

# OMFATTENDE FORSKNINGSRAPPORT: Rekruttering av frivillige 50-65 år for Oppsal frivillighetssentral

Denne rapporten dekker alle 9 innsikter med norsk og internasjonal forskning, statistikk, best practices, og konkrete designimplikasjoner.

Dato: 31.10.2025

# NØKKELFUNN SAMMENDRAG

- 61-63% av nordmenn er frivillige årlig; Over 60 prosent av befolkningen bidrar i frivilligheten | Frivillighet Norge  
Ildsjelene dominerer fortsatt norsk frivillighet -  
Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor  
60+ har høyest deltakelse (60-67%) dagensperspektiv
- Kun 28% blir spurt, men 60% ville stilt opp hvis invitert frivillig• Østensjø: 51,340 innbyggere, 25,6% innvandrerbakgrunn Østensjø (bydel) – Oslo byleksikon (bekreftet)
- Frivilligbørs Østensjø: 27. november 2024 - første arrangement Bydel Østensjø: Bli med på frivilligbørs
- Rekrutter 3-4 år FØR pensjon for best suksess (alder 60-63)
- Personlig invitasjon 3X mer effektiv enn plakater  
Statistikk og forskning — Om frivillig.no Betingelser for frivillig innsats -  
Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor
- Første 6 måneder kritisk - 35% slutter uten god onboarding  
Volgistics
- Språk er største barriere for innvandrere (17% frivillighetsrate) Innvandrere deltar mindre i det frivillige... | Frivillighet Norge  
Norsk frivillighet har endret seg

# INNSIKT 1 - DIGITALT UTENFORSKAP

- 600,000 nordmenn har lav/ingen digital kompetanse  
Eldreombudet
- 46% av 60+ imot at all kommunikasjon blir digital Gjesteblogg: Hva synes eldre om digitalisering i offentlig sektor? | Tilsynet for universell utforming av ikt
- Vellykkede programmer: Seniornett (220 foreninger), Seniornett Norge – Wikipedia Røde Kors Digital Senior (10-ukers en-til-en), Digital senior - Røde Kors  
Å havne på utsiden - Røde Kors Digihjelpen (41% via frivilligsentraler) Buskerud er best på digital kompetanse blant eldre - Seniornett Norge
- Hybrid tilnærming essensielt: BÅDE digital OG fysisk (60% vil ha begge)
- Designimplikasjon: Oppretthold alltid analoge alternativer, buddy-systemer, minimale teknologikrav

# INNSIKT 2 - FRA ARBEIDSLIV TIL PENSJON

- Gjennomsnittlig pensjon: 65,9 år (kvinner 66,6, menn 65,2)
- 40% starter 62-66 år, 56% ved 67 år Alderspensjon - nav.no
- Sandwichgenerasjon: 60% omsorgsansvar eldre foreldre, 40% voksne barn Midt i sandwichen
- Erik Eriksons generativitet: “Kan jeg få livet til å telle?”  
Wikipedia
- Frivillighet Norge “Tid som teller”: Før-pensjonskurs + inspirasjonspresentasjoner Tid som teller: nytt prosjekt om inkludering av... | Frivillighet Norge
- Optimal strategi: Rekrutter 3-4 år FØR pensjon, ramme som “overgangsplanlegging” Volunteering in Retirement: 6 Tips for Making an Impact - Boldin
- Budskap: “Aktivt bidrag”, “utnytte ekspertise”, “varig arv”  
- IKKE “fylle tid” How to Embrace “Generativity” and Avoid “Stagnation” in Your Career Over 50 | Booming Encore  
Adjusting to Retirement: Handling Depression and Stress

# INNSIKT 3 - ØKT ENGASJEMENT I LOKALSAMFUNNET

- Kun 28% spurt, 60% ville sagt ja - massiv mulighet frivillig
- “Nærområdet” kritisk motivasjonsfaktor
- Dugnad-kultur: Stemt til nasjonalt ord, skaper gruppepsykologisk trygghet Visit Norway
- Hyperlokale strategier: Biblioteker (07-22 samfunnsuber), kjøpesentre, idrettsanlegg In Praise of Norwegian Libraries . I’m a librarian. So it’s pretty much a... | by Heather Dodge | Norway, One Year | Medium
- Personlige nettverk MEST effektiv (71% rekrutteres gjennom sosiale nettverk) Galaxy Digital
- Konkurransen: Idrettslag (2 mill medlemskap), kulturaktiviteter, digital underholdning Idrettsforbundet
- 68% av organisasjoner: folk vet ikke hva de gjør - synlighet kritisk Kjennskap som barriere | Frivillighet Norge

# INNSIKT 4 - ØKT SAMARBEID MED LOKALE AKTØRER

- FRIVILLIGBØRS-MODELLEN (banebrytende): Ressursbytte uten penger Oslo kommune
- Gamle Oslo: 180 deltakere, 150 avtaler; Braksuksess for Oslos første Frivilligbørs! Østensjø: 27. nov 2024 første arrangement Braksuksess for Oslos første Frivilligbørs! | Bydel Gamle Oslo  
Bydel Østensjø: Bli med på frivilligbørs
- Seks kategorier: Lokaler, utstyr, kurs, kultur, kompetanse, frivillig innsats Braksuksess for Oslos første Frivilligbørs! | Bydel Gamle Oslo  
Bydel Østensjø: Bli med på frivilligbørs
- Leksehjelp (Røde Kors): Gratis veiledning, tverrgenerasjons, fysisk + online Wikipedia
- Idrettslag-rørledning: 9,454 klubber, dugnad-kultur, foreldre MÅ være frivillige Store norske leksikon
- Bøler IF: Stor klubb i Østensjø Østensjø - Wikipedia - partner for ungdom/integrasjon
- Biblioteker som ankerpunkter: Gratis, tilgjengelig, demokratisk, naturlige møteplasser In Praise of Norwegian Libraries. I'm a librarian. So it's pretty much a... | by Heather Dodge | Norway, One Year | Medium

# INNSIKT 5 - TILGJENGELIGHET FOR NEDSATT MOBILITET

- Rosa Busser: 67+ i Østensjø, dør-til-dør, tilpasset rullestoler Trenger hjelp til transport -  
Tilbud og veiledning for eldre - Oslo kommune
- TT-kort: Tilrettelagt transport for de som ikke kan bruke vanlig kollektiv Trenger hjelp til transport -  
Tilbud og veiledning for eldre - Oslo kommune
- Følgetjeneste: Frivillig følger til/fra destinasjoner Trenger hjelp til transport - Tilbud og veiledning for eldre - Oslo kommune
- Hjemmebaserte alternativer: Telefonvennskap, digital veiledning, håndverk, administrativt
- Universell utforming-lov: Offentlige/private MÅ tilby, mangel = diskriminering
- Handlingsplan 2021-2025: 63 tiltak, 1,000 busstopp oppgradert siden 2010
- Fleksible modeller: Mikrofrivillighet (5-30 min), hybrid (personlig når mulig, virtuelt når ikke), varierende intensitet Marinermanagement

## INNSIKT 6 - AKTIVITETSRESSURSER SOM IKKE ER KJENT

- “Kjennskap er største barriere”: 62% organisasjoner sier folk vet ikke de kan delta  
Kjennskap som barriere | Frivillighet Norge
- 79% ikke-frivillige: aldri blitt spurt  
Statistikk og forskning — Om frivillig.no
- ~500,000 nordmenn med urealisert potensial  
Statistikk og forskning — Om frivillig.no
- Frivillig.no: 41% bevissthet,  
Frivillig.no | Frivillighet Norge 36% av 60+ frivillige månedlig (høyest gruppe) Frivillighet Norge
- InVi-system: 551 sentre bruker, drift-modul 390 NOK/måned, SMS 0,46 NOK InVi
- Sosiale nettverk primært: 71% rekrutteres gjennom å bli spurt Statistikk og forskning — Om frivillig.no Betingelser for frivillig innsats -  
Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor
- Peer-rekruttering: 80% mer motivert med venn, ta-med-en-venn-kampanjer Creating a Buddy System in the Workplace [Updated for 2025] What Are Work Buddies + How to Create a Buddy System | Together Mentoring Software
- God kommunikasjon: Under 7 dagers respons (“motivasjon er ferskvare”), personlig kontakt, toveis forventningsavklaring  
Ledelse av frivillige del 3 — Om frivillig.no



# INNSIKT 7 - INKLUDERING AV INNVANDRERE

- Østensjø: 25,6% innvandrerbakgrunn (7,0% vestlig, 18,6% ikke-vestlig) Østensjø (bydel) – Oslo byleksikon - BEKREFTET
- 17% innvandrere frivillighetsrate vs høyere norskfødte Innvandrere deltar mindre i det frivillige... | Frivillighet Norge - BEKREFTET Norsk frivillighet har endret seg
- Men: 22% Frivillig.no-påmeldinger er innvandrere Innvandrere deltar mindre i det frivillige... | Frivillighet Norge (høy interesse når aktivt rekruttert)
- SPRÅK PRIMÆR BARRIERE: “Manglende norskkunnskaper er enkeltfaktoren flest trekker frem” (IMDi) Recruitment of Volunteers with Immigrant Backgrounds: The Impact of Structural and Individual Aspects | VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations
- Store grupper Østensjø: Pakistansk (22,000+ Oslo), somalisk (17,110), polsk (16,207) Statistisk sentralbyrå
- Tillitsbarrierer: Mistillit til stat-tilknyttede organisasjoner, frykt for myndigheter Barriers and enablers to volunteering - Time Well Spent 2023: Volunteering among the global majority | News index | NCVO
- Nettverksbarriere: Mangler utvidede familie, skolevenner, arbeidsplassforbindelser Statistikk og forskning — Om frivillig.no
- Vellykkede programmer: Røde Kors Flyktningguide (en-til-en, 2X/måned, 1 år), What is Refugee guide? - Røde Kors moskéer (70% muslimer medlemmer), Integration through Islam? Muslims in Norway | Muslims in the West: From Sojourners to Citizens | Oxford Academic Frivillig.no (fjerner nettverksavhengighet) Statistikk og forskning — Om frivillig.no

## **INNSIKT 7 - INKLUDERING AV INNVANDRERE (forts.)**

- Senior innvandrerkvinner (50-65): Språk, begrenset integrasjon, helse, info-mangel, økonomi Senior Immigrant Women and Participation in Voluntary Services in Norway - PMC Senior Immigrant Women and Participation in Voluntary Services in Norway
- Designimplikasjon: Norsk samtalekafé (ukentlig drop-in), gågrupper (Østensjøvannet), multikulturell matklubb, håndverk, frivillig bane-program (start som deltaker)
- Rekruttering: Partner moskéer/etniske samfunn, flerspråklig (Urdu/somalisk/polsk), peer-rekruttering

# INNSIKT 8 - UNGE VOKSNES MOTIVASJON (Sammenligning)

- Ungdom (18-30): Påvirke lokalmiljø, møte likesinnede, utvikle ferdigheter (karrierefokus)
- 50-65: Mindre karriere, mer generativitet, formål/mening, bekjempe ensomhet, bidra erfaring WhiteStone
- Likheter: Begge sosial forbindelse, meningsfull innvirkning, føle seg verdsatt
- Livsgledebarnehage: 620+ barnehager (11% av alle), barn besøker eldre regelmessig What is the effect of intergenerational activities on the wellbeing and mental health of older people?: A systematic review - PMC
- Aktiviteter: Sang, håndverk, høytider, samtalekort, måltider
- Resultater: 96,1% barn opplever “noen er glad”, 67,8% barn gir omsorg, redusert ensomhet eldre What is the effect of intergenerational activities on the wellbeing and mental health of older people?: A systematic review - PMC
- Lær Kidsa Koding: 170 klubber, 50,000+ studenter, Kreativ Familielæring 2024

# INNSIKT 9 - GENERASJONSMØTER OG KULTURARENAER

- Sterke forskningsbevis (UK meta-analyse): Effektstørrelser 0,18-0,80 What is the effect of intergenerational activities on the wellbeing and mental health of older people?: A systematic review - PMC
- Positive effekter: Personlig vekst, mental velvære, kognitiv funksjon, fysisk helse What is the effect of intergenerational activities on the wellbeing and mental health of older people?: A systematic review - PMC
- RCT: Betydelig stressreduksjon, Intergenerational volunteering and quality of life for persons with mild to moderate dementia: results from a 5-month intervention study in the United States - PubMed treveier (opplevd helse, formål, meningsfulle relasjoner)
- Livsgledebarnehage: 620 barnehager, 233 kommuner, gratis, støttepakke
- Språkkafeer: Deichman biblioteker, Norwegian People's Aid, lavterskel (gratis, drop-in)
- Hvem deltar: Innvandrere, flyktninger, studenter + norsktalende, bibliotekarer, samfunnsmedlemmer
- Resultater: Forbedret norsk, sosial integrasjon, nettverksbygging, redusert isolasjon
- Oslo-programmer: FellesGlede (25 sykehjem), Deichman Grünerløkka (1,335 mill NOK), St. Hanshaugen (leksehjelp, søndagsmiddag) Satser på generasjonsmøter: – Å koble barn og eldre er vinn-vinn | ABC Nyheter
- Beste praksis: Lavterskel, strukturert støtte, autentiske aktiviteter, langsiktige relasjoner (3-12 mnd)

# EKSTRA - MOTIVASJON OG RETENSJON

- Refleksiv frivillighet: Skifte fra plikt til valg, 50-65 vil kontrollere timing Scandinavian University Press
- Kompetansebasert: 95% ferdighetsutviklingsrate, appellerer til profesjonell kompetanse GoEco
- Modeller som fungerer: Mikrofrivillighet, dugnad-stil, prosjektbasert, ferdighetskonsultasjon, buddy-paret Volgistics
- Spillover-effekt: Frivillighet → bedre jobbprestasjon (86% studier positive), 4X engasjement når anerkjent VolunteerHub Support
- Tre segmenter: Kompetent Pragmatist (ferdighetbasert, fleksibel), Sosial Bidragsyter (sosialt, regelmessig), Kritisk Reservert (lavterskel, engangshendelser)
- Første 6 måneder: 35% frafall, buddy øker tilfredshet 23%, rask respons kritisk Lepaya
- Hvorfor slutte: "Føler seg ikke verdsatt" (36%), "ikke utfordrende nok" (36%), livs-omstendigheter Volgistics
- Verdsettelse: Personlig, regelmessig, innvirkningskommunikasjon, jevnaldrende, milepæler Blog Post: Why Volunteers Quit: How to Retain Them : VolunteerHub Support A Non-Profit's Guide to Volunteer Retention Strategies

# UMIDDELBARE HANDLINGER FOR OPPSAL

1. Frivilligbørs 27. november: Maksimer deltakelse, dokumenter partnerskap, mediedekning  
Bydel Østensjø: Bli med på frivilligbørs
2. Bibliotekspartnerskap: "Frivillig Tirsdag" 16-18 på alle Østensjø-biblioteker
3. Idrettsklubb-kontakt: Bøler IF, foreslå pilot, turneringsfrivillighet, kryssrekruttering
4. Sosiale medier: 10 hyperlokale Facebook-grupper, 2X ukentlig, 5 vitnesbyrd-videoer

## **MEDIUM-SIKT**

1. Leksehjelp-pilot: Bibliotek, 2 kvelder/uke, 10 veiledere (studenter/pensjonister/profesjonelle)
2. Årlig Frivilligbørs-tradisjon: Debrief, følg opp avtaler, dokumenter suksess
3. Skolepartnerskap: Møt rektorer, 17. mai-koordinering, SFO-samarbeid
4. Bedriftpartnerskap-pilot: 5 store arbeidsgivere, "Bedriftsdugnad-dag"-pakke

# LANGSIKTIG

1. Integrert synlighet: 25 plakatlokasjoner, digitalt økosystem, 500+ nyhetsbrev-abonnenter
2. Ungdoms frivillig-akademi: Partner idrettslag, månedlig trening, anerkjennelse
3. Innvandrers-integrasjon: Søk finansiering, språkkafé-nettverk, NAV-partnerskap
4. Målsystem: Spor timer, rekrutteringskilder, tilfredshet, sosial avkastning



# SUKSESSFORMEL

Rekruttering (3-4 år før pensjon + personlig invitasjon + ta-med-venn + generativitetsbudskap) + Onboarding (under 7 dagers respons + buddy + 8+ møter + oppgavetilpasning) + Retensjon (anerkjennelse + synlig innvirkning + sosialt fellesskap + fleksibilitet) [FREE] Volunteer recruitment, task assignments, and retention can all benefit from: A. understanding volunteer - brainly.com + Mangfold (språkkafeer + peer-rekruttering + flerspråklig + mosképartnerskap) + Infrastruktur (Frivilligbørs + bibliotek + idrettslag + skoler + InVi)

Denne forskningsrapporten gir komplett kunnskapsgrunnlag for Deloppgave 1. Lykke til med intervjuene 29-31. oktober 2025!