



# Mitt kulturspor

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

FELLESSKAP

LAVTERSKEKEL

TRYGGHET

# 1. Formål og målgruppe

Hva modellen er, hvem den er for og hvorfor den virker.



Mitt kulturspor kombinerer aktivitet, trygg voksenstøtte og dialog for å forebygge utenforskap. Modellen gir ungdom en stabil møteplass for relasjoner, mestring og positive fritidsarenaer.



## Målgruppe

Ungdom ca. 13-23 år, særlig i områder med høy risiko for utenforskap.



## Kjerneprinsipp

Når tilbudet oppleves trygt og relevant, kommer ungdommene - ofte flere enn planlagt.

## 2. Modellen i korte trekk

Fem byggeklosser som kan kombineres i samme tiltak.



 Faste mentorgrupper

 Lavterskel aktiviteter

 Åpne møteplasser

 Dialogsamtaler

 Enkel dokumentasjon

Aktivitet + trygg voksenkontakt + kort samtale gir best effekt.

### Hvorfor dette fungerer i praksis

Modellen er enkel å starte, lett å tilpasse lokalt og sterk på trygghet. Hver del kan brukes alene, men verdien blir størst når delene kombineres.

## 3. Oppstart - slik rigges tiltaket

Tydelige rammer, rask tillit og enkel logistikk.



### 1 uke før

Rekruttering via nettverk/partner. Kort info til ungdom og foresatte.



### Første samling

Bli kjent, regler og 2-3 aktiviteter for neste måned.



### Påmelding

Enkel liste, bekreftelse og venteliste ved full kapasitet.



### Trygghet

Voksne til stede, husregler og tydelig kontaktpunkt.

### Praktisk tips: kapasitet og budsjett

Planlegg med buffer. Definer maks antall, venteliste-rutine og et alternativt åpent tilbud for dem som ikke får plass.

## 4. Mentorgrupper

Faste grupper gir trygghet, tilhørighet og bedre oppfølging over tid.



### 6-10

ungdom per gruppe  
1 mentor som standard



#### Skape trygghet og inkludering

Bygg tillit, senk terskel, se alle.



#### Planlegge med ungdom

La ungdom velge aktiviteter og ta ansvar.



#### Sikre struktur og avtaler

Tid, sted, oppmøte og forventninger.



#### Kort logg etter aktivitet

Nok dokumentasjon uten tungt arbeid.

Mentorgrupper fungerer best når rytmen er forutsigbar og kommunikasjonen er enkel.

# Standard flyt i gruppesamling

Eksempel på 60-120 minutter som kan repeteres uke for uke.

**1**

## Velkommen og kort innsjekk

Ca. 5 min. Sjekk stemning, fravær og dagens plan.

**2**

## Aktivitet

45-90 min. Hold struktur, trygghet og tydelig voksenrolle.

**3**

## Kort prat

Hva fungerte? Hva ønsker dere neste gang? Ca. 10 min.

**4**

## Avslutning

Tid/sted neste gang + hvem gjør hva. Ca. 5 min.

Hold strukturen enkel og gjenkjennbar - det skaper trygghet og bedre oppmøte.

## 5. Aktiviteter som gir effekt

Attraktive, gjennomførbare og trygge aktiviteter som kan repeteres.



### LAV KOSTNAD

Fotball/cageball, spillkveld (FIFA/sjakk/kort), tur i nærområdet, enkel mat/te.

### MODERAT KOSTNAD

Bowling, kino, museum, svømming (krever tilrettelegging).

### HØYERE KOSTNAD

Gokart, tivoli, hyttetur (tidlig planlegging, sikkerhet og flere voksne).

Best effekt oppstår når aktivitet kombineres med trygg voksenkontakt og korte samtaler.

# Når flere møter opp enn planlagt

Behold kvaliteten ved å ha klare kapasitet- og ventelisterutiner.



## Hold strukturen intakt

- Bruk venteliste med tydelig kommunikasjon.
- Tilby åpne aktiviteter for ekstra deltakere.
- Forklar hvorfor kapasitet beskytter trygghet og kvalitet.
- Bruk fast melding: 'Vi vil gjerne ha deg med - vi finner plass i neste runde.'

## Kommunikasjon som virker

Vennlig, tydelig og konsekvent kommunikasjon gjør at flere aksepterer venteliste uten konflikt.

## 6. Åpen møteplass

Lav terskel for rekruttering og inkludering, men med tydelige regler og bemanning.



### Minimum for trygg drift



#### Synlige husregler

Respekt, null vold/trusler, inkludering.



#### Bemanning

Minst to voksne ved høyt oppmøte.



#### Registrering

Enkel telling av deltakelse per kveld.



#### Konfliktplan

Hvem tar dialog og hvem kontakter foresatte.

### Jenter: egen tilrettelegging

Deltakelsen øker når rammene oppleves trygge. Planlegg egne jentedager tidlig, vurder kvinnelige rollemodeller og ha tydelig dialog med foresatte. Svømming og hytteturer krever ekstra planlegging.

## 7. Dialogsamtaler og samarbeid

Tre dialogsamtaler i prosjektet ga bedre kvalitet og sterkere forankring.



### FOR



Inviter ungdom, foresatte og relevante aktører. Velg arena med tillit. Sett tydelig agenda.

### UNDER



Start med ungdommens perspektiv. Bruk korte spørsmål og sorg for taletid til alle.

### ETTER



Oppsummer 3-5 punkter, avklar neste steg og del et kort notat.

### Samarbeid som gir effekt

Partnere med lokal tillit gjør rekruttering enklere og kan øke oppmøte. Avklar roller tidlig: rekruttering, lokaler, bemanning, dokumentasjon og kontakt med foresatte.

## 8. Dokumentasjon - enkelt, men nok

Kort logg + månedlig oppsummering er ofte nok.

### Aktivitetslogg (kort mal)

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 bevares trygghet, struktur og tillit.

**KLAR TIL BRUK**

**Metoden kan tilpasses lokale forhold og samarbeid - uten å miste kjernen: trygghet, relevans og mestring.**



**Trygge rammer**

Tydelige regler og forutsigbar struktur.



**Relevante aktiviteter**

Ungdomsmedvirkning i valg av aktivitet.



**Enkel videreføring**

Kort logg og månedlig oppsummering.