



MAGASINET

**Inkludering og mangfold
i frivilligsentralene**

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.

Utgiver:
Norges Frivilligsentraler (NFS)

Utgivelse nr. 2

Utgitt: januar 2024, utarbeidet høst/vinter 2023

Norges Frivilligsentraler Magasinet
Inkludering og mangfold i Frivilligsentralene

Redaksjonen:



Gijs Mans,
General-
sekretær NFS
E-post: gijs@



Ingelin Bergvall,
kommunikasjons-
rådgiver NFS
E-post: ingelin@



Anita Veting, Råd-
giver inkludering
& Mangfold NFS
E-post: anita@



**Camille Oneida
Charles,** Rådgiver
Oppvekst NFS
E-post: camille@

Medskapere:



**Michelle Grude
Heggen,** Rådgiver
Folkehelse NFS
E-post: michelle@



**Kristin Kvåle
Kjeilen,** kompe-
tansrådgiver NFS
E-post: kristin@



Hege Dahl,
Organisasjons-
medarbeider NFS
E-post: hege@



NorgesFrivilligsentraler.no

Send oss gjerne
en mail!

Innhold

04

Forord av styreleder og
generalsekretær

05

Leder: Frivilligheten må gå foran

06

Utenforskap: Et utfordringsbilde

08

Portrettintervju:
Iman Meskini

11

Rapport: Mobilisering
mot ensomhet

12

Ung i Frivilligheten

14

Språktrening i frivilligsentralene

16

Nardo Frivilligsentral:
Frivillighet i mitt hjerte

18

Foreningsportalen

20

Fra asken til lldsjet: intervju med
frivilligpris-vinner Hunter

22

Folk trenger folk: økende psykisk
uhelse blant eldre

24

Frivillighet i eldreomsorgen:
Utfordringer og muligheter

26

Matkjøring til de eldre: Når frivillig-
heten supplerer eldreomsorgen

28

Én av syv barn har aldri opplevd
å være en del av organisert fritid

30

Inspirasjon: Arbeid med mening,
et innblikk i organisasjonen LIN

33

Mangfoldsplakaten

35

Potensielle samarbeids-
organisasjoner

FORORD

Da fjorårets magasin fremdeles var varmt fra trykken bestemte vi oss: dette måtte vi gjenta! Det er med stor glede vi gir ut Norges Frivilligsentralers Magasin for andre år på rad, og annonserer at dette blir en årlig tradisjon.



Marte Tangen
Styreleder
NFS

Allerede i fjorårets skriveprosess kjente vi hvor nyttig det var å samle gode tekster og bilder om frivilligsentralens arbeid. Etterhvert som magasinet ble spredt utover Norge fikk vi mange positive tilbakemeldinger på denne måten å vise frem det flotte arbeidet som frivillig-sentralene i fellesskap får til.

Om du er ansatt, frivillig, deltaker eller samarbeidspartner, om du jobber i kommunen eller frivilligheten, om du kjenner oss godt eller lurer på hva en frivilligsentral kan drive med: velkommen som leser! Her skal du få vite mer om oss og hva vi får til med vår felles visjon; *Sammen skaper vi gode og inkluderende lokalsamfunn.*

2023 er første år med ny forskrift for stats-tilskudd, og landets over 500 sentraler har jobbet med å tilpasse driften til noen nye krav. Men formålet vi alle jobber ut ifra er gjenkjennelig også for de som har drevet i 30 år; *Frivilligsentralene skal stimulere til frivillig innsats, være åpne møteplasser for befolkningen og være et bindeledd mellom kommunen og frivillig sektor.*

Tilpasset lokale forutsetninger og behov resulterer dette i en rekke ulike aktiviteter og samarbeidspartnere. For- eningsportalen, verktøyet vårt som gir oversikt over frivillige organisasjoner og deres aktiviteter, sprer seg i flere og flere

Gijs Mans
Generalsekretær
NFS



kommuner. Frivilligsentralene engasjerer seg i arbeidet med bærekraft, folkehelse, integrering, barn og unge, seniorressursen og mye mer, slik vi egentlig alltid har gjort, men kanskje med andre ord og litt ulik vekting fra sentral til sentral.

Fjorårets magasin hadde *Frivillighetens År* som rød tråd. I år ser vi nærmere på integrerings- og inkluderingsarbeidet, og viktigheten av å gjenspeile samfunnets mangfoldighet i alle ledd.

I mai arrangerte vi fagsamlingen *Hvem mangler i fellesskapet?*, hvor over 200 engasjerte sentraler deltok for å få økt kunnskap, og hvor vi gikk sammen for å finne ut hvordan vi kan bli enda mer inkluderende.

Et godt 'spark' fikk vi fra Håvard Øvregård i Norges Idrettsforbund:

Om du skal oppnå resultater i inkluderingsarbeidet må du sette det på agendaen på lik linje med budsjettarbeid. Det holder ikke å bare snakke om hvor viktig og flott mangfold er - det må gjenspeiles i planer og mål!

Denne oppfordringen tar vi med oss, og vi sender den også videre til deg som leser. Lykke til med arbeidet, vi håper du lar deg inspirere!



I dette magasinet ønsker vi å løfte frem frivilligsentralenes viktige arbeid med inkludering og integrering i sine lokalsamfunn. Det motsatte av å være inkludert er å leve i utenforskap. Statistisk sentralbyrå definerer utenforskap som å stå utenfor arbeid, utdanning eller andre former for arbeidsrettet tiltak. På folkemunne betyr det å ikke ha en sosial tilknytning til samfunnet rundt (SNL). På de neste sidene vil vi se tall som reflekterer ulike former for utenforskap, og dermed utfordringer vi som samfunn må finne løsninger på.

Frivilligsentralene er en viktig nøkkel i bekjempelsen av utenforskap i det norske samfunnet, og har i over 30 år fungert som inkluderende kjernepunkter i sine lokalsamfunn. Tross en sterk vekst i antall sentraler, og en massiv frivillig sektor for øvrig, som produserer verdier for milliarder hvert år, så utvikler demografien i landet seg i en slik fart at de sårbare gruppene også øker i omfang. Og tilbudet dekker ikke hele behovet. **Vi må ha mer av det gode.**

Frivilligsentralene leverer løsninger, men er begrenset av budsjetter. En sterkere drifts- økonomi gir et bredere tilbud, flere deltakere og et sterkere inkluderingsarbeid.

Barn utenfor fritidsarenaen, minoriteter utenfor et sosialt fellesskap og arbeid, familier med vedvarende lavinntekt, ensomme, eldre – De er alle viktige målgrupper for frivilligsentralenes aktiviteter, muligheter og

fellesskap. Likevel står det noen utenfor, av forskjellige grunner.

Med flere ressurser kan vi i fellesskap finne løsninger på hvordan vi kan sikre at det gode tilbudet som gis, når ut til dem som ikke kjenner til at det er der. Og vi kan styrke det eksisterende tilbudet som skaper gode hverdager for store og små.

I årets magasin får du høre hvordan frivilligsentraler og andre organisasjoner jobber for å inkludere minoritetsgrupper og flyktninger, gjennom eksempelvis språktrening og arbeidstrening. Du møter Hunter, som gikk fra å oppleve seg som et utskudd i lokalsamfunnet da han stod frem som transperson, til å bli en som løftet andre inn fra utenforskap.

Du får høre tanker og refleksjoner fra samfunnsdebattant og skuespiller Iman Meskini, som var konferansier på vår inkluderingskonferanse *Hvem mangler i fellesskapet?* Og vi vil se nærmere på hva som kan ligge bak bekymringsverdige tall om Eldres psykiske helse, og hvordan frivilligheten kan supplere eldreomsorgen for å bøte på disse utfordringene.

Det er god grunn til å kjenne på stolthet over å være del av Frivilligsentralene i Norge, en institusjon som i sin kjerne løfter folk ut fra utenforskapsstatistikken, inn i fellesskapet.

God lesning!

Utenforskap: Et utfordringsbilde

8 % av befolkningen var utenfor samfunnet 6 år på rad

Av de som var utenfor var halvparten i alderen 50-61 år. Tre fjerdedeler av dem mottok uføretrygd

65% av innvandrere er i arbeid, mot 78% av den norske befolkningen (20-66 år)

111 000

seniorer over 80 år er aleneboene. Dette gjelder en tredjedel av alle seniorer 67 +



14 %

av barn har aldri tatt del i organisert fritidstilbud innen utgangen av ungdomsskolen



26 %

i aldersgruppen 18 - 24 år står utenfor arbeidslivet

FATTIGDOM



47 %

av barn med innvandrerbakgrunn vokser opp i fattigdom

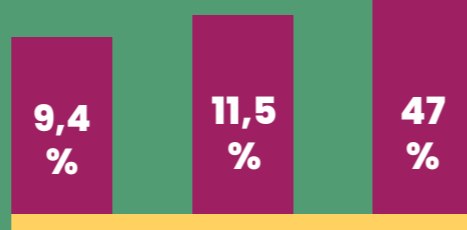
111 700

barn vokser opp i fattigdom i Norge (11,5 % av de under 18 år)



9,4 %

av befolkningen over 18 år har vedvarende lavinntekt



INNVANDRING



Andelen innvandrere i Norge i dag

16 %

Andelen norskfødte med innvandrerforeldre

4 %

5,1 % i Norge har flyktningbakgrunn

Antallet Ukrainske flyktninger

(Ca. samme antall flyktninger Norge tok imot de ti foregående årene tilsammen)

65 000+

LIVSKVALITET



11 %

svarer **VELDIG**

Er du plaget av ensomhet? (18-79 år)



37 %

svarer **LITT**

1 av 4: opplever lav tilfredshet med egen psykiske helse



1 av 4 scorer lavt på:

- om de opplever **mestring** i livet.
- at de har **givende relasjoner**.
- om de opplever **mening** i livet.

Om identitet, mangfold og frivillighet

“I stedet for å se forskjellene våre som en kilde til konflikt bør vi verdsette dem som en styrke”

Portrett: Iman Meskini

Iman Meskini er skuespiller, forfatter og foredragsholder, og har et brennende engasjement for likestilling og mangfold, en hvers rett til å være seg selv, og et rettferdig samfunn.

Av: Anita Væting, Rådgiver Inkludering & mangfold i NFS

Hva har frivillighet betydd for deg?

— Frivilligheten har vært helt essensiell i mitt liv. Jeg vet ikke hvem eller hvor jeg hadde vært i dag dersom det ikke hadde vært for frivilligheten. De frivillige arenaene jeg har vært en del av opp gjennom, har gitt meg en sterk følelse av tilhørighet, og av fellesskap – i tillegg til at jeg har lært mye generelt og mye om meg selv. Mitt beste minne fra frivilligheten er min aller første sommerleir som ungdomsleder for Agenda X.

Hva betyr identitet for deg og hvorfor er identitet viktig?

— For meg handler det om hvordan jeg ønsker å bli oppfattet av andre. Identitet blir verdiene en er opptatt av, de egenskapene en besitter, og det er de tingene ved en selv som en er stolt av. Det er viktig fordi det å være trygg på sin egen identitet kan gi en følelse av tilhørighet, retning og formål i livet. Vår identitet er med på å bestemme hva vi engasjerer oss for, blant sakene som opptar samfunnet. Identitet kan også påvirke våre relasjoner, valg og handlinger - og for å forstå oss på disse, er det viktig å vite hvem en er.

Tidligere har du uttalt at "våre forskjeller gjør oss sterkere". Hva mener du med det?

— Begrepet "våre forskjeller gjør oss sterkere", handler for meg om verdien av ulikheter blant mennesker, og mangfold. Det handler om å anerkjenne og akseptere at vi alle er unike, med ulike bakgrunner, erfaringer, ferdigheter, meninger og perspektiver.

I stedet for å se forskjellene som en kilde til konflikt bør vi verdsette dem som en styrke.

Hvorfor er det viktig med et mangfoldig samfunn?

— Et mangfoldig samfunn skaper kreativitet og innovasjon med et bredt spekter av ulike perspektiver, erfaringer og ideer. Vi har statistikk på at mangfold kan være viktig for økonomisk vekst, og for å skape mer produktive og tilpasningsdyktige arbeidsmiljøer. I et mangfoldig samfunn finnes det en større bredde av ressurser, fordi ulike mennesker besitter ulike ressurser. Og i en globalisert verden er et mangfoldig samfunn bedre rustet til å forholde seg til ulike kulturer, språk og markeder.

Er det noen utfordringer rundt utenforskap, identitet og mangfold, det norske samfunnet burde hatt et større fokus på?

— Norge, som mange andre land, står overfor utfordringer knyttet til utenforskap, identitet og mangfold. Selv om Norge er kjent for sitt velferdssystem og høye levestandard, er det fortsatt områder der ulike grupper kan oppleve utenforskap og sosiale utfordringer. Vi ser for eksempel at integrering av innvandrere og flyktninger fremdeles er en utfordring i dag, spesielt når det gjelder tilgang til utdanning, arbeid og helsetjenester. Vi vet også at mange mennesker fortsatt opplever rasisme og diskriminering på bakgrunn av etnisitet, religion, kjønn, funksjonsnedsettelse eller seksuell orientering. Dette kan føre til



NFS SIN FAGKONFERANSE 2023: Fra venstre Ida Marie Holmin fra Frivillighet Norge, Rabia Musavi fra LIN, Iman Meskini og Camille Oneida Charles fra Norges Frivilligsentraler.

Rapportlansering: Hvordan bekjemper frivilligsentralene ensomhet i sine lokalsamfunn?

Gjennom Helsedirektoratet har NFS fått midler til å etablere et erfaringsnettverk for å kartlegge behov, utfordringer og løsninger i frivilligsentralenes arbeid med å bekjempe ensomhet i sitt lokalsamfunn. I høst besøkte vår prosjektleder Camille Oneida Charles, 9 av de 16 sentralene som hver og især har bidratt til prosjektet.

utenforskap og påvirke menneskers identitet og følelse av tilhørighet i samfunnet.

Er det noen grupper mennesker du mener faller utenfor fellesskapet i dag?

— Ja, mange grupper. Personer med funksjonsnedsettelse holdes utenfor på grunn av mangel på optimal universell utforming. Innvandrere og flyktninger faller utenfor på grunn av utfordringer med kultur- og språkforståelse, og mennesker med ulike etnisk bakgrunn, fordi de aldri blir "godtatt" som norske, selv om de er født og oppvokst her. LHBT+ personer kan føle seg utenfor i møte med diskriminering og manglende aksept i hverdagslivet.

Hvilke tiltak bør gjøres for å motvirke utenforskap? Er det noen endringer som bør gjøres i media?

— Jeg har stor tro på at bevisstgjøring og utdanning er løsningen på mange problemer vi har i samfunnet, også når det kommer til utenforskap. Vi trenger å lære mer om de ulike menneskegruppene som faller utenfor i dag for å kunne vite hvordan vi kan motvirke utenforskapen. Vi trenger inkluderende politikk og lovgivning, inkluderende utdanning med læremål som fokuserer på ulike menneskegrupper. Vi trenger representasjon og mangfoldsrekruttering

i alle felt, og på alle nivåer, for å hente ressursene fra dem det gjelder.

— Vi må fortsette å jobbe med å skape et mer inkluderende samfunn for alle, uavhengig av bakgrunn, funksjonsevne eller livssituasjon, ved å styrke tiltak som fremmer mangfold og motvirker diskriminering. Vi ser også at det i dag er en økende utfordring rundt psykisk helse. Vi må øke bevisstheten rundt mental helse og bekjempe stigma knyttet til psykiske helseproblemer, samt forbedre tilgjengeligheten og kvaliteten på mentale helsetjenester.

— I media trenger vi bredere mangfoldsrepresentasjon, større fokus på bevisstgjøring og folkeopplysning. Sårbare grupper må få en stemme, og mulighet til å fortelle sine historier. I tillegg må vi ha en kritisk mediedebatt.

Hva ville du endret på om du kunne bestemme for en dag?

— Jeg ville gjort noe med de store ressursene vi kaster bort, på at folk som kommer til Norge med bachelor-, master- og doktorgrader må begynne skolen på nytt, fordi vi ikke godkjenner utdanningen de har med seg fra andre land. Jeg ville styrket forebyggende arbeid rettet mot barn og unge, innført gratis fritidsaktiviteter for alle under 18 år, og sørget for gratis varm lunsj i grunnskolen.

NFS har valgt å fokusere på sentraler i små kommuner, og målgruppene *Unge voksne mellom 18-29 år*, og *Hjemmeboende seniorer med innvandrerbakgrunn over 60 år*, i dette prosjektet. Dette fordi forskning og statistikk viser at disse gruppene står spesielt i fare for ensomhet. Vi vet at frivilligsentralene kan være med på å løse denne samfunnsutfordringen ved å mobilisere til aktivitet og tiltak som bekjemper ensomhet.

Rapporten vil forhåpentligvis hjelpe andre sentraler i å utvikle, eller styrke, eksisterende tilbud, som kan virke inkluderende for disse gruppene. Den vil også fokusere på hvordan sentralene kan styrke sin posisjon som bindeledd mellom offentlig, privat og frivillig sektor, i arbeidet med mobilisering mot ensomhet. Rapporten blir tilgjengelig i begynnelsen av februar måned.

I sammendrag viser rapporten at de viktigste områdene å styrke seg på, for å ha suksess i arbeidet med mobilisering mot ensomhet, er:

- Sørge for synlighet av sentralenes virksomheter og aktiviteter i ulike foraer i lokalsamfunnet.
- Sørge for at sentralen har en naturlig deltakelse i ulike tverrfaglige arenaer.

- Vedlikeholde god dialog, investeringer og engasjement til og fra disse tverrfaglige arenaene.

- Rekruttering tilpasset målgruppene for aktivitetene.

Rapporten vil gå i dybden på konkrete eksempler på løsninger og aktiviteter som alle frivilligsentralene kan få nytte av i sitt arbeid.



Ung i frivilligheten

— Vi velger å være frivillige fordi vi elsker det

Unge voksne er en målgruppe med mye potensial i frivilligheten. Ikke bare som deltakere i frivilligsentralenes aktiviteter, men også som frivillige. For kjæresteparet Anastasiia og Begli, to unge engasjerte innflyttere til Nord-Norge, var det å engasjere seg i sitt nye lokalsamfunn en selvsaghet.

Av: Camille Oneida Charles, Rådgiver Oppvekst NFS

FRIVILLIGHETEN ER EN DEL AV LIVET: Anastasiia Basik (26) og kjæresten Begli Abdyrahmanov (28) har forelsket seg i Norge, og kulturen her. De oppfatter frivillighet som en stor del av denne kulturen.



— Vi ble aldri spurt om å jobbe frivillig. Det var noe naturlig for oss å gjøre, for å hjelpe andre som trengte det. Hvis noen trenger hjelp, og jeg har tid og mulighet - hvorfor ikke? Så enkelt var det!, sier Anastasiia.

Anastasiia Basik (26) fra Ukraina og Begli Abdyrahmanov (28) fra Turkmenistan, fikk sitt første møte med frivilligheten da de begge kom til Narvik. De jobbet frivillig på hjelpesentralen og arrangerte ulike gratisarrangementer i byen.

Da Begli og Anastasiia flyttet fra Narvik til Meløy, fortsatte de med frivillig innsats i sin nye kommune. Her møtte de Gitte Farestveit Jonassen, daglig leder i Meløy Frivilligsentral.

— Å jobbe frivillig har gitt meg friheten til å være mer åpen i et ukjent land som Norge

— De to var imøtekommende, blide og vennlige. De hadde en genuin interesse av å lære seg norsk og komme seg videre i livet, forteller Gitte. Av henne skulle de få en viktig rolle.

Språktreffsjåførene

Det er en kjent sak at mange små kommuner ikke har tilstrekkelig kollektivtilbud. Noen kommuner er også langstrakte, og uten bil er det vanskelig å komme seg rundt.

Mange fra Glomfjord ønsket å delta på språktreffene i Ørnes, men utfordringer med transport gjorde dette nærmest umulig i den lille utkantkommunen i nord. Heldigvis hadde Begli førerkort og tilbød seg å hjelpe til med kjøring mellom tettstedene Glomfjord og Ørnes. Begli fikk låne minibuss av Flyktningkontoret og kunne derfor kjøre deltakere til og fra språktreff, sammen med kjæresten Anastasiia.

I tillegg til å sørge for transport, hjalp de også til med å rekruttere deltakere.

— Vi tok kontakt med alle. Det var mange forskjellige mennesker, i alle aldersgrupper - alle som kunne ha nytte av tilbudet fikk

informasjonen, sier Anastasiia. Gitte mener de ikke kunne fått det til uten Anastasiia og Begli.

— Dersom de ikke hadde bidratt med kjøring av deltakere ville vi ikke fått folk til å komme på våre språktreff. Vi hadde heller ikke oppnådd et like godt samarbeid med Flyktningkontoret i kommunen. Med godt oppmøte på språktreffene så blir vi høyere prioritert. Anastasiia og Begli har rett og slett betydd mye for oss, sier den daglige lederen.

Hva betyr frivillighet for dere?

— Å jobbe frivillig har gitt meg friheten til å være mer åpen i et ukjent land som Norge, forteller Begli på ukrainsk, med Anastasiia som flittig oversetter. — Før var vi sjenerte

og forsiktige, fordi vi ikke kjente kulturen. Gjennom frivilligheten knyttet vi vennskap og ble kjent med mange, sier han.

De har begge et hjertevarmt syn på samfunnet, og mener at alle gode krefter må til for å dekke det store behovet som finnes der ute.

— Jeg føler at det vi gjør er en dråpe i havet, sier Anastasiia ettertenksomt.

— Vår frivillighet er enkel hjelp. Det er en løsning på et problem, her og nå. Men når det gjelder min forståelse av hva frivillighet er, er det et større konsept. Det har jeg blitt mer oppmerksom på, spesielt etter krigen i Ukraina. Nå forstår jeg at frivilligheten er en stor del av livet. Det er som å ha fast jobb, uten penger, sier hun lattermildt.

Hun beskriver frivillighet som et kontinuerlig oppdrag som hun velger å gjennomføre på fritiden. — Det er som å gjøre hobbyen sin, hele tiden, skyter Begli inn.

— Vi velger å gjøre det fordi vi elsker det, avslutter Anastasiia.

Språktrening i Frivilligsentralene

Et viktig mål for norsk integreringspolitikk er økt deltakelse i arbeids- og samfunnsniv blant innvandrere. Regjeringen peker ut språk som en nøkkel til slik deltakelse, og oppfordrer kommunene til å benytte frivillig språktrening som et supplement til den lovpålagte offentlige norskopplæringen. I denne saken skal vi få høre fra forskjellige sentraler som arrangerer slike supplerende språktreningsaktiviteter.

Av: Anita Væting, Rådgiver Inkludering & mangfold i NFS

Det kan være utfordrende å komme til et nytt land og bli en del av et fellesskap. Manglende språkferdigheter kan være en barriere for deltakelse i samfunnet. Frivilligsentralene legger derfor til rette for inkluderende og mangfoldige møteplasser, hvor det i en uformell atmosfære øves på å snakke norsk. Her får deltakerne en unik mulighet til å lære om kulturelle normer, verdier og sosiale dynamikker.

Norges Frivilligsentraler har formidlet tilskudd til mer enn 160 frivilligsentraler, for organisering av språkkafé eller lignende i 2023. En del sentraler kombinerer ulike aktiviteter for å styrke deltakernes følelse av tilhørighet og tillit, som for eksempel matlagning, håndarbeid, turer og utflukter.

Åsne Henden, daglig leder i Gildeskål Frivilligsentral i Nordland kommune, sier at språktreningen hos dem tiltrekker seg deltakere med mange forskjellige morsmål, og bidrar til å skape tilhørighet.

— Det er en møteplass hvor deltakerne kan dele erfaring om det å være ny i landet, bli kjent med andre i samme situasjon, bli kjent med folk i lokalsamfunnet, og bygge relasjoner utover aktiviteten. Ved å øke norskferdighetene vil de få bedre forutsetninger til å forstå og delta i samfunnet på egenhånd.

Integrering i små kommuner

Værøy er en liten øy i Lofoten med 675 innbyggere. 15 prosent av innbyggerne har innvandrerbakgrunn, hovedsakelig fra Øst-Europa. Som fiskerikommune tiltrekker Værøy seg en del arbeidsinnvandrere. Tidligere har disse arbeiderne holdt seg for seg selv, og snakket eget morsmål med hverandre. Frivilligsentralen i Værøy så derfor et behov for å starte en språkkafé som en felles møteplass for sine innbyggere.

For å mobilisere deltakere til dette tok Ingrid Olsen, daglig leder ved Værøy Frivilligsentral, kontakt med lokale bedrifter som hadde mange utenlandske arbeidere, og informerte om tilbudet. Det ble en suksess.

— Arbeidsgivere gir ansatte fri for å dra på språkkafé, fordi de mener det er så viktig, sier hun.

Den daglige lederen forteller videre at de har et så godt samarbeid med flyktningkoordinatoren i kommunen, at de får direkte kontakt med flyktningene som kommer til Værøy.

For å drive en suksessfull språktreningsaktivitet trenger man frivillige med riktig engasjement. Mange av de frivillige i språktrening har bakgrunn fra skolen. Olsen forteller at ved oppstart av språkkaféen var det mange som meldte seg som frivillige.



2023:

- Ca. 877 200 innvandrere bosatt i Norge.
- 213 800 norskfødte med innvandrerforeldre i landet.
- Disse gruppene utgjør 16 prosent av Norges befolkning.
- Fra 2011 – 2021 tok Norge imot rundt 70 000 flyktninger.
- Fra 2022 – 2023 tok Norge i mot Over 70 000 flyktninger, hovedsakelig fra Ukraina.

— Vi fikk rekruttert en pensjonert lærer som har mye kompetanse å ta med seg som frivillig i en slik aktivitet. Hun har ofte med seg ordspill eller leker som gjør at man øver på språket samtidig som man har det gøy, sier hun.

Samarbeid

Frivilligsentralene er et bindeledd mellom kommunen og frivillig sektor. Samarbeid er viktig for å få til vellykket integrering i lokalsamfunnet. Ofte er det snakk om uformelle samarbeid som omfatter informasjon til, og rekruttering av, potensielle deltakere eller lån av lokaler.

Vladyslava Tsytsyurska er opprinnelig fra Ukraina, men kom til Norge fra Polen

i slutten av 2019. I dag er hun daglig leder ved Askvoll Frivilligsentral i Vestland. Det bor knappe 3000 innbyggere i kommunen. Mange bor ikke sentralt i kommunen og derfor har transport til de ulike aktivitetene vært en utfordring for mange, forteller Vlada.

— Etterhvert som folk blir litt kjent, så er det mange som samarbeider om transport og sitter på med hverandre, sier hun.

Vlada forteller at siden Askvoll frivilligsentral er eid av kommunen, så organiseres alle aktiviteter i tett samarbeid med andre.

— Vi samarbeider med voksenopplæringen, flyktningetjenesten og andre lag og organisasjoner. Språkkaféen gjennomføres sammen med Askvoll Røde Kors og det kommunale biblioteket, sier hun.

Hun forteller at tilbudet i språkkaféen tilpasses deltakernes bakgrunn og behov.

— Ved å kartlegge felles behov hos deltakerne og legge opp til praktiske temaer, så har vi funnet en god oppskrift for å lykkes med språktreningen. Gjennom å ha en felles arena hvor mangfold, kreativitet og toleranse møtes, skaper vi tettere kjennskap til norsk samfunnsniv og forståelse for andre sine bakgrunner, avslutter Tsytsyurska.



F.V: Sølvi Dørum Kailasanathan, Svenn Ferry Utengen og Marit Helen Erland. Foto: Anita Væting

Nardo og omegn Frivilligsentral har i samarbeid med NFS laget en dokumentarserie hvor det viktige arbeidet de frivillige gjør løftes frem. Vi har invitert daglig leder Sølvi Dørum Kailasanathan til å fortelle om denne, og om hvordan *Byåsen Men at Work* ble til.

Frivillighet i mitt hjerte

Av: Sølvi Dørum Kailasanathan, Daglig leder Nardo og omegn Frivilligsentral

Frivillighet og integrering

Frivilligheten bidrar til å holde hjulene i gang i samfunnet vårt. Den frivillige innsatsen som gjøres i frivillige organisasjoner i Norge, tilsvarer hele 142 000 årsverk. Som leder på Nardo og omegn frivilligsentral, møter jeg mange engasjerte mennesker som ønsker å hjelpe andre. Arbeidet de gjør fortjener å løftes frem. For å belyse hvor viktig frivilligheten er og samtidig hedre de frivillige, lagde jeg en dokumentarserie i samarbeid med Norges Frivilligsentraler. Gjennom dokumentarserien Frivillighet i mitt hjerte introduserte vi noen av de frivillige som bidrar på ulikt vis. På neste side kan du følge QR-koden til fri tilgang til å se denne (Red.anm.)

Å komme til et nytt land kan være utfordrende. Du skal lære et nytt språk, en

ny kultur og finne din plass i samfunnet. I 2015 kom mange flyktninger til Trondheim og kommunen kom med en utfordring som Byåsen frivilligsentral ønsket å løse.

Marit Helen, daglig leder ved Byåsen frivilligsentral forteller: — Jeg var ganske ny i jobben og da utfordra kommunen oss på å starte noe for disse mennene. Like etterpå så meldte det seg en ny frivillig til meg. Han var tidlig pensjonert Statoil-leder, som har jobbet på ulike kontinenter, og jeg tok da kontakt med Trondheim kommune og sa at jeg tror vi har funnet en ressurs her som kan ha et ønske om å starte opp en gruppe.

Pensjonisttilværelse og frivillighet

Å bli pensjonist betyr gjerne at man går inn i en ny fase i livet. Arbeidsoppgaver og kollegaer er ikke lenger en del av hverdagen

og man har plutselig mer fritid enn før. Da er det godt å vite at erfaringene vi har gjort oss gjennom et langt arbeidsliv fremdeles kan komme andre til nytte. Da Svenn ble tidlig pensjonist, kjente han at han fremdeles hadde mye å gi og ønsket å bruke kompetansen og arbeidserfaringen sin i arbeid med mennesker.

Svenn forteller: — Jeg hadde akkurat gått av med pensjon, og tok en sving innom frivilligsentralen hvor jeg traff daglig leder, Marit Helen, som sa at de hadde et prosjekt og lurte på om jeg kunne tenke meg å jobbe med det.

Byåsen Men At Work blir til

Under en idédugnad ble det etablert et forslag om å starte opp en gruppe som kunne adressere unge menn. Der skulle det skapes en arena for språktrening og sosial trening for hvordan det norske samfunnet fungerer.

Husen var en av de interesserte som møtte opp og ønsket å bidra. Han ble med i frivilligheten for å lære norsk og bygge seg et nettverk. Ganske raskt meldte Husen seg som leder i prosjektet og jobbet skulder ved skulder med Svenn. Dette ble forløperen til det som etter hvert ble hetende Byåsen Men At Work.

Byåsen Men At Work fikk frivillige oppdrag

som eksempelvis rigging til ulike konserter og arrangementer.

Den engasjerte gruppen ble lagt merke til, og oppdrag fra større arrangører strømmet inn. I 2017 vant de den gjeve Frivillighetsprisen av Trondheim Kommune.

Svenn: — Det å ha en gruppe sånn som Byåsen Men At Work, hjelper den enkelte et stykke på vei. De to årene med introduksjonsprogram passer kanskje bra for noen, men er ikke nok for alle.

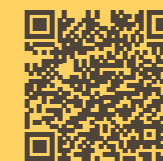
Arbeidsmarkedet er tøft og det kan være vanskelig å få jobb uten arbeidserfaring. Vi ser at Svenn, gjennom frivilligheten, har fått mulighet til å skape en arena der unge menn får arbeidstrening og sosialt nettverk, noe som gjør dem bedre rustet i møtet med arbeidslivet.

Dette ble tydelig da Svenn fikk telefon fra et busselskap om en jobbsøker som hadde oppgitt ham som referanse etter å ha deltatt i Men At Work.

Svenn: — Vi som har vært med som støttespillere står som referanse for de som er der. Og han sendte meg en melding etterpå om at han hadde fått jobb. Og da tenker jeg at dette er en person som har kommet hit med den ballasten og de utfordringene, og så har han jobbet seg gjennom. Og så har du bidratt til at han har kommet seg gjennom. Da er det verdt alt!

Frivillighet i mitt hjerte

Skann QR koden for å se hele historien om Svenn og Husen, samt de andre ildsjelene som har bidratt til serien.



Episoder:

1. Aktivitetsvenn
2. Pensjonert leder (Byåsen Men At Work)
3. Pensjonisttilværelsen
4. Kjerringa fra Chile
5. Trivselsvenn Ingunn
6. Ungdommer og seniorer i frivillighet



FORENINGSPORTALEN

De fleste er enig i at det trengs et oppdatert register over alle foreninger som er i drift i kommunen, og en oversikt over det som skjer. På den måten kan vi få flere til å være aktive og få gode liv. Mange har prøvd i flere år, men har erfart at det er vanskelig å lykkes med dette. Vi mener vi har funnet en bra løsning med et enkelt system, og at en lar frivilligsentralen ta et overordnet ansvar.

Norges Frivilligsentraler og WIS tilbyr en enkel og rimelig løsning for å holde oversikt over foreninger og aktivitet i din kommune. Løsningen leveres i samarbeid med de enkelte frivilligsentralene i landet.

Her har vi valgt ut fem fordeler du får med foreningsportalen.



1.

Innbyggerne får full oversikt over foreningene, og hva som skjer i kommunen.

2.

Enkelt å administrere informasjon og sende e-post/sms til aktuelle foreninger.

3.

Gratis prøveordning!
Frivilligsentraler kan bestille løsningen, og WIS hjelper til med å hente inn data. Dere får prøve ut løsningen med egne data før evt. beslutning om kjøp.

5.

Knytt opp til 100 ulike fritidsaktiviteter til hver forening i foreningsportalen. Hver aktivitet har tilhørende illustrasjoner.

4.

Hver enkelt forening kan med én lenke oppdatere sine opplysninger.

For mer informasjon, og bestilling, gå til Foreningsportal.no

Løsningen er levert av



+

Løsningen er tilgjengelig på mobil, PC og nettbrett



FOTO: Peter Mydske/Stortinget

Fra asken til ildsjel

— Negativitet gir fyr til flammen som brenner i meg

Hunter skjønte i en tidlig alder at han ikke var som alle andre. Andres hat mot slike som ham kjente han på kroppen. På vei til skolen ble han banket opp, og på skolen ble han mobbet. Hvordan gikk det til at han i 2022 vant den nasjonale frivillighetsprisen Årets nykommer? Her er historien til Hunter Aamodt Bjerkeli.

Av: Camille Oneida Charles, Rådgiver Oppvekst NFS

Hunter kom ut som transperson da han var 17 år. Han identifiserer seg som gutt/mann og bruker han som personlig pronomen.

— Flere nektet å si *han* til meg i begynnelsen, forteller Hunter oppgitt. — Men i dag bruker jeg de negative tingene til min fordel. Som ekstra fyr til flammen som brenner i meg. Har du andre meninger, er det greit. Jeg bryr meg ikke, sier han.

De stirrende blikkene

Aamodt Bjerkeli vokste opp i Flekkefjord, en liten kommune på Sørlandskysten med rundt 9000 innbyggere. Hunter forteller at i motsetning til en storby, hvor skeive kan gå under radaren til de ønsker å dele sin historie, er det i et lite, lukket lokalsamfunn umulig å være anonym som transperson.

— Det er ikke sånn at alle gir lange blikk hele tiden, men det kan være de som ser på deg litt for lenge, sier Hunter. — Da blir det fort slik at en heller kjøper klær i nabobyen der ingen andre kjenner deg. I Flekkefjord ser jeg sikkert fem personer jeg kjenner i løpet av fem minutter. Derfor reiste jeg heller to timer til Kristiansand, hver vei, midt i en skoleuke. Det er ikke sånn det skal være, sier han.

Skeiv Kafé og frivilligheten

Da Hunter var 17 år ble han syk og droppet ut av videregående. Med lite å gjøre og en følelse av tiltaksløshet, lengtet han etter noe meningsfylt å gjøre med tiden sin. Sammen med moren utviklet han idéen om å starte en kafé for skeive. For å realisere drømmen sin om å skape denne møteplassen, kontaktet han Flekkefjord Frivilligsentral. Her fikk han en

fantastisk støttespiller i daglig leder Marianne Hafte.

— Vi har kjent hverandre lenge, både før og etter jeg kom ut som transperson. Hun støttet idéen 110 prosent, sier han.

Flekkefjord Frivilligsentral stilte med lokaler, og endelig kunne dørene åpnes for stappfull Skeiv Kafé i lille Flekkefjord kommune.

Hvordan var responsen i lokalsamfunnet?

— Vi fikk masse god feedback. Selvfølgelig opplevde vi også noen ufine og sleivete meldinger på sosiale medier, mest på Facebook. Ikke fra min generasjon, vel og merke. De fra Facebook var vel litt opp i alder, sier han humrende.

Hunter forteller om Skeiv Kafé med stolthet, og det er tydelig at denne idéen ble skapt ut ifra et behov han visste var der ute. Et behov han også selv hadde.

— Flere av de som kom på Skeiv Kafé var ikke skeive selv, faktisk. De ønsket å vise solidaritet og kom innom for å ta en prat med oss. Jeg tror derimot at det var mange skeive som satt hjemme og tenkte at dette var et sted de hadde lyst til å gå og møte folk, men som ikke turte å ta steget, sier han.

Slik Hunter ser det, er frivilligheten fantastisk til å ta i mot skeive med åpne armer.

Er frivilligheten gode nok på å inkludere skeive?

Hunter trekker pusten litt for å finne riktige ord.

— Problemet er at det er få som tør å starte noe selv. Man venter alltid på at en skeiv person skal starte en aktivitet. Det er ikke rettferdig. Vi lever i et land som generelt er støttende og vil at folk skal være folk. Men få streite tør å gå i bresjen. Vi trenger flere av de som kan være et skjold foran oss og være klar til å ta en støyt hvis det skjer noe, sier han.

Hva tenker du frivilligsentralene kan gjøre for å få til det du beskriver?

— Frivilligsentralen åpner gjerne dørene sine til skeiv kafé, men hvis arrangøren ikke er i samme situasjonen som de som kommer til kaféen, kan deltakere frykte manglende forståelse. Hvis du vil gi et tilbud til skeive, er det viktig å lese seg opp på temaer som seksualitet, legning og kjønn i møte med skeive. Kontakt også skeive

organisasjoner for råd og tips, sier Hunter. Han mener at frykt for manglende forståelse er en stor del av grunnen til at skeive heller velger å gå til organisasjoner som FRI eller Skeiv Verden, før de tenker på å gå til en frivilligsentral.

Drømmen lever videre

Åpningen av den skeive møteplassen skapte store bølger i Flekkefjord. Ringvirkningene ser man tydelig den dag i dag.

Hunter nevner mange positive endringer takket være Skeiv Kafé:

— Det var en elevgruppe på nærskolen som ønsket å vite mer om hvordan det er å være skeiv, og lærerne ønsket å snakke med noen med førstehåndserfaring. Da kontaktet de meg. I Flekkefjord har det blitt mer vanlig å snakke om skeive personer og det er blitt et samtaleemne blant folk, sier han, og legger til

— Jeg kjenner til flere skeive i lokalsamfunnet mitt nå, enn jeg gjorde før jeg startet Skeiv Kafé.

— Få streite tør å gå i bresjen. Vi trenger flere av de som kan være et skjold foran oss, og være klar til å ta en støyt hvis det skjer noe.

Hvor går ferden for deg nå, Hunter?

Hunter lyser opp og er ivrig til å fortelle om fremtiden.

— Jeg har så mange drømmer og idéer. Jeg har lyst til å arrangere Pride-tog her i Flekkefjord, for det har vi aldri hatt, sier han.

I det store og det hele ønsker Hunter å bli husket som den som pushet grensene og utfordret status quo.

— Siden jeg var 17 år har jeg vært åpen om det å være skeiv, jeg har brettet ut om mine opplevelser, jeg har vært i avisen. Det er min måte å flytte grensene littegranne. Målet mitt er å bidra til at grensene flyttes nok til at de som kommer etter meg ikke må oppleve de tingene jeg har opplevd, avslutter han.



"De verdier mennesket trakter mest etter: Helse, kjærlighet, trygghet, mening, god samvittighet, lek og nytelse – opptrer i fellesskap, ikke i strålende ensomhet"

- Per Fugelli (1943-2017)

Folk trenger folk: Økende psykisk uhelse blant eldre

Nye bekymringsverdige tall viser en fortsatt økning i psykiske lidelser og ensomhet blant eldre. På de neste sidene skal vi lære mer om hva som ligger bak disse tallene, og se på utfordringer og muligheter knyttet til frivillig sektor som et supplement i eldreomsorgen.

Av: Michelle Grude Heggen, Rådgiver Folkehelse NFS

Ni av ti aktiviteter i regi av frivilligsentralene er åpne for alle, og retter seg dermed mot ensomme og eldre i lokalsamfunnet. Det økende antallet eldre som sliter i utenfor-skap viser at det er større behov for frivillig sektors innsats i årene som kommer.

Økningen i psykiske lidelser blant eldre skyldes flere faktorer, inkludert ensomhet, mangel på sosial støtte, fysiske helseproblemer og redusert mobilitet. Forskning viser at psykiske problemer ofte fører til ensomhet og øker risikoen for somatiske (kroppslige) sykdommer.

Befolkningen lever lenger, og for mange varer pensjonisttilværelsen nesten en tredjedel av livet. Derfor må arbeidet med å fremme god psykisk helse og livskvalitet være gjennom hele livet.

Ensomhet blant eldre er utbredt, spesielt blant de aller eldste. Forskning viser at 60 % av aleneboende eldre menn føler seg ensomme, sammenlignet med 10 % av samboende menn. Tilsvarende tall for kvinner er omtrent 50% og 15%.

Om lag 650 mennesker tar livet sitt i Norge hvert år. To av tre er menn. Den gruppen som skiller seg markant ut på denne statistikken er menn over 80 år. Faktorer som mangel på sosial støtte, fysisk helse, ensomhet og utvikling av psykiske lidelser spiller en rolle

i disse tallene. Ensomhet alene kan føre til tap av livskvalitet.

I en rapport fra Røde Kors forteller 9 av 10 frivillige besøksvenner at de tror personen de besøker kjenner seg ensom. For mange er besøksvennen den eneste sosiale kontakten de har i løpet av uken. Disse tallene viser tydelig at her må alle kluter til – og at det aldri har vært større behov for frivilligheten overfor denne målgruppen.

Med økende antall eldre i samfunnet er det en forventning om at også ensomheten vil fortsette å øke. Potensielt kan tallet stige fra 180 000 i 2020, til 290 000 i 2035. Derfor er det et presserende behov for kunnskapsbaserte tiltak for å forebygge ensomhet og psykisk uhelse blant eldre.

Livsstilsfaktorer spiller en viktig rolle i å opprettholde god psykisk helse i eldre år. Et sunt kosthold og regelmessig fysisk aktivitet kan øke motstandskraften mot sykdom og forbedre livskvaliteten. Sosialt samvær og tilgjengelige møteplasser i lokalsamfunnet bidrar positivt til den psykiske helsen. Deltakelse i meningsfulle aktiviteter hjelper enkeltpersoner med å håndtere livssituasjonen.

Folkehelsekampanjen *ABC for god psykisk helse* (Act, Belong, Commit) er et eksempel på et rammeverk som fremmer mental

Om lag 650 mennesker tar livet sitt i Norge hvert år. To av tre er menn. Den gruppen som skiller seg markant ut på denne statistikken er menn over 80 år.

helsebevissthet og oppfordrer enkeltmenn- esker til å ta aktive valg for god psykisk hel- se. Den forteller at god psykisk helse kan oppnås gjennom å gjøre noe aktivt (A), gjøre noe sammen (B) og gjøre noe med mening (C).

Frivillig arbeid kan forebygge psykisk uhelse, ved å gi den eldre muligheten til å engasjere seg, dele sin kunnskap og er- faring, bygge sosiale bånd, og samtidig øke sin egenverdi. Frivilligsentralene tilbyr aktiviteter og tjenester som fremmer helse og trivsel, og bidrar til økt bevissthet om helse og forebygging blant befolkningen. Selve *Grunnmuren* i sentralene er å gi innbyggerne i lokalsamfunnet et sted hvor

de kan *Act, Belong, Commit*.

For å adressere utfordringene knyttet til psykisk uhelse og ensomhet blant eldre, må myndigheter, frivillige organisasjoner og enkeltpersoner samarbeide. Det gjøres allerede et omfattende og godt arbeid i sentralene for å engasjere og inkludere seniorbefolkningen - Likevel viser tallene at det er behov for mer av det gode. Tettere samarbeid med helse- og omsorgs- tjenestene kan bidra til at det gode tilbudet når ut til flere.

I det videre skal vi se nærmere på hvilke utfordringer som kan oppstå i forbindelse med et slikt samarbeid, og mulige løsninger.

Frivillighet i eldreomsorgen: utfordringer og muligheter

Av: Michelle Grude Heggen, Rådgiver Folkehelse NFS

Eldreomsorgen står overfor en stadig øken- de utfordring i møte med en aldrende be- folkning. Når så mange flere eldre trenger omsorgstjenester, blir behovet for frivillig innsats mer påtrengende enn noensinne. Selv om frivilligheten kan tilby verdifull støtte, er det også mange utfordringer knyttet til denne formen for omsorg. Vi skal her se på dette utfordringsbildet, og mulighetsrommet, for frivillighet i eldreomsorgen.

Baksiden av den økte levealderen i Norge, er at dagens eldre i større grad enn tidligere lever med mer komplekse helseproblemer, som krever spesialisert kunnskap og omsorg. Frivillige, selv om de har gode hensikter, kan mangle den nødvendige opplæringen og erfaringen for å takle slike utfordringer på en effektiv måte.

Det finnes ingen quick fix på eldreomsorgen, den krever kontinuitet og pålitelighet. Eldre



"Et sykt menneske er et sårbart menneske som ikke vil møte et klinisk blikk som gjør ham til en ting, men øyne som innbyr til et møte mellom et du og et jeg" – Per Fugelli

mennesker trenger hjelp til faste tider, og avhengighet av frivillige kan derfor skape ufor-utsigbarhet. Frivillige kan ha andre forplikt-elser eller helseproblemer som begrenser deres deltakelse, noe som kan føre til brudd i omsorgs-behovet.

Omsorg handler ikke bare om fysisk pleie, men også om sosial interaksjon og følelsen av tilhørighet. Eldre mennesker er spesielt utsatt for sosial isolasjon, og selv om frivillige kan bidra til å lette ensomhet, kan de ikke erstatte behovet for stabile og kontinuerlige sosiale relasjoner.

Frivilligheten er en kjempe-ressurs, så lenge den gjøres på frivilliges premisser. Vi vet alle at frivilligheten bærer en enorm egenverdi i seg, ikke bare for samfunnet, men også for den enkelte frivillige. Deltagelse via frivillighet i helse- og omsorgssektoren kan bidra til å gi enkeltmennesket en dypere forståelse av aldring og eldre menneskers behov, og en følelse av å være til nytte.

Frivillighetens verdi

Frivilligheten er, og kan være, en supplerende omsorg, men vil aldri kunne erstatte profesjonell omsorg. Frivilligheten kan tilby supplerende tjenester som følgeskap, sosialt samvær, samtaler og hjelp med enkle daglige oppgaver. Dette kan lette belastningen på omsorgstjenestene, samtidig som det gir den eldre mer personlig

oppmerksomhet. Frivilligheten kan være limet som fyller gapene i omsorgssystemet, dersom frivillige organisasjoner og helse- og omsorgstjenestene samarbeider godt. Den kan bidra til å frigjøre viktige ressurser i omsorgstjenestene, som kan omfordres for å sikre bedre kvalitet i tjenestene.

Frivillighetens behov

Frivillighet i omsorgssektoren kan by på flere utfordringer. En av dem er mangelen på koordinering av det frivillige arbeidet. Det mangler oftest koordinering mellom omsorgstjenestene, noe som kan føre til at de frivillige arbeider isolert og uten nødvendig støtte. Dette kan føre til at de frivillige mister motivasjonen.

Videre vil manglende opp- læring og veiledning i hvordan å håndtere eldre menneskers spesifikke behov og ut- fordringer, og tydelige rammer for hva den frivillige oppgaven egentlig er, kunne føre til risiko for feilbehandling eller neglisjering.

Med god kursing, et koordinerende ledd for å trygge både frivillige og klienter, er det stort handlingsrom for frivilligheten i omsorgstjenestene.

I neste sak skal vi se på et eksempel fra Eidskog Frivilligsentral, hvor deres bistand til matutkjøring til eldre sparer kommunen for en stor utgift.



Matkjøring til de eldre:

Når frivilligheten supplerer eldreomsorgen

På Eidskog Frivilligsentral har de løst oppdraget med å kjøre ut mat til hjemmeboende eldre i over tjue år. Daglig leder Joakim Leveborn Nilsson stiller gledelig til intervju for å fortelle hva som kreves for å innfri på dette oppdraget.

Av: Ingelin Bergvall, Kommunikasjonsrådgiver NFS

Å sørge for at hjemmeboende eldre og syke har et tilbud om mat levert på døren kan høres ut som en oppgave kommunen har ansvar for, men det finnes ingen slik lovpålagt oppgave fra statlig hold. Det gjør at det heller ikke gis penger til kommunen over statsbudsjettet for å løse en slik oppgave. Derfor er mange småkommuner helt avhengige av frivilligsentralene for å kunne levere et slikt tilbud.

Da Joakim, Jocke, Leveborn Nilsson begynte i stillingen som daglig leder på Eidskog Frivilligsentral for halvannet år siden, tok han over stafettpinnen for matutkjøring fra sin forgjenger. Sentralen hadde da sørget for matutkjøring til eldre hjemmeboende i nærmere 20 år.

— Siden jeg tok over har jeg vært veldig opptatt av å få inn gode rutiner i arbeidet med å løse dette oppdraget. For eksempel mener jeg det er viktig å reise to og to, da det skaper en trygghet både for de frivillige og de eldre. Dette sørger vi

for, det er mer enn nok frivillige som vil kjøre, sier han.

Han forteller at sentralen har tre grupper med seks frivillige i hver, som hver har ansvar for 1 rute med matutkjøring hver tredje uke. I reservegruppen står det 15 frivillige til disposisjon.

— Vi kjører ut mat tre dager i uken, hver uke gjennom hele året. Hver gruppe frivillige har ansvar for tre dager med utkjøring, hver tredje uke. Vi leverer mat til omtrent 60 mennesker i Eidskog per utkjøring. Med tre måltider per person, tre dager i uken, blir det over 9000 måltider vi leverer i året, sier han med tydelig stolthet.

Selv om ikke belastningen blir så stor på hver enkelt frivillig, ligger det mye arbeid bak det å koordinere denne innsatsen. Leveborn Nilsson leder tre kjøregruppe-møter i uken, mandag, onsdag og fredag, i tillegg til å koordinere mottakere og kjøkken.

— Hver uke har jeg oppdatert info om hvilke mottakere som skal ha mat denne uken, som jeg koordinerer med helsetunet som lager maten. Eller dersom det er meldt inn allergier eller behov fra enkelte mottakere, så formidles det også, sier han.

Og nettopp denne fleksibiliteten er det som gjør at Jocke bruker ca. en fjerdedel av arbeidsuken sin på å løse dette oppdraget.

— Jeg er tilgjengelig hele tiden. For den eldre kan det være urovekkende å ikke få tak i oss, dersom de f.eks skal melde seg av matleveringen for en periode. Enten fordi de skal reise, få besøk, eller kanskje må ha et opphold på sykehus, sier han.

For den enkelte betaler kun for de måltidene de mottar, og det er takket være den daglige lederens tilgjengelighet, stor fleksibilitet for å si nei takk til levering når det er ønskelig.

Til grunn for oppdraget frivilligsentralen løser for kommunen, forteller Jocke, som han gjerne vil kalles, at det foreligger en partnerskapsavtale som gjennomgås årlig av styreleder.

— Her diskuteres blant annet kostnaden for kjøregodtgjørelse til de frivillige, og potten (som årlig brukes opp) til dette er nå på 100 000 kroner, sier han.

I og med at oppdraget har blitt løst i så lang tid finnes det stor frivillig vilje i lokalsamfunnet for å bidra til matutkjøringen. Det er rom for at de frivillige som løser oppdraget fast kan erstattes ved sykdom eller ferie. Den som ikke like lett kan byttes ut, er lederen som koordinerer det hele.

— Det har kun hendt én gang at jeg har vært syk, og da havnet på sykehus, slik at jeg ikke kunne holde i denne oppgaven. Da trådte en tidligere ansatt ved sentralen inn, og hentet min tjenestetefon hos min kone, for å kunne være tilgjengelig for frivillige og mottakere, sier han.

Lederen innrømmer at det sånn sett er litt skjørt når så mye avhenger av én mann, 52 uker i året.

— Det er litt skjørt, hvis jeg skulle ramle om i kveld. Jeg har et ønske om å ha en sidekick på 20 %. Det ville skapt rom for samarbeid, utvikling av tilbudet og styrket sentralen som et hele, sier han.

Opplever du at oppdraget med matutkjøring skjer på frivillighetens premisser?

— Jeg og de frivillige er veldig serviceminded og positivt innstilt ved henvendelser. Men svaret mitt er alltid at jeg må se om det finnes frivillige som vil løse oppgaven, før jeg kan gi et endelig svar. Man skal ikke ta frivilligheten for gitt, men i tilfellet med matutkjøring hos oss, så er det så mange frivillige som vil bidra. Hadde det ikke vært slik, ville kommunen hatt en langt større utgift med dette enn de nå har, sier han.

Han legger til at det ikke må tas som en selvfølge at alle frivilligsentralene kan ta på seg denne oppgaven. Det krever både tid, tilgjengelige frivillige som er motivert over lengre tid, og et godt samarbeid og kommunikasjon med kommunen og omsorgstjenestene.

Jocke forteller videre at en del av driftstilskuddet fra kommunen går til å dekke lønnen hans for arbeidet han gjør med matutkjøringen. Eidskog Frivilligsentral får lokalfinansieringen sin dekket av kommunen.

Frivilligsentralen i Eidskog har rikelig med frivillige, og er godt kjent og satt pris på i lokalsamfunnet. Dette ble tydelig julen 2023, da en anonym giver og sponsorer sørget for at frivilligsentralen kunne avholde julebord for de frivillige.

— Da disse pengene kom som en fin overraskelse var det første jeg tenkte på at jeg ville vise taknemlighet overfor de frivillige hos oss – da ble det julebord, og senere blir det sommerfest, på hele gjengen, sier Jocke lattermildt.



FOTO: Eric Utgården

Én av syv barn har aldri opplevd å være del av organisert fritid

Ungt utenforskap er en stor samfunnsutfordring som har store kostnader både for den enkelte og for samfunnet. Grunnlaget for en god helse og livskvalitet i voksenlivet legges i barne- og ungdomsårene. Forskning viser at muligheten for deltakelse i fritidsaktiviteter er viktig både for den fysiske og psykiske helsen i oppveksten – men også senere i livet.

Av: Ingelin Bergvall, Kommunikasjonsrådgiver NFS

Å inkludere barn og unge som faller utenfor eksisterende fritidstilbud i lokalsamfunnet er derfor en av de viktigste oppgavene frivilligsentralene ivaretar. Sentralenes hovedsatsing overfor barn og unge går ut på å gi dem en verdifull og sosial fritidsarena tilpasset deres premisser.

Det er et tydelig politisk fokus på å utjevne de økende forskjellene blant barn og unge, både i og utenfor fritidsarenaen. Denne høsten begynte regjeringen med *Handlingsplan for deltakelse i fritidsaktiviteter for barn og unge*, som skal være ferdigstilt før sommeren 2024. Kultur- og Likestillingsdepartementet inviterer alle gode krefter innen kultur-, idretts- og friluftslivsaktiviteter til å komme

med innspill om hva som skal til for å inkludere flere.

Frivillighet er avgjørende for å sikre gode oppvekstvilkår og en aktiv fritid. I Levekårsundersøkelsen fra 2017 kom det frem at halvparten av alle foreldre med barn i barneskolealder hadde utført frivillig arbeid innenfor idretten siste året. Selv om det finnes rikelig med lag, foreninger og klubber med et tilbud til barn og unge, har likevel 14 % aldri opplevd en slik tilhørighet innen de går ut av ungdomsskolen.

Mer enn hvert tiende barn i Norge vokser opp i familier med vedvarende lav inntekt, preget av både økonomisk utenforskap og

det sosiale utenforskapet som gjerne følger med. For å fange opp barn og unge som faller utenfor den tradisjonelle fritidsarenaen må det derfor finnes et bredt gratis aktivitetstilbud, som gir mulighet for alle til å kunne delta på sine premisser. Frivilligsentralene spiller her en viktig rolle, ved å kunne tilby et supplement til de etablerte fritidsarenaene i lokalsamfunnet.

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

For å utvikle relevante og aktuelle tilbud må en kjenne målgruppen i sitt lokalsamfunn. En god måte å bli kjent med utfordringene blant barn og unge i ditt lokalsamfunn, kan være å lese Ungdata-undersøkelsene som har blitt gjennomført i kommunen. Rapportene ligger tilgjengelig på Ungdata.no, under Kommunerapporter. Her kommer det bl.a. frem hvilke aktiviteter de deltar på, og hvor mange som ikke deltar i organisert aktivitet.

Ungdata-undersøkelsene gir informasjon om hvordan barn og unge i norske kommuner har det hjemme, på skolen og privat. I gjennomsnitt svarer 11 % av unge at de føler seg veldig mye plaget av ensomhet. I enkelte kommuner kan dette tallet være så høyt som

30 %. Mobbing kan være svært skadelig for den som utsettes for det, og det er derfor bekymringsverdig at 8 % av barn og unge sier de blir mobbet minst hver 14. dag. 17 % av barn og unge sier de har hatt mange psykiske plager siste 7 dager.

Frivilligsentralen er en god og naturlig samarbeidspartner for organisasjoner som retter sin aktivitet mot barn og unge. I samspill kan en videreutvikle eksisterende tilbud slik at det fanger opp flere barn og unge. Et eksempel på nytenkning finner vi i Risør Frivilligsentral, hvor de sammen med biblioteket og kinoen arrangerer åpne spillkvelder for barn på mellomtrinnet. Her kan barn møtes og spille bordtennis, brettspill, dataspill- og singstar-turneringer, quiz og lignende.

Frivilligsentralene bidrar til barn og unges fritidstilbud blant annet gjennom BUA utlånsordning, **ALLEMED**-aktiviteter, leksehjelp (ofte i forbindelse med spill eller aktivitet), fritidsklubb, ferieaktiviteter sykkellritt, gaming-arena, håndarbeid, symaskinkurs, og samkjøring til fritids-tilbud.

Ressursside:

På nettsiden allemed.no finnes en verktøyskasse av ressurser og ideer for sentraler som ønsker å jobbe rettet mot barn og unge, og oversikt over støtte- og tilskuddsordninger som kan hjelpe til i arbeidet.



FOTO: SouthCoastCreative for NFS



FOTO: SouthCoastCreative for NFS



FOTO: Ingar Sørensen

Arbeid med mening

Utenforskap har store konsekvenser for samfunnets evne til å opprettholde velferdsnivået, og sikre gode levekår i Norge. Samtidig truer det med å bli en arv som går i generasjoner. Frivillig innsats er uvurderlig for å bryte denne sirkelen.

Av: Anita Væting, Rådgiver Inkludering & mangfold i NFS

Mennesker med minoritetsbakgrunn kan oppleve å stå ufrivillig utenfor arbeidslivet. Lavterskel møteplasser og trygge arenaer for å trene på norsk og tilegne seg nødvendig kunnskap er viktig for å komme inn i arbeidslivet. Frivilligsentraler i hele landet tilbyr slike arenaer, som bidrar til at deltakere får etablere nyttige relasjoner og nettverk.

Et viktig frivillig bidrag til inkludering i arbeidslivet, er arbeidstrening hvor deltakere får øve på språk, utvikle ferdigheter og kjenne på mestring i et fellesskap de føler seg hjemme i.

I denne saken lar vi oss inspirere av organisasjonen LIN, som gjennom sitt prisbelønte arbeidstreningstiltak har hjulpet flere minoritetskvinner ut i arbeid.

Da Bibi Thaiba Musavi etablerte LIN (Likestilling, Inkludering og Nettverk) i 2009, var

målet hennes å hjelpe minoritetskvinner. I dag er LIN en interessepolitisk ressursorganisasjon for flerkulturelle minoriteter i Norge, som blant annet løfter mennesker ut fra utenforskap, og inn i arbeidslivet.

– I LIN møter vi mange mennesker som har mistet motivasjonen i møtet med samfunnet. Noen har fått mange avslag i sin søken etter jobb, andre har av det offentlige fått vite at deres kompetanse eller bakgrunn ikke er like mye verdt i Norge som de hadde håpet på, sier Rabia Musavi, daglig leder i LIN.

Rabia er medgrunnlegger av LIN datter av organisasjonens grunnlegger, og har vært med siden starten. På NFS sin inkludering og mangfoldskonferanse deltok hun i panel-samtale om mangfold i organisasjonslivet.

– Mange sier at det første møtet med oss i LIN er viktig og annerledes. Dette fordi vi ser på dem som likeverdige partnere, og at

vi jobber for å gjøre det bedre for dem. Vi sørger for at hver enkelt person vet at de er en ressurs. At vi ikke stakkarliggjør dem. At vi heller jobber med å styrke dem og bygger videre på det de har med seg, sier Musavi.

"Vi sørger for at hver enkelt person vet at de er en ressurs"

Altruistisk systue

LIN ble kjent for deres innsats under Koronapandemien, hvor de etablerte et tilbud med arbeidstrening for kvinner. Her bidro deltakerne blant annet som syersker. LIN lagde gjenbrukbare munnbind, i en tid der munnbind var en mangelvare. LIN kaller i dag tiltaket for Arbeid med mening.

– Da samfunnet fikk mangel på munnbind under pandemien, begynte vi å sy. Vi utarbeidet også munnbind som var spesialtilpasset til de som bruker hijab eller turban. Disse munnbindene var spesielt populære. Vi delte de ut gratis til de som ikke hadde råd, og solgte til dem som hadde råd, til inntekt for damene våre. Det essensielle med dette prosjektet har vært at hele salgssummen går til damene som har utarbeidet produktene, sier den daglige lederen.

Hun forteller at ønsket har vært å motivere dem til å være i arbeid, og dermed sørge for at de får en gevinst selv for den innsatsen de gjør.

– For mange er LIN deres første arbeidsplass. De fleste av disse kvinnene har aldri vært i arbeid før, så ved å komme hit blir de vant til at det er noen som venter på dem. Det å vite at noen venter på deg, det gjør at terskelen for å komme seg ut blir lavere, sier hun.

LIN oppsøker også potensielle arbeidsgivere, og hjelper kvinnene med CV- og søknadsskriving. Organisasjonen har et eget kursprogram hvor de gir opplæring i dette.

– Vi driver også mye med en til en veiledning. Vi i LIN er også referanser når disse

kvinnene søker på jobb. Det er viktig å ha en norsk referanseperson, sier Musavi.

70 prosent av damene som fulgte kursprogrammet i 2023 hadde fått seg jobb eller praksis da vi snakket med Rabia i november.

– Dette er kvinner som begynner på arbeidstreningen og sier de kan ingenting, eller vet ingenting. Men etter en liten stund, så utarbeider de produkter av så høy kvalitet. Rabia viser stolt frem en PC-veske som kvinnene har sydd og gitt henne i bursdagsgave.



– Det handler om de små tingene i hverdagen. Kvinner som handler ansiktskrem alene og har dialog med betjeningen på norsk, uten at mannen er med. At de har fått eget bankkort, fått bankID, eller har klart å snakke med naboen, sier hun.

Brobyggere

LIN tilbyr også et brobygger-kurs. På dette kurset lærer deltakerne om arbeid, jobbsøking, frivillighet, helse, barnehage, økonomi, NAV, rasisme, vold i nære relasjoner, rettigheter og selvhjelp - samtidig som de øver på norsk muntlig.

"Når vi får tilbakemelding fra brukere om at de har bestått norskprøven, at de har fått seg jobb, eller at de har kommet seg ut av et voldelig ekteskap - det er anerkjennelse nok."

– Brobyggerne er ressurspersoner i sitt eget lokalmiljø. Gjennom kurset får de kunnskap om de viktigste momentene for å utfylle denne rollen.

F.eks. hva kan du som ressursperson gjøre hvis du møter en kvinne som har blitt utsatt for vold i ekteskapet? Frivillighet er også et av de temaene. Hvor vi snakker om viktigheten av at folk engasjerer seg i organisasjoner, sier hun.

Rabia Musavi mener at i kampen mot utenforskap må vi styrke informasjons-formidlingen i førstelinjen. At offentlige tjenester må gjøre seg kjent med de frivillige organisasjonenes tilbud i sine lokalmiljø, slik at de kan henvise dem som trenger tilbudet, dit det er.

"Fire av ti innvandrerbarn lever i vedvarende fattigdom"

– De som uttrykker ensomhet, depresjon eller vanskeligheter med å sosialisere seg med folk til fastlegen eller NAV - de bør få informasjon om hvor de kan gå og finne et fellesskap, sier hun.

Etter 15 års målrettet innsats for å skape et mer mangfoldig og inkluderende samfunn, vant LIN Mangfoldsprisen 2023 i regi av HER-awards. Musavi sier at en slik anerkjennelse bidrar til å gi mer motivasjon, men at det ikke er den som betyr mest for lederen.


– Når vi får tilbakemelding fra brukere om at de har bestått norskprøven, at de har fått seg jobb, eller at de har kommet seg ut av et voldelig ekteskap - det er anerkjennelse nok. Det bidrar til at vi får en boost hver eneste dag. Bare at én kvinne får seg jobb, bidrar til å gjøre forskjeller i generasjoner. Fattigdom går i arv. Fire av ti innvandrerbarn lever under vedvarende fattigdom. Det er så viktig at vi kan bidra til å løfte opp en hel generasjon og bryte denne sirkelen, sier hun.

Mangfoldsplakaten

Frivillighet Norge vedtok Mangfoldsplakaten i 2020, som de oppfordrer frivillige organisasjoner til å signere. Ved å signere forplikter en seg til å arbeide for en mer inkluderende og mangfoldig organisasjon.

Fra inkluderingskoden.no/mangfoldsplakaten: Det etniske og kulturelle mangfoldet i befolkningen i Norge har økt vesentlig de siste tiårene og er en av de tydeligste endringene i befolkningen, og vil fortsette å være det også i fremtiden.

Frivillig sektor speiler ikke befolknings sammensetningen i dag. Særlig i de representative organene i organisasjonene er det vesentlig mindre mangfold enn man kunne forvente. Dette er en utfordring for sektoren, både opp mot verdien om at alle skal kunne delta, legitimiteten til frivillige organisasjoner som en kanal for demokrati og representasjon og sektorens muligheter til å ta del i samfunnsutviklingen. Frivillige organisasjoner må også være oppmerksom på at økonomi, funksjonsnedsettelse, kjønn, seksualitet og utdanning kan utgjøre barrierer for deltakelse i frivilligheten og at noen kan bli møtt av flere barrierer.


Klipp ut og heng opp
Mangfoldsplakaten
på ditt kontor

Mangfoldsplakaten

Frivillig sektor skapes av dem som deltar. Større etnisk og kulturelt mangfold i befolkningen gir oss nye muligheter for utvikling av organisasjonen. En mangfoldig organisasjon har bredere oppslutning og flere ressurser å spille på. Mangfold gir mulighet for gjensidig læring, forståelse og respekt i møtet mellom menneskene. En mangfoldig organisasjon anerkjenner at vi er forskjellige og erkjenner at noen møter flere ulike barrierer for å delta. Ledelsen i vår organisasjon vil jobbe aktivt for å øke mangfoldet og oppfordrer samtidig medlemmene i Frivillighet Norge til å ta Mangfoldsplakaten i bruk i sine organisasjoner.

Ville

Vi oppmuntrer alle ledd i organisasjonen til å øke mangfoldet. Vi er villige til å endre oss for å nå inkluderingsmålene våre.

Dette får vi til ved å:

- sette av nødvendige ressurser til å jobbe for å øke mangfoldet.
- sette oss konkrete mål for å øke mangfoldet på alle nivå i vår organisasjon.
- spørre oss om noe ved organisasjonskulturen vår hemmer mangfoldet.

Gjøre

Vi har aktiviteter og møteplasser som inkluderer etniske og kulturelle minoriteter. Nye aktiviteter og møteplasser utvikles sammen med dem vi vil nå. Vi identifiserer og senker barrierer for deltakelse i organisasjonen.

Dette får vi til ved å:

- legge inn mål og tiltak for økt mangfold i organisasjonens planer.
- øke kunnskapen vår om mangfold og jevnlig vurdere hvem vi ikke når.
- øke mangfoldet når vi velger nytt styre eller ansetter medarbeidere.

Sjekke

Vi sjekker om arbeidet med mangfold gir resultater. Vi sjekker om vi ivaretar mangfold når vi kommuniserer og tar beslutninger. Vi sjekker om vi tar i bruk kompetansen hos mangfoldet av dem som er i organisasjonen.

Dette får vi til ved å:

- bestemme hvordan vi måler mangfoldet vårt og hva vi bruker målingen til.
- kartlegge ressurser og kunnskap om mangfold i egen organisasjon.
- sjekke om språk og bilder vi bruker viser at vi vil inkludere og være mangfoldige.

Større mangfold

Det etniske og kulturelle mangfoldet i befolkningen i Norge har blitt større. Frivillig sektor speiler ikke det befolkningssammensetningen i dag. Dette er en utfordring for sektoren, både opp mot verdien om at alle skal kunne delta, legitimiteten til frivillige organisasjoner som en kanal for demokrati og representasjon og sektorens muligheter til å ta del i samfunnsutviklingen. Frivillige organisasjoner må også være oppmerksom på at økonomi, funksjonsnedsettelse, kjønn, seksualitet og utdanning kan utgjøre barrierer for deltakelse i frivilligheten og at noen kan bli møtt av flere barrierer.

Signering

Frivillighet Norges vedtok Mangfoldsplakaten på sitt årsmøte 28. mai 2020. På Inkluderingskoden.no kan du lese mer om bakgrunnen for Mangfoldsplakaten og signere den for din organisasjon.

Verktøy for å jobbe med mangfold og inkludering

Eksempler på inkluderingsarbeid og verktøy

På [Inkluderingskoden](http://Inkluderingskoden.no) og Frivillighetnorge.no har vi samlet mange gode eksempler på inkluderingsarbeid og verktøy. Finn inspirasjon og lær av andre.

Artikler

På Inkluderingskoden.no finner du korte praktiske artikler om mangfold, inkludering og organisasjonsutvikling. Her er noen smakebiter.

Inkluderende språk

Hvordan vi snakker om organisasjonen vår og de vi vil nå har stor betydning for hvem som opplever å være velkommen. Dette er viktig når vi skal rekruttere nye frivillige, medlemmer eller deltagere, gjennomføre aktiviteter og fronte våre saker. Hvilke ord vi bruker kan ha stor betydning for den eller de som omtales.

Noen tips

- Unngå å generalisere og å bruke ord og uttrykk som oppleves stigmatiserende.
- Være oppmerksom på ordvalg som skaper skiller.
- Gi tillitsvalgte, frivillige og ansatte opplæring i inkluderende språk.

Strategisk arbeid med mangfold

Å utvikle mangfoldet i organisasjonen er et langsiktig arbeid. Vi trenger en strategi for arbeidet vårt med mangfold. Vi har samlet noen forslag til tiltak man kan inkludere i en slik strategi.

Noen tips

- Legg saker om mangfoldsarbeidet inn i planen for styrets arbeid
- Skaff dere bedre oversikt over og synliggjør mangfoldet i organisasjonen
- Bruk anledningene for å øke mangfoldet, som ved ansettelse, valg og rekruttering av medlemmer.

Måling av mangfold

Det er viktig å være oppmerksom på at kartlegginger som deler oss inn i grupper kan bidra til å skape avstand, stigmatisere eller utfordre personvern hensyn. Et argument for å måle mangfold og å telle med utgangspunkt i bakgrunn er å avdekke eventuelle skjevheter i hvem som blir rekruttert og for eksempel foreslått til tillitsverv.

Noen tips

- Tenk over hva dere måler i organisasjonen i dag og om erfaring og kunnskap fra dette kan overføres til ny områder dere vil kartlegge.
- Bestem dere for hva dere vil måle når det gjelder mangfold og hva dere skal bruke resultatet til. Ikke mål kun for målingens skyld!
- Bruk anledningene som styremøter, årsmøter, årsmelding og plandokumenter til å synliggjøre resultater og lage strategier. Sørg for at strategier følges opp!

Knekk
inkluderingskoden

Ressurssider

Organisasjoner å samarbeide med, hente informasjon og inspirasjon fra

Skeiv Verden	www.skeivverden.no
Skeiv ungdom	www.skeivungdom.no
Foreningen FRI- Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold	www.foreningenfri.no
Regnbuetelefonen	www.regnbuetelefonen.no
Salam (inkludering av LGBTQ+ personer med muslimsk bakgrunn)	www.salamnorge.no
Skeiv Kristen Nettverk	www.skeivtkristentnettverk.no
PKI (Pasientorganisasjonen for Kjønnsinkongruens)	www.pkinorge.no
ABC For god psykisk helse	www.abcforgodpsykiskhelse.no
Livsglede for eldre	www.livsgledeforeldre.no
Verdighetscenteret	www.verdighetscenteret.no
Sykling uten alder	www.syklingutenalder.com
Senter for et aldersvennlig Norge	www.aldersvennlig.no
LIN: Likestilling, inkludering, nettverk	www.linorg.no
Stiftelsen Flyktingehjelpen	www.flyktinghjelpen.no
Caritas: informasjonssentre for innvandrere	www.caritas.no
NKBUF (Nasjonal kompetanse-tjeneste for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse)	www.nkbuf.no
Ungdata	www.ungdata.no
KIA: Org. for flerkulturelt fellesskap	www.kianorge.no
Knekk inkluderingskoden (Frivillighet Norge)	www.inkluderingskoden.no



MAGASINET

2023

Sammen skaper vi gode og inkluderende lokalsamfunn