

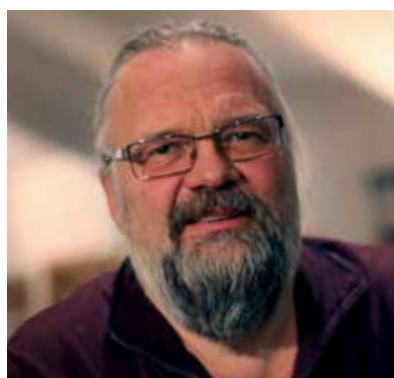
Frivilligmelding
for Bydel Ullern

2014 - 2018



Innhold

- 03 Forord
- 04 Introduksjon
- 06 Frivilligmeldingens forankring og arbeidsprosessen
- 10 Frivillighetens omfang i Bydel Ullern
- 15 Eksisterende samhandling
- 21 utfordringer for frivillig sektor i Bydel Ullern
- 23 Kafédialogmøtene
- 32 Fakta om frivillighet på landsbasis
- 40 Å styrke frivilligheten i Bydel Ullern
- 41 Oppsummering
- 42 Oversikt over frivillige organisasjoner, lag og foreninger i Bydel Ullern



Frivilligmelding for Bydel Ullern 2014 – 2018 er vedtatt og forankret i Bydelsutvalget i Ullern og i bydelens administrasjon. Målet med Frivilligmeldingen er økt frivillighet mellom frivillige - på kryss og tvers i lokalmiljøet. Frivilligheten er kartlagt og behovet for frivillighet er undersøkt.

Arbeidet er utført av en ressursgruppe der Ullern Frivilligsentral har vært prosjektansvarlig. Ressursgruppen har bestått av Esther Marie Lier, Elisabeth Simonsen, Tore Gleditsch, Marit Fabritius, Tore Svalastog, Hans Ulftvedt Skageng og Jeanine Brenna.

“Det viktigste er å forstå omfanget og bredden av den frivillige innsatsen og sørge for at den kan leve videre.” (Odd Einar Dørum)

Forord

Du gjør en forskjell!

Begeistring. Engasjement. Mangfold. Tre ord som beskriver frivilligheten i Bydel Ullern. Begeistring for å møte de mange som driver frivillig arbeid i nærmiljøet. Begeistring over å bli kjent med hverandre. Genuint engasjement for å stille opp for andre. Mangfold i det frivillige arbeidet.

Det er mange som gjør en forskjell i Bydel Ullern. De gjør en fantastisk innsats i ulike lag, foreninger og organisasjoner, - både gjennom organisert og uregistrert frivillighet. Uten kompensasjon gir de av sin tid, sine kunnskaper og ikke minst av seg selv. Det frivillige arbeidet i bydelen vitner om ulike arenaer der mennesker - små og store - stiller opp for hverandre, hjelper hverandre, utvikler seg og får noe igjen for innsatsen.

Frivilligmelding i Bydel Ullern

Vi er stolte over å kunne presentere Frivilligmeldingen for Bydel Ullern. Å bli klar over at frivilligheten har fotfeste i vårt nærmiljø, og at det beriker mange menneskers liv, er en glede vi ønsker å ta vare på. Samtidig ønsker vi å utfordre frivilligheten til å samarbeide på kryss og tvers for å ta hverandres ressurser i bruk og inspirere hverandre til fortsatt frivillig arbeid.

Arbeid i en frivillig organisasjon, lag eller forening er noe mange mennesker stifter bekjentskap med gjennom livet. Bak det frivillige arbeidet finnes et engasjement og en vilje til å få til noe, eller være noe for andre. Arbeidet gjøres ikke alene, men sammen med andre i et fellesskap. Det frivillige arbeidet skal være og er et tillegg til offentlige tjenester, og noen frivillige organisasjoner samarbeider også med bydelen.

Oslo, oktober 2014

Carl Oscar Pedersen,
Leder i Bydelsutvalget i Bydel Ullern

Esther Marie Lier,
Daglig leder på Ullern Frivilligsentral, Prosjektansvarlig

Det frivillige arbeidet handler både om at man gir og får. Egen livserfaring, ønsket om å gi og gjøre noe meningsfullt for andre, samt idealisme og samfunnsengasjement, er ofte drivkraften bak det å bli en frivillig. Samtidig sier mange frivillige at de får en meningsfull oppgave, fellesskap med andre, vokser som menneske og at de får mye igjen. Andre er med i 'dugnadsfrivilligheten', der man stiller opp sammen for å utføre en oppgave.

Frivillighet er som en sirkel: Man mottar og man gir – enten det er når egne barn trenger oppfølging i idretten, på skolen eller i musikklivet, eller det er den mer uregistrerte nabo- og vennehjelpen, eller den mer organiserte frivilligheten, for eksempel gjennom Frivilligsentralen, menigheten eller Seniorsenteret, for å nevne noen.

La deg engasjere!

Utfordringene i samfunnet blir ikke mindre i tiden fremover. Derfor er det viktig å stimulere til, og utfordre, frivilligheten i Bydel Ullern. Det offentlige og det frivillige arbeidet trenger hverandre - og kan utfylle hverandre. Vi ønsker også at næringslivet i bydelen skal bli en del av samhandlingen i nærmiljøet mellom offentlig og frivillig sektor .

Frivilligmeldingen for Bydel Ullern håper vi skal begeistre, engasjere og føre til frivillig arbeid på kryss og tvers i bydelen og mellom ulike frivillige lag og organisasjoner. La Frivilligmeldingen inspirere deg til å gjøre en innsats! Og takk til deg som allerede har engasjert deg! Du er med og gjør en forskjell i bydelen vår!

1. INTRODUKSJON



Vi må få øynene opp for forebygging og folkehelse, og vi må se at små tiltak har stor effekt. Alle kommuner burde velge frivillighet fordi det har stor merverdi.

Jonas Gahr Støre,

Tidligere Helse- og omsorgsminister til Frivilligmagasinet 2012

Frivillighet er noe mange kjenner til, men det er også flere som ikke kjenner begrepet i det hele tatt. Bydel Ullern har ressurssterke mennesker som bidrar innenfor frivilligfeltet, men det ligger også et stort potensiale i å få flere engasjert på ulike arenaer. Det å delta i frivillighet kan, ifølge forskning, bidra til å bevare og forbedre et allerede godt samfunn, og gi opplevelsen av livskvalitet for den enkelte.

At det finnes muligheter for å bidra for fellesskapet i Bydel Ullern på både tradisjonelle og nye måter, ble synlig for alle som deltok på det første av en rekke kafédialogmøter vinteren og våren 2013. I løpet av de to timene som var til rådighet under det første møtet, ble det tydelig at den gode energien som ligger i frivillig arbeid så absolutt er tilstede blant Ullernbeboerne. Det var ivrig idémyldring rundt bordene og gode innspill ble notert mens blekket sprutet. Gruppene diskuterte hva slags frivillig arbeid det kan være behov for i bydelen og hvordan en kan få flere til å benytte seg av tilbudene.

I etterkant av den første kafédialogen og underveis i arbeidet med meldingen, har vi hatt flere møter.

Ressursgruppen har snakket med mange, men dessverre ikke med alle som bidrar til og benytter seg av frivillighet. Vi har kartlagt så godt vi har kunnet, men må innse at det er nærmest umulig å få med bidrag fra alle som er involvert – og som ønsker å involveres. Entusiasmen blant dem som bedriver frivillig arbeid og som bidrar til et sterkt sivilsamfunn i bydelen, er stor. De som har bidratt til frivilligmeldingen, har gitt oss i ressursgruppen gode innspill, og flere har via sine historier, synliggjort at frivillighet har stor verdi for enkeltmenneskene som er involvert.

Det er et ønske at meldingen vil synliggjøre frivilligheten for dem som ikke kjenner den så godt, inspirere alle som er en del av Bydel Ullern, og legge til rette for at frivilligheten i bydelen vil optimaliseres og blomstre i tiden som kommer.

Elisabeth Simonsen,
Prosjektleder



På handletur med besøkvennen

2. Frivilligmeldingens forankring og arbeidsprosessen

Definisjon av begrepet frivillighet

Det er flere definisjoner av begrepet frivillighet. I frivilligmeldingen har vi valgt å bruke følgende definisjon:

Frivillighet handler om all ulønnet aktivitet (frivillig arbeid og innsats) som utføres utenfor egen husholdning av enkeltpersoner og/eller grupper/organisasjoner, og som er med på å gi en ekstra verdi til det beste for Bydel Ullerns beboere.

Frivillig arbeid utløses gjerne av et personlig engasjement og en vilje eller et ønske om å skape noe for samfunnet rundt seg, basert på egeninteresse, spesielle interesseområder eller fellesskapsbehov.

Kilde: Frivillighetsmelding 2007 for Asker kommune

Bakgrunn for å utarbeide en Frivilligmelding

Uten frivillighet stopper Norge! Det gjelder også for Bydel Ullern. Frivillighet er avhengig av menneskene. Samtidig vet vi at frivillig arbeid gir fellesskap, glede ved å gi og få, og det gir anerkjennelse i samfunnet. Man bestemmer selv over tiden sin, og man forplikter seg til det man har lyst til. Frivillighet er gratis og kommer i tillegg til offentlige tjenester, samtidig koster det å organisere frivillig arbeid. Frivillige i Bydel Ullern utgjør en forskjell i nærmiljøet!

Forankring

Bydelsutvalget i Ullern fattet høsten 2012, etter forslag fra Bydelsdirektøren, vedtak om at det skal utarbeides en frivilligmelding for Bydel Ullern på bakgrunn av at...

...Ungdommer, store barn, seniorer og folk i yrkesaktiv alder med tid/overskudd bidrar ofte hver for seg med adskillig viktig frivillig arbeid og har ofte lyst og evne til å bidra noe. Dette koordineres bl.a. av frivillige organisasjoner, men organisasjonene bør også kjenne til hverandre og til ulike behov for frivillighet. Det er også ønskelig med et bedre samarbeid mellom frivillighet og lokale myndigheter. En tydeliggjøring av frivilligsentralens funksjon er også viktig.

(Vedtak i Bydelsutvalget Bydel Ullern den 25/10-12)

Begrunnelse for en Frivilligmelding i Bydel Ullern

Frivillig arbeid er viktig for samfunnet. Den hjelp som ytes gjennom frivillig arbeid er av stor betydning for dem som mottar tjenestene, enten det er dugnadsinnsats eller av praktisk eller sosial art. Frivillig arbeid fra lag, organisasjoner og enkeltpersoner, er et viktig supplement til bydelens eget arbeid. Samtidig må frivillig arbeid "fremelskes, dyrkes og vedlikeholdes gjennom systematisk rekruttering, organisering, koordinering, opplæring, motivasjon og veiledning."

(St.mld. 29, 2012-2013)

Frivilligmeldingen skal

- bidra til økt samarbeid mellom frivillige organisasjoner, frivilligsentralen og bydelen
- øke frivilligarbeidet i Bydel Ullern
- bidra til lokalt forebyggende og helsefremmende arbeid
- bidra til å videreutvikle samarbeidet mellom eksisterende aktører i frivilligarbeidet og til å trekke nye inn i arbeidet

Arbeidsprosessen

Arbeidet med meldingen er initiert av Ullern Frivilligsentral, vedtatt og forankret i Bydelsutvalget og administrasjonen i Bydel Ullern. Arbeidet har blitt utført av Ullern Frivilligsentral i samarbeid med frivilligheten i bydelen. En ressursgruppe har hatt jevnlige møter der frivilligmeldingen og arbeidet med den har vært diskutert.

Frivilligmeldingen har tatt form gjennom ulike dialogmøter og møter med enkeltpersoner i Bydel Ullern, som enten er med i frivillig arbeid av en eller annen sort, eller som ønsker å bli det. Det er den organiserte delen av frivilligheten som kommer frem i Frivilligmeldingen. Den uregistrerte frivilligheten, som nabo- og vennehjelp, er ikke tatt med. Frivilligheten i Bydel Ullern er også sett i sammenheng med nasjonal forskning på frivilligfeltet.

Ressursgruppen har jobbet med

- å kartlegge frivilligheten i bydelen
- å samle flest mulig mennesker for å finne ut hva de tenker, mener og ønsker ift frivillighet
- å finne ut hvorfor folk er frivillige og hva frivilligheten gir dem
- å finne ut hvilke forventninger det ligger til frivillighet fra politikerne, bydelsadministrasjonen osv
- å se på hvordan frivillig innsats kan brukes
- å godta at man ikke har klart å kartlegge all uregistrert frivillighet

Målet med Frivilligmeldingen er å

- kartlegge eksisterende frivillighet
- undersøke behov for frivillighet
- se på mulige tiltak som kan optimalisere frivilligheten i Bydel Ullern

Harald (58 år)

” Det gir livet perspektiv å delta aktivt i frivillig arbeid.

Jeg har vært med i frivillig arbeid så lenge jeg kan huske:

Fritidsklubb, ungdomsklubb, diverse kor, skolekorps, arrangementer og konserter, musikkstudio, hjelpearbeid i Romania, Polen og Latvia, Lions og en rekke andre aktiviteter.

Det gir livet perspektiv å delta aktivt i frivillig arbeid. Personlig ønsker jeg virkelig å bidra til å gjøre det bedre for folk rundt meg. Jeg mener det er en selvfølge aktivt å oppsøke disse mulighetene, og delta aktivt ved å bruke tid og ressurser av egen tid og lomme, for på den måten særlig å bidra til forebyggende arbeid blant barn og unge, og tjenester for eldre og uføre i nærmiljø og et mer globalt perspektiv.

Jeg synes sang og musikk er viktig. Det er vår kulturarv, og det er enormt forebyggende og gir varige gleder for dem som utøver disse aktivitetene. En forutsetning er at det finnes voksne (les foreldre) som trår til og legger forholdene til rette for at dette lar seg gjennomføre. Korps er dessuten en sterk tradisjon vi må sørge for å ta vare på. Det er en drivkraft i mitt frivillige arbeid i seg selv. Videre ønsker jeg å legge forholdene til rette for at mange av de unge musikk talentene vi har i vårt nærområde skal kunne få et musikalsk fellesskap og gode øvingsmuligheter.

Videre ønsket jeg en arena for å kunne eksponere store deler av musikk livet på Ullern i en litt større ramme. Dermed oppsto Lilleaker Music Event, som et samarbeid mellom Kaktus mat og vinhus, Lions club Oslo/ Lilleaker og Lilleaker Storband. Sistnevnte var noe jeg var med å starte for 7 år siden for å etablere en enda større plattform for god voksen musikk i nærmiljøet.

Det å delta i frivillig arbeid gir mening og perspektiv i det liv man lever.

Det er godt å se barn, unge og eldre glede seg over det frivillighetsarbeid som finnes, og ikke minst inspirere dem til selv å videreføre dette når de selv er i stand til å ta over stafett-pinnen.

Frivillig arbeid beriker nærmiljø, skaper vennskap og bekjentskap, skaper godt humør og gode stunder. Det å aktivt bidra i frivillighetsarbeidet gir også en stor glede til den som gjør det, slik jeg selv føler det. Mottoet er jo egentlig: Hva kan jeg gjøre for samfunnet, mer enn hva samfunnet kan gjøre for meg.

*Harald Nesset,
Frivillig og ildsjel i Lions
og musikermiljøet i Bydel Ullern*



3. Frivillighetens omfang i Bydel Ullern – dagens situasjon



Det viktigste er å forstå omfanget og bredden av den frivillige innsatsen og sørge for at den kan leve videre.

Odd Einar Dørum til Frivilligmagasinet 2012

Fakta om Bydel Ullern

Bydel Ullern har en flott beliggenhet sørvest i Oslo med nærhet til fjorden. Bydelen har i overkant av 30 000 innbyggere. Det er omtrent like mange arbeidsplasser som innbyggere i bydelen. Arbeidsplassene er i stor grad konsentrert ved senterområdene Skøyen/ Karenslyst og Lilleaker/Sollerud.

Et særtrekk ved befolkningen er at det scores høyt på sosiale og økonomiske kriterier som gjennomsnittsinntekt, utdanning og helse. Sammenlignet med Oslo som helhet, ligger andelen innbyggere over 80 år noe høyere enn gjennomsnittet, men den eldre del av befolkningen øker ikke vesentlig i årene framover.

Andelen barn følger snittet for Oslo, mens andelen personer med ikke-vestlig bakgrunn er meget lavt (Strategisk handlingsplan 2013 – 2016 Bydel Ullern).

I tillegg kommer de som bidrar frivillig på aktiviteter og tiltak, for eksempel i kommunale og nasjonale lag og foreninger, utenfor bydelen. Det utføres i tillegg organisert og uorganisert frivillig arbeid, bl.a. på skolene i bydelen, men dette er ikke tatt med i meldingen.

Frivillig arbeid innen idretts- og kulturfeltet

I Bydel Ullern gjøres det mye frivillig innsats innenfor idretts- og kulturfeltet. Som på landsbasis,

I Bydel Ullern er det registrert

- mer enn 100 ulike frivillige lag og foreninger i bydelen
- 43 931 antall medlemmer som bedriver ulike typer frivillighet
- 2186 antall frivillige
- 351 227 antall frivilligtimer
- 206,3 årsverk

(I følge Senter for forskning om sivilsamfunn og frivilligsektor (2010), regnes 1703 timer som et årsverk innen frivillig arbeid)

I tillegg kommer de som bidrar frivillig på aktiviteter og tiltak, for eksempel i kommunale og nasjonale lag og foreninger, utenfor bydelen. Det utføres i tillegg organisert og uregistrert frivillig arbeid, bl.a. på skolene i bydelen, men dette er ikke tatt med i meldingen.

er minoritetsbefolkningen ikke tilstrekkelig godt representert, og spesielt idretten har uttalt at de finner det utfordrende å få minoritetsforeldre med på tradisjonelt dugnadsarbeid da dette er former for bidrag som er ukjent for dem.

Utenfor idretten er det aldersmessig de eldre som holder stand, og det frivillige arbeidet i bydelen preges i stor grad av meget aktive eldre. Imidlertid ser man bl.a. at personer under 45 år stadig melder seg til frivillig innsats .

Sang- og musikkmiljøet i bydelen står spesielt sterkt, med flere energiske ildsjeler som bidrar, sammen med mange frivillige, til ulike arrangementer til glede for lokalmiljøet og bydelens befolkning. På disse arrangementene har man i noe grad også lyktes å få til et samarbeid med deler av næringslivet i bydelen.

Flere ønsker å bidra med frivillig arbeid

Underveis i arbeidet med frivilligmeldingen har det blitt tydelig at flere kunne tenke seg å bidra til mer frivillighet som styrker lokalsamfunnet, men de kjenner ikke til hva som foregår på frivilligfronten. Folk vet ikke hvordan de skal kunne bli med, og ingen har heller spurt dem. Dette er tendenser som samsvarer med sluttrapporten Frivillighet i Norge, - Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor (2013).

Engasjement som drivkraft

Engasjementet blant dem som bedriver frivillighet i bydelen syntes å være stort, men det er liten grad av samhandling og erfaringsutveksling frivilligheten imellom. Enkeltpersoner som er med, beskriver imidlertid at frivillighet er motiverende, gøy og utviklende og at de via frivillighet har kommet med i et fellesskap de setter pris på. Videre har de erfart at de ved å gi av sin tid får mye tilbake og at det gir en god følelse å kunne være til nytte for andre mennesker.

Flere beboere i bydelen, spesielt nyinnflyttede småbarnsfamilier, har uttalt at de kunne tenke seg mer løst organiserte nettverksaktiviteter for å kunne komme sammen og sosialiseres inn i lokalmiljøet, og at de gjerne bidrar med frivillighet for å få dette til.

Videreutvikling av frivilligheten i Bydel Ullern

Det kan syntes som om frivilligheten i bydelen kan videreutvikles for å gi rom for nye deltakelsesformer og for at flere mennesker kan inkluderes. Samtidig ligger det et potensiale i samarbeid på kryss og tvers i det frivillige landskapet. Ved å møtes, snakke sammen og utveksle tanker, idéer og behov, har frivilligheten i Bydel Ullern en enestående sjanse til å videreutvikles i fremtiden. Det krever imidlertid organisering, koordinering og økonomiske ressurser.

Bydelen har mange ressurser i en befolkning med relativt god helse og økonomi, og denne ressursen syntes ikke utløst i tilstrekkelig grad. Slik sett har Bydel Ullern et godt utgangspunkt for å legge til rette for en mer mangfoldig frivillighet.



Thor (89 år)



Jeg møter mange hyggelig mennesker og får innblikk i mange skjebner... Det gir også en god følelse å kunne være til gagn for andre mennesker.

I bydelen var det en "alt-mulig-mann" som bl.a. var hjemme hos oss og ordnet en terskel. Etter hvert sluttet denne mannen, og jeg overtok, og det var starten på min rolle som frivillig i Bydel Ullern ved Ullern Frivilligsentral. Jeg fikk med min svoger og ettersom tiden gikk, ble vi flere. Oppdragene var småting som eldre/skrøpelige ikke kunne greie selv.

Jeg oppdaget hvor viktig dette arbeidet var. Tilsynelatende bagateller, som aldeles ikke var bagateller for den som ikke kunne klare det selv. I tillegg ser jeg

hvor viktig det er med menneskelig kontakt!

Jeg møter mange hyggelig mennesker og får innblikk i mange skjebner. Det gir også en god følelse å kunne være til gagn for andre mennesker. Jeg kommer til å være frivillig så lenge det er mulig. Vi er en sammensveiset gjeng, syntes jeg. Jeg har møtt mennesker som jeg har blitt glad i.

*Thor Erik Wik,
Frivillig i "Teknisk etat"/Ullern Frivilligsentral*

Laila (14 år)



Det er fint å kunne hjelpe andre, og jeg er glad for å ha fått nye venner.

Da var jeg var 9 år begynte jeg å gå innom Frivilligsentralen etter skole tid. Jeg ble med i en gruppe som heter "Noen å prate med". Jeg hadde ikke tenkt å bli frivillig, men ble det bare. Som frivillig har jeg hatt forskjellige oppgaver. Jeg har også vært med og møtt politikerne i bydelen og fortalt hva jeg gjør som

frivillig. Nå er jeg 14 år, og jeg er fortsatt frivillig. Det er fint å kunne gjøre noe i fritiden, og man får en god følelse når man har gjort noe godt.

*Laila Sebrani,
Frivillig i Ullern Frivilligsentral*



Ivrig jobbing med mye humor - fra kafédialogmøte.



Samtale rundt bordet fra kafédialogmøte.

4. Eksisterende samhandling

Samarbeid mellom Bydel Ullern og frivillig sektor

Bydel Ullern står overfor flere utfordringer og oppgaver i tiden fremover. Ønsket er å se nærmere på hvordan frivillig virksomhet kan bidra til å løse disse utfordringene og hvilken rolle den i så fall kan ha. Utfordringene er gjeldende på flere områder, bl.a. innenfor felt som omhandler barn og unge, idrett og friluft, kultur, helse og omsorg, tro og livssyn og nærmiljø.

Samarbeid mellom det offentlige og frivillige arbeidet i nærmiljøet

Bydelsadministrasjonen i Bydel Ullern har ansvar for barnehager, barnevern, ungdomsarbeid, helsestasjoner, psykiatri, miljørettet helsevern, sosiale tjenester, rustiltak, boligvirkemidler, kvalifisering til arbeid og tjenester til eldre og funksjonshemmede. Tjenestene er samlet i ulike enheter. Alle enhetene ønsker seg et tydeligere og bedre forankret samarbeid med frivilligheten i bydelen.

Noe samarbeid mellom det offentlige og det frivillige arbeidet eksisterer allerede. Det finnes en samarbeidsavtale mellom Bydel Ullern og Kirkens Bymisjon/ Ullern Frivilligsentral – først underskrevet i 1995.

Det er samarbeid i forhold til psykisk helse, praktisk bistand, hjemmesykepleien, innsatsteamet, fysioterapeutene, ergoterapeutene, Hjørnesteinen, Familiens Hus, NAV, Den norske kirke og med Bydelsutvalget.

Besøktjenesten i Ullern har vært et samarbeid mellom flere ulike frivillige organisasjoner gjennom mange år, i tett samarbeid med Bydel Ullern og lokalpolitikkerne. Den gjeldende samarbeidsavtalen gikk ut i 2013 og drives i dag av Ullern Frivilligsentral.

Mobilisering av frivillige

Frivillig virksomhet kan være et viktig bidrag for å styrke lokalsamfunnet og gi gode nærmiljøer, i tillegg til at det øker livskvaliteten og gir trivsel for innbyggerne.

Utfordringene ligger derimot bl.a. i å mobilisere ressursene som er i bydelen. De fleste frivillige lag og foreninger sliter med å rekruttere nye frivillige, mens det generelt sett ikke gjelder for idrettslagene, hvor antallet frivillige ikke er den største utfordringen, heller det etniske mangfoldet. Som tendensene viser, er det også i Bydel Ullern utfordrende å finne frivillige til verv innen ledelses- og styringsfunksjoner som leder, kasserer o.l., da folk generelt vil bidra frivillig for aktivitetens- og formålets skyld. Samtidig vet ikke folk hvor frivillig arbeid finnes, eller hvordan de skal melde seg på som frivillig.

Samarbeid mellom næringslivet og frivillig sektor

Det kan synes som om det er liten grad av samarbeid mellom næringslivet i Bydel Ullern og frivillig sektor. Med like mange arbeidsplasser som innbyggere i bydelen, burde mulighetene for å utvikle et godt, gjensidig samarbeid til glede for begge parter, absolutt være til stede.

Noe samarbeid, spesielt på idretts- og kulturfronten, har imidlertid blitt etablert med stor suksess. Det arrangeres årlige musikkbegivenheter bl.a. på Lilleaker, hvor både næringslivet og andre lokale frivillige lag, og ikke minst lokale ildsjeler, sammen bidrar til glede for lokalsamfunnet.

Ullern Frivilligsentral har erfaring fra samarbeid mellom næringsliv og frivillighet. En bedrift ga de ansatte en time pr. uke til frivillig arbeid. Timene ble brukt samlet: 4 timers frivillig arbeid en gang i måneden. Andre bedrifter som ønsker å gjøre en innsats i nærmiljøet, gir en dag med frivillighet i året.

Å utfordre næringslivet

Frivillige lag og foreninger ønsker imidlertid å utfordre næringslivet ytterligere til å ta samfunnsansvar slik at de sammen med lokale myndigheter og det frivillige arbeidet, kan bidra til at Bydel Ullern blir et godt sted å utøve næringsvirksomhet, et godt sted å bo, blant annet med gode oppvekstvilkår for barn og unge. For å oppnå et utvidet samarbeid mellom næringsliv og de frivillige, er det viktig at bedriftene utfordres og at organisasjonene og andre frivillige er synlige.

Næringslivets Hovedorganisasjon (NHO) har utarbeidet en veileder (<https://www.nho.no/veiledere/Samfunnsansvar/Dokumenter/Veileder-Samfunns->

ansvar/) som klargjør bedriftenes samfunnsansvar. For å oppnå tillitt innad og utad i bedriften, er det viktig å tydeliggjøre bedriftens ansvar for forholdet til lokalsamfunnet. Flere kommuner og byer i Norge har utviklet et eget konsept som går under navnet "Frivilligbørs" (<http://www.frivilligbors-baerum.no/>). Hensikten med en "Frivilligbørs" er å legge til rette for en markeds plass og et samarbeid mellom næringsliv, kommune og frivillige lag og foreninger. Bydel Ullern og frivillig sektor bør se nærmere på disse modellene for samhandling mellom næringslivet og frivillig sektor.



a og Geir - Besøktjenesten i Ullern.

Samarbeid frivillig sektor seg imellom

Å gjøre noe sammen, i motsetning til hver for seg, er både en utfordring og en berikelse. Når det gjelder frivillighet og samarbeid, handler det først og fremst om at 'sammen er vi sterke'. Det er flere å spille ball med, nettverket utvides og det er mulig å lage felles strategier og oppfølging. Ved å jobbe sammen mot felles mål, er det også mulig å bruke ressursen som ligger i begrepet "våre frivillige."

Samarbeid på tvers krever koordinering og organisering, samt økonomisk støtte. Men er det først på plass, og forankringen skjer gjennom samarbeids-, partnerskaps- eller intensjonsavtaler, ligger det et stort potensiale her. Å bygge nettverk er en god form

for samarbeid frivillig sektor imellom. Frivilligsentralene i Oslo Vest er med i et nettverk for Frivilligsentraler Oslo Vest der de møtes jevnlig for å inspirere, veilede og lære av hverandre.

Et annet eksempel på samarbeid frivillig sektor imellom er Besøktjenesten i Ullern. Flere aktører/frivillige organisasjoner underskrev en samarbeidsavtale fra starten av. Erfaringen viser at utfordringen handler om å ha et eierforhold til samarbeidet på tvers, samt å dele på de frivillige. Skal man få det til, må man ville det. Samarbeid må vedlikeholdes og eierforholdet må stadig jobbes med. Samarbeidet i Besøktjenesten i Ullern ble dessverre avsluttet etter 6 år, men arbeidet lever likevel videre.



Musikermiljøet i Ullern står sterkt - her ved Harald Nesset.



Endre (24 år)

”Jeg får fortsatt store opplevelser. Disse opplevelsene, samt ledertreningen en får gjennom speiderarbeidet, er med på å trigge videre speidertilhørighet.

Høsten 2010 fikk jeg en e-post fra soknepresten i Skøyen kirke. Hun ville sikre at Ullern KFUK-KFUM-speiderne fikk flere ledere som kunne hjelpe frivillig til med speiderarbeidet, som for øvrig har lokaler i Skøyen kirke. I dag holdes det speidermøter hver tirsdag, men hver aldersgren møter bare annenhver uke. Vi har arbeid for 2.-3. klasse, 4.-5. klasse og 6. og oppover, og ligger nå på rundt 50 medlemmer totalt.

Jeg kom inn i speideren da jeg gikk i tredje klasse. Dette var noe alle gjorde, men flere og flere dabbet av underveis. Noen av grunnene til at jeg har fortsatt i speiderbevegelsen, er de store opplevelsene som landsleirer og utenlandsturer. Jeg får fortsatt store opplevelser. Disse opplevelsene, samt ledertreningen en får gjennom speiderarbeidet, er med på å trigge videre speidertilhørighet.

*Endre Vik Nordbrønd,
KFUM speider i Skøyen menighet*

Rune (58 år)

” En veldig god følelse, som jeg unner flere å få gleden av å oppleve, i en ellers stressende og ofte ”tidsklemmeaktig” hverdag for de fleste.

Det hele begynte med tanker – som jeg tror mange vil kjenne seg igjen i - tanker rundt dette med hvordan kunne jeg bidra aktivt overfor andre mennesker med hjelp på en eller annen måte. Bidra med penger er selvfølgelig vel og bra, men det å gi av sin egen tid, det er noe annet. Det er jo så mange som trenger hjelp, og det hele blir fort litt overveldende.

Men så kom jeg i kontakt med Ullern Frivilligsentral for 19 år siden. Og tanken om ” at ingen kan hjelpe alle, men alle kan hjelpe en”, satte bitene på en måte på plass i hodet mitt, og alt ble mye enklere.

Jeg ble besøksvenn for en mann som nå nettopp har passert de 80. Han er født blind og har en førerhund. En dag i uken gjennom alle disse årene, har jeg hatt gleden av å besøke ham, og et vennskap har utviklet seg. For meg betyr det veldig mye å kunne bidra på denne ’en-til-en’ måten. Jeg gir – og får ! En veldig god følelse, som jeg unner flere å få gleden av å oppleve i en ellers stressende og ofte ”tidsklemmeaktig” hverdag for de fleste.

*Rune Mediaas,
Frivillig i Besøktjenesten i Ullern/Ullern Frivillighetssentral*





Anders Arntzen fra "Teknisk etat" / Ullern Frivilligsentral.



Næringslivsfrivillighet v/ serverleverandøren Citrix.

5. Utfordringer for frivillig sektor i Bydel Ullern



Vi vil gjerne bidra, men vi vet ikke hvor vi henvender oss for å hjelpe til i bydelen.

Hannah, elev ved Ullern VGS

Bydel Ullerns utfordringer sett opp mot nasjonale utfordringer innen frivilligfeltet

Nasjonalt ligger det både en ny reform, lov og Stortingsmelding til grunn for Bydel Ullern sine utfordringer i frivilligfeltet. Samhandlingsreformen (2012) og den nye Folkehelseloven (2011) gir utfordringer i forhold til å bruke frivillighet som ressurs i bydel og kommune.

I et intervju i Aftenposten den 19. oktober 2013, uttalte imidlertid kulturministeren Widvey at Høyre-FRP-Regjeringen vil ha en annen ideologisk tilnærming til frivillighet enn den forrige regjeringen:

“I mine øyne er det ikke sånn at ti tusenvis av timer som legges ned hver dag, ubetalt og uegennyttig, er et supplement til det offentlige. Det er frivilligheten som skaper ‘bæring’ i samfunnet.” Kulturministeren ønsker en god dialog med frivilligheten om rammebevilgninger.

Om frivilligheten til nå er sett på som et supplement til det offentlige, eller om regjeringen vil endre rammevilkårene for den, er det uansett frivilligheten som utfordres til å ta mer del i omsorgssektoren. Det kan bli et dilemma når vi vet at frivilligheten skal være et tillegg til offentlig sektor. Samtidig er det mulig å se at ressurser og engasjement innen lokal frivillighet, kan gi en helseeffekt gjennom økt livskvalitet og livsglede.

Stortingsmeldingen “Morgendagens omsorg” ønsker

- å bidra til økt satsing på opplæring av frivillighetskoordinatorer som kan mobilisere, organisere og koordinere frivillighetsarbeidet i kommunene
- frivillighetskoordinatorer som kan utvikle nettverks og miljøarbeid og bidra til at ulike arenaer for frivillighet brukes mer aktivt enn i dag
- å iverksette en nasjonal sertifiseringsordning for livsgledepsykehjem som fører til mobilisering av frivillige omsorgsyttere
- å drive forskning og kunnskapsutvikling på helse- og omsorgsfeltet

(St.mld.29, 2012-2013)

En nasjonal frivillighetsstrategi skal bidra til å rekruttere og beholde frivillige i omsorgssektoren. Norge er på verdenstoppen i frivillighet, men hovedinnsatsen legges ned i kultur- og idrettssektoren. Bare 10% skjer i dag i omsorgssektoren.

(Helse- og omsorgsdepartementet, pressemelding 11/2013)

Sosial inkludering, livskvalitet, helse og trivsel

Sosial inkludering er en av de viktigste faktorene for å oppleve livskvalitet. Frivillighet og kulturelle måter å delta på, kan ha stor betydning. Sosial inkludering går igjen i mye forskning om helse og trivsel. En levende og stor kultur- og frivillig sektor har betydning for suksesskriteriene i de nordiske landene, viser lykkeforskningen. Norden er alltid øverst på ulike internasjonale målinger og indekser for livskvalitet, helse og trivsel.

(Sluttrapporten Frivillighet i Norge, - Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor, 2013)

Det utføres allerede en del frivillig arbeid i Bydel Ullern. Utfordringen er å legge til rette for en mer mangfoldig frivillighet, som igjen vil bidra til å øke sosial inkludering, samt livskvalitet, helse og trivsel for beboerne. Samtidig ligger det en utfordring i å inkludere mangfoldet både i alder og etnisitet.

Til tross for gode levekår i bydelen er det relativt mange, spesielt småbarnsfamilier, som har skrinne nettverk. Mange oppfatter kravet til vellykkethet i nærmiljøet som belastende. Frivilligheten på kryss og tvers kan være med på å skape relasjoner, gi nye nettverk og øke respekten for ulikhetene.

Gevinsten ved å delta i frivillig arbeid i Bydel Ullern

De frivillige i Bydel Ullern nevner gevinsten ved å bidra som frivillige slik:

- frivillighet gir økt livskvalitet for den enkelte
- det er en glede å hjelpe og være sosialt sammen med andre
- frivillighet gir mulighet for å bidra i lokalsamfunnet
- man får brukt egne ressurser
- frivillighet gir muligheten for å skape seg nye nettverk



Det gir en glede å kunne hjelpe andre i området der du bor. Å gi noe til fellesskapet.

Geir, Frivillig i Besøktstjenesten i Ullern

Utfordringer med å optimalisere frivilligheten i bydelen

Til tross for at flere ser på frivillig arbeid som en gevinst, ligger det allikevel et stort potensiale i forhold til optimalisering av frivilligheten i bydelen.

Det er behov for

- å rekruttere flere frivillige
- å få en oversikt over og gjøre frivilligheten kjent
- å legge til rette for større grad av samhandling og erfaringsutveksling mellom de ulike partene
- å inkludere minoriteter

6. Kafédialogmøtene

Et rikt organisasjonsliv med mange beboere som bidrar på ulike måter, finnes i Bydel Ullern. I internasjonal litteratur og i nasjonale sammenligninger av lykke og tilfredshet, finner man en sammenheng mellom høy grad av tilfredshet og tillit i samfunnet. I forskning på sosial kapital knyttes den høye graden av tillit bl.a. til et rikt organisasjonsliv.

(Sluttrapporten Frivillighet i Norge, 2013)

For å kartlegge og undersøke behovet for frivillighet i Bydel Ullern, innkalte ressursgruppen til ulike kafédialogmøter i 2013. Vi ønsket å møte noen av personene som legger til rette for frivillighet, brukere av frivilligheten, samt ansatte i bydelen. De ansatte ser ofte nye muligheter for frivillighet på arenaer hvor hjelpetiltakene ikke strekker til eller er begrenset.

For å komme i dialog med så mange som mulig, ble kafédialogformen valgt som metode for å få innspill og idéer. Det ble spennende dialogmøter med mye aktivitet og stort engasjement. Hovedpunktene i det som kom frem blir presentert nedenfor.



Frivillighet tilfører nærmiljøet en viktig ressurs – tenk at jeg får være en del av denne ressursen.

Anders, Frivillig i Bydel Ullern

Det utføres allerede en del frivillig arbeid i Bydel Ullern. Utfordringen er å legge til rette for en mer mangfoldig frivillighet, som igjen vil bidra til å øke sosial inkludering, samt livskvalitet, helse og trivsel for beboerne. Samtidig ligger det en utfordring i å inkludere mangfoldet både i alder og etnisitet.

Mange oppfatter kravet til vellykkethet i nærmiljøet som belastende. Frivilligheten på kryss og tvers kan være med på å skape relasjoner, gi nye nettverk og øke respekten for ulikhetene.

Hva er en kafédialog?

Kafédialogen er en metode som egner seg for større grupper av mennesker. Den tar utgangspunkt i at det ofte er i de uformelle møtene man opplever betydningsfulle nye samtaler og utvikler gode idéer, derav navnet.

Folk deles inn i mindre grupper rundt 'kafébord' og de arbeider sammen om innspill til ulike relevante problemstillinger og spørsmål. De jobber med hvert spørsmål i for eksempel 15 – 20 min, for deretter å sirkulere videre til neste spørsmål. På denne måten får man på kort tid frem mange konkrete innspill og idéer til de tema man ønsker å få belyst. Alle får mulighet til å bidra. Metoden har også en sosial og nettverksbyggende effekt, da man kommer i kontakt med mange mennesker.

Kafédialog for ansatte, frivillige og brukere av frivilligheten i Bydel Ullern

Det ble invitert til Kafédialogmøte vinteren 2013 for bydelens beboere som er engasjert i, opptatt av og nysgjerrige på frivillighet. Ansatte og frivillige fra lag og foreninger i lokalmiljøet, brukere av frivilligheten og representanter innenfor kultur og idrett, musikk, sosiale-, humanitære- og religiøse organisasjoner, var tilstede. Mange kjente allerede til deler av frivilligheten i bydelen, mens andre var interessert i å bli kjent.

Idémyldring

Det var ivrig idémyldring rundt bordene og gruppene diskuterte hva slags frivillig arbeid det kan være behov for i bydelen, og hvordan en kan få flere til å benytte seg av tilbudene. Det var tydelig at et møtepunkt for og om frivillighet var etterlengtet. Det er mange som allerede er engasjert – og mange flere kan det bli, men det ble også tydelig at flere jobber på "hver sine tuer" uten å kjenne til hverandre.

Dialogmøte med enhetslederne i Bydel Ullern

Beboeres ulike behov og utfordringer

Bydelens lokale enheter kommer i kontakt med mange av bydelens beboere som har ulike behov og utfordringer. Det er mange beboere i bydelen som har skrinne nettverk. Ny-innflyttede familier med små barn, har spesielle utfordringer med å skape seg et sosialt liv i bydelen. Det samme gjelder også for ikke etnisk norske familier, som dessverre er lite synlige. De har ofte utfordringer med å gjøre seg kjent i bydelen og med bydelens tilbud.

Hvem bidrar i frivillig arbeid i Bydel Ullern?

Frivillighet utført av aktive eldre med god helse, må kunne sies å prege frivilligheten i bydelen. De eldre har flere møtepunkter i bydelen, for eksempel Seniorsentrene med aktiviteter som felles lunsj, ulike gå-grupper og temakvelder. I tillegg møtes de i frivillige kulturelle fora og via tradisjonelt organisasjonsliv.

De unge voksne bidrar frivillig i aktiviteter hvor barna deltar, men er mindre representert, for eksempel i frivillighet innenfor omsorgsfeltet eller i aktiviteter som mer generelt sett handler om inkludering og sosialisering.

Ungdommene i bydelen har færre arenaer å utføre frivillig arbeid på, men enkelte bidrar innenfor menighetene, Ullern Frivilligsentral, speideren og via sang/musikk/korps.

Flere frivillige er frivillige på flere arenaer i lokalmiljøet, som for eksempel som frivillig i menighet, på Seniorsenteret og på Frivilligsentralen.

Det eksisterer et mangfoldig behov for ulik støtte og bistand, og ønsket om at frivillige lag og foreninger kan bistå i dette arbeidet, til gjensidig glede for begge parter, er stort. Enhetslederne i Bydel Ullern ser områder hvor utfordringene de møter kunne vært dekket via sosialisering og ved hjelp av frivillige. De ser muligheter på samarbeidsfronten som ville bidratt til å styrke fellesskapsfølelsen i bydelen, og de samarbeider gjerne i større grad med frivilligheten for å få dette til.



Det er svært mye frivillig innsatsvilje, bare du spør rett.”

Odd Einar Dørum under sin appell på Kafédialogmøtet

Så langt jeg kan huske, har jeg deltatt i frivillig innsats. Det tok en del år før jeg forsto at det var frivillig innsats og hvor omfattende og viktig det er i alle deler av Norge. Senere lærte jeg at summen av denne store frivilliginnsatsen kan kalles det sivile samfunn. Det sivile samfunn er de mange forskjellige organiserte aktiviteter som i praksis bærer Norge. Denne frivillige innsatsen er grunnmuren bak alt det vi kaller det offentlige. Det offentlige er det apparat vi borgere holder oss med i stat og kommune for å sikre lov og rett og for å ha nødvendige rammer omkring fellesskapet i samfunnet.

Frivillige finnes i idrett, kulturliv, helse og sosialaktiviteter, velforeninger, politikk og mye mer. Det foregår for mange over lang tid, mens for de fleste skjer innsatsen over et kort tidsrom og knyttet til saker eller engasjement som enten betyr noe for den enkelte, eller gir mening for flere. En viktig del av denne tids- og saksavgrensede innsatsen skjer mange steder i Norge i tilknytning til frivilligsentraler. Frivilligsentralene er vokst fram etter 1990 som en praktisk måte å engasjere og sette i gang den moderne frivilligheten, den som er saks- og tidsavgrenset.

Er det noe felles for alle frivillige? Min livserfaring fra nærmiljøorganisasjoner, sosialt hjelpearbeid og politikk, er at det er mange som kan yte en frivillig innsats. Men du må spørre rett og lytte godt til svaret. Hvis noen sier at de kan yte en innsats 2 timer pr uke, så betyr det 2 timer pr uke og ikke 2 timer og et kvarter. Som alt annet kan selvsagt frivillige både bli inspirerte og slitne. Da er det viktig å huske at poenget er ikke å spørre de slitne 'mangegangsfrivillige' om igjen og om igjen, men å tenke på de mange som aldri er blitt spurt.

Av og til er det viktig å stoppe opp for alle som vil organisere frivillige – og si takk til de det gjelder. Alle mennesker vil gjerne bli sett. Å si takk er det som er både hyggelig og viktig. Mange kan rette ryggen og gå videre da.

Jeg har stor tro på de mange som kan bli frivillige. La oss bare huske at uten de mange frivillige stopper Norge. Så viktig og meningsfullt er frivilliginnsatsen i samfunnet.



Odd Einar Dørum er beboer i bydelen, medlem av Oslo bystyre, organisatorisk nestleder i Ullern Venstre, og engasjert frivillig på ulike arenaer hele livet.

Kafédialog med bydelspolitikere

Felleskap, samhandling og brobygging

Politikerne i bydelsutvalget er opptatt av frivillighet, og alle partier var representert på dialogmøtet. De folkevalgte har tanker om at frivillighet kan bidra til et større fellesskap i bydelen, skape mer samhandling og bidra som brobygger på flere arenaer. Frivillighet kan bidra til å aktivere de inaktive, synliggjøre behov, samordne aktører/ressurser og bevisstgjøre politikere.

Tilrettelegge for mer frivillighet i Bydel Ullern

Politikerne ønsker å legge til rette for mer frivillighet ved å gi økonomisk støtte, legge til rette for dialogmøter og samarbeid på tvers. De ønsker å bidra til at frivilligheten i bydelen blir synliggjort, og de ønsker å bidra til samarbeid på tvers. Politikerne har behov for å bli kjent med det som finnes av frivillighet i bydelen og åpner gjerne opp for å komme ut på besøk, samt å motta besøk av frivilligheten på sine møter.

Kafédialog med ungdom

Energiske avgangselever ved Ullern Videregående fikk samlet en flott gjeng med elever fra alle trinn på skolen til kafédialogmøte. Dessuten var representanter fra Ungdomsrådet i bydelen med. Sammen reflekterte de rundt temaet frivillighet. De ga gode innspill til arbeidet med Frivilligmeldingen.

Lite kunnskap hos ungdommen om frivillig arbeid i bydelen

Ungdom i Bydel Ullern har generelt sett lite kjennskap til frivillighet -og spesielt lokal frivillighet. Flere kjenner til arbeidet som gjøres av større organisasjoner, nasjonalt og internasjonalt, og flere har arbeidet med humanitære prosjekt i u-land gjennom skoleprosjekter. Ungdom får lite eller ingen informasjon om hva de kan gjøre av frivillig arbeid, og de mener at det burde vært noe informasjon om frivillig arbeid på skolene.

Flere vil ta ansvar!

Ungdom i bydelen vil gjerne hjelpe til og ansvarliggjøres, spesielt i lokale tiltak som retter seg mot ungdom, og de bidrar gjerne som ambassadører på egne arenaer. Flere tilbud kunne gjerne vært deltaker/frivilligstyrt av ungdommene selv, noe de tror vil føre til mer engasjement for aktiviteten og/eller tilbudet. Ungdommen uttaler at man blir glad av å hjelpe andre – gjerne eldre – og at det oppleves som meningsfylt.

Ungdom i bydelen vil involveres og de har mange idéer til hva de kunne tenke seg å gjøre, - med litt hjelp fra bydelen og frivillige lag og foreninger.



Avgangselever fra Ullern Videregående (2013) var med på kafédialogmøte.



Næringsliv og frivillig arbeid møttes, og alle ble begeistret.

I forbindelse med Global Dignity Day og Citrix sitt ønske om at bedriften skal bidra med en dags frivillig arbeid, ønsket 13 ansatte å komme til Ullern Frivilligsentral for å bidra som frivillige. Arbeidsoppgavene varierte fra vask av hytta utvendig, til turgåing og oppdrag hjemme hos brukere. Næringsliv og frivillig arbeid møttes, og alle ble begeistret. Det var en vinn-vinn situasjon. Ny kunnskap ble delt, og det var en god opplevelse å berike hverandre. Verdighet, respekt og samhandling sto i sentrum av en flott dag sammen.

Serverleverandøren Citrix og Ullern Frivilligsentral

Møte med ledere i Ullern IF

Stor dugnadsinnsats

Idretten i Bydel Ullern er på alle måter stor. De ulike idrettslagene har mange frivillige som bidrar på ulike nivåer innenfor organisasjonene, det være seg som oppmenn, kasserer, heia-gjeng, kakebaker osv. Innenfor idretten omtaler man i større grad innsatsen som utøves av foreldre som dugnadsinnsats og bruker benevnelsen frivillig i mindre grad.

Stort frivillig potensiale

Når barna blir eldre eller slutter, stopper også foreldrenes engasjement. Her ligger det et uforløst potensiale. Hvordan kan man anspore foreldre til å bidra med frivillig arbeid andre steder? Å vite om

hverandre innen frivilligheten i bydelen, og å anmode foreldre å fortsette som frivillig på en annen arena, er en utfordring vi tror det kan komme mye godt ut av. Idretten ser et stort potensiale i å synliggjøre betydningen av å bidra frivillig innenfor idretten.

Teambuilding

Idretten har et stort folkehelseperspektiv, og man kan tidlig lære om teambuilding, det å forholde seg til ulike kulturer, familier og enkeltmennesker, og å ta ansvar. Minoritetsungdom og deres foreldre, er i stor grad fraværende innenfor idretten i bydelen, og det er ønskelig med mer samarbeid med den øvrige frivillighet i forhold til rekruttering her.

Nora (20 år)



Som frivillig gir du ikke bare glede til et annet menneske, men det gir deg glede også.

Siden 2007 har jeg jobbet med barn og unge som svømmeinstruktør for Oslos Idrettslag og Domus Athletica. Det har vært veldig motiverende, givende og engasjerende å jobbe med barn og unge. Da jeg bestemte meg for å engasjere meg som frivillig i Bydel Ullern, var det imidlertid viktig for meg å engasjere meg som besøksvenn for eldre, spesielt eldre kvinner. Eldre kan lett bli glemte i hverdagskabalene fordi de ikke er de første som ber om hjelp. Jeg følte at jeg ville ha mest til felles med kvinner med tanke på samtaleemner osv. Det var viktig for meg å kunne gi eldre kvinner muligheten til å sette sine behov først, med andre ord gjøre hva de har lyst til å gjøre.

Det at jeg kan sette av 2-4 timer i uken til frivillighetsarbeid, og dermed gi litt mer

glede i hverdagen til et annet menneske, synes jeg er viktig. Det er viktig for det skal så lite til for å glede et annet menneske som muligens er ensom, eller har fysiske hindringer som gjør det vanskelig å komme seg ut alene. Det å være en del av et velferdssamfunn handler om å få goder, men det handler også om å gi, og det er dette som er kjernebudskapet med å være frivillig. Som frivillig gir du ikke bare glede til et annet menneske, men det gir deg glede også. Det er derfor jeg vil være frivillig.

*Nora Sørsdahl. Frivillig i
Besøktjenesten i Ullern/Ullern Frivilligsentral*



Hans (57 år)



Det å følge barna fra små individuelle individer, til etter hvert å fungere som et team, har vært en flott reise...

Jeg har vært så heldig å være frivillig i Ullern Idretts Forening (IF) i 20 år. Da vi flyttet til Ullern var noe av det første vi ville finne ut av, var om det fantes aktiviteter for barna, og blant flere andre tilbud fant vi Ullern IF. Med en sønn som begynte å sparke en ball før han kunne gå, ble fotball den mest nærliggende aktiviteten. Ullern IF er helt avhengige av at foreldre stiller opp for at klubben skal kunne fungere, og det var da naturlig å stille opp. Det har tatt mye av fritiden, men jeg har ikke angret noen gang. Det frivillige arbeidet gir mye mer tilbake enn egen innsats skulle tilsi.

Det å bli lagleder, å følge med i barnas opplevelser og utvikling på en fotballbane, er verd hvert minutt. Det å følge barna fra små individuelle individer, til etter hvert å fungere som et team, har vært en flott reise.

Drivkraften har hele tiden vært å bidra til en trygg barne- og ungdomstid og å finne alternative møteplasser til passiv innesitting og uønskede aktiviteter. At voksne er til stede der barn og ungdom ferdes, gir trygghet og følelsen av at noen ser deg på en positiv måte. Idrettslaget har også hatt en aktiv holdning til å bidra til et rusfritt miljø, eller i alle fall å bidra til å øke debut-alderen. Det å tilbringe mye tid med barn og unge gir mange viktige innspill til hva som er viktig i et ellers ensrettet samfunn med fokus på vellykkethet.

Å bygge et miljø der alle er viktige og der alle forventes å bidra med tilstedeværelse og handling, er viktig læring mot det som forventes av en som voksen.

*Hans Ultvedt Skageng,
Frivillig og ildsjel i Ullern IF*



7. Fakta om frivillighet på landsbasis

Et Nasjonal statistikk – Frivillig innsats 2013

Gjennom arbeidet med Frivilligmeldingen, viser erfaringene at nasjonale fakta og tendenser i forhold til frivillighet, samsvarer med realitetene i Bydel Ullern.

Frivillig innsats

- 48 % av befolkningen (over 16 år) bidrar med frivillig arbeid
- Over halvparten av det frivillige arbeidet legges ned i kultur- og fritidsorganisasjoner, inkludert idrett

- Det er anslagsvis 10 millioner medlemskap i frivillige organisasjoner i Norge
- Det finnes over 80 000 lag og foreninger i Norge
- Det er over 40 000 organisasjoner innenfor kategorien "kultur og fritid" - som for eksempel idrettslag, musikkorps og turistforeninger.

Tallene er hentet fra Frivillighet Norge sine hjemmesider

Frivillige organisasjoner og medlemskap

Tendenser på frivillighet i Norge i dag

Frivillig innsats før og nå

Frivilligheten har forandret seg. Tidligere handlet frivillighet i hovedsak om medlemskap i landsdekkende organisasjoner, hvor man var med hele livet og hvor man nedla et betydelig antall timer.

I dag er det vanligere å gjøre en klar avgrenset innsats tilknyttet en sak eller et interessefelt, uten at man nødvendigvis ønsker å være medlem. Det nedlegges i dag færre antall timer frivillig innsats enn tidligere, men siden vi har befolkningsvekst, opprettholdes et høyt antall frivilligtimer totalt sett. Kultur- og idrettsfeltet mobiliserer flest folk innen frivilligheten.

Det er en økende tendens til å engasjere seg direkte i en aktivitet man finner interessant, for en periode. Tidsavgrenset innsats tilknyttet kulturfestivaler kan være et bilde på dette, men også frivillighet innen velferds- og sosialsektoren hvor frivillige eksempelvis knytter seg til en frivilligsentral og gjør konkret innsats som besøksvenner, eller gir praktisk bistand til folk i nærmiljøet.

Mer løst organiserte nettverksaktiviteter er også i fremvekst. Her møtes fremdeles folk ansikt til an-

sikt, mens virtuell frivillighet er kanskje det nyeste, hvor man eksempelvis modererer diskusjonsgrupper på nettet e.l.

Frivillighet og alder

De eldre stiller mest opp i frivilligheten i Norge, mens ungdom og unge voksne faller fra. Det gjelder særlig yngre menn som tar pause i frivillighetsarbeid fra 19-årsalderen og frem til småbarnsfasen i midten av 30-årene. Hos jenter finner man ikke dette utviklingstrekket.

Å orientere seg i frivilligheten

Det kan synes som om terskelen for deltakelse i frivillig arbeid er større nå enn før. Å orientere seg i frivillighetsfeltet på egen hånd, er vanskelig for mange. Flere personer innenfor disse gruppene melder at de ikke vet hvordan de kan bli med, og ingen har heller direkte spurt dem om de kan tenke seg å være med eller gjøre en frivillig innsats. Dette kan sees og vurderes som ressurslekkasje på flere nivå.

Frivilliginnsats: Motiverende, gøy, utviklende og fellesskapsbyggende

Deltakerne i frivilligheten er ikke med fordi det bygger samfunnet, men fordi de engasjerer seg i aktiviteten eller saken. De er med fordi det er givende og utviklende, og de er med i et fellesskap de setter pris på.

Minoritetsbefolkningen og frivillig arbeid

Kommunikasjonen er en utfordring i forhold til minoritetsbefolkningen, en utfordring som på ingen måte er uoverstigelig. Mange minoriteter er fraværende innen kultur- og fritidssektoren, men de er mer aktive innen velferd, rettighetsarbeid og religiøse organisasjoner.

Kilde: Sluttrapporten Frivillighet i Norge, 2013



Nye bekjentskaper på kafédialogmøtene



Elias (16 år)



I en bydel som Ullern er det utrolig viktig at lokale ildsjeler blir støttet slik at de orker å fortsette det viktige arbeidet de gjør.

Kulturbryggeriet, Ullern : Det er alltid en scene klar når vi skal ha konsert med bandet vårt. Det er alltid folk i salen når korpset skal vise hva de har øvd på de siste månedene. "Noen" har trykket opp plakater, bakt kaker, solgt billetter, bygget scene. Ullern er et ganske flott sted å bo for unge musikkinteresserte. Vi har flere steder vi kan spille, og det er mange voksne – ikke bare foreldrene våre – som bidrar.

Jeg har spilt trommer siden jeg var to år. Jeg begynte i Lilleaker skoles musikkorps da jeg begynte på skolen. Etter hvert begynte jeg i flere ulike band. Nå går jeg på Foss videregående. De jeg virkelig er glad for at har støttet meg på veien, er spillelæreren min, dirigenten i korpset, venner som liker å spille sammen med meg og musikkfolk på Lilleaker som heier frem ungdommer.

Den beste tiden for meg når det gjelder øving, var når jeg kunne være en del av musikerkollektivet på Folkets hus. Det er bygget opp av noen ildsjeler, mye på dugnad, og der har det virkelig vært mulig for meg å få konsentrert meg om å bli bedre. I en bydel som Ullern er det utrolig viktig at lokale ildsjeler blir støttet slik at de orker å fortsette det viktige arbeidet de gjør.

Og for å være helt ærlig – selv om det kan være litt irriterende med ivrige mødre på første rad på en konsert – er vi helt avhengige av at foreldrene våre orker å bære noen lopper og steke noen vafler (og høre på når vi øver).

*Elias Tafjord,
Bruker av Musikerkollektivet*

Nikolay (26 år)



Å være frivillige er veldig allright fordi man hjelper noen som trenger det, og man får ofte gode tilbakemeldinger hvis man har gjort en god jobb.

Jeg er 26 år gammel og jobber på Fontenehuset i Oslo. Jeg tok kontakt med Frivilligsentralen i en periode da jeg hadde lite å gjøre. Å være frivillig er veldig allright fordi man hjelper noen som trenger det, og man får ofte gode tilbakemeldinger hvis man har gjort en god jobb.

Som frivillig kan man få forskjellige oppgaver. Det er min erfaring at det er mange eldre i bydelen

som trenger hjelp. Jeg ville bli frivillig fordi jeg ville gjøre en service til noen som trenger det. Personlig så gir det meg en god følelse å vite at man har bidratt for noen som trenger det.

*Nikolay Luckman Obreshov
Frivillig i "Teknisk etat"/Ullern Frivilligsentral*





Grete-Marie (67 år)

” Det er spennende å få litt innblikk i både kjente og ukjente ting.

Jeg oppsøkte Seniorsenteret første gang oppunder jul 2012 for å overvære et foredrag om Munch, og jeg har vært på nesten alle foredragene etter det. Det er spennende å få litt innblikk i både kjente og ukjente ting.

Årsaken til at jeg velger å delta via Seniorsenteret er at det er lett tilgjengelig, i umiddelbar nærhet, programmet er innholdsrikt og variert, prisene er

overkommelige, og jeg møter andre med samme interesser. Deltakerne blir sett og godt tatt vare på. Jeg er oppvokst og har stort sett bodd i området siden førskolealder og «kjenner» ansikter, naboer og skolekamerater som også deltar på senteret. I det hele tatt trives jeg godt med det Ullern Seniorsenter har å tilby.

*Grete-Marie Jankowsky,
Bruker av Ullern Seniorsenter*



Sophie (19 år)



Det har betydd veldig mye at frivillige har gitt meg sjansen til å utfolde og utfordre meg selv innenfor det musikalske, men også i forhold til min identitet.

Jeg begynte i Ten Sing etter å ha vært på konfirmantleir. I to år var jeg deltaker før jeg ble dirigent etter en uke med direksjon på Ten Sing-seminar i regi av Norges KFUK-KFUM sommeren 2011. De opplevelsene og erfaringene jeg har fått ta med meg som dirigent for verdens beste mennesker, er helt umistelige. Jeg hørte en del om KFUK-KFUMs ettåringsprogram "Ten Sing Norway" -et ledertreningsprogram med studier på Teologisk Fakultet på UiO, samtidig som jeg gikk på Rønningen Folkehøgskole på Kjelsås. Jeg var med der i fjor og fikk muligheten til å spre Ten Sing videre både nasjonalt og globalt.

Det har betydd veldig mye at frivillige har gitt meg sjansen til å utfolde og utfordre meg selv innenfor det musikalske, men også i forhold til min egen identitet. Den jeg er i dag som menneske, så vel som sanger, er annerledes enn den jeg hadde vært uten Ten Sing. Vi er alle musiske mennesker, og tren-

ger å kunne utfolde oss kreativt i noen form. Det ser de frivillige, og i de fleste tilfeller er de mennesker som har opplevd noe de vil spre videre, sånn som jeg har gjort med Ten Sing Norway. Ten Sing er ikke bare sang, men også dans, drama, band, teknikk og mye mer. Vi fokuserer på at det er et lavterskeltilbud - alle får plass til å delta.

Jeg stiller opp frivillig fordi jeg møter stor takhøyde og lav terskel. Det er alltid mulig å bli bedre, men fokuset ligger i større grad på prosessen enn på produktet i Ten Sing, og i Norges KFUK-KFUM. For meg handler det mer om at opplevelsene jeg får, menneskene jeg møter og selvfølelsen jeg mottar, enn noen som helst pengesum. Vi utvikler "det hele mennesket" med ånd, sjel og kropp, og det er vi stolte av.

*Sophie de Rohan Birkeland,
Frivillig i Ten Sing/ KFUK-KFUM*

8. Å styrke frivilligheten i Bydel Ullern

Frivilligmeldingen for Bydel Ullern viser at det er et stort potensiale for frivilligheten i bydelen. Det offentlige og det frivillige arbeidet trenger hverandre – og kan utfylle hverandre.

Gjennom de ulike dialogmøtene og møter med dem som organiserer frivilligheten, samt frivillige og brukere av frivilligheten, har det kommet flere utfordringer. Noen av dem er:

1. Å synliggjøre frivilligheten

Å synliggjøre frivilligheten vil kunne bidra til mer samhold i lokalmiljøet, og frivilligheten utfordres til å jobbe på kryss og tvers til beste for bydelens befolkning. Det er gode ønsker, og fullt mulig, hvis vi klarer å dra lasset sammen. Samtidig er det en utfordring når vi jobber forskjellig på ulike arenaer.

2. Å etablere et samarbeidsutvalg for frivilligheten i Bydel Ullern

Ressursgruppen foreslår å etablere et samarbeidsutvalg for frivilligheten i Bydel Ullern - bestående av representanter fra bydelsadministrasjonen, lokalpolitikere og frivillige lag/organisasjoner. Det bør være mulig å finne felles prosjekter vi kan jobbe sammen om.

3. Å arrangere flere kafédialogmøter

Kafédialogmøtene var vellykket. Derfor er det ønskelig å fortsette det som fungerte så bra. Hva med årlige kafédialoger for frivilligheten i bydelen?

4. Å etablere en felles nettside for frivilligheten i Bydel Ullern

Mange vil bidra, men ikke alle vet hvor de skal henvende seg for å gjøre en frivillig innsats. Det må vi gjøre noe med. Vi er mange frivillige foreninger, lag og organisasjoner i Bydel Ullern. Derfor er det ønskelig å opprette en felles nettside for all frivilligheten i bydelen som kan ligge på Bydel Ullerns nettside og som gjør letingen etter frivilligheten i Bydel Ullern lettere..

Frivilligheten i Bydel Ullern har en enestående sjanse til å videreutvikles i fremtiden. La deg begeistre og bli med i dugnaden om å optimalisere frivilligheten i Bydel Ullern!



Hvis jeg får én frivillig som bidrar to ganger á to timer i løpet av en måned, vil det gjøre et hav av forskjell for oss.”

Paul Strand, Leder på Hjørnesteinen

9. Oppsummering

Det har vært morsomt, interessant og givende å arbeide med Frivilligmeldingen for Bydel Ullern, og vi håper at meldingen og tiltakene vil gi ny giv til frivilligfeltet Bydel Ullern.

Vårt ønske er at de ulike frivilligaktørene, samt bydelsadministrasjon og politikere, vil se nye muligheter for både frivillighet og samarbeid, og at du som leser meldingen, vil la deg begeistre.

Det ligger et stort potensiale i frivillighet. De som allerede bidrar opplever arbeidet de gjør som motiverende, gøy og utviklende. La Frivilligmeldingen for Bydel Ullern være en ny giv for å legge til rette for at flere får anledning til å bruke sine ressurser til det beste for beboerne i Bydel Ullern. Vi ser frem til at meldingen settes ut i livet.

Oslo, oktober 2014

Ressursgruppen for Frivilligmeldingen i Bydel Ullern



F. v. : Esther Marie Lier, Prosjektansvarlig, daglig leder Ullern Frivilligsentral og Elisabeth Simonsen , Prosjektleder, Ullern Frivilligsentral

Ressursgruppen for Frivilligmeldingen i Bydel Ullern

- Esther Marie Lier (Prosjektansvarlig, daglig leder, Ullern Frivilligsentral)
- Elisabeth Simonsen (Prosjektleder, Ullern Frivilligsentral)
- Tore Gleditsch (Leder av politisk sekretariat i Bydel Ullern)
- Marit Fabritius (En frivillig ved Ullern Frivilligsentral/Ullern Seniorsenter)
- Tore Svalastog (En frivillig ildsjel i bydelen, Lions/ Ullern Frivilligsentral)
- Hans Ultvedt Skageng (En frivillig ildsjel i Ullern IF og medlem i Idrettens samarbeidsutvalg)
- Jeanine Brenna (Rådgiver for frivillighet i Kirkens Bymisjon Oslo)

Oversikt over frivillige organisasjoner, lag og foreninger i Bydel Ullern - 2014

1. Bestum Skoles Musikkorps
2. Bestum Stasmusikk
3. Bestum Strykeorkester
4. Borettslag
 - Casinetto Borettslag
 - Elvefaret Borettslag
 - Hoffsgrenda Borettslag
 - Lysehagan Borettslag
 - Lysehagan Bolig
 - Lysejordet Borettslag
 - Nedre Silkestrå Borettslag
 - Skøyentorget Borettslag
 - Øraker Borettslag
 - Øvre Silkestrå Borettslag
5. Bygdøy Monolitten Idrettslag
6. Diabetesforbundet Oslo Vest
7. DNT Oslo - Aktiv i 100
8. Foreldrelaget Ullern vgs
9. Frognerparkens Venner
10. Hjørnesteinen- Bydel Ullern
11. Hoffdammens Boligeierforening
12. Hoffselvens Venner
13. Home-Start Familiekontakten Ullern/ Kirkens Bymisjon
14. Kajalund Sykehjem
15. KFUK-KFUM
 - Ten Sing
 - KFUM KFUK speiderne
16. Kirkens Bymisjon Oslo
 - Ullern Frivilligsentral
 - Home-Start Familiekontakten Ullern
17. Kontaktutvalget for Velforeninger – KUV
18. LHL Oslo Vest
19. Lilleaker Janitsjar
20. Lilleaker Music Event
21. Lilleaker Musikkollektiv
22. Lilleaker Pensjonistforening
23. Lilleaker Skoles Musikkorps
24. Lilleaker Storband
25. Lions Lilleaker
26. Lysakervassdragets venner
27. Lysejordet Skoles Musikkorps
28. Lystharmonikerne
29. Madserud sykehjem
30. Mental Helse Ullern
31. Mærradalsbekkens Elvegruppe
32. Nasjonalforeningen for folkehelsen
 - Skøyen Seniorsenter
 - Ullern Seniorsenter
33. Nasjonalforeningen Ullern Helselag
34. Natteravnene Hovseter, Bjørnsletta, Øraker, Steiner-skolen
35. Natur og Ungdom Oslo Vest
36. Njård Idrettsforening
37. Norsk forbund for utviklingshemmede Ullern Lokallag (NFU)
38. Norges Handikapforbund Ullern
39. Norsk – Svensk Forening
40. Oslo Elveforum
 - Hoffselvens Venner
 - Lysakerelvans Venner
 - Mærradalsbekkens Elvegruppe
41. Oslo Røde Kors Vestre
42. Oslo Tennisklubb
43. Sameier
 - Hoff Terrasse Sameie
 - Karenlyst plass Sameie
 - Sjølyststranda Driftsameie
 - Skøyen Terrasse Boligsameie
 - Skøyenhagen Boligpark Sameie
44. Seniorsaken Ullern
45. Shamjazz
46. Silurveien Sykehjem
47. Skøyen Menighet
 - Skøyen Menighetsråd
 - Formiddagstreff
 - Konfirmantarbeid
 - Familietirsdag
 - Ten Sing/ KFUM KFUK
 - Kirkekor
 - KFUM KFUK speiderne
 - SULT - ledertrening
48. Skøyen/Smestad Seniorsenter

- 49. Skøyen/Smestad Pensjonistforening
- 50. Skøyen Skoles Venner
- 51. Smestad Skoles Musikkorps
- 52. Skøyen/Smestad Seniorsenters Venner
- 53. Smestad Skoles Venner
- 54. Smestadhjemmet frivillige
- 55. Ullern Båtforening
- 56. Ullern Frivilligsentral
 - Besøktstjenesten i Ullern
 - "Teknisk etat"
 - Følgetjeneste
 - Leksehjelp
 - Kulturgruppe
 - Strikkeklubb
 - Torsdagsslusj
 - Turgruppe
- 57. Ullern Historielag
- 58. Ullern Idrettsforening
- 59. Ullern Idrettsforening 60+
- 60. Ullern Kammerkor
- 61. Ullern KFUM KFUK
 - Speider
 - Ten Sing
- 62. Ullern Menighet
 - Ullern Menighetsråd
 - Menighetshusets Venner
 - Frivillige til gudstjenester
 - Søndagsskolen
 - Tensing
 - Konfirmantarbeid
 - Påskeleir og Konfirmantleir
 - Aktivum Ungdomsklubb
 - Gitarjentene
 - Hyggetreff for eldre
 - Fasteaksjon
 - Dele ut kirkenytt
 - Kirkebord på CC Vest
 - Kontorhjelp
 - Diverse utvalg og komitéer
- 63. Ullern Seniorsenter
- 64. Ullern Tennis Klubb
- 65. Vel
 - Abbedikollen Vel
 - Bankbyggenes Vel, Bjørnesti
 - Bestum Vel
 - Guldberglia Vel
 - Gustav Vigelands Vei's Vel
 - Hoffsbysen Vel
 - Husebyåsen Vel
 - Huseierforeningen Marthas Have
 - Madserud Allé Vel
 - Montebello Vel
 - Nedre Abbediengen Vel
 - Skøyen Vel
- Skøyenbakken Vel
- Sollerud Vel
- Søndre Huseby Vel
- Ullernfaret grendelag
- Ullernåsen Vel
- Vestveien Vel
- 66. Vardesenteret Radiumhospitalet likepersontjenesten
- 67. Venner av Skøyen/Smestad Seniorsenter
- 68. Vestre Aker Husflidslag
- 69. Øraker Skoles Skolekorps

Politisk arbeid er også frivillig arbeid

1. Bydelsutvalget
 - Ullern byutviklings- og samferdselskomite
 - Ullern helse- og sosialkomite
 - Ullern kultur- og oppvekstkomite
2. Eldrerådet Ullern
3. Ungdomsrådet Ullern
4. Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Bydel Ullern

Kommentar

Oversikten inneholder frivillige organisasjoner, lag og foreninger i Bydel Ullern

– så langt Ressursgruppen har klart å kartlegge dem.

Dette er ikke med i oversikten:

- frivillig arbeid på skolene
- uorganisert frivillighet som nabo- og vennehjelp
- dugnadsarbeid av ulike slag, som loppemarked, kakesalg, mm



Bydel
Ullern

Frivilligmeldingen for Bydel Ullern

Bydel Ullern ● Hoffsvveien 48 ● 0377 Oslo ● Tlf. 02180

Ullern Frivilligsentral ● P.b. 27, Smestad ● 0309 Oslo ● Tlf. 22 52 30 05

