

Inkludering av barn og unge i frivilligsentralen

Frivilligsentralene spiller en viktig rolle i å skape møteplasser der barn og unge kan oppleve tilhørighet, mestring og fellesskap. Barn og unge har ulike erfaringer, behov og forutsetninger for å delta. Små grep i hvordan aktiviteter planlegges, kommuniseres og gjennomføres kan gjøre en stor forskjell.

Dette arbeidsheftet er et praktisk verktøy som kan brukes som utgangspunkt for refleksjon, samtale og handling. Det kan brukes av ansatte, frivillige, styret og samarbeidspartnere – og gjerne sammen med barn og unge.

Gjennom spørsmål, tips og konkrete verktøy kan vi utforske egen praksis, identifisere barrierer og utvikle tiltak som gjør det enklere for flere barn og unge å delta og høre til.

NORGES FRIVILLIG SENTRALER

Innhold:

Side 3	Introduksjon til arbeidsheftet
Side 4-5	Barn og unges behov
Side 6-7	Inkluderende språk og budskap
Side 8-9	Barrierefri deltakelse
Side 10-11	Inkludering og mangfold
Side 12-13	Samarbeid og fellesskap
Side 14-15	Evaluering og utvikling



Et inkluderende fellesskap handler om mer enn å invitere inn.

Det handler om å identifisere og redusere barrierer og legge til rette for at flere får mulighet til å delta, bidra og oppleve tilhørighet.

Behov og ønsker | **Inkluderende språk** | **Barrierefri deltakelse** | **Inkludering og mangfold** | **Samarbeid og fellesskap** | **Evaluering og utvikling**

Fritidsaktiviteter og sosiale fellesskap kan være viktige arenaer for tilhørighet, mestring og utvikling for barn og unge. Ikke alle barn og unge har de samme mulighetene til å delta. Økonomi, språk, funksjonsevne, diskriminering, manglende nettverk eller opplevelser av utenforskap kan gjøre terskelen for deltakelse høy.

Åpne og tilgjengelige møteplasser kan bidra til at flere får mulighet til å delta og høre til. Gjennom deltakelse kan barn og unge:

- oppleve mestring og tilhørighet
- bygge vennskap og sosiale nettverk
- utvikle språk, ferdigheter og selvtillit
- delta i demokratiske fellesskap
- oppleve trygghet og mening i hverdagen

Arbeidsheftet er bygget opp rundt seks temaer som er sentrale i arbeidet med inkludering av barn og unge.
Heftet trenger ikke brukes fra start til slutt. Velg de temaene og spørsmålene som passer best.

Heftet kan blant annet brukes:

- som utgangspunkt for samtale og refleksjon i administrasjonen, i styret eller sammen med samarbeidspartnere
- sammen med barn og unge for å få fram deres erfaringer, behov og forslag
- i planlegging og evaluering av aktiviteter, møteplasser og inkluderingsarbeid



Barn og unges behov

Lytt til erfaringer, ønsker og innspill

Barn og unge har ulike erfaringer, behov og forutsetninger for å delta. Relasjoner, tidligere erfaringer og hvordan de blir møtt i et fellesskap, kan ha betydning for om de ønsker å delta og om de opplever trygghet, mestring og tilhørighet.

Barn og unge har samtidig viktig kunnskap om sin egen hverdag. Ved å lytte til deres erfaringer, ønsker og innspill kan aktiviteter og møteplasser utvikles i tråd med det som faktisk oppleves relevant og inkluderende. Medvirkning innebærer at barn og unge får mulighet til å bli hørt og påvirke saker som angår dem.

Refleksjonsspørsmål

- Hva kan påvirke barn og unges ønske og mulighet til å delta i fritidsaktiviteter og fellesskap?
- Hva kan bidra til at barn og unge opplever trygghet, mestring og tilhørighet?
- Hvem risikerer å ikke bli hørt - og hvorfor?
- Hva skal til for at barn og unge får reell innflytelse på det som angår dem?

Notater og egne refleksjoner

Hvor står vi i dag?

- Hvordan innhenter vi kunnskap om hva barn og unge ønsker og trenger?
- Får vi innspill fra barn og unge med ulike erfaringer, bakgrunn og behov?
- Hvilke muligheter har barn og unge til å påvirke aktiviteter og møteplasser som angår dem?
- Hvilke utfordringer eller barrierer har vi identifisert?
- Hvordan samarbeider vi med andre aktører for å få innsikt i ulike behov?
- Hvordan følger vi opp og synliggjør hva som skjer med innspillene fra barn og unge?

Fra refleksjon til handling

Hva vil vi gjøre videre? Velg ett eller flere områder å arbeide videre med.

Tiltak vi vil prøve:

Hvordan følger vi opp?
- Når skal vi følge opp dette?
- Hvem har ansvar for de ulike tiltakene?

Tips:

Vis barn og unge hvordan innspillene deres blir fulgt opp.

Det gjør medvirkningen mer meningsfull.

Inkluderende språk og budskap

Språk, bilder og budskap kan bygge broer mellom mennesker, men også skape skiller dersom noen ikke kjenner seg igjen eller opplever at de står utenfor.

Barn og unge har ulike erfaringer, bakgrunner og identiteter, og måten vi kommuniserer på kan påvirke hvem som føler seg velkomne og inkludert. Hvor og hvordan informasjon deles, hvilke ord og bilder som brukes, og hvor lett budskapet er å forstå, kan ha betydning for hvem informasjonen når.

Refleksjonsspørsmål

- Hva kjennetegner kommunikasjon som oppleves inkluderende?
- Hvordan kan språk og bilder påvirke hvem som kjenner seg igjen?
- Hvordan kan ulike erfaringer og forutsetninger påvirke hvordan informasjon blir forstått?
- Hvilke ord, uttrykk eller budskap kan skape avstand i stedet for tilhørighet?

Notater og egne refleksjoner

Hvor står vi i dag?

- Bruker vi et språk som er enkelt og inkluderende?
- Bruker vi kanaler som når barn og unge med ulike erfaringer og bakgrunner?
- Hvem henvender vi oss til gjennom informasjon og invitasjoner – og hvem når vi i mindre grad?
- Involverer vi barn og unge når vi utformer informasjon rettet mot dem?
- Hvordan vet vi om informasjonen faktisk når fram til dem vi ønsker å nå?
- Er det enkelt å forstå hva som skjer, hvem som kan delta og hvordan man blir med?

Fra refleksjon til handling

Hva vil vi gjøre videre? Velg ett eller flere områder å arbeide videre med.

Tiltak vi vil prøve:

Hvordan følger vi opp?

- Når skal vi følge opp dette?
- Hvem har ansvar for de ulike tiltakene?

Tips:

Se informasjonen fra flere perspektiver.

Er det enkelt å forstå hva aktiviteten er, hvem den er for og hvordan man blir med?

Barrierefri deltakelse

For noen barn og unge kan det være vanskelig å delta i aktiviteter og fellesskap. Barrierene kan være fysiske, økonomiske, sosiale eller praktiske og kan handle om transport, språk, funksjonsevne, psykisk helse, sosial usikkerhet eller tidligere erfaringer med utenforskap.

Barrierer er ikke alltid synlige, og flere barrierer kan virke sammen. De kan også oppstå gjennom måten aktiviteter planlegges, organiseres og kommuniseres på. Det som er enkelt for noen, kan derfor gjøre det vanskeligere for andre å delta.

Refleksjonsspørsmål

- Hva kan gjøre det vanskelig for barn og unge å delta i aktiviteter og fellesskap?
- Hvem kan møte barrierer som ikke alltid er synlige eller enkle å oppdage?
- Hvordan kan ulike barrierer forsterke hverandre?
- Hvordan kan måten aktiviteter planlegges, organiseres og kommuniseres på skape barrierer?

Notater og egne refleksjoner

Hvor står vi i dag?

- Har vi kunnskap om hvilke barrierer barn og unge møter for å kunne delta?
- Hvordan involverer vi barn og unge i å identifisere barrierer og finne løsninger?
- Hvordan fanger vi opp barrierer som oppstår underveis?
- Vet vi hvilke barn og unge som i mindre grad deltar i aktiviteter og fellesskap?
- Hvor tilgjengelig er informasjonen om aktiviteter og muligheter for deltakelse?
- Hvordan arbeider vi sammen med andre aktører for å redusere økonomiske, sosiale og praktiske barrierer?

Fra refleksjon til handling

Hva vil vi gjøre videre? Velg ett eller flere områder å arbeide videre med.

Tiltak vi vil prøve:

Hvordan følger vi opp?
- Når skal vi følge opp dette?
- Hvem har ansvar for de ulike tiltakene?

Tips:

Små grep kan senke terskelen for deltakelse. Spør barn og unge hva som gjør det enklere å bli med.

Inkludering og mangfold

Mangfold kan handle om kultur, språk, religion, funksjonsevne, kjønnsidentitet, familieforhold, økonomi og livserfaringer. Når ulike perspektiver og erfaringer får plass, styrkes fellesskapet og flere får mulighet til å delta og bidra.

Mangfold betyr likevel ikke nødvendigvis at alle opplever seg inkludert. Fordommer, antakelser og ubevisste forventninger kan føre til at noen føler seg mindre velkomne, eller at aktiviteter oppleves mer relevante og tilgjengelige for noen enn for andre.

Refleksjonsspørsmål

- Hva skal til for at barn og unge med ulike erfaringer og bakgrunner opplever tilhørighet?
- Hvordan kan forskjeller være en ressurs i aktiviteter og fellesskap?
- Hvordan kan fordommer, antakelser og forventninger påvirke hvem som får plass og blir sett?
- Hvem kan falle utenfor – selv når aktiviteten er åpen for alle?

Notater og egne refleksjoner

Hvor står vi i dag?

- Hvem deltar i aktiviteter og fellesskap lokalt – og hvem ser vi mindre av?
- Hvilke aktører kan vi samarbeide med for å nå flere barn og unge?
- Hvordan legger vi til rette for at barn og unge med ulike erfaringer, bakgrunner og behov kan delta og bidra?
- Hvordan kommer ulike perspektiver og erfaringer til uttrykk i aktivitetene?
- Hvordan involverer vi barn og unge for å skape mer inkluderende fellesskap?
- Hvordan fanger vi opp og håndterer situasjoner der barn og unge opplever utenforskap eller diskriminering?

Fra refleksjon til handling

Hva vil vi gjøre videre? Velg ett eller flere områder å arbeide videre med.

Tiltak vi vil prøve:

Hvordan følger vi opp?
- Når skal vi følge opp dette?
- Hvem har ansvar for de ulike tiltakene?

Tips:

Vær nysgjerrig på hvem som deltar – og hvem som ikke er med.

Det kan gi viktig kunnskap om hvem som mangler i fellesskapet.

Samarbeid og fellesskap

Hvordan kan samarbeid styrke fellesskapet?

Godt inkluderingsarbeid skjer sjelden alene. Frivilligsentralen er et viktig bindeledd mellom barn, unge, familier, frivillige, skoler, frivillige organisasjoner og kommunen.

Gjennom samarbeid kan vi dele kunnskap, bygge tillit og nå flere barn og unge. Ulike aktører kan bidra med ulik kunnskap, erfaring og ressurser. Godt samarbeid bygger på tillit, tydelige roller og felles mål. Når ulike aktører jobber sammen, blir det lettere å skape trygge fellesskap der flere opplever tilhørighet og mulighet til å delta.

Refleksjonsspørsmål

- Hva kan godt samarbeid bety for barn og unges mulighet til å delta og høre til?
- Hva kan ulike aktører få til sammen som kan være vanskelig å få til hver for seg?
- Hvilken rolle kan barn, unge og familier selv ha i samarbeid som angår dem?
- Hva kan gjøre samarbeid på tvers vanskelig – og hva kan bidra til at det fungerer godt?

Notater og egne refleksjoner

Hvor står vi i dag?

- Hvem samarbeider vi med i dag for å nå og inkludere barn og unge?
- Hvordan involverer vi barn, unge og familier i samarbeid som angår dem?
- Hvordan bruker vi lokale nettverk og møteplasser for å nå flere?
- Hvilke aktører eller miljøer i lokalsamfunnet har vi lite kontakt med?
- Hvordan deler vi kunnskap og erfaringer med samarbeidspartnere?
- Hvor ser vi muligheter for å styrke eller etablere nye samarbeid?

Fra refleksjon til handling

Hva vil vi gjøre videre? Velg ett eller flere områder å arbeide videre med.

Tiltak vi vil prøve:

Hvordan følger vi opp?
- Når skal vi følge opp dette?
- Hvem har ansvar for de ulike tiltakene?

Tips:

Ta utgangspunkt i relasjonene som allerede finnes. De som kjenner barn og unge lokalt, kan være viktige døråpnere.

Evaluering og utvikling

Hva kan vi lære av erfaringene våre?

Inkluderingsarbeid er en kontinuerlig prosess som krever oppmerksomhet og utvikling over tid. Derfor er det viktig å stoppe opp og reflektere over erfaringene vi gjør oss. Det handler ikke bare om hvor mange som deltar, men også om barn og unges opplevelse av aktivitetene, fellesskapet og følelsen av tilhørighet.

For å få et godt bilde av hva som fungerer, er det viktig å lytte til ulike erfaringer – også fra dem som deltar mindre eller velger å ikke fortsette. Ved å være åpne for forbedringer kan vi lære av det som fungerer, justere det som ikke fungerer, og bidra til mer inkluderende møteplasser og fellesskap for barn og unge.

Refleksjonsspørsmål

- Hva kjennetegner et inkluderingsarbeid som fungerer godt?
- Hva bør vi være oppmerksomme på utover antall deltakere?
- Hvordan kan vi vite om barn og unge opplever tilhørighet og reell mulighet til å delta?
- Hva kan vi lære av ulike erfaringer – også når noe ikke fungerer som ønsket?

Notater og egne refleksjoner

Hvor står vi i dag?

- Hvordan følger vi med på om barn og unge opplever tilhørighet og deltakelse?
- Får vi tilbakemeldinger fra ulike barn og unge – også dem vi hører mindre fra?
- Hvordan deler vi erfaringer og læring med samarbeidspartnere?
- Hvordan innhenter vi erfaringer og tilbakemeldinger fra barn og unge?
- Hvordan bruker vi erfaringer og tilbakemeldinger i arbeidet videre?
- Har vi gode måter å følge opp tiltak og endringer over tid?

Fra refleksjon til handling

Hva vil vi gjøre videre? Velg ett eller flere områder å arbeide videre med.

Tiltak vi vil prøve:

Hvordan følger vi opp?
- Når skal vi følge opp dette?
- Hvem har ansvar for de ulike tiltakene?

Tips:

Still tre enkle spørsmål:

Hva fungerte godt?
Hva kunne vært annerledes?
Hva ønsker barn og unge seg videre?

møte
mellom
mennesker

Finn ut mer om vårt inkludering- og mangfoldsarbeid ved å skanne QR-koden, eller besøke inkludering.frivilligsentral.no

NORGES FRIVILLIG SENTRALER

