

## SLUTTRAPPORT FOR PROSJEKTET UT – UNGDOM TRENER

**Virksomhetsområde:** Forebygging

**Prosjektnummer:** 2011/1/0296

**Prosjektnavn:** UT – Ungdom Trener

**Søkerorganisasjon:** Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité



## Forord

UT – Ungdom Trener er et prosjekt som har hatt fokus på frafallet i idretten ved alderen 13-19 år. Prosjektet hadde oppstart i 2011 og avsluttes i 2013 med midler fra ExtraStiftelsen. Rapporten vil gi en oversikt over prosjektets mål og gjennomføring. I tillegg vil resultater og konklusjon komme godt fram for leseren. Prosjektet vil fortsette i 2014 og de videre planer vil bli presentert.

Vi ønsker å takke ExtraStiftelsen for tildelte midler! ☺



## Sammendrag

UT – Ungdom Trener er et prosjekt av Østfold Idrettskrets med mål å tiltrekke og beholde ungdommen fra 13-19 år i organisert idrett. Prosjektet har to løp, det ene hvor det arrangeres ukentlige lavterskel aktiviteter rundt om i Sarpsborg, og det andre hvor vi støtter IL og klubber til å opprette et slikt tilbud for ungdommen.

Bakgrunnen for prosjektet er frafallet i organisert idrett i alderen 13-19 år. Vi ønsker å etablere tilbud som fanger den ungdommen som faller utenfor den organiserte idretten, eller som ikke driver med aktivitet i det hele tatt. Dette for å bidra til mer aktivitet blant ungdom og skape et sosialt sted for all ungdom, uten noen forutsetning om fysisk form.

UT aktivitetene i Sarpsborg har i 2013 bestått av to aktiviteter i uken, som regel hver tirsdag og torsdag mellom 17:00–19:00. Høsten 2013 fikk prosjektet en prosjektleder på en 100 % stilling, for å få dette ordentlig i gang. Prosjektleders hovedoppgaver har vært å gjennomføre og være til stede på alle UT aktiviteter i Sarpsborg, hatt møter med IL/klubber om mulig samarbeid, samt utarbeidelse og gjennomførelse av prosjektverktøy opp mot UT. Høstsemesteret i 2013 har fungert meget bra. Det er gjennomført to aktiviteter hver uke i 14 uker, men et gjennomsnitt på 11 ungdommer pr. gang med 25 på det meste og 73 ungdommer innom de forskjellige idrettene i løpet av sesongen. Vi har vært innom 11 forskjellige aktiviteter.

Aktivitetene er helt gratis for ungdommene, det er ingen påmelding eller binding. Møt opp når du selv vil være med! Aktivitetskalendere blir delt ut ved samtlige ungdomsskoler i Sarpsborg, samt postet på UT sin Facebook side månedlig (se eksempel på aktivitetsplan i rapporten).

I det andre løpet av prosjektet, hvor vi vil danne samarbeid med IL og klubber har vi høsten 2013 klart å danne samarbeid med seks IL/klubber (Halden Atletklubb, Sarpsborg IL, Hvaler IL, Nedre Glomma Turn, Rolvsøy IF og Gresvik IF), som alle skal eller har satt opp et lavterskeltilbud for ungdom i alderen 13-19 år.

Prosjektet fortsetter i 2014 med både UT aktiviteter og etablering av samarbeid med IL og klubber.

## Innhold

<b>Forord .....</b>	<b>2</b>
<b>Sammendrag .....</b>	<b>3</b>
<b>Bakgrunn for prosjektet og målsetting .....</b>	<b>5</b>
Bakgrunn .....	5
Målsetting .....	5
Målgruppe .....	5
Finansiering og endring av budsjett .....	6
<b>Prosjektgjennomføring og metode.....</b>	<b>6</b>
Tidligere gjennomføring .....	6
Organisering .....	6
Promotering/Informering.....	6
<b>Resultater og resultatvurdering .....</b>	<b>7</b>
Løp 1 – UT aktiviteter i Sarpsborg .....	7
Løp 2 – Etablering av lavterskeltilbud i IL/klubber .....	8
<b>Oppsummering med konklusjon og videre planer .....</b>	<b>9</b>
<b>Vedlegg .....</b>	<b>10</b>
Vedlegg 1 – Eksempel på aktivitetsplan.....	10
Vedlegg 2 – Brosjyre UT – IL/Klubber .....	11

## Bakgrunn for prosjektet og målsetting

### Bakgrunn

Det er dokumentert et stort frafall fra idretten i ungdomsalder. Mange ungdommer deltar ikke i idretten på grunn av sosiale, økonomiske og kulturelle forhold. Bare halvparten av norske ungdommer er aktive nok i forhold til gitte anbefalinger.

Basert på Idrettspolitisk dokument 07-11 med føringer om at idretten skal være åpen og inkluderende samt nytt forslag til Idrettspolitisk dokument hvor det heter "Idretts glede for alle", bør grupper som ikke finner seg til rette i idrettslagene prioriteres, samtidig som en må se på tilbud som kan bidra til å beholde flere medlemmer lenger.

Østfold Idrettskrets (ØIK) ønsker å legge til rette for et lavterskeltilbud med en aktivitetsform som bidrar til å gi ungdom og unge voksne et tilbud om idrett og fysisk aktivitet uansett sosial klasse, økonomisk eller kulturell bakgrunn.

### Målsetting

- Prosjektet skal bidra til at ungdom som faller utenfor det allerede organiserte tilbudet i idretten kan finne seg til rette i med et lavterskel tilbud, hvor alle kan være med og at det ikke skal være store krav til økonomi, ferdighet eller utstyr for den enkelte ungdom.
- Prosjektet skal sette i gang et tilpasset tilbud til ungdom, hvor det er idrettslagene som leverer aktivitet og instruktørkompetanse.
- Prosjektet skal også bidra til å beholde ungdommen i idretten lengre og hindre frafall.
- Prosjektet skal bidra til å kunne tilrettelegge aktivitet for ungdom med flerkulturell bakgrunn med tanke på inkluderingsperspektivet
- Prosjektet ønsker å aktivisere ungdom, som på sikt vil tjene samfunnet generelt.

### Målgruppe

- Ungdom og unge voksne mellom 13-19 år som ikke er med i organisert idrett fra før eller er i fare for å falle fra den organiserte idretten
- Ungdom og unge voksne som ikke ønsker å delta i konkurranser og seriespill.
- Ungdom og unge voksne med ulik sosial, økonomisk eller kulturell bakgrunn.

### **Finansiering og endring av budsjett**

UT som prosjektet har hatt sine utfordringer våren 2013, og av ulike årsaker knyttet til dette ble det opprettet en 100 % prosjektleder stilling tilknyttet prosjektet 1. august 2013. Dette for å øke intensiteten i aktivitetene, samt etablere kontakt og samarbeid med IL og klubber. Grunnet dette har lønn og utgifter rundt dette økt. Våren 2013 ble det ikke gjennomført så mange aktiviteter som først planlagt og ønsket så derfor har utgiften på denne posten være noe lavere en forventet.

### **Prosjektgjennomføring og metode**

#### **Tidligere gjennomføring**

Prosjektet kom i løpet av 2011 greit i gang i Sarpsborg, men pga. stor arbeids- belastning på prosjektleder i første halvår 2012, fikk prosjektet en «downperiode» og vi lyktes ikke så godt som vi ønsket. Vi fikk derfor ansatt en midlertidig prosjektansvarlig som startet opp 1.9.12. Det viser seg imidlertid krevende å nå ungdommen og det er utprøvd forskjellige tilnæringsmåter, og sakte men sikkert utviklet prosjektet seg positivt. Hovedmålet er imidlertid at idrettslagene selv oppretter lavterskel idrettsgrupper i lagene, selvstendig eller sammen med UT, hvor alle kan være med, noe vi jobber med parallelt.

I år som i fjor opprettet UT spesielt god kontakt med "verdensklassen" på Hafslund Skole. Dette er en innføringsklasse for ikke etnisk norske elever. Å gi disse et gratis tilbud på en arena der de ikke trenger å melde seg inn i et idrettslag i en startfase, til de vet hvor de skal bo, har fungert veldig bra. Nettverksbygging med skoler, frivillige organisasjoner, fritidsklubber og lignende er viktige tiltak vi vil utvikle ytterligere og arbeide videre med.

#### **Organisering**

UT har fra uke 36-49 i år (201X?) hatt 2 aktivitetsøkter i Sarpsborg per. uke. Aktivitetene er blitt satt opp en mnd. av gangen og har vært annonsert i god tid før første aktivitet. Prosjektleder Alexandra Hastings har vært til stede på samtlige av aktivitetsøktene. Hun har fungert som aktivitetsleder ved gjennomførte aktiviteter i gymsal. Hun har ellers fungert som en veileder ved aktivitet med ekstern aktivitetsleder og som et trygt punkt i aktivitetene for de ungdommene som har vært noe mer skeptisk og usikker en andre.

#### **Promotering/Informering**

For å være sikker på at så mange ungdommer i den rette aldersgruppen skulle være informert om tilbudet, er det gjennomført besøk på alle ungdomsskoler i Sarpsborg (minus

Sandbakken ungdomsskole hvor det ikke har vært mulig å få et møte) hvor samtlige elever har fått en aktivitetsplan og info om tiltaket. Det er også gjennomført 3 besøk ved videregående skoler i Sarpsborg.

I tillegg har aktivitetsplanene har vært tilgjengelig på UT sine Facebook-sider [www.facebook.com/ungdomtrener](http://www.facebook.com/ungdomtrener) og ØIK sine nettsider <http://idrett.forbundetonline.no/krets/ostfold/prosjekter/Sider/UT-UngdomTrener.aspx> .

**Tilbudet UT i Sarpsborg er helt gratis, ingen binding og ingen påmelding.**

Ved informering av UT som et hjelpeorgan til opprettelse av allidrettslag i idrettslagene, har prosjektleder vært i møte med 13 idrettslag i Østfold. Samtlige av de møtte idrettslagene har stilt seg positiv og ser behovet til opprettelse av et allidrettslag. Det er gjennom dette halvår inngått samarbeid med 6 idrettslag. De idrettslag som UT enda ikke har etablert et samarbeid med, vil det jobbes videre med det neste halvår samt andre idrettslag som enda ikke har kontakt med UT.

## Resultater og resultatvurdering

### Løp 1 – UT aktiviteter i Sarpsborg

Høstsemesteret i 2013 har fungert meget bra. Det er gjennomført to aktiviteter hver uke i 14 uker, men et gjennomsnitt på 11 ungdommer pr. gang med 25 på det meste og 73 ungdommer innom de forskjellige idrettene i løpet av sesongen. Vi har vært innom 11 forskjellige aktiviteter. Aktivitetene vi har vært innom har vært klatring, golf, turn og triks, stolpeleting i Sarpsborg, aktiviteter i Glengshølen som volleyball, basketball og skating, Bowling, Kanonball, Fri aktivitet i gymsal, akting, skøyter samt andre sosiale tilstelninger som grilling.

I fjor hadde UT fast treningstid i gymsalen til Kruseløkka ungdomsskole. Så heldige har vi ikke vært denne høsten. Hver mandag fra 17:00-18:30 fikk vi hall-tid i samme gymsal hele september, men etter dette var det ikke lenger mulig å oppdrive noen hall i Sarpsborg. Sarpsborg har denne sesongen en hall mindre i bruk grunnet oppussing. Dette håper og tror vi skal ordne seg til neste semester. Med dette til grunn har vi valgt å trekke inn noe mer

eksterne tjenester en vanlig. Aktivitetene har allikevel fungert bra og ser ingen hindring av at vi har løst det på denne måte.

I år som i fjor opprettet UT spesielt god kontakt med "verdensklassen" ved Hafslund Ungdomsskole. Dette er en innføringsklasse for ikke etnisk norske elever. Prosjektleder har fått en god og tett kontakt med lærerne for denne klassen, og flesteparten av de som har benyttet seg av UT tilbudet har vært fra nettopp denne klassen. Å gi disse et gratis tilbud på en arena der de ikke trenger å melde seg inn i et idrettslag i en startfase, til de vet hvor de skal bo, har fungert veldig bra. Dette ser vi på som utrolig positivt da de har mulighet til å sosialisere seg med annen ungdom som de muligens vil havne på samme skole som senere.

### Løp 2 – Etablering av lavterskeltilbud i IL/klubber

Som tidligere nevnt under promotering/informering, har prosjektleder jobbet aktivt opp mot forskjellige idrettslag i Østfold. Pr. d.d. har UT et samarbeid med 6 idrettslag som selv skal opprette et lavterskeltilbud/allidrettslag i sitt idrettslag/klubb. Disse er:

- Halden Atletklubb
- Sarpsborg IL
- Rolvsøy IF
- Hvaler IL
- Nedre Glomma Turn
- Gresvik IF





## Oppsummering med konklusjon og videre planer

Prosjektet har endelig løsnet og kommet godt i gang med de planer som først var satt. Prosjektet har gitt oss mulighet til å hjelpe IL og klubber med å starte lavterskeltilbud for ungdom i alderen 13-19 år og hjulpet oss til å kunne sette et større fokus på frafallet i ungdomsårene. Midlene har gitt oss mulighet til å gjennomføre gratis aktiviteter for ungdom i Sarpsborg som et forslag til metode for IL og klubber. Med et totalt oppmøte på 75 ungdommer med et gjennomsnitt på 11 per gang, ser vi oss fornøyde med dette tallet med tanke på at det er aktiviteter en ikke er nødt til å melde seg på, binde seg til eller betale for.

Prosjektet har til nå gitt prosjektleder og prosjektmedarbeidere en god innsikt i uorganiserte ungdommers behov for tilbud innen idrett, som sentralt lokale, treningstid tidlig, ingen krav til fysisk form, fokus på det sosiale fremfor prestasjon og ikke minst en fast person å forholde seg til. Informasjonen tas med i arbeidet videre med dette prosjektet samt i arbeidet med ungdom ved senere anledninger. Gjennom prosjektet har prosjektgruppen fått kunnskap om de utfordringer idretten har rundt ungdom, i idretten generelt og ved IL og klubber.

UT som prosjekt vil fortsette i 2014 med midler i en noe mindre skala. Vi vil fokusere på opprettelse av lavterskeltilbud i IL og klubber, samtidig som vi vil fortsette å støtte de IL og klubber som allerede har opprettet lavterskeltilbud gjennom UT. Aktivitetene i Sarpsborg vil fortsette som de nå gjør.



## Vedlegg

### Vedlegg 1 – Eksempel på aktivitetsplan



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Østfold idrettskrets

U  
UNGDOM
T  
TRENER

## AKTIVITETSKALENDER NOVEMBER & DESEMBER 2013

**LIK OSS PÅ FACEBOOK:  
WWW.FACEBOOK.COM/UNGDOMTRENER**

DAG	TIDSPUNKT	AKTIVITET	STED
<b>TIRSDAG 5. NOVEMBER</b>	18:00-19:00	KICKBOXING	ABB – BYGGET SENTRUM KAMPSPORT
<b>TORS DAG 7. NOVEMBER</b>	18:00-19:00	KICKBOXING	ABB – BYGGET SENTRUM KAMPSPORT
<b>TIRSDAG 12. NOVEMBER</b>	18:00-19:00	KICKBOXING	ABB – BYGGET SENTRUM KAMPSPORT
<b>TORS DAG 14. NOVEMBER</b>	17:30-18:30	TURN & TRIKS	ACTIVE CENTER NEDRE GLOMMA TURN
<b>TIRSDAG 19. NOVEMBER</b>	17:00-18:00	DANS	ACTIVE CENTER ELITE DANCE
<b>TORS DAG 21. NOVEMBER</b>	17:00-18:30	KLATRE	ABB - BYGGET GEKKO KLATRESENTER
<b>TIRSDAG 26. NOVEMBER</b>	19:00-20:00	KANONBALL/FRI- AKTIVITET	GRÅLUM BARNESKOLE GYMSAL
<b>TORS DAG 28. NOVEMBER</b>	17:30-18:30	TURN & TRIKS	ACTIVE CENTER NEDRE GLOMMA TURN
<b>TIRSDAG 3. DESEMBER</b>	17:00-18:30	KLATRE	ABB - BYGGET GEKKO KLATRESENTER
<b>TORS DAG 5. DESEMBER</b>	MER INFO KOMMER! SE FACEBOOK	AVSLUTNING	MER INFO KOMMER! SE FACEBOOK

**ALLE AKTIVITETENE ER GRATIS!  
INGEN PÅMELDING.**

**KONTAKT INFORMASJON:**

**ALEXANDRA HASTINGS  
91133316**

**[ALEXANDRA.HASTINGS@IDRETTSFORBUNDET.NO](mailto:ALEXANDRA.HASTINGS@IDRETTSFORBUNDET.NO)**

## Vedlegg 2 – Brosjyre UT – IL/Klubber

Brosjyren ser noe annerledes ut etter trykk, men samme tekst og bilder. Den brettes i tre og kan folles sammen. Ark en er fremside, ark to er bakside.



Østfold idrettskrets (ØIK) er et overordnet organisasjonsledd og er ansvarlig for all organisert idrett i fylket.

ØIK er et kompetansesenter for over 400 idrettslag, 18 idrettsråd og 24 særkretser og 10 sær idrettsregioner. Det er mellom 95-100 000 medlemskap i ØIK.

### Hovedoppgaver

- Arbeide for best mulig rammevilkår for idretten i Østfold
- Bidra til et variert aktivitetstilbud og idrett for alle
- Gi tilbud om leder- og trener utvikling gjennom kurs og seminarer
- Ta opp nye idrettslag og godkjenne lover for idrettslagene
- Bidra til utvikling av idrettslag, idrettsråd og særkretser
- Synliggjøre og markedsføre idrettens verdiskapning og idrettens verdier
- samarbeide med kommune- og fylkesorganisasjoner gjennom tiltak av felles interesse

## Bli med på UT!

Aktivitetsplaner og informasjon finner du på [Facebook.com/ungdomtrener](https://www.facebook.com/ungdomtrener), eller ved og skanne QR-koden under.



Kontakt oss

Telefon: 69 35 49 00

E-post: [ostfold@idrettsforbundet.no](mailto:ostfold@idrettsforbundet.no)



Mobil turnanlegg i regi av Nedre Glomma Turn, UT Aktivitet.



- Du bestemmer!



slik bestemme akkurat hva man vil være med på. Aktivitetskalenderens tilbud skal være av variert karakter. Med aktiviteter både inne og ute.

*UT er et supplerende tilbud til all annen idrett som tilbys i den aktuelle kommunen, hvor vi samarbeider med idrettsråd. Dette må derfor ikke sees på som en konkurrent til de tradisjonelle idrettslagene.*

*Ut skal være en arena der aktivitet skjer for aktivitetens skyld.*

*Stikkord som glede, fellesskap, positivitet og sosial omgang vil viktige å understreke.*

## Hva er UT?

Ungdom Trener – på sine premisser

UT står for Ungdom Trener og er et prosjekt av Østfold Idrettskrets. UT tilbyr et variert og differensiert aktivitetstilbud for ungdom i alderen 13-19 år. Det er et lavterskeltilbud hvor alle kan være med, treffe nye venner, trives og ha det gøy samt oppleve idrett og fysisk aktivitet på en positiv og sosial måte.

UT er knyttet opp til en fastlagt aktivitetskalender, hvor ungdom enkelt kan finne aktiviteter når man vil, så ofte man vil og



## UT i idrettslaget

ØIK har som mål å etablere UT i flere idrettslag i kommunene, noe ØIK aktivt er i gang med.

ØIK ønsker at idrettslagene skal danne en gruppe som tilbyr en eller flere idretter hvor det ikke er seriespill eller konkurranser. En aktivitetsarena der ungdom kan møtes så ofte de vil for aktivitet og ha det gøy sammen.

På denne måten håper ØIK at idrettslagene kan ivareta eksisterende medlemmer i idrettslagene på en enda bedre måte, samt trekke til seg flere nye ungdommer.