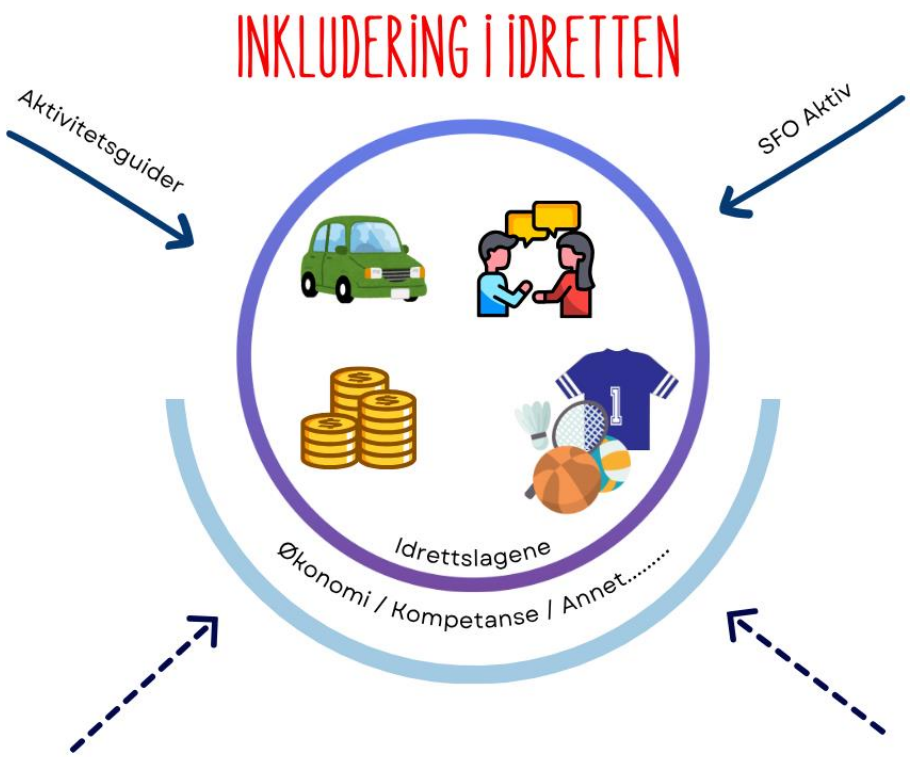
Ungdomsmedvirkning i SportsLAB

Inkluderingsprosjekt i regi av idrettsrådet

Nordre Follo Idrettsråd



- SportsLAB
- Arena 1405 #mellomrom
- Follo Re:play

- Mesteparten av inkludering skjer ute i lagene og klubbene
- Idrettsrådet har inkluderingsprosjekt *på tvers av* klubber og lag.
- Målsetting er ofte at barn og unge finner frem til en aktivitet og blir med i et lag/klubb
- Og, idrettsrådet skal *støtte* inkluderingen som skjer i lagene

SportsLAB

En samarbeidsarena mellom skole, idrett og ungdom

Startet 2025/2026

12 elever i 10. klasse
Langhus og Kolbotn
Valgfaget «Innsats for andre»
To skoletimer hver uke

Hva vi jobbet med

Idrett og fritid
Inkludering og deltakelse
Frafall
Barn og unges ønsker og behov

Første året - for idrettsrådet
På sikt – for idrettslag som ønsker

Hvordan vi jobbet

Workshop og gruppearbeid
Spørreundersøkelser
Skolebesøk
Utvikling av konkrete tiltak

Startet som valgfag

Det hele startet med valgfaget Innsats for andre, hvor elevene skal gjøre frivillig arbeid. Et av alternativene elevene fikk var Sportslab, et samarbeid mellom skole og Idrettsrådet.



og Ingieråsen ungdomsskoler står bak initiativet Foto: Jannicke Bevan de Lange

– Sportslab møtes en gang i uka, og der snakker vi sammen om årsaker til frafall, og tiltak for å få flere unge inn i idretten, forklarer Maria Høvik Rugaas, inkluderingsansvarlig i Idrettsrådet. Og frafallet er stort, i følge ungdata.no.



enrik Grahm-Haga (18), Michelle Araya Børresen (16) og Kofi Paintsil (18) tester lokale idretter og fritidstilbud, og deler erfaringene på
: Privat

Altfor mange unge
tter hjemme og loker

Tok som verktøy håper Henrik Grahm-Haga (18), Michelle Araya Børresen (16) og Kofi (18) at flere ungdommer skal komme i gang med nye aktiviteter.

r

09.2026 - 12:03

Legg oss til som foretrukket på Google

Nordrefolloscener.no



Camille Killingmo og Ludvig Einstabland er to av ungdommene som har «Innsats for andre» som valgfag. Sammen med gruppa står et «innspill». Alle foto: Oppegård Avis

kale elever gjorde en
nsats for andre

**nsskoleelever fra Ingieråsen inviterte barn til idrettskafé og med mål om å gjø
n mer inkluderende.**

r

2025/2026 - Vi hentet inn innspill fra 5 skoler

Tre skolebesøk ga innsikt fra barn på mellomtrinnet + undersøkelse på 2 ungdomskoler

Vassbonn skole

Langhus skole

Vevelstadåsen skole

Ingieråsen skole

Haugjordet skole

5.–7. trinn

10. trinn

Hva spurte vi om?

Hva barn liker å gjøre etter skolen
Hva de savner av aktiviteter og møteplasser
Hva som gjør det lett eller vanskelig å delta

Hva fikk vi?

Konkrete behov fra ulike nærmiljøer
Innspill til tiltak og løsninger

Innsikt 1: Ungdom: «Det er for sent å begynne på nytt»

En oppfatning som begrenser ungdommens handlingsrom

> **Hvis jeg slutter med idretten jeg drev med på barneskolen, kan jeg ikke starte på noe annet. Jeg er ikke god nok, og alle andre startet da de var seks.**

Konsekvens

Ungdom kan bli stående uten aktivitet når de slutter.

Mulighet

Synliggjøre aktiviteter som tar imot ungdom og nybegynnere.

Mange savnede idretter fantes allerede i kommunen, men barna og ungdommene visste ikke om dem.

Tiltak 1: Follo Re:Play

Informasjon der ungdommene faktisk er

FOLLO RE:PLAY

Uansett sport.
Uansett scene.
Uansett Follo.

Ungdomsdrevet kanal

Behovet

Ungdom etterlyste informasjon i egne kanaler, særlig TikTok og Snapchat.

Løsningen

En ungdomsdrevet TikTok-kanal som viser fram idrett, kultur og uorganiserte aktiviteter.

Mål

Gjøre det lettere å oppdage tilbud og muligheter for ungdom I idretten

Gjøre det "ufarlig" å gjøre noe annet/nytt

Prosjektet er finansiert av Sparebankstiftelsen DNB i tre år og et lite tilskudd fra kommunen I 2 år


15:28
Finn relatert innhold
Søk
449
10
det er å få dette grepet til å bli riktig
CapCut · Legg til undertekster, øk visninger
Follo Re:play · 6-9
Hvilken bane synes du er best i Nordre Follo?
⛳ #fyp #golf #foryourpage #oppegår... mer
12,5K visninger
Personverninnstillinger




15:13
Finn relatert innhold
Søk
i dag er vi i Finstad hallen
450
16
24
Nordre Follo
Follo Re:play · 4-24
Artig og gøy trening hos ski bryting🙌🤼💪
#foryou #replay #nordrefollo #skibryti... mer
10,6K visninger
Personverninnstillinger



Ulike måter å vise frem idrettene på

Ungdom besøker lokale tilbud og lager korte, gjenkjennelige videoer

#ViTester

Hvordan føles aktiviteten?

Møt treneren

Hvem tar imot deg?

Utøveren

Hvem kan du møte?

TheGear

Hva trenger du av utstyr?

> **Hvor er det? Kan jeg begynne som nybegynner? Hva har de på seg? Og er det gøy?**

Målet på tvers av videoene er å vise fram fellesskapet og senke terskelen for å prøve.
Vi besøker idrett og kultur fritidsaktiviteter

Spørsmål om SportsLAB eller Follo Re:Play?

Innsikt 2: 5.-7. klasser: Et «mellomrom» etter skolen

Barn på Langhus og Kolbotn beskrev ulike behov

Langhus / Vevelstad

Litt færre deltar i fritidsaktivitet
Flere ønsker en møteplass etter skoletid
Ønsker organisert aktivitet, mat, spill og venner
Noen ønsker tid og plass til lekser

Kolbotn

Flere ønsker å dra hjem til seg selv eller venner før trening
Behovet for en egen møteplass framstår annerledes enn på Langhus

Vassbonnklubben dekker deler av dette behovet

Hva innsikten betyr

Samme modell passer ikke nødvendigvis overalt
Lokale tilbud bør utvikles med utgangspunkt i lokale behov

Tiltak 2: Arena 1405

I #mellomrommet mellom skole og fritid

Torsdager kl. 14–16 | **Langhushallen** | **Gratis og åpent**

Aktivitet

Åpen hall
Organiserte og
Uorganiserte aktiviteter
Lav terskel for å delta

Tester ut idrettene på Langhus

Veien videre

Hjelp til å finne og starte i en fritidsaktivitet på ettermiddagen

Ungdomsroller

Nye ungdommer fra SportsLAB 2026/2027 deltar som aktivitetsledere

Tiltaket er finansiert av Viken idrettskrets.

SportsLAB 2026/2027

Nytt ungdomskull, nye spørsmål

10 ungdommer

Elever fra Haugjordet skole

Det som fungerer

- De trives på idrettsarenaene
- De føler seg trygge i Langhushallen, Stil Arena og på fotballbanene
- De opplever fellesskap og lokal stolthet
- De mener idretten på Langhus fungerer bra

Det de savner

- Flere steder for ungdom
- Mulighet til å velge hvem de er sammen med
- Møteplasser som ikke alltid krever organisert idrett
- Mat, venner og et sted å henge

Potensielle utviklingsspor

Kan idretten også være en sosial møteplass?

Videreutvikle Fun Friday

Åpen hall en fredag I mnd.

Ungdommene skal jobbe videre med hvordan tilbudet kan utvikles slik at flere ønsker å delta.

Hjemmekamp som møteplass

Dialog kan utforskes med Toppidretten, Follo Håndball, Follo Fotball og Kolbotn Fotball:
- venner, kampopplevelse og en matbit....?

Pop-up på Langhus

Ta opp dialog med kommunen om et midlertidig tilbud inspirert av Park-tilbudet i Ski: minigolf, basket, bordtennis, hoppeslott, aktivitetsutstyr og mat.

Samarbeid med idrettslagene

SportsLAB kan også brukes til utvikling I de ulike idrettslagene

1 **Muligheter og behov**

Hvis idrettslagene ønsker å utvikle noe så kan SportslAB bidra

2 **Søke støtte**

Idrettsrådet kan bidra med å søke støtte til ungdomsutviklede tiltak og tilbud

3 **Videreføre**

Idrettslagene kan videreføre tiltak som idrettsrådet har startet opp I deres lokalmiljø

> **“ Fra «Hva tror voksne at ungdom trenger?» til «Hva kan vi skape sammen med ungdom?»**

Foreldrekaffe om Idrett og fritid

Foreldrekaffe på tvers av idretter og lag – for foreldre som ikke snakker norsk

Om arrangementet
Tid: Fredag 30. oktober 2026 kl. 12.00–14.00
Sted: gamle Oppegård Rådhus, kommunestyresalen og klasserommene i kjelleren
Pris: Gratis
Språk: Arabisk, persisk, ukrainsk, tigrinja og somalisk.

På møtet får foreldrene informasjon om hvordan idretten fungerer i Norge, foreldrerollen, kommunikasjon med trener og klubb, dugnad og økonomiske støtteordninger. De får også vite hvordan Aktivitetsguidene kan hjelpe familiene.

Foreldremøtet springer utfra resultatene på trenerundersøkelsen I 2025

Trenermøte om inkludering

Kompetanse og inspirasjon til trenere på tvers av klubber

#Kjære Trener – ser du meg fra Kolbotn IL

Planlagt Februar 2027

Trenermøte springer utfra resultatene på trenerundersøkelsen I 2025