



Sondre Kåfjord
President i Norges Fotballforbund

Trivsel på fotballbanen gir helsegevinst!

Fotballaktiviteten er et av nasjonens største profylaktiske tiltak, både når det gjelder fysisk og psykisk helse.

Vi fotballinteresserte oppfattes av mange å lide av en sykdom, hvor primærsymptomene er av psykisk karakter. Denne «sykdommen» er svært smittefarlig, og det finnes heldigvis ennå ingen kjente behandlinger som kurerer den! Den omtales i dagligtale som fotballgalskap. Jeg kjenner ingen latinsk betegnelse på fenomenet. Hvis det i leserkretsen finnes noen som kjenner denne, vil jeg sette pris på å bli gjort kjent med den. Hvis alle sykdommer hadde hatt så god effekt på legeme og sjel som vår galskap, hadde det nok blitt mange omskoleringer av leger, og dårlig søkning til legestudiet. Sannheten er at fotballaktiviteten er et av nasjonens største profylaktiske tiltak mot det meste av det leger tjener penger på. Jeg skal i det følgende komme med en begrunnelse for denne påstand.

I mediebildet skapes det et inntrykk av at toppfotballen utgjør 99 %, mens sannheten er den motsatte: Breddefotballen utgjør 99,5 % av vår aktivitet målt i antall utøvere.

Norges Fotballforbund består i dag av 1 822 klubber, 25 000 lag og 350 000 spillere. Når i tillegg rundt 130 000 frivillige bidrar til at det kan spilles cirka 330 000 kamper i året, sier det en hel del om fotballens rolle i det norske samfunnet, først og fremst som en viktig nærmiljøfaktor. Her ligger også vår jobb og utfordring, fra sentralt hold via kretsene og ut til klubbene hvor den positive fotballaktivitet skapes: Å legge forholdene best mulig til rette for at gutter og jenter ute i lokalsamfunnene har det morsomt og utfordrende sammen på fotballbanen. Stikkordet er trivsel.

Og i trivsel ligger det også god helse. Det finnes knapt et bedre forebyggende arbeid mot enhver sykdom enn å skape arenaer hvor mennesker trives. Fotballen er en slik arena i de mange nærmiljøene som landet vårt består av. Her møtes mennesker på tvers av de skillelinjer som ellers måtte være i samfunnet, enten som spiller, trener, dommer, forelder eller i en kombinasjon av flere roller. Felles for dem alle er at de deltar fordi fotballen tilbyr et fellesskap som gir identitetsfølelse og et sosialt nettverk. Det er viktig for alle mennesker, enten du er ung eller gammel, fattig eller rik. Vårt mål er ikke at alle skal spille fotball. Men vi jobber kontinuerlig for at enhver gutt eller jente som ønsker å spille fotball, skal ha et tilbud. Jeg er i så måte stolt over den jobben som gjøres ute i de 1 822 klubbene.

En god oppvekst vil for mange forbindes med tilgang på gode fritidsaktiviteter. I denne sårbare perioden i livet er det viktig at barn og unge får utfolde seg med lek og moro i trygge omgivelser. Gjennom lagidretter som fotball lærer de også å samarbeide med andre mot et felles mål, og på veien dit vil fotballspillere få en følelse av mestring etter hvert som de utvikler seg, noen selvfølgelig i større grad enn andre. I tillegg er det åpenbart god fysisk fostring i fotball, men det er og blir en positiv biefekt av det vi driver med. Å legge til rette for trivsel på fotballbanen må alltid være vårt hovedfokus. I den grad vi lykkes i den jobben, så vil det gi helsegevinster både på det fysiske og mentale plan.

Sondre Kåfjord



Illustrasjonsfoto Andres Rodriguez

I neste nummer:

- Abort hos unge kvinner
- Elektroniske resepter
- Paracetamolforgiftning
- Semmelweis – en varsler
- Blåreseptordningen
- Hjertekirurgi i Bosnia