosjektet og behovet. Vi hentet inn priser, og dermed hadde vi et godt grunnlag for å søke stiftelsen. Vi hadde på forhånd satt oss inn i hvilke prosjekter Gjensidigestiftelsen støtter, og vi laget en søknad der det var enkelt å skalere opp eller ned omfanget i forhold til hva stiftelsen mente ville være et riktig beløp, sier Tommy.

I ELK-hallen ble antall kurver økt fra fire til 12 som følge av støtten fra Gjensidigestiftelsen. Det ga rom for flere treningsbaner, og det gir en mer effektiv trening fordi flere kan drive med drill og repetisjon samtidig. Det frigjør igjen tid for åpen hall og uorganisert trening. Så dette var en vinn-vinn-situasjon. Den økte kapasiteten har gitt gode resultater, klubbens medlemstall har økt betydelig og det er stort sett helt fullt og god stemning hver fredagskveld når det er åpen hall.

#### Budsjettering er viktig

Tommy råder andre som går med tanker om lignende prosjekter til å legge mye arbeid i prosjektbeskrivelsen og søknaden.

**- Få tydelig frem hvem dere er, hva dere vil, hva dere står for og hvilke verdier dere har. Bruk gjerne også bilder og andre illustrasjoner for å visualisere prosjektet. Et skikkelig budsjett er også viktig, og for vårt vedkommende tok vi utgangspunkt i stykkprisen for hver basketkurv.**

En basketkurv koster rundt 35.000 kroner, og den koster så pass mye på grunn av spesielle stålkonstruksjoner og fordi den skal tilpasses den store takhøyden i hallen. I tillegg kommer el-arbeidene, som samlet beløp seg til vel 50.000 kroner. Tommy forteller at det ble innhentet tilbud fra flere leverandører. Valget falt på den som hadde avtale med kommunen og som i tillegg hadde gode referanser fra et lignende prosjekt i en annen kommune. Kommunen godkjente planene og etter at kurvene ble hengt på plass, overtok den ansvaret for drift og vedlikehold.

- Kommunen eier hallene, og derfor er det viktig å innlemme eiendomsenheten i planene så tidlig som mulig, understreker Tommy som et godt råd til andre som arbeider med prosjekter som kan berøre kommunen. - Vi var jo avhengige av deres godkjenning både på det som skulle installeres og for å kunne ha åpen hall for alle, så på mange måter er jo dette et prosjekt som kommunen, frivilligheten og stiftelsen sammen har fått til.

Andre tips fra ildsjelen i TNT Basket til andre ildsjeler er: - Finn gode folk rundt deg som kan være med i planlegging og gjennomføring, folk som utfyller hverandre og som alle vil oppnå det samme. Kjenn din begrensning, og husk at det også kan være gode ressurser å hente blant foreldrene til klubbmedlemmene. Selv om de ikke har tillitsverv, så vil flere gjerne bidra i et prosjekt.



# Friskus Idrettslag

ikke helt A4

Friskus Idrettslag er ikke et helt A4 idrettslag. Idrettslaget er laget av og for funksjonshemmede, på deres premisser.

- Vi var en samling med funksjonshemmede mennesker i vanlige idrettslag, som kun fikk muligheten til å gjøre enkle, tilpassede øvelser. Det fant vi oss ikke i, så vi startet opp et eget idrettslag som har gitt oss mye mer fart og spenning, forteller Sigbjørn Sørлие som sammen med fem andre startet Friskus i 2003.

- Ved å tilby aktiviteter for funksjonshemmede som også er attraktive for funksjonsfriske oppnår vi det vi kaller omvendt integrering gjennom felles mestring og glede, sier Sørлие.

- Hele året gjennom møtes vi til sommer- og vinteraktiviteter som skiskyting, skøyter, kanopadling, terrengkjøring og vannsport, til stor glede for både store og små. Dette er lavterskeltilbud, et koster ingenting og ingen konkurrerer med andre enn seg selv, forklarer han.

Mange av medlemmene i Friskus forteller om et liv før og etter idrettsklubben.

- Mange har sittet hjemme, alene, uten troen på at de er verdt noen ting. Få aktiviteter har vært lagt opp etter deres behov, og det er alltid de som har vært nødt til å tilpasse seg. Hos oss er det relativt ukomplisert. Folk er folk, uansett grad av funksjonshemming, Vi har det rett og slett gøy sammen, og når folk drar fra oss skal de glede seg til neste gang vi møtes, sier Sørлие.

## Vi skal ikke gjemme oss

- Vi skal ikke sette i gang noe uten at alle kan være med. Alle skal klare det, og vi skal dra dit andre er. Vi skal ikke gjemme oss. Jeg vil at folk skal se meg, og ikke rullestolen min, og jeg vil at andre funksjonshemmede skal oppleve fart og spenning i naturen. Ja, vi har et idrettslag for funksjonshemmede, og vi har det så gøy at funksjonsfriske nærmest står i kø for å være med. Det var ikke så lett å integrere oss i de tradisjonelle idrettslagene, men i Friskus tar vi imot alle. Vi kan integrering, og vi har aktiviteter ingen kan vise maken til.

Det er Sigbjørn Sørлие som på denne måten sammenfatter litt av det unike med Friskus Idrettslag. Han bor på Kapp ved Mjøsa. Sigbjørn har sykdommen multippel sklerose (MS), og ble landskjent da han i 2002 tok seg til topps på Galdhøpiggen i belterullestol. Den målbevisste kappingen var da 52 år, og hadde 20 år tidligere vært på den samme toppen til fots, 2.469 meter over havet. Senere ble han altså rammet av MS, og han ble avhengig av rullestol. Turen til Galdhøpiggen i 2003 hadde ikke vært mulig uten gode hjelpere, og opplevelsen inspirerte til å tenke nytt. Et idrettslag av og for funksjonshemmede, og i 2003 var Sigbjørn primus motor bak stiftelsen av Friskus Idrettslag.





## Årets ildsjel

I desember 2016 ble han kåret til årets ildsjel for sitt brennende engasjement. Det skjedde da Norske Helter skulle hedres, og prisen mottok Sigbjørn fra kulturminister Linda Hofstad Helleland som ga stor anerkjennelse til det arbeidet han har utført gjennom en årrekke.

- Det er hyggelig å bli lagt merke til, og jeg er glad for prisen. Den deler jeg med mine mange gode venner i Friskus, sier Sigbjørn.

Det var Sigbjørn og fem andre i boccia-laget som startet Friskus. De spleiset for å få en slags grunnkapital, og de skulle utvide reper-toaret til aktiviteter både på land og på vann. Kreativiteten var stor og responsen god. Oppslutningen økte og etter hvert kom Friskus i kontakt med Gjensidigestiftelsen, og det gjorde at de sommeren 2012 kunne ta i bruk en spesialbygget båt, tilpasset funksjonshemmede.

En ny verden åpnet seg og båten er i flittig bruk på Mjøsa. Ikke bare til vannsportaktiviteter for funksjonshemmede. På faste dager inviterer de funksjonshemmede de eldre ved eldresentrene i området med seg på båttur eller fisketur. Turene går under betegnelsen Eldresprut, og fører seg inn i en rekke tilbud som for eksempel Vannsprut, Issprut, Snøsprut og Fiskesprut. I tillegg har de blant annet mekking med snekring og sveising.

## Alle skal med

På det omfattende programmet står også blant annet vannski, vannlek på oppblåsbare tuber, grillkos, kanoturer og jolleseiling. Sist sommer var det tilbud om 17 forskjellige vannsprutaktiviteter. Friskus samarbeider også med andre lag og foreninger, som for eksempel kajakkklubben og modellflyklubben. Seiling på isen og isfiske hører også med, og da benyttes gjerne den ombyggede båttilhengeren til transport. Hjulene er byttet ut med ski, og på hengeren sitter deltakerne trygt og godt med varme klær.

Sigbjørn er opptatt av at alle skal være med, uansett alder, kjønn eller funksjonsdyktighet. Dermed er det en selvfølge at også de som er psykisk syke skal finne sin plass i Friskus. - Ja, de kan lett bli isolert, og mange av dem som sliter psykisk er redd for å ta kontakt. Derfor legger vi stor vekt på å skape trygghet for dem, slik at de får tillit til oss og det vi driver med. Et av vannsprutarrangementene sist sommer var spesielt tilrettelagt for psykiatriske pasienter, og det samlet 140 deltakere. Det er fantastisk å se de gleden de viser over opplevelser som for mange andre er en selvfølge, sier Sigbjørn.

De første årene var det jungeltelegrafene og informasjon via foreninger og bekjente som var med på å gjøre Friskus sine arrangementer og aktiviteter kjent. Nå har laget egen hjemmeside og ifølge Sigbjørn er de også i ferd med å bli mer aktive på Facebook. -Vi har noen yngre medlemmer som kan dette, så vi følger med i tiden, sier han.

## HMS høyt prioritert

HMS har høy prioritet i Friskus som blant styremedlemmene også har en utdannet ambulansesjåfør. Blant de mange hjelperne er det 13 som har gjennomført førstehjelps- og livredningskurs.

- Vi har en flott gjeng med oss, entusiaster som sprer glede og som gjør alt på dugnad. Det er ikke vanskelig å få rekruttert medhjelpere. Vi er nå seks som kan kjøre båten, og flere gjennomfører nå båtførerkurs. Vi har også fått en god del flyktninger med oss, og det har vært positivt, selv om det også gir oss noen nye utfordringer. Mange av dem har tung bagasje, så det er viktig å bli kjent med dem slik at vi kan ta hensyn. Bare støyen fra båtmotoren kan trigge utrygghet, og da må vi håndtere det på en god måte slik at opplevelsen kan ufarliggjøres, forklarer Sigbjørn.

Friskus er et velorganisert idrettslag, og har nå 312 medlemmer. Laget er tilsluttet Norges Fleridrettsforbund, og dermed medlem i Norges Idrettsforbund. Det betyr også at laget er underlagt de lover og regler som gjelder i norsk idrett.

## Sigbjørn har følgende oppsummering når han skal beskrive det som har vært suksessoppskriften i Friskus:

- *At du virkelig brenner for en sak.*
- *At du har et sterkt ønske om å bidra med noe i samfunnet.*
- *At du ønsker å forbedre andres og din egen livskvalitet, og at du er villig til å gjøre noe for å få det til.*
- *At du vet hvordan det er å drive en forening, der du må få flere med deg og skape et godt samarbeid.*

## Kontaktinfo:

Sigbjørn Sørli, 922 86 142  
sigsoerl@online.no  
www.friskus-il.no/  
www.facebook.com/Friskus-IL

## Kontaktinfo:

Gunn-Torhild Ramslien, 56 35 89 69  
gunn-torild.ramslien@lindas.kommune.no  
www.facebook.com/Trafikkfaglig-Samarbeidsutvalg-TSU-Nordhordland-190544431035420/

# Nødetatene forebygger trafikkulykker

De har opplevd trafikkulykker på nært hold. For mange trafikkulykker der liv har gått med. For mange ulykker som har lemlestet ofrene. De ville bruke sine erfaringer og sin kompetanse til å forebygge, og derfor ble Trafikkfaglig Samarbeidsutvalg i Nordhordland (TSU) etablert for ti år siden. Bak dette initiativet står ildsjeler i brann- og redningsetaten, politiet, ambulansetjenesten og Trygg Trafikk.





Prosjektene er blitt mange, og de omfatter blant annet samarbeid med helsestasjoner, barnehager, skoler, russ, buss- og taxiselskaper. Gjennom en rekke tiltak og arrangementer når man frem til et stort antall bilister og andre trafikanter på en måte som gir ny kunnskap og økt bevissthet. Målet er å skape en tryggere ferdsel langs veiene i Nordhordland.

### Nye muligheter og ny giv med støtte fra Gjensidigestiftelsen

- Det var mange trafikkulykker i området der vi bor, og dødsulykker gjør et sterkt inntrykk også på oss som jobber i blålysetatene. Derfor ville vi gjøre en innsats for å skape en tryggere trafikk. I perioder har vi slitt med finansieringen, men etter at vi fikk støtte fra Gjensidigestiftelsen har vi fått nye muligheter og en ny giv, sier Gunn-Torhild Ramslien. Hun er koordinator i TSU, men har sitt daglige virke i Lindås og Meland Brannvern.

Ungdom er en utsatt gruppe i trafikken, og russetiden er en periode der historien har vist at ulykker lett kan skje. Det er også en naturlig sammenheng mellom russetiden og den første tiden som inneholder av førerkort. Selv om de aller fleste er flinke og forsiktige i trafikken etter å ha fått lappen, så er det også mange som tar unødige sjanser. Da kan ulykken inntreffe, og den kan ramme både den unge føreren og andre – noen ganger med fatale følger.

Viser en brutal virkelighet

TSU har utviklet et omfattende arrangement rettet mot rusen. Arrangementet finner sted tidlig om våren, før rusen for alvor slår seg løs. Det er realistisk, alvorlig og tankevekkende. Det kan virke skremmende, men det er først og fremst en vekker som viser hvor brutal virkeligheten kan være.

Arrangementets dramatiske utgangspunkt er et bilslipp fra 25 meters høyde. Den kraften som bilen da treffer bakken med, er den samme som gjelder for en bil som med 80 kilometer i timen kjører inn i en fjellvegg. Idet den simulerte ulykken inntreffer, utløses en stor redningsaksjon som involverer både politi, brannvesen, ambulanse og ambulanshelikopter. Russen blir vitne til det som skjer på ulykkesstedet, der aktiviteten er stor og der «ofrene» for ulykken, dummydukker, tas hånd om av trent personell. Spesielt sterkt inntrykk gjør det når likbilen ankommer for å hente den eller de som har mistet livet.

Inntrykkene forsterkes, realismen tiltar og bevisstheten økes ytterligere når ungdommene, etter å ha vært vitne til ulykken og redningsaksjonen, samles i kirken. Der forteller folk som selv har opplevd alvorlige trafikkulykker om sine erfaringer og følelser. Det kan for eksempel være lastebilsjåføren som helt uforskyldt kolliderte med de to søstrene som satt i en bil som i stor fart kom sidelengs mot lastebilen. De to tenåringsjentene omkom, lastebilsjåføren overlevde. Han er preget av ulykken for livet, ingen klandrer ham – men bildene av den grufulle hendelsen forfølger ham. En annen sterk historie berettes fra en som ble dømt for uaktsomt drap etter



at han i amfetaminrus satte seg bak rattet og ble skyld i en ulykke der en familiefar mistet livet. Også representanter for blålysetatene deler av sine erfaringer. De forteller blant annet at det på alle måter er tøft å stå ansikt til ansikt med unge mennesker som er lemlestet i trafikkulykker, og at det er en stor påkjenning å se noen dø i trafikken, særlig når det er barn og unge som rammes. Det blir man aldri vant til.

Gunn-Torhild Ramslien forteller at oppslutningen om det årlige trafikksikkerhetsarrangementet for rusen er stort: - I 2015 var det rundt 500 som deltok på arrangementet i Knarvik, og i 2016 var det nærmere 600 som var med. Vi merker at dette beveger og engasjerer rusen, og vi tror at det de opplever denne dagen gjør noe med dem som trafikanter langt utover russetiden, sier Gunn-Torhild som også legger til at det er økende interesse for arrangementet fra stadig flere kommuner i Nordhordland.

### Opplegg og budskap må fungere

- Det er klart at arrangementer som dette krever en god del, og vi baserer oss i stor grad på frivillig innsats. Det krever nøye planlegging både i forhold til regi, de ulike deltakernes roller og alle detaljer i gjennomføringen. Vi må være bevisste på hva vi vil oppnå, og vi må ha et opplegg og budskap vi vet fungerer i forhold til ungdommene. Selv om mye er basert på frivillighet, så trengs det også penger for å få til et profesjonelt opplegg. Blant annet

må vi ha busser for å transportere deltakerne fra skolene og tilbake igjen når arrangementet er over. Vi har fått noe midler fra trafikktutvalget i Hordaland fylke og fra Lindås kommune, og så har vi ringt rundt blant annet til ulike bedrifter for å tige penger. Det tar tid, og det er slitsomt. Ja, faktisk vurderte vi å legge ned TSU, men da vi søkte Gjensidigestiftelsen og fikk ja fikk vi ny energi og nye muligheter, forklarer Gunn-Torhild. TSU er organisert med en prosjektgruppe på ni medlemmer og et assosiert medlem. Gunn-Torhild Ramslien som er brannkonstabel, er koordinator og hun understreker sterkt at dette er et lagarbeid der representanter for nødetatene og Trygg Trafikk har funnet sammen om et prosjekt som virkelig engasjerer. Prosjektgruppen møtes en gang i måneden. Da evaluerer de aktivitetene som har vært, og nye tiltak planlegges.

- Kreativiteten i utvalget er stor og engasjementet er på topp. Vi får stadig nye ideer, men vi er bevisste på hva vi kan få til, og vi må prioritere. Vi er flinke til å fordele oppgavene, og nettopp fordi vi er flere som brenner for saken, får vi også gjort mye. Vi opplever det som viktig å skape gode relasjoner mellom blålysetatene og befolkningen. Menyen av arrangementer og tiltak er etter hvert blitt ganske omfattende. I tillegg til det årlige russearrangementet, dreier det seg blant annet om:

- Samarbeid med kjøreskolene, der politiet bidrar med veiledning for elevene før de skal ha oppkjøring.

- «Glad-kontroll» - der politiet stopper biler for å snakke om sikkerhet i trafikken og sikring i biler. Her deles det blant annet ut refleksbrikker, førstehjelpspakker og informasjonsskriv. En «Glad-kontroll» kan vare i inntil et par timer, og på denne tiden stoppes mellom 150 og 200 biler til en hyggelig og nyttig prat med politiet.

- Samarbeid med helsestasjoner og barnehager om sikring av barn i bil som blant annet innebærer et kurs for barnehageansatte og ansatte ved helsestasjonene. Det er også levert ut refleksbånd til samtlige helsestasjoner, og det blir lettere for de ansatte der å snakke om trafikksikkerhet med småbarnsforeldre når de har noe konkret å gi. Og refleksbånd på barnevognene til samtlige nyfødte er blitt en slager i Nordhordland.

- Årlig reflekskampanje i samarbeid med helsestasjonene, barnehagene, hjemmetjenesten, busselskapene og taxiselskapene der refleksambassadører er med på å distribuere refleks til trafikanter i alle aldre.

### Begynn i det små

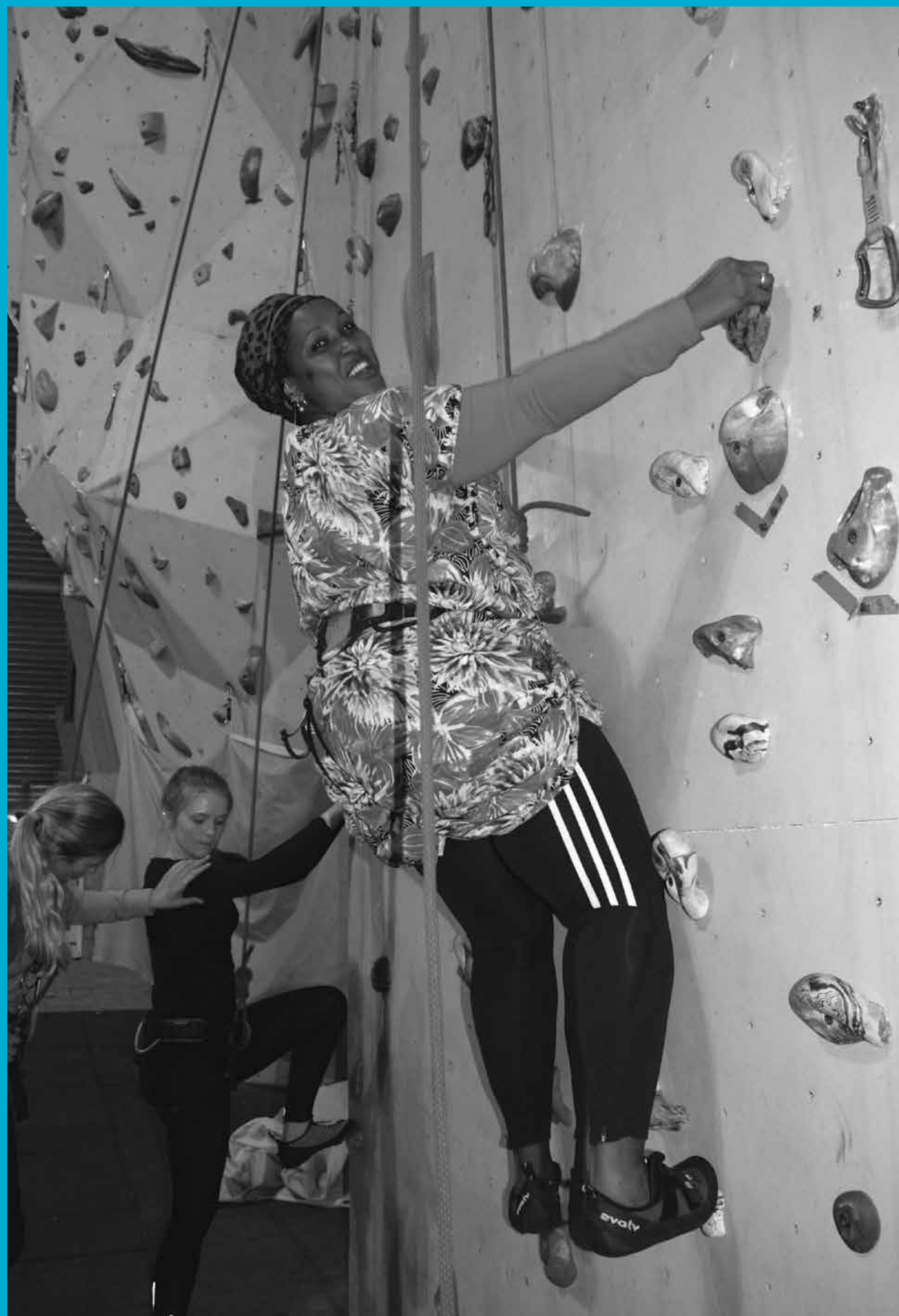
Det planlegges også nye aktiviteter, blant annet en for tryggere skolevei. I tillegg planlegger TSU et eget kurs for de ansatte i blålysetatene. De som hjelper andre i krise- og nødsituasjoner opplever ofte tøffe ting, og da trenger man tidvis både profesjonell hjelp og kollegastøtte for å kunne bearbeide inntrykk og følelser. Derfor er ønsket å få til et kursopplegg med krisepsykolog og et profesjonelt opplegg som gjør at kolleger kan dele erfaringer og ta vare på hverandre når man opplever alvorlige hendelser som for eksempel dødsulykker i trafikken.

**- Det er viktig å begynne i det små. Da høster man erfaring, og så kan det etter hvert utvikle seg til flere prosjekter. Vi har hatt godt utbytte av å samarbeide med barnehagene og skolene, og det har gitt oss erfaring og kapasitet til å gå videre med nye tiltak mot andre grupper. Sånn har vi nådd frem til stadig flere.**

Det er også avgjørende å organisere prosjektene på en skikkelig måte, og da må du få flere med deg som deler interessen for saken. Da blir det flere å fordele oppgavene på, og da faller det ikke så mye på én alene. Prosjektet blir mindre sårbart når flere går sammen om noe de brenner for, dessuten blir det gøyere, og du får en energiboost av å jobbe i team. Når du i tillegg får gode tilbakemeldinger fra deltakerne på de forskjellige arrangementene, så gir det jo skikkelig mening å holde på med dette, oppsummerer Gunn-Torhild.

En del av suksessen som TSU i Nordhordland har hatt, skyldes nok også at noen av deltakerne i prosjektgruppen har fått trafikksikkerhetsarbeidet inn som en del av stillingsinstruksen. Flere andre kommuner i Hordaland har vært på studiebesøk hos TSU, og noen av disse er allerede i gang med egne trafikksikkerhetsprosjekter. Dermed har initiativet i Lindås gitt positive ringvirkninger.





# Tur- og treningskompis

Prosjektet Tur- og treningskompis handler om å skape positive tur- og treningsopplevelser for personer med fysiske eller psykiske utfordringer. Målgruppen for prosjektet er brukerne av støttekontakttjenesten i de ulike kommunene i Nordland fylke. Dette er en målgruppe som ofte mangler konkrete tilbud knyttet til aktivitet og friluftsliv.

Nordland Idrettskrets er initiativtaker til dette prosjektet som drives i samarbeid med Forum for Natur og Friluftsliv og Valnesfjord Helseportsenter, med støtte fra Nordland fylkeskommune og Gjensidigestiftelsen. Stine Wike i Nordland Idrettskrets er leder for prosjektet. Hun er utdannet innen folke-

helse fra Norges Idrettshøyskole, og hun er ansvarlig for kursingen av tur- og treningskompisene. I tillegg er prosjektleder for Forum for Natur og Friluftsliv Nordland, Maria Fouad, med på å koordinere og holde kurs. Kursene går over 16 timer, og de har både en teoretisk og praktisk del. Målet er å dyktiggjøre kursdeltakerne til å skape gode opplevelser for brukerne gjennom fysisk aktivitet. Om lag halvparten av de som deltar på kursene er støttekontakter eller avlastere som ønsker impulser for å gi rollen som støttekontakt et nytt innhold. Den øvrige halvparten av kursdeltakerne er frivillige uten erfaring som støttekontakt, og de rekrutteres i hovedsak fra ulike idrettslag og friluftsföreninger.



## Finn kommunale ildsjeler

- Tålmodighet er viktig. Spesielt når du skal jobbe inn mot kommunene. Der er ressursene begrenset og beslutningsveiene ofte lange. Men også i kommuneadministrasjonen kan det finnes ildsjeler som ser verdien av å samarbeide med frivilligheten. Finn frem til dem som brenner for din sak, og sats på dem. Da kan du få ting til, og etterhvert kan andre kommuner komme etter, sier Stine Wike. Hun har besøkt 44 kommuner i Nordland fylke gjennom de siste tre årene. En rekke kurs er avholdt, og mange tur- og treningskompiser er rekruttert.

## Behovstilpasset tilbud

Ideen ble unnfanget i Nordland Idrettskrets der Stine er prosjektleder, og den var inspirert av et tilsvarende prosjekt i regi av Finnmark Idrettskrets. Det finnes mange som lever stillesittende liv og som er mye alene. Flere av disse er funksjonshemmede, og de finner ikke sin plass i den organiserte idretten. Lysten til et mer aktivt liv og til positive opplevelser sammen med andre ligger der hos flere av dem, men de trenger et initiativ og et tilbud utenfra. Det har idrettskretsen i Nordland tilrettelagt for gjennom rekruttering og opplæring av tur- og treningskompiser.

- De som er i en situasjon der de har behov for en støttekontakt, trenger noen de kan stole på. Da er tillit mellom brukeren og tur- og treningskompisen helt avgjørende. Personkjemien er selvsagt viktig i dette samspillet. I tillegg må aktivitetstilbudet være tilpasset brukerens forutsetninger og behov. Da skapes det gode opplevelser både for brukeren og for kompisen. Det styrker relasjonen og gir god effekt både for den fysiske og psykiske helsen, forklarer Stine.

- De som jobber som støttekontakter har et brennende engasjement for å hjelpe andre som trenger støtte i hverdagen, men vår erfaring er at de ikke alltid vet hva man kan gjøre for å motivere sine brukere til ulike aktiviteter. I tillegg er kunnskap om tilrettelegging av aktivitet noe som etterlyses av støttekontaktene. Kurset legger mye vekt på dette og det gjør jobben morsommere og de blir tryggere på seg selv og jobben de skal gjøre.

## Informasjon er viktig

Kommunene har begrensede ressurser når det gjelder å imøtekomme behovet for støttekontakter, og derfor har tilbudet om tur- og treningskompiser gitt nye muligheter for mange som ellers ville ha opplevet ensomhet og inaktivitet. Stine er positivt overrasket over hvor greit det har gått å få rekruttert nye kompiser, og ser det som en bekreftelse på at det finnes mange som ønsker å stille opp for andre dersom de får et organisert opplegg. Da er det viktig å nå frem med informasjon, for eksempel gjennom sosiale media og gode nettsider.

- Vi har en egen Facebook-side som er viktig både når det gjelder



rekruttering og for deling av informasjon om aktiviteter. Her kan både brukerne og kompisene dele opplevelser og bilder, og her kan de hente ideer og inspirasjon. På den måten når vi ut til mange. I tillegg sender vi eposter til lokale lag og foreninger slik at de skal få nødvendig informasjon om prosjektet og hva det kan by på for deres medlemmer.

## Viktig å møte kommunene

Stine sier at hun kanskje var litt naiv i starten. Hun trodde hun ville bli mottatt med åpne armer i kommunene, fordi prosjektet jo handler om å sup-

plere eller avlaste kommunene i forhold til det ansvaret de har når det gjelder avlastningsordninger.

- Kommunene har mange oppgaver og det er en lang og tung prosess å skulle samarbeide med kommunale instanser. Derfor er det viktig å kartlegge hvilke kommuner som virkelig vil, og da handler det ofte om å finne frem til de rette menneskene i kommuneadministrasjonen. Vi valgte å konsentrere innsatsen om de kommunene som ønsket å ha dette temaet på agendaen, og som ønsket å ha kurs sammen med oss. Det er også viktig at kommunen forplikter seg til å være med på

oppfølgingen etter kursene, slik at prosjektet ikke bare blir et blaff, understreker Stine.

I forkant av prosjektoppstarten i den enkelte kommune har Stine som prosjektleder et uforpliktende møte med kommunens administrasjon, som hun mener er svært viktig. Da inviterer hun gjerne de ansatte i støttekontakttjenesten og en leder eller en sosial- og helsesjef som har myndighet til å bestemme at kommunen skal bruke penger på Tur- og treningskompiskurs. Det har vist seg at det er enklere å selge inn prosjektet når man inviterer til et uforpliktende møte der man treffes ansikt til ansikt. Da kan man både diskutere kommunens utfordringer og lettere unngå misforståelser. Det er også lettere å få kommunen til å forstå at det ikke vil skape merarbeid for dem å delta i prosjektet, men heller gjøre arbeidsoppgavene deres enklere. Kommunen får økt rekruttering av støttekontakter/tur- og treningskompiser, og de får hjelp til veiledning og oppfølging av støttekontaktene. I tillegg får de også gjennom et slikt uforpliktende møte nyttig informasjon om hva som finnes av aktivitetstilbud i deres lokalmiljø.

## Samarbeid på tvers

**Et annet tips Stine har til andre ildsjeler, er å være konkret. Det handler i stor grad om å være godt forberedt og å by på et konkret opplegg. For prosjektet tur- og treningskompis har det for eksempel vist seg forholdsvis enkelt å få rekruttert kompiser. Det skyldes nok blant annet at**



**det foreligger et detaljert og velprøvd kursopplegg med både en basisdel og en oppfølgingsamling, og at det i god tid gis datoer for kursene og samlingene.**

Siden dette prosjektet også omfatter samarbeid mellom kommunene og de frivillige, er det viktig å ivareta det «formelle». Derfor inngår også et fysisk møte mellom den enkelte kommune, de frivillige lagene og foreningene og de som skal bli kompiser. Det skjer som en del av selve Tur- og treningskompis-kurset. Her gis det nyttig informasjon samtidig som man også lufter gjensidige forventninger og forpliktelser. Man treffes personlig og det knyttes bånd på tvers av frivillig og kommunal sektor, samtidig

som kursdeltakerne blir kjent med kommunens ansatte. Det styrker alliansen, og det tilrettelegger for et best mulig tilbud til brukerne – og det er jo tross alt dem prosjektet først og fremst retter seg mot. Samarbeid er et annet nøkkelord som initiativtakerne trekker frem. Prosjektet Tur- og treningskompis er blitt en suksess nettopp fordi det retter seg både mot idretts- og friluftslivsinteresserte. Ofte er tilbu-

dene der ute, bare fra en av disse, men ved å samarbeide på tvers av idrett og friluftsliv blir nedslagsfeltet større og aktivitetstilbudet til brukerne bredere. Terskelen er kanskje litt lavere for å delta på en friluftaktivitet når man ikke har vært aktiv tidligere. Samtidig har erfaringen vært at det er lettere å rekruttere flere kompiser når ulike organisasjoner samarbeider, og det blir også lettere å gå sammen om arrangementer.

### Kontaktinfo:

Stine Wike, 997 37 988  
stine.wike@idrettsforbundet.no  
www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/nordland-idrettskrets/prosjekter/tur--og-treningskompis  
www.facebook.com/Tur-og-treningskompis-Nordland-1710669225679358/





# En aktiv skolefritidsordning

Ildsjeler i Hamar Idrettslag så at laget rår over ressurser og kompetanse som flere enn medlemmene kunne få glede av. Gode idrettsanlegg og lokaler, flotte utearealer og dyktige trenere kunne bli viktige innslag i en attraktiv skolefritidsordning. Her ville barna kunne få ta del i ulike aktiviteter for å utvikle grunnmotoriske ferdigheter og sosial læring gjennom samhandling med andre.

Ideen ble til et prosjekt, og prosjektet ble realisert i skoleåret 2011/2012. Siden er det blitt videreutviklet, og i dag er det et populært tilbud som både barna og foreldrene setter pris på.

Hamar Idrettslag omfatter et variert tilbud av idrettsgrener, og det gir muligheter for de fleste til å finne noe som passer. Blant idrettene som har spesielle tilbud for barn er allidrett, bandy, fotball, friidrett, kunstløp, skøyter, stup, svømming, tennis og turn.

Blant arenaene som benyttes er selveste Vikingskipet, landets kanskje flotteste OL-arena. Den benyttes til bandy, kunstløp og skøyter sammen med Greveløkka. Idrettslaget eier selv Ankerskogen Tennishall som også har en turndel, og dette anlegget er lokalisert sammen med Ankerskogen Svømmehall.

Hamar Idrettslag sin SFO har som mål å være Norges mest fleksible skolefritidsordning. Derfor holdes den åpen også i forbindelse med for eksempel vinterferie, påske- og juleferie.



**Kontaktinfo:**

Morten Evensen, 901 15 200  
mehamar@online.no  
www.hamaridrettslag.no/  
www.facebook.com/hamaridrettslag

**Mange positive ringvirkninger**

- Da vi så at andelen inaktive barn var økende i samfunnet, kunne vi ikke forholde oss passive. Da måtte vi av hensyn til barnas helse og livskvalitet gjøre noe, og vi som idrettslag hadde noe å tilby. Derfor lanserte vi vår nye skolefritidsordning, men det kunne vi ikke ha gjort uten den avgjørende støtten fra Gjensidigestiftelsen, sier Morten Evensen i Hamar Idrettslag.

Idrettslaget har tilgang til enestående anlegg og fasiliteter både innendørs og utendørs, og i tillegg har klubben engasjerte instruktører og veiledere som er godt kvalifiserte for å gi barna et variert tilbud av aktiviteter.

Barna blir hentet på sine respektive skoler og transportert til Hamar IL sitt SFO-tilbud. Der får de frukt, grønt, og ikke minst tilpasset trening og fysisk aktivitet. Foreldrene henter barna om ettermiddagen, og flere av dem har gitt tilbakemeldinger om at barna trives godt med det varierte aktivitetstilbudet. Samtidig føler mange at de får mer ro og mer tid sammen om kveldene fordi treningen er unnagjort i SFO-tiden.

Elever fra ti skoler deltar i ordningen, og ca. 100 deltakere, fordelt på de fire ukedagene fra tirsdag til fredag, samles i en base som er «klubbhuset» i enden av hallen i Ankerskogen. Der har SFO et eget rom hvor det er spisemuligheter og det serveres frukt og grønt. Det er også lokaler hvor det er lagt opp til ulike aktiviteter og spill som for eksempel bordtennis. Derfra er veien også kort til de forskjellige anleggene der barna kan teste ut ulike idrettsgrener og øvelser. I svømmehallen, som også er lokalisert i Ankerskogen, har mange av barna for øvrig lært seg å svømme i SFO-tiden.

Skolefritidsordningen til Hamar IL har også andre positive ringvirkninger. Ved at elever fra flere ulike skoler kommer sammen, utvides bekjentskaps- og vennekretsen, og det gir verdifull sosial trening. I tillegg bidrar SFO-tilbudet til at både barna og foreldrene blir bedre kjent med idrettslaget og de ulike idrettsgrenene. Da ser en også hvilke aktiviteter den enkelte trives best med, og flere har meldt seg inn i klubben for å få ytterligere trening.

**Klare råd til ildsjeler**

Morten Evensen har klare råd til andre som eventuelt blir inspirert til å prøve noe lignende i regi av sitt idrettslag:

- **Husk at dette krever mye jobb, og at det følger mange forpliktelser og et stort ansvar med å organisere et SFO-tilbud. Sett deg inn i regelverket.**
- **Husk at du ikke skal konkurrere med skolenes eget SFO-tilbud, men at du skal lage et alternativ for de som har ønsker om et mer dedikert og tilrettelagt aktivitets- og treningstilbud.**
- **Kartlegg hvilke anlegg og fasiliteter som er lett tilgjengelige.**
- **Kartlegg hvilke ressurser og kompetanse som er tilgjengelig i klubben, og sørg for å involvere de ulike gruppene i idrettslaget slik at du får en variert meny av tilbud.**
- **Allsidighet er viktig for barn i SFO-alder, og for å få bredde og variasjon er både anlegg og instruktører avgjørende.**
- **Transportordningen må organiseres på en forsvarlig måte.**
- **Sjekk ut hva som finnes av tilbud på SFO og hva som mangler.**
- **Sørg for å organisere prosjektet med folk som kompetansemessig utfyller hverandre, og vær flink å fordele oppgavene på flere.**





# Kafé og bading i Levanger

De ønsket å starte en møteplass på tvers av kultur og generasjoner. Det var ildsjeler i Levanger Røde Kors og Levangers unge sanitetsforening som sammen med Levanger Frivilligsentral gjorde tanke til handling. Fra idéen først ble lansert høsten 2012, tok det kort tid frem til Kafé Verden åpnet sine dører i april 2013. I dag er kaféen på Dampskipsbrygga i Levanger blitt et populært møtested.

Prosjektet bygger på frivillighet og arrangementene går på omgang mellom foreningene og frivilligsentralen. En gang i uken lager entusiastene mat og byr på åpent hus, som regel også med ulike aktivitetstilbud og kulturinnslag. Dette skal være et lavterskeltilbud der folk kan treffes og oppleve fellesskap, spesielt ønsker man å fange opp de som ikke har tilbud fra før.

Kafé Verden er åpen for alle, og blant gjestene er det flest nordmenn, men det er også mange med innvandrerbakgrunn. Menyen varierer både når det gjelder mat og kulturopplevelser, og på noen av åpningsdagene er det innvandrere fra ulike deler av verden som står for matlagingen og underholdningen.

Sanitetsforeningen, som har gjort integrering i nærmiljøet til sitt viktigste satsingsområde, har også et annet vellykket prosjekt. Det retter seg spesielt mot kvinner med innvandrer- og flyktningebakgrunn – en ukentlig samling i den lokale svømmehallen. Dette tiltaket er åpent både for kvinner og deres mindre barn, og er blitt svært populært. Det inkluderer tilbud om transport til og fra svømmehallen. Gjennom felles aktiviteter som dette utvides nettverket, og flere av kvinnene treffes også på Kafé Verden.

Gjensidigestiftelsen har gitt støtte både til oppgradering av Kafé Verden og til bassengprosjektet.

## Den frivillige innsatsen er helt avgjørende

- Vi er helt avhengige av de frivillige for å få dette til. Både arrangementene på Kafé Verden og badeprosjektet krever dugnadsinnsats, og vi er heldige som har så mange gode krefter som ønsker å bidra, sier Åse Saltvik i Levanger Frivilligsentral.

Frivilligsentralen har en koordinerende rolle i forhold til Kafé Verden, og ordner blant annet med innkjøp og ivaretar regnskapsføringen. Frivilligsentralen har ansvaret for to av månedens fire arrangementer, mens Røde Kors og Levangers unge sanitetsforening har ansvaret for de to andre. I 2016 var det i alt 15 grupper og organisasjoner som bidro til arrangementene. I alt ble det arrangert 46 kafédager gjennom året. Tidvis legger også Levanger kommune enkelte arrangementer til kafeen.

- Kaféen er populær, og besøkstallet kan variere fra 30 til 200 i løpet av en dag. Vi har også noen større og mer spesielle arrangementer, blant annet en årlig tilstelning på 17. mai som alltid er godt besøkt. Da Falstadsenteret i Levanger markerte frigjøringsjubileet den 8. mai, flyttet vi kafeen ut dit med mat og underholdning, og siden er det blitt en årlig tradisjon. Kommunen setter opp buss for kafégjestene, og på Falstad treffer vi mange andre mennesker som deltar på markeringen. På den måten får vi vist frem både tilbudet vårt og frivilligheten for mange flere.



Badeprosjektet har fått en langt større oppslutning enn det initiativtakerne i Levangers unge Sanitetsforening så for seg, og foreningen samarbeider med Flyktningetjenesten i Levanger kommune for å prioritere de som har størst behov for tilbudet.

- Det er veldig hyggelig at badeprosjektet er blitt så godt mottatt, og vi ser at deltakerne har stort utbytte av tilbudet. Dette prosjektet har mange dimensjoner. En viktig del er at medlemmene i Levangers unge sanitetsforening og innvandrerkvinnene møtes, og at vi tilbringer disse kveldene sammen. I tillegg blir dette en arena for språktrening, og tiden i svømmehallen bruker vi selvsagt også på å gjøre deltakerne trygge i vann. Flere har lært å svømme her hos oss, sier Annikken Kjær Haraldsen som er foreningens leder.

## Ikke konkurrer med andre

lidsjelene i Levanger setter stor pris på den støtten de har fått fra Gjensidigestiftelsen, og sier at det virker ekstra motiverende på arbeidet at noen «utenfra» bidrar og dermed viser at de tror på prosjektet. Åse legger også til at Kafé Verden har et godt samarbeid med Levanger kommune.

- Men alt vi gjør står og faller med de frivilliges innsats. Skal man få til prosjekter som dette så må du ha frivillige som er motiverte og som har lyst til å gjøre en innsats. Vår erfaring er også at det er viktig å kunne fordele arbeidet på flere. Er du litt sliten etter å ha drevet kafeen en torsdag, så gjenvinner du gjerne både kreftene og lysten til en ny runde om en måned. Da sliter vi ikke ut folk. Anniken, sanitetsforeningens leder, understreker viktigheten av å kartlegge behov før man går i gang.

**- Det finnes mange gode tilbud i regi av ulike foreninger, og det er viktig ikke å kopiere eller å konkurrere med andre. Sjekk hva som finnes av tilbud, og se hva det kan være behov for av noe som er nytt og annerledes. Se hvordan dette passer i forhold til medlemmenes ønsker, kompetanse og kapasitet. Det var litt av hjemmeleksen som ble gjort både i forhold til kaféen og i forhold til badeprosjektet, forklarer hun.**

Nettopp fordi foreningen satser på integrering av kvinner med innvandrerbakgrunn, er de også opptatt av at målet ikke skal være begrenset til å tilby aktiviteter, men at innvandrerkvinnene skal inkluderes helt og fullt. Derfor ønsker Levangers unge sanitetsforening at kvinner som har kommet til Norge fra andre land skal bli medlemmer i foreningen og få styreverv.

## Kontaktinfo:

Ina Helen Kollerud, 944 25 131  
ina.helen.kollerud@levanger.kommune.no  
www.levangernks.no  
www.facebook.com/LevangersUngeSanitetsforening



# Gjensidigestiftelsens satsingsområder

## Sikkerhet

Vi støtter prosjekter som bidrar til at færrest mulig skades eller dør i ulykker. Eksempler på tiltak vi ser etter, er alle typer forebyggen- de aktiviteter for barn og ungdom, eksempelvis opplæring innen trafiksikkerhet.

Videre støtter vi tiltak som styrker det frivillige beredskapsarbeidet, samt tiltak som styrker befolkningens førstehjelps- og livrednings- kompetanse.

- Trafiksikkerhet
- Beredskap
- Trygg i vann
- Færre branner
- Fallforebygging og sikker fritid

## Mestring og læring

Vi støtter prosjekter som skaper gode sosiale nettverk og møte- plasser, og som bidrar til at flere mestrer utfordringer i hverdagen. Et eksempel er prosjekter som bidrar til å skape gode arenaer for læring og utvikling for grupper som mangler grunnleggende ferdig- heter.

Videre støtter vi prosjekter som bidrar til at flere fullfører videregå- ende opplæring. Vi støtter også prosjekter som bidrar til rekrutte- ring av ungdom til lederskap og frivillig innsats.

- Meningsfull fritid
- Læring for livet

## Sosial inkludering og mangfold

Vi støtter prosjekter som bidrar til å inkludere grupper som ikke deltar på lik linje med andre. Det samme gjelder prosjekter som bidrar til å bringe generasjoner sammen. Stiftelsen ser også etter prosjekter som styrker barn og ungdoms evne til å løse konflikter på fredelig vis og tiltak som hindrer vold og utrygghet.

- Møteplasser og nettverk
- Ikkevold og kommunikasjon

## Fysisk aktivitet

Vi støtter prosjekter som bidrar til at flere er fysisk aktive. Eksem- pler er bygging og tilrettelegging av anlegg og områder for ulik fysisk aktivitet som idrett og friluftsliv samt aktivitetsutstyr. Målet er at disse tiltakene skal inkludere flest mulig, og da spesielt de som mangler et tilbud. Vi prioriterer prosjekter som foregår i nærmiljøet, som inkluderer nye grupper, er åpne og tilgjengelige og som inspi- rerer til nytenkning og samarbeid.

- Anlegg for aktivitet, idrett og friluftsliv
- Aktivitetsutstyr
- Aktivitetstilbud

## Kosthold

Vi støtter prosjekter som bidrar til at flere velger et sunt kosthold. Eksempler på prosjekter som kan få støtte er tiltak som bidrar til at spesielt barn og ungdom får gode kostholdsvaner gjennom kunn- skapsformidling og opplæring.

- Opplæring, informasjon og sunn fritid

## Vi støtter

- Lag, foreninger og organisasjoner som er registrert i frivillighetsregisteret
- Frivilligsentraler
- Interkommunale friluftsråd
- Offentlige virksomheter kan søke om midler når de inngår i et spleiselag med frivillige organisasjoner og de frivillige organisasjonene står som mottakere av støtten

Alle søknader leveres elektronisk via våre nettsider [www.gjensidigestiftelsen.no](http://www.gjensidigestiftelsen.no)

Søknadsfrist er 15.september for lokale og regionale prosjekter.

For nasjonale prosjekter er søknadsfristen 15.september og 15.mars.

## Vi støtter ikke

- Prosjekter i utlandet
- Faste driftskostnader og ordinært vedlikehold
- Fullførte prosjekter og påløpte kostnader før tildeling
- Næringsvirksomhet og lovpålagte offentlige oppgaver
- Sponsorater
- Religiøse og partipolitiske tiltak
- Forskning
- Bøker, filmer og digitale produksjoner som ikke inngår som en del av prosjekter på nasjonalt nivå





## Suksesskriterier

- Ha et tydelig mål med prosjektet.
- Få tydelig frem hvem som står bak prosjektet, og hva man ønsker å oppnå.
- Sørg for grundig planlegging både for fremdrift og bruk av ressurser.
- Tenk langsiktig og vær tålmodig.
- Ikke gap for høyt, men tenk gjerne en etappevis utvikling.
- Prøv å oppnå noe på ett avgjørende område framfor å spre gode intensjoner ut over en rekke innsatsområder.
- Undersøk hva som finnes av tilbud i området, og hva det er behov for. Samarbeid med andre som allerede gjør noe liknende.
- Tenk flerbruk.
- Få med likesinnede som brenner for oppgaven og bygg entusiasme og engasjement.
- Tenk igjennom hva arbeidet vil bety for deg og din livssituasjon både i arbeidsmengde og økonomisk.
- Kartlegg behovet, og ta brukerne med på råd.
- Sett folk til å gjøre de oppgavene de har best kompetanse til.
- Vær tydelig på ansvar og roller.
- Spill på gode krefter og mulige samarbeidspartnere i lokalmiljøet.
- Finn de rette samarbeidspartnere.
- Vær tydelig på hva som skal gjøres på dugnadene og gjør det gjerne til en sosial begivenhet.
- Sørg for kontinuitet gjennom å rekruttere nye ildsjeler.
- Lær av andre og del erfaringer.
- Ha en plan for kontinuitet og videre finansiering.









**GjensidigeStiftelsen**

Grundingen 6, Aker Brygge, 0250 Oslo  
Postboks 1640 Vika, 0119 OSLO

[www.gjensidigestiftelsen.no](http://www.gjensidigestiftelsen.no)