



side

6

Hva kan du om menneskerettigheter?



side

3

Girls Got Game Turné



side

11

Generasjonsfrokost

# MANGFOLDSPOSTEN



## Girls Got Game Turné

Med mål om å inspirere, inkludere og styrke jenter i idretten, tok Girls Got Game-prosjektet ut på turné over hele landet. I tråd med Girls Got Game prosjektet har NBBF vært på jentebasket turné, hvor vi inviterte alle erfarne og uerfarne jenter til å bli med på en basketfylt ettermiddag.

Gjennom et godt samarbeid med Mangfoldshuset og den internasjonale profilen og tidligere NBA-spiller Enes Freedom, gjennomførte vi totalt syv samlinger i Drammen, Arendal, Stavanger, Bergen, Trondheim og Oslo.

## Når Mangfoldhuset skaper rom for tilhørighet

Mangfoldhuset er først og fremst et sted for mennesker. Et sted hvor barn og unge får mulighet til å delta, bli sett og kjenne at de hører til. Dette er ikke bare vår egen opplevelse – det er også slik Mangfoldhuset beskrives av dem som møter oss gjennom samarbeid, prosjekter og felles engasjement.

Da våre unge journalister nylig gjennomførte tre intervjuer i forbindelse med Girls Got Game-prosjektet, ble dette bildet tydelig bekreftet – sett utenfra.

Den internasjonale basketballspilleren Enes Kanter løftet frem kunnskap, verdier og fellesskap da han ble spurt om råd til unge som nylig har flyttet fra hjemlandet sitt:

«Les så mye du kan. Les alle slags bøker, om menneskerettigheter, kvinners rettigheter, miljø, rasisme og verdens konflikter. Jo mer kunnskap vi har, jo sterkere blir stemmen vår.»

Han understreket også betydningen av å inspirere hverandre og bruke sin stemme til å gjøre godt – et budskap som speiler Mangfoldhusets arbeid med å gi unge trygghet, retning og tro på seg selv.

Basketballforbundets representant, som har reist land og strand rundt med prosjektet, beskrev Mangfoldhuset som en organisasjon som aktivt jobber for inkludering:

«Jeg syns det er en fantastisk organisasjon som jobber for å få i gang aktivitet og inkludering for alle.»

Hun pekte særlig på betydningen av å satse på jenter i idretten, og hvordan slike arenaer gir rom for mestring, tilhørighet og fellesskap. Opplevelsen på Haugerud gjorde inntrykk:

«Det er helt fantastisk å se så mange jenter samlet. Over hundre påmeldte, full hall og masse glede – dette betyr noe.»

Også Oslo kommune delte et tydelig perspektiv på hvorfor slike møteplasser er avgjørende for byens fremtid. I intervjuet på Verdens barnedag ble det satt ord på utfordringer mange unge står i:

«For mange barn og unge føler på utenforskap. Da må vi bygge gode arenaer hvor alle kan føle at de hører hjemme og er en del av et fellesskap.»

Budskapet var klart: inkluderende byer skapes ikke bare gjennom politikk, men gjennom handling – ved å invitere, bry seg og si ifra når noe er galt.

«Hvis alle starter med seg selv, kan vi faktisk gjøre en stor forskjell.»

Gjennom aktiviteter, prosjekter og samarbeid jobber Mangfoldhuset nettopp med dette: å skape trygge rom der barn og unge får utvikle seg, finne fellesskap og bygge fremtidsstro. Når stemmen utenfra speiler verdiene vi selv står for, gir det både motivasjon og retning videre.

Dette er bare begynnelsen.



## Girls Got Game

### Når idrett blir et rom for mot, mestring og mangfold

Girls Got Game startet med et tydelig mål: å skape trygge arenaer der jenter kan delta i idrett på egne premisser – uavhengig av bakgrunn, erfaring eller forutsetninger. Prosjektet er et samarbeid mellom Norges Basketballforbund (NBFF) og Mangfoldshuset, og bygger på en erkjennelse mange deler: Altfor mange jenter faller utenfor idretten tidlig. I dag er Girls Got Game blitt mer enn et prosjekt. Det er et fellesskap i vekst, og en påminnelse om hvor stor kraft det ligger i inkluderende idrettsmiljøer.



I regi av Girls Got Game ble det nylig gjennomført en inspirerende workshop med familier, barn og unge. Her stod samtalen i sentrum. Deltakerne delte personlige erfaringer, snakket åpent om barrierer for deltakelse og diskuterte hva som skal til for å få flere jenter med – både på banen og i fellesskapet rundt. For mange handlet det om økonomi, tilhørighet og trygghet. For andre om å bli sett, forstått og møtt uten forventningspress. Workshopen ga verdifulle innspill som nå tas videre i arbeidet for å gjøre idretten mer inkluderende og tilgjengelig for alle.

# En turné som fylte hallene med energi

Som en forlengelse av prosjektet dro Girls Got Game ut på jentebasket-turné. Sammen med Mangfoldshuset og den internasjonale basketballprofilen og tidligere NBA-spilleren Enes Kanter Freedom, besøkte NBBF byene Drammen, Arendal, Stavanger, Bergen, Trondheim og Oslo.

Totalt ble det gjennomført syv samlinger, og overalt ble idrettshallene fylt av jenter i alle aldre – både erfarne spillere og nybegynnere. Hallene ble «malt rosa» av energi, latter og spilleglede. For mange var dette første møte med basketball, for andre en bekreftelse på at de hører til.



Et viktig element i turnéen var møtet mellom jentene og Enes Kanter Freedom. Med varme, tydelige budskap og ekte tilstedeværelse delte han erfaringer om mot, utholdenhet og viktigheten av å tro på seg selv.

Jentene lyttet, stilte spørsmål og møtte en rollemodell som tok dem på alvor. Samtidig var det de lokale klubbene og de frivillige som bar arrangementene – trenere, foreldre og ildsjeler som skapte trygge rammer og ekte idrettsglede.



Under turnéen ble representanter fra Girls Got Game og Enes Freedom invitert til Oslos rådhus, der de møtte varaordfører Julianne Ofstad. Samtalen løftet fram erfaringene fra prosjektet og betydningen av å gi jenter flere trygge arenaer for utvikling og mestring.

Varaordføreren uttrykte stor interesse for prosjektets mål og pekte på hvordan idrett, rollemodeller og samfunnsengasjement kan forsterke hverandre. Girls Got Game vokser videre gjennom samarbeid, frivillighet og jentenes eget mot og nysgjerrighet.

Dette handler om mer enn basketball.

Det handler om fellesskap.

Om å bli sett.

Om å høre til.



## Idrett som inkluderingskraft – da Mangfoldshuset og Enes Kanter Freedom gjestet Time Out Podcasten

Da Mangfoldshuset og Enes Kanter Freedom nylig tok plass i studio hos Time Out-podkasten, ble det langt mer enn en vanlig podkastsamtale. Det utviklet seg til å bli en varm, ærlig og engasjerende dialog om tilhørighet, mestring og hvorfor idretten fortsatt er en av våre aller sterkeste arenaer for inkludering.

Med utgangspunkt i satsingen Girls Got Game delte deltakerne erfaringer, refleksjoner og tydelige budskap: Når barn og unge får et trygt sted å høre til, kan idretten være et kraftfullt verktøy for både personlig utvikling og sosial endring.



Samtalen berørte blant annet hvordan vi kan rekruttere flere barn og unge inn i idretten – uavhengig av bakgrunn, økonomi eller tidligere erfaring. Her ble betydningen av lav terskel, åpne fellesskap og synlige rollemodeller løftet fram som avgjørende faktorer, særlig i ungdomstida.

Det ble også satt ord på hvordan trygge idrettsmiljøer kan forebygge utenforskap og redusere risikoen for at unge trekkes mot kriminelle miljøer. Når idrett, frivillighet og lokalsamfunn jobber sammen, skapes det ikke bare aktivitet – det skapes relasjoner, ansvarsfølelse og håp.

Gjennom samarbeidet med lokale klubber, frivillige og Norges Basketballforbund har Mangfoldshuset og Girls Got Game opparbeidet seg verdifull innsikt. Erfaringene viser at det ofte er de små tingene som gjør den store forskjellen: en trener som ser deg, et lag som inkluderer deg, og et miljø der det er lov å være seg selv.

– For oss handler dette om mer enn basketball, ble det understreket i podkasten. Det handler om å gi barn og unge et sted der de blir sett, får tro på seg selv og bygger vennskap som varer.



Avslutningsvis ble det rettet en stor takk til Time Out for invitasjonen, og til alle frivillige, samarbeidspartnere og deltakere som hver dag bidrar til å gjøre dette arbeidet mulig. Med støtte fra blant andre Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) bygges det steg for steg sterkere, tryggere og mer inkluderende nærmiljøer.

# UNGBLIKK

**Hva kan du om menneskerettigheter?**



“Menneskerettigheter er rettigheter alle mennesker har, uavhengig av kjønn, alder, legning, livssyn, nasjonalitet eller hvor i verden de bor. De gjelder i utgangspunktet alltid og de er udelelige.” (FN, 2024). Disse rettighetene er basert på de grunnleggende moralske verdiene, og derfor skal sørge for at alle mennesker rundt i verden skal leve et godt og trygt liv. Noen kjente personer som kjempet for menneskerettigheter er Malala og Nelson Mandela.

Nelson Mandela regnes fortsatt som en av verdens viktigste menneskerettighetskjemper. Han er også en av de viktigste personene i kampen mot rasisme. Mandela ble født 18. juli 1918 i Mvezo, Sør-Afrika. Han var en jurist og politiker som kjempet mot apartheid i landet, som enkelt sagt var et rasistisk system ment for å segregere folk med en mørkere hudfarge. Han ble en ledende figur i frigjøringsbevegelsen ANC (African National Congress), men deretter gikk han til væpnet motstand etter at ANC ble forbudt. I 1962 ble han arrestert og dømt til fengsel på 27 år. I 1990 spilte han en stor rolle i kampen for å avskaffe apartheid og likestilte rettigheter. Det var en stor suksess og han ble da valgt som den første folkevalgte presidenten i landet etter apartheid. Nelson Mandela ble en stor figur globalt for hans kamp mot rasisme og for fred og menneskerettigheter. Derfor fikk han Nobels fredspris i 1993. Mandela døde den 5. desember 2013 i Johannesburg, Sør-Afrika.

Malala Yousafzai, mest kjent som bare Malala, er en menneskerettighetsaktivist som kjemper for utdanningsrett for jenter. Hun ble født 12. juli 1997 i Mingora, Pakistan, og vokste opp i Swat-området, hvor Taliban hadde makt og kontroll. Taliban forsøkte å stoppe barn, spesielt jenter, fra å gå på skole. Men, Malala kjempet mot det presset på sin egen måte. I 2009 begynte Malala å skrive anonyme dagbøker for BBCs urdu-utgave, hvor hun skrev kritisk informasjon og opplevelser om hvordan det var å leve under kontrollen av Taliban. I 2012 ble hun skutt i hodet av Taliban på grunn av hennes arbeid, hun måtte bli behandlet både i Pakistan og i England for å overleve. Der fikk hun oppholdstillatelse og fortsatte sin kamp for utdanning i større og mer global grad. I 2014 fikk hun Nobels fredspris på grunn av hennes modighet for å kjempe for jentenes rett til utdanning til tross for hennes unge alder. Nå er Malala blitt et stort symbol for utdanning og skole for alle barn i hele verden og inspirerer mange.

“Menneskets godhet er en flamme som kan skjules, men aldri slukkes.”  
— Nelson Mandela



Enes Kanter Freedom er kjent ikke bare som profesjonell basketballspiller, men også som en tydelig stemme for menneskerettigheter. Gjennom sin åpenhet og aktivisme har han satt søkelys på politisk undertrykkelse og manglende ytringsfrihet i hjemlandet Tyrkia. Hans engasjement har inspirert mange til å diskutere viktigheten av demokrati og grunnleggende rettigheter. Kanters arbeid viser hvordan idrettsutøvere kan bruke sin plattform til å skape global bevissthet.

av Betul

Frihet for meg er musikk.



Frihet for meg er å kunne spise mat hver dag.

Frihet for meg er å ha noen som bryr seg om meg.





# Julen er her!



## Bli med oss på pepperkakebaking

- Hent frem det du trenger:
- Pepperkake deig
  - Pepperkake former
  - Melis
  - Vann
  - Dine favoritt konditorfarger
  - Kjevle



Rull ut litt av pepperkake deigen på en flat overflate ved hjelp av en kjevle.



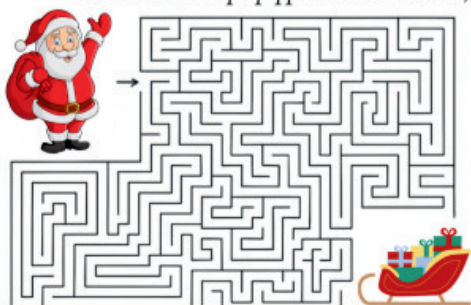
Velg pepperkakeformene du liker, og press dem ned på deigen for å kutte ut figurene.

Overfør figurene til et stekebrett med bakepapir. Stek dem ved 180 °C i 8–12 minutter, til kantene er gyllenbrune.



Dekorér pepperkakene med hjemmelaget glasure (melis, vann, konditorfarge) og nyt dem!

Mens du venter på pepperkakene i ovnen:)



## Jule-aktiviteter i de store byene

<b>Bergen</b> Julemarked på Festplassen, lys i Bryggen	<b>Oslo</b> Jul på Karl Johan, julemarked på Spikersuppa
<b>Trondheim</b> Julemarked på Torvet, Nidarosdomen i lys	<b>Kristiansand</b> Julemarked på torget, lys i Dyreparken
<b>Stavanger</b> Julegateåpning, pepperkakebyen	<b>Drammen</b> Julemarked i sentrum, lysfestival
<b>Fredrikstad</b> Gamlebyen i julelys, julemarked	<b>Arendal</b> Julegateåpning, båttur med julelys





## Bak julelysene

Ute var det kaldt  
Inne hadde vi peisen som varmet opp huset  
Men huset var kaldere en ute  
Bare jeg kjente på hvor kaldt det var  
Fordi inni mamma og pappa brant det.

Ute var det mørk  
Inne var det pynta med julelys  
Men huset var mørkere enn ute  
De var i stua, jeg var i gangen  
De var barna, jeg var en forelder  
De var jegere, jeg var elgen

Ute var det snø  
Myk og varm snø  
Ribbe var det på spise bordet  
Bak all drikkeglassene  
Juletreen var pynta,  
julemusikk var det på bakgrunnen  
Julen var her, men ingen glede

av Merve





## FNs internasjonale dag for barnas rettigheter

Mangfoldshuset, i samarbeid med Redd Barna, MentorUng og en rekke skoler i Oslo og omegn, gjennomførte en uforglemmelig markering av FNs verdens dag for barnas rettigheter. Barna gikk i et flott og engasjerende barnetog fra Nasjonaltheatret, løftet plakatene sine høyt og viste med hele seg hvor viktig barns stemmer er. Mange foreldre og lærere deltok og bidro til en trygg og inspirerende ramme, og stemningen var fylt med energi og glede. Underveis ble barna intervjuet av NRK Super, som satte søkelys på hvorfor dagen betyr så mye og hvorfor barns meninger bør bli hørt.

I Rådhuset ble barna møtt av Anne Lindboe, ordfører i Oslo, som tok seg god tid til å hilse på alle, skrive autografer og ta bilder. Mange barn delte sine egne historier og opplevelser, noe som gjorde møtet ekstra meningsfullt. Det ble en varm og inkluderende stund som barna sent vil glemme, og som tydelig viste hvor viktig det er å skape arenaer der barn kan bli sett og hørt.

Til slutt delte frivillige gaver til barna og skapte en fin avslutning på markeringen. Elevene fikk også anledning til å presentere plakatene sine for de voksne og forklare budskapene, noe som skapte stolthet og refleksjon. Tusen takk til alle skolene, lærerne, barna, frivillige og samarbeidspartnere som gjorde dette mulig. Sammen løfter vi barnas stemme – hver dag, og bygger et samfunn som tar barns rettigheter på alvor.

Barn har rettigheter, og deres rettigheter fortjener å bli hørt. Mangfoldshuset, i samarbeid med flere skoler i Oslo og omegn, markerte FNs internasjonale dag for barnas rettigheter. Barna startet med å lage sterke og kreative plakater, før de gikk i barnetog fra Nasjonaltheatret. Mange av plakatene hadde kraftfulle budskap om inkludering, respekt og vennskap, og viste kreativiteten og engasjementet til de unge deltakerne.

Underveis ble de intervjuet av NRK Super, som ønsket å høre deres tanker om barns rettigheter – og barna leverte fantastiske refleksjoner. Flere barn uttrykte håp om en fremtid der alle barn får mulighet til å vokse, lære og bli hørt.



## Verdens frivillighetsdag og generasjonsmøter

Mangfoldshuset markerte FNs internasjonale dag for frivillige sammen med mange engasjerte deltakere på Haugerud seniorsenter. Frivillighet er en av de viktigste bærebjelkene i samfunnet – og noe vi i Mangfoldshuset setter stort fokus og pris på. Dagen ble brukt til å løfte frem innsatsen til frivillige, dele erfaringer og inspirere til videre engasjement. Flere deltakere delte historier om hvordan frivillighet har påvirket livene deres, og stemningen var preget av takknemlighet og felles glede.

Vi presenterte også vårt arbeid og benyttet anledningen til å lansere vårt nye prosjekt – Generasjonsfrokost. Dette er et møtepunkt der barn, unge og eldre møtes over frokostbordet for å bygge bro mellom generasjonene, skape tilhørighet og styrke fellesskapet. Flere deltakere uttrykte hvor viktig slike arenaer er for å lære av hverandre og skape varige relasjoner på tvers av alder.

Arrangementet skapte gode møter og samtaler, og tydeliggjorde hvor verdifull frivillig innsats er for både lokalsamfunn og enkeltindivider. Det ble mange smil, latter og inspirerende diskusjoner om hvordan man kan bidra til et inkluderende fellesskap. Flere deltakere uttrykte hvor mye de setter pris på å kunne dele erfaringer på tvers av generasjoner, og hvordan slike møter gir ny energi til eget engasjement. Samtidig ble viktigheten av å skape trygge arenaer for alle tydelig for både unge og eldre deltakere. En stor takk til alle som deltok og bidro til å gjøre dagen inkluderende, inspirerende og fylt med ekte engasjement.

Mangfoldshuset takker også Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi), Frivillighet Norge og Oslo kommune for støtte og samarbeid som gjør slike arrangementer mulig. Deres bidrag sikrer at frivillighet og fellesskap får den oppmerksomheten og anerkjennelsen de fortjener. Sammen bidrar vi til å styrke lokalsamfunn og bygge broer mellom generasjonene, og inspirerer til fortsatt engasjement i frivilligheten.

# Jule Kalender!

ungblikk

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
1. Lage pepperkaker	2. Skriv et hyggelig kort til noen du er glad i.	3. Lag en kopp kakao og se på julefilm	4. Gjør en god gjerning	5. Gå på en kveldstur og se på julelys	6. Lær å brette en papirsnekrySTALL	7. Lag en liten gave (tegning, origami, armbånd osv.)
8. Ta et julebilde med venner eller familie	9. Skriv ned tre ting du er takknemlig for	10. Lag en enkel julepynt	11. Lag en liste over nyttårs mål	12. Ha en "self-care" kveld	13. Lag lussekater og varm drikke	14. Hør på en juleplaylist, mens du rydder
15. Lag en snemann	16. Bygg en pepperkakehus	17. Gå på en julemarked	18. Se en juleklassiker (Grinchen, Home Alone osv.)	19. Lag et julekort	20. Lag jule-challenge og gjennomfør dem	21. Gjør en god gjerning
22. Ha en mobilfri dag	23. Spill brettspill eller kortspill	24. <b>NYT JULEN!</b>				

Turbinveien 1, 0195 Oslo - 46799198  
mangfoldhuset.no  
facebook.com/mangfoldhuset  
instagram.com/mangfoldhuset

