



Veileder for heftet

# Demokrati og medborgerskap - fakta om frivillighet

[frivillig.no](https://frivillig.no)

# #frivilliginnsats

Denne veilederen er til deg som skal bruke heftet «Demokrati og medborgerskap- fakta om frivillighet». Dette er en skolepakke om frivillighet som inneholder en powerpointpresentasjon med et manus, et elevhefte og denne veilederen. I tillegg finner du et logospill og flere aktuelle filmer på nett til fritt bruk i undervisningen. Denne veilederen er ment til å støtte deg som skal undervise om frivillighet, og kan brukes til å fylle en dobbeltime eller en hel dag om frivillighet.

I overordnet del av læreplanen om «Demokrati og medborgerskap» står det at «Opplæringen skal gi elevene forståelse for sammenhengen mellom demokrati og sentrale menneskerettigheter som ytringsfrihet, stemmerett og organisasjonsfrihet. De skal få innsikt i at demokratiet har ulike former og uttrykk. Skolen skal stimulere elevene til å bli aktive medborgere, og gi dem kompetanse til å delta i videreutviklingen av demokratiet i Norge.» Dette heftet bidrar til å oppfylle dette formålet.

Materiellet kan også benyttes for å markere Frivillighetens dag den 5. desember eller til å innlede før innsamlingsaksjoner som elevene gjennomfører. Dette er noen forslag til anledninger, og materialet passer like godt til en dobbeltime i samfunnsfag, historie, KRLE, i valgfaget innsats for andre eller som en tematime med vikar.

Du kan undervise med dette veilederheftet og elevheftet, eller du kan bruke presentasjonen i tillegg. Presentasjonen går parallellt med denne veiledningen og har også manus inne i selve presentasjonen.

Innholdet er utviklet av Frivillighet Norge og prosjektet er støttet av Gjensidigestiftelsen.



## Andre ressurser:

- Egen nettside for elever og lærere med lenker og materiell: [om.frivillig.no/skole](https://om.frivillig.no/skole)
- Powerpointpresentasjon med manus for skoletimer
- Elevheftet «Demokrati og medborgerskap - fakta om frivillighet»
- Memospill og filmer som kan brukes i undervisningen



# Innhold

<b>#frivilliginnsats</b>	<b>2</b>
<b>Del 1: Fakta om frivillighet</b>	<b>4</b>
Oppgave 1: Hvilke frivillige organisasjoner kjenner du til?	4
<b>Del 2: Å engasjere seg</b>	<b>5</b>
Oppgave 2: Hva tror du at du får igjen for å engasjere deg som frivillig?	5
Oppgave 3: Å engasjere seg	5
<b>Del 3: Finn frivillige organisasjoner</b>	<b>6</b>
Oppgave 4: Finn frivilligheten	6
<b>Del 4: Hvorfor får ikke alle være med?</b>	<b>6</b>
Diskusjonsoppgave: Ikke alle blir spurt om å være med	6
Oppgave 5: Hva kan du gjøre for at flere får vite om muligheten å bli frivillig?	6
<b>Del 5: Frivilligheten i lokalsamfunnet</b>	<b>7</b>
Oppgave 6: Hva bidrar frivilligheten med i ditt lokalmiljø?	7
Oppgave 7: Den 5. desember markeres FNs internasjonale dag for frivillighet	7
Oppgave 8: Hva ville du gjort for å markere Frivillighetens dag i din kommune hvis du var ordfører?	7
<b>Videre arbeid med frivillighet som tema</b>	<b>8</b>
Les mer om frivillighet i skolen	8
Flere oppgaver om frivillighet?	8
Memospill	8
Se en film	8
Forslag til essayoppgaver:	8
Lage en forening	8
Gjør en frivillig innsats!	8





## Del 1: Fakta om frivillighet

I første del skal du fortelle om hva det vil si å være frivillig, hva en frivillig organisasjon er og hvilke historiske trekk vi har sett i frivilligheten de siste to hundre årene. I tillegg skal du fortelle om frivilligheten i Norge i dag som en overgang til heftets første oppgave.

Som frivillig kan du gjøre mye forskjellig, så prøv gjerne å få elevene til å tenke utover «hjelp andre»-frivilligheten når de skal tenke på organisasjonene de kjenner til. Man kan for eksempel engasjere seg som trener for fotballaget, som speiderleder eller aktivist.

Frivillige organisasjoner spiller en viktig rolle i samfunnet vårt. Vi skiller mellom det å være en god venn, hyggelig nabo eller snill bestemor og det å være frivillig. Når vi snakker om frivillig innsats så skiller vi også mellom å delta på dugnad, å jobbe gratis for kommunen og å være frivillig i en organisasjon.



En måte å skille mellom dette på er at dugnad gjøres for «ditt eget» nærmiljø, idrettslag, borettslag, skole eller barnehage. Det gjør du enten fordi du selv får noe tilbake for det, eller fordi man har barn som deltar. Som frivillig for kommunen gjør du noe direkte for knyttet til kommunens virke, og har gjerne en kontaktperson som er ansatt i kommunen. Når man er frivillig i en organisasjon tilhører man et fellesskap, ofte over noe tid og med opplæring og kvalitetsikring.

Frivilligheten er en skole i demokrati, og måten organisasjoner er organisert gjør at de ofte er en arena for læring ved at man deltar på kurs eller erfarer nye ting ved å være frivillig. Det er en arena hvor man blir sett og hørt, og hvor man engasjerer seg sammen med andre som mener det samme. I Norge har alle rettigheter og plikter, og en av rettighetene er retten til å delta politisk og være med og utforme det sivile samfunnet. Organisasjonsfriheten som vi har i Norge gir oss rett til å fritt organisere oss i nye eller eksisterende foreninger. Dette kan virke banalt, men dette er en viktig del av menneskerettighetene våre og ikke en selvfølge i alle land.

### OPPGAVE 1: Hvilke frivillige organisasjoner kjenner du til?

Første oppgave som elevene skal igjennom handler om hvilke frivillige organisasjoner de kjenner til. Vi anbefaler at elevene bruker et par minutter på egenhånd til å tenke på organisasjonene de kjenner til, og deretter diskutere dette i klassen. Er det noen organisasjoner som de fleste i klassen har hørt om?

Noen mulige oppfølgingsspørsmål kan være om elevene selv er med i frivillige organisasjoner, eller kjenner noen som er det. Er det noen som trenes av frivillige? Dette er en fin overgang til neste oppgave.

## Del 2: Å engasjere seg

I andre del skal elevene reflektere over hvorfor folk er frivillige og hva man får igjen for å være frivillig. Når man engasjerer seg som frivillig får man ikke penger, men man får mye tilbake i form av opplevelser, kunnskap, menneskemøter og engasjement. Del to begynner med heftets andre oppgave.

### OPPGAVE 2: Hva tror du at du får igjen for å engasjere deg som frivillig?

La elevene tenke litt hver for seg i noen minutter, og gi dem deretter litt tid til å diskutere i små grupper. Hvis de ikke forstår spørsmålet eller diskusjonen stopper opp kan du sette dem på sporet ved å spørre:

- Tror dere det er sosialt å være frivillig?
- Hva er fordelene med å engasjere seg sammen med andre?

Vi har samlet noen svar på hva man får igjen for å være frivillig, samt hvorfor de som melder seg gjennom Frivillig.no oppgir at de har meldt seg. Den viktigste grunnen til at folk melder seg som frivillige er lysten til å hjelpe andre!

### OPPGAVE 3: Å engasjere seg

Spør elevene om de har en interesse eller noe de liker å gjøre.

Kanskje de mener noe om for eksempel miljøvern, dyrevern eller friluftsliv? Da er det fint å kunne være med å bidra til den saken man er opptatt av.

Det kan være vanskelig å svare på hva det er man engasjerer seg i, og hva man vil gjøre for en sak. Det er ikke alle som kan si hva de engasjerer seg for, men de aller fleste vet hva det er som gjør dem sinte, hva det er som gjør dem lei seg, hva som gjør dem frustrerte, eller hva som gjør dem veldig glad. Det er disse følelsene, og ønsket om å gjøre noe med dem som setter i gang et engasjement hos folk.

I denne oppgaven skal elevene tenke på hva som engasjerer dem, og finne fire saker som engasjerer dem hvor en gjør dem glad, en gjør dem sint, en gjør dem frustrert og en gjør dem lei deg!

**TIPS:** Trekk fram dagsaktuelle eksempler på folk som er engasjert i en sak gjennom en frivillig organisasjon. Hva er det som er viktig for unge akkurat nå? Du kan vise elevene noen nyhetssaker for eksempel fra Amnesty, klimasaken, dyrevern eller noe annet som er dagsaktuelt. Kjenner de til disse sakene?

## Del 3: Finn frivillige organisasjoner

I tredje del skal elevene finne frivillige organisasjoner som jobber med saker som de brenner for. Frivillig.no er en nasjonal oppslagstavle hvor frivillige organisasjoner legger ut oppdrag som de søker frivillige til. Her finnes det ulike organisasjoner og oppdrag. Først skal du fortelle kort om Frivillig.no, og deretter skal elevene selv bruke mobil, pc eller nettbrett til å finne tre organisasjoner som engasjerer seg i samme sak som dem. .

### OPPGAVE 4: Finn frivilligheten

Her skal elevene søke på Frivillig.no og finne tre organisasjoner som engasjerer seg i samme sak som dem. De skal skrive ned navnet på organisasjonene.

Hvis noen blir raskt ferdige kan de få i oppgave å finne oppdrag som de kunne vært interessert i å delta i. Ta en runde i klassen hvor elevene får si hvilken organisasjon de fant frem og hvorfor.

## Del 4: Hvorfor får ikke alle være med?

I fjerde del skal dere diskutere hvorfor ikke alle blir med i frivilligheten og hvordan man kan få med flere.

### DISKUSJONSOPPGAVE: Ikke alle blir spurt om å være med

**Frivilligheten har plass til alle, men ikke alle blir spurt om å være med som frivillige.**  
**-Hvorfor tror du det er sånn?**

**Hva kan hindre noen fra å delta i frivilligheten?**

Til denne oppgaven har vi samlet noen av de mest kjente barrierene for deltagelse:

**Kunnskap:** Folk vet ikke at organisasjonene finnes og de vet ikke hva de kan gjøre hos dem

**Kjennskap:** Nye kjenner ingen andre i organisasjonen og er kanskje ikke trygge på å henvende seg til dem på egenhånd

**Kultur:** Organisasjonen fremstår som en veldig lik gruppe med lite rom for forskjeller

**Tilgjengelighet:** Det er ikke enkelt å komme til organisasjonen eller komme i kontakt med dem.

**Tid:** Folk er usikre på om de har tid, får nok pauser og kan delta på dagtid eller kveldstid

**Økonomi:** Folk har ikke råd til å betale for transport eller andre utgifter knyttet til frivillighet, selv om det å være frivillig i seg selv er gratis.

La elevene først diskutere i små grupper og bruk deretter noen minutter på å snakke om dette i plenum. Når elevene ikke har mer å legge til, eller tiden begynner å renne ut kan du presenterer barrierene og høre om det er noen de savner på listen. På neste spørsmål skal elevene med utgangspunkt i diskusjonsoppgaven finne noen gode løsninger på hvordan de kan inkludere flere.

### OPPGAVE 5: Hva kan du gjøre for at flere får vite om muligheten å bli frivillig?

I denne oppgaven skal elevene diskutere hva de selv kan gjøre for at flere kan bli inkludert i frivilligheten.

De aller fleste frivillige organisasjoner ønsker å rekruttere bredt, og vil gjerne få med flere unge som frivillige. Likevel er det mange unge som ikke vet om mulighetene som finnes for å engasjere seg, blant annet på grunn av barrierene som allerede er nevnt. Vi vet at den viktigste grunnen til at folk melder seg som frivillige er at noen spør dem direkte, eller viser dem at det finnes mange måter å engasjere seg på. Derfor er Frivillig.no opptatt av å nå ut til alle om de vil være med som frivillige, uavhengig av hvor gamle de er. Men hvordan nå ut til dem?

Hva kan elevene gjøre for at flere får vite om muligheten å bli frivillig?

## Del 5: Frivilligheten i lokalsamfunnet

I heftets femte del skal elevene diskutere hvordan frivilligheten påvirker lokalsamfunnet deres og verden vi lever i. Vi har allerede snakket om hvilken rolle frivilligheten har spilt historisk, og hva man får tilbake for å være frivillig. Som en oppsummering skal elevene snakke om sin hverdag, og hvilken merverdi frivilligheten har i deres lokalmiljø.

### OPPGAVE 6: Hva bidrar frivilligheten med i ditt lokalmiljø?

Spør elevene i plenum om de har tenkt på alt det viktige arbeidet som frivillige organisasjoner gjør i deres lokalmiljø!

**TIPS:** Hvis elevene ikke kommer på noe kan du tipse dem om idrett, speider, korps, kor, natteravner og lignende som finnes hos dere.

### OPPGAVE 7: Den 5. desember markeres FNs internasjonale dag for frivillighet. Hvorfor er det viktig å sette pris på frivilligheten og takke alle de frivillige?

Hvert år markeres frivillighetens dag 5. desember. De frivillige gjør en uvurderlig innsats i sine lokalmiljø, og denne dagen er en fin mulighet til å sette pris på frivilligheten og takke de frivillige. Elevene har allerede snakket om hva frivilligheten bidrar med i deres lokalmiljø. Her skal de gå nærmere inn på hvorfor det er viktig å sette pris på frivilligheten og takke alle de frivillige.

Dersom elevene ikke kommer videre i diskusjonen kan du gi dem noen hint:

- Motiverer de frivillige
- De frivillige må føle seg verdsatt
- Vi kan ikke ta frivilligheten for gitt

### OPPGAVE 8: Hva ville du gjort for å markere Frivillighetens dag i din kommune hvis du var ordfører?

I heftets siste oppgave skal elevene snakke i mindre grupper og finne ut av hva de ville gjort for å markere frivillighetens dag i deres kommune hvis de var ordfører. Ville de hatt en markering? Lagt ut oppmuntrende statuser på sosiale medier? Laget en frivillighetsfest? Laget en film? Bare fantasien setter grenser.

**BONUSOPPGAVE:** Hvordan markerer kommunen deres frivillighetens dag 5. desember? Hvis det finnes en markering kan det være en idé å tipse elevene om denne. Sjekk om kommunene deler ut en frivillighetspris. Dersom en slik markering ikke finnes kan elevene sende mail til ordføreren og oppfordre til at kommunen setter pris på frivilligheten.

## Videre arbeid med frivillighet som tema

Flere lenker og ressurser om frivillighet finner du på [om.frivillig.no/skole](https://om.frivillig.no/skole). Vi har samlet noen tips til hva du bør se nærmere på nedenfor.

### Les mer om frivillighet i skolen

På [elevsiden](#) finner du lenker hvor du kan finne tall og data om frivillighet. Disse er gode å bruke hvis elevene skal skrive en oppgave om frivilligheten i Norge i dag.

### Flere oppgaver om frivillighet?

#### Memospill

Vi har samlet logoene og navnene til 18 ulike frivillige organisasjoner, og det er opp til deg å finne ut hvilke det er som hører sammen. Hvor mange kjenner elevene igjen? Print ut og klipp dem ut!

#### Se en film

Se en av filmene i serien «[Ett minutt snillhet](#)» som handler om det å gjøre noe for andre. La elevene diskutere i grupper hva det er som motiverer den frivillige. Kjenner de seg igjen i det som blir sagt om frivillighet?

#### Forslag til essayoppgaver:

1. Gjør rede for utviklingen av frivillige organisasjoner i Norge og konsekvenser det har hatt for utviklingen av velferdsstaten.
2. Gjør rede for trekk ved Norge på 1800-tallet som ga grobunn for foreninger.
3. Velg en organisasjon som ble stiftet på 1800-tallet og skriv om organisasjonens historie
4. Hvilken organisasjon eller sak har engasjert deg mest i år? Fortell om organisasjonen, og om hvorfor du synes denne saken er viktig.
5. Finn en frivillig oppgave på [Frivillig.no](https://frivillig.no). Redegjør for hvorfor du synes dette oppdraget er spennende og hvorfor du kunne tenkt deg å gjøre dette.

#### Lage en forening

Del elevene i grupper på cirka fem personer. Hver gruppe skal bli enige om et formål og stifte en forening. Foreningen skal ha et navn, et formål, vedtekter, og en handlingsplan. Elevene kan bruke [organisasjonshåndboka](#) til Frivillighet Norge som en ressurs.

#### Gjør en frivillig innsats!

Elevene kan selv gjøre en frivillig innsats i en organisasjon! De kan enten melde seg gjennom [Frivillig.no](https://frivillig.no) eller kontakte frivillige organisasjoner direkte og spørre om hva de kan bidra med. De kan bruke [#frivilliginnsats](#) på sosiale medier når de engasjerer seg!

