

Idretten kan bety den store forskjellen

I år har barn og unge måttet forholde seg til store begrensninger på møteplasser og mestringsarenaer. Skolen har vært stengt. Fotballtreninger avlyst og håndballhallen låst. Denne høsten er barne- og ungdomsidretten viktigere enn noen gang.

Etter uker og måneder med koronanedstenging kan unge idrettsutøvere igjen møtes til trening og kamp. Det er viktig for alle barn og ungdommersom har savnet sin friarena. Spesielt viktig er det for de som har hatt det vanskelig hjemme. For det er ikke enkelt at svømmetreningen blir avlyst når det er det eneste stedet du slipper å tenke på mammas drikking. Og det er ikke enkelt med måneder uten å få treffe treneren, når det er den eneste voksenpersonen du stoler på. Og som du kanskje, en dag, skal tørre å fortelle hemmeligheten om det vonde og vanskelige som skjer hjemme.

Idretten kan spille en avgjørende rolle i en kaotisk oppvekst, det har flere fortalt oss. For barn og unge som vokser opp i hjem preget av foreldrenes alkoholbruk, kan idretten rett og slett bety den store forskjellen.

Det kan være i idretten at de endelig blir sett av en trygg voksen. Det kan være der de får fri fra tunge tanker og et for tungt ansvar hjemme. Og det kan være et av få steder der de opplever at noen heier på dem.

Vanskelig å vite hvem som sliter

Anslag fra Folkehelseinstituttet viser at så mange som 90 000 barn i Norge har en mamma eller pappa som drikker for mye. Vi vet at de fleste barn og unge er innom idretten i løpet av oppveksten. Det betyr at det mest sannsynlig finnes noen i hvert eneste idrettslag som har ekstra behov for en trygg arena å være på.

Det er ikke alltid lett å få øye på hvem det gjelder. Og etter hvert som barn blir til ungdommer kan det bli enda vanskeligere å komme tett innpå. Det er kanskje lett å tro at ungdommer er mer selvstendige og mindre sårbare enn de egentlig er. Men det å vokse opp i et hjem der mamma eller pappa drikker for mye gjør vondt, uansett alder.

Viktige støttespillere

Barn og ungdommer trenger støttespillere som viser at de bryr seg. Og det er ikke alltid så mye som skal til. Å bli møtt av et smil og et spørsmål om hvordan det går. Å bli tilbudt skyss til neste kamp. Eller en klapp på skulderen, selv om rekorden ikke ble slått denne gangen heller.

Noen ganger kan det å være tilgjengelig og vise interesse være nok til å la ungdommene vite at man er en voksen som bryr seg. At du er en de kan snakke med og som er villig til å lytte. Trenere, foreldre, frivillige – barne- og ungdomsidretten er full av viktige støttespillere. Takk til deg som stiller opp.