

Årsmelding for Ett slag av gangen 2025

– et år med vekst, innovasjon og nye muligheter

«Vi må bidra der vi kan!» sa Kongen i sin nyttårstale. Det han sa kunne like gjerne vært vårt motto i Ett slag av gangen.

For vi tror på nettopp det: At alle kan bidra med noe, bare forholdene legges til rette. Mange sitter hjemme og venter på at andre skal ta initiativet. Andre kjenner på at det er vanskelig å få nye venner, både som ung og som voksen. Vi skulle gjerne hjulpet alle, men det er ikke alltid mulig. Det vi derimot får til, er å hjelpe flere.

2025 har gitt oss fantastisk mange gode stunder på og utenfor banen – godt engasjement, flotte prestasjoner, sosialt samvær med utvikling av nettverk og mestring med golf. Flere har også kommet ut i jobb og tilbake til skole. Klubbenes ansatte, medlemmer og ikke minst alle våre frivillige har bidratt til at det fungerer godt for Ett slag av gangen.

Styrets arbeid

Ett slag av gangen ble etablert 4. februar 2021. Det er avholdt 4 styremøter med 22 saker.

Mål og resultater

Vi bruker golf som virkemiddel for mennesker som er i utenforskap. Vi tilbyr en god mestringsarena og mulighet for nettverk til å nå våre mål. Våre flotte deltagere skal tilbake til «normalsamfunnet» og med det ut i jobb og skole, når de er klare for det. Vi er av den oppfatning at det finnes en plass i arbeidslivet til alle som ønsker det.

Vi ønsker å gi alle en smakebit på hva vi holder på med. Derfor inviterer vi ofte til «åpen dag» for nye deltagere. Der inviterer vi også politikere. Vi ønsket for året å utvikle innhold og kvalitet fremfor flere nye klubber, men det ble imidlertid 8 nye. Bjarte Wiberg har gjort en god jobb på Vestlandet. Fakta som følger:

- Nærmere 70 golfklubber er med
- Nærmere 21.000 deltagelser i løpet av året
- 420 frivillige
- 87 millioner er verdien av vår frivillighet, rapport fra Oslo Economics 2024/25
- 350 ut i arbeid, arbeidstrening og skole
- 70 deltagere har deltatt på Trener 1 kurs i regi av Norges Golf forbund, betalt av oss siden oppstart
- 92 % av deltagerne mener at de blir tatt imot på en god og respektfull måte i klubb og med Ett slag av gangen, rapport fra Oslo Economics 2025

Samarbeidspartnere

Vi har mange nasjonale samarbeidspartnere som bidrar til å skaffe ressurser og deltagere, hvor vi sammen rekrutterer, og hvor faglig kompetanse bringes inn.

På NRK

Gjennom golf skaper vi en trygg og forutsigbar arena for mennesker som står i fare for å falle utenfor, eller som allerede har gjort det. Mange trenger god tid hos oss. Vi sier at vi istandsetter mange mennesker, før det er aktuelt for arbeidstrening og etter hvert jobb.

NRK har fulgt oss over tid og ga oss bred dekning i sommer. Historier som Andreas sin – som fant veien tilbake gjennom golf etter å ha mistet alt – viser kraften i fellesskap og aktivitet.

Tårene triller nesten hver dag av glede. Å møte og «klemme» alle de fine folkene vi hjelper gir meg sterke følelser. Golf er medisin på blå resept!

Lenke: [Andreas mistet alt – redningen ble 18 hull - Ett slag av gangen](#)

Lenke: ["Jeg holdt på å dø utenfor McDonald's på Lillestrøm" - Ett slag av gangen](#)



Lenke: [Tusen takk, Marianne. Du reddet meg - Ett slag av gangen](#)

Knut Andreas Wold «GEAS»





Årsmelding for Ett slag av gangen 2025

– et år med vekst, innovasjon og nye muligheter

En sport for «få» er blitt golf for ALLE!

For Ett slag av gangen er golf en ny start i livet. En vei inn i fellesskap, struktur og mestring – helt uten krav om forkunnskap eller penger. Vi finansierer treningen og låner ut utstyr. Golfklubbene som er med, tilbyr subsidierte medlemskap.

Aktiviteter hele året

Vi driver ikke noe vanlig golfkurs. Vi bruker golf som god fysisk aktivitet og golfbanen som mestringsarena med søkelys på fellesskap og glede. Vi trekker inn og spiller på simulatorer o.l. når det blir høst og vinter.


Utenforskap – en stor utfordring for samfunnet

Utenforskap har store kostnader for både enkeltpersoner og samfunnet. Derfor er det viktig å redusere problemet. Partnerklubber, samarbeidspartnere og ESAG bruker golf for å bekjempe utenforskap og relaterte utfordringer.

Drømmen er å

- få flere in i aktiviteten vår med «ungdomsgolf»
- kunne bedre finansiering av simulatorer/halleie slik at vi har et enda bedre helårlig golftilbud – vi har aldri ferie!
- videreføre med nasjonal turnering og flere regionale turneringer
- fortsette med gratis trening for deltagere og ledsagere
- gi gratis utlån av utstyr
- sikre at hver klubb har minst én ESAG-golfbil, slik at personer med alvorlige helseutfordringer og funksjonsnedsettelse kan få tilgang til banen
- finansiere andel av adm. kostnader til klubb

Solid vekst

-  I 2023 hadde vi over **12 000 deltagelser** på våre mestringsaktiviteter med golf i 45 klubber. Nå nærmer vi oss 70 klubber, og vi har registrert tett opp til **21 000 deltagelser** i 2025 - en solid vekst.
- Vi ønsker å vokse videre. Vi vil gi enda flere muligheten til å prøve golf, finne nye venner og oppdage hva det betyr å kunne bidra med det man har. Nytt år har startet med regionsmøte i hele landet.
- **Fellesskap, mestring og livsstilsendring** står sentralt i arbeidet vårt. Å oppleve glede sammen med andre, få til noe bra i fellesskap og kjenne på

verdien av å høre til, det gir kraft og mot til å møte hverdag og utfordringer. 🤝

Ut i arbeid – tilbake til arbeidstrening, jobb eller skole

Sammen med samarbeidspartnere bistår vi å løse opp i utfordringer knyttet til Nav, finne deres plass i systemet. Være en trygg støtte for deltagerne i møte med det offentlige hjelpeapparatet.

Vi samarbeider med aktører som HELT MED. De tilbyr tilrettelagt ordinært arbeid, og sammen med vår golfaktivitet går jobb og fritid hånd i hånd. Deltagerne kommer med verdifull kompetanse, og vi rekrutterer i tett dialog med våre partnere.

Samarbeidet med Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI)

I første halvdel av 2025 var det møter med regionsledere i Kriminalomsorgen. Videre har vi fulgt opp fengsler og friomsorgskontorer. Vi jobber daglig for at flere straffedømte skal delta i våre aktiviteter, og vi opplever stor interesse. Bemanningsproblemer i Kriminalomsorgen har vært en utfordring, men vi søker løsninger sammen med enhetene for å forbedre hverdagen for de straffedømte.

Vi har gjennomført VTG-kurs i Oslo fengsel. Innsatte fra Åna fengsel avd. Rødgata fikk permisjon til å delta på vår nasjonale turnering i Kragerø. Atlungstad-prosjektet med Ilseng fengsel har vært en modell for andre regioner. Dette videreføres ikke da det ikke kan forsvares fra Ett slag av gangen sitt budsjett.

Skjeberg GK har etablert et godt samarbeid med Friomsorgen og startet en ESAG-gruppe med Halden fengsel. Oslo Friomsorgskontor samarbeider med Grini GK, Haga/Nordhaug GK og Bærum GK om aktivitets- og arbeidsgrupper. Oppegård har utvidet samarbeidet med Oslo fengsel, og en gruppe fra 8. avdeling (gjengangere) trener golf ukentlig.

Stord Golfklubb samarbeider med sitt lokale Friomsorgskontor, og Utsikten GK er i dialog med Lyngdal Friomsorgskontor om et aktivitetstilbud i 2025. Vi jobber også med å øke aktiviteten i Stavanger, Bergen og Trondheim.

I Kristiansund, Ålesund og Molde har vi arbeid på golfbanen for deltagere med samfunnsstraff. KDIs leder, Lise Sannerud, sier: «Samarbeidet er unikt. Golfbanene brukes som arena for samfunnsstraff, og deltagerne får tilgang på jobbtrening. De «ruser seg»



Årsmelding for Ett slag av gangen 2025

– et år med vekst, innovasjon og nye muligheter

sportslig til dommen er ferdig sonet og fortsetter med golfen videre.»

ESAG vil rette en spesiell takk til Hans Tvedte fra Kriminalomsorgen som har vært med oss fra starten.

Ett slag av gangen UNG - Ungdomsgolf

I år har vi gjennomført pilotprosjekter med søkelys på ungdomsgolf i Oslo/Akershus og Innlandet. Prosjektene er tilpasset unge og gjennomføres i samarbeid med SLT-koordinatorer, kommuner og Kriminalomsorgen. Både Stiftelsen Dam, Bufdir og Sparebankstiftelsen DNB har bidratt økonomisk for vår ungdomssatsing. I Nittedal startet vi høsten 2024 et samarbeid rettet mot ungdom i alderen 13-15 år som sliter med å følge vanlig skoleplan. Åtte ungdommer har deltatt i golf en dag i uken, med svært godt oppmøte og toppkarakterer i golf valgfag. Skolen og kommunen anser prosjektet som vellykket og ønsker å utvide tilbudet til andre skoler med lignende utfordringer. Flere klubber har sine planer og aktiviteter for ungdomsgolf.

Utvikling av trenere

I 2025 har vi satt søkelys på å øke kvaliteten på treningsøktene og kompetansen hos våre trenere. Vi har holdt to teamsmøter og har hatt gruppetreninger ute på feltet med vår gode trenerkoordinator Henning Myrer. Her følger vi også opp alle våre Trener 1 ressurser. Målet er at trenerne våre skal bruke og ha nytte av treningsplaner for å tilby varierte treninger. Struktur i hverdagen vil være et løft for klubb, trenere og deltagere. Under den nasjonale samlingen i Kragerø møttes alle trenere for å bli bedre kjent og diskutere fremtidige mål. I 2025 har 17 personer valgt å øke sin kompetanse gjennom Trener 1-kurs hos NGF. felles kurs i Elverum bygger samhold. Vi har nå 70 utdannede trenere.

Sentrale politikere på virksomhetsbesøk

I løpet av året har vi hatt besøk av lokale politikere og ordførere på flere golfklubber for å presentere oss og etablere samarbeid med kommunale enheter. Vi var også representert på Arendals uken i samarbeid med HELT MED, hvor vi synliggjorde vårt samfunnsengasjement. Vi har også fulgt opp og hatt besøk av politikere fra Stortinget, og vi har vært på fire politiske høringer.

Fem golfbiler er anskaffet

Vi bidrar til at flere får mulighet til banespill, når vi nå har

anskaffet flere egne golfbiler.

ESAGs fem fokusområder:

- 1) Utvikling av nettverk mellom klubbene og samarbeidspartnere som vil ta i bruk golf som mestringsarena
- 2) Bedre finansiere og støtte aktivitetstilbudet hos golfklubbene
- 3) Jobbe mot politikere med søkelys på viktigheten av tilbudet med fysisk aktivitet og veien via golf inn i arbeidslivet, og livsmestring
- 4) Utvikle et samarbeid med næringslivet for et godt spleiselag
- 5) Og ikke minst jobbe aktivt for motivasjon av alle klubbenes frivillige, og initiere tiltak for å skaffe flere

Digital synlighet og engasjement

Ett slag av gangen har tatt store digitale steg det siste året. Nettsiden vår har fått et skarpere design, forbedret brukervennlighet og enklere navigasjon, alt for å gjøre tilbudet vårt mer tilgjengelig for nye og eksisterende brukere.

På sosiale medier har vi styrket engasjementet med ekte historier fra deltagerne og hyppigere bilde- og videoinnhold. LinkedIn-satsingen har også hjulpet oss med å nå ut til nye samarbeidspartnere. Det er gledelig å se at flere deler innholdet vårt, tagger oss og bidrar til økt synlighet for det viktige arbeidet vi gjør. Engasjementet rundt ESAG i digitale kanaler er nå større enn noen gang før.

Oslo Economics

Oslo Economics har i 2024 utarbeidet rapporten «Samfunns effekter av Ett slag av gangen», som er av stor betydning for oss. I en tid der utenforskap, rus og kriminalitet påfører samfunnet store kostnader, er det avgjørende å vise at vårt tilbud faktisk virker. Dette arbeidet støttes av en imponerende frivillighet, med en beregnet verdi på 87 millioner kroner. Vi har i 2025 fått utarbeidet en brukerundersøkelse som viser hvilken glede og mulighet for istandsettelse, og hvilket stort ønske det er å fortsette med golf, i et trygt og godt miljø hvor de har fått venner.



Årsmelding for Ett slag av gangen 2025

– et år med vekst, innovasjon og nye muligheter

SoBRU – Sosial Bærekraft og Redusert Utenforskap

ESAG har blitt valgt ut til å delta i SoBRUs forskningsprosjekt, som har som mål å utvikle kunnskap om hvordan frivillige og/eller kommunale organisasjoner eller sosiale entreprenører kan redusere utenforskap. SoBRU deltok på vår nasjonale turnering i Kragerø, hvor de gjennomførte flere intervjuer. Når rapporten fra denne forskningen er klar kan den også brukes som grunnlag og dokumentasjon i forbindelse med søknader om finansiering til ESAG.

Samarbeidet med Hekta på golf

For å bli mer handlekraftige og en sterkere organisasjon har vi inngått et samarbeid med Hekta på golf fra 1. januar 2025. Sammen er vi nå 70 engasjerte golfklubber over hele landet. Fullverdig samarbeid gjelder fra 2027.

Finansiering

For å inkludere flere deltagere, er det behov for økt og mer forutsigbar finansiering – i tett samarbeid med solide partnere gjennom et bærekraftig spleiselag. Vi vil prioritere dette i året som kommer.

Bli med i spleiselaget – støtt oss via Vipps eller som samarbeidspartner!

Vipps: 778912

Ett slag av gangen forsøker å tiltrekke seg midler gjennom vipps, noen penger kommer inn hver måned og det er vi takknemlige for.

Vi finansieres hovedsakelig gjennom offentlige midler, men ønsker å styrke samarbeidet med næringslivet for å kunne inkludere flere, ha bedre forutsetninger og ikke minst bli mer bærekraftig.

Sammen kan vi utgjøre en forskjell. Det koster oss ca. **5.000 kroner per deltaker per år**, og hvert bidrag har stor betydning. Din støtte gjør det mulig for flere å finne veien til fellesskapet – Ett slag av gangen.

Klubbene i sentrum

For Ett slag av gangen er golfklubbene selve nerven i systemet. Det er her den gode aktiviteten skjer sammen med frivillige og deltagerne, hver uke og hele året. Vi vil uttrykke vår dype takknemlighet for den fantastiske innsatsen klubbene legger ned for å bidra til et godt samfunnsengasjement.

Vi takker også alle som daglig bidrar til vår vekst. Vi ser kontinuerlig på muligheten til å ta imot flere deltagere som kan oppleve mestring med vårt tilbud. Det er viktig å

minne oss selv og andre på at mennesker som har falt utenfor samfunnet trenger mer tid til å finne fotfeste.

Med et klart blikk fremover går vi inn i 2026 med gode ambisjoner og stor optimisme. Basert på erfaringene fra året, og resultatene fra vår nye brukerundersøkelse, tar vi flere grep for å styrke oss ytterligere. I 2026 utvider vi vår administrasjon med en klubbpartner, som skal følge opp muligheten for inntektsbringende tiltak fra næringslivet. Vi ønsker oss også en fulltids sportslig ansvarlig, og jeg vil forsøke å være enda mer ute hos klubbene.

Tusen takk

Tusen takk til vårt store frivillige korps, til klubbene, til engasjerte arbeidsressurser i Ett slag av gangen og ikke minst et godt samarbeid med styret, samt samarbeidspartnere. Alle med gode intensjoner for en videre utvikling. For oss er Kongens uttalelse ikke bare en god påminnelse, men en rettesnor: en effektiv kur mot mismot, og en sterk motivasjon for alt vi går i gang med i 2026.

Vi er stolte av hva vi har fått til. Og vi er ikke ferdige, ikke på lenge.

Den 4. februar 2026 feirer Ett slag av gangen 5 år 🚀

2026 blir mulighetenes år!

Marianne Smith Magelie
Initiativtager og daglig leder

Mobil 922 61 332
2. februar 2026



This document has been digitally signed and sealed using ECIT Sign in accordance with the EU regulation **eIDAS**. The signatures within this original file carry legal validity in all EU states.

Important: Please refrain from making any changes to this file as it may impact its integrity.



SEALED

All the original signatures incorporated in this document file strictly adhere to the provisions set forth by the European **eIDAS** regulation. They have been constructed in accordance with the **PAdES** (PDF Advanced Electronic Signatures) standard, as stipulated by the technical regulations specified in **ETSI 319 142** (European Telecommunications Standards Institute). The signatures have been securely encoded within this document file, and the subsequent page(s) provide a visual representation of the encoded signatures.

These signatures hold legal weight in all EU states as regulated by eIDAS.

