



Sterk&Klar Idrett

Mandat og mål

Plassere idrettens plass i det (rus)forebyggende arbeidet

Den utvidede trenerrollen

Sikre forpliktelser gjennom interne reguleringer og praktiske tiltak



Den norske idrettsmodellen

Folkehelseperspektivet

Frivillighet og demokrati

Sosialiseringsarena

Forebygging?



Stortingsmelding nr. 26 (2011-2012) om en fremtidig idrettspolitik

«Idrett er en viktig del av livet til svært mange nordmenn. Idrett engasjerer og begeistrer. Deltakelse i idrett og fysisk aktivitet er en kilde til glede, overskudd og mestring. Idrett handler også om sosiale fellesskap, om **gode oppvekstvilkår** og om god helse.»

«Bruk av doping utenfor idretten er i første rekke et helse- og rusrelatert problem. På denne bakgrunn er det Helse- og omsorgsdepartementet som har det koordinerende ansvaret for myndighetenes innsats mot doping som samfunnsproblem. Norske myndigheter arbeider med å styrke kunnskapen om de helsemessige konsekvensene av dopingbruk blant dem som allerede er **engasjert i arbeidet mot vold, rus og kriminalitet**»

«Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget **fritt for rus og mobbing**, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives og utvikle vennskap»

Økt bevissthet?



«– Idrett er en svært viktig lærings- og mestringsarena og en kilde til forbedret folkehelse. I tillegg er klubbene sentrale i lokalsamfunnene for å sikre god integrering og tilhørighet, gi gode fritids- og frivillighetstilbud og **hindre ungt utenforskap**, sier Aage Schaanning, konserndirektør økonomi og finans i KLP.»

NIF: «Det har vært flere debatter mellom norske politikere rundt tematikken og eventuelle løsninger, men det er fortsatt ingen som har nevnt eller forstått idrettens rolle i det viktige arbeidet.»

Island-modellen

Spørreundersøkelser

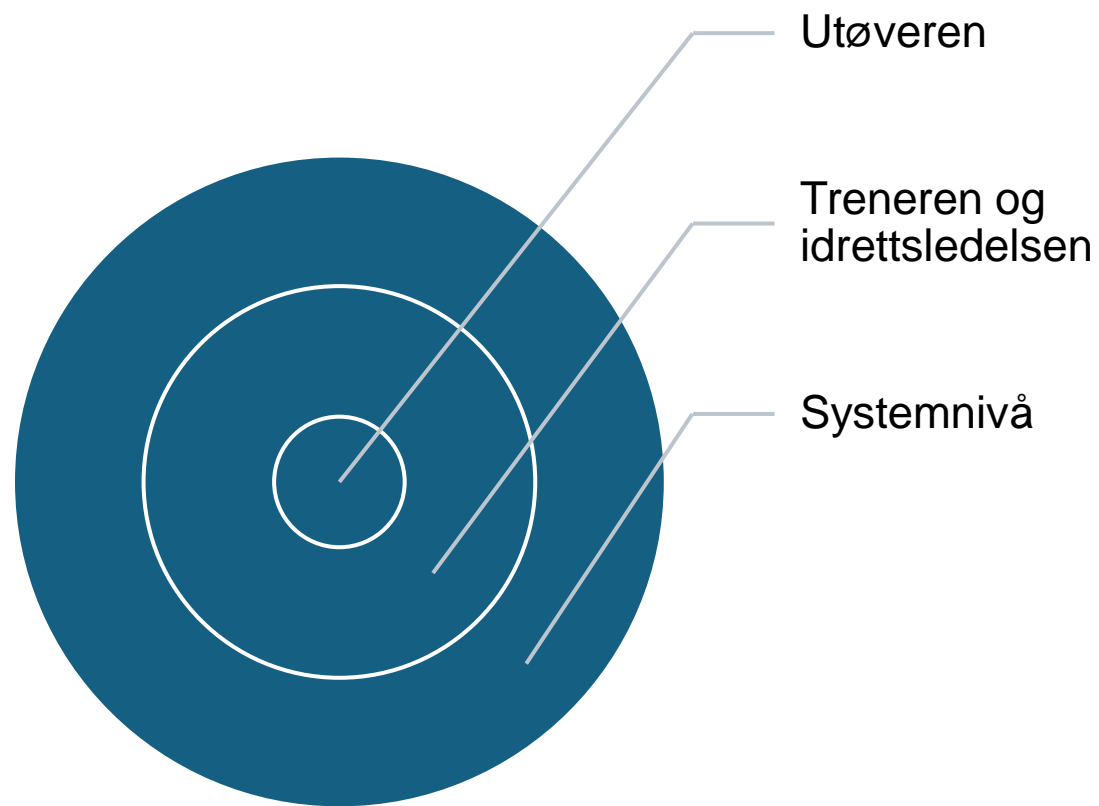
Kost-nytte-
analyser

Profesjonalisering og
formelt samarbeid

Nedgang på 20 år
Alkohol: 42% til 7%
Cannabis: 17% til 6%
Sigaretter: 23% til 2%



Den utvidede trenerrollen



Trenerrollen – et omfattende ansvar

Trening og utvikling

Individuell oppfølging og relasjonskompetanse

Logistikk og organisering

Kommunikasjon og koordinering

Administrasjon

Foreldrekontakt



Hvordan er det egentlig treneren forebygger?

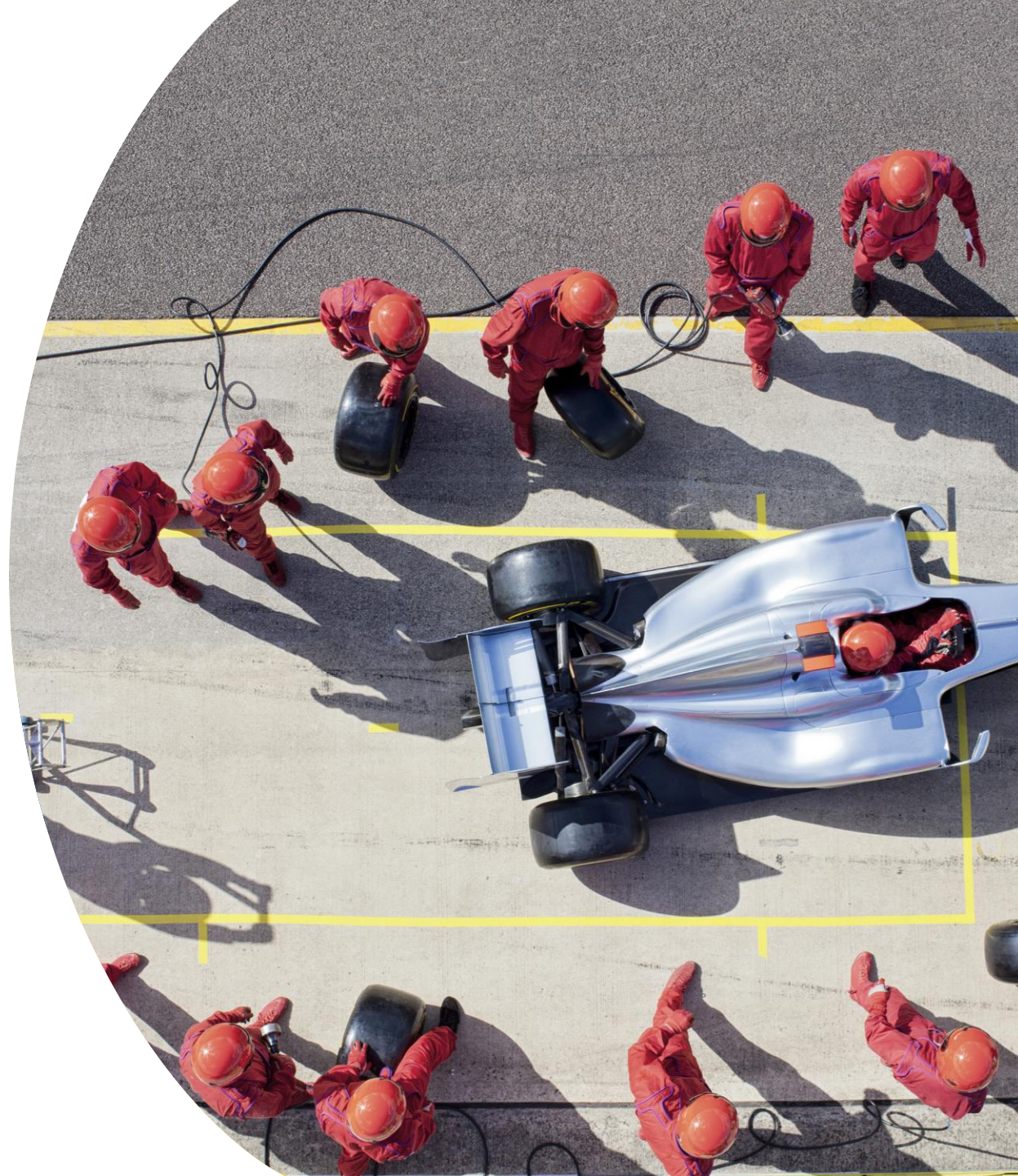
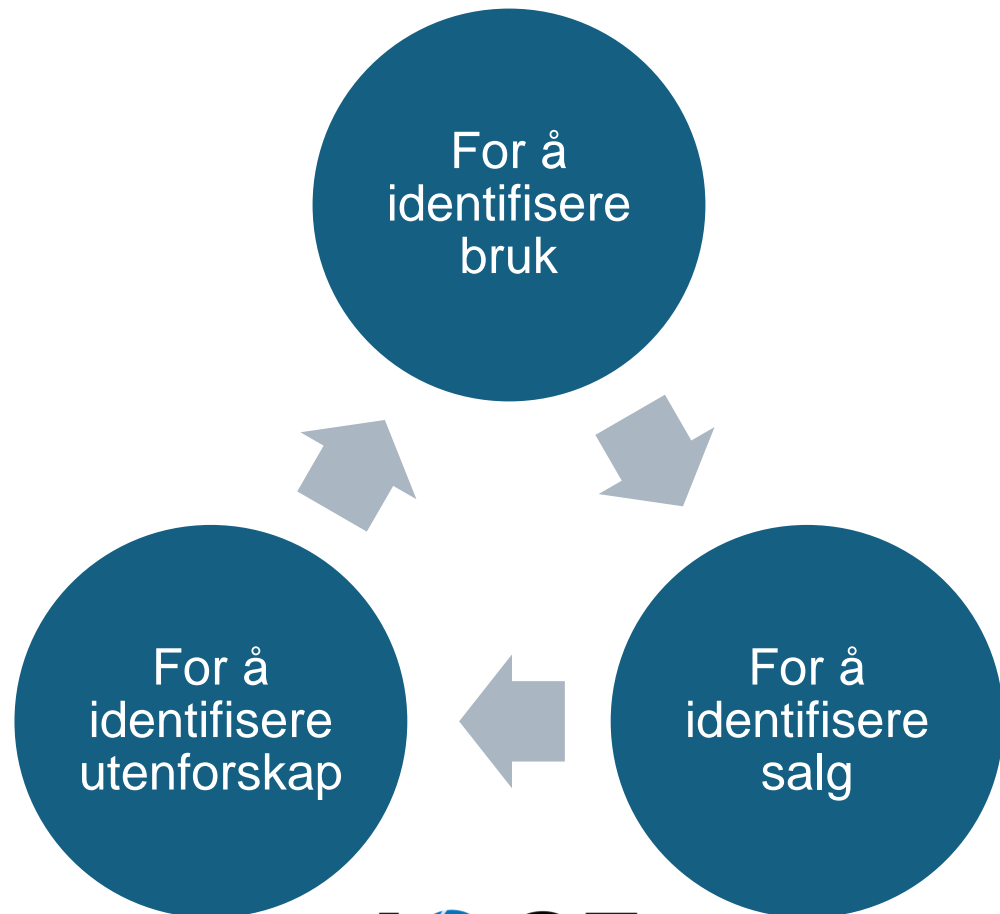
Retningsgivende valg (for livet)



Normer i grupper



Verktøy



Tegn på utenforskap?

Sosial tilbaketrekning

- Deltar mindre i lagaktiviteter
- Unngår samspill med lagkamerater
- Slutter å møte opp uten tydelig grunn

Manglende engasjement

- Fallende motivasjon
- Dårligere treningsinnsats
- Likegyldig holdning

Endringer i humør

- Økt irritabilitet eller aggressivitet
- Stadig mer uforutsigbar

Svekket konsentrasjon

- Får ikke med beskjeder
- Lavere prestasjonsnivå
- Økt distraksjon

Negative fremtidsutsikter

- Uttalelser preget av håpløshet
- Lav tro på egen mestring
- Manglende tilhørighet

Stadige unnsklydninger

- Diffuse grunner for fravær
- Dårlig form
- Lav energi på trening



Tegn på bruk av rusmidler

Alkohol

- Bakrus, slapphet og lav energi
- Svekket balanse, koordinasjon og reaksjonsevne
- Lukten av alkohol på klær eller pist

Cannabis

- Rødsprengt øyne, treg tale og reaksjonstid
- Økt søtsug eller endret appetitt
- Tilbaketrukken eller fjern oppførsel
- Plutselige latteranfall

Kokain/amfetamin

- Unormal energiboost og rask utmattelse
- Store pupiller, svetting og rastløshet
- Økt selvtillit eller aggressiv oppførsel på kort tid

MDMA/ecstasy

- Store pupiller og hyperaktivitet
- Intens glede og overfølsom for sanseinntrykk
- Nedstemthet eller utmattelse dagen etter



Tegn på involvering i salg av rusmidler

Økonomi og eiendeler

- Plutselig tilgang på penger
- Dyre merkeklær
- Uforholdsmessige dyre gaver

Kommunikasjon og teknologi

- Flere mobiler og hyppige nummerbytter
- Kodespråk eller slang i meldinger og samtaler
- Mottar mange meldinger under trening

Atferd og tilstedeværelse

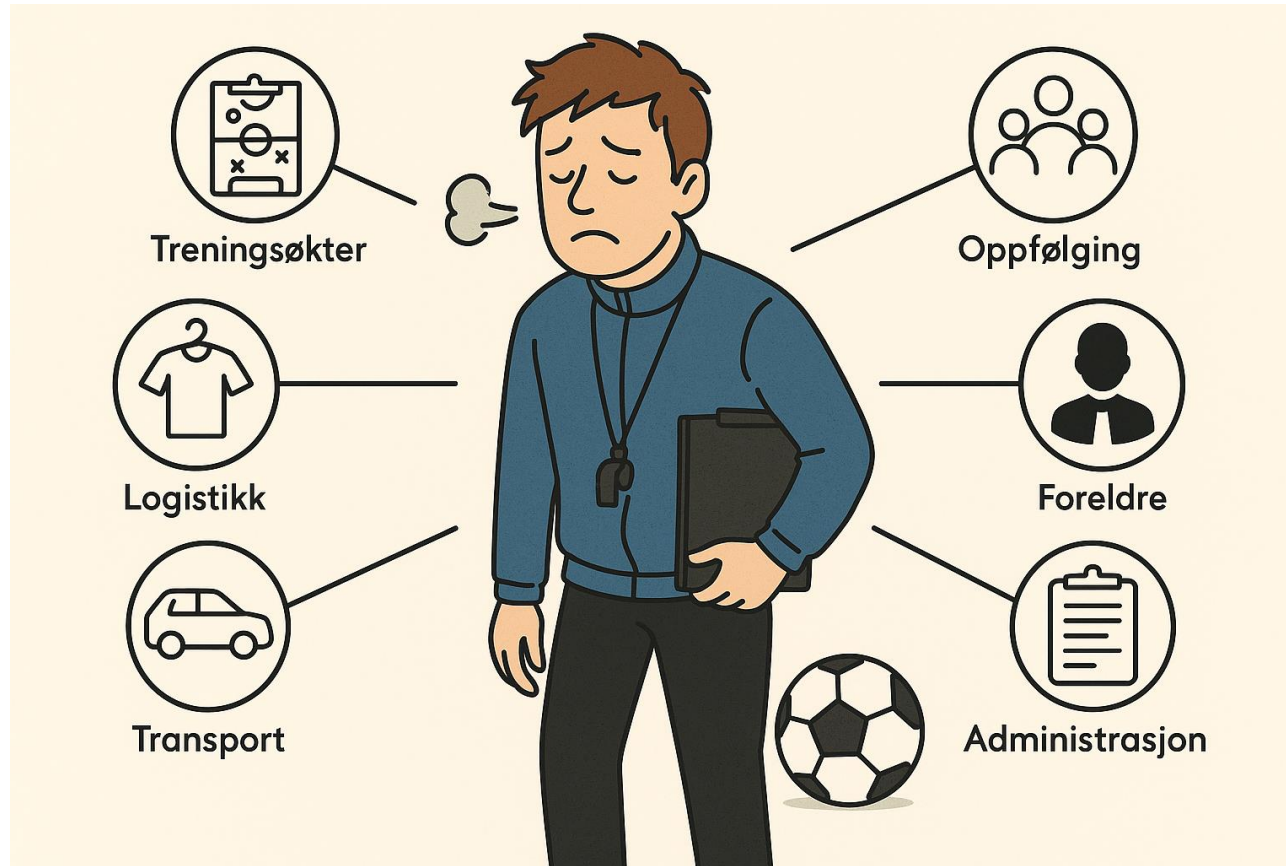
- Virker rastløs og stresset
- Økt hemmelighold
- Overdreven på vakt rundt voksne
- Uvilje mot å legge fra seg sekker eller jakker under trening
- Paranoia eller økt irritabilitet ved spørsmål

Sosiale endringer

- Nye vennekretser, ofte eldre eller utenforstående miljøer
- Mer tid utenfor idretten, eller samvær med kjente risikomiljøer



Trenerrollen er verdt det, og må støttes!



Retningslinjer og praktiske tiltak

Idrettsledelsens
funksjon,
hvordan skal
det utformes?

Identifisere
behov

Hva gir best
effekt?



Scenario: Alkohol og cup i utlandet



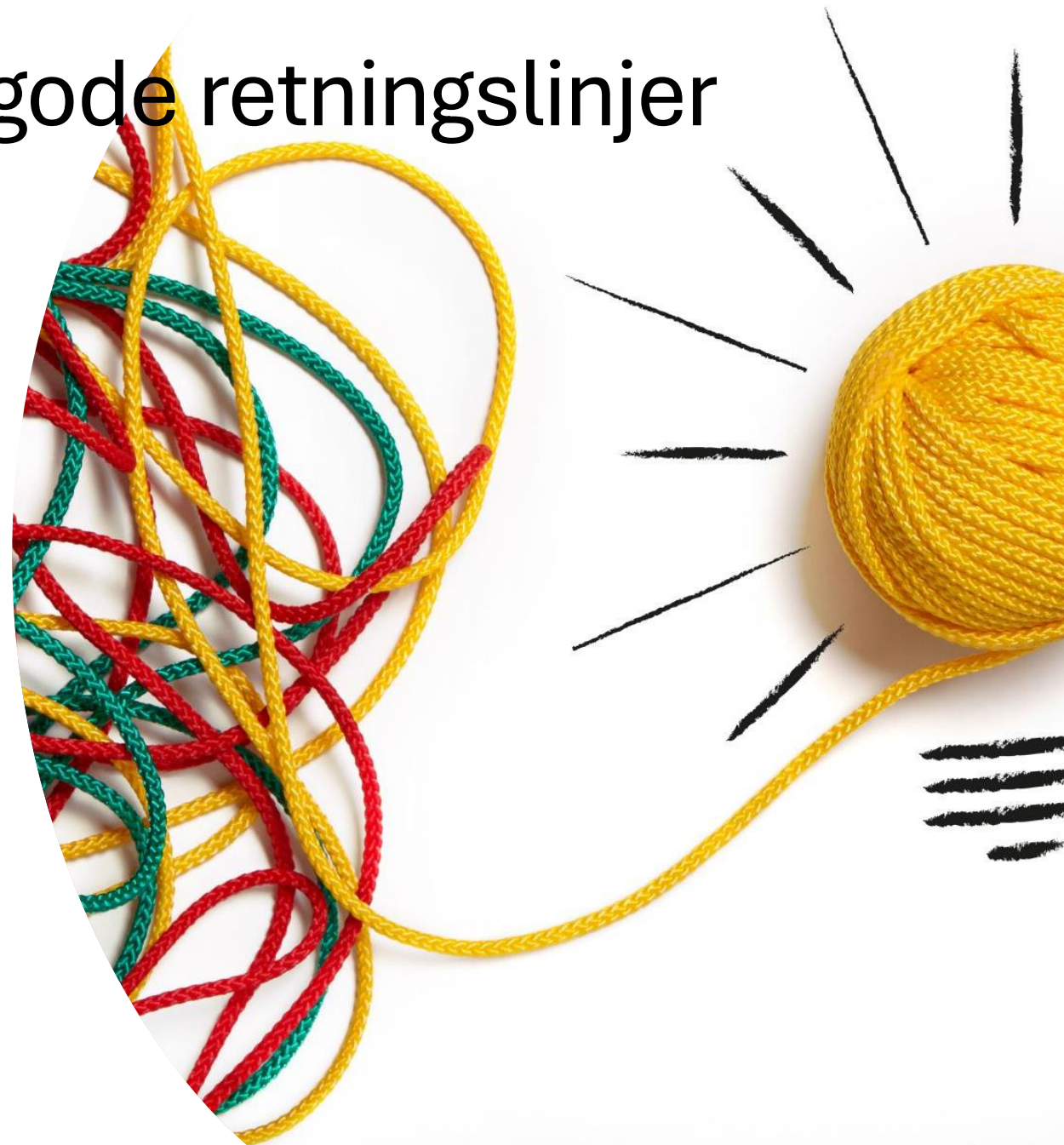
Verdier forankret fra start?

Ett år i forveien?

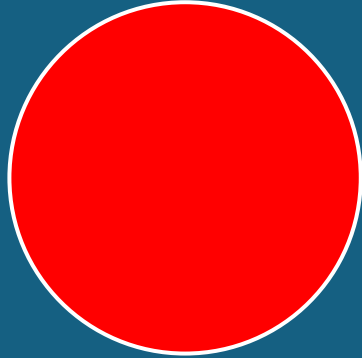
Seks måneder?

Tilfeldige tiltak?

Konkrete råd for å utforme gode retningslinjer



Praktiske tiltak - identifikasjon

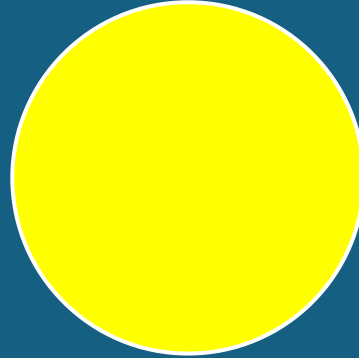


Aktiv risikoatferd

Brudd med klubbens verdier og normer

Hemmelighold, ny omgangskrets, tilgang på kapital

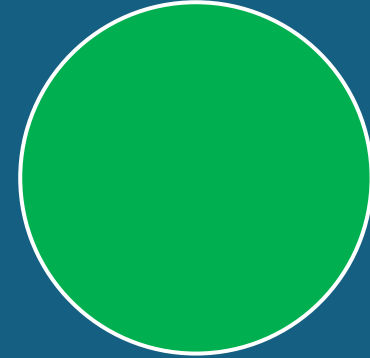
Tydelige grenser og samarbeid med hjelpeapparat



Sosial tilbaketrekning eller lavere engasjement

Sammensatte endringer

Krever oppmerksomhet, relasjon og lavterskel dialog(?)



Stabil treningsglede og innsats

Godt samspill med trenere og lagkamerater

Lav risikoatferd og lojal til klubbverdiene

Positiv bidragsyter til miljø og kultur

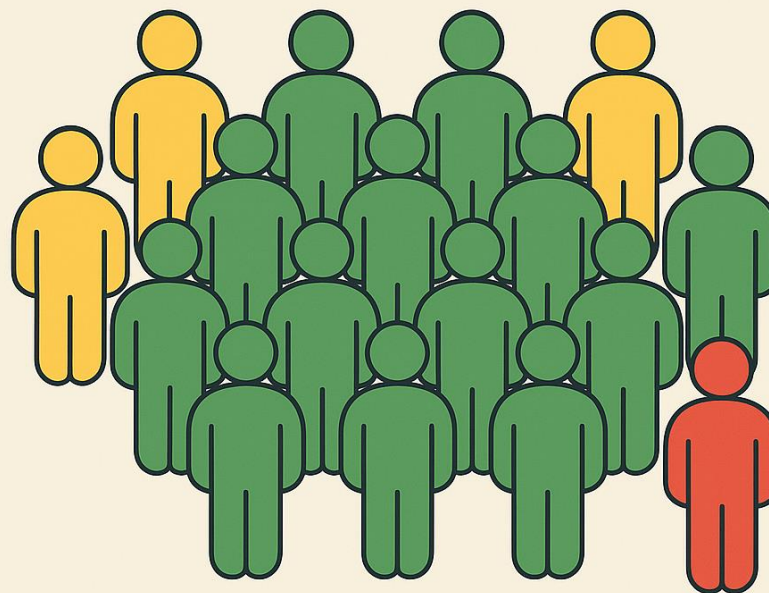


RØD-GUL-GRØNN-SONE i praksis

Hvordan kan vi dra dem mot grønn?

Hva er det som gjør at de befinner seg i gul eller rød sone?

Hvilken påvirkningskraft vil det ha for helheten?



Takk for meg, og takk til idretten!