

# Tryghed og inklusion i børneidrætten i Grønland

Frivillige træneres praksisser for børnetræning i grønlandske idrætsforeninger

Durita Lyngsø Svartá  
Arnârak Patricia Bloch  
Sofie Emma Rubin  
Tenna Jensen

Syddansk Universitet

Statens Institut  
for Folkesundhed



ATAATSIMOORLUTA  
AALASA



## Tryghed og inklusion i børneidrætten i Grønland

Frivillige trænernes praksisser for børnetræning i grønlandske idrætsforeninger

Durita Lyngsø Svartá  
Arnârak Patricia Bloch  
Sofie Emma Rubin  
Tenna Jensen

Copyright © 2024  
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Internt review: Dina Danielsen  
Oversættelse til grønlandsk: Else Jensen

Undersøgelsen er støttet økonomisk af Nordea Fonden og KNI A/S gennem projektet  
Ataatsimoorluta Aalasa

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod kildegengivelse.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-675-6

Statens Institut for Folkesundhed  
Stuðiestræde 6  
1455 København K  
[www.sdu.dk/sif](http://www.sdu.dk/sif)

Rapporten kan downloades fra [www.sdu/sif](http://www.sdu/sif)

NORDEA  
FONDEN



# Forord

Det er med stor glæde, at vi nu kan præsentere denne rapport, der afdækker frivillige børnetræneres praksisser i forhold til at skabe tryghed, trivsel og inklusion i idrætsforeninger rundt om i Grønland.

Rapporten er en del af evalueringen af projektet Ataatsimoorluta Aalasa i Grønland, som er et samarbejde mellem Grønlands Idrætsforbund, UNICEF, Selvstyrets forebyggelsesafdeling Paarisa og Center for Folkesundhed i Grønland. Projektets primære mål er at fremme børns deltagelse i idrætsaktiviteter og skabe trygge og inkluderende rammer i idrættens verden baseret på børns rettigheder.

Der er gennemført 16 kvalitative interviews med trænere fra forskellige idrætsforeninger i hele Grønland, repræsenterende et bredt udsnit af sportsgrene og lokalsamfund. Rapporten præsenterer resultater fra denne interviewundersøgelse.

Vi håber, at rapporten vil være et værdifuldt bidrag til det fortsatte arbejde med at skabe trygge og inkluderende idrætsmiljøer for børn og unge i Grønland, samt til den videre implementering af projektet Ataatsimoorluta Aalasa.

Vi vil gerne rette en særlig tak til alle de trænere, der har deltaget i undersøgelsen, og som har bidraget med deres perspektiver og erfaringer.

God læsning.

Morten Hulvej Rod  
Direktør, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

# Indhold

<b>Forord .....</b>	<b>4</b>
<b>Sammenfatning.....</b>	<b>6</b>
<b>1 Baggrund og formål .....</b>	<b>7</b>
Baggrund .....	7
Formål .....	8
Læsevejledning .....	8
<b>2 Metode .....</b>	<b>9</b>
<b>3 Resultater .....</b>	<b>11</b>
Trænernes motivation.....	11
Trænernes praksisser.....	15
Trænernes udfordringer i arbejdet med børn .....	21
<b>4 Opsamling og konklusion.....</b>	<b>27</b>
<b>Referencer.....</b>	<b>30</b>

# Sammenfatning

Denne rapport afdækker frivillige børnetræneres perspektiver på deres praksisser i forhold til at skabe tryghed, trivsel og inklusion i idrætsforeninger i Grønland. Undersøgelsen er en del af projektet Ataatsimoorluta Aalasa, som er et projekt, der har til formål at skabe trygge, sunde og inkluderende rammer for børn i idrættens verden baseret på børns rettigheder. Projektet danner ramme om en række aktiviteter, herunder særligt at øge mulighederne for, at frivillige trænere i idrætsforeningerne kan modtage kurser i trivselsfremme og inkluderende børnesyn.

Rapporten er udarbejdet af Center for Folkesundhed i Grønland/Innuttaasut Peqqissusiannik Ilisimatusarfik.

**Kapitel 1** introducerer baggrunden for og formålet med rapporten. Idrætsfællesskaber har en betydning for børns trivsel, og særligt i en arktisk kontekst har børns tilhørsforhold til et fællesskab en beskyttende effekt for mental trivsel. De voksne idrætstrænere spiller også en vigtig rolle for børnenes trivsel. Formålet med rapporten er at præsentere viden om frivillige træneres overvejelser og praksisser i forbindelse med arbejdet med børn i idrætsfællesskaber i Grønland. Denne rapport er en selvstændig del af evalueringen af projektet Ataatsimoorluta Aalasa, som på dansk kan oversættes til *bevægelse i fællesskab*.

**Kapitel 2** redegør for undersøgelsens metode. Der er udført 16 kvalitative semistrukturerede interviews med trænere i hele i Grønland. Trænerne repræsenterer alle fem kommuner og et bredt udsnit af sportsgrene. Interviews tager udgangspunkt i en interviewguide med følgende temaer: trænerens værdier i arbejdet med børn, afvikling af selve træningen, fællesskab til træningen, modtagelse af nye medlemmer, forudsætninger og færdigheder, samt udfordringer i trænerarbejdet. Interviewmaterialet er analyseret med udgangspunkt i systematisk tekstkondensering.

**Kapitel 3** præsenterer interviewundersøgelsen opdelt på følgende temaer: trænerens motivation, trænerens praksisser og udfordringer i børneidrætten. Størstedelen af trænerne er motiverede for deres arbejde. Deres motivation tager udgangspunkt i egen opvækst med idræt og personlige gevinster ved trænerarbejdet, ønsket om at videregive almen og kulturel dannelse til børnene, fremme børnenes udvikling og trivsel og at agere rollemodel. Trænerens praksisser for at skabe trygge og inkluderende idrætsfællesskaber fokuserer på en tryk velkomst af nye medlemmer, inddragelse i fællesskabet, medbestemmelse, forebyggelse af mistrivsel, samarbejde med forældre og lokalsamfund. Ud over disse tryghedsskabende praksisser oplever trænerne også en række udfordringer. Det gælder udfordringer med rekruttering og fastholdelse af medlemmer, begrænsede ressourcer, kompetencer som træner og forældreengagement.

**Kapitel 4** indeholder en opsamling af undersøgelsens fund samt en diskussion heraf i relation til trænerens rolle. Afslutningsvis peger rapporten på vigtige opmærksomhedspunkter i det videre arbejde med inkluderende idrætsfællesskaber for børn.

# 1 Baggrund og formål

## Baggrund

En del børn og unge i Grønland oplever trivselsmæssige udfordringer. Det ses blandt andet i form af, at livskvaliteten er faldende, mens der er en stigende og høj forekomst af mobning (Nielsen et al., 2024) samt en høj forekomst af belastende opvækstvilkår (Ottendahl et al., 2021). I de seneste år har der, med afsæt i det nationale folkesundhedsprogram Inuuneritta III, været fokus på at styrke muligheder for, at børn kan leve et godt hverdagsliv. Væsentlige pejlemærker i folkesundhedsprogrammet er, at alle børn skal leve et liv med god mental sundhed og have adgang til sunde og inkluderende fællesskaber; at alle børn skal leve et aktivt børneliv med sunde vaner, og at alle børn skal have trygge og gode opvækstvilkår (Naalakkersuisut, 2020).

Inden for forskning i trivsel har der de seneste år i stigende grad været fokus på idrætslivet og betydningen af idrætsfællesskaber for børns livskvalitet (Eske et al., 2020, Dalgas and Keutzmann, 2022) samt på vigtigheden af, at børn deltager i organiserede idrætsaktiviteter, hvor der er voksne til stede (Kjeld et al., 2021). International forskning i børns sportsdeltagelse viser, at fællesskabsorienteret idræt i fritiden kan være med til at forbedre trivsel i form af øget selvværd og livskvalitet, social accept og mindskelse af depressive symptomer (Eime et al., 2013).

I en arktisk kontekst peger forskning på, at inddragelse af kulturelle faktorer i det sundhedsfremmende arbejde har stor betydning for at fremme trivsel og mental sundhed blandt børn og unge. Kulturelle faktorer, der har en positiv betydning for trivsel, forekommer på tre niveauer; individet, fællesskabet og familien (MacDonald et al., 2013, Ingemann and Larsen, 2018). På alle tre niveauer er de kulturelle faktorer karakteriseret ved, at de medvirker til, at børn og unge føler et stærkt socialt og kulturelt tilhørsforhold til deres lokale samfund og de mennesker, de har omkring sig. Forskningen peger på, at særligt fællesskaber, der er bygget op omkring positive rollemodeller og indebærer vejledning fra ældre generationer, har en positiv indflydelse på arktiske unges trivsel (Ingemann and Larsen, 2018).

Mange grønlandske børn er aktive i fritiden (Nielsen and Schnohr, 2022), og halvdelen (49 %) af de idrætsaktive børn dyrker idræt i en idrætsforening (Eske et al., 2020). Idrætsforeningerne er dermed en del af mange børns hverdagsliv, og de voksne i foreningerne spiller en central rolle for børnenes trivsel. International forskning viser, at voksne frivillige trænere har stor betydning for børn og unges trivsel i idrætsfællesskaber (Gardner et al., 2016, Super et al., 2017, Swann et al., 2018, Kusier et al., 2024). Det har en positiv betydning for børnene i form af højere glæde ved at dyrke sport, højere selvværd, bedre selvrapporeret helbred samt mindre lyst til at opgive sporten, hvis trænere udviser værdier som fairplay og respekt (Van Høye et al., 2016). Derudover er det vigtigt med motiverende og involverede trænere, da det har positiv betydning for børns glæde ved at dyrke sport, oplevede kompetencer, indre motivation, holdånd og selvsikkerhed (Price and Weiss, 2013).

I tråd med det stigende fokus på vigtigheden af idrætsfællesskaber og rettigheder for børn i Grønland, er projektet Ataatsimoorluta Aalasa tænkt og udarbejdet i samarbejde mellem Grønlands Idrætsforbund og UNICEF. Projektets formål er at fremme idrætsdeltagelsen blandt børn og at skabe trygge, sunde og inkluderende rammer for børn i foreningsidrætten baseret på børns rettigheder (Grønlands Idrætsforbund).

## Formål

Formålet med denne rapport er at præsentere viden om frivillige træneres overvejelser og praksisser i forbindelse med deres arbejde med børn i idrætsfællesskaber i Grønland. Denne viden giver et unikt indblik i og en status over, hvordan træneres overvejelser og praksisser kan bidrage til at skabe og videreudvikle inkluderende idrætsfællesskaber for børn i Grønland. Den primære målgruppe for rapporten er beslutningstagere inden for fritidsområdet og relevante aktører, der arbejder med idræt og idrætsfaciliteter i Grønland.

Vi vil i rapporten besvare følgende spørgsmål:

1. Hvilke værdier har trænerne i forhold til arbejdet med børn?
2. Hvordan arbejder trænerne i praksis med børn, herunder situationer relateret til børns trivsel, tryghed og inklusion?
3. Hvad motiverer trænerne i deres arbejde?
4. Hvilke styrker og barrierer oplever trænerne i deres arbejde med børn?

## Læsevejledning

Denne rapport er en del af evalueringen af projektet Ataatsimoorluta Aalasa. Ataatsimoorluta Aalasa er et samarbejde mellem Grønlands Idrætsforbund og UNICEF Grønland. Projektet bygger på børns rettigheder ifølge FN's Børnekonvention. Paarisa (den forebyggende enhed under Socialstyrelsen i Grønland), Qeqqata Kommunia, Center for Folkesundhed i Grønland, Grønlands Politi, KNI (Grønlands største forsyningsvirksomhed) og Nordea Fonden er samarbejdspartnere, bidragydere og støtter til projektet.

Rapporten indeholder viden om trænerens arbejde, herunder deres overvejelser om værdier i arbejdet, planlægning af træning, fællesskab til træningen og i foreningen, trænerens motivation for arbejdet samt styrker og udfordringer i arbejdet med børn. Rapporten beskriver først projektets metodiske fremgangsmåde, dernæst præsenteres undersøgelsens resultater, og afslutningsvis opsummeres undersøgelsens vigtigste indsigter i form af en række opmærksomhedspunkter.

## 2 Metode

I forbindelse med undersøgelsen er der blevet gennemført semistrukturerede kvalitative interviews (Kvale and Brinkmann, 2009) med frivillige trænere i børneidrætsforeninger. Det kvalitative forskningsinterview muliggør en forståelse af den interviewedes opfattelser og oplevelser af livet og omverdenen (Christensen et al., 2007).

Det empiriske datamateriale består af 16 interviews med idrætstrænere, der træner børn i forskellige grønlandske idrætsfællesskaber. Trænerne er fra 29-56 år og repræsenterer et bredt udsnit af idrætsgrene, herunder gymnastik, taekwondo, håndbold, fodbold, skiløb, snowboard, svømning og Arctic Sport<sup>1</sup>. Trænerne er fra byer fordelt i alle fem grønlandske kommuner. Trænerne har forskellige uddannelsesmæssige baggrunde og forskellige idrætsmæssige forudsætninger. Tabel 1 viser deltagerens fordeling på alder og køn.

**Tabel 1.** Fordeling af informanter på køn. N=16

Køn	Antal
Kvinde	9
Mand	7

Undersøgelsens informanter er trænere, der alle er medlemmer af idrætsforbund under GIF. Der er udført 17 interviews i løbet af 2022. Én deltager trak sig fra undersøgelsen undervejs uden forklaring, hvilket resulterede i de 16 interviews, som analysen er baseret på. Forud for interviewene fik informanterne forelagt deltagerinformationen, og herefter gav informanterne informeret samtykke. Alle interviews er foregået online via Microsoft Teams eller via telefon. Projektet er godkendt af Det Videnskabetiske Udvalg for Grønland. De interviewede trænere udgør ikke nødvendigvis et repræsentativt udsnit af trænere, fordi det må formodes, at trænere med mindre overskud kan have afholdt sig fra at deltage, da det kræver ekstra tid og planlægning, end de allerede lægger i deres frivillige trænerjobs.

Interviewene tager udgangspunkt i en semistruktureret tematiseret interviewguide, som er udviklet på baggrund af undersøgelsens formål. Interviewguiden er struktureret således, at der er plads til, at interviewer og informant kan lade samtalen folde sig ud og tilføje nye temaer undervejs i samtalen.

Tabel 2 viser de udvalgte temaer for interviewguiden.

<sup>1</sup> Arctic Sport er en sportsgren, der består af en række forskellige discipliner, som stammer fra oprindelige folk i Arktis, herunder Canada, USA (Alaska), Grønland og Rusland.



**Tabel 2.** Temaer i interviewguiden.

Temaer	
1	Introduktion
2	Værdier i arbejdet som træner
3	Værdier i forbindelse med træningen
4	Afvikling af træningen
5	Fællesskab til træningen og i foreningen
6	Modtagelse af nye medlemmer
7	Forudsætninger og færdigheder
8	Styrker og udfordringer i trænerarbejdet

Forudsætningen for at indsamle data af god kvalitet er, at interviewereren er i stand til at skabe trygge rammer, så interviewpersonen kan tale åbent og frit (Christensen et al., 2007). Sprog er et væsentligt element i interviewsituationen og har betydning for interviewets kvalitet. Informanterne har haft mulighed for at blive interviewet på kalaallisut (grønlandsk) eller dansk. Der er udført 15 interviews på kalaallisut og ét interview på dansk. Interviewene varede mellem 45-120 minutter. Alle interviews er optaget og ordret transskriberet. Interviews på kalaallisut er efterfølgende oversat til dansk. Vi har foretaget en tematisk analyse af interviewmaterialet ved brug af databehandlingsprogrammet Nvivo (version 1.7.1). De inkluderede citater er redigeret i nødvendigt omfang for at sikre anonymitet. Således er sportsgrene, stednavne, tidspunkter og kønsbenævnelser fjernet.

### **Analysemetode**

Den analytiske fremgangsmåde tager udgangspunkt i systematisk tekstkondensering, som er en analysemetode inspireret af Georgis psykologiske fænomenologiske analysemetode og udarbejdet af Kristi Malterud (Malterud, 2017). Malteruds analysemetode består af fire faser. I forbindelse med udarbejdelsen af denne rapport blev det transskriberede interviewmateriale først læst igennem på kalaallisut og dansk. Derigennem blev der opnået et overordnet indtryk af materialet og af temaer. I den anden fase blev foreløbige koder dannet. De foreløbige koder blev brugt til sortering af betydningsfulde enheder i materialet i kodegrupper. Denne fase blev udført i samarbejde mellem flere forskere for at sikre konsistens i kodningen (Cornish et al., 2013). Koderne blev valideret i anden gennemlæsning af materialet. I den tredje fase blev de betydningsfulde enheder fra kodegrupperne i fase 2 bearbejdet og grupperet i samlende temaer. I den sidste fase blev de analyserede data nyfortolket og beskrevet.

## 3 Resultater

I dette afsnit præsenteres interviewundersøgelsen opdelt på følgende temaer: 1) træernes motivation, 2) træernes praksisser og 3) træernes udfordringer i arbejdet med børn.

### Træernes motivation

Dette kapitel giver indblik i træernes refleksioner over deres motivation for at være trænere og over de værdier, der ligger til grund for deres motivation.

#### Opvækst med idræt

Mange trænere er motiverede af deres egne positive erfaringer med idræt i barndommen. Træernes engagement skyldes delvist ønsket om at give erfaringer tilbage til samfundet og give de samme muligheder til børnene, som de selv modtog som barn:

*"Jeg må give nogle af mine mange [idræts]erfaringer videre [til den yngre generation]. Da vi var små, var der mange frivillige [trænere]. For mig har det været vigtigt at kunne give [mine erfaringer med idræt og frivillighed] videre." (Træner 7)*

En anden træner fortæller, at arbejdet som frivillig træner bringer egne positive barndoms minder frem, og at det på et personligt plan er motiverende:

*"Det er meget dejligt [at være træner for børn og unge]. Man ser også på sig selv, og barndoms minderne kommer tilbage." (Træner 6)*

En træner reflekterer over, at barndommen er et godt tidspunkt at dygtiggøre sig og lære en idrætsgren. Trænerens overbevisning om, at idræt under opvæksten har en positiv effekt, som følger barnet resten af livet, har motiveret vedkommende til at blive frivillig træner:

*"Hvis nogen havde lært mig det [at dyrke idræt] under min barndom. Jeg udnytter meget den viden, jeg har fået. Hvis jeg havde vidst det før, så havde jeg nok været endnu bedre, eller jeg ville været opvokset med bedre muligheder, og for mig er det vigtigt, at disse unge får det fortalt og lært." (Træner 6)*

Andre trænere beskriver, at deres motivation for at være frivillig bygger på, at der har manglede trænere i deres lokalsamfund. For nogle af disse trænere, er det også en vigtig motivation, at deres indsats som frivillig gør det muligt for deres egne børn at få de samme gode oplevelser med idræt i barndommen, som de selv har haft:

*"Da jeg var barn, startede jeg selv til [sport]. Jeg har været meget glad for det frem til mine ungdomsår. Derfor er jeg træner nu, fordi der mangler én."* (Træner 13)

*"Jeg har aldrig dyrket [sport] hverken som barn, ung eller voksen. Men mit barn vil gerne gå til [sport]. Vi har ingen træner i byen, og derfor blev jeg træner."* (Træner 4)

## **Almen og kulturel dannelse**

En anden vigtig motivation for trænerne er, at de er med til at give børnene almen og kulturel dannelse, som de kan anvende i og uden for idrætsklubben og i livet generelt. Trænerne håber, at det, børnene lærer under træning, vil styrke dem som mennesker og medmennesker i samfundet:

*"Jeg prøver at fortælle dem [børnene], at de uden for træningen og i deres dagligdag skal opføre sig høfligt over for deres nære familie og venner, i skolen og over for deres lærere."* (Træner 10)

Sund livsstil og god opførsel bliver af flere trænere anset for at være værdifulde dannelseselementer at videregive til børnene:

*"[Det er vigtigt] at bane vejen for børnene til en sund livsstil, glæde, fællesskab, udvikling, idræt, men også som menneske samt i holdsport."* (Træner 9)

*"Idræt er et sted, hvor man skal vise god opførsel. Når vi går fra banen, så skal vi ikke begynde at opføre os dårligt. Vi skal ikke tage det, der skete på banen, med ud, og vi skal gå herfra uden at tage problemer og kedelige ting med."* (Træner 16)

En træner fortæller, at kulturelle værdier dyrkes igennem idrætten, fordi det er på denne måde, at traditionel inuit levevis bevares:

*"Det er vigtigt for mig, at [idrætsgrenen] bevares, fordi den er fyldt med traditionel grønlandsk og inuit levevis. Jeg ønsker at være med til at bevare [og bidrage til] vores kultur. Derfor er det vigtigt for mig [at være træner]."* (Træner 4)

## **Børnenes udvikling og trivsel**

De fleste trænere finder det motiverende at observere og bidrage til børnenes udvikling. Når de taler om udvikling, omfatter det både den fysiske progression, de observerer hos børnene i løbet af deres tid sammen, den mentale udvikling, såsom forbedret koncentration, og styrkede sociale færdigheder, herunder deres interaktion med hinanden:

*"Når jeg begynder at kunne se udvikling i deres [børnenes] kunnen og teknik, og når de [børnene] ser ud til at udvikle sig, så bliver min lyst til at fortsætte [som træner] større."* (Træner 10)

En anden træner mener, at fokus på fysisk udvikling er vigtig, fordi det er en af de komponenter, der gør, at børnene har lyst til at blive ved med at gå til træning. Manglende udvikling kan medføre, at børnene ikke længere synes, det er sjovt og derfor stopper til træning.

For en del trænere er det vigtigt, at børnenes fysiske udvikling medfører sportslige resultater:

*"Mit næste mål er vist noget større, nemlig at de [børnene] bliver ved med disse idrætsgrene, og så håber jeg, at de kan opnå noget større inden for idrætten i fremtiden."*  
(Træner 2)

Andre trænere har helt konkrete mål med udvikling af de fysiske færdigheder, som for eksempel det at kunne redde sig selv, hvis uheld skulle ske i deres hverdag:

*"Det er også vigtigt at lære dem [børnene], hvordan de kan komme op af vandet, hvis de skulle opleve at falde i. For eksempel at lære dem at hoppe ned, og at de selv skal kunne komme op igen, og så prøve at få dem til at gøre det selv. [Målet er] at udvikle deres selvhjulpenhed."* (Træner 8)

Ud over barnets fysiske udvikling er det også vigtigt for trænere at udvikle børnenes mentale trivsel, selvtillid og selvværd. Trænerne mener, at idrætten giver børnene mestringsfølelser og succesoplevelser, når de fuldfører de mål, de selv har sat for deres træning:

*"Som træner er det en værdi for mig at fremme barnets og den unges selvtillid og selvværd, da dette er afgørende for deres udvikling."* (Træner 4)

En træner reflekterer over, at idrætten er med til at udvikle børnenes mentale sundhed, vilje og robusthed, som kan påvirke deres fremtid i form af f.eks. fuldført uddannelse:

*"Jeg ønsker med glæde at videregive det, jeg har lært, fordi min vilje til at hjælpe dem kan bidrage til deres udvikling og være til gavn for deres eventuelle fremtidige uddannelse."*  
(Træner 10)

Børnenes sociale færdigheder og samværet med holdkammeraterne er også vigtig for trænere. Flere trænere mener, at leg og sjov til træning styrker børnenes sociale samvær på holdet:

*"Når vi varmer op, så leger vi for det meste og griner sammen, og på den måde begynder de (børnene) at blande sig og er ikke så tilbageholdende mere."* (Træner 13)

En træner fortæller, at det er en vigtig værdi, at børnene udfordrer sig selv fysisk såvel som psykisk, og at det ikke handler om at konkurrere mod andre. I den forbindelse fortæller træneren, at det ikke kun gælder inden for sportsgrenen, men at det er en generel værdi, træneren gerne vil give videre til børnene:

*"For mig er det vigtigt at være med til at styrke barnet og den unge både fysisk og psykisk i forhold til selve idrætsgrenen og uden for idrætsgrenen."* (Træner 4)

En træner fortæller, at der er forskel på rammerne for at skabe det gode liv i idrætten i forhold til, om børnene er indendørs eller udendørs. Træneren beskriver, at der er mere frihed forbundet med aktiviteter udendørs, da det giver flere muligheder for bevægelse, og at børnene ikke er begrænset i at lave bestemte aktiviteter. Ikke at have begrænsninger udendørs associeres med en bedre udvikling for børnene:

*"Når vi for eksempel kommer ind i en stor idrætshal, så er der regler, men når vi er ude, så forsvinder disse regler igen." (Træner 6)*

### **Personlige gevinster**

Trænerne beskriver, at de på det personlige plan får udbytte af at være frivillige trænere. Når trænerne har planlagt og afholdt en god træning, som har været sjov for børnene, styrkes deres motivation for at være træner:

*"Det er meget mærkbart, når vi for eksempel har trænet godt eller har haft det sjovt, så har man en rigtig god fornemmelse i maven, når vi er færdige. [Man] føler, at man har opnået noget. Det handler om at få dem [børnene] til at have det sjovt, give dem medindflydelse og få dem til at føle sig som en del af fællesskabet." (Træner 17)*

Derudover fremhæver deltagerne, at en af fordelene ved at være frivillig træner er muligheden for at udvide sit sociale netværk og skabe nye venskaber:

*"Det med at kunne se, at nogen udvikler sig; at de gerne vil opnå noget, så får jeg personligt en del ud af det, og bekendtskabskredsen bliver større. Det giver en god følelse, når man kan se, at man har givet noget [gjort en forskel]." (Træner 7)*

Følelsen af at være til nytte for andre beskriver en træner som værende personligt givende:

*"Jeg er træt efter en lang dag på kontoret, men efter jeg har trænet børnene i idrætshallen, får jeg en følelse af fornyet energi, fordi børn har så meget godt at give. De er sjove, og de har en helt anden verden, som de deler, og det er så givende." (Træner 4)*

### **Være en rollemodel i lokalsamfundet**

Trænerne ser sig selv som vigtige forbilleder for børnene, både inden for idrætsverdenen og i lokalsamfundet generelt. De stræber efter at være et positivt forbillede, inspirere til sund livsstil og aktiv deltagelse i idrætsaktiviteter. Dette kommer tydeligt til udtryk, når de udtaler sig om, at det er vigtigt for børn og unge at undgå rusmidler og andre skadelige adfærdsmønstre. Trænerne tager i den forbindelse også stilling til deres egen pålidelighed og værdien af at være stabil. For trænerne er det afgørende at skabe en tryk og støttende atmosfære, hvor børnene føler sig værdsatte og opmuntret til at deltage aktivt. Denne dedikation til at være et positivt indflydelsesrigt forbillede strækker sig også uden for idrætten, hvor trænerne ofte bliver mødt med glæde og forventning til næste træning, hvilket bekræfter betydningen af deres rolle i børnenes liv.

En træner beskriver vigtigheden af at fremstå som et forbillede:

*"Jeg prøver så vidt muligt at være forbillede for børnene. For mig er det vigtigt at være forbillede for børnene." (Træner 2)*

Nogle trænere mener, at det er vigtigt, at vise børn i idrætsforeningen og andre børn i lokalsamfundet, at deltagelse i idrætsaktiviteter kan være sunde alternativer til rusmidler og anden sundhedsskadelig adfærd:

*"Jeg oplever, at det vigtigste er at få børn og unge aktiveret, og at de ikke skal vende sig mod rusmidler og andet." (Træner 13)*

Det er også vigtigt for trænerne at være et stabilt og pålideligt forbillede, som børnene kan stole på og regne med:

*"For mig er det meget vigtigt at være stabil hver eneste gang. For det meste, måske 98 % af gangene kommer jeg, når jeg ikke er syg. Derfor kommer der mange børn, fordi de ved, at jeg er der, og jeg altid kommer." (Træner 9)*

En træner beskriver, at der i weekenderne kommer mange børn til træning, fordi børnene har tillid til vedkommende. Det er for træneren et tegn på, at børnene trives i idrætten, men også, at der muligvis mangler støtte og stabilitet i børnenes hjem:

*"Der kommer omkring 50-60 børn til træning lørdag morgen. Hvis jeg er der, så ved jeg, at de kommer. De stoler 100 % på, at jeg vil være der. Derfor er stabilitet og pålidelighed meget vigtigt for mig. Der er også mange børn, der oplever meget lidt støtte hjemmefra, og de knytter sig til mig under deres udvikling." (Træner 9)*

## Trænernes praksisser

I dette afsnit præsenteres resultater relateret til trænernes praksisser.

### Tryghed

Overordnet set giver flere trænere udtryk for, at Grønlands Idrætsforbund har skabt opmærksomhed om børnenes tryghed ved at indføre krav om børneattester. Flere nævner, at kravet gør dem trygge i deres trænerrolle, og at det skaber tryghed hos forældre og børn:

*"Fra Grønlands Idrætsforbund er man begyndt at være opmærksom på tryghed. Over for trænerne er man begyndt at kræve, at man skal vise en børneattest, og på den måde er det trygt for medlemmerne." (Træner 10)*

Mange trænere arbejder bevidst med velkomsten til nye medlemmer, fordi de ønsker at sikre, at alle føler sig velkomne og får en god start.

Velkomsten kan foregå på forskellige måder og indebærer for de fleste trænere en praktisk indførelse i sporten, samt hvordan og hvornår træningen foregår. Ud over den praktiske del af velkomsten laver mange trænere en personlig velkomst med præsentation af træner og holdkammerater:

*"For at de [nye medlemmer] føler sig trygge, præsenterer jeg mig selv og siger nogle gange goddag til dem eller giver dem en 'high five'. Jeg forklarer også, hvad der skal ske, inden vi sætter os i rundkreds." (Træner 17)*

Flere trænere nævner, at når der kommer nye medlemmer til klubben, laver man en navnerunde og præsenterer sig selv for de andre på holdet:

*"Ved velkomsten siger alle [børnene] deres navn og præsenterer sig selv. Selv hvis der kun er én ny blandt de 20 børn, og de øvrige kender hinanden, siger de stadig deres navn for den nye. På den måde kan de bedre lære hinanden at kende, og den nye kan føle sig velkommen."* (Træner 2)

Nogle trænere beskriver, at de tilbyder prøvetræninger som en del af velkomsten for nye medlemmer. Her er det muligt for børn at prøve sporten og vurdere, om de ønsker at blive medlem af idrætsforeningen:

*"Når nogen skriver, svarer jeg dem, at de kan være med tre gange uden at blive medlem, for at se, om det er noget for barnet. Når de kommer, præsenterer jeg mig selvfølgelig og fortæller, hvad der skal ske. Jeg spørger, hvordan de har det, og siger det videre til deres forældre. Hvis de ønsker at blive medlem, er der et link, som kan udfyldes."* (Træner 17)

En anden træner beskriver, at de har indført en prøveperiode på to måneder, da opstarten er vigtig for at føle sig tryk i klubben og føle sig komfortabel med sporten. Når barnet føler sig klar til at blive en del af foreningen, kan vedkommende melde sig ind:

*"De bydes velkommen, og de får for eksempel en prøveperiode på to måneder. Når de kan lide det, bliver de medlemmer. Nogle klubber kræver, at man skal blive medlem ved første fremmøde og betale medlemskontingent. For mig er det vigtigt, at barnet først bliver medlem, når vedkommende kan lide det."* (Træner 9)

Flere trænere nævner, at det er vigtigt at inkludere nye medlemmer i fællesskabet gennem blandt andet venlighed og opmuntring:

*"[For mig er det vigtigt] at være venlig over for personen [det nye medlem], få dem til at deltage, lytte til dem, når de kommer med et ønske, samt opmuntre dem, hvis de er lidt generte."* (Træner 3)

En tryk velkomst handler for trænerne også om, at der i træningen tages højde for det nye medlem og vedkommendes niveau, så der er en sammenhæng med de andre holdkammerater. Det er vigtigt, at de nye medlemmer bliver en del af det samlede hold:

*"Det er meget normalt, at man tager godt imod de nye medlemmer. Når der er en ny, så mærker jeg efter, om der er en anden [på holdet, som er] på samme niveau. Derefter finder jeg en makker til vedkommende."* (Træner 6)

## **Inddragelse i idrætsfællesskabet**

Når trænerne bliver spurgt om, hvordan de arbejder med fællesskab, svarer størstedelen, at det er vigtigt for børnene, at de føler sig som en del af fællesskabet. For trænerne indebærer arbejdet

med at skabe et fællesskab både at have fokus på det enkelte barn i forhold til fællesskabet og på det samlede fællesskab mellem børnene.

Trænerne nævner, at fællesskab generelt er i fokus i samfundet, og at de i klubben også har indført fokus på fællesskab, når de træner børnene. For mange trænere er det vigtigt, at børnene ud over at klare sig godt fysisk og mentalt samtidig skal have det godt med hinanden. Det gælder både til træningen og udenfor træningen. En træner nævner, at det at glæde sig over andres succes er noget, børnene også mestrer:

*"Det er meget normalt, at de [børn], der bliver nr. 1 og nr. 2, glæder sig sammen. De omfavner hinanden, og 2'eren tager ikke sin medalje af."* (Træner 6)

Nogle trænere giver udtryk for vigtigheden af at anerkende, at børn har forskellig bagage med sig, når de kommer til træning. Trænerne fortæller, at mange børn har det godt generelt, men at nogle børn har udfordringer. De mener, at uanset hvordan børnene har det, er det vigtigt at vise dem, at de er en del af et fællesskab til træningen, hvor man tager vare på hinanden med trænerens opbakning:

*"Vi har mange velfungerende børn. Vi har også børn, der har eller har haft udfordringer. Som oftest synes jeg, at vores børn er gode til at omgås hinanden. Det vigtigste er jo, at der er et socialt sammenhold til træningen."* (Træner 15)

En træner fortæller, at samvær automatisk skaber fællesskab, og at der opstår venskab, uanset om børnene kender hinanden fra før eller ej. Forældrene bliver også nævnt som en del af fællesskabet i klubben, fordi de også er med, når deres børn træner:

*"Vi er allerede i fællesskabet. De [børnene] er allerede venner med hinanden indbyrdes, også selvom de ikke kender hinanden. Når de træner, er de sammen, og forældrene er også med."* (Træner 8)

Trænerne er optaget af at skabe tydelighed og bevidsthed om, at alle har lov til at deltage og være med i træningen. Flere trænere beskriver, at træning gennem leg og fokus på at have det sjovt under træningen er en god metode til at styrke fællesskabet:

*"Vi træner med leg, og vi plejer at varme op med for eksempel fangeleg eller andre lege."* (Træner 2)

Nogle trænere har fokus på gruppedynamik og på, hvordan de enkelte børns personligheder er. De bestræber sig på at skabe hold, som er passende for den enkelte for, at træningen skal være tryk:

*"Jeg har meget fokus på, hvordan børnene trives, og i hvilke grupper man sætter dem i. Hver gang de skal rykke på et nyt hold eller ind i en ny gruppe, orienterer vi os, så vi ved, hvilke grupper de vil fungere i."* (Træner 15)



Inddragelse i idrætsfælleskabet handler for nogle trænere også om, at man som træner bidrager ud over det, der handler om idræt og træning. Det kan være et aktivt valg, men der kan også ske noget i klubben, som man ikke kan sidde overhørig såsom mobning eller andre mistrivelsesproblematikker:

*"Det er meget usædvanlige ting jeg laver [som træner], som jeg slet ikke har forestillet mig, at jeg ville lave. Det, jeg laver som træner, har ingen grænser, og vi kan også arbejde med andet end sport. Jeg kan arbejde med mange ting, som normalt ikke ser ud til at være en opgave for en træner, men nogle ting, som man måtte gøre noget ved." (Træner 9)*

## **Kommunikation og medbestemmelse**

De fleste trænere mener, at kommunikationen mellem træner og børn er vigtig for at skabe et trygt idrætsmiljø. Det gælder især, når børnene skal lære nye øvelser til træning. Kommunikationen indebærer, at trænerne rådgiver og er sammen med børnene undervejs i læringsprocessen:

*"Jeg har for eksempel nævnt, at vi skal passe på med ikke at lade [børnene] udeblive. Vi skal rådgive dem, være sammen med dem, ikke lade dem være alene, og lade dem føle sig trygge fra starten af." (Træner 12)*

Der er forskel på, hvordan kommunikationen mellem trænere og børn udformer sig. Nogle trænere pointerer vigtigheden af ikke at tale med et enkelt barn, men at samtalen foregår i en gruppe, hvor alle er samlet. Andres erfaring er, at børnene kræver meget af sig selv og deres egen præstation, hvorfor de synes, det er vigtigt at tale med hvert enkelt barn og have en rolig tilgang til det:

*"Vi tager ikke gruppesamtaler. Vi tager en-til-en samtaler. Hvis der er nogle, der har dårlige dage til træning, eller hvis nogle er alt for hårde ved hinanden, er vi meget opmærksomme, og vi tager altid en rolig snak [med de involverede]." (Træner 6)*

Nogle trænere bruger ros til at guide børnene, når de skal præstere til træningen, og for at øge motivationen til at turde mere. En træner fortæller, at børn er forskellige og har brug for at modtage ros på forskellige måder. Nogle skal have deres ros individuelt og uden andres medhør, da de kan blive flove, mens andre har brug for at få ros foran andre børn:

*"Jeg roser dem også for, at de kommer. Særligt lørdag morgen siger jeg for eksempel: Børn, tak fordi I kom for at træne fodbold på en lørdag morgen." (Træner 9)*

*"For eksempel kan man ikke sige det samme til alle børn. Til nogle skal man sige, at de er gode uden andres påhør, så de ikke bliver flove. Og nogle har brug for, at man roser dem i andres påhør, og de bliver rigtig stolte". (Træner 1)*

En træner filmer børnenes teknik og bruger videoerne til at tale med barnet om, hvordan man kan træne sig til bedre teknik. Træneren opfatter verbal kritik som noget, der kan vække sårbarhed, og har derfor fundet på videoløsningen:

*"Derfor udnytter jeg bare muligheden for at filme, fordi vi kan være meget selvkritiske. På den måde kan de udvikle sig hurtigt, ellers bliver de meget opmærksomme på sig selv".*  
(Træner 6)

Nogle trænere har også fokus på at give børnene medbestemmelse i beslutninger, der vedrører dem selv. Det kan for eksempel være gennem at tale med dem om, hvad der konkret skal ske til træningen:

*"Under en træning, spørger jeg dem [børnene]: Hvad vil I gerne næste gang? Hvad vil I gerne træne til den kommende træning? På den måde forhører jeg mig hos dem, jeg træner." (Træner 13)*

Andre giver udtryk for, at de også snakker med børnene om andre ting end træning som for eksempel, hvad de laver, eller hvem de har været sammen med uden for idrætten, for at skabe en god relation til børnene og vise interesse. En træner pointerer, at det er vigtigt også at inddrage forældrene i snakke om forskellige ting uden for idrætten, men at det er børnene, der er i fokus:

*"Hvad fik I lavet i weekenden? Hvad har I af planer? Forældrene er også med, og nogle gange snakker jeg med forældrene. Børnene snakker jeg selvfølgelig med, fordi de er 'mine' børn." (Træner 8)*

## **Forebyggelse af mistrivsel**

Trænerne beskriver, at de er opmærksomme på børnenes trivsel, og at de i forskelligt omfang forsøger at tage hånd om den. Flere trænere har oplevet forskellige grader af drilleri og mobning, som de håndterer på forskellige måder. Nogle skaber dialog om det ved at lade børnene fortælle om, hvad der er foregået. De bruger det til at italesætte betydningen af god opførsel og minde børnene om, hvordan de skal opføre sig over for hinanden, når de er sammen:

*"Når jeg får at vide, at nogen har været vrede på hinanden, eller der har været drillerier til træningen, samler jeg dem og forklarer, at de ikke skal gøre det [drille]. Jeg fortæller det ikke kun til den enkelte, som måske har gjort det, men til hele holdet". (Træner 7)*

En træner beskriver, at børnene er bevidste om og har fokus på at forebygge mobning:

*"Nogle af dem [børnene] har lært så meget, at når jeg spørger: 'Hvad er det nu, vi gør, når vi er her?', så rækker de hånden op og fortæller det hele; at vi skal lade være med drille eller mobbe hinanden, og at vi skal hygge os". (Træner 3)*

Andre trænere har lært, hvordan de skal håndtere børn med udadreagerende adfærd, efter at de har stået i situationer, som de ikke havde kompetencer til at løse:

*"Jeg har lært, hvordan jeg skal reagere over for børn, der reagerer meget voldsomt. Man føler sig lidt magtesløs, fordi man ikke rigtig ved, hvad man skal gøre. Men så går jeg over til vedkommende og siger: 'Du reagerer på den måde, fordi du blev forskrækket', i stedet for at sige, at man ikke gør sådan. På den måde føler de sig forstået." (Træner 3)*

De fleste trænere håndterer udelukkelse og drilleri ved at tale med de børn, som udelukker andre, og ved at indkalde forældrene til samtale. Den type adfærd er ifølge trænerne uacceptabel i idrætten, og mange har indført konsekvenser som udelukkelse fra træning, hvis det ikke stopper. En anden træner fortæller, at vedkommende altid involverer begge parter i en konflikt eller mobbesituation for at afklare, hvad der er sket.

## **Samarbejde med forældre og lokalsamfund**

Børnetræning involverer for flere trænere samarbejde eller kontakt med forældre og bedsteforældre. Flere trænere udtaler, at forældre og bedsteforældres bidrag gør træningen mere overskuelig, og at de kan være med til skabe et godt træningsmiljø. Nogle lægger vægt på, at det kan være en hjælp, hvis forældre eller bedsteforældre træder til og påtager sig at løse praktiske opgaver:

*"Det er ikke kun børn, der kommer, men også bedsteforældre og forældre. Jeg siger til dem: 'Vil I skære frugter ud?'. Børnene skal have frugt, når de er færdige [med at træne]. Det bliver automatisk sådan, at nogle [forældre] laver kaffe og skærer frugt i huset. Derfor inviterer jeg forældrene med, så det ikke kun er mig [der skal stå for praktiske opgaver knyttet til træningen]." (Træner 14)*

Et godt samarbejde med forældre spiller også en rolle for trænerne, når der opstår konflikter mellem børnene:

*"Vi taler jo sammen. Hvis der er noget, der virker helt forkert, altså så hiver vi selvfølgelig fat i forældrene og prøver at finde ud af, hvad der foregår, ikke?" (Træner 15)*

Lokalsamfundet beskrives som væsentligt for at styrke fastholdelsen af børnene. Det gælder både forældre, andre børn og de voksne i klubben. Ved udeblivelser fra træningen er både forældrene og de andre børn på holdet vigtige kilder til information om årsagerne:

*"Vi spørger forældrene om, hvad der er [galt] med vedkommende, og om, hvad der sker, men børnene giver også besked indbyrdes." (Træner 12)*

*"Når man møder dem [der ikke har været til træning] på gaden, så siger man, at man savner dem og opmuntrer dem til at komme igen. Jeg siger også til de andre børn, at de lige skal spørge, når de møder vedkommende." (Træner 13)*

# Trænernes udfordringer i arbejdet med børn

De tidligere kapitler har omhandlet praksisser og trænernes motivation for arbejdet med børn. Dette kapitel handler om trænernes perspektiver på udfordringer, der har betydning for trænernes opfattelser af trænerrollen og for deres virke som træner i det daglige.

De geografiske og demografiske forhold har en stor betydning for de overordnede rammer og muligheder, som trænerne har. Der er forskel på, om idrætsforeningen er lokaliseret i en større by, en mindre by eller et lille bosted. For eksempel har Nuuk og større byer fordele i, at der bor mange børn, og at der er flere faciliteter til rådighed end i de mindre byer og bygder.

## Rekruttering og fastholdelse og af medlemmer

Flere trænere nævner, at det er en udfordring at fastholde børnene og opretholde deres lyst til at dyrke sport. De nævner, at udfordringerne særligt opstår, når børnene bliver ældre og når pubertetsalderen. En træner mener, at det vil være godt at give de unge informationer om kropslige forandringer, så de ved, hvad der kommer til at ske, og at det er foreneligt med idræt:

*"8-12-årige er meget stabile, og fra omkring de 13 år, i pubertetsalderen, begynder de nogle gange at udeblive." (Træner 10)*

*"Der er mange, som stopper, når de er omkring 16-17 år. Det har vi lært om på et kursus. For eksempel forsøger vi at få dem til at forstå, allerede mens de er børn, hvorfor visse ting sker [med kroppen]." (Træner 12)*

Flytning i forbindelse med ungdomsuddannelse er en anden udfordring, der gør det vanskeligt for idrætsforeningerne at fastholde teenagere i idrætslivet. En træner beskriver, at udviklingen inden for sporten begrænses, hvis de unge flytter til en by, hvor der ikke er mulighed for at dyrke sporten:

*"Sådan er det altid. Når de er færdige med folkeskolen, eller når de er færdige med GU [Grønlands gymnasiale uddannelse] og rejser på uddannelse, så slutter deres [sportslige] udvikling." (Træner 6)*

Trænerne ser også forældrene som en vigtig faktor for fastholdelse af klubbens medlemmer. Forældrenes støtte og opmuntring til sport er vigtig for børnene. Det kan være en udfordring, da ikke alle forældre besidder ressourcer og overskud til at støtte deres børn i idrætsdeltagelse. En træner beskriver, at forældrenes støtte udgør forskellen på de børn, der kommer, og dem, som ikke kommer:

*"For at sikre fastholdelse af børnene, er det vigtigt, at forældrene støtter [op om børnenes idrætsdeltagelse]. Nogle forældre giver børnene besked om, at der er træning, og disse [børn] kommer hver gang." (Træner 12)*

Fastholdelse af medlemmer er ikke den eneste ting, der udfordrer trænerne. De beskriver også, at der er flere barrierer for at rekruttere børn til idrætsforeningerne. Der er blandt andet konkurrence fra andre typer fritidsaktiviteter, særligt computerspil og smartphones.

Derudover siger nogle trænere, at rekrutteringen af nye medlemmer også afhænger af trænerens egne kompetencer:

*"Hvis trænerne ikke bliver bedre, så vil det selvfølgelig være begrænset, hvor meget [børnene] kan lide det [træningen]. Det er ærgerligt og meget mærkbart, at konkurrencen mod teknologien er blevet meget udfordrende." (Træner 7)*

*"Hvis jeg udebliver [fra træning], så kan vi ikke træne, og når jeg udebliver tit, så vil de [børnene] sætte spørgsmålstegn ved deres medlemskab. Det kan resultere i tab af potentielle kommende medlemmer. Derfor er det meget vigtigt for mig som træner at komme [til træningen], så de [børnene] kan beholde lysten og interessen og føle sig interessante." (Træner 10)*

Nogle trænere beskriver, at workshops og synlighed omkring idrætsklubberne er vigtigt for at kunne rekruttere nye medlemmer. Det kan være workshops, hvor foreninger laver aktiviteter i fællesskab, og hvor foreningerne kan medbringe deres udstyr og fortælle om deres sport.

Nogle mener også, at sprog kan være en hindring for børnenes motivation for at deltage i idrætten. En træner reflekterer over vigtigheden af at være bevidst om sprog:

*"Eftersom træneren var nordmand, oversatte datteren til dansk, og jeg oversatte til grønlandsk. Jeg kan godt forstå, at de [børnene] ikke gider det. Mine børn plejer at sige: 'vi kan ikke forstå vedkommende', og ønsker ikke at komme igen." (Træner 2)*

## **Manglende ressourcer**

Trænerne oplever overordnet set at have udfordringer med manglende ressourcer. Dette har på flere måder betydning for deres virke som frivillige. En træner beskriver problematikken således:

*"Man skal bruge en masse tid og ressourcer, som man i virkeligheden ikke har. Altså det er jo frivilligt [arbejde at være træner]." (Træner 15)*

Trænerne oplever også en mangel på menneskelige ressourcer i form af trænere:

*"Vi mangler frivillige, og de fleste [voksne] har nok ikke tid til at være i hallen. Børnene starter kl. 16, og det er stadig i arbejdstiden. Jeg er frivillig træner, fordi børnene ikke skal gå hjem [efter skole], fordi der ikke er en træner. Jeg løber til hallen, når jeg får fri kl. 16. Nogle gange kan jeg gå tidligt for at hente mine ting derhjemme." (Træner 16)*

For trænerne er det vigtigt, at der er en balance i forhold til deres privat- og arbejdsliv, og flere oplever, at trænergerningen kan opleves som et pres i hverdagen:

*"Jeg har meget travlt og et stort ansvarsområde på mit arbejde. Nogle gange sætter jeg spørgsmålstegn ved, om jeg skal være træner, og om jeg bruger min tid fornuftigt."*  
(Træner 6)

*"Det er jo begrænset, hvor mange der gider at stå og være frivillige trænere til sådan noget. Nu skal jeg bruge tre aftener om ugen til det her, ikke?"* (Træner 15)

En træner sætter ord på, hvordan frivillighed er mentalt krævende, da man tilsidesætter egne behov som for eksempel at hvile for at have fokus på børnenes trivsel:

*"For mig er det vigtigt, at jeg viser min interesse for børnene, når vi kommer til en træning. Jeg har nogle dage, hvor jeg er træt og kommer direkte fra mit arbejde til træningen. Når jeg er træt, skal jeg aldrig vise det over for børnene."* (Træner 16)

Mangel på trænere har ifølge trænerne flere konsekvenser. En af dem er, at der ikke er overskud til at rekruttere nye medlemmer. Når der mangler trænere, er det vanskeligt at optage flere medlemmer:

*"Vi må først have flere trænere [før vi kan få flere medlemmer]. Jeg har nået min grænse [for hvor mange børn, jeg kan træne på én gang], og det vil være uforsvarligt, hvis vi søger flere medlemmer."* (Træner 6)

Samme træner beskriver, at mangel på trænere også begrænser muligheden for at imødekomme alle medlemmernes behov og niveauer. Det kan have den betydning, at trænerne må vælge mellem at fokusere på dem, der har talent, ønsker at udvikle sig og vinde medaljer, frem for den brede børnegruppe og nybegynderne:

*"Vi har et behov for flere trænere, fordi jeg er alene som træner. Jeg vil gerne træne de børn, der er på højere niveau, men så må vi finde én, der kan træne de mindste børn. Jeg kan desværre ikke rumme dem alle sammen. Vi er opmærksomme på, hvor få [trænere] vi er, og derfra tager vi en beslutning: 'Vi må først tage os af de børn, der virkelig ønsker at udvikle sig.'" (Træner 6)*

Trænerne oplever også, at der mangler økonomiske ressourcer til sportudstyr og aktiviteter i klubberne. Det betyder blandt andet, at klubberne har begrænsede midler til rejser i forbindelse med sportsturneringer internt i Grønland samt til sportsudstyr og tøj til turneringer. Flere trænere fortæller, at det er meget dyrt at rejse til turneringer, og at det er svært at få penge fra sponsorer:

*"Vi indsamler penge til en rejse, selvom vores arbejde i forvejen er meget stort. Vi bruger masser kræfter på det. Nogle af klubberne arbejder måske også uretfærdigt ved at arrangere koncerter og få folk til at bruge alkohol for at skaffe de penge, de har brug for."*  
(Træner 9)

*"Det er desværre begrænset med turneringer i vores land. Det er meget ønskeligt, at man [styrker mulighederne for at deltage i turneringer] og gør det billigere at komme fra by til by, ikke kun i Nuuk, men også i Syd-, Nord- og Østgrønland."* (Træner 17)

Nogle trænere oplever, at nogle af børnene mangler sportsudstyr. Da foreningerne ikke har ressourcer til at hjælpe børn, der grundet økonomiske eller sociale omstændigheder har brug for udstyr, påtager de sig opgaven med at forsøge at indsamle sportsudstyr:

*"Jeg giver dem [børnene på holdet] min søns aflagte træningssko. Sådan gør jeg, og jeg laver opslag [på Facebook]. En gang har jeg for eksempel bedt om at få afleveret sko, som ikke bliver brugt. Jeg har også haft en forælder, der købte et par træningssko til et andet barn."* (Træner 3)

### **Trænerkompetencer og herunder håndtering af mistrivsel**

Flere trænere oplever, at de mangler kompetencer. De siger, at det er udfordrende at tilegne sig nye kompetencer, da der mangler kurser og synlighed omkring mulige kurser:

*"Nogle gange føler jeg mig ikke tilfreds med det, jeg laver, og jeg kender ikke så meget til det [at være træner]. Man kunne godt tænke sig at give dem [børnene] viden. Jeg ved ikke så meget. Jeg kan for eksempel ikke komme med nogle eksempler på; sådan skal I gøre det."* (Træner 3)

En af udfordringerne er, at relevante kompetenceudviklingskurser sommetider afholdes i Danmark eller i andre lande uden for Grønland. Derudover er kurserne ofte af lang varighed, og det er derfor svært for trænerne at deltage, fordi det kræver, at de tager fri fra deres arbejde:

*"De kurser, jeg gerne vil på, kræver, at jeg tager til Danmark for at deltage. Det [deltagelse i kurser] er jo uden løn. Og hvem skal træne børnene, når jeg er på kursus i Danmark i to uger?"* (Træner 15)

Mangel på oplæring og overlevering af viden til nye trænere bliver også set som en udfordring:

*"Der er ikke et papir [med informationer], man lige kan kigge på, når man er ny. Det mangler man. Men vores samarbejde mellem trænerne er meget godt."* (Træner 8)

Trænerne beskriver, at de ud over kompetenceudvikling til at planlægge og facilitere træningen, også har et behov for at udvikle deres kompetencer til at håndtere trivsel hos børnene. En træner beskriver behovet for redskaber således:

*"Når der kommer en stærk reaktion [fra et barn], så kan man mangle værktøjer [til at håndtere det]. Især når det ikke er ens [eget] barn, og hvis forældrene ikke deltager så meget."* (Træner 3)

Hvis et barn eller en ung henvender sig til træneren med en mistrivselproblematik, kan trænerne og klubben have vanskeligt ved at håndtere det. Det gælder især viden om mulighederne for henvisninger til det rette sted i kommunalt regi, psykolog eller sundhedsvæsen:

*"Når der sker sådan noget [relateret til mistrivsel], hvad er det så, jeg skal gøre? Jeg har det ikke godt med for eksempel pludselig at føle usikkerhed; hvornår er det, at vi skal sige*

*det og til hvem? Selvfølgelig er der muligheder, og vi henviser til dem. Nogle gange kan vi opleve sådan nogle unge [der viser tegn på eller udtrykker sig omkring en mistvivelsproblematik].” (Træner 16)*

Nogle trænere oplever det som en udfordring, at de er meget alene med deres engagement og ønske om at forbedre klubben:

*”Hvis jeg føler, at det kun er mig, der er engageret i klubben og prøver at udvikle den, men mine omgivelser ikke gør det, så vil interessen også forsvinde hos mig. Her har jeg brug for, at mine kolleger eller mine omgivelser også er engagerede.” (Træner 6)*

## **Engagement fra forældre**

Mange trænere beskriver, at forældre har en betydning for deres arbejde med børnene i klubberne. Flere mener, at samarbejdet med forældrene på flere måder er en udfordring. Det gælder både de forældre, der engagerer sig meget i børnenes idrætsliv, men også de forældre, der ikke udviser engagement.

På den ene side oplever trænere forældre, der ikke er engagerede i deres børns træning. Forældrene er ikke synlige i klubben, og trænere har derfor vanskeligt ved at opbygge en relation til dem, som kunne understøtte et trygt og inkluderende miljø. En træner fortæller, at i nogle tilfælde følges børnene ikke af deres forældre til træning, og *”så er forældrene svære at møde, eller svære at kontakte.” (Træner 16).*

Et område, hvor trænere oplever behov for større forældreengagement, er ved indsamling af penge til arrangementer og rejser. Udfordringen med at skaffe penge til turneringsrejser bliver større af, at forældrene ikke støtter op om at samle penge ind:

*”Det er meget tungt at samle penge ind. Forældrene er ikke altid interesseret i at hjælpe til.” (Træner 9)*

På den anden side oplever trænere også meget engagerede forældre, der alle har forskellige ønsker og krav, som det kan være udfordrende at imødekomme:

*”Der vil altid være nogen [forældre], der er utilfredse med et eller andet. Som træner og som klub har vi fokus på fællesskabet på holdet som helhed. Forældrene kan ikke se meningen i det. De regner med, at vi skal fokusere lidt mere på deres barn [frem for fællesskabet og holdet som helhed].” (Træner 17)*

Selvom trænernes fokus er på træningen og på at dygtiggøre børnene i sporten, så forventer nogle forældre, at trænere også løfter en social opgave:

*”For eksempel siger de fleste [forældre]: ’du er træner, du må sørge for en hyggeaften for dem [børnene]’. Det sociale samvær kan man ønske, at forældrene sørger for. Så vil jeg ikke behøve at bruge mange kræfter på det. Først klargøre en træning, og udover det, sørge for deres fest og fællesspisning.” (Træner 3)*



Forældrene udgør således en dobbeltrolle, idet trænerne oplever, at de både stiller urealistiske krav og ønsker, som trænerne ikke har ressourcer til at imødekomme, samtidig med at de ikke engagerer sig i deres børns træning. Dette manglende engagement understøtter ikke trænerens arbejde med at sikre et godt træningsmiljø.

Forældrenes opførsel kan også indirekte påvirke træningen. Flere trænere nævner, at børnenes privatliv har en betydning for trivsel til træning, hvilket derigennem får en betydning for udbyttet af træningen.

Trænerne oplever, at børnenes humør og tilstedeværelse i klubben påvirkes af forældrenes opførsel i hjemmet. En træner beskriver, hvordan vedkommende kan mærke på børnene, hvis forældrene har udfordringer i hjemmet:

*"For eksempel kan man nogle gange i slutningen af en måned mærke på børnene, at de måske kan mærke, hvor urolige deres forældre er. De (børnene) kan pludselig have nogle dage, hvor de kommer til træning og er helt ude af den." (Træner 2)*

## 4 Opsamling og konklusion

Undersøgelsen afspejler et betydeligt ønske blandt de trænere, der har deltaget i undersøgelsen, om at etablere trygge og inkluderende idrætsfællesskaber for børn og unge. Der er en opmærksomhed på, hvad et sådant fællesskab består af, hvordan det bliver styrket, og hvordan nye medlemmer bliver en del af det.

Undersøgelsen viser også, at trænere er motiverede for deres arbejde med børn. Forskning viser, at motivation er vigtigt for trænernes vedvarende engagement i arbejdet som træner (McLean and Mallett, 2012). Forskningen tyder på, at trænernes egen personlige forbindelse til sporten er vigtig for motivationen, herunder deres sportsbaggrund, relationer i idrætsmiljøet og troen på egen formåen. Derudover peger forskningen på, at det er en motivationsfaktor for trænere at skabe udviklingsmuligheder for idrætsudøverne samt at føle en passion for trænergerningen.

Trænernes beskrivelser af udfordringerne viser dog også, at der er mange aspekter af trænergerningen, der opfattes som hårde og arbejdskrævende, og at nogle trænere oplever at stå alene med ønsket om at udvikle klubben. Trænere påpeger også, at der mangler trænere, og at de er for få til at løfte opgaven, hvilket muligvis kan begrænse deres muligheder for at skabe stærke idrætsfællesskaber. Studier af trænernes engagement viser, at trænere som følge af vedvarende udfordringer i arbejdet kan opleve følelsesmæssig udmatning, utilstrækkelighed og ønske om at trække sig fra arbejdet (Olusoga et al., 2019). Vedvarende udfordringer i arbejdet som træner kan bidrage til, at flere og flere trænere stopper deres trænergerning.

Interviewmaterialet viser, at der hos nogle trænere er fokus på fremskridt og udvikling af børnenes sportslige færdigheder. Andre trænere er trænere, fordi der manglede én. De har ikke stor viden om den sport, de træner børnene i. Der er derfor stor forskel på det udgangspunkt, de interviewede trænere har for at afvikle en træning. Det gør, at der i nogle klubber, hvor trænere selv er sportsligt dygtige og vidende, er stort fokus på dygtighed og medaljer. Trænere i disse klubber taler om fællesskab og tryghed ud fra et elitepræget perspektiv, hvor den enkelte sportsudøvers teknik og placering bliver omdrejningspunktet for de pædagogiske overvejelser. Andre trænere taler på andre måder om fællesskab og tryghed, hvor det sociale og det at være sammen om en fysisk aktivitet i sig selv er målet.

De deltagende trænere har alle fokus på at skabe gode idrætsmiljøer. Mange har særligt fokus på en tryk velkomst for nye medlemmer. Skolebørnsundersøgelsen fra 2022 viser, at 35 % af eleverne i alderen 11-17 år har oplevet at blive mobbet i skolen (Niqlasen et al., 2024). Forskning peger på, at mobning skal ses som et udtryk for negative sociale dynamikker, der opstår i de fællesskaber, børnene indgår i, og som gør det oplagt for nogle børn at deltage aktivt i mobning af andre børn (Kofoed and Søndergaard, 2009). Da idrætsforeningerne er en del af lokalsamfundet, vil dynamikker fra skolen i et vist omfang også være til stede til træning. Interviewmaterialet viser, at mange trænere har opmærksomhed på mobning, og også at de har procedurer for, hvordan de håndterer en mobbesituation i forbindelse med træning. Interviewmaterialet viser også, at trænere

håndterer mobning og tegn på mistriksel forskelligt, og at nogle arbejder med udelukkelse fra træning som en konsekvens for mobbere. Studier af mobning viser, at eksklusion fra fællesskabet yderligere har konsekvenser i form af øget risiko for dårlig mental sundhed, øget risiko for alkoholbrug og fysiske symptomer som hoved- og mavepine samt søvnproblemer (Moore et al., 2017).

For mange trænere er åben og tæt kommunikation med børnene, sikre børnenes medbestemmelse i beslutninger, forebyggelse af mistriksel og samarbejde med forældre centrale opmærksomhedspunkter. Studier af mental sundhed blandt børn og unge i Arktis viser, at det er vigtigt for børns mentale sundhed, at de bliver inddraget i og har tilhørsforhold til de fællesskaber, de er en del af (Ingemann and Larsen, 2018, MacDonald et al., 2013). Derudover er det vigtigt, at der er stærke relationer til andre medlemmer af fællesskabet (ibid.). Interviewmaterialet viser, at de fleste af de deltagende trænere understøtter dette i deres træningspraksis ved for eksempel at understøtte venskab og sammenhold i tillæg til konkurrence og fokus på at vinde.

Trænerne beskriver også, at de ser det som en vigtig opgave at agere rollemodel for børnene og at styrke deres almene dannelse både i og uden for idrætsmiljøet. Forskning viser, at træneren spiller en central rolle for mental sundhed blandt børn og unge, der dyrker organiseret idræt, og at trænerens adfærd har betydning for at fremme børnenes trivsel i sporten (Kusier et al., 2024). Forskningen peger på, at træneren er afgørende for at støtte og fremme et inkluderende idrætsmiljø og at fremme børnenes personlige og sociale færdigheder. Vigtigheden af rollemodeller for børns tilhørsforhold til fællesskabet er påvist i studier af, hvad der fremmer trivsel blandt børn og unge i Arktis (Ingemann and Larsen, 2018).

Interviewene viser, at trænerne generelt oplever manglende kompetenceudvikling, hvilket både gælder sportsligt og i forhold til at arbejde med fællesskab og konkrete problematikker med mistriksel. Dette har betydning for trænerens følelse af, at de har mulighed for at dygtiggøre sig og lære at agere i forskellige situationer. Ifølge Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018 voksede godt en tredjedel (37 %) af unge fra fødselsårgang 1995 eller senere op med alkoholproblemer i barndomshjemmet. 28 % voksede op med vold i hjemmet, og 20 % havde været udsat for seksuelle overgreb i barndommen (inden de fyldte 18 år) (Larsen et al., 2019). Disse tal har, siden de var på det højeste i 1970-80'erne, været faldende og viser nogle af de forbedringer i opvækstvilkår, som det ser ud til, at børn og unge i dag oplever sammenlignet med tidligere. Tallene ligger dog fortsat højt. De fleste trænere vil derfor med stor sandsynlighed komme til at stå over for børn, der oplever mistriksel eller lever med sociale udfordringer, der kræver handling fra trænerens side.

Trænerne har således ud over deres frivillige idrætsfaglige rolle også en social rolle, som de ufrivilligt får, når de interagerer med en bred gruppe af børn med forskellige opvækstvilkår og trivsel. Det vil således være relevant fortsat at styrke trænerens kompetencer inden for håndtering af mistriksel og andre sociale udfordringer blandt børnene, så trænerne har de nødvendige kompetencer, når de identificerer børn i mistriksel.

Herunder beskrives de vigtigste indsigter fra undersøgelsen:

1. Der er mange motiverede og engagerede frivillige idrætstrænere i de grønlandske idrætsforeninger. Det er en væsentlig styrke og er et solidt grundlag for det videre arbejde med at skabe og fremme trygge og inkluderende idrætsmiljøer for børn. I det fremtidige arbejde vil det være centralt at bygge videre på og understøtte de tryghedsskabende praksisser, der allerede eksisterer i klubberne og have fokus på de lokale værdier og styrker, der i forvejen eksisterer.
2. Trænerens opfattelse af fællesskab, tryghed og inklusion hænger sammen med, hvordan trænerne går til trænergerningen. Nogle trænere har selv et højt sportsligt niveau og har fokus på sportslige resultater. Nogle trænere har en anden tilgang til sport og har i deres trænerarbejde et andet fokus på balancegangen imellem det sociale og det sportslige til en træningsgang.
3. Trænere er rollemodeller for de børn, de træner. Mange trænere er opmærksomme på deres betydning og arbejder for at være solide holdepunkter i børnenes liv. Trænerne håndterer mange forskellige opgaver, både deres træningsrelaterede opgaver, men også logistiske og sociale opgaver. Trænerne oplever mange udfordringer i relation til de opgaver de løfter. Det er relevant at øge opmærksomheden på de strukturelle rammer for frivillighed, så det bliver mere attraktivt og overkommeligt at engagere sig i frivilligt arbejde. Det gælder både i forhold til blandt andet tid, anerkendelse og kompetencer.
4. Flere trænere udtrykker, at de mangler viden og kompetencer, dels ift. at planlægge og facilitere træningen og dels for at kunne håndtere potentielle mistrivelsesproblematikker hos børn. Udfordringerne ved nuværende kurser indebærer ifølge trænerne rejseaktiviteter, manglende økonomiske ressourcer, at skulle tage fri fra arbejde, samt følelsen af at stå alene med ansvaret som frivillig.
5. Trænerne peger på, at forældre udgør en dobbelt rolle. De både understøtter trænerens arbejde med børnene, men de udfordrer også trænerne ved at stille krav og ønsker, som inden for trænerens ressourcer, er vanskelige at opfylde. For at styrke forældrenes engagement i klubberne, kan man arbejde med italesættelse af forventninger til og retningslinjer for forældreinddragelse.

# Referencer

- CHRISTENSEN, U., SCHMIDT, L. & DYHR, L. 2007. Det kvalitative forskningsinterview. *In: VALLGÅRDA, S. & KOCH, L. (eds.) Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab.* København: Munksgaard Danmark.
- CORNISH, F., GILLESPIE, A. & ZITTOUN, T. 2013. Collaborative Analysis of Qualitative Data. *In: FLICK, U. (ed.) Handbook of qualitative data analysis.* London: SAGE Publications Ltd.
- DALGAS, B. W. & KEUTZMANN, A. 2022. Grønland i bevægelse. Hverdagsfortællinger om bevægelsesvaner og motiver og barrierer for fysisk bevægelse. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, SDU.
- EIME, R. M., YOUNG, J. A., HARVEY, J. T., CHARITY, M. J. & PAYNE, W. R. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10.
- ESKE, M., FORSBERG, P. & STORM, R. K. 2020. Grønlandsk idræt i bevægelse: Analyse af de grønlandske idrætsvaner 2019. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- GARDNER, L. A., MAGEE, C. A. & VELLA, S. A. 2016. Social climate profiles in adolescent sports: Associations with enjoyment and intention to continue. *Journal of Adolescence*, 52, 112-123.
- GRØNLANDS IDRÆTSFORBUND. ATAATSIMOORLUTA AALASA - Sammen om det gode børneliv i idrætten [Online]. Available: <https://gif.gl/da/ataatsimoorluta-aalasa/> [Accessed].
- INGEMANN, C. & LARSEN, C. V. L. 2018. A scoping review. Well-being among indigenous children and youth in the Arctic – with a focus on Sami and Greenland Inuit. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- KJELD, S. G., LUND, L. & ANDERSEN, S. 2021. Kortlægning af den islandske model. Familie, venner og fritid som beskyttende faktorer for unges rusmiddelbrug. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- KOFOED, J. & SØNDERGAARD, D. M. 2009. *Mobning : sociale processer på afveje*, København, Hans Reitzel.
- KUSIER, A. O., UBBESEN, T. R. & FOLKER, A. P. 2024. Understanding mental health promotion in organized leisure communities for young people: a realist review. *Frontiers in Public Health*, 12.
- KVALE, S. & BRINKMANN, S. 2009. *Interview: introduktion til et håndværk*, Hans Reitzels Forlag.
- LARSEN, C., HANSEN, C., INGEMANN, C., SØRENSEN, I., JØRGENSEN, M., OLESEN, I., KOCH, A., BACKER, V. & BJERREGAARD, P. 2019. The Greenland population health survey 2018 [in danish: Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018 - Levevilkår, livsstil og helbred]. *SIFs Grønlandsskrifter*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- MACDONALD, J. P., FORD, J. D., WILLOX, A. C. & ROSS, N. A. 2013. A review of protective factors and causal mechanisms that enhance the mental health of Indigenous Circumpolar youth. *International Journal of Circumpolar Health*, 72.
- MALTERUD, K. 2017. *Kvalitative forskningsmetoder for medicin og helsefag: en innføring*, Oslo, Universitetsforlaget.

- MCLEAN, K. N. & MALLETT, C. J. 2012. What motivates the motivators? An examination of sports coaches. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 17, 21-35.
- MOORE, S. E., NORMAN, R. E., SUETANI, S., THOMAS, H. J., SLY, P. D. & SCOTT, J. G. 2017. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7.
- NICLASEN, B., SVARTÁ, D. L. & LARSEN, C. V. L. 2024. Skolebørnsundersøgelsen i Grønland 2022. Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt skoleelever i 5.-10. klasse. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- NIELSEN, T. F. & SCHNOHR, C. 2022. Meeqqat Aalassut – Børn i bevægelse. En undersøgelse af aktivitetsniveau med brug af bevægelsesmålere. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- NAALAKKERSUISUT 2020. Inuuneritta III. Naalakkersuisuts strategi for samarbejdet om det gode børneliv 2020-2030.
- OLUSOGA, P., BENTZEN, M. & KENTTA, G. 2019. Coach Burnout: A Scoping Review. *International Sport Coaching Journal*, 6, 42-62.
- OTTENDAHL, C. B., BJERREGAARD, P., SVARTÁ, D. L., SØRENSEN, I. K., OLESEN, I., NIELSEN, M. S. & LARSEN, C. V. L. 2021. Mental sundhed og helbred blandt 15-34 årige i Grønland. Betydningen af opvækstvilkår, beskyttende faktorer og risikofaktorer.
- PRICE, M. S. & WEISS, M. R. 2013. Relationships among Coach Leadership, Peer Leadership, and Adolescent Athletes' Psychosocial and Team Outcomes: A Test of Transformational Leadership Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 265-279.
- SUPER, S., WENTINK, C. Q., VERKOOIJEN, K. T. & KOELEN, M. A. 2017. Exploring the Sports Experiences of Socially Vulnerable Youth. *Social Inclusion*, 5, 198-209.
- SWANN, C., TELENTA, J., DRAPER, G., LIDDLE, S., FOGARTY, A., HURLEY, D. & VELLA, S. 2018. Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 55-64.
- VAN HOYE, A., HEUZÉ, J.-P., VAN DEN BROUCKE, S. & SARRAZIN, P. 2016. Are coaches' health promotion activities beneficial for sport participants? A multilevel analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19, 1028-1032.