

 <b>NTNU</b> Regionalt kunnskapscenter for barn og unge – Psykisk helse og barnevern		<b>Rapport</b>	
		TITTEL <b>Fjellbøgda sammen –          «Voksenrollen i Oppdalsfotballen»</b>	
Postadresse: RKBU Midt-Norge, NTNU Postboks 8905 MTFS 7491 Trondheim		FORFATTER(E) Elisabeth Valmyr Bania, Vigdis Thun	
Besøks-      Klostergata 46, Trond- adresse:      heim Telefon:      +47 73 55 15 00 Epost: <a href="mailto:kontakt@rkbu.ntnu.no">kontakt@rkbu.ntnu.no</a> <a href="http://www.ntnu.no/rkbu">www.ntnu.no/rkbu</a>		FINANSIERING Trøndelag fylkeskommune, Program folkehelsearbeid, RKBU Midt- Norge, NTNU og Oppdal kommune	
Org.nr.:           974 767 880			
RAPPORT NR 12/2020	GRADERING Åpen		
ISBN 978-82-93343-34-9	ISBN WEB 978-82-93343-35-6	ANTALL SIDER 54	
PROSJEKTLEDERE Elisabeth Valmyr Bania og Vigdis Thun			
DATO 6. august 2020			
SAMMENDRAG Prosjektet «Fjellbøgda sammen» har som mål å styrke barn og unges psykiske helse ved å bedre relasjon - og samspillskompetanse hos voksne i Oppdalssamfunnet. Målet er at flere barn skal bli sett, forstått og hørt på en slik måte at de opplever seg inkludert, får medvirke, føler økt samhørighet og mestring. «Fjellbøgda sammen» består av tre delprosjekt på tre av barns arenaer, barnehage, skole og fritid. Delprosjektene bygger på kunnskapsbaserte intervensjoner som element i tiltak som skal styrke relasjon - og samspillskompetanse. Alle delprosjektene skal evalueres, og delprosjektet «Voksenrollen i Oppdalsfotballen» skal evalueres sammen med NTNU, RKBU Midt – Norge. Denne rapporten presenterer et av delprosjektene, som ble gjennomført i 2019 som et pilotprosjekt, og som vi kaller «Voksenrollen i Oppdalsfotballen».			
STIKKORD	NORSK	ENGELSK	
	Pilotstudie	Pilotstudy	
	Folkehelsearbeid	Public health work	
	Frivillig sektor	Leisure	
	Samhandling	Interaction	



Regionalt kunnskapssenter  
for barn og unge  
– Psykisk helse og barnevern



## «Voksenrollen i Oppdalsfotballen»

Et pilotprosjekt for å styrke relasjon- og samspillskompetansen til trenere, til beste for barn- og unge

(Barn fra Pikhaugen barnehage på fjelltur med utsikt over Gjevilvatnet, Oppdal)

(Foto: Pikhaugen barnehage)





OPPDAL  
KOMMUNE



Regionalt kunnskapssenter  
for barn og unge  
- Psykisk helse og barnevern

## FORORD

I denne rapporten presenteres arbeidet og resultater fra en pilotstudie. Studien bygger på data fra spørreundersøkelse hos fotballtrenere, før og etter en kunnskapsbasert intervensjon.

Målsettingen med pilotstudien har vært å prøve ut om intervensjonen (tiltaket) er gjennomførbar og om den tilfredsstillende kriterier og prosedyrer for å bli vurdert som et kunnskapsbasert og kvalitetssikret prosjekt.

Rapporten er skrevet i samarbeid mellom Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – Psykisk helse og barnevern (RKBU Midt-Norge) ved NTNU og Oppdal kommune. Prosjektteamet har bestått av en stor tverrfaglig gruppe, og mange av bidragsyterne står oppført i kap. 1.3. Førsteamanuensis Elisabeth Valmyr Bania og fagleder folkehelse, Vigdis L. Thun har skrevet rapporten.

Vi vil takke Trøndelag fylkeskommune, Program for folkehelsearbeid for delfinansiering av prosjektet, og våre trenerinformanter. Uten deres innsats ville det ikke vært mulig å gjennomføre pilotprosjektet.

Trondheim/ Oppdal, august 2020

Elisabeth Valmyr Bania og Vigdis Lauritzen Thun

førsteamanuensis, RKBU Midt-Norge, NTNU og fagleder folkehelse, Oppdal kommune



## INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>FORORD.....</b>	<b>iii</b>
<b>1.0 BAKGRUNN FOR PROSJEKTET.....</b>	<b>1</b>
1.1 PROGRAM FOR FOLKEHELSEARBEID.....	2
1.2. OPPDAL KOMMUNE SIN VEI INN I PROGRAM FOR FOLKEHELSEARBEID.....	5
1.3. ORGANISERING AV PROSJEKTET.....	12
<b>2.0 HOVEDPROSJEKTET «FJELLBØGDA SAMMEN» .....</b>	<b>14</b>
2.1. BESKRIVELSE AV PROGRAMMET DE UTROLIGE ÅRENE OG MARTE MEO .....	16
<b>3.0 TILTAKET «VOKSENROLLEN I OPPDALSFOTBALLEN».....</b>	<b>18</b>
3.1. GJENNOMFØRING OG INNHOLD I VEILEDNINGENE .....	23
<b>4.0 MÅLSETTINGER FOR «VOKSENROLLEN I OPPDALSFOTBALLEN» .....</b>	<b>27</b>
<b>5.0 METODE .....</b>	<b>28</b>
5.1 DATAINNSAMLING OG UTVALG .....	29
5.2 SPØRRESKJEMA .....	29
5.3. FOKUSGRUPPEINTERVJU.....	30
5.4 ANALYSEMETODE .....	31
5.5 KVALITATIV METODE .....	31
5.6 ETISKE VURDERINGER OG ANONYMISERING .....	31
<b>6.0. RESULTATER.....</b>	<b>32</b>
<b>7.0. OPPSUMMERING/KONKLUSJON .....</b>	<b>36</b>
<b>8.0. AVSLUTTENDE REFLEKSJONER.....</b>	<b>37</b>
<b>LITTERATUR .....</b>	<b>39</b>
<b>VEDLEGG.....</b>	<b>41</b>

Figur 1 «Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid»

Figur 2 Ungdata «Mobbing på ungdomstrinnet»

Figur 3 Ungdata «Beruset på ungdomstrinnet»

Figur 4 Ungdata «Psykiske plager på ungdomstrinnet»

Figur 5 Ungdata «Fortrolig venn på ungdomstrinnet»

Figur 6 «Stenseng modellen»

Figur 7 Organisasjonskart, «Fjellbøgda sammen»

Figur 8 Oversikt over prosjektet «Fjellbøgda sammen»

Figur 9 «Trenerpyramiden»

Figur 10 Fremdriftsplan for pilotprosjektet



## 1.0 BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

Formålsparagrafen til Lov om folkehelsearbeid, Folkehelseloven (<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>) sier følgende:

*«Formålet med denne loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse».*

Lov om folkehelsearbeid skal sikre at kommuner, fylkeskommuner og statlige helsemyndigheter setter i verk tiltak og samordner sin virksomhet i folkehelsearbeidet på en forsvarlig måte. Loven skal legge til rette for et langsiktig og systematisk folkehelsearbeid». Målsettingen er at psykisk helse og rusforebyggende arbeid skal være likeverdig del av folkehelsearbeidet.

Oppdal kommune har på mange områder implementert folkehelse i sitt planverk og startet arbeidet med å inkludere psykisk helse i folkehelsearbeidet. Samfunnsdelen i Oppdal kommunes kommuneplan har «Det gode liv i ei attraktiv fjellbygd» som tittel, der folkehelse, livskvalitet og omsorg er trukket frem som tre suksesskriterier for å kunne lykkes. Folkehelseplanen for Oppdal 2017 – 2021, har fire satsingsområder, der det ene satsingsområdet er å styrke barn og unges psykiske helse. Kommunen er medlem av «Sunne kommuner» som er det norske nasjonale nettverket i WHO European Healthy Cities Network. Felles for alle nettverkene er at vi jobber for å skape lokalsamfunn hvor det er godt, sunt og trygt å leve, og at vi i dette arbeidet knytter oss til Healthy Cities' faser for lokal folkehelseinnsats.

Oppdal kommune har startet implementering av FNs bærekraftsmål som gjør folkehelsearbeidet mer aktuelt enn noensinne. Investering i sosial bærekraft er avgjørende for fremme og utjevne befolkningens livskvalitet og helse. Derfor fungerer bærekraftsmålene nå som grunnlag for folkehelsearbeidet.

Ett av flere virkemidler for å sikre at psykisk helse aspektet i folkehelsearbeidet blir innarbeidd rundt om i kommunene er å iverksette statlige program, som sikrer kommunene muligheter, ved hjelp av ressurser (penger, tid, stillinger mm), og forskningsstøtte (for å sikre kunnskapsbaserte tiltak, og tiltak som evalueres) til kunnskapsbasert utviklingsarbeid.

Program for folkehelsearbeid, 2017-2027 er et slik statlig program; <https://www.trondelag-fylke.no/programmet>. Under har vi lagt ved noen sentrale dokumenter som har bidratt til faglige veivalg inn i programmet.

## Sentrale dokumenter



### 1.1 PROGRAM FOR FOLKEHELSEARBEID

Satsningen på “Program for folkehelsearbeid” organiseres i hver fylkeskommune, og hvor Trøndelag fylkeskommune bistår Oppdal kommune. Helsedirektoratet koordinerer og forvalter tilskuddsordningen og bistår fylkeskommunene.

I samarbeid med FoU- og kompetansemiljøer støttes kommunene i sitt arbeid, både organisatorisk og faglig i alle ledd av prosessen. Dette innebærer veiledning i alt fra utforming av prosjektsøknad, via valg av tiltak, til forskning og evaluering av tiltaket. Trøndelagsmodellen for



folkehelsearbeid med veileder ble utviklet i innovasjons- og forskningsprosjektet Fra kunnskap til handling og fra handling til kunnskap (2012-2016) (Lillefjell et al., 2019). Prosjektet var et samarbeid mellom tre kommuner, Vikna, Steinkjer og Malvik, begge fylkeskommunene og begge fylkesmennene i tidligere Nord-Trøndelag og Sør-Trøndelag fylker, KS Nord-Trøndelag, HUNT forskningscenter NTNU og NTNU Senter for helsefremmende forskning (Lillefjell et al., 2019).



Figur 1 «Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid»



Figur 1 viser gangen i prosessen for hvordan kommunene kan utarbeide kunnskapsbaserte og helsefremmende tiltak. Gjennom sju steg beskriver Trøndelagsmodellen arbeidsmetodene for innhenting og omsetting av systematisk arbeid for å utvikle målrettede tiltak. På hvert av de sju stegene tas det beslutninger som legger grunnlaget for neste steg, og samtidig aktørene gå «et-steg-tilbake» flere ganger i prosessen, for å korrigere kursen. Grunnlaget for evalueringen legges tidlig i forløpet. Metoden sikrer kontinuerlig læring og forbedring gjennom gjensidig kunnskapsutveksling mellom aktørene.

Det tas utgangspunkt i kommunenes samfunnsoppdrag: Å legge til rette for trygge og sunne lokalsamfunn der innbyggernes grunnleggende behov blir ivaretatt. Sammen med andre aktører må kommunene styrke innbyggernes mulighet for å delta, ta ansvar og mestre egne liv. Helsefremmende og forebyggende arbeid er en investering i bærekraftige lokalsamfunn. Innsatsen må gå på tvers av sektorene, og den må bygge på kunnskap.

Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid viser hvordan kommunene kan greie dette og derved bidra til å realisere folkehelseovens målsetting om å utjevne sosiale helseforskjeller og bidra til en samfunnsutvikling som fremmer god helse.

## 1.2. OPPDAL KOMMUNE SIN VEI INN I PROGRAM FOR FOLKEHELSEARBEID

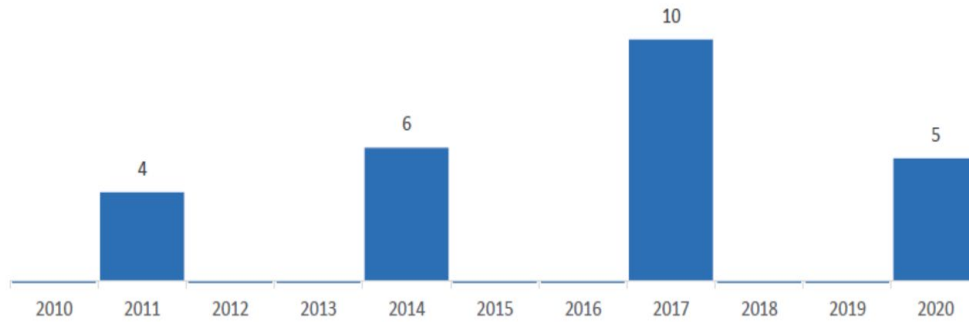
Oppdal søkte i 2017 om å bli en «programkommune» i Trøndelag under «Program for folkehelsearbeid». Oppdal kommune fikk tilsagn om midler, og fikk tildelt ca. to millioner kroner fordelt over 5 år. Kommunen bidro med tilsvarende sum inn i prosjektet, noe som tilsvarer en samlet sum på nærmere 4 millioner kroner i prosjektmidler. Kommunen har ingen egenfinansiering med friske midler, men bidrar med ressurser av ansatte som til daglig arbeider med prosjektene (delprosjektledere, deltakelse i arbeidsgrupper, ansatte i skole/barnehage eller frivillige i fotballgruppa). Dette er det største folkehelseprosjektet Oppdal kommune har deltatt på.

Arbeidet i forbindelse med «Program for folkehelsearbeid» startet med en kartlegging av utfordringsbildet i kommunen. Oppdal kommunes oversiktsdokumenter og kunnskapsgrunnlag gjennom blant annet Ungdata og folkehelseprofiler ble brukt for å beskrive hvordan barn og unge opplever lokalsamfunnet i kommunen. Sammenfatningen av kommunens oversiktsdokumenter viser utfordringer på flere områder, blant annet har Oppdal kommune gjennomført Ungdataundersøkelser i 2011, 2014, 2017 og 2020. Dette gir oss en oversikt over hvordan ungdom i Oppdal har det og hvilke endringer som skjer over tid. Utfordringene i oversiktsdokumentet for ungdom i Oppdal i 2017 kan sammenfattes i 4 punkt:

1. *En økning i andelen som føler seg mobbet hver 14 dag.*

Tidstrend i Oppdal kommune.

Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som blir mobbet minst hver 14. dag

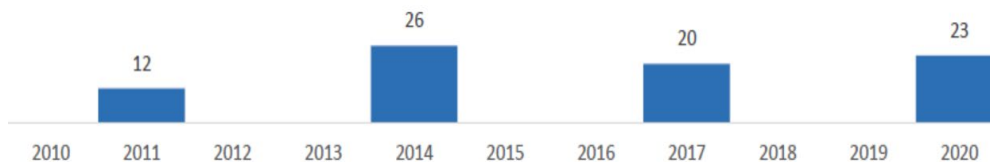


Figur nr. 2, viser at prosentandel som føler seg mobbet hver 14 dag har gått ned fra 2017. Det har vært stort fokus på dette temaet etter 2017. Ungdomsskolen benytter programmet MOT og utvidet i 2017 programmet med «skolen som samfunnsbygger» .

2. *Ungdommer som har vært beruset på alkohol siste år er stabilt høyt og har vært det over flere år.*

Tidstrend i Oppdal kommune.

Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har vært beruset på alkohol siste år



Figur nr 3. viser at andelen ungdommer i Oppdal som har vært beruset på alkohol siste året er stabilt høyere enn både lands -og fylkessnittet og sammenlignbare kommuner. Det ble i 2019 startet opp med programmet «UTSETT», som er et rusforebyggende program for foreldre på ungdomsskolen. Målet med programmet er at foreldre som primærforebyggere, kan bidra til å utsette ungdoms alkoholdebut, og tar sikte på universell forebygging.

*3. Andelen ungdommer som har psykiske plager har steget fra 2014.*

Figur nr 4., viser at andelen ungdommer som har psykiske plager er stabilt over flere år og er lavere enn landsgjennomsnittet og sammenlignbare kommuner. Det er flest jenter enn gutter som har psykiske plager. Det er spesielt det å bekymre seg om ting og føle seg ulykkelig, trist og lei seg som er de største utfordringene hos ungdommene.

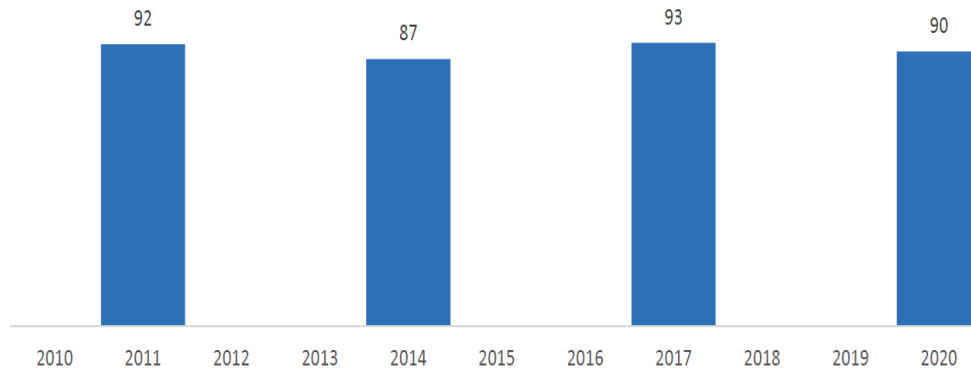
Tidstrend i Oppdal kommune.  
Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som i løpet av de siste sju dagene har hatt mange psykiske plager



#### 4. Ensomhet og utenforskap

Tidstrend i Oppdal kommune.

Prosentandel av elevene på ungdomstrinnet som har minst én fortrolig venn



Figur nr. 5. viser at 90 % har en venn og det er veldig bra, men det betyr også at 10 % ikke har det. Ungdata viser at det i 8 og 9 klasse er flest jenter som føler på ensomhet, men at det i 10 trinn endrer seg og at 16 % av guttene mens 14 % av jentene føler på ensomhet.

De tverrfaglige analysene som ble gjennomført i kommunen konkluderte med at utfordringene kunne presenteres som to overordnede områder; **livsmestring og voksenrollen**. Disse temaene ble utgangspunktet for søkekonferansen som ble avholdt høsten 2017, i tråd med Trøndelagsmodellen (se Figur 1). Søkekonferansen involverte deltakere fra et vidt spekter fra Oppdal kommune og andre aktuelle aktører: politikere, rådgiver oppvekst, rådgiver helse, frivilligsentralen, enhetsledere, helsestasjonen, flyktningetjenesten, psykisk helse, fysioterapeuter, barneverntjenesten, barnehager (ledere, medarbeidere og foreldre), grunnskoler og videregående skole (rektorer, sosiallærere, lærere og foreldrerepresentanter), ungdomsråd, næringsliv, idrettslag, frivilligsentral, helselag, mental helse, korps, ungdomsklubb, tannleger, PPT, barnevern, frisklivskoordinator, kulturskole, ergoterapeut, m.fl.. Deltakerne fikk «livsmestring» og «voksenrollen» som tema som utgangspunkt for utvikling av ideer. Resultatet fra søkekonferansen viste at «voksenrollen» var det fokusområdet som var felles for de fleste ideene.<sup>1</sup> Under presenterer vi kort innhold i begrepene livsmestring og voksenrollen.

<sup>1</sup> I etterkant av dette ble det innført et tett samarbeid med Frøya kommune, som både hadde et liknende utfordringsbilde og som også ønsket å satse på styrking av voksenrollen i sin kommune. Se rapport Skriftserien RKBU Midt-Norge 10/2020 «ØYA»

### *Livsmestring.*

Begrepet «livsmestring» handler om å kunne forstå og ha mulighet til å påvirke avgjørende faktorer for mestring av eget liv. Livsmestring for barn og unge er nært knyttet til begrepet psykisk helse. Psykisk helse refererer til utviklingen av og evne til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav i forhold til ulike livsaspekter. Det handler om emosjonell utvikling, evne til velfungerende sosiale relasjoner, evne til fleksibilitet med mer. Begrepet livsmestring har en positiv valør og handler om en positiv mulighet for å oppleve mestring, utforske det ukjente, håndtere endringer, overvinne frykt og få en følelse av å ha lykket. Samtidig er begrepet sentralt for de erfaringer barn og unge får i møte med livets mer alvorlige utfordringer og betegner den livserfaring som bygges i mer sårbare faser i livet. Livsmestring som kompetanse består av de ferdigheter og kunnskap som gjør barn og unge i stand til å håndtere både de positive og negative aspektene ved livet på best mulig måte. I læreplan på grunnskolen er begrepet livsmestring tatt inn, og de ulike skoler inkluderer dette i eksisterende fag evt. i et eget fag.

Livsmestring som tema eller eventuelt skolefag er inkludert i læreplan i skolen fra høsten 2020, og er slik sett et begrep som flere kjenner til.

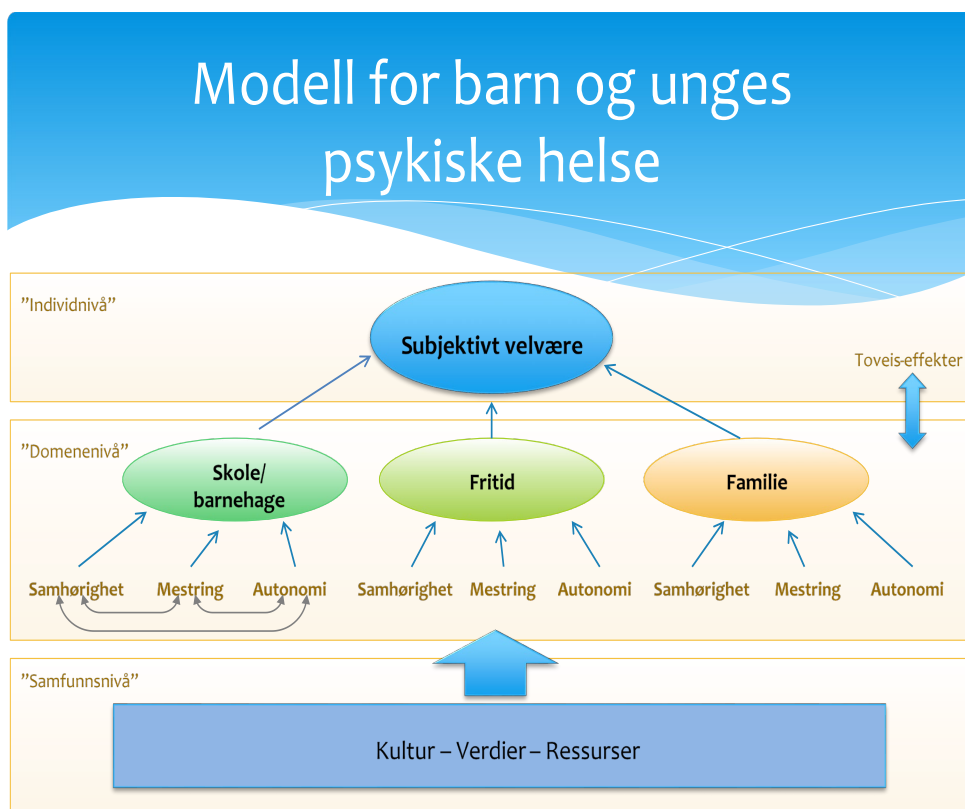
Å fremme livsmestring handler til dels om å legge til rette for at barn og unge får utvikle en sunn fysisk og psykisk helse. For å fremme livsmestring vil det være en forutsetning å vite hva som er grunnleggende for barns vekst og utvikling. I læreplanen beskrives innholdet i livsmestring i skolen slik: *«Aktuelle områder innenfor temaet (livsmestring) er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet»*. Derfor kom felles kompetanseutvikling for voksne innenfor barns arenaer som et viktig utgangspunkt i dette prosjektet. Dette gjelder både ansatte ved skole, barnehage, foresatte og voksne i idrettslaget. Det å ha en felles forståelsesramme vil være et godt utgangspunkt for videre arbeid. Det ble derfor satset på å styrke relasjon - og samspillskompetanse hos voksne på alle de tre arenaene som barn befinner seg på (se figur nr. 6)

### Voksenrollen

Gjennom idekonferansen kom ideen med metaforen «Høvdingen». Denne «Høvdingen» betegnes som en omsorgsfull voksenautoritet, som er både tydelig på å gi normer og retning, samtidig som «undersåttene» tas vare på og beskyttes.

Gode relasjoner (både voksen---barn og barn---barn) er en viktig faktor både når det gjelder vennskap, trivsel og sosial kompetanse mellom barn, men også det å ha gode voksenrollemodeller som viser at de er stabile, tydelige, trygge, tilstedeværende og omsorgsfulle voksne, både som foreldre, personal i barnehage og ansatte på skolen, samt ledere av fritidsaktiviteter. Dette dannet tanken om at «Høvdingen» skulle innta Oppdalssamfunnet på alle barns arenaer.

Program for folkehelsearbeid krever også at tiltaket skal evalueres. For å finne dette enkelttiltaket ble tenkning om voksenrollen og barn og unges ulike livsarenaer (hjem – skole/barnehage og fritidsarenaen) et godt arbeidsverktøy. Se under, Figur 6, «Stenseng modellen».





Figur 6 «Stenseng modellen»

Forskning viser at de mest sentrale psykologiske behov i utviklingen av god psykisk helse er opplevelse av **samhørighet, mestring og autonomi** (Bandura, 1977; Haavet, 2005; Kvaalem & Wichstrøm, 2007; Sommerchild, 1998) .

Det er gjennom gode relasjoner og samspill, med en trygg og tydelig voksen på disse tre arenaene vi tenker at innsatsen skal styrkes i Oppdal. Ved å møte trygge, tydelige og ivaretaende voksne på alle tre arenaer vil det kunne bidra til å styrke barn og unges opplevelse av mestring, trygghet, opplevelse av inkludering og medvirkning som styrker psykisk helse.

Prosjektet skal formidle kunnskap og verktøy om hvordan voksenrollen kan være og hvilke verktøy som kan benyttes for å bygge positive relasjoner og godt samspill mellom voksne og barn/unge, men også mellom barn/unge.

Prosjektet vil kunne styrke kommunens sosiale bærekraft ved at det er et **universelt og befolkningsretta tiltak** som vil bidra til **sosial utjevning** ved at det når mange, er gratis, styrker kunnskap og gir alle, uansett sosioøkonomisk status, verktøy til å bygge positive relasjoner og godt samspill. Det vil også bygge opp under viktige forutsetninger for å mestre livet i hverdagen. Prosjektet skal bidra til at flest mulig kjenner til og tar i bruk verktøy for å skape positive relasjoner og godt samspill.

Gjennom denne styrkingen ønsker vi å bidra med en samfunnsutvikling i Oppdal som skaper trygghet, inkludering og en holdning om at alle barn i **Oppdal er «våre barn»**, slik at dette kommer alle barn til gode. Prosjektet bygger på det gamle afrikanske ordtaket «Det skal en hel landsby til for å oppdra et barn». Ordtaket er gjort om lokalt til «Det skal ei hel fjellbøgd te for å oppdra et barn», forkortet til «Fjellbøgda sammen».



Prosjektet vil engasjere voksne i hele Oppdalssamfunnet. Engasjement og deltakelse av mange vil styrke gjennomføringen av prosjektet.

Lokalsamfunnet har stor betydning for barn og unges psykiske helse og livskvalitet. De styrkene og ressursene vi utvikler i et godt lokalsamfunn tar vi med oss videre i livet. Å skape gode oppvekstvilkår og gode rammer for barn og unges oppvekst og utvikling er en av de viktigste oppgavene i samfunnet. Både alkoholbruk og bruk av andre rusmidler medfører en rekke skader og problemer, både for enkeltindivid, tredjepersoner og samfunnet for øvrig.

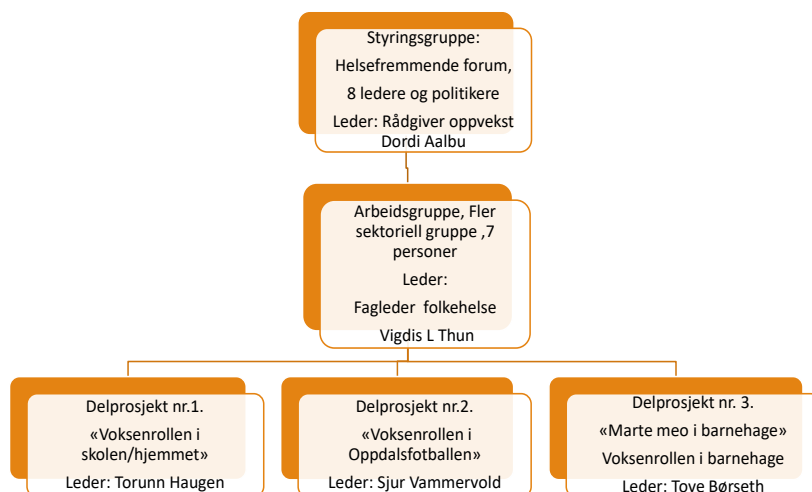
Ungdom i Oppdal har det stort sett veldig bra. Ungdata viser at de aller fleste har en venn, de er fornøyd med foreldrene sine. Resultater over år viser stabilitet i at ungdommene er fornøyd med skolen de går på og fornøyd med lokalmiljøet de bor i. Ungdommene i Oppdal har også høyere fremtidsstro enn landsgjennomsnittet og sammenlignbare kommuner. De er over landsgjennomsnittet fornøyd med helsa si og 71 % av ungdommene er med i fritidsorganisasjoner.

Summen av utfordringene og styrkene til Oppdal er grunnlaget for at vi valgte å styrke relasjon -og samspills kompetanse til «voksenrollen» i Oppdals samfunnet. En rapport fra NOVA om relasjoner i ungdomstiden, viser at gode relasjoner til foreldre, venner og skole er styrkende faktorer for barns psykiske helse og livsmestring (Legg inn Andersen&Dæhlen). Jo flere relasjoner som er svake, jo mer utsatte er de for å ha en ungdomstid preget av risikobelastninger og for å løpe en risiko for senere marginalisering og utenforskap (Andersen & Dæhlen, 2017).

Etter gjennomføring av søkekonferansen med mange involverte fra både frivillig sektor, næringsliv og fagpersoner fra kommunal sektor, ble det etter flere gode prosesser besluttet å satse på at *styrking av voksenrollen* skulle være fokus i Oppdal kommunes arbeid gjennom «Program for folkehelsearbeid»

### 1.3. ORGANISERING AV PROSJEKTET

Selve hovedprosjektet «Fjellbøgda sammen» med underliggende delprosjekt er organisert slik:



Figur 7 Organisasjonskart, «Fjellbøgda sammen»

Prosjektet er organisert med en styringsgruppe, flerfaglig arbeidsgruppe og 3 delprosjektgrupper. Det er så langt som mulig forsøkt å benytte allerede eksisterende grupper i prosjektet. Styringsgruppa, «Helsefremmende forum», er en allerede eksisterende gruppe som har ansvar for utvikling og styring av folkehelsearbeidet i kommunen. Deltakere i «Helsefremmende forum» er ordfører, enhetsledere fra helse og familie, plan og forvaltning og tekniske tjenester, rådgiver helse, rådgiver oppvekst, leder NAV og representant fra ungdomsrådet. Hver delprosjektgruppe har flersektorielle deltakere. «OppvekstOppdal» er ei ny gruppe som er opprettet i tilknytning til prosjektet. Det ble behov for å få mer involvering av fagpersoner i prosjektet og en eksisterende gruppe med rektorer og styrere i barnehagene ble utvidet med fagpersoner som arbeider med barn fra ulike sektorer. Denne gruppa møtes nå 4 ganger pr. år og blir også benyttet til annet utviklingsarbeid. Det er ca. 50 – 60 fagpersoner som er knyttet til noen av gruppene i prosjektet. Det er derfor mange som har et eierforhold til prosjektet.

Delprosjekt nr.2 «Voksenrollen i Oppdalsfotballen» er et samarbeid mellom Oppdal kommune, Oppdal idrettslag, Trøndelag fylkeskommune, og NTNU, RKBU Midt-Norge og NORCE. Prosjektgruppa i Oppdal kommune har ledet prosjektet og stått for den praktiske gjennomføringen av veiledningene i samarbeid med Oppdal Idrettslag. Trøndelag fylkeskom-

mune har bidratt med finansiering, RKBU Midt - Norge har hatt ansvar for veiledning og bistand til evalueringen. Bjørn Brunborg i NORCE har bidratt med innspill og veiledning i utformingen av det faglige innholdet. Oppdal Idrettslag har støttet prosjektet gjennom å stille trenere til disposisjon. Arbeidsgruppa har orientert styret i fotballgruppa om prosjektet ved tre anledninger.

Arbeidsgruppa har bestått av:

- Sjur Vammervold (kulturkonsulent og delprosjektleder)
- Vigdis Thun (fagansvarlig folkehelse og miljørettet helsevern: prosjektleder)
- Odin Sande (PP-rådgiver/gruppeleder DUÅ)
- Erik Botten (Trenerveileder i Oppdal IL)

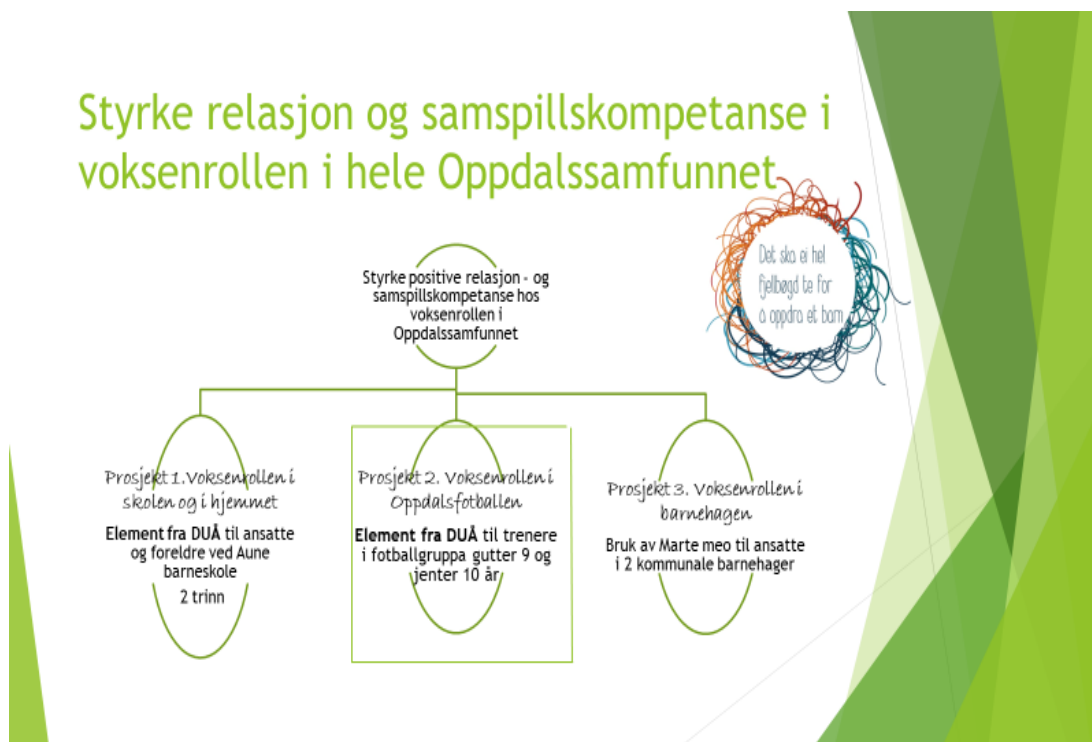
Andre medvirkende:

- Bjørn Brunborg (Psykologspesialist og implementeringsleder RKBU Vest, NORCE). Bjørn har vært en rådgiver og diskusjonspart underveis i arbeidet med innholdet i programmet. Han har også bidratt i utviklingen av programmet og filmet materiale som er brukt i veiledningsprogrammet.
- Elisabeth Valmyr Bania og Tormod Rimehaug (NTNU RKBU Midt-Norge): bidratt med veiledning i prosessen for å velge kunnskapsbasert tiltak inn mot utfordringsområdet, samt rådgivning i forbindelse med evaluering av prosjektet.
- Trøndelag fylkeskommune: har sammen med FoU-aktører bistått kommunene med kompetanseheving av Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid. Har vært bindeleddet i prosessen om å knytte kommunen til kunnskap - og forskningssenter.

## **2.0 HOVEDPROSJEKTET «FJELLBØGDA SAMMEN»**

Hovedprosjektet «Fjellbøgda sammen» har som mål å styrke barn og unges psykiske helse ved å styrke relasjon - og samspillskompetanse hos voksne i Oppdalssamfunnet. Målet er at flere barn skal bli sett, forstått og hørt på en slik måte at de opplever seg inkludert, får medvirke, føler økt samhørighet og mestring. Prosjektet «Fjellbøgda sammen» er paraplyen over de tre delprosjektene som gjennomføres på tre av barns arenaer; barnehage, skole og fritid.

Delprosjektene gjennomfører kunnskapsbaserte tiltak som skal styrke relasjon - og samspillskompetanse. Det gjennomføres først en pilot i hvert delprosjekt, som evalueres og justeres, før det eventuelt implementeres videre i kommunen. Alle delprosjektene skal evalueres, men «Voksenrollen i Oppdalsfotballen» skal evalueres i samarbeid med NTNU, RKBU Midt – Norge.



Figur 8 Oversikt over prosjektet «Fjellbøgda sammen»

Prosjektet er gjennomført systematisk og evidensbasert i tråd med Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid. Det har vært tett samarbeid mellom kommunen, fylkeskommunen, NTNU RKBU Midt- Norge og Vest – Norge, Oppdal idrettslag og andre kommuner (særlig Frøya kommune). NTNU RKBU Midt-Norge og RKBU Vest-Norge har bistått med kompetanse i tiltaksutvikling. Flere deltakere i prosjektet har deltatt i kompetansehevende samlinger som Trøndelag fylkeskommune har arrangert, som har hatt fokus på kunnskapsforankrede arbeidsmåter for utvikling av tiltak i kommunene.

Oppdal kommune var sammen med noen få andre trøndelagskommuner en pilotkommune for folkehelsearbeid fra 2017 (sammen med Frøya, Trondheim, Namsos og Nærøy). Det innebærer oppstart før Program for folkehelsearbeid var igangsatt fylkeskommunalt.

Pilotprosjektet som denne rapporten bygger på, er basert på informasjon fra trenere som har deltatt i tiltaket.

Det kunnskapsbaserte tiltaket som ble valgt i regi av Program for folkehelsearbeid var basert på metodikk, design og analyseverktøy som sikrer resultater som skal måle tiltakets effekt.

Alt arbeid knyttet til det faglige innholdet i tiltaket, målgruppe, informanter og ønsket data ble gjennomgått og valgt før tiltaket ble prøvd ut.

## 2.1. BESKRIVELSE AV PROGRAMMET DE UTROLIGE ÅRENE OG MARTE MEO

### **De utrolige årene**

To av delprosjektene, “Voksenrollen i Oppdalsfotballen” og “Voksenrollen i skolen og hjemmet”, benytter element fra De utrolige årene (DUÅ) i utvikling av tiltakene (Webster-Stratton, 2000; Webster-Stratton & Reid, 2010). Det utvikles her to modeller hvor element fra DUÅ blir benyttet for å styrke relasjon -og samspillkompetanse hos ansatte i skolen, foresatte og trenerne i fotballgruppa. Det tredje delprosjektet “Voksenrollen i barnehagen” benytter Marte meo som verktøy for å styrke relasjon - og samspills kompetansen hos ansatte (Hafstad & Øvreide, 2004).

DUÅ er en av de best dokumenterte programseriene i Norge for å hjelpe barn med atferds- og sosiale vansker og deres familier. DUÅ er tiltak som er vurdert av Ungsinn og klassifiseres på evidensnivå 3 (Ungsinn, 2017) og vurderes som et virksomt tiltak.

DUÅ er en nasjonal satsing fra Helsedirektoratet og har som mål å fremme barns psykiske helse ved å trygge foreldrene i foreldrerollen, styrke barns sosiale, emosjonelle- og problemløsningsferdigheter, og å forebygge og behandle atferdsvansker. Det er verktøy fra dette som er satt sammen i to modeller som benyttes i to av delprosjektene i «Fjellbøgda sammen»; «Voksenrollen i Oppdalsfotballen» og «Voksenrollen i skolen og i hjemmet».

Et viktig prinsipp i DUÅ er å fokusere på relasjonene og den gode samhandlingen mellom barn, og mellom barn og voksne. DUÅ er basert på moderne utviklingspsykologi, hjerneforskning, tilknytnings- og relasjonsteori, atferdsanalyse, sosial læringsteori og kunnskap om gruppeprosesser.

DUÅ fokuserer på at foreldre, barn og ansatte i skole, SFO/AKS og barnehage skal utvikle grunnleggende ferdigheter i god samhandling. Lek og positivt samvær kan være beskyttende faktorer for et barn og vektlegges i DUÅ.

DUÅ er en tiltaksserie med åtte ulike programmer som finansieres av Helsedirektoratet. Målgruppen er barn i alderen 0-12 år. Overordnet mål med tiltakene er å fremme barns psykiske helse via å trygge foreldrene i foreldrerollen, styrke barns sosiale, emosjonelle- og problemløsningsferdigheter, og å forebygge og behandle atferdsvansker. DUÅ kan gjennomføres som et universelt, forebyggende tiltak, men også som et selektivt screeningbasert behandlingstilbud (Webster-Stratton, 2000).

### **Marte meo**

Det tredje delprosjektet handler om å styrke positive relasjoner og samspillskompetanse hos ansatte i barnehage og benytter Marte meo som program. Vi nevner kort om dette programmet fordi det benyttes i et annet delprosjekt enn det vi presenterer her.

Marte meo er en veiledningsmetode utviklet av Maria Aarts i Nederland for ca 25 år siden. Det er til i dag utviklet programmer innenfor 19 fagområder fra premature babyer til aldersdemente. Metoden har vært brukt i Norge siden ca.1990 og har i hovedsak vært brukt for å styrke og utvikle samspillet mellom foreldre og barn. Målet er å gi hjelp til selvhjelp.

*Marte meo*, betyr av egen kraft, og er en kunnskapsbasert veiledningsmetode som benyttes i flere land. Marte Meo-metoden er en kommunikasjons- og relasjonsorientert veilednings- og behandlingsmetode. Den benyttes i familier, barnehager, skoler og institusjoner ved bekymring rundt barns utvikling og atferd. Metoden er bygget på interaksjonsanalyse, og vi ser at grunnideene er gyldige og kan benyttes innen lederveiledning, generell faglig veiledning og i ulike former for samtaleterapi. Ulike samspillsituasjoner filmes og i veiledningen blir det fokusert på hva som fungerer og hvorfor. *Marte meo* er løsningsfokusert og ressursorientert veiledning basert på detaljert kunnskap om hva som virker støttende for barns utvikling (Hafstad & Øvreeide, 2004).

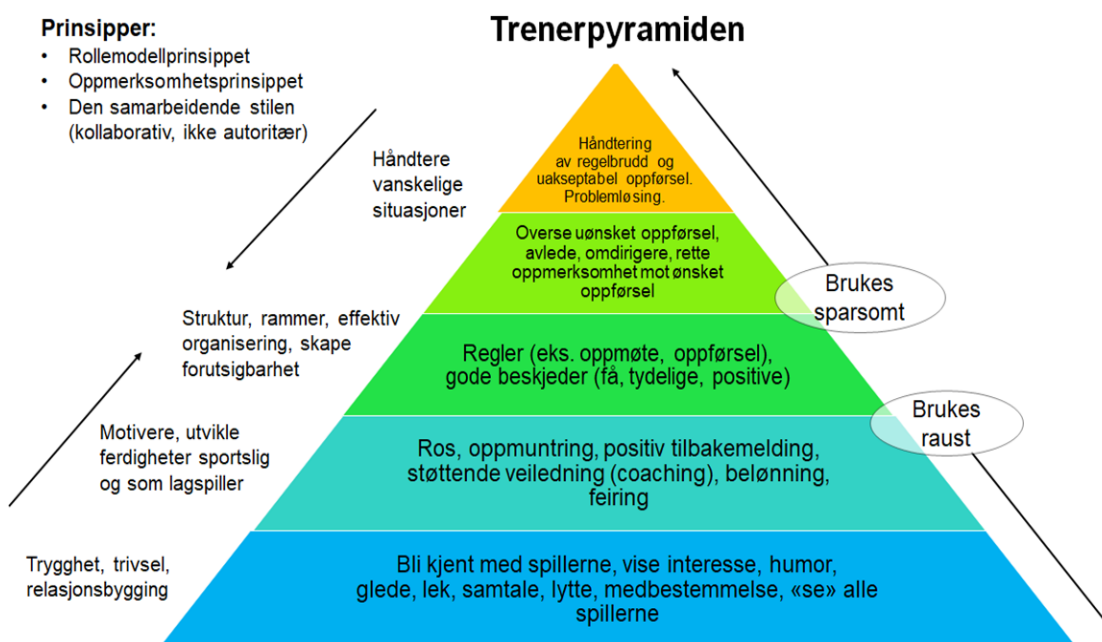
I dette prosjektet bruker Høgmo og Pikhaugen barnehage veiledning etter Marte meo metoden. Hele personalgruppen skal bli kjent med grunnelementene i samspill og hva hver enkelt gjør som støtter barns utvikling.

### 3.0 TILTAKET «VOKSENROLLEN I OPPDALSFOTBALLEN»

Satsingen på «Voksenrollen i Oppdalsfotballen» er ett av tiltakene gjennom det overordnede folkehelseprosjektet «Fjellbygda sammen».

Det er bygd opp en modell som illustreres i trenerpyramiden. Strukturen er bygd opp med elementer fra DUÅ.

Under følger en beskrivelse av modellen med trenerpyramiden som utgangspunkt.



Figur 9 «Trenerpyramiden»

Modellen er bygd opp ut ifra trenerpyramiden, der de viktigste temaene er nederst i pyramiden og disse danner fundamentet for nivåene over. Trenerpyramiden kan sammenlignes med en kostholdspyramide, der den viktigste og den mest næringsrike maten er nederst, som det skal spises/ brukes mest av. Jo høyere i pyramiden du kommer, jo mindre skal du spise/bruke. Plattformene nederst skal altså brukes raust og er grunnlaget for relasjon og samspillsarbeidet. Jo mer arbeid som er lagt ned i de nederste nivåene i pyramiden, jo mindre trenger man å benytte verktøy fra den øverste delen av pyramiden.



Modellen er bygd opp med element fra DUÅ og med de 3 prinsipper; oppmerksomhetsprinsippet, rollemodellprinsippet og den samarbeidende stilen. De tre prinsippene benyttes gjennom alle nivå i pyramiden.

**Rollemodellprinsippet:**

*Et barn vil ta etter/ imitere/kopiere atferd som blir modellert av verdifulle voksne (for eksempel foreldrene og trenere i fotballen), eller andre barn de ser opp til.*

Dette kommer fra sosial læringsteori, bl.a Bandura (1977). Barn observerer andres atferd og lærer/tar etter den, mens ren behavioristisk teori tilnærming vil innebære at læring skjer ut fra konsekvensene av egen atferd (og at en dermed lærer bare av egne erfaringer).

Forbindelsen mellom treneren og spilleren har stor betydning for hvor effektivt denne læringen skjer (på godt og vondt). Foreldre, en kontaktlærer som kjenner barnet godt eller den populære fotballtreneren, har større påvirkningskraft som rollemodell enn mer perifere personer i barnets liv.



- Barna gjør som vi gjør, ikke (bare) som vi sier
- Et barn vil ta etter og kopiere de voksnes og de andre barnas atferd, verdier og holdninger
- Barn lærer hele tiden, bevisst og ubevisst

Bildet over viser rollemodellprinsippet

Følgende refleksjoner ble gjennomført under veiledningsøktene for å få fokus på rollemodellprinsippet:

- Hvilke av handlingene, vanene og verdiene jeg gjør/har som fotballtrener vil påvirke spillerne?
- Har du selv «uvaner» og gode vaner som du tror kan påvirke spillerne?

### **Oppmerksomhetsprinsippet**

Begrepet kommer også fra læringsteori (Bandura & Walters, 1977), og handler om hvilken viktig funksjon andres oppmerksomhet har som forsterker (en konsekvens av atferd, som øker sannsynligheten for at atferden gjentas).

Et barn vil jobbe for å få oppmerksomhet fra andre – spesielt fra foreldrene, men også fra for eksempel fotballtrenere. Dersom barn over tid erfarer å ikke få oppmerksomhet etter å ha gjort noe positivt, griper det gjerne til negativ atferd. Som regel får barnet da oppmerksomhet, og dette gjør at den negative atferden vedvarer og gjentar seg.

Barn ønsker oppmerksomhet og å «bli sett» av voksne. Hos noen barn kan mangel på positiv oppmerksomhet føre til negativ oppførsel for å få oppmerksomhet



Bildet over viser et eksempel på oppmerksomhetsprinsippet der man ut ifra den nonverbale kommunikasjonen til treneren tenker at spilleren har gjennomført en negativ handling eller oppførsel. Spilleren får oppmerksomhet, av negativ art, og andre voksne bak står også og kikker på «opptrinnet».

Eksempel på refleksjoner som ble gjennomført under veiledningsøktene for å få fokus på oppmerksomhetsprinsippet:

- Hva er det lettest å gi oppmerksomhet til på trening? (evt. ikke gi oppmerksomhet til?)
- Hvordan kan prinsippet brukes for å håndtere feil som blir gjort eller problematisk oppførsel?

### **Den samarbeidende og kollaborative stilen, personifisert ved «Høvdingen»**

I det innledende arbeidet på å finne aktuelle tiltak, basert på utfordringsbildet og kunnskapsgrunnlaget, ble Oppdal kommune presentert for begrepet «Høvdingen». Dette er en faglig metafor forankret i en kollaborativ, samarbeidende og ikke autoritær voksenrolle. «Høvdingen» henspiller til en som leder flokken, og som skal virke trygg, samlende og kunnskapsrik. Slik skal også en god trener oppleves.

Den kollaborative arbeidsmetoden handler om at praksiskunnskapen blir løftet opp gjennom observasjon, idedugnad, deling av erfaringer, diskusjoner og øvelser. Dette er blitt gjennomført både under treningene, veiledningene og øvingene som trenerne har gjennomført. En beskrivelse av kollaborativ arbeidsmåte er gjengitt i punkt 3.1.

God jobbing på de nederste nivåene reduserer behovet for arbeid på de øverste nivåene. I veiledningen starter man nedenfra og jobber seg oppover i pyramiden.

Det å bygge en god «grunnmur» er essensielt i denne modellen. Første nivå i pyramiden handler om å investere tid til å bli kjent med alle spillerne ved å snakke med dem, vise interesse, vise at trenerne ser utøverne, bruke humor, spre glede, leke med dem, høre på dem og la de få kunne påvirke noe av treninga er viktig. Eksempler på dette er å snakke med spillerne om andre ting enn fotball, prøve å bli kjent med hver enkelt, se hver enkelt ved å bruke spillernes navn, øyekontakt, og si hei eller «high five» til hver enkelt. Ta seg tid til å lytte, gi dem rom til å komme med forslag til endringer. Investering i dette nivået vil skape positive relasjoner mellom trener og spiller og øke spillernes trygghet og trivsel.



Bildet over viser hvordan en trener «ser» spiller med å benytte verktøy som en «high five» og blikkontakt.

Neste nivå handler om å gi ros, men spesifikk ros som spillerne kjenner seg igjen i. Eksempel på uspesifikk ros er «Så flink du er å spille fotball». Spilleren vet da ikke helt hva det er som gjør at han er flink og kan ikke bygge videre på denne rosen. Eksempel på spesifikk ros, er, «Du er flink til å bruke yttersiden av vristen i skuddene», «du er flink til å se hvem du skal sentre til», «du er flink til å si oppmuntrende ord til medspillerne dine». Spilleren vet da hva han er flink til og vil prøve å gjøre mer av dette. Det å bli sett og få bekreftelse på noe bra en gjør vil øke mestringsfølelsen og motivasjonen. Ros skal gis umiddelbart og man må hos enkelte spillere lete etter det positive. Det man lyser på får man mer av. Ved å bruke rollemodellprinsippet kan man rose seg selv som trener eller rose noen høyt foran de andre spillerne. Når treneren benytter mye ros kan dette smitte over på spillerne slik at også de blir dyktigere på å rose andre og seg selv. Oppmerksomhetsprinsippet brukes også her, da det du ønsker mer av får oppmerksomhet. Vil du at en spiller vil komme tidsnok til trening vil det være viktig å gi ros når det skjer. I dette nivået prøver man å overse eller ikke gi oppmerksomhet på uønsket adferd og rose det som er bra. Her kan man også komme inn med coaching, der man kommenterer en spiller over tid og drar frem alt det positive som skjer i en spillesituasjon. Det er også viktig med litt belønning etter god innsats om det er på det sosiale eller fotballtekniske planet. Det kan være belønning for godt samhold, at spillerne er gode til å backe opp hver-

andre eller at de har utviklet seg fotballteknisk. Godt arbeid på dette platået kan gi økt motivasjon for spillerne. Det kan også utvikle spillernes ferdigheter både sosialt som lagspiller men også fotballtekniske ferdigheter.

Tredje nivå handler om å utarbeide klare regler for spillergruppa. Et verktøy kan være å involvere spillerne i dette arbeidet. Det er mye vanskeligere å bryte regler man selv har laget enn å få beskjed om regler man ikke har noe forhold til. Dette handler også om medvirkning. Et eksempel fra prosjektet var at trenere inviterte til et møte med spillerne for å utarbeide regler for treningen. Dette kan være regler om oppmøte, oppførsel, språkbruk, backing av hverandre som enkeltspillere, samhold som lag, kamprop osv. Tredje nivå handler også om at trenerne må ha fokus på å gi klare beskjeder og få beskjeder samtidig. Trener må samle spillerne slik at alle har fokus før beskjeder blir gitt. Trenerne må finne gode verktøy som raskt skaper ro og fokus. Et eksempel fra en av trenerne som deltok, kan være å ta tiden på dem før de faller i ro og gi ros for god tid.

Fjerde og femte nivå handler om å takle uønsket oppførsel. Det fokuseres her på å bruke oppmerksomhetsprinsippet, ha søkelyset på det som er bra og overse det som ikke er så bra. Når det gjelder regelbrudd, kan treneren henvise til reglene som ble laget i fellesskap. Det er enklere å akseptere regler man selv har vært med utarbeidet. Trenerne erfarte at jo mer du arbeider med de nederste trinnene jo mindre uønsket adferd vil man få.

### 3.1. GJENNOMFØRING OG INNHOLD I VEILEDNINGENE

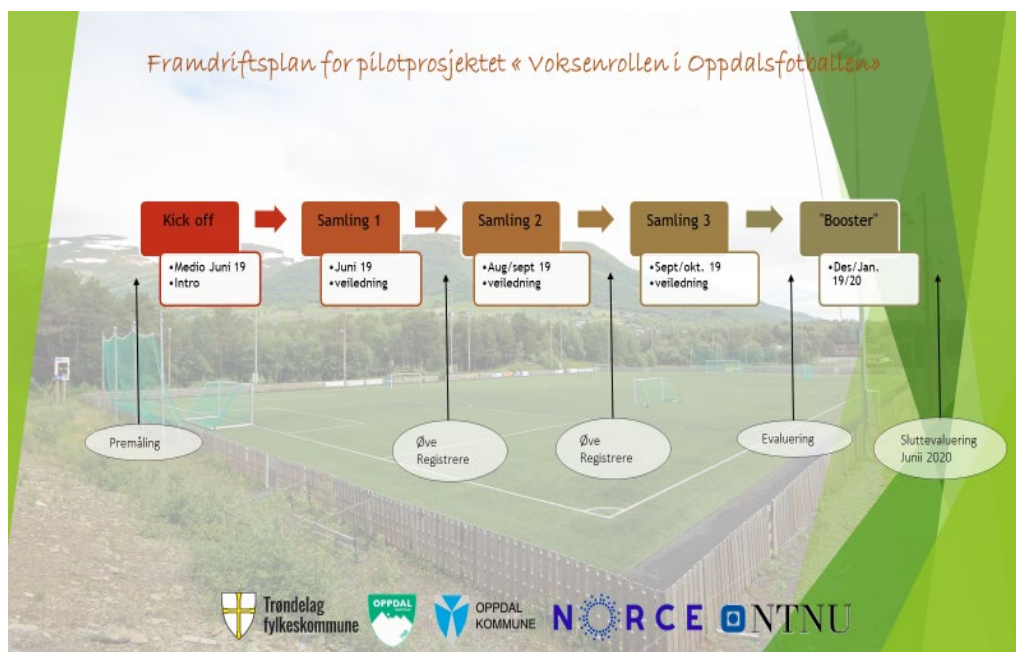
#### **Kick - off med intro**

Selve pilotprosjektet startet med en kick - off med Bjørn Brunborg i juni 2019 for alle trenere og andre interesserte i Oppdal idrettslag. Det ble gjennomført på Turisthotellet på Oppdal med ca. 80 trenere fra ulike aldergrupper og idretter. Bjørn Brunborg har over 30 års erfaring som fotballtrener og er utdannet psykolog. Han er implementeringsleder for foreldre- og lærerveiledningsprogrammet De utrolige årene, som er en viktig inspirasjonskilde til veiledningsprosjektet. Bjørn fortalte i sitt foredrag om erfaringer fra årene som fotballtrener og vektla blant annet idrettens betydning for barns sosiale og emosjonelle utvikling og hvordan trenere og ledere kan bidra til å skape gode miljøer med trygghet, samhold og mestring. Foredraget munnet ut i en presentasjon av trenerpyramiden, en modell som gir en oversikt over temaene for trenerveiledningen, mål og tilnærming for å nå disse.



Bildet over viser trenergruppa for gutter 9 år og jenter 10 år, sammen med prosjektgruppa for «Voksenrollen i Oppdalsfotballen».

Før oppstart av samlingene hadde vi et møte med begge gruppene for å gi informasjon om selve prosjektet og opplegget. Veiledningstimene varte 2 timer og det var lagt inn en kort pause med servering av kveldsmat. I tillegg til trenerne deltok også trenerveileder Erik Botten. Prosjektleder og hovedprosjektleder deltok også på samlingene som tilretteleggere. DUÅ veileder Odin Sande hadde hovedansvar for selve opplegget og veiledningene.



Figur 10 Fremdriftsplan for pilotprosjektet

### Gjennomføring av de fire veiledningene:

#### Samling 1

Samling 1 ble gjennomført i august 2019, ved oppstart av høstsesongen. Økta startet opp med presentasjon av gruppedeltakerne og at hver av dem fortalte om hva de ønsket å lære mer om/utvikle seg på som trener. Trenerpyramiden og tankegangen rundt denne ble gjennomgått. Temaer videre i møtet var psykisk helse og hvordan fritidsaktiviteter som fotball kan styrke psykisk helse hos barn og unge, hvordan skape gode relasjoner mellom trener og spillere og mellom spillerne og bruk av ros for å utvikle spillernes ferdigheter, både teknisk og som lagspiller. Temaene utgjør de nederste to nivåene i trenerpyramiden. Det ble brukt undervisning fra gruppeleder, refleksjonsspørsmål til samtale med sidemann eller i plenum og diskusjon av et videoklipp med bruk av ros. Deltakerne fikk i oppgave å velge seg ut et personlig mål innenfor området relasjonsbygging og ros og konkrete handlinger de kunne gjennomføre på de neste treningene for å nå dette målet. De skulle også finne en relasjonsskapende aktivitet utenom treningene som kunne gjennomføres i løpet av sesongen.

#### Samling 2

Samling 2 ble gjennomført i september 2019 og startet med en gjennomgang av deltakernes erfaringer med det de hadde øvd på i treningene siden forrige samling. Viktige poeng innenfor temaet ros ble deretter repetert av gruppeleder, og temaet coaching, en form for støttende veiledning med beskrivende kommentarer, ble introdusert.

Resten av møtet handlet om neste nivå i pyramiden, med temaene organisering, regler og gode beskjeder.

Et eksempel fra undervisningen er fra temaet beskjeder. Det å gi tydelige og klare beskjeder er viktig. Det ble lagt vekt på å unngå «beskjedstorm», «spørrende beskjeder» og «vi-beskjeder» når treneren ikke har tenkt å være med selv. («Kanskje vi skal begynne å avslutte denne øvelsen snart?») Bildet under viser en typisk «beskjedstorm» og hva det fører til.



Et verktøy er å gi "Gjør-beskjeder" i stedet for "stopp-beskjeder". («Stå rolig» vs «slutt å springe rundt»)

Temaene ble gjennomgått med undervisning fra veileder, individuelle refleksjoner, gruppediskusjon og videoklipp med etterfølgende diskusjon.

Deltakerne fikk så i oppgave å sette seg et mål med tilhørende tiltak/handlinger innenfor områdene organisering, regler og beskjeder.

### Samling 3



Samling 3 ble gjennomført i begynnelsen av oktober og startet med erfaringsdeling fra trenerne om målene fra forrige samling. Resten av møtet handlet om øverste nivå i pyramiden, håndtering av problematisk oppførsel i trening og kamp. Deltakerne ble bedt om å reflektere over tema som var gjennomgått tidligere og hvordan tilnærmingene derfra kunne brukes til å forebygge og løse problemer som oppstår. Møtet inneholdt også en undervisningsdel med innføring i hva som kan være bakgrunn for oppførselen til barn som strever, der det ble formidlet kunnskap fra forskning rundt blant annet hjernens utvikling, selvregulering og impuls kontroll. Prinsipper for endring og korrigerende oppførsel med vekt på støttende og ikke-autoritære tilnærminger ble gjennomgått. (Den samarbeidende og kollaborative stilen). Deltakerne fikk i oppgave å tenke gjennom et personlig mål og tilhørende handlinger innenfor håndtering av problematisk oppførsel.

#### **4 Evaluere/Sluttevaluering**

Møtet ble gjennomført i slutten av oktober. Første del ble brukt til deling av deltakernes erfaringer fra arbeidet med tema fra forrige møte. Det ble deretter gjort en oppsummering av opplegget som helhet, med gjennomgang av pyramiden og temaene som var behandlet i samlingene. Deltakerne ble bedt om å reflektere rundt, og dele i gruppa, hva de satt igjen med/hadde lært og hva de ønsket å jobbe videre med. Andre del av møtet ble brukt til evaluering av opplegget gjennom strukturert intervju v/prosjektleder. Deltakerne fylte også ut samme nettbaserte spørreskjema som før prosjektet.

#### **4.0 MÅLSETTINGER FOR «VOKSENROLLEN I OPPDALSFOTBALLEN»**

Målsettingen med studien var å få økt kunnskap om trenernes erfaringer med barneidrett med søkelys på relasjoner og samhandling. Hvilke faktorer bidro til god samhandling og trygge relasjoner, og hvilke faktorer bidro til å hindre dette?

Målsettingene for delprosjektet «Voksenrollen i Oppdalsfotballen» var følgende og fundert i resultat- og effektmål slik vi kjenner det fra prosjektteori (Westhagen, Faafeng, Hoff, Kjeldsen, & Røine, 2008):

##### Resultatmål (innen prosjektperioden)

- Det er utviklet en modell for trenerrollen med søkelys på relasjon og samspill, som benyttes i treneropplæring på alle alderstrinn i fotballgruppa.

- Alle trenerne i fotballgruppa kjenner tankegangen i trenerpyramiden og tar i bruk verktøy for å bygge positive relasjoner og godt samspill.
- Modellen skal inkluderes slik at den blir en del av treneropplæringen som benyttes til alle trenere i fotballgruppa.
- Frivillig sektor skal i løpet av prosjektperioden få informasjon om modellen
- Andelen ungdomsskoleelever som trener i et idrettslag minst 1 gang pr uke har økt fra 44% til 48% .

#### Effektmål (utover prosjektperioden)

##### **Effektmål**

- Trenere opplever seg bedre rustet til å håndtere konflikter i barnegruppa og fått verktøy for å bygge positive relasjoner med barn.
- Under treningene skal utøverne oppleve mestring, samhörighet og medbestemmelse.
- Utøvere opplever seg sett og forstått og det blir en kultur for å benytte positive tilbakemeldinger fra trenerne.
- Utøvere opplever stor grad av sosial tilhörighet i gruppen og opplever en positiv lagånd.
- Det har utviklet seg en kultur for å benytte positiv tilbakemelding mellom utøverne både på og utenfor fotballtrening

## **5.0 METODE**

Program for folkehelsearbeid krever at tiltak skal evalueres. Vi valgte et tiltak i form av en intervensjon. For å kunne evaluere denne intervensjonen, som var et pilotprosjekt, så ble det utviklet et forskningsdesign og ulike metodiske verktøy tatt i bruk. Disse presenteres under.

## 5.1 DATAINNSAMLING OG UTVALG

Følgende kriterier ble satt for valg av informanter:

Kriteriene for utvalget var å velge trenergrupper for unge spillere, da «tidlig inn» perspektivet ble lagt som et av kriteriene. Alderen på trenergruppene skulle være trenere fra spillere som var mellom 6 og 12 år. Det ble valgt ut trenere for aldersgruppe gutter 9 og jenter 10 år.

Et annet kriterium var å velge ut ei fotballgruppe fra hvert kjønn.

Det tredje kriteriet var å velge ut trenere som ønsket og var motiverte for å delta. Det var trenerveileder Erik Botten fra idrettslaget som la fram prosjektet til trenerne og valgte ut de to trenerteamene som var mest motivert for å delta.

Hele den aktuelle trenergruppen bestod av 8 personer, så totalgruppen ble også utvalgt vårt. Trenerteamet besto av sju dametrenere og en herretrener. En overvekt av dametrenere kan være med å påvirke resultatet av piloten.

Det er benyttet både kvantitativ og kvalitativ metode ved bruk av hhv. spørreskjema og fokusgruppeintervju. Selv om utvalget er lite har vi valgt å benytte et spørreskjema både før og etter intervensjonen, men har i tillegg gjennomført et fokusgruppeintervju etter intervensjonen. Datamaterialet i denne rapporten er hentet fra spørreskjema.

## 5.2 SPØRRESKJEMA

Det ble informert og innhentet skriftlig samtykke fra foreldre/ foresatte til aktuelle spillere for at de skulle kunne besvare spørreskjema. Det ble besluttet å ikke benytte spørreskjema på barna i dette pilotprosjektet, mest av etiske hensyn. Å benytte barn som informanter krever svært omfattende og tidkrevende prosesser, med godkjenning og kvalitetssikring av etisk komite. Det ble også vurdert som mest hensiktsmessig å spørre voksne, da det var voksenrollen i barneidrett som var hovedfokuset.

Spørreskjema ble delt ut digitalt før intervensjonen, og det skjedde før kick-off med Bjørn Brunborg. Det ble deretter sendt ut på nytt og besvart etter evalueringsmøtet høsten 2019.

Spørreskjemaet kan deles i 4 deler. Første delen handler om å kartlegge hvor mye erfaring trenerne hadde og om motivasjonen for å være trener. Vi spurte om hvor mange år de hadde vært trener, om noen av dem hadde trenerkurs og hvorfor de ønsket å være trener.

Del to handler om relasjonsbygging og treneradferd. Vi ønsket å kartlegge hvor bevisst de var på relasjoner og treneradferd og om intervensjonen ville føre til endringer. Spørsmålene handler om hvor ofte trenerne gir tilbakemelding på ønsket adferd, om trenerne gir positiv tilbakemelding på fotballferdigheter, om trenerne gir alle en positiv tilbakemelding i løpet av treningen, om treneren bevisst benytter humor på treningene, om trenerne kun snakker fotball med spillerne, om treneren lar spillerne påvirke innholdet i treningene, om trenerne alltid har en forberedt plan for treningen, om treneren er bevisst på hvordan en beskjed blir gitt og hvordan samarbeidet med trenerne er.

Del tre handler om hva trenerne tenker er mest utfordrende. Dette temaet vil gi svar på om utfordringene har endret seg etter intervensjonen. Spørsmålene skaleres fra 1 til 6 ut i fra hva som er mest utfordrende for å få spillerne til å høre etter, få oppmerksomhet fra spillerne, løse konflikter mellom spillerne, håndtere negativ språkbruk, få til ønsket endring av adferd, samt å utvikle hver spiller.

Fjerde del handler om de har observert endringer hos spillerne. Trenerne skal ta stilling til og skalere fra svært uenig til svært enig om de observerer om spillerne gir hverandre positive tilbakemeldinger, om spillerne gir hverandre negative tilbakemeldinger, om spillerne gjennomfører beskjedene, om spillerne gir positive tilbakemeldinger til trenerne og om det forekommer mobbing i spillergruppa.

### 5.3. FOKUSGRUPPEINTERVJU

Under den fjerde samlingen ble DUÅ prinsippene gjennomgått av veilederen Odin, med en repetisjon/oppsummering og evaluering av modellen. Deretter ble det gjennomført et fokusgruppeintervju med begge gruppene. Det var hovedprosjektleder som styrte intervjuet sammen med prosjektlederen. DUÅ veilederen var ikke tilstede under intervjuet. Intervjuet varte i 30 minutter og både hovedprosjektleder og prosjektleder noterte underveis. Intervjuene var semistrukturerte, noe som tilsier at det ble benyttet en intervjuguide som inneholdt tema som skulle belyses i løpet av intervjuet, og hjelpespørsmål som kunne benyttes underveis i intervjuene. Intervjuguiden tok utgangspunkt i gjennomføringen av opplegget, om utbytte av veiledningene og hva som kan endres for å forbedre modellen. Det var også rom for å komme inn på tema som ikke var definert på forhånd.

Det ble gjort digitale opptak av hele fokusgruppeintervjuet. Intervjuet transkriberes. I denne rapporten benyttes det i liten grad data fra intervjuet, kun egne notater fra underveis i intervjuet. Data fra fokusgruppeintervju skal systematiseres og brukes i en annen sammenheng.

#### 5.4 ANALYSEMETODE

Bruk av spørreskjema kan gi både kvalitative og kvantitative data. Våre kvantitative data skal vise endringer, og om vi får resultatmål som ønsket. Det ble stilt samme spørsmål før intervensjonen (0-punkt) og etter intervensjonen. I tillegg ble det gjennomført et fokusgruppeintervju med trenerne etter intervensjon og spørreskjema var ferdig og innlevert. Det var da særlig effekten og opplevelsesaspektet ved deltakelse og om det hadde vært en egen opplevd effekt hos trenerne. I tillegg ble hele prosessen beskrevet (bl.a i denne rapporten), og fungerer som en prosessevaluering, hvor vi satte oss prosessmål underveis (Westhagen et al., 2008).

#### 5.5 KVALITATIV METODE

Fokusgruppeintervju ble gjennomført med at deltakende trenere etter endt intervensjon og endt spørreskjema gjennomfører et styrt intervju. Intervjuet gjennomføres av prosjektleder. I motsetning til kvantitative metoder da vi søker kunnskap om å se sammenhenger og virkninger knyttet til en intervensjon/ tiltak, så søker vi å forstå og utforske mer av opplevelsen til trenerne i dette intervjuet. Det er også viktig å være klar over at mange vil kvie seg for å ta ordet, eller si hva de mener i en gruppe. Likevel får vi frem annen type informasjon og kunnskap, som supplerer analyse av intervensjonen, og gjør at datamateriale med svar blir rikere og mer verdifullt (Malterud, 2011).

#### 5.6 ETISKE VURDERINGER OG ANONYMISERING

Prosjektet er protokollført Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). NSD vurderte protokollføring som tilstrekkelig, og prosjektet er via NTNU tilmeldt. Prosjektet er gjennomført i tråd med forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og i henhold til retningslinjer for samfunnsvitenskapelig forskning. Informantenes anonymitet er sikret i rapporten.

## 6.0. RESULTATER

Oppdal kommune har siden 2017 vært aktivt med i «Program for folkehelsearbeid». Dette er arbeid på mange ulike nivåer og i mange ulike prosesser.

En viktig forutsetning og en del av resultatet er at samarbeidet med fylkeskommunen har fungert veldig godt og det er spesielt de tilrettelagte samlingene med andre kommuner som har vært sentrale for kunnskapsheving gjennom Trøndelagsmodellen. Dette har vært viktig for å sikre at kommunen har fått kunnskap om alle stegene i modellen. Kunnskapen er blitt utviklet i takt med at prosjektet har utviklet seg. Fylkeskommunen har også lagt til rette for at kommunene skal bli kjent med FOU miljøene i fylket.

Samarbeidet med FOU miljøene har ført til økt forståelse og kjennskap om kunnskapsbaserte tiltak og evaluering av disse, samt har bidratt til økt kjennskap til FOU miljøene. Dette har bidratt til at kommunene har forbedret sin bestillingskompetanse inn mot FOU miljøet. Oppdal har knyttet tett kontakt med for eksempel RKBU Midt- Norge og RKBU Vest -Norge, som har bidratt til utvikling og evaluering av piloten «Voksenrollen i Oppdalsfotballen».

Gjennom prosjektet har fylkeskommunen og FOU miljøene lagt opp til prosesser slik at Oppdal kommune har knyttet kontakt og opprettet samarbeid med hverandre. Frøya kommune ble pilotkommune i 2017 sammen med bl.a. Oppdal. Det har vært tett samarbeid mellom disse kommunene i utvikling av prosjektene fra 2017. Begge kommunene satser på å styrke positiv relasjon -og samspillskompetanse hos voksenrollene i kommunen. Kommunene benytter ulike veiledningsprogram til dette.

Prosjektet har ført til tettere samarbeid mellom alle fagpersoner som arbeider med barn og unge i kommunen. I prosjektorganiseringen er det forsøkt å benytte allerede eksisterende grupper, men i utvikling av prosjektet ble det stadig behov for å inkludere flere fagpersoner som arbeider med barn og unge. I starten av prosjektet ble det benyttet ulike grupper som ressursgruppe for prosjektet. Vi erfarte at disse gruppene kunne ha nytte av å samarbeide tettere med hverandre og opprettet derfor ei ny gruppe, «OppvekstOppdal». Dette er ei gruppe som består av fagledere, enhetsledere, rektorer og styrere i skoler og barnehager, helsestasjon, psykisk helse, medisinsk rehabilitering, barnevern, PPT, kulturskolen, ungdomsklubb m. fl. Dette ble den nye ressursgruppa for prosjektet. Gruppa har også andre oppgaver knyttet til møtene og det er satt opp møteplan med 4 møter pr. år.

Pilotprosjektet «Voksenrollen i Oppdalsfotballen» er godt forankret i fotballgruppa. Det er gjennomført flere møter med ledergruppa, både informasjon i forkant, underveis og evalueringssmøte til slutt. Dette har vært avgjørende for å kunne gjennomføre prosjektet. Samarbeidet med idrettslaget har også vært viktig. Kommunen har en viktig rolle og skal være en samarbeidspartner for frivillig sektor.

Resultatene som nå legges frem er basert på spørreskjema som ble besvart før og etter intervensjonen. Det er også tatt med noen eksempler som trenerne har kommet med under veiledningene.

De konkrete resultatene fra pilotundersøkelsen viser at treneradferden i forhold til relasjon og samspill med spillerne har bedret seg. Det er viktig å ta med i betraktning at utvalget er lite og at utslagene kan derfor ikke kan tillegges alt for stor vekt.

Resultatet av spørreundersøkelsen viste at trenerne er mye mer forberedt til trening etter intervensjonen. Det å forberede og planlegge treningene gjør at trenerne har mer kontroll og styring på økta. Bedre struktur og styring kan også påvirke og gi bedre gjennomføring av økta og gi mer tid til å benytte verktøy for positive relasjoner og samspill. Dette kan føre til at det blir økt motivasjon både for trenerne men også for spillerne. Trenerne vil få mer kontroll og styring slik at de kan benytte verktøy mer bevisst.

Flere trenere uttrykte at det ble mer samhold og samarbeid mellom trenerne. Resultatene viser at samarbeidet mellom trenerne er tydelig forbedret. Bakgrunnen for dette kan jo være at det under veiledningstidene har vært fokus på refleksjon og diskusjon. Det å snakke sammen og dele erfaringer med andre trenere kom frem som veldig verdifullt for trenerne. Det å ha ansvar for store barnegrupper alene kan være utfordrende og det viste seg at mange av utfordringene var felles for dem uten at de hadde tenkt over det. I hverdagen ble det sjelden tid til noen diskusjon om utfordringer, løsninger eller refleksjoner. Samarbeid og samhold er en styrke for trenerne og kan føre til at de ikke føler seg alene om å ha ansvaret for spillerne. Dette kan gi trygghet for trenerne som kan gjenspeiles hos spillerne.

Flere trenere er nå blitt mer opptatt av å snakke med spillerne om andre ting enn fotball enn før intervensjonen. Dette ligger nederst i trenerpyramiden. (se figur nr. 9.) Det å bli mer kjent med spillerne skaper trygghet og trivsel og relasjonsbygging. Denne delen i pyramiden skal brukes raust. Trygghet og trivsel kan bidra til å øke relasjonen mellom trener og spiller.

Trenerne er nå mer bevisst på å bruke humor på treningene nå enn før intervensjonen. Dette kan i seg selv skape en mer trivelig stemning gjennom treningen, noe som kan føre til at det blir artigere på trening for spillerne, men også for trenerne. Humor kan også styrke relasjonen og samspillet mellom trenerne og spillerne. Dette ligger også nederst i pyramiden og skal brukes raust. Trenerne utrykte ved flere anledninger at det er blitt mer motiverende og mer inspirerende å planlegge og gjennomføre ei treningsøkt.

Resultatene fra spørreundersøkelsen viser en tydelig fremgang på å gi alle spillerne en positiv tilbakemelding i løpet av treningen. Trenerne er blitt mye mer bevisst på å «se alle», det kan være å si navnet, et blunk, en «high five», eller snakke med dem. Dette kan også bidra til å styrke relasjonen mellom trener og spiller. Trenerne uttaler at de etter intervensjonen blitt mer bevisst på å gi positive tilbakemeldinger om ønsket oppførsel og ikke bare på fotballferdigheter. Trenerne benytter nå spesifikk ros på både fotballteknikk, men også oppførsel, innsats og samspill. Dette kan knyttes til oppmerksomhetsprinsippet. Det du vil ha mer av gir du oppmerksomhet. Dersom det ønskes mer positiv adferd, gir man ros når man får ønsket adferd. Negativ adferd blir oversett og får ingen oppmerksomhet.

Flere trenere lar nå spillerne delta mer i planlegging av øktene, samt gir dem mulighet for å medvirke mer. Noen av trenerne har arrangert et «møte» med alle spillerne slik at de sammen utarbeidet regler for hvordan de skulle ha det på trening. Slik involvering og medvirkning kan føre til at det er høyere terskel for å bryte å reglene. Spillerne må da bryte regler de selv har bestemt.

Det er relativt store forbedringer som blir rapportert etter intervensjon når det gjelder å få oppmerksomhet fra spillerne og få spillerne til å gjøre som trenerne sier. Flere trenere opplever mer nå enn før intervensjonen at det er mindre utfordrende å få oppmerksomheten fra spillerne. Flere trenere opplyste om at de før intervensjonen kunne bruke roping som et verktøy og følte det var nødvendig i så store barnegrupper. Etter intervensjonen er de blitt mer oppmerksom på å benytte andre verktøy for å tilkalle seg oppmerksomheten, for eksempel ved å registrere tiden det tar før alle er samlet og klare til å motta beskjed. Trenerne fortalte om konkurranse om å slå den forrige tiden, det ble som en lek og motiverende. Trenerne opplyser om at de har blitt mer oppmerksomme på hvordan man gir beskjeder til spillere. Det er nå for eksempel økt bevissthet om å gi en beskjed i gangen og sikre seg at alle har fått den med seg.



Resultatene viser også at trenerne har observert endringer i spillernes adferd etter intervensjonen. Det er flere spillere som gir flere positive tilbakemeldinger til trenerne etter intervensjonen. Det er flere spillere som følger beskjedene til trenerne. Spørreundersøkelsen viser også at det er flere spillere som gir flere positive og færre negative tilbakemeldinger til hverandre etter intervensjonen. Gjennom rollemodellprinsippet vil barn gjøre det samme som voksne. Dersom spillerne ser at trenerne roser spillerne og gir positive tilbakemeldinger vil det lett smitte over på spillerne. Trenerne var overasket over effekten av rollemodellprinsippet.

Derimot viser det seg at utfordring med håndtering av negativ språkbruk ikke er så mye endret etter intervensjon. Dette kan ha sammenheng med at jo mer man investerer i de nederste nivåene jo mindre er det behov for å benytte verktøy som ligger øverst i pyramiden. Det kan være at det har blitt mindre negativ språkbruk fordi det er jobbet mer med relasjoner og samspill. Verktøy for å håndtere for eksempel negativ språkbruk, m.m ligger øverst i pyramiden. En annen årsak kan også være at intervensjonen har vært for kort og det kan ha vært færre hendelser med negativ språkbruk.

Prosjektgruppa kunne tydelig registrere en progresjon fra første til siste samling hos trenerne i å selv finne verktøy til de ulike casene. Det var tydelig at de tok i bruk verktøy som de hadde fått veiledning i og selv fått prøvd ut. Vi kan også se en endring som peker i retning av at trenerne opplever seg sikrere i relasjon- og samspill i trenerrollen for U9 og U10 fotballgjengen.

Svakheten med prosjektet er at det har ikke vært noe kontakt mellom prosjektgruppa og foreldrene. Det ble sendt ut et informasjonsskriv om selve prosjektet til alle foreldrene, men det har ikke vært informert noe på foreldremøte. Prosjektgruppa ser at informasjon til foreldre kunne bidratt til å styrke resultatene av prosjektet. Et samarbeid med foreldrene ville gitt prosjektet et løft. En enkel innføring i modellen med et utvalg av verktøy kunne ført til at noe av verktøyene kunne også blitt overført til hjemmebanen. Det er de samme prinsippene for samspill - og relasjonsbygging på trening som hjemme.

En annen svakhet er at veiledningene ble gjennomført med for korte intervall. Det ble derfor litt for kort tid til at trenerne fikk øve på arbeidsoppgavene og målene de hadde satt seg. Dersom tiden mellom veiledningene hadde vært lengre kunne trenerne fått mer erfaring og fått implementert og prøvd ut og gjort seg flere erfaringer med teknikker og verktøy.

## 7.0. OPPSUMMERING/KONKLUSJON

Denne pilotstudien har fokusert på hvordan fotballtrenere kan tilegne seg kunnskap og bruk av verktøy for å bygge positive relasjoner og samspill med spillerne. Gjennom 4 veiledningsøkter og øvingsoppgaver har trenerne fått kunnskap om ulike tilnæringsmåter og verktøy for å bygge positive relasjoner og godt samspill med spillerne. Piloten viser at trenerne har tatt i bruk verktøyene for å bygge positive relasjoner og godt samspill.

Gjennom intervensjonen har det vært stort fokus på de tre prinsippene som ligger i modellen (rollemodell, oppmerksomhet og samarbeid). Flere trenere uttrykte at effekten av rollemodell-prinsippet har vært overaskende og bidratt til en mer bevissthet rundt egen trener rolle. En populær fotballtrener har utrolig stor makt og det er viktig at treneren benytter den på en måte som kan påvirke spillerne positivt. Dersom man ønsker endring i ei spillergruppa er det viktig å være en rollemodell for dette. Et eksempel fra trenerne var at de roste motspillere også, og ikke bare egne spillere. Det ble også poengtert at trenerne har vært mer bevisst på å snakke med både trenere og utøvere på motspillerens lag, samt fokus på å takke høflig for kampen slik at alle hører det. Det å bruke positiv omtale av både spillere, andre trenere og motspillere kan ha god effekt på miljøet og samholdet i spillergruppa. Det kan også påvirke tryggheten for spillerne.

Økt bruk av oppmerksomhetsprinsippet har også vært et annet sentralt resultat av prosjektet. Flere trenere viser at de bruker spesifikk ros for å få oppmerksomhet rundt det som er positivt og for å endre adferd. Trenerne fikk erfare at å gi spesifikk ros gir økt motivasjon for spillerne. Resultatene viser at det er flere trenere nå enn før intervensjonen som gir spesifikk ros. Trenerne uttrykte at å gi spesifikk ros kan være utfordrende til å begynne med, men at det gikk bedre med øvelser som ble gjort mellom veiledningene. Det å lete etter adferd eller hendelser som er positive krever øvelse. Det å ha fokus på det positive vil også gjøre noe med stemningen i selve laget. Det kan bli triveligere og tryggere å delta på trening. Dette kan påvirke både mestring og selvtilliten til spillerne. Når spillerne ofte får positive tilbakemeldinger kan dette gi økt motivasjon og mestring. Resultatene viser også at det er flere utøvere som gir positive kommentarer til hverandre nå enn før intervensjonen. Dette handler om både rollemodell og oppmerksomhetsprinsippet. Når utøverne blir vant til å få ros og se at andre får det av treneren, vil det bli naturlig at også spillerne gjør dette.

Et tredje viktig resultat viser at det har skjedd endringer i hvordan trenerne både planlegger og gjennomfører treningsøktene. Godt planlagte økter gir trenerne et godt utgangspunkt i å lykkes med en trening. Det vil gi økt mulighet for å kunne se alle spillerne og ta i bruk verktøy og teknikker for å bygge positive relasjoner og samspill. Trenerne uttrykte at treningene var artigere og mer motiverende. Det var mindre preg av kaos og stress. Dette vil helt klart påvirke spillerne også.

For at ny kunnskap og verktøy skal implementeres bør det gjennomføres oppfriskningssamlinger etter noen måneder. Dette både for å holde fokus, men også oppfriske kunnskap og bruk av verktøy. Trenerne uttrykte at de ikke syntes det var for mange samlinger, de kunne godt ha tenkt seg en til.

## **8.0. AVSLUTTENDE REFLEKSJONER**

Bakgrunnen for selve prosjektet var en utfordring fra idretten om å få voksne til å ta på seg trenerverv. Mange trenere uttrykker at det er krevende å styre store barnegrupper uten kompetanse rundt dette. Mange har trenerutdanning, men ikke kompetanse i hvordan du bygger gode relasjoner og samhold i et lag. Det kan ofte være mye fokus på ferdigheter, mestring, oppmøte og utstyr og mindre på hvordan treningene blir gjennomført og hvordan relasjoner og samspill fungerer. For å få flere barn og unge til å delta og bli værende i en frivillig organisasjon fordi de trives og har lyst til å være der, er positive relasjoner og samspillskompetanse viktig. Denne piloten har vist hvordan man kan styrke voksenrollen i et idrettslag på en måte som også vil styrke barn og unges psykiske helse.

For mange barn og unge kan fritiden være en arena for mestring, inkludering, medvirkning, trygghet og tillit, men det er helt avhengig av de voksne som befinner seg på disse arenaene. Mange trenere er fokusert på resultat og mestring, med mindre fokus på treneren som rollemodell og viktigheten av å bygge positive relasjoner, samhold og samhörighet. Det å ha ansvar for store barnegrupper kan være utfordrende og uten gode verktøy for bygging og utvikling av relasjoner og samspill kan det bli mye fokus på å styre gruppa slik at de gjennomfører et treningsopplegg.

Gjennom pilotprosjektet har vi erfart at det er enkle verktøy og bevissthet hos trenerne som kan skape en bedre måte å oppnå mestring, inkludering, samhörighet og trivsel hos spillerne. Trenerens effekt som rollemodell har gjennom pilotprosjektet utmerket seg.

Pilotprosjektet har vist oss at det krever ei hel fjellbøgd for å utvikle, gjennomføre og evaluere kunnskapsbasert folkehelseiltaksarbeid. Trøndelagsmodellen gav grunnlag for systematikk og høy grad av brukerdeltakelse og medvirkning. FoU miljøet har, sammen med Trøndelag fylkeskommune vært på ballen og banen, noe som er en nødvendig forutsetning. Tett samarbeid med både FoU miljøet og fylkeskommunen har bidratt til kompetanseheving i kommunen som har vært nødvendig for å sikre et systematisk og kunnskapsbasert tiltak.

Tilbakemeldinger fra fotballgruppa og trenerne som deltok i intervensjonen er at det å styrke trenere til å bli tryggere i trenerrollen kan føre til at flere ønsker å rekrutteres som trenere. Trenere vil bli tryggere på relasjoner og samspill i både store barnegrupper og i møte med enkeltbarn. Bedre samspill og relasjoner mellom trener og utøvere vil på sikt gi utøverne økt trivsel og mestring, inkludering og samhörighet. Dette kan også gjøre at flere forblir i fotballen og ikke slutter fordi de ikke trives, mestrer, eller ikke føler seg inkludert.

«Voksenrollen i Oppdalsfotballen» har først og fremst vist at det å følge Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid sikrer at alle ledd i et folkehelseprosjekt blir gjennomført og det er da større sjanse for å lykkes. Tett samarbeid med FoU aktør, RKBU Midt – Norge og fylkeskommunen har gitt økt kunnskap om hvordan utvikle og evaluere et folkehelseiltak. Selve ideen om å styrke voksenrollen i fritidssektoren kom fra idretten selv, under idèkonferansen som er en av de første stegene i Trøndelagsmodellen. Mange trenere har liten kompetanse på å lede store barnegrupper. Dette er et område det har vært jobbet og forsket mindre på. Det er et stort potensiale i å styrke voksenrollen i barneidretten, noe som kan bidra til å styrke barn og unges psykiske helse men også bidra til at flere voksne velger å ta på seg trenerverv.

Til slutt vil vi takke samarbeidspartnere, Oppdal Idrettslag fotballgruppa, Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – psykisk helse og barnevern (RKBU Midt – Norge og RKBU Vest - Norge), Trøndelag fylkeskommune og Frøya kommune for samarbeidet så langt og ser frem til videre utvikling av prosjektet. Vi vil også takke alle som deltar i prosjektet fra de minste delprosjektgruppene, arbeidsgruppa, styringsgruppa og ikke minst referansegruppa. Til sammen er ca. 60 fagpersoner involvert i prosjektet gjennom disse gruppene og til slutt en stor takk til trenerne som har deltatt i piloten, uten dem hadde det ikke blitt noe pilotprosjekt.

## LITTERATUR

- Andersen, P. L., & Dæhlen, M. (2017). Sosiale relasjoner i ungdomstida: identifisering og beskrivelse av ungdom med svake relasjoner til foreldre, skole og venner. *NOVA Rapport*, 8, 17.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1): Prentice-hall Englewood Cliffs, NJ.
- Haavet, O. (2005). *Ungdomsmedisin*. Oslo: universitetsforlaget.
- Hafstad, R., & Øvreeide, H. (2004). Marte Meo-en veilednings-og behandlingsmetode. *Tidsskrift for norsk psykologforening*.
- Kvalem, I. L., & Wichstrøm, L. (2007). Ung i Norge. Psykososiale utfordringer. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Lillefjell, Wist, Magnus, Anthun, Horghagen, Espnes, & Knudtsen. (2019). Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid. *Rapport*, 2019/01 (ISBN 978-82-93158-44-8).
- Malterud, K. (2011). Kvalitative forskningsmetoder innen medisinsk forskning. *Universitetsforlaget, Oslo*.
- Sommerchild, H. (1998). Mestring som styrende begrep. I: Gjærum, Grøholt, & Sommerchild (red.). *Mestring som mulighet i*.
- Webster-Stratton, C. (2000). *The incredible years training series*: US Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of Juvenile ...
- Webster-Stratton, C., & Reid, J. (2010). Adapting The Incredible Years, an evidence—based. *Journal of Children's Services*, 5(1).
- Westhagen, H., Faafeng, O., Hoff, K., Kjeldsen, T., & Røine, E. (2008). Prosjektarbeid, utviklings-og endringskompetanse. In: Gyldendal Norsk Forlag AS. Oslo.

## Offentlige dokumenter

Lov om folkehelsearbeid (Folkehelseloven): <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29?q=Folkehelseloven>

Riksrevisjonens undersøkelse av offentlig folkehelsearbeid. Dokument 3:11 (2014-2015): <https://www.riksrevisjonen.no/rapporter/Documents/2014-2015/OffentligFolkehelsearbeid.pdf>

Verdens helseorganisasjon (WHO) (1986): The Ottawa Charter for Health Promotion. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Major, E. F., Dalgard, O. S., Mathisen, K. S., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M., & Aarø, L. E. (2011). Bedre føre var. *Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*, 1.

Helse og omsorgsdepartementet. Folkehelsemeldingen 2015. Meld.st.19, 2014-2015. Lokalisert på: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-ogomsorg/folkehelse/innsikt/folkehelsemeldingen--mestring-og-muligheter/id2403403/>

Bøe, T. (2015). Sosioøkonomisk status og barn og unges psykologiske utvikling: Familiestressmodellen og familieinvesteringsperspektivet. (IS-2412). Oslo: Helsedirektoratet.

Kunnskapsdepartementet. (2018). Overordnet del av læreplanverket. 2.5.1 Folkehelse og livsmestring

## VEDLEGG

### Vedlegg nr. 1. Informasjonsskriv til trenere Oppdal idrettslag



#### Vil du delta i forskningsprosjektet

#### *Voksenrollen i Oppdalsfotballen?*

**Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å styrke barn og unges psykiske helse gjennom å styrke relasjons – og samspillskometansen hos trenere i Oppdalsfotballen. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.**

#### Formål

**Målet er å utvikle en modell** for trenerrollen med søkelys på relasjon og samspill, som benyttes i trener opplæring på alle alderstrinn i fotballgruppa. **Alle** trenerne i fotballgruppa skal kjenne tankegangen i trener pyramiden og tar i bruk verktøy for å bygge positive relasjoner og godt samspill. Modellen er tenkt iverksatt slik at den blir en del av treneropplæringen som benyttes til alle trenere i fotballgruppa.

Målet er at trenere opplever seg bedre rustet til å håndtere konflikter i barnegruppa og bruker verktøy for å bygge positive relasjoner med barn. Det er et mål at spillerne opplever økt mestring, samholdighet og medbestemmelse og at de opplever å bli sett, hørt og forstått. Det er også et mål at det etter hvert utvikler seg en kultur for å benytte positiv tilbakemelding også mellom utøverne både på og utenfor fotballtrening. Utøvere opplever stor grad av sosial tilhørighet i gruppen og opplever en positiv lagånd.

Prosjektet er en del av prosjektet «Fjellbygda sammen» som er et 5 års prosjekt som handler om å styrke barn og unges psykiske helse. Det er et prosjekt som omtales nasjonalt som program for folkehelsearbeid i kommunene, med tilskudd fra Helsedirektoratet og helse - og omsorgsdepartementet som er en del av en nasjonal satsing for å styrke barn og unges psykiske helse.

Det er NTNU Regionalt kunnskapssenter for barn og unge Midt Norge som bistår Oppdal kommune med evaluering og forskning av prosjektet. Materialet vil også bli benyttet i en masterstudie i folkehelse som gjennomføres av prosjektleder Vigdis L Thun.

Hva ønsker vi å undersøke nærmere?

- Det vil være interessant å undersøke om trenerne får verktøy til å bygge positive relasjoner og bedre samspill med spillerne.
- Har trenerne tatt i bruk de verktøy de har lært gjennom veiledningene?
- Opplever trenerne at det skjer noen endringer når de har brukt verktøyene og hvilke endringer?
- Opplever trenerne at det skjer noe spillerne imellom?

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

NTNU Regionalt kunnskapssenter for barn og unge MidtNorge v/ Elisabeth Valmyr Bania er sammen med Oppdal kommune ansvarlig for prosjektet og evaluering av prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Vi har sammen med ledelsen i fotballgruppa valgt ut trenere for gutter 9 og jenter 10 år. Bakgrunnen for dette var at det er viktig å begynne tidlig og at det kanskje var lettere å starte med denne aldersgruppen. Det er da tilfeldig at det kun er 1 mannlig trener på disse gruppene. Det er 8 trenere som får denne forespørselen om å delta i prosjektet.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et gruppeintervju. Det vil være et intervju med hver gruppe. Det vil ta deg ca. 45 minutter. Dette foregår omtrent som en diskusjonsgruppe, der dere gjør dere noen erfaringer rundt veiledningene og øvingene dere har hatt. Jeg tar lydopptak og notater fra intervjuet.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

#### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er prosjektleder for prosjektet i Oppdal kommune som er behandlingsansvarlig for opplysningene.

Opplysningene vil være anonyme og kan ikke spores til deltakerne.



Lydopptak blir lagret på min telefon som kun jeg har tilgang til og som kan kode som kun jeg har tilgang til. Lydopptaket vil bli slette fra telefon straks det er transkribert (skrevet ned)

På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

#### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes i løpet av 2019 og opptak er da slettet fra telefon.

#### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysningene om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *Oppdal kommune* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Prosjektet krever ikke tilmelding NSD, og er protokollført.

#### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Vigdis Lauritzen Thun , prosjektleder for «Fjellbygda sammen» og ansvarlig for prosjektet «Voksenrollen i Oppdalsfotballen», [vigdis.thun@oppdal.kommune.no](mailto:vigdis.thun@oppdal.kommune.no) eller telefon 48 21 27 13
- *NTNU Regionalt kunnskapssenter for barn og unge v/ Elisabeth Valmyr Bania*
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Vigdis L Thun  
Prosjektansvarlig

Vedlegg 2 Informasjon- og samtykkeerklæring fra foresatte

## Samtykkeerklæring fra foresatte

### Deltakelse i prosjektet « VOKSENROLLEN I OPPDALSFOTBALLEN»

Navn på deltaker i pilotundersøkelsen:

\_\_\_\_\_

Jeg bekrefter med dette at jeg har lest informasjonsbrevet. Jeg samtykker til at mitt barn svarer på et spørreskjema to ganger.

Jeg er kjent med innhold, fremgangsmåte og målsetting for undersøkelsen. Jeg er kjent med at jeg når som helst kan trekke samtykket om å delta i studien.

Dato: \_\_\_\_\_

Underskrift av foresatte :

\_\_\_\_\_

Signert skjema leveres til en av trenerne, laglederne, i servicetorget på rådhuset eller sendes på mail : [vigdis.thun@oppdal.kommune.no](mailto:vigdis.thun@oppdal.kommune.no) helst før mandag 17 juni.

### Vedlegg nr. 3. Intervjuguide trenere OIL



#### Intervjuguide for trenere for gutter 9 og jenter 10 år

**1. Hvilke tanker har du om gjennomføringen av veiledningene?**

**Hjelpespørsmål:**

Antall, lengde, gruppemøte, gruppediskusjon, idemyldring, video, formen på veiledningene, forståelsen av budskapet?

**2. Kan du si litt om hvilken måte veiledningene har vært nyttig for deg som trener?**

**Hjelpespørsmål:**

- Nye kunnskaper?
- Endret praksis?
- Relasjonsbygging
- Ros/positiv tilbakemelding?
- Organisering/struktur?
- Håndtering av problematisk oppførsel?
- Rollemodell - og oppmerksomhetsprinsipp?
- Hvordan har veiledningene påvirket deg?

**3. Har du noen forslag til endringer for videre opplegg?**

**Hjelpespørsmål:**

Innhold?

Er det tema som bør hatt mer/mindre oppmerksomhet?

Vedlegg nr. 4. Spørreskjema trenere gutter 9 og jenter 10 fotball, OIL



Spørreskjema til trenere for gutter 9 år og jenter 10 år

<b>Hvor mange sesonger har du vært fotballtrener totalt?</b>

<b>Hvorfor er du trener?</b>

<b>Tema 1: Treneratferd</b>	<b>Flere ganger hver trening</b>	<b>Nesten hver trening</b>	<b>En gang pr. måned</b>	<b>Sjeldnere</b>	<b>Aldri</b>
<b>Ta stilling til følgende påstander:</b>					
Jeg gir positiv tilbakemelding om oppførsel					
Jeg positiv tilbakemelding om teknikk eller fotballferdigheter					
Jeg prøver å gi alle en positiv tilbakemelding					
Jeg prøver å lage god stemning					
Jeg er bevist på hvordan jeg gir flere beskjeder samtidig					
Vi (trenerteamet) er ofte uenig om hvordan treningene skal foregå					
Annet, skriv fritt:					

<b>Tema 2: Relasjonsbygging</b>	<b>Svært enig</b>	<b>Enig</b>	<b>Nøytral/vet ikke</b>	<b>Uenig</b>	<b>Svært uenig</b>
<b>Ta stilling til følgende påstander:</b>					

Jeg gir positive tilbakemelding om oppførsel					
Jeg gir positive kommentarer om teknikktraining					
Jeg sørger for alle får minst en positiv tilbakemelding hver trening					
Jeg snakker kun om fotball med spillerne på trening og kamp					
Jeg bruker humor					
Jeg gir de valgmuligheter slik at de kan være med å bestemme noe under treningen					
Jeg belønner god oppførsel					
Annet, skriv fritt:					

Hvor ofte opplever du at følgende situasjoner oppstår under treningene/kampene?	Hver trening	Hver andre trening	En gang pr. måned	Sjelden	Aldri
Å få spillerne til å gjøre som du sier					
Å få oppmerksomheten fra spillerne					
Å løse konflikter mellom spillerne					
Å slå ned på uakseptabelt språk					
Annet, skriv fritt:					

Hva synes du er mest utfordrende under treningene/kampene?	Ranger fra 1-10 hvor 1 er minst utfordrende og 10 er mest utfordrende
1. Å få spillerne til å gjøre som du sier	
2. Å få oppmerksomheten fra spillerne	
3. Å løse konflikter mellom spillerne	
4. Å slå ned på uakseptabelt språk	
5. Å få spillerne til å føle mestring	
6. Andre faktorer? Skriv fritt	

Er det områder du tenker du ønsker mer verktøy /kompetanse rundt?	Ranger fra 1-10 hvor 1 er minst utfordrende og 10 er mest utfordrende
1.Å få spillerne til å gjøre som du sier	
2.Å få oppmerksomheten fra spillerne	
3.Å løse konflikter mellom spillerne	
4.Å slå ned på uakseptabelt språk	
5.Å takle følelsesutbrudd som for eksempel sinne/frustrasjon	
6. Å bli enig om regler og rutiner for laget	
7. Å få alle til å føle seg inkludert i spillergruppa	
8.Andre faktorer. Skriv fritt	

Ta stilling til følgende påstander:	Svært enig	Enig	Nøytral/vet ikke	Uenig	Svært uenig
Spillerne gir positive kommentarer til hverandre					
Spillere gir andre negative kommentarer til andre					
Spillere tar imot beskjeder og gjennomfører dem					
Spillerne mistrives på trening					
Spillerne føler mestring av arbeidsoppgavene					
Spillerne er positive og glad når de kommer på trening					
Det forekommer mobbing spillerne seg imellom					
Annet, skriv fritt:					

Totalt sett – hvor fornøyd er du med deg selv som trener: \_\_\_\_\_

1-5 1: Svært fornøyd. 5: Svært misfornøyd.



## Voksenrollen i Oppdalsfotballen

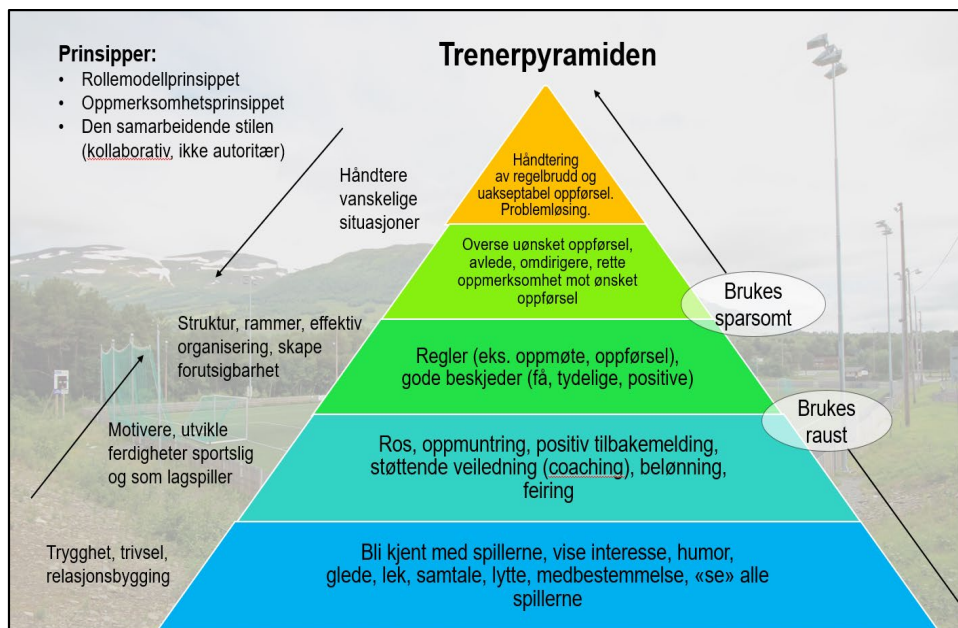
### Informasjon til trenere

Målet med opplegget (tiltaket) er å gjøre trenerne best mulig forberedt til å lede en barnegruppe i aktivitet og møte de utfordringene som kan oppstå. Det er Oppdal kommune som vil stå ansvarlig for gjennomføringen av veiledningsopplegget. Tema som blir tatt opp er blant annet:

- Hvordan legge til rette for godt miljø i laget, trivsel og mestringsopplevelser på fotballbanen?
- Hvordan utvikle ferdigheter gjennom bevisst bruk av ros og positiv tilbakemelding?
- Hvordan organisere treningen effektivt gjennom rutiner, regler og bruk av gode beskjeder?
- Hvordan håndtere problematisk oppførsel?

Opplegget er basert på modellen **trenerpyramiden**, som gir en oversikt over ulike mål og virkemidler/tilnærminger som trenerne kan bruke. Den er bygd opp som en kostholdspyramide, der de viktigste matvarene, og de en skal bruke mest av er nederst, mens det som er anbefalt å spise en gang i blant er øverst. Fundamentet i trenerpyramiden er derfor relasjonsbyggende handlinger som skaper trygghet og tilhørighet i gruppa, mens det øverste nivået handler om håndtering av problematisk oppførsel – disse strategiene har sin plass, men det er noe en skal bruke mindre av tiden på. Tankegangen er at godt arbeid på de lavere nivåene i pyramiden gir mindre behov for å bruke framgangsmåtene på de øvre nivåene.





Veiledningsmøtene er lagt opp som en blanding av undervisning, gruppediskusjoner, idemyldringer og visning av filmklipp fra treninger med spillere på samme alder. Trenerne reflekterer og diskuterer seg imellom under veiledning fra gruppeleder, og kommer fram til løsninger de kan bruke selv på trening. Trenerne får velge ut en «hjemmelekse» – noe de vil jobbe med på treningene mellom samlingene.

For utøverne betyr dette at trenerne har flere verktøy til å håndtere ulike situasjoner som kan oppstå. Et tilsvarende opplegg ble gjennomført sesongen 2019 med svært gode tilbakemeldinger fra trenerne.

#### Spørsmål om opplegget?

Ta kontakt med Odin Sande på tlf. 90728861 eller [odin.sande@oppdal.kommune.no](mailto:odin.sande@oppdal.kommune.no)