

Sluttrapport i følgeevaluering, desember 2024

## Sluttevaluering: MITT VALG Idrett i Nordre Follo

oslo**economics**

**Tittel:** Sluttevaluering: MITT VALG Idrett i Nordre Follo

**Utarbeidet av:** Oslo Economics

**Oppdragsgiver:** Stiftelsen Det Er Mitt Valg

**Publisert:** Desember 2024

**Rapportnummer:** 2024-124

**Kontaktperson:** Marit Svensgaard / Partner

**E-post:** [msv@osloeconomics.no](mailto:msv@osloeconomics.no)

**Tel:** +47 982 63 985

**Foto/illustrasjon forside:** Shutterstock

# Innhold

<b>Sammendrag</b>	<b>4</b>
<b>1. MITT VALG Idrett og evalueringsoppdraget</b>	<b>6</b>
1.1 MITT VALG	6
1.2 MITT VALG Idrett	6
<b>2. Følgeevalueringens metode og sluttevalueringens informasjonsgrunnlag</b>	<b>9</b>
2.1 Programmets virkningskjede	9
2.2 Leveranser i oppdraget	10
2.3 Informasjonsgrunnlag for sluttevalueringen	10
<b>3. Gjennomføringen av MITT VALG Idrett i Nordre Follo</b>	<b>14</b>
3.1 Programmets struktur	14
3.2 Administrasjon og kommunikasjon	15
3.3 Programmets innhold	16
3.4 Antall kurskvelder og deltakere	18
3.5 Avslutning av prosjektet og veien videre	20
<b>4. Resultater og effekter</b>	<b>21</b>
4.1 Kursdeltakere opplever å ha fått økte sosiale og emosjonelle ferdigheter	21
4.2 Høy trivsel og gode holdninger blant aktive	26
4.3 Endret håndtering av konflikter under trening	28
4.4 Uviss effekt på aktivitet og frafall	29
4.5 Ikke grunnlag i data til å se ønskede samfunnseffekter	31
<b>5. Vurdering av måloppnåelse</b>	<b>33</b>
5.1 Utfordringer i implementering av programmet ble møtt med fleksibilitet og tilpasning	33
5.2 Programmet har gitt kursdeltakere kunnskap om sosial og emosjonell læring	34
5.3 Kursdeltakeres endringer på trening vil på sikt kunne bidra til ønskede effekter blant flere aktive barn og unge	34
5.4 Oppnåelse av samfunnseffekter forutsetter langsiktig satsing og systematisk oppfølging	35
5.5 Samlet vurdering av måloppnåelse	35
<b>6. Lærdommer fra MITT VALG Idrett Nordre Follo</b>	<b>37</b>
6.1 Suksesskriterier	37
6.2 Barrierer	38
6.3 Veien videre for MITT VALG Idrett	38
<b>7. Referanser</b>	<b>39</b>
<b>Vedlegg A En typisk kurskveld</b>	<b>41</b>
<b>Vedlegg B Debutalder for alkoholbruk</b>	<b>43</b>
<b>Vedlegg C Bruk av rusmidler</b>	<b>44</b>
<b>Vedlegg D Mobbing</b>	<b>46</b>



# Sammendrag

## MITT VALG Idrett

MITT VALG Idrett er et undervisningsprogram med formål om å styrke sosiale og emosjonelle ferdigheter hos idrettens styre, trenere, lagledere og aktive. Målet med MITT VALG Idrett er at barn og unge skal oppleve trygghet, fellesskap, mestring og idretts glede. Programmet er en del av MITT VALG, et internasjonalt Lions Quest-program for utvikling av et godt læringsmiljø og læring av sosiale ferdigheter i hjem, barnehage, skole og idrettslag.

Nordre Follo var programkommune for MITT VALG Idrett i perioden 2019 til 2024. Undervisningsprogrammet skulle opprinnelig ha begynt i 2020, men oppstarten ble utsatt til høsten 2021 som følge av nedstengning i forbindelse med Covid-19-pandemien.

## Følgeevaluering av MITT VALG Idrett i Nordre Follo

Oslo Economics fikk i oppdrag av Stiftelsen Det Er Mitt Valg og Nordre Follo kommune å gjennomføre en følgeevaluering av MITT VALG Idrett i Nordre Follo. Formålet med følgeevalueringen var å belyse effektene av programmet og å vurdere måloppnåelse. I tillegg til dette, hadde følgeevalueringen som formål å bidra til læring underveis i gjennomføringen og gi løpende tilbakemeldinger til videreutvikling av programmet.

Denne sluttevalueringen er den tredje og siste målingen i følgeevalueringen. Informasjonsgrunnlaget for følgeevalueringen bestod av løpende spørreundersøkelser til kursdeltakere, intervjuer med representanter fra styre, administrasjon og kursdeltakere, spørreundersøkelser til aktive i klubbene, rapporterte aktivitetstall fra klubbene og Ungdata-tall for ungdomsskoleelever og videregåendelever i Nordre Follo.

## Gjennomføring av programmet

MITT VALG Idrett i Nordre Follo pågikk i tre og et halvt år, fra 2021 til 2024. Fem klubber inngikk forpliktende kontrakter om deltakelse i programmet: Langhus IL, Langhus IL Alliansen (AIL), Ski IL Alliansen, Oppegård IL og Siggerud IL. Hovedaktiviteten i programmet var kurskvelder for trenere og lagledere i klubbene som deltok. Ved oppstarten av programmet i 2021 deltok styret og administrasjonen i klubbene på et introduksjonskurs. Totalt deltok 487 trenere, lagledere og representanter fra styret og administrasjonen på kurs i undervisningsprogrammet gjennom programperioden.

Underveis i programperioden støtte både klubbene og prosjektleder på utfordringer, særlig knyttet til rekruttering av kursdeltakere. Lærdommer opparbeidet gjennom perioden førte til flere endringer i programmets struktur, blant annet reduksjon fra to til én kurskvelder for trenere og lagledere.

## Resultater og effekter av programmet

Evalueringen viser at ansatte, lagledere og trenere har fått påfyll av sosiale og emosjonelle ferdigheter av å delta på kurs i MITT VALG Idrett. Respondenter forteller at MITT VALG Idrett har gitt dem konkrete verktøy for å skape økt trivsel blant barn og unge på trening, samt bidratt til økt bevissthet om egen trener- eller laglederrolle. Mange oppgir også at programmet har endret måten de håndterer konflikter på, og gitt verktøy som kan bidra til at færre slutter i klubben. Selv om mange kursdeltakere har tatt i bruk kompetansen i praksis, er det fortsatt potensial for økt anvendelse av ferdighetene på trening. Kunnskapen glemmes fort om den ikke testes i praksis.

MITT VALG Idrett har som mål å gi barn og unge økte sosiale og emosjonelle ferdigheter, løse konflikter der de oppstår og redusere frafall blant aktive. Funn i evalueringen indikerer høy trivsel og gode holdninger blant aktive barn og unge i de deltakende klubbene i Nordre Follo, både før og etter innføring av MITT VALG Idrett. Med få informanter, og noen år som har vært svært spesielle i norsk barne- og ungdomsidrett, er det ikke grunnlag i våre data til å vurdere hvorvidt MITT VALG Idrett har bidratt til økt trivsel og bedre holdninger blant aktive. Det er heller ikke tilstrekkelig datagrunnlag til å konkludere hvorvidt trenere og lagledere er blitt flinkere til å håndtere konflikter på trening, eller vurdere programmets betydning for aktivitet og frafall i klubbene. Svarene fra kursdeltakere og aktive, kombinert med funn om at mange trenere og lagledere har endret måten de gjennomfører treninger på, indikerer likevel at programmet har bidratt til økt trivsel blant aktive i noen lag og utøvergrupper.

MITT VALG Idrett har som mål å redusere debutalder for alkohol, samt redusere bruk av rusmidler, mobbing og psykiske lidelser blant ungdom. Det er en lang vei å gå fra et undervisningsprogram i barne- og ungdomsidrett, til endringer på disse områdene. Negativ utvikling innenfor selvrapportert bruk av rusmidler, mobbing og

psykiske lidelser gjennom ungdataundersøkelser er antakelig resultatet av ulike utfordringer langt utenfor rekkevidden av gode trenere og lagledere. Vår vurdering er at økte sosiale og emosjonelle ferdigheter blant trenere og lagledere kan ha bidratt til økt samhold og inkludering blant aktive utøvere på flere lag gjennom programperioden, men ikke i et omfang som er stort nok til å påvirke omfanget av utfordringer knyttet til rus, mobbing og psykiske lidelser på gruppenivå.

### Måloppnåelse av MITT VALG Idrett Nordre Follo

Målene for MITT VALG Idrett er ambisiøse og forutsetter langsiktig arbeid både i idrettsklubbene og i miljøene rundt. Følgeevalueringen viser at MITT VALG Idrett har lyktes i å skape engasjement og kunnskap om sosial og emosjonell læring blant nesten fem hundre trenere og lagledere, samt representanter fra styrer og administrasjon i idretten i Nordre Follo. Det er likevel muligheter for at trenere og lagledere i større grad tar kunnskap fra kurset i bruk på trening, slik at innsikt og konkrete verktøy kan komme flere aktive barn og unge til gode. Dette er en forutsetning for at programmet skal kunne bidra til økt trivsel og trygghet på trening, og på sikt også bidra til å redusere mobbing, psykiske plager og bruk av alkohol og andre rusmidler blant unge i idretten.

### Lærdommer

Rekruttering av trenere og lagledere er avgjørende for måloppnåelse i MITT VALG Idrett. Det er krevende for idrettsklubber som i stor grad driftes av frivillige å etablere tilstrekkelig forankring til å sikre god oppslutning om et ambisiøst undervisningsprogram. Fleksibilitet og endringsvilje hos instruktører og prosjektleder har vært et viktig suksesskriterium i tilretteleggingen for økt rekruttering.

Trenere og lagledere som har vært på kurs opplever innholdet som relevant og nyttig. En viktig hindring for at kunnskapen omsettes i praksis på trening, er at flere kursdeltakere er de eneste fra sin gruppe eller lag som har deltatt på kurs. For at MITT VALG Idrett skal kunne bidra til økt trivsel og trygghet på trening, må innholdet gjøres kjent for den samlede trener- og lagledergruppen. Bedre markedsføring av programmet, i tillegg til mer informasjon om innholdet i kurskvelden, vil kunne bidra til økt oppslutning. Dersom målene til MITT VALG Idrett skal nås, må sentrale prinsipper fra programmet bli en del av kulturen i klubbene i større grad enn hva som har vært tilfelle under programperioden i Nordre Follo. Dette er et langsiktig og omfattende arbeid.

Evalueringen viser at MITT VALG Idrett gir trenere og lagledere sosiale og emosjonelle ferdigheter som er et godt utgangspunkt for å skape trivsel og trygghet på trening. Endringer innenfor områder som bruk av alkohol og andre rusmidler, mobbing og psykiske lidelser blant ungdom krever endringer på alle arenaer som er sentrale for barn og unge. Gjennom å bygge en trygg og inkluderende klubbkultur, kan idretten gjøre sitt for å bidra til en slik endring.

# 1. MITT VALG Idrett og evalueringsoppdraget

MITT VALG Idrett er et internasjonalt Lions Quest undervisningsprogram med formål om å styrke sosiale og emosjonelle ferdigheter hos idrettens ansatte, trenere, lagledere og aktive. Målet med MITT VALG Idrett er at barn og unge skal oppleve trygghet, fellesskap, mestring og idrettsglede.

Nordre Follo var programkommune for MITT VALG Idrett i perioden 2019 til 2024. Oslo Economics har gjennomført en følgeevaluering av MITT VALG Idrett Nordre Follo, på oppdrag fra Stiftelsen Det Er Mitt Valg og Nordre Follo kommune. Denne sluttevalueringen er den tredje og siste målingen i følgeevalueringen, etter nullpunktmåling i 2021 og midtveisevaluering i 2023.

## 1.1 MITT VALG

Undervisningsprogrammet MITT VALG er et internasjonalt Lions Quest-program for utvikling av et godt læringsmiljø og læring av sosiale ferdigheter i hjem, barnehage, skole og idrettslag. Programmet er gjennomført i over 100 land og oversatt til 50 ulike språk (MITT VALG, 2024).

MITT VALG ønsker å bygge livsmestring og god psykisk helse blant barn og unge gjennom sosial og emosjonell læring (SEL). SEL-sirkelen identifiserer fem områder som utgjør den sosiale emosjonelle læringen og utviklingen alle barn må gjennom, og den er et sentralt verktøy for undervisningsprogrammet (se Figur 1-1):

- Selvbevissthet – gjenkjenne egne følelser like mye som egne styrker og utfordringer
- Selvregulering – kunne styre egne følelser og egen oppførsel for å nå egne mål
- Ansvarsfulle avgjørelser – gjøre etiske og konstruktive valg om egen oppførsel for seg selv og andre
- Relasjonsferdigheter – etablere og reparere relasjoner, samarbeide og håndtere konflikter på en konstruktiv måte
- Sosial bevissthet – vise forståelse og empati for andre

Figur 1-1: SEL-sirkelen



Kilde: Presentasjon MITT VALG Idrett

Forskning på MITT VALG i skolen har vist en positiv påvirkning på barn og unges sosiale og emosjonelle ferdigheter. Basert på en studie av MITT VALG Skole i ni ulike land finner Talvio et al. (2019) at selv en relativt kortvarig opplæring av læreres sosiale og emosjonelle ferdigheter er verdifull for lærernes kompetanse, og deres bruk av denne kompetansen. Videre finner Switzer (2016) at bruken av MITT VALG i ungdomsskolen fører til positive endringer i ungdommers impuls kontroll, følelsesregulering og sosiale ferdigheter. I en nyere studie av MITT VALG i flere norske skoler finner Talvio et al (2022) at programmet øker lærernes kompetanse i sosial og emosjonell læring, og at de fleste lærerne ønsker å benytte MITT VALG i sin undervisning også i etterkant av gjennomført program.

## 1.2 MITT VALG Idrett

MITT VALG Idrett er et undervisningsprogram som retter seg mot idrettens ansatte, trenere, lagledere og aktive. Målet med MITT VALG i idretten er at barn og unge skal oppleve trygghet, fellesskap, mestring og idrettsglede. Gjennom å bruke MITT VALG praktiserer trenere og lagledere både det sosiale og det sportslige på en god måte som bidrar til å nå idrettens eget mål om: «Flest mulig, lengst mulig.» (MITT VALG, u.d.). Styrking av sosiale og



emosjonelle ferdigheter blant idrettens ansatte, trenere, lagledere og aktive skal bidra til at:<sup>1</sup>

- Færre ungdommer slutter med organisert idrett i ungdomsskoletiden
- Konflikter som oppstår på idrettsarenaen løses der
- Konflikter som oppstår i skolen løses i samarbeid med skolen
- Ungdom utsetter alkoholdebuten til de er over 18 år
- Ungdom velger å ikke prøve prestasjonsfremmende midler, hasj eller andre rusmidler
- Færre opplever mobbing og krenkelseser
- Færre barn og unge opplever psykiske plager

Nordre Follo kommune var programkommune for tiltaket Mitt Valg – Gode Valg i Program for folkehelsearbeid i Akershus fylkeskommune<sup>2</sup> i perioden 2019 til 2024. Fem klubber i Nordre Follo deltok i programmet. Disse var Langhus IL Håndball, Langhus IL Alliansen, Ski IL Fotball, Oppegård IL og Siggerud IL.

### 1.2.1 Innhold i programmet

MITT VALG Idrett gir trenere, lagledere og ansatte tilbud om kurs og tilgang til et digitalt program som skal øke deres sosiale og emosjonelle kompetanse for å skape et godt sosialt miljø, fremme inkludering og håndtere medmenneskelige utfordringer i en klubb (Oppegård kommune, 2019). Verktøyene som trenere, lagledere og styret i klubbene lærer, skal bidra til sterkere teamfølelse, mer inkludering, bedre samarbeid, økt mestring, god konsentrasjon, flere relasjoner og vennskap og bedre idrettsprestasjoner (MITT VALG Idrett, 2021).

Ved oppstarten av MITT VALG Idrett undertegner deltakende klubber en samarbeidsavtale med MITT Valg-programmet. Avtalen er initiert av den lokale Lionsklubben og undertegnes av idrettsklubb, Lions og MITT VALG. Alle kurs har lokale Lionsklubber som samarbeidspartnere og økonomiske støttespillere. Deretter blir styret og/eller administrasjonen i klubben kontaktet av en MITT VALG-instruktør, som er sertifisert gjennom Lions Quest. Instruktøren er klubbens veileder og kursholder. Klubben og kursdeltakere får lisenser til det digitale pedagogiske programmet, som utdyper mer av teorien rundt kurset og samtidig fungerer som en aktivitetsbank med forslag til øvelser.

I tillegg til det digitale pedagogiske programmet, består startpakken i MITT VALG Idrett av et introduksjonskurs for styre og administrasjon og en kurskveld for trenere og lagledere i klubblokalet, eller annet egnet lokale. Kurskvelden for lagledere og trenere inneholder en gjennomgang av følgende temaer:

- Hvordan lede en gruppe barn og unge
- Hvordan skape et inkluderende idrettsmiljø
- Hvordan forebygge, håndtere og løse konflikter når de oppstår
- Hvordan legge opp treningen slik at alle blir inkludert

En typisk kurskveld presenteres i kapittel 3.3.1 og i Vedlegg A.

Etter gjennomført startpakke, og i løpet av programperioden, kan klubbene be om nye kurs for trenere og lagledere som ennå ikke har deltatt på kurs. Kursene blir ledet av en sertifisert MITT VALG-instruktør, og det er lagt opp til at 15-40 personer kan delta hver kurskveld.

Fra oppstarten av programmet høsten 2021 og ut 2022 bestod MITT VALG Idrett av to moduler for trenere og lagledere gjennomført over to kurskvelder. Modul 1 varte fire timer den første kurskvelden, mens modul 2 varte to timer og ble gjennomført andre kurskveld omtrent to måneder etter gjennomført modul 1. I 2023 ble de to modulene slått sammen til én kurskveld, på grunn av lavere oppslutning om kursene enn forventet, i tillegg til tilbakemeldinger fra klubbene.

### 1.2.2 Følgeevaluering av MITT VALG Idrett i Nordre Follo

Da MITT VALG Idrett startet opp i Nordre Follo i 2019, hadde programmet aldri før vært gjennomført i Norge. Oslo Economics fikk i oppdrag av Stiftelsen Det Er Mitt Valg og Nordre Follo kommune å gjennomføre en følgeevaluering av MITT VALG Idrett i Nordre Follo. Formålet med følgeevalueringen var å belyse effektene av programmet og vurdere måloppnåelse. I tillegg til dette, hadde følgeevalueringen som formål å bidra til læring underveis i gjennomføringen og gi løpende tilbakemeldinger til videreutvikling av programmet.

Følgeevalueringen foregikk i tidsrommet fra august 2021 til og med desember 2024. Den bestod av tre deler; nullpunktmåling, midtveisevaluering og

<sup>1</sup> Formålet med MITT VALG Idrett oppsummeres i prosjektbeskrivelsen i søknaden om tilskudd som del av Program for folkehelsearbeid i kommunene som ble innsendt i mars 2019 til tidligere Akershus fylkeskommune (Oppegård kommune, 2019).

<sup>2</sup> Akershus inngikk i Viken fylkeskommune fra 1. januar 2020 til 31. desember 2023. 1. januar 2024 ble Viken oppløst og Akershus fylkeskommune gjenopprettet.



sluttevaluering. Metode for og gjennomføring av følgeevalueringen er nærmere beskrevet i kapittel 2.

### 1.2.3 Utsettelse som følge av Covid-19, og betydning av pandemien

MITT VALG Idrett skulle etter planen ha startet opp i Nordre Follo vinteren 2020, med avslutning i 2023. I mars 2020 ble samfunnet i Norge stengt ned som følge av Covid-19-pandemien, som gjorde at all idrettsaktivitet ble satt på vent. Dette gjaldt også for gjennomføringen av undervisningsprogrammet.

Da MITT VALG Idrett startet opp i Nordre Follo høsten 2021, var den normale idrettshverdagen

fortsatt påvirket av restriksjoner iverksatt for å bekjempe viruset. Frem til våren 2022 var idretten enten underlagt restriksjoner, eller i ferd med å komme i gang igjen etter en lang periode med restriksjoner.<sup>3</sup>

Nedstengningene fikk innvirkning på implementeringen, resultatene og effektene av MITT VALG Idrett som måles og vurderes i denne følgeevalueringen. Utviklingen i indikatorer for resultater og effekter må derfor vurderes med forbehold. Dette gjelder særlig aktivitetstall for klubbene og resultater fra Ungdataundersøkelser.

---

<sup>3</sup> 1. februar 2022 ble det erklært at voksne, barn og unge kunne drive sine fritidsaktiviteter som normalt.

Smitteverntiltakene generelt i samfunnet ble opphevet 12. februar samme år.

## 2. Følgeevalueringens metode og sluttevalueringens informasjonsgrunnlag

Følgeevalueringen har tatt utgangspunkt i en virkningskjede som illustrerer sammenhengen mellom aktivitetene i MITT VALG Idrett og målsetningene for programmet. Gjennom nullpunktmåling, midtveis-evaluering og sluttevaluering har følgeevalueringen vurdert implementering, resultater og effekter av programmet gjennom programperioden basert på ulike informasjonskilder.

### 2.1 Programmets virkningskjede

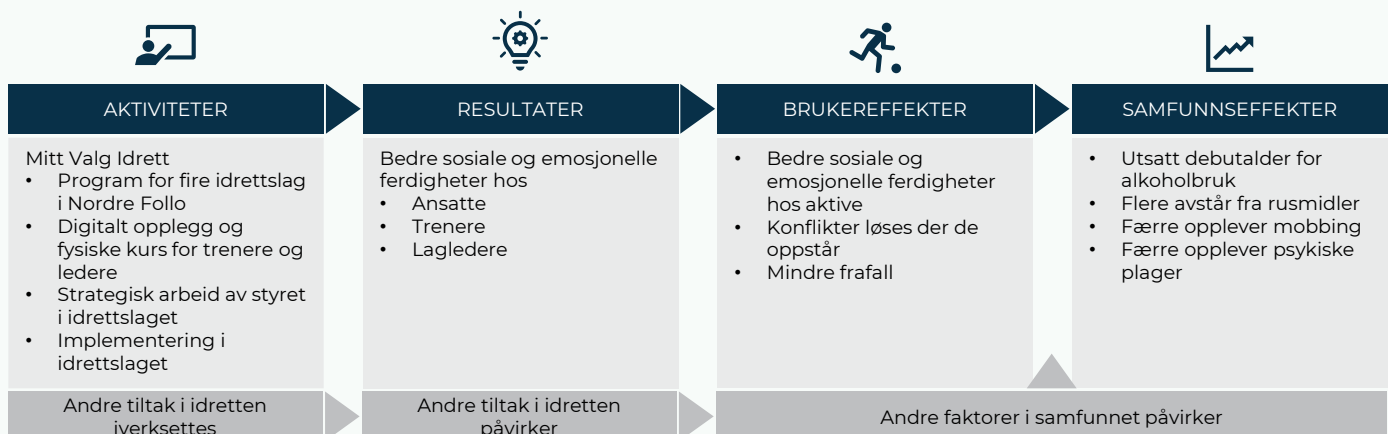
I Figur 2-1 har vi illustrert virkningskjeden for MITT VALG Idrett. Virkningskjeden viser sammenhengen mellom aktivitetene i programmet og de ønskede resultatene og effektene, basert på programmets overordnede mål om å styrke sosiale og emosjonelle ferdigheter blant idrettens ansatte, trenere, lagledere og aktive (se kapittel 1.2). Virkningskjeden er delt inn i aktiviteter, resultater, brukereffekter og samfunnseffekter.

Hvert av leddene i virkningskjeden bygger på hverandre, som vist gjennom piler fra venstre til høyre. Gjennom aktivitetene i programmet skal MITT VALG Idrett bidra til bedret sosiale og emosjonelle ferdigheter hos ansatte, trenere og lagledere i henhold til programmets mål. Dette er

programmets *resultater*. Oppnåelse av disse resultatene forventes å bidra til bedre sosiale og emosjonelle ferdigheter hos de aktive, bedre konflikthåndtering, samt mindre frafall i idretten. Dette er *brukereffektene*. Resultater og brukereffekter forventes videre å bidra til redusert bruk av rusmidler og bedre psykisk helse blant ungdom generelt. Dette er *ønskede samfunnseffekter* av programmet.

Det er krevende å identifisere årsakssammenhenger mellom tiltaket MITT VALG Idrett og de ønskede tilstandene uttrykt gjennom de definerte målene, fordi tilstandene i stor grad påvirkes av en rekke eksterne faktorer. Hvorvidt aktive velger å slutte med idrett eller ikke, vil ikke kun være avhengig av graden av sosiale og emosjonelle ferdigheter hos trenere og lagledere, men blant annet påvirkes av trender og hva venner gjør. Videre kan nedstengningen av samfunnet som følge av Covid-19-pandemien, som til dels inntraff parallelt med implementeringen av programmet, være en faktor som har påvirket ungdoms psykiske helse. Den faktiske betydningen av MITT VALG Idrett på ønskede bruker- og samfunnseffekter er ikke mulig å isolere gjennom vår evaluering. De ønskede bruker- og samfunnseffektene vil være et eventuelt resultat av en langsiktig endring og påvirkning. Vår vurdering er likevel at følgeevalueringen kan belyse en sammenheng mellom MITT VALG Idrett og målområdene som inngår i resultater, brukereffekter og samfunnseffekter av programmet.

Figur 2-1: Programmets virkningskjede



Illustrasjon: Oslo Economics

## 2.2 Leveranser i oppdraget

Følgeevalueringen har bestått av en nullpunkt-måling, en midtveiseevaluering og en slutt-evaluering, som samlet dokumenterer og vurderer aktiviteter, resultater, brukereffekter og samfunns-effekter av programmet MITT VALG Idrett i Nordre Follo.

Evalueringen har foregått over en lang periode, med nokså begrenset ressursramme. Evalueringen er derfor i hovedsak basert på eksisterende informasjonsgrunnlag, supplert med innhenting av informasjon knyttet til gjennomføring av programmet. Det har ikke vært ressurser til å gjøre omfattende analyser ut over dette.

### Nullpunktmåling

Nullpunktmålingen beskrev situasjonen i idretten i Nordre Follo før igangsettelse av MITT VALG Idrett. Den tok for seg parametere som trivsel og holdninger blant aktive på trening, konflikt-håndtering, frafall, debutalder for alkoholbruk, bruk av rusmidler, utbredelse av mobbing og psykiske plager i forkant av oppstarten av MITT VALG Idrett, som utgangspunkt for senere vurderinger av resultater og bruker- og samfunns-effekter. Null-punktmålingen ble gjennomført høsten 2021 og ferdigstilt i desember 2021.

Informasjonsgrunnlaget for nullpunktmålingen var aktivitetstall fra klubbene som deltok i MITT VALG Idrett i Nordre Follo, Ungdata-tall for Nordre Follo, samt resultater fra spørreundersøkelse til aktive og intervjuer med styret og/eller administrasjonen i hver av de deltakende klubbene.

### Midtveiseevaluering

Midtveiseevalueringen beskrev foreløpig status for ønskede resultater og effekter av MITT VALG Idrett. Den oppsummerte blant annet kursdeltakeres vurdering av nytten av kurset, den praktiske betydningen av kurset på trening, samt program-mets betydning for å redusere frafall blant aktive. Midtveiseevalueringen ble ferdigstilt i september 2023.

Informasjonsgrunnlaget for midtveiseevalueringen var en digital spørreundersøkelse distribuert til kursdeltakere etter gjennomført kurs, samt dybde-intervjuer av et utvalg lagledere og trenere som hadde deltatt på kurs. Midtveiseevalueringen inneholdt også oppdatering av aktivitetstall.

## Sluttevaluering

Sluttevalueringen i denne rapporten beskriver og vurderer resultater og bruker- og samfunns-effekter av MITT VALG Idrett samlet over programperioden. Sluttevalueringen dekker alle temaer som ble dekket i nullpunktmålingen og i midtveise-evalueringen, og beskriver resultater ved avslutning av programmet. I tillegg vurderer den utvikling i sentrale indikatorer over tid og vurderer den samlede måloppnåelsen av programmet.

Sluttevalueringen er basert på det samlede informasjonsgrunnlaget fra nullpunktmålingen og midtveiseevalueringen, supplert med nye aktivitetstall fra klubbene og oppdaterte Ungdata-tall, i tillegg til resultater fra en ny runde med intervjuer og spørreundersøkelse blant lagledere og trenere som har gjennomført kurs etter midtveise-evalueringen. I tillegg er det gjennomført en spørreundersøkelse til de aktive i klubbene som har en trener eller en lagleder som har vært på kurs i MITT VALG Idrett i løpet av programperioden.

## 2.3 Informasjonsgrunnlag for sluttevalueringen

Følgende informasjonskilder ligger til grunn for sluttevalueringen:

- Løpende spørreundersøkelser til kursdeltakere
- Intervjuer med representanter for kurs-deltakere
- Spørreundersøkelse til aktive i klubbene
- Aktivitetstall<sup>4</sup>
- Ungdata-tall

### 2.3.1 Løpende spørreundersøkelser til kursdeltakere

Gjennom hele programperioden fikk kurs-deltakerne tilsendt spørreundersøkelsen i etterkant av gjennomført kurskveld. Undersøkelsen tok utgangspunkt i virkningskjeden og hadde til hensikt å kartlegge kursdeltakernes oppfatning av nytten av kurset, praktisk anvendelse av ferdig-hetene og kompetansen, samt refleksjoner rundt egen rolle og motivasjon i etterkant av kurset. Spørreundersøkelsen inkluderte også spørsmål knyttet til kursdeltakernes oppfatning av hvordan MITT VALG Idrett har påvirket miljøet i klubben, hvordan programmet påvirker utøvere og trenings-gruppe, samt deres vurdering av programmets betydning for å redusere frafall. Prosjektleder og

---

<sup>4</sup> Aktivitetstall viser tall på alle betalende medlemmer som deltar regelmessig i idrettslagets ordinære trenings-aktivitet, eller representerer idrettslag i konkurranser

instruktør i MITT VALG Idrett kvalitetssikret undersøkelsen i forkant av utsendelse.

I sluttevalueringen presenterer vi i hovedsak svar fra spørreundersøkelsen samlet for hele programperioden. I tilfeller der svarene er endret over tid, presenterer og kommenterer vi utvikling gjennom perioden.

## Distribusjon og oppslutning

Spørreundersøkelsen ble designet i programvaren Questback. Oppslutningen om spørreundersøkelsen var lav gjennom programperioden. For å øke responsraten ble det iverksatt ulike tiltak underveis. Høsten 2023 sendte vi ut en oppsamlingsundersøkelse for alle deltakere som hadde vært på kurs høsten 2022 eller våren 2023 og ikke svart på spørreundersøkelsen. I undersøkelsen stilte vi innledningsvis spørsmål om hvorvidt mottakeren allerede hadde svart på undersøkelsen. Dersom svaret var ja, ble respondenten sendt til avslutningen av undersøkelsen slik at vedkommende slapp å gjennomføre undersøkelsen på nytt, og vi unngikk dobbelttelling av svar.

Fra og med høsten 2023 besluttet vi, i samråd med prosjektleder, å gå over til at spørreundersøkelsen skulle distribueres via en QR-kode og gjennomføres på slutten av kursvelden istedenfor å bli sendt ut om lag to måneder etterpå. Noen av spørsmålene i undersøkelsen måtte tilpasses noe som følge av dette. Eksempelvis snudde vi spørsmål om hvordan deltakerne hadde brukt lærdommer fra kurset til hvordan de trodde de ville bruke lærdommene i fremtiden. En ulempe ved å gå over til å distribuere undersøkelsen via en QR-kode på slutten av kursvelden var at vi ikke lenger fikk muligheten til å fange opp hvorvidt kurset hadde gitt deltakerne lærdommer som «festet seg», som var en forutsetning for å kunne bidra til økt sosial og emosjonell kompetanse blant trenere, lagledere og aktive også på lengre sikt. Vi vurderte likevel at nytten av økt responsrate veide opp for denne ulempen.

Totalt svarte 95 av i alt 487 kursdeltakere på undersøkelsen. Antallet tilsvarer en responsrate på om lag 20 prosent. Responsraten økte betraktelig etter midtveisevalueringen, fra 9 prosent til 25 prosent (Figur 2-2). Dette tyder på at den endrede innretningen for utsending av spørreundersøkelsen var vellykket. Vi vurderer at svarprosenten for programperioden totalt sett er tilfredsstillende, selv om den er for lav til å gi oss et representativt bilde av alle kursdeltakere.

## Endringer i innholdet i undersøkelsen

Endring i distribusjon av undersøkelsen innebar at vi snudde spørsmål fra å være bakoverskuende («I hvilken grad har du tatt i bruk ...») til å være framoverskuende («I hvilken grad tror du at du kommer til å ta i bruk ...»). Totalt har 45 prosent av respondentene svart på spørsmål bakover i tid, og 55 prosent fremover i tid. Hvilke spørsmål dette gjelder er presisert løpende i figurene.

På bakgrunn av innspill fra styringsgruppa, la vi fra og med januar 2024 inn noen nye spørsmål i undersøkelsen. Spørsmålene omhandlet respondentenes oppfatning av kursets påvirkning på ferdighetene og kompetansen til andre trenere og lagledere i klubben og det samlede miljøet i klubben.

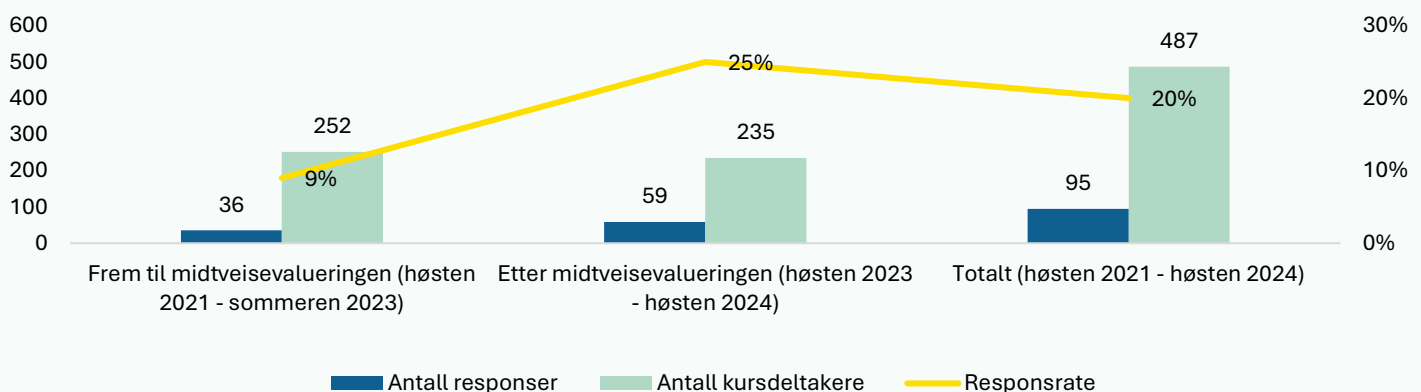
## Bakgrunnsinformasjon om respondenter

79 prosent av respondentene i spørreundersøkelsen var trenere, mens 15 prosent var lagledere (Figur 2-3). Det var en overvekt av trenere/lagledere for fotballag (58 prosent), etterfulgt av håndballag (21 prosent) (Figur 2-4). Videre var det en overvekt av trenere/lagledere for aktive som går i 1.-5. klasse (68 prosent) (Figur 2-5). For å ivareta personvernet til respondentene, presenterer vi ikke informasjon på klubbnivå.

### 2.3.2 Intervjuer med kursdeltakere

I forbindelse med sluttevalueringen intervjuet vi kursdeltakere fra tre av de fem klubbene som deltok i MITT VALG Idrett i Nordre Follo under programperioden; Ski IL Alliansen, Oppegård IL og

Figur 2-2: Antall respondenter på spørreundersøkelsen og responsrate



Siggerud IL. Kontaktpersonene fra hver klubb bistod oss i å invitere tidligere kursdeltakere til å delta på intervju. Totalt intervjuet vi åtte personer, fordelt på tre gruppeintervjuer.

Temaer for intervjuene var kursdeltakernes opplevelse av kurset, deres bruk av lærdommer fra kurset i treningshverdagen, vurdering av hvorvidt MITT VALG Idrett har påvirket deres utøvere og treningsgruppe, samt hvordan klubbens deltakelse i MITT VALG Idrett har påvirket miljøet i klubben.

Intervjuene foregikk 6. og 7. mai 2024, og ble gjennomført som semistrukturerte intervjuer. Dette innebar at vi baserte intervjuene på en intervju-guide med overordnede tema og spørsmål. For å tilrettelegge for at informantene skulle kunne snakke fritt, var vi fleksible på spørsmålenes rekkefølge. Vi hoppet også over eventuelle spørsmål som ikke var relevante for informantene.

### 2.3.3 Spørreundersøkelse til aktive

I forbindelse med sluttevalueringen gjennomførte vi en spørreundersøkelse til aktive, rettet mot alle som hadde en trener eller lagleder som hadde deltatt på kurs i MITT VALG Idrett i løpet av programperioden. Undersøkelsen ble distribuert til de foresatte til aktive i 6.-10. klasse, altså aktive mellom 11 og 15 år. Denne avgrensningen ble gjort for å sikre at svarene i så stor grad som mulig kunne ses i sammenheng med Ungdata-tall for ungdomsskoleelever. Den øvre grensen ble satt til 10. klasse fordi vi vet at mange slutter med organisert idrett i løpet av ungdomsskolen, og vi ønsket å fange opp

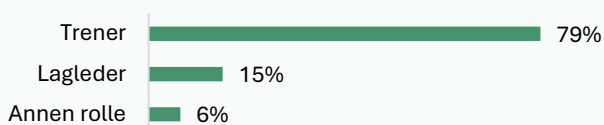
trenerens betydning for en bredde av aktive ungdommer.

### Innhold

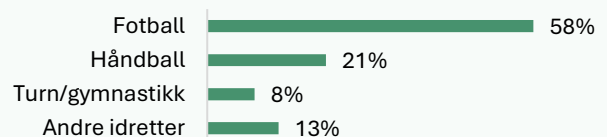
Spørreundersøkelsen hadde til hensikt å få innblikk i de aktives opplevelse av egne sosiale og emosjonelle ferdigheter mot slutten av programperioden, etter at trener eller lagleder hadde deltatt på kurs. Utformingen av undersøkelsen var lik som undersøkelsen i nullpunktmålingen i 2021, og inkluderte spørsmål knyttet til de aktives vurderinger av treneren, trivsel på trening, hvordan de opplever seg selv på trening, samt hvorvidt de vurderer å slutte på idretten de går på. I motsetning til den første spørreundersøkelsen, ble denne kun distribuert til aktive som har en trener eller lagleder som hadde deltatt på kurs i MITT VALG Idrett i løpet av programperioden.

Da vi utformet spørsmålene i spørreundersøkelsen i 2021, tok vi utgangspunkt i det planlagte innholdet for MITT VALG Idrett. Spørsmålene omhandlet de aktives vurdering av treneren, med mål om å fange opp hvorvidt eventuelt bedre sosiale og emosjonelle ferdigheter blant trenere og lagledere fører til bedre sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse hos aktive. For å fange opp temaer knyttet til sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse tok vi utgangspunkt i masteroppgaven «Elevs vurdering av egen sosial kompetanse i skolen - en innholdsmessig og empirisk validering av Skoledialogens instrument for bruk i MITT VALG» av Stig Reinholt Jensen (2015). Både prosjektleder og instruktør i MITT VALG Idrett

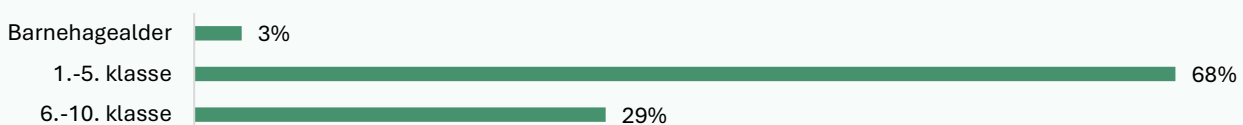
Figur 2-3: Respondentenes rolle i klubben (N=94)



Figur 2-4: Idrett som respondentene var trenere/lagledere for (N=95)



Figur 2-5: Aldersgruppe som respondentene var trenere/lagledere for (N=91)



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett gjennomført av Oslo Economics

kvalitetssikret undersøkelsen i forkant av utsendelse.

For å sikre at aktive ikke svarte på undersøkelsen flere ganger, spesifiserte vi følgende: «Du har fått lenke til denne undersøkelsen fra én av trenerne dine. Det er denne treneren disse spørsmålene handler om. Hvis du har fått lenke til undersøkelsen fra flere enn én av trenerne dine, handler spørsmålene om den treneren du kjenner best».

### Distribusjon og oppslutning

Undersøkelsen ble designet i programvaren Questback og ble distribuert til de aktives foresatte gjennom styret og/eller administrasjonen i klubbene. Styret og/eller administrasjonen distribuerte i all hovedsak undersøkelsen via Spond eller tilsvarende kommunikasjonskanaler. Vi vurderte at distribusjon via klubbene var det mest hensiktsmessige med tanke på personvern, da barn og unge som er 15 år og yngre ikke kan samtykke til deltakelse og medfølgende behandling av personopplysninger på egenhånd (NSD, u.d.). De foresatte ble bedt om å enten gjennomføre undersøkelsen sammen med sitt barn, eller videresende lenken til undersøkelsen til sitt barn.

Fire av fem klubber distribuerte spørreundersøkelsen til foresatte i månedsskiftet april/mai 2024 med svarfrist i august 2024. Vi hadde noe kontakt med klubbene underveis fra utsending til endelig svarfrist. Omtrent halvveis i perioden ba vi klubbene sende ut en purring til de foresatte.

Totalt var det 43 aktive som besvarte undersøkelsen. Vi har ikke tilgang til statistikk over antall barn og unge mellom 11 og 15 år som har en trener eller lagleder som deltok på kurs i MITT VALG Idrett. For å anslå responsraten tok vi utgangspunkt i resultater fra spørreundersøkelsen. Vi vet at omtrent én tredjedel av respondentene er trenere og lagledere for aktive i 6.-10.-klasse. Dersom vi antar at dette er representativt også for øvrige kursdeltakere, kan vi anslå at omtrent 160 av totalt 487 kursdeltakere er trenere eller lagledere for barn og unge i denne aldersgruppen. Videre antar vi, basert på resultater fra midtveiseevalueringen<sup>5</sup>, at halvparten av kursdeltakerne har sluttet som trenere eller lagledere. Av de gjenværende antar vi at én tredjedel er trener eller lagleder for et lag der også andre trenere eller lagledere har deltatt i kurset. Etter dette regnestykket sitter vi igjen med 54 kursdeltakere som fortsatt er trenere eller lagledere for barn og unge i aldersgruppen 6.-10. klasse. Forutsatt at hver av dem er trener eller

lagleder for et lag med 10 barn og unge, så kommer vi frem til at omtrent 540 barn og unge mellom 11 og 15 år har en trener eller lagleder som har deltatt på kurs i løpet av perioden. Dette anslaget tilsier at responsraten på undersøkelsen er på om lag 8 prosent. Den lave responsraten gjør at vi må være varsomme i tolkningen av svarene.

Det var 152 ufullførte svar på spørreundersøkelsen. Vi er usikre på hva som er årsaken til dette. En mulig årsak kan være at mange overså at de helt til sist i undersøkelsen måtte trykke «Send inn». En annen årsak kan være at aktive opplevde undersøkelsen som for lang eller for vanskelig, eller at de ikke var interesserte i å gjennomføre den likevel. I tilfeller der foresatte først selv åpnet undersøkelsen, før de videresendte til den aktive, kan dette ha blitt registrert som et ufullført svar.

### Bakgrunnsinformasjon om respondenter

Respondentene blant de aktive er ujevnt fordelt mellom årskullene 2009 til 2012, med en tydelig hovedvekt av personer født i 2011. To av tre respondenter svarte på spørreundersøkelsen sammen med en av sine foresatte. For å ivareta personvernet til respondentene, unnlot vi å spørre hvilke klubber de representerer og hvilken idrett de deltar i.

#### 2.3.4 Aktivitetstall

Vi har innhentet aktivitetstall per klubb og idrettsgren fra rådgiver Idrett og friluftsliv i Nordre Follo kommune for årene 2018 til 2023. Merk at aktivitetstall viser antall aktive medlemmer og derfor kan avvike fra medlemstall.

#### 2.3.5 Ungdata-tall

Ungdata er lokale barn- og ungdomsundersøkelser der skoleelever over hele landet svarer på spørsmål om hvordan de har det og hva de driver med på fritiden (Ungdata, u.d.). Vi har benyttet siste tilgjengelige Ungdata-tall for ungdomsskolen og videregående skole for Nordre Follo, som er fra 2022. Vi ser disse tallene opp mot tall for ungdomstrinnet fra 2018 og videregående opplæring fra 2019, som er forrige Ungdata-undersøkelser i kommunen. Ungdata-tallene benyttes for å belyse status for områdene for samfunnseffekter i virkningskjeden: debutalder for alkoholbruk, bruk av rusmidler, mobbing og psykiske plager. Vi har basert oss på en beskrivelse av variablene i spørreskjemaet for å vurdere hvilke spørsmål som har vært mest relevante å bruke i evalueringen (Frøyland, 2017).

<sup>5</sup> I midtveiseevalueringen oppga drøyt halvparten av respondentene at de planla å fortsette som trener/lagleder

i enten mindre enn ett år eller i 1-2 år (Oslo Economics, 2023).

## 3. Gjennomføringen av MITT VALG Idrett i Nordre Follo

*MITT VALG Idrett ble gjennomført i fem klubber i Nordre Follo. Totalt deltok 487 trenere, lagledere og representanter fra styret og administrasjonen på kurs i undervisningsprogrammet gjennom programperioden. Gjennomføringen av MITT VALG Idrett var en kontinuerlig læringsprosess, der erfaringer opparbeidet underveis i perioden ledet til justeringer og tilpasninger av programmet.*

MITT VALG Idrett i Nordre Follo pågikk i tre og et halvt år. Undervisningsprogrammet skulle opprinnelig ha startet i 2020, men oppstarten ble utsatt til høsten 2021 som følge av nedstengning i forbindelse med Covid-19-pandemien. Fem klubber inngikk forpliktende kontrakter om deltakelse i programmet: Langhus IL, Langhus IL Alliansen (AIL), Ski IL Alliansen, Oppegård IL og Siggerud IL. Da programmet ble avsluttet høsten 2024 hadde totalt 487 trenere, lagledere og representanter fra styret og administrasjonen i disse klubbene deltatt på kurs.

### 3.1 Programmets struktur

Implementeringen av MITT VALG Idrett ble påvirket av gjentakende forsinkelser av programmet som følge av Covid-19. Frem til våren 2022 var idretten enten underlagt restriksjoner, eller så vidt i gang etter en lang periode med restriksjoner.<sup>6</sup> Da MITT VALG Idrett startet opp høsten 2021, var det utfordrende å engasjere og motivere klubbene, trenere og lagledere til å slutte opp om undervisningsprogrammet.

Underveis i programperioden støtte både klubbene og prosjektleder på utfordringer. Erfaringer og lærdommer opparbeidet gjennom perioden førte til flere endringer i programmets struktur, blant annet i gjennomføring av kurskvelder.

#### Endring i kursets innhold og varighet

MITT VALG Idrett bygger på tilsvarende program for skole og barnehage. I praksis viste det seg at modellen for idrettsprogrammet måtte endres og

tilpasses, fordi idrettsklubber i stor grad er basert på frivillighet.

Fra oppstarten høsten 2021 og ut 2022 bestod undervisningsprogrammet av to moduler. Modul 1 varte i fire timer og ble gjennomført første kurskveld, mens modul 2 varte to timer under andre kurskveld, som ble gjennomført omtrent to måneder senere. På bakgrunn av lavere oppslutning om kursene enn forventet, tilbakemeldinger fra klubbene, og samlede erfaringer med gjennomføring av MITT VALG Idrett, ble modulene fra 2023 slått sammen til én kurskveld.

Sammenslåingen av modulen innebar at innholdet ble kortet noe ned. I et intervju i forbindelse med avslutning av programmet fortalte prosjektleder og instruktører at denne endringen ikke gikk på bekostning av faglig kvalitet, men heller bidro til en allerede ønsket spissing og konkretisering av innholdet. En negativ konsekvens som ble trukket frem var imidlertid at kursdeltakerne mistet oppfølgingen som lå i andre kurskveld, og dermed også muligheten dette ga til å bygge kultur i klubbene. Lav oppslutning om modul 2 tyder imidlertid på at ønsket om kulturbygging gjennom oppfølging over tid i liten grad ble realisert i praksis.

Kursholdere og prosjektleder fortalte også at innhold knyttet til konflikthåndtering ble tonet noe ned underveis i programperioden, og at kurskvelden i større grad viet oppmerksomhet til hvordan MITT VALG Idrett kan forebygge at konflikter oppstår. En annen justering i kursinnholdet omhandlet bruk av en film som illustrerer ei jente som føler seg ensom. Filmen gjorde et poeng ut av at treneren kan være den ene voksne som utgjør en forskjell for jenta. Etter tilbakemeldinger fra kursdeltakere om at budskapet opplevdes for tungt for kurskveldens format, ble filmen tatt ut.

I kapittel 3.3.1 beskrives innholdet i kurskvelden etter sammenslåingen av modul 1 og 2 fra januar 2023.

#### Innføring av praksismodul

Til tross for at trenere og lagledere opplevde innholdet i kurset som nyttig, viste det seg underveis i programperioden at det ikke alltid var tydelig hvordan kunnskapen fra kurset kunne anvendes i

<sup>6</sup> 1. februar 2022 ble det erklært at voksne, barn og unge kunne drive sine fritidsaktiviteter som normalt, og

smitteverntiltakene generelt i samfunnet ble opphevet 12. februar samme år.



praksis. På bakgrunn av dette etterlyste klubbene en oppfølgingsmodul med praktisk veiledning. I 2023 inngikk klubbene og prosjektleder og instruktør i MITT VALG Idrett et tett samarbeid for å innrette en praksismodul som kunne tilpasses de ulike idrettsgrenene i hver enkelt klubb.

Forskjeller mellom idrettsgrener og organisering av de ulike klubbene gjorde det vanskelig å innrette modulen så den passet for alle. For eksempel hadde ikke alle klubbene ansatt trenerveiledere eller sportslige koordinatører. Det ble omsider bestemt at en typisk praksismodul skulle være om lag 2,5 timer og bestå av tre deler; en teoridel, en praksisdel i hall eller på bane med aktive, samt en refleksjonsdel. Innholdet skulle ha base i MITT VALG-pedagogikken.

For å sikre god oppfølging og forankring av MITT VALG Idrett i klubbene, ønsket prosjektleder og instruktør bred deltakelse i praksismodulen. Det ble anbefalt at både styremedlemmer, ansatte i administrasjonen, trenerveiledere, hovedtrenere, sportslige koordinatører, trenere, lagledere og særlig engasjerte personer deltok i praksismodulen, uavhengig av om de hadde deltatt på en kurskveld eller ikke.

I 2024 ble det gjennomført en praksismodul i hver av klubbene Oppegård IL, Ski IL og Siggerud IL. Praksismodulen var skreddersydd den enkelte klubb og gren. I kapittel 3.3.2 beskriver vi hvordan praksismodulen ble gjennomført i hver av klubbene.

### Kurskvelder for unge trenere

I forbindelse med midtveisevalueringen fortalte prosjektleder i MITT VALG Idrett at det skulle satses på kursing av unge trenere i tiden fremover, basert på instruktørens erfaring med at stor aldersspredning blant kursdeltakere ikke fungerte så godt. Etter midtveisevalueringen ble det gjennomført to kurskvelder for unge trenere, fra 14 til 18 år. Kursene for unge trenere ble holdt på tvers av klubber og idrettsgrener, for å sikre nok deltakere. Kursholderne gjorde noen tilpasninger til denne målgruppen, for å ivareta ungdommens modenhet og trygghet. Kurskvelden varte en halvtime kortere enn den ordinære kurskvelden og ble delt opp i kortere sekvenser. Kursholderne brukte et enklere språk og åpnet i større grad for spørsmål underveis, enn på kurskveldene for de voksne trenerne og laglederne.

### Involvering av foreldre

I den opprinnelige søknaden om tilskudd fra Program for folkehelsearbeid i kommunene (2019) stod det at MITT VALG Idrett også skulle bidra til å øke foreldres sosiale og emosjonelle kompetanse.

Videre skulle bedre sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse blant idrettens ansatte, trenere, lagledere, foreldre og aktive føre til økt skole-, idrett- og foreldresamarbeid. I oppstarten av programmet var det lav oppslutning på foreldremøter, og det ble viet lite oppmerksomhet til samarbeid mellom trenere, lagledere og foreldre i kursgjennomføringen. I nullpunktmålingen besluttet vi derfor å ta ut virkninger som omhandlet foreldres sosiale og emosjonelle kompetanse, i tillegg til skole-, idrett- og foreldresamarbeid i virkningskjeden og i evalueringen av programmet MITT VALG Idrett.

I forbindelse med midtveisevalueringen formidlet kursdeltakerne at det hadde vært nyttig om foreldrene ble mer inkludert i kursgjennomføringen. Formålet med dette var å skape bevissthet om deres ansvar og rolle i barn og unges deltakelse i idrett, samt å bidra til at de i større grad spilte på lag med trenere og lagledere. Videre ønsket kursdeltakerne at foreldre skulle få informasjon som økte deres forståelse for hva trenerrollen innebærer, slik at foreldrene fikk mer realistiske forventninger om hva trenere som bidrar på frivillig basis kan levere.

Under utarbeidelsen av praksismodulen ble det vurdert å involvere foreldre, men dette ble ikke gjort i praksis. MITT VALG Idrett har hatt en digital foreldreportal på sine hjemmesider som er tilgjengelig for alle, og som idrettslagene er orienterte om (Nordre Follo kommune, 2024; MITT VALG, 2024).

## 3.2 Administrasjon og kommunikasjon

Nordre Follo kommune var programkommune for tiltaket Mitt Valg – Gode Valg i Program for folkehelsearbeid i tidligere Akershus fylkeskommune. Stiftelsen MITT VALG Idrett hadde ansvaret for prosjektledelsen, inntil en ekstern prosjektleder ble ansatt i desember 2020. Prosjektleder hadde ansvar for å planlegge og koordinere kurskveldene, og samarbeidet med en representant fra Lions om det praktiske rundt gjennomføring av kurskvelden. Det ble ansatt en ny prosjektleder for MITT VALG Idrett fra januar 2023 (Nordre Follo kommune, 2024).

Det var kommunen som søkte om og fikk tildelt tilskudd fra fylkeskommunen. Kommunen var derfor også eier av tiltaket, og hadde ansvar for å rapportere til fylkeskommunen. Kommunen hadde i tillegg ansvar for intern forankring, og innkalling av styringsgruppemøter hvert halvår. Styringsgruppe for MITT VALG Idrett bestod av flere

kommunalt ansatte, i tillegg til prosjektleder og representanter fra Lions. I praksis fungerte styringsgruppemøtene som en arena for statusoppdatering, informasjonsutveksling, innspill og refleksjon.

Klubbene hadde et kontraktsfestet ansvar for å sikre at styrene, trenere og lagledere deltok på opplæringen i MITT VALG Idrett. Videre var de forpliktet til å bruke MITT VALG Idrett regelmessig og systematisk i kontraktsperioden, gi løpende informasjon om prosjektet i alle klubbens informasjonskanaler, bidra aktivt i informasjonsinnhentingen for følgeevalueringen, og å følge opp trenere og lagledere som deltok på kurs.

### Kommunikasjon mellom prosjektleder og klubbene

Prosjektleder hadde jevnlig kontakt med kontaktpersonene for klubbene. Kontaktpersonene var i all hovedsak administrativt ansatte, med unntak av én av klubbene der styreleder var kontaktperson. Det var lite utskiftning av kontaktpersoner i klubbene underveis i programperioden.

Kontakten mellom prosjektleder og kontaktpersonene bestod blant annet av jevnlig arbeidsgruppemøter, hvor kontaktpersonene ga innspill til innretningen av kurskveldene. Møtene bidro til god kommunikasjon mellom prosjektleder og klubbene, i tillegg til erfaringsdeling mellom kontaktpersonene knyttet til implementeringen av MITT VALG Idrett. Etter ønske fra klubbene, ble møtehyppigheten redusert etter 1. januar 2023. Utenom møtene foregikk kommunikasjonen mellom prosjektleder og kontaktpersonene i all hovedsak over telefon og e-post.

I midtveiseevalueringen skrev vi at prosjektleder skulle inngå en dialog med klubbene om muligheten for å oppnevne en ansvarlig person for oppfølgingen av MITT VALG Idrett i hver av klubbene. Dette kunne for eksempel være en treningsveileder, en person med ansvar for det sosiale i idrettslagene eller andre personer med et engasjement for klubben. Dette er gjort i én klubb, men har ikke opplevdes nødvendig i de andre klubbene.

### Fastsettelse av kursdatoer

Tidligere i programperioden var det ikke alltid at oppsatte kursdatoer passet for idrettsgrenene som skulle delta, fordi det var lagt til en ukedag eller sesong som var vanskelig for trenere og lagledere å få til. Dette bidro til å gjøre det vanskelig å rekruttere deltakere til kurskvelder (Nordre Follo kommune, 2023; 2024). Som en løsning på dette ble det våren 2023 opprettet en dialog mellom prosjektleder og klubbene knyttet til koordinering

av kursdatoer. I den videre fastsettelsen av datoer ble det bestemt at prosjektleder skulle ta hensyn til hvilken ukedag som var mest gunstig for idrettsgrenene og dermed legge til rette for økt rekruttering til kurs. Dialogen om fastsetting av kursdatoer og -tidspunkter etter våren 2023 var god og ble gjort i god tid før kurskvelden. Det var få avlyste kurskvelder, men fordi det var utfordrende å få nok påmeldte, ble enkelte kurskvelder utsatt til senere tidspunkt.

### Invitasjon til kurs

I starten av programperioden var det prosjektleder i MITT VALG Idrett som inviterte deltakere til kurs. Senere fikk kontaktpersonene i klubbene ansvar for å motivere, inspirere og invitere trenere og lagledere til kursene. Ifølge prosjektleder og instruktører i MITT VALG Idrett bidro endringen til at klubbene fikk et større eierskap til MITT VALG Idrett, i tillegg til at invitasjonene i større grad ble spisset og tilpasset målgruppen i den enkelte klubben.

### Utsettelse av programperioden

På grunn av høy etterspørsel etter kurs, ble det høsten 2023 besluttet å utsette den planlagte avslutningen av MITT VALG Idrett i Nordre Follo, fra vår 2024 til i løpet av høsten 2024. Klubbene mente at det ville være gunstig å ha noen kurs høsten 2024, da alle klubbene hadde nye trenere som burde få kurs i forbindelse med oppstart av sesongen.

## 3.3 Programmets innhold

Hovedaktiviteten i MITT VALG Idrett i Nordre Follo var kurskvelder for trenere og lagledere i klubbene som deltok. Ved oppstarten av programmet i 2021 deltok styret og administrasjonen i klubbene på et introduksjonskurs. Dette varte 3,5 timer, og var nesten identisk med den tidligere modul 1 av kurset. I tillegg ble det gjennomført en praksis-modul i tre av klubbene, der én av disse klubbene opprettet et samarbeid med en barneskole bygget på MITT VALG-metodikken.

I det videre presenterer vi innholdet i en typisk kurskveld og praksismodulen.

### 3.3.1 Kurskvelden

En kurskveld i MITT VALG Idrett varte i fire timer.<sup>7</sup> Kurset var interaktivt og la opp til at deltakerne deltok og var aktive, i stedet for å ta imot forelesning. Målet med kurskvelden var at deltakerne gjennom erfaring skulle lære hvordan de bygget et trygt og inkluderende miljø for alle. Kurskvelden kunne deles inn i følgende overordnede temaer

- Rutiner og ritualer
- Inkluderende øvelser, aktiviteter og kommunikasjon
- SEL (sosial og emosjonell læring)–sirkelen
- Bevissthet om trenerens rolle

Hva som ble gjennomgått innenfor hvert av disse fire temaene var avhengig av den enkelte gruppes behov og utvikling i løpet av kurskvelden.

#### Rutiner og ritualer

Kurskvelden startet og sluttet med en gjennomgang av rutiner og ritualer for oppstart og avslutning av en treningsøkt. Denne delen understreket viktigheten av rutiner på trening som et virkemiddel for å sikre trygghet og at alle føler seg inkluderte og sett. Kursdeltakerne fikk selv erfare rutinene i praksis i løpet av kurskvelden.

#### Inkluderende øvelser, aktiviteter og kommunikasjon

Underveis gjennom hele kurskvelden gikk kursholder gjennom inkluderende øvelser og la vekt på kommunikasjon. Øvelsene og aktivitetene ble brukt for å kommunisere innholdet i kurset, men også for å sikre avveksling og variasjon. De var ment til bruk i treningsøkter, og omfattet øvelser for å blant annet dele inn i grupper, gi tips om hvordan man gir tilbakemeldinger til de aktive, morsomme aktiviteter for konsentrasjon og samhold. Videre la kursholder vekt på kommunikasjon underveis. Kursdeltakerne fikk selv erfare øvelsene og aktivitetene i praksis, og metoden skulle bidra til å skape en dynamisk og morsom atmosfære, der deltakerne var aktive og tenkte selv, samt gi økt konsentrasjon.

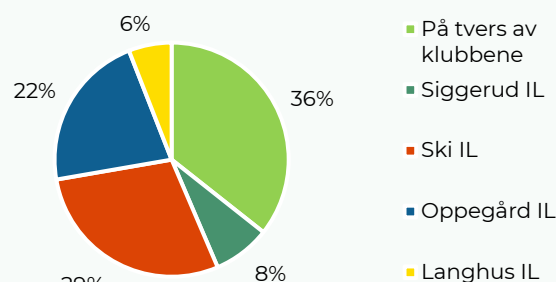
#### SEL (sosial og emosjonell læring)–sirkelen

Videre introduserte kursholder SEL-sirkelen, som er et verktøy som oppsummerer egenskapene som tilsier at man har sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse:

- Selvbevissthet – gjenkjenne egne følelser like mye som egne styrker og utfordringer

<sup>7</sup> På bakgrunn av lavere opplutning om kursene enn forventet, gjennomføres kurset fra 1. januar 2023 over fire

Figur 3-1: Antall deltakere per klubb på kurskvelder i perioden 2021 til og med 2024 (N=487)



Kilde: Prosjektleder MITT VALG Idrett

- Selvregulering – kunne styre egne følelser og egen oppførsel for å nå egne mål
- Ansvarsfulle avgjørelser – gjøre etiske og konstruktive valg for egen oppførsel for seg selv og andre
- Relasjonsferdigheter – etablere og reparere relasjoner, samarbeide og håndtere konflikter på en konstruktiv måte
- Sosial bevissthet – vise forståelse og empati for andre

#### Bevissthet om trenerens rolle

I den siste delen av kurset jobbet kursholder med å skape bevissthet om trenerens rolle og betydning for sine spillere. Treneren bør være en trygg voksen som bygger kapasitet hos de aktive, både når det kommer til det sosiale og det emosjonelle. Kursholder tok opp alvorlige temaer og understreket hvor viktig det er å ta psykisk helse på alvor. Det var i denne sammenhengen det tidligere ble vist en film som illustrerer ei jente som føler seg ensom. Basert på tilbakemeldinger fra kursdeltakere ble filmen tatt ut av kurskveldene.

#### Avslutning av kurskvelden

Ved avslutningen av kvelden ga kursholder en lenke og informasjon om innlogging til den digitale portalen om MITT VALG Idrett. Kvelden sluttet med en morsom øvelse og en runde hvor deltakerne delte hva de vil ta med seg fra kurset.

Mer utdypende informasjon om innholdet i kurskvelden finnes i Vedlegg A.

### 3.3.2 Praksismodulen

Den første praksismodulen ble gjennomført hos Oppegård IL 23. januar 2024, og var den første av to deler som ble gjennomført i klubben. To hovedtrenerne deltok, en for fotball og en for håndball. Instruktøren fra MITT VALG Idrett hadde laget en plan for modulen på forhånd som først ble gjennomgått med hovedtrenerne i Klubbhuset. Instruktøren viste deretter opplegget i praksis

timer på én kveld, istedenfor over seks timer fordelt på to kvelder som var den opprinnelige innretningen.

under oppstart og avslutning av en håndballtrening og veiledet hovedtrenerne, mens de observerte den midtre delen av treningen. Etter treningen oppsummerte instruktøren og hovedtrenerne hvordan det hadde gått, og de planla del 2 av praksismodulen i samarbeid.

Del 2 hos Oppegård IL foregikk i mars 2024, med om lag 30 trenere fra fotball og håndball. Noen av disse hadde vært på kurs i MITT VALG Idrett allerede, men ikke alle. Denne kvelden skulle de to hovedtrenerne lære de andre trenerne det de selv hadde lært på den første delen. Først gjennomgikk de modulen og dens elementer i klubbhuset, før de gikk ned i klubbhallen. Der holdt hovedtrener for håndball en økt for håndballgutter, mens deltakerne observerte fra tribunen. Hovedtreneren brukte blant annet ulike samarbeidsøvelser, eksempler på gruppeinndeling og tydelige beskjeder. Han lot spillerne gjøre øvelsene, ta en pause, og deretter forklarte han. Deltakerne som satt på tribunen, hadde fått utdelt noen observasjonsspørsmål som de skulle besvare underveis i økten. Til slutt oppsummerte instruktør fra MITT VALG Idrett og hovedtrenerne kvelden sammen med trenerne som hadde observert økten. Instruktør og hovedtrenerne hadde en kort egen oppsummering helt til slutt.

Representanter for Oppegård IL fortalte i intervjuer at det opplevdes utelukkende positivt å gjennomføre praksismodulen. Erfaringene og tilbakemeldingene fra gjennomføringen av praksismodulen i Oppegård IL ble tatt med videre inn i gjennomføringen av praksismodulene i de andre klubbene.

I Siggerud IL ble praksismodulen gjennomført i en annen variant, under en stisykkeltrening i mai 2024. Her deltok instruktør fra MITT VALG Idrett på en felles treningsøkt. Åtte trenere deltok, og de aller fleste av disse hadde vært på kurs i MITT VALG Idrett. Utøverne var på forhånd inndelt i grupper i ulike ferdighetsnivåer. Instruktøren observerte oppstarten for alle gruppene, samt innhold, oppbygning og avslutning i den ene gruppen. Etter 1,5 time ga instruktøren en generell veiledning til alle trenerne med utgangspunkt i observasjoner. Trenerne ga blant annet tilbakemelding om at det var nyttig å få en repetisjon av signaturelementene i kurskvelden de hadde deltatt på tidligere.

I Ski IL Alliansen ble praksismodulen gjennomført i september 2024, med seks deltakere. Instruktøren fra MITT VALG hadde laget en plan for modulen som ble gjennomgått i Klubbhuset, og viste deretter starten av opplegget i praksis på fotballbanen for ett av lagene. Deretter overtok hovedtrener og gjennomførte treningen med

veiledning og instruksjoner fra instruktør. De andre trenerne observerte og diskuterte fra tribunen. Tilbake i Klubbhuset gjennomgikk instruktøren hva som hadde skjedd, og tok imot spørsmål og refleksjoner fra trenerne.

### 3.4 Antall kurskvelder og deltakere

Antall og sammensetning av idrettsgrener som deltok på kurs fra hver klubb varierte gjennom programperioden. Noen grener var med helt fra starten av, mens andre kom til etter å ha blitt rekruttert av prosjektleder. Deltakelsen i hver av klubbene var som følger:

- **Oppegård IL:** Flere grener deltok fra start og gjennom hele programperioden, særlig fra håndball og fotball.
- **Siggerud IL:** Flere grener deltok fra start og gjennom hele programperioden, særlig fra håndball og fotball.
- **Langhus AIL:** Kun turn og gymnastikk deltok.
- **Ski IL:** Kun fotball i starten, etter hvert også innebandy og turn.
- **Langhus IL:** Kun håndball i starten, etter hvert også fotball og basketball.

I løpet av programperioden ble det gjennomført 38 kurskvelder. I alt 487 trenere, lagledere og representanter fra styret og administrasjonen i de fem klubbene deltok. Deltakelsen på kurskvelder i 2021, 2022, 2023 og 2024 fordeler seg som illustrert i Tabell 3-1, Tabell 3-2, Tabell 3-3 og Tabell 3-4.

I 2021 deltok totalt 149 deltakere på modul 1, og 55 deltakere på modul 2 (Tabell 3-1). I tillegg ble det høsten 2021 gjennomført to introduksjonskurs for styret og administrasjonen i klubbene, som var nesten identisk med modul 1. I 2022 deltok totalt 179 deltakere på modul 1 og 90 deltakere på modul 2 (Tabell 3-2). Dette året ble til sammen fire kurs avlyst på grunn av lav påmelding. Antallet deltakere i 2021 og 2022 var lavere enn hva som var forventet ved oppstarten av MITT VALG Idrett. Nordre Follo kommune vurderte i etterkant at det forventede antallet deltakere var for høyt, med tanke på pandemiens påvirkning på idretten og at det ville bli vanskeligere å rekruttere nye deltakere jo flere kurs som var gjennomført (Nordre Follo kommune, 2024).

I 2023 ble det gjennomført åtte kurskvelder med i alt 126 deltakere (Tabell 3-3). Totalt tre kurskvelder ble avlyst på grunn av lav oppslutning. Deltakelsen i 2023 var som forventet ut fra et mer realistisk måltall (Nordre Follo kommune, 2024).

Deltakelsen gikk betraktelig ned i 2024. Dette året ble det gjennomført tre kurskvelder med i alt 33 deltakere, som presentert i Tabell 3-4. I tillegg ble det avholdt en praksismodul for trenere og lagledere i hver av klubbene Oppegård IL, Siggerud IL og Ski IL Alliansen. På disse modulene deltok i alt 46 trenere og lagledere. Noen av disse hadde vært på kurs i MITT VALG Idrett tidligere, mens andre ikke hadde det. Det lave antallet deltakere på ordinære kurskvelder skyldes ifølge prosjektleder at

noen av klubbene hadde nådd et metningspunkt for rekruttering av deltakere.

Blant kursdeltakere vi kjenner klubbtilhørigheten til var de aller fleste tilknyttet Ski IL Alliansen (29 prosent) og Oppegård IL (22 prosent). 36 prosent av alle deltakerne deltok på kurs som samlet flere klubber, og disse kjenner vi ikke klubbtilhørigheten til.

Tabell 3-1: Antall deltakere på modul 1 og 2 høsten 2021

Klubber	Roller	Modul 1	Modul 2
Siggerud IL og Oppegård IL	Styret og administrasjon	21	-
Langhus IL Håndball, Langhus AIL og Ski IL Fotball	Styret og administrasjon	23	-
Langhus IL Håndball og Langhus AIL	Trenere og lagledere	40	13
Ski IL Alliansen Fotball	Trenere og lagledere	23	16
Siggerud IL	Trenere og lagledere	15	10
Oppegård IL	Trenere og lagledere	27	16
<b>Totalt</b>		<b>149</b>	<b>55</b>

Kilde: Prosjektleder for MITT VALG Idrett

Tabell 3-2: Antall deltakere på modul 1 og modul 2 2022

Klubber	Gren	Roller	Modul 1	Modul 2
Flere klubber	Ikke spesifisert	Unge trenere	19	15
Siggerud IL	Fotball	Trenere og lagledere	10	8
Ski IL Alliansen	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	19	3
Ski IL Alliansen	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	11	6
Oppegård IL	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	6	4
Introkurs for alle klubbene	-	Trenere og lagledere	9	-
Introkurs Ski IL Alliansen	-	Trenere og lagledere	16	-
Flere klubber	Ikke spesifisert	Unge trenere	29	20
Ski IL Alliansen	Fotball	Trenere og lagledere	4	4
Ski IL Alliansen	Fotball og innebandy	Trenere og lagledere	19	15
Langhus IL	Håndball med flere	Trenere og lagledere	21	15
Oppegård IL	Fotball, håndball med flere	Trenere og lagledere	16	Avlyst
<b>Totalt</b>			<b>179</b>	<b>90</b>

Kilde: Prosjektleder for MITT VALG Idrett

### 3.5 Avslutning av prosjektet og veien videre

Høsten 2024 ble MITT VALG Idrett, som en del av Program for folkehelsearbeid i Nordre Follo kommune, avsluttet. Som en del av avslutningen av prosjektet laget MITT VALG en film som oppsummerte erfaringene fra prosjektet, og prosjektleder gjennomførte evalueringssamtaler med kontaktpersonene i hver av klubbene (MITT VALG, 2024). Planen for Lions-programmet MITT VALG Idrett er å bruke erfaringene som er gjort i Nordre Follo til å videreutvikle og tilby idrettskurs til klubber flere steder i Norge. I løpet av 2023 og 2024

er MITT VALG Idrett, i det formatet som er utviklet i Nordre Follo, gjennomført i flere klubber i andre norske kommuner. Kursoversikten viser at det i 2023 og 2024 er gjennomført kurs i klubber i Østfold, Innlandet, Møre og Romsdal, Nordland og Rogaland, i tillegg til i andre Akershuskommuner (MITT VALG, 2024). I november 2024 er det ikke avklart hva som skal skje videre med MITT VALG Idrett i Nordre Follo. I utgangspunktet er det opp til klubbene selv om de ønsker å fortsette å tilby kurs i MITT VALG Idrett til trenere og lagledere. Oppegård IL har allerede fått en sponsor, Follo hus, som vil bidra med finansiering av kursing i MITT VALG Idrett for alle nye trenere i klubben.

Tabell 3-3: Antall deltakere på kurs i 2023

Klubb	Gren	Roller	Antall
Langhus IL	Fotball med flere	Trenere og lagledere	8
Siggerud IL	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	12
Oppegård IL	Fotball med flere	Trenere og lagledere	15
Oppegård IL	Flere	Unge trenere	15
Ski IL Alliansen	Turn og fotball	Trenere og lagledere	23
Ski IL Alliansen	Fotball	Trenere og lagledere	12
Oppegård IL	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	29
Ski IL Alliansen	Turn	Trenere og lagledere	12
<b>Totalt</b>			<b>126</b>

Kilde: Prosjektleder for MITT VALG Idrett

Tabell 3-4: Antall deltakere på kurs i 2024

Klubb	Gren	Roller	Antall
Alle fem idrettslag	Ikke spesifisert	Unge trenere	15
Alle fem idrettslag	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	10
Alle fem idrettslag	Ikke spesifisert	Unge trenere	8
<b>Totalt</b>			<b>33</b>

Kilde: Prosjektleder for MITT VALG Idrett

Tabell 3-5: Antall deltakere på praksismodulen i 2024

Klubb	Gren	Roller	Antall
Oppegård IL	Fotball og håndball	Trenere og lagledere	32
Siggerud IL	Sykkel	Trenere og lagledere	8
Ski IL Alliansen	Fotball	Trenere og lagledere	6
<b>Totalt</b>			<b>46</b>

Kilde: Prosjektleder for MITT VALG Idrett



## 4. Resultater og effekter

*Trenere og lagledere har gjennomgående virket fornøyde med kurskveldene. Flere opplever at konkrete verktøy for bruk i treningssituasjoner og økt bevissthet om egen rolle er særlig nyttige elementer, samt at MITT VALG Idrett i stor grad gir dem verktøy for å skape økt trivsel blant barn og unge. Mange oppgir også at programmet har gitt dem verktøy som kan motvirke frafall. For at programmet skal bidra til ønskede bruker- og samfunns-effekter, er det avgjørende at kunnskapen fra kurskveldene i større grad omsettes i praksis.*

Målet for undervisningsprogrammet MITT VALG Idrett er å bidra til å styrke sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse hos styret, trenere og lagledere, og på den måten bidra til at barn og unge i idretten opplever trygghet, fellesskap, mestring og idrettsglede. Gjennom kurset skal deltakere opparbeide seg kunnskap om, og verktøy for, å bygge inkluderende idrettsmiljøer. Dette handler blant annet om kunnskap og metoder for å oppdage og løse konflikter og problemområder (MITT VALG Idrett, 2021).

Virkningskjeden i Figur 2-1 bygger på en forventning om at økte sosiale og emosjonelle ferdigheter blant styret, trenere og lagledere skal kunne bidra til at barn og unge i idretten opplever trygghet, fellesskap, mestring og idrettsglede. Dette forutsetter at kunnskapen trenerne tilegner seg på kurs endrer måten de utøver sine trener- og laglederroller på, og dermed også hvordan de gjennomfører treninger. Videre forutsetter det at endringene har betydning for målsetningene om at konflikter løses der de oppstår og redusert frafall blant aktive.

I dette kapitlet viser vi først funn som belyser resultatmålet om økte sosiale og emosjonelle

ferdigheter og kompetanse hos ansatte, trenere og lagledere. Deretter ser vi på funn som belyser brukereffekter blant aktive; sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse blant barn og unge i idrettslagene, at konflikter løses der de oppstår, og mindre frafall. Til slutt drøfter vi mulig betydning av MITT VALG for de ønskede samfunns-effektene, som er utsatt debutalder for alkoholbruk, at flere avstår fra rusmidler, færre opplever mobbing og færre opplever psykiske plager.

### 4.1 Kursdeltakere opplever å ha fått økte sosiale og emosjonelle ferdigheter

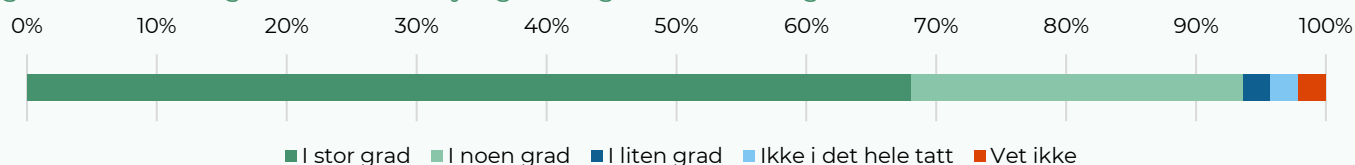
For å belyse den sosiale og emosjonelle kompetansen hos ansatte, trenere og lagledere har vi tatt utgangspunkt i funn fra spørreundersøkelsen rettet mot kursdeltakere og intervjuer med kursdeltakere.

#### 4.1.1 I hovedsak god opplevd nytte av kursene

I midtveisevalueringen fant vi at kursdeltakerne var fornøyde med kurset og opplevde det som nyttig. Flere trakk frem at konkrete verktøy for bruk i treningssituasjoner, som for eksempel kreative måter for gruppeinndeling og øvelser for å hilse på alle, var særlig nyttige. I tillegg fortalte flere at det var nyttig å få en økt bevissthet om egen rolle. Deltakerne opplevde også innretningen av kurskvelden som hensiktsmessig.

Ved avslutning av programmet var kursdeltakernes opplevelse langt på vei den samme som i midtveisevalueringen. Når vi ser kursdeltakerne gjennom hele programperioden under ett, oppga nesten 70 prosent av respondentene i spørreundersøkelsen at kurset i stor grad har vært nyttig for dem som trenere eller lagledere (se Figur 4-1). Andelen kursdeltakere som vurderte MITT VALG Idrett som nyttig økte gjennom programperioden. Hilsning og inkluderende oppstart var temaet som flest respondenter oppga som nyttig, etterfulgt av temaene viktigheten av rutiner, tilbakemeldinger

Figur 4-1: I hvilken grad var kurset nyttig for deg som trener/lagleder?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=94



(feedback og feedforward) og bevissthet om sosial og emosjonell læring (SEL-sirkelen) (se Figur 1-1).

Det kom frem av intervjuer at det i mange tilfeller var de mest læringsinteresserte trenerne og laglederne som så størst nytteverdi av kurset. Som følge av dette var det antakelig en seleksjon i rekrutteringen, der de mest interesserte trenerne og laglederne var dem som først meldte seg til kurs. Videre kan deres lærelyst og motivasjon ha bidratt til at de i større grad enn andre (mer motvillige) kursdeltakere tok til seg kunnskapen fra kurskvelden.

Kursdeltakerne vi intervjuet vurderte kurset som svært nyttig. Noen kursdeltakere trakk frem at «små» elementer, som nye former for gruppeinndeling, bidro til en stor endring i en gruppe. Enkelte opplevde trygghetstrappen i kurskvelden som en øyeåpner og fikk økt bevissthet om idretten som en trygghetsarena. En kursdeltaker fortalte at det hadde brent seg fast hvor viktig det er å ikke avslutte en positiv tilbakemelding med et «men», som underminerer den positive tilbakemeldingen, og heller bruke et «og», som motiverer til videre arbeid.

### Flinke kursholdere og relevant tematikk

I midtveisevalueringen fortalte kursdeltakerne at de var fornøyde med at kurset ble holdt av en ekstern person som var sprudlende og engasjert. Også ved sluttevalueringen trakk kursdeltakerne frem at

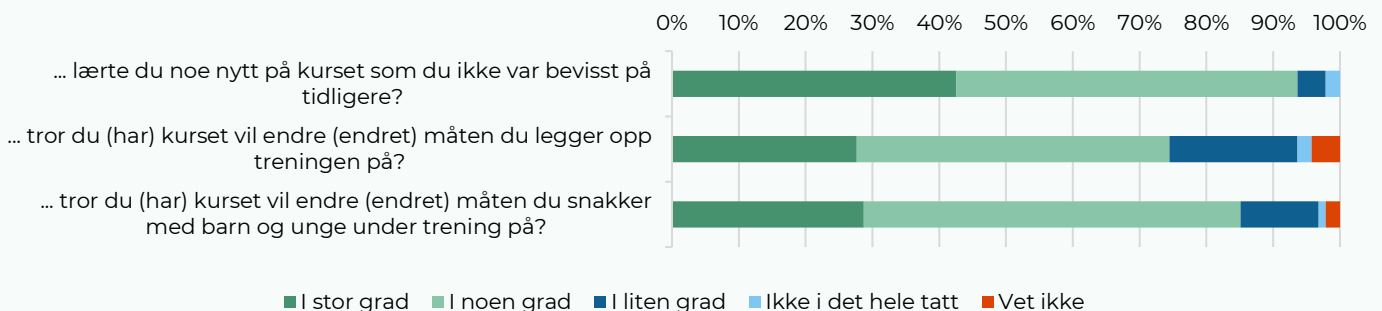
kursholderne oppleves som både kunnskapsrike og motiverende.

Som i midtveisevalueringen fortalte kursdeltakerne at MITT VALG Idrett er mer universelt enn trenerkurs. Enkelte opplevde MITT VALG Idrett som viktigere enn trenerkurs, og syntes det burde være det første kurset man tar som ny trener. De vurderte at det var nyttig at hovedfokuset i MITT VALG Idrett ikke var innholdet i idretten, men pedagogikk, og understreket at dette er viktigere for særlig unge aktive. Samtidig fortalte enkelte at Fair Play hadde vært et satsingsområde i klubben lenge før MITT VALG Idrett, og at noen trenere hadde hatt et øye for pedagogikken allerede før MITT VALG Idrett ble tatt i bruk.

Av det som var nytt siden midtveisevalueringen, trakk enkelte kursdeltakere frem at det opplevdes nyttig å være på kurs i MITT VALG Idrett med trenere for flere ulike idretter, fordi dette bidro til å belyse variasjonen blant barn i en gruppe.

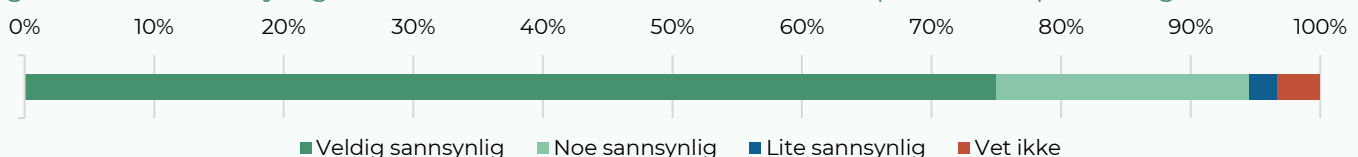
Både i midtveis- og sluttevalueringen var det flere som opplevde at kurskvelden dekket for mange temaer og var for lang. Videre var det noen deltakere med lang erfaring som opplevde at kurset i stor grad ga informasjon som de allerede hadde lært på andre kurs. Andre fortalte at noe digital læring eller forberedelse i forkant av kurskvelden kunne økt utbyttet av kurskvelden enda mer, og kanskje kompensert noe for den

Figur 4-2: I hvilken grad ...



**Note:** Respondentene på undersøkelsen før midtveisevalueringen har svart på spørsmålet bakover i tid, mens respondentene på undersøkelsen etter midtveisevalueringen har svart på spørsmålet fremover i tid. Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=94

Figur 4-3: Hvor sannsynlig er det at du kommer til å bruke kunnskap fra kurset på treninger fremover?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=92

kontinuiteten som forsvant i overgangen fra to til én kurskveld.

### Noen ønsket å lære mer om utvalgte temaer

I fritekstsvar på spørreundersøkelsen fortalte noen av kursdeltakerne om temaer de gjerne ville lært mer om. Disse var:

- Gruppedynamikk
- Hvordan håndtere balansen mellom å være streng og snill
- Hvordan motivere spillerne
- Hvordan man kan bygge opp et bærekraftig lag, altså et lag som holder lenger
- Hvordan man kan håndtere spillere som ikke følger instruksjoner
- Konfliktbehandling
- Grundigere gjennomgang av hvordan man gir tilbakemeldinger

### Nyttig og lærerik praksismodul

Kursdeltakerne i en av klubbene som har gjennomført praksismodulen opplevde denne som både nyttig og lærerik. Å få repetert kunnskap fra kurskvelden og se kunnskapen anvendt i praksis av instruktøren og hovedtrener forsterket nytteverdien av kurskvelden. Det gjorde inntrykk på kursdeltakerne å observere hvordan instruktøren tydelig viste at hun så hver av spillerne, takket for hver tilbakemelding og praktiserte kreativ gruppeinndeling. Videre gjorde det inntrykk å observere

hvordan instruktøren ga beskjeder, at stemmen aldri ble hevet eller sa at noe var rett eller galt.

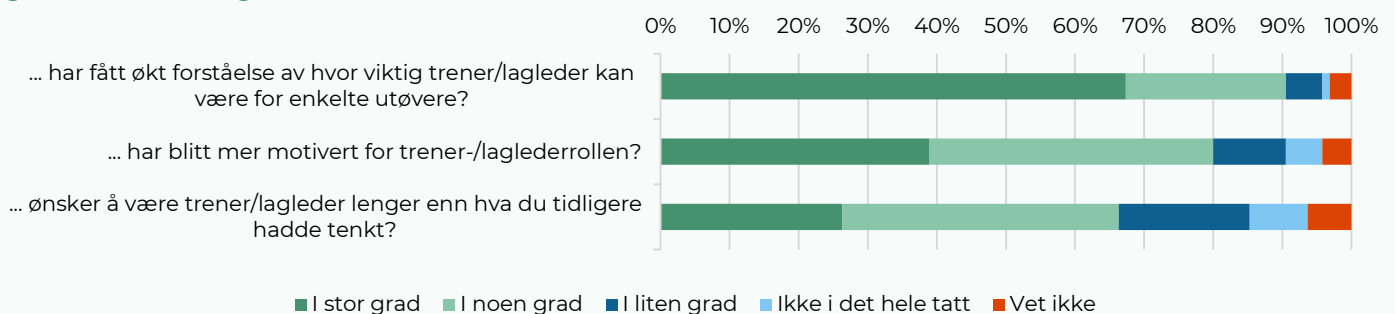
### Oppsummerende vurdering

Vår vurdering er at styret, lagledere og trenere har fått påfyll av sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse av å delta på kurs i MITT VALG Idrett. Engasjerte og dyktige kursholdere med konkrete øvelser og fokus på rolleforståelse har gjort innholdet relevant for kursdeltakerne. Når det gjelder rammer for kurskvelden er det som forventet at flere frivillige trenere og lagledere ønsker seg kvelden noe mindre omfattende. Vi vurderer at det er en styrke at programmet tok slike innspill til etterretning og kuttet ned fra to til én modul, for å sikre økt oppslutning. Tilsvarende vurderer vi at det er svært positivt at programmet innførte en praksismodul mot slutten av programperioden, på bakgrunn av innspill om mer praktisk innretning.

### 4.1.2 Potensial for økt anvendelse av kompetanse i praksis

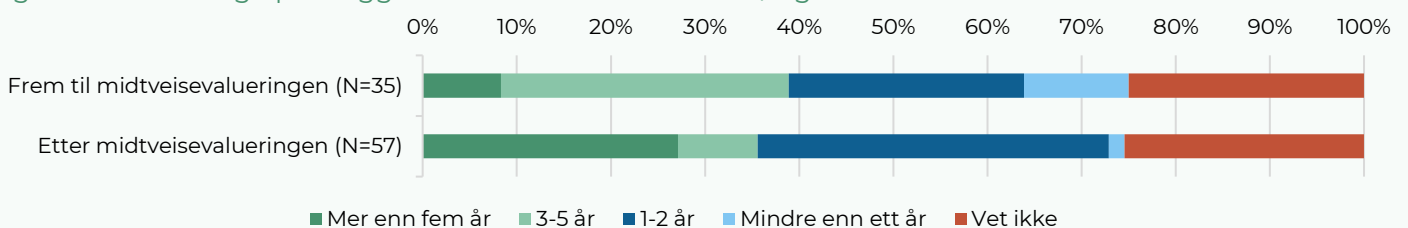
I midtveisevalueringen konkluderte vi med at det var grunn til å tro at det var potensial for økt omsetning av kompetanse fra kurset til praksis. Svarene på spørreundersøkelsen viste at de fleste respondentene brukte kompetansen fra kurs på trening, mens vi i intervjuer fant at det var flere som ikke hadde tatt med seg kompetansen. Klubbene hadde ikke full oversikt over hvorvidt kunnskapen fra kurs var blitt tatt i bruk på trening og uttrykte et behov om mer praktisk veiledning om hvordan kunnskapen kan anvendes.

Figur 4-4: I hvilken grad har kurset bidratt til at du ...



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=95

Figur 4-5: Hvor lenge planlegger du å fortsette som trener/lagleder i din klubb?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=95

Av Figur 4-2 ser vi at nesten samtlige av respondentene i spørreundersøkelsen oppga at de i stor eller noen grad lærte noe nytt på kurset som de ikke var bevisste på tidligere (95 prosent). De aller fleste oppga at kurset i stor eller noen grad har endret (*tror at kurset vil endre* etter midtveis-evalueringen) måten de legger opp treningen på (75 prosent), og måten de snakker med barn og unge på (85 prosent). Andelene som oppga «i stor grad» på disse to siste spørsmålene har økt noe gjennom programperioden.

I intervjuene fortalte enkelte kursdeltakere at kurset bidro til at de ble mer observante på hvordan de opptrådte, både hjemme, på jobb og på trening, og at lærdom fra kurset er tatt med videre. Andre hadde i liten grad tatt med seg kunnskap fra kurset, og fortalte at det hadde vært nyttig med en oppfriskning på noe tidspunkt. Dersom man var den eneste treneren som har vært på kurs i MITT VALG Idrett var det utfordrende å få de andre trenerne og laglederne til å bli med på å ta i bruk nye øvelser og rutiner på treningene. En av klubbene bestemte at deltakelse på MITT VALG Idrett skulle være obligatorisk for trenere og lagledere, og representanter for klubben fortalte at dette oppleves nødvendig for å sikre at kompetansen ble en del av kulturen i klubben. Den samme klubben vurderte at det ville være nyttig å få på plass en MITT VALG ambassadør for å sikre kontinuitet og varighet av den videre bruken av kompetansen trenerne og laglederne har fått på kurs.

### Oppsummerende vurdering

Vår vurdering er at mange kursdeltakere har tatt i bruk kompetansen i praksis, men at det fortsatt er potensial for økt anvendelse av ferdighetene og kompetansen ansatte, trenere og lagledere har opparbeidet seg på kurs. Rekruttering av én eller noen få trenere fra samme lag er en utfordring for å få til endringer på trening, og kunnskapen glemmes fort om den ikke testes i praksis. Å gjøre kurset obligatorisk for trenere og lagledere er én måte å sikre forankring av innholdet på, og dermed tilrettelegge for praksisendringer. Praksismodulen, som ble innført på slutten av programperioden,

virker å være et godt og relevant tiltak for å sikre økt anvendelse. Utviklingen gjennom programperioden i Nordre Follo ser ut til å ha gitt økt anvendelse av sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse i praksis.

### 4.1.3 Økt forståelse for betydning av trener- og laglederrollen

Omtrent ni av ti respondenter opplevde at kurset i stor grad (67 prosent) eller noen grad (23 prosent) hadde bidratt til at de fikk økt forståelse av hvor viktig trener/lagleder kan være for enkelte utøvere (se Figur 4-4). Disse andelene forholdt seg noenlunde konstante gjennom programperioden.

Det var også 80 prosent av respondentene som oppga at kurset i stor eller noen grad bidro til at de ble mer motiverte for trener- /laglederrollen, og 65 prosent som oppga at kurset hadde bidratt til at de ønsket å være trenere/lagledere lenger enn hva de tidligere hadde tenkt (se Figur 4-4).

Når vi skiller på svarene på spørreundersøkelsen fra perioden frem til og etter midtveisevalueringen og, ser vi at andelen som oppga at de planlegger å fortsette som trener i mer enn fem år økte fra 8 til 27 prosent (se Figur 4-5).

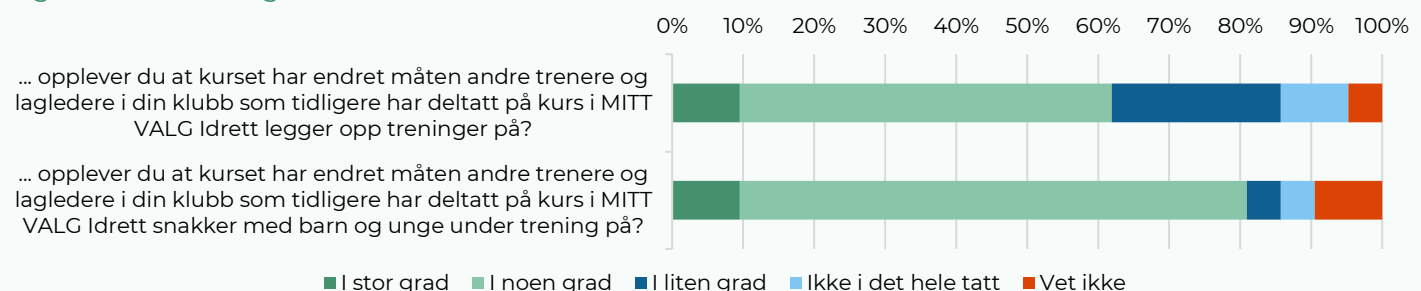
### Oppsummerende vurdering

Vår vurdering er at MITT VALG Idrett har gitt økt forståelse for betydningen av trener- og laglederrollen, og økt motivasjonen for rollen. Den noe større spredningen i svar på om kursdeltakerne tenker å være trener eller lagleder lenger enn hva de ellers ville vært, kan reflektere en mer indirekte betydning av programmet gjennom endret rolleforståelse og økt motivasjon.

### 4.1.4 Endret praksis og kommunikasjon blant andre kursdeltakere

Kursdeltakerne ble fra og med januar 2024 bedt om å svare på spørsmål om deres vurdering av andre trenere og lagledere som tidligere har deltatt på kurs i MITT VALG Idrett. Hensikten med dette var å innhente mer informasjon om anvendelse av kunn-

Figur 4-6: I hvilken grad ...



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=21

skap fra kurset i praksis, i tillegg til det egenrapporterte.

Av Figur 4-6 ser vi at omtrent 60 prosent av respondentene opplevde at kurset i noen eller stor grad hadde endret måten andre trenere og lagledere la opp treninger på, mens knapt én fjerdedel oppga at dette gjaldt i liten grad. Videre ser vi at omtrent 80 prosent opplevde at kurset i noen eller stor grad hadde endret måten andre trenere og lagledere snakker med barn og unge under trening på.

### Oppsummerende vurdering

Vår vurdering er at kursdeltakeres observasjoner av andre kursdeltakere styrker de egenrapporterte resultatene om at kompetansen bidrar til å endre måten trenere og lagledere legger opp treninger og forholder seg til barn og unge på.

#### 4.1.5 Begrenset betydning for det samlede miljøet i klubben

I midtveiseevalueringen fant vi ulike oppfatninger blant kursdeltakerne om hvorvidt MITT VALG Idrett påvirket miljøet i klubben. Enkelte mente at programmet hadde begrenset påvirkning på miljøet i klubben, mens andre mente at det bidro til lavere terskel for kontakt mellom trenere og lagledere. Noen forventet at kurset ville ha positiv påvirkning på rekruttering av trenere og lagledere til klubbene over tid.

Også ved sluttevalueringen viser svarene variasjon i kursdeltakernes vurdering av hvorvidt MITT VALG Idrett har påvirket miljøet i klubben på en positiv måte. Noen oppga at det hadde påvirket miljøet i liten grad, men at kurset bidro til at trenere ble tryggere på hverandre og fikk felles opplevelser. Andre fortalte i intervjuer at de ikke trodde kurset hadde påvirket miljøet i klubben, fordi miljøet avhenger av en rekke faktorer og det kan være store forskjeller fra kull til kull.

I 2023 ble det etablert et samarbeid mellom Oppegård IL og en utfordrende sjetteklasse ved en lokal skole. Samarbeidet ga positive resultater inne i idrettsalen, og i 2024 ble det utvidet til hele trinnet. Et slikt samarbeid er interessant fordi det viser muligheten til å jobbe med tematikken i MITT VALG på tvers av ulike arenaer som er sentrale for barn og unge.

### Oppsummerende vurdering

Vår vurdering er at programmets betydning for det samlede miljøet i klubben henger tett sammen med oppslutningen om kurskveldene, og oppfølging i etterkant av gjennomført kurs. Selv om mange trenere og lagledere har gjennomført kurs i de deltakende klubbene i Nordre Follo, vet vi at det

er flere som *ikke* har deltatt. Videre vet vi at det i flere av klubbene har vært lite snakk om MITT VALG ut over rekruttering og gjennomføring av kurs. Samtidig vet vi at klubbene har jobbet med dette på forskjellige måter: én av klubbene har gått aktivt inn for å forankre programmet hos alle trenere og lagledere, i tillegg til styret. Klubbene er av ulik størrelse og har ulike forutsetninger for å jobbe målrettet med kulturendring og oppfølging.

Totalt vurderer vi at MITT VALG Idrett foreløpig i begrenset grad har påvirket det samlede miljøet i de deltakende klubbene i Nordre Follo, men at det er variasjoner fra klubb til klubb.

#### 4.1.6 Aktive har godt forhold til trenerne sine, og opplever å bli akseptert for den de er

I spørreundersøkelsen ble de aktive bedt om å vurdere påstander om treneren sin. Fordi de fleste har flere enn én trener, presiserte vi i forbindelse med nullpunktmålingen at de skulle vurdere den treneren de var mest sammen med. I sluttmålingen ble de aktive bedt om å vurdere den treneren de fikk tilsendt spørreundersøkelsen fra. Resultatene er presentert i Figur 4-7.

I sluttmålingen, som i nullpunktmålingen, oppga en overvekt av aktive at de var helt eller litt enige i samtlige påstander som beskriver høy sosial og emosjonell kompetanse hos treneren. Ved sluttevalueringen var mer enn 90 prosent helt eller litt enige i at treneren deres hadde kontroll på treningen og at treneren aksepterte dem for den de er. Det var også mer enn 80 prosent som var helt eller litt enige i at de hadde et godt forhold til treneren sin, at treneren behandlet alle på trening rettferdig, at treneren deres var positiv, at treneren roste dem når de gjorde noe bra på trening, at de stolte på treneren sin, og at treneren lyttet til dem.

Svarene fra sluttmålingen er ganske like svarene fra nullpunktmålingen, men vi ønsker å trekke frem enkelte forskjeller. Sammenlignet med svarene vi presenterte i nullpunktmålingen, var det i sluttmålingen en større andel aktive som var helt eller litt enige i at treneren deres håndterte mobbing på en god måte, dersom det oppstod. Det var også flere som var helt eller litt enige i at treneren ga dem tilbakemeldinger som gjorde at de forstod hva de kunne gjøre bedre på trening. Det var også noen flere som var helt eller litt enige i at treneren spurte hva de synes om dagens økt etter trening, selv om det på dette spørsmålet var større spredning i svar.

### Oppsummerende vurderinger

Vårt inntrykk er at de aktive opplever å ha gode trenere, som ser og aksepterer dem for den de er. Datagrunnlaget er ikke tilstrekkelig til å trekke

noen konklusjoner om utvikling gjennom programperioden, men det er interessant at flere ved sluttevalueringen opplever at trenere håndterer eventuell mobbing på en god måte, og gir konstruktive og forståelige tilbakemeldinger.

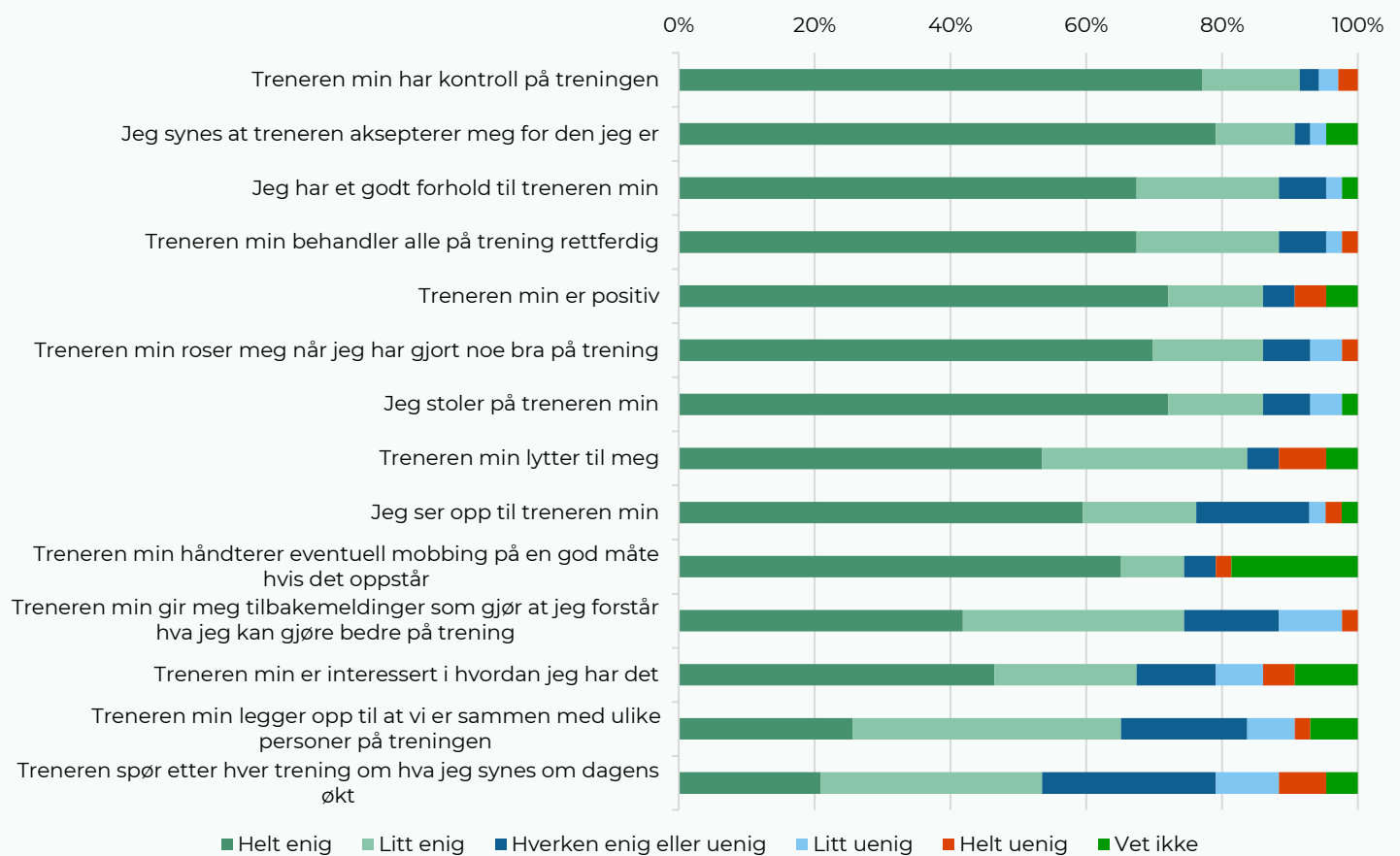
## 4.2 Høy trivsel og gode holdninger blant aktive

For å belyse opplevd trygghet, fellesskap, mestring og idretts glede blant aktive som har en trener eller lagleder som deltok på kurs i løpet av programperioden, bruker vi funn fra spørreundersøkelsene

til både aktive og kursdeltakere i forbindelse med sluttevalueringen, og vurderer disse opp mot svarene i nullpunktmålingen. Det er viktig å merke seg at det er en liten andel aktive som har svart på undersøkelsen og at alle svar må tolkes med varsomhet.

Kursdeltakere vurderer å ha fått verktøy for å skape økt trivsel blant utøvere. I spørreundersøkelsen og intervjuene ble kursdeltakerne bedt om å vurdere hvordan MITT VALG Idrett påvirker utøvere og treningsgruppe. I sluttevalueringen, som i midtveis-evalueringen, vurderte mer enn halvparten av

Figur 4-7: Aktives opplevelse av trenere



Kilde: Spørreundersøkelse til aktive i Nordre Follo gjennomført av Oslo Economics i 2024. N=42-43

Figur 4-8: I hvilken grad mener du at kurset gir deg verktøy som kan hjelpe deg å lykkes med å skape økt trivsel for barn og unge i klubben?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=94

respondentene at MITT VALG Idrett i stor grad ga dem verktøy for å skape økt trivsel blant barn og unge i klubben. I tillegg var det 40 prosent som oppga at dette gjaldt i noen grad (se Figur 4-8).

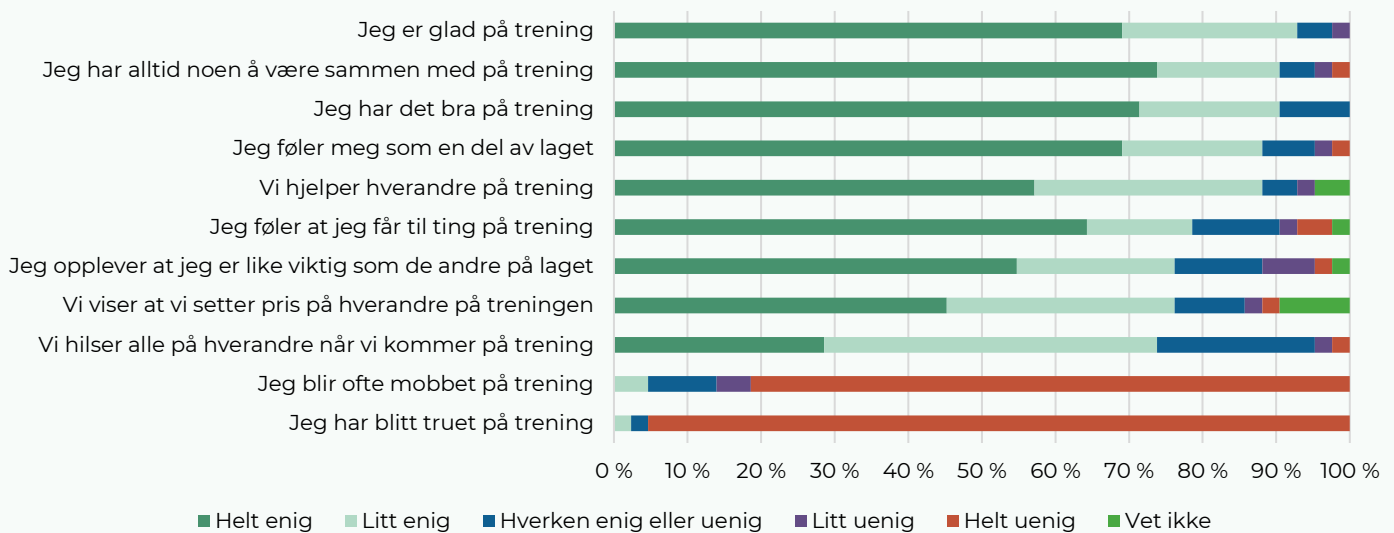
I intervjuer var enkelte kursdeltakere usikre på om kurset påvirket de aktive i nevneverdig grad, mens andre var overbeviste om at kurset hadde en betydelig påvirkning på aktive som ikke følte seg trygge på trening. De observerte at elementer som å hilse på alle ved begynnelsen av en økt, og nye metoder for gruppeinndeling bidro til å trygge dem og til at de lettere beveget seg nedover på trykkghesttrappen.

Aktive oppga selv i forbindelse med slutt-evalueringen, som i nullpunktmålingen, å oppleve god trivsel på trening (se Figur 4-9). Mer enn 90

prosent var helt eller litt enige i at de er glade på trening, at de alltid har noen å være sammen med på trening og at de har det bra på trening. Det var også mer enn 80 prosent som var helt eller litt enige i at de føler seg som en del av laget og at de hjelper hverandre på trening. 95 prosent var helt uenige i påstanden om at de har blitt truet på trening. Disse svarene er relativt like svarene fra nullpunktmålingen.

De aktive mener i sluttevalueringen at de i all hovedsak har gode holdninger til andre på trening (se Figur 4-10). 80 prosent var helt eller litt enige i at de likte å si positive ting til andre på trening, at de visste hva de kunne gjøre for å bli en bedre lagkamerat og at de stilte opp på det som lagkameratene deres vil gjøre på trening, selv om de ikke hadde så lyst. I nullpunktmålingen var

Figur 4-9: Aktives vurderinger av påstander knyttet til trivsel på trening



Kilde: Spørreundersøkelse til aktive i Nordre Follo gjennomført av Oslo Economics i 2024. N=42-43

Figur 4-10 Aktives vurderinger av påstander knyttet til holdninger på trening



Kilde: Spørreundersøkelse til aktive i Nordre Follo gjennomført av Oslo Economics i 2024. N=42-43

imidlertid vurderingene enda mer positive. Sammenlignet med svarene i nullpunktmålingen, var andelen som var helt eller litt enige i påstandene om lag 10 prosentpoeng lavere ved sluttmålingen.

### Oppsummerende vurdering

Vår vurdering er at disse funnene indikerer høy trivsel og gode holdninger blant aktive barn og unge i de deltagende klubbene i Nordre Follo, både før og etter innføring av MITT VALG Idrett. Med få informanter, og etter noen år som har vært svært spesielle i norsk barne- og ungdomsidrett, er det ikke grunnlag i våre data til å vurdere hvorvidt MITT VALG Idrett har bidratt til økt trivsel og bedre holdninger blant aktive. Svarene fra kursdeltakere som forteller at de har fått verktøy som kan bidra til økt trivsel, kombinert med funn om at mange trenere og lagledere har endret måten de gjennomfører treninger på, indikerer likevel at programmet har bidratt til økt trivsel blant aktive i noen lag og utøvergrupper.

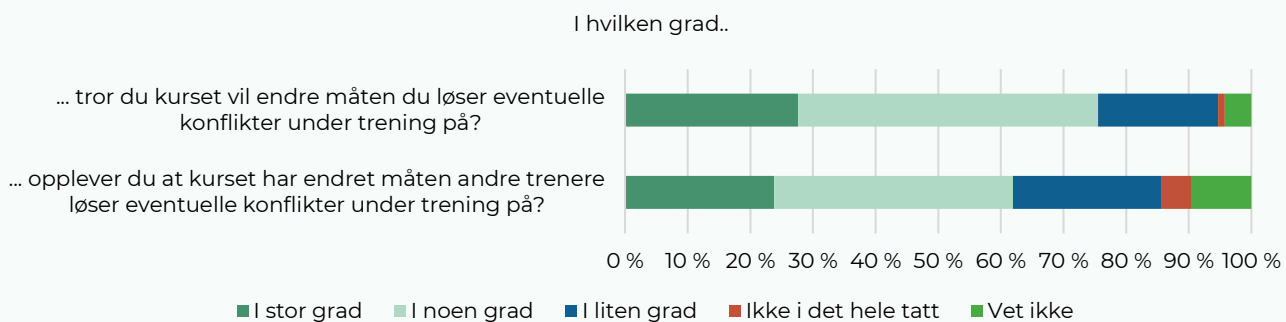
## 4.3 Endret håndtering av konflikter under trening

For å belyse håndtering av konflikter, og hvorvidt disse løses der de oppstår, bruker vi funn fra spørreundersøkelsene til både aktive og kursdeltakere, og vurderer disse opp mot svarene i nullpunktmålingen.

I midtveiseevalueringen var det stort sprik i kursdeltakernes vurdering av hvorvidt kurset hadde endret måten de løste konflikter på. Enkelte kursdeltakere fortalte at de savnet større fokus på de eldre spillerne på kurskvelden, da det oftere var langvarige konflikter og utfordringer blant disse. Andre kursdeltakere vurderte at det var hensiktsmessig at kurset var innrettet mot trenere for de minste årskullene, fordi disse opplevdes som ekstra motiverte og engasjerte i vervet sitt i tillegg til at tidlig kursing vil kunne legge et godt grunnlag for deres videre trenerkarriere.

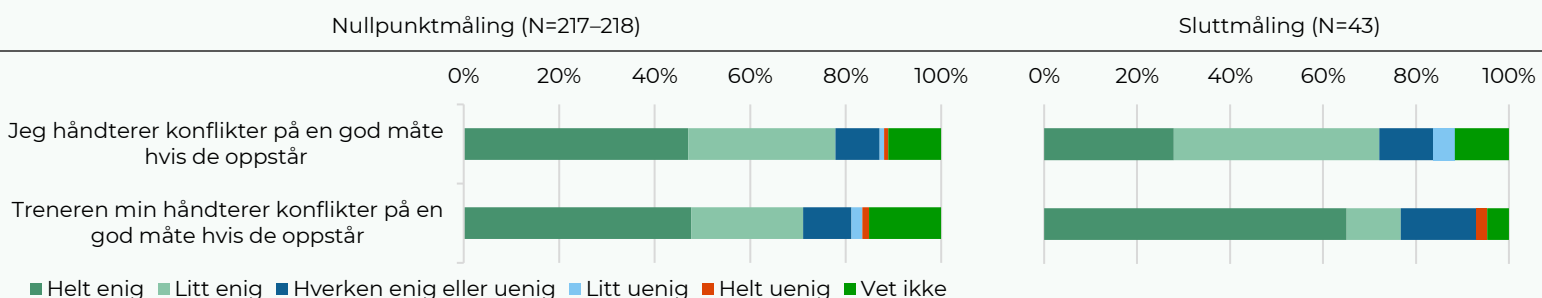
Etter midtveiseevalueringen tonet instruktører ned fokuset på konfliktløsning, og viet økt oppmerksomhet til forebygging av konflikter (se kapittel 3.1). Til tross for dette, ser vi av Figur 4-11

Figur 4-11 Kursdeltakeres vurderinger av påstander knyttet til konfliktløsning



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. Første spørsmål: N=94. Andre spørsmål: N=21

Figur 4-12: Aktives vurderinger av påstander knyttet til konfliktløsning



Kilde: Spørreundersøkelser til aktive i Nordre Follo gjennomført av Oslo Economics i 2021 og 2024



at om lag 75 prosent av kursdeltakerne som responderte på spørreundersøkelsen vurderte at kurset i stor eller noen grad har endret, eller trodde kurset ville endre, måten de løser eventuelle konflikter under trening på. Denne andelen økte noe gjennom programperioden.

Blant respondentene som fra og med januar 2024 ble bedt om å vurdere andre trenere og lagledere som deltok på kurs i MITT VALG Idrett, oppga mer enn 60 prosent at de opplevde at kurset hadde endret måten andre trenere og lagledere i klubben løste eventuelle konflikter på (se Figur 4-11).

De aktive ble også bedt om å vurdere påstander knyttet til konfliktløsning. Av Figur 4-12 ser vi at nesten 80 prosent var helt eller litt enige i at treneren håndterer konflikter på en god måte om de oppstod. Dette var noe høyere enn i nullpunkt-målingen, da omtrent 70 prosent var helt eller litt enige i påstanden. Ser vi på andelen som er helt enig, er denne langt høyere i sluttevalueringen enn i nullpunktmålingen. Andelen aktive som selv er helt eller litt enig at de håndterer konflikter på en god måte, var omtrent 70 prosent i slutt-

evalueringen og nesten 80 prosent i nullpunkt-målingen.

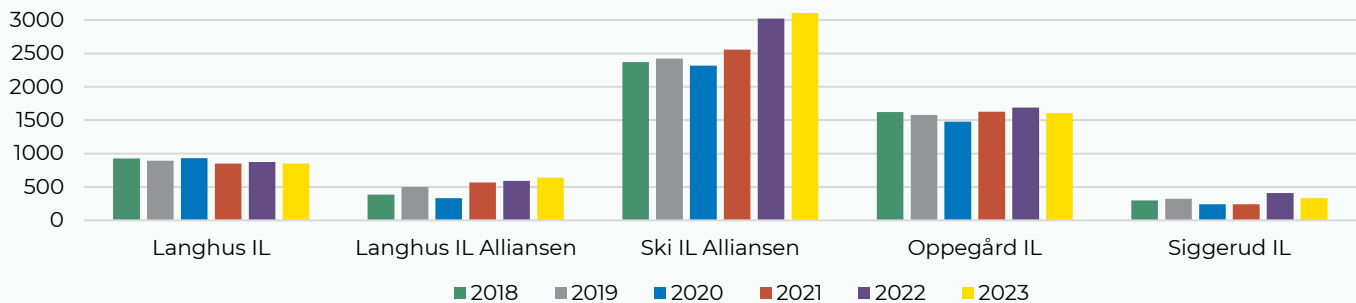
### Oppsummerende vurdering

Vår vurdering er at MITT VALG Idrett har hatt betydning for hvordan trenere og lagledere som har vært på kurs håndterer konflikter på trening. Selv om temaet ble tillagt mindre vekt i kurskvelden underveis i programperioden, tyder svarene fra kursdeltakere på at læringen gjennom programmet har hatt betydning for hvordan de utøver sine trener- og laglederroller i konflikt-situasjoner. Resultatene fra aktive indikerer også at flere trenere og lagledere har blitt flinkere til å håndtere konflikter på treninger, selv om data-grunnetlaget ikke er tilstrekkelig til å konkludere.

## 4.4 Uviss effekt på aktivitet og frafall

Ett av målene med MITT VALG Idrett var å bidra til å redusere frafall blant aktive barn og unge i idretten. For å vurdere programmets bidrag til dette, burde vi ideelt sett ha sammenlignet utviklingen i deltakelse blant aktive som har trenere og

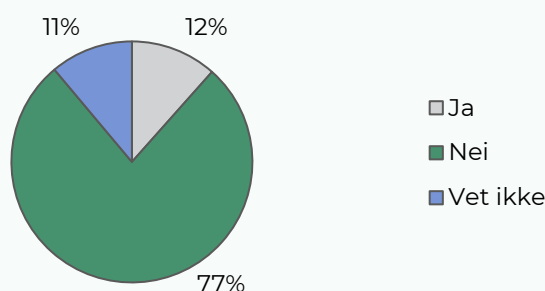
Figur 4-13: Aktive medlemmer årene 2018-2023 for aldersgruppen 0 til og med 19 år



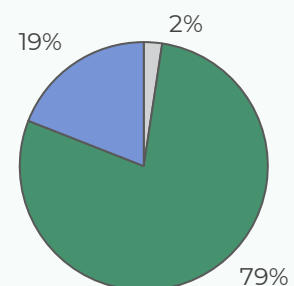
Kilde: Tall fra Nordre Follo idrettsråd fra 2020, 2021, 2022 og 2023, og tall fra tidligere Oppegård idrettsråd og Ski idrettsråd fra 2018 og 2019, oversendt av Rådgiver Idrett og friluftsliv i Nordre Follo kommune

Figur 4-14: Hvorvidt de aktive vurderer å slutte på idretten de går på

Nullpunktmåling (N=216)



Sluttmåling (N=42)



Kilde: Spørreundersøkelser til aktive i Nordre Follo gjennomført av Oslo Economics i 2021 og 2024

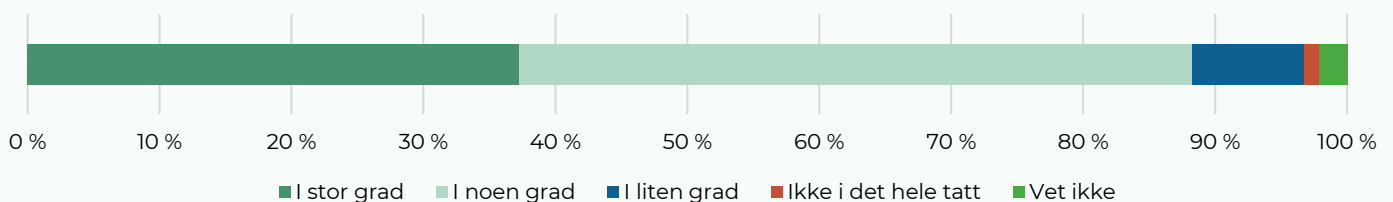
lagledere som har vært på kurs med utviklingen blant aktive som har trenere og lagledere som ikke har vært på kurs. Fordi andelen trenere og lagledere som har vært på kurs er såpass lav, og fordi en betydelig andel av trenere og lagledere gjennomførte kurs på slutten av programperioden, har vi ikke grunnlag til å vurdere effekt på frafall. Det er likevel interessant å belyse status for frafall på et overordnet nivå i klubbene som deltok i MITT VALG Idrett, ved å se på aktivitetstall, funn fra spørreundersøkelsen blant kursdeltakere, og intervjuene med disse.

Samtlige klubber, bortsett fra Langhus IL, hadde en reduksjon i aktive medlemmer fra 2019 til 2020 før de opplevde en økning i antall aktive medlemmer

fra 2020 til 2023. Denne utviklingen må ses i sammenheng med at idretten i hele Norge mistet medlemmer under Covid-19-pandemien, men at dette har snudd i årene etterpå. Utviklingen i de enkelte klubbene har imidlertid vært noe ulik. Ski IL skiller seg ut når vi ser på utviklingen i antall personer i perioden 2020 til 2023, med en økning på drøyt 850 aktive medlemmer. Målt i relativ utvikling, skiller Langhus IL Alliansen seg ut med en økning på omtrent 90 prosent i perioden. Langhus IL er den eneste klubben som erfarte en reduksjon i antall personer i perioden, med en 9 prosent reduksjon (se Figur 4-13).

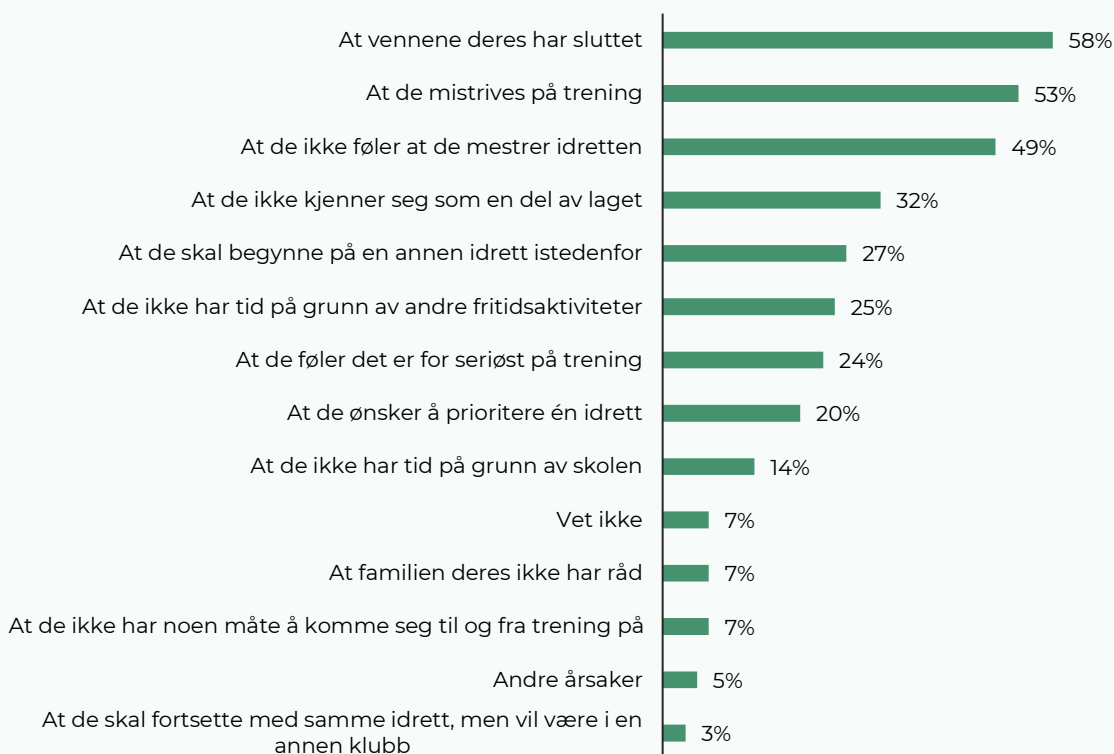
I midtveisevalueringen fant vi at de fleste respondentene opplevde at MITT VALG Idrett ga

Figur 4-15 Hvorvidt kursdeltakere opplever at kurset gir verktøy som kan hjelpe dem å lykkes med å sikre at færre barn og unge slutter i klubben



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=94

Figur 4-16: Respondenters vurdering av vanligste årsaker til at aktive slutter



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=94

dem verktøy som kan hjelpe dem med å lykkes i å sikre at færre barn og unge slutter i klubben. I sluttevalueringen var vurderingene omtrent de samme. Samlet sett oppga nesten 90 prosent av respondentene at MITT VALG Idrett i stor eller noen grad har gitt dem slike verktøy (se Figur 4-15).

På spørsmål om hva de tror er de vanligste årsakene til at aktive velger å slutte, svarte flest respondenter blant trenere og lagledere at dette skyldes at vennene deres slutter (58 prosent). Videre vurderte mange at årsaken var at aktive mistrivdes på trening (53 prosent), at de ikke følte at de mestret idretten (49 prosent) og at de ikke kjente seg som en del av laget (32 prosent). I fritekstsvar oppga en respondent at andre årsaker til frafall kan være at foreldrene ikke har tid/lyst til å bidra på treninger og dugnader.

I midtveisevalueringen fant vi at 12 prosent av respondentene vurderte å slutte på idretten de gikk på. At de ikke hadde tid på grunn av skolen, at de følte det var for seriøst på trening og at de skulle fortsette med samme idrett, men ville fortsette i en annen klubb var de vanligste årsakene til dette. I forbindelse med sluttevalueringer svarte kun én respondent ja på spørsmålet om å vurdere å slutte (se Figur 4-14). Merk at det var langt færre som besvarte undersøkelsen i 2024, og at andelen som svarte vet ikke var langt større enn i 2021 slik at summen av «ja» og «vet ikke» er nokså lik på begge måletidspunktene.

### Oppsummerende vurdering

Det er ikke tilstrekkelig datagrunnlag til å vurdere MITT VALG Idretts betydning for aktivitet og frafall i klubbene. Overordnet er det positivt at antall medlemmer har økt i de deltakende klubbene etter 2020. At det også ved sluttevalueringen er en stor andel trenere og lagledere som tror at de mest utbredte årsakene til at aktive slutter er at de mistrives på trening eller at de ikke kjenner seg som en del av laget, viser at videre innsats for å skape økt trivsel og inkludering blant barn og unge kan ha stor betydning for å redusere frafall.

## 4.5 Ikke grunnlag i data til å se ønskede samfunnseffekter

De ønskede samfunnseffektene av MITT VALG er utsatt debutalder for alkoholbruk, at flere avstår fra rusmidler, at færre opplever mobbing og færre opplever psykiske plager. Det er en rekke faktorer som påvirker hvorvidt barn og unge tester ut alkohol og andre rusmidler, deltar i og/eller blir utsatt for mobbing eller opplever psykiske plager. Veien fra en treners sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse til omfattende endring på disse områdene er lang.

Ungdataene vi benytter viser ungdommers selvrapporterte valg og opplevelser på gruppenivå, fordelt på ungdomsskoleelever og videregående-elever i Nordre Follo. Vi ser på funn blant ungdom som deltar i organisert idrett og sammenligner med ungdom som ikke deltar. Vi vet ikke hvilke ungdommer som har hatt en trener som har deltatt i MITT VALG, og har derfor ikke mulighet til å finne ut om disse skiller seg fra øvrige ungdommer som deltar i idrett på relevante områder. Resultatene vi beskriver viser dermed den generelle utviklingen blant ungdommer som deltar i idrett, sammenlignet med andre ungdommer.

Se vedlegg B, C, D og E for nærmere beskrivelser av utviklingen innenfor debutalder for alkohol, bruk av rusmidler, mobbing og psykiske plager blant ungdomsskole- og videregående-elever i Nordre Follo.

### 4.5.1 Redusert debutalder for alkohol, og uendret bruk av rusmidler, både blant ungdommer som deltar og ikke deltar i idrett

Ungdata-tall viser at andelen ungdomsskoleelever i Nordre Follo som hadde drukket alkohol var høyere ved sluttmålingen enn ved nullpunktmålingen. Selv om det var færre som hadde drukket alkohol blant dem som deltok i organisert idrett ved begge målinger, var forskjellene mindre ved sluttmålingen enn ved nullpunktmålingen. For videregående-elever var det i sluttevalueringen flere som hadde drukket alkohol blant dem som deltok i organisert idrett, enn blant dem som ikke gjorde det.

Ungdata-tall viser videre at bruk av hasj og marihuana, prestasjonsfremmende midler og andre rusmidler i hovedsak er nokså lik blant ungdommer som deltar i idrett, som blant ungdommer som ikke deltar. Bruken var i all hovedsak også lik i sluttmålingen, som i nullpunktmålingen.

### Oppsummerende vurdering

Vår vurdering er at et program som MITT VALG Idrett har begrensede muligheter til å påvirke ungdommers alkoholdebut og bruk av andre rusmidler på gruppenivå. Det kan likevel være at gode trenere og lagledere fungerer som viktige rollemodeller for aktive som velger å avstå fra alkohol og andre rusmidler, og at enkelte av disse ellers kunne utviklet risikoatferd knyttet til rus. For at gjennomsnittlig debutalder for alkoholbruk i kommunen skal øke, kreves det at et høyt antall ungdommer endrer atferd. Det er ikke grunnlag i Ungdata til å se at en slik endring har funnet sted.

#### 4.5.2 Mobbing øker, både blant ungdom som deltar i idrett og ungdom som ikke deltar

Ungdata-tall viser at andelen ungdomsskoleelever og videregående elever både som deltok i, og var utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller fritiden økte betraktelig fra nullpunktmålingen til sluttmålingen. Dette gjaldt både for dem som deltok og ikke deltok i organisert idrett.

Det er verdt å merke seg at i nullpunktmålingen var andelen ungdomsskoleelever som oppga at de selv var blitt utsatt for plaging, trusler eller utfrysing like høy som andelen som oppga at de selv av og til var med på plaging, trusler eller utfrysing. I sluttmålingen var andelen ungdomsskoleelever som oppga at de selv var blitt utsatt for plaging, trusler eller utfrysing betydelig høyere enn andelen som oppga at de selv av og til var med det. Det er usikkert hva denne forskjellen skyldes.

I spørreundersøkelsen til de aktive ba vi dem vurdere påstanden «Jeg blir ofte mobbet på trening». Ved sluttmålingen var om lag 85 prosent helt eller litt uenige i denne påstanden, sammenlignet med 95 prosent ved nullpunktmålingen (Figur D-1).

#### Oppsummerende vurdering

Som for alkoholbruk og bruk av rusmidler er det en lang vei fra MITT VALG Idrett blant trenere og lagledere i idrettsklubber, til det generelle nivået på mobbing blant barn og unge på skolen og i fritida. Den observerte økningen i selvrapportert mobbing

gjennom ungdataundersøkelser er antakelig resultatet av ulike utfordringer langt utenfor rekkevidden av gode trenere og lagledere. Vår vurdering er at sosial og emosjonell læring blant trenere og lagledere kan ha bidratt til økt samhold og inkludering blant aktive utøvere på flere lag gjennom programperioden, men ikke i et omfang som er stort nok til å påvirke omfanget av mobbing på kommunenivå.

#### 4.5.3 Flere ungdommer opplever psykiske lidelser

Både ved nullpunktmålingen og sluttmålingen var andelen ungdommer som oppga å være enten ganske mye, eller veldig mye plaget av negative følelser gjennomgående lavere blant ungdommer som deltok på aktiviteter i idrettslag enn blant ungdommer som ikke deltok. Dette gjaldt både ungdomsskoleelever (se Figur E-1) videregående elever (se Figur E-2).

#### Oppsummerende vurdering

Vår vurdering er at dette resultatet er i tråd med forskning som viser at unge som driver med organisert idrett har høyere livskvalitet, og at fysisk aktivitet gir høyere livskvalitet for både barn og voksne (se for eksempel Haugedal (2023) eller Fredheim (2017)). Det er ikke grunnlag i data for å si at MITT VALG Idrett har påvirket psykiske plager på gruppenivå i Nordre Follo gjennom programperioden. Indirekte kan imidlertid programmet, dersom det øker aktivitet og reduserer frafall i idretten, bidra til å redusere psykiske plager blant barn og unge i Nordre Follo.

## 5. Vurdering av måloppnåelse

*Følgeevalueringen viser at MITT VALG Idrett har lyktes i å skape engasjement og kunnskap om sosial og emosjonell læring blant nesten fem hundre trenere og lagledere, samt representanter fra styrer og administrasjon i idretten i Nordre Follo. Det er likevel muligheter for at trenere og lagledere i større grad tar kunnskap fra kurset i bruk på trening, slik at innsikt og konkrete verktøy kan komme flere aktive barn og unge til gode. Dette er en forutsetning for at programmet skal kunne bidra til økt trivsel og trygghet på trening, og på sikt kanskje også redusere mobbing, psykiske plager og bruk av alkohol og andre rusmidler blant unge i idretten.*

Målet med MITT VALG Idrett er at barn og unge i idretten skal oppleve trygghet, fellesskap, mestring og idrettsglede. Undervisningsprogrammet skal gi trenere og lagledere sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse som endrer deres rolleforståelse og gjennomføring av treninger, og gjennom dette bidra til økte sosiale ferdigheter blant aktive barn og unge. Målene for MITT VALG Idrett i Nordre Follo har vært å bidra til at:

- Færre ungdommer slutter med organisert idrett i ungdomsskoletiden
- Konflikter som oppstår på idrettsarenaen løses der
- Konflikter som oppstår i skolen løses i samarbeid med skolen
- Ungdom utsetter alkoholdebuten til de er over 18 år
- Ungdom velger å ikke prøve prestasjonsfremmende midler, hasj eller andre rusmidler
- Færre opplever mobbing og krenkelser
- Færre barn og unge opplever psykiske plager

Det er tre forhold ved programmet som har betydning for vurdering av måloppnåelse. Det første er at målene er ambisiøse. Det er krevende å identifisere årsakssammenhenger mellom MITT VALG Idrett og frafall i idretten, bruk av alkohol og andre rusmidler, mobbing og psykiske plager, fordi disse også påvirkes av en rekke eksterne faktorer, og fordi tiltaket relativt sett er lite. For det andre er målene ikke kvantifisert, men formulert på en måte som innebærer at endret atferd hos én enkelt-

person tilsier måloppnåelse. Færre opplever mobbing dersom én mindre blir mobbet som følge av programmet. For det tredje er det viktig å huske at trenere og lagledere, som er nøkkelpersonene i programmet, i all hovedsak er frivillige foreldre og foresatte som har påtatt seg trener- eller lagleder- verv i tillegg til ordinær jobb og andre forpliktelser. Dette er mennesker som allerede bruker mye fritid på treninger og kamper, i tillegg til å delta på obligatoriske kurs. Forventninger til frivillige trenere og laglederes engasjement til programmer og satsinger ut over det de allerede bidrar med, bør ikke sidestilles med forventninger til personer som deltar i kompetansehevingstiltak som del av sitt lønnede arbeid.

Vurderingen av måloppnåelse tar utgangspunkt i virkningskjeden for programmet. Basert på det samlede informasjonsgrunnlaget i følgeevalueringen gjennom programperioden, vurderer vi måloppnåelse knyttet til implementering, resultater, brukereffekter og samfunnseffekter.

### 5.1 Utfordringer i implementering av programmet ble møtt med fleksibilitet og tilpasning

Implementeringen av MITT VALG Idrett var preget av en rekke utfordringer. Oppstarten ble utsatt flere ganger som følge av nedstengningen av samfunnet under Covid-19. Da programmet først kom i gang høsten 2021 opplevde mange av klubbene at det var vanskelig å rekruttere trenere og lagledere til å delta på kurs.

Evalueringen viser at manglende forankring i ledelse og administrasjon var en utfordring for implementering, samt at kursene i liten grad ble markedsført i klubbene. Videre bidro mangelfull dialog mellom prosjektleder og klubbene til at kursdatoene ikke alltid passet så godt for deltakende idrettslag. Evalueringen viser imidlertid også at prosjektleder fra januar 2023 jobbet aktivt for å øke rekrutteringen til kurs, blant annet gjennom flere endringer i struktur for kurskvelden og gjennom endringer i administrasjon rundt fastsettelse av kursdatoer. Disse tiltakene virker å ha lyktes i å øke rekrutteringen av deltakere.

Rekrutterte kursdeltakere danner grunnlaget for måloppnåelsen til MITT VALG Idrett. Jo flere som deltar på kurs, jo flere aktive barn og unge har trenere og lagledere som potensielt har tilegnet seg

og anvender kunnskap fra kurset. Totalt deltok 487 personer på kurs i løpet av programperioden. I tillegg deltok 46 personer på praksismodul i 2024. Selv om oppslutningen om kurskveldene ikke ble like høy som ambisjonen var i starten av programmet, danner kursing av nesten fem hundre trenere og lagledere et godt grunnlag for ønskede resultater og effekter blant både kursdeltakerne selv og blant aktive barn og unge.

Vår vurdering er at tilpasninger av programmet underveis i programperioden sikret god rekruttering av trenere og lagledere, til tross for flere utfordringer. Varierende forankring og markedsføring av programmet bør ses i lys av at det i flere av klubbene også er frivillige som har administrativt ansvar.

## 5.2 Programmet har gitt kursdeltakere kunnskap om sosial og emosjonell læring

Trenerne og laglederne som har deltatt på kurs er i all hovedsak fornøyde med kurset. Nesten samtlige respondenter på spørreundersøkelsen vurderer at kurset i stor eller noen grad er nyttig, og trekker frem at konkrete verktøy for bruk i trenings-situasjoner og økt bevissthet om egen rolle er elementer de opplever som særlig nyttige. Kurset har også bidratt til at deltakerne har fått økt forståelse for betydningen av rollene sin, og blitt mer motiverte. Til en viss grad har kurset også bidratt til at deltakerne ønsker å være trenere eller lagledere lenger enn hva de tidligere hadde tenkt.

Nesten samtlige respondenter oppgir at de tror kurset vil endre måten de legger opp treningene og måten de snakker til barn og unge på. Mer enn halvparten av respondentene i 2024<sup>8</sup>, vurderer at kurset har endret måten andre trenere og lagledere snakker med barn og unge på, og hvordan de legger opp trainingen. Svarene fra personer vi har intervjuet nyanserer bildet noe. Selv om kurset har engasjert og interessert, er det i etterkant ikke like lett for alle å huske hva som var forskjellen på dette og andre kurs de har tatt.

Forankring i styre og administrasjon er viktig for å ivareta og støtte opp om kompetansen som trenere og lagledere har opparbeidet på kurs. Til tross for at innholdet i kurset oppleves svært relevant for trenere og lagledere som har deltatt, finnes det i liten grad systemer som hjelper deltakerne å ta kunnskapen i bruk i praksis. Selv om det er mange som har deltatt på kurs, er disse spredt ut over fem

klubber og en rekke idrettsgrener, og videre på ulike alderstrinn. Flere vi har intervjuet forteller at det er vanskelig å få gjennomslag for ideer og forslag fra kurset dersom man er den eneste treneren som har vært på kurs.

Vår vurdering er at undervisningsprogrammet MITT VALG Idrett har gitt trenere og lagledere økt kunnskap om sosial og emosjonell læring. Kurskvelden er relevant for trenere og laglederes behov, innholdet er nyttig og instruktørene skaper engasjement. Når det gjelder omsetning av kompetanse i praksis, er det likevel fortsatt en vei å gå. Så lenge et mindretall av trenere og lagledere har deltatt på kurs, og klubben ikke har noe system for å følge opp tematikken som kurset omhandler, er det vanskelig for enkelttrenere og -lagledere å ta i bruk det de har lært på trening. Det er også begrenset hvilken betydning programmet kan ha for det samlede miljøet i klubben. Praksismodulen, som ble innført på slutten av programperioden, virker å være et svært relevant tiltak for å øke omsetningen av kompetansen i praksis. Betydningen av praksismodulen vil imidlertid også være begrenset, med mindre et flertall av trenere og lagledere deltar.

## 5.3 Kursdeltakeres endringer på trening vil på sikt kunne bidra til ønskede effekter blant flere aktive barn og unge

De definerte målene for barn og unge er ambisiøse og ikke kvantifiserte. Dersom vi ser barn og unge i de fem deltakende klubbene under ett, kan vi ikke se at programmet har økt aktives sosiale og emosjonelle ferdigheter og kompetanse. Selv om trenere og lagledere som har vært på kurs opplever at programmet har gitt dem verktøy som kan skape økt trivsel for barn og unge i klubben, er det flere vi har intervjuet som stiller spørsmålsteget ved om programmet har hatt betydning for de aktive. Vi har for få svar på undersøkelsen blant aktive til at resultatene er representative, men de svarene vi har tyder på en negativ utvikling på trivsel, lagmiljø og øvrige relevante områder etter nullpunktmålingen. Det er likevel viktig å merke at de aktive generelt rapporterer om høy trivsel og gode holdninger på trening.

Evalueringen kan tyde på at konflikter i noe større grad løses der de oppstår, og at det her har vært en positiv utvikling gjennom programperioden. I slutt-

<sup>8</sup> Dette spørsmålet var nytt i 2024.



evalueringen vurderer kursdeltakere selv at kurset har endret måten de, og andre kursdeltakere, løser eventuelle konflikter under trening på. Til sammenligning var det et større sprik i svarene i forbindelse med midtveiseevalueringen. Svarene fra de aktive kan også tyde på at trenere har endret måten de løser konflikter på, selv om antall svar er få. Samtidig vet vi at instruktører underveis i perioden tonet ned fokuset på konfliktløsning, og viet økt oppmerksomhet til forebygging av konflikter.

Det er usikkert hvorvidt programmet har bidratt til å redusere frafall blant aktive. Utviklingen i aktivitetstall i starten av programperioden var i stor grad påvirket av covid-19. Aktivitetstallene viste at medlemsmassen i klubbene økte fra 2020 til 2023, etter en nedgang fra 2019 til pandemiåret 2020. Flere av årsakene til at barn og unge slutter på trening handler om faktorer utenom trenere og lagledere. Trenere og lagledere som har vært på kurs spriker i sin vurdering av hvorvidt programmet har gitt dem verktøy til å hindre at barn og unge slutter i klubben.

Vår vurdering er at det ikke er grunnlag i data til å si at programmet har bidratt til ønskede effekter blant aktive barn og unge totalt sett – verken økt deres sosiale og emosjonelle ferdigheter, bidratt til at de i større grad løser konflikter der de oppstår eller redusert frafall fra idretten. Samtidig tyder evalueringen på at kursdeltakere har endret måten de håndterer konflikter på og fått verktøy som hjelper dem å skape økt trivsel på trening. Svar fra spørreundersøkelsen viser at mange trenere og lagledere forteller at kurset har endret syn på egen trener- eller laglederrolle, og like mange forteller at de vil endre måten de løser konflikter på. Vår vurdering er at disse endringene vil merkes blant barn og unge disse er trenere for, og i alle fall på lengre sikt kunne gi effekter i form av økt trivsel og trygghet, og kanskje også redusert frafall.

## 5.4 Oppnåelse av samfunns-effekter forutsetter langsiktig satsing og systematisk oppfølging

Vi visste allerede ved planleggingen av følgeevalueringen at det ville være vanskelig å måle en årsakssammenheng mellom MITT VALG Idrett og de ønskede samfunns-effektene som omhandler alkohol og rusbruk, mobbing og psykiske lidelser, fordi disse påvirkes av en rekke andre faktorer enn sosial og emosjonell kompetanse. Programperioden har vært preget av Covid-19, som påvirket samfunnet på en måte som ingen kunne forutse ved oppstarten av programmet.

Datagrunnlaget vårt viser at utviklingen for ungdommer i Nordre Follo totalt sett har vært negativ på de fleste av disse områdene fra nullpunktmålingen og til sluttmålingen, både blant ungdom som deltar og ikke deltar i idrett. Merk at dette er tall for all ungdom i Nordre Follo, og at vi ikke har mulighet til å skille ut ungdommer som har trener eller lagleder som har deltatt i MITT VALG Idrett. I tillegg er det viktig å merke seg at de siste ungdomdata-tallene er fra 2022, og ikke 2024 som er tidspunkt for sluttmålingen.

Det er som forventet at vi ikke kan identifisere ønskede samfunns-effekter av MITT VALG Idrett for ungdommer i Nordre Follo totalt sett. Som for brukereffekter utelukker vi likevel ikke at programmet kan ha bidratt til at enkeltutøvere har endret atferd eller eksponering på ett eller flere av områdene underveis i programperioden. Dersom MITT VALG Idrett skal kunne bidra til mindre bruk av alkohol og andre rusmidler, mindre mobbing og mindre psykiske plager blant unge i klubbene, må innholdet i programmet bli en del av den samlede klubbkulturen, og også kulturen på andre aktivitetsarenaer for barn og ungdom. En slik kulturendring forutsetter langsiktig satsing og systematisk oppfølging av både styrer og administrasjon, trenere og lagledere i idretten og utenfor.

## 5.5 Samlet vurdering av måloppnåelse

MITT VALG Idrett har lyktes med å skape engasjement og kunnskap om sosial og emosjonell læring blant nesten fem hundre trenere og lagledere, samt representanter fra styrer og administrasjon i de fem klubbene som implementerte programmet i Nordre Follo. Kurskveldene vurderes som nyttige, og har gitt deltakere en ny forståelse av egen rolle og praktiske verktøy til bruk på trening. Potensialet for økt trivsel og trygghet blant alle aktive som har disse som trenere er stort.

Omsetningen av kompetansen i praksis har vært begrenset, av flere årsaker. Manglende forankring i styrer og administrasjon har i flere av klubbene både bidratt til utfordringer med rekruttering, og til lite oppfølging av innholdet i programmet ut over gjennomføring av kurs. Disse utfordringene må ses i sammenheng med at klubbene i stor grad drives av frivillige. Mange kursdeltakere forteller likevel at de kommer til å ta i bruk konkrete verktøy fra programmet og at de blant annet ser andre trenere og lagledere håndtere konflikter på en annen måte. Vi vurderer derfor at flere aktive barn og unge har opplevd, eller vil oppleve at treneren eller lag-



lederen utøver sin rolle og legger opp treningen på en annen måte, som følge av MITT VALG.

Det er ikke grunnlag i våre data til å si at programmet har oppnådd sine ambisiøse mål om effekter på frafall, sosial og emosjonell kompetanse, mobbing og psykiske plager blant aktive barn og unge. På gruppenivå antar vi at implementering og resultater av programmet ikke har vært tilstrekkelige til å gjennomgående endre klubbens kultur på en måte som påvirker trivsel og trygghet blant alle aktive. Det er derfor heller ikke mulig på gruppenivå å se de ønskede samfunns effektene av programmet. Vi utelukker imidlertid ikke at kursdeltakere som forteller at de allerede har tatt, eller vil ta, i bruk det de har lært om sosial og emosjonell læring på trening, bidrar til å forebygge mobbing og forhindre frafall blant utøvere de er trenere eller lagledere for.

Det er foreløpig usikkert i hvilken grad MITT VALG Idrett vil videreføres blant klubbene i Nordre Follo. Selv om følgeevalueringen viser at forankring av programmet har vært en gjennomgående utfordring, og at trenere og laglederens kompetanse i begrenset grad omsettes i praksis, er det viktig å merke seg at det er variasjon mellom klubbene

som har deltatt i programmet. Klubbene har også ulike forutsetninger for implementering og oppfølging, som følge av ulik størrelse og forskjeller i lønnede stillinger. Én av de større klubbene har jobbet aktivt med forankring og gjort kurskveldene obligatoriske for alle trenere og lagledere. Denne klubben er kommet lenger enn de andre i å ta MITT VALG Idrett inn i den samlede kulturen, og vi vurderer at klubben har bedre forutsetninger for å oppnå effekter blant aktive på lengre sikt.

I tillegg til å gi økt kunnskap om sosial og emosjonell læring til nesten fem hundre trenere og lagledere, og bidratt til at mange av disse utøver sine roller og legger opp treninger på en annen måte enn før, har MITT VALG Idrett i Nordre Follo bidratt til tilpasning og utvikling av et program som nå er tilgjengelig for alle idrettslag i Norge som er interessert. Prøving og feiling, både i klubbene og i administrasjonen av programmet, har bidratt til å forme et program som har vist seg å fungere bedre enn den opprinnelige planen. Programmet har på denne måten indirekte lagt grunnlaget for økt kunnskap om sosial og emosjonell læring blant trenere, lagledere og aktive i idrettslag over hele landet.

## 6. Lærdommer fra MITT VALG Idrett Nordre Follo

*Rekruttering av trenere og lagledere er et sentralt premiss for måloppnåelse i MITT VALG Idrett. Det er krevende for idrettsklubber som i stor grad driftes av frivillige å sikre forankring og implementering av et ambisiøst undervisningsprogram.*

*Fleksibilitet og endringsvilje hos instruktører og prosjektleder har vært et viktig suksesskriterium for å tilrettelegge for økt rekruttering.*

*Trenere og lagledere som har vært på kurs opplever innholdet som relevant og nyttig. En viktig hindring for at kunnskapen omsettes i praksis på trening, er at flere kursdeltakere er de eneste fra sin gruppe eller lag som har deltatt på kurs. For at MITT VALG Idrett skal kunne bidra til økt trivsel og trygghet på trening, må innholdet gjøres kjent for den samlede trener- og lagledergruppen. Bedre markedsføring av programmet og mer informasjon om innholdet i kurskvelden, vil kunne bidra til økt oppslutning. Dersom målene til MITT VALG Idrett skal nås, må sentrale prinsipper fra programmet bli en del av kulturen i klubbene i større grad enn hva som har vært tilfelle under programperioden i Nordre Follo. Dette er et langsiktig og omfattende arbeid.*

Gjennomføringen av undervisningsprogrammet MITT VALG Idrett har gitt en rekke lærdommer. Følgeevalueringen har vist flere eksempler på at konkrete innspill og forslag som har dukket opp underveis i programperioden har medført endringer. Ved avslutning av programmet har vi identifisert en rekke suksesskriterier og barrierer for gjennomføring av programmet i Nordre Follo. Disse vil være like relevante for andre klubber som vurderer å delta i MITT VALG Idrett.

### 6.1 Suksesskriterier

En viktig forutsetning for måloppnåelse i MITT VALG Idrett er rekruttering av deltakere til

kurskveld, både styret, trenere og lagledere i klubbene. Det er gjennom kurskvelden deltakere får formidlet innholdet i programmet og blir introdusert for konkrete verktøy og øvelser de kan ta med videre til sine treninger. Uten oppslutning om kurskvelden når ikke kunnskapen om sosial og emosjonell læring frem til den endelige målgruppen, nemlig aktive barn og unge. De identifiserte suksesskriteriene er derfor i all hovedsak knyttet til måter å sikre god rekruttering på.

Et gjennomgående suksesskriterium i programperioden var en **tilpasningsdyktig og lydhør prosjektledelse**, som justerte innretning av kurset underveis i programperioden. Reduksjon fra to til én kurskveld var en viktig endring for å øke oppslutning om kurset. Innføring av praksismodul mot slutten av programperioden, som tiltak for å sikre oppfølging og praktisk veiledning etter gjennomført kurs, er nok et eksempel på en løsningsorientert prosjektledelse.

Et annet suksesskriterium var **engasjement og entusiasme** blant prosjektleder og instruktører, som de opprettholdt gjennom hele programperioden til tross for ulike utfordringer. Flere vi har intervjuet trekker frem at instruktørene var veldig flinke. De gjennomgående positive vurderingene fra kursdeltakere som har svart på spørreundersøkelsen vitner om at både innhold og formidling under kurskvelden var av høy kvalitet.

Et tredje suksesskriterium var knyttet til **kommunikasjon med klubbene**, og administrasjon rundt kurskveldene som bidro til økt rekruttering av kursdeltakere. For å sikre at kurskvelder ikke kolliderte med treninger eller kamper, eller andre forpliktelser, er det avgjørende å kjenne til hvilke tidspunkter som passer for gjennomføring av kurs. Ulike idretter har ulike perioder som er travle, og det er viktig at dette hensyntas.

Et fjerde suksesskriterium var etablering av **egne kurs for unge trenere**, som gjorde det mulig å tilpasse innhold og formidling til en trenergruppe som hadde mindre erfaring både med barn og unge, og som trenere.

Et femte suksesskriterium var å **avholde kurs på tvers av idrettslag og grener**. Dette ga kursdeltakerne mulighet til å tenke utenfor «boksen», og bidro til at flere trenere ble litt bedre kjent med hverandre på tvers av klubber. Slikt samarbeid var mulig i Nordre Follo som følge av kort reisevei.

Et sjette og praktisk suksesskriterium var **mat- og drikkeservering**, som ga påfyll under kurskvelden og gjorde ettermiddagslogistikken enklere for deltakere.

## 6.2 Barrierer

Klubbene i Nordre Follo har hatt ulike forutsetninger for å gjennomføre et program som MITT VALG Idrett. En mindre klubb uten ansatte har ikke samme muligheter til å jobbe aktivt med forankring og rekruttering av programmet, som en større klubb med administrativt ansatte. Når vi beskriver utfordringene under, er det viktig å huske på at arbeidet med programmet fra både ledelse, trenere og lagledere i stor grad gjennomføres av frivillige.

I flere av klubbene var det utfordringer knyttet til **manglende markedsføring** om kurset innad i klubbene, samt varierende informasjon om kurskveldens innhold i invitasjoner til trenere og lagledere. Det er vanskelig å rekruttere deltakere som ikke vet hva de går til, og antakelig har manglende markedsføring bidratt til at det var særlig vanskelig å rekruttere erfarne trenere, som i større grad trengte å se forskjellen mellom MITT VALG Idrett og øvrige kurs de allerede hadde tatt.

En av årsakene til manglende markedsføring var **manglende forankring av programmet** i styret og administrasjonen, som hadde en nøkkelrolle i rekruttering av deltakere. Manglende forankring er også noe av forklaringen på at innholdet i kurskvelden i liten grad ble fulgt opp fra klubbens side, ut over gjennomføring av kurs. Forkurs med styret og administrasjonen i klubbene bidro til forankring i oppstarten av programmet, men senere i programperioden viser følgeevalueringen at klubbene i liten grad ga trenere og lagledere hjelp til å ta konkrete verktøy på trening. Merk at forankring er tidkrevende arbeid, og at det er mye å forlange av frivillige at de skal jobbe med oppfølging av kursinnhold i tillegg til å drifte en klubb.

Flere trenere og lagledere i Nordre Follo forteller at de var **eneste trener eller lagleder** fra sitt lag som deltok på kurs. Dersom kun én, eller noen få i en trener- og lagledergruppe har blitt introdusert for programmet, er det vanskelig å omsette kunnskap fra kurset i praksis. Om ikke kunnskapen omsettes i praksis, blir den fort glemt. God oppslutning fra samme trener- og lagledergruppe er en forutsetning for at sosial og emosjonell læring skal bli en del av kulturen og miljøet.

## 6.3 Veien videre for MITT VALG Idrett

Følgeevalueringen viser at MITT VALG Idrett oppleves nyttig og relevant blant trenere og lagledere som har gjennomført kurs i Nordre Follo. Tilpasninger og justeringer underveis i programperioden har økt rekruttering av kursdeltakere. Samtidig er det potensial for å i større grad ta konkrete verktøy i bruk på trening, slik at trenere og laglederes kunnskap om sosial og emosjonell læring kan komme flere aktive barn og unge til gode. Dette er en forutsetning for at programmet skal kunne bidra til økt trivsel og trygghet på trening, og på sikt kanskje også redusere mobbing, psykiske plager og bruk av alkohol og andre rusmidler blant unge i idretten.

MITT VALG Idrett er tilgjengelig for andre klubber som ønsker å delta. Følgeevalueringen viser at rekruttering av deltakere er en viktig premisse for måloppnåelse i programmet, og at det er viktig at klubbene jobber målrettet og effektivt med å markedsføre kurskvelden for å sikre god oppslutning. Gjennom høy deltakelse i programmet er det mulig å få bred utbredelse som gir en samlet kraft for endring.

For å utnytte potensialet i programmet best mulig, er det ønskelig at klubbene kan tilby en form for oppfølging eller oppfriskning av sentrale innsikter i etterkant av gjennomført kurskveld. Praksismodulen som ble innført i 2024 virker lovende, og kan være en effektiv måte for klubbene å friske opp kunnskap blant tidligere kursdeltakere og presentere sentrale innsikter i MITT VALG Idrett for nye deltakere. Så lenge manglende omsetning av kompetanse i praksis er en sentral flaskehals, kan gjennomføring av en praksismodul være nøkkelen til realisering av ønskede bruker- og samfunnseffekter.

Endringer innenfor områder som bruk av alkohol og andre rusmidler, mobbing og psykiske lidelser blant ungdom krever endringer på alle arenaer som er sentrale for barn og unge. Idretten kan gjøre sitt for å bidra til en slik endring, gjennom å bygge en inkluderende kultur blant aktive barn og unge. Et interessant eksempel på samarbeid mellom to viktige arenaer for barn og unge i Nordre Follo, er samarbeidet mellom Oppegård IL og en sjetteklasser ved en av de lokale skolene.

Evalueringen viser at MITT VALG Idrett gir trenere og lagledere sosiale og emosjonelle ferdigheter som er et godt utgangspunkt for å skape trivsel og trygghet på trening, og på den måten bidrar til økt inkludering på en viktig arena for svært mange barn og unge.

## 7. Referanser

Bakken, A., 2024. *Ungdata 2024 - Nasjonale resultater*, Oslo: OsloMet.

Enstad, F. & Bakken, A., 2024. *Ungdata junior 2024 - Nasjonale resultater*, Oslo: OsloMet.

Fredheim, G. O., 2017. *Ny undersøkelse: Ungdom får bedre livskvalitet med organisert idrett*. [Internett]  
Available at: <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/arkiv/ny-undersokelse-ungdom-far-bedre-livskvalitet-med-organisert-idrett/>  
[Funnet 5 12 2024].

Frøyland, L. R., 2017. *Ungdata- Lokale ungdomsundersøkelser - Dokumentasjon av variablene i spørreskjemaet*, s.l.: s.n.

Haugedal, S., 2023. *Klar sammenheng mellom fysisk aktivitet og livskvalitet*. [Internett]  
Available at: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/artikler/klar-sammenheng-mellom-fysisk-aktivitet-og-livskvalitet>  
[Funnet 20 11 2024].

Jacobsen, S. et al., 2021. *Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse*, s.l.: s.n.

Jensen, S. R., 2015. *Elevers vurdering av egen sosial kompetanse i skolen*, s.l.: s.n.

MITT VALG Idrett, 2021. *MITT VALG Idrett - presentasjon*, s.l.: s.n.

MITT VALG Idrett, 2021. *Presentasjon for styrer og administrasjon*. s.l.:s.n.

MITT VALG, 2024. *Foreldrerommet*. [Internett]  
Available at: <https://www.foreldrerommet.no/nb/>

MITT VALG, 2024. *Idrett*. [Internett]  
Available at: <https://www.determinnvalg.no/idretten/>

MITT VALG, 2024. *Kursoversikt*. [Internett]  
Available at: <https://www.determinnvalg.no/kurs/?dato=11-2024>  
[Funnet 4 12 2024].

MITT VALG, 2024. *Om mitt valg*. [Internett]  
Available at: <https://www.determinnvalg.no/om-oss/om-mitt-valg/>  
[Funnet 18 11 2024].

MITT VALG, u.d. *MITT VALG i idretten*. [Internett]  
Available at: <https://www.determinnvalg.no/idretten/mitt-valg-i-idretten/>  
[Funnet 30 11 2024].

Nordre Follo kommune, 2023. *Rapportering for tilskudd tiltaksutvikling i Program for folkehelsearbeid i kommunen 2022*, Nordre Follo kommune - MITT VALG Idrett, s.l.: s.n.

Nordre Follo kommune, 2024. *Rapportering for tilskudd tiltaksutvikling i Program for folkehelsearbeid i kommunen 2023*, Nordre Follo kommune - MITT VALG Idrett, s.l.: s.n.

NSD, u.d. *Samtykke og andre behandlingsgrunnlag*. [Internett]  
Available at: <https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/samtykke-og-andre-behandlingsgrunnlag/>

Oppegård kommune, 2019. *Søknad om tilskudd - Program for folkehelsearbeid i kommunene*. s.l.:s.n.

Oslo Economics, 2023. *Midtveisevaluering: MITT VALG Idrett i Nordre Follo*, Oslo: Oslo Economics.

OsloMet, u.d. *Inkludering av barn og unge i organiserte fritidsaktiviteter i norske lokalsamfunn (ICYVOL)*. [Internett]  
Available at: <https://www.oslomet.no/forskning/forskningsprosjekter/inkludering-barn-unge-organiserte->

[fritidsaktiviteter#:~:text=Barn%20og%20unges%20deltakelse%20i%20organiserte%20fritidsaktiviteter%20har%20positive%20effekter,av%20helse%20og%20sosiale%20problemer.](#)

Switzer, J. L., 2016. *Evaluation of the Intervention Efficacy of Lions Quest Skills for Adolescence*, s.l.: Walden Dissertations and Doctoral Studies.

Talvio, M., Hietajaärvi, L., Maticsek-Jauk, M. & Lonka, K., 2019. *Do Lions Quest (LQ) workshops have systematic impact on teachers' social and emotional learning (SEL)? Samples from nine different countries*, s.l.: Electronic Journal of Research in Educational Psychology.

Talvio, M., Makkonen, J., Hietajärvi, L. & Lonka, K., 2022. Benefits of a Social and Emotional Learning Program for Norwegian Teachers. *Proceedings of the 13th International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2022)*, 6-8 10.

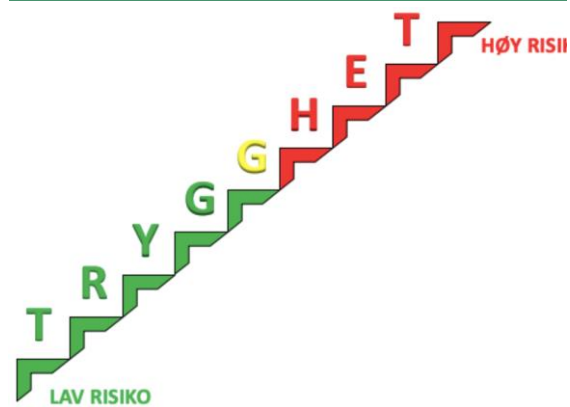
Ungdata, u.d. *Hva er Ungdata?*. [Internett]  
Available at: <https://www.ungdata.no/hva-er-ungdata/>

## Vedlegg A En typisk kurskveld

En kurskveld i MITT VALG Idrett varer i fire timer.<sup>9</sup> Kurset er interaktivt og legger opp til at deltakerne deltar og er aktive, og består i liten grad av ren forelesning. Det er en lengre pause halvveis i kvelden med servering av pizza, i tillegg til kortere pauser underveis. En PowerPoint-presentasjon fungerer som et utgangspunkt for kurset, men ikke alt i presentasjonen gjennomgås på hver kurskveld. Hva som faktisk tas med og ikke avhenger av gruppens behov og utviklingen gjennom kvelden. Oslo Economics har observert en kurskveld gjennomført i en av klubbene som deltar i MITT VALG Idrett, og i det videre presenterer vi hvordan kurskvelden foregikk.

Kursholder presenterer at målet med kurskvelden er at deltakerne gjennom erfaring skal vite hvordan de bygger et trygt og inkluderende miljø for alle. Kursholder forteller at det hun gjør gjennom kvelden er å gå gjennom en treningsøkt fra start til slutt, med gjennomgang av oppstart, innhold og avslutning av en økt. Hun starter med å skape bevissthet rundt at alle mennesker, altså både trenere og aktive, har sin egen personlige trygghetstrapp (Bilde A-1). Hun ber deltakerne reflektere rundt hvor de befinner seg i trappen ved oppstarten av kurset, og trappen tas opp igjen på senere tidspunkter i løpet av kvelden for å sjekke status på trygghetsfølelsen blant deltakerne.

### Bilde A-1: Trygghetstrappen



Kilde: Presentasjon MITT VALG Idrett

Kurskvelden kan deles inn i følgende overordnede grupper av tema:

- Rutiner og ritualer
- Inkluderende øvelser, aktiviteter og kommunikasjon
- SEL (sosial og emosjonell læring)-sirkelen
- Bevissthet om trenerens rolle

### Rutiner og ritualer

Kurskvelden starter og avslutter med en gjennomgang av rutiner og ritualer for oppstart og avslutning av en treningsøkt. Denne delen innebærer presentasjon av viktigheten av rutiner på trening som et virkemiddel for å sikre trygghet og at alle føler seg inkluderte og sett, som rutiner for hilser, å si alle spillernes navn når man hilser, samt rutiner for en felles avslutning. For å erfare rutinene og ritualene gjennomgår kursholder eksempler for å sikre en inkluderende oppstart og en positiv avslutning, og kursdeltakerne tester ut rutinene og ritualene i fellesskap og reflekterer rundt hvordan det opplevdes å gjennomføre dem.

### Inkluderende øvelser, aktiviteter og kommunikasjon

Underveis gjennom hele kurskvelden går kursholder gjennom inkluderende øvelser og aktiviteter, samt legger vekt på kommunikasjon. Øvelsene og aktivitetene brukes for å kommunisere innholdet i kurset, men også for å sikre avveksling og variasjon. De er ment å kunne brukes i treningsøkter, og omfatter øvelser for å blant annet dele inn i grupper, tips til hvordan man bør gi tilbakemeldinger til de aktive, morsomme leker for konsentrasjon og samhold. Videre legger kursholder vekt på kommunikasjon underveis. Hun gir råd om hva trenere og lagledere kan gjøre for å fremstå som en trygg voksen og for å sikre god kommunikasjon og godt samarbeid med foreldre. Videre er kursholder konsekvent i å starte med å gi en liten innføring og en forklaring før en øvelse eller en aktivitet, før hun spør om hun var tydelig nok i det hun sa. Dette for å understreke at hun som kursholder, som bilde på en trener, har ansvar for å gjøre seg forstått når hun gir instruksjoner. Hvis hun får beskjed om at hun ikke var tydelig nok, forklarer hun på nytt. Deretter gjennomfører deltakerne selv øvelsen eller aktiviteten. Etter gjennomføring deler

<sup>9</sup> På bakgrunn av lavere oppslutning om kursene enn forventet, gjennomføres kurset fra 1. januar 2023 over fire timer på én kveld.

kursholder inn i grupper i tråd med en øvelse for tilfeldig inndeling i grupper. I gruppene skal deltakerne reflektere rundt hvordan øvelsen eller aktiviteten opplevdes, samt hvilke sosiale og emosjonelle ferdigheter man trener på gjennom å gjøre den. Deretter gjennomgår gruppene og kursholder hver av gruppens refleksjoner i fellesskap.

Denne metoden ser ut til å bidra til å skape en dynamisk og morsom atmosfære, til at deltakerne er aktive og tenker selv, samt til økt konsentrasjon. Metoden praktiseres allerede i løpet av de første ti minuttene i kurskvelden, og bidrar til raskt å løse opp stemningen blant deltakerne. Kursholder forteller at mye av poenget med metoden er at hun ikke skal gi fasiten til deltakerne, men legge til rette for at svarene kommer fra deltakerne selv, da de allerede har mye kunnskap.

### SEL (sosial og emosjonell læring)–sirkelen

Videre introduserer kursholder SEL-sirkelen (Bilde A-2), som er et verktøy som oppsummerer egenskapene som tilsier at man har sosial og emosjonell kompetanse:

- Selvbevissthet – gjenkjenne egne følelser like mye som egne styrker og utfordringer
- Selvregulering – kunne styre egne følelser og egen oppførsel for å nå egne mål
- Ansvarsfulle avgjørelser – gjøre etiske og konstruktive valg for egen oppførsel for seg selv og andre
- Relasjonsferdigheter – etablere og reparere relasjoner, samarbeide og håndtere konflikter på en konstruktiv måte
- Sosial bevissthet – vise forståelse og empati for andre

### Bilde A-2: SEL-sirkelen



Kilde: Presentasjon MITT VALG Idrett

I denne delen spør kursholder hva deltakerne tenker at sosial og emosjonell kompetanse er, og forteller om hvordan man som trener kan bidra til å styrke spillernes sosiale og emosjonelle kompetanse. Hun inviterer til refleksjon blant deltakerne om hvordan man kan møte spillernes følelser på trening og deler av egne erfaringer.

### Bevissthet om trenerens rolle

I den siste delen av kurset jobber kursholder for å skape bevissthet om trenerens rolle og betydningen treneren kan ha for spillerne. Treneren bør være en trygg voksen som bygger kapasiteter hos de aktive, både når det kommer til det sosiale og det emosjonelle. Knyttet til trenerens rolle presenterer kursholder også muligheten for å gjennomføre utøversamtaler hvor trener kan spørre den aktive om hvordan det går i forhold til de fem f-ene: fag, fortid, fremtid, fritid og familie. I denne delen av kurskvelden ble det tidligere vist en film som illustrerer ei jente som føler seg ensom. Basert på tilbakemeldinger fra kursdeltakere vises ikke filmen lenger.

### Avslutning av kurskvelden

Ved avslutningen av kvelden gir kursholder en lenke og informasjon om innlogging til den digitale portalen om MITT VALG Idrett. Kvelden avsluttes med en lek og enrunde hvor deltakerne deler hva de vil ta med seg fra kurset.

### Noen observasjoner

Deltakerne er delaktige allerede fra starten av kurskvelden, og det er en atmosfære som virker å oppleves som lett å snakke høyt i. Nær samtlige av de om lag 15 deltakerne rekker opp hånda og deler noen tanker og refleksjoner minst én gang i løpet av kvelden. De deler blant annet refleksjoner som at man gjennom øvelsene og lekene opplever og lærer om blant annet samarbeid i en gruppe, inkludering av alle, koordinasjon, rytme, konsentrasjon, å ta valg sammen, observasjon, samhandling, blikkontakt, å spille hverandre gode og å ta ansvar for hverandre. De opplever at det i lekene er fokus på lagseier heller enn på at noen gjør feil. Videre er de aktive og stiller spørsmål underveis hvis noe er uklart, og deler av egne erfaringer som trenere og lagledere.



## Vedlegg B Debutalder for alkoholbruk

For å undersøke debutalder for alkoholbruk, brukte vi i nullpunktmålingen Ungdata-tall fra undersøkelsene til elever på ungdomsskoler og videregående skoler med svar på spørsmålet:

- Hvor mange ganger har du vært med på, eller gjort noe av dette det siste året – de siste 12 månedene?  
Drukket alkohol

I senere ungdatabundersøkelser er dette spørsmålet tatt ut. For å undersøke debutalder for alkoholbruk ved sluttmålingen av MITT VALG Idrett, brukte vi i stedet svar på spørsmålet:

- Hender det at du drikker noen form for alkohol?

Svarene er sortert etter om ungdommene a) har drukket alkohol eller b) ikke har drukket alkohol. Alle som oppgir at de har drukket alkohol én gang eller flere regnes under a).

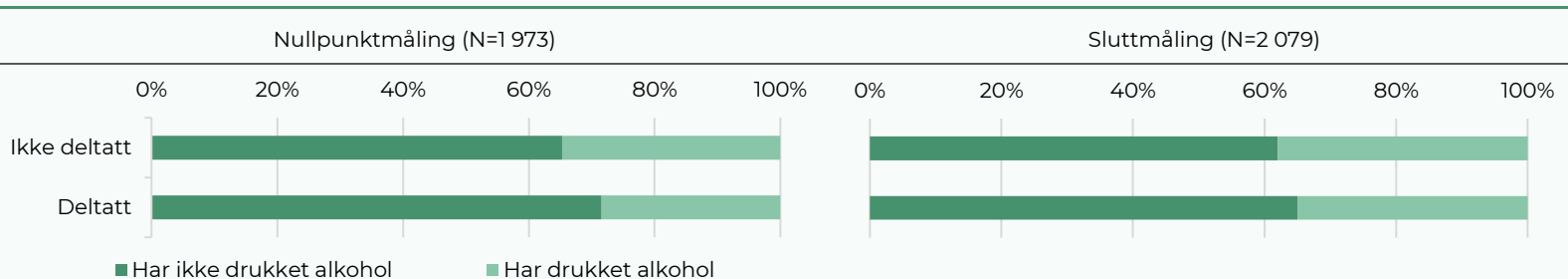
I nullpunktmålingen var det færre ungdomsskoleelever som hadde drukket alkohol blant dem som deltok i organisert idrett, sammenlignet med elever som ikke deltok. Samme mønster viste seg for ungdomsskoleelever også i sluttmålingen, men forskjellene var mindre og det var flere som hadde drukket alkohol i begge grupper. Ikke overraskende var andelen som har drukket alkohol, blant både ungdommer som deltar og ungdommer som ikke deltar i organisert idrett, langt større for videregåendeskoleelever enn ungdomsskoleelever. I nullpunktmålingen var andelen elever som hadde drukket alkohol i videregående skole lavere blant dem som deltok i organisert idrett, enn blant dem som ikke deltok. Dette mønsteret var snudd i sluttmålingen, og det var da flere elever i videregående skole som har drukket alkohol blant dem som deltar i organisert idrett, enn blant dem som ikke gjør det.

I spørsmålene presentert i kapitlene 4.5 og Vedlegg D har vi skilt mellom respondenter som er aktive i idrett, og respondenter som ikke er det. Dette gjorde vi ved hjelp av følgende spørsmål:

- Hvor mange ganger siste måned har du vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i følgende organisasjoner, klubber eller lag? Idrettslag

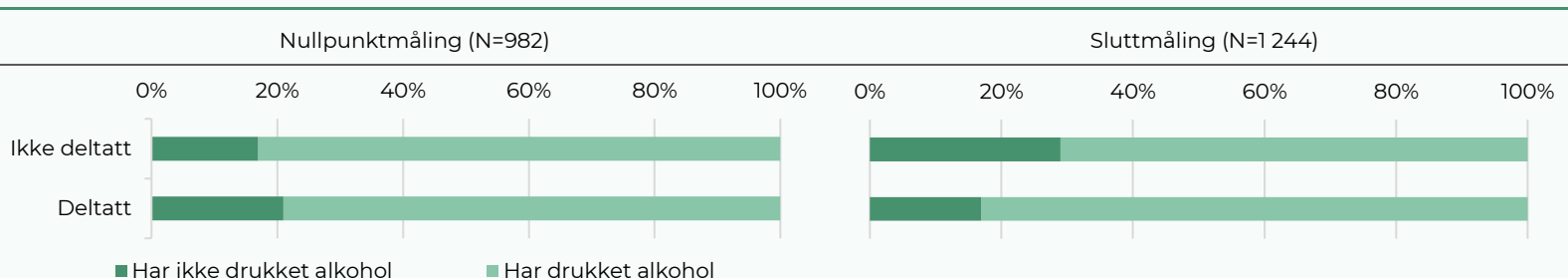
Vi sorterte svarene etter om ungdommene a) har, eller b) ikke har deltatt på aktiviteter i idrettslag den siste måneden. Alle som oppga at de hadde deltatt på aktiviteter i idrettslag én gang eller flere den siste måneden regnes under a).

Figur B-1: Ungdomsskole - Bruk av alkohol det siste året, blant personer som enten har deltatt, eller ikke har deltatt, på aktiviteter i idrettslag den siste måneden



Kilde: Ungdata-tall fra 2018 og 2022 for ungdomsskolene i Nordre Follo

Figur B-2: Videregående - Bruk av alkohol det siste året, blant personer som enten har deltatt eller ikke har deltatt på aktiviteter i idrettslag den siste måneden



Kilde: Ungdata-tall fra 2018 og 2022 for de videregående skolene i Nordre Follo

## Vedlegg C Bruk av rusmidler

For å undersøke bruk av rusmidler, brukte vi Ungdata-tall og sammenlignet svarene fra unge som deltok i idrett med unge som ikke deltok.

### Hasj eller marihuana

Både ungdomsskoleelever og videregående elever ble spurt om de hadde brukt hasj eller marihuana, gjennom følgende spørsmål:

- Hvor mange ganger har du vært med på, eller gjort noe av dette det siste året – de siste 12 månedene? Brukt hasj/marihuana/cannabis

Andelen ungdomsskoleelever som ikke hadde brukt hasj, marihuana eller cannabis det siste året var tilnærmet lik blant dem som deltok og dem som ikke deltok i organisert idrett. Andelen var svært like i nullpunktmålingen og sluttmålingen (Figur C-1).

Andelen elever i videregående skole som hadde brukt hasj, marihuana eller cannabis var i nullpunktmålingen noe større blant dem som ikke deltok i organisert idrett, sammenlignet med dem som deltok. I sluttmålingen var andelen like store både for dem som deltok og ikke deltok (Figur C-2).

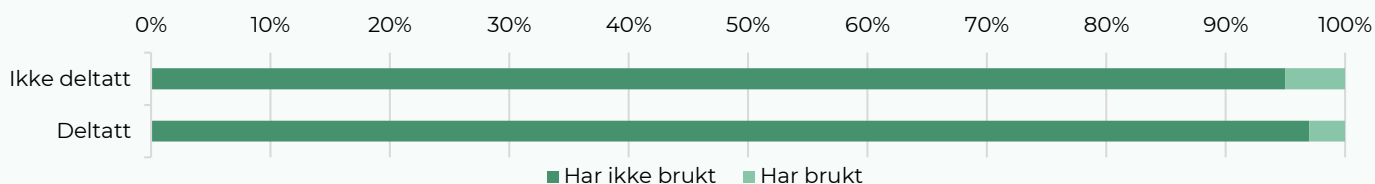
### Prestasjonsfremmende midler

I spørsmålsbatteriet til videregåendeskolerelev var det i nullpunktmålingen også inkludert spørsmål om bruk av prestasjonsfremmende midler:

- Har du noen gang brukt dopingmidler (f.eks. anabole steroider, veksthormoner, insulin og testosteron)?

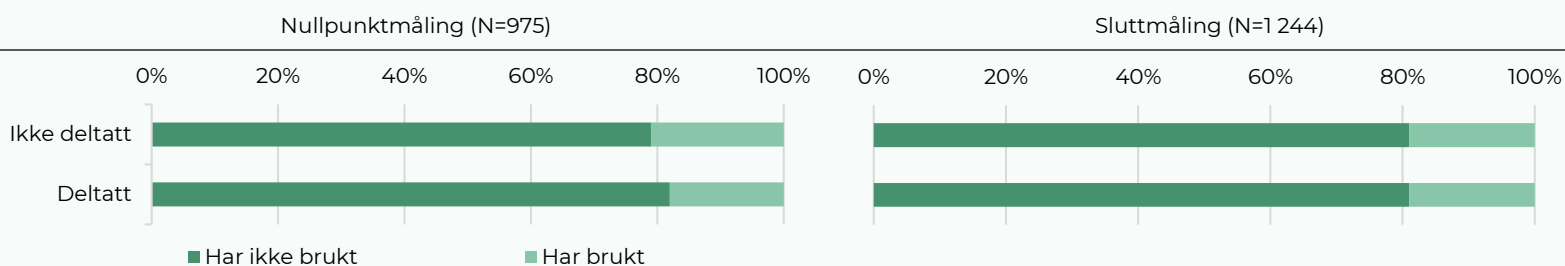
I senere ungdataundersøkelser er dette spørsmålet utelatt. For å undersøke bruk av slike midler, brukte vi ved sluttmålingen i stedet dette spørsmålet:

Figur C-1: Ungdomsskole - Bruk av hasj, marihuana eller cannabis det siste året, blant personer som enten har deltatt eller ikke har deltatt på aktiviteter i idrettslag den siste måneden



Kilde: Ungdata-tall fra 2018 og 2022 for ungdomsskolene i Nordre Follo. (N=2 079)

Figur C-2: Videregående - Bruk av hasj, marihuana eller cannabis det siste året, blant personer som enten har deltatt eller ikke har deltatt på aktiviteter i idrettslag den siste måneden



Kilde: Ungdata-tall fra 2018 og 2022 for de videregående skolene i Nordre Follo

- Dopingmidler er ulovlige stoffer som kan brukes for å prestere bedre i idrett, få større muskler eller gå ned i vekt. Eksempler på slike stoffer er anabole steroider, testosteronpreparater, veksthormon, efedrin og SARMer. Har du noen gang brukt slike ulovlige dopingmidler?

Andelen som oppga at de brukte doping før, men hadde sluttet, eller som fortsatt brukte doping, gikk ned fra nullpunktmålingen til sluttmålingen. Det var noen få både blant dem som deltok og dem som ikke deltok i organisert idrett ved nullpunktmålingen som brukte doping, mens nesten ingen oppga dette ved sluttmålingen (Figur C-3).

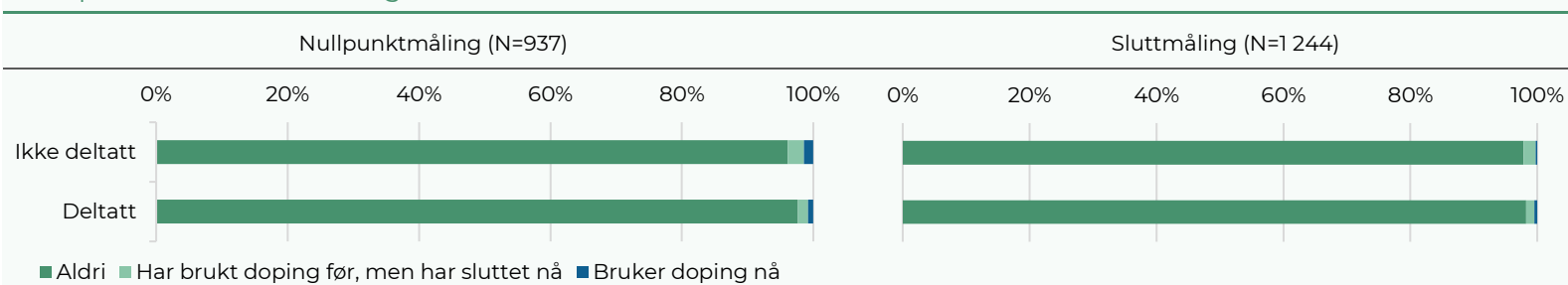
### Andre rusmidler

Videregåendeelever ble spurt om de hadde brukt andre narkotiske stoffer enn hasj, marihuana og cannabis gjennom følgende spørsmål:

- Hvor mange ganger har du vært med på, eller gjort noe av dette det siste året – de siste 12 månedene? Brukt andre narkotiske stoffer

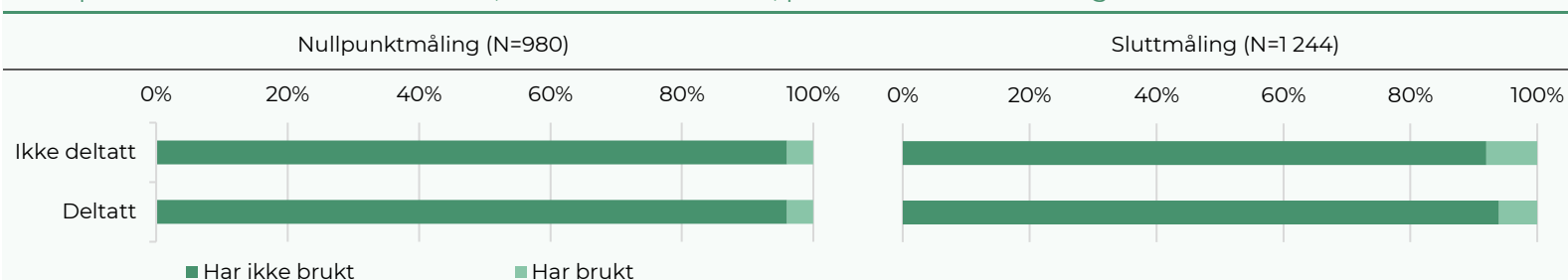
Andelen som hadde brukt andre narkotiske stoffer enn hasj, marihuana eller cannabis var i nullpunktmålingen tilnærmet lik blant dem som deltok og dem som ikke deltok i organisert idrett. Ved sluttmålingen hadde andelene blant begge gruppene økt noe, og det var færre blant dem som deltok i organisert idrett som hadde brukt andre narkotiske stoffer, sammenlignet med dem som ikke deltok (Figur C-4).

Figur C-3: Videregående – Bruk av dopingmidler, blant personer som enten har deltatt eller ikke har deltatt på aktiviteter i idrettslag den siste måneden



**Note: Tallunderlaget for figuren til venstre hadde en mindre feil i nullpunktmålingen. Denne er nå rettet opp i. Kilde: Ungdata-tall fra 2018 og 2022 for de videregående skolene i Nordre Follo**

Figur C-4: Videregående – Bruk av andre narkotiske stoffer enn alkohol, hasj eller marihuana blant personer som enten har deltatt, eller ikke har deltatt, på aktiviteter i idrettslag den siste måneden

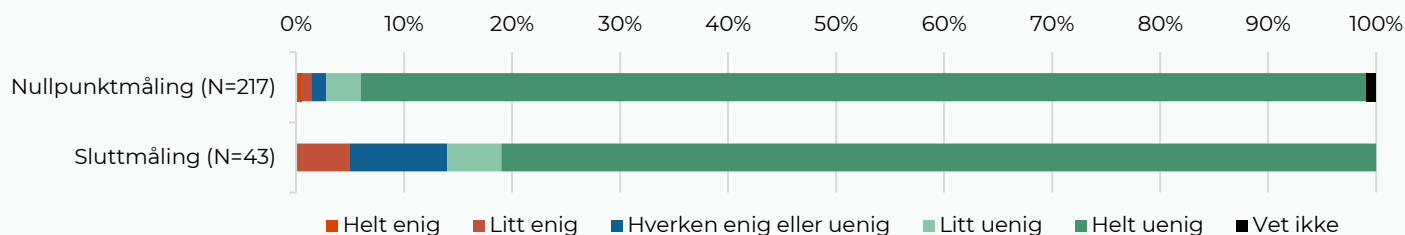


Kilde: Ungdata-tall fra 2018 og 2022 for de videregående skolene i Nordre Follo

## Vedlegg D Mobbing

I spørreundersøkelsen til de aktive ba vi dem vurdere påstanden «Jeg blir ofte mobbet på trening». Ved nullpunktmålingen var om lag 95 prosent var helt eller litt uenige i denne påstanden, mens denne andelen sank til 85 prosent ved sluttmålingen

Figur D-1: Hvor enig er du i følgende påstand? Jeg blir ofte mobbet på trening.



Kilde: Spørreundersøkelser til aktive i Nordre Follo gjennomført av Oslo Economics i 2021 og 2024

### Plaging, trusler eller utfrysing

Elever både i ungdomsskole og videregående skole ble i Ungdataundersøkelsen stilt spørsmål knyttet til plaging, trusler eller utfrysing på skolen:

- Hender det at du er med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritida?
- Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritida?

#### Ungdomsskole

I nullpunktmålingen var 4 prosent av ungdomsskoleelever med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller fritida, uavhengig av om de deltok i organisert idrett eller ikke. I sluttmålingen hadde denne andelen økt betraktelig, til 20 prosent, både blant dem som deltok og dem som ikke deltok i organisert idrett (Figur D-2).

I nullpunktmålingen var det også 4 prosent av ungdommene som selv ble utsatt for plaging, trusler eller utfrysing på skolen eller fritida i, både blant dem som deltok og blant dem som ikke deltok i idrett. Denne andelen var betraktelig høyere ved sluttmålingen, da mer enn 30 prosent av ungdomsskoleelevene var blitt utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen. Andelen var like høy blant dem som deltok i organisert idrett, som blant dem som ikke deltok (Figur D-3).

### Plaging, trusler eller utfrysing

Elever både i ungdomsskole og videregående skole, ble i Ungdataundersøkelsen stilt spørsmål knyttet til plaging, trusler eller utfrysing på skolen:

- Hender det at du er med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritida?
- Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritida?

#### Ungdomsskole

I nullpunktmålingen var 4 prosent av ungdomsskoleelever med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller fritida, uavhengig av om de deltok i organisert idrett eller ikke. I sluttmålingen hadde denne andelen økt til 20 prosent, både blant dem som deltok og dem som ikke deltok i organisert idrett (Figur D-2).

I nullpunktmålingen var det også 4 prosent av ungdommene som selv ble utsatt for plaging, trusler eller utfrysing på skolen eller fritiden, både blant dem som deltok og blant dem som ikke deltok i idrett. Denne andelen var betraktelig høyere ved sluttmålingen, da mer enn 30 prosent av ungdomsskoleelevene var blitt utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen. Andelen var like høy blant dem som deltok i organisert idrett, som blant dem som ikke deltok (Figur D-3).

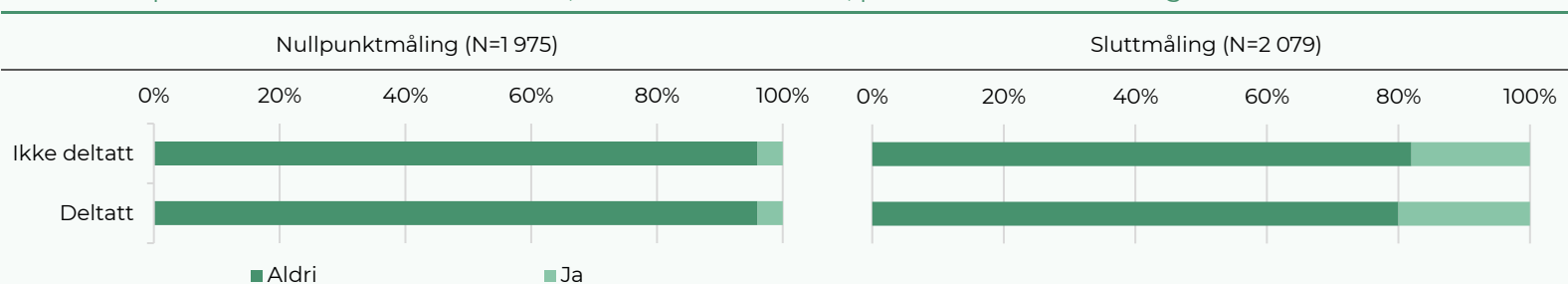
Det er verdt å merke seg at i nullpunktmålingen var andelen som oppga at de selv var blitt utsatt for plaging, trusler eller utfrysing like høy som andelen som oppga at de selv av og til var med på plaging, trusler eller utfrysing. I sluttmålingen var andelen som oppga at de selv var blitt utsatt for plaging, trusler eller utfrysing betydelig høyere enn andelen som oppga at de selv av og til var med det. Det er usikkert hva denne forskjellen skyldes.

### **Videregående skole**

I nullpunktmålingen var 4 prosent av ungdom ved videregående skole med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller fritida, uavhengig av om de deltok i organisert idrett eller ikke. Denne andelen økte betraktelig i sluttmålingen, da henholdsvis 15 og mer enn 20 prosent av ungdommene som ikke deltok i organisert idrett og dem som deltok var med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen (Figur D-4).

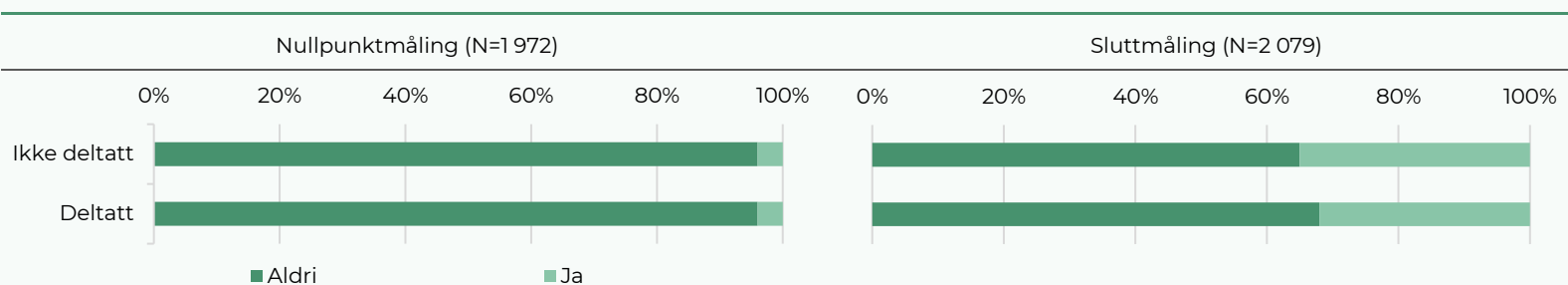
I nullpunktmålingen var det også omtrent like mange som oppga at de selv ble utsatt for plaging, trusler eller utfrysing på skolen eller i fritida, uavhengig av om de deltok i organisert idrett eller ikke (henholdsvis 7 og 8 prosent) (Figur D-5). Denne andelen økte betraktelig i sluttmålingen, da omtrent 25 prosent av elevene i videregående skole som oppga å bli utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen, både blant dem som deltok og ikke deltok i organisert idrett.

Figur D-2: Ungdomsskole – Deltakelse i plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritida blant personer som enten har deltatt, eller ikke har deltatt, på aktiviteter i idrettslag den siste måneden



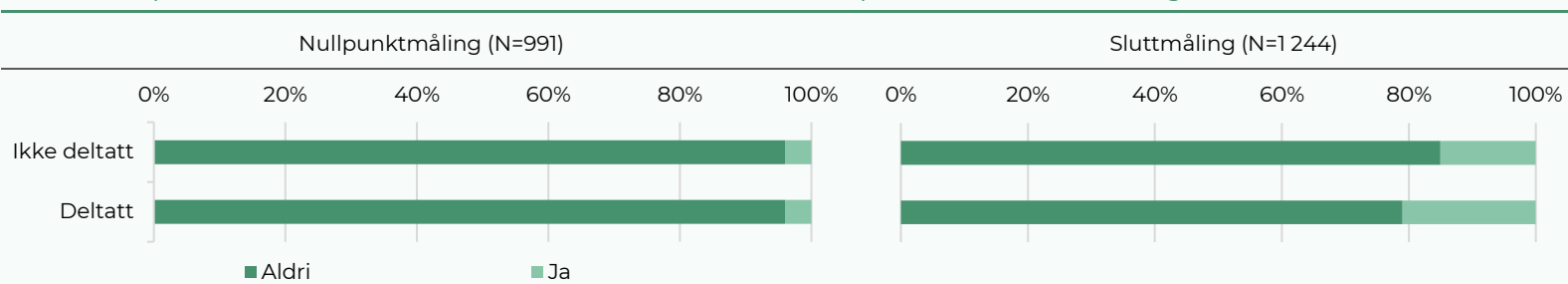
Kilde: Ungdata-tall fra 2018 og 2022 for ungdomsskolene i Nordre Follo

Figur D-3: Ungdomsskole – Om det hender man selv blir utsatt for plaging, trusler eller utfrysing på skolen eller i fritida, blant personer som enten har deltatt, eller ikke har deltatt, på aktiviteter i idrettslag den siste måneden



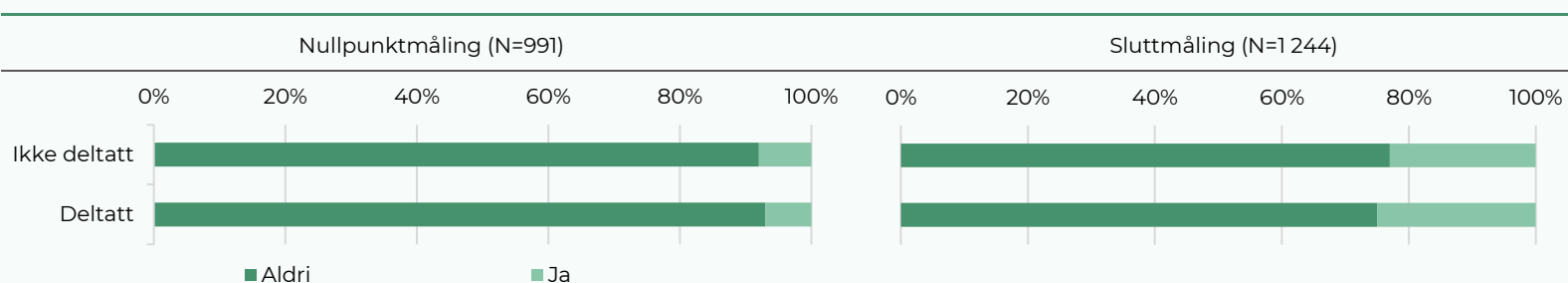
Kilde: Ungdata-tall fra 2018 og 2022 for ungdomsskolene i Nordre Follo

Figur D-4: Videregående - Deltakelse i plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritida blant personer som enten har deltatt, eller ikke har deltatt, på aktiviteter i idrettslag den siste måneden



Kilde: Ungdata-tall fra 2018 og 2022 for de videregående skolene i Nordre Follo

Figur D-5: Videregående – Om det hender man selv blir utsatt for plaging, trusler eller utfrysing på skolen eller i fritida, blant personer som enten har deltatt, eller ikke har deltatt, på aktiviteter i idrettslag den siste måneden



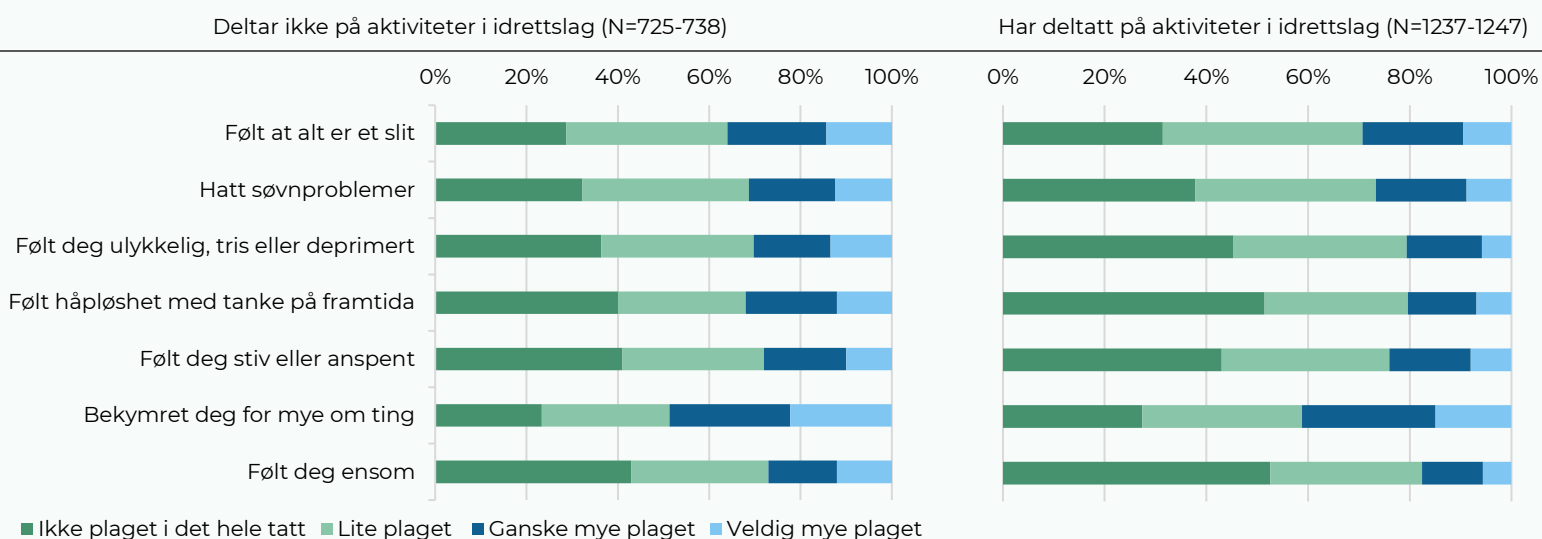
## Vedlegg E Psykiske plager

Elever både i ungdomsskole og videregående skole ble i Ungdataundersøkelsen stilt spørsmål knyttet til psykiske plager<sup>10</sup>:

- Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette:
  - Følt at alt er et slit
  - Hatt søvnproblemer
  - Følt deg ulykkelig, tris eller deprimert
  - Følt håpløshet med tanke på framtida
  - Følt deg stiv eller anspent
  - Bekymret deg for mye om ting
  - Følt deg ensom

Andelene ungdommer som oppga å være enten ganske eller veldig mye plaget av negative følelser, var gjennomgående lavere blant elever som deltok på aktiviteter i idrettslag enn blant dem som ikke deltok. Dette gjaldt både ungdomsskoleelever (Figur E-1) og videregående elever (Figur E-2). Fordelingen av svar ved sluttmålingen var nesten identisk som ved nullpunktmålingen.

Figur E-1: Ungdomsskole – Om elever i løpet av den siste uka har vært plaget av noe av dette

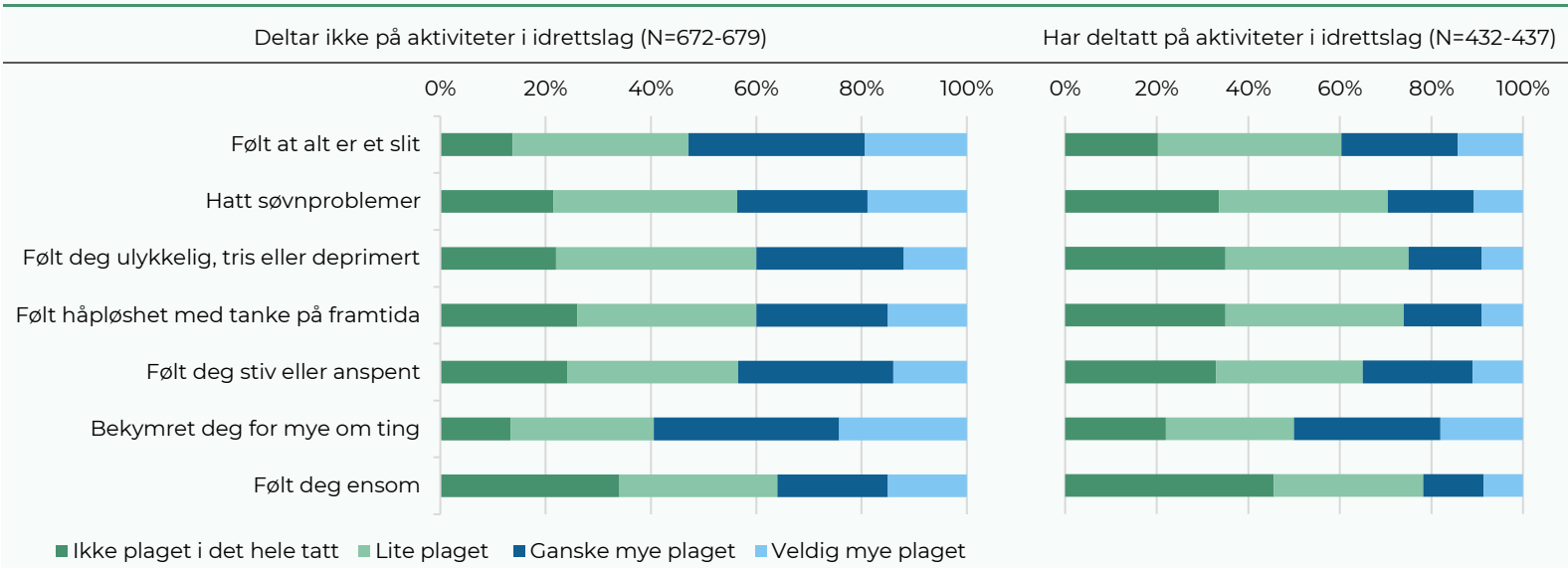


Kilde: Ungdata-tall fra 2022 for ungdomsskolene i Nordre Follo

<sup>10</sup> I nullpunktmålingen inkluderte vi også følgende plager: «Plutselig redd uten grunn», «Stadig redd eller engstelig», «Nervøsitet, indre uro» og «Følt at du ikke er verdt noe». Disse plagene er ikke kartlagt i Ungdata-tallene fra 2022, og vi utelater derfor disse fra analysen i sluttevalueringen.



Figur E-2: Videregående – Om elever i løpet av den siste uka har vært plaget av noe av dette



Kilde: Ungdata-tall fra 2022 for ungdomsskolene i Nordre Follo

oslo**economics**

[www.osloeconomics.no](http://www.osloeconomics.no)

E-post og telefon:  
[post@osloeconomics.no](mailto:post@osloeconomics.no)  
+47 21 99 28 00

Besøksadresse:  
Klingenberggata 7A  
0161 Oslo

Postadresse:  
Postboks 1562 Vika  
0118 Oslo