

Psykiatrifonden og DGI

Boost trivslen – i foreningslivet

Bestyrelseshæfte

dgi.dk/boost og psykiatrifonden.dk



PSYKIATRI
FONDEN 



Introduktion

'Boost trivslen' handler om at styrke alle børns mentale sundhed og skabe et positivt og inkluderende idrætsfællesskab. Bestyrelsens opbakning til 'Boost trivslen' har stor betydning for indsatsen. Som bestyrelse har I ansvar for at skabe en fælles forståelse og plan for, hvordan mistrivsel håndteres og inklusion og trivsel fremmes. I dette hæfte finder du mere viden om mental sundhed, inkluderende idrætsfællesskaber

og sårbare børn og unge, og om hvordan I kan understøtte jeres forenings arbejde med at booste trivslen.

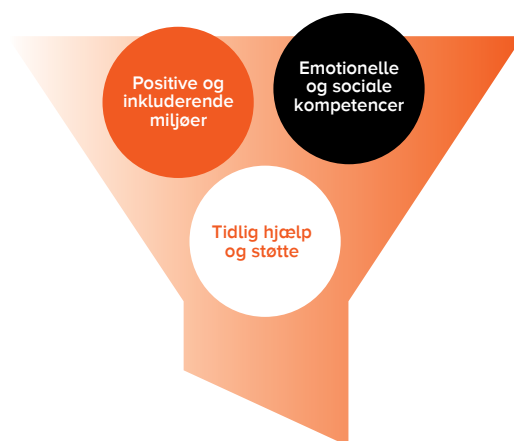
Materialet udspringer af et samarbejde mellem DGI og Psykiatrifonden. Formålet med indsatsen er at skabe de bedste forudsætninger for, at alle børn og unge oplever sig selv som inkluderet i deres idrætsmiljø.

Mental sundhed

Mental sundhed handler om at trives og fungere i hverdagen, dvs. kunne indgå i sociale relationer og fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer. I Danmark trives de fleste børn og unge, men der er også en gruppe, som mistrives. Blandt 11-15 årige har én ud af fem tre eller flere tegn på psykisk mistrivsel (Sundhedsstyrelsen 2011). 30% af børn mellem 9 til 16 år har haft oplevelser med mistrivsel i landets idrætsforeninger (Center for Ungdomsstudier 2015).

Mistrivsel hos børn og unge kan forebygges ved at styrke deres mentale sundhed. Samtidig er god mental sundhed i sig selv et mål, fordi god mental sundhed har betydning for børn og unges læring, hvordan de klarer sig og hvordan de har det (Nielsen 2015).

Der er tre faktorer, som har afgørende betydning for, at børn og unge kan udvikle god mental sundhed.



Udvikling af mental sundhed

I bestyrelsen kan I være med til at understøtte børn og unges muligheder for at udvikle god mental sundhed. Det kan I gøre ved at udvikle og implementere en handleplan, der er med til at sikre, at børn og unge får tidlig hjælp og støtte, hvis de mistrives. I kan også hjælpe trænerne til at få en god dialog med forældre og børn.

Som bestyrelse er I også medansvarlige for, at jeres forening udvikler et positivt og inkluderende idrætsmiljø for alle børn og unge. Dette kan I gøre ved at understøtte en fælles forståelse af, hvad inklusion indebærer, og hvordan man som træner kan arbejde med at skabe et inkluderende idrætsmiljø.

Inklusion gælder alle

Inklusion er en subjektiv oplevelse af at høre til et fællesskab og føle, at man har værdi for fællesskabet. Man er altså ikke nødvendigvis inkluderet, blot fordi man er indskrevet i en idrætsforening eller på et hold.

Inklusion er *ikke* målrettet en bestemt gruppe børn og unge, fx dem med diagnoser eller dem, der er marginaliserede.

Inklusion er målrettet alle børn og unge! Alle børn og unge har brug for at føle, at de hører til og har værdi for de fællesskaber, de indgår i. Men det kan være en god ide at have et særligt fokus på de børn og unge, der er i farezonen for marginalisering og eksklusion (Alenkær 2008).

I udviklingen af et inkluderende idrætsmiljø er det vigtigt, at foreningen og særligt trænerne arbejder målrettet med, at alle børn og unge:

1. **Er fysisk tilstede.** Er børnene ofte fraværende? Bliver de taget ud af fællesskabet? Får de hjælp og støtte i fællesskabet og ikke uden for fællesskabet?

2. **Føler sig accepterede og anerkendte af træner og holdspillere.** Er alle børn lige accepterede? Hvem hilses velkommen? Hvem opfattes som 'problematisk'? Er der plads til forskellighed? Føler alle børn sig set, mødt og forstået?
3. **Udvikler et positivt selvbillede.** Lærer børnene noget? Hvilken selvforståelse udvikler de? Hvordan be- eller afkræftes deres selvforståelse?
4. **Har gode betingelser for at være aktivt deltagende og bidrage positivt.** Hvad giver adgang til deltagelse? Har alle børn lige muligheder for at deltage og bidrage positivt? Er miljøet rettet mod alle børns interesser og behov?
(Farrell 2004)

I denne forståelse af inklusion er det tydeligt, at det ikke er nok blot at være fysisk tilstede for at være inkluderet i fællesskabet. Samtlige fire forhold skal være tilstede, førend det giver mening at tale om et inkluderende miljø.

Som bestyrelse kan I prioritere og vægte inklusion i jeres forening.



Inklusion i praksis

I de følgende afsnit kan du læse mere om, hvad der er vigtigt, når I som forening skal skabe et inkluderende fællesskab og hermed understøtte børn og unges mentale sundhed. Der er et særligt fokus på, hvad trænerne kan gøre i de specifikke

idrætskontekster og -situationer, men det er naturligvis vigtigt, at den kultur afspejler sig i hele foreningen og aktivt understøttes af bestyrelsen.

Børns selvbillede

Børn og unge udvikler deres selvbillede ud fra den respons, de får fra andre mennesker. Når trænerne giver respons på det børnene gør, er de dermed med til at præge deres selvbillede, dvs. den måde de opfatter sig selv på.

Der er to grundlæggende måder at give positiv respons på: igennem *ros* og igennem *anerkendelse!*

Man kan blive rost for et godt spil, en god kamp eller en god teknik. Komplimenter som "flotte sko" eller "god aflevering" er også eksempler på ros. Ros er med til at styrke børns selvtillid, dvs. deres tro på, at de er gode til noget.

At blive anerkendt handler om at blive lagt mærke til, at blive hjulpet, at blive opmuntret (også når noget er vanskeligt) og bekræftet i, at man er god nok, som den man er.

Trænerne er med til at skabe en anerkendende idrætskultur ved at fremhæve børnenes ressourcer og styrker. De kan holde øje med, om der er nogen, der føler sig uden for fællesskabet, vise interesse for børnene, behandle dem ligeværdigt, lægge mærke til børn, der kommer tilbage efter fravær samt

hjælpe, støtte og opmuntre - også når en kamp ikke er gået, som holdet havde håbet på.

Det betyder ikke, at træneren ikke også kan tale om, hvad holdet skal arbejde på og hvilke områder holdet skal forbedre sig på. Anerkendelse styrker børns selvværd og dermed tro på, at de er tilstrækkelige og gode nok, som dem de er.

Ros og anerkendelse hjælper børn til at udvikle et positivt selvbillede!

Vær opmærksom på, om kulturen i foreningen generelt er rosende og anerkendende eller fejlfindende og underkendende. Går børnene fra træningen med en følelse af, at de er lykkedes og at de er blevet set, mødt og forstået af deres træner og de andre børn? Eller går børnene fra træningen med en følelse af, at der er blevet spottet fejl og mangler hos dem, og at de hverken er blevet set, mødt eller forstået af deres træner og holdkammerater?

Alle børns deltagelse i fællesskabet

Trænerne har ligeledes mulighed for at bidrage til, at flere børn får mulighed for aktivt at bidrage til fællesskabet og træningen.

I trænerworkshoppen introduceres trænerne for en top 10 liste over en række lettilgængelige redskaber, som de kan anvende i deres træning. Brugen af redskaber skaber et bedre grundlag for alle børn og unges aktive bidrag til træningen.

Top 10

1. Formidlingsteknikker
2. Visuelle redskaber
3. Hel-del-hel metoden
4. Tydelig struktur
5. Klare forventninger og mål
6. Stationsaktiviteter
7. Peer-demonstrationer
8. At måle egen indsats
9. Anvisninger
10. Åbne spørgsmål

(Sherlock-Shangraw 2013)



Top 10 listen og de pågældende redskaber hjælper trænerne til at øge fokus på deres kommunikation, på hvordan de organiserer og tilrettelægger træningen og på, hvordan de sikrer børnene og de unges engagement. På den måde bidrager

trænerne til at reducere de barrierer, der måtte være for børnenes og de unges aktive deltagelse og bidrag til træningen og fællesskabet.

Håndtering af negativ adfærd

Nogle børn har en negativ adfærd. Det de siger og gør er måske irriterende eller grænseoverskridende.

Et inkluderende idrætsmiljø handler også om at have fælles pædagogisk viden om og strategier for, hvordan man er inkluderende i svære situationer, fx hvis børnene udviser en negativ adfærd.

For at kunne acceptere og anerkende børn og unge med negativ adfærd og reagere konstruktivt på deres adfærd, er det vigtigt både at forstå vanskelighederne bag adfærden og hvilke intensioner, der ligger i adfærden.

Nogle børn kæmper med koncentrationen, kender ikke grænser eller ved ikke, hvordan de skal søge positiv opmærksomhed. Intentionen bag negativ adfærd er ofte at blive set, få opmærksomhed fra de voksne og blive anerkendt. Det er vigtigt at vide, at børn og unge ikke har en negativ adfærd, fordi de ønsker at genere, være upopulære eller få skæld ud.

Det kan være hjælpsomt at tænke på, at børn og unge ikke i sig selv er vanskelige eller problematiske, men at deres **adfærd** kan være det. Der er stor forskel!

Børn og unge med negativ adfærd har brug for *positiv opmærksomhed*. Dvs. at blive rost, anerkendt, få fremhævet styrker og ressourcer. De har ikke brug for at få skæld ud, blive irettesat eller få påpeget fejl og mangler. *Dette gælder i øvrigt alle børn!*

Ros, anerkendelse og opmuntring er de mest betydningsfulde virkemidler i håndtering og ændring af negativ adfærd. Som tommelfingerregel kan man tænke på, at børn har brug for 5 gange mere positiv opmærksomhed end negativ (SFI 2012). Dette betyder naturligvis ikke, at man ikke også kan sige fra eller påpege noget, som børnene skal blive bedre til eller ændre på.

Hvad kan bestyrelsen gøre?

Psykiastrifonden og DGI anbefaler bestyrelsen at understøtte trænerens konkrete arbejde med inklusion. Fx ved kontinuerligt at sætte fokus og følge op på trænerens indsats. Konkret kan man som bestyrelse sætte temæt på dagsorden ved fælles trænersamlinger.

I kan også lade jer inspirere af de spørgsmåls- og diskussionskort, der findes bagerst i hæftet i forhold til at gå i dybden med foreslåede punkter.

På disse møder kan I drøfte følgende punkter:

- Hvad er vores erfaringer med at skabe et inkluderende idrætsmiljø?
- Hvilke succesoplevelser har vi haft?
- Hvilke udfordringer har vi mødt?
- Hvad kan vi fremadrettet arbejde videre med?

Sårbare børn og unge

De følgende afsnit handler om sårbare børn og unge, og hvilke tegn på mistrivsel, I som forening skal være opmærksom på. I finder også gode råd til samtalen med børn og forældre.

I dette materiale kalder vi børn og unge, der mistrives, er ramt af psykiske vanskeligheder eller psykisk sygdom for '*sårbare børn og unge*'. Der er altså tale om en meget bred gruppe børn og unge.

Sårbare børn og unge

Rask

Mistrivsel

Psykiske vanskeligheder

Psykisk sygdom

Mistrivsel kan fx opstå i forbindelse med mobning, skilsmisse, dødsfald i familien, manglende tro på egne evner eller lavt selvværd.

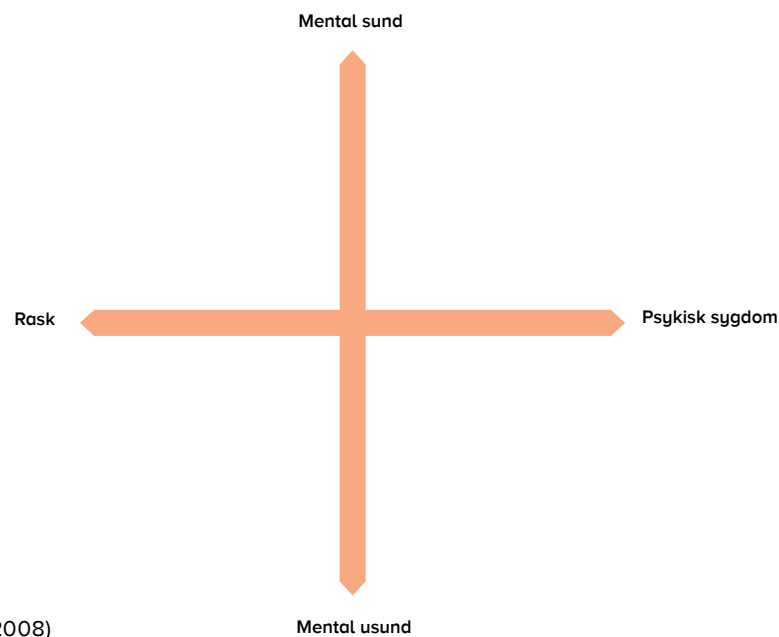
Psykiske vanskeligheder kan handle om længerevarende ensomhed, selvmordstanker, præstationsangst, perfektionisme eller selvskadende adfærd.

Depression, angst og spiseforstyrrelser er eksempler på psykiske sygdomme. Derudover er der nogle børn og unge, der har ADHD eller autisme. ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, mens autisme er en gennemgribende udviklingsforstyrrelse. Begge er medfødte og følger én hele livet. Det betyder ikke, at man ikke kan have et godt liv med fx ADHD. Mange udvikler strategier til at kompensere for de udfordringer, de oplever.

Børn og unge er ikke lig med deres psykiske vanskelighed eller sygdom. Sårbare børn og unge er meget mere og andet

end deres sårbarhed. Det er vigtigt at huske, at sårbare børn og unge også har masser af ressourcer.

Derudover er det vigtigt at vide, at børn som er ramt af psykiske vanskeligheder eller psykisk sygdom ikke nødvendigvis har dårlig mental sundhed. Man kan fx godt trives og fungere i dagligdagen samt være god til at indgå i fællesskaber med andre, samtidig med, at man har en ADHD-diagnose.





hummel

VEJLE IDRÆTSEFTERSKOLE

SPORT 24

VEJLE IDRÆTSEFTERSKOLE

82 00 77

hummel

VEJLE HÅNDBOLD UNGDOM

VEJLE IDRÆTSEFTERSKOLE

2

Co3

regnbuebureauet der
forstår din forretning

hummel

VEJLE HÅNDBOLD UNGDOM

6

Nordea

Tegn på mistrivsel

Mange børn og unge får ikke den hjælp, de har brug for i tide. Det betyder, at de alt for længe går rundt med psykiske mistrivelsesproblemer, fordi de voksne ikke har lagt mærke til dem eller reageret på dem! Mange børn skjuler også deres mistrivsel, fordi de ikke vil gøre de voksne bekymrede eller er bange for, hvordan andre vil reagere. Jo tidligere børn og unge får hjælp, jo bedre er det (Psykiatrifonden 2012).

Det er vigtigt, at I som bestyrelse eksplicit fortæller de frivillige trænere, at de skal være opmærksomme på tegn på mistrivsel og altid reagere på en bekymring for et barns trivsel. Det skal være lige så naturligt at tale med et barn om en bekymring for hans eller hendes trivsel, som at tale med barnet om alt muligt andet.

Det kan være hårdt for en træner at opleve et barn, der mistrives og ikke have redskaberne til at støtte barnet. Derfor er det vigtigt at trænerne får de rette redskaber til at kunne støtte barnet. Som bestyrelse kan I gå forrest i forhold til at gøre dette til en ganske naturlig praksis i jeres forening.

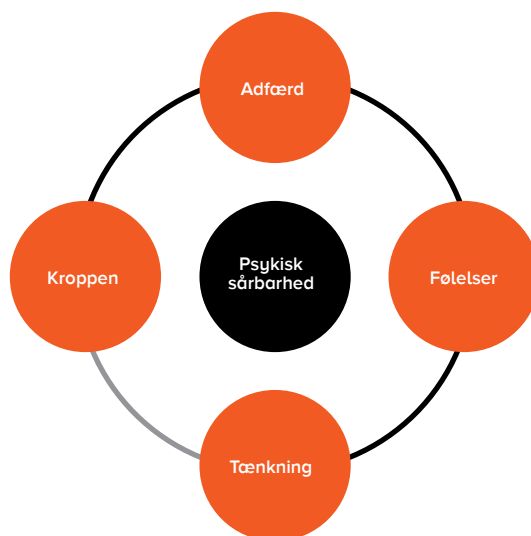
Det er vigtigt at understrege, at det selvfølgelig ikke alene er trænerne eller foreningens opgave og ansvar at hjælpe et barn, der eksempelvis er ramt af en psykisk sygdom med at blive rask igen.

Men det er vigtigt, at trænerne kan genkende tegn på mistrivsel. Det er der tre gode grunde til:

- 1) **Det kan give træneren en ny forståelse for barnets adfærd.**
- 2) **Træneren kan støtte barnet i træningen.**
- 3) **Træneren kan hjælpe barnet videre og dermed være med til at sikre, at barnet får den hjælp, som han eller hun har brug for.**

Med den rette hjælp og støtte får de fleste børn og unge det godt igen efter en periode med psykisk mistrivsel eller sygdom.

Det er vigtigt at vide, at psykisk sårbarhed påvirker flere områder:



Her er en liste over nogle af de tegn, man skal være opmærksom på og reagere på:

Følelsesmæssige tegn

- Tiltagende tristhed
- Græder ofte
- Ængstelig og nervøs
- Irritabel og i dårligt humør
- Opfarende, slår, bider, overreagerer ofte og bryder ud i raseri, uden der er en tydelig grund til det
- Holder sig for sig selv og tager ikke initiativ til leg og samvær med andre
- Har ofte svært ved at falde i søvn
- Føler sig udenfor, hjælpeløs, ensom og ikke accepteret af andre børn

Kognitive tegn

- Manglende opmærksomhed, overblik, hukommelse og koncentration på et niveau, der ikke er normalt for barnets alder og udvikling

Fysiske tegn

- Manglende energi og overskud
- Mavepine uden fysisk årsag – konstante eller vekslende i intensitet

- Hyppige hovedpineanfald – ingen eller ringe effekt af smertestillende medicin
- Ændrede søvn- og spisemønstre
- Kvalme og madlede – opkastninger og vægttab
- Hyppige ledsmerter i både ben, arme, ryg og nakke
- Nervøse trækninger i ansigt, arme, ben og skuldre – ofte i situationer, hvor barnet er følelsesmæssigt presset
- Forværring af kroniske sygdomme fx allergi og eksemmer
- Nedsat immunforsvar
- Usøigneret eller forkert klædt på

Adfærdsmæssige tegn

- Pludselig ændret adfærd
- Undgår kontakt med voksne eller andre børn
- Har ikke nogen nære venner eller legekammerater
- Har tit konflikter med andre
- Viser mangel på tillid til andre mennesker
- "Klæber" til voksne
- Bliver mobbet eller mobber selv
- Overdreven ansvarlig og tilpasningsvillig
- Beder selv om hjælp
- Øget fravær

(Bagger og Lechler-Hübertz 2015)

Mistrivsel eller ej?

De fleste børn og unge vil i en specifik situation eller i perioder udvise et eller flere af ovennævnte tegn på mistrivsel, uden at barnet eller den unge reelt mistrives. Et barn kan fx være irritabel, hvis han eller hun føler sig uretfærdigt behandlet. Ligesom at det kan være svært at koncentrere sig i en hal med meget støj. Al adfærd skal naturligvis ikke betragtes som mulige udtryk for mistrivsel, men i bestyrelsen har I et ansvar for at skabe en fælles forståelse i foreningen af, at man som

træner altid reagerer, hvis der opstår en bekymring for et barns trivsel. Det er vigtigt, at man som træner undersøger, om der er grund til bekymring. Hellere reagere og finde ud af, at man har taget fejl end ikke at reagere. Tager man fejl, har man vist barnet eller forældrene, at man interesserer sig for børnenes trivsel i foreningen. Mange børn synes, at det er rart at blive spurgt ind til.

Reager altid på en bekymring!

Hvis man har en bekymring for et barns trivsel, skal man altid reagere ved at tale med barnet eller den unge og/eller hans eller hendes forældre. En enkelt samtale kan gøre en stor forskel. Måske er det første gang, at der er en, der har reageret. Måske får træneren vigtig viden om, hvordan han eller hun bedst kan støtte barnet i træningen. Eller træneren får måske en ny forståelse for barnets adfærd.

Hvis der opstår en bekymring for et barns trivsel, er det mest nærliggende, at træneren tager en snak med barnet eller forælderen. Men det er ikke en selvfølge, at træneren føler sig klædt på til det. Derfor er det vigtigt, at I som bestyrelse tilbyder at støtte træneren og evt. være den, der tager en snak med barnet eller forælderen.



6 gode råd til samtalen med forælderen

Det kan være en god ide at tage en snak med en forælder til et barn, hvis barnet tit kommer i konflikt med de andre børn, har svært ved at følge instrukser eller ser ud til at mistrives. Det kan også være, at trænerne oplever, at der er forældre, der er overengagerede i deres børns træning og kampe, eller har svært ved at respektere dem som trænere eller foreningens politik for forældreinvolvering. Det er vigtigt at kunne tage en snak med forældrene. I mange tilfælde vil det være træneren, der tager en snak med forælderen, men træneren kan have brug for sparring eller at overdrage samtalen til bestyrelsen. Her følger 6 gode råd til samtalen.

**1. Hav et positivt udgangspunkt**

Sig fx "Jeg ved fra din søns træner, at din søn er meget engageret i træningen. Det er dejligt med engagerede børn i vores forening."

2. Vær direkte og konkret

Sig fx "Træneren oplever somme tider, at din søn bliver meget vred, hvis der er noget, han har svært ved."

3. Vis respekt for forældrene

Vurder ikke barnet eller forældrene, men forhold dig beskrivende.

4. Spørg til genkendelighed

Sig fx "Er det noget, I også oplever?"

5. Vær løsningsorienteret

Sig fx. "Har du forslag til, hvordan træneren kan støtte din søn?"

6. Følg op

Følg altid op på en snak eller aftale.

(Danmarks Evalueringsinstitut 2012 & ADHD-foreningen 2011)



6 gode råd til samtalen med barnet eller den unge

Her følger 6 gode råd til samtalen med barnet:



**1. Vær konkret og beskrivende**

Sig fx. "Din træner har lagt mærke til en ændring i dit humør. Han synes, du er mindre glad og ofte bliver sur og irriteret på de andre på holdet."

2. Vær anerkendende frem for vurderende og dømmende

Sig fx "Jeg kan høre på dig, at du er frustreret" frem for "Tror du ikke, du selv er skyld i de konflikter, du har med de andre drenge."

3. Vis interesse for barnet

Sig fx. "Hvordan har du det på holdet for tiden?" eller "Hvordan har du det for tiden?"

4. Vær nysgerrig

Sig fx. "Hvad vil det sige, at det går nogenlunde?" eller "Hvor længe har du haft det sådan?" eller "Har du talt med andre om det?"

5. Vær løsningsorienteret

Sig fx. "Hvad kan din træner eller jeg gøre for at støtte?" eller "Hvad kunne hjælpe dig til at få det bedre?"

6. Informer evt. barnet om inddragelse af forældre

Sig fx "Jeg vil gerne snakke med dine forældre om, hvad jeg kan gøre for at hjælpe dig. Hvordan har du det med det?"

(Psykiatrifonden 2010)

Underretningspligt

Efter Lov om Social Service §154 har alle, der får kendskab til, at et barn eller en ung udsættes for vanrøgt, vold, mishandling, seksuelle overgreb mv. eller lever under forhold, der bringer dets sundhed eller udvikling i fare, pligt til at underrette kommunen.

Ankestyrelsen (og Børns Vilkår) anbefaler, at man underretter allerede ved mistanke og så tidligt som muligt.

Formålet med underretningspligten er:

- At sikre at barnet og familien får hjælp hurtigst muligt.
- At dokumentere faktiske forhold i sagen.

Din underretningspligt går forud for din tavshedspligt.

Underretningspligten er personlig. Det betyder, at du selv er forpligtet til at lave en underretning – også selv om du har delt din bekymring med en anden fra foreningen. Det er således ikke muligt at 'overdrage' din bekymring til andre – det er dig selv, der skal lave underretningen og sende den afsted til kommunen. Hvis en træner har en bekymring, bør de dog opfordres til at inddrage en leder fra foreningen, hvis der skal laves en underretning.

Du kan læse mere om underretninger på Socialstyrelsens hjemmeside.



Handleplan

Psykiastrifonden og DGI anbefaler, at alle idrætsforeninger udvikler og implementerer en handleplan til håndtering af mistrivsel i foreningen.

Handleplanen har to formål:

- **1)** At være med til at sikre, at børn der mistrives bliver spotet, og at der bliver reageret på barnets mistrivsel.
- **2)** At sikre, at trænerne ved, hvordan de skal reagere på en bekymring for et barns trivsel.

Hvis en handleplan skal have værdi, skal den udvikles lokalt og være kendt og anvendt af alle trænere, instruktører og ledere i en forening. Det er primært bestyrelsens ansvar at udvikle og implementere en handleplan.

Handleplanen skal vejlede en træner, hvis han/hun har en bekymring for et barn. Handleplanen bør give træneren forskellige handlemuligheder og veje at gå, fx:

- **1)** Træneren henvender sig til barnet og tager en snak med barnet.
- **2)** Træneren går til en anden træner og beder om sparring.
- **3)** Træneren deler sin bekymring med en leder i foreningen.
- **4)** Træneren deler sin bekymring med en forælder til barnet.

Træneren tager selv en snak med barnet:

- Det viser sig, at der ikke er grund til bekymring. Men træneren har efterfølgende en øget opmærksomhed på barnet og følger altid op på snakken.
- Træneren vurderer, at der er grund til bekymring. Træner og barn aftaler, hvad der fremover skal ske. Træneren inddrager forældrene, hvis bekymringen kræver det. Fx hvis det handler om barnets generelle sundhed og trivsel.

Træneren går til en anden træner og får sparring:

- Trænerne bliver enige om, at der ikke er grund til bekymring, men træneren har efterfølgende en øget opmærksomhed på barnet.
- Træneren tager en snak med barnet og efter snakken finder han eller hun ud af, at der ikke er grund til bekymring, men træneren har efterfølgende en øget opmærksomhed på barnet, og følger altid op på snakken.
- Træneren aftaler med den anden træner, at han eller hun tager en snak med barnet. Den anden træner vurderer, at der ikke er grund til bekymring og orienterer træneren. En af trænerne følger op på snakken. Det kan også være, at den anden træner vurderer, at der er grund til bekymring og han eller hun laver en aftale med barnet om, hvad der fremover skal ske. Den primære træner orienteres, og forældrene

inddrages, hvis bekymringen kræver det. Fx hvis det handler om barnets generelle sundhed og trivsel.

Træneren deler sin bekymring med en leder i foreningen:

- Træneren og lederen bliver enige om, at der ikke er grund til bekymring. Men træneren har efterfølgende en øget opmærksomhed på barnet.
- Efter sparring med lederen tager træneren selv en snak med barnet. Efter snakken kan det være, at træneren vurderer, at der ikke er grund til bekymring. Men træneren har en øget opmærksomhed på barnet. Det kan også være, at træneren efter snakken med barnet vurderer, at der er grund til bekymring og træner og barn laver en aftale om, hvad der fremover skal ske. Forældrene inddrages, hvis bekymringen kræver dette. Fx hvis det handler om barnets generelle sundhed og trivsel.
- Lederen tager en snak med barnet. Efter snakken kan det være, at lederen vurderer, at der ikke er grund til bekymring. Lederen orienterer træneren, og træneren har efterfølgende en øget opmærksomhed på barnet. Det kan også være, at lederen efter snakken med barnet vurderer, at der er grund til bekymring og leder og barn laver en aftale om, hvad der fremover skal ske. Træneren orienteres, og forældrene inddrages, hvis bekymringen kræver dette. Fx hvis det handler om barnets generelle sundhed og trivsel.

Træneren deler sin bekymring med en forælder til barnet:

- Træneren tager en snak med en forælder og vurderer, at der ikke er grund til bekymring. Men træneren har efterfølgende en øget opmærksomhed på barnet.
- Efter træneren har talt med en forælder omkring bekymringen for hans eller hendes barn bliver de enige om, at træneren skal tage en snak med barnet omkring støtte i træningen.
- Bekymringen for barnet overdrages til forældrene, der har ansvar for at handle på den. Træneren følger op på snakken.

(Psykiastrifonden 2012)

Vi opfordrer bestyrelsen til at udvælge en eller flere ambassadører, der kan fungere som tovholdere i udviklingen og implementeringen af handleplanen og indsatsen for at booste trivslen i foreningen. Derfor er det også vigtigt at handleplanen indeholder kontaktoplysninger på ambassadørerne, så de ved hvor de skal henvende sig, hvis de har brug for hjælp. Derudover opfordrer vi bestyrelsen til at præsentere de frivillige trænere for handleplanen fx på de halvårslige/årlige møder, hvor bestyrelse og trænere mødes.



Spørgsmåls- og diskussionskort

Nedenfor er der en række forslag til spørgsmål og diskussionspunkter, som I kan bruge til løbende at sætte fokus på inklusion i Jeres forening. Det kunne fx være på de årlige trænersamlinger eller hvis der opstår et konkret behov på et hold eller i en trænergruppe.

På en skala fra 1-10 hvor meget arbejder du med ros? Hvordan arbejder du med ros?

På en skala fra 1-10 hvor meget arbejder du med anerkendelse? Hvordan arbejder du med anerkendelse?

På en skala fra 1-10 i hvor høj grad oplever du, at børnene føler sig anerkendt og accepteret af dig som træner?

På en skala fra 1-10 i hvor høj grad oplever du, at børnene føler sig anerkendt og accepteret af hinanden?

Hvad gør du for at sikre, at der ikke er børn, der føler sig uden for fællesskabet?

Hvordan kan du håndtere negativ adfærd konstruktivt?

Hvordan støtter du som træner børnene i at føle, at de har værdi for fællesskabet?

Hvornår er det svært at være inkluderende?

Hvad kan du som træner gøre, når du oplever at inklusion er svært?

Hvordan har børnene det, når de går fra træningen? Hvad er med til at gøre, at de har det sådan?

Hvad gør du for at sikre, at alle børnene kan bidrage positivt til fællesskabet?

Hvis holdet skuffer dig til en kamp, hvordan håndterer du så din skuffelse?

Hvis der er børn, der har svært ved at forstå en instruktion, hvad gør du så?

På en skala fra 1-10, hvor højt prioriterer du, at børnene skal have det sjovt sammen?

Har I rutiner for at sige 'hej' og 'farvel' til hinanden? Hvilke?

Hvad kan du gøre mere af fremover for at understøtte et inkluderende idrætsmiljø?

Hvornår føler du dig anerkendt og accepteret som træner?

Fortæl om en god oplevelse med at være træner for et hold!

Hvornår er trænerjobbet svært?



Henvisninger og links

ADHD-foreningen

www.adhd.dk

Angstforeningen

Tlf. 70 27 92 94

www.angstforeningen.dk

Brydtavsheden

Anonym webbrevkasse for børn og unge fra voldsramte familier.

Tlf. 20 67 05 06

www.brydtavsheden.dk

Børnetelefonen

Tlf. 116 111 (der er kun 6 cifre)

www.bornsvilkår.dk

Børn, unge og sorg

Rådgivning, individuelle samtaler og gruppesamtaler for unge, der har forældre eller søskende, der er alvorligt syge eller er døde. Telefonvisitation på tlf. 70 266 766.

www.bornungesorg.dk

Cyberhus

Chat for børn og unge mellem 9-23 år om alle større eller mindre problemer.

www.cyberhus.dk

Depressionsforeningen

Tlf. 33 12 47 74

www.depressionsforeningen.dk

Etnisk Ung

Rådgivning og mægling i æresrelaterede konflikter.

Tlf. 70 27 76 66

www.etniskung.dk

Familierådgivningen og ungerådgivningen

Alle kommuner har gratis, anonyme rådgivningstilbud for unge mellem 13-18 år og forældre.

Googl din kommunes navn + ungerådgivning, familierådgivningen eller anonym rådgivning.

Foreningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS)

Tlf. 70 10 18 18

www.lmsspiseforstyrrelser.dk

Girtalk

Chatrådgivning for piger mellem 12-24 år om alle emner fra kroppens forandring til lavt selvværd, selvskade, ensomhed mm.

www.girtalk.dk

Headspace

Rådgivning via telefon, mail, chat eller fysisk fremmøde for unge mellem 12-25 år. Unge kan henvende sig med alle typer af problemer.

www.headspace.dk

Landsforeningen Sind

Rådgivning for mennesker med psykisk sygdom og pårørende.

Tlf. 70 23 27 50

www.sind.dk

Livslinien

Selvmordsforebyggende rådgivning.

Tlf. 70 201 201

www.livslinien.dk

Netstof

Hjemmeside der handler om misbrug og henvender sig til både unge og forældre. Tilbyder ung til ung chat og muligheder for at tale med eksperter.

www.netstof.dk

Psykiatrisk Akutmodtagelse

www.borger.dk

Psykiatrifondens forældrerådgivning

Tlf. 70 22 60 60

forældre@psykiatrifonden.dk

www.psykiatrifonden.dk

Psykiatrifondens samtalegrupper

For børn og unge mellem 7-14 år med forældre med psykisk sygdom.

www.psykiatrifonden.dk

Psykiatrifondens telefonrådgivning

Tlf. 39 25 25 25

www.psykiatrifonden.dk

Sexlinien

Rådgivning via telefon, brevkasse eller chat for børn og unge mellem 12-25 år.

www.sexlinien.dk

Sex og Samfund

Socialforvaltningen

Alle mennesker har en sagsbehandler, i den kommune man tilhører.

TUBA

Hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35, der er vokset op i hjem med alkoholmisbrug.

www.tuba.dk

U-turn

Misbrugscenter for unge under 25 i Københavns Kommune.

Anonym rådgivning på tlf. 82 56 23 00

www.uturn.kk.dk

Ung på linje

Alle børn og unge kan henvende sig med alle typer af problemer.

Tlf. 70 12 10 00 eller online chat på UngOnline

www.ungpaalinje.dk

Ungdommens Røde Kors

Ventilen

Mødesteder for unge der føler sig ensomme.

Tlf. 70 208 308

www.ventilen.dk

Litteraturliste

Alenkær, R. (2008). Den inkluderende skole i praksis

Bagger, L. B, Jensen L. E. og Lechler-Hübertz L. L. (2015). Trivsel i det moderne børneliv

Center for Ungdomsstudier. (2015). De bedste redskaber er mennesker, der er til stede

Danmarks Evalueringsinstitut. (2012). Det gode skole-hjem-samarbejde med forældre i udsatte positioner - Erfaringer fra seks skoler med stærk praksis

Farrell, P. 2004. School Psychologists: Making Inclusion a Reality for All

Nielsen, L. (2015). Mental health among adolescents: socioeconomic inequality and mental health promotion

Molbæk, M. og Tetler, S. (2011). Klasseledelse med fokus på inklusion og undervisningsdifferentiering

Psykiatrifonden/Undervisningsministeriet. (2010). Jeg kommer heller ikke i dag. Støtte til sårbare unge i uddannelse

Psykiatrifonden. (2012). Støtte til sårbare elever

Rewitz, A. F. (2011). Urolige og ukoncentrerede børn og unge?: en pjeces til fagfolk. Odense: ADHD-foreningen

SFI. (2012). Positiv adfærd i læring og samspil (PALS) – en evaluering af en skoleomfattende intervention på 11 pilotskoler

Sherlock-Shangraw (2013). Creating Inclusive Youth Sport Environments with the Universal Design for Learning. Journal of Physical Education, Recreation & Dance

Sundhedsstyrelsen. (2011). Mistrivsel blandt skolebørn

Sundhedsstyrelsen. (2015). Sygdomsbyrden i Danmark

dgi.dk/boost og psykiatrifonden.dk

DGI