



INNSIKTUTE AS

Nyhetsbrev

Nr. 3-2025 - 2. årgang

Et nytt år ligger foran oss i Innsiktute, og vi går inn i det med stor takknemlighet og optimisme. Pilotåret vårt ga oss mange verdifulle erfaringer og svært gode evalueringer, både fra ungdommene selv, foresatte og samarbeidspartnere. Det har gitt oss trygghet i at vår modell med små grupper, tett oppfølging og mestringsopplevelser i naturen, virkelig gjør en forskjell for ungdom som står i krevende livssituasjoner.

Med disse erfaringene i ryggen har vi også fått økt støtte. Både NAV og Sparebankstiftelsen har valgt å satse videre på oss, og den ekstra finansieringen har gjort det mulig å ansette en person i 20 % stilling. Dette gir oss mer stabilitet, og bedre forutsetninger for å planlegge og videreutvikle tilbudet vårt.

En annen viktig utvikling er at vi har kunnet øke antall deltakere. I pilotåret hadde vi plass til fire ungdommer, i år kan seks ungdommer være med i fellesskapet vårt.

For oss er det viktig å holde gruppene små nok til å ivareta den nære relasjonen og oppfølgingen, samtidig som vi når ut til flere.

Ny sesong og nye deltagere

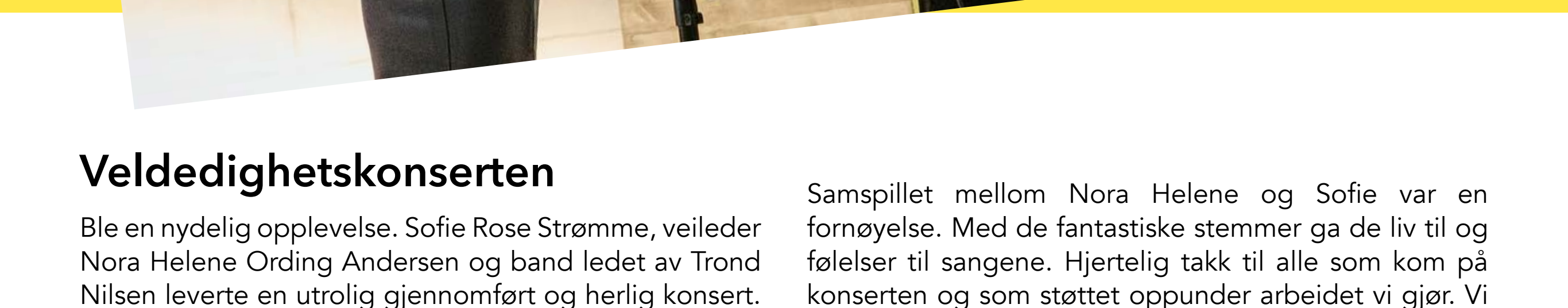
Vi har allerede gjennomført mange gode aktiviteter i løpet av denne nye sesongen. Her kan vi nevne klatring, matlaging, førstehjelpskurs og orientering. Ungdommene har fått prøve seg på nye utfordringer, oppleve mestring, og ikke minst fått gleden av fellesskapet i naturen. Erfaringene viser at slike aktiviteter ikke bare bygger ferdigheter, men også gir rom for viktige samtaler og styrker selvtiliten.

Samtidig ligger mye spennende foran oss. Vi gleder oss til flere turer, nye utfordringer og opplevelser som kan bidra til å gjøre ungdommene sterkere og tryggere i møte med livet.

Et av de absolutte høydepunktene så langt i år var den nydelige konserten vi fikk i august, da veileder Nora Helene og Sofie med band ledet av Trond Nilsen ga oss en opplevelse vi sent vil glemme. Den nydelige musikken berørte oss og minnet oss om verdien av å dele gode stunder sammen.

Vi har kommet svært godt i gang med sesong nummer to og vi forventer et år preget av mestring, fellesskap og nye muligheter for de ungdommene vi er så heldige å få følge.

Til kamp mot UTENFORSKAP



Veldedighetskonserten

Ble en nydelig opplevelse. Sofie Rose Strømme, veileder Nora Helene Ordning Andersen og band ledet av Trond Nilsen leverte en utrolig gjennomført og herlig konsert. Vi fikk høre kjente musikalske perler fra musicalverden fremført med lidenskap og innlevelse.

Konserten var støttet av:



Fr. Jørgensens Eftf AS

Kreativ med tekstil og som siden 1883



Asker kommune



I løpet av året har vi gjennomført fire klatreøker med ungdommene våre, og hver samling har gitt både nye erfaringer og fine opplevelser. Første gang møttes vi i Hyggen. Til tross for mye regn ble det en flott dag der flere prøvde klatring for aller første gang. Motet, viljen til å prøve og gleden over å mestre skapte en inspirerende stemning, mens kakao og matpakke under tarpene ga oss en god pause. På grunn av kraftig regnvær ble den andre økten lagt til klatresenteret, hvor vi trente på teknikk og sikring innendørs. Her fikk deltakerne prøve

seg på ulike ruter i trygge omgivelser. De som ga både mestringsfølelse og nyttig erfaring. Noe som ga både mestringsfølelse og nyttig erfaring. Noe som ga både mestringsfølelse og nyttig erfaring. Noe som ga både mestringsfølelse og nyttig erfaring.



Dagens tur gikk til Solli i Asker hvor deltagerne skulle lære å bruke ulike kokeapparater. Vi gikk igjennom kokeapparater med gas og bensin som brennstoff, og etter gjennomgang fikk de hvert sitt kokeapparat. Menyen var selvalgt med Amerikanske pannekaker, vanlige pannekaker med nyrot blåbær syltetøy, pannekaker med bacon, omelett med tomater og fruktdrink lagd fra bunn av. Det ble en herlig stund i vakre omgivelser i den varme solen. Vi fikk også nærstudier av stikkveps. På denne tiden, når vi går mot høst, søker de mot sukkerholdig seije, og de små bjørketrærne var fulle av veps.



Vår lille fotoekspedisjon ble en herlig tur i en fargerik løvskog langs Askerelven. Tema for dagen var å lære å bruke speilreflekskameraer, så det ble mye foto av fargerike blader, fossefall og bålkos. På menyen ble det hamburgere stekt på bål, og nettopp bål var også tema for denne turen. Med oss på turen hadde vi Jacob Falck som studere en bachelor i friluftsledning, natur- og kulturformidling ved Universitet i Sørøst-Norge i Bø. Han gikk grundig igjennom hvordan en bygger opp pagodebål og bruker never til å tenne opp. Her fikk alle se og

delta i å få et lite bål fra never vokse seg stort, til et fint matbål. Sammen med en av våre deltagere har vi lærer og miljøarbeider Stian Hushovd. Han er tilsatt ved en av skolene vi samarbeider med, og vi er utrolig glade for å ha han med oss på våre turer. Vi fikk også besøk av fotograf Vibeke Glosli fra magasinet LiveinAsker, i anledning en artikkel om oss som kommer i julemagasinet. Det ble en superkoselig tur med våre herlige ungdommer denne nydelige høstdagen.



Norsk grunnkurs i

FØRSTEHJELP



Våre deltagere er i gang med første del av Norsk Førstehjelpskurs i førstehjelp. Det er et standardisert grunnleggende førstehjelpskurs utviklet av Norsk Førstehjelpsråd. Konseptet er faglig revidert i 2023 og setter nye føringer for form og omfang. Kurset er i henhold til retningslinjer for HLR.

I dag var det teori som sto på dagsorden og med så nydelig vær var det en selvfølge å gjennomføre det ute.

Med et godt og varmt bål i koselige omgivelser nede ved sjøen, gikk vi igjennom pensum, noe som ble en koselig og fin dag i den høstvarme solen. Andre del av kurset ble gjennomført ute i vind og regn, men vi hadde det godt og varmt der vi satt under presenning rundt en varm og god lavvo-ovn. Vi repeterte teori fra sist gang for vi hadde praktiske øvelser. Bål ble det også så vi fikk grillert og kost oss.



Dagen i dag var meldt våt med mye regnvær, så da måtte vi rigge til et litt mer forseggjort klasserom med bådeovn og bål. Men vi var heldige, da regnværet kun ble et lite dypp av små regndråper. På ovnen prøvde vi popcorn mens førstehjelpskurs del 2 av 2 ble gjennomført som planlagt. Dagens undervisning var litt mer praktisk vinklet med blant annet HLR og Anne-dukke.

Midtveis i kurset fikk vi tent et bål, slik at pølser og S'mores (kjeks + sjokolade + marshmallows + kjeks) kunne varmes på bålet. Våre flotte ungdommer var aktive med gode spørsmål og fulgte med på undervisningen. De fikk blant annet øvd på innblåsing, hjertekompresjoner, demonstrert hjertestarter, praktisert sikring av skadested og livreddende førstehjelp ved bilulykker, m.m. Som vanlig ble dette en super dag ute i det grå været.



Vil du gjøre en forskjell for ungdom? Bli frivillig veileder!

Innsiktute søker engasjerte og trygge voksne som ønsker å bidra til å styrke ungdoms psykiske helse og livsmestring.

Som frivillig veileder blir du en viktig støttespiller for ungdom som er i en utsatt fase i livet, og som står i fare for å falle ut av videregående skole, og som står i fare for å falle ut av videregående skole, og som står i fare for å falle ut av videregående skole.

Innsiktute

Vi tilbyr et naturbasert utviklingsprogram for ungdom i sårbare livssituasjoner. Gjennom ukentlige samlinger og månedlige helgeaktiviteter får deltakerne oppleve mestring, fellesskap og personlig vekst. Vår tilnærming bygger på en «ikke-vitende» holdning, hvor vi møter ungdom med nysgjerrighet og åpenhet, uten ferdige svar eller raske råd. Når samtalen skjer rundt bålet, ved en klatrevegg eller mens man padler, senkes skuldrene, og det blir lettere å snakke om det som er vanskelig.

Din rolle som veileder

Det viktigste er at du er en trygg voksen som ønsker å lytte, støtte og inspirere. Som veileder deltar du på våre turer, bygger relasjoner og bidrar til å skape et inkluderende miljø. Du blir del av et engasjert fellesskap med andre frivillige.

Vi ser etter deg som

Har tid og lyst til å bidra i vårt arbeid med å hjelpe ungdom, trives sammen med mennesker, ønsker å fylle hverdagen med meningsfulle aktiviteter, liker å være ute i naturen og som har sertifikat og kan disponere bil. Det siste er en fordel, men ikke et krav.

Vi kan tilby

Varierte turer i naturen rundt omkring i Asker kommune. 4 timer sammen med flotte ungdommer hver onsdag hvor du lærer mye om friluftsliv

Hvorfor bli med?

Ungdom i dag står overfor økende psykiske helseutfordringer, sosialt press og isolasjon. Vi hjelper dem til å bli mer aktive, et sted å høre til, vokse og bli sett. Som veileder får du muligheten til å bidra direkte til dette viktige arbeidet.

Interessert?

Les mer om oss på www.innsiktute.no og meld din interesse på post@innsiktute.no. Så tar vi tar vi kontakt for en uforpliktende samtale.

VI STØTTES AV:



Asker kommune