

Et initiativ under:



headspace

Det Sociale Netværk



BRUG BOLDEN

Fodbold, fællesskab og mental trivsel

**HVAD NYTTER DET MED GODE BEN,
HVIS HOVEDET IKKE FØLGER MED?**

BRUG BOLDEN: EVALUERING



Januar 2021
Østergade 5, 3. sal
DK-1100 København K
Det Sociale Netværk/headspace Danmark

TAK TIL:

Aalborg Boldklub
Esbjerg Forenede Boldklubber
Kjøbenhavns Boldklub



Resumé

Med pilotprojektet Brug Bolden ønsker Det Sociale Netværk at fremme mental sundhed og trivsel hos drenge, der spiller fodbold i ungdomsrækkerne (U13-U19) i Københavns Boldklub (KB), Aalborg Boldklub (AaB) og Esbjerg forenede Boldklubber (EfB).

I perioden fra 1. august 2018 til 1. oktober 2020 har klubberne og deres tre lokale headspace-centre samarbejdet om at skabe en indsats for at forbedre den mentale trivsel i fodboldklubberne. I denne rapport præsenterer vi resultaterne af projektet.

Rapporten er opdelt i en målopfyldelsesevaluering og en procesevaluering. Den bygger på dels kvalitative interviews med klubrepræsentanter fra alle tre klubber, lokalkoordinatorer i Brug Bolden samt projektledere på projektet. Derudover understøttes evalueringen af en kvantitativ før- og eftermåling blandt spillerne i klubberne.

Evalueringen viser, at den generelle trivsel i klubberne er steget en smule i forbindelse med projektet. Derudover har projektet formået at:



Styrke fællesskabet i klubberne

51 % af de adspurgte spillere svarer, at fællesskabet er blevet "meget" eller "rigtig meget" bedre. Tilsvarende svarer 51 %, at de selv er begyndt at gøre en ekstra indsats for at styrke fællesskabet..



Styrke spillernes følelse af self-efficacy

I løbet af projektperioden er spillernes self-efficacy-score steget fra 32,4 til 35,5. Stigningen i den kvantitative score er forholdsvis lav, men signifikant. Desuden fortæller spillere fra EfB, hvor man særligt har haft fokus på self-efficacy gennem det ny-introducerede Spillerråd, at de oplever, at de i højere grad bliver hørt, og at deres stemme har en betydning.



Give trænerne indblik i og værktøjer til at styrke de unges mentale trivsel

Erfaringerne fra projektet viser, at trænerne tidligere har fundet det udfordrende at støtte spillerne i spørgsmål, som ikke relaterer sig til de fodboldtekniske færdigheder. Først med Brug Bolden er der blevet igangsat initiativer, der har uddannet trænere i mental trivsel og rustet dem til at opspore og tackle tegn på mistrivsel blandt spillerne.



Skabe større åbenhed om mental (mis)trivsel

55 % af de unge oplever, at der i "høj" eller "nogen grad" er blevet talt mere om mental sundhed i klubben, og at de selv er blevet bedre til at tale om mental sundhed. Desuden er man gennem den nationale mediekampagne nået ud til mere end 300.000 danskere, hvoraf 57,4 % af dem, der har set kampagnen, vurderer kampagnen som "god". Derudover oplever 47,2 %, at kampagnen i "høj grad" er lykkedes med at skabe opmærksomhed på at tale om de svære ting, der fylder i livet.



Evalueringens anden del består af en procesevaluering, hvis formål er at afdække drivkræfter og barrierer for implementeringen af projektet.

Procesevalueringen munder ud i følgende anbefalinger:

- 1) *Etablér samarbejde med ledelsen*
- 2) *Sæt ressourcer og tid af hos begge parter i projektet – forventningsafstemning*
- 3) *Udnyt eksisterende rammer og ressourcer, og byg videre inden for disse*
- 4) *Afdæk behov, og invitér alle interessenter til indledende dialog*
- 5) *Udnyt at koordinatorene med personlig relation til feltet, har lettere ved at skabe relation til de unge*
- 6) *Vær vedholdende – forandring tager tid*
- 7) *Husk, at fokus på trivsel ikke er ensbetydende med, at der er mistrivsel i klubben.*
Forklar dette til klubberne i et sprog, der passer ind i deres univers



INDHOLDSFORTEGNELSE

Introduktion.....	6
Kapitel 1: Evalueringsdesign.....	8
1.1 Præsentation af informanter.....	9
1.2 Præsentation af kvantitative data.....	11
1.3 Målsætninger i Brug Bolden.....	13
Kapitel 2: Dokumentation af aktiviteter.....	15
2.1 Indledende workshops.....	15
2.2 Aktiviteter målrettet U13-U19 spillere.....	16
2.3 Aktiviteter målrettet ledelse, trænere og forældre.....	18
2.4 Kommunikative aktiviteter.....	19
2.5 Evaluering af antal deltagere.....	20
Kapitel 3: Målopfyldelse.....	23
3.1 Generel trivsel.....	23
3.2 Self-efficacy.....	24
3.3 Fællesskab.....	27
3.4 Støtte fra trænere.....	30
3.4.1 Opkvalificering af trænere.....	30
3.4.2 Brobygning til lokalkoordinatorer fra headspace.....	31
3.5 Åbenhed om mental sundhed.....	33
3.5.1 Kulturforandring i klub	33
3.6 National mediekampagne.....	37
3.6.1: Analyse af kampagne-resultater.....	37
3.7 Konklusion.....	40
Kapitel 4: Procesevaluering.....	42
4.1 Samarbejdet med klubberne....	42
4.1.1 Bestyrelsen.....	42
4.1.2 Nøgleperson.....	45
4.1.3 Trænere.....	47
4.2 Integration i eksisterende rammer og formater.....	48
4.3 Kulturforandring.....	49
4.4 Koordinatorerne.....	50
4.5 anbefalinger.....	52
Kapitel 5: Bidragsydere.....	55
Kapitel 6: Referencer.....	56
Kapitel 6: Bilag.....	57



INTRODUKTION

Hvad nytter det at have gode ben, hvis hovedet ikke følger med?

At trives både på og uden for fodboldbanen er vigtigt både som fodboldspiller og ungt menneske, men ikke alle har den nødvendige robusthed til at tackle modgang alene. Selvom størstedelen af de unge spillere trives, er der studier, der peger på, at hver fjerde ung har haft oplevelser med at blive drillet eller holdt udenfor i forbindelse med kamp eller træning (Center for Ungdomsstudier, 2015).

De negative oplevelser smitter af på de unges præstationer i skolen, til træning og på deres generelle trivsel, og derfor er det vigtigt med projekter, der styrker unges mentale sundhed og bidrager til at fastholde dem i positive fællesskaber.

Mistrivsel er stadig et tabubelagt emne

Trods mange indsatser er psykisk sårbarhed og sygdom stadig et tabubelagt emne, og det gælder særligt blandt drenge og mænd.

I en undersøgelse foretaget af EN AF OS svarer 82 % af de adspurgte mænd, at de er bange for at blive opfattet som svage, og 70 % svarer, at det er mere tabubelagt for mænd af have en psykisk sygdom end for kvinder.

I headspace har vi siden 2013 rådgivet mere end 55.000 børn og unge om problemstillinger relateret til mental sundhed og trivsel, og her ser vi også en skævridding mellem kønnene. Langt flere piger end drenge opsøger hjælp i headspace, selvom intet tyder på, at drenge skulle møde færre udfordringer i ungdomslivet end piger.

Mental sundhed i fodboldklubberne

Tabuiseringen ses også inden for fodboldverdenen, som har tradition for at have en stor overvægt af drenge/mænd. Ifølge flere danske Superliga-klubber og fodboldspillere er psykisk sårbarhed stadigvæk et tabu, der mangler at blive nedbrudt.

Det blev for alvor klart, da den tyske landsholdsmålmand Robert Enke som følge af en depression begik selvmord i 2009.

Vil man fremme mental trivsel hos de unge drenge, må man ud på grønsværen og ind i omklædningsrummet. Som konsekvens heraf har Det Sociale Netværk/headspace Danmark skabt pilotprojektet Brug Bolden, der sætter fokus på mental trivsel i fodboldverdenen.

I Brug Bolden har Det Sociale Netværk/headspace Danmark flyttet erfaringerne fra headspace ud af samtalerummene og ind i ungdomsafdelingerne hos Københavns Boldklub (KB), Aalborg Boldklub (AaB) og Esbjerg forenede Boldklubber (EFB). Formålet er at øge unge fodboldspilleres mentale sundhed og skabe større åbenhed om mentale problemer.

Brug Bolden består af en tostrengt indsats:

- En udøvende indsats i de deltagende breddeklubber, hvor vi samarbejder med de unge spillere og de frivillige trænere om lokale klubaktiviteter
- En national kommunikationsindsats, som har haft til formål at skabe øget fokus på mental trivsel i fodboldverdenen

Projektet har været målrettet U13-19-spillere i Københavns Boldklub, Aalborg Boldklub og Esbjerg forenede Boldklubber. Det to-årige projekt blev forlænget med tre måneder for at nå nogle af de aktiviteter, der blev aflyst i forbindelse med nedlukningen af klubberne grundet Covid-19. I perioden fra 1. august 2018 til 1. oktober 2020 har klubberne og deres tre lokale headspace-centre samarbejdet om at skabe en indsats for mental trivsel i fodboldklubberne.

KAPITEL 1: OPBYGNING OG EVALUERINGSDESIGN

I denne rapport evaluerer vi resultaterne af Brug Bolden, og for at gøre dette har vi delt rapporten op i en målopfyldelsesevaluering og en procesevaluering.

Formålet med målopfyldelsesevalueringen er at belyse, hvordan og hvorvidt Brug Bolden har nået sin målsætning om at øge unge fodboldspilleres mentale sundhed og skabe større åbenhed om mentale problemer i klubberne.

Formålet med procesevalueringen er at identificere drivkræfter og barrierer for implementeringen af projektet.

Evalueringen baserer sig på en mixed-methods-tilgang bestående af en kombination af kvantitative og kvalitative datakilder.

Den *kvalitative del* består af enkeltinterviews med repræsentanter fra de tre pilotklubber samt lokalkoordinatorer fra headspace/Brug Bolden. I alt har tre klubrepræsentanter og fire lokalkoordinatorer samt to projektledere medvirket i interviewundersøgelsen. Derudover har fire spillere fra Efb deltaget i et fokusgruppeinterview.

Formålet med interviewundersøgelsen er dels at bidrage med viden om Brug Boldens betydning for mental sundhed (målopfyldelses-evalueringen), dels at bidrage med viden om implementeringen af indsatsen, som kan være værdifuld ved en evt. udbredelse af pilotprojektet til en større målgruppe (procesevalueringen).

Den *kvantitative del* består af en før- og eftermåling, hvor spillere og trænere fra de tre pilotklubber har svaret på spørgsmål, inden de deltog i indsatsen, mens eftermålingen er gennemført ved indsatsens afslutning. Denne målingsmetode giver mulighed for at se en sammenhæng mellem projektets indsats og effektmål (virkningsevalueringen), dvs. sammenhængen mellem Brug Boldens projektaktiviteter og dets målsætning om at fremme mental sundhed på udvalgte nøgleparametre. Da projektet i mindre grad har haft aktiviteter, der direkte involverede alle spillere på U13-U19-holdene, men i højere grad har været et spiller-kulturforandringsprojekt, er den kvantitative del af evalueringen sekundær.

1.1 PRÆSENTATION AF INFORMANTER

Interviewene er foretaget i maj 2020 med undtagelse af et enkelt i august 2020.

ESBJERG FORENEDE BOLDKLUBBER - EfB

Rasmus Lundager:

Rasmus er uddannelsesansvarlig i amatørafdelingen og eliteselskabet. Rasmus står for arbejdet med klubbens nye børnestrategi, hvor der er særligt fokus på trivsel. Foruden sit arbejde i klubben er Rasmus folkeskolelærer for flere af spillerne i klubben.

Jesper Hintz Jensen:

Jesper var lokalkoordinator på Brug Bolden. Han er i forbindelse med Brug Bolden indtrådt i bestyrelsen i EfB. Jespers rolle har primært været at agere bindeled mellem headspace og bestyrelsen i EfB. Jesper har selv en baggrund som tidligere elitesportsudøver.

Eva Marie Pørtner:

Eva er ungerådgiver i headspace og lokalkoordinator på Brug Bolden. Hun var barselsvikar for Sara Ottesen, der tidligere var lokalkoordinator for Brug Bolden i Esbjerg, og er derfor først trådt ind i stillingen fra januar 2020. Hun har dog været frivillig i efteråret 2019, hvorfor hun har indblik i processen fra tidligere. Eva har en baggrund i pædagogisk psykologi.

Derudover har fire spillere fra henholdsvis U14.1, U15.1 og U15.2 deltaget i et evaluerende fokusgruppeinterview i forlængelse af et Spillerrådsmøde.

AALBORG BOLDKLUB - AaB

Mathias Ryssel Rasmussen:

Mathias var lokalkoordinator på Brug Bolden i Aalborg. Han var ansat på projektet og har tidligere været frivillig i headspace Aalborg. Mathias har selv en baggrund som elitesportsudøver.

Jonas Serup:

Jonas er koordinator for eliteafdelingen i AaB samt træner og medlem af ungdomsudvalget i breddeklubben. Han beskriver sig selv som én, der har "fingrene nede i det hele" i AaB, og var derfor oplagt som kontaktperson på Brug Bolden i AaB.

KJØBENHAVNS BOLDKLUB - KB

Morten Levinsen:

Morten var lokalkoordinator for Brug Bolden i KB. Han var ansat i projektet og har ikke tidligere været tilknyttet projektet. Morten har en baggrund som tidligere professionel fodboldspiller.

Jesper Jacobsen:

Jesper er sportslig leder af KB Ungdomsfodbold fra U14 til U19. Jesper har været tovholder på projektet i KB og har haft et godt samarbejde med Morten. Jesper beskriver, at han har haft en forholdsvis tilbagetrukket rolle i forhold til Morten, som har været den udøvende kraft i projektet. Jesper er ikke i bestyrelsen i KB, hvilket han selv mener har været en hæmsko i forhold til hans rolle i Brug Bolden.

DET SOCIALE NETVÆRK

Sylvia Overgaard:

Sylvia var ansat som projektleder (barselsvikar) på projektet fra sommeren 2019 til januar 2020. Hendes rolle har været at støtte lokalkoordinatorerne og koordinere med alle tre klubber samt at rapportere til de to bidragsydere på projektet: TOTAL og Den Obelske Familiefond.

Maria Amrani:

Maria Amrani var projektleder på Brug Bolden fra 28. januar 2019 til 30. juni 2019 og igen fra 15. maj til 1. oktober 2020. Marias opgaver har bl.a. været at få projektaktiviteterne udviklet og igangsat, ansætte lokale koordinators og klæde dem på til at varetage deres roller samt at samarbejde med klubber og bidragsydere.

1.2 PRÆSENTATION AF KVANTITATIVE DATA

Førmålingerne er indsamlet fra oktober 2018 til maj 2019. Eftermålingerne er indsamlet i august 2020.

Ved projektopstart har spillerne udfyldt et spørgeskema, hvori de har besvaret en række spørgsmål vedrørende deres generelle trivsel, deres trivsel i klubben og forholdet til trænerne. Formålet med skemaet var at sætte et baselinemål for trivsel i klubben ved projektstart for derved at kunne følge udviklingen før og efter projektet.

Ved første besvarelse ser fordelingen således ud:

Tabel 1.1

Klub	Respondenter
Efb	82
AaB	78
KB	78
I alt	238

Tabel 1.2

Køn	Procent
Dreng/mand	85,8%
Pige/kvinde	13,4%
Andet	0,8%
I alt	100,0%

Tabel 1.3

Hold	Procent
U13	20,2%
U14	18,1%
U15	27,3%
U16	5,0%
U17	6,7%
U19	22,7%
I alt	100,0%

Ved sidste besvarelse ser fordelingen således ud:

Tabel 1.4

Klub	Respondenter
Efb	13
AaB	60
KB	0
I alt	73

Tabel 1.5

Køn	Procent
Dreng/mand	97,3%
Pige/kvinde	1,4%
Andet	1,4%
I alt	100,0%

Tabel 1.6

Hold	Procent
U13	21,9%
U14	6,8%
U15	13,7%
U16	21,9%
U17	35,6%
U19	0,0%
I alt	100,0%

Der er, forventeligt, en del færre besvarelser ved sidste indsamling end ved første indsamling, frafaldet er dog relativt stort i denne sammenhæng, hvorfor det er svært at beskrive en egentlig udvikling. Desuden er fordelingen i køn og hold forskellig fra første måling til sidste måling. Da der er gået et år fra første til sidste måling, er det naturligt, at nogle af spillerne har skiftet hold i mellemtiden, og at holdfordelingen derfor har ændret sig en smule. Tabellerne vidner dog om, at det ikke nødvendigvis er de samme spillere, der har besvaret eftermålingen og førmålingen, hvorfor resultaterne af undersøgelsen ikke er et udtryk for en udvikling i de enkelte spilleres trivsel, men snarere kan give et billede af klubberne som samlet hele. Af denne årsag er der i eftermålingen også tilføjet evaluerende spørgsmål af projektet for at få de unges vurderinger. Der er dog ingen besvarelser på eftermålingen fra KB, da det ikke lykkedes at få spillerne i klubben til at besvare eftermålingen på trods af flere henvendelser.

1.3 Målsætninger i Brug Bolden

Brug Boldens overordnede mål er at fremme mental sundhed og trivsel og forebygge udviklingen af psykiske vanskeligheder for alle unge fodboldspillere i ungdomsrækkerne (U13-U19).

Brug Bolden tager udgangspunkt i WHO's definition af mental sundhed som "en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet" (Sundhedsstyrelsen i Aarhus Universitet: 2016, WHO, 2005).

Ifølge WHO er der tre dimensioner, som er særligt vigtige, hvis man vil fremme børn og unges mentale sundhed (ibid.). De tre dimensioner er "god psykosocial funktion", "psykisk velbefindende" samt "nærende omgivelser".

- **God psykosocial funktion** dækker over funktionelle aspekter af mental sundhed, herunder spillernes følelse af self-efficacy.
- **Psykisk velbefindende** dækker over subjektive aspekter af mental sundhed, herunder spillernes almene trivsel.
- **Nærende omgivelser** dækker forhold i omgivelserne med betydning for mental sundhed, herunder en åbenhed om mental sundhed og støttende relationer til holdkammerater, trænere og forældre.

Succeskriterier for Brug Bolden:

- Styrke spillernes self-efficacy
- Skabe et stærkere fællesskab i klubberne
- Give trænerne et bedre indblik i og værktøjer til at styrke de unges mentale trivsel
- Skabe større åbenhed om mental sundhed





KAPITEL 2:

DOKUMENTATION AF AKTIVITETER

Følgende afsnit gennemgår projektets aktiviteter. Aktiviteterne var tilrettelagt dels ud fra et hensyn til projektets målsætninger, dels ud fra klubbernes ønsker og ideer ved de indledende workshops.

2.1 Indledende workshops

Projektet havde kickoff ved en indledende workshop i alle tre klubber. Formålet med workshoppen var at inddrage alle interessenter i udformningen af projektet og målrette aktiviteterne til klubbens ønsker og behov. I samarbejde med spillere, trænere, holdledere, forældre og klubledelse blev der med udgangspunkt i workshoppen formuleret en handlingsplan for arbejdet med mental sundhed i klubberne, og det blev meget vel modtaget:

"Jeg vil klart sige, at den indledende workshop, det var for mig at se en af de bedste oplevelser overhovedet. Der var så fyldt med så god energi, ærlighed og hele handlingsplanen for arbejdet med mental sundhed, og klubvision og regler [red. charter for mental sundhed i EfB] kom fra den workshop" (Rasmus, EfB).

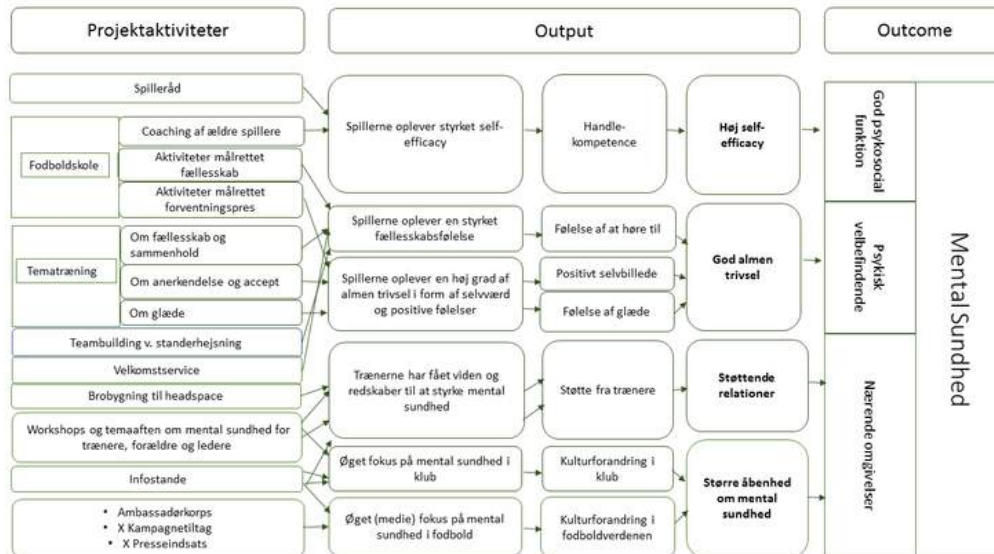
De indledende workshops fungerede som basis for udviklingen af projektets aktiviteter. Nærværende kapitel dokumenterer de afholdte aktiviteter sat i relation til målsætningerne i projektbeskrivelsen.

Indledende workshop:

Workshop i klubben, der sætter fokus på mental sundhed. I løbet af workshoppen får trænere, holdledere, ledelse, spillere og forældre viden om mental sundhed og inddrages i arbejdet med at lave aktiviteter for arbejdet med mental sundhed i den pågældende klub.

I nedenstående forandringsteorimodel er hver enkelt projektaktivitet sat i relation til Brug Boldens målsætninger og overordnede målsætning om at fremme mental sundhed (projektets outcome).

Figur 1: Forandringsteorimodel for Brug Bolden



2.2 AKTIVITETER MÅLRETTET U13-U19 SPILLERE

- ✓ 22 aktiviteter gennemført for U13-19-spillere
- Målsætning ift. projektbeskrivelse: 9-12 aktiviteter

Som en del af Brug Bolden har der været afholdt en række forskelligartede aktiviteter målrettet mental sundhed blandt U13-19-spillere fra de tre pilotklubber.

Projektets målsætning har været at afholde 9-12 temaaftener, hvor spillerne fra ungdomsrækkerne engageredes i samtaler og øvelser om mental sundhed. Det stod dog hurtigt klart, at den bedste måde at arbejde med spillerne på var at møde dem ude på banen, hvor aktiviteterne kunne integreres i de eksisterende træningsformater (se afsnit 4.2). Frem for at afholde temaaftener om mental sundhed har Brug Bolden udviklet og afholdt 22 projektaktiviteter, som tager udgangspunkt i eksisterende aktivitetsformater (se faktaboks). Kendetegnende for disse aktiviteter er, at de er fremkommet i et tæt samarbejde med de unge, og at de adresserer mental sundhed udtrykt ved fællesskab, self-efficacy og åbenhed om mental trivsel.

Tabel 1 i bilaget viser en oversigt over aktiviteter målrettet U13-19-spillere, herunder antal deltagere og klub.



Præsentation af aktiviteter for U13-19-spillere:

Tematræninger:

Brug Boldens tematræninger i KB består af en række refleksionsspørgsmål vedr. mental trivsel, som integreres i den eksisterende træning og besvares af spillerne i forlængelse af hver enkelt træningsøvelse. Temaerne handler om fællesskab, anerkendelse, accept og glæde, og formålet med spørgsmålene er at gøre spillerne bevidste om, hvordan disse temaer er til stede i fodbolden.

Spillerråd:

Brug Boldens Spillerråd er et forum, hvor spillere fra U13 til U19 i EfB opfordres til at komme med forslag til forbedringer af trivslen i klubben, så de kan tage del i arbejdet med at forbedre forholdene i klubben og dermed træne deres handlekompetencer generelt og specifikt i relation til mental sundhed. Formålet er at give spillerne erfaring med at udøve indflydelse, tage ejerskab og sætte sig mål for den mentale trivsel, og netop denne form for erfaring er altafgørende, hvis man vil fremme en følelse af self-efficacy blandt unge.

Brug Boldens fodboldskole:

I Brug Boldens fodboldskole i EfB samles en hel ungdomsafdeling på én bane med fokus på at skabe fællesskab på tværs af alder og niveau. Brug Boldens fodboldskole skiller sig ud ved at have et særskilt fokus på mental sundhed, hvilket bl.a. udmønter sig i, at klubbens ældre spillere klædes på til at påtage sig en særlig rolle i forhold til udvikling og facilitering af træningsøvelser målrettet mental sundhed blandt de yngre spillere i klubben.

VelkomstsERVICE:

Velkomstservicen i AaB er målrettet nye medlemmer og deres forældre, og på foranledning af Brug Bolden bliver de nye medlemmer her informeret om vigtigheden af mental trivsel. Formålet med velkomstservicen er at introducere de nye klubmedlemmer til klubben og dens værdier, herunder sende et signal til alle klubmedlemmerne om, at åbenhed om mental trivsel er en vigtig del af klubbens DNA.

Standerhejsning:

Standerhejsningen i AaB er et af Brug Boldens bidrag til at skabe et større fællesskab på tværs af årgange og niveauer i klubben. Standerhejsningen markerer sæsonstarten i klubben, og på Brug Boldens foranledning er det nu blevet til et socialt arrangement for hele klubben i modsætning til tidligere, hvor de yngste spillere holdt en separat standerhejsning. Der er ligeledes blevet introduceret en række teambuildingøvelser, som ryster spillerne sammen på kryds og tværs.

2.3 AKTIVITETER FOR TRÆNERE, FORÆLDRE OG LEDELSE

- ✓ 10 aktiviteter for trænere, forældre og ledelse
Målsætning ift. projektbeskrivelse: 9-12 aktiviteter

Foruden aktiviteter målrettet ungdomsspillerne har der været afholdt en række aktiviteter målrettet trænere, forældre og ledelse i de tre pilotklubber. Der har i alt været afholdt 10 aktiviteter med det formål at styrke trænere og forældres viden om mental sundhed (se forandringsteori), hvilket ligger inden for Brug Boldens målsætning om at gennemføre 9-12 workshops om mental sundhed for trænere, forældre og ledelse. Aktiviteterne adresserer mental sundhed udtrykt ved trænernes og forældrenes evne til tidlig opsporing og kapacitet til at støtte sårbare spillere.

Tabel 2 i bilaget viser en oversigt over aktiviteter for trænere, forældre og ledelse.

Præsentation af aktiviteter for trænere, forældre og ledelse:

Temaaften for trænere og ledelse:

For at øge trænernes viden om mental trivsel har Brug Bolden afholdt tema- og dialogaftener omkring mental sundhed og trivsel blandt unge drenge i fodboldverdenen. Formålet har været at øge trænernes evne til at tackle mental mistrivsel hos spillerne, herunder give dem redskaber til at spotte tegn på mistrivsel tidligt i forløbet.

Temaaften for forældre:

Ud over temaaftener for trænere har der i EfB og AaB været afholdt forældretemaaftener om mental trivsel. Temaaftenerne har haft til formål at gøre forældre opmærksom på deres rolle som ressourcepersoner i de unge spilleres liv, herunder give dem viden om, hvordan deres egen adfærd påvirker spillernes trivsel i hhv. en negativ og positiv retning.

2.4 KOMMUNIKATIVE AKTIVITETER

- ✓ 9 infostande ved turneringer og klubarrangementer
- ✓ National oplysningskampagne med 322.287 brugere og 4.032.000 visninger

Målsætning ift. projektbeskrivelse: 9-12 infostande National kampagne med fokus på aftabuisering, som når ud til en målgruppe bestående af minimum 5.000 danskere

For at afstigmatisere psykisk sårbarhed i fodboldverdenen har Brug Bolden haft et mål om at skabe større åbenhed om mental trivsel, herunder deltage med oplysningsstande ved ungdomsturneringer, lave synlighedsarbejde, indgå samarbejder med lokale fodboldspillere samt udarbejde en national kommunikationskampagne. I projektbeskrivelsen har Brug Bolden forpligtet sig til at deltage med infostande ved 9-12 fodboldarrangementer, og med de 9 oplysningsstande ved ungdomsturneringer og klubarrangementer er denne målsætning nået.

I forhold til den nationale kampagne har Brug Bolden forpligtet sig til at nå ud til mindst 5.000 danskere, og med i alt 4.032.000 visninger fordelt på 400 skærme landet over og 322.287 unikke brugere på sociale medier har kampagnen opfyldt denne målsætning og mere til (se afsnit 3.6).

Foruden de nævnte aktiviteter har Brug Bolden som pilotprojekt afprøvet en række andre strategier for at få budskabet om at skabe større åbenhed omkring trivsel i fodboldverdenen på dagsordenen. Kommunikationsindsatsen har bl.a. lagt op til samarbejde med fodboldlandsholdet, og Brug Bolden blev i forbindelse med EM i Danmark udtaget til en velgørenhedskamp for at stå på mål for FN's verdensmål 3 om sundhed og trivsel. Projektet har som følge af corona været tidsmæssigt udfordret i at lykkes med disse kommunikationsindsatser, men de vidner om, at projektet kvalitetsmæssigt besidder store potentialer.

Tabel 3 i nærværende rapports bilag viser Brug Boldens kommunikative projektaktiviteter, fordelt på infostande, synlighedsaktiviteter samt presse- og kampagnetiltag. Det er desuden anslået hvor stor en målgruppe, de enkelte projektaktiviteter er nået ud til.

Præsentation af kommunikative aktiviteter:

Oplysningsstande:

Brug Bolden deltager med oplysningsstande ved fodboldturneringer og andre større arrangementer med deltagelse af U13-19-spillere. Formålet er at skabe synlighed om mental trivsel i fodboldverdenen, ikke kun i de tre pilotklubber, men hos unge fodboldspillere i hele landet. Der uddeles Brug Bolden-merchandise, og de unge opfordres til at tale om mental trivsel.

Synlighedsarbejde i klub:

For at skabe synlighed omkring Brug Bolden i pilotklubberne har de lokale Brug Bolden-koordinatører været til stede i klubben på ugentlig basis. De har været iklædt Brug Boldens karakteristiske træningstøj og har med deres fysiske tilstedeværelse været synlige og tilgængelige med det formål at bidrage til den mentale trivsel i klubbens hverdag.

Samarbejde med lokale fodboldspillere:

For at skabe åbenhed om mental sundhed i fodboldverdenen har Brug Bolden samarbejdet med lokale fodboldspillere, der har fundet projektets budskab relevant. Jesper Jørgensen (EfB), Jan Michaelsen (KB) og Thomas Bælum (AaB) har via deres deltagelse ved de indledende workshops bidraget med egne historier om deres karriere og de mentale udfordringer, de har mødt undervejs. På den måde har de været med til at give projektet en vigtig stemme i fodboldklubberne, hvor de har en særlig rolle som forbilleder for de nuværende unge spillere i projektets målgruppe.

National kommunikationskampagne:

For at afstigmatisere psykisk sårbarhed i fodboldverdenen har Brug Bolden udarbejdet en national kommunikationskampagne i samarbejde med den tidligere FCK-spiller William Kvist, der er kendt for sit store engagement i fodboldspilleres mentale trivsel, og som bl.a. er gået forrest ved at være åben om sin personlige udvikling og udfordringer som elite-fodboldspiller.

William Kvist har fra begyndelsen sympatiseret med budskabet i Brug Bolden. I kampagnen opfordrer William Kvist unge fodboldspillere til at tale højt om tanker og følelser. Kampagnen er blevet vist på 400 skærme fordelt på stationer over hele landet samt på Det Sociale Netværk/headspace Danmarks sociale medier.

2.5 EVALUERING AF ANTAL DELTAGERE

Nedenstående oversigt viser antal deltagere i Brug Bolden sat i relation til målsætningen for antal deltagere angivet i projektbeskrivelsen:

Antal deltagere i Brug Bolden:

- *Antal deltagere i aktiviteter for U13-19-spillere:*
467 unge ud af en målsætning på 6-700 unge
- *Antal deltagere i aktiviteter for trænere/medarbejdere:*
306 trænere/medarbejdere/forældre ud af en målsætning på 100 trænere/medarbejdere
- *Antal deltagere i kommunikative aktiviteter:*
I alt 324.167 deltagere (1.880 deltagere i synlighedsaktiviteter og 322.287 brugere på sociale medier)
ud af en målsætning på 5.000 deltagere/modtagere

Af oversigten fremgår det, at Brug Bolden har levet op til sin målsætning, hvad angår antal deltagere i aktiviteter for trænere/medarbejdere samt antal deltagere i kommunikative aktiviteter, herunder synlighedsaktiviteter og modtagere af den nationale aftabuiseringskampagne.

Hvad angår antal deltagere i aktiviteter for U13-19-spillere mangler der 133 deltagere, for at Brug Bolden har levet op til målsætningen angivet i projektbeskrivelsen. Dette, på trods af at der i forbindelse med Brug Bolden er gennemført 22 aktiviteter for U13-19-spillere ud af en målsætning på 9-12 aktiviteter, dvs. 13 aktiviteter ud over minimumskravet.

Som resten af landet har Brug Bolden i sin slutfase været udfordret af Covid-19 og nedlukning i klubberne. Som projektet så småt begyndte at få godt greb i klubberne og gang i aktiviteterne, blev klubberne nødsaget til at lukke ned. Dette har naturligt haft en effekt på det totale antal deltagere i projektet.



KAPITEL 3: MÅLOPFYLDELSE

I dette kapitel ser vi nærmere på projektets successmål og opfyldelsen af disse. Udgangspunktet for evalueringen er en analyse af Brug Boldens betydning for mental sundhed i pilotklubberne udtrykt ved følgende målsætninger: self-efficacy, fællesskab, støtte fra trænere samt åbenhed om mental sundhed (se afsnit 1.3). Afsnittet baserer sig på interviews med lokalkoordinatorer fra Brug Bolden samt repræsentanter fra hhv. AaB, EfB og KB samt de kvantitative resultater fra spørgeskemaundersøgelsen. Desuden suppleres med fokusgruppeinterview med spillere fra EfB og input fra spillere fra AaB og EfB til afsluttende events i projektet.

I spørgeskemaundersøgelsen ved projektafslutning er spillerne blevet spurgt til deres kendskab til Brug Bolden. 40 % af de unge svarer "ja" til spørgsmålet "har du bemærket, om der i din klub har været et øget fokus på mental sundhed det seneste år?" 14 % svarer "nej", mens 46 % svarer "ved ikke". Til spørgsmålet, om de har hørt om Brug Bolden, svarer 39 % "ja", 45 % svarer "nej", og de resterende 26 % svarer "ved ikke". Projektet er altså ikke nået ud til alle spillere i klubberne, men derimod til lidt under halvdelen. Af samme grund forventes den kvantitative udvikling i trivsel at være begrænset for klubben samlet set.

3.1 GENEREL TRIVSEL



Spillernes trivsel er øget

Den generelle trivsel i klubben er blevet målt i før- og eftermålingen gennem det validerede måleredskab WHO 5. Scoren ligger mellem 0 og 100, hvor en høj score indikerer høj trivsel. Spillerne havde altså ved projektstart et højt trivselsniveau. I løbet af projektet er dette niveau steget med ca. 5 point. Forskellen er statistisk signifikant.

Tabel 1

WHO 5 trivsel	Før	Efter	p-værdi*
Gennemsnit score	78,2	83,1	0,001

*ved two sample z test

Grundet Covid-19-lukningen har det desværre ikke været muligt for spillerne i KB at udfylde den afsluttende trivselsmåling, hvorfor det er mest korrekt at se på udviklingen i trivsel uden besvarelserne fra KB på førmålingen. Her ligger startscoren på 79,9. Der er altså stadig sket en lille stigning. Forskellen er signifikant ved et 0,05-signifikansniveau.



Tabel 3.3

Er du glad for din fodboldklub?	Før	Efter
Meget tit	69%	74%
Tit	23%	24%
En gang i mellem	7%	2%
Sjældent	2%	0%
Aldrig	0%	0%

Tabel 3.4

Er du glad for dit fodboldhold	Før	Efter
Meget tit	64%	81%
Tit	26%	14%
En gang i mellem	9%	5%
Sjældent	1%	0%
Aldrig	0%	0%

Spillerne er yderligere blevet spurgt ind til forholdet til deres klub og hold. Som det ses i tabel 3.3 og 3.4, er spillerne overvejende meget glade for både deres fodboldhold og fodboldklub. I løbet af projektperioden er der sket en stigning i andelen, der "meget tit" er glade for deres klub og hold, mens der ikke er nogen, der aldrig er glade for hverken deres klub eller hold.

3.2 SELF-EFFICACY



Spillernes self-efficacy er øget

Self-efficacy er troen på egne evner, og det er en vigtig determinant for mental sundhed. Spillerne har ved projektstart og -slut fået målt deres niveau af self-efficacy via det validerede måleredskab "General Self-Efficacy Scale", der indeholder 10 spørgsmål, der omhandler, hvor handlekraftige spillerne er.

Tabellen nedenfor viser udviklingen i spillernes self-efficacy-score. Skalaen går fra 10 til 40, hvor en høj score indikerer et højt niveau af self-efficacy. De unge havde altså fra start et højt niveau af self-efficacy. I løbet af projektet er niveauet steget med 2,1 point, hvilket vidner om, at de unges følelse af self-efficacy er blevet styrket undervejs i projektet.

Tabel 3.5

Self-efficacy	Før	Efter	p-værdi*
Gennemsnit score	32,4	34,5	<0,001

*ved two sample z test

I Brug Bolden er det særligt gennem Spillerrådet i EfB, at self-efficacy har været i fokus (se kapitel 2). På Spillerrådets møder kan spillere fra U13 til U19 komme med forslag til forbedringer af trivslen i klubben. Spillerrådet er inspireret af elevrådet, som spillerne kender fra deres skoler. Formålet med Spillerrådet er at give spillerne erfaring med at udøve indflydelse, tage ejerskab og sætte sig mål for den mentale trivsel, og netop denne form for erfaring er altafgørende, hvis man vil fremme en følelse af self-efficacy blandt unge (Bandura 1977, 1997; Center for Undervisningsmiljø 2020).

3.2.2 Spillerne har fået en stemme

Ifølge Rasmus Lundager (EfB) og Eva Pørtner (Brug Bolden Esbjerg) har Spillerrådet givet spillerne en stemme i klubben, og det er nyt, da ingen ifølge Rasmus har været vant til at spørge spillerne: *"Det er nyt, og det kræver attention, for det lever ikke af sig selv. Men det bliver helt sikkert opfattet positivt af de unge, at de nu har en stemme, og at de kan tale direkte ind i klubben og ind i bestyrelsen"* (Rasmus Lundager, EfB).

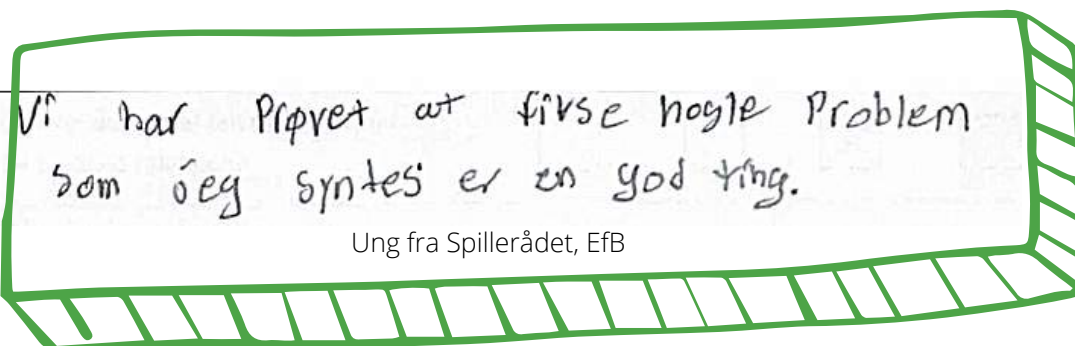
Når de unge kommer med forbedringsforslag, behandles forslagene af bestyrelsen, hvorefter en repræsentant for bestyrelsen (Rasmus Lundager) deltager til Spillerrådsmøder og giver dem feedback på deres input. Det er Evas oplevelse, at spillerne er ekstra på, og at der er mange, der får rigtig meget ud af det, fordi de oplever at blive hørt og få en stemme, og der bliver gjort noget ved det, de synes er et problem. Det bekræfter teorien om, at følelsen af self-efficacy styrkes, når spillerne konkret erfarer, at deres handlinger får faktiske konsekvenser (Bandura 1977, 1997).

"Oplevelsen af handlekompetence er det vigtigste resultat af Spillerrådet"

Eva Pørtner, lokalkoordinator i EfB

Netop oplevelsen af handlekompetence er ifølge Eva det vigtigste resultat af Spillerrådet, fordi det handler om at styrke spillernes erfaring med at kunne gøre en forskel for trivsel i klubben: *"At give dem en forståelse af, at det I siger, og det I oplever i klubben, det vil vi faktisk gerne tage alvorligt og tage med videre, og de får en feedback på det"* (Eva Pørtner, Brug Bolden Esbjerg).

Følelsen af self-efficacy er ikke kun generel. Den knytter sig også til specifikke temaer såsom mental trivsel. Det er Rasmus Lundagers (EfB) vurdering, at der er en proces i gang hos særligt de yngste medlemmer af Spillerrådet i retning af et større fokus på mental trivsel. Dette kommer bl.a. til udtryk ved, at de yngste spillere har sat fokus på ensomheden hos de spillere, der ikke får lov at spille kamp i weekenden, samt hos dem, der ikke føler sig som en del af holdet.



Det er Evas vurdering, at samtlige deltagere får mere og mere ud af det, efterhånden som de kender mere og mere til det, og hun er optimistisk omkring Spillerrådets fremtid: *"De får mere og mere øjnene op for, hvad det [Spillerrådet] kan give og bliver gladere og gladere for det"* (Eva Pørtner, Brug Bolden Esbjerg).

"Spillerrådet er helt klart et initiativ, som har været et ønske længe, og som Brug Bolden har medvirket til at sætte i gang. Ingen har været vant til at spørge fodboldspillerne, ikke engang en klub som vores"

Rasmus Lundager, Efb

Også Rasmus er positivt indstillet over for Spillerrådet og peger på, at det aldrig var kommet op at stå uden Brug Bolden: *"Spillerrådet er helt klart et initiativ, som har været et ønske længe, og som Brug Bolden har medvirket til at sætte i gang. Ingen har været vant til at spørge fodboldspillerne, ikke engang en klub som vores"* (Rasmus Lundager, Efb).

I Efb er der afholdt et evaluerende fokusgruppeinterview i forbindelse med projektets afslutning. Her deltog i alt fire spillere fra henholdsvis U14.1, U15.1 og U15.2, som også er en del af Spillerrådet. Her fortæller de selv, at de oplever, at deres stemme bliver hørt og har betydning. De sætter stor pris på at have en adgang til bestyrelsen og oplever, at deres forslag bliver taget alvorligt.

Konklusion:

Resultaterne fra Brug Bolden viser, at Spillerrådet har givet de unge en stemme, der gør det muligt for dem at styrke deres handlekompetence generelt og i forhold til at tackle udfordringer med trivsel. Ingen har tidligere været vant til at inddrage spillerne, og man kan derfor konkludere, at Spillerrådet i Efb har bidraget til målsætningen om at styrke den mentale trivsel i klubben udtrykt ved spillernes handlekompetence (deres self-efficacy). Spillerrådet er en lokal aktivitet i Efb, og resultaterne vedr. spillernes self-efficacy kan derfor ikke overføres til de resterende to pilotklubber.



3.3 FÆLLESSKAB



Fællesskabet blandt spillerne er blevet bedre

Et styrket fællesskab i klubberne har været et af Brug Boldens centrale mål. Der har været en række aktiviteter med fokus på et styrket fællesskab. Fodboldskolen i EfB, Spillerrådet i EfB, standerhejsning i AaB, velkomstsERVICE i AaB samt tematræninger i KB. Fokus har primært været på at styrke tilhørsforholdet til klubben og fællesskabet på tværs af holdene, mens tematræningerne havde fokus på det interne fællesskab på holdet. Spillerne er i den afsluttende spørgeskemaundersøgelse blevet bedt om at vurdere fællesskabet i klubben efter Brug Bolden. 51 % af spillerne svarer, at fællesskabet er blevet "meget" eller "rigtig meget" bedre. Kun 7 % svarer "slet ikke". På spørgsmålet om, hvorvidt spillerne selv gør en indsats for at styrke fællesskabet, svarer 51 % "meget" eller "rigtig meget". Kun 2 % svarer "slet ikke".

Tabel 3.6

Oplever du at fællesskabet i klubben er blevet stærkere?	
Rigtig meget	12%
Meget	39%
Noget	28%
Lidt	14%
Slet ikke	7%

Tabel 3.7

Er du selv begyndt at gøre en ekstra indsats for at skabe et stærkere fællesskab?	
Rigtig meget	7%
Meget	44%
Noget	32%
Lidt	16%
Slet ikke	2%

De fleste spillere vurderer altså, at fællesskabet er blevet styrket, efter Brug Bolden har været i klubben. Det er dog forventeligt, at ikke alle spillere overordnet set oplever, at fællesskabet i klubberne er blevet styrket. Som Jesper siger: *"Det ville kræve mange flere aktiviteter, tænkt på tværs af årgange. Når det så er sagt, så er alle de forskellige årgange repræsenteret i Spillerrådet og taler også sammen på kryds og tværs (...) på den måde taler man mere sammen"* (Jesper Hintz Jensen, Brug Bolden Esbjerg og EfB's bestyrelse).

Dette bekræfter de unge fra Spillerrådet, der bl.a. fremhæver, at de er begyndt at hilse på spillere fra de andre årgange til morgentræning i klubben. I fokusgruppeinterviewet fortæller de bl.a. også, at nogle af holdene har besluttet, at de vil være sødere ved de mindste, fordi de selv har oplevet, at de store ikke var så søde ved dem, og den oplevelse synes de ikke, de små skal have.

Tabel 3.8 tegner også et billede af, at en del færre unge i klubberne oplever at blive mobbet.

Tabel 3.8

Er du blevet mobbet?		
Aldrig	86%	97%
Sjældent	7%	2%
En gang i mellem	6%	0%
Meget tit	1%	2%



En spiller fra Spillerrådet fortæller desuden, at han synes, det er fedt, at man er kommet tættere på de andre årgange, da han bliver spurgt ind til, hvad han synes om, at der har været et øget fokus på fællesskabet i Efb.

3.3.2 Aktiviteter, der skabte fællesskab

Som noget særligt positivt for projektet generelt og for indsatsen for et styrket fællesskab fremhæver både Eva, Rasmus og Jesper Brug Boldens fodboldskole i Efb (se kapitel 2). Her samledes spillere fra alle hold og årgange samt deres trænere og forældre om forskellige sammenrystende aktiviteter. Spillerne fra U16-holdene blev bl.a. uddannet som mentale fodboldcoaches – et initiativ, der også taler for et øget niveau af self-efficacy blandt spillerne. Som noget nyt i klubben bruges de ældre spillere nu mere aktivt som coaches for de yngre hold.

Eva fortæller om fodboldskolen, at *"fodboldskolen var en mega succes, der var rigtig mange, der var meget positivt stemt omkring det og hele den dag"*. Dette bakker både Jesper og Rasmus op om – Rasmus fremhæver bl.a., at *"det var virkelig, virkelig godt, og det betyder jo, at vi helt sikkert vil arbejde videre med fodboldskoletanken, i den udstrækning det er muligt"* (Rasmus Lundager Efb).

"Fodboldskolen var en mega succes. Der var rigtig mange, der var meget positivt stemt omkring det og hele den dag"

Eva Pørtner, Efb

I AaB har den største samlende event i klubben været standerhejsningen, hvor alle spillere i klubben samles for at skyde sæsonen i gang. Standerhejsningen er ikke en ny aktivitet, men med støtte fra Brug Bolden har AaB valgt at sætte fællesskabet i fokus til arrangementet (se kapitel 2). Jonas Serup, AaB, fortæller: *"Det, jeg synes har været fantastisk, var vores standerhejsning. Den var intet mindre end fremragende. Den vil jeg gerne sætte et plus ved"*.

Det særlige ved standerhejsningen under Brug Bolden er, at man i klubben valgte at inkludere alle spillere, fra de helt unge bredde spillere til de professionelle fodboldspillere, til et samlet klubarrangement. Før Brug Bolden deltog spillere fra U13 og ned ikke i standerhejsningen med de resterende klubmedlemmer. Det gør de nu, og det er Jonas' vurdering, at Brug Bolden via standerhejsningen har bidraget til at styrke fællesskabet i klubben.

"Standerhejsningen var intet mindre end fremragende"

Jonas Serup, AaB

VelkomstsERVICE er en anden aktivitet, der er opstartet i forbindelse med Brug Bolden i AaB. VelkomstsERVICE er tænkt som en indslusning i klubben, hvor nye spillere kan komme forbi og få en introduktion til klubben og klubbens værdier (se kapitel 2). Det er en måde at skabe et tilhørsforhold til klubben og derved styrke fællesskabet. Mathias Rasmussen, Brug Bolden Aalborg, har siddet i VelkomstsERVICE hver mandag siden december. Han fortæller dog, at fremmødet kunne have været bedre, og oplever primært, at det er forældre, der kommer forbi med spørgsmål. På den måde oplever han, at VelkomstsERVICE i sit nuværende setup primært er en aflastning for trænerne, da de så ikke behøver at have kontakt til forældrene. Initiativet kom dog kun lige på plads, inden Covid-19 lukkede klubben ned, hvorfor det fulde potentiale i tiltaget endnu ikke er set.

Også i KB har der været arbejdet med fællesskab, hvor Brug Boldens tematræninger har fået spillere fra U13-19 til at reflektere over temaer som fællesskab og sammenhold, og hvordan de kommer til udtryk i fodboldspillet (se kapitel 2). Jesper Jacobsen, KB, vurderer, at tematræningerne kunne have styrket fællesskabet endnu mere, hvis projektet havde været bedre implementeret og prioriteret fra klubbens side (se procesevalueringen).

DET ER SJØVT AT LÆRE
ANDRE AT KENDE

Det er fedt. vi plejer ikke at tale
med dem fra de andre hold

Spillere om fællesskab

Konklusion:

Brug Bolden har med en række aktiviteter formået at sætte fokus på og styrke fællesskabet i særligt AaB og EfB. Dette taler ind i de unges psykiske velbefindende, som beskrevet i afsnit 1.3 er et centralt element i mental sundhed. Både de kvantitative data og de kvalitative udsagn indikerer, at projektet har formået at danne rammerne for et styrket fællesskab. Mængden af aktiviteter og bredden af spillere, som aktiviteterne har involveret, har dog været begrænset, hvorfor en vedvarende styrkelse af fællesskabet kræver fortsatte aktiviteter. Brug Bolden har dog sået nogle frø i forhold til at skabe flere aktiviteter med fællesskab i fokus.



3.4 STØTTE FRA TRÆNERE



Trænere har fået viden og redskaber

Omgivelserne har stor betydning for unges mentale sundhed, og i fodboldregi handler dette i høj grad om samspillet mellem spillere, trænere og forældre og om sidstnævntes evne til at støtte op om spillerne i svære perioder (WHO 2005:9,137; Sundhedsstyrelsen 2016:16).

Hvis trænere og forældre skal kunne give spillerne den nødvendige støtte, er det ifølge DGI vigtigt, at de bliver i stand til at foretage en tidlig opsporing af mistrivsel (DGI: Håndbog for trænere og ledere). Brug Bolden har derfor haft en målsætning om at øge trænernes og forældrenes viden om mental trivsel samt muligheden for brobygning til headspace og/eller Brug Boldens lokale koordinatører.

3.4.1 Opkvalificering af trænere

For at kickstarte Brug Bolden har trænere i alle tre klubber deltaget i en indledende workshop med henblik på at oplyse dem om/undervise dem i mental trivsel, og det var en tiltrængt forandring, da trænere ifølge Rasmus Lundager, EfB, *"mangler inputs til, hvordan man arbejder mentalt fornuftigt med fodboldspillere, der tit og ofte er mentalt pressede"*.

**"For en række trænere er det ikke
nødvendigt helt vildt naturligt for
dem at have den her snak med
drene"**

Jesper Hintz

Ifølge Jesper Hintz Jensen og Eva Pørtner fra Brug Bolden Esbjerg er det et stort problem at få trænere til at *"købe ind i den her tankegang eller mentalitet"*, og det er derfor et vigtigt resultat, at Brug Bolden har taget initiativ til at øge trænernes viden om mental trivsel i en fodboldkontekst: *"For en række trænere er det ikke nødvendigvis helt vildt naturligt at have den her snak med drengene. Det handler om det fysiske boldspil og at gøre drengene bedre til det. De er mindre godt klædt på til at tage hånd om den type samtaler"* (Jesper Hintz Jensen, Brug Bolden Esbjerg).



For at øge trænerens viden om mental trivsel har Brug Bolden i EfB og AaB afholdt en tema- og dialogaften omkring mental sundhed og trivsel blandt unge drenge i fodboldverdenen. Temaaftenen bidrog ifølge Rasmus Lundager og Jesper Hintz Jensen til at øge trænerens viden om mulige redskaber til at tackle mental mistrivsel, herunder give dem viden om, hvordan deres egen adfærd påvirker spillernes trivsel i hhv. en negativ og positiv retning. Aftenens temaer gav anledning til spørgsmål og kommentarer fra deltagerne, som udviste stort engagement, og det har fået EfB til at ville satse yderligere på opkvalificering af trænere som et led i strategien om at øge den mentale sundhed i klubben.

3.5.2 Henvisning til lokalkoordinatorer fra headspace

Udover at øge trænerens evne til at tackle mistrivsel hos spillerne har Brug Bolden haft en målsætning om at øge brobygningen til headspace i de tilfælde, hvor trænerne ikke selv er i stand til at yde spillerne den nødvendige støtte. Brobygningen til lokalkoordinatorerne fra headspace er øget, i takt med at kendskabet til lokalkoordinatorernes arbejde er blevet større og mere anerkendt.

Brobygningen til lokalkoordinatorerne har bestået af hhv. konsulentbistand til trænerne og individuelle samtaler med unge, og i AaB er repræsentant for klubben, Jonas Serup, særligt glad for muligheden for konsulentbistand til trænerne: *"Mathias kan se noget, som træneren ikke ser, for han [træneren] har et bestemt sæt briller på, og det er et sæt briller, der handler om fodbold. Så han kan måske godt spotte, hvis der er en spiller, der har det rigtig skidt, men Mathias kan se det allerede, når det er på vej i den forkerte retning"* (Jonas Serup, AaB).

"Lokalkoordinatoren fra headspace kan se noget, som træneren ikke ser"

Jonas, AaB

I citatet giver Jonas udtryk for, at lokalkoordinatoren fra Brug Bolden har kunnet bidrage til tidlig opsporing af mistrivsel blandt spillerne, hvilket han har gjort ved at besøge klubbens U13-19-hold, samt gøre en ekstra indsats for klubbens U13-14-hold, hvor der ifølge Jonas har været et øget behov for fokus på trivsel.

Viljen til at trække på lokalkoordinatorernes ekspertise har også været til stede i KB, hvor lokalkoordinator Morten Levinsen har hjulpet træneren med at tackle problemer med trivslen på klubbens U14-hold: *"Det ender med at Jesper [fra KB] tager fat i mig, og beder mig spille en aktiv rolle på et U14 hold med udfordringer"* (Morten Levinsen, Brug Bolden København).

Ifølge Jesper Jacobsen selv har han fået øjnene op for værdien af headspace, og han opfordrer derfor trænerne til at brobygge dertil:

**“Jeg prøver at minde mine trænere om,
at hvis de har nogle knægte, som har det
svært, så husk, at vi har nogle venner i
headspace”**

Jesper Jacobsen KB

Et andet eksempel på en vellykket brobygning er spillernes brug af tilbuddet om samtaler med headspace. Der har i KB været afholdt fire samtaler med spillere, der ønskede en en-til-en-samtale med Brug Boldens lokalkoordinator i klubben. Ifølge Morten lå behovet for samtaler ud over den hjælp, som trænerne og klubben var i stand til at give. De individuelle samtaler er derfor et godt eksempel på, at brobygningen til headspace har været vigtig for trivslen blandt spillerne.

Konklusion:

Erfaringerne fra projektet viser, at trænerne tidligere har fundet det udfordrende at støtte spillerne i spørgsmål, som ikke relaterer sig til deres fodboldtekniske færdigheder. Først med Brug Bolden er der blevet igangsat initiativer, der har uddannet trænerne i mental trivsel og rustet dem til at opspore og tackle tegn på mistro blandt spillerne. Trænernes evne til at støtte spillere er afgørende for spillernes mentale trivsel (se afsnit 1.3). Involveringen af trænerne har været begrænset i løbet af projektperioden, da det har vist sig vanskeligt at motivere trænere til at deltage i frivillige temaaftener i et desuden ofte frivilligt trænerjob. Brug Bolden har været med til at sætte fokus på, hvad trænerne potentielt kan bidrage med i arbejdet med spillernes mentale trivsel både på og uden for banen.



3.5 ÅBENHED OM MENTAL SUNDHED



Større åbenhed om mental sundhed

Det fjerde og sidste succeskriterie i Brug Bolden har været at skabe større åbenhed om mental trivsel i fodboldverdenen og dermed bidrage til en kulturforandring, hvor mental trivsel ses som en integreret del af et godt fodboldmiljø. Målsætningen om kulturforandring retter sig mod en øget åbenhed i klubberne såvel som i fodboldverdenen generelt, og i dette afsnit evaluerer vi begge kriterier.

I eftermålingen har de unge svaret på, om de oplever, at der bliver talt mere om mental sundhed i klubben:

Tabel 3.1

Oplever du at i har talt mere om mental sundhed i klubben?	
Rigtig meget	0%
Meget	23%
Noget	32%
Lidt	28%
Slet ikke	18%

Tabel 3.2

Er du selv blevet bedre til at tale om mental sundhed?	
Rigtig meget	4%
Meget	30%
Noget	21%
Lidt	32%
Slet ikke	14%

Tabel 3.1 og 3.2 viser, at 55 % af de unge oplever, at der i "høj grad" eller "nogen grad" er blevet talt mere om mental sundhed i klubben, og at de selv er blevet bedre til at tale om mental sundhed. Disse tal tegner dog også et billede af, at projektet kun er nået ud til ca. halvdelen af spillerne i klubberne. Dog med det forbehold, at langt fra alle spillere har besvaret spørgeskemaet, og det kan formodes, at der er en overrepræsentation af de spillere, som har været involveret i projektet.

Spillerne fra fokusgruppeinterviewet fremhæver desuden, at Brug Bolden har været med til at gøre det til en vane at rose de andre på holdet. De fortæller, at de generelt oplever en bedre stemning på holdet i forbindelse med det øgede fokus på mental trivsel.

3.5.1 Væk med tavshed om mental mistrivsel

Som beskrevet i afsnit 1.3 er åbenhed om psykisk sårbarhed en vigtig determinant for mental sundhed, hvilket skyldes, at afstigmatisering betragtes som en vigtig forudsætning for at skabe mentalt nærende omgivelser (WHO, 2005: 9, 109).

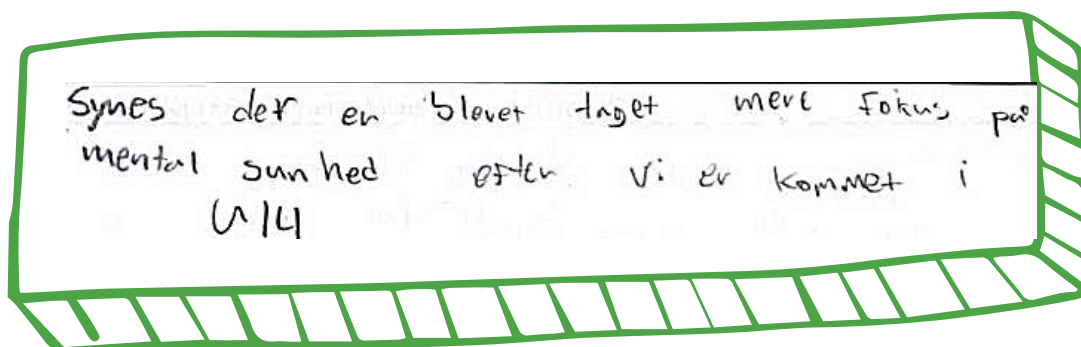
Oplevelsen af stigmatisering er tæt knyttet til den tavshed og manglende stillingtagen, som i varierende grad omgiver psykiske lidelser (Stigma og psykiske lidelser, Dansk Sundhedsinstitut DSI og Det Nationale Forskningscenter for Velfærd SFI, oktober 2010). For at bidrage til afstigmatiseringen af psykisk sårbarhed i pilotklubberne har Brug Bolden derfor forsøgt at skabe en kulturforandring, der gør det acceptabelt at åbne op om mental trivsel, og ifølge Jesper fra EfB har dette været en af de største succeser i projektet overhovedet:

"Den allerstørste succes omkring Brug Bolden i Esbjerg har været forandringen omkring det, at det skal være okay at tale om de ting"

Jesper Hintz, Brug Bolden Esbjerg.

Særligt i AaB har der ifølge Mathias Rasmussen (Brug Bolden) været en vis modstand mod at skabe åbenhed om mental trivsel, idet klubben frygtede, at det ville sende et signal om, at spillerne i klubben ikke trivedes. Ifølge Mathias udmøntede klubbens tilbageholdenhed sig bl.a. i en modvilje mod at hænge headspace-bannere op i klubben og dermed skabe synlighed om mental trivsel og behovet for at have nogen at tale med. Dette ændrede sig imidlertid i løbet af projektet, og ved Brug Boldens afslutning var åbenhed om mental trivsel og headspace således en integreret del af de værdier, der blev formidlet ved velkomstservicen i klubben.

Forandringen i AaB's syn på mental trivsel ses også i oprettelsen af en coronahotline, som ifølge klubrepræsentant Jonas Serup er et initiativ, der med 98 % sikkerhed ikke var sket uden Brug Bolden. Han er af den opfattelse, at Brug Bolden bør ses som et kulturforandningsprojekt, for som han siger: *"Folk har generelt været glade for de ting, der er blevet lavet, men spørgsmålet er, om det på nuværende tidspunkt har haft en effekt på, at folk har fået det bedre. Det har måske snarere været et skridt i retning af at få indført den rette kultur"* (Jonas Serup, AaB).



Spiller om større åbenhed



Også i EfB er der sket forandringer i kulturen vedrørende mental trivsel. I EfB er et fokus på mental trivsel ikke fremmed for klubben, men det har ikke tidligere været et aktivt indsatsområde på linje med det, som Brug Bolden har forårsaget.

Brug Boldens bidrag har i EfB i lige så høj grad handlet om at skabe kulturforandring i klubben, som det har været at hjælpe de unge, og det er ifølge Rasmus et fokus, de vil bibeholde efter projektperiodens ophør:

"Når nu deadline er igennem, og den sidste termin er indfriet, jamen så skal vi arbejde videre med det, for det skal gerne være en fastgroet del af vores klubkultur"

Jesper Hintz, EfB

Arbejdet med at normalisere synet på mental trivsel kommer også til udtryk på spillerniveau, hvor Spillerrådet ifølge Eva Pørtner, Brug Bolden Esbjerg, har givet de unge en forståelse af, at man ikke behøver at have det specielt dårligt eller specielt svært, før man kan have glæde af at tale med nogen om det: *"I starten så de unge ikke behovet, for de vidste ikke at det kunne være anderledes, men nu har de ligesom set, at man kan tale om de her ting, man kan have mindre travlt, tale anderledes til hinanden. Så jeg tror ligesom, at de i løbet af processen med bl.a. Spillerråd har fået en større forståelse for, at det kan være godt at åbne op for nogle af de her ting"* (Eva Pørtner, Brug Bolden Esbjerg).

"At komme til at fokusere på mental sundhed og at klubben betragter det som et klubansvar, det ville vi ikke have startet op, hvis ikke det havde været for Brug Bolden"

Rasmus Lundager, EfB

Ifølge Jesper Jacobsen er Brug Bolden i KB lykkedes med at give klubben "nogle øjenåbnere", men til en begrænset gruppe i klubben. Trænerne og ham selv er blevet bevidste om, at headspace findes, men det er tvivlsomt, hvorvidt den øgede bevidsthed er nået ud på klubniveau: *"Hvis målet var at skabe opmærksomhed på, at headspace findes, så tror jeg, vi er lykkedes et stykke hen ad vejen. Måske særligt hos nogle trænere og holdledere (...). Vi fik sendt et signal om, at headspace findes, og at der er hjælp og sparring at hente. Men spørgsmålet er, om der er nogen, der har hentet den. Der skal nok være nogen, der har brug for den"* (Jesper Jacobsen, KB).

Konklusion:

En af de største succeser i Brug Bolden i Efb har været forandringen omkring at gøre mental trivsel til en naturlig del af et godt klubmiljø. I Efb har Brug Bolden således levet op til målsætningen om at skabe større åbenhed om mental trivsel. Hvad angår AaB, er der taget små skridt i retning af at sætte mental trivsel på dagsordenen, bl.a. ved afholdelse af Velkomsts-service, hvor nye klubmedlemmer introduceres til klubbens værdier, og hvor der som følge af Brug Bolden har været fokus på headspace med opfordringen til at søge hjælp i tilfælde af mistrivsel. For KB's vedkommende giver den sportslige leder af ungdomsafdelingen udtryk for, at han selv og nogle få trænere har fået en øget bevidsthed om mental trivsel og headspace, men at det ikke er tilstrækkeligt til at være kommet i mål med målsætningen om en kulturforandring i klubben.

Ifølge Rasmus Lundager fra Efb er der et paradigmeskift i gang, hvor bl.a. DBU ønsker at knytte trivsel og fodbold tættere sammen. Brug Bolden i Efb har sat skub i denne udvikling og er således nået i mål med at skabe større åbenhed om mental trivsel, om end der er tale om en lokal forandring i pilotklubben Efb.



3.6 NATIONAL MEDIEKAMPAGNE

Som et led i at skabe åbenhed om mental trivsel har Brug Bolden også kørt en national kampagneindsats, så der kan ske en afstigmatisering af mental mistrivsel i fodboldverdenen generelt.

Kampagnen tager udgangspunkt i et samarbejde med den tidligere landsholdsspiller fra FCK, William Kvist. William Kvist sidder i bestyrelsen for Parken Sport & Entertainment, der står bag FCK, der som klub bakkede op om Brug Bolden. Samtidig har William Kvist været en ganske højprofileret spiller på landsholdet, som unge kan spejle sig i. Siden han stoppede sin karriere, har William Kvist dedikeret en stor del af sin tid til at undervise unge sportsfolk i at styrke deres mentale helbred. Derudover var William Kvist også i sin aktive karriere meget åben om, at det er vigtigt at være i balance i hovedet, hvis man skal kunne præstere med kroppen. Derfor var han selvskrivet til at være med i projektet og kampagnen.

Via den nationale mediekampagne med William Kvist har Brug Bolden opfordret unge fodboldspillere til at tale højt om deres problemer. Budskabet i kampagnen er, at det ikke kan betale sig, at "filme", hvis man har det svært, og med 4.032.000 visninger på udendørsskærme rundt om i hele landet er Brug Bolden lykkedes med målsætningen om at sætte øget fokus på mental trivsel i fodboldverdenen. Dette bakkes op af i alt 322.287 brugere på sociale medier, der har set, delt, kommenteret eller liket kampagnen, samt 8.000 brugere, som er nået organisk, dvs. uden brug af annoncering.

3.6.1 Analyse af kampagneresultater

I forbindelse med den nationale Outdoor-kampagne med William Kvist har Kantar Gallup lavet en kvalitativ undersøgelse for Det Sociale Netværk/headspace Danmark, hvor 612 repræsentativt udvalgte paneldeltagere har svaret på spørgsmål om kampagnen med William Kvist. Analysen fra Gallup viser, at særligt visningerne på landets stationer har givet en høj liking og en god budskabsforståelse. Blandt dem, der har set kampagnen på togstationer, svarer 57,4 % således, at kampagnen er "god", mens 47,2 % "i høj grad" føler, at kampagnen er lykkedes med at skabe opmærksomhed på at tale om de svære ting, der fylder i livet.

I undersøgelsen giver respondenterne udtryk for, at Brug Boldens kampagne med William Kvist fanger ens opmærksomhed og giver et godt indtryk. Blandt dem, der har set kampagnen på landets togstationer, svarer flertallet, at kampagnen er både informativ og anderledes, og der er derfor basis for at konkludere, at kampagnen med William Kvist har haft et format, der har hjulpet med at fange danskernes opmærksomhed og sprede budskabet om større åbenhed om mental trivsel i fodboldverdenen. Resultaterne fra Kantar Gallup-undersøgelsen af Outdoor-kampagnen med William Kvist bakkes op af resultaterne fra headspace Danmarks egne sociale medier. Her vidner målgruppen og de mange thruplays om, at kampagnen er lykkedes med at få budskabet om åbenhed ud til mange – særligt unge mænd.

headspace



DET KAN IKKE BETALE SIG AT FILME,
HVIS DU HAR DET SVÆRT
BRUG BOLDEN – TAL OM DET!

BRUGBOLDEN
Fodbold, fællesskab og frivill!



 **DET
OBELSKE
FAMILIEFOND**

Kampagnens resultater på sociale medier:

- **Rækkevidde af kampagnen:** 322.287 unikke brugere
- **Primær målgruppe:** Mænd 13-30 år
- **Interaktion på baggrund af kampagnen:** 326.669 (har delt, liket, slået lyd til, kommenteret)
- **Thruplays af kampagnen:** 195.480 (har set filmene til ende – inkl. sludskilt)
- **Løbetid:** 8 uger

Kampagnens resultater i samarbejde med Outdoor

- **Rækkevidde af kampagnen:** 4.032.000 visninger fordelt på 400 skærme landet over
- **Løbetid:** April/maj/juni og august/september 2020

3.7 KONKLUSION

I løbet af projektperioden har der været afholdt 22 aktiviteter målrettet mental sundhed blandt U13-U19-spillere, 10 aktiviteter med det formål at styrke trænere og forældres viden om mental sundhed og afholdt 16 synlighedsaktiviteter foruden 9 infostande. Projektet har derved nået sin målsætning af aktiviteter inden for hvert fokusområde. Da formålet med pilotprojektet bl.a. har været at afdække, hvilke aktiviteter der fungerer bedst for klubberne, er projektaktiviteterne tilpasset både behov og ønsker i de enkelte klubber. Særligt i EfB, men også i nogen grad i AaB, er man lykkedes med de planlagte aktiviteter, mens det i KB har været en udfordring at få aktiviteterne fra tegnebræt til handling (mere om dette i procesevalueringen). Af samme årsag er projektets resultater primært knyttet til EfB og AaB. I disse klubber er konklusionen fra både koordinatorene (fra Brug Bolden og i klubberne) og spillere, at Brug Boldens aktiviteter har været relevante og givende. De unge beskriver det som "fedt" og "sjovt", når Brug Bolden har haft aktiviteter i klubben. Koordinatorerne fremhæver dog, at aktiviteterne i høj grad har været for en mindre gruppe af både spillere og trænere, hvorfor det konkluderes, at projektet ikke er nået ud i bredden, men derimod i dybden, ved f.eks. Spillerrådet.

Dette understreges også af de kvantitative resultater. Her svarede lidt under halvdelen "ja" til, at de har hørt om Brug Bolden. De kvantitative resultater viser dog en lille men positiv stigning i spillernes mentale sundhedsniveau, både inden for psykosocial funktion målt ved graden af self-efficacy og psykisk velbefindende målt ved bl.a. glæden ved deres fodboldklub og hold samt spillernes generelle trivselsniveau. Brug Bolden har også arbejdet med spillernes psykiske velbefindende, særligt gennem arbejdet med et styrket fællesskab. Her vurderer mere end halvdelen af de unge, at fællesskabet er blevet bedre i deres klub efter Brug Bolden. For de kvantitative resultater gælder dog det forbehold, at før- og eftermålingerne ikke nødvendigvis er blevet besvaret af den samme gruppe af spillere. Resultaterne giver et generelt billede af trivsel i klubben, før og efter Brug Bolden, hvoraf det kan konkluderes, at niveauet er hævet en smule.

Imens det må konkluderes, at projektets aktiviteter ikke er nået ud til alle spillere i klubben, har projektet derimod bidraget til at igangsætte kulturforandringsprocesser ude i klubberne. Brug Boldens største resultat har været at sætte skub i arbejdet med mental trivsel. En kulturforandring er ikke noget, der sker fra dag til dag, men Brug Bolden har sat mental trivsel på dagsordenen ude i klubberne, der hver især fortæller, at dette arbejde er noget, man vil fortsætte med i langt højere grad end tidligere.



KAPITEL 4: PROCES-EVALUERING

Formålet med procesevalueringen er at identificere drivkræfter og barrierer for implementeringen af projektet. Kapitlet fokuserer på de følgende fire temaer, der har vist sig at have relevans for udformningen af projektet: samarbejdet med klubberne, integration i eksisterende rammer, kulturforandring eller trivselsaktiviteter og egenskaber hos koordinatorene.

Procesevalueringen munder ud i en række anbefalinger til en succesfuld implementering af lignende projekter. Sammen med den resterende evaluering vil anbefalingerne blive integreret i headspace Danmarks interne læringsplatform, hvor de vil guide de op mod 600 frivillige i headspace til et forbedret samarbejde med deres lokale idrætsforeninger.

4.1 SAMARBEJDET MED KLUBBERNE

Det helt afgørende for implementering af Brug Bolden har været samarbejdet mellem headspace på den ene side og klubberne på den anden. Samarbejdet med klubben foregår på flere niveauer, på både ledelsesniveau og ved den mere direkte adgang til de unge gennem trænerne. Det har vist sig, at et bindeled mellem disse to grupper i form af en intern koordinator som repræsentant for klubben er højst nødvendig. Nærværende afsnit beskriver det samarbejde, der har været med både bestyrelsen, trænerne og de lokale koordinatorene.

4.1.1 Bestyrelsen

Et vigtigt element for projektet er kontakten til klubbens bestyrelse og opbakningen fra denne. Det er bestyrelsen, der skal virkeliggøre kulturforandringen i klubben, da det er bestyrelsen, der kan udstikke retningslinjer for klubben. I de tre pilotklubber har adgangen til bestyrelsen, og dermed samarbejdet, været meget forskellig. For at et projekt som Brug Bolden kan nå ud til spillerne, er det en fordel, at der kommer nogle retningslinjer fra højeste niveau. Dette viser erfaringerne fra alle klubber. I særdeleshed erfaringerne fra EfB, hvor projektet har været godt forankret i bestyrelsen, men også erfaringerne fra AaB og KB, hvor der omvendt har været nogle udfordringer.

I EfB har man valgt at have en koordinator fra headspace specifikt til samarbejdet med bestyrelsen og en til arbejdet med spillerne og samarbejdet med trænerne. Samarbejdet mellem headspace og EfB beskrives som supergodt af både Rasmus Lundager, repræsentant fra klubben, og de lokale koordinatorene. Jesper Hintz Jensen (Brug Bolden Esbjerg) fortæller, at Brug Bolden *"er overordentligt godt modtaget i klubben, på klubbens ledelsesniveau, altså bestyrelsen. Det bliver taget meget alvorligt"*.

Jesper refererer her til bestyrelsens persongalleri, hvor han selv i forbindelse med Brug Bolden er blevet en del af bestyrelsen. Derudover sidder centerchef i headspace Esbjerg, Søren Copsø, i bestyrelsen. Der sidder altså to i bestyrelsen på i alt otte medlemmer, der er involveret i Brug Bolden. Rasmus fremhæver også bestyrelsens opbakning som særligt positiv for projektet: *"De fem andre synes, det er et af de mest fantastiske projekter, vi har sat i søen længe. Den samlede bestyrelse hos os er vildt interesserede i det her projekt. Derfor vil de rigtig gerne være med til at komme med gode ideer, og de vil gerne være med til at støtte op om projektet"* (Rasmus Lundager, EfB).

"En af de aller-allervæsentligste succesfaktorer for projektet, det er muligheden for at komme ind og sidde helt tæt omkring de beslutninger, der bliver taget i klubben"

Jesper Hintz, EfB

I Esbjerg er der altså et tæt samarbejde med bestyrelsen, som beskrives som at have haft afgørende betydning for projektets succes i klubben. Bl.a. nævnes det som afgørende for Spillerrådets succes, at Rasmus fungerer som bindeled imellem bestyrelse og Spillerrådet. Derudover er Jespers Hintz Jensens rolle som tovholder på projektet i bestyrelsen central for at holde fokus og sætte Brug Bolden på dagsordenen. Jesper fortæller selv: *"En af de aller-allervæsentligste succesfaktorer for projektet, det er muligheden for at komme ind og sidde helt tæt omkring de beslutninger, der bliver taget i klubben"* (Jesper Hintz Jensen, Brug Bolden EfB).

Det bliver tydeligt, hvor vigtigt det er at have etableret et samarbejde med klubbens bestyrelse, når man tager erfaringerne fra AaB og KB i betragtning.

Hos AaB har kontakten til bestyrelsen været begrænset. Jonas fra klubben fortæller, at han ikke tror, at den samlede bestyrelse har været opmærksom på Brug Bolden i AaB, og at det sandsynligvis ikke har været diskuteret på bestyrelsesmøder. Jonas oplever ikke projektet som en integreret del af klubben, men blot som et ud af mange projekter, som man i klubben ikke var godt nok forberedt på: *"Det kan godt være Fallingborg [fhv. bestyrelsesformand] har sagt ja til det, men det er kommet lidt ind fra højre"* (Jonas Serup, AaB).

Brug Bolden er generelt blevet taget godt imod i klubben. Alle syntes, det var fremragende, at der kom fokus på trivsel på særligt den indledende workshop, som var en stor succes, men det har været en udfordring at få fulgt op på den handleplan, der er blevet lavet i forlængelse af workshoppen. Da vi spørger, hvad der skulle til, for at der blev fulgt op på handleplanen, fortæller Jonas Serup, AaB, at *"kommer det oppe fra og ned, det plejer altid at gøre noget (...) det tænker jeg umiddelbart kunne være en vej, at der ikke bare var en der sagde ja til "det var spændende", men at det faktisk var noget, man havde besluttet, at det er det, vi gerne vil fra klubbens side. Så igen, ikke en halv løsning, men at man har forberedt sig og siger, det er det, vi gerne vil"* (Jonas Serup, AaB).

"De fem andre synes, det er et af de mest fantastiske projekter, vi har sat i søen længe. Den samlede bestyrelse hos os er vildt interesserede i det her projekt"

Rasmus Lundager, EfB

Maria Amrani, projektleder på Brug Bolden, fortæller, at man har afholdt indledende møder med Claus Fallingborg omkring Brug Bolden, hvor hun beskriver stemningen omkring projektet som god "men med en vis uklarhed om, hvor tid og ressourcer til at indgå i projektet skulle komme fra". Med Jonas' udsagn in mente lader det til, at der har været velvilje til projektet, men at bestyrelsen ikke har kunnet afsætte de ressourcer, Brug Bolden har ønsket/haft behov for for at kunne omsætte handleplanen til resultater.

Samme oplevelse har Mathias Rasmussen, Brug Bolden Aalborg, der fortæller, at han havde en oplevelse af, at "de havde ikke rigtig afstemt, hvad de ville med det [projektet]. De havde ikke afstemt, hvor mange ressourcer de ville bruge på det". Dette betød for Mathias, at det var meget svært at få hul på kontakten til klubben. Det krævede en vedholdenhed fra hans side, der til sidst mandede ud i, at bestyrelsesformand Claus Fallingborg satte Jonas Serup (AaB) til at varetage kontakten i Brug Bolden.

"Kommer det oppe fra og ned, det plejer altid at gøre noget (...) det tænker jeg umiddelbart, at det kunne være en vej"

Jonas Serup, AaB

Den tidligere administrerende direktør deltog ved et trænermøde, hvor han sagde til trænerne, at fokus på mental trivsel var noget, klubben burde tage mere seriøst. Han syntes, det var et godt tiltag. Hans stemme, vurderer Mathias, har sat skub i projektet, og det bekræfter altså, at en stemme fra ledelsesniveau er vigtig for udførelsen af et projekt som Brug Bolden.

Der er altså meget, der taler for, at implementeringen af projektet var gået lidt lettere, hvis den samlede bestyrelse havde bakket op om projektet. Dette bekræfter erfaringerne fra KB, hvor sportslig leder for ungdomsfodbolden, Jesper Jacobsen, fortæller samme historie om, at det har været en udfordring at få bestyrelsen til at tage del i projektet. Set i bakspejlet mener han, at projektet havde været bedre forankret hos et bestyrelsesmedlem, der kunne have drevet projektet fremad: *"Dele af projektet skulle nok have været forankret andre steder end hos mig. For når jeg afleverede noget til et bestyrelsesmedlem og sagde: Hvad med et charter for mental sundhed, så gik der to måneder, før jeg hørte noget – Så det blev mig, der skulle spørge en, der skulle spørge nogle andre"* (Jesper Jacobsen, KB).

Sylvia Overgaard, barselsvikar for projektleder Maria Amrani, bekræfter, at det har været udfordrende at få implementeret projektet i særligt AaB og KB, da kommunikationen med bestyrelsen har manglet. Maria følger op med, at man set i bakspejlet ville have gjort klogt i allerede i projektets indledende fase at have udarbejdet et tillæg til samarbejdsaftalen, hvor forventninger til tid og ressourcer var afstemt.

4.1.2 Nøgleperson

Hvor samarbejdet med bestyrelsen er afgørende for implementeringen af projektet, er det også helt centralt at have en kontaktperson i klubben for at få projektet på dagsordenen. I EfB har det været Rasmus Lundager, der som nævnt har fungeret som bindeled mellem bestyrelsen og Spillerrådet. Rasmus Lundager er et kendt ansigt blandt spillerne i klubben og yderst vellidt af spillerne. Det, vurderer Eva Pørtner, har haft betydning for opbakningen til projektet fra spillere og trænere. Kontakten mellem headspace og bestyrelsen har været utrolig vellykket, og headspace har som nævnt selv haft en repræsentant i bestyrelsen via Jesper Hintz Jensen, hvorfor der har været flere kanaler ind i projektet. Jespers rolle har været at skabe gehør i bestyrelsen og fastholde fokus på mental sundhed.

"Hvis man skulle genskabe projektet, så er det Alfa og Omega, at man får en kontaktperson, som var indforstået med, at man måske skulle bruge en time om ugen, hvor man sætter tid af til projektet"

Jesper Hintz, EfB

For de to andre klubber, hvor kontakten til bestyrelsen har manglet, har det været helt afgørende for projektet at få en kontaktperson, der i stedet kunne være bindeled mellem projektet og bestyrelsen.

Mathias Rasmussen, Brug Bolden Aalborg, fortæller, at det i de første mange måneder var svært at komme igennem til klubben på trods af mange ihærdige forsøg. Hans vedholdenhed resulterede i, at Jonas blev sat på som kontaktperson, og først herefter kom Brug Bolden på dagsordenen, og aktiviteterne i projektet kunne udvikles. Mathias fortæller:

"Det har været helt enormt frustrerende og svært at få fat i nogen som helst ude i klubben. De har ikke vist særligt stort engagement, og jeg tror, det er fordi, de ikke selv har spyttet noget i projektet. Det er ligesom noget, der er kommet ved siden af – hvis det er gået godt, så har det været fedt, og hvis det er gået i vasken, så har de faktisk været ligeglade, indtil man så har fået så god kontakt med dem, at de rent faktisk har synes "nå, det er egentlig fedt nok det her". Så det har handlet om at få en relation. (...) hvis man skulle genskabe projektet, så er det alfa og omega, at man får en kontaktperson, som er indforstået med, at man måske skulle bruge en time om ugen, hvor man sætter tid af til projektet" (Mathias Rasmussen, Brug Bolden Aalborg).

Med kontakten til Jonas Serup kom Mathias ud i klubben og fik herfra mulighed for at udføre nogle aktiviteter. Jonas sidder dog ikke selv i bestyrelsen, hvorfor projektet ikke er nået bredt ud i klubben, men har været begrænset til det niveau, Jonas har mandat til. Standerhejsningen var f.eks. ikke blevet en realitet uden Jonas. *"Der tog jeg sagen i egen hånd. Jeg spurgte de tre mennesker, jeg skulle have tilladelse fra, og så gjorde Mathias og jeg alt selv, for så vidste jeg, at det blev gjort"* (Jonas Serup, AaB).

Hos KB har man fra projektstart haft Jesper Jacobsen, sportslig leder hos KB, som kontaktperson i klubben. Jesper har været Morten Levinsens, lokalkoordinator København, indgang til klubben og en central person for implementeringen af projektet. Det viste sig dog hurtigt, at kontakten med Jesper og klubben fungerede bedst, når Morten var til stede ude i klubben. Samarbejdet har yderligere været udfordret af, at alt skulle forbi bestyrelsen gennem Jesper Jacobsen, KB, og at man i Brug Bolden ikke selv havde en direkte kontakt ind i bestyrelsen, men var afhængig af tredjepart. Om KB fortæller Morten Levinsen, at der har været stor velvilje for projektet, så længe det ikke krævede noget ekstra fra klubben.

Det er altså tydeligt, at et bindeled mellem headspace og bestyrelsen, i form af en nøgleperson udpeget af klubben, er helt centralt for projektets succes. Jo tættere på bestyrelsen denne kontakt sidder, jo lettere bliver det at få udført de planlagte aktiviteter.

4.1.3 Trænere

Imens klubbernes bestyrelse og kontakten til den er væsentlig for implementeringen af projektet, så er det trænerne, der har den daglige gang med spillerne. Trænerne har derfor også været tænkt som en central del af projekt Brug Bolden. Som beskrevet i kapitel 2 har der været planlagt en række workshops målrettet trænerne. Disse workshops er kun i begrænset omfang blevet gennemført, primært på grund af manglende tilmeldinger fra trænerne og de før beskrevne udfordringer med kommunikationen. Hos AaB fandt man en direkte kommunikationskanal til trænerne gennem appen "KampKlar" – desværre kom Covid-19 i vejen for, at denne nye indgang kunne udvikle sig til reelle aktiviteter. I KB er det især de manglende tilmeldinger, der har været udfordrende – her er oplevelsen dog, at der ikke er manglende interesse for Brug Bolden, men at det er en generel udfordring hos KB at få trænerne til at melde sig til frivillige arrangementer. Inden Covid-19-krisen tog trænerne på et U14-hold dog selv kontakt til Morten Levinsen, KB, da de så et potentiale for at få hjælp til konflikter på holdet. Dette tyder på, at trænerne har fået øjnene op for værdien i projektet, men det er samtidig et eksempel på, at det tager tid at etablere det nødvendige tillidsforhold.

"At aflyse en træning for at holde en temaaften kunne jeg ikke få opbakning til. Jeg har langt hen ad vejen været hæmmet af, at alle mine trænere er frivillige"

Jesper Jacobsen, KB

Et gennemgående tema for samarbejdet med trænerne er frivillighed. Langt de fleste trænere i breddeklubberne er frivillige, og der opstår altså her et klassisk dilemma mellem frivillighed og forventninger. Ifølge Jesper Jacobsen fra KB er det stærkt begrænset, hvad man kan forvente af de frivillige trænere, og lysten til at deltage i projektet skal derfor komme fra trænerne selv.

Koordinatorerne fra Brug Bolden oplever, at trænerne bakker op om projektets fokus, men i mindre grad selv går ind i det, da de primært har fokus på fodbolden. De er, som Jesper Jacobsen udtaler, "bundet op i nogle mønstre omkring hvordan er det normalt de laver deres træning, og hvad det er, der sker på en fodboldbane".

I især Efb har man gjort sig nogle overvejelser om, hvordan man i fremtiden kan inddrage trænerne i arbejdet med mental trivsel blandt spillerne. Ambitionen er at give trænerne de rette værktøjer til at opspore mistrivsel, tale med de unge og sende dem videre til de rigtige tilbud om hjælp, når det er nødvendigt.

Jesper Hintz Jensen italesætter, at en læring fra projektet er, at dette skulle have været i fokus fra start. Desuden pointerer Rasmus Lundager, at det er vigtigt at italesætte over for trænerne, at det er noget, man prioriterer i klubben, samt at han forestiller sig, at man i fremtiden har en tilgang til trænerne, der hedder: "Hvis ikke du betragter det [fokus på mental trivsel] som en vigtig del af din fodboldgerning, bliver det ikke hos os" (Rasmus Lundager, EfB). At håndtere udfordringen med frivillighed peger altså igen tilbage på bestyrelsen, hvor deres værktøj er at udstikke nogle klare retningslinjer og visioner for klubben.

4.2 Integration i eksisterende rammer og formater

En anden faktor for projektimplementeringen er muligheden for at lægge sig i forlængelse af noget af det, klubberne allerede gør, og det anbefales derfor, at projektaktiviteter integreres i allerede eksisterende rammer og formater. Et eksempel på det er at møde spillere og trænere der, hvor de er, nemlig på banen. Lokalkoordinator i EfB, Jesper Hintz Jensen, giver udtryk for, at mental trivsel skal være en integreret del af træningen, ikke en såkaldt add-on, og det bekræftes af Morten Levinsen, der understreger vigtigheden af at arbejde ind i allerede eksisterende formater frem for at forsøge at tilføje noget ekstra: *"Jeg tror, at det største potentiale ligger i at lægge sig i forlængelse af det, fodboldklubben allerede gør. Det stærkeste arbejde ligger i at bidrage til rammerne og kulturen frem for at komme ind og klistre en masse løsninger på"* (Morten Levinsen, Brug Bolden København).

"Det største potentiale ligger i at lægge sig i forlængelse af det, fodboldklubben allerede gør frem for at komme ind og klistre en masse løsninger på"

Morten, Brug Bolden KB

Der, hvor det kommer tydeligst til udtryk, er i aktiviteterne med spillerne, hvor der har været et stort behov for at rykke arbejdet med mental trivsel væk fra klubhuset og ud på banen, så det kan blive en integreret del af træningen. Et godt eksempel er tematræningerne i hhv. AaB og KB. Efter mange aflyste temaaftener besluttede Morten Levinsen at afvige fra den oprindelige ide om temaaftener til fordel for tematræninger, og det viste sig at gøre hele forskellen: *"Vi har ikke trukket spillere til os, men er gået ud til dem. Vi har ikke holdt kurser.... Vi er gået ud til dem, har trænet sammen med dem"* (Morten Levinsen, Brug Bolden København).

Sportslig leder fra KB giver Morten helt ret i den analyse: *”Det gav et klart løft at få Morten på banen. Bogstavelig talt på banen”* (Jesper Jacobsen, KB). Han ser tilstedeværelsen på banen som afgørende for at nå de unge, ligesom årshjulet i klubben har en betydning. Ifølge Jesper er det vigtigt at indarbejde aktiviteterne i klubbernes årshjul, og anbefalingen lyder derfor, at fremtidige projektaktiviteter lægges i forlængelse af selve fodboldtræningen og gerne i foråret, hvor årshjulet tillader et par måneder med fokus på andet end et stramt kampprogram. Oplevelsen fra Brug Boldens koordinatore er dog, at det var indgangsvinklen fra projektstart, men at klubben ikke kunne give plads i kalenderen til projektaktiviteter, da der allerede var fuld belægning på baner og lokaler i klubben. Her kan man igen inddrage Marias pointe om, at man fra projektstart skulle have udarbejdet en samarbejdsaftale, hvor tid og ressourcer var afklaret.

4.3 KULTURFORANDRING

Erfaringerne fra Brug Bolden viser, at kulturforandringen i klubberne har været en forudsætning for arbejdet med spillernes trivsel. Det anbefales derfor, at aktiviteter vedrørende trænerne og bestyrelsens syn på mental trivsel bør gå forud for aktiviteter målrettet øget trivsel hos de unge.

”Den allerstørste succes omkring Brug Bolden i Esbjerg har været forandringen omkring det, at det skal være okay at tale om de ting, der er svært og gør ondt og så videre”.

Jesper Hintz, EfB

Ser man på implementeringen af Brug Bolden i de tre klubber, giver lokalkoordinatorer og klubrepræsentanter udtryk for, at en ændring i synet på mental trivsel har været den afgørende forskel på en succesfuld versus en problemfyldt implementering af projektet.

Ifølge lokalkoordinator og bestyrelsesmedlem i EfB, Jesper Hintz Jensen, er kulturforandringen den vigtigste forudsætning for øget trivsel, for som han siger: *”Hvis vi bare kommer og laver aktiviteter uden at arbejde med kulturforandring, er det lidt som at tisse i bukserne”*. Jesper tror ikke, at forandringer i trivslen kan opnås uden forandringer i kulturen, og det er derfor vigtigt med aktiviteter, der sætter skub på forandringsprocessen.

Også Jonas Serup fra AaB ser kulturforandringen som en forudsætning for at skabe trivsel hos de unge, men i modsætning til hos EfB har kulturforandringen manglet i AaB. Uden en forandring af klubkulturen bliver aktiviteterne med de unge noget, som *”kun skaber forandringer på overfladen”*, og det var ifølge Jonas, hvad der skete i AaB. Jonas giver udtryk for, at er man som klub først enig om, at mental trivsel er et vigtigt fokus, så er det nemmere at introducere og gennemføre trivselsfremmende aktiviteter for spillerne.

Ligesom i AaB er klubkulturen i KB blevet opfattet som en hindring for processen med at implementere trivselsfremmende aktiviteter med spillerne. Morten Levinsen, der har været lokalkoordinator i klubben, giver udtryk for, at han har haft meget svært ved at rykke ved den organisation, som KB er. På trods af opbakning fra sportslig leder Jesper Jacobsen er det ikke Mortens opfattelse, at mental trivsel for alvor er blevet en del af KB's klubkultur, og det har gjort det svært at lave aktiviteter med de unge.

Spørger man Rasmus Lundager fra Efb, skal projekter som Brug Bolden først og fremmest agere eksterne forandringsagenter og kun sekundært påtage sig rollen som arrangør af trivselsfremmende aktiviteter for de unge.

Anbefalingen er derfor, at først når mental trivsel ses som en naturlig del af klubben hos bestyrelsen såvel som trænere, kan forandringer af trivslen hos de unge lykkes. Aktiviteter målrettet spillernes trivsel bør derfor i fremtidige projekter betragtes som betinget af, snarere end sidestillet med, aktiviteter målrettet forandring i klubbernes kultur.

4.4 KOORDINATORERNE

Arbejdet med Brug Bolden har også givet nogle erfaringer med, hvilke egenskaber der er gode at have som koordinator i projekter som dette.

Koordinatorerne i projektet har haft forskellige kvalifikationer, de hver især har kunnet trække på i forbindelse med deres arbejde med spillerne. Et fællestræk for tre ud af fire koordinatore er deres baggrund inden for elitesport. Denne fælles passion for en sport er noget, de alle vurderer som en fordel i forhold til relationsarbejdet med de unge. Mathias Rasmussen, Brug Bolden AaB, fortæller f.eks., hvordan han bruger sin egen fortælling om at være skadet til at tale med spillerne om noget af det, der kan være svært ved sporten. Her deler de en fælles historie om det at være tvunget på bænken, og hvad konsekvensen kan være ved ikke at tage dette seriøst, både for psyken og fysikken. Morten Levinsen, KB, der er tidligere professionel fodboldspiller, fortæller også om det helt særlige, der sker på banen, når man spiller sammen: *"Der sker en eller anden connection mellem mennesker, når man er inde og bøvle med hinanden, og give et skulderskub eller en tackling eller highfive"*. Den fysiske kontakt kan altså også skabe en relation og være en måde at komme tættere på spillerne personligt. Der kan altså være stor værdi i, at koordinatorene har personlig erfaring inden for den verden, de unge befinder sig i. Hvad enten det handler om fodbold eller noget mere generelt, er en fælles forbindelse og genkendelighed en styrke for implementeringen af projekter.

En anden relevant styrke hos koordinatorene i projekter som dette er pædagogiske og psykologiske værktøjer. Rasmus Lundager fortæller om koordinatorenes rolle i Spillerrådet: "Det er både nogen, der skal have en pædagogisk indsigt, de skal have en eller anden form for psykologisk indsigt, men de skal også være ret stærke kommunikationsmæssigt (...) man kan ikke bare sætte en tilfældig træner til at lave sådan et Spillerråd". Eva Pørtner understøtter dette med, at hun i Spillerrådet trækker på sin viden fra sin uddannelse i pædagogisk psykologi.

"Der sker en eller anden connection mellem mennesker, når man er inde og bøvle med hinanden, og give et skulderskub eller en tackling eller highfive".

Morten Levinsen, KB

En målsætning i projektet var også at styrke samarbejdet mellem headspace og fodboldklubberne. Her viser erfaringen, at en koordinator med fastknytning til headspace, fremfor en projektansat, har en anden mulighed for at skabe en mere vedvarende relation. I Esbjerg vil headspace' koordinatore fortsætte faciliteringen af møderne i Spillerrådet, indtil møderne er fast forankret i EfB. Eva Pørtner vil altså fortsat være et kendt ansigt fra headspace i EfB. I AaB og KB har man overleveret samarbejdet med klubberne til det lokale headspace og gjort klubberne opmærksomme på, at døren til headspace altid er åben.

4.5 ANBEFALINGER

Arbejdet med projektet har givet en lang række erfaringer, beskrevet i ovenstående. De kan sammenfattes til følgende anbefalinger til et lignende projekt:



1: Etabler samarbejde med ledelsen

Et vigtigt sted at starte er samarbejdet med bestyrelsen. Det er erfaringerne fra de tre klubber et godt eksempel på. At etablere et godt samarbejde med bestyrelsen med en gensidig forventningsafstemning er essentielt for at få adgang til at udfolde de planlagte aktiviteter i projektet. Derudover er det en fordel at have en fast kontaktperson i klubben, der har afsat tid og ressourcer til at deltage, og som kan fungere som bindeled mellem klubbens ledelse og projektet. Jo tættere denne kontaktperson er på bestyrelsen, desto bedre.



2: Sæt ressourcer og tid af hos begge parter i projektet

En klar forventningsafstemning af tid og ressourcer er nødvendig. Inden projektstart er det vigtigt, at begge parter bliver enige om, hvad og hvor meget der forventes af de enkelte parter, mens det yderligere bør dokumenteres i en samarbejdsaftale, som begge parter kan vende tilbage til, skulle der være udfordringer med implementeringen. Allokering af tid og ressourcer er essentiel.



3: Udnyt eksisterende rammer og byg videre inden for disse

En anden anbefaling er at målrette indsatsen, så den lever i klubben efter projektets afslutning. Som udefrakommende samarbejdspartner kan det være en udfordring at få en plads i klubben, når hverdagen er travl, og både trænere og spillere har andre ting at se til. Her er det en fordel at arbejde inden for klubbens vante rammer. Ved at inddrage trænerne og uddanne dem i arbejdet med spillernes mentale sundhed er adgangen til de unge spillere mere tilgængelig og vedvarende. Det er også erfaringen, at det kan være svært som udefrakommende at skabe noget nyt, men benytter man sig i stedet af de allerede eksisterende kommunikationskanaler, events, træninger etc., er der stor opbakning fra klubberne.



4: Afdæk behov og inviter alle interessenter med til dialog

Det er vigtigt for implementeringen af et projekt som dette at have afdækket de deltagende parter behov. Den indledende workshop var et vigtigt input til, at mental trivsel kunne komme på dagsordenen, og at projektets aktiviteter herigennem blev tilpasset de enkelte klubbers behov. En anbefaling er således at inddrage alle interessenter til en indledende dialog – både spillere, trænere, holdledere, forældre og klubledelse.

5: Koordinatorer med relation til feltet, har lettere ved at skabe relation til de unge

En ting at have for øje for et projekt som dette er de kvalifikationer, koordinatorerne besidder. Erfaringerne med projektet viser, at det er en stor fordel for relationsarbejdet og derigennem projektets implementering, at spillerne i klubben kan genkende sig selv i koordinatorerne. Det hjælper, at spillere og koordinatorer har en fælles reference fra sportsverdenen, da relationen skal opbygges på relativt kort tid.

6: Vær vedholdende – forandring tager tid

Tid er et essentielt element i et projekt som dette. Rasmus fra EfB deler ud af et godt råd til sidst i vores interview med ham: "Vær vedholdende. Det handler om at hænge i". Tid og vedholdenhed har vist sig at være vigtige elementer i et projekt som dette. Det tager tid at skabe forandring, og det kræver vedholdenhed at ændre en kultur udefra. Brug Bolden havde i efteråret 2020 for alvor vundet en plads i klubberne efter en længere opstartsfasen.

7: Fokus på trivsel er ikke ensbetydende med, at spillerne mistrivsel

En sidste vigtig erfaring fra Brug Bolden er, at arbejdet med spillertrivsel forudsætter, at der indledningsvist arbejdes på at ændre klubbernes holdning til mental trivsel, og hvorvidt de anser dette som et tabu. Implementeringen af Brug Bolden har været udfordret af, at der i begyndelsen af projektet herskede en udbredt bekymring i klubberne for, at hvis man arbejdede med mental sundhed, så ville det sende et signal til omverden om, at det skyldtes, at klubbernes unge havde problemer, og at det ville sætte klubberne i et dårligt lys. Derfor skal det fra første kontakt forklares, hvad mental trivsel indebærer, og på en måde og i et sprog, der taler ind i klubbernes univers.



5: BIDRAGSYDERE

Brug Bolden er støttet af Det Obelske Familiefond og Energiselskabet Total, som med deres bidrag begge har været med til at indfri ønsket om at nå en gruppe i samfundet, som normalt kan være svære at nå med sundhedsfremmende initiativer.

Det Obelske Familiefond har med deres bidrag været med til at sætte fokus på at fremme unges mentale sundhed, og særligt har det været fondens ønske at bidrage til netop at vende den negative udvikling omkring unges mentale sundhed. Som resultaterne i evalueringen peger på, har pilotprojektet startet en kulturforandring i de deltagende fodboldklubber, og således har Det Obelske Familiefond været med til at nå gruppen af unge mænd, som normalt er svære at få til at deltage i sundhedsfremmende initiativer.

Energiselskabet Total har med deres engagement i pilotprojektet ikke kun været en økonomisk bidragsyder. Total har med ambitionen om at være "dét ansvarlige energiselskab" valgt at gå ind i projektet med et ønske om at bidrage med hjælp i de lokalsamfund, hvor de er tilstede. Dette er kommet til udtryk i København og særligt i Esbjerg, hvor Totals medarbejdere har engageret sig ved bl.a. at dedikere en arbejdsdag som frivillige i forbindelse med Brug Bolden Fodboldskole. I Brug Bolden har der været sat stor pris på engagementet, og Det Sociale Netværk er stolte af at kunne bakke op om Totals inddragelse af medarbejdere på frivillig. Brug Bolden har i særlig grad appelleret til at samle netop forældre og pårørende til drenge, der spiller fodbold. Som evalueringens konklusioner og anbefalinger peger på, har det en særlig betydning, når f.eks. forældre involverer sig i de unges mentale helbred. Total valgte yderligere at bruge mange ressourcer på et flot kick-off arrangement ved projektets start, hvor selskabet stillede med 14 medarbejderhold i en stor fodboldturnering på havnen i Esbjerg, hvor også ungdomsspillere fra Efb deltog. Total har set stort potentiale i pilotprojektet, hvilket har været meget inspirerende. Til tider har projektet dog haft svært ved at imødekomme Totals ønsker, da ikke alle aktiviteter i Brug Bolden lå inden for rammerne af af velegnede medarbejder aktiviteter. Alligvel er Total i den grad lykkes med deres ambition om at være ansvarlige i lokalsamfundet i forhold til Brug Bolden, og samtidigt har selskabet været med til løfte de unge fodboldspilleres udgangspunkt for at tale om sårbarhed, og medvirket til at ruste de unge til at håndtere de udfordringer, de møder på deres vej.

6: REFERENCER

Bandura, A. (1977)

Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.
Psychological Review, 84(2), 191–215.

Bandura, A. (1997)

Self-efficacy: The exercise of control.
W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Center for Ungdomsstudier (2015)

"De bedste redskaber er mennesker, der er til stede"
- en undersøgelse af trivsel blandt 9-16-årige i idrætslivet

Dansk Sundhedsinstitut og Det Nationale Forskningscenter
for Velfærd I (2010)

Stigma og psykiske lidelser

World Health Organization (2005)

Promoting mental health: Concepts, emerging evidence,
practice.

Report of the World Health Organization

Aarhus Universitet, Center for Sundhedssamarbejde (2016)

Indsatser der fremmer mental sundhed hos børn og unge.
Et systematisk litteraturstudie af internationale
undersøgelser.

7: BILAG

Table 1: Aktiviteter for U13-19

Aktivitet	Beskrivelse	Antal	Antal deltagere	Klub
Tematræning	Træning med fokus på glæde, tillid, fællesskab, sammenhold og anerkendelse.	6	163	KB
Spilleråd	Fodboldklubbens pendant til grundskolens elevråd. Repræsentanter fra U13-19 mødes månedligt og tildeles beslutningskompetence vedr. trivsel i klubben.	4	49	EfB
Fodboldskole	Fodboldskole med fokus på mental sundhed hvor hele ungdomsafdelingen samles på en bane.	1	60	EfB
Workshops for U13-19	Øvelser med fokus på sociale dynamikker i AaB	5	95	AaB
Teambuilding	Sammenhold på tværs af klubbens yngste spillere.	1	52	AaB
Temaaften	Temaaften om mental sundhed. Medarbejdere og frivillige fra headspace giver gode råd til hvordan man passer på sig selv og hinanden.	1	20	EfB



Tabel 2 Aktiviteter for trænere, ledelse og forældre

Aktivitet	Beskrivelse	Antal	Antal deltagere	Klub
Indledende workshop	Workshop i klubben, der sætter fokus på mental sundhed. I løbet af workshoppen får trænere, ledelse og forældre viden om mental sundhed og inddrages i arbejdet med at lave handlingsplaner for arbejdet med mental sundhed i den pågældende klub	3	20	KB
			20	EfB
			11	AaB
Temaaften om mental sundhed	Temaaften hvor ansatte og frivillige fra headspace deler egne erfaringer og giver gode råd til, hvordan man bliver bedre til at passe på sig selv og hinanden	1	80	EfB
Forældreaften	Temaaften for forældre om deres rolle som ressourcepersoner	1	50	EfB
				AaB



Tabel 3 Kommunikative aktiviteter

Aktivitet	Beskrivelse	Antal	Antal deltagere	Klub
Oplysningsstand	Stand ved standerhejsning	1	1670	AaB
	Stand ved velkomstsERVICE	3		AaB
	Stand ved launch af BB	1		EfB
	Stand ved Spar Nord Elite Cup	1		EfB
	Stand ved Nordic International Cup	1		EfB
	Stand ved Audi Cup	1		KB
	Stand ved fodboldskole.	1		EfB
Synlighedsarbejde i klub	Lokale koordinatører skaber opmærksomhed på mental sundhed i klubben.	5	67	KB
Information om headspace	Frivillige og medarbejdere fra headspace er på besøg i klubben for at fortælle om mental sundhed og trivsel.	1	101	EfB
Information om BB til Total	Medarbejdere fra Total introduceres til BB og baggrunden for projektet.	1	75	EfB

