



DISTRIKTS- REPRESENTANTS- INSTRUKS

**Et nyttig hefte for deg som har blitt valgt inn
som Distriktsrepresentant i Norges Unge
Katolikker**

Forord

Distriktsrepresentantinstruksen er for deg som har blitt valgt inn til et nytt verv som Distriktsrepresentant. Instruksen er ment å hjelpe deg til å forstå hva oppgaven innebærer, med tips til hvordan du kan utføre oppgaven og vervet på en god måte. Det kan være vanskelig å vite hva man skal gjøre og hvordan man kan få i gang aktiviteter hvis man aldri har gjort det før. Derfor ønsker vi å hjelpe deg gjennom denne instruksen, og håper du får nytte av å lese den.

Hvis det er noe mer du lurer på så er det bare å kontakte nuk@nuk.no eller ring 23 21 95 40. Vi ønsker deg masse lykke til med arbeidet!

REVISJONER:

1. utgave: AUV 2016/2017 (innhold: Loan Anh Thi Tran)
2. utgave: 2023 NUK sekretariat (v/Generalsekretær)



INNHALDSFORTENGELSE

Hva er hensikten med en distriktsrepresentant?	3
Formål.....	3
Oppgaver	3
Kontakt med lokallag	3
Landsmøte og Landsstyremøter.....	3
Årsrapport	4
Synlighet	4
Promotering av NUK arrangementer	4
Aktivitet i distriktet.....	4
Roller	6
Leder	6
Vara.....	6
Hvordan planlegge?	7
Hvordan planlegge et regionalt arrangement?.....	7
Tema for helger.....	7
Forslag til program.....	9
Økonomi	11
Hvordan søke penger	11
Forslag til budsjett.....	12
Kontakt	12



HVA ER HENSikten MED EN DISTRIKTSREPRESENTANT?

Formål

En distriktsrepresentant er en katolsk leder og et forbilde for unge katolikker i et geografisk avgrenset område. Distriktsrepresentanten skal bidra til å støtte lokallagene i distriktet sitt, og være en ressurs for barne- og ungdomsarbeidet i menighetene. Gjennom tro, fellesskap og handling skal distriktsrepresentanten hjelpe til å bygge en katolsk identitet hos de unge, synliggjøre en levende og ung kirke, og skape et engasjement blant de unge i kirken.

Oppgaver

For å oppnå de målene som er nevnt over, har distriktsrepresentanten noen faste oppgaver for å gjennomføre et godt verv NUK, i tillegg til oppgaver en distriktsrepresentant bør gjøre:

Kontakt med lokallag

Det første du skal gjøre etter å ha blitt valgt til distriktsrepresentant, er å finne ut hvilke lokallag som er aktive i distriktet ditt, og hvem som er lokallagsleder i de ulike lokallagene. Her kan det være greit å snakke med den tidligere distriktsrepresentanten i og med at den personen bør ha en god oversikt over det. Det er også mulig å kontakte sognepresten eller barne- og ungdomskontakten i de ulike menighetene, eller staben i NUK.

Som distriktsrepresentant bør du ha jevnlig kontakt med lokallagslederne, slik at du får en god oversikt over situasjonen i de ulike lokallagene. Noen lokallag er mer aktivt enn andre, og en tommelfingerregel er å kontakte lokallagslederen mellom ca. hver 2. eller 3. måned for å høre hva som har skjedd siden sist i lokallagene, og om det er noen vanskeligheter du kan hjelpe med. Ved å ha jevnlig kontakt med lokallagene får du også større innsikt i hva man kan gjøre i lokallagene, og du kan videreføre tips til andre lokallag som trenger hjelp. Du bør også fokusere og oppfordre til mulig samarbeid på tvers av lokallagene i distriktet.

Landsmøte og Landsstyremøter

Landsmøte er NUKs øverste organ, og det er her vi bestemmer NUKs framtid. Det er viktig at du som distriktsrepresentant er et forbilde for de andre, møter opp og bidrar med din stemme og talerett. I tillegg bør du prøve å få med deg representanter fra lokallagene, fordi de også har muligheten til å påvirke det som blir vedtatt på møtet.

Som distriktsrepresentant er du også en del av NUKs Landsstyre (LS). LS er NUKs nest øverste organ etter Landsmøte, og består av Hovedstyret, distriktsrepresentanter, utvalgsledere, redaktører og NUKs representanter i pastoralrådet. I tillegg kan økonomisk utvalg, landsungdomspresten og de fast ansatte hos NUK delta på møtene med tale- og forslagsrett. Landsstyret har mulighet til å sjekke om vedtakene på Landsmøtet blir gjennomført. Det er veldig viktig at du som distriktsrepresentant møter opp for å fremme distriktets saker og meninger. Du er lokallagenes stemme under Landsstyremøte.



Årsrapport

Som distriktsrepresentant har du plikt til å skrive en side i årsrapporten om det som har skjedd i distriktet ditt det siste året, altså fra LM til LM. Det er derfor svært viktig at du har kontroll på det som skjer i lokallagene, slik at du kan formidle det videre i årsrapporten. Det er vanlig å skrive hva hvert lokallag generelt har gjort det siste året, og skrive litt om regionale aktiviteter hvis det har blitt arrangert. Det er vanlig å skrive rundt 300 ord til årsrapporten, og legg gjerne ved 3-4 bilder fra distriktets aktiviteter det siste året.

Synlighet

Dette er en av distriktsrepresentantens viktigste oppgaver. For å være en god distriktsrepresentant er du nødt til å være synlig. Ved å ha jevnlig kontakt med lokallagslederne er du allerede på god vei. De fleste distriktene har en egen gruppe på Facebook. Start gjerne vervet ditt ved å presentere deg selv i distriktsgruppen, slik at alle vet hvem du er og at det er deg de skal kontakte hvis de trenger hjelp. Engasjer deg lokallagsgruppene ved å kommentere på innlegg som blir lagt ut. Hvis lokallaget skal arrangere noe større som for eksempel en overnatting, så prøv gjerne å få deltatt på det. Prøv gjerne også å bli med på et lokallagsmøte i de ulike menighetene om du har mulighet til det. Her kan du få dekket reiseutgifter hvis du avtaler det med NUKs sekretariat. Husk å være til disposisjon for lokallaget, og bidra med hjelp der det trengs.

Promotering av NUK-arrangementer

Det er viktig at du som distriktsrepresentant promoterer NUKs årlige arrangementer. Det kan være medlemmer i lokallagene som aldri har hørt om de ulike arrangementene før. Du kan være bidragsyter til at de melder seg på. Å dra på et NUK-arrangement er ofte et startpunkt for mange når det gjelder å være engasjert og aktiv i troen sin. Derfor er det svært viktig at du prøver å få med så mange som mulig. Det er også greit å få lokallagslederne til å promotere.

Aktivitet i distriktet

Å arrangere regionale arrangementer er ikke noe en distriktsrepresentant MÅ gjøre, men det er veldig bra om man får det til. Da bringer man hele distriktet sammen, og det skaper et tettere bånd mellom lokallagene. Det skaper rom for at lokallagene senere kan samarbeide, ha lokale aktiviteter sammen, og benytte hverandre som ressurser. I tillegg er det et sosialt arrangement som kan motivere til videre arbeid i lokallagene. Sett gjerne et mål rett etter Landsmøte på hvor mange Distriktstreff du ønsker å arrangere i løpet av året. Det er helt opptil deg å bestemme hva du føler du har kapasitet til.

Det finnes mange forskjellige typer helger du kan arrangere. Vi kommer til å gå nærmere igjennom hvordan man planlegger og arrangerer en helg senere. Du kan arrangere en vanlig helg, som kan minne om en typisk sommerleir bare kortet ned, eller så kan du være mer kreativ og ha et tema for helgen.



ROLLER

Leder

Vi pleier ofte å benytte ordet distriktsrepresentant som et navn på ledervervet. Som leder for distriktet er det ditt ansvar å passe på at alt går bra med lokallagene i distriktet ditt, og utføre de oppgavene som hører med vervet. Hvis det er et godt samarbeid mellom vara og distriktsrepresentanten vil det ikke være store forskjeller mellom disse rollene. Staben eller HS tar som regel kontakt med distriktsrepresentanten om det er noe viktig som må formidles, eller noe de trenger hjelp med. Det er derfor viktig at distriktsrepresentanten informerer varaen hvis det er relevant. Distriktsrepresentanten er pliktig til å dra på Landsstyremøtene og Landsmøte, med mindre noe oppstår som hindrer dem i å møte. Det er svært viktig at distriktsrepresentanten overholder denne oppgaven.

Distriktsrepresentanten skal være en veileder, og hjelpe lokallagslederne om det trengs.

Vara

Varaen er distriktsrepresentantens høyre hånd. Som nevnt tidligere blir det ikke så store forskjeller mellom lederrollen og vararollen hvis det er et godt samarbeid mellom disse to. Varaen bør passe på at distriktsrepresentanten gjør oppgavene sine, og hjelper til hvis det trengs. Det er ofte vanlig å fordele oppgavene imellom seg. Det er ekstremt viktig at distriktsrepresentanten og varaen informerer hverandre hvis man har utført oppgaver, slik at begge alltid er oppdatert på hva som skjer i distriktet. Det gjør også at det ikke oppstår misforståelser like lett. Varaen er ikke forpliktet til å dra på Landsmøte og Landsstyremøtene, og har heller ikke stemmerett under disse arrangementene, med mindre distriktsrepresentanten ikke har mulighet til å reise. Varaen kan allikevel delta på disse arrangementene med tale- og forslagsrett.



HVORDAN PLANLEGGE?

Hvordan planlegge et regionalt arrangement?

Når det nærmer seg deg den tiden du ønsker å arrangere et regionalt arrangement, er det viktig å planlegge i god tid. Det er vanlig at distriktsrepresentanten er leirsjef og at varaen er praktisk leder for helgen. Noe av det aller første dere må gjøre er å sette en dato for arrangementet og finne et lokale. Det kan ofte være vanskelig å finne kokker til et slikt arrangement, fordi folk ofte ikke har tid eller synes det er vanskelig å lage mat til så mange personer. Derfor er det viktig å planlegge dette i god tid og spørre folk så fort dere har satt en dato. Det er også noen ganger vanskelig å finne en leirprest for arrangementet, med tanke på at prester som oftest er svært opptatt. Husk derfor å spørre en prest i god tid før arrangementet. Hvis dere planlegger å holde arrangementet i en menighet, så spør om sognepresten eller kapellanen har mulighet og tid til å være med som leirprest. Ikke ta det som en selvfølge at de kan være med. Hvis dere har valgt å holde arrangementet i et menighetslokale, og dere planlegger å ha lunsj på søndagen, er det viktig at dere husker å dobbeltsjekke om det er greit, med tanke på det vanligvis er kirkekaffe etter messen i de fleste kirker.

Når du som leirsjef skal velge ut et lederteam så er det mye forskjellig du kan tenke på. Utfordre deg selv og prøv å ikke bare velge dine egne venner. Det er mange rundt deg som kan være flinke ledere, selv om du kanskje ikke har pratet altfor mye med dem tidligere. En tanke er å prøve å ha en representant fra hvert lokallag i lederteamet ditt. Du kan også velge et lederteam der du har ledere du vet har litt erfaring fra tidligere, og i tillegg noen som kanskje ikke har like mye erfaring slik at de kan lære. Du velger helt selv hva du prioriterer i lederteamet ditt, men det er veldig greit å kunne variere litt. Ledere i et lederteam skal utfylle og hjelpe hverandre, og derfor er det greit å ha litt variasjon i lederteamet.

Det er ekstremt viktig å ha et klart program for helgen, slik at det ikke blir for mye tull og fjas under arrangementet. Leirsjef og praktisk bør sammen sette seg ned og lage et program for helgen. Husk å fordele oppgavene jevnt mellom lederne, slik at dere ikke sitter igjen med alt ansvaret. Det er derfor viktig å ha tillit til at lederne kan utføre oppgavene sine, men husk alltid å tilby hjelp hvis de trenger det. Det kan være greit å ha et ledermøte før arrangementet, enten ved personlig oppmøte eller over Skype, for å gå igjennom alles oppgaver.

Husk å promotere masse for arrangementet, og gi ut informasjon i god tid. Lag gjerne et arrangement på Facebook. Be ledere om å kunngjøre arrangementet i menighetene sine, eller be lokallagsledere ta det opp på lokallagskvelder. Jo mer promotering, jo bedre!

Tema for en helg

For at ikke troen skal komme i skyggen av moroa, er det smart å ha et tema for helgen. Det kan være lurt å finne et tema som er relevant for mange, som for eksempel nestekjærlighet.



En annen ting å tenke på når man skal velge et tema, er om det finnes noe spesielt Kirken feirer på den tiden dere skal arrangere helgen. For eksempel feiret Kirken i 2015/2016 Barmhjertighetens år, og da kan det være greit å bruke Barmhjertighet som tema. Eller hvis dere skal arrangere noe i mai eller oktober, som er Mariamåneder, kan dere ha noe med Maria som tema. Temaet bør være sentralt under helgen gjennom temaøkten, morgen- og aftenbønn og eventuelle aktiviteter som bygger på troen. Det kan også være smart å finne et bibelvers som speiler temaet. Hvis vi går tilbake til eksempelet med "Barmhjertighet" som tema kan et bibelvers for eksempel være:

"Vær gode mot hverandre, vis medfølelse og tilgi hverandre, slik Gud har tilgitt dere i Kristus"
– Ef 4:32

Det er også mulig å ha to temaer som går igjennom under helgen. Det går an å ha et som går på troen, og et som går på det sosiale. Istedenfor å ha et vanlig arrangement med ulike leker, er det mulig å velge et tema som går igjen i aktivitetene dere velger. Eksempler kan være en sportshelg eller ball, eller så kan dere ha temaer som speiler spesielle anledninger som Halloweenhelg og Valentinshelg. Da er det veldig kult om dere får til at temaet virkelig skinner igjennom under hele helgen gjennom aktivitetene dere skal ha. Likevel er det viktig å huske på at det skal være et katolsk arrangement, så troen må ikke bli gjemt bort.



Forslag til program

Det kan være vanskelig å sette seg ned og planlegge et program, hvis man ikke har gjort det før. Derfor får dere et forslag til et program dere gjerne kan bruke, men det er veldig gøy for deres egen del å sette egne preg på programmet deres.

Fredag:

Tidspunkt	Aktivitet	Ansvar	Annet
17.30-18.00	Oppmøte	Leirsjef og praktisk	
18.00	Messe	Pater	
19.00	Middag	Kokker	Server så fort maten er ferdig Gå igjennom regler for helgen Lederpresentasjon
20.00	Oppvask	Gruppe 1	
20.45	Underholdning / Bli kjent leker	Gutteleidere	Aftenbønn forberedes Snacks
	Speed date	Jenteledere	
23.00	Aftenbønn		
23.30	Chille	Alle	Restemat?
00.00	Legging		
00.05	Ledermøte	Leirsjef	Gå igjennom dagen i dag (Hva som gikk bra og hva som må gjøres bedre) Gå igjennom morgendagen, ansvarsoppgaver og gå nøye igjennom store poster på programmet som for eksempel rebusløp

Lørdag:

Tidspunkt	Aktivitet	Ansvar	Annet
08.30	Vekking		
09.00	Morgenbønn		
09.30	Frokost	Kokker	
10.15	Oppvask Morgengym	Gruppe 2	
10.45	Temaøkt	Pater	Snacks (frukt)
11.45	Fritid		Tid hvis folk vil skifte til Amazing Race
12.00	Amazing Race	Alle	Husk Angelus klokken 12.00
13.30	Lunsj	Kokker	
14.30	Oppvask	Gruppe 3	
15.15	Aktivitetsgrupper / Organisert fritid	Alle	Kom med snacks (frukt) etter hvert



17.00	Messeforberedelser til dagens og morgendagens messe + sangøvelse	Alle	Spør menigheten om dere kan stå for lesninger, forbønner, ministrering og kor den høymessen. Finn folk som kan ministrere, lese lesninger og forbønner. Ha sangøvelse med resten. Finn gjerne forsangere også
18.00	Messe	Pater	
18.30	Middag	Kokkene	Siden det er siste kveld er det også koselig med en dessert for å gjøre litt ut av kvelden. Beregn god tid til middag og oppvask.
20.00	Oppvask	Gruppe 4	
21.00	Underholdning		
22.15	Aftenbønn med sakramentsandakt		
23.00	Hygge og kos		Boller og kakao deles ut
00.30	Legging		
00.35	Ledermøte	Leirsjef	Gå igjennom dagen i dag (Hva som gikk bra og hva som må gjøres bedre) Gå igjen morgendagen og ansvarsoppgaver. Spesielt viktig å gå igjennom rydding og hvordan det skal utføres

Søndag:

Tidspunkt	Aktivitet	Ansvar	Annet
08:30	Vekking		Deltakere pakker og legger bagasjen på et samlet sted
09:15	Frokost	Kokker	Annonserer rebusløpvinnere og vinnere av dramatisering Takke kokker og ledere Diverse beskjeder.
10.00	Rydding	Alle	En gruppe på oppvask og kjøkken En gruppe på hovedarealet En gruppe på soverommene En gruppe på gang og toalett
11.00	Høymesse	Pater	
12.30	Kirkekafe eller lunsj	Alle	Gruppebilde rett etter messen
	Evaluering		Evaluering tas gruppevis uten ledere i nærheten.
13.45	Avslutning med ledere		



ØKONOMI

De fleste distrikter har ikke en egen bankkonto med penger som kan brukes til ulike arrangementer og lignende. Derfor må dere søke om penger fra NUK hvis dere trenger midler til å arrangere noe, eller eventuelt trenger støtte hvis dere skal reise for å hjelpe til i lokallagene.

Det er likevel noen distrikter som har samlet opp penger til slike aktiviteter i en egen bankkonto som NUK eier. Ta kontakt med nuk@nuk.no for å høre om det eventuelt gjelder ditt distrikt.

Når dere har fått alle midlene dere har til disposisjon for helgen er det viktig alltid å ha en oversikt over hva dere har brukt penger på og hvor mye som er igjen. Du må føre et lite regnskap under hele helgen slik at du alltid har oversikt. Hvis det er penger igjen etter helgen, så lever det enten tilbake til NUK eller bruk det på å gjøre noe fint for lederne dine. Kanskje en pizzakveld eller noe lignende.

Når helgen er over, skal regnskap leveres til Staben. Husk å ha oversikt over alt som kommer inn og alt som blir benyttet under helgen, og før det inn i et dokument så fort som mulig. Ta vare på alle kvitteringer.

Hvordan søke penger

For å søke penger til et arrangement er du nødt til å sende en søknad til nuk@nuk.no. Skriv hvorfor dere søker om pengene og kom gjerne med en plan på hvordan dere har tenkt til å bruke dem + evt. andre inntekter dere vil få under helgen, som for eksempel deltakeravgift. Det er vanlig å søke om midler på rundt 3000kr. Hvis dere ønsker å søke om høyere beløp bør dere komme med en god begrunnelse slik at søknaden blir sterkere. Dere bør også komme med en konkret plan og et tenkt budsjett. Husk å søke om midler i god tid før arrangementet.



Forslag til budsjett

Inntekter:

	Beløp
Midler fra NUK	3 000 kr
Deltakeravgift	35 * 200kr
Totalt	10 000 kr

Utgifter

	Beløp
Mat	6 000 kr
Rekvisita	1 500 kr
Transport	1 500 kr
Diverse / Nødpenger	1 000 kr
Totalt	10 000 kr

På nuk.no finnes det et dokument som heter "Regnskapsmal for arrangementer og leirer" under "Skjemaer og ressurser". Der er det både en mal for budsjett og for regnskap. Det er fullt mulig å bruke den malen når du skal lage budsjett og føre regnskap hvis du ønsker det.

KONTAKT

Hvis det er noe mer dere lurer på er det bare å kontakte oss på nuk@nuk.no eller ringe oss på 23 21 95 40. I Hovedstyret er det alltid noen som er din kontaktperson om det skulle være noe. Denne personen står til disposisjon for deg, og det er bare å kontakte personen hvis det er noe du trenger hjelp med. Den personen kommer også til å følge deg opp underveis. Du finner all kontaktinformasjon på nuk.no eller ved å ringe staben i NUK.

Vi ønsker dere alt godt i Kristus, og masse lykke til med arbeidet! ^