

Håndbog til trænere og ledere i foreninger



# Styrk trivslen og fællesskabet

Simple værktøjer, øvelser og gode råd

[www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)



PSYKIATRI  
FONDEN





**Udgivet af DGI og Psykiatrifonden**

Håndbogen er lavet på baggrund af projektet Boost trivsten i foreningslivet 2015-2017

Forfattere: Marie Nybo, Sarah Vadgaard Pedersen og Lise Munksgaard

Foto: DGI Media

Layout & Print: DGI Marketing, #27307

# Indhold

---

<b>Til dig som træner/leder</b>	<b>5</b>
<b>Børnene skal have det sjovt til træning</b>	<b>6</b>
<b>Få bestyrelsen i din forening med om bord</b>	<b>8</b>
Erfaringer fra Gødvad GIF	10
<b>Simple værktøjer, øvelser og gode råd, der skaber trivsel</b>	<b>12</b>
Sådan sikrer du din egen trivsel som træner og kommer i gang med trivselsarbejdet	14
Værktøj: Trivselstjek	16
Øvelse: Hilselæg	18
Øvelse: En hemmelig ven	21
Gode råd: Den gode snak med barnet	22
6 gode råd til samtalen med barnet	24
Fortælling fra spejderleder om den gode snak med barnet	26
Gode råd: Forældreinddragelse og den gode forældresnak	28
6 gode råd til samtalen med forælderen	30
Gode råd: Sådan håndterer du negativ adfærd	32
<b>En håndbog baseret på idrætsforeningers erfaringer</b>	<b>34</b>

“

Efter jeg er begyndt at arbejde med trivsel, har jeg kunne mærke, at børnene til mine træninger er blevet gladere.

Citat fra badmintontræner



# Til dig som træner/leder

Håndbogen her er primært til dig, der er træner eller leder i en idrætsforening, men den kan også bruges af frivillige i andre typer af foreninger. Du kan læse den fra start til slut eller bruge den som et mini-opslagsværk, du kan plukke fra. Undervejs får du konkrete værktøjer, øvelser og gode råd til, hvordan du kan styrke det gode fællesskab på dit hold eller i din forening og understøtte, at alle bliver en naturlig og bidragende del af fællesskabet.

Du får løbende eksempler fra både idrætsforeninger og andre foreninger, der arbejder med trivsel og det gode fællesskab.

## **Kan du nikke genkendende til en eller flere af situationerne nedenfor, så er håndbogen her noget for dig.**

- Du mangler konkrete og simple redskaber, der kan sikre et godt fællesskab blandt børn og unge i din forening.
- Du står over for et barn, der måske ikke har det så godt, men ved ikke, hvad du skal gøre.
- Du har brug for at inddrage forældrene, men ved ikke, hvordan man starter.
- Du oplever, at det er svært at få prioriteret arbejdet med trivsel i en travl hverdag.
- Du ønsker at løfte trivslen på dit hold eller i din forening, men føler, at du står alene med arbejdet.

## Brug dit trænersteam

Udnyt, at I er flere trænere: Hvem har gode kompetencer til at tage en god snak med barnet? Hvem er god til at sørge for, at børnene har det sjovt? Tænk på mulighederne i, at I er forskellige mennesker med hver jeres styrker og ressourcer.

### **4 inspirerende film**

Se fire film, som sætter fokus på, hvordan du som træner kan skabe et godt fællesskab på dit hold:

[www.psykiatrifonden.dk/boost](http://www.psykiatrifonden.dk/boost)  
eller [www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)

# Børnene skal have det sjovt til træning

---

Hvorfor er det vigtigt, at børn har det godt og trives? Og hvad giver det dig, holdet og foreningen?

**Når børnene trives, skabes et bedre træningsmiljø.** Trivsel handler om, at børnene har det godt og sjovt sammen på holdet, og at alle deltager aktivt. Det er centralt for et velfungerende hold.

**God trivsel skaber gode resultater.**

Når du arbejder med trivsel, betyder det ikke, at du må gå på kompromis med dygtiggørelse af børnene eller de unge på dit hold – tværtimod. Når der er god trivsel, er de idrætslige resultater også bedre.

**Du skal hverken være pædagog eller psykolog – du skal være en god træner.**

Din rolle som træner er ikke at løse alle mistrivelsesproblemer hos børnene eller de unge. Du skal skabe gode rammer og sikre, at børnene har det sjovt og føler sig som en del af fællesskabet.

**En forening med et godt fællesskab og fokus på trivsel er en attraktiv forening.**

Trivsel handler også om medlemstilvækst og fastholdelse af foreningens medlemmer.



Det vigtigste for mig, når jeg dyrker idræt, er at blive bedre og så det sociale. Både det her med at være gode holdkammerater og blive bedre.

Citat fra ung volleyballspiller  
(Center for Ungdomsstudier, 2015)



## Få bestyrelsen i din forening med om bord

---

Bestyrelsen i din forening er en afgørende spiller i arbejdet med trivsel. Hvis bestyrelsen ikke allerede er med om bord, kan du præsentere din bestyrelse for næste side, så de ved, hvorfor det er vigtigt at arbejde med trivsel og det gode fællesskab.





“

Det er vigtigt, at foreningens bestyrelse har taget stilling, tør tage emnet op og bakker op om instruktørernes arbejde med trivsel og det gode fællesskab.

Citat fra gymnastiktræner

### **Trivsel = en god og attraktiv forening**

Ved at sætte fokus på trivsel og det gode fællesskab skaber I et solidt fundament for medlemstilvækst. Trives både trænere, instruktører og medlemmer, bliver de gode ambassadører for foreningen.

Undersøgelsen 'De bedste redskaber er mennesker, der er til stede' (Center for ungdomsstudier, 2015) viser, at flertallet – faktisk hele 85 % – af forældre ønsker, at idrætsforeninger har en strategi for trivsel.

Og helt centralt: Når børn trives, lærer de bedre. Så trivselsarbejdet kan være et effektivt redskab til at skabe gode idrætslige resultater i jeres forening.

Trivsel er et fælles ansvar i foreningen, og det skal ikke hvile på den enkelte træner eller leders skuldre at skabe et godt fællesskab i foreningen. Gå sammen om trivsel!

Er du frivillig leder i en anden type forening end en idrætsforening, kan det også være en god idé at inddrage bestyrelsen eller ledelsen i trivselsarbejdet – hvem er det vigtigt at have opbakning fra i din forening?

Case

## Erfaringer fra Gødvad GIF

I 2015 satte Gødvad GIF - Gymnastik sig et mål: I 2020 er foreningen et fællesskab, hvor der er plads til ALLE uanset alder, social status, etnicitet, køn og eventuelle handicap eller særlige behov.

På den baggrund deltog Gødvad GIF - Gymnastik i 2017 i et Boost trivsel-forløb sammen med DGI og Psykiatrifonden, hvor trænere og ledere fik redskaber til at skabe gode idrætsfællesskaber for alle børn og unge i deres forening.

Det førte til, at de i september 2017 vandt DM i foreningsudvikling.

Formanden for Gødvad GIF – Gymnastik, Søren Nielsen, fortæller, at hele lokalområdet står bag initiativet.

Det kan mærkes på interessen for områdets fritidstilbud, og Gødvad GIF - Gymnastik mærker en tilstrømning af frivillige instruktører og nye medlemmer.

“

Det skal ikke bare være fedt at være medlem. Det skal også være fedt at være frivillig.

Citat fra Søren Nielsen



# Simple værktøjer, øvelser og gode råd, der skaber trivsel

---

I de følgende afsnit får du en række råd, øvelser og redskaber til at arbejde aktivt med at skabe masser af trivsel og et

godt fællesskab i din forening eller på dit hold.



“

Med disse simple redskaber og råd kan du skabe en god stemning og et velfungerende fællesskab på dit hold samtidig med, at du ikke går på kompromis med kvaliteten i træningen.

Citat fra håndboldtræner

Find flere øvelser i  
øvelshæftet, som du  
kan downloade her:

[www.psykiatrifonden.dk/boost](http://www.psykiatrifonden.dk/boost)  
eller [www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)

Du kan også finde film i  
DGIs trænerguide, der viser øvelserne  
under udvalgte sportsgrene:

[www.dgi.dk/traenerguiden](http://www.dgi.dk/traenerguiden)

## Sådan sikrer du din egen trivsel som træner og kommer i gang med trivselsarbejdet

---

Din egen trivsel som træner eller leder er vigtig – for trives du, så trives børnene eller de unge på dit hold også bedre. Men hvordan kan du arbejde med din egen trivsel? Og hvordan kickstarter I trivselsarbejdet i din forening?



“

Vi har en rigtig god træner nu, hvor det virker som om, han kommer, fordi han også selv synes, det er sjovt. Jeg kan godt lide, at man kan mærke, at træneren også godt kan lide at være der.

Citat fra ung badmintonspiller

**Tjekliste:**

Følgende elementer kan have betydning for din trivsel. Hvor er det vigtigt for dig at kunne sætte flueben?

- Der er klarhed omkring din rolle og dine opgaver – og i høj grad også om, hvad der ikke er dine opgaver og dit ansvar som træner.
- Der findes en jobbeskrivelse, som beskriver, hvad det vil sige at være træner i din forening.
- I bruger hinanden i dit træner-team for at sikre et godt fællesskab på holdet. I bakker hinanden op, og der er klarhed om ansvarsfordeling i dit team – hvem er god til hvad?
- Der er enighed om, at trivsel er et fælles ansvar i foreningen. Det er ikke dit ansvar alene at handle på mistrivsel eller sørge for, at børnene trives til træningen.
- Du ved, hvem du kan gå til i foreningen, hvis du fx er bekymret for et barn eller har brug for sparring om trivselsarbejdet.
- I afholder trænermøder eller fællesmøder i foreningen. Fokus kan være på trænerne og børnenes trivsel.
- Du har opbakning fra bestyrelsen i din forening til at arbejde med det gode fællesskab og trivsel.
- Det er nemt at integrere øvelserne i din hverdag. Fx kan du til at starte med lave påmindelser på din telefon. Det kan være: 'Var det en idé at lave en hilseleg til næste træning?' eller 'Har du spurgt dit hold inden for den seneste uge, hvordan de har det?'

**Værktøj:**

# Trivselstjek

---

Trivselstjekket kan bruges som en tjekliste til dig selv. Du kan også bede en anden træner om at deltage i din træning og bruge listen som et værktøj til at tale om, hvad der fungerer, og hvor der er plads til forbedring.

**Brug dit trænersteam**

Hvis I er flere trænere på et hold, så udvælg nogle øvelser og aftal, hvem der har ansvaret for dem – trivsel er noget, I skaber sammen!

I skemaet nævnes fx forskellige formidlingsteknikker.

Se filmen 'Gode betingelser for aktiv deltagelse', hvor alle formidlingsteknikkerne gennemgås:

[www.psykiatrifonden.dk/boost](http://www.psykiatrifonden.dk/boost)  
eller [www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)



Succeskriterier	Hvad kan du holde øje med?
Holdet anvender accepterende og anerkendende rutiner	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hej- og farvel-rutiner – se eksempler på næste side</li> <li>■ Trivselslege, fx ståtrold</li> <li>■ Negativ adfærd mødes med anerkendende tilgang</li> </ul>
Holdet anvender positiv og anerkendende kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Holdet taler pænt til hinanden</li> <li>■ Negativ kommunikation stoppes</li> </ul>
Holdet fokuserer på styrker og ressourcer – både individets og fællesskabets	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Træneren fremhæver det, der går godt</li> <li>■ Positiv kommunikation mellem børnene</li> </ul>
Holdet støtter, hjælper og opmuntrer hinanden	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Holdet bakker hinanden op og har det sjovt</li> <li>■ Der er plads til at lave fejl</li> <li>■ Børnene er overvejende glade</li> </ul>
Trænerne arbejder målrettet med, at alle børn deltager aktivt	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Formidlingsteknikker: Visuelt, auditivt eller med kroppen</li> <li>■ Tydelig struktur</li> <li>■ Klare forventninger og mål</li> <li>■ Stations-aktiviteter</li> </ul>
Træneren genkender tegn på mistrivsel og reagerer herpå	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Træneren har øje for alle børnenes trivsel</li> <li>■ Træneren følger op på børn, som fx er kede af det/ikke deltager</li> <li>■ Træneren taler med børn, forældre eller andre, hvis mistrivsel opspores</li> </ul>

**Øvelse:**

# Hilseleg – sig hej og farvel

---

Ritualer for at sige hej og farvel er med til at skabe en anerkendende kultur. Hej- og farvel-ritualer kan fungere som et check-in og et check-ud i træningen.

- Sæt børnene sammen to og to.
- Parrene finder på en måde at sige hej eller farvel til hinanden på.
- Alle børn går rundt og siger hej på den måde, de har fundet på.



Det er fedt, at man lige ser, hvem der overhovedet er til træning. Man kunne give en high five eller bare et eller andet. Jeg tror, at hvis man siger hej, så ville jeg bare føle mig mere velkommen.

Citat fra ung badmintonspiller

**Andre hej- og farvel-rutiner**

- Hej-rutine: Alle samles i en rundkreds, og alle børn råbes op. Børnene rejser sig og klapper, når deres navn råbes op.
- Farvel-rutine: Børnene sidder i en rundkreds og siger, hvad det bedste fra dagens træning var. Til sidst laves bølge og kampråb.

Hvordan siger I hej og farvel i din forening?

Du kan finde en film i DGIs trænerguide, der viser øvelsen under udvalgte sportsgrene:

[www.dgi.dk/traenerguiden](http://www.dgi.dk/traenerguiden)



Se filmen  
'Anerkendende idrætsfællesskaber'  
med eksempler på ritualer for at  
sige hej og farvel her:

[www.psykiatrifonden.dk/boost](http://www.psykiatrifonden.dk/boost) eller  
[www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)

**Øvelse:**

# En hemmelig ven

---

Øvelsen kan bruges til at skabe en anerkendende og opbyggende kultur.

- Alle trækker et navn uden at sige, hvem man har trukket.
- Man er nu denne persons hemmelige ven.
- Igennem træningen skal den hemmelige ven lægge mærke til noget positivt ved personen. Fx en positiv egenskab eller noget positivt, som personen har sagt eller gjort.
- Til slut fortæller den hemmelige ven, hvad han har lagt mærke til hos personen.
- Børnene kan også skiftes til at være den, der er i fokus, hvor de andre børn – under træningen eller kampen – holder øje med noget positivt ved fokuspersonen.



Det kendetegner et godt fællesskab, når man får opbakning på holdet.

Citat fra ung gymnastikudøver  
(Center for Ungdomsstudier, 2015)

'En hemmelig ven' kan sagtens laves i andre sammenhænge end idræt. Det kan fx være i en spejderforening, til et frivilligmøde eller noget helt tredje.

Du kan finde en film i DGIs trænerguide, der viser øvelsen under udvalgte sportsgrene:

[www.dgi.dk/traenerguiden](http://www.dgi.dk/traenerguiden)



“

Vi har prøvet øvelsen med den hemmelige ven, og det synes jeg egentlig er meget rart. Der gik man hjem med et smil på læben.

Citat fra ung badmintonspiller

# Den gode snak med barnet

---

Der kan være flere situationer, hvor det kan være relevant at tage en snak med et barn eller en ung på dit hold. Måske virker barnet ked af det, måske fornemmer du vrede, eller måske gider barnet ikke deltage i øvelser. Du kan også være bekymret for barnets trivsel generelt eller opleve, at barnet opfører sig på en måde, som overtræder reglerne for god opførsel på holdet.

Formålet med at tage en snak med et barn er ikke nødvendigvis at løse problemet – formålet kan blot være at lytte til barnet og skabe en tillidsfuld relation. Det vigtigste er en god kontakt til barnet.

Den gode snak med barnet kan også handle om idrætsspecifikke emner – det kan fx være relevant at tale med børnene og de unge på dit hold om, hvordan de gerne vil udvikle sig inden for deres idræt.



Vi havde en spiller, der ikke havde det godt. Vi tog en snak med hende og fandt ud af, at hun var ked af det, fordi hun ikke følte, at hun var god nok til holdet.

Gennem en række gode snakke, om fx at tro på sig selv, har hun udviklet sig og er nu blevet en glad og uundværlig spiller for holdet.

Citat fra håndboldtræner

Mange børn oplever træning som et frirum. At tage en snak med et barn eller en ung på dit hold skal ikke ses som modstridende til dette – en god og tilfidsfuld relation til barnet eller den unge kan netop styrke dette frirum.

Er du ny træner eller hjælpetræner, kan det være, at det er en ældre træner eller den træneransvarlige, der skal tage snakken med barnet.



# 6 gode råd til samtalen med barnet

---

Har du stået i en situation på dit hold, hvor du har taget en god snak med et barn? Hvordan virkede det?

## 1.

### Vær konkret og beskrivende

Sig fx: "Jeg har lagt mærke til, at du bliver uvenner med nogle af pigerne."

## 2.

### Vær anerkendende frem for vurderende og dømmende

Sig fx: "Jeg kan høre på dig, at du er frustreret" frem for "Tror du ikke, du selv er skyld i de konflikter, du har med de andre drenge?"

Se filmen 'Den gode snak', hvor en træner tager en god snak med et barn på holdet:

[www.psykiatrifonden.dk/boost](http://www.psykiatrifonden.dk/boost)  
eller  
[www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)

## 3.

### Vis interesse for barnet

Sig fx: "Hvordan har du det her på holdet for tiden?" eller "Hvordan har du det for tiden?"

## 4.

### Vær nysgerrig

Sig fx: "Hvad vil det sige, at det går nogenlunde?" eller "Hvor længe har du haft det sådan?" eller "Har du talt med andre om det?"

## 5.

### Vær løsningsorienteret i forhold til træningssituationen

Sig fx: "Hvad kan jeg gøre for at støtte dig i træningen?"

## 6.

### Informér evt. barnet om inddragelse af forældre

Sig fx: "Jeg vil gerne snakke med dine forældre om, hvad jeg kan gøre for at hjælpe dig. Hvordan har du det med det?"





“

Det kan være godt at øve den gode snak med barnet – det er sværere, end man tror.

Citat fra bestyrelsesmedlem i gymnastikforening

Case

## Fortælling fra spejderleder om den gode snak med barnet

---

“

Jeg er begyndt at arbejde med den gode samtale med børnene, og jeg kan mærke, at det har hjulpet mig.

Et eksempel fra min hverdag: Jeg havde en lille spejder, der ikke ville være med.

Dér begyndte jeg at spørge ind og nævnte, at jeg kunne se, at han ikke ville være med. Det ender med, at han fortæller, at en af de andre havde sagt, at han ikke måtte være med. Og han ville ikke sige det, fordi han var bange for, at den anden skulle få skældud. Men jeg fik hjulpet ham med at komme ind i legen igen.

Jeg har ikke længere berøringsangst omkring det. Vi skal jo nok løse de ting, som børnene kommer med. Det er jo ikke fordi, jeg skal være bange for at tage en samtale med et barn.

Men nu har jeg nogle trin til, hvordan jeg kommer videre i samtalen, og det er virkelig rart.



## Forældreinddragelse og den gode forældresnak

---

Du kan sikre et godt forældresamarbejde på flere måder. Her finder du redskaber til at tage en snak med forældrene. Er der fx en forælder på dit hold, der råber for meget ad sit barn under kampene? Eller måske kan du bruge forældrene som en ressource og sparre med dem i forhold til børnene på holdet?

Det kan også være, at du har brug for at vide, hvis der er særlige behov, der skal tages hensyn til hos et barn. Formålet

er ikke at skabe et miljø, hvor barnet føler sig forskelsbehandlet. Træningen skal stadig være et frirum for alle børn og unge. Men ligesom det er vigtigt for en spejderleder at vide, hvis et barn ikke kan tåle nødder, kan det også være vigtigt for dig som træner at vide, hvis et barn har behov for timeouts i træningen for at føle sig set og forstået – og dermed deltage i træningen på lige fod med de andre.



## Et godt råd fra en spejderforening

I en spejderforening i Midtjylland spørger de på indmeldingsblanketten forældrene, om der er særlige hensyn, som spejderlederne skal tage til deres barn.

Det kan være alt fra, at barnet har brug for timeouts til, at barnet nogle gange har hjemve. Spejderforeningen oplever, at det er altafgørende for, at man kan skabe de bedste rammer for, at børnene føler sig som en del af fællesskabet.

“

Jeg har ikke på samme måde været bange for at henvende mig til forældrene efter, at jeg har fået redskaber til at tage en snak med dem. Nogle gange kan man stå lidt alene med det hele, men her kan forældrene hjælpe med at se nogle ting, jeg ikke kan se. Så jeg prøver at bruge forældrene som en ressource.

Citat fra håndboldtræner

# 6 gode råd til samtalen med forælderen

---

## 1.

### **Hav et positivt udgangspunkt**

Sig fx: "Det er fedt, at din søn er engageret i træningen."

## 2.

### **Vær direkte og konkret**

Sig fx: "Jeg oplever, at din datter tit bliver meget vred, hvis der er noget, hun har svært ved."

## 3.

### **Vis respekt for forælderen**

## 4.

### **Vurdér ikke barnet eller forælderen**

Forhold dig beskrivende. Spørg til genkendelighed. Sig fx: "Er det noget, I også oplever?"

## 5.

### **Vær løsningsorienteret i forhold til træningssituationen**

Sig fx: "Har du forslag til, hvordan jeg som træner kan støtte din søn?"

## 6.

### **Følg altid op på en snak eller en aftale**

Se filmen 'Den gode snak', hvor en træner tager en god snak med en forælder:

[www.psykiatrifonden.dk/boost](http://www.psykiatrifonden.dk/boost)  
eller [www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)



# Sådan håndterer du negativ adfærd

Ingen børn ønsker at være upopulære, få skældud eller blive opfattet som irriterende. Når børn har en negativ adfærd, handler det ofte om, at der er noget, de har svært ved. Børn gør det godt, hvis de kan. Hvis de ikke kan, skal de have hjælp og støtte.

- Tydelige grænser og rammer skaber tryghed og forudsigelighed for alle børn
- Børn vil gerne anerkendes – se, mød og forstå barnet (især når det er svært!).

Se filmene 'Anerkendende idrætsfællesskaber' og 'Styrker og ressourcer', hvor en træner håndterer negativ adfærd på sit hold:

[www.psykiatrifonden.dk/boost](http://www.psykiatrifonden.dk/boost)  
eller [www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)

- Sig fx: "Jeg kan se på dig, at du er frustreret. Jeg vil gerne forstå, hvad der er sket".
- Brug anvisende, opmuntrende, anerkendende og rosende kommunikation.
- Sig fx: "Nu skal du koncentrere dig!" frem for "Nu skal du ikke forstyrre!".
- Sig fx: "Du må gerne sætte dig ned nu" frem for "Hold nu op med at fare rundt".
- Brug 5:1 huskereglen: Børn skal have fem gange mere positiv opmærksomhed end negativ.
- Fokuser på succeser frem for på mangler og fejl.

## Det er ikke nødvendigvis dårligt at tale om fejl

Det handler om, hvilken kultur holdet har for at tale om fejl. Er der på holdet (både blandt trænere og børn) en holdning om, at man kan lære af fejl? Eller er der på holdet en kultur for, at det er bedst at undgå at lave fejl?



“

Vi skal jo inkludere alle børn og unge, men hvis et barn trækker sig indimellem, så behøver vi ikke opfatte det som, at nu vil barnet ikke være med, eller nu keder barnet sig. Det kan jo bare være, at barnet trækker sig for at få lidt ro.

Citat fra spejderleder

**Som træner er det vigtigt at sætte tydelige grænser og rammer**

Grænser og rammer er vigtige for alle børn og for hele holdet. De er med til at skabe tryghed og forudsigelighed og signalerer, hvad der er acceptabelt og ikke acceptabelt. Det kan fx handle om, hvordan man er en god holdkammerat.

Taler børnene negativt til hinanden eller driller hinanden, er det vigtigt, at man som træner siger, at det ikke er en acceptabel adfærd.

Har du erfaringer med at håndtere negativ adfærd på en eller flere af de nævnte måder?

# En håndbog baseret på idrætsforeningers erfaringer

---

Bogen er lavet på baggrund af erfaringer fra Boost trivslen i foreningslivet, som er et samarbejde mellem DGI og Psykiatrifonden.

Fra 2015 til 2017 har DGI og Psykiatrifonden opkvalificeret 270 trænere og 80 ledere. De har alle fået konkrete værktøjer til at skabe et inkluderende idrætsfællesskab for alle børn og unge samt viden om sårbare børn og unge.

Den viden, som håndbogen bygger på, kommer fra interviews med trænere og ledere, besøg i foreninger, observationer af træning i forskellige idrætsgrene, interviews med børn og unge samt Center for Ungdomsstudiers udgivelse 'De bedste redskaber er mennesker, der er til stede' fra 2015.

Vi vil gerne sige en stor tak til alle de foreninger, der har bidraget til, at denne håndbog er blevet til. Uden jer kunne vi ikke have lavet den. Der skal også lyde en stor tak til de DGI-undervisere, som har løftet hele indsatsen og har stået for opkvalificeringen af trænere og ledere

i DGIs landsdele. Uden jer ville Boost trivslen ikke være en realitet.

Ønsker du at købe et Boost trivslen-forløb til din forening, så book på [www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)

Boost trivslen er støttet af Sundhedsstyrelsen fra 2015-2017.

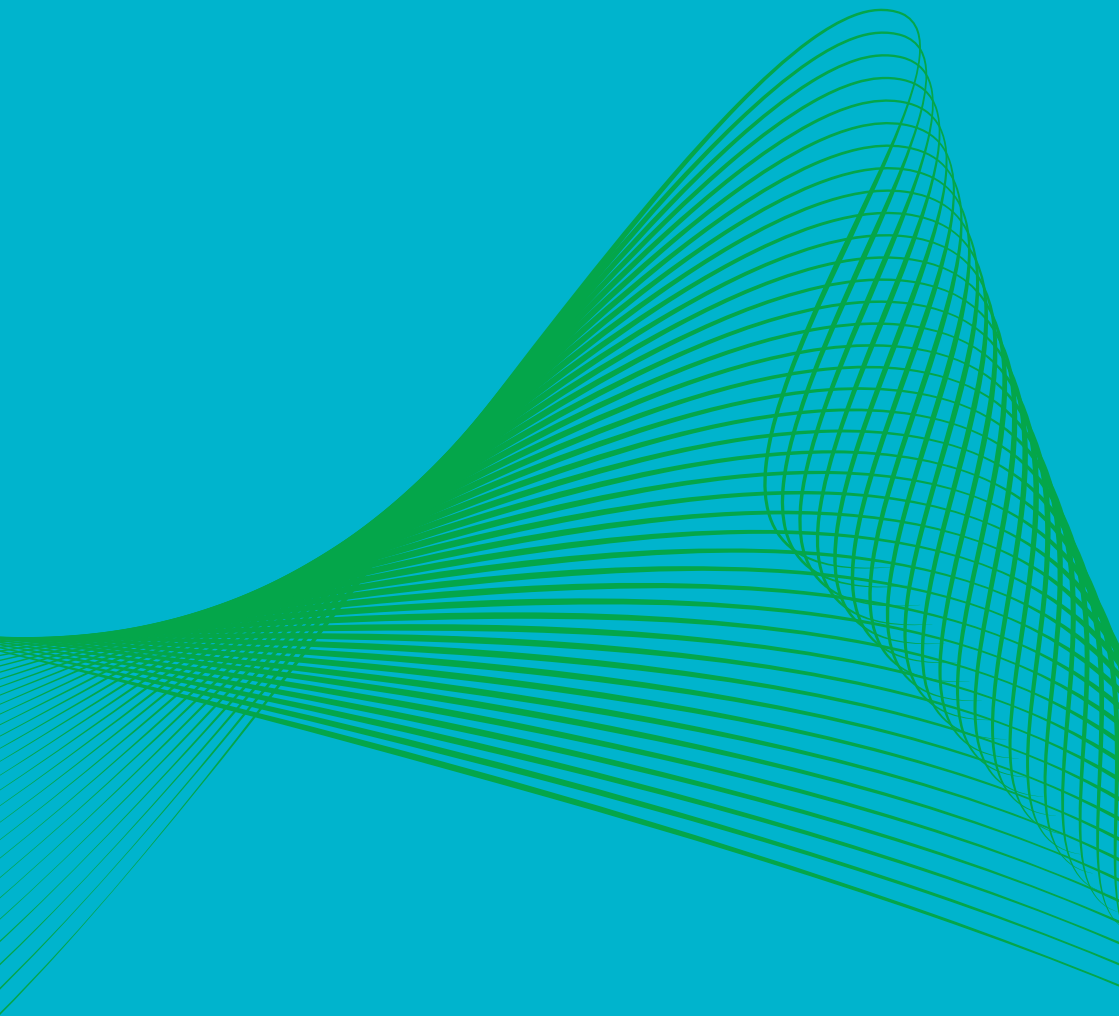
## **Vil du vide mere?**

Du kan læse mere om projektet Boost trivslen her: [www.dgi.dk/boost](http://www.dgi.dk/boost)

Du kan læse mere om mistrivsel samt om sårbare børn og unge i trænerhæftet, som du kan downloade her: [www.psykiatrifonden.dk/boost](http://www.psykiatrifonden.dk/boost)

Du kan få mere viden om forskellige diagnoser her: [www.psykiatrifonden.dk/viden](http://www.psykiatrifonden.dk/viden)





Se mere på [dgi.dk/boost](https://dgi.dk/boost)



Vingsted Skovvej 1 · 7182 Bredsten · Telefon 79 40 40 40 · [info@dgi.dk](mailto:info@dgi.dk) · [www.dgi.dk](https://www.dgi.dk)