

Idrett og psykisk helse

Idrettsrådskonferansen 2017

*Alle mennesker som vet hva som er rett,
vil handle rett*

Sokrates

Geir Bangstad

• Utdanning:

Grunnfag Idrett
Bachelor Pedagogikk (Psykologisk Institutt)
Diplomtrener
Urban Sociology

Idrettspsykologi
FECC

• Olsvikåsen vgs:

Toppidrett
Kroppsøving
Psykologi
Tilrettelagt & Hverdagsliv

Bergen Elite:

Visjon
Hovedtrener
Prosjekter

• Sivil erfaring:

Redd Barna –Eritrea
Barn med atferdsvansker
Mobbeproblematikk
Sosiale utfordringer

Integrering & inkludering
Trenerløype
Tilrettelagte grupper
Prosjekter for SFO og skole

Platon vs Aristoteles

Idé og ontologi

«Den ideelle og den virkelige verden»

- Samspillet mellom teori og praksis

Metodikken for hvordan gjøre kunnskap til kompetanse



Relevante prosjekter

- **Easybasket for alle**
 - Prosjekt som dreier seg om kompetanseheving for lærere i barneskolen. Et prosjekt med veiledet og praktisk etterutdanning for metodikk, øvelser og kommunikasjon i kroppsøvingsundervisning.
 - Aktivt prosjekt: **www.easybasket.no**
- **Aktivitet for alle**
 - Prosjekt for å arbeide med å knytte forskning til konkrete aktivitetstiltak for å bidra innenfor psykisk helse, utenforskap, mestring, identitetsutvikling.
 - Rettet mot skoler, organisasjoner, kommuner.
 - Inaktivt, avventer finansiering

Struktur definerer funksjon

- Kunnskap og kompetanse
- Tilrettelegging
- Det moderne (digitale) samfunn

Idrett som sosialt system

For å forstå hva et **sosialt system** er, må man først forstå begrepet **sosial struktur**. En sosial struktur er en gruppe personer som kan avgrenses, det vil si man kan klart avgjøre hvem som er med i gruppen og hvem som ikke er med. Den må videre ha en viss varighet eller opptre med en viss regularitet. Til slutt skal den være forutsigbar i den forstand at det må være mulig å definere visse normer og regler for strukturen.

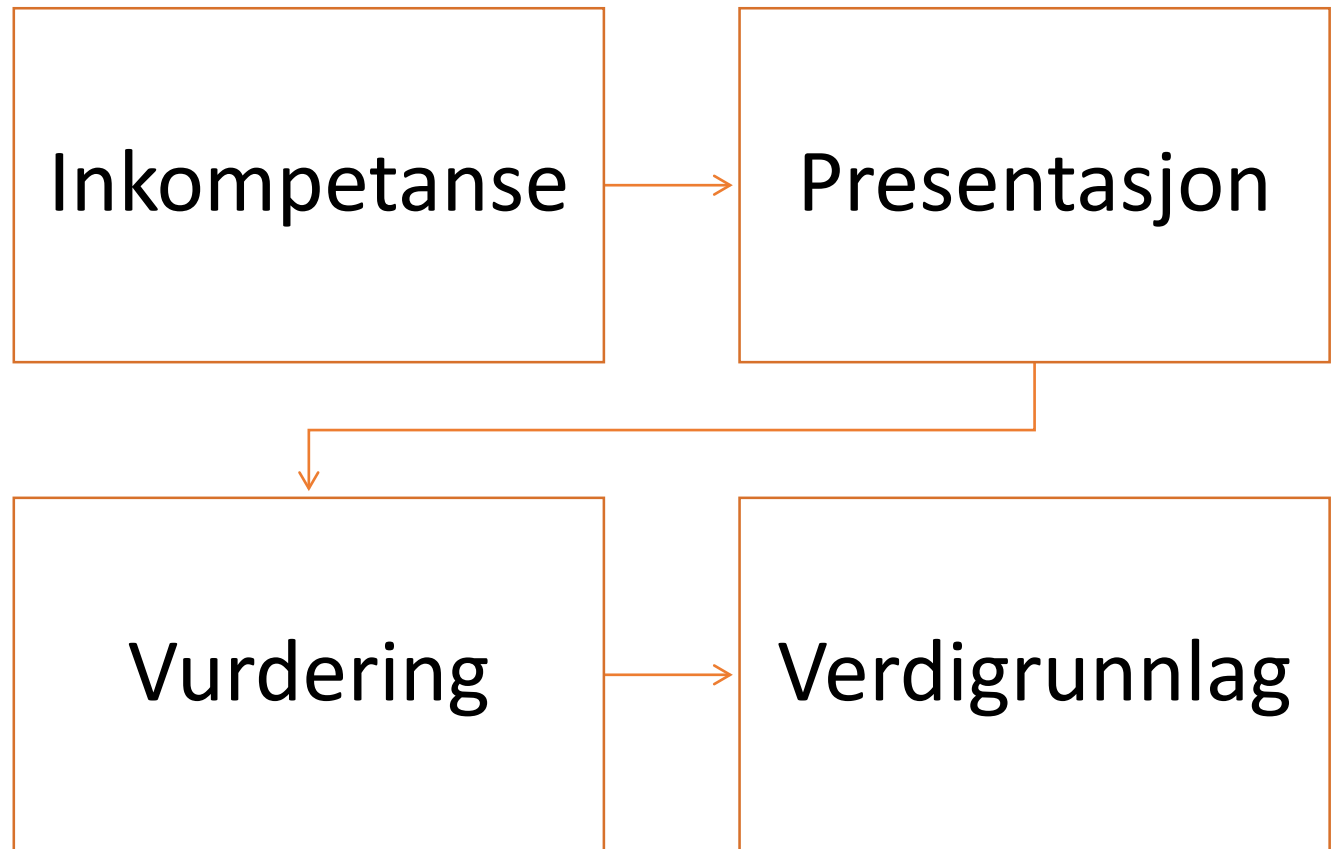
-Wikipedia

Kultur

Det generelle kulturbegrepet omfatter tanke-, kommunikasjons- og atferdsmønstre på alle felter av samfunnslivet.

= sosiale samhandlingsmønstre mellom mennesker

Idrettens farer



Idrettens gave

Disiplin

«Skjult» intervensjon

Forbilde - rollemodell

Alfa – Beta – Omega

Konative ferdigheter

Tillit. Rettferdighet

Evne til å se

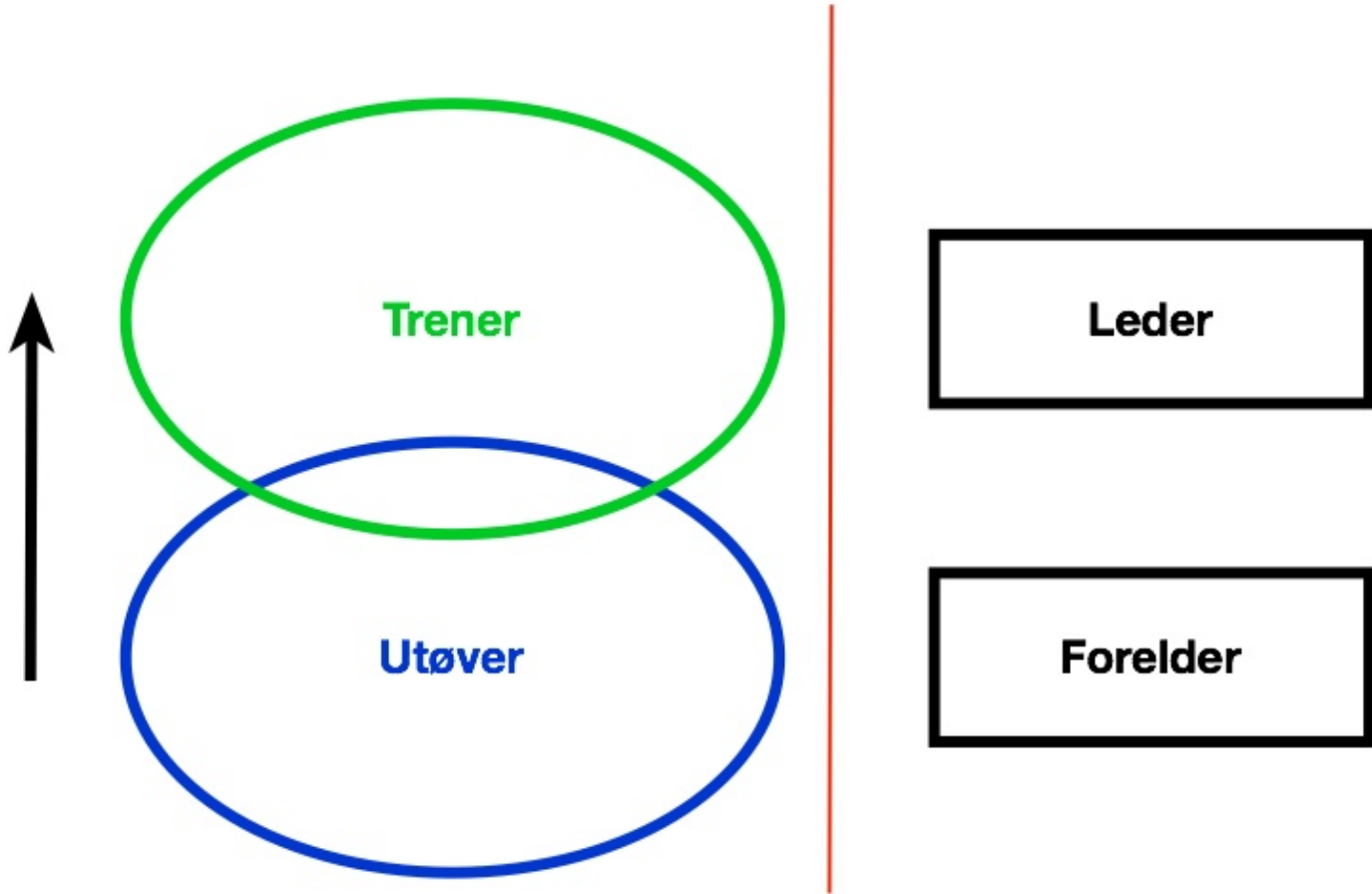
Disiplin

- Evne og vilje til å underordne seg en felles ledelse. (Generell definisjon)
- Prosessen å kontrollere ens oppførsel og atferd; utføres ved selvdisciplin, læring og straff. (Mer spesifikk definisjon)
 - Idrettens natur gir repetisjon
 - Idrettens natur legger til rette for grunnleggende (primær) læring, operant betinging (uansett utfall)

Intervensjon

Tidleg intervensjon inneber å identifisere og sette inn tiltak i forhold til eit problem på eit tidlegast mogleg tidspunkt. Målet er å handle tidleg for å minske skade eller uheldig utvikling.

Målet om ein inkluderande barnehage- og skule er ein grunnleggande tanke bak tidleg intervensjon. For den einskilde barnehage og skule inneber inkludering at ein aktivt tar omsyn til at barn og unge har ulike føresetnadar og evner. [Opplæringslova](#) krev likeverdig og tilpassa opplæring for alle barn og unge, noko som krev gode læringsmiljø der barna og elevane opplever både sosial og fagleg støtte og fellesskap. **Tidleg intervensjon ved behov er sentralt for å oppnå dette.**



Verdier – verdier - verdier

Verdienes betydning

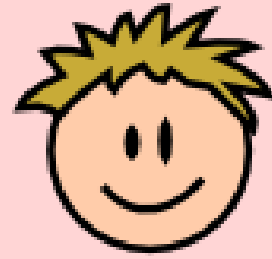
“Bear in mind that a person’s worth is measured by the worth of what he values.”

Hva betyr dette?

Identitet

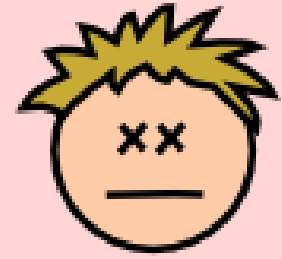
Synlig for andre

Synlig for meg



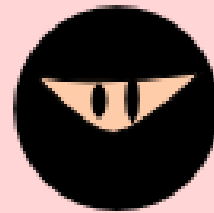
Det åpne feltet

Usynlig for meg

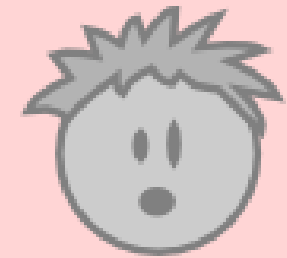


Det blinde feltet

Usynlig for andre



Det skjulte feltet



Det ukjente feltet

Robusthet

1

4 strategier

- Flukt
- Frys
- Juks
- Overvinne

2

Mestringserfaring

3

Ulike personligheter

- Risiko/forsiktig
- OSN nivå
- Introvert/Ekstrovert

Valg og dilemmaer

Foretrekke valg mellom 2

Dilemmaer

Autovalg

Samfunnsutvikling, unngå valg.

Gråsoner aktivitet

Ungdom og løgn/ærlighet

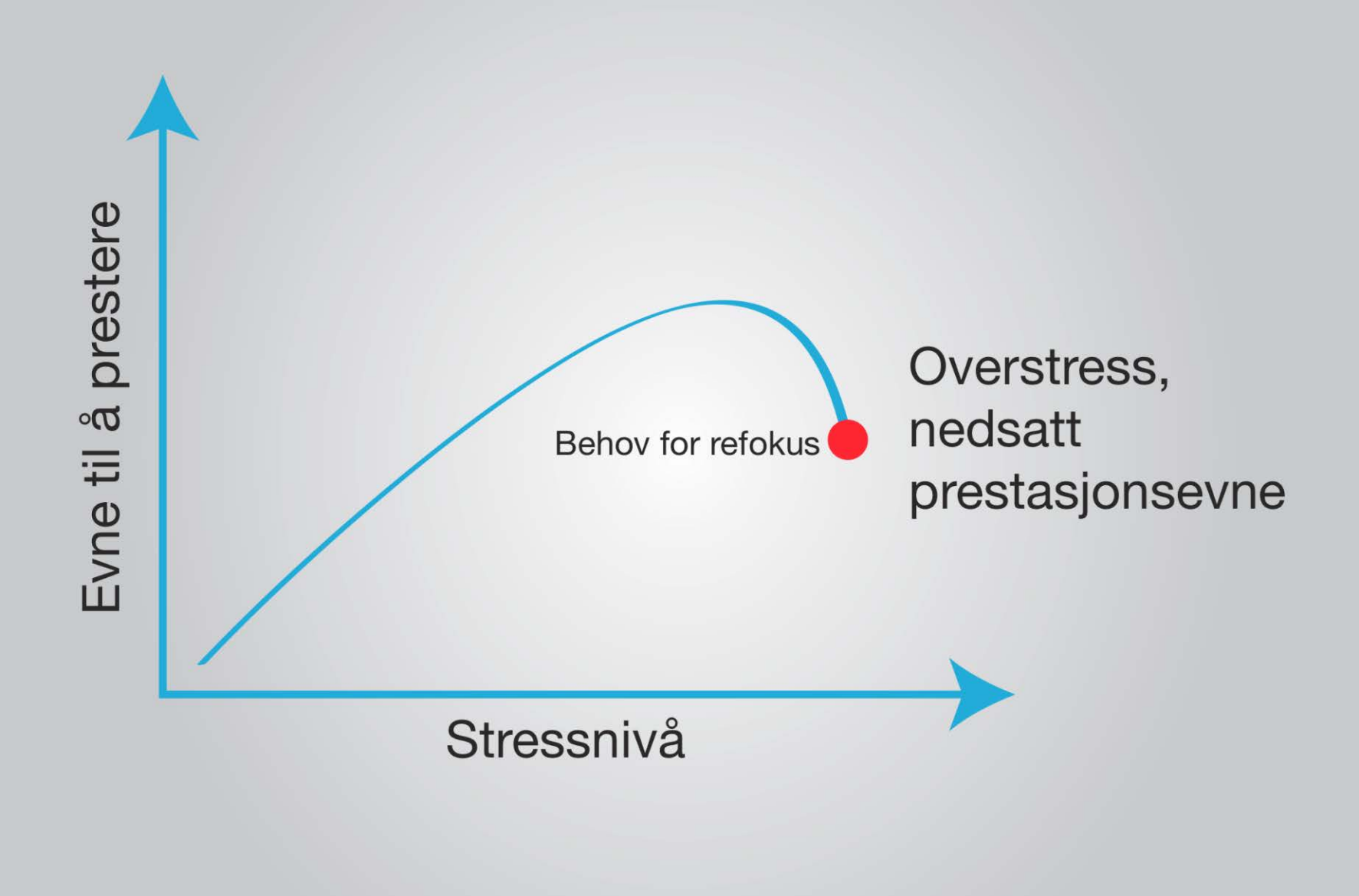
Naturlig forsvarsmekanisme

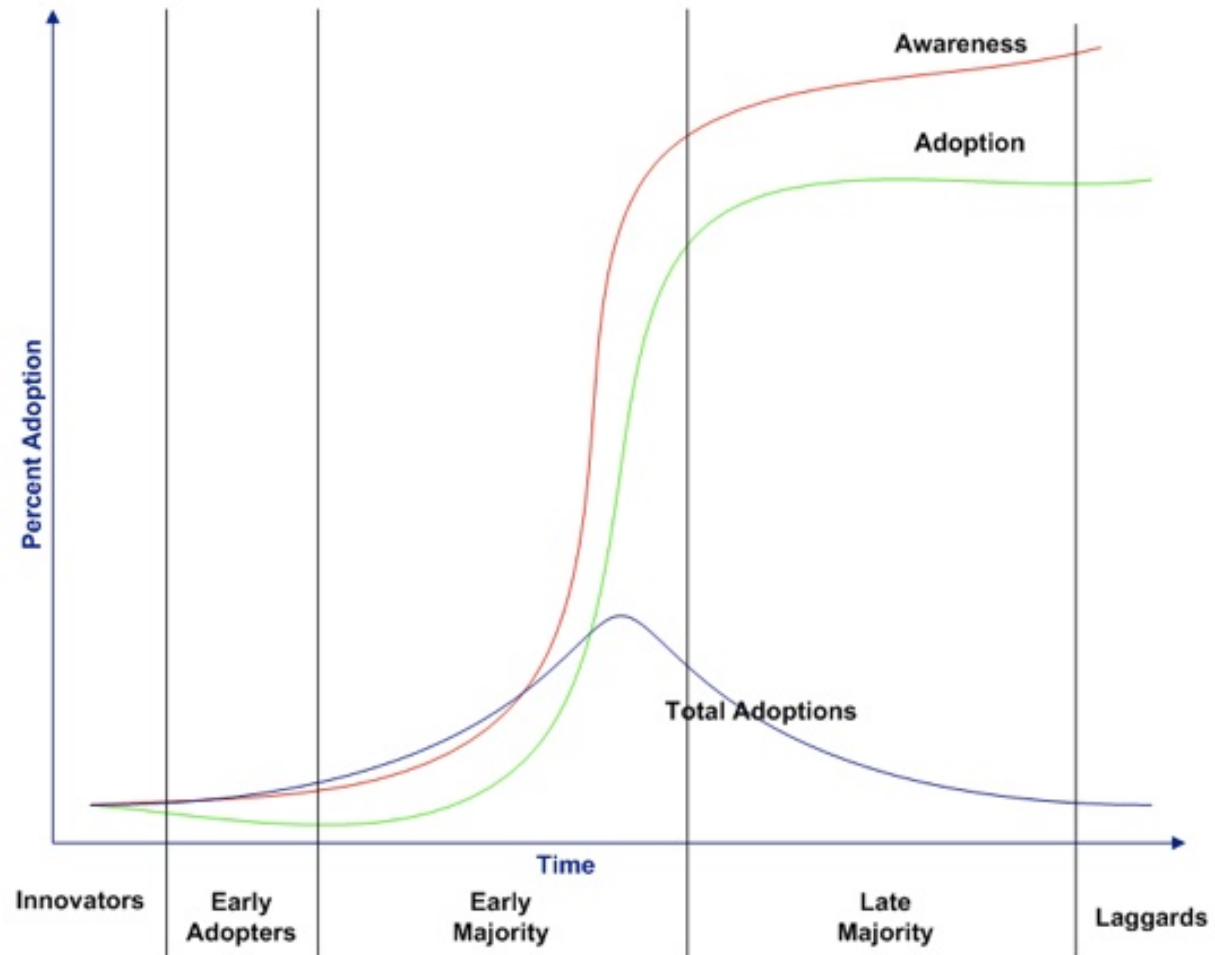
Ikke bevisst «negativ» handling

Mest for å unngå problemer

Premiere det riktige

Operant betinging





Nygjerrighet
og interesse

Grunnleggende verdier

Forutsetninger for aktivitet
og engasjement

UTVIKLING av idrettens
grunnstruktur

UTVIKLING av skolens
grunnstruktur for aktivitet

Progresjonrettet

Mestringsbasert

Mestringserfaring

Struktur definerer funksjon

- Kunnskap og kompetanse
- Tilrettelegging
- Det moderne (digitale) samfunn



Relevante prosjekter

- **Easybasket for alle**
 - Prosjekt som dreier seg om kompetanseheving for lærere i barneskolen. Et prosjekt med veiledet og praktisk etterutdanning for metodikk, øvelser og kommunikasjon i kroppsøvingsundervisning.
 - Aktivt prosjekt: **www.easybasket.no**
- **Aktivitet for alle**
 - Prosjekt for å arbeide med å knytte forskning til konkrete aktivitetstiltak for å bidra innenfor psykisk helse, utenforskap, mestring, identitetsutvikling.
 - Rettet mot skoler, organisasjoner, kommuner.
 - Inaktivt, avventer finansiering