



**Norges  
Håndballforbund**  
Region Nord

# Hvordan engasjere ungdom?

Ungdomsrådet i NHF Region Nord

# Hvem er vi

Leder

Martin Dønland

24 år

Tromsø HK og Tromsøstudentenes IL

Spiller, dommer, tidligere trener

Imre Woldseth

Nestleder

18 år

Freidig, CSK og Strindheim

Spiller og dommer

Malene Sommervold

21 år

Klæbu IL og Trondheim Topphåndball

Spiller

Johannes Sørensen

22 år

HK Landsås

Spiller, trener og dommer

Vilde Hegge Aasan

18 år

Hegra IL

Spiller og dommer

Linnea Brekke Nes

17 år

Volda Handball Klubb

Spelar

# Ungdomsrådets mandat og funksjon

- Rådgivende ledd under Regionstyret
- Administrasjonen bruker ungdomsrådet som rådgivende organ
- Læringsarena til å få erfaring på regionsnivå
  - «Springbrett»

## Misforståelser

- Ikke en arbeidsgruppe
- Ikke bare for å ha noe å si i «ungdommens saker»

# Ungdomsrådets funksjon (dette er det vi prater om på tidligere slide)

Ifølge informantene betrakter noen unge og erfarne ledere ungdomsutvalg som organer som "bare" representerer ungdommens saker, men mange unge avviser denne oppfatningen. De mener at **ungdomsutvalg både er og bør være involvert i alle saker** som angår idrettsorganisasjonen.

I tillegg betraktes ungdomsutvalget som et **springbrett for framtidige erfarne idrettsledere**, der unge kan skaffe seg innsikt og kunnskap som anses som relevant for å bli en leder i idretten. I tillegg erfarer unge ledere **støtte fra andre unge** gjennom ungdomsutvalg.

Utfordringene informanter påpeker handler om at **styret ikke involverer ungdomsutvalg** i saker, eller gjør det for sent. En

Opplevelse av autonomi

Forankring av RS og vedtatt mandat

# Utfordringer som unge ledere opplever

- Manglende trygghet i omgivelsene hindrer unge fra å uttrykke seg
  - Psykologisk trygghet
- Manglende støtte for å sikre et meningsfullt og verdifullt engasjement for unge
- Utilstrekkelig inkludering i idrettens strategiske dialoger
- Møteplasser for unge mangler synlighet og tilgjengelighet

(Strittmatter et al., 2023)

<https://www.nih.no/forskning/sentre/fobu/rapporter/ungt-lederskap-i-idretten---2024.pdf>

# NIF – under 26 år i styret

## - Status

Organisasjonsledd	Snittalder i styre	Andel styrer med medlemmer som er under 26 år	Andel styremedlemmer under 26 år
NIF (Idrettsstyret)	50,7	100% (1 av 1)	13,3% (2 av 15)
IK	49,5	100% (11 av 11)	14,4% (16 av 11)
SF	47,1	76,4% (42 av 55)	9,4% (51 av 543)
Idrettsråd	50,1	12 % (40 av 328)	2,4% (46 av 2017)
Idrettslag	49,9	27,1 %	6,0 % (3306 von 54 408)

**Tabell 1:** Andel styremedlemmer under 26 år i forskjellige organisasjonsledd i NIF

## Noen forslag til tiltak for ung medbestemmelse

**Styrk opplevelsen av mening og verdi i ungt engasjement.**

Gi unge ansvar og oppgaver som er både utfordrende og tilpasset deres interesser, og anerkjenn deres bidrag gjennom samtaler, tilbakemeldinger, og belønninger.

**Styrk kravene til ung representasjon og innflytelse i beslutningsorganer på alle organisasjonsledd.** Innfør ytterligere kvotering og strengere krav for å sikre ung representasjon i beslutningstaking.

**Utvikle kurs og mentorprogram med erfarne ledere som hovedmålgruppe.** Tilby opplæring i kommunikasjon, inkludering og psykologisk trygghet, og etabler mentorprogrammer for å fremme samarbeid mellom erfarne og unge ledere.



# Våre saker

- Dommere
- Styresammensetning (inkludering unge representanter u 26 år)
- Kurs og kompetanseheving – muligheter for utvikling
  - Synlighet og tilgjengelighet
- Rekruttering og beholde unge
  - Spillere
  - Dommere
  - Andre roller/verv/oppgaver
- Beholde flest mulig, lengst mulig – trygg arena i idretten
- Synliggjøre ungdomsrådets meninger

# Diskusjonsoppgave 1 - Dommerrollen

- Hvilke rutiner har klubbene deres for rekruttering og oppfølging av dommere?
- Hvilke tiltak kan klubbene gjøre for å bedre dagens praksis?

# Diskusjonsoppgave 1 - Dommerrollen

Få det inn i et årshjul, skaper forutsigbarhet for alle slik at oppfølgingen faktisk blir gjennomført

Styrevert hver kamphelg for å sørge for oppfølging av kamper.

Klubben har en dommerkontakt som har det overordnede ansvaret for å sørge for dommere og dommerkurs. Noe vanskelig rekruttering utenfor egen spillerbase.

Få kontakt med de unge på de unges sosiale medier (Snapchat, f.eks)

Noen klubber har dommeransvarlig, noen har ikke. Ikke like bra oppfølging alle steder.

Egne kurs for det kullet som blir gamle nok til å ta barnehåndballkurs, og samme med at når de blir gamle nok til dommer 1 tar de disse.

Flere inspirasjonshappeninger

Alle har en dommer kontakt, de dommere man har får god oppfølging. Samarbeider med naboklubber i mindre klubber. Litt vanskelig å finne nye dommerkontakter. Vanskelig å samle 10 stk til moduler

Velge fair play vert til kamper med omhu

Dommeransvarlig i klubben har det overordnede ansvar for dommere og dommerkurs.

# Diskusjonsoppgave 1 - Dommerrollen

Dommer ansvarlig i styret. Obligatorisk barnekamplederkurs under kick-off. Får tilbud om å dømme kamper etterpå. Dommer ansvarlig som følger opp tett. Rask utbetaling av lønn.

Viser hvor «kult» det er å være dommer «sjefen» på banen. Gode oppfølginger på kamper så langt det lar seg gjøre.

- dommerkontakt. Må ikke være dommer selv. - dommerkontakt rapporterer tilstand.

Bør være en person som engasjerer seg og tar tak i ting. Gi dem flere muligheter til å få øve seg og praktisere dømming.

Dommerkontakt følger opp

Vise hvir «kult» det er å være dommer og «sjef»

Dommerkontakt, miniturnering etter barnedommerkurs, fairplay-verter

Kartlegging av årsak til frafall

Sørge for at spillerene blir sett og har det gøy

Kamptilbud på eget nivå (spedielt viktig for 16 -18-20)  
Trenere Sosiale tiltak og "gulrot" lengre frem

# Diskusjonsoppgave 2 – Flest mulig, lengst mulig

- Hvorfor spiller du fremdeles?
- Hva har vært det viktigste for at du trives?
  
- Hvordan beholder vi spillere over 14 år?

# Diskusjonsoppgave 2 – Flest mulig, lengst mulig

Ha fokus på det sosiale, sørge for tilhørighet. Dialog med andre idretter, unngå konflikter der.

Se spillere, gi belønning i form av spilletid

Unngå fising av spillere for at lagene kan stille lag og unngå frafall

Lagfølelse er viktig

Dusje og felles kveldsmat etter trening for å bygge lagfølelse. Har med egen matpakke

Sosiale aktiviteter utenom bare håndballtreninger. For lite kamper i enkelte distrikter kan føre til at folk ikke ønsker å forsette pga det er kamp som er «gøy»  
Overgang fra 16.år-senior vanskelig

Hospitering fra 12 til 14

Kartlegge årsak til frafall

Dersom klubben som eksempel har 2 14-års lag, kan det være fint at disse to lagene har treningstid sammen

# Diskusjonsoppgave 2 – Flest mulig, lengst mulig

Sørge for at spillerene blir sett og har det gøy

Sosiale samlinger utenom kamp og trening

Viktig med sosial arena. Ha kamptilbud. Verdsette alle spillerne - at hver enkelt blir sett.

Alle bør føle seg sett på trening, viktig! Jobbe med det sosiale, få dem til å tenke at alle er like viktige på et lag. Samarbeidslag kan hjelpe til å få tilbud for flere nivå.

Fokus på bredde og samhold. Legge til rette og ha godt samarbeid med konkurrerende idretter. Prøve å ikke ha treninger samtidig.

Tilbud til både de som er med for gøy og de som vil satse. Bruke kretsen på tips/råd. Tid på samhold og sosialt utenom banen. Kveldsmat. Ikke satse for tidlig. Få mulighet til både håndball og fotball

Inkluderende miljø. Foreldre som støtter. Få mindre ambisjoner. Fokus på at det skal være artig.

Sammensveiset foreldregruppe

# Diskusjonsoppgave 3 – Roller i klubb

- Hvordan begynte du å engasjere deg i egen klubb?
- Engasjere i andre roller i klubb
  - Hva kan dere gjøre i egen klubb?



# Diskusjonsoppgave 3 – Roller i klubb

Seniorspillere kan spørres om å være trenere for yngre lag La ungdom være med på trening sammen med andre (voksne) trenere Få oppgaver ved turnering eller kamphelg Ungdomsråd

Se individet i forhold til å gi muligheter til å tilrettelegge og spille fram de engasjerte personene

Ha klare regler som klubb for drift av klubb og egne punkt for å beholde spillere

Engasjement

Få med alle, både på og av banen

Frempek ildsjelene

Være åpen til medlemmer om at vi ønsker flere å vise hvor kjekt det er. Viktig å gi noe tilbake til de som et med. Enklere for unge å bli med om foreldre/noen de føler seg trygg på også er med.

Engasjere til verv, gjøre det lavterskel, engasjere ungdommer i verv- gir mestring, samarbeide med større/nabo klubber ved satsning. Spillere enklere å engasjere enn foreldre.

Det handler om å tilrettelegge for diverse kurs. Krets besøke klubb mer enn at klubb må reise til kurs.

Foreldre må vise at de er engasjert gjennom oppveksten, sånn at barna lærer av det foreldrene gjør. Skape en god kultur, lage det til en plass man har lyst til å være. Tilhørighet.

Engasjerte ledere/ ildsjeler. Ungsomstrener tilbud over tid. Kontinuitet.

# Takk for oppmerksomheten!

Ungdomsrådet i NHF Region Nord

Fair Play • Begeistring • Respekt  
Innsatsvilje