

INKLUDERING OG LIVSLANG IDRETT

– KLÆBU FOR ALLE



Et prosjekt av Klæbu Idrettslag

INKLUDERING OG LIVSLANG IDRETT – KLÆBU FOR ALLE

2.1 Bakgrunn for prosjektet

Vi i Klæbu IL har hatt avdelingene Funkis og HVPU nå i flere år med kjempesuksess. Funkis er allidrett for barn og unge, mens HVPU er rettet mot voksne med funksjonsnedsettelse.

Prosjektet vi jobber med skal omfatte bred inkludering. Vi ønsker å ta samfunnsansvar i bygda, da vi nå er den største organisasjonen her etter Klæbu kommune ble lagt ned og vi er inne i Trondheim. Vi synes det er viktig å videreføre den jobben kommunen drev med, og bli en samfunnsaktør familier tar kontakt med når det gjelder å inkludere barn og unge. Vi skal hjelpe alle å få en tilhørighet, og terskelen skal være lav for å spørre oss om hjelp. Familier med økonomiske utfordringer skal ikke vegre seg å spørre om barna får delta på noe av våre tilbud. Vi ønsker også å legge opp til at de barna som har foreldre med lav interesse for å følge opp sine inn mot idretten, også skal bli fanget opp, barna som f.eks elsker å spille fotball på fritiden men ikke får drive organisert.

2.2 Mål for prosjektet

Målet er å jobbe bredt både for å få nye utøvere inn i de ordinære tilbudene idrettslaget har per i dag, men også opprette nye lavterskeltilbud.

Vi ønsker at Klæbu Idrettslag skal være med på å skape livslang idrett som favner alle – «Klæbu for alle».

Det skal være rom for lek og moro, utfordringer og muligheter for å tøyne egne grenser. Det skal være mulig å satse mot toppen, men også å drive idrett for gøy.

Mål med prosjektet:

År 1: inkludere 10 nye utøvere med minoritetsbakgrunn og deres familier.

Inkludere 10 nye utøvere med nedsatt funksjonsevne.

År 2: Inkludere 20 nye utøvere som kommer fra familier som er lavtlønnede, eller som har det vanskelig hjemme.

År 3: Inkludere 30 ungdommer i alderen 13 til 19 år, som av en eller annen grunn har falt ut av idretten.

Inkludere 50 voksne og godt voksne i en lavterskel turgruppe, som har fokus på folkehelse og sosialt fellesskap.

3 PLAN OG GJENNOMFØRING

3.1 Måloppnåelse og resultatevaluering

Resultatene vil måles gjennom spørreskjema, basert på NIF sine spørreskjema som tilpasses vår målgruppe. Dette ønsker vi å gjøre fire ganger i året. Daglig leder har ansvaret for å sende ut og motta spørreskjema og det vil settes opp en arbeidsgruppe som går gjennom spørreskjemaene i samråd med daglig leder, og som justerer tilbud og videre mål i basert på svarene som kommer inn. I tillegg vil alle aktive utøvere registreres i vårt medlemsystem.

Vi ønsker også å ha jevnlig kontakt og samtaler med både utøvere og foresatte, gjennom sosiale kvelder en gang i måneden. Her kan det lages kveldsmat sammen og ta en evalueringssamtale mens man spiser sammen.

Vi kommer til å investere i dataprogrammer som vil gjøre det enklere å analysere måloppnåelse og legge dette frem for medlemmene, hovedstyret, idrettskretsen og kommunen. I den forbindelse vil vi sørge for kompetanseheving og innleide tjenester til de som er ansvarlige for prosjektet, både på administrasjonsnivå og på trener/instruktørnivå. Her vil vi bruke både eksterne og frivilligheten i egen klubb. Vi har en Esport-avdeling som har god kompetanse, og som ved hjelp av ytterligere kompetanseheving, blir en god og nyttig ressurs for prosjektet. På denne måten har vi de dataene vi trenger for å evaluere underveis og gjøre nødvendige justeringer, og også for å evaluere prosjektet til slutt og ta med den kunnskapen inn i fortsettelsen av den daglige virksomheten og aktiviteten når prosjektet er ferdig stilt og integrert i idrettslaget.

3.2 Målgruppe

Vi ønsker å nå alle grupper i bygda i løpet av de 3 årene og også i fortsettelsen.

- Mennesker med nedsatt funksjonsevne og mennesker med minoritetsbakgrunn.
- Lavtlønnede og de som har utfordringer hjemme.
- De som av en eller annen grunn har falt utenfor idretten, men også de som har falt utenfor fellesskapet.
- De som ønsker å være aktiv for å holde seg i form.
- Unge som ikke har lyst til å satse, men har lyst til å være med som en del av fellesskapet.

3.3 Tiltak/Aktivitet

Funksjonshemmede:

Klæbu IL har i dag en egen avdeling for barn og unge med nedsatt funksjonsevne, som har 16 utøvere fra Klæbu, Trondheim og Melhus. Dette er et allidrettstilbud for barn og unge i alderen 6 år opp til 20 år. Dette tilbudet er godt etablert, men har rom for videre utvikling og også for å favne flere utøvere.

Det finnes også et lavterskeltilbud for voksne utviklingshemmede. Her er det plass til flere.

Minoritet:

Idrettslaget har per i dag ingen konkrete tilbud for barn og unge med minoritetsbakgrunn. Idrettslaget har noen utøvere som er knyttet til de ordinære tilbudene som idrettslaget har. Her ønskes det kursing og kompetanseheving. I tillegg er ønsket å opprette et etterskoletilbud, hvor hovedfokuset er lek og aktivitet.

Lavtlønnede:

Her må det jobbes for å få på plass gode rutiner og varslingsystemer for å fange opp, og også gode støtteordninger for de som trenger det. For noen kan det være at det trengs en veiledning i hvordan økonomien prioriteres, for andre kan det være en løsning å gjøre andre arbeidsoppgaver for å dekke inn kostnadene, og for noen kan det være refusjon er det beste.

Frafall i ungdomsidretten:

Vi ønsker å bruke ungdommene som trener – og veileder-resurser. Både ungdommene som er i egen klubb, men også de som har falt utenfor. Dette vil gi ungdommene et samhold og felleskap, samtidig som de må jobbe for å være gode rollemodeller for de yngre. Vi vet av erfaring gjennom tidligere arrangement og prosjekter at barna har en annen respekt for ungdomsinstruktører, og vi gjennom blant annet sommer idrettsskolen så vi at flere ungdommer tok tak i egne holdninger for å være gode rollemodeller. I løpet av en uke som instruktører vokste alle ungdommene og fikk et annet syn på det å være trener. Dette er noe de igjen tar med seg inn til egne lag og aktiviteter og får en større respekt for sine trenere og veiledere.

Vi har tro på at å gi ungdommene dette ansvaret, vil hindre frafall og kanskje hjelpe noen tilbake til idretten, da i noen tilfeller, på en annen arena enn de deltok i tidligere.

Turgruppe:

Her ønsker idrettslaget å legge til rette for et lavterskeltilbud hvor man møtes og går på tur sammen. Idrettslaget jobber også med merking av løyper og lage kart over forslag til turløyper for alle nivå.

Idrettsmerket 60 +:

Dette er en gruppe som er aktiv i dag. Idrettsmerket 60+ er et tilbud for alle som har fylt 60 år og oppover hvor fokuset er på folkehelse, holde i kroppen i form og vekke til live konkurranseinstinktet. Dette er også en sosial arena hvor de er aktive sammen og avslutter året med en høytidelig utdeling av idrettsmerket.

Vi kommer til å jobbe for at flere skal få lyst til å delta på dette.

Folkehelse og mental helse:

Alt det idrettslaget jobber med og står for er å legge til rette for og oppmuntre til å skape livslang idrett. Det å være en del av et fellesskap er veldig viktig for både den psykiske helsen og også den mentale helsen. Mental helse er meget viktig for alle, også de som ønsker å satse på idretten. Mange føler på et press og utvikler stress som kan føre til spiseforstyrrelser og psykiske helseplager. Det at idrettslaget gjennom dette prosjektet ønsker å satse på kompetanseheving og samarbeid med eksterne aktører, er for å sikre at de som er med på prosjektet blir godt ivaretatt og opplever mestring. Mestring er en nøkkel for vår mentale helse.

Kompetanseheving og holdningsskapende arbeid:

For å skape gode rammer for utvikling, mestring og trivsel, trengs det gode ledere som har evnen til å ivareta både toppen og bredden, og som har rom for alle.

Gode miljøer skapes ved å inkludere alle og ta vare på gleden i idretten – dette er noe av nøkkelen til motivasjon. Den indre motivasjonen skapes av treneren som selv har et engasjement og glede for den aktiviteten man skal holde på med, og som greier å formidle dette til sine utøvere.

Holdningsskapende arbeid går også på foreldre/trener- samarbeid. Idrettslaget ønsker å skape gode arenaer for dialog med skolene, kultur og kirka for å bedre miljøet generelt i bydel Klæbu. Dette kan gjøres gjennom gode trygge rammer og retningslinjer, kurs og diskusjoner og sosiale arrangement som idrettsdager, familiedager og konserter.

Her er kompetanseheving en sentral nøkkel. Ved hjelp av kurs, gruppesamtaler/gruppearbeid og erfaringsutveksling med mennesker i egen klubb, men også med andre klubber som jobber med det samme. Videre kan man tenke et samarbeid på tvers av klubber og kretser for å spille hverandre gode.

Sommeridrettsskole:

I uke 33 har idrettslaget arrangert sommeridrettsskole for barn i alderen 8 til 12 år. Av ca. 160 barn var 9 av disse minoritetsbarn og 7 av dem barn med funksjonsnedsettelse. Erfaringen vi har gjort oss denne uken er at disse to gruppene trenger ekstra oppfølging, både barna og familiene. Dette går i hovedsak ut på kommunikasjon og tilrettelegging for best mulig mestring og utvikling.

Utstyrssentral:

Her ønsker idrettslaget å opprette en utstyrssentral i samarbeid med frivilligsentralen for lån og kjøp av brukt utstyr.

3.4 Gjennomføring og fremdriftsplan

År 1.

I år 1 vil vi legge vekt på inkluderingsjobben rettet mot barn og ungdom fra minoritetsfamilier og barn, unge og voksne med nedsatt funksjonsevne. Dette vil kreve at det leies inn kompetanse i forhold til kunnskap om hva disse målgruppene trenger av tilrettelegging for mestring. Det vil også kreves spesialutstyr som er kostbart, som må kjøpes inn

Hvorfor starter vi med dette?

Funksjonshemmede:

Vi har allerede et godt etablert tilbud gjennom HVPU og avdelingen Funkis, men ser at vi trenger en styrking i forhold til antall trenere/støttepersoner og utstyr. Vi ser også at det er mange som har et behov for å delta i denne gruppen. Vi har nå deltakere fra Trondheim, Klæbu og Melhus.

Minoritet:

Gjennom sommeridrettsskolen har vi sett at vi har mange barn som har behov for et tilbud, og at disse barna og familiene har et stort behov for tett oppfølging i forhold til språk, kultur og det å kjenne seg trygg på miljøet.

År 2:

Lavtlønnede og inkludering av barn som har det vanskelig hjemme.

Her kreves det gode dokumenter med informasjon og trygging på at det vi jobber med er underlagt taushetsplikt. Alle som trenger bistand skal føle seg trygge på at de blir tatt på alvor og at det ikke kommer ut at de har bedt om hjelp. Det skal jobbes med rutiner og løsninger som gjør at det ikke vises i offentlige dokumenter eller medlemssystem, hvem som har mottatt hjelp.

År 3:

Beholde bredden og skape gode sosiale rom for alle.

Her skal det legges vekt på frafall i dretten. Hva er årsaken og hvordan skal idrettslaget jobbe for at det ikke skjer. Her vil det utarbeides spørreundersøkelser, jobbe tett med skole og andre aktører i bygda som har fritidsaktiviteter for ungdom, for å legge gode rammer og samarbeidsplattformer for fange opp ungdommene.

Mental helse

Felles tråd gjennom alle 3 årene:

Vi ønsker hele tiden gjennom alle tre år ønsker å ikke bare rekruttere inn i idretten, men også gi barn og unge mulighet fremover som gode trenere, instruktører og dommere. Dette fordi vi ønsker å beholde de i klubben som ressurspersoner og skape arbeidsplasser for ungdom.

Innkjøp av utstyr:

År 1:

Fotballsko, leggbeskyttere, håndballer, fotballer, badmintonutstyr og lignende. Det trengs også å kjøpe inn noe allidrettsutstyr slik at inngangen til idrettslaget blir lek og mestring. Dette gjelder også flyteutstyr til svømmehall for svømmeopplæring. Utstyr til funksjonshemmede er spesialutstyr og dyrt utstyr.

År 2:

Supplering og utvidelse av utstyrlager som bygges opp første året.

År 3:

Her ønsker vi å passe på at lag har en god lagfølelse med felles bekledning, ikke alle lag har engasjerte foreldre som bidra inn i lagskasse. Vi ønsker også å jobbe i idrettslaget for å legge til rette for gode sosiale tilbud, innkjøp av utstyr som kan brukes i sosial sammenkomst i lag, slik at klubben legger til rette for det.

4 ANDRE OPPLYSNINGER

4.1 Ethiske vurderinger og personvern hensyn

Alle som trenger bistand skal føle seg trygge på at de blir tatt på alvor og at det ikke kommer ut at de har bedt om hjelp. Det skal jobbes med rutiner og løsninger som gjør at det ikke vises i offentlige dokumenter eller medlemssystem, hvem som har mottatt hjelp.

Når det kommer til barn med en vanskelig hjemmesituasjon skal det også utarbeides gode

og trygge dokumenter, og også jobbes inn rutiner på avdelingsnivå og lagsnivå hva man gjør dersom man fatter mistanke om at familier og utøvere trenger hjelp.

4.2 Frivillighet

Gjennom tett dialog med hovedstyret i idrettslaget og avdelingene i idrettslaget skal det skapes gode og trygge rammer. Dette gjøres gjennom godt forklarte og tydelige arbeidsoppgaver på lags- og utøver nivå, god informasjon ut til utøvere og foresatte og generell god kommunikasjon med alle klubbens medlemmer gjennom hjemmeside og medlemsystem.

Vi ønsker å bruke ressursene som er i klubben, da i første omgang ungdommene som deltar på aktiviteter til idrettslagets egne avdelinger, men også ungdommer som har falt utenfor idretten. Vi ønsker å gi dem relevant arbeidserfaring i form av å være trenere og gode forbilder og rollemodeller, vi tenker at dette vil være en jobb som består av en kombinasjon av frivillighet og godtgjørelse i form av et symbolsk honorar for å dekke inn utgifter til transport og nødvendig treningsutstyr.

Det legges godt til rette for frivillig engasjement, med tydelige planer og rammer for hvilke oppgaver som skal utføres. Dette skal gjøre det enkelt for frivillige og bidra, og de ser også at det kommer resultater ut av den jobben de gjør.

4.3 Brukermedvirkning

Brukermedvirkning og betydning for bruker er svært viktig og avgjørende. Det skal være tilbud som brukerne ønsker å benytte seg av, og resultatet av deltakelse på aktiviteten skal være idrettsglede og mestring. For at brukeren/utøveren skal ha lyst til å delta og fortsette med aktiviteten, må aktiviteten være motiverende i seg selv.

Der utøveren har utfordringer med å vite hva de selv ønsker skal det legges opp til noen forslag som de kan velge mellom uti fra en kartlegging av deres interesser. Dette gjelder særlig gruppen for funksjonshemmede og minoritet. Det skal også jobbes med å betrygge utøveren på at det ikke er farlig å prøve nye ting og også god forklaring på hva øvelsen eller aktiviteten går ut på.

4.4 Tilleggsfinansiering og andre ressurser

Daglig leder er prosjektleder og skal ha en prosjektgruppe bestående av en miljøarbeider, inkluderingsansvarlig på minoritet, inkluderingsansvarlig på funksjonshemmede og en ansvarlig for sosiale arrangement.

Tilbudene vi hadde i Klæbu kommune er flyttet langt unna oss i bygda, så vi er en viktig samfunnsbrikke for de vi skal jobbe mot. Vi har kontorer ved Klæbu frivilligsentral og kirken, og kommer til å jobbe tett med dem om å nå de som trenger hjelp med inkludering i samfunnet. Det er allerede inngått et samarbeid mellom idrettslaget og ungdomsskolen, og det jobbes med et samarbeid med barneskolene i bygda også.

Det vil bli satt av penger fra sponsorer og kommunale tilskudd til å dekke opp prosjektet underveids og også videre.

4.5 Formidling av resultater

Resultater blir anonymisert og lagt frem på hovedstyremøter og for våre medlemmer via vår

hjemmeside. Det vil bli skrevet rapporter ut i fra resultatene og disse rapportene vil bli lagt tilgjengelig for alle, og også sendt inn til Trøndelag Idrettskrets og Trondheim kommune. Vi ønsker også å arrangere allmøte en eller to ganger i året hvor rapportene og resultatene blir lagt fram og alle som ønsker det kan få komme med sine innspill.

4.6 Forventet verdi for målgruppe og samfunn

- å føle tilhørighet til et fellesskap
- bedre selvfølelse og selvtillit for deltakerne
- for samfunnet vil det være færre som faller utenfor. På ungdomsnivå ønsker vi å at ungdommene skal finne meningsfulle aktiviteter i stedet for å begå hærverk, styre unna alkohol og rusmidler.

4.7 Videreføring av prosjektet

Gjennom dette har vi lagt grunnlaget for en økt medlemsmasse, som vil gi oss økte inntekter i form av medlemskontingenter og muligheter for å motta mer støtte fra idrettsforbund og kommune. Det gir også rom for å søke mer midler fra stiftelser og fonn. Dette vil gjøre oss rustet til å fortsette jobben for å skape gode rammer, arenaer og muligheter for mestring, idretts glede og livslang idrett.

Oppsummering:

Vi har et stykke å gå før vi er i mål med å si at vi har oppfylt målet om livslang idrett, men ved hjelp av midler fra dette prosjektet kan vi nå målene. Blant annet gjennom kompetanseheving, holdningsskapende arbeid og fokus på sosialt samhold.

For å bli et idrettslag som tilbyr livslang idrett ønsker vi å gjøre følgende:

- Kurs og kompetanseheving blant ledere
- Kurs og kompetanseheving blant trenere
- Holdningsskapende arbeid for foreldre
- Holdningsskapende arbeid for utøvere
- Sosiale samlinger for trenere
- Sosiale samlinger for lag/avdelinger både med og uten foreldre
- Utvikle de tilbudene avdelingene har i dag
- Skape nye lavterskeltilbud for barn
- Skape nye lavterskeltilbud for ungdom
- Skape nye lavterskeltilbud for voksne
- Skape en trygg ramme for varsling av vanskelige hendelser og saker
- Opprette gode støtteordninger for lavtlønnede
- Opprette en utstyr-sentral
- Jobbe med mental helse