



AV UNGDOM
MED UNGDOM
FOR UNGDOM



Hvordan styrke ungdomsmiljøet i klubben?

Sitter du i styret eller er du en engasjert ungdom som er nysgjerrig på UNG medbestemmelse? Her har vi samlet noen gode tips og råd.

Ungdomsutvalg og attraktive idrettstilbud for ungdom skapes når unge og erfarne **SAMMEN** tilrettelegger ungdomsaktiviteter. 93% av barn og unge har vært innom idretten i oppveksten. Forhåpentligvis har de fått med seg gode opplevelser, vennskap og kjent på gleden av å være i aktivitet.

Blir de med litt lenger kan de utvikle fysiske ferdigheter videre, lære mer og styrke sin aktive identitet.

Hva er et ungdomsutvalg?

Ungdomsutvalget i et idrettslag er en gruppe medlemmer som taler ungdommens sak. De tilrettelegger for engasjement og aktivitet på ungdommenes egne premisser. Et ungdomsutvalg består vanligvis av ungdom mellom 15-22 år. De arrangerer aktiviteter, av og for ungdom.

Hvorfor opprette et ungdomsutvalg i klubben din?

Ved å opprette et ungdomsutvalg i din klubb vil du gi ungdom en stemme.

Ungdom er spesialister på ungdom. Det har seg ofte slik at ungdom lytter lettere til andre unge.

Derfor vil et ungdomsutvalg bidra med at alle blir sett og kan komme med forslag til å forbedre sitt eget idrettslag. Et ungdomsutvalg vil komme med saker som leder av utvalget kan løfte frem for styret.

Hva skaper vi med ung medbestemmelse?



HVERDAGSAKTIVITET OG
SOSIALE
SAMLINGSPLASSER



ENGASJEMENT I
AKTIVITETER OG
ARRANGEMENT



UNGT LEDERSKAP, LÆRING,
UTVIKLING OG
PRESTASJON



FLERE STEMMER,
BLIR HØRT, UNGT
PERSPEKTIV



FELLESSKAP, RELEVANS OG
RELASJON



INKLUDERING- ALLE BLIR
SETT



Trond "Kurte" Andreassen har lang erfaring med ungdomsarbeid i idrettslag og på ungdomsskole. Han har noen tips til de voksne.

- Spør ungdommen
- Gi de muligheten til å bestemme på sin egen måte
- Vær tålmodig og tenk langsiktig
- Få frem egenverdien i å bidra i klubben
- Ungdom er en ressurs, slipp de til!



Amalie-Marie Hov Malknes er leder av ungdomsutvalget i Viken idrettskrets. Hun har noen råd til ungdommen.

- Vis dere frem! Si ja når dere blir spurt
- Dere trenger ikke finne opp kruttet på nytt - se hva som er gjort før og tilpass til ditt miljø
- Delta på kurs og konferanser, der lærer dere masse og får fine opplevelser

Og til de voksne sier hun:

- Regn med mye utskiftninger. Ungdom er travle og i konstant bevegelse
- Involver de unge og lytt til deres innspill
- Hun tror på gjensidig samarbeid og tillit på tvers av generasjoner

Hvordan Viken idrettskrets bidrar i tilretteleggingen for ungdom

- Klubbesøk og oppstartshjelp
- Veiledning digitalt til styret og engasjerte ungdommer
- Lederkurs for ungdom
- Årlig ungdomskonferanse- en møteplass for å dele erfaringer, bygge nettverk og inspirere hverandre
- Klubben kan søke om andre tiltak/midler i regi av ungdom
- Tilpassede tema- og kurskvelder

Viken idrettskrets` kjerneoppgaver i ungdomssatsingen er kurs og kompetansetiltak:

- Aktivitetslederkurs
- Lederkurs for ungdom
- Temakvelder
- Webinarer



Ungdomskonferanse Quality hotell Sarpsborg - oktober 2022.

Ungdomsutvalget i Viken idrettskrets

I 2020 etablerte vi et nytt ungdomsutvalget for hele Viken. Ungdomsutvalget har vedtatt nytt navn på ungdomssatsingen: VIK UNG! I tillegg til å synliggjøre det unge perspektivet i idrettskretsen, så følger de opp klubber som ønsker å etablere ungdomsutvalg og bygger opp et nettverk for unge engasjerte i idretten. Viken idrettskrets arrangerer VIK UNG konferansen (ungdomskonferanse). Vi samarbeider med ADNO (Antidoping Norge), Sunnidrett, særforbund og andre aktører som kan bidra på konferansen med relevante temaer.

Retningslinjer for ungdomsidrett, som også omtaler medbestemmelse i idrettslaget?

Les mer på www.idrettsforbundet.no/ungdomidrett

Hvordan opprette ungdomsutvalg i idrettslag?

- Inviter ungdom til en sosial samling og hør hva de ønsker å bidra med og hvem som kan tenke seg å sitte i styret. Viken idrettskrets anbefaler alle ungdommene i styret å være med på Lederkurs for ungdom, et kurs som er tilpasset denne målgruppen.
- Ha en god dialog med styret og ungdomsutvalget. Hvordan skal dere kommunisere? Hva er forventningene og ansvarfordelingene?
- Kontakt Viken idrettskrets dersom man ønsker oppstartshjelp og veiledning.
- Ungdomsutvalget bestemmer hvilke tiltak de vil iverksette. Styret gir råd og støtte for en vellykket gjennomføring.
- Ungdomsutvalget er idrettslagets talerør og bør ha møterett i idrettslagets styre. De kan starte med å presentere hva de ønsker å engasjere seg i.
- Ungdomsutvalg kan organiseres på forskjellige måter, men det viktigste er at ungdom sammen skaper en sosial og inkluderende møteplass for alle ungdommer i idrettslaget.

Hva gjør et ungdomsutvalg for idrettslaget?

- Ungdom har ekspertise på hvordan det er å være ungdom i deres idrettslag!
- Har konkrete prosjekter og oppgaver å jobbe med.
- Står ansvarlig for aktiviteter de har forpliktet seg til
- Har god dialog med styret - gjerne ha et styremedlem som mentor og støttespiller.

Hva kan idrettslaget gjøre for ungdomsutvalget?

- Spør, lytt og støtt ungdomsutvalget.
- Tilrettelegg for medbestemmelse ved å invitere til styremøtene og trenerforum. Da får ungdommene et reelt talerør i idrettslaget.
- Opprette en kontaktperson mellom ungdomsutvalg og hovedstyre.
- Tilrettelegge for at ungdomsutvalget får gjennomført planlagte aktiviteter.
- Bistå med lokaliteter eller andre ressurser.
- Oppmuntre til deltagelse på Lederkurs for ungdom og andre møteplasser for målgruppa.

Aktiv hele livet

Modellen setter idrett og aktivitetsglede i et livsløpsperspektiv. Idrettens betydning for samfunnet er lengre enn et medlemskap. Idretten bidrar også med å skape en livslang identitet som aktiv.



Aktiv start på livet

Det sorte fundamentet representerer idrettens bidrag, sammen med skolen og andre aktivitetsorganisasjoner, for å bygge grunnleggende fysiske ferdigheter. Målet er å gi barna en aktiv start på livet, oppleve idrettsglede og mestring og få en motorisk plattform for senere læring.

Aktiv og bidragsyter i idrettslaget

I det blå feltet handler det om å finne sin mestringsarena for livet. Det blå og det røde, i tillegg til store deler av det sorte feltet, utgjør det organiserte idrettstilbudet.

En aktiv hverdag

Det gule feltet beskriver helt egeninitierte aktiviteter. De som befinner seg her, kan tidligere ha vært en del av idretten, eller de har funnet aktivitetsgleden andre steder. Eller så er du både her og i flere av de øvrige feltene, men ikke samtidig. Viken idrettskrets ønsker at idrettsopplevelsen barn får tidlig i livet, styrker sjansen for at de senere i livet ser på seg selv som aktive. At de har fått en «Aktiv identitet».

Trene

De røde feltene er en utviklingstrapp for de som ønsker å nå toppen i sin idrett.

Aktiv møteplasser

Det grønne feltet inneholder egeninitierte aktivitetstilbud. Mange som tidligere drev med organisert idrett, men som nå ønsker en litt friere form for aktivitet, er utøvere her. I feltet finner en både nye aktivitetsformer og mer tradisjonell idrett. Her bidrar mange idrettslag med tilrettelegging og stimulering.



Center for ungdomsstudier i Danmark gjorde i 2022 en undersøkelse om unges idrettsdeltagelse.

De mener idrettslagene bør stille seg disse tre spørsmålene:

- Har idrettslaget et reelt tilbud hvor det er mulig å være med som "senstarter" eller på et uformelt mosjonsnivå?
- Formidler idrettslaget tilbudet til ungdom utover sine medlemmer?
- Har idrettslaget hybridmedlemskap der det er mulig å delta på flere forskjellige aktiviteter i løpet av et år, eller samarbeider med andre idrettslag om aktivitetstilbud i sitt lokalmiljø?

Les mer på www.loa-fonden.dk