



Aktiviteter

- Fellesskap
- Trygghet
- Mestring

Mitt kulturspor

Håndbok / metode for trygge fritidsarenaer

HÅNDBOK

Mitt kulturspor

En enkel modell for trygge og attraktive fritidsarenaer for ungdom med minoritetsbakgrunn i Oslo.

Bruk: Som intern veileder, for samarbeidspartnere og for deling av metode.

Versjon: 1.0 | Oppdatert: 19.02.2026

1. Formål og målgruppe

Mitt kulturspor er en lavterskel modell som kombinerer aktivitet, trygg voksenstøtte og dialog. Modellen er utviklet for å forebygge utenforskap og gi ungdom en stabil møteplass der de kan bygge relasjoner, oppleve mestring og delta i positive fritidsarenaer.

Målgruppe: Ungdom (ca. 13-23 år) med minoritetsbakgrunn, særlig i områder med høy risiko for utenforskap.

Kjerneprinsipp: Når tilbudet oppleves trygt, relevant og 'for oss', kommer ungdommene - ofte flere enn planlagt.

2. Modell i korte trekk

- Faste mentorgrupper for forutsigbarhet og trygghet
 - Lavterskel aktiviteter som ungdom faktisk ønsker
 - Åpne møteplasser som rekrutterer og inkluderer flere
 - Dialogsamtaler med ungdom, foresatte og relevante aktører
 - Enkel dokumentasjon som gjør videreføring mulig
-

3. Oppstart: slik rigges tiltaket

En god oppstart handler om tydelige rammer og rask tillitsbygging. Bruk korte, konkrete budskap: hvor møtes vi, når, hva gjør vi, og hvem er ansvarlig.

Oppstart 1 uke før	Rekruttering via nettverk/partner, enkel info til ungdom og foresatte.
Første samling	Bli kjent + avtale grupperegler + velg 2-3 aktiviteter for neste måned.
Påmelding	Bruk enkel liste (navn/telefon) + bekreftelse + venteliste ved full kapasitet.
Trygghet	Voksne til stede, tydelige husregler, kontaktpunkt ved behov.

Praktisk tips: kapasitet og budsjett

Planlegg med buffer. Ungdom tar ofte med venner og interessen kan vokse raskt. Definer derfor (1) maks antall per aktivitet, (2) venteliste-rutine, og (3) alternativt tilbud (åpne aktiviteter som fotball/FIFA/sjakk/kort) for dem som ikke får plass.

4. Mentorgrupper

Faste grupper gir trygghet, tilhørighet og bedre oppfølging. En enkel standard er 6-10 ungdommer per gruppe og 1 mentor.

Mentorens rolle

- Skape trygghet og inkludering
- Planlegge sammen med ungdom
- Sikre struktur og avtaler
- Kort logg etter hver aktivitet

Standard flyt i en gruppesamling (60-120 min)

- 1) Velkommen og kort innsjekk (5 min)
 - 2) Aktivitet (45-90 min)
 - 3) Kort prat: hva fungerte, hva ønsker dere neste gang? (10 min)
 - 4) Avslutning: tid/sted neste gang + hvem gjør hva (5 min)
-

5. Aktiviteter som gir effekt

Velg aktiviteter som er: (a) attraktive, (b) gjennomførbare innen budsjett, (c) trygge, og (d) enkle å repetere.

Kombinasjonen av aktivitet + trygg voksenkontakt + samtale gir best resultat.

Lavkost	Fotball/cageball, spillkveld (FIFA/sjakk/kort), tur i nærområdet, enkel mat/te.
Moderate kost	Bowling, kino, museum, svømming (krever tilrettelegging).
Høyere kost	Gokart, tivoli, hyttetur (krever tidlig planlegging, sikkerhet og flere voksne).

Når flere møter opp enn planlagt

Hold strukturen intakt for å sikre kvalitet. Bruk venteliste og tilby åpne aktiviteter for ekstra deltakere. Kommuniser tydelig: 'Vi vil gjerne ha deg med - vi finner plass i neste runde.'

6. Åpen møteplass: rekruttering og inkludering

Åpne møteplasser (særlig i helger) senker terskelen og kan nå ungdom som ikke er klare for faste grupper. Samtidig øker behovet for bemanning og tydelige regler.

- Synlige husregler (respekt, null vold/trusler, inkludering)
- Minst to voksne ved høyt oppmøte
- Enkel registrering av deltakelse (tall per kveld)
- Plan for konflikt: hvem tar dialog, hvem ringer foresatte ved behov

Jenter: egen tilrettelegging

Jenters deltakelse øker når rammene er trygge. Planlegg egne jentedager tidlig, vurder kvinnelige rollemodeller, og ha tydelig dialog med foresatte. Aktiviteter som svømming og hytteturer krever ekstra planlegging.

7. Dialogsamtaler og samarbeid

Tre dialogsamtaler i prosjektet ga høy kvalitet og bedre forankring. Dialog fungerer best når ungdom får tid og rammene er tydelige.

Før	Inviter ungdom + foresatte + relevante aktører. Velg arena med tillit. Sett agenda.
Under	Start med ungdommens perspektiv. Bruk korte spørsmål. Sørg for taletid til alle.
Etter	Oppsummer 3-5 konkrete punkter og hva som skjer videre. Del kort notat.

Samarbeid som gir effekt

Partner(e) med lokal tillit gjør rekruttering enklere og øker oppmøte. Avklar roller: rekruttering, lokaler, bemanning, dokumentasjon, kontakt med foresatte.

8. Dokumentasjon: enkelt, men nok

Dokumentasjon er avgjørende for videreføring og støtte. Hold det lett: en kort logg etter hver aktivitet og en månedlig oppsummering.

Dato/sted	___ / ___
Aktivitet	___
Antall deltakere	___
Hva fungerte	___
Hva forbedres	___
Neste steg	___

Husk: Kvalitet først. Hvis flere ønsker å delta enn dere har plass til, bruk venteliste og åpne aktiviteter. Slik beholder dere trygghet, struktur og tillit.
