



Kungsbacka IF

IDROTTS & HÄLSOCERIFIERING

Kungsbacka IF har sedan 2010 Idrotts- och Hälsocertifierat vår verksamhet. Det skapar tydlighet om våra värderingar. Det viktiga föräldrastödet och engagemanget i det egna laget stärks men även klubbansammanhållningen genom klubbaktiviteter och styrelsearbete. Vi ger bättre förutsättningar att fostra kamratliga, toleranta, jämställda, ödmjuka och hänsynsfulla spelare, ledare och supportrar. Det sätter även fokus på den fysiska utveckling som fotbollen innebär och betydelsen av hur rätt kost och bruk av alkohol och droger påverkar den enskildes och lagets prestationsförmåga.

- Utveckling av det alkohol- och drogförebyggande arbetet
- Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld
- Ökad jämställdhet och mångfald
- Ökad demokrati och delaktighet
- Höjd utbildningsnivå på barn och ungdomsledare

AKTIVA IDROTTSFÖRÄLDRAR

Våren 2012 startade vi arbetet med "Aktiva Idrottsföräldrar". Våra ungdomar 10 – 12 år och deras föräldrar har under tre år vardera sex strukturerade utbildningsomgångar. Syftet är att öka föräldrars insikt om sin roll och betydelse för ungdomarnas utveckling men även öka kunskapen om klubbens betydelse utöver fotbollsträning och gemenskap.

Utbildning för ledare i aktuella åldersgrupper inleder året som sedan bygger på följande teman/rubriker

	Ungdom	Föräldrar
10 år vår	Laganda	KIF:s värdegrund
höst	En bra lagkamrat	Föräldrar som förebild
11 år vår	Självkänsla/Självförtroende	Stanna i föreningslivet
höst	Ledstjärnor för laget	Laganda - högt värderad
12 år vår	Fair Play & Respekt	Hälsosamma vanor
höst	Presterar mera 1 o 2.	Att vara tonårsförälder
	Kost och Alkohol & Droger	



Kungsbacka IF

Aktiviteter under 2016

Aktiva Idrottsföräldrar

- Ledarutbildning/introduktion (ledare för 04 05 06)
- Spelare/ledare- och föräldraträffar enligt programmet

Idrotts & Hälsocertifiering

- AiF programmet
- Föreningslära 14 åringar P02
- Två ledare för 5-12 åringar deltar i Plattformen F/P 09
- Värderingsövningar om droger, doping, alkohol med unga ledare och föräldrar
- Policygenomgång med ledare, aktiva och föräldrar

ETT VINNANDE

Koncept

idrotts

Aktiva föräldrar

Aktiva idrottsföräldrar riktar sig till ungdomar och föräldrar till ungdomar i åldrarna 10-12 år, det är utvecklat av psykologiforskaren Nikolaus Koutakis. Materialet består dels av en manual för föräldramöten och dels övningar och diskussionsunderlag till ordinarie tränare dessa är utvecklade i samarbete med Erik Hellmén, vid Örebro läns idrottsförbund. Materialet bygger på kontinuitet och ges på föräldramötet varje termin, en gång på hösten och en gång på våren. Det är alltså sex olika föräldramöten samt sex olika ungdomsaktiviteter.

Det övergripande syftet med AIF är att engagera och involvera föräldrar i deras barns fritid, samt att ge föräldrar kunskap om vikten av att deras barn är engagerade i organiserade fritidsaktiviteter och hur de kan stötta sitt barn att trivas i föreningen. Bakgrunden till detta syfte är att många studier visat att föräldrar som engagerar sig och vet vad deras barn gör på sin fritid har en bättre psykosocial anpassning än barn till föräldrar som vet mindre om detta. Många studier visar dessutom att ungdomar som är engagerade i organiserade fritidsaktiviteter har en bättre psykosocial anpassning än ungdomar som inte är det.

AIF bygger vidare på den i Sverige mest spridda föräldrastödsmetoden: Örebro Preventionsprogram. ÖPP utvecklades för att passa skolans ordinarie föräldramöten. ÖPP har utvecklats med medel från Statens

folkhälsoinstitut av psykologiforskarna Nikolaus Koutakis och Håkan Stattin. Effekterna av ÖPP är dokumenterade i forskningslitteraturen [Koutakis, Stattin, & Kerr (2008). Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Örebro Prevention Program. *Addiction*, 103, 1629-1637.] se även <http://www.colorado.edu/cspv/blueprints/promisingprograms.html>

AIF är ett sk. lågdosprogram och tar ca 20 min per föräldramöte, samt ca 30 min per ungdomsaktivitet. Varje nytt föräldramöte och ungdomsaktivitet har ett unikt tema.



Temata för respektive föräldramöte och ungdomsaktivitet:

- Föreningens värdegrund. Hur föräldrar kan skapa förutsättningar för att barnen inte avslutar sitt engagemang i organiserade fritidsaktiviteter.

Ungdomar: innebörden av att vara en i laget. Vikten av att uppmuntra i med och motgång samt hur angår föreningens värdegrund oss?

- Föräldrar är förebilder, både hemma och vid sidan av planen.

Ungdomar: hur är en bra lagkamrat?

- Betydelsen av barnens fritidsaktiviteter i allmänhet och organiserade aktiviteter i synnerhet: social förmåga, självkänsla, skola och normbrytande beteenden.

Ungdomar: att hantera med och motgångar i laget.

- Hur fostrar man en lagspelare (i vid bemärkelse)?

Ungdomar: om överenskommelser och regler i föreningen.

- Hälsosamma vanor, skola och träning. Kost, träning, vardag och match.

Ungdomar: Kost motion, skola och idrott.

- Föräldrars attityder till tobak och alkohol, dess betydelse för barnens beteende.

Ungdomar: hur vill vi att en tydlig förälder är. Vad bör föräldrar bestämma över, vad bör unga (12-åringar) bestämma över?

Presentatörsutbildning

För att presentera material på föräldramöten samt engagera föräldrar i övningarna på ett aktiverande och trovärdigt sätt krävs en utbildning. Denna utbildning som ges av Nikolaus Koutakis ger all nödvändig kunskap och

färdighet och material för att kunna implementera programmet på ett övertygande och korrekt sätt. För att tillgodogöra sig utbildningen krävs inga särskilda förkunskaper. En översikt av utbildningen som omfattar två heldagar ges nedan.

Introduktion till Preventionsvetenskap ★ Om preventionsvetenskap i allmänhet och universell prevention i synnerhet ★ Evidensbaserade principer ★ Universellt föräldrastöd i Sverige ★ Svensk och internationell forskning om betydelsen av ungdomars fritidsaktiviteter ★ Betydelsen av fritidsaktivitet för den psykosociala anpassningen ★ Aktiva idrottsföräldrar, syfte, metod, material och utvärderingsdesign ★ Att arbeta med Aktiva idrottsföräldrar i praktiken. Föräldrar- och ungdomsmaterialet. Praktiska förutsättningar ★ Hur sätter vi igång? Tidsplanering för utvärdering. Information om individuell handledning.

Utvärdering

AI kommer att genomgå en omfattande utvärdering med en experimentell design. Denna utvärdering kommer omfatta såväl aktiva ungdomar, föräldrar och föreningspersonal.

Kontakt

Vill du ha ytterligare information om Aktiva idrottsföräldrar är du välkommen att kontakta:

Nikolaus Koutakis,
nikolaus.koutakis@oru.se eller

Stefan Dellså,
Stefan.Dellsa@lansstyrelsen.se

se även

<http://www.vinnandekoncept.com/>

Aktiva Idrottsföräldrar (AiF)

När Kungsbacka IF 2010 via IFK Göteborg blev inbjudna till Örebro för att lyssna till tankarna för konceptet insåg vi att detta kan få en avgörande betydelse för utvecklingen av Kungsbacka IF. Medlet är en djupare insikt hos föräldrar om klubbens betydelse för barnen/ungdomarnas utveckling till god hälsa och sunda vanor, i vid mening, på och utanför fotbollsplanen. Vi vänder oss till ungdomar 10 – 12 år och deras ledare/tränare och föräldrar. Vid flera tillfällen har vi presenterat AiF på ledarträffar och årsmöten för att förankra, lyssna och skapa förståelse för insats och effekt.

Under de tre åren samtalar ungdomarna, i samband med ett träningstillfälle, under tränare/ledares ledning 20-30 minuter på sex olika tema. Vid ett vanligt/ordinarie föräldramöte någon vecka senare redovisar tränare/ledare vad ungdomarna framfört och för en egen diskussion på samma eller kompletterande tema.

Kungsbacka IF har gått in på andra året med AiF. Från de som deltagit har vi hört mest positiva, ibland översvallande, kommentarer om AiF. Men alla har inte varit med när vi berättat och informerat om AiF och några är helt nya i Kungsbacka IF. Som alltid i ideella föreningar gäller det att informera och övertyga med goda argument, igen och igen

Varför skall tränare/ledare lägga energi och kraft på just AiF? Vad har laget för nytta av det här? Ser man de sex tema som AiF omfattar för ungdomarna så inser man att alla ingår i den kunskap och dialog som tränare/ledare bör ha med sitt lag. Som vi ser det innebär det inte någon extra insats utan AiF erbjuder ett strukturerat sätt att genomföra och lyfta fram frågorna vilket tvärtom underlättar tränar/ledarinsatsen. Den efterföljande diskussionen med föräldrarna ger kunskap om vad ungdomarna tycker är viktigt för laget, fotbollen och Kungsbacka IF. Föräldrarna får också en möjlighet att tycka till om sin egen och andra föräldrars roll och funktion för ungdomarna, laget och Kungsbacka IF.

Följande teman/rubriker ingår i konceptet

	Ungdom	Föräldrar
10 år vår	Laganda	KIF:s värdegrund
höst	En bra lagkamrat	Föräldrar som förebild
11 år vår	Självkänsla/Självförtroende	Stanna i föreningslivet
höst	Ledstjärnor för laget	Laganda - högt värderad
12 år vår	Fair Play & Respekt	Hälsosamma vanor
höst	Prester mera 1 o 2.	Att vara tonårsförälder
	Kost och Alkohol & Droger	

Kungsbacka 2013 04 22

Åke Eliasson



