

**Lag, organisasjonar  
og  
frivilligsentralar  
si rolle i  
folkehelsearbeidet**

Hjelmeland frivilligsentral 14.02.12

**Frivillig arbeid/ Organisasjonsarbeid  
har egenverdi og skal ikkje målast  
etter kva statlege myndigheiter  
definerer som nytteeffekt**

*men, det eine treng ikkje  
utelukke det andre . . .*

**Helse**

**Folkehelse**

**Kva er helse?**

## WHO SIN DEFINISJON AV HELSE

*”En tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller fysisk svekkelse”.*

*Er dette helse eller lykke?*

**”Vanlege folk”  
sin definisjon av helse**

# **GOD HELSE ER:**

## **Trivnad/ trivsel**

oppleva god livskvalitet, "det gode liv" men ikkje det perfekte liv. Alminneleg bra er OK!

## **Funksjon**

Å kunne klare det som livet krevjer, kunne bruka seg sjølve

## **natur**

høyre til i naturen, vera ein del av naturen, ro, identitet, bruka kroppen

## **humør**

se lyst på livet, kunne le av seg sjølv og livet – på tross av, sosial kontakt, takla, tåla,  
Tilpassa seg og godta livet innanfor kva som er mogleg

## **meistring**

hvordan du har det-hvordan du tar det, klare seg på tross av,

## **overskot/ energi**

lyst å gjera, krefter til det viktigaste

**Peder Hiorth:**

**”Helse er overskudd i forhold til hverdagens krav”**



# Arne Næss om helse:

$$\frac{G}{ph + fh} = H$$

**Å OPPLEVA;**

**MEINING,  
MEISTRING  
OG Å HØYRE TIL**

# Helse er:

## Heilskapleg fenomen

(alle sider av livet)

## relativt fenomen

(kva kan eg forvente ut frå alder, sjukdom, livsbetingelsar, sosial situasjon)

## personlig fenomen

ulike folk = ulike vegar til opplevd god helse

# **Folkehelse:**

**frå dei store folkerørslene til  
ny forståing og meining med  
omgrepet**

**FOLKEHELSE FØR OG NO**

**”Alt frivillig arbeid er jo folkehelse  
så kva då???”**

**!!!!**

**??????**

# **Generelle folkehelseutfordringar for frivilligheiten:**

**å skapa trivsel, meining,  
meistring, tilhøyrighet,  
naturopplevingar, osv  
for alle**

**Å skapa ein forskjell for dei  
som verkeleg treng det**

**Når me dei me bør nå  
med det dei verkeleg treng?**

**Greier frivilligheiten omstilla seg  
og tilby folk det dei treng,  
det som er aktuelt inn i vår tid?**

**Gjør me berre endå meir for dei  
som allereie har fått mykje?**



**?**

**Folkehelse for dei aktive, som  
allereie er helsige, ressurssterke,  
som frå før er med på alt, som  
sjølv er i stand til å få til  
det meste . .**

Les: god utdanning, god økonomi osv. osv

**Eller?**

**Folkehelse for kven?**

**Alle?**

**Nokre få utsatte grupper?**

**50/ 50**

**80/20**

**90/10**

**Kommunen? Frivilligheiten?**

**Folkehelse for dei mange eller  
for dei få?**

**Frivilligheiten og dei mange  
Frivilligheiten og dei få**

# Frivillig arbeid

Halde fram med å gjere  
det me alt gjer

Skapa aktivitet som gjer oppleving av å  
høyre til, meining og meistring for  
dei som deltek.

Spissa aktivitet inn mot dei  
som "står utanfor"

**Utfordringar:**

**Fysisk helse**  
**psykisk helse**

# **Fokusområder, folkehelsesatsinga, Rogaland fylkeskommune**

**-kosthold**

**-fysisk aktivitet**

**-psykisk helse**

**-rus**

**-innvandrere/ flyktninger**

**-sosial ulikskap i helse**

**m.m.**

**Å bli best eller delta?**

**Å vera aktive saman eller vera  
del av eit fellesskap?**

## **SPØRJE SEG SJØLV I LAGET:**

- Kva liker me best å gjera?
  - Kva er me stolte av?
  - Kven er med og kva vil me vera for kven?
- Kva har me som er positivt?
  - Kva kan me tilby?
- Kven er det me når og kvifor?
  - Kven er det vi ikkje når?
    - Kor glipper det?
- Kva treng me vite meir om?



# **Samarbeid**

***”It takes an entire village  
to raise a child”***

***afrikansk ordtak***

# **Kva engasjerer dei frivillige?**

**Noko eg er interessert i  
ha det kjekt**

**sosialt = høyre til = bli sett = tilbakemelding  
gje meining**

**vera til nytte, få bruka meg sjølv,  
kunne påverka, utforma sjølv**

**forutseieleg, trygt, oversikteleg  
overkomelege oppgåver = delt ansvar=  
samarbeid**

**avgrensa, forståeleg, velje sjølv**

# NYE TILBOD

kunne vera meg sjølv

lystbetont, kjekt

sosialt

treffa nokon som eg likar

uformelt, uforpliktande

forutseieleg, oversikteleg, trygt

folk som vil meg vel

læra noko

fleksibilitet, kunne velje sjølv,

få krav og overkomelege

avgrensa

ikkje stigmatiserande

## EKSISTERANDE TILBOD

- Er det viktigaste for idretten å bli best eller å sikra at alle barn og unge kan delta?
- Kva gjer me når familiar ikkje betaler kontingent?
  - Kva gjer me for å sikra at alle har transport?
- Kva treningstilbud finnes for en 14-åring som ikkje lenger ønskjer å trena 2-3 gonger i veka + kamper?
  - Hva slags mattilbud har me på kampar og arrangement?
- Korleis sikrer me informasjon til nyinnflyttarar/innvandrarar?