

H U S K

Hils  
Ups!  
Smil  
Klap

SKABER TRIVSEL I IDRÆTTEN

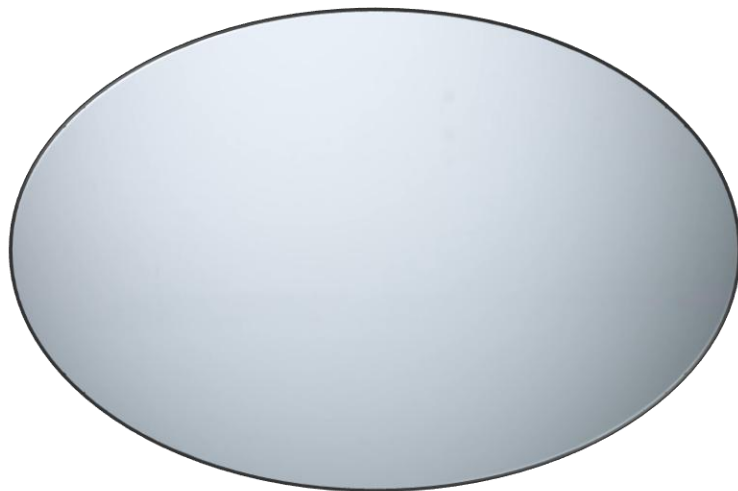


FIBU  
FREMTIDENS IDRÆT  
FOR BØRN OG UNGE



DIF  
OLYMPIC RINGS

STØTTET AF  
A.P. MØLLER FONDEN



# HUSK

## TRIVSELSFREMMEDE ELEMENTER FOR BØRN OG UNGE I FORENINGSIDRÆTTEN

Litteraturstudie

Rapport / August 2024



Niels Anton Toftgård, Mette Eske  
& Anton Hvidberg Munch

 Idrættens  
Analyseinstitut

## Banebrydende holdindsats for børn og unges trivsel



SCANDINAVIAN JOURNAL OF  
**MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS**

CONSENSUS STATEMENT |  Open Access |  

**How to Promote Wellbeing in Youth Sport:  
Recommendations From the 2024 Copenhagen  
Consensus Conference**

Glen Nielsen ✉ Peter Krustrup, Niels Nygaard Rossing, Peter Juul Elsborg, Jesper Nøddesbo,  
Annemette Krabbe, Imran Rashid, Bodil Borg Høj, Janne Mortensen, Søren Østergaard,  
Thomas Skovgaard, Knud Aagaard Ryom, Kenneth Aggerholm, Sine Agergaard



**Volleyball Danmark**

**Dansk Ride Forbund**

**Dansk Golf Union**

**Dansk Boldspil Union**

**DanskHåndbold**

**Dansk Karate Forbund**

**SvømDanmark**

**Danmarks Basketball forbund**

**GymDanmark**

**Dansk Automobil Sports Union**

**HILS**

**UPS**

**SMIL**

**KLAP**

**Relationsdannelse  
Medbestemmelse  
Respekt**

**Udforske  
Udvikling  
Plads til at øve sig/fejle**

**Frirum  
Idrætsglæde  
Meningsfuldhed**

**Anerkendelse  
Selvværd  
Tro på egne evner**



**Fællesskab**


  
 STØTTET AF  
 A.P. MØLLER FONDEN

# HUSK

Hils Ups Smil Klap

**BØRN OG UNGE HAR BRUG FOR AT VÆRE EN DEL AF IDRÆTSFÆLLESSKABER, HVOR DE TRIVES, OPLEVER IDRÆTSGLÆDE OG HAR LYST TIL AT FORTSÆTTE I MANGE ÅR.**

Med HUSK-metoden kan du gode råd til, hvordan du sikrer høj trivsel i foreninge

Læs mere om HILS, UPS, SMIL og KLAP herunder.





# HILS

**BØRN OG UNGE TRIVES, NÅR DE FØLER SIG SET OG VELKOMNE I IDRÆTTEEN.**



Vælg din rolle:

- Træner
- Forælder
- Leder

Læs mere om HILS

16.04


MENU

Trænere

**HILS UPS SMIL KLAP**

# HILS

**HILS ER VIGTIGT FOR AT ALLE FØLER SIG VELKOMMEN OG EN DEL AF FÆLLESSKABET**



16.04



**En god opstart og afslutning sikrer, at du ser alle, og alle føler sig set.**

- Start og slut samlet med hele holdet/ gruppen, uanset niveau.
- Sørg for at I alle kender hinandens navne, og lav en hilsekultur: "sådan siger vi hej og farvel til hinanden".

**Værktøj & mere viden**



# HUSK UNIVERSET

# HUSK

Hils  
Udsæt  
Smil  
Klap

**BØRN OG UNGE HAR BRUG  
FOR AT VÆRE EN DEL AF  
IDRÆTSFÆLLESSKABER,  
HVOR DE TRIVES,  
OPLEVER IDRÆTSGLÆDE OG  
HAR LYST TIL AT  
FORTSÆTTE I MANGE ÅR.**

Med HUSK-metoden kan du gode råd til,  
hvordan du sikrer høj trivsel i foreninge

Læs mere om HILS, UDSÆT, SMIL og KLAP  
herunder.



VÆR  
OPMÆRKSOM

ER DU  
BEKYMRET?

TA' EN  
SAMTALE

OBS metoden er en kontinuerlig metode, som  
træneren altid kan have i bagehovedet når der  
undervises. På disse sider folder metoden sig ud  
og du kan hente værktøjer, søge viden og få en  
oversigt over, hvor og hvad du kan få hjælp til.

Du behøver ikke stå alene.



# HUSK



SKABER TRIVSEL I IDRÆTTEN

Vil du vide mere?

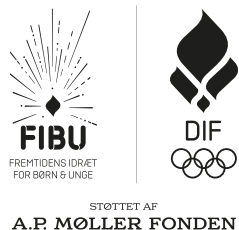
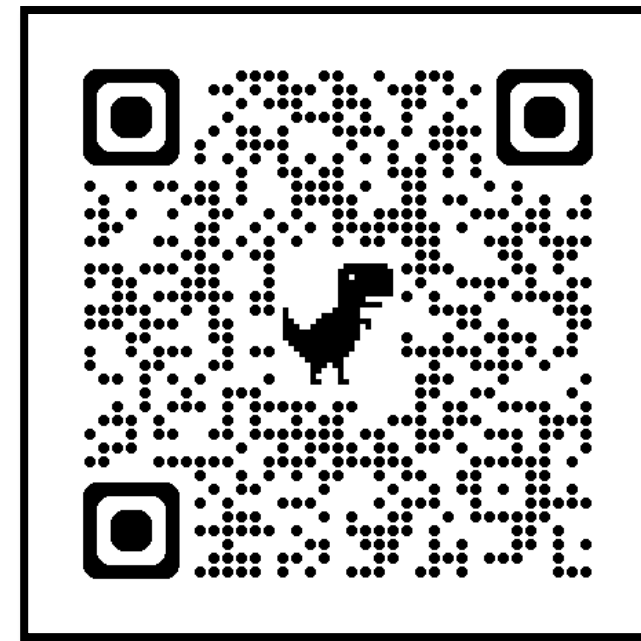
Kontakt: Charlotte Sandager [csa@dif.dk](mailto:csa@dif.dk)



STØTTET AF  
A.P. MØLLER FONDEN



HUSK



**VIL DU ARBEJDE MED  
TRÆNERUDVIKLING OG TRÆNERLØFTET?**