

MOT til å si nei  
MOT til å bry seg  
MOT til å leve  
MOT til å si nei  
MOT til å bry seg  
MOT til å leve

# MOT i fritid



MOT har livet til ungdom i sentrum  
MOT bevisstgjør ungdom til å ta egne valg og vise mot –  
MOT til å leve, MOT til å bry seg, MOT til å si nei



## Innledning

Fritidsarenaen er en viktig arena for ungdommer. Dette gjelder både den organiserte og den uorganiserte aktiviteten. Innenfor den organiserte fritidsaktiviteten vil treneren eller lederen, heretter kalt trener, være den voksenpersonen de unge oftest møter, og vil derfor spille en viktig rolle i en ungdoms liv. Derfor er det viktig at treneren er bevisst sin egen adferd gjennom å være en positiv rollemodell. Treneren vil i tillegg ha det største ansvaret for å skape et godt miljø med gode holdninger.

Trenerens adferd må bidra til å skape trygghet og tillit blant de unge gjennom at de unges positive bidrag blir satt pris på og respektert. Ved å bygge denne tryggheten og tilliten bidrar det til at de unge tør utvikle og utnytte sine potensialer og talent. Det er viktig at treneren er bevisst på at et barn/ungdoms selvbilde påvirkes av treneres kommunikasjon og væremåte som rollemodell.

For å bygge et godt miljø hvor for eksempel normer og verdier som raushet, tillit, respekt og varme høres med, må treneren selv søke å leve opp til de verdiene en selv ønsker å formidle i sin trenergjerning.

Treneren må også være bevisst sin rolle som tilrettelegger for å skape et miljø hvor ungdommene tar tak i disse tingene ved selv å være gode rollemodeller gjennom handling og væremåte.

På den uorganiserte fritidsarenaen er de voksenes tilstedeværelse viktig. I lokalsamfunnet finnes det ildsjeler som legger til rette for at ungdom kan ha uorganiserte aktiviteter. Dette kan være alt fra skaterampa til fotballbanen når det ikke er treninger der. I et lokalsamfunn er det barn og unge som strever i hverdagen. Det er voksne som ser dette, men som ofte er redde for å blande oss inn for mye av ulike årsaker. Ofte er vi ikke klar over hvor lite som skal til for å utgjøre en stor forskjell. Forskning viser at det ofte ikke skal mer enn én trygg voksenperson til for å skape en forandring i et barns liv (Masten, A., 2007) Et fokus vil derfor være å engasjere og bevisstgjøre voksne på at nettopp de kan utgjøre denne forskjellen.



## MOT i fritid

MOT ønsker å møte ungdommene på flere av de arenaene de deltar på i løpet av en dag. Vi ønsker at MOT skal bli en rød tråd og bidra til å bygge en plattform med gode verdier og holdninger. MOT i fritid er en forsterkende del av helhetsmodellene Lokalsamfunn med MOT (LMM) og Nærmiljø med MOT (NMM), og er et verktøy i kultur- og verdibyging blant ungdom og voksne på deres fritidsarena. Fritidsarenaen blir dermed en treningsarena der ungdom i stor grad får satt MOT-verktøyene de lærer om gjennom MOT i ungdomsskolen og MOT i videregående skole ut i livet.

Trenere og ledere spiller en viktig rolle på ungdommens fritidsarena. Gjennom MOT i fritid blir de utdannet av MOT. Denne skoleringen har fokus på å informere om hva MOT er og ha et stort fokus på kommunikasjons- og adferdsverktøy trenerne og lederne kan bruke på fritidsarenaene. Det har fokus på hvor viktig lederne er for miljøet og den kulturen som skapes i laget eller foreningen. Lederen er en rollemodell og et forbilde for ungdommene og dette er det viktig å være bevisst på. Treneren blir en MOT-medarbeider og en del av det lokale MOT-teamet i lokalsamfunnet.

Lag som har en trener som har gjennomgått kurs kan inngå en samarbeidsavtale med MOT og kan spille med MOT på drakten. MOT blir da et symbol på hva laget ønsker å stå for, at de ønsker å etterleve MOTs grunnverdier og en påminnelse på MOTs budskap.

## Beskrivelse av gjennomføring

*Trenere, ledere og voksne ildsjeler:*

Gjennom Lokalsamfunn med MOT og Nærmiljø med MOT skolerer trenere, ledere og voksne på ungdoms organiserte og uorganiserte fritidsarena. Disse blir lokale MOT-medarbeidere og rollen har betegnelsen MOTivatør. De følges opp av MOT lokalt, blant annet gjennom årlige MOT-samlinger som er tilrettelagt av lokal MOT-ledelse.

Det er utarbeidet en MOTivatørbok som et verktøy for å veilede dem i rollen som MOTivatør. Boka inneholder mange temaer og praktiske øvelser som et verktøy for å bygge en kultur med gode verdier og holdninger i laget.



MOTivatørene vil i forkant av en skolering gjennomgå en rekrutteringsprosess hvor det legges vekt på egnethet iht. MOTs rekrutteringsgrunnlag. Det er lokal MOT-ledelse som kvalitetssikrer og godkjenner de som rekrutteres.

Momenter som også blir vektlagt er at de er positive rollemodeller for ungdom, at de primært er en voksen trener/leder for et lag/forening i MOTs målgruppe, at de ønsker å bruke MOTs verktøy i gjerningen som trener/ledere, at de er selvgående og ønsker å gjennomføre MOT-aktiviteter for ungdommene.

### *Aktiv Medspiller med MOT*

Organisasjon, lag og foreninger av all slag, f.eks. idrettslag, korps, teatergrupper eller lignende som er tilknyttet et LMM/NMM kan inngå en samarbeidsavtale med MOT ved å bli en Aktiv Medspiller. Treneren må da delta på en skolering som nevnt ovenfor. Målgruppen her vil være spillere/ungdommer som er i MOTs målgruppe, 12 – 25 år. Ungdommene selv, i samarbeid med treneren, må ønske å bli en Aktiv Medspiller.

Foruten å jobbe med MOTs verdier i eget lag, deltar MOTivatører og Aktive Mespillere på andre arrangement og tiltak i regi av MOT lokalt.

### *Innhold i utdanningen av MOTivatører*

Skoleringen er på 4 timer og den inneholder:

- Presentasjonsrunde
- Forventninger
- Kort historikk/Dette er MOT
- Konkrete verktøy for å bygge en positiv kultur og styrke ungdoms mot
- Deres rolle i det lokale MOT-teamet
- Hvordan kan de bruke MOT i laget/foreningen
- Hvordan bruke MOTivatørboka
- Erfaringsutveksling, diskusjon og refleksjon



Følgende utstyr får MOTivatørene etter endt skoleing:

- MOTivatørboka.
- Medarbeiderhåndbok. Dette er en bok som alle MOT-medarbeidere får. Den er en retningsviser og et hjelpemiddel for MOT-medarbeidere for å få en felles forståelse av hvor vi skal og på hvilken måte vi kommer oss dit.
- Bevisstgjøringskort som beskriver MOTs adferdsnormer og verktøy, og beskriver eksempler på hvordan en kan bruke dem.

Morten Laache

Leder Produkt MOT Global

