

Gjennomføring av Ungdomsworkshop

Tusen takk for at dere ønsker å være med og gjennomføre ungdomsworkshopen i klubben deres! Dette er en viktig del av NGTF sitt ungdomsprosjekt, og vi er glade for å ha dere med som en del av pilotarbeidet.

Workshopen er utviklet for å gi ungdom mellom 13 og 19 år (inviter gjerne med kommende ungdom, 11–12 år også) en stemme i egen idrettshverdag. Målet er å hente inn ærlige og konkrete innspill fra ungdommene selv – om hva som motiverer dem, hva som gjør at de slutter, og hva de ønsker mer av i treningstilbudet, konkurranser, det sosiale miljøet og klubblivet generelt.

Workshopen består av:

- 6 videobolker (2–3 min hver) med tilhørende spørsmål (totalt 42).
- Grupperefleksjon og utfylling av **et Microsoft Forms-skjema per gruppe**.
- Varighet: ca. **2–2,5 timer** (6x20 min = 120 min)
- Mat/snacks og en sosial ramme anbefales for å gjøre det hyggelig og sosialt

Hva trengs:

- 1 mobil/PC per gruppe.
- Ungdom som er klare til å reflektere og dele tanker.

Rollen din som gjennomfører:

- Ønske velkommen og forklare kort hva som skal skje.
- Dele inn i grupper (3–6 personer, homogene grupper mtp alder, kjønn, gren).
- Holde tidsstyring (ca. 20 min per tema).
- Sørge for at alle bolker blir gjennomført og at ungdommen skaper gode diskusjoner seg imellom.
- Være en trygg voksenperson.

Dere får:

- Lenke/QR til Forms-skjema.
- Økonomisk bidrag til innkjøp av mat/snacks.
- Mulighet til å gi tilbakemelding på opplegget slik at vi kan gjøre det enda bedre.



Forslag til gjennomføring

Alternativ 1:

- Alle ser videoene på storskjerm felles.
- Etter hver video får gruppene opptil 20 min til å svare på spørsmålene.
- Ny video felles – ny runde med diskusjon/svar.

Alternativ 2:

- Gruppene sitter hver for seg med PC/mobil.
- De ser videoene og svarer på spørsmålene i sitt eget tempo.

Etter gjennomføring

Vi ønsker at dere forsøker å gjennomføre workshopen i løpet av perioden januar til juni, og at dere velger tidspunkt og oppsett som passer best for deres klubb.

Har dere spørsmål, ønsker å tilpasse gjennomføringen, eller har innspill underveis, er det bare å ta kontakt.

I løpet av høsten 2026, er ønsket at klubbene skal begynne å igangsette tiltak basert på tilbakemeldingene som er gitt av ungdommen i klubbene.

Takk igjen for at dere ønsker å gi ungdommene i klubben en stemme og bidra til at vi skal beholde enda flere – enda lengre.

Med vennlig hilsen,

Stina Kajsa Colleou
Prosjektleder ungdom
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
stinakajsa.colleou@gymogturn.no

