



”De bedste redskaber er mennesker, der er til stede”

- en undersøgelse af trivsel blandt 9-16-årige i idrætslivet

Indholdsfortegnelse

Resumé

1. Indledning	8
2. Hvad gik opgaven ud på, og hvilke metoder brugte vi til at løse den?	10
3. "Vores træner sagde på et tidspunkt, at det er vigtigt, at alle hjælper til ..."	16
– et udøverperspektiv	
Opsummering	26
4. "Det er vigtigt for mig at opleve, at jeg også gør en forskel i mine spilleres liv"	29
– et trænerperspektiv	
Opsummering	37
5. "Det vigtigste er, at mit barn trives og har det sjovt"	39
– et forældreperspektiv	
Opsummering	44
6. "De bedste redskaber er mennesker, der er til stede"	45
– et bestyrelsesperspektiv på trivsel og klubliv	
Opsummering	56
7. De fleste børn og unge trives, når de dyrker organiseret idræt, men ...	
– en perspektiverende opsamling	58
Appendiks: Mobning og trivsel – hvad ved vi?	64
Litteraturliste	67

Undersøgelsen og rapporten er udarbejdet af Søren Østergaard og Nina D. Jessen, Center for Ungdomsstudier (CUR) på bestilling af Mary Fonden, Red Barnet, DBU og TrygFonden som en del af det fælles projekt Klubfidusen.

Idrætsudøverne i landets idrætsklubber trives, men ...

- et resumé

Undersøgelsen, der baserer sig på en spørgeskemaundersøgelse med 1235 besvarelser fra udøvere, trænere/instruktører, forældre og bestyrelsesmedlemmer fra 20 forskellige idrætsklubber og interviews med 85 informanter, viser, at syv ud af ti idrætsudøvere i landets idrætsklubber i alderen 9-16 år aldrig har oplevet at blive drillet, 'så de blev kede af det', har ikke set andre blive drillet og har ikke selv drillet. For denne store gruppe af børn og unge opleves den organiserede idræt som en god og tryk ramme omkring deres idrætsaktivitet, og det mest utrygge for dem er det spændingsniveau, der kan være forbundet med at deltage i stævner og kampe.

Dette betyder omvendt, at der er tre ud af 10 udøvere, der har haft oplevelser med mistrivsel fordelt på følgende kategorier:

- To ud af 10 (22 pct.) har enten én eller flere gange haft oplevelser med selv at blive drillet.
- Tre ud af 10 (29 pct.) har haft følelsen af at være blevet holdt udenfor.
- Tre ud af 10 (28,5 pct.) har oplevet, at andre er blevet drillet.
- En meget lille gruppe (6,5 pct.) angiver at have været med til at drille andre.

Hvordan kan tre ud af 10 udøvere have haft oplevelser med mistrivsel, når undersøgelsen også viser, at 98 pct. "glæder sig til at gå til træning" og 91,5 pct. oplever, at fællesskabet på holdet er enten "godt" eller "rigtig godt"?

Mistrivsel 'akkumuleres'!

En helt oplagt forklaring er, at oplevelser med mistrivsel 'akkumuleres'. F. eks. har kun 13 pct. af de ni-årige oplevet, at der har været drilleri på deres hold, mens det samme gør sig gældende for 44 pct. af de 16-årige. Noget tyder således på, at blandt de udøvere, der holder ved hele vejen igennem ungdomsidrætten, vil ca. halvdelen have erfaringer med drilleri eller mistrivsel, men ikke nødvendigvis i den foreningssammenhæng eller på det hold, de aktuelt er en del af.

Afsættet for idrætsdeltagelse har ændret sig!

En anden mulig forklaring kunne være det skift, der ser ud til at være sket fra at dyrke idræt med sine venner til at idrætsdeltagelse i højere grad handler om, at man – efter at være blevet introduceret til en aktivitet af sine venner – har fokus på kvalitet og progression. Det medfører, at man godt kan leve med 'dårlige oplevelser'. Dem, man dyrker en idrætsaktivitet med, er i stigende grad dem, man kunne kalde 'sekundære venner' eller 'aktivitetsvenner' – nogen, man deler en fælles interesse og referenceramme med – snarere end ens primære venner, som man deler liv med til daglig. Udtrykt lidt anderledes så bliver det mere 'tåleligt' med drillierier, fordi man ofte vil have sine 'rigtige venner' på nogle andre arenaer.

En del af kulturen?

Inden for mobbeforskningen har man i de senere år haft fokus på at italesætte mobning som en særlig fællesskabsform. En række af interviewene indikerer, at det inden for nogle idrætsmiljøer gør sig gældende, at 'drilleri' i nogen grad opleves som en del af kulturen, forstået på den måde, at det åbenbart er en præmis, at hvis man som udøver gerne vil være bedre, så skal man også kunne 'tåle mosten'. Kulturen ser i nogen grad ud til at blive vedligeholdt af de udøvere, der selv har oplevet konsekvenserne af en 'drille-kultur', idet undersøgelsen viser, at det i vid udstrækning også er denne gruppe, der 'driller' andre.

Trivsel og træningsfrekvens hænger sammen

Når man spørger mere specifikt ind til, hvad der kendetegner 'det gode idrætsfællesskab', svarer 47,3 pct., "at man har det godt med hinanden", 42 pct. angiver, at der i det gode fællesskab skal være "plads til at lave fejl og grine", og 39,1 pct. tilkendegiver, at et godt fællesskab er karakteriseret ved, at "man har det sjovt". Gode fællesskaber, hvor man er trygge ved hinanden, bakker hinanden op m.v., kræver en interaktion, som sjældent opstår på hold, der 'kun' træner en gang om ugen. Undersøgelsen peger på en sammenhæng mellem trivsel og træningsfrekvens – og hermed også på en udfordring i forhold til, at trænere på hold, der træner sammen en gang om ugen, skal være særligt opmærksomme på at have fokus på trivsel!

Trivsel og trænererfaring hænger også sammen

Otte ud af 10 udøvere angiver, at deres trænere er opmærksomme på dem og på det, de gør. Det at blive anerkendt for den, man er, og det, man kan, er vigtigt i mødet med en træner – og når dette kombineres med en solid faglighed, opstår der stor respekt omkring trænere, som for nogle udøvere nærmest har lidt 'helte-status'.

Denne 'helte-status' ser i nogen grad ud til at vokse proportionalt med trænerens erfaring. Seks ud af 10 (61,5 pct.) af de trænere, der angiver at være rigtig gode til at "se alle udøvere og komme med konstruktiv feedback uanset niveau" har været trænere i mere end fem år. Omvendt er det kun fem pct. af de trænere, der har været trænere i mindre end et år, der svarer, at de er "rigtige gode" til dette – og for dem, der har været trænere i henholdsvis to-tre år eller fire-fem år er tallene hhv. 17,9 pct. og 15,4 pct. Noget kunne således tyde på, at der er sammenhæng mellem trænerens erfaring og trivsel på et hold – og at det derfor kunne give god mening at man på de helt grundlæggende trænerkurser, som ofte er meget 'idrætsfaglige' også indtænker undervisningsmoduler, der har fokus på, hvordan der arbejdes med trivsel på et hold.

Når man bliver klogere

I modsætning til, hvad vi tidligere har antaget, er de primære arenaer for mistrivsel *ikke* de såkaldt 'voksenfrie rum' så som omklædnings- og det virtuelle rum. Mistrivsel finder i vid udstrækning sted i det rum, hvor der er voksne til stede, og oftest i forbindelse med træning. Men ofte vil træneren ikke registrere tegn på mistrivsel, fordi drillerierne er så subtile – f.eks.

at man 'får øjnene' – at træneren ikke lægger mærke til det, eller fordi det at 'hakke' på hinanden blot er en del af den kultur, der er opstået inden for den pågældende idræt.

De fleste trænere vil mere end 'blot' vinde!

Trænerne har et markant fokus på, at idræt skal udøves i et godt fællesskab, dels fordi det medvirker til at understøtte den enkelte udøvers udvikling og præstationer, dels at det er en helt grundlæggende værdi omkring det at være en del af foreningslivet. Men to ud af tre trænere (67,2 pct.) har faktisk "flere gange" eller "ofte" oplevet, at der blandt udøverne foregår ubehageligt drilleri eller mobning. Derfor kan det måske virke overraskende, at trænerne bliver noget mere forbeholdne, når de mere specifikt bliver spurgt ind til det med at arbejde med trivsel på hold deres hold.

Interviewene indikerer meget tydeligt, at begrebet trivsel for mange trænere hurtigt bliver kædet sammen med noget "meget pædagogisk", en "masse kurser" og "ekstraarbejde" oven i de timer, de i forvejen bruger på trænerjobbet. Kun 25 pct. af trænerne angiver, at de gennem deres træneruddannelse er blevet klædt på til at arbejde med trivsel.

De store udfordringer i forhold til at få trænerne til at tænke mere målrettet omkring trivsel er:

- at klargøre, hvad der egentlig menes med trivsel eller mistrivsel, og hvad der kan skabe mistrivsel.
- at få trivsel indarbejdet i træneres eksisterende dagsorden, herunder vigtigheden af det gode fællesskab som rammen omkring organiseret idræt.
- at arbejde med temaet på en måde, der gør, at det ikke kræver mere tid.

Forældrene er generelt tilfredse med klubmiljøet

Forældre til idrætsudøvere er helt overordnet tilfredse med det 'produkt', de oplever deres børn bliver introduceret for, når de møder op i landets idrætsforeninger. Flertallet oplever, at deres børn har det sjovt, indlærer nye færdigheder, og at aktiviteten foregår i en tryk ramme. Alligevel angiver næsten en fjerdedel (23,4 pct.), at deres børn har haft oplevelser med mobning eller ubehageligt drilleri. Det er lige så stor en andel som udøverne selv, og tallene indikerer således en – fra barnets og forældrenes side – konsensus om, at der kan være tale om idrætskulturer, hvor det også at have oplevelser med mistrivsel er en del af det at gå til idræt.

Meget få forældre er bekendte med, om idrætsforeningen har en trivselsstrategi (10 pct.), men hele 85 pct. af forældrene efterlyser en sådan! Som forening skal man være ret bevidst om den signalværdi, der – på et stadig mere konkurrenceorienteret fritidsmarked – ligger i at have brugt tid på at formulere en trivselspolitik målrettet mod en gruppe af forældre, som lægger vægt på, at idræt skal være sjovt og foregå i en tryk ramme.

Når de gode intentioner drukner i drift

Når bestyrelsesmedlemmerne bliver bedt om at udfolde 'projektet', er de som oftest ret be-

vidste om vigtigheden af det potentiale, der ligger i, at den organiserede idræt prioriterer at arbejde med trivsel. Således angiver to ud af tre bestyrelsesmedlemmer, at man i deres klub i praksis har skullet forholde sig til, at der er medlemmer, der er blevet ”drillet gentagne gange” eller har været udsat for decideret mobning. Bestyrelsesmedlemmerne kan også godt se signalværdien i – specielt i forhold til forældre – at klubben har en trivselspolitik. Det sender signalet om, at man i klubben ikke kun har fokus på spillet ’på banen’, men også har øje for ’spillet uden for banen’. Det kan så undre, at kun én ud af tre klubber netop har en trivselspolitik.

Når man kigger på foreningernes trivselspolitikker, har en del af disse lokale trivselspolitikker karakter af en række værdimæssige udsagn uden den store betydning i hverdagen – udsagn omkring nultolerance i forhold til mobning, fælles regler omkring sprog, forældreopførsel samt mere generelle udsagn omkring fællesskab og sammenhold.

Det ser ud til, at der er knapt så meget fokus på de områder, hvor detaljeringsgraden bliver lidt større – f. eks. smartphones i baderummet – og konkrete redskaber til at håndtere mistriksel er der sjældent fokus på. Kun knap fem pct. af foreningerne har indskrevet noget om disse tematikker i deres politikker.

Udfordringen er dog ofte, at bestyrelsen – specielt i de mindre foreninger – ofte også er dem, der ’drifter’ – forstået som dømmer kampe, træner m.v. – og dermed bliver det ofte det, der ’haster’ i hverdagen, som kommer til at skrive dagsordenen.

Bestyrelsen har det formelle ansvar for trivsel, men i hverdagen er det trænerne, der har det reelle ansvar!

Trivsel i foreningslivet er i høj grad knyttet til den enkelte træner eller trænerteamet. Opgaven er uddelegeret af bestyrelsen, og det er i vid udstrækning trænerens personlighed, historie og den kultur, han eller hun er formet af, der er afgørende for den konkrete implementering af de værdier, som bestyrelsen har taget initiativ til at formulere og smidt på hjemmesiden.

Når bestyrelsen således har uddelegeret arbejdet med trivsel til trænerne, og derfor forekommer det heller ikke specielt overraskende, at seks ud af ti bestyrelsesmedlemmer – når de bliver spurgt om, hvad der kunne optimere det konkrete arbejde med at sikre trivsel i foreningen – peger på vigtigheden af, at den enkelte træner klædes på til opgaven ved at trivsel indgår i det træner-/instruktør-kursustilbud, som tilbydes af det specialforbund/aktivitetsgren, de er tilknyttet på landsplan.

”... De bedste redskaber er mennesker, der er til stede! ...”

Udsagnet samler fint op på virkeligheden i mange foreninger. Det peger også på, at udfordringen med arbejdet med trivsel i foreningslivet primært handler om at få sat tematikken på dagsordenen hos de trænere, der til dagligt har ansvaret for, at børn og unge trives, når de

dyrker idræt.

Udfordringen med at få motiveret den enkelte træner til i højere grad at tænke trivsel ind i hverdagen er i vid udstrækning en bestyrelsesopgave, men samtidig giver det også god mening at pege på nødvendigheden af, at såvel specialforbund som DGI og DIF understøtter dette lokale projekt ved i højere grad at integrere 'trivselstematikken' i deres træner- og instruktørkurser.

Hvis trivselen skal have et løft i landets idrætsforeninger, er integration af trivselstematikken i træneruddannelsen et helt centralt redskab, som tre ud ti af de aktive idrætsudøvere i landets idrætsforeninger, som har erfaringer med mistrivsel, vil sætte pris på blive taget i brug – og som de 14 pct. der er stoppet som følge af mistrivsel, ville have ønsket var blevet integreret for lang tid siden.

1. Indledning

Børn og unge dyrker primært idræt for at have det sjovt, men ikke alle *har* det sjovt, når de dyrker idræt. Tidligere undersøgelser viser, at hvert fjerde barn i 3.-5. klasse har oplevet mistrivsel eller at blive drillet/mobbet i forbindelse med deltagelse i fritidsaktiviteter, og hver tiende af dem har af den grund valgt at stoppe (Grube & Østergaard 2013).

Vi har altså at gøre med en stor gruppe af børn og unge, som oplever mistrivsel i forbindelse med deres fritidsaktiviteter. Den største andel af idrætsaktive 9-12-årige er sportsaktive i organiseret foreningsregi (Grube & Østergaard 2013). Der synes derfor at være et behov for at grave endnu dybere i, hvad der reelt set er medbestemmende faktorer, når det kommer til børns og unges trivsel i idrætsforeninger.

I denne rapport forsøger vi at indkredse nogle af de faktorer, der kan have betydning for, hvorvidt børn og unge i alderen 9-16 år trives eller mistrives med deres idræt. Vi favner bredere end til blot at gå til medlemmerne selv, da også forældre, trænere og bestyrelser har en indvirkning på det miljø, børn og unge færdes i. Mobbeforskere peger nemlig på, at de voksne, der er sammen med børnene til fritidsaktiviteterne ikke er gode nok til at gribe ind som man i højere grad lykkes med i skolerne (Hansen 2013).

Vi ved noget, men ikke nok!

Vi ved, at flertallet (85 pct.) af de idrætsaktive 9-12-årige er foreningsaktive. Vi ved også, at især forældre betoner vigtigheden af trivsel i forbindelse med deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter (Grube & Østergaard 2013). Derfor er det tankevækkende, hvor lidt viden der reelt foreligger i forhold til temaer som:

- Børn og unges trivsel i forbindelse med deltagelse i foreningsidræt.
- Foreningslivets beredskab i forhold til at facilitere trivsel – herunder, hvor mange foreninger, der konkret har arbejdet med at formulere politikker og handleplaner med fokus på trivsel.
- Forældres forventninger til foreningslivet, når det gælder trivselspolitikker m.v.
- Hvem, der i praksis har ansvar for børns og unges trivsel i foreningslivet.

Det er nogle af de temaer, som denne undersøgelse, gennem spørgeskemaer og interviews med udøvere, forældre, trænere og bestyrelser, ønsker at kaste lys over.

Det er vigtigt indledningsvist at få understreget, at formålet med undersøgelsen ikke er at udvikle konkrete funktionelle redskaber eller værktøjer, der kan medvirke til at øge trivslen ude i de lokale foreninger. Det er der nemlig nogen, der er meget bedre til end os! Reelt er det dog disse trivselseksperter, vi gerne vil klæde på til opgaven med at udvikle værktøjer, der kan gøre det endnu tryggere og dermed også sjovere at dyrke idræt i landets mange idrætsforeninger.

Vi har dog også et håb om, at idrætsledere på såvel nationalt som lokalt niveau vil læse rapporten, således at de kan være med til at udvikle rammer om foreningsidrætten, som understøtter projektet med, at flest mulige børn og unge – i trygge rammer – dyrker foreningsidræt så længe som muligt!

Tak!

Rapporten skriver ikke sig selv, og derfor skal der lyde en stor tak til:

- De ca. 1200 udøvere, forældre, trænere og bestyrelsesmedlemmer, der tog sig tid til at udfylde spørgeskemaet – samt de personer, der opfordrede dem til det.
- De udøvere, forældre, trænere og bestyrelsesmedlemmer, der tog sig tid til at lade sig interviewe
- Mary Fonden og Red Barnet for opgaven. Vi håber, at denne rapport kan være med til at give jer et klarere billede af, hvordan børn og unge trives ude i idrætsforeningerne, at den kan sætte dagsordenen for en fremadrettet opmærksomhed på trivslen i klubberne, samt give jer inspiration til, hvordan eventuel mistrivsel kan minimeres.
- Tak til vores kollegaer på CUR for faglige input og korrekturlæsning. Uden jer havde det været forbundet med høj grad af 'mistrivsel' at skrive rapporten.

Nina D. Jessen & Søren Østergaard, marts 2015
Center for Ungdomsstudier



2. Hvad gik opgaven ud på, og hvilke metoder brugte vi til at løse den?

Med en nysgerrighed for at nå ind til kernen i forståelsen af børns og unges trivsel i idrætsforeninger, graver vi i denne rapport et spadestik dybere i forhold til tidligere undersøgelser. En kvantitativ undersøgelse af trivsel i idrætslivet i Sverige viser, at idrætsaktive unge i alderen 9-15 år generelt trives. Trods dette har hver fjerde barn eller ung oplevet at blive drillet eller mobbet af en holdkammerat. Den svenske undersøgelse viser, at drilleri eller mobning er mest almindeligt inden for holdsport og mest udbredt blandt drenge, hvor 40 pct. føler, at de er blevet drillet af en holdkammerat (Perlind 2013).

En lignende undersøgelse af trivsel i idrætslivet findes ikke i Danmark, og der synes således et behov for at undersøge dette nærmere, samt få en dybere forståelse af, hvad der helt konkret foregår i landets foreninger, når vi snakker om trivsel og mistrivsel. *Hvorfor, hvordan* og ikke mindst *hvor* trives eller mistrives børn og unge i foreningerne – og hvad kan man gøre i klubberne for at optimere på dette?

Når hvert fjerde barn i 3.-5. klasse angiver at være blevet mobbet, drillet eller holdt udenfor i forbindelse med deltagelse i fritidsaktiviteter, må det antages, at der ikke eksisterer nok viden om, hvordan trivslen i landets idrætsforeninger håndteres eller gribes an (Grube & Østergaard 2013). I ønsket om at komme tættere på trivselstematikken i landets idrætsforeninger, og for at få mere viden om, hvordan trivsel tænkes ind i foreningslivet, har vi foretaget en spørgeskemaundersøgelse blandt fire segmenter: udøvere, trænere, forældre til udøvere og bestyrelsesmedlemmer. Derudover har vi også valgt at komme i direkte dialog med de målgrupper, der har betydning for trivslen i foreningerne. Undersøgelsen består derfor, ud over spørgeskemaundersøgelsen, også af en række kvalitative interviews inden for alle fire segmenter.

2.1 Hvad havde vi intentioner om, og hvordan udviklede det sig i praksis?

Vi ønskede at tegne et repræsentativt billede af trivslen blandt børn og unge i landets idrætsforeninger. For at skabe en jævn geografisk fordeling af klubber kontaktede vi specialforbundene, og efter mange telefonopkald kom vi i kontakt med over 40 potentielt interesserede klubber, herunder mange jyske klubber. I tiden efter udsendte vi flere rykkere men måtte konstatere, at flere klubber ikke havde tid eller ressourcer til at deltage.

Vi endte ud med 20 deltagende klubber, som alle fik tilsendt elektroniske spørgeskemaer målrettet henholdsvis udøvere, trænere, forældre og bestyrelsesmedlemmer.

De 20 deltagende klubber er kendetegnet ved:

- Klubberne udbyder idrætter til både piger og drenge i alderen 9-16 år.
- Klubberne repræsenterer hele landet, herunder både land og by.
- Klubberne har en overrepræsentation i Østdanmark med 15 klubber.

De deltagende klubber er:

Deltagende klubber	
Svømmeklubben FREM, Odense	Næstved IF
ODK Gymnastik	Aalborg Svømmeklub
Slagelse GF	Bjerringbro FH
VIK gymnastik, Aarhus	LBI Fodbold
Gentofte Rideklub	MIK Håndbold
Greve Fodbold	Værløse Basket
Dragør Fodbold	VK Vestsjælland
Herfølge Boldklub	Freja HK
Skjold Birkerød Fodbold	Badminton Roskilde
Nykøbing FC	Stutsborg Rideklub

Tabel 1. Deltagende klubber

Invitationen til spørgeskemaet blev af kontaktpersonen i den enkelte klub videresendt til respondenterne i hver af de fire segmenter. Videreudsendelsen viste sig at være vanskeligere for nogle klubber end andre, og vi måtte rykke klubberne for at få tilstrækkelige besvarelser til at kunne udføre en undersøgelse med en vis repræsentativitet. Alle fire spørgeskemaer blev inden endelig udsendelse testet på grupper fra de fire segmenter i undersøgelsen. Klubberne fordeler sig størrelsesmæssigt på følgende måde:

Antal medlemmer	Procent
0-400 medlemmer	23,7
401-600 medlemmer	17,1
601-800 medlemmer	7,9
801-1000 medlemmer	23,7
Over 1001 medlemmer	27,6

Tabel 2. Antal medlemmer i foreningerne

I alt valgte 1235 personer at deltage i undersøgelsen:

Segment	Antal
Udøvere	317
Forældre	649
Trænere	193
Bestyrelsesmedlemmer	76

Tabel 3. Antal respondenter i de enkelte segmenter

Tallene fordeler sig relativt jævnt set i relation til et generelt størrelsesforhold mellem de fire segmenter.

Udøver-survey

I alt 317 udøvere besvarede spørgeskemaundersøgelsen, hvilket er relativt få set i relation til den samlede gruppe, som er blevet inviteret til at deltage i undersøgelsen. Der kan være flere årsager til de få besvarelser:

- At spørgeskemaet skulle igennem flere led, før det havnede hos den enkelte udøver.
- Forældrene er ikke blevet kontaktet af kontaktpersonen i den enkelte klub, eller også har forældrene ikke informeret deres børn om muligheden for at deltage i undersøgelsen.
- At spørgeskemaet med 32 spørgsmål trods tests har været for langt og uoverskueligt at gennemføre, og at udøverne, særligt de yngste, har fundet det vanskeligt at gå i gang med at udfylde et spørgeskema.

Respondenterne fra udøvergruppen fordeler sig aldersmæssigt på følgende måde:

Alder	Procent
9 år	17
10 år	12
11 år	13,2
12 år	12
13 år	17,7
14 år	15,5
15 år	6,9
16 år	5,7

Tabel 4. Medlemmernes aldersfordeling

Derudover gør følgende sig gældende for udøverne:

- Udøverundersøgelsen udgøres af respondenter fra alle 20 deltagende klubber.
- 43,5 pct. er drenge, og 56,5 pct. er piger. Der er således en overvægt af piger.
- 57,7 pct. af udøvere dyrker holdidrætter, hvorimod 21,8 pct. dyrker individuelle idrætter. 20,5 pct. dyrker både hold- og individuelidrætter.
- Størstedelen træner i klub eller forening to gange om ugen (35,6 pct.). Størstedelen i denne gruppe er holdspillere (42,6 pct.), hvorimod 23,2 pct. dyrker individuel idræt to gange om ugen.
- Næsten ni ud af 10 udøvere angiver, at de går til idræt, fordi de godt kan lide deres idræt, seks ud af 10 tilkendegiver, at de dyrker idræt, fordi de har det sjovt på holdet, og færre end én ud af 10 angiver at dyrke idræt, fordi deres forældre har bestemt det.

Forældre-survey

I alt 649 forældre fra de 20 klubber valgte at deltage i spørgeskemaundersøgelsen. Det er i gennemsnit 32 forældre pr. klub. Dette vidner om en relativt stor forældreopbakning, som må antages at have betydning for trivsel i de enkelte klubber. Følgende kendetegner forældrenes besvarelser:

- 69,2 pct. af respondenterne i forældregruppen er kvinder.
- Forældre til piger og drenge fordeler sig ligeligt med henholdsvis 49,2 pct. og 50,8 pct.
- Næsten seks ud af 10 forældre angiver, at det at have det sjovt er det vigtigste, når deres barn går til idræt.

- Næsten syv ud af 10 forældre vurderer fællesskabet på deres barns hold til at være "meget godt" eller "godt".
- Når der spørges ind til generel trivsel og stemning i klubben, er ni ud af 10 forældre tilfredse med miljøet i klubben/foreningen.
- Over halvdelen (50,9 pct.) har ikke kendskab til, om der i klubben er formuleret en trivsels- eller mobbepolitik, og 84,9 pct. tilkendegiver, at de ville ønske, at klubben havde formuleret en sådan.

Der er altså en ligelig fordeling af forældre til henholdsvis piger og drenge, men en overvægt af mødre. Erfaringer fra andre undersøgelser viser, at flere kvinder finder det vedkommende at sætte tid af til at udfylde et spørgeskema (Grube & Østergaard 2013).

Træner-survey

I alt deltog 193 trænere i spørgeskemaundersøgelsen, og trænere fra alle 20 klubber er repræsenteret. Det er i gennemsnit næsten 10 trænere pr. forening, og det må anses som et betydeligt antal i forhold til udfordringen ved rekrutteringen af klubber.

For gruppen af trænere gælder:

- Syv ud af 10 trænere er mænd.
- Seks ud af 10 er trænere i aldersgruppen 30-49 år.
- 77,7 pct. træner holdidræt, 14 pct. træner individuelle idrætter, og 8,3 pct. træner begge dele. Disse tal er i god tråd med den overvægt, der er af holdspillere i medlemsgruppen.
- Næsten halvdelen (48,7 pct.) har været trænere i over fem år.
- Kun lidt over halvdelen (50,3 pct.) svarer "meget enig", når der spørges ind til, om alle på holdet bliver behandlet ligeværdigt.
- Næsten syv ud af 10 trænere svarer enten "ofte" eller "få gange" til spørgsmålet om, hvor ofte de har oplevet ubehageligt drilleri eller mobning blandt udøverne.
- 74,6 pct. har ikke kendskab til, om klubben har formuleret en trivselspolitik.
- Syv ud af 10 har ikke fået vejledning i, hvordan mobning håndteres.

Bestyrelses-survey

Ud af de i alt 20 klubber, har 76 bestyrelsesmedlemmer fra 19 klubber valgt at deltage i undersøgelsen. Dette er i gennemsnit fire bestyrelsesmedlemmer pr. forening, hvilket er relativt mange set i relation til den samlede respondentgruppe.

For bestyrelsen i de forskellige foreninger gælder følgende:

- Næsten otte ud af 10 bestyrelsesmedlemmer mener, at det vigtigste for børn/unge når de går til idræt er, at de har det sjovt.
- Af dem, som har svaret ja til at have formuleret en trivselspolitik, angiver kun fem pct., at der i trivselspolitikken er fokus på konkrete redskaber til, hvordan man tackler mobning eller drilleri.

- Flere end hver tredje (37,9 pct.) angiver, at de enten til dels eller slet ikke er i stand til at håndtere mobning eller ubehageligt drilleri.

Data fra spørgeskemaundersøgelsen er blevet behandlet i statistikprogrammet SPSS. Her er der primært lavet såkaldte frekvensanalyser, som angiver den procentvise fordeling af besvarelserne i de enkelte spørgsmål. Herudover er nogle besvarelser blevet 'krydset' for at finde procentvise forskelle i de enkelte variable, der kunne have relevans for fokus i undersøgelsen. Dette kunne f. eks. være fordelingen af piger og drenge, der kunne vise sig at have en signifikant indvirkning på fællesskabet eller kulturen i de enkelte klubber.

2.2 Men vi vil gerne grave endnu dybere ...

Med et solidt fundament fra spørgeskemaundersøgelsen, og med et ønske om sætte ord på tallene, valgte vi at foretage en række interviews i hver af de fire segmenter.

Følgende klubber deltog i interviewene:

- VK Vestsjælland
- Greve Fodbold
- Herfølge Boldklub
- Gentofte Rideklub
- Freja HK
- Roskilde Badminton
- ODK Gymnastik

Der er i alt foretaget 23 fokusgruppeinterviews og fire enkeltinterviews. Fokusgruppeinterviewene er alle afholdt med to–seks interviewpersoner. Samlet har vi i fokusgruppeinterviewene interviewet 19 bestyrelsesmedlemmer, 18 trænere, 26 udøvere og 22 forældre til udøvere. De fire enkeltinterviews er afholdt med fire udøvere, der alle dyrker holdidræt. Interviewene er blevet optaget på diktafon og efterfølgende transskriberet. Det kvalitative datamateriale vurderes til at være af en ganske betragtelig størrelse set i relation til den forudgående kvantitative datamængde samt til undersøgelsens omfang i det hele taget.



2.3 Et par afsluttende kommentarer

Vi har samlet set et datasæt af betragtelig størrelse, men også et datasæt, der antageligt er genereret på baggrund af ressourcestærke foreninger. Foreningerne er relativt store med mange medlemmer og drives primært af frivillige. Det billede, der tegnes – både igennem den kvantitative og den kvalitative del – er, at vi har med foreninger at gøre, som formentlig har et organisatorisk set-up, der gør det muligt at holde trivslen i ave – også selvom trivslen ikke nødvendigvis er en del af klubbens dagsorden.

Selvom antallet af udøvere udgør en relativt lille del af spørgeskemaundersøgelsen, ser vi datasættet og de anvendte metoder som solide og brugbare. At besvarelsen i udøverdelen er relativt få, har vi kompenseret for ved at gå i direkte dialog med de børn og unge, der dyrker idræt i landets klubber og foreninger. At det relativt set har været lettere at rekruttere respondenter til interviewene, kan blandt andet ses som et tegn på, at trivselstematikken er yderst relevant og vedkommende, men også som et tegn på, at klubberne ønsker at tale om et emne, der i den daglige drift muligvis ikke står højest på dagsordenen.



3. "Vores træner sagde på et tidspunkt, at det er vigtigt, at alle hjælper til, for at det kan fungere på holdet. Han sagde, at det er ligesom at sidde i en kajak, og hvis én stopper med at padle, jamen så kan vi jo ikke komme videre"

- et udøverperspektiv

Denne udtalelse fra en af udøverne indikerer, at der er forskellige faktorer, der har betydning for, hvad børn og unge tænker om det gode idrætsmiljø, herunder at det i vid udstrækning er noget, den enkelte udøver selv har ansvar for at være med til at udvikle. I dette afsnit vil der være fokus på, hvad udøverne forbinder med det at være en del af et godt idrætsmiljø kendetegnet ved trivsel:

- "Det skal være sjovt" – hvad er vigtigt, når man går til noget?
- 'Det gode fællesskab' – et par karakteristika
- Hvor finder drillerierne sted – og hvem er det, der driller?
- Hvilken betydning tillægger udøverne træneren i forhold til at skabe et godt idrætsmiljø?

Gode idrætsmiljøer opstår ikke ud af den blå luft – de skabes – og i det følgende vil vi forsøge at blive klogere på de forskellige 'byggematerialer'.

3.1 Det vigtigste er at blive bedre – men det er også vigtigt at have det sjovt!

Det store flertal af udøvere, syv ud af 10, synes ikke bare det er sjovt, men rigtig sjovt at gå til idræt. Næsten alle (98,1 pct.) angiver, at de enten "altid" eller "oftest" glæder sig til at træne i deres klub. Dette er i god overensstemmelse med andre undersøgelser med fokus på børn og unges bevæggrunde for at gå til idræt (Ibsen & Ottesen 2001, Grube & Østergaard 2010, 2013). Vi bad respondenterne om at prioritere, hvilke enkeltfaktorer, de ligger mest vægt på i forbindelse med idrætsdeltagelse – se tabel 5:

Hvad er vigtigst?	Procent
At blive bedre til min idræt	37,8
At det er sjovt	25,7
At være en del af holdet	12,4
At være sammen med venner	10,8
At komme i bedre form	4,1
At koble af fra andre ting, f.eks. skolen	3,8
At vinde stævner/kampe/konkurrencer	2,5
At deltage i kampe/turneringer/stævner	1,9
I alt	100,0

Tabel 5. Hvad er vigtigst ved at gå til idræt? Udøvere måtte sætte ét kryds.

Mere end én ud af tre udøvere (37,8 pct.) angiver, at det vigtigste er at blive bedre til deres idræt. Udvikling og progression vægtes altså højere, end at det skal være sjovt, at være en del af et hold og at være sammen med vennerne. Der er dog stadig en stor gruppe (25,7 pct.), der angiver, at det vigtigste er, at idrætsdeltagelse er "sjovt" – og med "sjovt" menes der her en helhedsorienteret forståelse af aktiviteten, hvilket vil sige, at man trives, har det godt, er tilfreds med træneren eller instruktøren og lærer noget (Grube & Østergaard 2010). Udøverne giver i interviewene også udtryk for, at det i praksis er vanskeligt at skille tingene ad:

Hvad er vigtigst, når I dyrker idræt?

(1): Det at blive bedre og det sociale ligger sådan lige op ad hinanden; både det her med at være gode holdkammerater og også blive bedre – man vil jo gerne være god! En af de bedste! Så det ligger lidt op ad hinanden.

(2): Ja, det betyder helt sikkert også noget, at man udvikler sig.
(Volleyballspillere)

Når man beder udøverne om at prioritere, er der noget, der tyder på, at den sociale dimension omkring idrætsdeltagelse ikke længere er den vigtigste – forstået på den måde, at 'i gamle dage' gik man til idræt for at være sammen med sine venner – i dag går man til idræt for at lære noget og blive bedre! De venner, man har til idræt, er ofte det, man vil kalde 'sekundære aktivitetsvenner', det vil sige, det er nogen, man deler interesse, men ikke altid historie med. Disse 13-årige badmintondrengene sætter ord på det:

(1): I skolen snakker man mere privat. Her snakker vi om badminton, hvilken række, man spiller i, og sådan.

(2): Altså, jeg er gode venner med dem, jeg spiller badminton med, men dem på skolen er jeg lidt bedre venner med.

(Badmintonspillere)

Dette skift i retning af, at der i højere grad er fokus på selve aktiviteten end på det relationelle, har, som det senere vil fremgå, betydning i forhold til oplevelsen af trivsel i forbindelse med at man dyrker idræt, og hvad der skal til for at øge trivslen i foreningslivet. Omvendt er der meget få, der lægger vægt på, at det vigtigste er at deltage i stævner, vinde og så – måske lidt overraskende – at komme i bedre form.

3.2 "Der skal være plads til at lave fejl og grine"

– perspektiver på det gode idrætsfællesskab

Det store flertal af børn og unge oplever, at fællesskabet på deres hold/årgang er godt, men hvad gør et fællesskab 'godt'? Hvilken rolle spiller trænerne i forhold til at skabe det gode fællesskab? Hvilken sammenhæng er der mellem oplevelsen af træningsfrekvens og kvaliteten af fællesskabet?

91,5 pct.
angiver, at fællesskabet på holdet er enten rigtig godt eller godt

Det er nogle af de temaer, der vil blive sat fokus på i dette afsnit.

Vi har det godt med hinanden!

Når man spørger mere specifikt ind til, hvad der kendetegner 'det gode idrætsfællesskab', svarer 47,3 pct., "at man har det godt med hinanden", 42 pct. angiver, at der i det gode fællesskab skal være "plads til at lave fejl og grine", og 39,1 pct. tilkendegiver, at et godt fællesskab er karakteriseret ved, at "man har det sjovt" – se tabel 6:

Hvad kendetegner et godt fællesskab	Procent
At vi har det godt med hinanden	47,3
At der er plads til at lave fejl og grine	42
At vi har det sjovt	39,1
At vi bakker hinanden op til stævner/kampe/turneringer	22,7
At vi bakker hinanden op til træning	22,4
At vi kan snakke med hinanden om andet end vores idræt	9,5
At vi ses selv når vi ikke træner	3,8

Tabel 6. Hvad kendetegner et godt fællesskab. Man måtte sætte max to krydser

Halvdelen af udøverne (47,3 pct.) angiver, at et godt fællesskab er kendetegnet ved at "man har det godt med hinanden", men hvad betyder det at "man har det godt med hinanden"? Det sætter disse gymnastikudøvere nogle ord på:

Hvad, synes I, kendetegner et godt fællesskab?

(1): Man får opbakning på holdet. Hvis man ikke tør lave noget, så får man sådan en "ej kom nu, du kan godt" – man bakker hinanden op og hjælper én på en anden måde end ovre i skolen.

(2): Ja, det har nok noget at gøre med, at her går vi alle sammen op i det samme, og det er vi fælles om. Det er ikke sådan, at jeg, hvis jeg ser en pige, der er helt vildt god til et bestemt spring, tænker, at hende kan jeg ikke gå hen til. Så siger jeg "ej hvor sejt, kan du lære mig det? Det kunne jeg godt tænke mig at lære."

(3): Ja, man behøver ikke være misundelig her.

(1): Nu har man jo lært dem alle rigtig godt at kende, så man tør godt spørge andre om gode råd og hjælp.

(Gymnastikudøvere)



Det gode fællesskab er bl.a. kendetegnet ved, at man er så tryk ved hinanden, at "man godt tør spørge andre om gode råd og hjælp"! Hertil kommer, at det er vigtigt, at man "kan lave fejl og grine", har det sjovt og generelt bakker hinanden op til træning, kamp eller stævner. Omvendt er det ikke specielt vigtigt, at man kan tale om andet end selve aktiviteten, og at man ses uden for træning, hvilket hænger godt sammen med, at man primært går til noget for at blive bedre og ikke for at være sammen med sine venner!

Mere træning – bedre fællesskab!

Undersøgelsen viser, at næsten en tiendedel (8,5 pct.) af alle udøverne oplever, at fællesskabet i forbindelse med idrætsdeltagelsen ikke er specielt godt – og når man ser nærmere på, hvad der specielt kendetegner denne gruppe, viser det sig, at de primært er aktive i de foreninger, hvor man træner mindst – se tabel 7:

	Rigtig godt	Godt	Hverken/eller	Mindre godt	Slet ikke godt
1 gang om ugen	23,6	52,7	14,5	7,3	1,8
2 gange om ugen	44,6	50,9	3,6	-	0,9
3 gange om ugen	57,6	34,1	5,9	2,4	
4 gange om ugen	51,9	40,7	3,7	3,7	
5 gange om ugen	70,6	29,4	-	-	
Mere end 5 gange om ugen	78,9	21,1	-	-	
Total	48,6	42,9	5,7	2,2	0,6

Tabel 7. Det gode fællesskab i forhold til antal træningsgange

Tabellen indikerer ret klart, at jo flere gange om ugen, der trænes, desto større tilfredshed er der med fællesskabet på holdet. Hvis man træner en gang om ugen er der en ud af fire, der angiver, at fællesskabet er "rigtig godt", mens det f. eks. er syv ud af 10 af udøvere, der træner fem gange om ugen, som angiver, at fællesskabet er "rigtig godt".

Gode fællesskaber, hvor man er tryk ved hinanden, bakker hinanden op m.v., kræver en interaktion, som sjældent opstår på hold, der 'kun' træner en gang om ugen. På disse hold skal man derfor være specielt opmærksom på at tænke i aktiviteter, der er med til at styrke den interne trivsel på holdet.

3.3 "Du spiller altid herre-dårligt" – perspektiver på mistrivsel

I det følgende ser vi nærmere på udøvernes erfaringer med drillerier. Hvilke former for drillerier er der tale om, hvor finder det sted, og hvem er det egentlig, der driller?

Tabel 8 giver en indikation af omfanget af mistrivsel:

Oplevelser med drilleri	Procent
Har du nogensinde drillet en holdkammerat på en måde, der gjorde ham/hende ked af det?	6,2
Har du nogensinde set en holdkammerat blive drillet på en måde, der gjorde ham/hende ked af det?	28,5
Er du nogensinde selv blevet drillet af en holdkammerat på en måde, der gjorde dig ked af det?	22
Har du nogensinde følt dig uden for på dit hold?	29

Tabel 8. Procentvis andel af udøvere, der tilkendegiver at have haft oplevelser med mistrivsel i idrætslivet

Tre ud af 10 unge mellem ni og 16 år har haft oplevelser med mistriksel i idrætslivet – enten fordi de har oplevet det på egen krop eller har set, at andre er blevet drillet. To ud af 10 (22 pct.) har enten én eller flere gange haft oplevelser med selv at blive drillet, og tre ud af 10 har haft følelsen af at være blevet holdt udenfor (29 pct.). Der er også en forholdsvis stor gruppe (28,5 pct.), som har oplevet, at andre er blevet drillet, mens kun en meget lille gruppe (6,5 pct.) angiver at have været med til at drille andre. Det at gruppen, der driller, er langt mindre end gruppen, der bliver drillet er et mønster, som også går igen i andre undersøgelser (Hansen 2013).

Hvilke former for 'ubehageligt drilleri', der er tale om, fremgår af tabel 9:

Hvilken type af ubehageligt drilleri er du blevet udsat for af en holdkammerat	Procent
Fået ubehagelige kommentarer til træningen	11,4
Fået ubehagelige blikke eller nedladende kropssprog	6,9
Blevet holdt udenfor	5
Blevet slået, skubbet el. lign.	3,2
Fået ubehagelige kommentarer til stævne/kamp/konkurrence	2,2
Fået/set ubehagelige kommentarer på Facebook el. lign.	0,6

Tabel 9. Hvilken type af ubehageligt drilleri er du blevet udsat for af en holdkammerat? Her måtte udøverne sætte flere krydser.

Drilleri knytter sig i vid udstrækning til ubehagelige kommentarer, ubehagelige blikke og nedladende kropssprog i forbindelse med træning, mens der omvendt sjældent er tale om negative kommentarer på sociale medier.

Når vi spørger ind til, på hvilke arenaer, der foregår "ubehageligt drilleri", bekræftes billedet af, at det primært er i forbindelse med deltagelse i træning – og ikke som tidligere antaget – i de såkaldt 'voksenfrie arenaer': I omklædningsrummet og i det virtuelle rum (Grube & Østergaard 2013) – se tabel 10:

Hvor foregår mobning/drillerier	Procent
Under træning	18
På træningslejr el. til stævner/konkurrencer	7,5
I omklædningsrummet	5,6
På de sociale medier	0,7
Aldrig oplevet, at nogle er blevet mobbet i foreningen	68,3

Tabel 10. Her foregår mobning/drillerier. Udøverne måtte sætte ét kryds.

Interviews med udøverne tegner et billede af, at der i nogle idrætsmiljøer er en ret hård tone 'på banen' – forstået på den måde, at der er en træningskultur, hvor der er kontant afregning, hvis der bliver lavet fejl – men at det, der sker på banen, også i nogen grad 'bliver på banen'. En fodboldspiller sætter ord på dette fænomen:

Efter træning er der ingenting. Der er vi gode venner. Vi har også købt støvler af hinanden og sådan noget. Det kunne godt gå mig på nogle gange, at det havde været surt til træning, og så var alt bare fint bagefter. Så holdt jeg mig bare lidt for mig selv.
(Fodboldspiller)

Som det fremgår, er det dog ikke altid helt enkelt at ryste kritikken af sig, og så må man 'holde sig lidt for sig selv'.

Børn og unges ændrede badeadfærd har betydning for drilleri i omklædningsrummet

Når kun 5,6 pct. angiver, at drillerier foregår i omklædningsrummet, hænger det ganske enkelt sammen med, at en stor gruppe af udøvere ikke bader efter træning. Seks ud af 10 angiver, at de ikke går i bad efter træning, og når vi spørger indtil *hvorfor*, bliver der bl.a. nævnt følgende begrundelser:

- "Der er ingen, der går i bad efter træning, og vi har aldrig gjort det".
- "Jeg har ikke tid, og ville ikke gide, fordi der er klamt".
- "Det er bare ikke kutyme at bade i en rideklub".
- "Blufærdighed".
- "Der er ingen af os, der gør det, fordi vi træner sent".
- "Efter træning skal jeg altid direkte hjem og spise aftensmad og kan derfor ikke nå at gå i bad i klubben".

(Udøveres begrundelser for, hvorfor de ikke går i bad)

Hvis man ser på forskellen mellem drenge og piger, viser det sig, at 65 pct. af pigerne og 50,4 pct. af drengene angiver, at de ikke bader efter træning. Bade- og omklædningskulturen i foreningslivet er i kraftigt opbrud, og begrundelserne relaterer sig dels til det praktiske omkring faciliteter, tidspunkter m.v., dels knytter de sig til det forhold, at "jo mere hud vi ser i det offentlige rum, desto større blufærdighed oplever vi i det private rum" (Østergaard 2013). Hertil kommer naturligvis det forhold, at stadig flere udøvere vokser op med ikke at få modelleret en 'baderumskultur', og at det derfor ikke er selvfølgelig for dem at gå i bad efter træning. Der er dog stadig miljøer, hvor det er kulturen at gå i bad. Denne fodboldspiller introducerer til, hvad der foregår i omklædnings- og baderummet:

Vi er otte, der går i bad hver gang. Det er nemt. Det er ikke så fedt at sidde i bilen helt svedig. Synes jeg i hvert fald. Jeg er altid bare gået med ind i omklædningsrummet, og så snakker man jo bare sammen. Jeg ved ikke, hvordan det startede... Nogle gange, når vi skal smide tøjet, så kaster vi nogle sure shorts i hovedet på hinanden, og så griner vi af det. Nogle gange står vi også bare inde i badet og hyggesnakker. Når der så lige er en, der har en mobil fremme, så kigger man over skulderen og råber: "Åh, laver du damer?" Her behøver det ikke handle om fodbold. I træningen skal du bare hele tiden være klar.
(Fodboldspiller)

Fællesskabet i omklædningsrummet og badesituationen kan potentielt være med til at styrke fællesskabet – blandt andet fordi det medvirker til at skrive en historie, som ikke specifikt er knyttet til den konkrete aktivitet. Det kommer denne udøver ind på, da samtalen falder på fællesskabet i omklædningsrummet:

Kan I lide at gå i bad efter træning?

(1): Nogle gange tænker man, at man ikke lige orker det, men det ryster os jo mere sammen på en måde.

Hvordan det?

(1): Altså, vi kommer til at snakke om flere ting, end vi gør til træning, for der skal vi jo bare koncentrere os. Og så bagefter kan vi jo snakke om alt det, vi har lyst til.

Hvad der er sket i løbet af dagen og sådan.

(Fodboldspiller)

Disse fodbold drenge er en del af en kultur, hvor det 'normale' er, at man går i bad efter træning – ikke fordi de oplever det som et krav fra trænere eller klubben – men det er blot kulturen, som så også bidrager til at styrke sammenholdet omkring den aktivitet, de har sammen.

Jeg er selv blevet drillet – og driller også selv

Hvem er det så, der driller? – det giver tabel 11 en indikation af:

		Er du nogensinde selv blevet drillet af en holdkammerat på en måde, der gjorde dig ked af det?			
		Ja, en gang	Ja, flere gange	Nej	Total
Har du nogensinde drillet en holdkammerat på en måde, der gjorde ham/hende ked af det?	Ja, en gang	50	6,2	43,8	100
	Ja, flere gange	-	66,7	33,3	100
	Nej	13,8	5,9	80,3	100
	Total	15,5	6,5	78	100

Tabel 11. Sammenfald mellem det at drille og selv være blevet drillet. Tallene er angivet i procent.

Tabel 11 indikerer, at der er et sammenfald mellem de udøvere, der selv er blevet drillet og de udøvere, der selv driller. To tredjedele (66,7 pct.) af udøverne, der angiver at drille andre, svarer, at de selv er blevet drillet flere gange. I lighed med andre undersøgelser tegner der sig således et billede i retning af, at drilleri mere handler om, at der i nogle idrætter og foreninger er opstået kulturer, hvor det er accepteret at drille, og hvor den adfærd kontinuerligt reproduceres (Hansen 2013).

En 13-årig dreng, der spiller fodbold giver et godt indblik i, hvad der sker, når man er en del af en 'hakke-kultur':

Jeg har haft lidt svært ved at komme ind på holdet. Jeg kom fra en anden klub, og jeg var ikke klar over, hvad jeg gik ind til. Jeg vidste, at det ville blive hårdt, men ikke at det ville være så hårdt. Så jeg løb bare ind på banen, og så blev jeg bare dumpet ned efter tredje træning. Hvis jeg lavede en fejl, så blev jeg bare hakket på lige med det samme. Og hvis jeg gjorde det igen, var det bare det samme. Der var bare ingen måder, jeg kunne gøre det bedre. Efter en måned havde jeg det rigtig dårligt, men jeg blev bare ved med at være heroppe. Så efter to måneder, så var jeg rigtig ked af det, og så pludselig vendte det bare.

Det var svært at holde til det! Jeg har været ret trykket. Også i skolen. Men jeg har bare med tiden fået bedre og bedre opbakning fra mine venner. En af mine venners forældre blev også bare ved med at sige, at jeg bare skulle blive ved med at komme heroppe, for så ville det blive bedre på et tidspunkt. Jeg har altid snakket meget med min far om det. Også hver gang vi kørte hjem fra træning. Han er meget opmærksom på at spørge ind til, hvordan det går. Han spørger altid til mig og de andre, og til, hvad der konkret er foregået til træningen.

Der kommer jo også hele tiden nye til holdet, så jeg er ikke den dårligste hele tiden. Så bliver der hakket lidt på dem, og så får jeg lige lidt ro, og hvis de ikke stopper, så kommer de måske op til mig igen. Nu har jeg lært at sige fra. Så siger jeg: "Hold nu mund! Jeg gør jo, hvad jeg kan!"

Jeg er blevet mere rustet til at klare kritikken. Nu har jeg det bare fint, uanset hvor jeg er. Og jeg kan sige fra. Det var svært i starten, men nu kender jeg drengene meget bedre, men jeg tror ikke rigtigt, de andre har fået at vide, hvor dårligt jeg har haft det.

(Fodboldspiller)



Når man som 12-årig skifter fra en mindre til en større klub, hvor der spilles på et højere niveau, er motivationen som oftest, at man gerne vil blive en bedre fodboldspiller! For at nå dette mål er man parat til sætte meget til side og måske opgive de fodboldkammerater, man har spillet med altid. Man begynder måske at bruge længere tid på transport og også at udholde at blive 'hakket' på over en længere periode, fordi det åbenbart er en del af pakken, hvis man ønsker at blive bedre. Og hvis man så overlever at køre ked af det hjem fra træning igennem et par måneder og dermed spiller sig til en plads på holdet, oplever man at komme styrket ud på den anden side. Her kan man ånde lettet op, fordi det nu er de nye spillere, der skal igennem turen med at blive hakket på.

Spilleren beskriver kulturen, men stiller ikke grundlæggende spørgsmålstejn herved. Hans omgivelser har primært opmuntret ham i at holde ud – og dermed ikke til at sige fra i forhold til specielt en spiller, der orkestrerede hændelserne, og som selv havde været igennem den samme tur, da han rykkede op fra 2. holdet.

Da vi i interviewet spørger ind til, hvad træneren gjorde i forhold til situationen, svarer fodboldspilleren:

Der er nogle gange, hvor trænerne ikke er klar over, hvad der er sket på banen. Hvor de lige har glemt at kigge op, når nogle drenge har råbt ad mig. Jeg tror ikke, de var klar over, hvor slemt det egentlig stod til. Jeg tror egentlig bare, at de tænkte, at den megen råben var udtryk for gejst til træning.

(Fodboldspiller)

Trænerne havde ingen fornemmelse af, hvad det gjorde ved spilleren - måske fordi de ikke var opmærksomme på problematikken, men en plausibel forklaring er også, at de blot oplevede, at det høje lydniveau var udtryk for, at spillerne viste begejstring for spillet.

3.4 "Mine trænere er venlige"

- trænerens betydning i forhold til at skabe et godt idrætsmiljø

Hvilke personlige kvaliteter og hvilken konkret adfærd oplever udøverne i mødet med deres trænere? Det giver tabel 12 en indikation på:

Hvor enig er du i følgende udsagn...?	Enig/procent
Mine trænere er venlige	91,6
Mine trænere er god til at sige til mig, når jeg gør noget godt	81,5
Mine trænere lytter til mig når jeg har noget vigtigt at sige	75,8
Mine trænere gør, at jeg synes, min idræt er sjov	74

Tabel 12. Udøvernes mening om træneren

Få oplever, at træneren er et problem. Der er blandt udøverne en stor tilfredshed med trænerne – og nogle af de kvaliteter, der tillægges træneren, er "venlig", "lyttende", "rosende" og "medvirkende til, at jeg oplever, at min idræt er sjov".

I forbindelse med interviewene mødte vi også en del udøvere, som var meget begejstrede for deres trænere – f.eks. disse volleyspillere:

Hvad synes I om jeres trænere?

(1) Min træner er rigtig god til at rose folk og sige, når de gør noget godt. Han roser virkelig en, så man VED, at man har gjort noget godt.

(2): Vores trænere er rigtig gode til at gøre os bedre ved at sige: "Det der kan du lige gøre bedre", og så holder de også øje med, om man også gør det. Det er ikke sådan noget, de bare siger... De kigger også. Og så forstår de også en! Hvis man spørger om noget, så svarer de.

(Volleyspillere)

Otte ud af 10 udøvere angiver, at deres trænere er opmærksomme på dem og på det, de gør. Det at blive anerkendt for den, man er, og det, man kan, er vigtigt i mødet med en træner – og når dette kombineres med en solid faglighed, opstår der stor respekt omkring trænere, som for nogle udøvere nærmest har lidt 'helte-status'.

Omvendt er der ingen respekt for 'råbende psykopater' på sidelinjen:

Synes I, jeres træner råber for meget?

(1): JA! (alle griner). Ja, det gør han... Nogle gange kan han godt finde på at råbe, f.eks. hvis man løber op af banen, så kan han godt finde på at råbe: "Kom nu hjem i forsvaret!!" Men vi er alle sammen det samme sted. Han råber bare for at råbe.

(2): Ja, det er rigtig irriterende! Der har været et par gange, hvor folk bliver rigtig irriterede over det.

(3): Han kan godt gå langt over stregen... Han bliver en lille vulkan, der ikke kan stoppe igen.

(Håndboldspillere)

Så længe trænerne besidder en faglighed, der gør, at udøverne bliver bedre, vil der være en tendens til at acceptere trænere, hvis adfærd fremstår lidt 'smålatte', men hvis dette ikke er tilfældet, er 'råbende psykopater' nogle af de trænere, der hurtigt bliver valgt fra. Den historie, man har med en træner, har stor betydning for, hvad man kan tillade sig som træner. En flok gymnastikudøvere snakker om jargonen på holdet, og omtaler trænerudøver-relationen som nærmest familiær. De har haft den omtalte træner i fire år:

Hvad tænker I om jeres trænere?

(1): Ja, altså vores træner kan godt være ekstrem klam at høre på. Men det er da også vildt fedt. Han er jo virkelig sjov, og så tager vi da også pis på ham. Så kan han f. eks. sige, at vi skal lave sjove og udfordrende øvelser med kroppen.

(1): Det er da mega sejt. Og vi lærer jo hinanden at kende på nogle andre måder, når vi laver sådan noget.

(2): Nu skulle man ikke tro, at det at gnide numser op ad hinanden kunne få os ry-stet bedre sammen, men det gør det faktisk. Man lærer hinanden bedre at kende, når man rører ved hinanden på den måde.

(1): Ja, og det er jo også en form for grænser, man sådan bryder.

(2): Og derfra går det bare lidt nemmere fremad. Det lyder lidt sjovt, men sådan er det altså.

(Gymnastikudøvere)

Udsagnet ovenfor tyder på, at der på holdet er opbygget et trygheds- og tillidsforhold, der tilgodeser både udøvere og trænere. Udsagnet udtrykker, at træneren med tiden har lært udøverne at kende og dermed har haft en væsentlig rolle i forhold til at opbygge en kultur på holdet, der gør, at udøverne føler, at de har en værdi på holdet, hvor de netop føler sig hørt, set og respekteret.

3.5 Opsummering

Det store flertal af udøvere (97,7 pct.) synes, at det er sjovt at gå til idræt. Samtidig angiver tre ud af 10, at de enten har erfaringer med selv at blive drillet, set andre blive drillet eller selv har drillet. Dette kan være en indikation på, at vi befinder os i en tid, hvor idrætsdeltagelse mere handler om kvalitet og progression end det at være sammen med vennerne. En tid, hvor man godt leve med dårlige oplevelser, der skal forstås som en del af kulturen, fordi det er en del af den pakke, der er nødvendig, hvis man gerne vil blive bedre. Og pakken er i nogen grad tålelig, fordi man ofte vil have sine 'primære venner' på nogle andre arenaer.

Oplevelsen af trivsel ser i nogen grad ud til at være koblet til træningsfrekvens – jo mere man træner, desto bedre har man det også med sine holdkammerater, der over tid går fra at være 'nogen, man træner med' til såkaldte 'sekundære venner', som man deler en interesse med.

I modsætning til hvad vi tidligere har antaget er de primære arenaer for mistrivsel *ikke* primært de såkaldt 'voksenfrie rum' som omklædningsrum og det virtuelle rum (f. eks. Grube & Østergaard 2013). Mistrivsel finder i vid udstrækning sted i de rum, hvor der er voksne til stede – primært i forbindelse med træning. Men ofte vil træneren ikke registrere tegn på mistrivsel, fordi drillerierne er så subtile – f. eks. at man 'får øjnene' og dermed ikke lægger mærke til det, eller fordi det at 'hakke' på hinanden blot er en del af den kultur, der findes inden for den pågældende idræt.

Ikke overraskende indikerer undersøgelsen også, at dem der driller andre, ofte selv er blev drillet – og udfordringen i idrætsverdenen er således ikke kun at slå ned på enkeltindviders problematiske adfærd, men i lige så stort omfang at få gjort op med de kulturer, der er med til at legitimere, at det er i orden at 'hakke' på andre!

Kigger vi på forskelle mellem hold- og individuelle idrætter, gælder følgende:

- 10 pct. af de udøvere, der går til individuel idræt gør det, **fordi deres forældre siger de skal**. Det gør sig kun gældende for 3,3 pct. af dem, der dyrker holdidræt.
- 67,2 pct. af dem, som går på hold, **går til idræt, fordi det er sjovt**. Kun 43,5 pct. af individuel-udøverne tilkendegiver det samme.
- 57,5 pct. af dem, der går på hold, angiver **fællesskabet som rigtig godt**. Det gør sig kun gældende for 36,7 pct. af dem, der dyrker idræt individuelt.
- 29 pct. af hold-udøverne kendetegner det gode fællesskab ved at man **bakker hinanden op** til stævner eller kampe. Kun 14,5 pct. af individuel-udøverne angiver det samme.
- 19,1 pct. af dem, som går på hold svarer, at de **snakker om, hvordan man er en god kammerat**. Det angiver kun 7,2 pct. af dem, der dyrker idræt individuelt.
- Af dem, der dyrker hold-idrætter mener 10,7 pct., at **deres trænere går for meget op i at vinde stævner eller kampe**. Kun 1,5 pct. af dem, der dyrker en individuel idræt mener det samme.
- Flere, der dyrker individuelle idrætter, er **bange for at mislykkes til stævner eller kampe** end dem, som dyrker holdidrætter – 20,3 pct. mod 15,6 pct.



I forhold til drenge og piger er der følgende forskelle:

- Flere piger (26,8 pct.) end drenge (15,2 pct.) dyrker individuelle idrætter.
- 95,5 pct. af drengene angiver, at de har **et rigtig godt eller et godt fællesskab** på holdet, mens det tilsvarende tal for piger er 88,3 pct.
- 48,6 pct. af pigerne og 33,3 pct. af drengene synes, at der skal være **plads til at lave fejl og grine**.
- 48,6 pct. af pigerne tilkendegiver at vide, at de vil **få hjælp af deres holdkammerater, hvis de er kedede af det**. Kun 39,1 pct. af drengene svarer ja til samme spørgsmål.
- 10,5 pct. af drengene har en eller flere gange **drillet en holdkammerat**, hvor det kun gør sig gældende for 2,9 pct. af pigerne.
- 7,2 pct. af drengene tilkendegiver at være blevet **slået eller skubbet!**
- 16,7 pct. af drengene og 7,3 pct. af pigerne har fået **ubehagelige kommentarer til træning**.
- 35,6 pct. af pigerne har fået eller flere gange **følt sig udenfor** på deres nuværende hold! Det gør sig gældende for kun halvt så mange drenge (18,9 pct.).
- 26,3 pct. af drengene tilkendegiver, at **den ubehagelige drilleri finder sted til træning**. Kun 11,6 pct. af pigerne svarer det samme.
- 6 pct. af pigerne er enige i udsagnet om, at **deres trænere tvinger dem til at gøre ting, som de ikke vil eller tør**. Det gør sig gældende for kun 1,5 pct. af drengene.
- 18,4 pct. af pigerne og 8,8 pct. af drengene har ofte eller altid **ondt i maven** før stævner eller kampe.
- 23,9 pct. af pigerne er bange for at **mislykkes til stævner eller kampe**. Det drejer sig kun om 12,3 pct. af drengene.
- 65,4 pct. af pigerne **går ikke i bad** efter træning. Det er 15 pct. mere end drengene (50 pct.).

4. "Det er vigtigt for mig at opleve, at jeg også gør en forskel i mine spilleres liv" – et trænerperspektiv

Trænere spiller en central rolle, når det gælder børns og unges trivsel i forbindelse med deltagelse i organiserede idrætsaktiviteter. De er foreningens ansigt udadtil, og bestyrelser, forældre og udøvere har tillid til deres idrætsfaglige kompetencer og til deres evner som 'trivselsagenter'.

I det følgende vil der blive sat fokus på trænerrollen, og hvad trænere finder vigtigt, når børn og unge dyrker idræt. Herudover sætter vi fokus på, hvad der er trænerens primære projekt, og i hvor høj grad trivsel indgår som et tema.

4.1 "Det SKAL være sjovt, og de skal lære noget" – et trænerperspektiv på, hvad der er vigtigt, når børn og unge dyrker idræt.

Hvad er egentlig trænerens projekt? Hvad, vurderer de, er vigtigt, når deres udøvere går til idræt? I hvor høj grad har de føling med, hvad udøvere betoner som vigtigt i forbindelse med idrætsdeltagelse? Det vil vi kigge nærmere på i dette afsnit.

Noget tyder på, at trænerne har fingeren på pulsen, når det gælder konkret viden om, hvad udøverne lægger vægt på i forbindelse med idrætsdeltagelse – se tabel 13.

Vi har med en trænergruppe at gøre,

- hvor hovedparten er mænd (73,1 pct.)
- hvor hovedparten er mellem 30-40 år (49,6 pct.)
- som har været trænere i fire-fem år eller mere (67,9 pct.)
- som træner holdidrætter (77,7 pct.)
- som selv har dyrket den idræt, indenfor hvilken de er trænere (95,3 pct.)
- hvor flest træner de 9, 10 og 11 årige (hhv. 48,2 pct., 50,8 pct. og 45,1 pct.)

Hvad, synes du, er vigtigt når børn og unge går til idræt?	Procent
At de har det sjovt	77,7
At de bliver bedre til den idræt, de går til	76,7
At de er en del af et godt socialt fællesskab uden for banen	47,7
At de deltager i kampe/turneringer/stævner	22,8
At de kan koble af fra andre ting (f. eks. skole)	19,7
At de kommer i bedre form	17,1
At de vinder stævner/kampe/konkurrencer	5,7

Tabel 13. Hvad er vigtigst, når børn og unge går til idræt. De måtte sætte max tre krydser.

Ifølge trænerne er de to store kriterier for, hvad der er vigtigt, når børn og unge dyrker idræt, at de har det sjovt (77,7 pct.), og at de bliver bedre til deres idræt (76,7 pct.). Der er altså en sammenhæng mellem det udøvere ser som vigtigt (jf. udøverafsnit), og det, trænere oplever

som vigtigt. Det primære samspil i udøvernes idrætsdeltagelse sker deltagerne imellem, men bestemt også mellem deltagere og trænere. Tallene er altså et udtryk for, at trænere er bevidste om succeskriterierne ved god træning, hvilket denne træner sætter ord på:

Hvad kendetegner en god træning?

Det er seriøs træning, og det skal ikke kun være sjov det hele. Men der skal også være plads til leg. Selvfølgelig bliver der fjollet, ellers ville jeg ikke kunne holde dem i halvanden time, hvor de er knivskarpe.

(Træner, fodbold)

Herudover peger trænere også på, at det er vigtigt, at udøverne er en del af et godt socialt fællesskab uden for banen (47,7 pct.). I lighed med både udøvere, forældre og bestyrelsesmedlemmer finder trænere det mindre vigtigt, at der vindes kampe, stævner og konkurrencer (5,7 pct.).

Det tror trænere, udøverne mener...

Når vi spørger trænere om, hvad de tror, udøverne mener karakteriserer en god træner, siger de følgende:

- At træneren er med til at skabe en god stemning (70,5 pct.)
- At træneren ved en masse om den pågældende idræt, så den enkelte og holdet kan blive bedre (59,1 pct.)
- At træneren formår at skabe et godt sammenhold mellem udøverne (51,8 pct.)

Trænere mener således, at udøvere efterspørger trænere, som formår at kombinere et vel-fungerende fællesskab – kendetegnet ved sammenhold og en generel god stemning – med kvalitet i træningen. Kun en mindre gruppe af trænere (15 pct.) tilkendegiver, at udøvere ser den gode træner som en sjov træner. Dette går godt i tråd med, at det vigtigste for udøvere er at blive bedre til deres idræt, og at det dermed også er vigtigere med en seriøs træner snarere end en sjov træner. Med andre ord har trænere god føling med, hvad udøvere ser som en god træner. Det samme gælder, når vi beder trænere angive, hvad der kendetegner 'den gode træning' – se tabel 14:

Hvad, tror du, at dine udøvere synes, er det vigtigste ved god træning?	Procent
At træningen er sjov	49,2
At de lærer noget nyt	41,5
At der er plads til at lave fejl og grine	30,6
At de laver noget forskelligt til træning	32,1
At de bliver gode til deres idræt	25

Tabel 14. Hvad tror du, at dine udøvere synes, er det vigtigst ved god træning? De måtte sætte max to krydser.

Trænere mener, at udøvere synes det vigtigste ved god træning er, at den er sjov (49,2 pct.), at udøvere gerne vil lære noget nyt (41,5 pct.), at der skal være plads til at lave fejl og grine (30,6 pct.), at de laver noget forskelligt til træning (32,1 pct.), og at de gerne vil blive

bedre til den pågældende idræt (25 pct.). Det er helt på linje med, hvad udøverne efterspørger!

4.2 Hvad er så egentlig trænerens projekt?

Hvis vi så ændrer indfaldsvinklen og i stedet spørger ind til, hvilke tanker trænerne har om deres funktion som træner, hvilket billede tegner der sig så? Har foreningerne primært trænere, der hovedsageligt går op i, at deres hold vinder kampe, eller har trænerne andre visioner for holdet såsom at sørge for, at udøverne har det sjovt, og at de får nogle gode oplevelser? Det giver tabel 15 en række indikationer på:

Hvad er vigtigt for dig i forbindelse med din funktion som træner?	I høj grad	I nogen grad	Hverken/eller	I mindre grad	Slet ikke
At børnene får nogle gode oplevelser	78,8	19,7	1,6	-	-
At skabe et godt fællesskab på holdet.	69,8	26,6	3,1	0,5	-
At den enkelte spiller oplever at blive bedre	69,6	27,2	3,1	-	-
At give udøverne kompetencer, som de også kan bruge uden for banen/hallen	42,4	42,7	11,5	3,1	0,5
At træningen er sjov	37,8	54,7	7,3	0,5	-
At jeg har et godt samarbejde med forældrene	35,4	47,4	14,1	3,1	-
At vi vinder kampe/stævner o. lign.	8,3	38	32,8	14,6	6,3

Tabel 15. Hvad er vigtigt for trænerne?

Trænerne er enige om, at der i forbindelse med børns og unges idrætsdeltagelse er mere på spil end at vinde kampe og stævner. Tabel 15 viser, at det i høj grad er vigtigt for dem, at:

- børnene får nogle gode oplevelser – 78,8 pct.
 - at der skabes et godt fællesskab på holdet – 69,8 pct.
 - at den enkelte spiller bliver bedre – 69,6 pct.
 - at give udøverne kompetencer, som de også kan bruge uden for banen – 42,4 pct.
- Omvendt er det – og måske overraskende for nogen – kun 8,3 pct. af trænerne, som i høj grad ser det som deres vigtigste funktion at vinde kampe og stævner.

Trænerne har brede visioner

At trænerne i høj grad mener, at deres primære projekt er at sørge for, at udøverne får nogle gode oplevelser, relaterer sig til mange forhold: Kvalitet, progression og succesoplevelser i træningen samt oplevelser i form af et godt fællesskab. Overordnet set handler motivationen kun i meget begrænset omfang om penge eller præmier, men snarere om at opleve at gøre en forskel. Det sætter disse badmintontrænere ord på:

- (1): Det er dejligt, når der har været en god træning, og børnene er glade!
- (2): Det er fedt at have et arbejde og samtidig kunne se, at man gør en forskel ... at se børnene gå glade fra træning. Det opvejer det.
- (3): Jeg har det på samme måde. Rent materialistisk så får man jo en smule penge ud af det, men jeg vil gerne give oplevelser til dem, som ikke er helt så gode, og til dem,

hvor det ikke betyder så meget. Jeg vil selvfølgelig gerne gøre dem bedre, men også give dem mulighed for at give dem et godt fællesskab ud over det de har i skolen eller derhjemme. Ikke at det skal være noget helt vildt, men små ting kan også hjælpe på et barns dag.

(Trænere, badminton)

Og det behøver ikke altid at foregå i idrætshallen...

85,1 pct. af trænerne mener i "høj" eller "nogen grad", at det også er deres opgave at give udøverne kompetencer, som de kan anvende uden for banen. I interviewene bliver der lagt vægt på at udvikle udøvernes sociale kompetencer, det at kunne håndtere nederlag, at sætte sig mål, at 'lære at lære' m.v.

En gruppe af trænere peger også på, at det er vigtigt, at alting ikke foregår på de traditionelle idrætsarenaer, men at udøvere og trænere også ser hinanden på andre arenaer:

(1): Vi har også før taget ud i skoven og overnattet eller taget i eksperimentarium. De synes, det er mega-fedt at komme derud, for så møder de hinanden i andre sammenhænge og finder ud af ting om hinanden, som de ikke kendte til.

(2): Ja, vi har også været i biografen og sådan, men mit indtryk er ikke, at de tænker om mig, at jeg er en anden Jonas. Jeg tror, det er fedt for dem at se mig i en anden sammenhæng, men umiddelbart tænker de ikke anderledes om mig.

(1): Nu er der jo flere, der har gået på holdet i 10 år, og der er ingen tvivl om, at det jo knytter nogle bånd. Og det er derfor, de kommer igen år efter år.

(Trænere, gymnastik)

Alternative aktiviteter gør noget ved folk, og generelt er der blandt trænerne en høj grad af bevidsthed omkring vigtigheden af at styrke fællesskabet gennem sådanne aktiviteter.

"Omklædningsrummet har sit eget liv på en måde"

Trænerne er også i vid udstrækning enige om, at omklædningsrummet har en særlig betydning for det fællesskab, der udvikles på holdet. De er bevidste om, at udøverne her kan skabe noget socialt sammen, hvor de selv kan få lov til at bestemme:

(1): Vores spillere skal i bad.

(2): Fordi der er et socialt moment i det der. Det er vigtigt.

(3): Omklædningsrummet har sit eget liv på en måde. Når vi træner, så er det os, der bestemmer og dérinde, så kører de det bare selv.

(Trænere, fodbold)

Det gør noget, at de står der og hygger sig, og så får den ene lige med et håndklæde. Og så er der lidt sjov og ballade. Vi foretrækker, at de går i bad, for det giver også lidt en fællesfølelse.

(Træner, håndbold)

Jeg har haft andre hold, hvor jeg nærmest har slæbt dem med ned i saunaen. Bogstaveligt talt. Det har jeg gjort i mange år. Og købt olie. Så sidder man der og snakker og bliver venner på en helt anden måde.

(Træner, gymnastik)

Jeg tror faktisk, at de hygger sig med det, og de får snakket lidt... Især hvis der har været lidt høje bølger i en kamp eller noget ... Når de så kommer ud med vådt hår bagefter, så er det altså væk. Så det virker da klart!

(Træner, håndbold)

Trænerne ser altså et potentiale for fællesskab i det at gå i bad sammen, og – blandt andet baseret på deres egne oplevelser som udøvere – er de fortalere for vigtigheden af at bade sammen:

Ja, tiden i omklædningsrummet var nærmest det bedste. Jeg kan huske, at vi kæmpede derud, for der var én bruser, der var bedre end de andre. Folk kunne godt finde på at gå ud 30 sekunder før – for at nå i bad.

(Træner, badminton)

Set fra et trænerperspektiv har omklædningsrummet et potentiale i forhold til at opbygge et fællesskab. Hvorvidt udøverne også i praksis går i bad, oplever trænerne dog ikke som deres ansvar:

(1): Det er forældrenes ansvar. Når vi tager ud og spiller kamp langt væk, så går de i bad. Det er for svært at styre til hverdag, når forældrene henter dem. De har travlt og skal hjem. Som trænere har vi fokus på volley. Når vi går ind og bevæger os på andre områder, så flytter vi 'niveau'. Det er vigtigt, vi ved, hvilket niveau vi skal agere på. Man kan godt tale om det, men det er op til forældrene. Jeg kan godt forstå, at de skal nå hjem og spise og sådan.

(2): Jeg føler, at de er gamle nok til selv at tage ansvar for, om de går i bad. Men de klæder om sammen, ved jeg.

(Trænere, volleyball)

Trænerne kan sagtens forstå argumenterne for, hvorfor udøverne ikke vælger at bade: Måske ligger træningen for sent, forældrene står og venter på deres børn, eller badefaciliteterne er ikke pæne og rene m.v. Flertallet af trænerne oplever hverken at det er deres eller klubbens ansvar, at udøverne bader efter træning og kamp. De kan italesætte betydningen af fællesskabet, men det egentlige ansvar, mener de, ligger hos forældre og udøvere.

4.3 Jamen, handler det da ikke bare om at have det godt – snarere end at sætte fokus på trivsel?

Som det klart fremgår af tabel 13 og 15 samt af interviewene, har trænerne fokus på, at idræt skal udøves i et godt fællesskab. Dels fordi det medvirker til at understøtte den enkelte udøvers udvikling og præstationsevne, dels som en helt grundlæggende værdi omkring det at væ-

re en del af foreningslivet. Det kan derfor måske virke overraskende, at trænerne bliver noget mere forbeholdne, når vi spørger mere specifikt ind til det at arbejde med trivsel på hold eller årgange:

(1): Man skal passe på, at man ikke giver det for meget fokus og hele tiden kigger på de problemer, der er. Man kan også slå det for stort op. Man skal bare sørge for den positive stemning og ikke tale ned til børnene.

(2): Hvis jeg skal til at have kursus i trivsel, så svarer det jo nærmest til at blive uddannet i noget andet end det at være træner.

(Trænere, badminton)

Fællesskab og trivsel hænger sammen, men for trænerne bliver det hurtigt noget andet – forstået som noget meget pædagogisk, en masse kurser og ekstraarbejde oven i de timer, de i forvejen bruger på trænerjobbet:

For mig er det svært ... man er her jo som frivillig. Når man begynder at kigge på nogle andre ting, så kræver det ekstra tid, som man måske ikke har mulighed for at finde; at man er nødt til at komme på kursus og alt det her, men man skal huske, at det er frivillige. Jeg er helt enig i, at man skal have fokus på trivsel, men jeg er bange for, når det er frivillige, så kan det godt være svært at få til at fungere.

(Træner, volleyball)

De store udfordringer i forhold til at få trænerne til at tænke mere 'intentionelt' omkring trivsel er:

- At sætte trivsel på trænernes eksisterende dagsorden – i forhold til vigtigheden af det gode fællesskab som rammen omkring organiseret idræt.
- At arbejde med temaet på en måde, der gør, at det ikke kræver mere tid.

Hertil kommer, at man skal gøre sig klart, hvad der egentlig menes med trivsel eller mistrivsel, og ikke mindst, hvad der kan skabe mistrivsel. Det illustrerer denne samtale mellem to fodboldtrænere:

Hvad er de største udfordringer for jer i forhold til at arbejde med trivsel?

(1): Jeg kan ikke umiddelbart se nogle udfordringer med den gruppe, vi har. De år, jeg har været med, har vi jo vundet rub og stub. Nu kommer de op og skal spille elitefodbold, så nu bliver det lidt sjovt at se, hvordan de agerer, og hvilke udfordringer, det bringer med sig. Om de får nogle øretæver. Men det kommer vi jo først til at se nu, for de har jo været vant til at være så pissedygtige og bedre end de andre. Så nu kommer de altså til at tabe nogle kampe. Så vi har ikke oplevet de der ting. Der kommer nogle andre udfordringer.

(2): Ja, når man vinder, så flyder det bare. Og når man taber, så er det klart, at man skal være lidt mere obs, for de begynder nok at hakke lidt på hinanden.

(Træner, fodbold)

To trænere, der – modsat udøverne – kæder trivsel sammen med, hvorvidt man vinder eller taber, og som måske har mindre fokus på, hvad der i hverdagen er med til at sikre, at spillerne oplever god trivsel i forbindelse med at gå til fodbold.

Historien illustrerer ret klart et behov for, at trænere bliver introduceret til, hvad der understøtter trivsel i forbindelse med deltagelse i organiseret idræt. Det er noget, der helst skal kunne foregå på måder, der gør, at de ikke skal bruge mere tid – der jo som oftest tages fra det, der er deres primære fokus: At træne.

4.4 "Så længe vi kan gå ned på deres niveau og følge dem der, hvor de er"

Når vi spørger ind til trænerens konkrete adfærd i forhold til udøverne, kan det godt undre, at de i udgangspunkt virker forbeholdne i forhold til at arbejde mere systematisk med temaet – for reelt er der en stor gruppe, som i hverdagen ser ud til at håndtere en række trivselsteamtikker på ganske fin vis. Se tabel 16:

På en skala fra 1-5, hvordan vurderer du så, at du er til nedenstående (1 = rigtig god, 5 = rigtig dårlig)	1	2	3	4	5
At spørge ind til den enkelte udøver, f.eks. hvis der er én, der virker ked af det	42,7	38	13	3,1	2,6
At se alle udøvere på holdet og komme med konstruktiv feedback uanset deres niveau	40,6	46,9	6,8	4,7	1
At lytte til den enkelte udøver og respektere at udøveren har det, som han/hun har det	39,8	44	12	2,6	1,6
At følge op, hvis en udøver tidligere har følt sig udenfor eller på anden vis været ked af det (f.eks. opfølgning på, hvornår I skal snakke sammen igen)	31,3	45,3	17,7	3,6	2,1
At indgå aftaler med den enkelte udøver, hvis der er en udøver der føler sig uden for fællesskabet (f.eks. en aftale om måden, du deler udøverne ind i grupper på)	28,1	42,7	22,4	5,2	1,6

Tabel 16. Hvor god vurderer du, at du er til. Tallene er angivet i procent.

Tallene i tabel 16 illustrerer især, at trænerne ifølge eget udsagn er "rigtig gode" eller "gode" til at lytte, se, spørge samt at følge op – og indikerer, at trivsel i praksis er et vigtigt tema, som man som instruktør eller træner i vid udstrækning har fokus på. Det gælder f. eks. for disse to ridelærere:

(1): Så længe vi kan gå ned på deres niveau og følge dem, hvor de er. Man kan ikke sige det samme til et barn som til en voksen. Der skal være mere billedsprog. Til voksne kan man kalde en spade for en spade.

(2): Det handler meget om at læse eleven rigtigt. Man har nogle elever, som man skal løfte op, og så er der andre, som tror, at de sagtens kan selv, og så kan de alligevel ikke. Det er meget forskelligt, hvordan man skal møde dem og hvilke metoder, der fungerer. Nogle skal løftes, andre skal dæmpes. Der skal man være menneskekender og have en social kompetence.

(Trænere, rideklub)

Der arbejdes med trivsel på meget kompetent vis i mange af landets idrætsforeninger. Kompetencen til at arbejde med trivsel ser ud til – måske meget naturligt – at stige omvendt proportionalt med trænerens erfaring. Seks ud af 10 (61,5 pct.) af de trænere, der angiver at være gode til at "se alle udøverne og komme med konstruktiv feedback uanset niveau" har været trænere i mere end fem år. Omvendt er det kun fem pct. af de trænere, der har været trænere i mindre end et år, der svarer, at de er 'rigtig gode' til dette. For dem, der har været trænere i henholdsvis to-tre år og fire-fem år er tallene henholdsvis 17,9 pct. og 15,4 pct. Noget kunne således indikere, at der er sammenhæng mellem trænerens erfaring og trivslen på et hold.

4.5 Trivsel – er det overhovedet en konkret udfordring?

- perspektiver på trænere og trivsel

Det kan overraske, at trænere er lidt forbeholdne overfor at have et særligt fokus på trivsel, da to ud af tre (67,2 pct.) trænere enten "flere gange" eller "ofte" har oplevet, at der blandt udøverne vises tegn på mistrivsel i form af drillerier eller mobning. Over halvdelen angiver, at det primært er i forbindelse med træningen (55,7 pct.), og der er primært tale om ubehagelige kommentarer (45 pct.).

Som træner er det altid en udfordring selv at skulle agere i forhold til at iværksætte trivselsaktiviteter. Noget tyder på, at det i vid udstrækning er et projekt, man står alene med, forstået på den måde, at det kun er et mindretal, der har kendskab til, at den forening, de er tilknyttet, har en trivselspolitik. Kun en fjerdedel (25,4 pct.) af de adspurgte trænere har kendskab til, om der i klubben er formuleret en trivselspolitik.

Når vi – blandt trænere, hvis klubber har en trivselspolitik – spørger ind til, hvilke fokusområder der er i trivselspolitikken, tegner der sig følgende billede:

- Fokus på fællesskab og sammenhold – 16,1 pct.
- Nul-tolerance over for mobning/gentagent drilleri – 15,5 pct.
- Regler for, hvordan man taler til hinanden eller opfører sig i klubben – 14,5 pct.
- Retningslinjer for, hvordan man er den gode forælder – 10,9 pct.
- Fokus på at forebygge mistrivsel gennem aktiviteter og drøftelser på det enkelte hold/årgang – 4,7 pct.
- Redskaber til, hvordan man tackler drilleri/mobning i klubben – 4,1 pct.
- Regler for bad og omklædning i klubben – 3,1 pct.

Ifølge trænerne er der i klubbens trivselspolitikker mest fokus på en række udsagn om vigtigheden af fællesskab og sammenhold (16,1 pct.), og mindre fokus på konkrete redskaber til, hvordan man tackler drilleri/mobning (4,1 pct.).

Trænerne oplever også, at trivsel ikke har den helt store bevågenhed i forbindelse med deltagelse i de trænerkurser, der afholdes af de respektive specialforbund. Blot én ud af fire (24,4

pct.) angiver, at mistrivsel er et tema, der berøres i træneruddannelsen. Udsagn fra spørgeskemaet peger forholdsvist entydigt på, at 'konkrete redskaber' står højt på listen over, hvad trænerne efterspørger:

Uddyb, hvordan du som træner ville anvende praksisnære redskaber, der beskrev, hvordan man kunne arbejde med børns og unges trivsel i idrætsforeninger:

Trivsel kommer selvfølgelig an på den enkelte udøvers personlighed. Jeg tager stilling til, hvad de har brug for, og handler ud fra det. Er det en snak? Mig og udøveren? Og når jeg læser "redskaber" forstår jeg det som om, jeg ikke kan finde ud af at få børn og unge til at trives til træningen. Jeg mener bare ... de enkelte udøvere har brug for noget hver især. Det kan ikke kategoriseres. Jeg ved, hvordan jeg skal hjælpe mine udøvere – det er det vigtigste.

(Træner, gymnastik)

Det er et svært spørgsmål. Jeg ville nok bruge det som en slags opslagsværk, hvis der var et stort problem.

(Træner, håndbold)

Det har aldrig været et problem på vores årgang. Vi slår hårdt ned på mobning og taler også med forældrene, hvis det er nødvendigt. Hvis redskabet foreligger, vil vi da muligvis bruge det som hjælpemiddel.

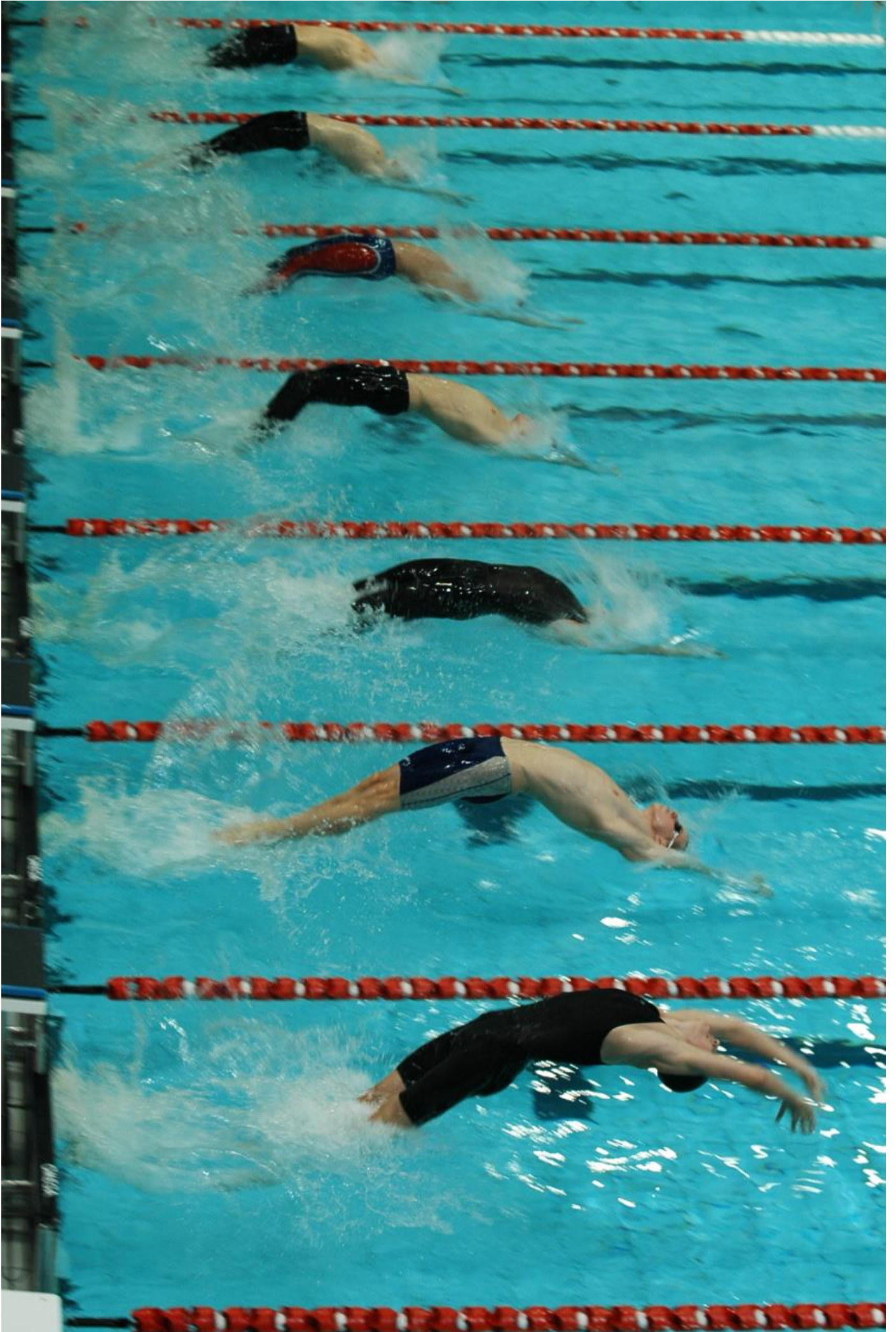
(Træner, fodbold)

På trods af, at to ud af tre træner oplever, at der er udøvere, der "flere gange" eller "ofte" viser tegn på mistrivsel, og at tre ud af ti udøvere har været i berøring med forskellige former for mistrivsel, har trænerne kun i mindre grad kendskab til redskaber, der kan hjælpe dem til at blive endnu bedre til at etablere idrætsfællesskaber kendetegnet ved en højere grad af trivsel.

4.6 Trænere og trivsel – en opsummering

Trænere har generelt brede idrætsfaglige ambitioner. Det handler ikke kun om at vinde, men også om, at den enkelte udøver udvikler sine sociale kompetencer, 'lærer at lære' samt opnår andre goder, som det at gå til idræt kan kaste af sig. Trænerens helt store fokus ligger på at udvikle gode fællesskaber omkring en idrætsaktivitet, mens der kun i begrænset omfang er fokus på at arbejde med den konkrete trivsel. Trænerne er forbeholdne, og er blandt andet bange for, at det skal tage tid og eventuelt fjerne fokus fra det vigtigste – selve idrætten.

Udfordringen i forhold til at få træner til at arbejde med trivsel bliver derfor at integrere arbejdet med trivsel i den eksisterende træneruddannelse. Og i stedet for at kalde det trivsel, bør der reelt arbejdes med aktiviteter, der understøtter, at alle bliver en naturlig og bidragende del af fællesskabet.



5. "Det vigtigste er, at mit barn trives og har det sjovt" – et forældreperspektiv

Forældre har stor betydning i forhold til, hvilke fritidsaktiviteter deres børn vælger at deltage i, forstået på den måde, at en forholdsvis stor gruppe af børn i vid udstrækning reproducerer deres forældres idræts historie (Grube & Østergaard 2013). Hertil kommer, at en række nyere medlemsundersøgelser i en række af DIF's specialforbund (Nielsen 2014, Østergaard 2014) viser en tendens i retning af, at det er på forældrenes opfordring, at børn og unge begynder til organiseret idræt. Set fra et foreningsperspektiv giver det dermed rigtig god mening at blive klogere på, hvad forældre tænker om deres børns idrætsdeltagelse, herunder specielt forældrenes syn på vigtigheden af trivsel, når de og deres barn overvejer at begynde til organiseret idræt. Mere konkret vil der i dette afsnit være fokus på:

- Hvad synes forældre er vigtigt, når deres børn dyrker idræt?
- Hvilke forventninger har forældre til trænere?
- Hvilke tanker gør forældre sig om temaet trivsel?

5.1 Forældre og børn ser forskelligt på, hvad der er allervigtigst, når man dyrker idræt

Udøvere og forældre ser ikke helt ens på, hvad der er vigtigt, når man dyrker idræt – se tabel 17:

Udøvere	Forældre
At blive bedre til min idræt (37,8 pct.)	At dit barn har det sjovt (58,8 pct.)
At det er sjovt (25,7 pct.)	At dit barn bliver bedre til sin idræt (11,6 pct.)
At være en del af holdet (12,4 pct.)	At dit barn er en del af holdet (11,1 pct.)
At være sammen med venner (10,8 pct.)	At dit barn er sammen med venner (10,3 pct.)
At komme i bedre form (4,1 pct.)	At dit barn kommer i bedre form (4,6 pct.)
At koble af fra andre ting, f. eks. skolen (3,8 pct.)	At dit barn kan koble af fra andre ting, f.eks. skole (2,8 pct.)
At vinde stævner/kampe/konkurrencer (2,5 pct.)	At dit barn deltager i stævner/kampe (0,5 pct.)
At deltage i kampe/turneringer/stævner (1,9 pct.)	At dit barn vinder stævne/kampe/konkurrence (0,2 pct.)

Tabel 17. Hvad er vigtigst når dit barn går til idræt. Udøvere og forældre måtte sætte ét kryds.

Af tabel 17 fremgår det, at der til en vis grad er sammenfald mellem det, udøverne finder vigtigst, og det, forældrene synes, er vigtigst, når deres børn går til idræt – bortset fra det allervigtigste! Forældrene betoner, at det vigtigste er, at deres børn har det sjovt, mens børnene ønsker at blive bedre til deres idræt. I interviewene er det et gennemgående træk, at forældrene synes, det skal være sjovt – her illustreret i en samtale med en badmintonforælder:

Det vigtigste er, at de synes det er sjovt. Det er et ultimatum. Det er det allervigtigste. Men er det, så fordi det er sjovt med kammeraterne, eller er det, fordi det er sjovt at spille. Men det er sådan sammenfatningen – det skal være sjovt at komme her i den alder, han har.
(Forælder, badminton)

Et bud på, hvorfor en gruppe af forældre vægter det at have det sjovt højere end det at forbedre sig, kan skyldes, at de er forældre til børn, der ikke er blandt de bedste udøvere, eller at børnene er blevet opfordret til at starte til idræt af deres forældre. De formoder, at barnet, der måske ikke helt har knækket idrætskoden, ikke ønsker, at træningen skal være alt for seriøs, men foretrækker en mere legende tilgang, således at han/hun ikke oplever at blive udstillet:

Ja, altså i forhold til C, som jo ikke er en af de bedste, så synes jeg, at der er god variation. Hun ville simpelthen gå død i det, hvis det var alt for seriøst. Der, synes jeg, trænerne er gode til at finde en god balance og til at få øje på det enkelte barn
(Forælder, gymnastik)

I lighed med udøverne betoner forældre heller ikke – på trods af en del historier om meget ambitiøse forældre og en række 'gør dit barn til en vinder'-bøger – vigtigheden af at vinde. Idrætsprojektet er meget bredere end blot at fylde pokalskabet.

5.2 Mit barn og træneren – et forældreperspektiv

Træneren er ofte klubbens ansigt udadtil, men hvad er det egentlig, forældrene betoner som vigtige egenskaber hos en træner? Svarene er følgende:

- Træneren kan skabe en god stemning (55,3 pct.)
- Træneren formår at skabe et godt sammenhold mellem udøverne (46,1 pct.)
- Træneren ved en masse om den pågældende idræt, så den enkelte kan blive bedre (45,8 pct.)

Når forældrene betoner vigtigheden af, at en træner kan skabe en god stemning og styrke sammenholdet, hænger det formentlig sammen med, at forældrene også finder det vigtigst, at deres børn har det sjovt, når de går til idræt. God stemning og et godt sammenhold opfattes som nogle centrale byggeklodser i forhold til at udvikle idrætsmiljøer, hvor udøverne oplever, at der er sjovt at være.

Når vi spørger ind til trænerens konkrete adfærd, kan 'topscorerne' i nogen grad forstås som en træneradfærd, der medvirker til, at det er rart at være en del af holdet:

Hvor enig er du i følgende udsagn...?	Enig
Trænerne er gode til at italesætte, hvordan man skal opføre sig på holdet	63,4
Trænerne griber ind, hvis nogle på holdet behandles dårligt	58,5
Trænerne har favoritter på holdet, som de bedre kan lide end andre	19,7
Trænerne går for meget op i at vinde kampe/stævner/konkurrencer	0,2

Tabel 18. Hvor enig er du i følgende udsagn? Tallene er angivet i procent.

Et flertal af forældrene (63,4 pct.) mener, at trænerne er gode til at italesætte, hvordan man skal opføre sig på holdet. Ligeledes mener forældrene også, at trænerne er gode til at gribe ind, hvis nogle på holdet behandles dårligt (58,5 pct.).

Der må altså siges at være en overordnet tilfredshed med trænerne fra forældrenes side. Dermed er der også en stor tillid til, at trænerne har de fornødne kompetencer til at etablere idrætsmiljøer kendetegnet ved sammenhold og god trivsel fra en stor gruppe af forældre, som kun i begrænset omfang overværer træningen.

Specielt forældre til de yngste udøvere overværer træningen, og overordnet er de ret begejstrede for, hvordan trænerne arbejder med trivsel. En gymnastikfar fortæller om, hvordan træneren forsøger at få udøverne på banen i forhold til at definere, hvordan man er en god kammerat:

Her lige før sommeren havde de også nogle snakke i forhold til, hvordan man er en god kammerat. Det var noget, trænerne indførte, og så startede de simpelthen træningen med lige at sidde og snakke om, hvordan man opfører sig godt, og hvordan man er en god kammerat. Det har de meget fokus på, og det, synes jeg, er vigtigt. De prøvede at få børnene til at italesætte, hvordan man er en god kammerat.
(Forælder, gymnastik)

Forældrene er generelt ret glade for deres børns trænere. Det gælder både fagligt og i forhold til at etablere en god tryk ramme omkring idrætsaktiviteten – og igen: Forældre har stor tillid til, at trænere har de fornødne kompetencer til at varetage træneropgaven.

"I forhold til trivslen er det meget vigtigt at løfte som forældre!"

Forældrene giver i vid udstrækning udtryk for, at de er fortrolige med, hvordan de skal begå sig i klubmiljøet – se tabel 19:

Hvor fortrolig er du med nedenstående?	Procent
Hvordan du bør agere når du møder op i dit barns klub (f. eks. hvad du kan hjælpe til med)	81,1
Hvordan du skaber en god stemning på sidelinjen	88,7
Hvordan du bedst muligt er støttende og positiv over for trænere og dommere	87,5
Hvordan du bedst muligt støtter op om fællesskabet	87,3
Hvordan du bedst muligt taler med dit barn om hans/hendes oplevelser efter træning/kamp	91,9

Tabel 19. andelen af forældre, der enten er helt eller nogenlunde fortrolige med de fem punkter.

Tabel 19 tegner et billede af, at forældregruppen ved, hvad der rører sig i klubben. Ifølge gruppen selv betyder forældreopbakningen meget. De bakker op om kampe og stævner og giver en hjælpende hånd, så trænerne kan koncentrere sig om kvaliteten i træningen:

Hvordan engagerer I jer som forældre?

(1): Vi kommer jo til alle kampe.

(2): Ja, vi er med til alle kampe og stævner ...

(3): Ja, og forældrene overnatter også til stævner. Der er altid en forælder, der er med, og som overnatter.

(2): Vi er mange forældre, som hjælper. Trænerstaben synes, det er er rart. De skal jo koncentrere sig om træningen, kampene og stævnerne. Når der er turnering, så fylder vi vanddunke og køber noget frugt.

(Forældre, fodbold)

Forældregruppen i undersøgelsen lader til at være en gruppe med overskud og ressourcer til at bakke op om deres børns idrætsdeltagelse. Som tidligere nævnt sætter de trivsel højt på dagsordenen og mener, at forældreopbakningen er en altafgørende faktor for, at deres børn kan trives med deres idræt:

Vi ved jo godt, at vi som forældre præger dem. Det er vigtigt, at vi præger vores børn til at være imødekommende og bakke op om hinanden. Hvis vi som forældre ikke præger dem nu, så får du nogle små egoister, der kun kan sige mig, mig, mig, mig. Det er derfor, vi skal have den her klubånd, derfor vi skal løfte sammen. Glæde os på hinandens vegne. Hvis nogle lægger et billede op, så skal vi like det og sige "sejt gå-et". Næste gang er det en anden, der roser og bakker op. I forhold til trivslen er det meget vigtigt at løfte som forældre.

(Forælder, rideklub)

Forældrene anser sig selv som forbilleder på godt og ondt. Den måde, de agerer på, smitter af på hele fællesskabet i aktiviteten. Man skal ikke kun glæde sig over sit eget barns præstationer, men også formå at vise, at man glæder sig på andre børns vegne.

5.3 Forældreperspektivet på mobning og trivsel

På trods af en generel tilfredshed med trænerne og visheden om, at deres børn færdes i trygge rammer, når de går til deres idræt, angiver en relativt stor del af forældrene at kende til episoder med mobning og drillerier:

- Næsten hver fjerde forælder (23,1 pct.) har børn i idrætsforeninger, der er blevet drillet af en holdkammerat på en måde, der gjorde ham/hende ked af det "én" eller "flere gange".
- Næsten hver fjerde forælder (23,4 pct.) angiver, at deres barn har følt sig udenfor på sit hold "få" eller "flere gange".
- 14,8 pct. af forældrene tilkendegiver, at deres barn ikke har villet være med, selvom han/hun er blevet udtaget til stævne, kamp eller konkurrence.

Andelen af forældre, der angiver at have et barn, som er blevet drillet, er stort set lige så stor som andelen af udøvere, der angiver det samme (22 pct. – jf. tabel 8). I forhold til den generelle tilfredshed, forældrene udviser over for klubmiljøet – herunder trænerne og egen opbakning og støtte – er det mange! Dette står i nogen grad i kontrast til, at det i en tidligere undersøgelse er påvist, at forældre er uvidende om deres børns mangel på trivsel i forbindelse med idrætsaktiviteter (Grube & Østergaard 2013). Normalt undervurderer forældre graden af mistrivsel, så selvom 23,4 pct. er relativt mange, må denne pointe til dels siges at være positiv; forældrene er klar over, at deres børn har haft oplevelser med mobning og drillerier. Og noget tyder derfor på, at forældrene – i lighed med udøverne (jf. kapitel 3) – ser disse episoder, eller som citatet vidner om; *udviklingsfaser*, som en del af det at gå til idræt:

Har I haft oplevelser med mistrivsel?:

Ja, men jeg er ikke sikker på, at jeg lige kan pege på noget eksakt, for der er perioder, hvor barnet trives mindre godt.... Lige nu trives han ekstremt godt! Der har været perioder, hvor han ikke har været så glad for at gå til håndbold, hvor far og mor ligesom har sagt, at hvis du har meldt dig til kan du ikke bare sådan vælge til og fra ... Men der har ikke været store problemer her! Jeg tror, alle børn har motivationsproblemer en gang imellem, fordi der måske er nogle udviklingsfaser, der er svære at komme igennem.

(Forælder, håndbold)

En trivselspolitik ... Er der sådan en?

Selvom forældrene ser sig selv som ret fortrolige med, hvad der foregår i foreningen, angiver størstedelen af dem, at de ikke er bekendte med, om klubben har formuleret en trivselspolitik (tabel 20)

Har du kendskab til, om klubben har formuleret en trivsels- eller mobbepolitik?	Procent
Ja	10,2
Nej	89,8

Tabel 20. Har du kendskab til, at klubben har formuleret en trivsels- eller mobbepolitik?

Tabel 20 viser, at næsten ni ud af 10 forældre **ikke** har kendskab til, om klubben har formuleret en trivsels- eller mobbepolitik. Dette kommer også til udtryk i interviewene:

Ved I, om klubben har formuleret en trivselspolitik?

(1): Jeg synes, jeg har læst noget om det på et tidspunkt, at der er kommet noget i hvert fald.

(2): Der er vel forskellige håndbøger...

(1): Ja, noget på hjemmesiden kunne jeg forestille mig.

(3): På vores hjemmeside har de lavet et specifikt afsnit om visionen med holdet.

Men går den også på trivslen?

(3): Ja, også med trivslen. Det, mener jeg, der står. Jeg kan da lige tjekke det.

(Forældre, fodbold)

Det er umiddelbart ikke en stor andel af forældrene, der er bekendt med, om foreningen har formuleret en trivselspolitik. Den forholdsvis lille procentdel kan naturligt forklares ved, at det kun er et lille mindretal af klubber, der reelt har en. Spørgsmålet er imidlertid, om forældrene føler et behov for en trivselspolitik. Af tabel 20 fremgår det, at flere end otte ud af 10 godt kunne tænke sig, at der var formuleret en trivselspolitik.

Ville du som forælder ønske, at der var formuleret en trivselspolitik?	Procent
Ja	84,9
Nej	15,2

Tabel 20. Ville du som forælder ønske, at der var formuleret en trivselspolitik?

Selvom de fleste forældre er af den overbevisning, at deres barn trives i foreningslivet, efter-spørger det store flertal af forældre alligevel en trivselspolitik. Den bør ifølge forældrene indeholde følgende:

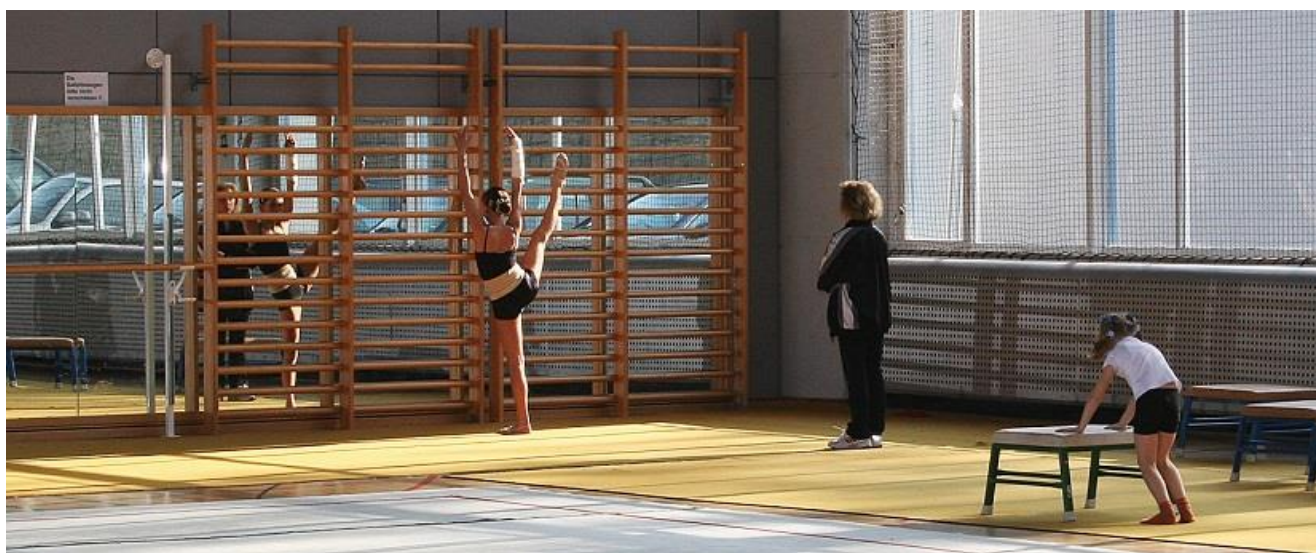
- Fokus på fællesskab og sammenhold – 73,8 pct.
- Nultolerance over for mobning/gentagent drilleri – 65,8 pct.
- Regler for, hvordan man taler til hinanden/opfører sig i klubben – 59 pct.
- Redskaber til, hvordan man tackler mobning/drilleri i klubben – 50,1 pct.
- Retningslinjer for, hvordan man er den gode forælder i klubben – 41,1 pct.
- Regler for bad og omklædning i klubben – 15,6 pct.

Som klub skal man være ret bevidst om den signalværdi, der – på et stadig mere konkurren-ceorienteret fritidsmarked – ligger i at have brugt tid på at formulere en trivselspolitik rettet mod en gruppe af forældre, som lægger vægt på, at idræt skal være sjovt og foregå i en tryk ramme. For forældre er det et naturligvis skrækscenarium at forestille sig, at lige netop deres barn bliver drillet.

5.4 Forældre holder fast i de kendte fysiske arenaer – en opsummering

I en tid, hvor stadig flere børn og unge lever en stor del af deres liv i det virtuelle rum – og dermed også 'under deres forældres radar' – forekommer der at være en bevægelse i retning af, at forældrene i stadigt stigende grad bakker op om de kendte fysiske arenaer – for dermed at sikre sig nogle fælles oplevelser med deres børn (Østergaard 2014).

Når forældre finder interesse i den pakke, foreningslivet tilbyder, er det også naturligt at fore-stille sig, at de gerne vil se på kvaliteten af de 'produkter', klubberne har på hylden: Selve ak-tiviteten, trænerne, trivslen m.v. Denne undersøgelse viser, at forældre er meget tilfredse med aktiviteter og trænere, men også at der – på trods af generel god trivsel – godt kunne optime-res på trivselsområdet, hvor forældrene ikke er helt opdateret på udøvernes virkelighed. Med andre ord lader det til, at forældre i nogen grad undervurderer trivselsproblematikken.



6. "De bedste redskaber er mennesker, der er til stede" – et bestyrelsesperspektiv på trivsel og klubliv

Når man bliver valgt ind i en bestyrelse, er det som oftest, fordi man brænder for at skabe gode rammer omkring det at kunne udøve en bestemt idrætsaktivitet. I dette arbejde er trivsel blot ét blandt mange fokuspunkter, man som bestyrelsesmedlem skal forholde sig til – og dermed også et fokuspunkt, som let forsvinder i mængden af andre og mere akutte opgaver som f.eks. at finde en dommer til U12-kampen på søndag.

I det følgende afsnit vil der blive sat fokus på bestyrelsens syn på, hvad der er vigtigt for børn og unge, når de dyrker idræt. Der vil blive set nærmere på, hvordan man som bestyrelse arbejder med at sikre trygge idrætsfællesskaber og holdningen til vigtigheden af deciderede trivselspolitikker. Som det vil fremgå, er der ikke konsensus omkring dette.

6.1 Det **SKAL** være sjovt! – Bestyrelsen er opdateret på, hvad børn og unge prioriterer som vigtige i forbindelse med idrætsdeltagelse

Som udøver, træner eller forældre kan man måske godt få en fornemmelse af, at klubbens bestyrelse ikke har den store føling med, hvad der foregår i hverdagen i en klub, men noget tyder på, at bestyrelsen reelt er ret opdateret med hensyn til, hvad der er vigtigt, når børn og unge dyrker idræt (tabel 21):

Hvad er vigtigst?	Pct.
At de har det sjovt	75,6
At de er en del af et godt socialt fællesskab 'uden for banen eller måtten'	69,5
At de bliver bedre til den idræt, de går til	48,8
At komme i bedre form	29,3
At de er sammen med venner	25,6
At de deltager i stævner/kampe/konkurrencer	17,1
At de kan 'koble af' fra andre ting (f.eks. skole)	8,5
At de vinder stævner/kampe/konkurrence	2,4

Tabel 21. Hvad synes du er vigtigst, når børn og unge går til idræt? Der måtte max sættes tre krydser.

I lighed med udøvere, trænere og forældre peger bestyrelsen på, at det er helt afgørende, at udøvere oplever, at det overordnet er sjovt at dyrke idræt, at det sociale fungerer, og at de oplever, at de bliver bedre til den specifikke idræt. Et bestyrelsesmedlem i en gymnastikforening sætter ord på dette:

... Generelt vil jeg mene, at formålet med at gå til gymnastik er, at de får en masse motion, at de har et godt sammenhold, at de lærer noget og at de har det sjovt. Så tænker jeg ligesom, at vi har opnået det, vi gerne vil som klub ...
(Bestyrelsesmedlem, gymnastikforening)

Andre interviews indikerer i forlængelse af dette, at bestyrelsesmedlemmerne også med på, at udøverne kun i mindre grad betoner vigtigheden af 'at vinde'.

6.2 Her er der fokus på "face-value" – perspektiver på det gode klubmiljø

I interviewene med bestyrelsesmedlemmerne er 'det gode klubmiljø' et fremtrædende tema. Når vi beder dem om at indholdsbestemme begrebet, er der fokus på projektet både på og uden for banen.

Klubmiljø handler om faglighed, herunder dygtige trænere, progression i træningen og trygge idrætsmiljøer. Men set fra bestyrelsens perspektiv er det gode klubmiljø også kendetegnet ved faciliteter, der understøtter fællesskabet, rummelighed, samt at man har blik for hele dannelsesdimensionen.

Rummeligheden sætter disse repræsentanter fra et ridemiljø – hvor der ellers i vid udstrækning er fokus på det meget individuelle og elitære – ord på:

Hvad kendetegner et godt klubmiljø?

(1): ... Diversiteten. At der er plads til mange forskellige, og at vi kan rumme det. Der er konsensus om, at alle skal kunne rummes, men folk er jo forskellige. Der vil jo altid være nogle, der stikker ud, men dem vil vi have plads til!

(2): ... Det er fantastisk, at de børn, som ikke har det så godt i skolen, kan komme her og være sammen med andre børn med præcis samme interesse som dem selv... og så – uanset om de har deres hest eller ej – være dem selv.

(1): ... Og så dagen efter tage glattere i skole, fordi de dagen forinden har haft en fantastisk oplevelse på hesteryggen hernede. Det er noget af det, der er vigtigt for os også at have fokus på i en sport, hvor det ellers godt kan komme til at handle om penge og mig, mig, mig!

(Bestyrelsesmedlemmer, rideklub)

I interviewene støder vi på flere bestyrelsesmedlemmer, som betoner vigtigheden af, at fritidsaktiviteterne også er det sted, hvor man kan koble lidt fra i forhold til såvel det indholdsmæssige/faglige som det sociale spil i skolen. Det gør noget ved børn og unge at være sammen om et såkaldt 'fælles tredje' – noget, disse håndboldledere udtrykker meget eksplicit:

(1): ... Her mødes de om noget fælles tredje. Man kan jo se det sådan rent bogstaveligt; når de går ind på banen, så har de samme trøjer på, og så er de sammen om noget, som de godt kan lide, og så ved de jo også godt, hvem der er gode, og hvem der skal træne lidt mere på dit og dat.

(2): Ja, og netop det, at der er et helt entydigt hierarki, er vigtigt. Det har man ikke på samme måde i skolen; der er det lidt mere på kryds og tværs – er du fysisk dominerende, eller er du verbalt dominerende osv... Hvordan falder du ind? Her er det face value – her bliver du vurderet for det, du kan og det, du gør – ikke for, hvem du er! Og det, tror jeg, er meget anderledes end i skolen!

(Bestyrelsesmedlemmer, håndbold)

For bestyrelsesmedlemmerne er idrætsprojektet helt generelt 'større' end blot den specifikke idrætsgren – og for nogen er det 'rigtig stort':

(1): ... Ud fra vores menneskesyn er det rigtig vigtigt, at man kan rykke nogle udsatte unge, som kan få nogle fede oplevelser og nogle andre typer venner end dem, de måske ellers hænger ud med. Det med 'bonding' og 'bridging' – at man kan spejle sig i nogle mennesker, som måske lever på en anden måde end en selv. Altså, her tænker jeg især på udsatte unge.

(2): Vi har et andet fællesskab i klubmiljøet, end man har andre steder, fordi vores fælles reference er et sæt regler, der er givet på forhånd. Altså, det er håndboldspillet. Det er dét, der er vores fælles reference. Det, som jeg egentlig oplever som den primære succesfaktor, er ikke, om vi vinder eller taber, men at vi som trænere og ledere er gode nok til at give dem nogle succesoplevelser! Det kan være, at det lykkes med en dribling – det kan være nogle meget små ting, som er afgørende for, om vi fastholder dem, eller om vi mister dem. Men frem for alt, så kan de her blive vurderet på en anden måde, end de kan i hverdagen – og det er vigtigt for dem ...

(Bestyrelsesmedlemmer, håndbold)

Når bestyrelsesmedlemmerne bliver bedt om at udfolde 'projektet', er de som oftest ret bevidste om det potentiale, der ligger i den organiserede idræt samt vigtigheden af trivsel i forbindelse med, at man dyrker idræt. Udfordringen er dog ofte, at bestyrelsen – specielt i de mindre foreninger – ofte også er dem, der 'drifter' – forstået som dømmer kampe, træner m.v. – og dermed bliver det ofte det, der 'haster' i hverdagen, som kommer til at skrive dagsordenen.

6.3 God træning – gode trænere – der er høje forventninger!

Bestyrelsen praktiserer i vid udstrækning deres ledelse gennem de trænere, de har tilknyttet, og der er høje forventninger til, hvad trænerne kan og kan pålægges af opgaver. Ifølge bestyrelsesmedlemmerne er 'den gode træner' kendetegnet ved, at han eller hun:

- kan skabe god stemning (64,6 pct.)
- ved en masse om den pågældende idræt, så udøverne kan blive bedre (57,3 pct.)
- formår at skabe et godt sammenhold mellem udøverne (52,5 pct.)

Bestyrelsesmedlemmerne ved også godt, at børn og unge ikke går til idræt for at blive 'inddraget i planlægning af træningen' (4,2 pct.). Og de er bevidste om, at det, at træningen skal være sjov, ikke er ensbetydende med, at træneren skal være sjov. Kun 9,8 pct. af bestyrelsesmedlemmerne angiver, at børn og unge – ifølge bestyrelsesmedlemmerne selv – mener, at det karakteriserer den gode træner at være sjov.

'God træning' – set fra et børne- og ungdomsmedlemsperspektiv – er ifølge bestyrelsesmedlemmerne:

- At træningen er sjov – 46,3 pct.
- At de laver noget forskelligt til træning – 31,7 pct.
- At træningen er seriøs – 26,8 pct.
- At de lærer noget nyt – 24,4 pct.
- At de bliver gode til deres idræt – 23,2 pct.

- At der er plads til at lave fejl og grine – 18,3 pct.

Bestyrelsen leder i vid udstrækning en forening ved at tilknytte de 'rigtige trænere', og noget tyder på, at bestyrelserne har god føling med, hvad børn og unge efterspørger (jf. kapitel 3), således at de i udgangspunktet har gode forudsætninger for at tilknytte de rigtige trænere.

Den 'rigtige træner' er ikke altid den dygtige træner!

Hvad der så er den 'rigtige træner' afhænger i vid udstrækning af sammenhængen. Det illustrerer dialogen mellem disse håndboldledere, når samtalen falder på 'den dygtige træner':

(1): ... Alle skal ind! Alle skal ind. Og sådan er det! Det er præmissen for at have et 2. hold! ...

(2): Sådan er det! Og det pudsige er, at mine U12-drenge har haft to sæsoner uden at vinde en kamp, og der er kun én, der er stoppet! Det er ikke det at vinde, der er det afgørende! Det afgørende er, at man også går ind og sætter barren og siger: "I dag spiller vi for, at de ikke laver 25 mål, eller vi laver 10 mål" – at du hele tiden sætter mål, så de kan nå dem.

(Bestyrelsesmedlemmer, håndbold)

Men kræver det ikke nogle meget dygtige trænere?

(2): ... Det kræver en anden type trænere. Jeg ved ikke, om de skal være dygtige, men man skal bare være til stede og have noget situationsfornemmelse.

(1): Jeg vil sige... Ikke dygtig i traditionel forstand. Det handler mere om evnen til at kunne håndtere de der situationer og de der præmisser, man har.

(2): Man kan jo godt være en super dygtig træner, som ikke kan finde ud af at formidle til børnene; man kan jo have for store ambitioner, som børnene slet ikke kan følge med i. Og så tror jeg netop, at hvis man har for store ambitioner, hvor børnene ikke kan følge med, så er det netop, at man taber dem. Prøver man at sætte sig ned og sige, jamen jeg må bruge det potentiale, jeg har, og så arbejde ud fra det, så kan man komme rigtig langt med de fleste spillere!

(2): Lidt firkantet kan man måske sige, at det kræver, at man er en god pragmatiker, hvis man skal lykkes med at træne breddehold.

(Bestyrelsesmedlemmer, håndbold)

I bestyrelserne kigger man ideelt set efter trænere, som kan kombinere idrætsfaglig dygtighed med en veludviklet situationsfornemmelse og pragmatiske evner, men virkeligheden er dog, at man nogle gange også må tage det, der aktuelt er på hylderne.

Der er stor tillid til trænerne

Udøvere og forældre ser i vid udstrækning trænerne som klubbens ansigt udadtil. Bestyrelserne har stor tillid til deres trænere, herunder også i forhold til at børn trives, når de dyrker idræt.

Ifølge bestyrelserne er det sådan, at

- fire ud af fem trænere er gode til at gribe ind, hvis børn eller unge mistrives (80 pct.).

- tre ud af fire trænere er gode til at sætte ord på, hvordan man skal opføre sig på holdet (74 pct.).
- seks ud 10 trænere er gode til at se alle børn på holdet og komme med konstruktiv feedback – uanset deres niveau (59,4 pct.).

Bestyrelsesmedlemmerne oplever generelt, at trænere er gode til at etablere trygge træningsmiljøer med klare regler for, hvordan man opfører sig. De griber ind, hvis de oplever udøverne mistrives, og de er gode til at give udøverne konstruktiv feedback.

Interviewene bekræfter i høj grad bestyrelsens oplevelse af, at trænere er klædt på til opgaven med at skabe trygge træningsmiljøer:

... Vores trænere er heldigvis dygtige til at være opmærksomme på børnene, så konflikter bliver taget i opløbet, inden de optrappes og bliver til direkte mistrivsel.
(Bestyrelsesmedlem, fodboldklub)

Når vi spørger ind til trænerens evne til specifikt at forebygge mistrivsel, er bestyrelserne lidt mere forbeholdne, da kun lidt under halvdelen (44 pct.) mener, at trænere er klædt på til denne lidt mere specifikke opgave.



6.4 Trivselspolitikker er ikke specielt udbredte – men de virker!

En lang række klubber angiver, at de har et værdigrundlag, der reelt berører trivselsproblematikker, men i lighed med nedenstående klub, er det et mindretal af klubber, der har formuleret en egentlig trivsels- og mobbepolitik:

(1): ... Vi har et værdigrundlag i klubben, som blandt andet fordrer, at vi behandler hinanden med respekt og er en rummelig forening. Det går vi meget op i, men det handler ikke om trivsel eller anti-mobning, og vi har ikke formuleret hverken trivsels- eller antimobnings-strategier. Vi arbejder derimod aktivt med gensidig respekt.

(2): ... Vi drøftede det lidt i bestyrelsen; det her med, at vi ikke behøver have en trivselspolitik som sådan. Vi har i derimod et værdigrundlag, der i vid udstrækning har fokus på at etablere et godt fællesskab omkring vores idræt. Man kan sige, at det med trivsel kommer til udtryk på andre måder end i en specifik politik. Det nytter ikke noget at have en alkoholpolitik stående på vores hjemmeside, hvis man i dagligdagen ikke er bekymret for en kollega.

(Bestyrelsesmedlemmer, volleyball)

I stedet for at bruge tid på at formulere en række fine retningslinjer omkring trivsel m.v., er tænkningen i en række foreninger, at det bedste værn mod mistrivsel er et godt fællesskab, hvor der er fokus på, at 'der skal være plads til alle, og at alle har en plads'.

En række bestyrelsesmedlemmer peger endvidere meget specifikt på, at den kultur som deres specifikke idræt repræsenterer i sig selv er en trivselsstrategi – noget, disse volleyball-ledere sætter ord på:

(1): Ja, holdet er jo ikke bedre end det svageste led.

(2): Jamen, det er jo en del af spillet også! Det er en del af volleyspillet... Vi roterer jo, og har alle pladser, så du kan ikke bare sådan gemme ham væk!

(3): Ja, som Peter siger: Man er ikke bedre end det svageste led. Alle skal løfte på holdet og bidrage til en sejr. Jamen, det kan næsten kun ske, hvis de også hjælper det svageste led op.

(1): Men det er jo klart, det kommer ikke af sig selv. Det er jo båret igennem af trænerne og deres værdier. Måden, træneren sætter holdet på, hvordan de knapt så gode spillere italesættes – som en ressource eller en udfordring!

(Bestyrelsesmedlemmer, volleyball)

Ifølge disse bestyrelsesmedlemmer ligger det i volleyballidrættens DNA, at man er afhængige af hinanden på en meget konkret måde, hvilket animerer til, at man hjælper hinanden. Hertil kommer, at når man er en del af en mindre idræt, går man reelt efter 'alt med puls', hvilket også betyder, at miljøerne i sig selv er mere favnende.

En trivselspolitik eller en række udsagn om trivsel?

En række foreninger har dog taget sig tid til at gå et skridt videre end formuleringen af et værdigrundlag – og har valgt at formulere en decideret 'trivsels- og mobbepolitik' – se tabel 22.

Har foreningen formuleret en trivsels-/mobbepolitik?	Procent
Ja, vi har en formuleret politik	32,9
Vi er i gang med formulere en politik	10,5
Vi overvejer at formulere en politik	19,7
Nej	36,8
I alt	100,0

Tabel 22. Har foreningen formuleret en trivsels-/mobbepolitik?

Én ud af tre foreninger formuleret en trivsels- og mobbepolitik, 10,5 pct. er i gang med at formulere en sådan politik, mens 56,5 pct. ikke har formuleret sig specifikt omkring tematikken. Der er naturligvis forskel på, om klubben har en række værdimæssige udsagn liggende på hjemmesiden, eller om man har en decideret trivselspolitik, som beskriver, hvordan man systematisk arbejder med trivsel i foreningen.

Vi er stødt på en del foreninger, hvor trivselspolitikken mere har karakter af en række værdimæssige udsagn uden den store betydning i hverdagen – noget, disse gymnastikledere sætter ord på:

Har klubben formuleret en trivselspolitik?

(1): Ja, der ligger noget på nettet.

(2): Ja, der står bare noget om, at man som instruktør har ansvaret for børnene.

(1): Ja, og den bliver givet til instruktørerne ved hver sæsonstart. Det var noget, vi begyndte på i forbindelse med de der pædofilisager, som var meget i pressen. Der står blandt andet, at vi ikke har mobiltelefoner inde i salen, fordi man ikke ville have, at der blev taget billeder. Men det ved jeg ikke, om ville kunne håndhæves i dag. Instruktørerne bruger dem jo til at afspille musik med og sådan.

(Bestyrelsesmedlemmer, gymnastik)

Trivselspolitikken er formuleret for en del år siden, og samtalen signalerer egentlig ret tydeligt, at tiden er løbet fra det skrevne – blandt andet i forhold til brugen af smartphones. Det fylder dog ikke så meget i hverdagen, at man har taget sig tid til at få det revideret – selvom det hvert år udleveres til klubbens instruktører, som er dem, der skal effektuere trivselspolitikken. Når man specifikt spørger ind til fokusområder i trivselsproblematikken, tegner der sig følgende billede:

Hvad er fokus i jeres trivsels-/mobbepolitik:

- Nul-tolerance over for mobning og gentagent drilleri – 24,4 pct.
- Fokus på fællesskab og sammenhold – 24,4 pct.
- Regler for, hvordan man taler til hinanden/opfører sig i klubben – 23,2 pct.
- Retningslinjer for, hvordan man er den gode forælder – 19,5 pct.
- Fokus på at forebygge mobning/mistrivsel gennem aktiviteter og drøftelser på det enkelte 'hold/den enkelte årgang' – 9,8 pct.
- Regler for bad og omklædning i klubben – 4,9 pct.
- Redskaber til, hvordan man tackler drilleri/mobning i klubben – 4,9 pct.

Som det fremgår, knytter fokusområderne sig især til regler omkring nultolerance i forhold til mistrivsel, fælles regler omkring sprog, forældreopførsel samt mere generelle udsagn omkring fællesskab og sammenhold.

Det ser dog ud til, at der er knapt så meget fokus på de områder, hvor detaljeringsgraden bliver lidt større – f.eks. smartphones i baderummet – og konkrete redskaber til at håndtere mistrivsel. Kun knap fem pct. af foreningerne har indskrevet noget om disse tematikker i deres politikker.

6.5 Hvordan er praksis på de enkelte hold og afdelinger – set fra bestyrelseslokalet?

Som tidligere anført er der forskel på en række værdimæssige udsagn omkring trivsel – og så en decideret trivselspolitik med konkret nedslag i hverdagen. Tabel 23 giver en indikation af, hvordan bestyrelsen oplever, at trivsel helt konkret udmøntes i klubben:

I hvilken grad afspejler nedenstående udsagn praksis i jeres forening?	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	Slet ikke
Det prioriteres, at der i klubben altid er en ansvarlig, der er tovholder for trivselsarbejdet.	1,5	20,9	37,3	17,9	22,4
Trivsel er en fast del af bestyrelsesarbejdet og er på dagsordenen på bestyrelsesmøder, klubmøder, trænermøder, forældremøder o. lign.	4,5	22,4	26,9	35,8	10,4
Alle voksne i klubben har et ansvar for at reagere, hvis de ser et barn, der er ked af det eller er vidne til trusler, krænkende sprogbrug, fysiske overgreb eller anden nedværdigende adfærd blandt børn og voksne i klubben	56,7	25,4	10,4	4,5	3
Alle børne- og ungdomshold anvender træningsøvelser, som styrker fællesskabet	17,9	34,3	35,8	9	3
På alle børne- og ungdomshold arrangeres der mindst ét socialt arrangement om året	52,2	31,3	9	7,5	-
Alle voksne taler respektfuldt til hinanden og til udøverne og støtter børnene i at gøre det samme	33,8	47,1	14,7	4,4	-
Klubben har regler for brug af mobiltelefoner i omklædningsrummet, f.eks. i forhold til at tage billeder af hinanden.	14,9	11,9	29,9	10,4	32,8
Trivsel indgår som et fast punkt på forældremøder	3	26,9	41,8	17,9	10,4

Tabel 23. I hvilken grad finder du, at følgende udsagn afspejler praksis i jeres forening? Tallene er angivet i procent.

Tabellen tegner et billede af foreninger, hvor man har en forventning om følgende:

- At forældrene opfordres til at reagere, hvis de oplever tegn på mistrivsel.
- At voksne taler ordentligt til hinanden.
- At der arrangeres sociale arrangementer, der understøtter trivsel internt og på tværs af hold.
- At voksne reagerer, hvis de oplever børn, der lider overlast.

Omvendt gør det sig gældende:

- At trivsel kun i meget begrænset omfang er et fokuspunkt i forbindelse med bestyrelsesmøder, trænermøder m.v.
- At der kun i meget begrænset omfang er bud på, hvordan man helt konkret opstiller rammer omkring brug af smartphones i omklædningsrummet, og konkrete bud på, hvordan man styrker fællesskabet på et hold m.v.

Konkretiseringsgraden – forstået som præcise praksisser og tiltag, der understøtter trivlsen – er ikke så høj. Når man spørger bestyrelserne i de klubber, der har formuleret en trivselspolitik, om det er besværet værd, er svaret ret entydigt ja. Foreningerne oplever, at det virker at sætte fokus på denne tematik gennem formuleringen af en trivselspolitik.

Trivsel i hverdagen – hvad er udfordringen?

Set fra et bestyrelsesperspektiv er det vigtigt at have fokus på trivsel. Det er det ud fra en række værdimæssige overvejelser, men det at forholde sig til trivsel sender også et klart signal til omverdenen – specielt til forældre – om, at deres børn er en del af en klub, som ikke kun har fokus på spillet 'på banen'! Der er dog også en udbredt erkendelse af, at det ikke er helt nemt at få omsat de gode intentioner til praksis. Når vi spørger ind til, hvorfor det er vanskeligt at omsætte de gode intentioner i praksis, peger bestyrelsesmedlemmerne på følgende forhold:

- At det drukner i hverdagens mange gøremål – 30,5 pct.
- At vi ikke har de nødvendige ressourcepersoner, der har såvel tid som indsigt til at arbejde systematisk med trivsel – 25,6 pct.
- At trænerne primært tænker på det faglige i forbindelse med deltagelse i en aktivitet – og har for lidt fokus på, det der foregår uden for banen – 24,4 pct.
- At det aldrig rigtig har været noget, vi har forholdt os til som klub – udover når der opstod konkrete problemer – 20,7 pct.
- Manglende viden om, hvordan man arbejder med trivsel – 17,1 pct.

Trivsel drukner ofte i drift og idrætsfaglighed forstået på den måde, at man skal forberede sig til stævnet på søndag. Der synes at være en manglende forankring af opgaven samt manglende viden om, hvordan man i praksis kan arbejde med trivsel.

Hertil kommer, at der også er klubber, der peger på, at trivsel kun er på dagsordenen, når der opstår problemer, hvilket er interessant, fordi undersøgelsen faktisk peger på, at der opstår problemer i to ud af tre klubber (66,2 pct.), hvor man har skullet forholde sig til, at der er medlemmer, der er blevet "drillet gentagne gange eller udsat for decideret mobning". Et klart mindretal af klubberne (14,9 pct.) angiver, at de aldrig oplever at skulle forholde sig til denne problematik – se tabel 24.

Hvor ofte har I oplevet, at nogle af jeres medlemmer er blevet drillet, mobbet eller hold udenfor?	Procent
Aldrig	14,9

Få gange	66,2
Ofte	1,4
Ved ikke	17,6
Total	100

Tabel 24. Hvor ofte har I oplevet, at nogle af jeres medlemmer er blevet mobbet, drillet eller holdt udenfor?

Det er vigtigt at være opmærksom på, at 66,2 pct. har svaret, at de "få gange" har oplevet en episode omkring mobning/gentagent drilleri, men tallet indikerer alligevel, at det er en tematik, som man med jævne mellemrum er nødt til at forholde sig til i 'Idrætsforenings-Danmark'.

Oplever foreningerne så at være rustet til opgaven med at håndtere mobning/gentagent drilleri? Det gør seks ud af 10 foreninger (62,2 pct.), mens det omvendt for fire ud af 10 foreninger (37,9 pct.) gælder, at de kun "til dels" og "ikke" føler sig rustet til at håndtere disse temaer.

Værdier og politikker udvikles i dialog!

I forbindelse med undersøgelsen stødte vi på foreninger, som – efter at de sagde ja til at være med i undersøgelsen – nu overvejer, om de skal systematisere deres indsats omkring trivsel – f.eks. denne rideklub:

... Efter vi har deltaget i denne undersøgelse, har vi talt om i bestyrelsen, om det var nødvendigt med en nedskrevet politik. Vi har godt nok stående forskellige steder, at man skal være en god kammerat, men vi har ikke et nedskrevet regelsæt. Jeg synes, det er godt at have fået fokus på det. Man skal også tænke på, at det jo er vores fritidssted, og der er jo ingen af os, der har interesse i at komme hernede og så ikke have det godt.

(Bestyrelsesmedlem, rideklub)

Bestyrelsens overvejelser indikerer, at der ikke skal så meget til, før man som ledelse gør sig overvejelser omkring, hvorvidt man skal blive mere konkret omkring fokus på trivsel. I den gruppe af foreninger, hvor trivsel ikke er et tema, som man har brugt specielt meget tid på at diskutere, skal der sjældent så meget til, før temaet bliver taget op og diskuteret. Det manglende fokus handler sjældent om 'uvilje' – det handler mere om, at der aldrig er nogen, der har sat det på dagsordenen i en foreningshverdag, hvor der er meget andet, der haster.

Formelt har bestyrelsen ansvaret, men i praksis er det trænerne

Der er ingen tvivl om, at det er bestyrelsen, der formelt set har ansvaret for at sikre trivslen i foreningen, men i praksis er det ofte en opgave, som bestyrelsen har uddelegeret:

... Det vigtigste er, at dem, der har holdet, også har ansvaret. Og at de oplever, at det er deres ansvar... At instruktøren også sætter rammerne. Så det er ikke så meget os som forening, der opstiller rammerne. Det er i meget høj grad instruktøren på de enkelte hold, der sætter rammerne for, hvad der skal foregå. Så tror vi på, det bliver nemmere for instruktørerne at sætte det igennem i praksis ude på holdene ...

(Bestyrelsesmedlem, gymnastik)

Trænerne er som oftest med på, at det er dem, der skal 'udleve' klubbens trivselspolitik. Udfordringen er bare, at den konkrete praksis bliver meget individuel – noget, denne håndboldleder sætter ord på:

Vi har også den fordel, at vi et eller andet sted har lov til at være pokkers upædagogiske! På et tidspunkt, da jeg havde U10-drengene, så kommer en af de der drenge, som havde lært at italesætte alting (...) og siger: "Sådan ville min lærer aldrig have sagt! Og det måtte jeg jo give ham fuldstændig ret i, fordi her der *må* han være – i skolen, der *skal* han være! Det betyder så også, at hvis ikke du opfører dig ordentligt, så har du valgt ikke at være her. Men det er ikke mig, der vælger det – det er dig, der vælger ikke at opføre dig ordentligt! Og det, tror jeg, er vigtigt, at man får vinklet det den vej rundt, når man har de der konfrontationer, som man jo ind imellem har. Hey, du opfører dig ikke ordentligt. Når du ikke opfører dig ordentligt, så VÆLGER du ikke at deltage. Det er ikke mig, der vælger det – du vælger! Det er måske ikke særlig pædagogisk, vel? Jeg ved ikke lige hvordan andre tackler det, men det virker for mig!
(Bestyrelsesmedlem, håndbold)

Trivsel i foreningslivet er i høj grad knyttet til den enkelte træner eller det enkelte team – opgaven er uddelegeret, og det er i vid udstrækning trænerens personlighed, historie og den kultur, han/hun er formet af, som er afgørende for den konkrete implementering af de værdier, som bestyrelsen har taget initiativ til at formulere og smidt på hjemmesiden.

Hvad kan optimere foreningens arbejde i arbejdet med trivsel?

Bestyrelsen har uddelegeret arbejdet med trivsel til trænerne. Derfor forekommer det heller ikke specielt overraskende, at bestyrelsen – når de bliver spurgt om, hvad der optimerer foreningens konkrete arbejde med at sikre trivsel i foreningen – peger på, at det handler om, at den enkelte træner klædes på til opgaven. De kunne blandt andet ønske sig:

- at trivsel indgik i det træner-/instruktør-kursustilbud, som tilbydes af det specialforbund/aktivitetsgren, de er tilknyttet på landsplan – 59,8 pct.
- mere viden om, hvordan man arbejder med trivsel – 36,6 pct.
- at de havde en ressourceperson med tid og indsigt i trivsel – 35,4 pct.
- Adgang til praksisnære redskaber, der beskriver, hvordan man kan arbejde med børn og unges trivsel i idrætsforeninger – 22 pct.
- Viden om, hvordan trivsel kan implementeres i foreningens/klubbens interne kursusvirksomhed for trænere og holdledere – 20,7 pct.

At trivselsproblematikken indgår som en del af den almene træneruddannelse er helt centralt. Hvis man ønsker mere fokus på trivsel i dansk idræt, er det vigtigt, at man får inkluderet denne tematik i den generelle træneruddannelse. Frivillige trænere tager kun i meget lille omfang på et kursus med den spændende overskrift: 'Sådan øger du trivslen på din årgang! – modul 1-8'.

Hertil kommer, at de redskaber, man bliver tilbudt, skal være det, som i interviewene omtales som praksisnære. Hvis redskaberne opfylder dette kvalitetskrav, angiver tre ud af fire foreninger, at de ville anvende redskaberne.

I bestyrelserne er der dog også – baseret på erfaringer med trænere og instruktører over tid – en udbredt realisme i forhold til, hvad der kan lade sig gøre i praksis:

... Vores instruktører får et 40-siders hæfte med de mest nødvendige oplysninger for at kunne være instruktør. Her kunne vi godt inkludere lidt om trivsel. Vores erfaring er dog også, at det nok er begrænset, hvor meget nedskrevne redskaber bliver læst. De redskaber, vi skal bruge, skal jo passe ind i vores virkelighed og til vores værdier – og de bedste redskaber er mennesker, der er 'til stede', og har en anerkendende tilgang til andre.

(Bestyrelsesmedlem, håndbold)

De bedste redskaber er mennesker, der er til stede! Udsagnet samler fint op på virkeligheden i mange foreninger – og peger også på, at udfordringen i forbindelse med arbejde med trivsel i foreningslivet handler om at få sat tematikken på dagsordenen hos de trænere, der til dagligt har ansvaret for at børn og unge trives, når de dyrker idræt.

6.6 Trivsel er et klubprojekt! – en opsamling

På bestyrelsesniveau er der en bred accept af, at selve trivselstematikken er et vigtigt fokusområde, men også en erkendelse af, at det ikke altid er helt enkelt at arbejde med trivsel i hverdagen, hvor temaet ofte drukner i andre daglige gøremål. En mindretal af klubber har valgt at formulere deciderede trivselspolitikker, som når man kigger på dem, reelt har karakter af en række værdipolitiske statements omkring nej til mobning, 'ti forældrebud', pædofili m.v., men sjældent har karakter af meget konkrete strategiske overvejelser omkring, hvad klubben konkret og systematisk gør for proaktivt at arbejde med øge trivslen blandt udøverne, og hvordan man forholder sig i tilfælde af mistrivsel.

To ud af tre bestyrelsesmedlemmer angiver, at de i deres foreninger har haft oplevelser med mistrivsel, og en ud af tre bestyrelsesmedlemmer angiver, at deres forening har formuleret sig omkring trivsel. Bestyrelsesmedlemmerne accepterer, at de har det overordnede ansvar i forhold til sikre rammerne omkring trivsel i klubben, men angiver også samtidig, at trivsel er et klubprojekt med flere 'ben': generel italesættelse af temaet, den generelle kursusvirksomhed inden for den idrætsgren, man udbyder, forældreopdragelse og – som det vigtigste – at trænerne er klædt på til opgaven. Specielt sidstnævnte er vigtigt, da det reelt er trænerne, der er de primære trivselsagenter i idrætsforeningerne.

Når der er for meget fnidder – børnemøder

Børne- og medlemsmøder kendes især fra daginstitutionerne, men vi er også stødt på idrætsforeninger, der praktiserer samme model, f.eks. Gentofte Rideklub, hvor man anvender denne model, når man oplever et behov for at få 'kridtet trivselsreglerne op':

(...) Hvis de begynder at have lidt indbyrdes fnidder og glemmer at være en god kammerat... Det sidste møde handlede om, at vi havde fået mange nye, små piger, som ikke kendte reglerne endnu. Så er det nødvendigt at have et møde, hvor man lige gør reglerne klare. Og vi startede faktisk med at spørge dem, hvordan man er en god kammerat. Og der kom de så med de her ting selv, og de var helt enige om, at vi skulle være glade henede, og være en klub, hvor man gider at være. Så reelt har de selv været med til at lave de sociale færdselsregler, som jo hver gang viser sig at være næsten identiske med dem, som vi blev enige om på sidste børnemøde.

(Bestyrelsesmedlem, rideskole)

MUS-samtaler som en del af forebyggelsen

I Volleyklubben Vestsjælland er man helt med på, at trænerne er de primære trivselsagenter, og derfor indgår trivsel også som en del af den samtale, man som ledelse har med trænerne. Samtalerne betyder, at ledelsen er rimeligt opdateret på trivslen på holdene og eventuelt kan agere, hvis der er trænere, der oplever udfordringer.



7. De fleste børn og unge trives, når de dyrker organiseret idræt, men ... – en perspektiverende opsamling

I en opsummering på en undersøgelse af den generelle trivsel i idrætsforeninger giver det indledningsvis god mening at få slået fast, at 98,1 pct. af alle udøverne enten "altid" eller "ofte" glæder sig, når de skal til træning eller kamp/stævne. En tilsvarende andel angiver, at det er "rigtig sjovt" eller "sjovt" at deltage i organiseret idræt. I forlængelse af disse tal kan man så berettiget spørge, om det giver mening at anvende tid og ressourcer på at arbejde med trivsel i fællesskaber, som allerede ser ud til at fungere optimalt?

Svaret på det spørgsmål er ret enkelt: Det gør det! Undersøgelsen peger nemlig på, at selvom det store flertal trives med at dyrke organiseret idræt, har tre ud af 10 aktive udøvere erfaringer med forskellige former for mistrivsel. Hertil kommer, at tidligere undersøgelser viser, at 14 pct. af udøverne i 3.-5. klasse har valgt organiserede fritidsaktiviteter fra som følge af mistrivsel (Grube & Østergaard 2013). Og da den organiserede foreningsidræt er den største udbyder af organiserede fritidsaktiviteter, forekommer det plausibelt at antage, at en stor gruppe af 'frafaldne' har deres oplevelser med mistrivsel i en idrætsforening.

I dette afsluttende afsnit vil vi samle op på undersøgelsens vigtigste pointer i forhold til oplevelsen af trivsel i landets idrætsforeninger. Derudover vil vi give nogle bud på, hvordan man på lokalt og nationalt niveau kan arbejde med at optimere trivslen, således at nuværende og kommende udøvere får en endnu bedre oplevelse med at dyrke idræt, og at andelen, der vælger den organiserede idræt fra som følge af mistrivsel, minimeres.

7.1 Hvordan i alverden kan man glæde sig til at gå til idræt, når én ud tre har oplevet at være blevet holdt udenfor?

Syv ud af 10 idrætsudøvere i landets idrætsklubber i alderen 9-16 år har aldrig oplevet at blive drillet, 'så de blev kede af det', har ikke set andre blive drillet og har ikke selv drillet. For denne store gruppe af børn og unge opleves den organiserede idræt som en god og trykramme omkring deres idrætsaktivitet, og det mest utrygge for dem er det spændingsniveau, der kan være forbundet med at deltage i stævner og kampe.

Dette betyder omvendt, at der er tre ud af 10 udøvere, der har haft oplevelser med mistrivsel fordelt på følgende kategorier:

- To ud af 10 (22 pct.) har enten én eller flere gange haft oplevelser med selv at blive drillet.
- Tre ud af 10 har haft følelsen af at være blevet holdt udenfor (29 pct.).
- Tre ud af 10 (28,5 pct.) har oplevet, at andre er blevet drillet.
- En meget lille gruppe (6,5 pct.) angiver at have været med til at drille andre.

Hvordan kan tre ud af 10 udøvere have haft oplevelser med mistrivsel, når 98 pct. "glæder sig til at gå til træning" og 91,5 pct. oplever, at fællesskabet på holdet er enten "godt" eller "rigtig godt"?

Mistrivsel 'akkumuleres'!

En helt oplagt forklaring er, at oplevelser med mistrivsel 'akkumuleres'. F. eks. har kun 13 pct. af de 9-årige oplevet, at der har været drilleri på deres hold, mens det samme gør sig gældende for 44 pct. af de 16-årige. Noget tyder således på, at blandt de udøvere, der holder ved hele vejen igennem ungdomsidrætten, vil ca. halvdelen have erfaringer med drilleri eller mistrivsel, men ikke nødvendigvis i foreningssammenhæng eller på hold.

En anden mulig forklaring kunne være det skift, der ser ud til at være sket fra at dyrke idræt med sine venner til at idrætsdeltagelse i højere grad handler om, at man – efter at være blevet introduceret til en aktivitet af sine venner – har fokus på kvalitet og progression. Det medfører, at man godt kan leve med 'dårlige oplevelser'. Dem, man dyrker en idrætsaktivitet med, er i stigende grad dem, man kunne kalde 'sekundære venner' eller 'aktivitetsvenner' – nogen, man deler en fælles interesse og referenceramme med – snarere end ens primære venner, som man deler liv med til daglig (Grube & Østergaard 2013). Udtrykt lidt anderledes så bliver det mere 'tåleligt' med drillerier, fordi man ofte vil have sine 'rigtige venner' på nogle andre arenaer.

En del af kulturen?

Inden for mobbeforskningen har man i de senere år haft fokus på at italesætte mobning som en særlig fælleskabsform (Hansen 2013). En række af interviewene indikerer, at det inden for nogle idrætsmiljøer gør sig gældende, at 'drilleri' i nogen grad opleves som en del af kulturen, forstået på den måde, at det åbenbart er en præmis, at hvis man som udøver gerne vil være bedre, så skal man også kunne 'tåle mosten'. Kulturen ser i nogen grad ud til at blive vedligeholdt af de udøvere, der selv har oplevet konsekvenserne af en 'drille-kultur', idet undersøgelsen viser, at det i vid udstrækning også er denne gruppe, der 'driller' andre.

Trivsel og træningsfrekvens hænger sammen

Når man spørger mere specifikt ind til, hvad der kendetegner 'det gode idrætsfællesskab', svarer 47,3 pct., "at man har det godt med hinanden", 42 pct. angiver, at der i det gode fællesskab skal være "plads til at lave fejl og grine", og 39,1 pct. tilkendegiver, at et godt fællesskab er karakteriseret ved, at "man har det sjovt". Gode fællesskaber, hvor man er trygge ved hinanden, bakker hinanden op m.v., kræver en interaktion, som sjældent opstår på hold, der 'kun' træner en gang om ugen. Undersøgelsen peger på en sammenhæng mellem trivsel og træningsfrekvens – og hermed også på en udfordring i forhold til, at trænere på hold, der træner sammen en gang om ugen, skal være særligt opmærksomme på at have fokus på trivsel!

Trivsel og trænererfaring hænger også sammen

Få udøvere oplever, at træneren er med til at skabe mistrivsel. Reelt er der blandt udøvere en stor tilfredshed med trænerne – og nogle af de kvaliteter, der tillægges træneren, er "venlig", "lyttende", "rosende" og "medvirkende til, at jeg oplever, at min idræt er sjov".

Otte ud af 10 udøvere angiver, at deres trænere er opmærksomme på dem og på det, de gør.

Det at blive anerkendt for den, man er, og det, man kan, er vigtigt i mødet med en træner – og når dette kombineres med en solid faglighed, opstår der stor respekt omkring trænere, som for nogle udøvere nærmest har lidt 'helte-status'. Denne 'helte-status' ser i nogen grad ud til at vokse proportionalt med trænerens erfaring. Seks ud af 10 (61,5 pct.) af de trænere, der angiver at være rigtig gode til at "se alle udøvere og komme med konstruktiv feedback uanset niveau" har været trænere i mere end fem år. Omvendt er det kun fem pct. af de trænere, der har været trænere i mindre end et år, der svarer, at de er "rigtige gode" til dette – og for dem, der har været trænere i henholdsvis to-tre år eller fire-fem år er tallene hhv. 17,9 pct. og 15,4 pct. Noget kunne således tyde på, at der er sammenhæng mellem trænerens erfaring og trivsel på et hold – og at det derfor kunne give god mening at man på de helt grundlæggende trænerkurser, som ofte er meget 'idrætsfaglige' også indtænker undervisningsmoduler, der har fokus på, hvordan der arbejdes med trivsel på et hold.

Når man bliver klogere

I modsætning til, hvad vi tidligere har antaget er de primære arenaer for mistrivsel *ikke* de såkaldt 'voksenfrie rum' så som omklædnings- og det virtuelle rum (Grube & Østergaard 2013). Mistrivsel finder i vid udstrækning sted i det rum, hvor der er voksne til stede, og oftest i forbindelse med træningen. Men ofte vil træneren ikke registrere tegn på mistrivsel, fordi drillerierne er så subtile – f.eks. at man 'får øjnene' – at træneren ikke lægger mærke til det, eller fordi det at 'hakke' på hinanden blot er en del af den kultur, der er opstået inden for den pågældende idræt.

Flertallet af trænere (56 pct.) er bevidste om, at drilleri eller mobning foregår til træning, og 45 pct. af trænere svarer, at drilleri ofte handler om ubehagelige kommentarer. Noget tyder således på, at der er et behov for, at trænere i højere grad bliver bevidste om, hvad der foregår på træningsbanen. Herunder at de er med til at udvikle rammer for, hvad der er accepteret opførsel, og hvordan jargonen på holdet er. Om man går efter bolden eller efter spilleren, når der gives feedback – og at de i deres funktion som trænere eller instruktører selv med til at modellere denne ramme i praksis.

7.2 De fleste trænere vil mere end 'blot' vinde!

Trænere er enige om, at der i forbindelse med børns og unges idrætsdeltagelse er mere på spil end at vinde kampe og stævner. For trænere er det vigtigt, at udøverne i forbindelse med idrætsdeltagelsen oplever at få gode oplevelser, udvikler deres idrætsfaglighed, oplever at være en del af et godt fællesskab m.v. Specielt betydningen af et godt fællesskab som ramme omkring idrætsdeltagelse betones en del i interviewene. Generelt er der blandt trænere en høj grad af bevidsthed om vigtigheden af at styrke fællesskabet gennem alternative aktiviteter som f. eks. arrangementer uden for banen eller at sætte fokus på den socialisering, der foregår mellem udøverne i bade- og omklædningsrummet.

Trænere er ret bevidste om potentialet i at deltage i organiseret idræt, og at det kan gøre en positiv forskel i børns og unges liv. 85,1 pct. af trænere angiver, at det er vigtigt, at udøverne

oplever at få kompetencer, som de også kan anvende uden for banen. Her er der tale om sociale kompetencer, evnen til at kunne tackle nederlag, 'lære at lære' m.v.

Trænerne har et markant fokus på, at idræt skal udøves i et godt fællesskab, dels fordi det medvirker til at understøtte den enkelte udøvers udvikling og præstationer, dels at det er en helt grundlæggende værdi omkring det at være en del af foreningslivet. Men to ud af tre trænere (67,2 pct.) har faktisk "få gange" eller "ofte" oplevet, at der blandt udøverne foregår ubehageligt drilleri eller mobning. Derfor kan det måske virke overraskende, at trænerne bliver noget mere forbeholdne, når de mere specifikt bliver spurgt ind til det med at arbejde med trivsel på hold deres hold.

Interviewene indikerer meget tydeligt, at begrebet trivsel for mange trænere hurtigt bliver kædet sammen med noget "meget pædagogisk", en "masse kurser" og "ekstraarbejde" oven i de timer, de i forvejen bruger på trænerjobbet. Kun 25 pct. af trænerne angiver, at de gennem deres træneruddannelse er blevet klædt på til at arbejde med trivsel. De store udfordringer i forhold til at få trænerne til at tænke mere målrettet omkring trivsel er

- at klargøre, hvad der egentlig menes med trivsel eller mistrivsel, og hvad der kan skabe mistrivsel.
- at få trivsel indarbejdet i træneres eksisterende dagsorden, herunder vigtigheden af det gode fællesskab som rammen omkring organiseret idræt.
- at arbejde med temaet på en måde, der gør, at det ikke kræver mere tid.

7.3 Forældrene er generelt tilfredse med klubmiljøet

Forældre til idrætsudøvere er helt overordnet tilfredse med det 'produkt', de oplever deres børn bliver introduceret for, når de møder op i landets idrætsforeninger. Flertallet oplever, at deres børn har det sjovt, indlærer nye færdigheder, og at aktiviteten foregår i en tryk ramme. Alligevel angiver næsten en fjerdedel (23,4 pct.), at deres børn har haft oplevelser med mobning eller ubehageligt drilleri. Det er ligeså stor en andel som udøverne selv, og tallene indikerer således en – fra barnets og forældrenes side – konsensus om, at der kan være tale om idrætskulturer, hvor dét også at have oplevelser med mistrivsel er en del af det at gå til idræt. Selvom flertallet af forældre ikke overværer træningen og dermed kan se, hvad der foregår i praksis, har de stor tillid til trænerens evne til at skabe god trivsel på et hold. Forældre oplever, trænerne er gode til at italesætte, hvordan man skal opføre sig på et hold (63,4 pct.) og er "gode til at gribe ind" hvis der er udøvere, der opfører sig uhensigtsmæssigt (58,5 pct.), mener forældrene.

Set fra et forældreperspektiv er trænerne de primære trivselsagenter på et hold eller en årgang, men samtidig er forældrene også bevidste om deres egen rolle. De anser sig selv for at være forbilleder på både godt og ondt. Den måde, de agerer på, smitter af på hele fællesskabet i aktiviteten, og i interviewene italesættes en konsensus om vigtigheden af ikke blot at kunne glæde sig over sit eget barns præstationer, men at man også formår at vise, at man glæder sig på andre børns vegne.

Meget få forældre er bekendte med, om idrætsforeningen har en trivselsstrategi (10 pct.), men hele 85 pct. af forældrene efterlyser en sådan! Som forening skal man være ret bevidst om den signalværdi, der – på et stadig mere konkurrenceorienteret fritidsmarked – ligger i at have brugt tid på at formulere en trivselspolitik målrettet mod en gruppe af forældre, som lægger vægt på, at idræt skal være sjovt og foregå i en tryk ramme.

7.4 Når de gode intentioner drukner i drift

Når bestyrelsesmedlemmerne bliver bedt om at udfolde 'projektet', er de som oftest ret bevidste om vigtigheden af det potentiale, der ligger i, at den organiserede idræt prioriterer at arbejde med trivsel. Således angiver to ud af tre bestyrelsesmedlemmer, at man i deres klub i praksis har skullet forholde sig til, at der er medlemmer, der er blevet "drillet gentagne gange" eller udsat for decideret mobning. Bestyrelsesmedlemmerne kan også godt se signalværdien i – specielt i forhold til forældre – at klubben har en trivselspolitik. Det sender signalet om, at man i klubben ikke kun har fokus på spillet 'på banen', men også har øje for 'spillet uden for banen'. Det kan så undre, at kun én ud af tre klubber har en trivselspolitik.

Når man kigger på foreningernes trivselspolitikker, har en del af disse lokale trivselspolitikker karakter af en række værdimæssige udsagn uden den store betydning i hverdagen – udsagn omkring nultolerance i forhold til mobning, fælles regler omkring sprog, forældreopførsel samt mere generelle udsagn omkring fællesskab og sammenhold. Det ser ud til, at der er knapt så meget fokus på de områder, hvor detaljeringsgraden bliver lidt større – f. eks. smartphones i baderummet – og konkrete redskaber til at håndtere mistrivsel er der sjældent fokus på. Kun knap fem pct. af foreningerne har indskrevet noget om disse tematikker i deres politikker. Udfordringen er dog ofte, at bestyrelsen – specielt i de mindre foreninger – ofte også er dem, der 'drifter' – forstået som dømmer kampe, træner m.v. – og dermed bliver det ofte det, der 'haster' i hverdagen, som kommer til at skrive dagsordenen. Bestyrelsesmedlemmerne angiver, at trivsel i praksis sjældent italesættes i forbindelse med træner- og bestyrelsesmøder.

7.5 Bestyrelsen har det formelle ansvar for trivsel, men i hverdagen er det trænerne, der har det reelle ansvar!

Ifølge bestyrelserne er det sådan, at

- fire ud af fem trænere er gode til at gribe ind, hvis børn eller unge mistrives (80 pct.).
- tre ud af fire trænere er gode til at sætte ord på, hvordan man skal opføre sig på holdet (74 pct.).
- seks ud 10 trænere er gode til at se alle børn på holdet og komme med konstruktiv feedback – uanset deres niveau (59,4 pct.).

Bestyrelsesmedlemmerne oplever generelt, at trænerne er gode til at etablere trygge træningsmiljøer med klare regler for, hvordan man opfører sig. De griber ind, hvis de oplever udøverne mistrives, og de er gode til at give udøverne konstruktiv feedback.

Når vi spørger ind til trænerens evne til specifikt at forebygge mistrivsel, er bestyrelserne lidt mere forbeholdne, da under halvdelen (44 pct.) mener, at trænerne er klædt på til denne lidt mere specifikke opgave.

Trivsel i foreningslivet er i høj grad knyttet til den enkelte træner eller det enkelte team. Opgaven er uddelegeret, og det er i vid udstrækning trænerens personlighed, historie og den kultur, han eller hun er formet af, som er afgørende for den konkrete implementering af de værdier, som bestyrelsen har taget initiativ til at formulere og smidt på hjemmesiden. Bestyrelsen har således uddelegeret arbejdet med trivsel til trænerne, og derfor forekommer det heller ikke specielt overraskende, at de – når de bliver spurgt om, hvad der optimerer foreningens konkrete arbejde med at sikre trivsel i foreningen – kunne ønske sig, at den enkelte træner klædes på til opgaven:

- At trivsel indgår i det træner-/instruktør-kursustilbud, som tilbydes af det specialforbund/aktivitetsgren, de er tilknyttet på landsplan – 59,8 pct.
- Mere viden om, hvordan man arbejder med trivsel – 36,6 pct.
- At de får en ressourceperson med tid og indsigt i trivsel – 35,4 pct.
- Adgang til praksisnære 'redskaber', der beskriver, hvordan man kan arbejde med børn og unges trivsel i idrætsforeninger – 22 pct.
- Viden om, hvordan trivsel kan implementeres i foreningens/klubbens interne kursusvirksomhed for trænere og holdledere – 20,7 pct.

"... De bedste redskaber er mennesker, der er til stede!" Udsagnet samler fint op på virkeligheden i mange foreninger. Det peger også på, at udfordringen med arbejdet med trivsel i foreningslivet primært handler om at få sat tematikken på dagsordenen hos de trænere, der til dagligt har ansvaret for, at børn og unge trives, når de dyrker idræt.

Udfordringen med at få motiveret den enkelte træner til i højere grad at tænke trivsel ind i hverdagen er i vid udstrækning en bestyrelsesopgave, men samtidig giver det også god mening at pege på nødvendigheden af, at såvel specialforbund som DGI og DIF understøtter dette lokale projekt ved i højere grad at integrere 'trivselstematikken' i deres træner- og instruktørkurser.

Hvis trivselen skal have et løft i landets idrætsforeninger, er integration af trivselstematikken i træneruddannelsen et helt centralt redskab, som tre ud ti af de aktive idrætsudøvere i landets idrætsforeninger, som har erfaringer med mistrivsel, vil sætte pris på blive taget i brug – og som de 14 pct. der er stoppet som følge af mistrivsel, ville have ønsket var blevet integreret for lang tid siden!

Appendiks: Mobning og trivsel – hvad ved vi?

Hvordan hænger fysisk aktivitet sammen med trivsel?

Idræt og fysisk aktivitet er vigtige parametre, når det gælder børns og unges indlæring og trivsel. Når børn og unge dyrker idræt, påvirker det blandt andet psykologiske faktorer som selvværd, helbred og mobning, som alle er med til at påvirke trivslen. Det er undersøgt, at selvværd højnes af idrætsundervisning og af de positive historier, børn og unge bliver en del af. Ligeledes reduceres mistrivsel i forbindelse med bevægelse i skolen, og oplevelsen af et godt helbred hænger sammen med, om man går til idræt uden for skolen (Hermansen 2011).

Vi ved således, at idræt kan være med til at øge trivslen, men også, at børn og unge – når de møder idrætsforeningerne – potentielt kan risikere at opleve mistrivsel. For at komme nærmere en forståelse af, hvad der kan ligge til grund for mistrivsel i idrætslivet, herunder hvordan mobning og drillerier opstår, trækker vi på en grundlæggende forståelse af mobning, fællesskaber og mistrivsel i en almen kontekst. Mobbeforsker Helle Rabøl Hansen er ekspert på mobning i skoleregi, og vi vurderer, at meget af den viden, hun har genereret på skoleområdet, kan overføres på nogle af de tendenser, der gør sig gældende i foreningsregi.

Mobning – et spørgsmål om 'dem' og 'os', snarere end et spørgsmål om én mobber og ét mobbeoffer

Tidligere anlagde man et individperspektiv på mobning – med én mobber og ét mobbeoffer – men den tilgang anvendes i dag kun i mindre grad. I dag sættes der – med afsæt i empiriske studier – fokus på dynamikker, mekanismer og sociale spændinger blandt børn og unge og de voksne, der omgiver dem. Mobning foregår i fællesskabssammenhænge og er et udtryk for lav tolerance, som opstår, når børnene er helt små (Kofoed & Søndergaard 2013).

Mennesker har behov for at samles om noget, være fælles om noget, være ens om noget. Hvis en gruppe ikke har noget at samles om eller hvis nogen afviger fra dét, som der samles om, så begynder man at samle sig om det at mobbe, og der opstår mistrivsel (Hansen, Henningsen & Kofoed 2013).

Børn i idrætsforeninger er ikke onde – det handler om kultur!

Når der dukker et nyt medlem op i en fodboldklub, og dette medlem måske optræder på en bestemt måde f.eks. ved at tale om sit eget talent, kan dette barn skille sig ud af mængden, ud af fællesskabet og altså ud af den kultur, som dominerer i den pågældende klub. Efterfølgende kan den allerede sammentømrede gruppe samle sig om at udstøde dette nye medlem og de nye medlemmer, der følger efter. Sådan kan en mobbekultur opstå i en forening.

Vi tager i undersøgelsen det udgangspunkt, at mistrivsel, herunder mobning er en særlig fællesskabsform, der bygger på, at man holder nogen uden for og definerer et ekskluderende 'vi'. Det er derfor også vigtigt at være opmærksomme på dét, som sker inden de potentielle ekskluderende situationer når at etablere sig. Vi skal derfor være opmærksomme på det, som er

med til at skabe de situationer, der kan udelukke nogle og ikke andre (Hansen, Henningsen & Kofoed 2013). Noget tyder i den forbindelse på, at den gode kultur, rammerne og scenen etableres og 'sættes' fra den spæde start, og at man løbende på de forskellige idrætshold skal italesætte den jargon og dermed den kultur, der fremadrettet skal herske i klubben.

Børn kan ikke identificeres som 'onde' – deres adfærd og udfald skal ses som en del af en større sammenhæng, en større kultur, der f. eks. tillader at tromle andre, hvis man ikke påtager sig en ydmyghed i begyndelsen. Og der viser sig en konkret udfordring: Nye medlemmer kan alt andet lige ikke være en del af en fasttømret kultur helt fra begyndelsen.

Voksne spiller en betydelig rolle for børns trivsel – også i idrætsklubberne

"Jeg tror, at mange lærere lægger lidt låg på og ikke helt har en tilstrækkelig dyb forståelse af elevrelationerne, når mobning udspiller sig. De er mere optagede af at få hele undervisningen til at fungere" (Justesen 2012).

Helle Rabøl Hansen iagttager – med afsæt i skoleverdenen – at mange lærere har en 'blind vinkel' og dermed – som citatet påpeger – en tendens til at lægge låg på mistrivselproblematikken. Det betyder, at mange læner sig op ad mere stereotype forestillinger om mobning, som tager afsæt i et individsyn. Den indebærer, at man som barn skiller sig ud, fordi man er anderledes i sin påklædning, familie og væremåde, og det indebærer, at der typisk er en mobber, som reagerer på dette. 'Årsagen' til og 'ansvaret' for mobningen ligger således hos individuelle børn. Det kan ved første øjekast virke nemmere at 'gå til' – men det tager sjældent fat i kulturen i en given sammenhæng – og dermed bliver problemet ikke løst, men mobningen og mistrivsel vil derimod 'poppe op' igen hos andre børn og i nye situationer (Justesen 2012).

Ifølge Helle Rabøl Hansen er det altså essentielt, at man som voksen – i dette tilfælde læreren – bør tænke trivsel og læren om det at kunne indgå i sociale sammenhænge som en del af hele 'lærings- eller didaktikværkstøjskassen'. Det perspektiv kan overføres til idrætsforeninger, hvor trænere, instruktører og – til en vis grad også forældre – bevidst må medtænke og integrere fællesskab, generel trivsel og gruppedynamikker i deres børns idrætsdeltagelse i stedet for blot – bogstaveligt talt – at få spillet her og nu til at fungere.

I forlængelse af dette kan mobbeforskningen pege på, at mistrivsel i idrætslivet kan hænge sammen med, at de voksne, der er sammen med børnene til fritidsaktiviteterne (trænere, ledere mv.), skal blive bedre til at ændre på kulturerne. Desuden kan den hidtidige forskning understrege behovet for præventive praksisser, der knytter sig til selve undervisningen/træningen og ikke 'blot' anti-mobbe-programmer og -værktøjer, der først bruges, når skaden ER sket (Hansen 2013).

Betydning af børns trivsel for forældre

Forældrene til mobbede børn er ofte uvidende om børnenes mistrivsel i forbindelse med deltagelse i fritidsaktiviteter. Således angiver 55 pct. af de forældre til børn, der er stoppet til en

fritidsaktivitet på grund af mistrivsel, at de ikke kender til episoder, hvor deres børn er blevet mobbet til en fritidsaktivitet (Grube & Østergaard 2013). Den manglende konkrete viden omkring børnenes oplevelse af trivsel står i nogen grad i kontrast til, i hvor høj grad forældrene betoner vigtigheden af trivsel i forbindelse med deltagelse i fritidsaktiviteter.

Direkte adspurgt svarer forældrene nemlig, at det vigtigste for dem i forbindelse med deres børns idrætsliv er, "at børnene har det sjovt, trives og bevæger sig". Og i den forbindelse vægter forældrene det højt, at foreningerne har fokus på trivsel. Således viser idrætsundersøgelser, at det store flertal af forældre inden for både håndbold, fodbold, gymnastik og svømning angiver, at den vigtigste enkeltfaktor i forhold til etablering af et godt klubmiljø er, at klubben har formuleret en trivelspolitik (Nielsen & Østergaard, 2014). Udtrykt lidt anderledes udfordrer forældrene foreningerne til at forholde sig til mobning, omgangstone og omklædningsrums-kulturen, og når ét ud af fire børn i 3-5. klasse angiver, at de har oplevet mistrivsel i forbindelse med fritidsaktiviteter, må det siges at være yderst relevant, at foreningerne har fokus på dette tema (Grube & Østergaard 2013).

Trivelspolitikker og -planer – findes de?

Trivelspolitikker og antimobbeplaner er kommet på dagsordenen i landets skoler, men i praksis halter man stadig 'bagefter virkeligheden'. Der er, ifølge Helle Rabøl Hansen, en udbredt tendens til såkaldt *mobbefornægtelse* (Justesen 2012).

Kan vi bruge dette til noget, når vi kigger på landets idrætsforeninger? Hvordan kan man få trænerne til at prioritere trivsel som en integreret del af træningen, når de formentlig ikke ser disse tegn? Helle Rabøl Hansen mener, at uddannelse, kurser, debatter og supervision klæder lærere på til bedre at kunne håndtere mobning. Er det også de metoder, der bør tages i brug i idrætsforeningerne for at der kan skabes god trivsel og dermed mindre mobning?

Helle Rabøl Hansen siger: "*Det nye ligger i så fald i at udvikle disse processer i et antimobbende og fællesskabsopbyggende perspektiv*" (Hansen, 2013).

Intravention frem for intervention

Det lader til, at der er et behov for at revurdere allerede eksisterende metoder til at komme mistrivsel med mobning og drillerier til livs. Hvor der hidtil er blevet tænkt *intervention*, foreslår Helle Rabøl Hansen, at man i stedet tænker '*intravention*'. Når man intervenserer i forhold til trivsel og mobning, så bryder man udefra og ind i en allerede eksisterende kultur, hvor trivsel ikke er en del af dagsordenen. Man lægger så at sige trivelspolitikker og antimobbeprogrammer ud på en kultur, der ikke fungerer optimalt. Her mener Helle Rabøl Hansen, at en '*intravention*', hvor man har fokus på at opbygge en særegen kultur, muligvis kan være mere funktionel (Hansen, 2013). Det er interessant at undersøge, om lignende processer, hvor trivsel dermed bliver en mere integreret del af hele 'kulturpakken', også kan gøre sig anvendelig ude i de lokale idrætsklubber.

Litteraturliste

- Grube, K. & Østergaard, S. (2013): *Børneliv version 2.0 – Perspektiver på tweens, fritidsliv og trivsel*. Frederiksberg, Ungdomsanalyse.nu
- Grube, K. & Østergaard, S. (2010): *Jeg har brug for et break – perspektiver på sammenhængen mellem gymnasie- og fritidsliv*. Frederiksberg, Ungdomsanalyse.nu
- Hansen, H. R., Henningsen, I. & Kofoed, J. (2013): *Når klassekultur tipper over i mobning*, kap. 1, s. 21-54 i *Mobning Gentænkt*, Hans Reitzels Forlag
- Hansen, H. R. (2013): *Mobning kræver mere end fredagskage*. Asterisk, marts, s. 32-33.
- Hermansen, M. m.fl. (2011): *Fysisk aktivitet og læring – en konsensuskonference*. Kulturministeriets Udvalg for idrætsforskning.
- Ibsen, B. & Ottosen, L. (2000) *Børn, idræt og hverdagsliv – i tal og tale*, Rapport udarbejdet ved Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Justesen, P. B. (2012): *Lærere overser mobningens blinde vinkel*, KK nr. 02
- Kofoed, D. & Søndergaard, D. (2013): *Indledning*, s. 7-19 i *Mobning Gentænkt*, Hans Reitzels Forlag.
- Perlind, C. (2013): *Friends – Mobning inom idrotten Idrottsutövande ungdomar 9-15 år*. TNS Sifo, juni.
- S. Nielsen, M. & Østergaard S. (2014): *Hvordan vender vi den nedadgående kurve. Forundersøgelse til projektet 'Håndbolden tilbage til København', CUR*.
- Østergaard, S. (2013): *Alle skal bare prøve det ... En rapport med fokus på rekruttering og fastholdelse i dansk pigeungdomsbasket*, CUR.
- Østergaard, S. (2014): *Jeg tror, at vi spiller i SBI ... En rapport med fokus op det gode fodboldmiljø og resultatformidling i sjællandsk børnefodbold (U10-12)*, CUR.