

MAGASINET

Årgang 3
juni 2025



Frivilligsentralenes særegne rolle i
norske lokalsamfunn

Utgiver:
Norges Frivilligsentraler (NFS)

Utgivelse nr. 3

Utgitt: juni 2025

Norges Frivilligsentraler Magasinet

Frivilligsentralenes særegne rolle i norske lokalsamfunn

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

Ansvarlig redaktør og design:



Ingelin Bergvall,
kommunikasjonsrådgiver
E-post: ingelin@

Redaksjonen:



Marte Tangen
Styreleder
E-post: marte@



Gijs Mans
Generalsekretær
E-post: gijs@

Bidragstere



Michelle Grude Hegg
Rådgiver folkehelse
E-post: michelle@



Anita Væting
Rådgiver inkludering og mangfold
E-post: anita@



Anna Charlotte Larsen
Rådgiver frivillighet og politikk
E-post: lotte@



Hege Dahl
Organisasjonsrådgiver
E-post: hege@

Medskapere:



Camille Oneida Charles
Rådgiver oppvekst
E-post: camille@



Kristin Kvåle Kjeilen
Kompetanserådgiver
E-post: kristin@



norgesfrivilligsentraler.no

Send oss gjerne en mail!

Innhold

04

Forord av styreleder og generalsekretær

05

Leder: Frivilligsentralene: en underfinansiert kraft i velferdssamfunnet

06

Tall og data om frivilligsentralene

08

Frivilligsentralenes særegenhet: Bindeledd mellom frivillig og offentlig sektor

10

Bindeleddsmodellen

11

Ideen fra Amerika som forvandlet norske lokalsamfunn

14

I grevens tid: Slik ble Norges Frivilligsentraler redningen

16

Omskapt "seniorsentral" til innovativ møteplass for alle

20

Beredskap: Frivilligsentralen som en viktig lokal aktør

22

Stortingsvalget 2025: Hva sier partiene om frivilligsentraler og frivillighet?

26

Frivilligbørs: Speeddating for frivillige organisasjoner, næringsliv og kommune

29

Seniorkraften: Grunnmuren i den frivillige innsatsen

32

Mer enn språk: Frivilligsentralene som inkluderingsmotor

36

Koblet på livet: Når eldre mestrer den digitale hverdagen

39

Anbefalt videre lesestoff

FORORD

Det er med stolthet vi presenterer Norges Frivilligsentralenes tredje magasin, et innblikk i frivilligsentralenes viktige arbeid. I denne utgaven setter vi lys på den koordinerende rollen som frivilligsentralene har i en rekke samarbeidsprosjekter og velferdstjenester rundt om i det ganske land.



Marte Tangen
Styreleder
NFS



Gijs Mans
Generalsekretær
NFS

I usikre tider blir det enda tydeligere hvordan fellesskapsfølelse, tillit og en opplevelse av å kunne bidra, er essensielle ingredienser i et velfungerende demokrati. Demografiske endringer, økende ensomhet og utenforskap setter også velferdssamfunnet på prøve. Frivillighet er medisinen mot mange av utfordringene Norge står overfor, for i frivilligheten får mennesker møte andre mennesker, være aktive, og oppleve tilhørighet, fellesskap og mestring. Dette er folkehelse på høyt nivå!

Frivilligsentralenes formål er å stimulere til frivillig innsats, skape åpne møteplasser for befolkningen, og være et bindeledd mellom kommunen og frivillig sektor. Denne kombinasjonen av oppgaver har gitt sentralene en viktig rolle rundt om i vårt langstrakte land. I små og store kommuner er frivilligsentralene samskappingsaktører, som knytter lokalsamfunnet sammen og bidrar til kjennskap og forståelse på tvers av sektorer.

Vi får stadig mer kunnskap om verdien av arbeidet som frivilligsentralene bidrar med. I 2024 kom forskningsrapporten *Sammen om velferdstjenester? Frivilligsentralen, kommunen og samskaping av velferdstjenester i Distrikts-Norge*, som gir verdifull innsikt i viktigheten av tilbudene som frivilligsentralene skaper. Norges Frivilligsentraler hadde også selv en utvidet spørreundersøkelse i fjor, og begge rapportene viser en enorm bredde i tiltakene sentralene gjør og målgrupper de retter seg mot. Dette er en stor styrke for å dekke behovene som oppstår der velferdsstatens ansvar stopper.

Et av frivilligsentralenes verktøy i arbeidet med å koordinere, synliggjøre og styrke det lokale foreningslivet, er Foreningsportalen.

Over 100 kommuner har til nå tatt i bruk denne digitale oppslagstavla for å vise frem aktiviteter på tvers av alle lag og foreninger. Dette er gode nyheter for foreningslivet, som enkelt kan oppdatere og synliggjøre sine tilbud, og for innbyggerne, som enkelt kan få oversikt over alt som skjer i sin kommune. Foreningsportalen styrker også frivilligsentralenes kontakt med resten av frivilligheten, og gjør at de med få tastetrykk kan informere og mobilisere hele foreningslivet - og dermed også store deler av lokalsamfunnet.

Når det stormer rundt oss er det forståelig at trygg økonomi og god beredskap står fremst i pannebrasken til både politikere og den jevne innbygger. Da er det viktig å ikke glemme hvor viktig sivilsamfunn og organisasjonsliv er for nettopp beredskapsevnen. Vi i Norges Frivilligsentraler ser daglig den positive effekten av frivilligsentralenes innsats, og vil løfte sentralene frem som en av de viktigste forebyggende institusjonene i Norge.

I dette magasinet får du blant annet lese om hvordan ulike sentraler bidrar til å trygge seniorer og andre med lav digital kompetanse, i møte med den nye digitale hverdagen vår. Du får innblikk i hvordan sentralene bidrar til at flyktninger og tilflyttere både får styrket norsk-kunnskaper, og tilhørighet i sine lokalsamfunn. Vi blir kjent med konseptet frivilligbørs: et sted hvor offentlig-, frivillig- og privat sektor utveksler ressurser og bygger nettverk. Vi tar også et historisk tilbakeblikk for å minnes veien som er gått opp, og vi ser nærmere på frivilligsentralenes rolle i sivil beredskap.

God lesning!

Leder

Frivilligsentralene: En underfinansiert kraft i velferdssamfunnet

Tekst: Ingelin Bergvall,
kommunikasjonsrådgiver NFS

I hele landet – fra ytterste nes i nord til de dype dalene i sør – står frivilligsentralene klare. Klar til å møte menneskers behov med nærhet, fleksibilitet og medmenneskelighet. Vi tilbyr noe annet enn det offentlige velferdssystemet kan – og nettopp derfor er vi et uunnværlig supplement. Vi skaper møteplasser mot ensomhet, ruster seniorer for den nye digitale hverdagen, tilbyr språkkaféer som bygger bro til norsk samfunnsliv, gir lavterskel fritidstilbud til barn og unge – og vi er en arena hvor fellesskap får rom til å vokse.

Men kraften som bor i frivilligsentralene, brukes ikke fullt ut. Den holdes tilbake av et for lavt grunnbudsjett. I dag dekker staten størstedelen av grunnfinansieringen til frivilligsentralene, og 6 av 10 får den resterende delen av kommunen de driver i. Dette budsjettet er i mange tilfeller så stramt at sentralene knapt har mulighet til å utvide, innovere eller svare på nye behov som oppstår i lokalsamfunnet. Og behovene er mange.

Regjeringens ønske om flere frivilligsentraler er fulgt opp lokalt, og vi får stadig flere knutepunkter for frivillighet i vårt langstrakte land. Selv om NFS er tidlig ute med å informere regjeringen om nye sentraler inn i budsjettarbeidet, ser vi likevel at de siste to statsbudsjettene ikke følger opp og justerer rammen. Det svekker allerede trange budsjett, og det svekker muligheten for å beholde den uvurderlige kompetansen vi har i de daglige lederne ved sentralene, når de vanskelig kan få en lønn som matcher ansvaret og oppgavene.

Ifølge årets spørreundersøkelse melder 31 % av frivilligsentralene at de har måttet kutte i utgifter som følge av svekkingen av tilskuddet, og 12 % er usikre på hvor vidt de ender opp med å måtte kutte i utgifter. Blant de som har måttet kutte utgifter, nevnes "i aktiviteter" som en gjenganger, men også lønn. På spørsmål om hva et styrket budsjett ville gått til, svarer over 60 % "flere aktiviteter, synlighetsarbeid for å nå flere deltakere, og rekruttering av frivillige".

Forestill deg hva vi kunne gjort dersom vi ble rustet opp. Vi kunne styrket arbeidet med barn og unge i sårbare livssituasjoner. Vi kunne bidratt enda mer til lavterskel helsefremmende tiltak, til støtte rundt psykisk helse, til integrering, til samhandling med lokalt næringsliv, biblioteket, omsorgstjenesten og skolen. Vi kunne vært



til stede der de offentlige tjenestene slutter – ikke som en erstatning, men som en nødvendig forlengelse.

I 2024 utførte ideas2evidence et forskningsprosjekt på vegne av Norges Frivilligsentraler og Distriktsenteret, som skulle se nærmere på frivilligsentralenes rolle i velferdstjenestetilbudet i distriktskommunene. Det resulterte i Rapporten Sammen om velferdstjenester? (2024), som dokumenterer det vi allerede vet: Frivilligsentralene i distriktene er allerede en stor ressurs – og i mange kommuner den eneste aktøren som kobler det offentlige og sivilsamfunnet i konkrete, meningsfulle fellesskap. Men rapporten slår også fast at frivilligsentralenes kapasitet ikke står i stil med forventningene. Når både stat og kommune ønsker å bygge fremtidens velferd på samarbeid og samskaping, må investeringene følge med.

**Frivilligsentralene er klare til å løfte mer.
Spørsmålet er om vi får løfte sammen med dere.**

Derfor trenger vi et løft i grunnfinansieringen – både fra nasjonalt og lokalt hold. Ikke fordi vi ønsker mer for oss selv, men fordi vi vet hvor mye mer vi kan bety for andre. I en tid der fellesskapet trenger påfyll, er frivilligsentralene en ressurs det ikke er råd til å la forvitte.

Tall og data om frivilligsentralene i Norge

Her har vi samlet diverse tall og data, basert på vår årlige kartlegging av frivilligsentralene, Frivillighetsbarometeret i regi av Frivillighet Norge, og data fra forskningsinstituttet NORCE.

Sentralene

Antall sentraler ulike år:

2012 - 323
2016 - 392
2020 - 460
2024 - 544



Andel sentraler som driver i

Små kommuner: 39 %

(færre enn 6000 innb.)

Mellomstore kommuner: 24 %

(6000 - 19 999 innb.)

Store kommuner: 37 %

(20 000 el. fler innb.)

Andel kommunalt eide sentraler: 54 %

Andel ideelt eide sentraler: 46 %

Lokalfinansiering (2024):

20 % får minstekravet til lokalfinansieringen dekket av kommunen

40 % får mer enn minstekravet av kommunen

10 % av sentralene får ingen finansiering av kommunen. En dobling fra 2023.

30 % av sentralene får noe av lokalfinansieringen sin dekket av kommunen

40 % må finne hele eller deler av lokalfinansiering fra andre steder enn kommunen

Samarbeid

99 % samarbeider med, eller bistår andre lag og foreninger

18 gj. antall samarbeidspartnere pr. sentral, pr. år

93 % av daglige ledere opplever at sentralen har en rolle som bindeledd mellom ulike sektorer.

93 % tilgjengeliggjør sine lokaler for andre frivillige lag og foreninger

46 % gir veiledning til lag og foreninger



Frivillige og aktiviteter

98 % har egne aktive frivillige tilknyttet sentralen

59 gj. antall aktive frivillige per sentral

90 % veileder frivillige videre til andre lag og foreninger

13 gj. antall frivillige hver sentral veileder videre



145 gj. antall årlige aktiviteter per frivilligsentral (i egen regi)

48 gj. antall årlige aktiviteter per sentral, i samarbeid med andre organisasjoner

235 000 nordmenn har utført frivillig innsats ved en frivilligsentral siste år (5 % av befolkningen i.f. Frivillighetsbarometeret 2024)

Besøkende til sentralene

375 000

innbyggere over 15 år har deltatt på en aktivitet ved en frivilligsentral sist år (Frivillighetsbarometeret 2024 - 8 % av befolkningen)

687

Gj.snittlig antall **unike besøkende** per sentral, per år

4873

Gj.snittlig antall **besøk** per sentral per år

Antall gjennomsnittlig årlig besøkende per sentral, fordelt i målgrupper:

Inkludering og mangfold

442 på aktiviteter for innvandrere og LGBTQ
240 på aktiviteter for fattige/straffedømte/ rusmisbrukere

Oppvekst

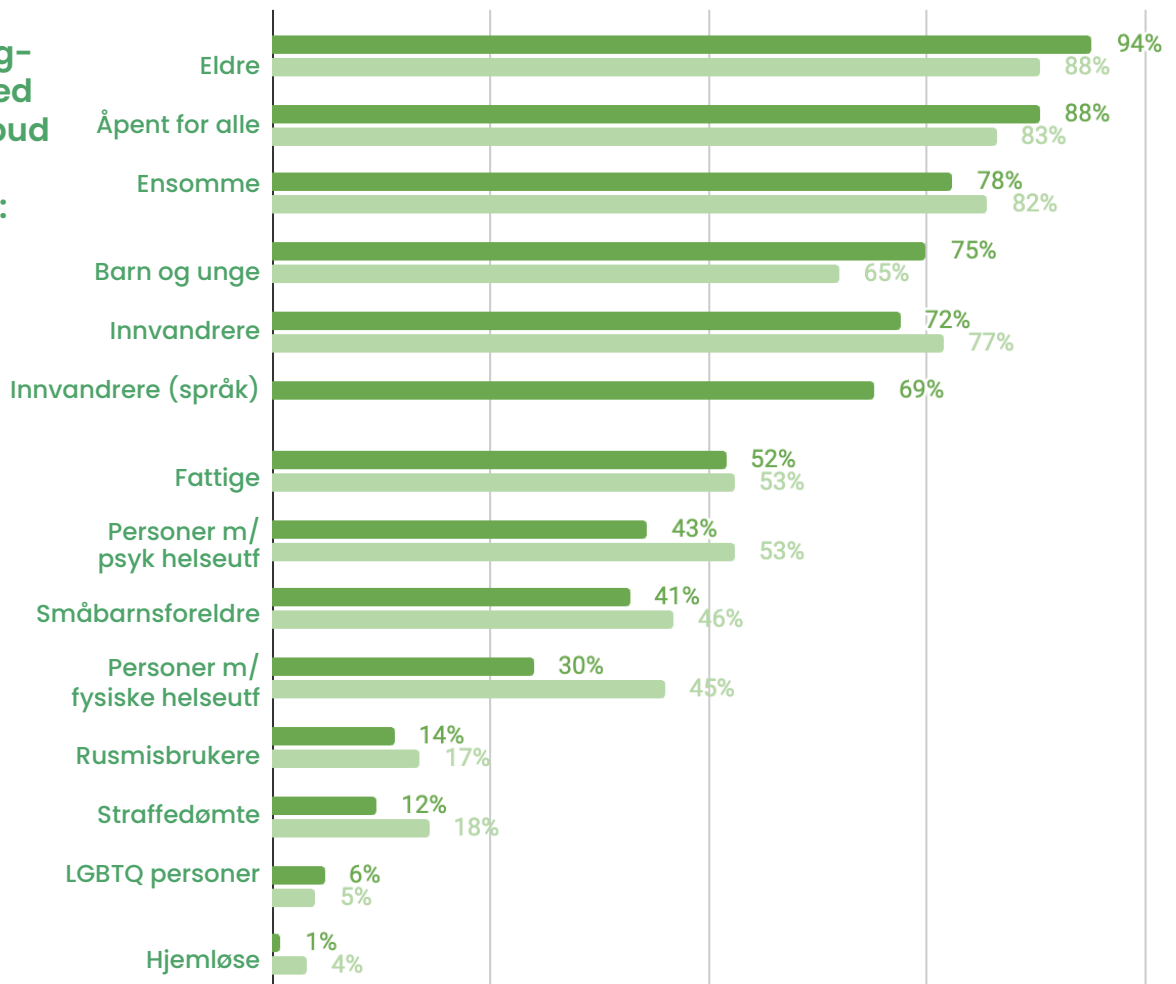
2052 på aktiviteter for barn, unge og småbarnsfamilier

Folkehelse

1782 på aktiviteter for seniorer 60+
357 på aktiviteter for psykisk helse



Andel frivilligsentraler med aktivitetstilbud til følgende målgrupper:





Frivilligsentralenes særegenhet: **Bindeledd mellom frivillig og offentlig sektor**

Hvordan fyller frivilligsentralene denne rollen?

Av: Michelle Grude Heggen, rådgiver folkehelse i NFS

Siden oppstarten av frivilligsentralene på 90-tallet, har det å være bindeledd mellom frivillig og offentlig sektor vært en av kjerneoppgavene. I dag er denne oppgaven også forskriftsfestet. Som bindeledd bidrar frivilligsentralene til å styrke samhandling og samskaping mellom frivillig og kommunal sektor.

I dag finnes det mange kommuner med mer enn én frivilligsentral, og rollen som bindeledd kan derfor ta ulike former. Basert på informasjonen Norges Frivilligsentraler (NFS) har om frivilligsentralene, presenterer vi videre de vanligste måtene sentralene oppfyller funksjonen som bindeledd på.

Å være et bindeledd betyr å fungere som en mellommann eller kobling mellom to eller flere parter, med det formål å fremme kommunikasjon, samarbeid og samhandling. I konteksten av en frivilligsentral som fungerer som et bindeledd mellom kommunen og frivillig sektor, vil dette kunne innebære flere ulike og spesifikke roller (ut fra lokale behov, muligheter og forutsetninger).

Funksjoner frivilligsentralen kan ha i rollen som bindeledd

1. Formidle informasjon

- Fra kommunen til frivillig sektor: Frivilligsentralen kan videreformidle informasjon fra kommunen om behov for frivillige, tilgjengelige tilskudd, nye prosjekter eller initiativer, og andre relevante kommunale beslutninger.
- Fra frivillig sektor til kommunen: Frivilligsentralen kan også gi tilbakemeldinger og innspill til kommunen basert på erfaringer og behov som uttrykkes av frivillige organisasjoner og enkeltfrivillige.

2. Koordinere aktiviteter og ressurser

- Frivilligsentralen kan samordne innsatsen fra ulike frivillige grupper for å sikre at ressursene blir brukt på en mest mulig effektiv måte. Dette kan inkludere å unngå dobbeltarbeid, identifisere synergieffekter mellom prosjekter, og sikre at innsatsen dekker ulike behov i lokalsamfunnet.
- Sentralen kan også være en plattform for samarbeid der frivillige organisasjoner kan møtes og planlegge felles aktiviteter eller prosjekter.

3. Skape samarbeidsarenaer

- Frivilligsentralen kan tilrettelegge for møter, seminarer, og workshops hvor kommunen og frivillige organisasjoner kan møtes, utveksle ideer, og bygge relasjoner.
- Dette kan også inkludere å etablere samarbeidsprosjekter hvor både kommunen og frivillige organisasjoner deltar, for eksempel i større samfunnsprosjekter eller krisehåndtering.

4. Rådgivning og støtte

- Sentralen kan gi råd både til kommunen og frivillige organisasjoner om hvordan de best kan samarbeide for å nå felles mål. Dette kan være alt fra praktiske råd om gjennomføring av frivillige aktiviteter til strategiske innspill om hvordan frivillighet kan integreres i kommunens planer.
- Frivilligsentralen kan også bistå frivillige organisasjoner med å forstå kommunens krav, søknadsprosesser for tilskudd, og andre administrative forhold.
- Bistå med synliggjøring av aktiviteter i regi av lag og foreninger.

5. Fremme frivillighet i kommunenes arbeid

- Frivilligsentralen kan jobbe for å sikre at frivillig sektor får en plass i kommunale beslutningsprosesser, for eksempel ved å være representert i kommunale råd eller utvalg som jobber med samfunnsutvikling eller kultur.
- Sentralen kan bidra til å synliggjøre verdien av frivillig arbeid i kommunen og skape forståelse for hvordan frivillighet kan bidra til å løse samfunnsutfordringer.
- Frivilligsentralen kan også bidra til å sikre at kommunen kjenner til de frivillighetspolitiske bud, og spre kunnskap om hva som fremmer en helhetlig og bærekraftig frivillighetspolitikk.



På neste side ser vi nærmere på bindeleddsmodellen, som illustrerer frivilligsentralenes samarbeidspartnere i lokalsamfunnene.

Bindeleddsmodellen



Områder det samarbeides om

- Oppvekst
- Inkludering & mangfold
- Folkehelse
- Frivillighet, politikk, beredskap

Figuren "Bindeleddsmodellen"

Modellen er ikke ment slik at enhver frivilligsentral har eller skal ha kontakt med alle disse aktørene, men illustrerer summen av de aktører frivilligsentralene i Norge som en helhet har.

I 2024 kartla NFS frivilligsentralenes samarbeidspartnere gjennom den årlige spørreundersøkelsen. De aktørene mer enn 10 % av sentralene samarbeidet med, er inkludert i modellen.

Ved å koordinere og samarbeide med et bredt spekter av lokale aktører ut ifra lokale forutsetninger og behov, kan frivilligsentralen stimulere til frivillig innsats og sikre at den møter de ulike behovene i lokalsamfunnet. Dette bidrar til å skape et stabilt og forutsigbart miljø for frivilligheten.

Denne formen for integrering av forskjellige sektorer, hjelper frivilligsentralen til å bli en nøkkelaktør i lokal samfunnsutvikling, som støtter både eksisterende og nye frivillighetsprosjekter.

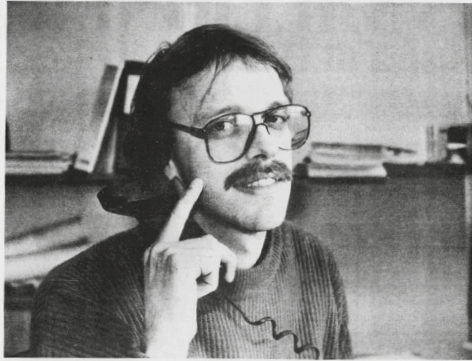
Ber om penger til prøveprosjekt mot rasisme:

Brumunddal kan få «frivillighets-sentral»

«Har de frivillige glemt Brumunddal?»
Nei, ingen skal få sjansen til å glemme denne bygda. Dette er nemlig tittelen på et nytt og unikt prosjekt som to brumunddoler står bak. Tore Robertsen og Tellef Rausdal vil lage en «frivillighets-sentral». Sentralen skal mobilisere og inspirere til frivillig innsats MOT rasisme og FOR eldre og psykisk utviklingshemmede.

AV AID JORAN KALFOSS

I disse dager går en saknad om økonomisk støtte som et sosialdemokratisk parti og sosialistpartiet sammen. Saken er om å støtte et prosjekt i Brumunddal kalt «Frivillighets-sentralen». Sentralen skal mobilisere og inspirere til frivillig innsats MOT rasisme og FOR eldre og psykisk utviklingshemmede.



INITIATIVTAKER: Tore Robertsen (til) er en av de to initiativtakerne til «frivillighets-sentralen». Han blir også prosjektleder, dersom sosialdemokratene vil støtte på dette forslaget. Han har også prosjektleder, dersom sosialdemokratene vil støtte på dette forslaget.

ONSDAG 6. OKTOBER 1991

— Mer satsing på frivillige i framtida

— Frivillige må mer inn på banen. I tida som kommer vil det bli stadig viktigere med nærmiljøutvikling og nærmiljøtiltak basert på frivillige organisasjoner i et forpliktende samarbeid med kommunene, sier Vigdis Gulaen Glomseth. Som faglig leder i den nye storkommunen er hun med på å arbeide fram en frivillighetsentral i Hamar.



Ideen fra Amerika som forvandlet norske lokalsamfunn

Wenche Frogn Sælleg var kun sosialminister i ett år, fra 1989–1990, men arven etter henne er å finne i 335 kommuner i vårt langstrakte land. Vi har snakket med den tidligere Høyre-politikeren om dette gullåret i norsk frivillighets historie.

Av: Ingelin Bergvall, kommunikasjonsrådgiver i NFS

Året er 1989, det har vært stortingsvalg, og Høyre, KrF og Senterpartiet danner regjering med Jan P. Syse (H) som statsminister. Wenche Frogn Sælleg, stortingsrepresentant for Høyre fra Nord-Trøndelag, blir Norges nye sosialminister. Allerede i november året etter går regjeringssamarbeidet i oppløsning, og Brundtland-regjeringen (Ap) tar over. Men før dette skjer, rekker Syse-regjeringen å få gjennomslag for en

idé som vil forme norske lokalsamfunn i tiår etterpå.

Den legger nemlig frem forslag om et prøveprosjekt for å opprette frivillighetsentraler i norske kommuner, med en budsjettpost på 90 millioner kroner for 3 år, med oppstart i 1991. Dette blir vedtatt i Stortinget høsten 1990 - kort tid før koalitionsregjeringen må gi fra seg regjeringssposisjonen.



MIDDAG: Foto med Kong Harald Hamar Rådhus torsberg.

«Frivillighets-sentral»:

Ny giv for bedre miljø



Historisk tilbakeblikk

Den tidligere sosialministeren Wenche Frogn Sellæg forteller at de ønsket å bruke frivilligheten på nye måter, og som supplement til det offentlige tilbudet. I 1988 kom den første store offentlige utredningen om de frivillige organisasjonenes plass i samfunnet, og samarbeidet med offentlige myndigheter.

– Utredningen gav ikke noe entydig svar på hvilke områder de frivillige organisasjonene så for seg å kunne styrke sin virksomhet på, eller hvor de kunne ta på seg nye oppgaver i samfunnet, forteller Frogn Sellæg.

Sosialdepartementet inviterte derfor rundt femti organisasjoner til en idédugnad i departementet.

– Det ble en livlig debatt om samarbeid og om konkurranse organisasjonene imellom, inntil idéen om å opprette et knutepunkt for samarbeid i hver kommune ble foreslått av Odd Gran. En idé han som generalsekretær i Røde Kors hadde tatt med seg fra USA, forteller hun videre.

Hun sier at departementet var opptatt av å ikke peke på spesielle oppgaver eller behov som de ønsket løst gjennom frivillig innsats.

– Tvert imot var det opp til frivilligheten selv å bruke sin kreativitet og lokalkunnskap til å ta tak i oppgaver i nærmiljøet ved hjelp av et statlig tilskudd som forhåpentligvis ville utløse kommunal støtte i tillegg, sier hun videre.

Ville la de tusen blomster blomstre

– Dere fikk gjennomslag for ideen i Stortinget, og det ble bevilget penger til en treårig prøveprosjektordning. Bestemte dere samtidig hva disse midlene skulle brukes til spesifikt?

– Statsmidlene skulle gå til opprettelse av en fast stilling til å lede frivilligsentralen, mens oppfordringen til kommunen var å stille et lokale

gratis til disposisjon. Vi la spesielt vekt på at det i starten ikke skulle lages retningslinjer for hvordan pengene skulle brukes, forteller hun.

Sosialdepartementet ønsket at hver kommune

skulle utvikle den lokale frivilligsentralen ut fra egne behov, i samarbeid med den ansatte lederen og frivilligheten som allerede var etablert i kommunen.

– Ønsket var å la de tusen blomster blomstre. Håpet var å stimulere til nytenkning. Minst mulig byråkrati. Frivilligsentralen skulle være både et knutepunkt for organisasjoner som allerede hadde virksomhet i gang, og for alle innbyggere som enten ønsket å gjøre en frivillig innsats eller selv hadde behov for frivillig hjelp, sier hun.



Foto: Erik Norrud

Sosialdepartementet informerer:

Frivillighetssentraler/ mobilisering av frivillige

Stortinget har bevilget 30 millioner kroner til frivillighetssentraler for 1991 til forsøk med utprøving av praktiske modeller for mobilisering av frivillige hovedsakelig innen omsorgssektoren.

En frivillighetssentral kan være et formidlingskontor for frivillig innsats i nærmiljøet og et bindeledd og kontaktpunkt mellom de som ønsker å yte en frivillig innsats, frivillige organisasjoner og de som ønsker å få utført oppgaver av frivillige.

Midlene skal brukes som lønn til stillinger for koordinering av den frivillige innsatsen; ledere for frivillighetssentralene. Midlene skal ikke brukes til driftsstøtte til organisasjoner og skal øremerkes ny virksomhet.

Sentralene kan drives av en eller flere organisasjoner, kirken, en kommune eller av andre.

Retningslinjer og søknadsskjema kan fås ved henvendelse til: Sosialdepartementet, Boks 8011 Dep, 0030 Oslo 1. Nærmere opplysninger i telefon (02) 34 85 61/34 85 63. Søknadsfrist 1. juni 1991.

Sosialdepartementet

Statens informasjonstjeneste

Siden målet var å stimulere til nye tiltak og tilbud i norske lokalsamfunn, kunne ikke tilskuddet brukes til å erstatte tiltak som allerede var oppført i kommunens budsjett.

En sjelden tverrpolitisk enighet

De frie rammene var samtidig uvante for frivilligheten og kommunene. Frogn Sellæg fikk inntrykk av at det var mye usikkerhet i starten fordi de ikke hadde noen regler og rammeverk å forholde seg til.

– Jeg tror nok mang en

leder følte seg litt alene i begynnelsen. De fleste synes å ha vært ressurssterke mennesker som kanskje nettopp ble tiltrukket av muligheten til å utforme frivilligsentralen etter egne idéer og lokale behov. Det var nok det tidlige samarbeidet som oppstod mellom frivilligsentralene, der man utvekslet ideer og tok lærdom av hverandre som bidro til at de kom over kneikene i starten, forteller Frogn Sellæg.

Historisk tilbakeblikk

Utlysningen om prøveprosjektet fra Sosialdepartementet til norske kommuner og sivilsamfunn, resulterte i opprettelsen av 91 frivilligsentraler. De aller fleste av disse eksisterer den dag i dag.

Prøveprosjektet ble så suksessfullt at det fortsatt får øremerkede midler over statsbudsjettet, 34 år senere.

– Det er ganske unikt! Det viser den sterke rollen frivilligheten har i Norge, i tverrpolitisk sammenheng, og med det, i folket. Men aller mest har nok frivilligsentralene selv, gjennom sitt arbeid, sin utvikling og ved å stå sammen, markert sin eksistensberettigelse med styrke, sier den tidligere sosialministeren.

– **Opplever du at det er gjengs oppfatning blant politikerne i dag?**

– For hvert år Stortinget stiller midler til rådighet over Statsbudsjett, og hvert år kommunestyrene i sin budsjettprosess følger opp sitt ansvar, så ser jeg det som et svar på at det politiske sjiktet opplever at frivilligsentralene innfrir, sier hun.

Frogn Sellæg mener dagens frivilligsentraler er blitt mye større enn de var i den spede begynnelsen, og at denne utviklingen er skjedd nedenfra og opp, fra frivilligheten selv.

– Utviklingen har rett og slett vært enorm. Både i antall frivilligsentraler, og i å påta seg nye oppgaver. Virksomheten har blitt så omfattende at man har vært nødt til å utvikle et rammeverk og organisere seg i en landsomfattende organisasjon med egen forskrift, sier hun.

– **Frivilligsentralene gir en forutsigbarhet for fremtiden**

Frivilligsentralenes mor er samtidig glad for å se at særegenheten ved frivilligsentralene har tålt tidens tann.

– Det som gleder meg aller mest er å oppleve at frivilligsentralen som idé lever videre i et mangfold på egne premisser. Dere har klart å beholde den særegne statusen i lokalsamfunnet, som et bindeledd mellom det offentlige og det frivillige engasjement i nærmiljøet, sier hun.

Hun sier at man kan finne ildsjeler i alle

lokalsamfunn som når langt med pågangsmot og entusiasme så lenge kreftene rekker.

– Men å ha et fast knutepunkt i kommunen hvor alle kan komme å bidra sammen, skaper en stabilitet og forutsigbarhet for fremtiden som ildsjeler alene vanskelig kan gi, sier Frogn Sellæg.

Den pensjonerte politikerens er takknemlig for at den opprinnelig løst formede ideen tente så mange lys i norske lokalsamfunn.

– Vi som har fulgt utviklingen til i dag, opplever en dyp glede og takknemlighet over at så mange grep fatt i ideen og kjempet den videre til det frivilligsentralene framstår som i dag. Jeg kjenner en glede som stadig melder seg, når jeg på reiser rundt om i landet ser den lett gjenkjennelige logoen lyse opp på husvegger i byer, på landsbygda og langs kysten. Frivilligsentralene kom for å bli, sier pioneren.



Wenche Frogn Sellæg gjorde stor ære på landsmøtet til Norges Frivilligsentraler i 2024, da hun holdt tale til forsamlingen, som ble rørt til tårer:

– **Ikke ante jeg den gang, at jeg en dag ville stå og se utover dette rike og mangfoldige fellesskapet dere i dag har blitt. Tenk at de frøene som den gang ble sådd har vokst seg til en slik rik og frodig hage! Frivilligheten lever av lyst og dør av tvang, og som dere har vist hva som kan gå an, når ildsjeler får fritt spillerom. Fortsett å vokse og gro slik dere kan best.**

I grevens tid: Slik ble Norges Frivilligsentraler redningen

Etter over to tiår med vekst stod frivilligsentralene plutselig i fare for å miste den stabile finansieringen de er avhengig av. Heldigvis klarte hele laget å forene seg under paraplyen Norges Frivilligsentraler i det skjebnesvangre øyeblikket, og gå samlet til kamp.

Av: Ingelin Bergvall, kommunikasjonsrådgiver i NFS

I 2016 gikk to store sammenslutninger av frivilligsentraler sammen, og skapte i fellesskap Norges Frivilligsentraler (NFS). De offisielle grunnleggerne kan sies å være Esther Marie Lier og Knut Thorvald Flåtter fra Samarbeidsgruppen for frivilligsentraler, og Ulf Ludvigsen og Arvid Askø fra Landsorganisasjonen for frivilligsentraler. Svein Waade stilte som organisasjonens første sekretær.

På det første ordinære landsmøtet møtte omtrent 100 sentraler, og Arvid Askø ble valgt som organisasjonens første leder. Formålet til Norges Frivilligsentraler var, og er fortsatt, å støtte frivilligsentralenes arbeid for å skape gode og inkluderende lokalsamfunn, ved å styrke deres status, særegne rolle og posisjon over hele landet.

Samme år vedtok Stortinget at tilskuddet til frivilligsentralene ikke lenger skulle øremerkes, men fordeles over kommunenes rammetilskudd.

Ilddåpen

– Vi fikk en kjempesak å jobbe mot umiddelbart. Stortinget ville flytte tilskuddet inn i rammetilskuddet med en overgangsperiode fra 2017-2020. Deretter, som en del av oss umiddelbart fryktet, ville vår

finansiering forsvinne inn i den store sekken. Dermed var timingen for etableringen vår veldig god, sier tidligere styreleder Arvid Askø engasjert.

Stortingets plan var å flytte tilskuddet inn i kommunens innbyggertilskudd fra 2021, noe som ville ført til at mindre kommuner ville fått betydelig mindre tilskudd.

– Da hadde vi kanskje hatt 200 færre frivilligsentraler enn i dag, som betyr at en halv million innbyggere i dette landet ikke ville ha nytt godt av det fantastiske tilbudet sentralene gir, sier Askø.

I kulissene ble det jobbet aktivt for å forhindre denne omleggingen av tilskuddet.

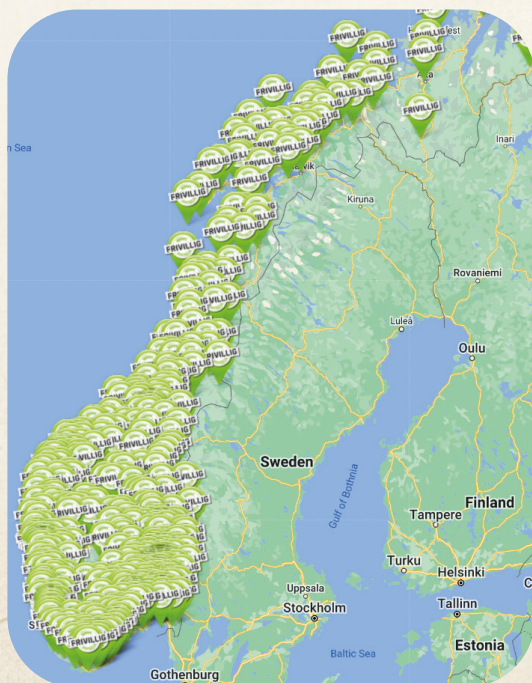
– Vi stilte på relevante konferanser, blant annet med KS, og oppfordret alle til å snakke med politikere de kjente. Vi hadde innlegg i diverse stortingskomiteer, og sikret oss møter med enkeltpartier og politikere på Stortinget, forteller Askø.

I denne perioden sendte Norges Frivilligsentraler ut informasjon til alle landets kommuner om konsekvensene det ville få å gå over til finansiering gjennom innbyggertilskuddet.

– Det var svært gledelig å se at

reaksjonen på dette var at 237 ordførere fra alle partier signerte oppropet som ba regjeringen videreføre dagens driftstilskudd, legger han til.

Den årlige spørreundersøkelsen fra NFS, som kartlegger viktige data om sentralenes drift, har blitt gjennomført siden 2017. Her kom den negative økonomiske utviklingen for sentralene frem, og rapporten ble distribuert bredt.



Forslag til treårig prøveprosjekt for frivilligsentraler vedtas av Stortinget

1990

Sosialdepartementet utlyser tilskudd til oppstart av frivilligsentraler i norske kommuner

1991

Stortinget vedtar å hegne om sentralene, med nye øremerkede midler

1994

FRISAM, Sekretariat for frivilligsentralene nedsettes.

1995

FRISAM legges ned. Sentralene overføres fra helse til kultur

2005

Historisk tilbakeblikk

– Vi var jo mange som mente det fortsatt måtte være en fast sum statstilskudd per frivilligsentral, og at midlene måtte øremerkes. Å forsøke å snu et stortingsvedtak mente flere var bortkastet tid, men vi gav oss ikke, sier den tidligere lederen.

Meget viktig flisespikkeri

I juni 2020 var fordelingen av tilskuddet til frivilligsentralene oppe til behandling i familie- og kulturkomiteen. Etter hva Norges Frivilligsentraler oppfattet hadde innsatsen nådd frem - det var politisk støtte for at midler til sentralene skulle utgjøre en fast sum per sentral, og at de skulle øremerkes.

– Likevel står det i komiteens forslag at tilskuddet skal fordeles til kommunene med særskilt fordeling. Jeg kaster meg på telefonen, dette er like før vedtak, og jeg spør tre-fire representanter i komiteen om de ikke har snakket om øremerking av midlene? Jo, er svaret, men dette er jo så godt som det samme. Nei, understreker jeg da, en øremerking må følges opp og rapporteres, men særskilt fordeling er kommunens midler, og ikke sentralens, forteller Askø, lettere oppjaget.

Som følge av disse telefonene kaster Helge Andre Njåstad (FrP) seg rundt og får lagt frem nytt forslag innen en time, denne gang med formuleringen øremerking. FrP, KrF og Høyre stiller seg samlet bak forslaget et par timer senere.

– Flertall! Og dette vedtas av komiteen, hurra!, mimrer en stolt Askø.

17. juni 2020 fatter så Stortinget vedtak 724:

Stortinget ber regjeringen sørge for at finansiering av frivilligsentraler overføres til et øremerket tilskudd på Kulturdepartementets budsjett fra 2021 for å sikre finansiering til frivilligsentraler i både små og store kommuner.

Men den tidligere styrelederen kan ikke hvile lenge før han atter må være vaktbikkje. I forbindelse med behandlingen av statsbudsjettet i desember samme år, var Stortinget på vei til å vedta budsjettforslag med feil formulering om tilskuddet.

– Plutselig ser vi at formuleringen særskilt fordeling vil bli lagt til grunn for budsjettet, heller enn flertallsvedtaket om øremerking. Så jeg kaster meg på telefonen igjen. Denne gang er det Tage Pettersen (H) som lover å ordne opp. Og det gjør han, forteller Askø.

Takket være landsorganisasjonens innsats er tilskuddet til frivilligsentralene nå tilbake igjen hos Kultur- og likestillingsdepartementet. Midlene fordeles gjennom kommunen, er øremerket sentralene, og med en lik sum til hver.

Må fortsatt kjempe for finansieringen

I 2022 vedtok Støre-regjeringen forskrift om tilskudd til frivilligsentraler, som tydeliggjør kriteriene for hva en frivilligsentral må innfri på for å motta statstilskudd.

– Etter mange år med usikkerhet rundt økonomien kom det et skred av nye frivilligsentraler da forskriften endelig var på plass. Hele 32 nye frivilligsentraler på ett år, forteller Marte Tangen, nåværende styreleder i NFS.

Den aller viktigste kampen for organisasjonen nå, er å sikre at en oppblomstring av antall sentraler ikke går utover den enkelte frivilligsentrals finansiering.

– Støre-Regjeringen har sagt de ønsker å legge til rette for flere frivilligsentraler. Vi informerer årlig om økningen, men ser likevel at vi må slåss for at budsjettposten justeres opp i tråd med både prisjusteringen og antall nye sentraler, sier Tangen.

Det er altså fremdeles viktige kamper å kjempe for organisasjonens 538 medlemssentraler.



Arvid Askø: Jeg er veldig takknemlig for tilliten, og den spennende reisen; å få være med å bygge opp organisasjonen, snu et stortingsvedtak, og se organisasjonen vokse og fungere. FOTO: NFS





Omskapte "seniorsentral" til innovativ møteplass for alle

Fra å ha overvekt av tilbud for eldre, utviklet Løten Frivilligsentral seg til et samlingssted med Teknologibuffet, Skaperverksted, ungdomsklubb og Allværscafé – et sted hvor eldre og ungdom møtes. I spissen for denne reisen stod daglig leder Trine Fjeldstad Kazemba.

Av: Ingelin Bergvall, kommunikasjonsrådgiver i NFS

Da Løten kommune i 2021 var på jakt etter en ny daglig leder til å drifte den lokale frivilligsentralen, var kreativitet, utvikling og pågangsmot noen av egenskapene de søkte. Sentralen var moden for å revitalisere seg for å nå bredere, mente de, i tråd med samfunnsutviklingen for øvrig. Valget falt på Trine Fjeldstad Kazemba, spesialergoterapeut med master i psykisk helsearbeid, tolv års erfaring fra helse- og omsorgssektoren, og et brennende engasjement for å tilrettelegge for deltakelse i aktivitet.

– Jeg takket ja til stillingen fordi det ble lagt vekt på utvikling og nytenkning. Da jeg jobbet i helsetjenestene visste jeg at det var en frivilligsentral i Elverum, men jeg visste ikke hva det var, eller hvilke tilbud og aktiviteter der som kunne vært aktuelle for pasientene å være deltaker på, eller som de kunne bidratt inn i som frivillige selv. Det har derfor vært viktig for meg å sørge for bevisstgjøring og synlighet ut mot alle grupper i samfunnet, og innad i kommuneadministrasjonen, forteller den daglige lederen.

Fra Eldretreff til generasjonsmøter

Løten frivilligsentral har på kun fire år utviklet det hovedsakelig seniorrettede aktivitetstilbudet til å bli aktuelt for barn, unge, innvandrere, barnefamilier, ensomme og personer med psykiske helseutfordringer.

– Sentralen har lyttet til hva innbyggerne ønsker, hva de mangler, og så har vi kombinert dette med å supplere kommunale tjenester ved behov. Jeg er utrolig heldig som "overtok" en særdeles godt forankret frivilligsentral, hvor jeg kunne videreføre de aller fleste aktivitetene, men utvikle dem til å gjelde mer for alle, sier Fjeldstad Kazemba.

For eksempel er de to tidligere aktivitetene *Samhold - hyggetreff for eldre* og *Spill- og strikkecafé* slått sammen til *Allværscafé*. I tillegg inviterte de ungdomsskolen til å være med. Kaféen driftes nå i samarbeid med ungdomsskolens valgfag "Innsats for andre".

– I de nye aktivitetene forsøker jeg å fremheve generasjonsmøter. Noe av det viktigste for meg er

å tørre å satse, og påta sentralen et mangfold av oppdrag og nye aktiviteter. Med utgangspunkt i at det er deltakere og frivillige som bestemmer satsingen, legger hun til.

Legger til rette for fremtidens entreprenører

Et eksempel på dette er en frivillig initiativtaker til Løten frivilligsentrals *Skaperverksted*.

– Ideen var å tilby et unikt lavterskel fritidstilbud som ikke baserte seg på idrett, konkurranse eller annet som er mer vanlig. Vi ville lage en sosial og aktiv møteplass hvor skaperglede er drivkraften som realiserer ideer. Hvor man kan skape eller reparere det man ønsker, ved hjelp av håndverktøy og digitale og analoge maskiner, forteller den daglige lederen engasjert.

Det gikk ikke lang tid før denne idéen resulterte i en kreativ og teknologisk lekeplass for alle aldersgrupper. På Skaperverkstedet kan deltakerne samarbeide med hverandre, og oppleve mestring og fellesskapsfølelse. Bredden i tilbudet formes av forskjellige bidragsytere.

– Løten Husflidlag la til rette for aktiviteter som lærte deltakerne bærekraftig mote, tradisjonsdesign, og historisk produktutvikling. Lauget Cosplay bidro med aktiviteter innenfor moderne materialforming og uttrykkskunst. FramTek bragte sin teknologiske kompetanse og kunne tilby opplæring i programmering og bruk av digitale verktøy, forteller hun.

I tillegg investerte sentralen i utstyr som kunne brukes til de ulike aktivitetene.

– Vi har en teknologibuffet med roboter, 3D-skanning, 3D-printer, arduino-kit, og programmer til koding. Sistnevnte førte også til at vi kunne ha flere kurs sammen med Kodeklubben Løten, et tilbud som ble så populært at vi hadde større forespørsel enn vi kunne møte på grunn av for få ressurser med kompetansen, forteller hun.

Nettopp ressursene til de frivillige er nøkkelen til å kunne ha dette spennende aktivitetstilbudet.

– Skaperverkstedet har dessverre ligget litt nede siste halvår på grunn av mangel på frivillige ressurser, men nå er det likevel på vei opp igjen via vår ungdomssatsing UngLøten, sier den engasjerte lederen.

UngLøten er en ungdomsklubb for de som er 13 år og oppover, og ble til i samarbeid med BUA Løten høsten 2024. Alt som skjer i klubben, formes av ungdommene selv.

– Klubben stod på stand i et langfriminutt på ungdomsskolen og fikk inn 100 forslag og ideer til hva ungdommen selv ønsket. Med midler fra Sparebankstiftelsen i Hedmark har vi dermed fått kjøpt inn stor høyttaler, Playstation 5, og flere andre ting de ønsket seg til klubben, sier hun.

Vil skape en arena for arbeidstrening

– Sentralen har nå et godt og bredt tilbud til flere grupper i lokalsamfunnet - har du en drøm, eller et nytt prosjekt du ønsker å få til i fremtiden?

– Ja! Å skape et Allbrukshus. I dette bygget hvor vi leier en liten del, er det uante muligheter. Bøndernes



Hus som det heter, har masse små og store rom, industrikjøkken og en kjempesal med plass til over 100 personer. Jeg ser for meg ulike verksteder og tema som kan fylle rommene; sykkelreparasjon, skismøringsbod, sløyd, sying, maling, gaming, sofakroker, matlagingskurs, dansekurs og ungdomsrom, forteller Fjeldstad Kazemba entusiastisk.

I og med at det meste av lokalene slik de står i dag ikke har blitt utviklet siden byggeåret, ser hun for seg at utviklingen av et slikt allbrukshus i seg selv kunne vært utført gjennom arbeidstrening for dem med behov for CV-bygging.

– Ungdommen kunne virkelig fått eierskap og vært med i hele prosessen fra idémyldring til utforming, via generasjonsmøter. Det kunne blitt en læringsarena hvor de selv kunne vært med å legge isolasjon, gulv, sette opp lettvegger, male og tapetsere osv. Nav kunne blitt koblet på med tanke på arbeidspraksis og aktivitet med mening - det er kun fantasien som kan begrense dette, avslutter hun.

– *Hva må til for å realisere denne glitrende drømmen?*

– Det som alltid må til: økonomisk støtte! Løten kommune er en formidabel bidragsyter og samarbeidspartner for frivilligsentralen, men ikke nødvendigvis på den økonomiske biten, enda de bestandig gir litt mer enn de obligatoriske 40%. Jeg har ved flere anledninger foreslått at det lokale bidraget kunne vært økt, og at dette kunne muliggjøres ved at kommunale instanser kan bruke lokalene våre noe friere, så sant det ikke går på bekostning av faste aktiviteter hos oss, sier hun.

Løten Frivilligsentrals viktigste samarbeidspartnere

BUA Løten

Voksenopplæringen

Løten Røde Kors

Løten Husflidlag

Lions Club Løten

Matutdelingen i Løten

Løten kommune ved ulike instanser

Aktiviteter og tilbud ved Løten Frivilligsentral (Målgruppe)

Nett-treff: Lær om mobil, nettbrett og PC (Åpent for alle, aktuelt for dem med lav digital kompetanse)

Gå-treff: Lavterskel gåtur på dagtid

Allværcafé: Åpen café med innslagsvis bingo, quiz og annen underholdning

Vaffeltirsdag: Åpen café med kaffe og vafler

Malegruppe

(Alle fire er åpent for alle, aktuelt for dem som ønsker aktiviteter på dagtid)

Eldretreff: Åreutlodning, quiz, sang, høytlesning (Aktuelt for seniorer som vil sosialisere)

UngLøten: Fritidstilbud (Ungdommer 13 år og opp)

Ferieklubb (Barn og unge når skolen er stengt)

Skaperverksted (pauset i påvente av frivillige)

Knøttetreff (Småbarnsforeldre)

Allsang med tonefølge (Åpent for alle, ettermiddag)

Matutkjøring til eldre (Dem med behov)

Følgetjeneste (Dem med behov)



Ny profilpakke!

Sterkere uttrykk. Enklere hverdag.

Frivilligsentralene har gjennomgått en omfattende profilendring med mål om å løfte sentralenes uttrykk og synlighet. Resultatet er et mer profesjonelt og helhetlig uttrykk, som gjør kommunikasjonsjobben enklere.

Profilpakken kjøper du for en engangssum, uten påløpende kostnader.

Hittil har over 240 sentraler bestilt sin nye profilpakke. Hva venter du på? Bestill profilpakken i dag!

Se bestillingsskjema i InVi, eller scan QR-koden for å komme rett til skjema.



møte mellom mennesker

En modernisert logo i riktige formater, samt nye designelementer.

Både til digital bruk – og til trykk. I alle fag-fargene.



Du får tilgang en bildebank, samt nytt malverk.

Dette inkluderer en ny PowerPoint-mal med din egen logo, og ulike rollups.



Tilgang til Designmaskinen.

Et enkelt design-verktøy med ferdige maler til plakater, flyere og brosjyrer.



Alle malene er i henhold til den nye profilen. Med mulighet for å justere fargerprofilen til riktig fagområde.

Beredskap: frivilligsentralen er en viktig lokal aktør

Verdensbildet vi ser nå krever styrket beredskap på alle nivå. Frivilligsentralene har god erfaring med å stille opp i kriser, og kan bidra til å styrke den lokale beredskapsvevnen i samspill med kommunene.

Av: Anna Charlotte Larsen, rådgiver frivillighet og politikk i NFS

Totalberedskap bygger på prinsippet om at alle samfunnets ressurser står til disposisjon når en situasjon krever det. I januar la regjeringen frem Totalberedskapsmeldingen (2025). Den peker på at trusselbildet vårt er endret, verden har blitt farligere og mer uforutsigbar.

– De siste årene har vi opplevd en pandemi, ekstremvær og dataangrep. Totalberedskapsmeldingen skal gjøre Norge bedre i stand til å forebygge og håndtere slike hendelser. Vi skal sørge for at det sivile samfunnet er forberedt på krise og krig, sier statsminister Jonas Gahr Støre (Ap), i regjeringens pressemelding.

I meldingen foreslår regjeringen over 100 tiltak for styrket sikkerhet og beredskap, og fordeler disse innenfor syv strategiske prioriteringer. 3 av disse prioriteringene er aktuelle for frivilligsentralene:

1. Sikre bosetting, god grunnberedskap og levende lokalsamfunn i hele landet.
2. Utnytte samfunnets samlede ressurser bedre i forebygging og krisehåndtering, herunder involvere næringsliv og frivillige i beredskapsarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt.
3. Styrke motstandskraften i befolkningen og bevare høy grad av tillit i samfunnet.

Levende lokalsamfunn med høy tillit

God totalberedskap krever solide lokalsamfunn hvor folk er nær folk, hvor det er høy grad av tillit, og hvor frivillig sektor jobber godt med offentlig myndighet. Frivilligsentralene treffer over 600 000 innbyggere årlig (*Frivillighetsbarometeret 2024*). De kommer til sentralen for å treffe andre mennesker, oppleve samhold og fellesskap.

Nærheten til folk gjør at sentralene kan mobilisere kraftfullt i kriser som ekstremværet Hans, koronapandemien og leirskredet i Gjerdrum. At 7 av 10 frivilligsentraler tilbyr språktreningsaktiviteter i sentralen, kan for eksempel ha bidratt til at helseinformasjonen de formidlet under koronapandemien, nådde flere minoritetsspråklige. De som kjenner sentralen har mer tillit til informasjon fra den.

Frivilligsentralene kjenner innbyggerne i sitt lokalsamfunn, og er tett nok på til å se og møte behovene for sosial beredskap når de oppstår. Hovedmålet med sosial beredskap er å redusere de negative konsekvensene av kriser og katastrofer, og å hjelpe mennesker til å komme seg raskest mulig tilbake til en normal hverdag.

Det finnes mange eksempler på lokale kriser hvor den lokale sentralen har stilt opp. I et lokalsamfunn som rammes av en bilulykke hvor ungdommer mister livet, holder frivilligsentralen åpent for å tilby et godt sted for ungdommer å møtes. Frivillige bidrar med matlaging, og som tilgjengelige trygge voksne. Da krigen i Ukraina førte til at et høyt antall familier flyktet til Norge, fra alt de eide og hadde, sørget frivilligsentralene for at de ble møtt med åpne armer i lokalsamfunnet. De koordinerte den lokale innsatsen sivilsamfunnet ville tilby, og bidro til at de nyankomne hadde nødbolig, mat, klær og annet nødvendig. Slik innsats bidrar sentralene også med når brann eller uvær frarøver innbyggere det aller viktigste.

– Ingen fasit på sosial beredskap

Da leirskredet i Gjerdrum inntraff natt til nyttårsaften i 2020, startet frivilligsentralen en beredskapsinnsats som varte i mange måneder etter skredet. På Norges Frivilligsentralers fagkonferanse i 2021 delte Hanne Cathrine Rud, daglig leder ved Gjerdrum frivilligsentral, sine erfaringer med kollegialet. Da Rud stod på scenen var det gått nær 12 måneder siden leirskredet, og fremdeles manglet de den fulle oversikten over alle oppgavene frivillige hadde løst. Blant oppgavene hun trakk fram var "beredskapsdriften" av Kulturhuset, hvor frivilligsentralen holder til. Kulturhuset ble en base hvor om lag 700 mennesker skulle få mat og drikke døgnet rundt i nær to måneder.

Oppgaver oppstod plutselig, og sentralen mobiliserte og koordinerte frivillige til å løse dem. Blant annet bidro de med håndtering og utkjøring av avfall til avfallsanlegget og døgnåpen matserving til 700



Ekstremværet Hans, Nesbyen, august 2023. Foto: Tore Haraldset

mennesker. De koordinerte hjelp, bidrag, gaver, og tilflyt av mat og drikke fra eksterne aktører. De samlet frivillige for å montere gjerdet som skulle sikre rasområdet. Da Rud søkte 20 frivillige til dette oppdraget, dukket over 100 mennesker opp.

Frivilligsentralen løste også organisering av matlaging og utkjøring til vaktposter som sikret inngang til rasområdet. Da 1600 innbyggere manglet vann som følge av raset, ble det sikret tapping og utkjøring av vann gjennom frivillige. Hanne Cathrine Rud fortalte oss at for den enkelte innbygger i det sterkt berørte lokalsamfunnet, var det å bidra som frivillig, og høre til i fellesskapet i Kulturhuset, utrolig viktig.

Hennes etterlatte erfaring var at sosial beredskap har ingen fasit, den må gå litt av seg selv, og at vi, frivilligsentralene, sitter på et enormt nettverk som er en viktig del av beredskapsplaner og det lokale beredskapsarbeidet.

Beredskapsråd og planarbeid

Totalberedskapsmeldingen foreslår å lovfeste beredskapsråd i alle kommuner, hvor beredskapsaktører, frivillighet og næringsliv skal samarbeide om å forebygge og håndtere kriser. Spørsmålet blir da hvem som skal representere frivilligheten inn i det lokale beredskapsrådet. Skal representasjonen kun være de frivillige beredskapsorganisasjonene, eller også hele eller deler av den lokale frivilligheten?

Marianne Hafte, daglig leder i Flekkefjord frivilligsentral, tar initiativet til å møte forberedt til en eventuell krise ved å sette seg inn i kommunens beredskapsplan.

– Det handler om å forstå hva som er min plass når det plutselig står 50 stykker og banker på døra

for å hjelpe. Vi kan ikke bare sende dem hjem. De må i det minste få komme inn og bli registrert. Det må stå kaffe på bordet og vi må ivareta dem, selv om vi kanskje ikke har bruk for dem her og nå, sier hun.

Gjennom å sette seg inn i beredskapsplanene ønsker hun å forstå hvordan kommunen tenker om ulike typer kriser, og hvilke forventninger kommunen har til frivilligsentralen og frivilligheten når en krisesituasjon oppstår, og beredskapsplanen treffer i kraft.

Hun følger slik opp sitt ansvar etter Totalberedskapsmeldingens oppfordring: *Befolkningen, frivillige organisasjoner, privat næringsliv, og lokale, regionale og statlige myndigheter må i større grad ta inn over seg at sikkerhet og beredskap er noe vi alle må ta ansvar for og bidra til.*

Norges Frivilligsentraler oppfordrer alle sentralene til å bevisstgjøre kommunen om fundamentet for sosial beredskap som ligger i frivilligsentralen. Sentralene er mangfoldige og ulike, og hver sentral kjenner best selv hvilken rolle de kan ta i den lokale beredskapen. Felles for alle er likevel den særegne rollen vi har som bindeledd mellom frivillig og kommunal sektor, og som en lokal mobilisator av frivillige ressurser.

Totalberedskapsmeldingen aktualiserer behovet for en kommunal frivillighetspolitikk, hvor sentralene og øvrig frivillig sektor bør medvirke. Som vi har sett gjennom denne teksten er det også høyst aktuelt å involvere de lokale frivilligsentralene, dersom det blir innført lovfestede beredskapsråd i norske kommuner.

Her kan frivilligsentralene selv ta initiativ, og starte beredskapsdialogen med kommunen.



Stortingsvalget 2025

Hva sier de ulike partiprogrammene om frivilligsentralene? Eller sier de kanskje **ikke** noe?

Av: Ingelin Bergvall, kommunikasjonsrådgiver i NFS

I år går vi til valgurnene for å stemme på det partiet vi vil ha i regjering de neste fire år. For mange handler det politiske valget de tar hovedsakelig om hvordan politikken vil påvirke deres private liv og økonomi. Samtidig er det en del arbeidsplasser som også påvirkes av hvem som sitter i regjering. For frivilligsentralene er det viktig med gode og forutsigbare økonomiske rammer, for å fortsatt kunne levere på det vi alltid har gjort: Å skape gode og inkluderende lokalsamfunn.

Under kan du se utdrag av hva de ulike partiene skriver om frivillighet og frivilligsentraler i sine partiprogrammer for perioden 2025 - 2029.

Partiprogrammer er store og omfattende dokument med mye tekst, og vi har derfor kun hentet ut informasjon om hva partiene har sagt de **vil** gjøre/prioritere. Vi begynner med de partiene som har nevnt frivilligsentralene i sine program.

Arbeiderpartiet

Om Frivilligsentraler sier Arbeiderpartiet at de vil:

- Legge godt til rette for frivillige som bidrar i sine lokalsamfunn, både når det gjelder idrett, organisasjoner, kultur og frivilligsentraler

Om frivillighet sier Arbeiderpartiet at de vil:

- Sørge for full og regelstyrt momskompensasjon på varer og tjenester for frivillige organisasjoner.
- Styrke dialogen med frivillig sektor knyttet til sektorens rammevilkår.
- Gjøre det enklere å være frivillig og drive frivillig organisasjon, ved å forenkle tilskuddsordninger og avbyråkratisere gjennom flerårige tilskudd fra staten.
- Styrke samarbeidet med relevante frivillige organisasjoner innenfor folkehelse, eldreomsorg og inkludering.
- Åpne offentlige bygg for frivilligheten.
- At staten på sikt skal ta kostnadene og ansvaret for drift av nødnett for alle frivillige organisasjoner.
- Styrke den frivillige beredskapen gjennom å innføre avgiftsfritak for innkjøp av kjøretøy og utstyr som frivillige organisasjoner benytter i redningstjenesten.
- Støtte arbeidet med skilting, merking og kartfesting av stier og turruter, og sørge for at oppdatert informasjon om friluftsmuligheter er digitalt tilgjengelig.
- Legge til rette for økt samarbeid om friluftsliv mellom offentlig, privat og frivillig sektor.



Senterpartiet



Senterpartiet

Om Frivilligsentraler sier Senterpartiet at de vil:

- Øke det statlige driftstilskudd til alle landets frivilligsentraler, og sikre at finansieringen av hver sentral ikke svekkes når antallet sentraler går opp.

Om frivillighet sier Senterpartiet at de vil:

- Opprettholde strømkompensasjonsordningen for husholdninger, frivillig sektor, gårdsbruk og gartneri.
- Gi frivillig sektor og idretten en viktigere rolle i gjennomføringen av folkehelseiltak.
- Sikre full, forutsigbar og regelstyrt momskompensasjon til frivillig sektor.
- Styrke grunnstøtten til organisasjonene fremfor økt prosjektstøtte.
- Øke grunnstøtten til frivillige barn- og ungdomsorganisasjoner.
- Øke skattefritaket for gaver til frivillige organisasjoner.
- Revidere regelen om at «virksomhet som kommer offentlige oppgaver til gode» ikke får momskompensasjon.
- Tilrettelegge for et løft på fritidsklubbfeltet.
- Desentralisere flere av de statlige kulturmidlene til fylkeskommunene.
- Være garantist for enerettsmodellen for lotteri og pengespill.
- Endre arbeidsmiljølovens §14-9 slik at flere deler av frivilligheten enn idretten har anledning til midlertidige ansettelse.
- Personer som mottar offentlige stønader skal ikke trekkes for frivillig arbeid som ikke er godtgjort.
- Gjøre det enklere for frivilligheten å delta i offentlige anbud knyttet til inkludering og arbeidstrening.
- Tilrettelegge for deltakelse og involvering av frivilligheten i kommunale planprosesser, for eksempel ved utforming av offentlige bygg.
- Kommunene skal sørge for at lokaler er tilgjengelige for frivilligheten, og tydeliggjøre studieforbundenes rett til tilgang på undervisningslokaler.
- Styrke og støtte opp om studieforbundene på bakgrunn av evalueringen av studieforbundsordningen.
- Forskriftsfeste andelen av Norsk Tippings overskudd som går til kulturformål, og tydeliggjøre kriterier for fordeling til sivilsamfunn, frivilligheten og andre ikkekommersielle formål.
- Koordinere frivilligheten på kulturarvfeltet bedre. Ansvaret er i dag spredt på svært mange sektordepartementer, med ulike støtteordninger.
- Gi full momskompensasjon ved bygging, ombygging og oppgradering av organisasjonseide hus og anlegg.

Kristelig Folkeparti

Om Frivilligsentraler sier KrF at de vil:

- Videreutvikle seniorsentrene og gi de nye oppgaver som eldre har behov for, og samlokalisere seniorsentre med frivillighetsentraler og lærings- og mestringssentre.
- At de økonomiske rammebetingelsene for frivilligsentralene må styrkes. Frivilligsentralene utgjør ryggraden i det frivillige arbeidet i svært mange kommuner, og bør ha en koordinerende rolle i det frivillige arbeidet i kommunen.

Om frivillighet sier KrF at de vil:

- Understøtte frivilligheten gjennom gode, brede og ubyråkratiske finansieringsordninger. Støtte til frivillige organisasjoner skal i størst mulig grad gis som ubundne midler.
- Fjerne «moms på dugnad», ved å omgjøre ordningen med momskompensasjon for frivillige organisasjoner til en regelstyrt ordning med full kompensasjon.

Om frivillighet sier KrF videre at de vil:

- Gi tilskudd gjennom flerårige avtaler for å skape mer forutsigbarhet for sektoren.
- Øke maksgrensen for skattefradrag for gaver til trossamfunn og frivillige organisasjoner til minst 100 000 kr.
- Øke fradragsgrensen for økonomiske bidrag fra næringslivet til trossamfunn og frivillige organisasjoner til fem millioner kroner.
- At det skal legges til rette for at alle kan delta i frivillige organisasjoner, uansett bakgrunn og funksjonsevne.
- Sikre frivillige organisasjoner tilgang på lokaler til å gjennomføre sine aktiviteter ved å tilrettelegge for bruk av kommunale bygg.

Miljøpartiet de grønne



Om Frivilligsentraler sier MDG at de vil:

- Styrke frivilligsentralene og legge til rette for åpne møteplasser i alle lokalsamfunn.

Om frivillighet sier MDG at de vil:

- Være pådriver for gode og forutsigbare vilkår for det frivillige arbeidet og sivilsamfunnet. Tilskuddene bør justeres i tråd med lønns- og prisvekst, fortrinnsvis være flerårige, og ha stabile tildelingskriterier der endringer varsles i god tid.
- Satse mer på frivillighet og samarbeid mellom det offentlige og sivilsamfunnet for å supplere og styrke kulturtilbud og mer helhetlige omsorgs- og velferdstjenester.
- Sikre at alle kommuner har gode rammer for å koordinere sivilsamfunnet lokalt slik at gode krefter kan møtes og skape gode hverdager for alle.
- Innføre en regelstyrt MVA-kompensasjon for frivillige organisasjoner som også inkluderer investeringer.
- Gjennomføre en evaluering av søknadsbehandlingen i de statlige tilskuddene til frivillige organisasjoner for å redusere ressursbruk for søker og søknadsbehandler.
- Øke skattefradraget for gaver til frivillige organisasjoner.
- Forenkle lover, regler og rapporteringskrav som gjelder frivilligheten.
- Endre lovgivningen slik at det blir enklere for ideelle stiftelser å drive inntektsbringende virksomhet.

Fremskrittspartiet



Om frivillighet sier FrP at de vil:

- Gjøre momskompensasjon til frivillig og ideell sektor regelstyrt.
- Øke skattefradraget på gaver fra privatpersoner til frivillige organisasjoner.
- Gjøre det enklere for frivillig sektor å delta i offentlige anbud knyttet til inkludering og arbeidstrening.

Sosialistisk venstreparti



Om frivillighet sier SV at de vil:

- Styrke frivilligheten og sikre økonomisk forutsigbarhet gjennom å vri støtte fra prosjekt til fri driftstøtte, og innføre fullt, regelstyrt momsfritak for frivillige organisasjoner.
- Sikre at frivillige organisasjoner kan bruke offentlige bygg.

Venstre



Om frivillighet sier Venstre at de vil:

- Legge til rette for flere møteplasser og lokaler som er tilgjengelig for frivillig arbeid.
- Sikre full momskompensasjon til idrett og frivillighet gjennom en regelstyrt ordning.
- Utvide ordningen med skattefradrag for gaver til visse frivillige organisasjoner betydelig for personlige skatteyttere, og innføre en egen og høyere fradragsgrense for bidrag fra næringslivet.
- Som hovedregel benytte flerårige tilskuddsavtaler for frivillige og ideelle organisasjoner, for å gi større forutsigbarhet for mottakerne.
- Gjøre det mulig for organisasjoner å kunne søke og rapportere ett sted på tvers av offentlig forvaltning, og at dataene for søknader skal kunne gjenbrukes.
- Likebehandle tros- og livssynsamfunn i offentlige tilskuddsordninger.
- At støtten til tros- og livssynsamfunn skal ta utgangspunkt i medlemstall, og at oppgaver som tros- og livssynsamfunn utfører på vegne av myndighetene skal finansieres separat.
- Avkorte den offentlige støtten til tros- og livssynsamfunn som har en praksis som strider mot grunnleggende liberale og demokratiske verdier.
- Øke tilgangen til livssynsnøytrale seremonirom i hele landet.
- Oppheve lov om helligdagsfred.
- Styrke dagens tilskuddsordning til integreringsarbeid i regi av frivilligheten.
- Styrke frivillige og ideelle virksomheters involvering i arbeid med lokale, regionale og nasjonale risiko- og sårbarhetsanalyser, beredskapsvurderinger, beredskapsplaner og i øvelser.

Høyre



Om frivillighet sier Høyre at de vil:

- Gjøre det enklere for frivillighet og idrett: flerårige tilskudd og forenklinger i søknadsarbeidet.
- Forenkle søknads- og rapporteringsrutinene, bidra til større forutsigbarhet gjennom flerårige tilskudd og ha en god og forutsigbar ordning for momsrefusjon for frivillige og ideelle organisasjoner.
- Sørge for, sammen med kommunene, at alle barn og unge, uavhengig av foreldrenes inntekt, kan delta på minst én fritidsaktivitet.
- Anerkjennelse frivillighetens bidrag til norsk beredskap og styrke samarbeidet gjennom støtte og forpliktende avtaler.
- Ha en handlingsplan for å forebygge og redusere ensomhet, samt etablere ordninger som bidrar til å redusere ensomheten blant eldre ved å involvere frivillige organisasjoner.
- Sørge for at frivillige organisasjoner og kultur- og idrettsaktiviteter får god tilgang til lokaler og arealer, gjennom å legge til rette for gratis utlån av offentlige bygg utenom arbeidstid.

Rødt



Om frivillighet sier Rødt at de vil:

- Styrke frivilligheten gjennom gode tilskuddsordninger og forenkle registreringsordninger, søknadsprosesser, rapportering og krav til frivillige organisasjoner og lag.
- Gi bedre rammebetingelser for frivillige organisasjoner og lag og sikre lokaler for lån til frivillige arrangementer.
- At offentlig støtte til ikke-profesjonelle må styrkes og allmenngjøres.
- Styrke den offentlige støtten til frivillige organisasjoner som arbeider med matutdeling og fattigdomsbekjempelse.
- Opprette en regelstyrt og forutsigbar momskompensasjon for idrettslag og andre frivillige organisasjoner.
- Skape større forutsigbarhet for frivillige organisasjoner gjennom i større grad å benytte flerårige avtaler.
- Opprette ordninger der tomme, statlige og kommunale bygg kan lånes ut til frivillige organisasjoner.



Frivilligbørs: Speeddating for frivillige organisasjoner, næringsliv og kommune

Bowlerhatter, buttons og børs. Et sted hvor idéer er valuta og kompetanse er verdipapirer. Med bindeleddsfunksjonen som grunnmur er det å samle alle gode krefter en lek, og resultatet er et sammenknyttet og samskapende lokalsamfunn.

Av: Hege Dahl, organisasjonsrådgiver i NFS

Selv om frivilligbørs opprinnelig kommer fra Nederland, var det frivilligsentralene som bragte liv til det i Norge. Frivilligbørs er et unikt konsept som bringer sammen næringsliv, frivillige organisasjoner og offentlige aktører for å skape meningsfulle samarbeid. Målet er å utveksle tjenester, tid og kompetanse, snarere enn økonomiske midler, og dermed bygge et sterkere lokalsamfunn.

Børsen har noen gjenkjennelige rammer. Det er hektisk og gøyalt, med mye som skjer på knappe to timer. Etter at deltakerne er ønsket velkommen og har fått minglet litt, settes det i gang plakativverksted. Her skriver aktørene som deltar hva de ønsker, eller hva de kan tilby. Etter en kort offisiell åpning ringes det i børsbjella og Børstimen begynner. Hos meglerne med bowlerhatt finner man avtaleskjema, penner og god veiledning. Så er det speeddating for fullt i 60 minutter.

Partnerskap blomstrer, og samarbeidsavtaler signeres. For å skape en positiv og konkurransedrevet atmosfære får man buttons eller klistremerker til å feste på tøyen når det er blitt signert avtaler, og slik kan man stolt vise frem alle merkene man har oppnådd på slutten av børsen. Det hele avsluttes med at Børsrådet, som består av minst én representant fra hver sektor, oppsummerer hovedtendensene i avtalene de har fått på bordet sitt for godkjenning.

Tiårsjubileum for frivilligbørsen

Svelvik Frivilligsentral arrangerer i år sin tiende børs. Den første børsen arrangerte de etter inspirasjon fra Bærum, som innførte konseptet allerede i 2008, som den første i Norge. Etter å ha blitt spilt gode fra start av Bærum frivilligsentral, gikk det første arrangementet susende.

– Vi var spent på om vi kunne overføre konseptet fra en stor kommune som Bærum, til en liten kommune

som Svelvik var da. På vår første børs ble det faktisk inngått over 50 avtaler. Det gikk over all forventning, forteller Heidi Smedsrud Hansen, daglig leder ved Svelvik frivilligsentral.

Den kommunalt eide frivilligsentralen fikk drahjelp fra egen organisasjon.

– Sentralen fikk god hjelp av egen avdeling i kommunen, og hadde en kultursjef og en ordfører i styret som heiet, hjalp og støttet. Vi fikk tilgang til både kommunestyret og kommunens ledergruppe, for å fortelle om børsen og oppfordre til deltakelse, sier Smedsrud Hansen.

Støtten og plattformen de fikk bidro til at arrangementet fikk god deltakelse fra ulike kommunale tjenester.

– Vi var veldig spente på om kommunen ville bli en tydelig aktør inn i børsen, og det ble de i aller høyeste grad, med en rekke signerte avtaler allerede første børs, sier lederen.

Etter mange år med børs er ikke Svelvik frivilligsentral i tvil om at konseptet har hatt en god og viktig effekt på lokalsamfunnet.

– Det aller fineste vi ser er hvordan både folk, foreninger, kommunen og andre aktører i nærmiljøet har kommet nærmere hverandre og snakker sammen også utenfor børsrommet. Hvor mye lettere det har blitt å ta kontakt med hverandre og tenke samarbeid til felles beste, også alle de dagene det ikke er børs, sier den daglige lederen.

Avtalene som inngås på børsen er ment å gi nytte til begge parter. Til Svelviksposten gav Smedsrud

Hansen et typisk eksempel på en slik avtale:

– Svelvik Vokalis inngikk en avtale med Svelvik sykehjem. De øvde på sykehjemmet, noe som ga beboerne underholdning, mens Vokalis fikk låne møtelokaler i retur, sa hun.

Triksene for å få med næringslivet

I et lokalsamfunn er det like aktuelt for næringslivet å delta på børsen, som for offentlig og frivillig sektor. Likevel kan det være vanskelig å få næringslivsaktører til å forstå verdien av å delta.

– Gjennom årene med børs har næringslivet både deltatt og ikke deltatt, og vi har forsøkt ulike tilnærminger. Noe av det vi ser har funket har vært

å gå direkte til lokale bedrifter og for eksempel gi noen nøkkelpersoner en rolle i børsen.

Da har de gjerne inngått avtaler fordi de har vært der og forstått konseptet. Vi har også invitert og samarbeidet med handelsstandsforeningen som har oppfordret sine medlemmer til å delta, forteller Smedsrud Hansen.

Færder og Tønsberg kommune har gått sammen om å arrangere frivilligbørs siden 2022. I motsetning til i Svelvik, hvor frivilligsentralen står for alt av planlegging og gjennomføring, er det her kommunen som løser disse oppgavene. Her er det nemlig kommunen som har ansvar for å være samhandlende part mellom offentlig-, frivillig- og privat sektor.

Arrangørene er Helena Bisgaard, rådgiver frivillighet i Færder, og Eva Marie Wang-Norderud, frivilligkoordinator i Tønsberg. De spiller på lag med kommunikasjonsavdelingen og arrangementskoordinatoren i kommunen.

"Det aller fineste vi ser er hvordan både folk, foreninger, kommunen og andre aktører i nærmiljøet har kommet nærmere hverandre og snakker sammen også utenfor børsrommet".



Foto: Tønsberg og Færder kommune

Nærings sjefen bidrar også, for å sikre deltakelse fra privat sektor.

– Nærings sjefen formidler konseptet om frivilligbørs til næringsforeningen. For å få næringslivet mer engasjert er det viktig å snakke deres språk. Å vise hvordan deltakelse i frivilligbørs kan gi dem verdifull synlighet i lokalmiljøet, bygge deres samfunnsansvar og samtidig gi ansatte mulighet til å engasjere seg i meningsfulle prosjekter, sier Helena Bisgaard.

På frivilligbørs kan næringslivet bidra med tjenester som styrker de lokale initiativene, og med det styrke seg selv i lokalsamfunnet.

– Ved å legge vekt på at bedriftene kan styrke omdømme sitt og knytte nye nettverk, har vi nådd ut til flere bedrifter. Dette handler ikke om penger, men om ressurser som tid, kompetanse og nettverk. Vi ønsker å få næringslivet til å se at samfunnsansvar ikke bare er viktig for samfunnet, men også for dem selv som bedrift. Det skaper tillit, synlighet og gode relasjoner, sier Eva Marie Wang-Norderud.

Deres erfaring er at spesielt nyetablerte firmaer dukker opp på frivilligbørsen, og at disse har oppnådd stor gevinst av synligheten og nettverket børsen gav.

Synlighet sikrer suksess

På sist frivilligbørs av Tønsberg og Færder ble det inngått 70 avtaler, og på sist frivilligbørs i Svelvik ble det inngått 54. Felles for begge børsene er at de offentliggjør avtalene som er inngått, og deler dette både på nettsider og sosiale medier. Dette gir synlighet til alle aktørene, samtidig som det forplikter partene i større grad til å følge opp. I tillegg tipses lokal presse om gode positive historier om nye samarbeid som ble inngått på børsen. Dette bidrar til å vise lokalsamfunnet og næringslivet hvor mye verdifullt arbeid som skjer gjennom

frivilligbørs, og kan på sikt inspirere enda flere aktører til å bli med.

For arrangørene i Tønsberg og Færder har de skjønnet at det er viktig med mye repetisjon av informasjonen for å nå alle.

– Vi markedsfører med e-poster til potensielle aktører i alle sektorer, legger ut informasjon på sosiale medier som facebook og instagram og bruker nettsidene til bidragsyterne. Man må kommunisere det samme mange ganger, for at markedsføringen skal nå tidligere deltakere og potensielle nye aktører for hver gang, sier Helena Bisgaard.

Jordnær tilnærming

Føler du deg inspirert og ønsker å gjennomføre frivilligbørs? Du finner god informasjon og tips til prosessen på frivilligbors.no. Oppfordringen fra traversen i Svelvik frivilligsentral er å sette mål som er mulig å oppnå.

– Vi har troa på å ikke gjøre det for stort og komplisert, men sørge for at det er gjennomførbart både praktisk og økonomisk. Det vi opplever tar aller mest tid, er egentlig å få folk og tjenester til å forstå hva frivilligbørs egentlig er og hva de kan få ut av å delta. Bruk tid på å etablere konseptet før du setter i gang, og ikke tenk for stort eller komplisert. Vi har i hvert fall god erfaring med å holde det enkelt, lokalt og rimelig, sier Smedsrud Hansen.

Det er også viktig å finne gode samarbeidspartnere som kan skape energi inn i prosessen.

– Hos oss er frivilligsentralens styre viktig for selve gjennomføringen, da de ivaretar ulike roller som notarar, børsmeklere osv. Andre viktige samarbeidspartnere i prosessen er kommunale tjenester, og lag og foreninger i nærmiljøet, avslutter hun.



Foto: Svelvik frivilligsentral

Seniorkraften

Grunnmuren i den frivillige innsatsen

Seniorene er de som drar det største lasset når det kommer til frivillig innsats i vårt langstrakte land. Her ønsker vi å løfte frem noen av disse frivillige ildsjelene som gir av tiden sin i frivilligsentralene.

Av: Ingelin Bergvall, kommunikasjonsrådgiver i NFS

I følge NyAnalyse utførte fulltidspensjonister i 2024 frivillig arbeid til en samlet verdi av 39,6 milliarder kroner. Tidsbruken som ble lagt ned tilsvarte 56 400 årsverk. 27 % av frivillige over 60 år gjør mer enn 5 timer frivillig arbeid hver måned, og det er blant senioren man finner størst andel som yter frivillig innsats.

I 2024 dro Norges Frivilligsentraler på besøk til 4 frivilligsentraler i Norge, hvor vi ble kjent med noen av dem som utgjør seniorkraften i lokalsamfunnene våre. Bakgrunnen var at vi ville forsøke å mobilisere mer av denne kraften, ved å løfte frem noen ambassadører og deres motivasjon for å være frivillig, gjennom en kampanje i sosiale medier.

Folkehelsekampanjen ABC for god psykisk helse har som mål å øke bevisstheten i befolkningen om at å gjøre noe aktivt, noe sammen, og noe meningsfullt, fører til en god psykisk helse. Å rekruttere seniorer til å være frivillig er derfor et helsefremmende tiltak for den enkelte.

På reisen vår møtte vi 7 frivillige som er pensjonert fra arbeidslivet. Vi møtte blant annet Gunnar, en smørblid pensjonert vaktmester, som kort tid etter han gikk inn i pensjonisttilværelsen, tok kontakt med Kirkens Bymisjon Tromsø frivilligsentral for å høre om det var

behov for ham der.

– Kona mi spurte meg i dagene før jeg skulle gå av med pensjon, om hva jeg skulle bruke all den ledige tiden min på. Det ville fremdeles være en stund til hun ble pensjonert, og jeg kunne jo ikke bare sitte hjemme og se tv og spise potetgull, fortalte han med et smil.

Hun hadde tipset han om Kirkens Bymisjon, som hun visste hadde et bredt og stort tilbud.

– Jeg hadde jobbet et liv som vaktmester, men det var ikke det jeg ville bidra med som frivillig. Min kone foreslo at siden det alltid er jeg som lager maten hjemme, så kunne jeg jo kanskje bidra med det, fortalte Gunnar.

Og sånn ble det. Nå er Gunnar fast frivillig to dager i uken på Bymisjonens åpne kafé, hvor han lager mat til de som kommer. Han har ikke angret en dag på dette valget.

– Man ser at de som kommer på kaféen har godt av å møte oss. Vi som er frivillige der møter alle med et smil, og prater med dem om smått og stort. Jeg merker at jeg betyr noe for andre, sa han.

På samme frivilligsentral møtte vi Ann Karin. Hun hadde ganske

lik historie som Gunnar. Som ny pensjonist etter et liv på kontor, tok hun allerede to dager inn i den nye tilværelsen kontakt med frivilligsentralen. Også hun visste at det hun ville var å være på kjøkkenet.

– Jeg lager mat på kaféen i underetasjen på huset,



hvor rusomsorgens deltakere samles hver mandag. Det er godt å se at det er viktig at jeg er der, at jeg kan gi til noen som trenger å bli sett og møtt på en god måte, sier hun.

Felles for dem begge er at de ikke opplever at den frivillige innsatsen er en belastning. Tvert imot.

– Vi kan jo alle streve med litt av hvert. Hvis jeg en søndag kjenner at jeg ikke er helt i form, så kommer jeg på at jeg skal til kaféen dagen etter, og så finner jeg lindring i å glede meg til det. Å være til nytte - det er bare så flott, fortalte Ann Karin.

Hun vet at det er helt lov å avlyse på kort varsel som frivillig, det er ingen forpliktelse til å stille opp. Likevel har gleden det gir henne alltid veid opp, og hun har stilt opp fast hver uke i 7 år.

På Ottestad frivilligsentral møtte vi Roy Wiktor, som bidrar med sin frivillige innsats til å vedlikeholde Kjonerudtunet, natur- og fellesområdet hvor frivilligsentralen ligger. Han fortalte at hans største motivasjon er å holde seg aktiv for sin egen helses skyld.

"Uten frivilligheten ville Norge stoppet opp, og uten innsatsen jeg gjør ville nok jeg stoppet opp".

– Som så mange andre så er jeg nødt å holde meg aktiv for å holde meg frisk. Og da er det å kunne bidra til at vi har dette flotte området til felles glede for alle, godt for meg å bidra til. Uten den frivillige innsatsen ville Norge stoppet opp, og uten innsatsen jeg gjør ville nok jeg stoppet opp, så han lettere humoristisk, men også med et visst alvor.

Vigdis fortalte at hun som uføretrygdet fikk en helt ny hverdag etter hun ble frivillig.

– Når man blir ufør så føler man seg så utrolig ubrukkelig, for man mestrer ikke jobben sin, ikke sant. Så kommer jeg i kontakt med frivilligsentralen som sier at der er det behov for meg, og at jeg kan være der når jeg har overskudd. Jeg begynte da som frivillig på *Middagsvenn*, og så har det bare blitt mer og mer, fortalte hun.

Nå er hun på frivilligsentralen et par dager i uken og bistår der det skulle være behov. I tillegg driver hun et tilbud ved sentralen for dyslektikere.

– Det er jo mitt hjertebarn. Jeg er med å drive Dysleksi Hamar og omegn, og får gjøre dette i frivilligsentralens lokaler. Her kommer voksne, barn og unge og kan få hjelp til diverse to dager i uken, fortalte hun.



Som frivillig får jeg holde meg aktiv og frisk, samtidig som jeg bidrar. Det gir meg mestringsfølelse og glede.

Roy Wiktor Bakke
Frivillig ved Ottestad
Frivilligsentral

Gjør som Roy Wiktor –
Bli frivillig du også!



Som frivillig har jeg et raust og varmt fellesskap å gå til. Jeg utgjør en forskjell i dette, noe som gir meg mening, mestring og glede.

Vigdis Knutsdatter Olsen
Frivillig ved Ottestad
Frivilligsentral

Gjør som Vigdis –
Bli frivillig du også!



Som frivillig får jeg holde meg aktiv og møte mennesker, samtidig som jeg bidrar. Det gir meg mestringsfølelse og glede.

Marit Tofastrud Vestli
Frivillig ved Leten
Frivilligsentral

Gjør som Marit –
Bli frivillig du også!



Bildene i saken er de som utgjorde rekrutteringskampanjen i sosiale medier

På Løten frivilligsentral møtte vi Marit og Kjell Johnny. Marit sin motivasjon og interesse kan du lese om i saken om det digitale opplæringstilbudet for seniorer som gis i frivilligsentralene.

Kjell Johnny er tidligere ambulansesjåfør, og kjente at selv etter et langt liv med å hjelpe folk, hadde han mer å gi.

– Jeg bidrar hovedsakelig med matutkjøring, og synes det er veldig trivelig å fortsatt kunne gjøre det jeg likte så godt, å hjelpe folk og kjøre bil. Jobben jeg hadde gav meg mye, og den frivillige innsatsen gir meg det også, fortalte han.

Han stiller opp på faste dager hver uke, og har vært frivillig ved sentralen i 5 år.

Mange eldre opplever ensomhet i pensjonisttilværelsen, som igjen fører til en dårligere helse. På Evenes frivilligsentral møtte vi Ellen, som var ærlig på at det var ensomheten som førte til at hun meldte seg som frivillig ved sentralen.

– For en liten stund tilbake flyttet jeg fra østlandet til Nord-Norge, til en liten plass hvor jeg ikke kjente noen. Så fikk jeg tips om frivilligsentralen, og gikk innom der og traff ho Laila (daglig leder ved sentralen, red.anm). Og da fikk jeg en følelse av at her var jeg velkommen, her var jeg ønsket og kunne være til nytte, fortalte 80-åringen.

Evenes frivilligsentral ligger ved siden av den lokale ungdomsskolen og eldresenteret, og en av aktivitetene Ellen bidrar inn på som frivillig er den åpne caféen for seniorene. Her stiller også ungdomsskoleelever opp. Når helsen tillater det vil Ellen helst være med ut på tur.

– Jeg elsker jo jakt og fiske, og er egentlig et utemenneske. Nå tvinger livet meg litt til å være et innemenneske, men når jeg er i stand til det så blir jeg med på turene sentralen arrangerer, sa hun.



Som frivillig får jeg bidra på mine egne premisser. Jeg må ikke – jeg vil. Jeg gleder meg hver gang, fordi min innsats betyr noe for andre.

Kjell Johnny Myrvold
Frivillig ved Løten
Frivilligsentral

**Gjør som Kjell Johnny –
Bli frivillig du også!**



Som frivillig opplever jeg meg sett og satt pris på. Jeg får gi av meg selv på egne premisser, og gleder meg til å stille opp. Det gir meg mening og mestrings i hverdagen.

Ellen Langås
Frivillig ved Evenes
Frivilligsentral

**Gjør som Ellen –
Bli frivillig du også!**



Tall fra rekrutteringskampanjen for seniorer

790 000	Visninger
14 916	Klikk på lenken (blifrivillig)
11 410	Klikk fra kvinner
3506	Klikk fra menn
918	Hjerter og likerklikk på bildene
60+	Målgruppens alder
6	Uker kampanjen gikk

Mer enn språk: Frivilligsentralene som inkluderingsmotor

Den formelle norskopplæringen er ofte ikke nok for å sikre en god start for nyankomne til Norge. Her er frivilligsentralene viktige inkluderingsarenaer hvor innvandrere både får styrket språket, og et sosialt nettverk. Suksessen ligger i sentralenes evne til å koble alle gode krefter sammen.

Av: Anita Væting, rådgiver inkludering og mangfold i NFS

8 av 10 frivilligsentraler tilbyr et supplement til den formelle norskopplæringen – en lavterskel, trygg og relasjonsbyggende arena for språktrening og inkludering. Her vektlegges ikke pugging og riktig bruk av grammatikk, men deltakelse i hverdagslige aktiviteter og samtaler.

I tillegg til språkkafé med samtaler rundt bordene, snakkes det norsk mens man går tur, lager mat, spiller spill eller driver med håndarbeid. Det er ikke nødvendigvis antall ord som teller, men tryggheten i å bruke dem.

Formen for språktrening frivilligsentralene legger opp til, bygger selvtillit hos deltakeren, gir sosial tilhørighet og styrker evnen til å delta i både arbeidsliv og samfunnsliv. Gjennom dialog, aktivitet og fellesskap utvikles språkferdigheter naturlig, i eget tempo – ikke med rød penn, men med oppmuntring og varme.

– Deltakerne kom opprinnelig til sentralen for å lære det norske språket, men de ble værende for fellesskapet, sier Øystein Mikalsen ved Farsund frivilligsentral om effekten av språktreningstilbudet hos dem.

I Norge har mange nyankomne innvandrere og flyktninger rett og/eller plikt til å delta i norskopplæring, men likevel faller en del utenfor dette tilbudet.

– Frivilligsentralen legger også til rette for de eldre som ikke har mottatt noen formell språktrening. For mange av disse deltakerne var språktreningen hos oss det eneste stedet de snakket norsk i løpet av uka, sier Mikalsen.

Nettopp denne fleksibiliteten går igjen i frivilligsentralenes tilbud. Ved Aurskog-Høland frivilligsentral fikk de tilbakemelding om at deltakere gjerne ville komme oftere på språktreff, men at mangel på barnepass vanskeliggjorde dette.

– Det førte til at vi det siste året har prøvd ut språkkafé i fritidsklubblokaler. Her er det mulig å gjøre ulike aktiviteter sammen, også for barnefamilier med barna sine, som å

lage mat, spille biljard og bordtennis, sier Rita Berget Lindblad, som er daglig leder ved frivilligsentralen.

Koordinert innsats for rekruttering

I forbindelse med språktreningstilbudene fungerer frivilligsentralene som et bindeledd mellom kommunen, NAV, voksenopplæring, bibliotek, frivillige organisasjoner og andre lokale aktører, avhengig av lokalsamfunnets behov. Sammen lager de helhetlige tilbud som ikke bare styrker språket, men også demokratisk deltakelse og opplevelsen av å høre til.

– Vi erfarer at et godt samarbeid med NAV og introduksjonsprogrammet gir gode resultater. Vi når flere deltakere gjennom NAV og de offentlige integreringstjenestene. Hos oss får de både språktrening og et sosialt nettverk, noe som ofte mangler i de formelle tilbudene, forteller Rita Berget Lindblad.

Hun forteller at samarbeidet også bidrar til å skape bedre forståelse mellom aktørene.

– Voksenopplæringen og NAV-ansatte får se hvor viktig den uformelle læringen er, og vi har fått innsikt i hvilke behov og utfordringer deltakerne møter i systemet, sier hun.

Jorunn Liudden, daglig leder ved Bærum frivilligsentral, har god erfaring med å samarbeide med flyktningkontoret for å kunne synliggjøre sentralens tilbud til målgruppen.

– Flyktningkontoret i Bærum kommune inviterer både oss og Bærum Røde Kors to ganger årlig til å holde et foredrag om frivillighet og frivillighetens rolle. Med et publikum på opp til 70 personer, og 7 tilstedeværende tolker, synliggjør vi muligheter for flyktninger i Introprogrammet godt, sier hun.

Hun forteller at når en deltaker først er rekruttert til språktreningstilbudet, så er veien kort for at de også blir deltakere på mange av de andre aktivitetene sentralen arrangerer.



Ildsjelene

Frivillige er ikke bare samtalepartnere – de er også bærebjelkene for aktivitetene i frivilligsentralene. De bidrar med tid, varme og nysgjerrighet, og skaper trygge rom. Frivillige møter deltakerne som medmennesker, og skaper en uformell og likestilt lærings situasjon. De frivillige vinner like mye som deltakerne - de får lære om andre kulturer og samfunnsforhold, får nye perspektiver og vennskap.

– De frivillige er ressurser som bidrar utover det Kunnskapssenteret, NAV og kommunen har av tilbud, sier Jorunn Liodden ved Bærum Frivilligsentral.

Det trengs ofte flere frivillige for å tilby gode språktreningsaktiviteter, enn ved andre typer aktiviteter i sentralene. I mange språktreningstilbud deles deltakerne etter språklig nivå slik at alle skal få best mulig utbytte og mestring i samtalegrupper. Da er det behov for nok frivillige slik at samtalen kan tilrettelegges for den enkelte deltaker.

Der enkelte sentraler kan ha utfordringer med å rekruttere nok frivillige til å dekke behovet i de ulike aktivitetene, er Bærum frivilligsentral tvert i mot så heldig at de har en jevn pågang.

– Vi får jevnlig henvendelser fra de som ønsker å bli frivillige, og har også mange faste frivillige over år. Vi får også kontinuerlig henvendelser fra både

flyktninger, arbeidsinnvandrere og andre som ønsker å være deltakere, forteller den daglige lederen.

De frivillige ildsjelene bidrar også gjennom sin innsats til å vise verdien av den norske dugnadsånden. Flere frivilligsentraler melder at tidligere deltakere på språktrening kommer tilbake til sentralen og bidrar med sine ressurser i ulike aktiviteter.

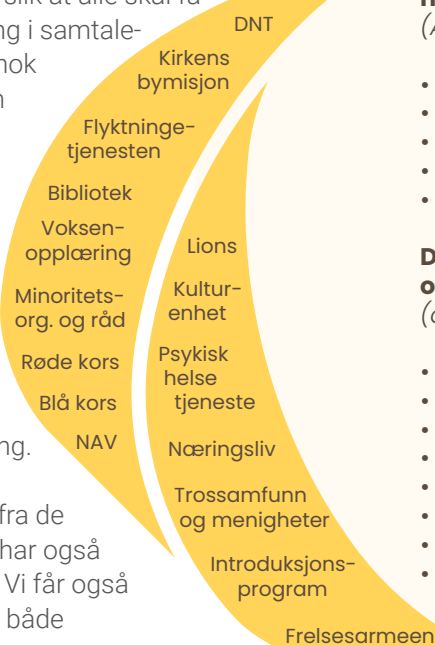
Inkludering og mangfold Frivilligsentralens aktiviteter og samarbeid

De fem vanligste tilbudene ved sentralene med fokus på inkludering og mangfold (Andel sentraler):

- Språktrening / norsktrening (**77%**)
- Åpen møteplass (**74%**)
- Matservering, matlaging (**43%**)
- Arbeidstrening / hjelp til å komme i arbeid (**37%**)
- Fysiske aktiviteter utendørs (**32%**)

De åtte vanligste samarbeidspartnere for sentralene, om inkludering og mangfold (andel sentraler med samarbeid):

- Flyktningetjenesten / Introduksjonsprogram (**66%**)
- Bibliotek (**55%**)
- Voksenopplæring (**46%**)
- NAV (**42%**)
- Kulturenhet (**40%**)
- Nasjonale frivillige organisasjoner (**39%**)
- Menigheter / Kirker / Trossamfunn (**38%**)
- Psykisk helsetjeneste (**26%**)



"De frivillige er ressurser som bidrar utover det Kunnskapsenteret, NAV og kommunen har av tilbud"



Behovet overgår ressursene

– Bærum frivilligsentral har startet opp en ny aktivitet: "Walk & Talk". Konseptet ligger litt i navnet, men den største suksessfaktoren er at rammene er tydelig definerte og det er en avtaleperiode på kun tre måneder. Deltakerne opplever trygg læring og bygger en personlig relasjon over tid, forteller Liodden.

Hun sier at en av rammene for aktiviteten er at den er tidsavgrenset, som gjør det lett for både deltakeren og den frivillige å kombinere den med skole, jobb og andre aktiviteter.

– Dette bidrar til at en større andel unge frivillige melder seg, og også flere som er i et aktivt arbeidsliv bidrar som frivillige i tilbudet, forteller hun.

Denne formen for språkaktivitet har vist seg å gi deltakerne en mer effektiv læringskurve.

– Min kollega, Karina Sylling, har ansvar for oppfølging av sentralens inkluderingsarenaer. Hun erfarer at "walk & talk" sin form, som gir større trygghet og personlig relasjon over tid, gir deltakerne en raskere språkutvikling, sier Liodden. Bærum frivilligsentral er ikke i tvil om at det er behov for språktreningstilbudet frivilligsentralene tilbyr.

– Vi har 20-30 deltakere på venteliste for Walk & Talk, og det er stadig behov for ressurser for å utvide kapasiteten på tilbudene de har i dag. Mange av våre deltakere har høy motivasjon for å lære språket, sier hun.

Behov for stabil finansiering

Tross de gode resultatene språktreningstilbudene i sentralene gir, opplever flere sentraler at begrensede ressurser kan gjøre det vanskelig å opprettholde tiltakene over tid. Liodden er ikke i tvil om at det er et tilbud som bør satses på, og at det som trengs for å lykkes er tryggere økonomiske rammer for tilbudet.

– Forutsigbarhet og gjerne finansiering over flere år, ikke bare 1-årige tilskudd, er viktig for å bygge opp aktiviteter,

og få tilbudet godt innarbeidet i frivilligsentralen. Vi ser at med stadig flere innbyggere som flytter til kommunen uten norskkunnskaper, så er frivilligsentralens tilbud et viktig bidrag for integrering, tilhørighet og fellesskap, sier Liodden.

Bærum frivilligsentral sin erfaring er at aktivitetstilbudet ved sentralen bidrar til at deltakerne lettere kommer inn i arbeidslivet, og blir aktive i lokalsamfunnet.

Suksessfaktorer for å lykkes med rekruttering av deltakere og frivillige blant frivilligsentralene

Bruker lokale nettverk og sosiale medier aktivt. Deler informasjon i Facebook og WhatsApp-grupper nyankomne allerede er i.

Gir enkel og flerspråklig informasjon i brosjyrer og plakater

Bruker eksisterende deltakere som ambassadører og fremhever suksesshistorier.

Tilbyr fleksible roller og tydelige forventninger, noe som senker terskelen for å bli med. Legger til rette med barnepass og fleksible tider for å møte hverdagsutfordringer.

Samarbeider med skoler og utdanningsinstitusjoner for å rekruttere unge frivillige. Samarbeider med NAV, kommunen og introduksjonsprogrammet for å informere nyankomne.

Går aktivt ut i lokalmiljøet og bygger relasjoner der målgruppen er.

Involverer arbeidsgivere og tilbyr arbeidsrettet språktrening.

Ny profilpakke!

Sterkere uttrykk. Enklere hverdag.

Frivilligsentralene har gjennomgått en omfattende profilendring med mål om å løfte sentralenes uttrykk og synlighet. Resultatet er et mer profesjonelt og helhetlig uttrykk – og en mer effektivt hverdag.

Profilpakken kjøper du for en engangssum, uten påløpende kostnader.

Hittil har over 240 sentraler bestilt sin nye profilpakke. Ta del i endringen – bestill profilpakken i dag!



Se bestillingsskjema i InVi, eller scan QR-koden for å komme rett til skjema.

Hva får jeg?

- ✓ Modernisert logo i riktige formater
- ✓ PowerPoint-mal med din logo
- ✓ Nye designelementer
- ✓ Bildebank og malverk
- ✓ Brukermanual for logo og PowerPoint
- ✓ Tilgang til Designmaskinen: Et enkelt designverktøy med ferdige maler til plakater, flyere og brosjyrer

Det jobbes også med flere ting vi lanserer etterhvert som det blir klart.

Spis sammen med andre – eller bare sløk!

Spis sammen med andre – eller bare sløk! Nytt og varmt måltid i fellesskap?

Frivilligsentralen inviterer til et uformelt treff for alle som vil spise med 6-8 personer i en hyggelig atmosfære. Du trenger ikke å kunne noe på forhånd – det viktigste er at du kommer som du er.

Tid: 10. juni klokken 14.00
Sted: Frivillighetshuset
Inngangsbillett er gratis. Meld deg på ved å skanne QR-koden, eller ta kontakt direkte.

Facebooksiden vår
Epostadressen min
Nettside nr. 10

Bli med!

Er du nysgjerrig på hva som skjer i nærmiljøet ditt? Ønsker du å møte andre, bidra – eller bare finne et sted å være? Hos oss er alle velkomne.

Frivilligsentralen inviterer til et uformelt treff for alle som vil spise med 6-8 personer i en hyggelig atmosfære. Du trenger ikke å kunne noe på forhånd – det viktigste er at du kommer som du er.

Tid: 1. juni kl. 17.00
Sted: Frivillighetshuset
Inngangsbillett er gratis. Meld deg på ved å skanne QR-koden, eller ta kontakt direkte.

Facebooksiden vår
Epostadressen min
Nettside nr. 10

Lek, latter og ferieaktiviteter!

Vi inviterer alle barn til morsomme og varierte aktiviteter i skoleferien! Hos oss blir det spill, kreative verksteder, utfikter og felles lunsj – helt gratis.

Barna får trygge voksne rundt seg, nye venner og venner de får med seg videre. Passer for barn i barnehagen og du kan bli med en dag eller hele uka!

Tid: 1. juni kl. 17.00
Sted: Frivillighetshuset
Inngangsbillett er gratis. Meld deg på ved å skanne QR-koden, eller ta kontakt direkte.

Facebooksiden vår
Epostadressen min
Nettside nr. 10

Møte mellom mennesker

Ønsker du å bli frivillig? Ta kontakt med oss.

Facebooksiden vår
Epostadressen min
Nettside nr. 10



Koblet på livet: Når eldre mestrer den digitale hverdagen

600 000 nordmenn lever i digitalt utenforskap, og er derfor sårbare i møte med offentlige digitale tjenester. Denne samfunnsutfordringen har frivilligsentralene grepet fatt i. Sammen med en rekke aktører i lokalsamfunnet tilbyr de IKT opplæring med tydelige resultater.

Tekst: Michelle Grude Heggen, rådgiver folkehelse i NFS

Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse anslår at over 600 000 nordmenn lever i digitalt utenforskap. Digitaliseringsdirektoratet anslår at omtrent 20 % av befolkningen, rundt 850 000 personer, er sårbare i møte med offentlige digitale tjenester.

Digitalt utenforskap handler ikke nødvendigvis om å være helt digitalt avskåret, men i hvilken grad man er sårbar i møte med digitale tjenester. I SINTEF-rapporten Digital ekskludering i NAV – Hvem, når, hvorfor? fra 2022, skriver Trude Midtgård og kollegaer at barrierer for digital deltakelse oppstår når;

1. Personer ikke har tilgang til nødvendig teknologi.
2. Det er manglende digital kompetanse for bruk av teknologi.
3. Helse- og livssituasjon påvirker muligheten til å delta.
4. Det er manglende forvaltningsforståelse og forståelse av offentlige systemer.
5. Språkferdigheter vanskeliggjør bruk av ulike digitale plattformer.

Frivilligsentralene har i lang tid vært viktige arenaer for å redusere digitalt utenforskap blant eldre. I 2024 svarer halvparten av sentralene at de tilbyr digital opplæring til

seniorer, noe som sikrer en god del av seniorbefolkningen et tilbud der de er. I 2024 mottok 71 frivilligsentraler tilskudd fra Helsedirektoratet for å videreutvikle eller opprette nye slike tilbud. Dette resulterte i ca. 1 115 opplæringsaktiviteter hos disse sentralene, hvor rundt 2 584 unike deltakere fikk veiledning i digitale ferdigheter.

Ved Ås frivilligsentral har digital senior-tilbudet utviklet seg enormt de siste fem årene.

– I 2020 ville vi gjøre vårt for å bidra til å forebygge ensomhet blant eldre. Lederen av frivilligsentralen gikk da sammen med seniorkontakten, som også var velferdsteknologirådgiver i kommunen, og søkte statlige tilskuddsmidler til utvikling av ulike digitale hjelpetilbud for seniorer i Ås, forteller Maria-Therese Jensen, daglig leder ved Ås frivilligsentral.

For å styrke laget inviterte de inn kommunens digitaliseringsrådgiver og kommunikasjonsavdeling, Pensjonistforbundets sentrale ledd, to lokale seniorsentre og noen få engasjerte frivillige.

– Sammen utviklet vi DigiHjelp Ås, et kurstilbud for bruk av smarttelefoner, og et drop-in tilbud hvor man kan få en-til-en hjelp i bruk av ulike digitale verktøy, sier hun.

Samarbeidsbrøken har vært nøkkelen til suksessen

– Kommunens Digitaliseringsrådgiver har tydeliggjort hvordan prosjektet vårt har samsvart med kommunale planer og strategier, og kommunikasjonsavdelingen har produsert markedsføringsmateriell og formidlet informasjon om våre aktiviteter via digitale kanaler, forteller Jensen.

Pensjonistforbundet bidro med den grunnleggende kunnskapen og opplæringsmateriellet til de første kursene, og disse fikk frivilligsentralen og Co prøve ut i lokalene til seniorsentrene i Ås. Drop-in tilbudet finner sted på biblioteket, hvor det ukentlig stiller frivillige veiledere til å bistå seniorer med ulikt digitalt utstyr.

Som følge av den store interessen og behovet, bidro Ås frivilligsentral til å grunnlegge Seniornett Ås i 2022. Organisasjonen bidrar med frivillige både til kurs og drop-in, i tillegg til å tilby aktiviteten Datafé annenhver uke. Dette bidrar også til at Ås frivilligsentral kan sette i gang andre aktivitetstilbud.

– Vi har et populært ukentlig tilbud nå som heter "kamfer og konsoll", hvor seniorer spiller dataspill. Sammen med Seniornett hadde vi også et kurs i Vitenparken i Ås, hvor man lærte digital kunst. Vi tenker at en lekende tilnærming til digitale verktøy er en god måte å rekruttere flere frivillige og deltakere til våre aktiviteter, sier den daglige lederen.

Effekten er stor

Sentralene som mottok aktivitetsmidler til digital opplæring av seniorer opplever at deltakerne har hatt stor nytte av tilbudet. Det rapporteres om en betydelig økning i deltakernes digitale ferdigheter, og bedre tilgang til digitale helsetjenester. Mange deltakere har uttrykt at de føler seg tryggere på nett og har fått bedre muligheter til å opprettholde sosiale nettverk gjennom digitale plattformer.

– Kurset vårt har styrket deltakerne til å trygt bruke

smarttelefonen som verktøy i hverdagen sin. Innføring i app-nedlasting, håndtering av e-post, sms og video-samtaler bidrar til at de kan holde kontakten med sine sosiale nettverk. Bevisstgjøring rundt digitale svindelmetoder har også vært sentrale temaer for kursinnholdet. Dette trygger brukerne i møte med de digitale verktøyene, forteller Jensen.

Etter fem år med prosjekt DigiHjelp Ås for seniorer, er det færre som har behov og interesse for kursene.

– Vi tenker nå at Seniornett Ås er en naturlig aktør til å overta ansvaret med å tilby digitalopplæring til seniorer, etter at kommunen og Frivilligsentralen i mange år har utviklet et lokalt tilpasset konsept og aktiviteter, avslutter hun.

Samfunnsressursen som fortsetter å gi

Ved Løten frivilligsentral var frivillig ildsjel Marit Tofastrud Vestli (83) med å starte opp Seniornett i 2023. Hun hadde da lagt bak seg et langt arbeidsliv i Trygdeetaten, hvor hun hadde fulgt den teknologiske utviklingen siden 80-tallet, og blant annet vært trygdesjef i 12 år. Hun var ikke klar for å legge teknologien på hyllen enda.

– Jeg ville jo fortsatt henge med da. Gjennom arbeidslivet har jeg hatt spennende utfordringer å bryne meg på hele tiden, og det er jeg glad for at jeg som frivillig nå fortsatt kan ha. Selv om man blir gammel har man jo interesser likevel, og seniornett passer meg veldig godt, sier Tofastrud Vestli.

Hun har blant annet hatt fokus på å lære bort apper på seniornett-møtene ved frivilligsentralen.

– Vi lever jo nå i appenes verden, så det er viktig å få lært om de appene som kan forenkle hverdagen for eldre. Det er ivrige møter vi har her, med engasjerte og gode samtaler rundt bordet, forteller hun.

Selv om tilbudet egentlig er lavterskel og for nybegynnere, er det mange deltakere som fortsetter å møte opp. Det gir rom for å stadig utvikle ferdighetene sine i fellesskap.



Illustrasjonsbilde: Adobe Stock



Den tidligere trygdesjefen Marit Tofastrud Vestli (83) hjelper jevnaldrende med å takle den nye digitale hverdagen. FOTO: NFS

– Vi blir jo på en måte flinkere og flinkere for hver gang. Deltakere tar med seg utfordringer de har brynt seg på siden sist, og så finner vi løsninger i fellesskap. Kommer det helt nye deltakere så tilpasser vi nivået etter det, avslutter den tidligere lederen.

Hjelp til å bo trygt hjemme

Ved Haram frivilligsentral ønsket de å få på plass et kurstilbud som kunne bistå seniorer med å finne løsninger slik at de kunne bo trygt hjemme lengre. I samarbeid med blant andre velferdsteknologikontakt, kommunikasjonsrådgiver og kontakt for Husbanken i kommunen utviklet de et tilbud.

– Her ble det gitt veiledning i å søke midler for bostøtte, og oversikt over muligheter for støtte til ombygging av bostedet for å kunne bo lengst mulig hjemme.

Vi informerte også om velferdsteknologi man kan bestille selv, eller søke om å få, for et tryggere hjem, sier Ingvild Haram, daglig leder ved sentralen.

Hun sier det å være tidlig ute med informasjonen kan bidra til at flere har hjelpemidlene på plass før en eventuell diagnose som demens og Alzheimer inntreffer.

– Å tilrettelegge hjemmene sine er ofte noe en tenker på først etter at man trenger det. Da kan det allerede være for sent å lære seg bruken. Både medisindispensere, gps og datastyrte programmer som kommuniserer med hjemmetjenesten, er fine hjelpemidler det er viktig å vite om tidlig, sier Haram.

Også de offentlige digitale tjenestene og deres brukersnitt var en del av opplæringen hos Haram Frivilligsentral.

– Hjemmesiden til kommunen var ukjent for de fleste, så her viste vi dem hvor de kunne finne aktiviteter i

kommunen, og “min side”, hvor de kan søke hjelp innenfor helsesektoren. Bare det å finne et telefonnummer på internett, som man trengte for å få hjelp, var ny kunnskap for mange av deltakerne, sier hun.

Den daglige lederen legger til at sentralen tok i bruk alle kommunens fem biblioteker for å arrangere aktivitetene, og at det alltid kom godt med folk.

Videre tilbud avhenger av finansiering

Frivilligsentralenes arbeid med digital opplæring blant eldre reduserer digitalt utenforskap og gir seniorene ferdigheter som gjør at de kan bruke nødvendige tjenester, følge opp helsebehov og delta i samfunnets sosiale og kulturelle liv.

Sentralene bidrar til at seniorer gradvis bygger selvtillit og trygghet i sin digitale hverdag, og spiller dermed en uvurderlig rolle i arbeidet med å sikre digital inkludering og lik tilgang til samfunnets tjenester.

De fleste frivilligsentralene som mottok tilskudd ifjor ønsker å videreføre og utvikle tilbudet, men er avhengige av fortsatt finansiering. I rapporteringen til NFS går det fram at sentralene som får til å opprettholde tilbudet, mottar nye midler og annen støtte som de er helt avhengig av.

– Prosjektet vårt med å utvikle og vedlikeholde DigiHjelp i Ås var helt avhengig av en rekke ulike tilskudd vi søkte på. Disse gikk til økte ressurser for å realisere arbeidet med planlegging og gjennomføring. Jeg har selv brukt 10 % av arbeidstiden min de siste fem årene kun på dette ene tilbudet, forteller Maria Therese Jensen, daglig leder ved Ås frivilligsentral.

Sentralenes viktigste samarbeidspartnere i opplæringstilbudet

Bibliotek: Stiller lokaler til disposisjon, bistår med digitale ressurser

Lokalbanker: Står for kurs i sikker nettbankbruk, digital betaling og beskyttelse mot svindel

Helseinstitusjoner: Bidrar med opplæring i bruk av digitale helsetjenester

Videregående skoler og universitet: Studenter deltar som frivillige veiledere, noe som har ført til økt engasjement på tvers av generasjoner

Lokale lag og organisasjoner: Bistår med tilpassede kurs basert på målgruppens behov, samt bidrar med frivillige ressurser

Vil du lese mer om frivilligsentralene?

Da anbefaler vi disse utgivelsene. Scan QR-koden for å komme til PDFene.



Rapport etter kartleggingen av frivilligsentralenes drift og økonomi utgitt i 2024.



Rapport etter forskningsprosjektet gjennomført av ideas2evidence, på oppdrag fra Norges Frivilligsentraler og Distriktssenteret.



Erfaringsrapport om språktrening i frivilligsentralene, utgitt 2024.



Magasin om frivilligsentralenes arbeid med inkludering og mangfold, utgitt vinteren 2023/2024.



sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn



MAGASINET

Frivilligsentralenes særegne rolle i norske lokalsamfunn