En ikke-vitende holdning som skaper trygghet og refleksjon

Samtalene hos Innsiktute kombinerer en ikke-vitende holdning med naturens helende kraft og planlagte aktiviteter som fremmer mestringsfølelse hos ungdom. Den ikke-vitende holdningen innebærer at samtalelederen møter ungdommen med en åpen og nysgjerrig innstilling, uten å anta hva de tenker, føler eller opplever. Dette skaper en trygg ramme hvor ungdommen kan utforske sine egne tanker og følelser i sitt eget tempo. Samtalene handler ikke om å gi fasitsvar, men om å støtte ungdommen i å finne sine egne ressurser og løsninger, basert på hva som er viktig og meningsfylt for dem.

Naturen, bålet og aktivitetenes betydning for mestring.
Alle samtalene foregår ute i naturen, hvor omgivelsene gir en naturlig ro og frihet til refleksjon. Et regelmessig innslag på turene er samlingen rundt bålet, en tradisjon som har vært en universell arena for samtale og ettertanke i alle kulturer gjennom tidene. Bålet skaper en varm og avslappet atmosfære hvor det føles naturlig å dele tanker og historier. Utover bålsamlingene består aktivitetene av både fysiske og kreative oppgaver, som for eksempel klatring, orientering, kiting på vinterfjellet, padling, for å nevne noen av våre aktivitteter. Aktivitetene er nøye tilrettelagt for å være utfordrende, men overkommelige, slik at ungdommen opplever mestring og får styrket sin tro på egne ferdigheter. Disse aktivitetene bidrar også til å fremme samarbeid, utholdenhet og tilknytning til naturen.

Ungdommens vekst gjennom dialog og mestring.
Gjennom denne kombinasjonen av samtaler, aktiviteter og naturopplevelser får ungdommen mulighet til å oppdage egne ressurser og styrker. Den ikke-vitende holdningen legger til rette for en likeverdig dialog hvor ungdommens egne perspektiver står i sentrum. Samtidig gir opplevelser som bålsamlingene, utfordringene i fjellet eller mestringen av praktiske oppgaver dem økt selvfølelse og en dypere forståelse av egne evner. Denne helhetlige tilnærmingen bidrar til at ungdommen blir bedre rustet til å møte fremtidige utfordringer, samtidig som de opplever mening, fellesskap og tilstedeværelse i prosessen.

Ikke- vitende holdning/ «not- knowing possition» ved Gooolishian og Hendersen

PÅ TUR I GAUPAS RIKE

Ukens tur gikk inn i skogen og inn i gaupas rike. Til tross for at området ligger kun noen hundre meter fra Solli parkering, er det lite beskattet og forholdsvis kupert. Akkurat her vi var kunne vi nesten få inntrykk av å være i ekte gammelskog, og vi fikk litt følelsen av å være langt inne i skogen. Vi var på jakt etter en fin lokasjon for å bygge to igloer, samt at vi skulle komprimere snøen for å skjære ut snøblokker. Med varmegrader i dag og kuldegrader resten av uken har vi et håp om å kunne sage ut fine blokker neste fredag, for da begynner vi å bygge.

Daniel Rommedahl Ladefoged i samtale med en deltager

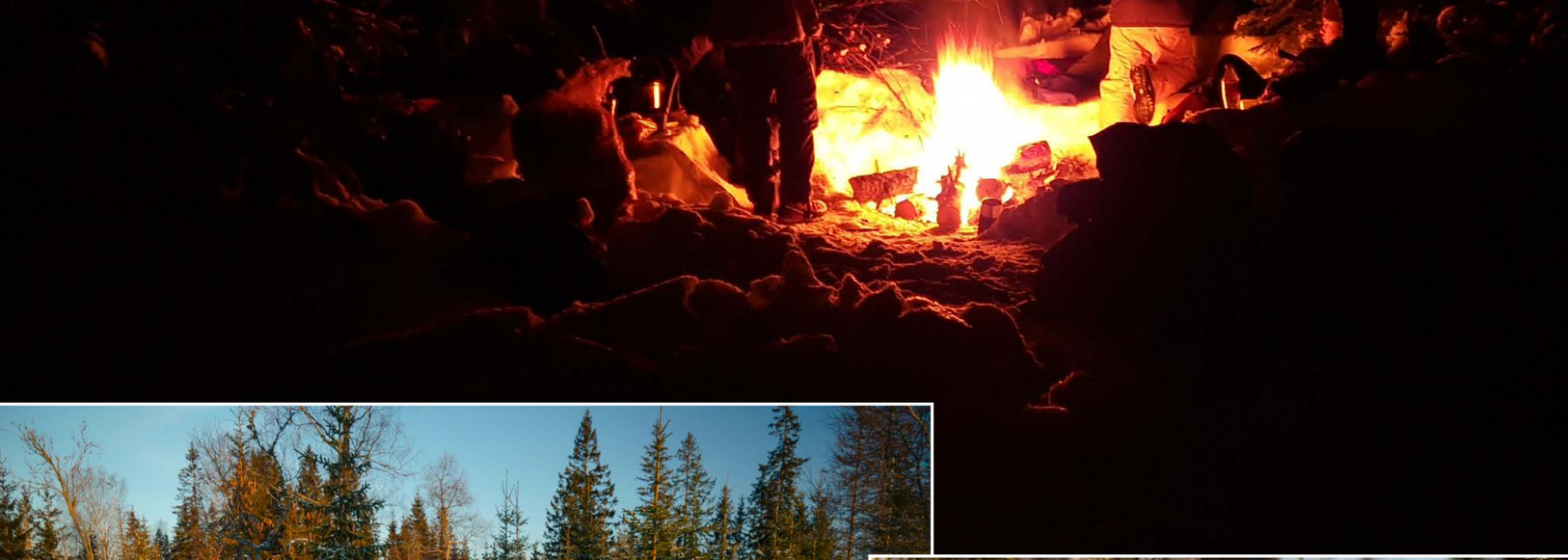
Universitetet i Sørøst-Norge

Vi er stolte av å ha blitt en av Universitetet i Sørøst-Norge sine praksisplasser, ved studiet friluftsliv, kultur og naturveiledning. Vi har fått gleden av å ha 3-års student Daniel Rommedahl Ladefoged som praktikant hos oss. Han er 35 år og kommer fra Danmark, men bor nå i Bø i Telemark. Han ble med oss på turen 24. Januar, noe som var en fornøyelig opplevelse, og vi gleder oss til å jobbe videre med han i tiden fremover.

VI BYGGER IGLO

I dag skulle vi skjære ut blokkene og begynne å bygge iglo, så vi dro tilbake til der vi var sist, men aller først ble det bål og pølser. Deretter gikk vi bort til iglo-plassen. Her hadde snøen blitt hard og fin til å skjære ut snøblokker, men 30 cm med puddersnø hadde lagt seg oppå, så den måtte fjernes først. Tiden går når en koser seg, så også nå. Plutselig var klokken blitt såpass at vi måtte pakke sammen og reise tilbake. Vi ble ikke ferdig med igloen, men kom et godt stykke på vei.

EN VINTERNATT I SKOGEN



Fredag dro vi på tur med to av våre flotte deltakere, vi skulle ha vært fire, men to hadde måttet melde avbud. Opprinnelig skulle vi fullføre igloen og overnatte der, men byggingen tok lengre tid enn planlagt. Valget stod mellom å ferdigstille igloen eller nyte bålkos og en fantastisk stjernehimmel – bålet vant.

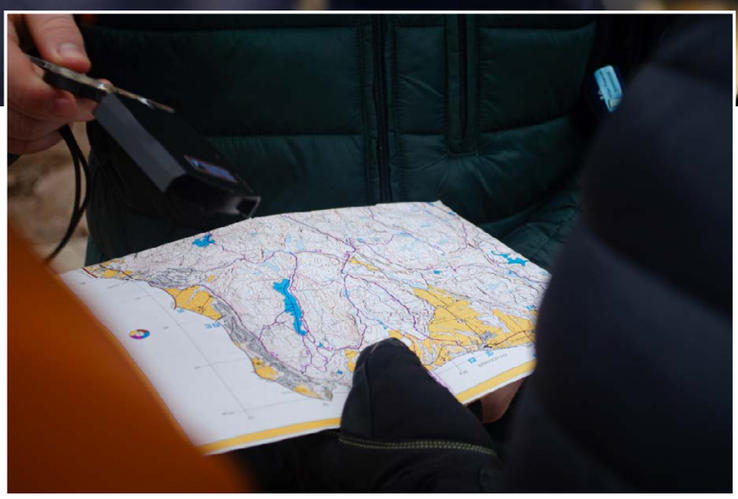
Vi koste oss med en skikkelig hamburgerfest og gode samtaler rundt bålet, mens temperaturen sank og alt utenfor varmen fra flammene ble dekket av rim. Det ble en fin stund hvor vi delte tanker og opplevelser rundt livet, og veiledere som kunne fortelle gode historier fra villmarksturer i Norge og verden.

Da natten kom, fant alle sin plass. Den ene deltakeren la seg i den halvferdige igloen – perfekt uten tak mente han, for da kunne han se stjernene. Den andre lå ved bålet og fulgte flammenes rolige dans. Vi veiledere la oss strategisk i nærheten. Med varme klær, gode soveposer og fjellduk ble det en fin vinternatt.

Morgenen møtte oss med en fantastisk rødoransje soloppgang. Bålet ble tent på nytt, og snart duftet det av egg og bacon. Etter frokost pakket vi sammen og vendte nesen hjemover. Litt trøtte, men veldig fornøyde etter en herlig tur med våre flotte deltagere i vinterskogen.

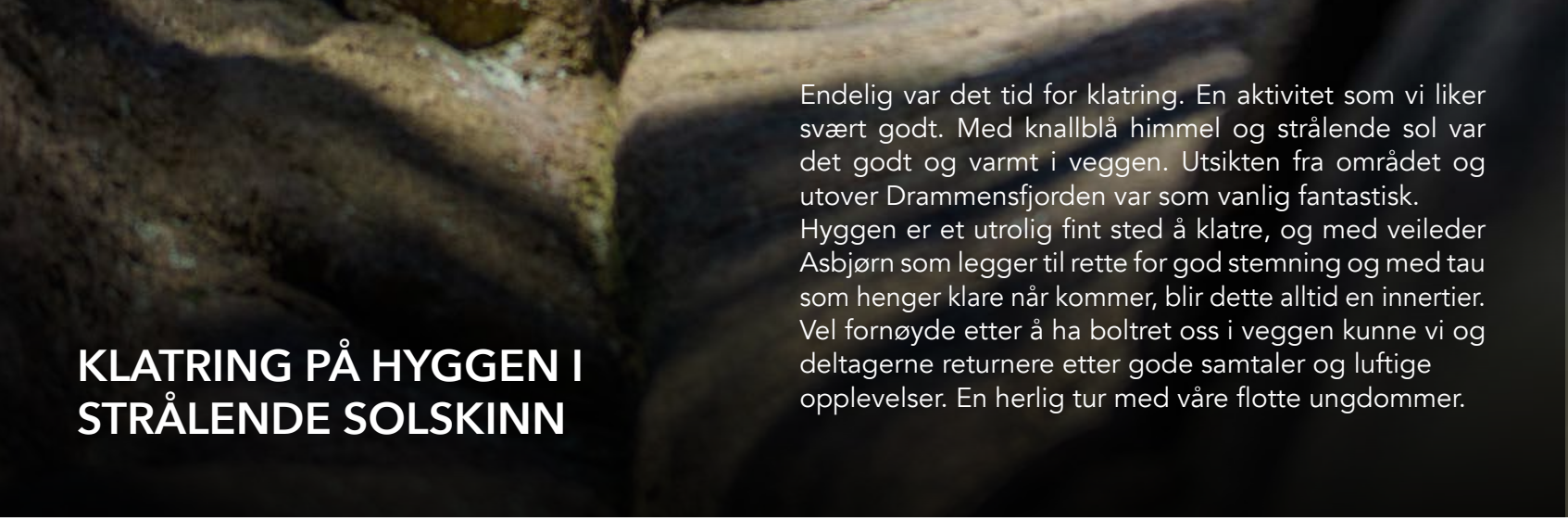
Innsiktute får støtte fra NAV!

Vi svært glade for vi har fått innvilget 200 000 kroner i støtte fra NAV! Denne støtten betyr at vi kan fortsette vårt viktige arbeid med å gi sårbare ungdommer trygge og mestringsbaserte naturopplevelser. Midlene vil bidra til å skape forutsikbarhet i vårt tilbud. Vi takker NAV for tilliten og støtten – dette betyr mye for oss og ungdommene vi jobber med!



TUR MED KART OG KOMPASS

Vi har over en periode jobbet med kart og kompass. Vi har vært på Kongelungen hvor deltagerne fikk innføring ulike kart, målestokk, kartreferanse, kompasskurs, kompassmarsj og krysspeiling. Vi har vært en tur til Skapertjern like ved Spikkestad, hvor vi fortsatte med enkle øvelser i å lese kart, ta ut kartreferanse og orientere oss frem til en fin camp. Praksiskandidaten Daniel fra universitetet i Sør-øst Norge ga kyndig veiledning til våre deltagere.



KLATRING PÅ HYGGEN I STRÅLENDE SOLSKINN

Endelig var det tid for klatring. En aktivitet som vi liker svært godt. Med knallblå himmel og strålende sol var det godt og varmt i veggen. Utsikten fra området og utover Drammensfjorden var som vanlig fantastisk. Hyggen er et utrolig fint sted å klatre, og med veileder Asbjørn som legger til rette for god stemning og med tau som henger klare når kommer, blir dette alltid en innertier. Vel fornøyde etter å ha boltret oss i veggen kunne vi og deltagerne returnere etter gode samtaler og luftige opplevelser. En herlig tur med våre flotte ungdommer.

Takk til Sparebankstiftelsen DNB!

Vi har mottatt 100 000 kroner i støtte fra Sparebankstiftelsen DNB. Denne støtten betyr svært mye for oss i en krevende oppstartsfase, og gir et verdifullt bidrag til vårt videre arbeid med å hjelpe sårbare ungdommer. Sparebankstiftelsen DNB har valgt å ha tillit til vårt arbeid, og vi takker hjertelig for at dere er med og gjør en forskjell.

Kiting på

Fagerheim flellstugu

En fantastisk helg på vinterfjellet

Fredagen reiste vi opp til Fagerheim fjellstugu for å lære vår deltagere å kite. Reisen opp gikk fint, og vi fikk litt tid til å være ute i frisk fjelluft med en introduksjonsøkt i kiting. Med en nydelig ettermiddagssol og jevn vind på 4–6 m/s. fikk alle deltakerne kite opp i luften for første gang. Vi brukte Viron 5kvm, som fungerte svært godt for forholdene og ferdighetsnivået.

Klokken 19 var det middag, og vi fikk servert en smakfull hjortegryte. Etterpå ønsket ungdommene å spille kort i stua, mens veilederne Andreas og Glenn tok en kort kveldstur med kite. Turleder benyttet anledningen til å hvile og nyte en vakker solnedgang.

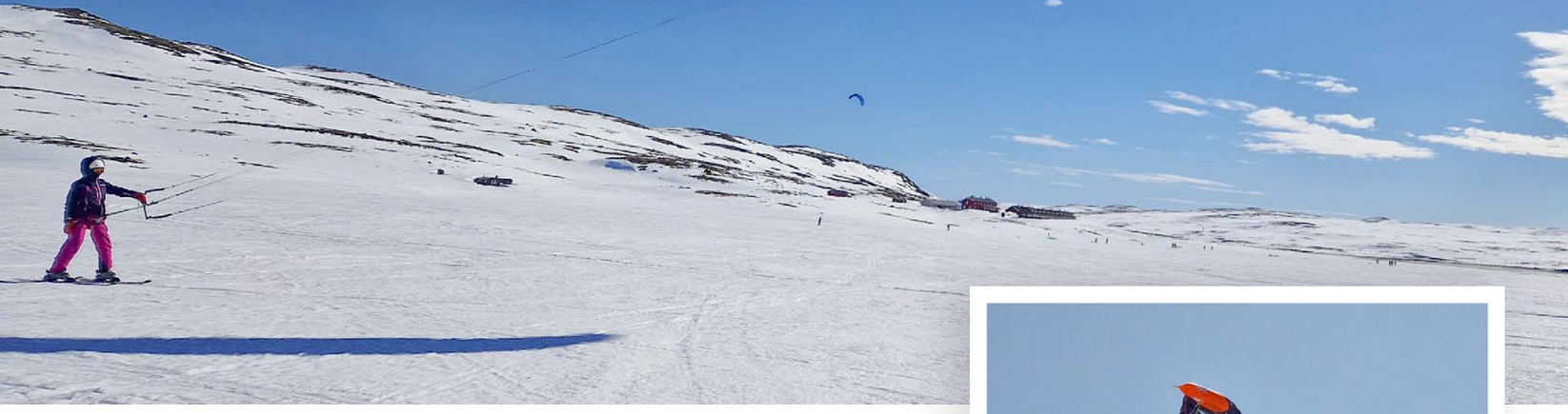
Lørdag startet med vindstille og strålende sol, så vi brukte det rolige været til en liten tur opp til Øklenutan, en flott topp rett bak Fagerheim. Her fikk vi panoramautsikt til både Gaustatoppen, Hardangerjøkulen og Hallingskarvet, en mektig naturopplevelse. Når vi skulle ned satte vi oss på pulkene og suste nedover.

Senere på dagen dro vi til Dyranut i håp om å finne vind, men det var rolig også der, så vi tok en velfortjent pause med kakao og kanelsnurr. Etter hvert kom det en svak vind på 2-4 m/s. og vi tok frem større kiter som kunne fly i lite vind, Flysurfer Peak 8kvm. Ungdommene fikk prøve seg med kite, og flere greide å kite noen få meter med ski, en tydelig progresjon i ferdigheter og trygghet.

Søndag startet med å spise frokost, før vi sjekket ut. Deretter pakket vi pulker med utstyr vi trengte for dagen og la ut på tur. Veilederne Glenn og Andreas seilte med pulkene et stykke utover isen i retning Krækkja, og deretter ble deltakerne hentet, Med ski på beina hang de etter i tau. Vi fant et fint område med god plass og stabile vindforhold, her var det fin vind, 7-10 m/s og med Viron 5kvm ble dette en fin kombinasjon. Alle deltagerne greide å mestre kiten ved å kite frem og tilbake. Forståelsen for hvordan kiten fungerer, og ferdigheten til å få den til å virke var nå etablert, så nå er det kun mengdetrening som må på plass. Enkelte slet litt med kulden, men med ekstra klær, fjellduk, fotmassasje og en pose med godteri var det løst.

Vi avrundet dagen med pizza på Fagerheim før hjemreise. Turen ble en svært positiv opplevelse, preget av godt samhold, naturglede og mestring.
Nok en super tur med våre supre deltagere.

Tusen takk til Fagerheim fjellstugu som tok så godt vare på oss og la til rette for et herlig opphold!



LEDIGE PLASSER

FOR UNGDOM SOM ER I EN SÅRBAR FASE I LIVET

Innsiktute har nå ledige plasser for 6 ungdommer som ønsker å delta i vårt mestringsprogram!
Kjenner du en ungdom som strever med skolefravær, sosial isolasjon eller andre utfordringer?

Vi ser etter ungdommer som vil være med i programet for sesongen 2025 - 2026, med oppstart i august.

Hvem kan søke?
- Ungdommer som har ufrivillig skolefravær.
- Ungdommer som opplever sosial isolasjon.
- Ungdommer som trenger et tilrettelagt tilbud for å bygge mestring, selvtillit og nye relasjoner.

Hva tilbyr vi?
- Liten gruppe bestående av 6 deltakere.
- Spennende friluftsaktiviteter med blant annet klatring, padling og kiting.
- Individuell oppfølging i ditt tempo.
- Fokus på mestring, utvikling, samhold og selvtillit.

Hvorfor velge Innsiktute?
Vi vet at det kan være krevende å ta steget inn i nye arenaer, men hos oss får du være en del av et lite og trygt fellesskap hvor vi tar ting i ditt tempo. Gjennom mestringsopplevelser og samtaler i naturen hjelper vi deg med å styrke selvtilliten, finne glede i aktivitet og bygge nye relasjoner.

Interessert?
Ta kontakt med oss for mer informasjon

post@innsiktute.no
www.innsiktute.no

INNSIKT UTE

Vi hjelper ungdom

FRIVILLIG SØKES

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

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

Vi søker frivillige til neste års program!
Er du glad i friluftsliv, har lyst til å gjøre en forskjell for ungdommer, og vil være en del av et engasjert og inkluderende fellesskap? Da er dette noe for deg!

Hva innebærer rollen?
Vi rekrutterer nye deltakere til neste års program og ser etter deg som ønsker å bidra med din tid på frivillig basis. Rollen innebærer å delta i aktiviteter og samtaler med ungdommene én dag i uken, fortrinnsvis tirsdager eller onsdager. samt å bli med på våre helgeturer. Det er en fordel om du har tilgang til bil.

Hvem ser vi etter?
- Du trives med mennesker og kommuniserer godt med ungdom.
- Erfaring fra arbeid med mennesker er en fordel.
- Du liker å være ute og har erfaring med friluftsliv.
- Politiattest kreves.

Er det lønnet arbeid?
Nei, dette er et frivillig engasjement. Vårt mål er å bli en bærekraftig bedrift med faste lønnede stillinger på sikt, men i dag drives arbeidet på frivillig basis grunnet begrensede midler.

Hva får du tilbake?
- Meningsfullt arbeid der du bidrar til å redusere utenforskap og ufrivillig skolefravær.
- Masse læring og erfaring med friluftsliv gjennom våre dags- og helgeturer.

Interessert - eller kjenner du noen som passer?
Send oss en e-post der du forteller litt om deg selv og hvorfor du ønsker å bli med:
- post@innsiktute.no
- Les mer om oss på www.innsiktute.no

Bli med og gjør en forskjell for ungdommer i vårt nærmiljø!

VI STØTTES AV:

nav · Sparebankstiftelsen DNB · Asker kommune · Bærum kommune