



HÅNDBALL FOR ALLE

Inkludering og dialog som verktøy for å bryte ned barrierer som bl.a. økonomi og kulturforskjeller

Camilla Tjelflåt, leder av Sinsen-Refstad





FØRST, LITT OM SINSEN-REFSTAD:

- Stiftet 27.05.2013
- Startet med ett årskull i 2013 – for sesongen 2021/22 er klubben påmeldt med 14 lag, hvorav 2 lag i senior (herre og dame)
- Tuftet utelukkende på frivillig basis – ingen trenere eller ressurspersoner (styre, øvrige) får lønn – unntak er symbolsk godtgjøring til ungdomstrenere og dommere og symbolsk godtgjøring når trenere stiller opp i ferier/ bruker av egen ferie (kommer tilbake til dette)





INKLUDERING I KLUBB

- Hva legger vi i inkludering?
 - SE – se hver enkelt spiller og familie (ulike behov)
 - HØRE/LYTTE – lytt til behov. God dialog. Vis interesse – vær tilstede
 - LEGG TIL RETTE – gi tilrettelegging der det kreves (økonomi)
 - BRYT NED ØKONOMI SOM TABUEMNE – si det, og nevnt det i alle naturlige sammenhenger. Klubben profileres som lavterskelklubb – alle skal få spille håndball, uavhengig av økonomi og bakgrunn
 - FÅ MED – få med foresatt i klubb. Den som bidrar vil få et "eierskap" og tilhørighet til klubb



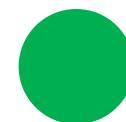


INKLUDERING I KLUBB

- Hvordan jobbe med inkludering? Hva gjør Sinsen-Refstad?

Konkrete tiltak fra klubb:

- **Aktivitet i nærheten av målgruppens bosted.**
SRIL har jobbet for å få flest mulig treningstimer i hall i eget nærmiljø, samt prioriterer de yngre klassene ved tildeling internt i klubb.
- **Gratis prøvetid.**
Nye utøvere kan prøve om håndball er noe for dem, før man melder seg formelt inn. Gjerne 2-3 uker, eller lenger ved behov – individuell tilrettelegging
- **Lav egenandel/treningsavgift. Gratis** for de som har lav betalingsevne – "ubyråkratisk"; det skal være enkelt å håndtere
- **Omfordeling av økonomi/midler internt i klubb**, for å dekke inn utgifter til enkeltbarn og familier. Søker på støtteordninger og frivillighetsmidler
- **Aktiviteter som er inkluderende** – unngå kleskoder, mat osv som virker ekskluderende, eller "påtrengt". Ikke krav om utstyr eller bekledning.





INKLUDERING I FORM AV EIERSKAP OG TILHØRIGHET:

- **Lite dugnadsarbeid.**

All dugnad for klubb knytter seg til aktivitet i og med hall (kampvakter, tilsynsvakt osv) – ingen salgsdugnader

- **Få foresatte med på verv og oppgaver.**

Styreverv, **foreldrekontakt**, komiteer, trener, dommerarbeid

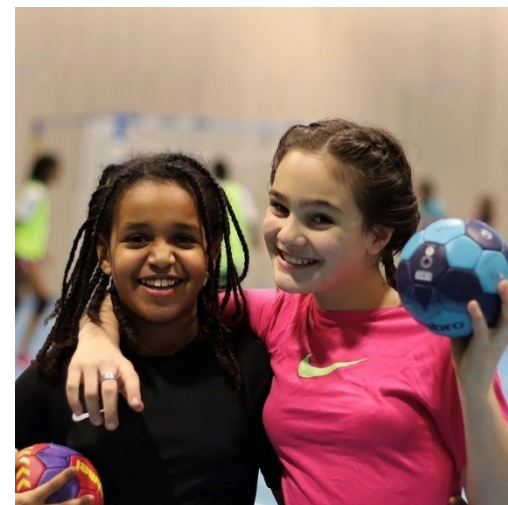
- **Dugnadsarbeidet gjenspeiler det klubben er tuftet på – frivillighetsarbeid** – skap forståelse for frivillighet; dette gir eierskap og tilhørighet





ANDRE TIPS:

- **Snakk sammen – åpen dialog – vær nysgjerrig og interessert.**
Vær tilstede. Snakk med foreldre som er i hall og venter på barna som trener
- **Vis interesse for barna.**
Leder og styre må vise interesse for alle – "storfamilieprinsipp".
Som leder kjenner jeg hvert enkelt av barna i klubben, og de kjenner meg
- **Fortell om, og inkluder foreldre, i oppgavene klubben har.**
På denne måten gir man forståelse for hvordan klubben driftes, og prinsippet om at alle må bidra for at hjulene skal gå rundt = eierskap til klubb

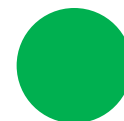




EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER OG TILTAK

○ SUPPETIRSDAG!

En tirsdag i måneden serveres suppe fra hallen, til alle som er tilstede: barn som trener, og foreldre og småsøsken som venter. Vegetar (må kunne spises av absolutt alle, samtidig som at det er naturlig at ingen føler at man "spesiallager" noe for noen)





EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER OG TILTAK

○ Sosiale tiltak for grupper og lag – GRATIS

Våre lag har mange sosiale aktiviteter (både gratisaktivitet og aktiviteter som koster penger – klubben betaler alltid; gratis for utøvere): Grilltreff, pizzatreff, turer, minigolf, Gladiators, Escape Room





ØKSEMPLER PÅ AKTIVITETER OG TILTAK

- **Økonomiske bidrag til de som trenger det**
Klubben sponser cup, lisens, utstyr osv for utøvere hvis familier har behov for dette. Lav terskel for å be om hjelp
- **Lav eller gratis egenandel ved klubbens egne ekstraaktiviteter**
Håndballskole i skoleferier (høst, vinter, sommer)
Eks.: 300,- for 3 dager – inkluderer frukt/smoothie/bar

