INNSIKTUTE AS

Nyhetsbrev

Nr. 3-2025 - 2. årgang

“Det var ikke jeg som begynte å klatre – det var dere som sluttet!” Sa den folkekjære filosofen, naturverner og klatrer Arne Næss sr.

Innsikt gir utsikt

Klatring har en unik evne til å styrke mestringsfølelse og forbedre livskvalitet, som Marit Vadets masteroppgave (2023) viser. Deltakere som klatret ukentlig i grupper over ni uker, opplevde økt autonomi, kompetanse, tilhørighet, bedret livskvalitet og redusert angst og depresjon. Dette stemmer godt overens med våre egne erfaringer denne høsten, der vi har gjennomført flere klatreturer til Hyggen klatrefelt i Asker, hvor vi har kombinert fysisk aktivitet, mental utfordring og sosial interaksjon for å gi deltakerne en helhetlig positiv utvikling.

Klatring handler om å overvinne fysiske og mentale hindringer, noe som styrker mestringsfølelsen. En krevende rute krever utholdenhet, strategi og kontroll over frykt. Hver mestret utfordring gir en konkret følelse av prestasjon og bygger selvtillit, spesielt verdifullt for dem med lav selvfølelse. I vårt trygge og lille miljø blir dette ekstra tydelig.

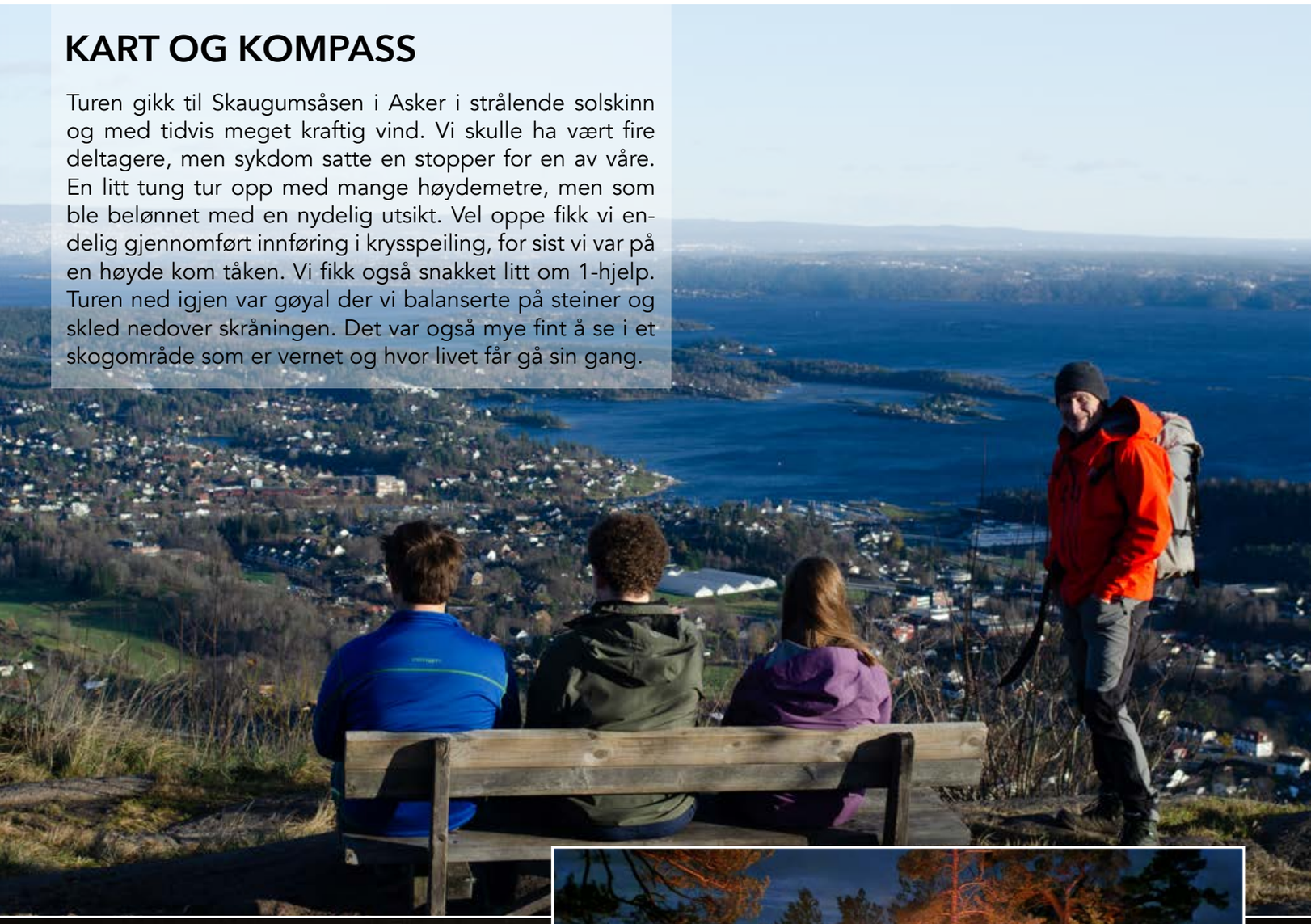
Klatring krever fokus på øyeblikket, noe som reduserer stress, negative tanker og gir god oppmerksomhetstrening. Høyt oppe i en klatrevegg må man regulere angst og frykt for å fortsette, noe som kan overføres til andre stressende situasjoner i livet. Klatring kombinerer styrke, utholdenhet og koordinasjon, og fysisk aktivitet frigjør endorfiner som forbedrer humøret. I tillegg gir klatring en unik følelse av prestasjon og formål ved å nå toppen, samtidig som mentale utfordringer som problemløsning styrker kognitive evner og gir mental klarhet. Klatring er ofte en sosial aktivitet, der samarbeid med en klatrepartner skaper tillit og sosial støtte. Dette bidrar til å redusere isolasjon og bygge sterke relasjoner. Å dele mestringsopplevelser forsterker følelsen av trygghet og samhørighet, som når deltagerne våre deler erfaringer rundt bålet etter en klatreøkt.

Utendørsklatring gir en unik mulighet til å oppleve naturens ro og skjønnhet, som har dokumentert positiv effekt på mental helse, inkludert reduksjon av angst og depresjon. Kombinasjonen av klatring og natur forsterker disse fordelene og skaper en følelse av harmoni. Klatrefeltet i Hyggen i Asker er et godt eksempel, hvor utsikten over fjorden og lukten av lyng i matpausen gjør opplevelsen ekstra spesiell etter å ha mestret en utfordrende rute.

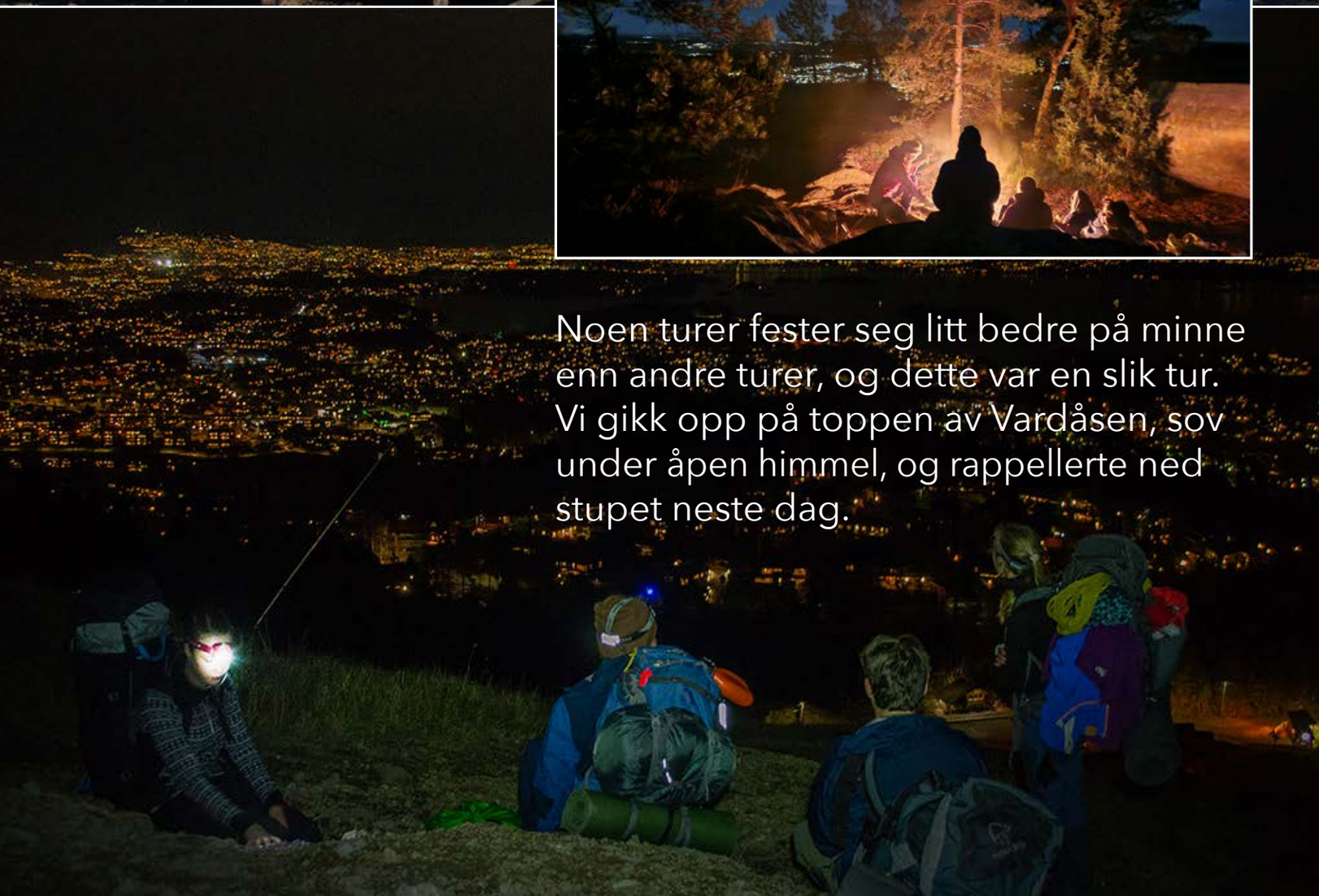
Klatring gir erfaringer og ferdigheter som har direkte overføringsverdi til hverdagen. Evnen til å håndtere motgang, ta ansvar for egne handlinger og finne kreative løsninger på problemer er egenskaper som styrkes gjennom klatring. For mange kan denne veksten bidra til bedre livskvalitet også utenfor klatreveggen.

KART OG KOMPASS

Turen gikk til Skaugumsåsen i Asker i strålende solskinn og med tidvis meget kraftig vind. Vi skulle ha vært fire deltagere, men sykdom satte en stopper for en av våre. En litt tung tur opp med mange høydemetre, men som ble belønnet med en nydelig utsikt. Vel oppe fikk vi endelig gjennomført innføring i krysspeiling, for sist vi var på en høyde kom tåken. Vi fikk også snakket litt om 1-hjelp. Turen ned igjen var gøyal der vi balanserte på steiner og skled nedover skråningen. Det var også mye fint å se i et skogområde som er vernet og hvor livet får gå sin gang.



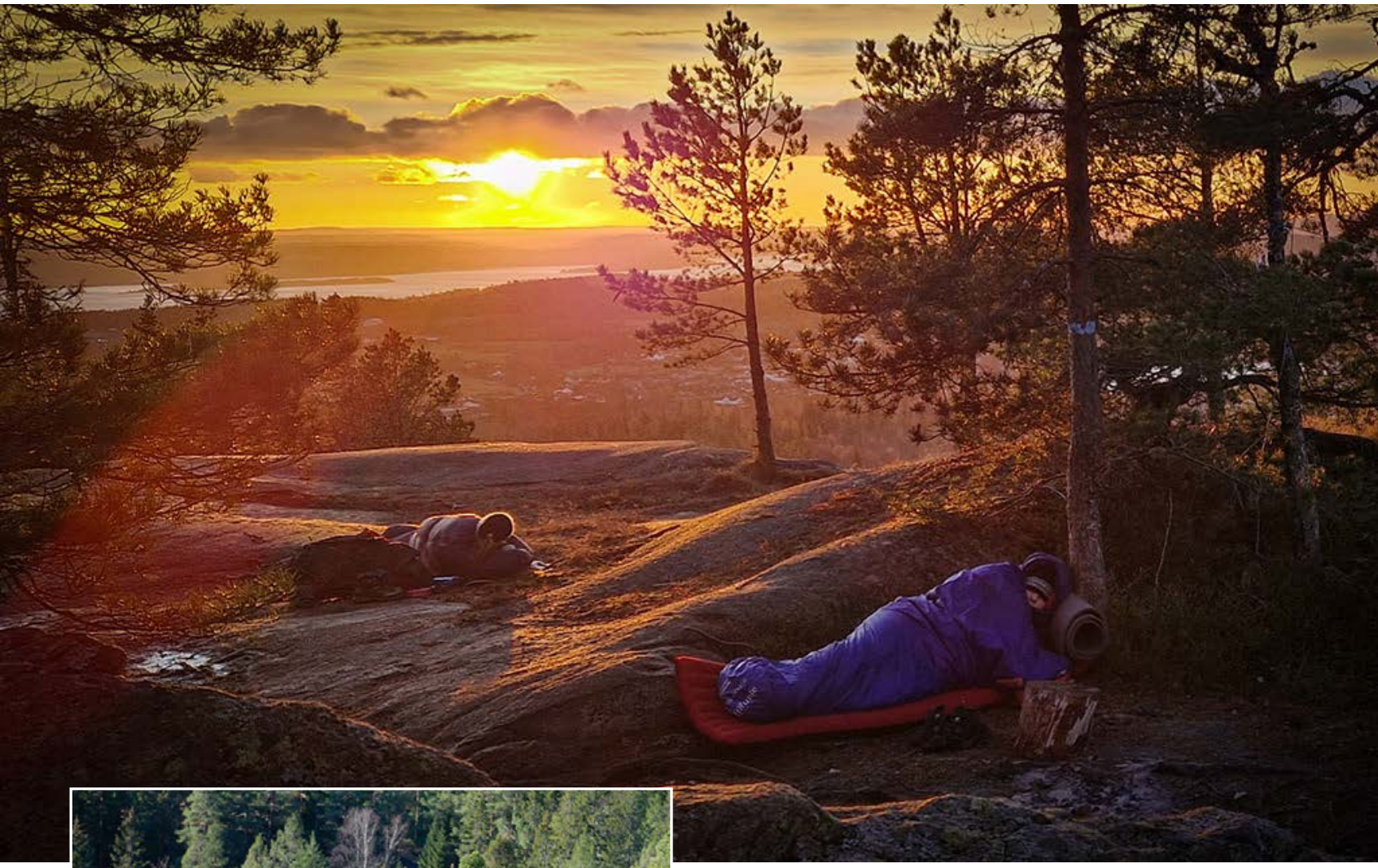
Noen turer fester seg litt bedre på minne enn andre turer, og dette var en slik tur. Vi gikk opp på toppen av Vardåsen, sov under åpen himmel, og rappellerte ned stupet neste dag.



Novembernatten ble akkurat et slikt eventyr en kunne drømme om, det ble helt utrolig! Vi gikk opp på toppen av Vardåsen i Asker, og ankom leirplassen til en herlig utsikt. Vi satt i ly rundt bålet og tilberedte god mat over flammene, mens kvelden omfavnet oss med vind og mørke. Vi sov under åpen himmel, til en forestilling av skyene som danset foran månen og stjernene i et magisk spill. Vinden vokste gradvis i styrke, og med fullmånen som lyste nesten som en sol, uteble kvalitetssøvnen, men vi fikk til gjengjeld rikelig med kvalitetstid.

Morgenen møtte oss med et spektakulært fargespill, en sol i skarp oransje farge som steg sakte opp over Nesodden. Rundt frokostbålet ble det egg og bacon før vi pakket sammen leiren, klare for det neste eventyret. Vi beveget oss bortover mot stupet, der vi rappellerte de 60 meterne ned til en fjellhylle, hvor vi videre tok stien ned til bilveien.

Nok en uforglemmelig tur, der vi fylte tiden med nærvær, latter, og gode samtaler – en feiring av å være til stede i livets øyeblikk.



Klatring er en viktig aktivitet i vårt program, og når anledningen byr på litt luftige opplevelser, lar vi oss ikke be to ganger. Derfor var det en selvfølge at vi valgte den bratteste løsningen ned på baksiden av Vardåsen. Her viser veileder Knut Ivar hvor traseen går til deltageren.

SÅ KOM VINTEREN...

Endelig kom snøen, og med den lokket skogen. Denne gangen var det forberedelser til juleavslutningen som skulle gjøres. Vi skulle lage fakler. Selv om det var kort vei inn til området tok det sin tid. Pulken som var med, fristet til årets første aking. Deretter kom vi over et par tørre stokker, de måtte vi ha med oss, noe som var et prosjekt i seg selv. Etter hvert kom vi frem til camp hvor vi ordnet med et stort bål. Så var det å finne mer ved til bålet og til faklene, og etter hvert var vi klare til å lage fakler. Vi smeltet stearin som vi fylte i hullene vi hadde boret i enden av stokkene. Her satte vi også inn veker. Dette skulle brukes neste helg hvor vi skal ha juleavslutningen i skogen. Resten av tiden koste vi oss rundt bålet i snøtung skog.

JULEAVSLUTNING

Juleavslutning og årets siste tur gikk til skogs hvor vi skapte magi med Narnia-blått lys, juletre og langfakler. Faklene hadde vi lagd helgen føre og nå brant de lystig i flere timer. Vi hadde også en lysbildevisning av årets turer og våre flotte ungdommer, før vi spiste kjøttsuppen vi hadde tilberedt i skogen. Alt lagd fra bunn og kokt over bålet i en stor gryte, mer enn nok til de 16 fremmøtte. Det ble en veldig hyggelig stund hvor alle deltagere, foresatte og veiledere koste seg under de snødekte trærne. Etter juleavslutningen ble deltagerne og to veiledere igjen, for å tilbringe natten under åpen himmel. Fullmånen meldte dessverre fravær, da det skyet over med litt sludd utpå natten, men vi fikk nok en gang føle skogens ro der vi lå under et par tarper og hørte snø og vann dryppe. Med morgningen kom også solen og sikret oss en behagelig frokost ved bålet, med egg, bacon og god bålkaffe.

ÅRETS FØRSTE TUR

Årets første tur ble vandring på Kongelungen i Asker. Det blåste friskt fra Nord-vest, noe som gjorde Leangbukta om til et lite opprørt hav. Fasinerende å se på. Det ble en liten stopp ved Tufteparken med innlagte øvelser, før vi endte opp sørøst for Spirabukten, i le for vinden. Her var det stille og solfylt. Det var nesten så vi kunne kjenne solen varmet – om vi la godviljen til. Det ble en koselig stund med gode samtaler rundt bålet. Nok en fin tur med våre flotte ungdommer.

RIGGE KITER

Med de nye kiter står høysesongen for de eventyrlige opplevelsene for tur. Veileder Øystein og jeg rigger opp de nye kitene vi har kjøpt av Pilotbutikken. Kitene leveres med liner og duk hver for seg, og vi setter de sammen med en ekstra sikkerhetsline, slik som vi ønsker å ha de. Da er det greit å kunne låne et romslig lokale hvor vi kan strekke linene helt ut. Vi er svært takknemlige for støtten Pilotbutikken AS har gitt oss gjennom den hyggelige prisen.

AKEDAG PÅ SOLLI I ASKER

Ukens tur gikk til Solli i Asker, hvor vi fant en idyllisk plass i en solfylt skråning. Etter å ha gravd ut en fin plass å sitte, og samlet tørr nedfallsved for å lage et bål, kunne vi glede oss over kakao og varme grillpølser.

Skråningen viste seg å være perfekt å ake i, og når vi akte utenfor sporet vi hadde lagd gikk det litt saktere, men samtidig var det en duvende og myk ferd som var helt magisk. Hovedsporet ble etter hvert hardere og mer dumpete etter noen turer ned bakken, noe som ga oss noen utrolig morsomme svev med braklanding i puddersnøen. Nok en fantastisk tur med våre supre ungdommer.

Foto: Klemet Store
Fra kitekonkurransen VAKE, 2012, ved sjekkpunkt 4.

HVOR GÅR VI?

INNSIKTUTE er mer enn bare et aktivitetsprogram – det er en arena for å styrke ungdommenes mestringsfølelse, relasjoner og mentale helse. Gjennom samarbeid med foresatte, skoler og andre aktører, er målet å skape varige, positive endringer for de ungdommene som trenger det aller mest.

Vi vil gjennomføre et nytt tilsvarende prosjekt som vi har gjort i år. Dette vil bety at vi vil kunne tilby inntil 5 plasser for ungdommer alderen 14 - 16 år til å være med oss i perioden august 2025 - juni 2026.

I fjor startet vi rekrutteringen i månedsskiftet mai/juni. Det har vi evaluert som for sent og vil derfor allerede i april/mai starte denne prosessen, slik at skoler og andre kommunale instanser kan informere om oss, til foresatte og andre som kan ha nytte av vårt tilbud.

Vi har i år forhåpninger om å få innvilget noen av våre søknader om økonomisk støtte og med dette vil vi kunne utvide tilbudet fra en til to grupper. I tillegg til generelt friluftsliv, vil våre hovedaktiviteter for gruppe 1 være klatring, kiting og padling. For gruppe 2 er det ennå ikke er besluttet hva som blir hovedaktivitetene, men det som er sikkert, er at aktivi-tetene for denne gruppen sliter med angst, nedstemthet og/eller tilbaketrekning. De som sliter med å finne tilhørighet, kan ha utfordringer med relasjoner, og erfarer å ha et sosialt nettverk som i all hovedsak er begrenset til nær familie.

Vi har vi valgt å begrense tilbudet til målgrupper som står utenfor de mest komplekse ut-fordringene. Dette har vært en bevisst prioritering for å sikre at vi kan bygge en solid grunnmur for prosjektet og sørge for at både deltakere og ansatte får de beste forutset-ningene for å lykkes.

Våre fremtidige planer er å utvide tilbudet til også å inkludere grupper for ungdommer med større atferds-problematikk. Med en forventet vekst i årene som kommer, planlegger vi å utvide kapasiteten ytterligere. Fra og med 2026–2027 har vi som mål å inkludere en gruppe som retter seg spesifikt mot ungdommer med større atferdsproblematikk og/eller rusutfordringer. Vi ser dette som et naturlig steg i utviklingen av vårt tilbud, som skal være inkluderende og tilpasset et bredere spekter av ungdommer med ulike behov. Dette er en viktig del av vår langsiktige visjon om å nå ut til enda flere ungdommer som har behov for støtte og tilrettelegging.

også skal ha naturen som arena. Når vi er i april vil vi vite mer om vi får til den ønskede doblingen av kapasitet, og hva hovedaktivitetene for denne gruppen vil bli.

Målgruppe pr 2025-2026 er:
Ungdommer med fare for, eller med registrert større fravær fra skolen. Vår primærgruppe er personer som

Dette ambisiøse målet krever nøye planlegging og ressurser, men vi er overbevist om at vi med erfaringene fra de første årene vil kunne legge til rette for et trygt og tilpasset tilbud også for denne målgruppen.

STILLING LEDIG

Liker du **friluftsliv**?
Liker du **ungdom**?
Liker du **frivillighet**?

Vi trenger flere unge voksne som kan bistå oss i vårt arbeid med å redusere utenforskap.

Vi rekrutterer nye deltagere til neste års program, og til dette arbeidet søker vi en dedikert person som vil bidra med litt av sin tid til å delta i aktiviteter og samtaler med deltakerne som er planlagt til en ettermiddag i uken, samt å bli med på våre helgeturer. Det er en fordel om du har tilgang på bil.

ER DET LØNNET ARBEID?
Som en nystartet non-profitt bedrift er vi avhengig av å få økonomiske tilskudd for å kunne tilby lønn, i skrivende stund vet ikke hvor mye vi får innvilget. Dersom vi ikke får noe, vil også dette året gjennomføres på frivillig basis, men vår målsetting er å bli en bærekraftig bedrift på sikt.

DU ER
En som liker å være med mennesker og som kommuniserer godt med ungdom. Du liker å være ute og har noe erfaring fra friluftsliv. Du har relevant realkompetanse fra arbeid med mennesker. Det kreves politiattest.

DU FÅR
Du får være med på å utvikle en spennende arbeidsplass som kanskje kan bli din fremtidige jobb. Du vil oppleve meningsfullt arbeid gjennom å gjøre livet litt bedre for noen ungdommer, samt at du vil redusere utenforskap og ufrivillig skolefravær. Du vil lære og erfare masse om friluftsliv gjennom deltagelse på våre flotte turer. Vi kan også tilby deg padlekurs med sertifisering til vått-kort hav, samt kurs i å kite på snø.

ER DETTE DEG - KJENNER DU NOEN SOM ER AKTUELLE?
Da sender du en e-post til oss, og forteller litt om hvem du er og hvorfor du ønsker dette. Send det til: post@innsiktute.no

Les mer om oss på www.innsiktute.no

VI STØTTES AV:

nav

Asker kommune

BÆRUM KOMMUNE