

# ALLEMED

Veileder for planlegging av **ALLEMED**-dugnad  
i kommunen



“MAN MERKET EGENTLIG IKKE SÅ MYE TIL AT IKKE ALLE FÅR VÆRT MED PÅ  
IDRETT. DE SOM IKKE FÅR VÆRT MED SNAKKER IKKE OM DET OG SIER AT DE  
IKKE VIL SPILLE SELV OM DE EGENTLIG HAR DET.”

JENTE 14 ÅR, OSLO

## Hvorfor **ALLEMED**-dugnad?

**ALLEMED** er et dialogverktøy som tematiserer barns rett til fritid og barrierer for deltakelse, med særlig vekt på økonomi som barriere. Verktøyet består av dialogkort og en fastsatt kjøreplan bestående av fem trinn. Når deltakere bruker verktøyet, går de gjennom en diskusjonsprosess som vi kaller «dugnad».

Målet med **ALLEMED**-dugnaden er å skape en felles bevissthet og komme frem til konkrete ideer til hva som skal til for å få alle med i fritidsaktivitet. Resultatene, i form av konkrete ideer og engasjement, «eies» av kommunen og frivilligheten som har ansvar for å forvalte og realisere disse.

**ALLEMED** er utviklet av Nasjonal dugnad mot fattigdom og utenforskap blant barn og unge (NDFU). NDFU er et bredt fellesinitiativ bestående av 35 organisasjoner som ønsker å jobbe for at barn og unge får mulighet til å ta del i fritidsaktivitet, uavhengig av familiens økonomi.

Fritidserklæringen har som mål at alle barn og unge skal ha mulighet til å delta i minst én organisert fritidsaktivitet, uavhengig av familiens økonomiske og sosiale situasjon. **ALLEMED**verktøyet for bruk i kommuner er i tråd med Fritidserklæringens tydelige oppfordring til styrket samarbeid mellom kommunal og frivillig sektor.

Gevinstene av en **ALLEMED**-dugnad i kommunen er mange, men det krever en innsats i forkant for å lykkes. Hensikten med denne veilederen er å gi deg råd og tips om hvordan du går frem å planlegge en dugnad, der du både får de rette deltakerne til dugnaden og det er spillerom til å følge opp resultatene i etterkant.

Denne veilederen tar utgangspunkt i at ansatte i kommunen og frivilligheten samles til dugnaden. Om du kun ønsker å gjennomføre en dugnad for kommunens ansatte, ser du bort fra de deler som omhandler frivilligheten. Dersom du kun ønsker å gjennomføre en **ALLEMED**-dugnad for frivilligheten, anbefaler vi deg å se nærmere på **ALLEMED**-verktøyet som er utviklet for lag og foreninger.

Lykke til!

## Forankring

God forankring hjelper deg godt på vei, både med å få deltakere til dugnaden og skape handlingsrom til å følge opp initiativet i etterkant! Her er noen gode råd for forankringsarbeidet.

### Forankring i planer

Kanskje har dere allerede en handlingsplan der arbeidet med barn og unges rett til fritidsaktiviteter skal prioriteres? Eller kanskje dere har planer om å søke tilskuddsmidler og kan bruke dugnaden til å få til samarbeid på tvers av kommune og frivillighet i det arbeidet?

Dette er i så fall gode innganger til å forankre arbeidet med **ALLEMED**-dugnaden. Når dugnaden blir satt inn i en større helhet, blir det lettere å både jobbe med forberedelser og med oppfølging senere.

### Forankring i administrasjon

Vi anbefaler at det kalles inn til et internt møte hvor man informerer sentrale personer i kommunen om arrangementet. For deg kan det være din nærmeste leder og andre i kommunen som dere samarbeider med. Det er også lurt å informere rådmann og ordfører om igangsettelse av arbeidet.

Vår erfaring er at øvrig kommunal ledelse lar seg engasjere og er positive til dugnadsarbeidet. Vær gjerne tydelig på hvordan **ALLEMED**-dugnaden henger sammen med annet arbeid, slik at alle ser sammenhengene.

### Forankring i kommunen og organisasjoner

Skap engasjement om dugnaden i forkant gjennom å gjøre temaet aktuelt. Sett gjerne ned en arbeidsgruppe på 3 – 4 stykker fra ulike sektorer. Da går forberedelsene lettere, samtidig som flere får høre om og får eierskap dugnaden.

Det er viktig at dugnaden gjøres kjent i kommunen tidlig i prosessen. Send gjerne ut en «hold av datoen» e-post når dato for dugnaden er satt.

## Kartlegg hva som finnes

Bruk tid til å få oversikt over hva som allerede finnes av tilbud i kommunen. Det er en fin måte å bli kjent med kommunens tilbud, se muligheter for forankring, og bli mer bevisst på hva som eventuelt mangler.

Bruk gjerne [ALLEMEDs sjekklister](#) som del av kartleggingsarbeidet. Du finner sjekklisten under fanen dialogverktøy på [www.allemed.no](http://www.allemed.no).

## Kartlegg hvem som bør inviteres

De gode løsningene finner vi sammen. Skal vi finne dem, trenger vi ulike perspektiver og stemmer med i diskusjonen. Vi oppfordrer derfor til å invitere bredt og målrettet til dugnaden.

Det er klokt å invitere med beslutningstakere og personer med påvirkningskraft inn i dugnaden. Disse har ofte et større helhetsblikk på situasjonen. Ved å ha med ledere og representanter fra ulike politiske råd, utvalg og komiteer vil det bli lettere å følge opp ideene i etterkant.

Videre er det lurt å invitere førstelinja som møter barn, unge og familier i sin arbeidshverdag. Disse sitter ofte med nyttig refleksjoner og erfaringer. For å kartlegge hvem som bør delta i førstelinjen kan det nyttig å tenke på følgende:

- **Oppdagere;** hvem er det som kan oppdage at et barn ikke har mulighet til å delta i fritidsaktivitet på grunn av familiens økonomi?
- **Brobyggere;** hvem er det som kan bygge bro mellom barn som ikke deltar i fritidsaktivitet på grunn av familiens økonomi og fritidsaktivitetene?
- **Barnets samtalepartner;** hvem er det som kan prate med barnet og familien om fritidsaktiviteter og hvilke muligheter som finnes?

I tillegg spiller frivillige lag og organisasjoner en viktig rolle når det gjelder fritidsaktivitet og deltakelse. For å finne ut hvem som bør delta kan det være nyttig å tenke gjennom følgende:

- Hvilke lag og foreninger har vi som tilbyr aktiviteter og møteplasser for barn og unge?
- Hvilke organisasjoner har vi som ikke tilbyr aktiviteter eller møteplasser for barn og unge, men som kanskje kan begynne med det?
- Hvilke humanitære organisasjoner har vi som arbeider med barn/unge og familier?

**Konkrete forslag til sektorer, enheter, ansatte mm. som bør bli invitert, samt informert om ALLEMED-dugnaden**

<b>Relevante tjenesteområder</b>	Oppvekst Kultur og idrett Helse og omsorg
<b>Rådmannens tjenestegruppe</b>	Kommunalsjef for oppvekst Kommunalsjef for helse og omsorg Kommunalsjef for kultur
<b>Politisk ledelse</b>	Ordfører og kommunestyret Utvalg: Kultur, oppvekst, helse Råd: Barne- og ungdomsråd, idrettsråd og råd for

	personer med nedsatt funksjonsevne
<b>Frivilligheten</b>	Lag og foreninger Humanitære organisasjoner og stiftelser Trossamfunn, trosbaserte organisasjoner m.m. Frivilligsentralen
<b>Øvrige ansatte og ledere</b>	Folkehelsekoordinator Frivillighetskoordinator SLT-koordinator Skolene (miljøarbeidere, rektorer) PPT virksomhetsleder Familievernkontoret Barnevernstjenesten Ungdomshus/-klubb Utekontakt Politiet NAV Helsestasjon Forebyggende helsetjenester Flyktningtjenesten Voksenopplæringen Kulturkontoret Kulturskolen Biblioteket m.m.

### **Få frem barn og unges stemme i dugnaden!**

Involver barne- og ungdomsrådet, og husk også at en rekke organisasjoner har unge leder eller driver ledertrening for ungdom.

## Sende ut invitasjoner

Send ut invitasjon på e-post i god tid, og sett en påmeldingsfrist (eks. 3 uker). Husk å sette fristen slik at du har mulighet til å følge opp før selve dugnaden.

Send gjerne en «hold av datoen» e-post så snart dato er fastsatt, selv om ikke all informasjon er klar. Da får man anledning til å innrette seg.

Få rådmannen til å sende signaler til enhetsledere om at denne dugnaden bør prioriteres slik at enhetsledere kan ta en prat med sine ansatte om hvem som bør delta.

For å inkludere frivilligheten er det gunstig å legge dugnaden til kveldstid. Undersøk om kommunen har mulighet til å avspasere for de kommunalt ansatte. Dette gjøres i flere kommuner.

## Tips etter invitasjonene er sendt ut

Når invitasjoner er sendt ut, er det mange som opplever liten respons. Ikke mist motet! Vi erfarer at mange trenger en påminnelse, og å bli motivert for å komme på dugnaden.

Her er våre gode tips:

- **Ta en ringerunde**  
Ikke nøl med å ringe nøkkelpersoner og forklar viktigheten av at de deltar. Invester gjerne ekstra tid på personer som kan være med å rekruttere andre til dugnaden eller som kan være viktig i oppfølgingsarbeidet etterpå.
- **Bruk ulike plattformer for å komme i kontakt**  
Ofte, og kanskje særlig i frivilligheten, skjer det at e-poster ikke treffer den man ønsker å nå. Ta direkte kontakt enten via telefon, sms eller sosiale medier.
- **Skap oppmerksomhet**  
Legg ut informasjon på kommunens nettside og Facebook. Tips avisa.

Gi påmeldte en utfordring om å verve en deltaker de mener bør være med på dugnaden:

«Jeg skal delta på ALLEMED-dugnad for å bidra til at alle barn og unge har mulighet til å delta i organisert fritidsaktivitet, uavhengig av økonomi. Jeg ønsker å verve akkurat deg fordi jeg mener du sitter på kunnskap og erfaring som er viktig for å få alle med!»

## Arbeid i forbindelse med selve dugnaden

### Lokaler

Velg lokale etter antall deltakere slik at rommet ikke blir for lite eller for stort. Velg et lokale som er egnet til gruppearbeid, med nok bord og stoler til alle som kommer.

### Gruppeinndeling

Del deltakerne inn i grupper på 4 - 5 personer per bord. Sett sammen grupper på tvers av arbeidsområder og erfaringer. Skriv opp gruppeinndelingen slik at alle vet hvor de skal sitte.

### Tidspunkt

Dersom dugnaden kun er for ansatte i kommunen, er det smart å legge dugnaden til formiddagstid slik at deltakerne kan gå videre med arbeidsdagen etterpå.

Hvis dere ønsker å ha med frivilligheten er det lurt å sette dugnaden til etter arbeidstid. Undersøk om kommunen har mulighet til å tilby avspasering for de kommunalt ansatte. Dette gjøres i flere kommuner.

## Servering

Det er hyggelig med lett servering, som frukt og kaffe.

## Utstyr som må være på plass

- Projektor
- Høytalere som kan kobles til PC
- Penn og papir til deltakerne
- Flipover-tavle og tusjer

## Under selve dugnaden

ALLEMED-dugnaden gjennomføres etter en fast kjøreplan, hvor man veksler mellom samtaler i par, grupper og i plenum. Gjør deg kjent med kjøreplanen før dugnaden!

Her er en oppsummering av kjøreplanens trinn:

### 1. «Velkommen og mål»

Ønsk deltakerne velkommen og si kort hvorfor dagens tema er aktuelt hos dere. Har dugnaden sammenheng med en større satsning eller prosjekt, så tydeliggjør gjerne denne sammenhengen. Gå gjennom mål for dugnaden.

### 2. «Hva gjør vi bra»

Vi løfter opp det som fungerer bra. Deltakerne diskuterer i grupper og vi deler i plenum

### 3. «Hvem er vi til for?»

Med utgangspunkt i fiktive historier diskuterer deltakerne i grupper hvem målgruppen er, hvordan man bør møte barn og unge og hva som egentlig er betydningen for dem av å delta i fritidsaktiviteter. Deltakerne diskuterer grupper og vi deler i plenum.

### 4. «Veier inn i fellesskapet»

Deltakerne jobber med å finne ideer til hvordan man kan gi barna i kommunen mulighet til å delta i fritidsaktivitet uavhengig av familiens økonomi. Når gruppene har fått diskutert og formulert forslag til tiltak, deler de dette i fellesskap med resten av deltakerne i dugnaden.

### 5. «Konkret idé»

Det siste steget gjennomføres i plenum. Her skal deltakerne sammen enes om 1 til 3 av ideene som ble formulert i forrige steg som de ønsker å realisere. Når dette er gjort, skal man så bli enige om hvem som følger opp og hva aller første steg er. Deltakerne skal også bestemme hva neste felles møtepunkt skal være.

## Invitasjonsmal fra **ALLEMED**

Her finner du et forslag til en invitasjon som du kan ta utgangspunkt i når du inviterer deltakere til **ALLEMED**-dugnad. Klipp og lim eller gjør den til din egen.

Vi anbefaler at det settes en frist for påmelding, slik at du kan sette sammen grupper i forkant og planlegge en god dugnad.

---

Velkommen til **ALLEMED**-dugnad!

Fritidserklæringens mål er at alle barn, uavhengig av foreldrenes sosiale og økonomiske situasjon, skal ha mulighet til å delta jevnlig i minste én organisert fritidsaktivitet. Nå er tiden for at vi *også jobber/styrker arbeidet* med Fritidserklæringen hos oss!

Alle barn har rett til en god oppvekst med en meningsfull fritid, der de får oppleve mestring, og tilhøre et fellesskap. Forskning og statistikk viser at mange barn ikke deltar i organiserte fritidsaktiviteter på bakgrunn av ulike barrierer; økonomi kan være en årsak til frafall i kommunens aktivitetstilbud. Andelen barn og unge som vokser opp i lavinntektsfamilier er økende.

Vi inviterer til en tverrfaglig dugnad der vi sammen bruker dialogverktøyet **ALLEMED** for å skape diskusjon, bevissthet og finne løsninger på hvordan vi i fellesskap kan jobbe for å få alle barn og unge med i fritidsaktiviteter. **ALLEMED** er et gratis verktøy utviklet for å øke bevisstheten om fattigdom og utenforskap blant barn og unge, og for å sikre inkluderende arbeid for å få *alle med*. Les mer på: [www.allemed.no](http://www.allemed.no)

Som kommune er det vi som møter barna og familier, og som kan oppdage barrierer for deltakelse og bygge broer inn i fritidsaktiviteter. Ved å jobbe sammen på tvers av fag og sektorer, kan vi fellesskap sikre at alle barn får oppfylt sin rett til lek og fritid.

Dato og tidspunkt:

Sted (lokale/adresse):

Påmeldingsfrist:

Kontaktperson (navn, telefon og e-post):

---



## I etterkant av dugnaden

I etterkant av dugnaden skal det utformes et referat. Dette skal sendes til alle som ble invitert til dugnaden.

Det er opp til kommunen å jobbe med realisering av ideene som kommer frem på dugnaden. Besøk gjerne [www.allemed.no](http://www.allemed.no), og les hva andre gjør i vår [Inspirasjonsbank](#).

## Noen nyttige lenker

[www.allemed.no](http://www.allemed.no)

På våre nettsider finner du mer informasjon om **ALLEMED**, og tilgang til ulike ressurser som sjekklister, forslag til invitasjoner og historier om hva andre gjør for å få alle med. Her finner du også rapporter som omhandler evaluering og andre kommuners erfaring med **ALLEMED**.

[Fritidserklæringen](#)

Fritidserklæringen bygger videre på barnekonvensjonens artikkel 31 som sier at alle barn har rett til hvile, lek og fritid. Erklæringen stadfester at alle barn og unge, uavhengig av familiens økonomiske eller sosiale status, skal ha muligheten til å delta på minst én jevnlig organisert fritidsaktivitet sammen med andre.

[www.barnefattigdom.no](http://www.barnefattigdom.no)

På denne nettsiden finner du ulike indikatorer på kommune- og fylkesnivå knyttet til barn i lavinntektsfamilier

[Nasjonal tilskuddsordning for å inkludere barn og unge](#)

På denne nettsiden finner du informasjon om den nasjonale tilskuddsordningen. Her finner du også oversikt over hvilke kommuner som har mottatt tilskudd, samt oversikt over en del andre tilskuddsordninger knyttet til realisering av Fritidserklæringen.

[Fattigdom i barnefamilier](#)

Denne nettsiden samler ulike ressurser knyttet til arbeid med barn i lavinntektsfamilier.

[Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter](#)

Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor lanserte i 2021 en rapport om sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter.