

Velkommen til kurs om **FRIVILLIGHET**



Kurset handler om frivillighet og frivillig arbeid. Det tar ca 1,5-2 timer (avhengig av hvor mye diskusjon det blir og om dere bruker gruppearbeid) Vi får lære om hva frivillighet er, om frivillig arbeid, om det å være frivillig her i Norge, hvorfor og hvordan man kan delta som frivillig og om frivillige organisasjoner. Alle kan stille spørsmål om det er noe de ikke forstår eller lurer på.

Hva vil jeg lære i dag?

Forventninger



Før man setter i gang er det fint å vite hva deltakerne forventer av kurset. Ta en kort spørsmålsrunde for å få fram forventningene til deltakerne og om det er noe de særlig ønsker at man kan fokusere på de neste 2 timene.



Dette kurset om frivillighet er laget av Frivillighet Norge.

Frivillighet Norge:

- er en organisasjon for frivillige organisasjoner
- snakker med myndighetene om saker som er viktig for frivillige organisasjoner
- jobber for at det skal være enkelt å være frivillig og å drive frivillig organisasjon i Norge
- har ca 300 organisasjoner som medlemmer (2016)

Frivillighet Norge jobber for organisasjonene. Aktiviteter som folk kan delta i er det organisasjonene som tilbyr, som for eksempel idrett, friluftsliv og leksehjelp.

På bildet ser dere forskjellige ting som Frivillighet Norge er engasjert i:

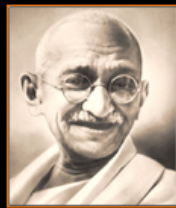
- Frivillighetsprisen –en nasjonal pris som deles ut hvert år for å hedre noen som har gjort en spesielt stor innsats
- Opplæring i å drive organisasjoner
- Å representere mange forskjellige organisasjoner
- En åpen og inkluderende frivillighet; slik at alle som ønsker det kan bruke sitt engasjement og delta i frivilligheten.

Motivasjon



Eksempel:

"Den beste måten å finne deg selv på er å miste deg selv i tjeneste for andre."



Mahatma Gandhi

La oss åpne med et spørsmål til deltakerne. Hvorfor ønsker noen å gjøre en frivillig innsats? Mange vil svare at det handler om å gjøre noe bra for deg selv gjennom å gjøre noe for andre. På lysbildet ser dere hva som motiverte Mahatma Gandhi.

Hva er frivillighet?



Å jobbe for et bestemt mål,
uten å forvente betaling
for jobben



Mange frivillige organisasjoner trenger innsatsen fra frivillige for å få gjennomført det arbeidet de driver med. De frivillige får mulighet til å bruke engasjementet sitt på noe de synes er viktig.

Mange mennesker bruker av sin tid til frivillig arbeid. En som gjør frivillig arbeid er en person som gjør et eller annet for et bestemt mål, for en sak (gjerne noe man er spesielt interessert i) uten å få betalt for innsatsen.

En viktig forskjell mellom å jobbe frivillig og å ha en lønnet jobb er at man selv kan bestemme hvor mye tid man vil bruke på arbeidet og hva man vil gjøre. Det er en frihet en ansatt ikke har på samme måte. Dersom dere spør noen om hvorfor de jobber som frivillige vil mange svare at de gjør det både fordi det kan hjelpe andre, men også fordi det er viktig for dem selv å få være med å bidra.

Viktig med frivillighet!



Ikke bare en måte å spare penger på...

Det handler om:

Å delta

Å påvirke



Frivillighet er viktig ikke bare fordi frivillige gjør en kjempestor jobb for samfunnet, som ellers hadde kostet mye penger. Frivillighet gir også mennesker med ulike interesser og bakgrunn mulighet til å delta i samfunnet. Man får mulighet til å påvirke det som skjer. Det er viktig både for samfunnet, myndigheter og ikke minst de frivillige selv. Ofte driver folk med frivillig arbeid i tillegg til at de er i jobb og har familie. De ønsker å delta i noe som er viktig for dem og å påvirke sin egen og andre mennesker sitt liv.

Eksempel:

Når for eksempel en butikkmedarbeider blir med i en organisasjon som jobber med narkotikaspørsmål, så får denne personen mulighet til å spille en viktig rolle i samfunnet. Han eller hun kan bekjempe problemer knyttet til narkotika, og på denne måten delta i å skape et bedre samfunn.

Når denne frivillige leder en gruppe som lager saker om narkotika til avisen påvirker han/hun publikums mening om saken gjennom informasjon og nyhetsartikler.

Frivillig arbeid er ofte noe man gjør for en frivillig organisasjon. Ofte er det personer som er medlemmer i organisasjonene som gjør frivillig arbeid, men det kan også være andre som ønsker å bidra uten at de er medlemmer. Senere skal vi snakke mer om hva som kjennetegner frivillige organisasjoner, men først skal vi se mer på alt det forskjellige man kan engasjere seg i.



Norge har ca 5 millioner innbyggere, det vil si alle fra barn til eldre, men det er 10 millioner medlemmer i frivillige organisasjoner. Hva betyr det? At veldig mange mennesker velger å være medlem i en organisasjon og at det er vanlig å være medlem i flere organisasjoner. 79% er medlem i en eller flere organisasjoner. Og mange er veldig aktive i de organisasjonene de er med i. Det er faktisk 61% av alle voksne som deltar i det frivillige arbeidet og slik yter en ekstra innsats.

Mer faktainfo om frivillighet:

http://www.frivillighetnorge.no/no/om_oss/fakta_om_frivillighet/grunnleggende_fakta/Nøkkelfakta+om+frivillighet.b7C_wlrKX5.ips

Når vi snakker om frivillighet, snakker vi om medlemmer og frivillige. I praksis er det stort sett det samme. Medlemmer er mennesker som er med i organisasjonen/gruppen og som vanligvis betaler kontingent, ofte en symbolsk årlig sum for å være medlem. Frivillige er medlemmer (og noen ganger ikke-medlemmer) som i tillegg bidrar med hjelp eller ressurser; ofte vil det bety at de hjelper til med å gjennomføre aktivitetene i organisasjonen.

I noen organisasjoner blir det forventet at man deltar på mange aktiviteter. I andre er det mer vanlig å bare støtte organisasjonen moralsk og med penger man betaler årlig.

Foreldre til barn som er med i en organisasjonen, for eksempel idrett eller korps, vil ofte bli bedt om å hjelpe til med å gjennomføre aktiviteter for barna. Det kan være å drive dugnad på loppemarked eller å være publikum på fotballkamp eller en konsert.

Tips til bakgrunnsstoff om medlemskapsbegrepet:

<http://www.frivillighetnorge.no/?module=Articles&action=Article.publicOpen&id=1082>

Hva gjør folk etter skolen og jobben?



Mange er med i frivillige organisasjoner fordi de liker de aktivitetene som organisasjonene tilbyr. Både deltakere og de som gjør frivillig arbeid i organisasjonene er viktige.

Her ser dere eksempler på aktiviteter i frivillige organisasjoner.

- 1) Damini House of Culture – dansekurs for barn
- 2) Røde kors – en frivillig gir førstehjelp til en person etter en bilulykke (bildet er fra en øvelse)
- 3) Norges Blindforbund – En frivillig ledsager følger en blind skiløper ut på skitur
- 4) Et skolekorps – skolekorpsene sørger for festmusikk på 17-mai
- 5) Fartøyvernforeningen - en mann som elsker båter hjelper til med å gjøre en båt klar for vannet
- 6) Bymisjonen, Bekkelaget sykehjem - en frivillig besøker en eldre kvinne

Disse bildene viser både mennesker som deltar i aktiviteter og noen som gjør de vi kaller for frivillig arbeid. For de som skal delta er de som gjør en frivillig jobb veldig viktig. Den blinde skiløperen kommer seg ikke ut på ski alene. Barna som lærer å danse trenger at foreldrene følger dem til danseøvelsen og skaffer kostymer hvis de skal ha en danseforestilling.

Koster det noe å delta ?



Eksempel på utgifter:

- Medlemskontingent
- Deltakeravgift og utstyr

Hva får du igjen?

- Du bidrar til organisasjonens eksistens
- Du får mye igjen for pengene



De fleste organisasjoner har medlemskontingent og deltakeravgifter. Mange organisasjoner har også aktiviteter man kan delta på gratis.

Det er helt greit å lure på hvorfor man skal betale medlemskontingent og deltakeravgifter i tillegg til jobben og tiden man bruker på en organisasjon.

Organisasjonene trenger pengene for å kunne jobbe med sine saker og å tilby medlemmene aktiviteter. Uten betalende medlemmer kan mange organisasjoner ikke drive sitt arbeid. Tallet på medlemmer er også viktig for at organisasjonen kan vise at mange mennesker mener at organisasjonen er viktig.

Organisasjonene ønsker at medlemmene skal oppleve at de får mye igjen for pengene. Ting man får igjen kan for eksempel være medlemsblad, t-skjorter, gratis kurs, hytteturer, mat på møter osv.

Medlemskontingenten er forskjellig fra organisasjon til organisasjon. Ofte koster det mindre for barn og for søsken. I noen kommuner fins det også ordninger for støtte til medlemskap i frivillige organisasjoner og aktiviteter.

Organisasjonene har flere måter å skaffe midler på og å holde utgiftene nede. Ved for eksempel at de som leder aktiviteter gjør dette som frivillig arbeid, ved å arrangere dugnad, selge lodd, skaffe sponsorinntekter, låne ut utstyr og å søke om støtte for eksempel fra kommunen klarer organisasjonene å tilby medlemskontingent og deltakeravgifter som er lavere enn det aktivitetene koster i virkeligheten.

En film om frivillighet

<http://www.youtube.com/watch?v=TMdaYc8MzX0>



Kvikk Lunsj reklamefilm. Trykk på linken til filmen på youtube. Du må ha internett-tilkobling. Evt. kan dere snakke om bildene som er hentet fra filmen.

Vis filmen først og snakk om den etterpå.

Hva ser dere i filmen?

Hvorfor viser vi en reklamefilm for Kvikk Lunsj. Ikke fordi det er en god norsk sjokolade, men fordi denne filmen spiller på norske tradisjoner. Den viser at mange har som tradisjon å gå tur med kaffe og kvikk lunsj og vakker natur og at folk på dugnad merker stier og ordner hytter for andre som også skal på tur. Denne filmen handler om dugnadsånd og om å gjøre noe sammen for andre uten at man får penger for det. Det er mange ting i samfunnet vårt som er helt avhengige av frivillig arbeid.

Hva er dugnad? Hvem har hørt om det før? Et eksempel på dugnad er når de som bor i et borettslag kommer sammen og rydder, fikser ting, maler dører og planter trær. Ofte lager man en fest for de som har deltatt på dugnaden med mat og sosialt samvær.

Dugnad er en vanlig måte å løse arbeidsoppgaver på i frivillige organisasjoner. Dugnad blir også brukt av andre. For eksempel kan det være dugnad i en barnehage for å rydde lekeområdet til barna eller at kommunen inviterer folk til å være med å rydde rusk etter vinteren.

Frivillighet finnes over hele verden



I Norge kan den for eksempel se slik ut



Frivillig aktivitet finnes i alle deler av verden hvor det bor mennesker. Og mange aktiviteter kjenner vi igjen verden over.

Folk stiller opp når det skjer ulykker; jordskjelv, orkan, osv.

Ønsket om å hjelpe mennesker som er i en spesielt vanskelig situasjon; syke, fattige, krigsofre etc.

De aller fleste av oss mennesker ønsker å gjøre noe meningsfylt og å være en del av et sosialt felleskap. Gjennom deltakelse i frivillige organisasjoner gjør vi dette.

Men det finnes også forskjeller i hvordan aktivitetene er organisert i ulike land. Tradisjonene kan være forskjellige.

Her er noen eksempler på organisasjoner Norge:

Samadoon (somalisk velvilje organisasjon) som har radiosending på somali

Bandorg (musikkorganisasjon), som driver med gitarkurs

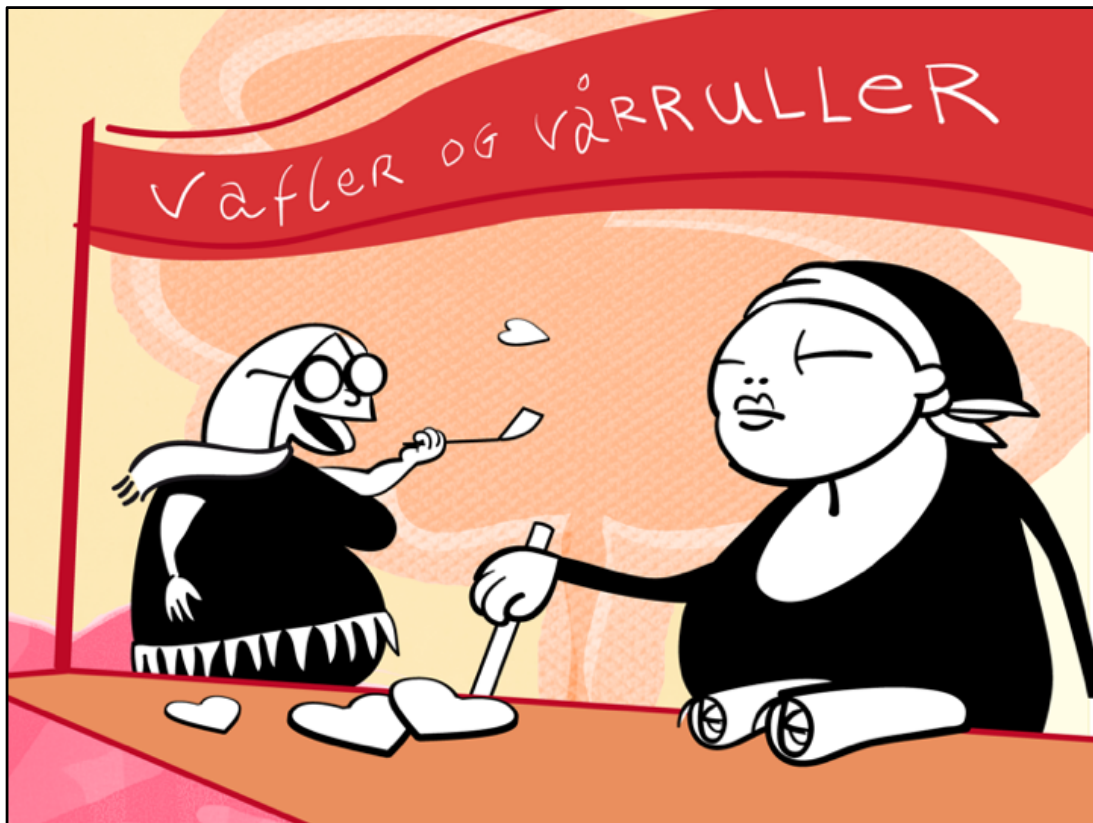
Speiderforbundet, her med aktiviteter for barn i skogen

- Frivillige organisasjoner i Norge er åpne for alle, med det menes at man ikke trenger å bli spesielt invitert eller anbefalt for å kunne bli medlem. Det fins organisasjoner for bestemte målgrupper, for eksempel for barn og unge. Disse har gjerne en øvre aldersgrense for medlemmene.
- Frivillige organisasjoner har stor tillit i befolkningen. For eksempel lytter gjerne politikere til hva organisasjoner mener.
- I Norge er det vanlig at det er frivillige organisasjoner som driver aktiviteter for barn, som for eksempel svømmetrening og barnekor. En del frivillige organisasjoner driver for eksempel med leksehjelp.
- Den mest vanlige organisasjonsformen i Norge er medlemsbasert organisasjoner der man betaler en medlemskontingent for å være med.

Et eksempel på at måten ting skjer på i Norge kan virke uvant er dette sitatet fra Mohamed Adan i Bjørndalen Idrettslag:

-I kulturen jeg kommer fra (Somalia) er det ikke vanlig at foreldrene er engasjert i fritidsaktiviteter for barna. Det er lærere som organiserer idrettsaktiviteter i fritiden. Derfor forventer man det i Norge også. Det Adan beskriver her er møtet med tradisjonen i Norge om å forvente at foreldre skal involvere seg og for eksempel å delta på dugnad hvis barna er med på håndballaget. Forklaringen på at man forventer dette er at organisasjonen ikke har råd til å betale alle voksenledere og trenere. De aller fleste foreldre som hjelper til gjør denne jobben gratis.

Hva slags tradisjoner for frivillig arbeid kjenner dere til fra deres eget land? (Denne runden peker fram mot gruppearbeidet "Frivillighetskultur" (evt. erstatter gruppearbeidet))



Dette bildet viser at frivilligheten forandrer seg som følge av økt mangfold i vårt land.

På bildet ser dere to damer som lager vafler og vårruller. Hvorfor akkurat vafler og vårruller? Vaffelhjertet har lenge vært et symbol på dugnadsånd og frivillighet i Norge. I dag kan like gjerne vårrullen, samosaen eller burritoen symbolisere det samme.

Hva tror dere disse damene driver med? De har rigget til en stand for å selge vaflene og vårrullene. Kanskje de står på en lokal kulturfestival og selger vafler og vårruller for å samle inn penger som går til korpset som barna deres er med i. Har dere andre forslag?

En typisk frivillig i Norge
og
en typisk frivillig i mitt land



Se Gruppearbeid 'Frivillighetskultur'

Hva er en frivillig organisasjon?



- Samarbeid om **sak**
- Har klare "**spilleregler**"
- Har et **valgt** lederskap
- Er **uavhengig**
- Målet er ikke å tjene penger; pengene skal **tjene formålet**



Nå har vi snakket om frivillige organisasjoner. Men hva er egentlig en frivillig organisasjon? Hvordan skiller de seg fra for eksempel offentlige institusjoner og private bedrifter?

For det første består en frivillig organisasjon av mennesker som jobber sammen om en sak eller en aktivitet, uten å tjene penger på det. Et eksempel på en organisasjon kan være en dansegruppe som har som formål å lære bort en folkedans til andre – målet er å videreføre dansen fra generasjon til generasjon.

Organisasjoner har vanligvis medlemmer og regler for hvordan de jobber sammen. Organisasjonen har det vi kaller for vedtekter. Dette er organisasjonen sin egen lov og den sier blant annet noe om hvem man er, hva man skal jobbe med og hvordan man bestemmer ting i organisasjonen.

Fordelen med en organisasjon er at flere blir involvert i en sak, og aktiviteter blir mindre personavhengige. Dersom det er bare en person som "eier" dansegruppa, blir organisasjonen mer sårbar og veldig avhengig av denne ene personen. Det er viktig med ledere som er valgt av gruppen. På denne måten har alle tillit til det ledelsen bestemmer og det gruppen gjør.

Frivillige organisasjoner bestemmer over seg selv og er uavhengige av staten. Ordføreren i kommunen kan for eksempel ikke bestemme at dansegruppa skal opptre i kantina i rådhuset hver dag kl 12. Det er helt opp til dansegruppa hvor og når de vil opptre.

En frivillig organisasjon kan ikke ha som mål å tjene penger til eierne. Pengene som organisasjonen får inn skal gå til saken som organisasjonen jobber for. Hadde en organisasjon et slikt mål, da hadde den vært en bedrift: en butikk eller en fabrikk. Det at organisasjoner ikke har som mål å tjene penger til eierne gjør at folk får tillit til dem og vil støtte med for eksempel gratis arbeid.

Hva gjør organisasjonene?



Så hva driver man med i de frivillige organisasjonene? Med utgangspunkt i denne tegningen kan man snakke om mangfoldet i frivillig sektor.

Bildet viser alle de ulike aktivitetene frivillige gjør i Norge. Alt fra å spille basket til å lage mat. Folk med ulik bakgrunn og i alle aldre deltar. Det finnes mer enn 80 000 frivillige lag og organisasjoner i Norge. Det kan være alt fra lokale grupper som arrangerer fotballturneringer med 10-20 medlemmer, til store organisasjoner med tusenvis av medlemmer og internasjonale aktiviteter.

Noe som passer for deg?



- Aktiviteter for barn og unge
- Kultur: dans, teater og musikk
- Miljø
- Menneskerettigheter og politikk
- Helse
- Idrett og friluftsliv
- Religion
- Bistand til andre land
- **Og mye mer...** *Det er alltid lov å komme opp med egne ideer !*

Alle organisasjoner jobber for ulike saker. Noen organisasjoner jobber med flere saker og flere områder.

Her ser dere eksempler på en måte å dele inn organisasjonene etter hvilke formål de har. Det er flest organisasjoner som driver med kultur, fritid og sport i Norge. Mange av aktivitetene for barn er det frivillige lag og foreninger som står bak.

Alle som ønsker det kan starte en organisasjon i Norge.

Viktig for samfunnet og for deg



**Organisasjonene er
viktige fordi de løser oppgaver,
bringer mennesker
sammen og gir den enkelte
tillit**

Frivillige organisasjoner i Norge har mange viktige roller.

Medlemmer, deltakere og frivillige er organisasjonenes viktigste ressurs.

De som tar på seg oppgaver for organisasjonen blir vist tillit. Med denne tilliten følger det også forventninger om at ansvaret blir fulgt opp. Det betyr ikke at man alltid må ha mye resurser for å kunne gjøre en innsats. Det er mange både store og små oppgaver som skal løses i en organisasjon og det finnes noe som passer for alle. Ofte vil det være slik at de som får hjelp av organisasjonen også etter hvert kan gjøre en frivillig innsats for organisasjonen. Det er heller ikke slik at man trenger å bidra med frivillig arbeid i en organisasjon for å kunne være med. Organisasjonene trenger både deltakere, publikum, frivillige og medlemmer.

Mange organisasjoner er flinke til å lære opp sine medlemmer og frivillige slik at de kan gjøre en god innsats for organisasjonen og å få et godt utbytte av å være medlem.

What's in it for me?



**En mulighet til å
gjøre noe man
liker**

Gjennom å engasjere seg i frivillige organisasjoner kan man gjøre noe man liker og noe man synes er viktig. Vi mennesker trenger å holde på med noe vi synes er meningsfullt og som gir oss muligheter til å utvikle oss.

Det er vanskelig å finne en jobb som fyller alle de interessene man har. Derfor velger mange å i tillegg å engasjere seg i frivillige organisasjoner.

What's in it for me?



Få venner og bli kjent med andre



Ofte er det vanskelig å komme til et nytt land, bygge et nytt liv og få nye venner. Mange som er nye i Norge synes det er vanskelig å treffe nordmenn. Det er ikke mulig å møte noen på gata eller på bussen, sier de. For å treffe andre er det lurt å oppsøke folk der de er aktive med noe. Mange nordmenn driver med frivillig arbeid og bruker mye tid på samlinger og arrangementer med en eller annen organisasjon. Frivillig arbeid er en fin måte å bli kjent med andre på din alder, med noen som deler dine interesse eller situasjon, og bli venner med dem.

Frivillig innsats er en bra måte å tilbringe fritiden på. Man gjør noe sosialt som samtidig er meningsfullt.

På bilder ser dere ungdommer som lagde en flott benk til Kirkens bymisjon utlånsentral Skattekammeret i 2014. Her kan man låne sportsutstyr.

What's in it for me?



Kunnskap og erfaring



Som medlem/frivillig i en organisasjon får man vanligvis opplæring i saker organisasjonen jobber med eller annen viktig kunnskap, for eksempel: kommunikasjon, gruppearbeid, hvordan sy, prosjektledelse osv. Er du med i Røde Kors Ungdom kan du bl.a. få opplæring i bekjempelse av HIV/AIDS eller om internasjonal humanitær rett.

Man får også mye praktisk erfaring. For eksempel kan man arrangere en helgetur, selge billetter til og mat på en håndballkamp for barn og lære enkel regnskapsføring. Det kan være erfaring i hva som helst fra å steke vafler til å lage info-brosjyrer i Photoshop.

What's in it for me?



Nettverk og jobbmuligheter

Ikke minst er frivillighet viktig i forhold til yrkeslivet. Ikke bare fordi man får viktig erfaring som ellers er vanskelig å få, men man blir ofte også kjent med andre. Man får et nettverk, noe som på sikt også kan gjøre det lettere å finne jobb senere.

Det er vanlig at arbeidsgivere også legger vekt på om en person er aktiv og har engasjert seg for eksempel i en frivillig organisasjon. Dersom man har lite jobberfaring fra Norge kan det å skaffe seg erfaring fra frivillig arbeid være en god begynnelse.

Frivillige organisasjoner kan også være et sted å få vist fram den kompetansen man har. På den måten kan man skaffe seg referanser som senere kan komme godt med når man skal søke jobb.

Hva de andre sier...



"Før jeg begynte i gruppen var jeg ikke veldig glad i å gå på tur. Nå gleder jeg meg til disse turene. Jeg har også tatt med familien min på tur i skogen. Jeg setter stor pris på den sosiale delen av speiderturene."

Houda Thaythay, Rabita muslimske speidergruppe



"Jeg engasjerte meg i KRIK (Kristen Idrettskontakt) og KrFU (Kristelig Folkepartis Ungdomsparti) først og fremst fordi at jeg hadde mange venner som var aktive der. Senere ble jeg opptatt av hva organisasjonene arbeidet med og sto for."

**Baguma Buranga
Barne- og Ungdomsrådet i Oslo (BURO)**

Noen erfaringer fra frivillige

Hva de andre sier...



"Bjørndal Idrettslag tok kontakt med oss og spurte om også vi voksne kunne tenke oss å være med. Nå sitter jeg i styret i idrettslaget og har ansvar for foreldreengasjement."

"Ved at vi er blitt kjent med andre foreldre har en ny verden åpnet seg. Nå har våre barn besøk av «norske» barn som overnatter og omvendt. Vi har fått norske venner som vi spiser middag sammen med."

Mohamed Adan, Bjørndalen Idrettslag

Noen erfaringer fra frivillige

Hvordan blir jeg med?



- **Finn ut hva du har lyst til**
- **Google og søke informasjon**
- **Snakk med andre som er med**
- **Spør, spør, spør!**



Ok, nå har vi bestemt oss for å være frivillig. Hvor starter man? Det er viktig å bestemme seg for hva man har lyst til å gjøre. Er det fotball jeg er interessert i? Da kan et lokalt fotballag være en god ide. Har jeg bare 2 dager i året? Kanskje jeg kan være med i Kirkens Bymisjon og bære bøsser 2 ganger i året eller årets TV-aksjon, osv. Vil jeg heller støtte en sak som har med hjemlandet mitt å gjøre kan jeg kanskje bli UNICEF-fadder og hjelpe barn eller bli aktiv i en minoritetsorganisasjon.

Neste steg er å finne informasjon. Det ligger mye informasjon på nettet. Bruk gjerne litt tid på å google og lese litt om de ulike organisasjonene, hvordan man melder seg inn, osv. De fleste organisasjoner prøver å gjøre det enkelt å melde seg inn. Send gjerne en e-post til organisasjonen og fortell at du er interessert i informasjon eller å få komme på en aktivitet.

For å få informasjon om lokale grupper og aktiviteter der du bor er det også lurt å snakke med folk rundt deg. Venner, naboer, lærere, kollegaer, andre foreldre osv.

Lagene, foreningene og organisasjonene er interessert i å få deg med og hva du er interessert i! Spør om det du lurer på!



Frivillig.no er en nettportal der frivillige organisasjoner legger ut oppdrag om frivillig arbeid

Tips

Kommunen der du bor vet hvilke organisasjoner som finnes i kommunen. Dersom det fins en Frivilligsentral i kommunen kan du også få informasjon der.

Ønsker du informasjon om Frivillighet Norge eller har du andre spørsmål? Ta kontakt på telefon 21 56 76 50, eller e-post post@frivillighetnorge.no.

Se også vår hjemmeside: www.frivillighetnorge.no

Frivillighet Norge 2016. Bildene i denne presentasjonen er av Gisle Bjerneby, Klaudia Lech, Wanda Nathalie Nordstrøm, Espen Faugstad, Michael Solbakken og medlemsorganisasjoner i Frivillighet Norge og må ikke brukes av andre i andre sammenhenger.



FRIVILLIGHET NORGE

Dette er tips til de som har lyst til å involveres og ikke vet hvordan. Det kan være lurt å ta med et par annonser fra for eksempel lokalavisa fra lokale organisasjoner. Det kan bidra til at deltakerne får noe konkret å følge opp 😊

Gruppearbeid



- **Hva liker jeg å gjøre?**
- **Hva er vår gruppe god på?**
- **Hvilke organisasjoner passer?**

Se Gruppearbeid 'Hva liker jeg å gjøre?'

Eksempel:



SOS Barnebyer

SOS Barnebyer gir barn trygge hjem, omsorg og fremtid



Barnebyer
Fadderordning
Frivillig arbeid

Eksempel på frivillig innsats:

Anush fra Armenia er frivillig i organisasjonen SOS Barnebyer. SOS barnebyer er en internasjonal organisasjon som fokuserer på barn som har lite. Organisasjonen lager 'hjem' – barnebyer, til disse barna, gir dem mat, aktiviteter og støtter deres utdanning, osv. Slike barnebyer finnes i forskjellige land.

Anush er med i fadderordningen. Det vil si at hun støtter et barn med et månedlig pengebidrag. Til jul og bursdag sender hun også noen gaver.

Anush kan også velge å være med i frivillig arbeid i organisasjonen. Som frivillig vil hun jobbe for eksempel med å finne flere givere til organisasjonen. SOS Barnebyer har også egne barnehager og skoler. Hun kan være med å arrangere aktiviteter i disse institusjonene.

Eksempel:



Kongsberg idrettsforening

Kongsberg Idrettsforening promoterer idrett og en aktiv livsstil

- **9 idretter**
- **Sommer- og vinteraktiviteter**



Eksempel på frivillig innsats:

Hesham fra Libanon er medlem i Kongsberg Idrettsforening. Han er med i fotballag for barn og unge. Foreldrene hans deltar også i foreningen. De står på stand, selger bøker og vafler for å samle inn penger til laget.

Det er ikke bare fotball man kan delta i og ikke bare for skoleelever. Man kan delta i alpint, langrenn, snowboard, sykkel og andre idretter. Det er åpent for alle som har interesse og kapasitet.