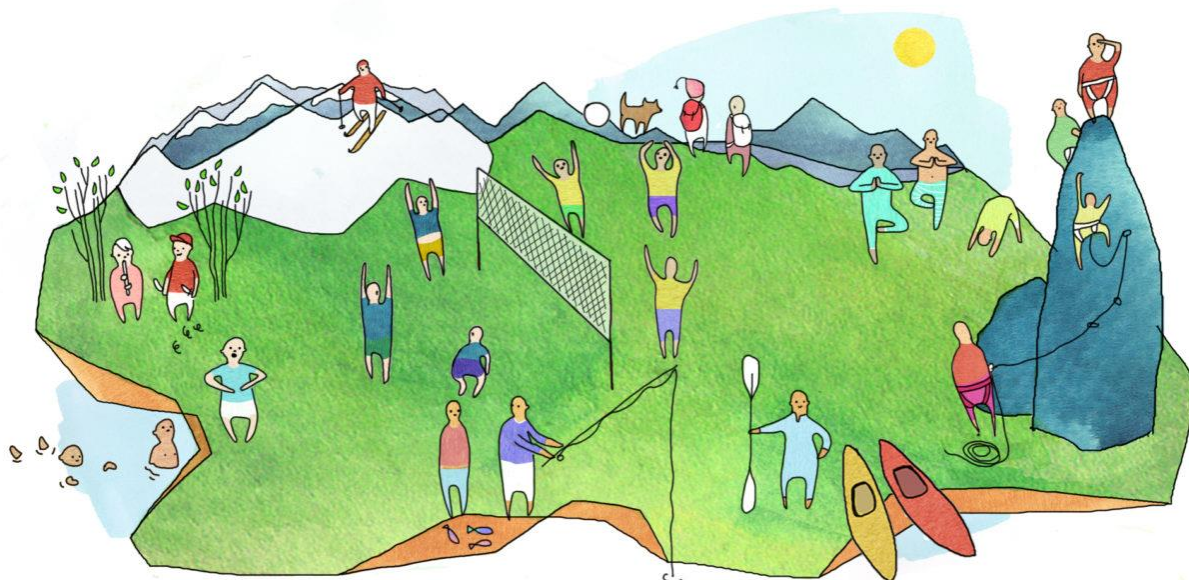


Kursprogrammet «Fritidsvenn» er utviklet av Nasjonalforeningen for folkehelsen Møre og Romsdal, Idrettskretsen Møre og Romsdal, Skikretsen Møre og Romsdal, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og DNT Romsdal i samarbeid med frivilligsentraler og frivillige, med støtte fra Voksenopplæringsforbundet Møre og Romsdal og Møre og Romsdal fylkeskommune. Kursprogrammet er gratis og det er den enkelte lokale arbeidsgruppe og dens parter som har ansvar for oppstart, gjennomføring og ivaretagelse av de frivillige. Vi anbefaler å inngå en samarbeidsavtale. Se forslag i verktøykassen.

Oppstart av Fritidsvenn - Steg for steg

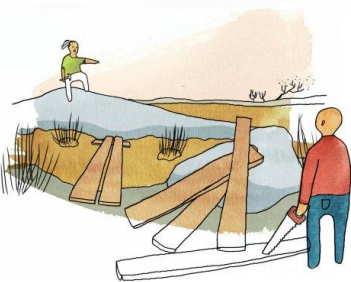
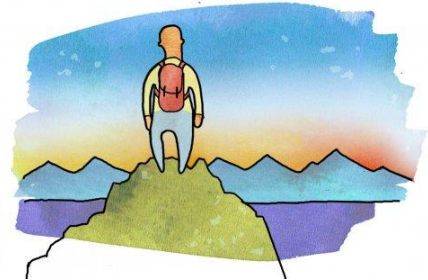
Klubb/lag/frivilligsentral/kommune kan starte med ordningen Fritidsvenn ved å følge denne veilederens fire steg. Organisasjonene som står bak kursprogrammet, leverer de aktuelle verktøy som arbeidsgruppen kan ta i bruk. Det er den enkelte lokale arbeidsgruppe som er ansvarlig for ordningen, forankret i en samarbeidsavtale lokalt. Kommune/klubb/organisasjon/frivilligsentral f.eks.



Steg 1 Oppstart og etablering

For å starte fritidsvenn i en kommune, etableres en arbeidsgruppe som tar ansvaret for oppstart og drift av tilbudet. Hvem som utgjør denne gruppen vil variere, men en hensiktsmessig sammensetning er en kombinasjon av frivilligkontakt, frivilligsentralen, representant fra en organisasjon/klubb. Andre aktører er gjerne folkehelsekoordinator, frisklivscentralen, dagsenter, seniorkontakt, ungdomskontakt og ildsjeler – noen som engasjerer seg for tilbudet og ønsker å gjøre en innsats.

Fritidsvenn/frivillig venn er en ordning som kan benyttes for mangfoldige grupper og personer. Arbeidsgruppen avgjør hvem ordning skal være ett tilbud til.



En **Samarbeidsavtale** signeres og forankres av partene. Samarbeidsavtalen formaliserer samarbeidet mellom partene, og er et arbeidsverktøy for arbeidsgruppen.

Arbeidsoppgavene knyttet til driften av Fritidsvenn skal fordeles på representantene i arbeidsgruppen:

- Lede arbeidsgruppen/være kontaktperson for arbeidsgruppen og organisasjonen/klubben/frivilligsentralen
- Rekruttere frivillige fritidsvenner og personer som ønsker fritidsvenn
- Arrangere kurs for frivillige fritidsvenner
- Samtale med frivillige fritidsvenner i etterkant av kurs
- Koble fritidsvenner og dem som ønsker en fritidsvenn på bakgrunn av felles interesser og felles mål.
- Være veileder og kontaktperson for fritidsvennene
- Arrangere erfaringssamlinger for fritidsvennene

Steg 2 Rekruttering og kurs

Rekruttering av frivillige fritidsvenner skjer lokalt. Arbeidsgruppen rekrutterer lokalt ved å gjøre Fritidsvenn synlig i eget nærmiljø. Dette gjøres blant annet ved å framsnakke tilbudet, henge opp plakater om kurs, få pressedekning og være synlig i lokalavisen, og spre informasjonsmaterieell på relevante arenaer. Å spørre frivillige direkte er en god måte å rekruttere på. Når du får en henvendelse fra en frivillig, ta kontakt straks, på mail, sms eller ring. Erfaringene viser at å sende sms kan være lurt, i tillegg til mail. Det er større sjans for at den frivillige ønsker å gjøre en frivillig innsats hvis han/hun blir kontaktet når motivasjonen er på topp.

Rekruttering av personer som har behov for en fritidsvenn forutsetter et samarbeid med personen selv og aktuelt nettverk.

Det skal arrangeres et 4 timers kurs for fritidsvenner. Kurset er utviklet av Nasjonalforeningen for folkehelsen Møre og Romsdal, Idrettskretsen Møre og Romsdal, Skikretsen Møre og Romsdal, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal og DNT Romsdal. Den enkelte kommune/lag/organisasjon/frivilligsentral er ansvarlig for ordningen. Kurset kan fordeles på to dager/kvelder, totalt 4 timer. Alt du trenger for å arrangere kurs er tilgjengelig i verktøykassen, deriblant: kurspresentasjon (inkludert manus), veileder og tips til kurs og kursbevis. Kurskostnader- her blir arbeidsgruppen enig om fordeling.(mat, drikke etc.) Spør den lokale frivilligsentral, klubb/organisasjon, kommune for gratis kurslokale.

Steg 3 Kobling og veiledning

Det er viktig å koble personer som ønsker en fritidsvenn og den frivillige, på bakgrunn av en oppfølgingssamtale, som holdes etter kurs. Den frivillige og personen som ønsker en fritidsvenn kobles på bakgrunn av en kartlegging av interesser, tid, sted, og hva de ønsker å gjøre sammen. Dette øker sjansen for god kjemi og for å få de langvarige og gode koblingene. Fritidsvenn kan være en-til-en aktivitet og gruppeaktiviteter. Det gjør sammen kan være innføring i en aktivitet, sammen i en aktivitet, kjøring til en aktivitet m.m.

Det er viktig at fritidsvennene og personer som ønsker en fritidsvenn har en kontaktperson fra arbeidsgruppen.

Steg 4 Oppfølging og vedlikehold

God oppfølging gjør at fritidsvennene føler seg ivaretatt, noe som er viktig for å beholde frivillige over tid. Erfaringssamlinger er en viktig del av oppfølgingen, og bør arrangeres minimum en til to ganger i året, eller etter behov. Viktig at det ikke går for lang tid etter første kurs og kobling, gjerne innen 4 uker i aktivitet. Her kan man utveksle erfaringer og få veiledning i trygge omgivelser. Kostnader knyttet til disse samlingene avgjøres i arbeidsgruppen. Det oppfordres til å jevnlig sende mail/SMS til frivillige med oppmuntringer.

For å vedlikeholde tilbudet bør man jevnlig repetere steg 2-4.