



Opplæringskurs

Aktivitetsguiden

Kveld 1

August 2024

Kveld 1

1. Oslo Idrettskrets
2. Presentasjonsrunde
3. Hva er aktivitetsguiden
4. Idrett i Norge
5. Praktisk informasjon





Presentasjonsrunde

Navn

Alder

Bydel

Hva er ditt forhold til idrett og hvorfor vil du jobbe som aktivitetsguide?



Oslo Idrettskrets



Visjon:
Idrettsglede for alle.



Verdier:
Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd - Fellesskap, mestring og ærlighet.



Hovedmål:
Osloidretten skal tilby attraktive idrettstilbud som fører til livslang deltakelse.



Virksomhetsidé:
Oslo Idrettskrets er et overordnet serviceorgan for idretten i Oslo, og idrettsråd for Oslo kommune. Oslo Idrettskrets skal samle og fremme Osloidrettens interesser lokalt og nasjonalt til beste for samfunnet. Idrettskretsen skal i sitt arbeide fremstå som inkluderende, åpen og kompetent.

Politikk

Anleggsutvikling

Fordeling av
tilskudd

Tildeling av
treningstid

Bydelssamarbeid

Aktivitetsguiden

Lov og orden

Utvikling av
idrettslagene

Inkludering

Paraidrett

Nabolagsklubb

Unge ledere

Klubbutvikling

Folkehelse

Aktiv på dagtid

60 pluss



Hvordan jobber Oslo idrettskrets med idrett for alle?

Inkludering i idrettslag

Nabolagsklubb

Paraidrett

Idrett og utfordring

Skolesamarbeid

Aktivitetsguiden

Nabolagsklubb – Hva er det?



Nabolagsklubb er OIKs program for å **styrke idrettslagenes posisjon og funksjon** i Osloidretten



Nabolagsklubbene har fokus på **nærmiljø** og **deltakelse for alle**



Nabolagsklubbene tar tydelig posisjon som **bidragsyter til barn og unges oppvekstvilkår**



Nabolagsklubber skal sikre alle barn og unge i Oslo et godt idrettstilbud i eget nærmiljø

Innsatsområder (oppdatert 2024)

Inkludering

Kompetanse

Frivillighet

Ungdom



Inkludering

Nabolagsklubb skal sikre at alle har mulighet til å delta

En Nabolagsklubb skal aktivt jobbe for å rekruttere og beholde flere fra lokalmiljøet til idrettslaget

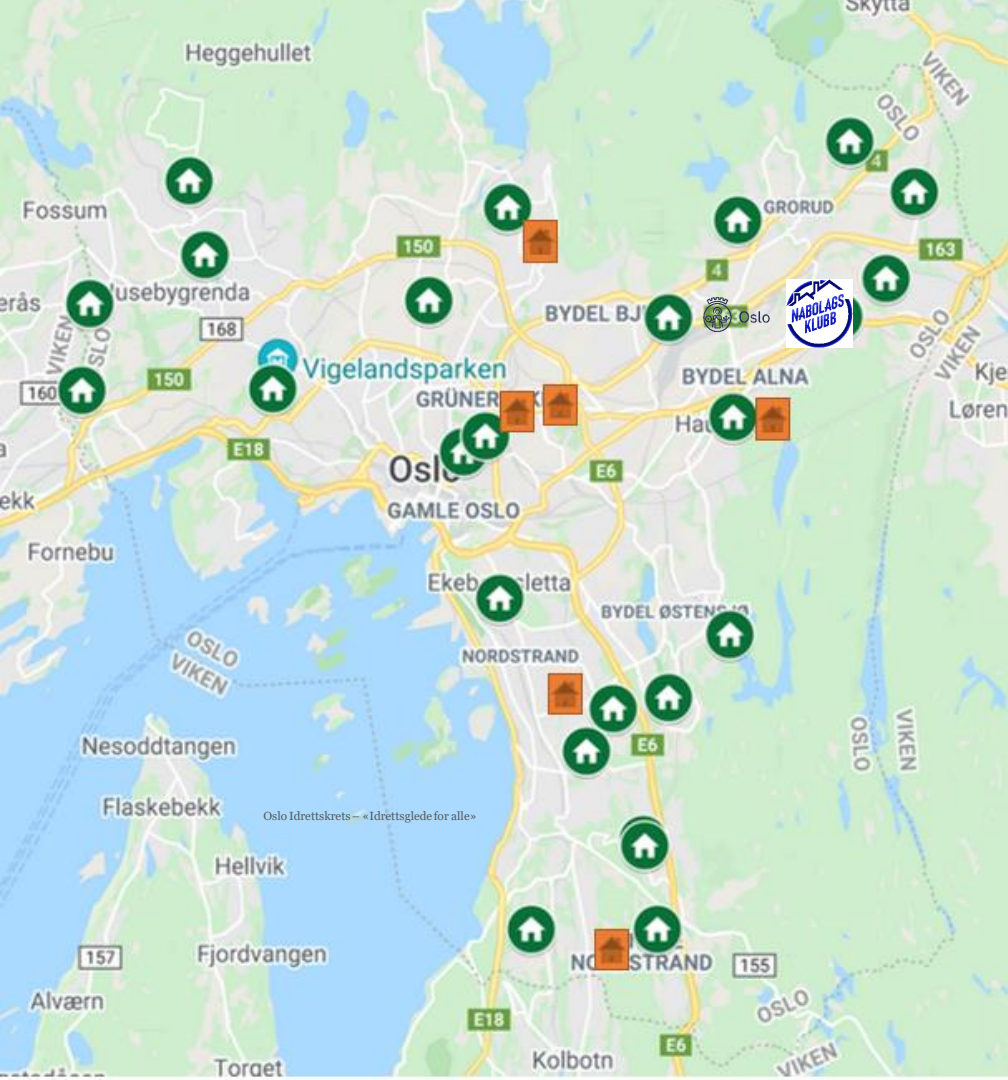
Velge en inkluderingsansvarlig

Formell partner av Aktivitetsguide

Nabolagsklubbene

31 Nabolagsklubber

Ny søknadsrunde til høsten





Paraidrett – Hva er det?



I 2017 innførte Norges Idrettsforbund (NIF) begrepet paraidrett som samlebetegnelse for "idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse". Para betyr parallell, og utøves parallelt og likeverdig med annen idrett.

Paraidrett er aktiviteten for utøvere med utviklingshemming, bevegelsehemming, synshemming og/eller hørselshemming.

Det er viktig å forstå at paraidrett er en betegnelse som favner et bredt spekter av mennesker innen både barne-, ungdoms- og voksenidrett, samt alt fra bredde- til toppidrett. Det er derfor ikke mulig å definere paraidrett som en enkelt målgruppe som løses etter en mal.



AKTIVITETSGUIDEN

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Oppstart 2017
Fra 2020: i hele Oslo.

Ulik praksis i de ulike idrettskretsene
og idrettsrådene.

Målgruppe

6-19 år

Lavinntektsfamilier

Minoritetsbakgrunn





Aktivitetsguiden



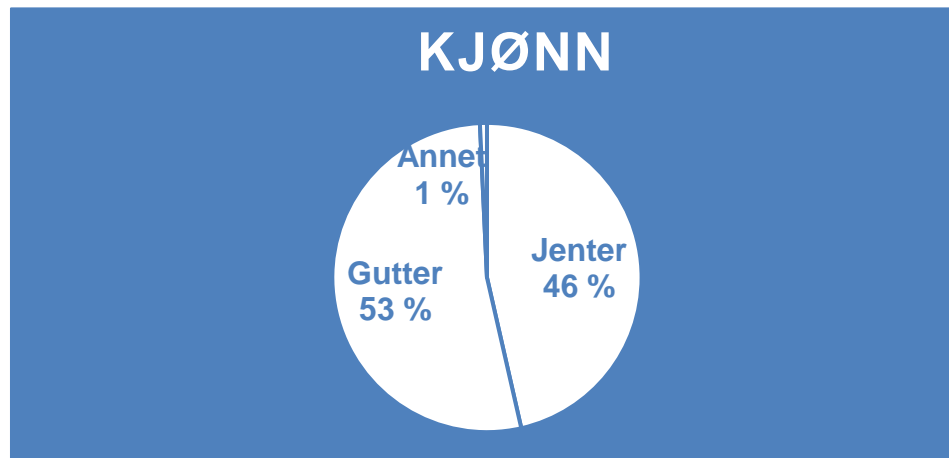
- Aktivitetsguiden er et gratis tilbud som hjelper barn og unge mellom 6-19 år og deres familie med å finne veien inn i et idrettstilbud.
- Bindeledd mellom familien, idrettslaget, og ofte bydelens tjenester/skoleverket
- Bryte ned kulturelle,- språklige,- og økonomiske barrierer
- [\(246\) Aktivitetsguiden på norsk, teksten, Oslo Idrettskrets - YouTube](#)

Hvordan kan du hjelpe familien?

- Gi informasjon om lokale idrettstilbud
- Svare på spørsmål og gi tips
- Ha dialog med idrettslaget på vegne av familien
- Finne et passende tilbud hvis barnet/ungdommen har en funksjonsnedsettelse
- Bistå med å finne løsninger hvis familien har betalingsutfordringer
- Ved behov kan du følge til og fra trening i starten

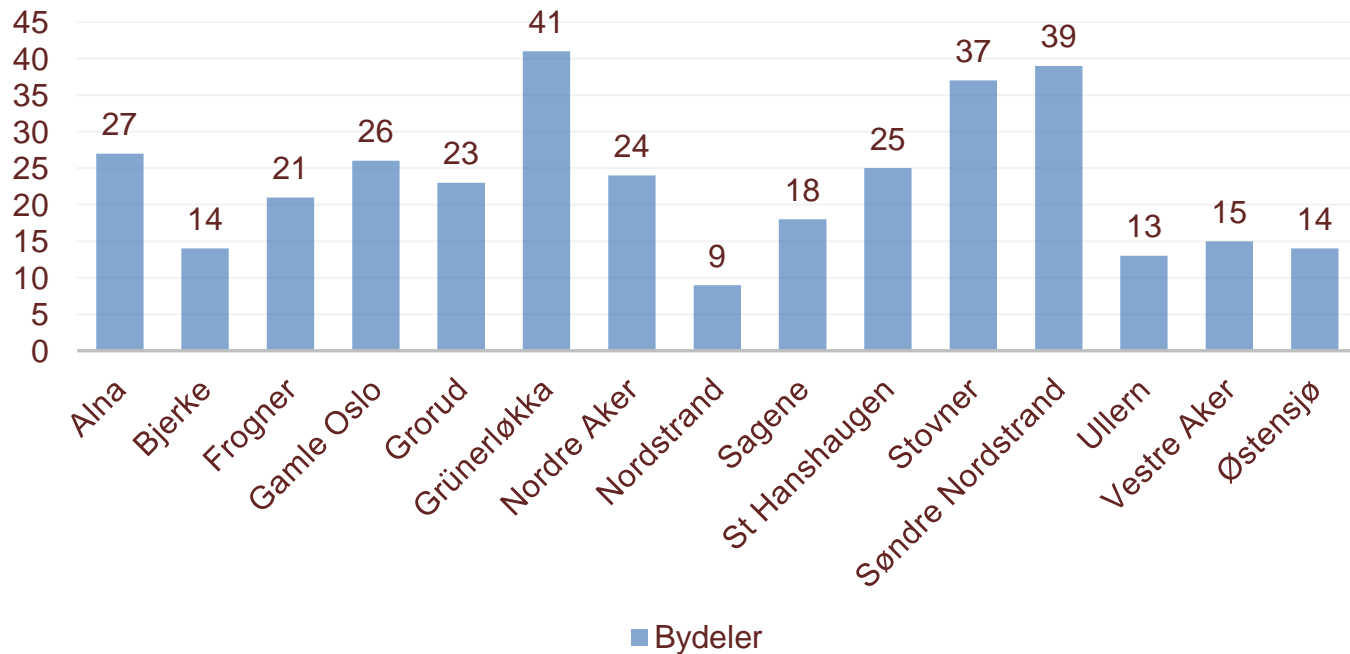
Søknader 2023

- Hvor mange har søkt: 356
- Hvor mange barn og unge har hatt behov: 650



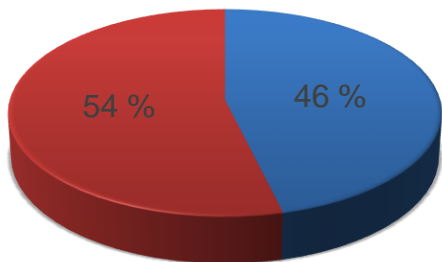
Fordeling av søkere i Oslo 2023

Bydeler



Hvem som søker

Søkt på vegne av



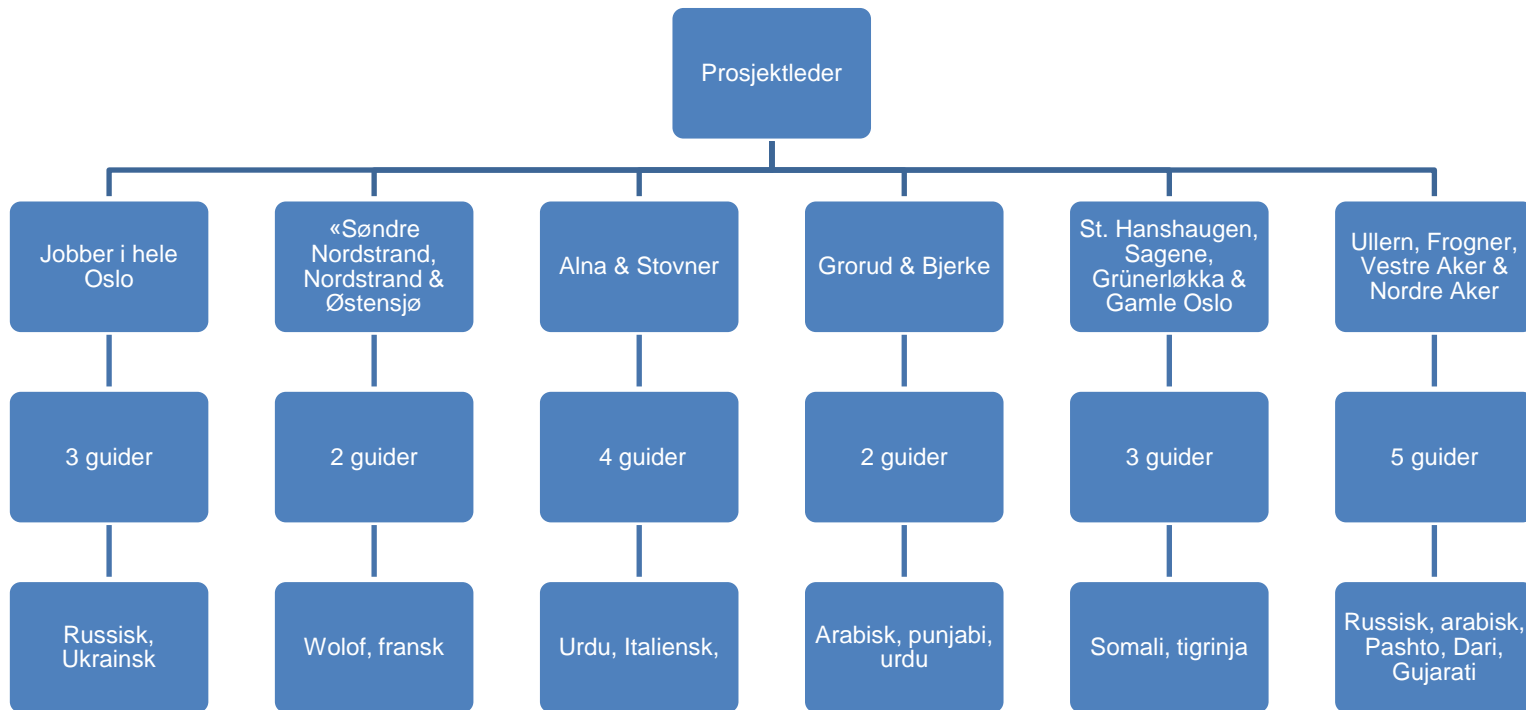
■ Egne barn ■ Annen familie

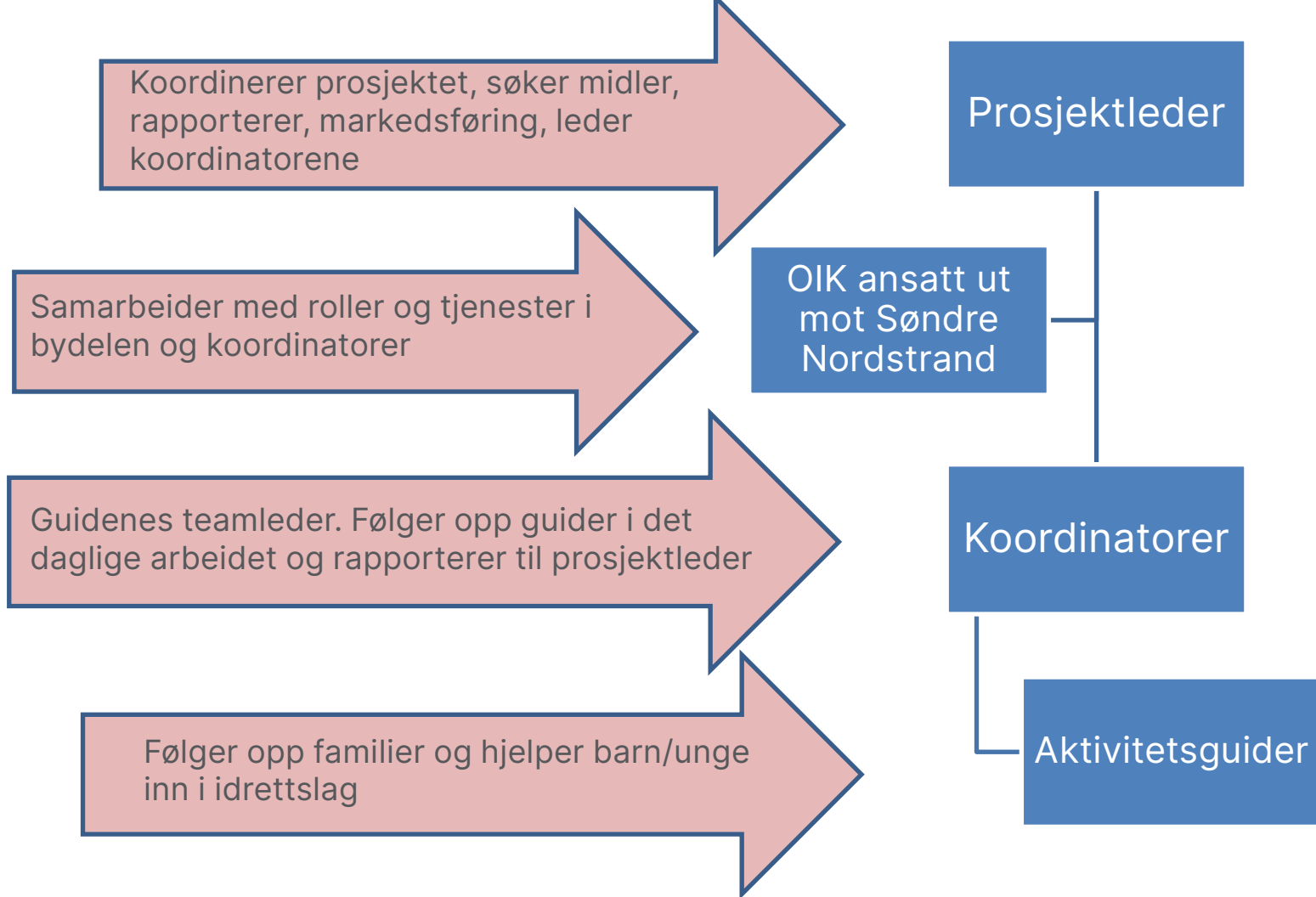
Søkere på vegne av familien:

- Helsepsykepleiere
- Barnevernspedagoger
- Flyktningskoordinatorer
- NAV
- Sosiallærere.

Søkere

- Hvor stor andel søker på vegne av familien: 50%
- 54 % av søkerne snakker lite eller ikke noe norsk eller engelsk
- Hvor stor andel er ukrainske flyktninger: 25 %





Idrett i Norge





Hva kjennetegner norsk idrett?

- Basert på frivillighet og dugnad
- Alle kan bli med/ «alle er med»
- Fokus på mestring, allsidighet, lek, trivsel og trygghet på trening
- For jenter og gutter

Hvorfor er idrett viktig?





Å være medlem i idretten

- Foresatte som driver idretten
- Medlem, ikke en kunde
- Rettigheter og forpliktelser
- Medlemslister
- Påvirke idrettens arbeid
- Årsmøte



Film om dugnad



Frivillig arbeid - hva kan man bidra med?



- Tid og innsats
- Deler din kunnskap med andre
- Dine erfaringer, egenskaper og kompetanse
- Gi trygghet til dine barn

Frivillig arbeid- hva får man?



- Kompetanse
- Nye erfaringer
- Språktrening
- Arbeidstrening (særlig om man er med i en komite/verv)
- Venner og lokalmiljø
- Sosial omgangskrets
- Fast møteplass
- Opplæring i et interessefelt



Oppgave

Hvorfor er det noen som star utenfor idretten?

Stemmer

Fritidsaktiviteter er i ferd med å skape et klasseskille

24. jan. 2019 18:37 – Oppdatert 24. jan. 2019 18:37

Del (49) Tweet Epos



SPORT SPORT

Den ene idretten er over 10 ganger dyrere enn den billigste



Foto: ALLE FOTO: KNUT BJERKE

MILJE OG HELSE

Generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen
46

Idretten er fortsatt ikke for alle

Lommeboka er med på å avgjøre barns mulighet til å bli med i idretten. For å bekjempe sosial ulikhet, må vi bokstavelig talt få ungene på banen. Idretten har et stort ansvar for å få til det.

Publisert: 24. mai 2019

NRK TV NRK

Distrikt Mer

14:37:58 Rogaland TV Radio Tips oss!

Tusenvis av barn utestengt fra idretten – blir for dyrt

– Klasseskillet i Norge er økende. Det er også et problem innen idretten, sier generalsekretær i Norges idrettsforbund.



Fotballkubber vil hindre at barn ikke får delta i idretten på grunn av høge kostnader.

Johan Mihle Laugaland

Journalist

Torkei Anstensrud Schibevaag

Journalist

Stine R. Rørvik

Journalist

Publisert 21. aug. 2018 kl. 21:20



Kostnadene i Oslo-idretten kalles «urovekkende»: – Jeg har tre barn. Jeg kan ikke betale for tre aktiviteter.

Oslo-idretten har fått mer penger av det offentlige. Likevel er det blitt dyrere å drive med idrett for barn og unge.



Barrierer for deltakelse

- Kostnader
- Språk
- Idrettskultur i familie
- Skole
- Kulturforskjeller
- Praktiske barrierer



Praktisk informasjon



Internside for Aktivitetsguiden



Dette er vår internside hvor vi vil dele nyttig informasjon og dokumenter med alle som jobber med Aktivitetsguiden i Oslo. Her kan du holde deg oppdatert og laste ned dokumenter som du har bruk for i ditt arbeid.

Praktisk informasjon om arbeidet og timeføring	∨
Tilskudd- og utstysrordninger	∨
Aktivitetsoversikt og Nabolagsklubb	∨
Rapportering	∨
Kurs, temakvelder, workshop ol.	∨
Informasjon på flere språk og verktøy	∨



Avtale og lønn

Oppdragsavtale

Oppdragsbasert

Ingen faste timer

Ikke krav på feriepenger eller sykepenger

Kan takke nei til oppdrag

Lønn

206 kr

Skatt og skattefritak



Annet

- Språkbruk og bilder
- Taushetsplikt
- Profesjonalitet
- Sensitiv informasjon/GDPR
- Politiattest

Timeføring

- Visma Expense
 - **Visma attach**
- Frist for timelister er hver 1. i måneden
- Lønnsutbetaling hver 10. i måneden

- Brukerveiledning og retningslinjer for timeføring på internsiden

Til neste opplæringskveld tirsdag 27.august

- Les gjennom/hør på linkene fra aktivitetsguiden.no som du får på mail
- Se gjennom oppskrift for timeføring og legg inn timene for opplæring.
- «Trykk» deg igjennom internsiden

Opplysninger til lønningskontoret





Opplæringskurs

Aktivitetsguiden

Kveld 2

August 2024





Kveld 2

1. Kurskveld 1 + hjemmelekser = spørsmål?
2. Et oppdrag- steg for steg
3. Caser



Spørsmål fra sist?

Du og din koordinator

- Din teamleder
- Jevn og løpende kommunikasjon
- Tildeler oppdrag
- Rapportering og timelister

- Dere vil ha et møte med koordinatoren deres etter dette kurset
- Felles arbeidstid
 - Møte andre guider og koordinatore

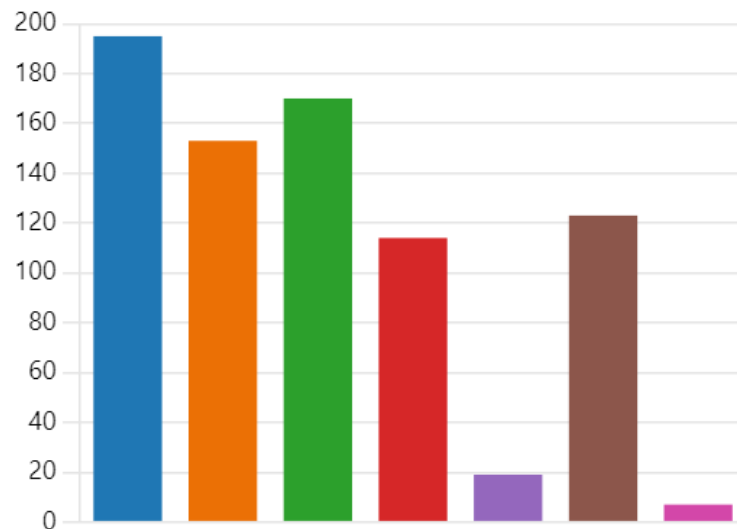
Et oppdrag

- Bistå familien ut i fra deres ønsker og behov
- 4-6 uker

10. Hva hjalp du familien med?

[Flere detaljer](#)

	Informasjon om treningstilbud	195
	Påmelding til aktivitet	153
	Dialog med idrettslaget	170
	Oversette informasjon	114
	Skaffe nødvendig utstyr	19
	Finne betalingsløsninger	123
	Annet	7



Et oppdrag- steg for steg

Får oppdrag av din
koordinator

Innhenter nødvendig
informasjon

Kontakter idrettslaget og
følger opp avtalen med
familien

Avslutter oppdraget
når sjekklisten er
oppnådd

Du kontakter
familien og lager
en avtale

Møter familien som
avtalt

Følger til og fra
trening i starten ved
behov

Fyller inn
rapporteringskjema



Den første samtalen; hvordan skape tillit?



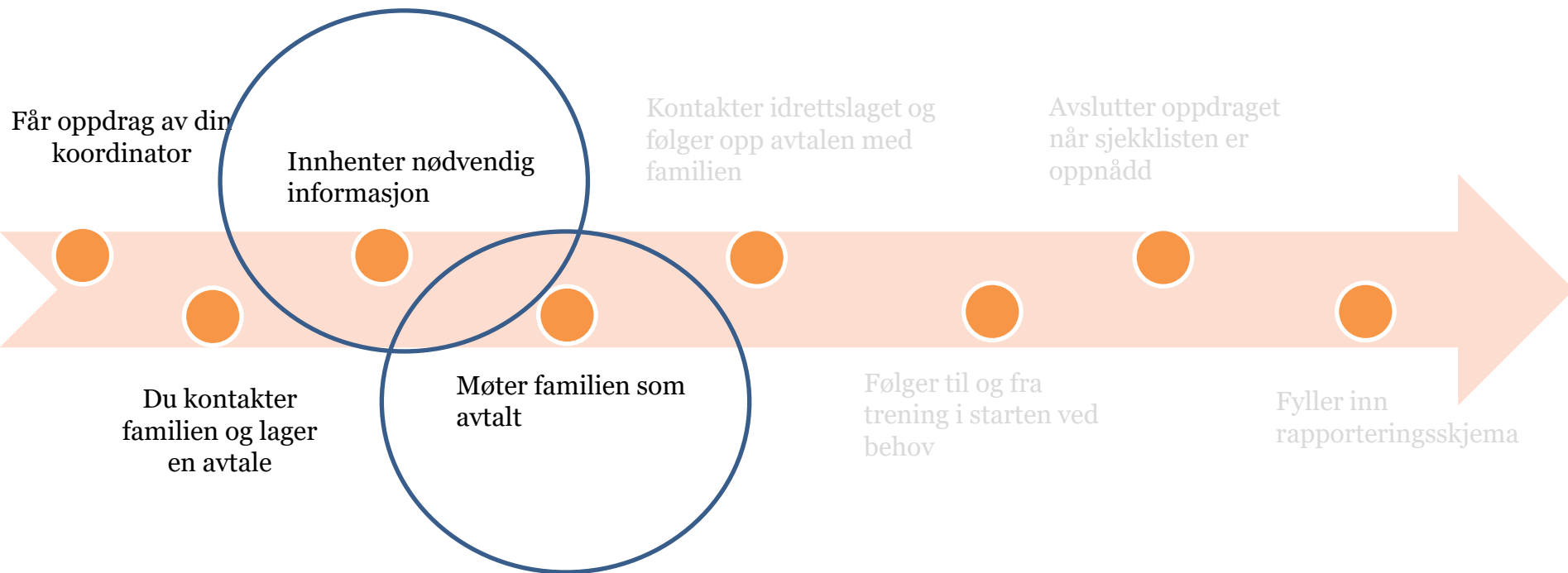
Målet med den første telefonsamtalen

- Skape tillit og trygghet
- De skal forstå hva en aktivitetsguide er og hva dere kan tilby
- Få en forståelse av hva familien trenger hjelp til
- Enighet om neste steg og avtale et møte

Målet med den første telefonsamtalen

- Skape tillit og trygghet
 - Lurt å si hvem som har søkt på vegne av familien
- De skal forstå hva en aktivitetsguide er og hva dere kan tilby
 - Greit å avklare underveis om man har felles forståelse
- Få en forståelse av hva familien trenger hjelp til
- Enighet om neste steg og avtale et møte

Et oppdrag- steg for steg



Hvordan forbereder du deg til
et møte med familien?



I møte med familien

- Kom forberedt
 - Finne ut av tilbud i området som passer ønsket aktivitet
 - Ha med nødvendig informasjon
 - Ta med Bli med! Brosjyren og samarbeidsavtalen
 - Oversikt over kostnader og nødvendig utstyr
- Hva vil det si å være medlem av et idrettslag
 - Kostnader
 - Avklarer rundt evt. utstyr
 - Frivillighet og dugnad
- Avtale hva som skjer videre



Hvilke kostander har vi i idretten?

Medlemskontingent

Treningsavgift

Cuper/ konkurranser

Serie- og konkurranselisenser

Utstyr

Reiser

++



Betalingsutfordringer

- Mange familier kan betale det det koster selv
- De som kan skal dekke noe av kostandene selv
- Etterstrebe at familien dekker medlemskontingenten selv

Oppfordre til at familiene må betale medlemskontingenten



Vær oppmerksom på

Hva dekker fakturaen?

Når kommer neste faktura?

- Neste år? Neste måned?

Bindingstid?

Hva skjer når neste faktura kommer?

Familien må vite hva de forplikter seg til

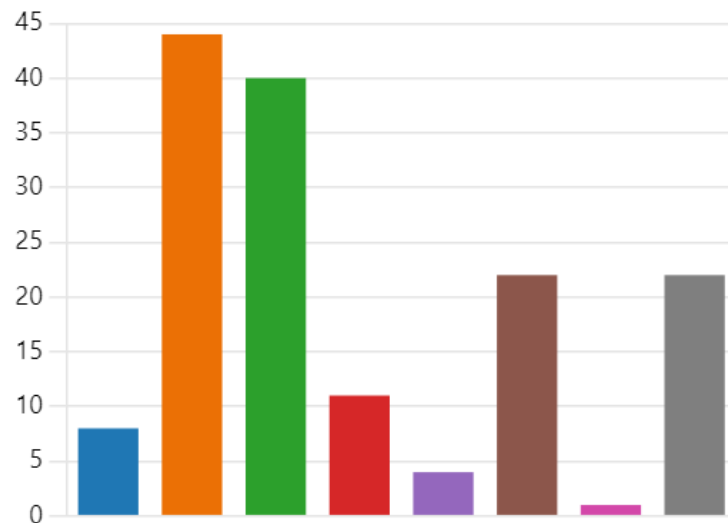
Ved betalingsutfordringer - anbefalt rekkefølge

- 1. Dersom søknaden kommer via NAV - spør om de kan bistå med det økonomiske
- 2. Bydelens tilskuddordning- spør om idrettslag kan søke på vegne av barnet/familien (hvis det finnes i bydelen).
- 3. Undersøk om idrettslaget kan dele opp fakturaen / utsette betalingen / søskenrabatt
- 4. Spør om idrettslaget har egne støtteordninger internt, evt kan redusere betalingen. Nabolagsklubber burde ha dette.
- 5. Du kan søke Zuccarellostiftelsen og Anthonstiftelsen via Oslo idrettskrets.

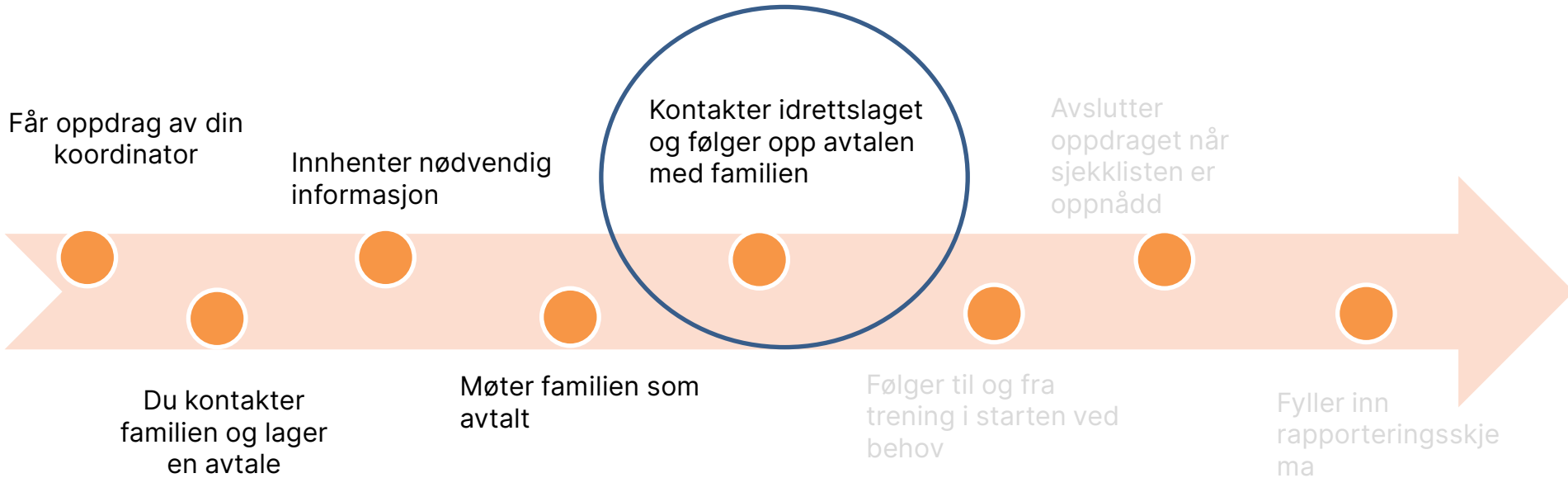
16. Hvordan løste dere betalingsutfordringene?

[Flere detaljer](#)

 NAV	8
 Tilskuddsordning i bydelen	44
 Idrettslaget hadde eget fond for...	40
 Idrettslaget fakturerte ikke famil...	11
 Idrettslaget reduserte/delte opp...	4
 Midler fra Zuccarellostiftelsen vi...	22
 Coop- dugnaden	1
 Annet	22



Et oppdrag- steg for steg





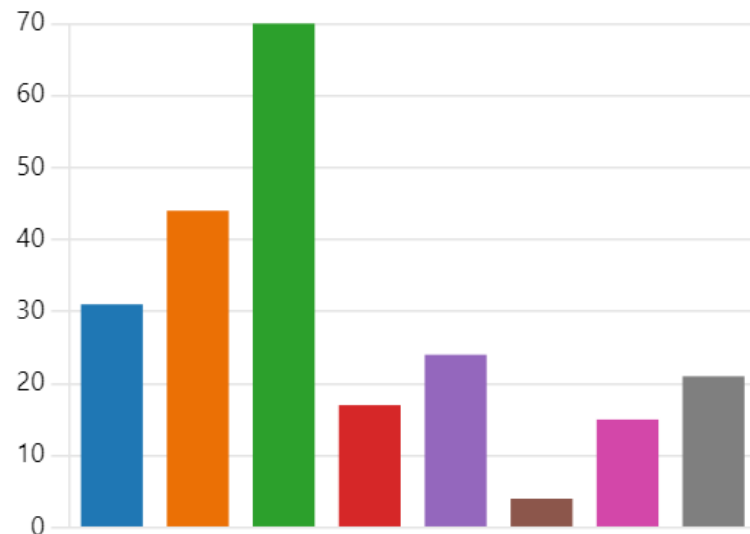
Dialog med idrettslaget

- Avtale prøvetrening
- Avklaringer rundt trening (tid og sted), utstyr og kostnader
- Dialog rundt betalingsutfordringer
- Avklare fremtiden
Kontaktperson

25. Hvem i idrettslaget hadde du dialog med?

[Flere detaljer](#)

 Ingen	31
 Inkluderingsansvarlig	44
 Trener	70
 Lagleder	17
 Daglig leder	24
 Styreleder	4
 en i styret	15
 Annet	21



Et oppdrag- steg for steg

Får oppdrag av din
koordinator

Innhenter nødvendig
informasjon

Kontakter idrettslaget
og følger opp avtalen
med familien

Avslutter
oppdraget når
sjekklisten er
oppnådd

Du kontakter
familien og lager
en avtale

Møter familien som
avtalt

Følger til og fra
trening i starten ved
behov

Fyller inn
rapporteringsskje
ma

Følge

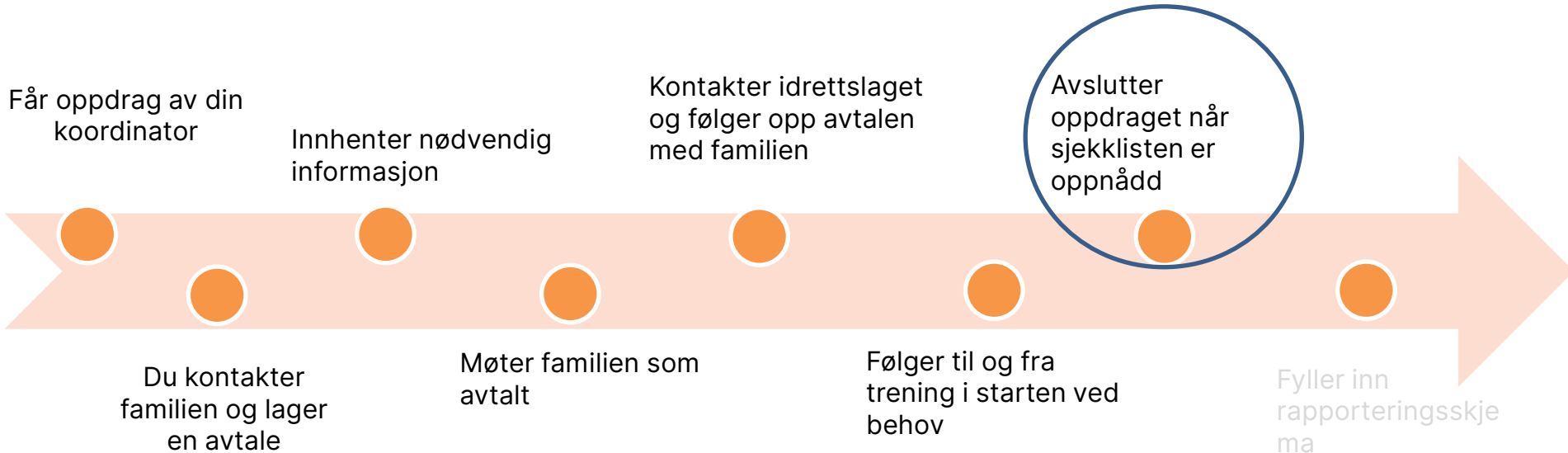
Viktig å få med foreldrene

Foreldrene får møte trenerne

Skal ikke være en fast ordning

1-3 ganger

Et oppdrag- steg for steg



Sjekkliste ved avslutning av oppdrag

Barnet er innmeldt i idrettslaget og føler seg trygg

Familien har den praktiske informasjonen de trenger

Foreldrene vet hvem i idrettslaget de skal kontakte ved behov

Treningskontingenten er betalt av familien eller det er avtalt en løsning

Det er avklart hvordan man løser fremtidige kostander (hvis det er betalingsutfordringer)

Hva burde man gjøre for å få
familien mest mulig
selvstendig?



Et oppdrag- steg for steg; Rapportering

Får oppdrag av din
koordinator

Innhenter nødvendig
informasjon

Kontakter idrettslaget
og følger opp avtalen
med familien

Avslutter
oppdraget når
sjekklisten er
oppnådd

Du kontakter
familien og lager
en avtale

Møter familien som
avtalt

Følger til og fra
trening i starten ved
behov

Fyller inn
rapporteringskje
ma

Tilbakemeldinger fra familien

- Vi kontakter familiene ca. 2 måneder etter rapportering.
- Det er ulikt hvem som ringer familiene ut i fra språkbehovet.
- Dette gir oss et bilde av hvor mange barn som fortsetter i idretten etter samarbeidet med aktivitetsguidene er avsluttet.

Caser

- 3 ulike problemstillinger
- Diskuter 2 og 2
- Skriv ned kort hvordan dere vil gå frem for å møte problemstillingene
- Gjennomgang i plenum



Case 1

1. Familie 1 er fra Syria og er nye i Norge. De har 3 døtre de ønsker å melde på en fritidsaktivitet, men har flere kriterier som må oppfylles for at døtrene skal kunne ta del i aktivitetene. Det er viktig for familien at døtrene ikke begynner med en sport der gutter og jenter spiller sammen. Det er også viktig at jentene skal få drive med sporten i hijab, langermede gensere og langbukser. Familien ønsker også at treneren eller aktivitetslederen skal være kvinnelig.

2. Foreldrene har noe erfaring med fritidsaktiviteter i hjemlandet, men var vant til at de hovedsakelig var kjønnsdelte. Foreldrene spør om aktivitetene og medfølgende utstyr er gratis på samme måte som skolen. De er bekymrede for at døtrenes aktivitet skal presse deres allerede begrensede økonomi.



KOMMUNIKASJON: KULTURELLE OG RELIGIØSE FAKTORER

INTERKULTURELL KOMMUNIKASJON
Kommunikasjon mellom folk fra ulike kulturer.

KULTURELL KOMPETANSE

Holdninger, kunnskap og ferdigheter som er nødvendige for å gi kvalitetsomsorg til ulike befolkninger

KULTURELL YDMYKHET

Evnen til å opprettholde en mellommenneskelig holdning som er andre-orientert (eller åpen for den andre) i forhold til aspekter ved kulturell identitet som er viktigst for individet.



Hvordan?

- LYTT AKTIVT
- VÆR ÅPEN OG NYSGJERRIG
- TILPASS KOMMUNIKASJONSSTILEN
- VÆR RESPEKTFULL
- BYGG RELASJONER
- IKKE VÆR REDD FOR Å STILLE SPØRSMÅL

DET KAN VÆRE UTFORDRENDE, SPØR OM HJELP NÅR DU ER USIKKER.

HUSK AT DU ER DER FOR Å VEILEDE, IKKE BESTEMME.

Case 2

1. Familie 2 er fra Afghanistan og er nye i Norge. De har 6 barn, 5 av disse er under 18 og går på skolen. De ønsker at barna skal begynne med fritidsaktiviteter men bor langt unna offentlig transport og passende aktiviteter barna kan ta del i. Foreldrene har heller ikke muligheten til å følge barna til og fra aktivitet. Familiens eldste sønn på 20 har bil og førerkort og foreldrene sier at det ikke er et problem at de ikke kan ta del i barnas aktiviteter fordi eldstesønnen kan ta ansvar for levering, henting og generell oppfølging for de resterende 5 barna.

2. Familien nevner også at det ikke haster med idrett og aktiviteter, de har større utfordringer de ønsker hjelp med. Far får ikke sosialhjelp selv om han har ufør og har spør om hjelp til å finne instanser som kan tilby støtte. Mor har ikke helseproblemer men spør om det er mulig å få hjelp til å prate med fastlegen til barna og skolen siden barna nå har fått tilbud om støtte fra aktivitetsguidene og hun sliter med språket.



GRENSESETTING

- Vær tydelig og konkret
- Gi en forklaring
- Lytt til deres synspunkter
- Respekter deres kulturelle bakgrunn
- Vær åpen for justeringer

Husk at grensesetting og forventninger kan være et sensitivt tema, spesielt når du jobber med flerkulturelle familier.

Vær tålmodig, respektfull og åpen for å lære om deres kulturelle bakgrunn og perspektiver.



Selvstendigjøring

- Gi informasjon om aktivitetene
- Oppmuntre til deltakelse
- Gi støtte og veiledning
- Bygg tillit
- Oppmuntre til ansvar
- Gi positive tilbakemeldinger.

Dann en oversikt over styrker og svakheter i familien, og bruk ressursene for å fremme økt selvstendigjøring.



Case 3

1. Familie 3 består av far, to sønner og en datter. De er opprinnelig fra Somalia og har bodd i Norge i noen år. Barna har deltatt i aktiviteter i regi av skolen tidligere og den eldste sønnen har spilt fotball, men falt av. Under besøket og kartlegging med familien finner aktivitetsguiden ut at barna gjerne vil begynne på en fritidsaktivitet. Den eldste sønnen på 14 vil starte på fotball igjen, datteren på 10 vil starte med håndball og den yngste sønnen på 6 vil begynne på karate. Far virker positiv til dette og er glad for at han får hjelp, men unngår spørsmål om når det passer å følge barna og hvor mye han eventuelt kan bidra til dugnader og annet frivillig arbeid.

2. Far nevner at han har fått vite at mye av informasjonen om aktivitetene blir delt via Spond og Facebookgrupper. Han sier at dette er vanskelig for ham å navigere og spør om det er mulig å få beskjeder og informasjon på andre måter.

Etter at barna har møtt opp på de første treningene blir det tydelig at barna sjelden dukker opp på trening eller kamper.



Hva nå?



- Bruk aktivt «Velkommen som aktivitetsguide»
- Levere politiattest til din koordinator
- Få ditt første oppdrag
- Felles arbeidstid. Oversikt over tider ligger på internsiden. Gi beskjed til din koordinator om du kommer.



Spørsmål?

