



NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE KOMITE
NORWEGIAN OLYMPIC COMMITTEE AND CONFEDERATION OF SPORTS

Sluttrapport TimeOut

2005-2008

 HelseDirektoratet



Samarbeidsprosjekt mellom

HelseDirektoratet
Avdeling rusmidler og Avdeling tobakk

og

Norges idrettsforbund og
olympiske og paralympiske
komité

Av prosjektleder
Line Hurrød

1 Forord

TimeOut har vært et samarbeidsprosjekt mellom Helsedirektoratet og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) med avtale inngått i juni 2004. Det ble iverksatt høsten 2005 og avsluttet ved utgangen av 2008.

Mange personer har vært involvert i prosjektet, både i Helsedirektoratet, idrettsorganisasjonen og eksterne samarbeidspartnere. Den viktigste jobben har vært utført av trenere og ledere i lokale klubber, som har gjort og gjør en enorm innsats overfor sine utøvere.

Deltakere, veiledere, arbeidsgruppen, styringsgruppen, idrettskretser, NIF sentralt, Stiftelsen Bergensklinikkene, Norske Vandrerhjem og andre involverte takkes for god innsats og godt samarbeid med prosjektledelsen i TimeOut.

2 Sammendrag

I samarbeid med Helsedirektoratet har idretten gjennom TimeOut –prosjektet som mål å utvikle gode idrettsmiljøer og å forebygge bruk av alkohol og tobakk blant unge idrettsutøvere. Idretten er i seg selv en positiv og forebyggende arena i forhold til bruk av alkohol og tobakk, og det er dermed et mål for både idretten og samfunnet at flest mulig driver med idrett lengst mulig. Idrettsutøvere i 11-13-årsalderen er målgruppen til TimeOut, og det er trenere som er nøkkelpersonene i prosjektet.

270 trenere og ledere har gjennomført en opplæringsamling og har i sin tur involvert utøvere, foreldre og andre i klubbene sine. 9 særforbund har sittet i arbeidsgruppen og sammen med flere idrettskretser har de blant annet spredd informasjon om deltakelse i prosjektet.

Deltakerne gir positive tilbakemeldinger på blant annet metodene til TimeOut, om forbedret samhold i idrettsgruppen sin og om foreldre som er fornøyde med at idrettslaget tar ansvar i forhold til forebygging. Med forbehold om metodiske svakheter i den offisielle evalueringen, viser den at TimeOuts trenere har betydning for utøvernes forhold til alkohol og at TimeOut kan ha effekt på holdninger til og bruk av alkohol.

Det har under prosjektperioden vært jobbet med å implementere innholdet i TimeOut i idrettsorganisasjonen, og dette arbeidet vil fortsette etter prosjektperiodens slutt.

3 Innhold

1	Forord	2
2	Sammendrag	2
3	Innhold	3
4	Bakgrunn	4
5	Mål	4
6	Gjennomføring og organisering	4
6.1	Styringsgruppen	5
6.2	Arbeidsgruppen	5
6.3	Veiledere	5
6.4	Bergensklinikkene	6
6.5	NIF	6
6.6	Aktiviteter	6
6.7	Opplæringssamlinger	6
6.8	Erfaringssamlinger og klubbesøk	8
6.9	Involverte i tall	8
6.10	Utvikling av TimeOut	8
6.11	Deltakelse av særforbund og idrettskretser	9
6.11.1	Særforbund	9
6.11.2	Norges rytterforbund, per 25. september 2008	10
6.11.3	Norges Kickboxingforbund, per 25. september 2008	10
6.11.4	Norges Volleyballforbund, per 21. oktober 2008	11
6.11.5	Norges Badmintonforbund, per 14. oktober 2008	11
6.11.6	Norges Seilforbund per 23. november 2008	11
6.11.7	Norges Håndballforbund per 30. september 2008	12
6.11.8	Norges Basketballforbund per 30. september 2008	12
6.11.9	Norges Cykleforbund per 7. oktober 2008	13
6.11.10	Norges Squashforbund per 13. oktober 2008	13
6.11.11	Norges Gymnastikk-og Turnforbund, per 28. mai 2008	13
6.11.12	Norges Judoforbund, per 30. november 2008	14
6.11.13	Idrettskretser	14
6.12	Samarbeidspartnere	14
7	Resultater	15
7.1	Resultater prosjektleder	15
7.2	Resultater Bergensklinikkene	17
8	Drøfting	17
8.1	Rekrutteringsprosessen	17
8.2	Opplæringssamlinger	17
8.3	Gjennomføring	18
8.4	Forankring i særforbund og idrettskretser	19
8.5	Forbedringsforslag	19
9	Økonomi	20
10	Konklusjon	20

Vedlegg:

Regnskap for 2008

Sluttrapport fra Stiftelsen Bergensklinikkene

4 Bakgrunn

Det vitenskapelige grunnlaget for prosjektet baseres hovedsakelig på to landsdekkende undersøkelser av Eli Torild Hellandsjø Bu (Bu et al. 2002, Bu 2003) som begge bekrefter at norske ungdommer som deltar i organisert idrett debuterer med drikking av alkohol seinere og drikker mindre enn ungdom utenfor idretten. Bu (2003) bekrefter også at det røykes klart mindre blant idrettsutøvere enn i normalbefolkningen, mens det er like utbredt med bruk av snus både i og utenfor idretten. Samtidig bekrefter begge undersøkelsene at mønsteret både i forhold til drikking og bruk av tobakk varierer mye mellom ulike idretter, kjønn og prestasjonsnivå. Ifølge Bu (2003) er forklaringen å finne så vel i ulike miljøfaktorer som personkjennetegn hos utøverne. De tidligste debutantene opplever bl.a. mindre støtte, orden og struktur i idrettsgruppen, samt svakere indre samhold og felles målorientering, sammenlignet med de som debuterer senere. Betydningsfulle voksne og venner som dårlige rollemodeller for drikking, er også mest rapportert utbredt blant de tidligste debutantene. Et støttende og strukturert idrettsmiljø med passe alvor og prestasjonspress, godt samhold og felles mål, samt trenere, ledere, foreldre og venner som gode rollemodeller vil ut i fra dette kunne forebygge drikking og bruk av tobakk blant idrettsutøvere.

5 Mål

Overordnet mål med prosjektet overfor deltakende klubber var:

- Å forebygge bruk av alkohol og tobakk blant unge idrettsutøvere.
- Å utvikle gode idrettsmiljøer for barn og unge.

Målgruppen for TimeOut var barn i alderen 11-13 år i idretten.

Målet med evalueringen av prosjektet var å få belyst:

- I hvilken grad tiltakene i TimeOut fremmer miljøfaktorene støtte, orden og struktur, målorientering, samhold, gode rollemodeller og realistiske krav til idrettsprestasjoner.
- I hvilken grad tiltakene i TimeOut er med på å forme og endre deltakernes holdninger og atferd knyttet til forhold som gjelder bruk av alkohol og tobakk.
- I hvilken grad tiltakene i TimeOut er med på å hindre at de unge i de deltakende lagene slutter med organisert idrett.

6 Gjennomføring og organisering

Hovedstrategien for TimeOut var aktiviteter rettet mot trenere/ledere, utøvere og deres foreldre. Gruppen skulle i hovedsak arbeide med ovennevnte miljøfaktorer som har vist seg å henge sammen med utbredelsen av alkohol og tobakk i de enkelte idrettene. Trenere spilte en nøkkelrolle i prosjektet. De skulle gjennomføre prosjektet og være i dialog med utøverne og deres foreldre. Gjennomføringen gikk konkret ut på å ha et utøvermøte, et foreldremøte, leker og samtaler om miljø og eventuelt alkohol og tobakk på trening (TimeOut på trening) og aktiviteter utenom trening sammen med foreldre (TimeOut utenom trening). Trenerne sendte inn evalueringsskjemaer for møtene og en e-post med blant annet spilleregler for utøverne til prosjektleder i etterkant.

TimeOut har vært organisert med en prosjektleder i 100 % stilling, en arbeidsgruppe og en styringsgruppe. I styringsgruppen satt representanter fra Helsedirektoratet (avdelingene rusmidler og tobakk) og NIF. I arbeidsgruppen satt representanter fra 9 særforbund. 4 særforbund var med ved oppstart i 2005, og 7 nye særforbund ble med fra høsten 2006. Nåværende prosjektleder, Line Hurrød, overtok etter Rune Titlestad høsten 2006.

6.1 Styringsgruppen

Det har vært noen utskiftninger av styringsgruppen i løpet av prosjektperioden. Per desember 2008 besto den av:

Maj Berger Sæther, Helsedirektoratet, Avdeling rusmidler
Bjørn Andreas Bang, Helsedirektoratet, Avdeling tobakk
Janne Oftedal, Helsedirektoratet, Avdeling tobakk
Anders Hoff, NIF, Enhet Idrett og kompetanse
Line Hurrød, NIF, prosjektleder

6.2 Arbeidsgruppen

Det har vært utskiftninger, noen tilskudd og noen frafall av representanter fra særforbund i arbeidsgruppen i løpet av prosjektperioden. Per desember 2008 besto den av:

Karen Tronstad, Basketballforbundet
Beate Kristensen, Volleyballforbundet
Ida Sønju, Squashforbundet
Caroline Enger, Rytterforbundet
Emma Lindquist, Badmintonforbundet
Tonje Hopstock, Seilforbundet
Beate Irene Haugsnes, Kickboxingforbundet
Beate Stenberg, Cykleforbundet
Øyvind Indrebø, Håndballforbundet

Det er avholdt ca fem styringsgruppemøter hvert år, hvorav enkelte møter har vært med evaluator og med ledelsen i Helsedirektoratet og NIF. Det er avholdt ca ni arbeidsgruppemøter hvert år. I tillegg har partene hatt løpende kontakt på e-post, telefon og møter utenom de offisielle styrings – og arbeidsgruppemøtene.

Flere representanter fra særforbund har deltatt på og/eller gjennomført enkelte opplærings-og erfaringsamlinger.

6.3 Veiledere

Det er utdannet TimeOut-veiledere som har gjennomført opplæringsamlinger og enkelte erfaringsamlinger og klubbesøk sammen med eller uten prosjektleder. Dette er personer som jobber eller studerer fullt til daglig, men som ble innkalt ved behov, og ble lønnet. Det ble utdannet 8 veiledere i 2005, hvorav 5 har vært aktive de to siste årene.

6.4 Bergensklinikkene

Erik Iversen i Stiftelsen Bergensklinikkene har evaluert prosjektet, og har gjennomført årlige spørreundersøkelser av deltakere rekruttert i 2005 og 2006. Prosjektleder og evaluator har hatt løpende kontakt og nært samarbeid under hele prosjektperioden. Evaluator har utarbeidet en egen rapport som legges ved denne sluttrapporten.

6.5 NIF

NIF-administrasjonen har bidratt i forhold til IT, økonomi og administrative støttefunksjoner. NIFs enhet for Kompetanse og forvaltning og Avdeling idrettsutvikling har kommet med konstruktive innspill.

6.6 Aktiviteter

Det er gjennomført opplæringssamlinger for trenere og ledere, erfaringsamlinger/ informasjonssamlinger, klubbbesøk og idrettsturneringer i løpet av prosjektperioden. Prosjektleder har i tillegg gjennomført noen klubbbesøk til ikke-deltakende klubber der det har vært etterspørsel etter tiltak for å bedre miljøet og å skape sunne holdninger til alkohol og tobakk. En del deltakere har fått TimeOut-effekter i forbindelse med idrettsarrangementer for å profilere prosjektet. Det har vært mange oppslag i lokale media fra deltakende klubber, og særforbund og prosjektleder har hatt innlegg i lokalaviser, medlemsblader, på hjemmesider og vært på lokalradio. Våren 2006 fikk en rekke idrettslag utdelt spillertrøyer med TimeOut-logoen.

6.7 Opplæringssamlinger

Det er gjennomført 17 opplæringssamlinger av trenere og ledere fra høsten 2005 til våren 2008. Til sammen har 270 trenere/ledere fra 92 klubber gjennomgått opplæring.

Rekrutteringen har foregått gjennom TimeOuts særforbund, enkelte idrettskretser, gjennom NIF sentralt og direkte fra prosjektleder. Særforbund og idrettskretser har lagt ut informasjon på sin hjemmeside, delt ut brosjyrer i ulike fora og tatt kontakt med enkelte klubber. Det er lagt ut informasjon på www.nif.no, brosjyrer har vært delt ut i tilknytning til Kunnskapsturneen og prosjektleder har kontaktet klubber direkte. Lokalradio og lokalaviser har også vært forsøkt benyttet i prosessen enkelte steder.

Idrett	Antall klubber/ antall trenere og ledere			
	2005 Oslo	2006 Sarpsborg, Hamar, Loddefjord	2007 Trondheim, Bardufoss, Oslo, Bergen, Valnesfjord, Karasjok	2008 Drammen, Lakselv, Kristiansand, Valnesfjord, Stavanger, Skrim, Strømsgodset
Håndball	5/12	18/46	5/13	6/28
Basketball	3/7	5/23	1/2	2/11
Volleyball	2/7	5/11	1/2	1/4
Squash	6/11	0/0	0/0	
fotball	1/2	2/4	6/11	5/25
Ishockey	0/0	2/3	1/2	
Kickboxing	0/0	1/2	1/2	
Innebandy	1/1	1/1	0/0	2/4
Sykkel			2/4	1/2
Dans			1/2	
Badminton			2/3	
Karate			1/4	
Ski/orientering			3/4	1/1
Friidrett			2/2	1/1
Riding			1/3	3/6
Kajakk			1/1	
Svømming			1/1	
Seiling				1/1
Turn				1/1
Deltakere årlig	18/40	34/90	29/56	22/84
Totalt	18/40	52/130	78¹/186	92¹/270

¹ Det er deltakere fra totalt 92 forskjellige klubber. Totalt antall klubber avviker fra summen for deltakerklubber årlig grunnet at allerede deltakende klubber har sendt nye trenere/ledere på samling. Klubben har dermed blitt talt to ganger, mens totalsummen gjelder bare antall forskjellige klubber.

6.8 Erfaringssamlinger og klubbesøk

I 2006, med prosjektleder Rune Titlestad, ble det gjennomført to erfaringsamlinger. I 2007 ble det gjennomført seks lokale erfaringsamlinger på våren og en nasjonal samling på høsten. I 2008 er det gjennomført fem lokale erfaringsamlinger på våren og fire samlinger på høsten. I tillegg har noen klubber fått klubbesøk dersom det ikke har passet på erfaringsamlingen. Alle klubber har dermed fått tilbud om enten erfaringsamling eller klubbesøk. På erfaringsamlingene og klubbesøkene ble de også oppfordret til å ta med flere trenere og ledere fra klubben slik at de kunne utvide TimeOut innad. Dette resulterte i flere klubber som var interesserte i mer opplæring.

6.9 Involverte i tall

Det er vanskelig å tallfeste nøyaktig hvor mange mennesker som har gjennomført, har blitt påvirket av eller har hørt om TimeOut. Som nevnt har 270 trenere og ledere vært på opplæringsamling. De har igjen tatt opp TimeOut i styret, til andre trenere og til foreldre, som vil si at mange voksne har blitt bevisste på at de er rollemodeller og at støtten de gir barna er viktige med tanke på å forebygge bruk av alkohol og tobakk. Trenerne har igjen mellom 10 og 100 utøvere hver som har fått en mer eller mindre omfattende gjennomgang av TimeOut. Særforbund og idrettskretser og andre ansatte i idretten vet om eller har vært involvert i prosjektet. I tillegg kommer de som har vært på informasjonssamling, fått klubbesøk og lest om TimeOut i media og hørt på radio. Til slutt har mange idrettspersoner vært interessert i TimeOut, men ikke hatt anledning til å delta på opplæringsamling.

6.10 Utvikling av TimeOut

Som et resultat av tilbakemeldinger fra erfaringsamlingene i 2006, hvor det ble etterspurt løsninger på å gjennomføre TimeOut på treninger og en selvinstruerende måte å presentere innholdet i foreldremøtet, har det blitt utviklet to tiltak: Utarbeidelse av lekhefter som inneholder leker som frambringer en diskusjonsdel om miljø eller holdninger til alkohol og tobakk. Utarbeidelse av presentasjoner for gjennomføring av foreldremøte (og for så vidt utøvermøte). Begge ligger tilgjengelig på www.timeout.as og lekheftene har i tillegg blitt trykket opp og sendt ut til deltakere, involverte idrettskretser og særforbund. Noen av lekene gjennomføres på opplæringsamling slik at trenerne lettere kan bruke dem på sine utøvere.

Fra høsten 2007 har interesserte idrettskretser deltatt i rekrutteringsprosessen og bistått med lokaler til enkelte opplærings- og erfaringsamlinger. Dette for å kunne forankre prosjektet mer lokalt, og for også å nå ut til fleridrettsklubber.

Mange deltakere har etterspurt mer forankring i klubben, med tilhørende involvering av både styret og alle medlemmer i klubben, og ikke bare opplæring til de få trenerne som omfatter utøvere i 11-13-årsalder. Prosjektleder har dermed informert om at trenere og ledere fra andre målgrupper også kan delta på opplæring, samt at minst én representant fra styret bør delta. På opplæringsamlinger har det blitt formidlet at trenere som trener yngre utøvere enn målgruppen kan fokusere kun på miljøskaping, og trenere med eldre utøvere kan snakke mer om alkohol, tobakk og skadevirkninger. Som en konsekvens av at flere klubber har ønsket

