

# Det er fællesskabet og den positive energi, der er det væsentlige

*Et portrætinterview af Brug Boldens cheftrener Giresse Arimin*

16. juli 2024



Giresse – eller "coach", som spillerne også kalder ham – er 32 år gammel, bor sammen med sin kæreste og to små børn, og udover at være pædagogisk cheftræner hos Brug Bolden siden 2020 studerer han til designteknolog.

Han startede i Hillerød Fodbold som barn og har derefter spillet og arbejdet som træner i forskellige klubber i Hovedstadsområdet. Han fortæller om det, der i sin tid tiltrak ham ved Brug Bolden:

*"Det var ren og skær ideen om Brug Bolden og hvad foreningen står for – vi bruger værktøjer fra fodbolden, hvor det ikke handler om konkurrence, men vi prøver mere at udvikle det personlige med den unge, vi har med at gøre. Vi kan alle træne os til at blive gode til fodbold – det er ikke dét, der er det væsentlige."*

### **At være den rollemodel, han selv manglede**

Han fremhæver det betydningsfulde i at have en ældre person som rollemodel – noget han ikke selv havde som ung. *"Jeg er storebror, så var der ikke nogen over mig, som jeg kunne snakke med dengang."*

Det er denne rollemodel, Giresse i dag arbejder for at være for vores unge spillere – en rolle, han i den grad udfylder. Og hans sammenligning med en ældre søskende er ikke helt ved siden af: Noget af det, der kendetegner trænerrollen i Brug Bolden, er at vi dyrker en kultur, hvor trænerne er i øjenhøjde med spillerne, og hvor der er en ligeværdig, jævnbyrdig relation mellem dem.

*"Min trænerrolle er selvfølgelig de basale ting som facilitering og coaching af selve spillet. Men det er lige så meget at sørge for at alle deltagere kan med alle, sørge for at snakke med dem og være der for dem."*

I trænerne har de unge spillere altid nogen at gå til med deres tanker om stort og småt, og mange af dem er især interessede i at snakke om fremtiden, karriere og hverdagsliv.

*"Det, der er fedt ved vores trænerstab er, at vi alle sammen er så forskellige. I os kan de se forskellige veje, man kan gå, og andre aspekter af livet. Tag bare Youssef, som er arkæolog – det er der nogle af dem, der aldrig har hørt om," griner Giresse. "For dem er det sådan; 'findes de virkelig?'"*

### **At omsætte energien til noget positivt**

For Giresse er det centrale i fodboldfællesskabet at kanalisere energien positivt og arbejde med konstruktiv kommunikation.

*"Der er utrolig meget energi blandt de unge herude – altså, der er så meget energi. Jeg tror, at hvis man kunne måle det, så er der nok energi til at sprænge hele det her sted i luften",* fortæller Giresse, og vi andre i Brug Bolden kan bekræfte det!

Giresse fortsætter: "Og min opgave er: hvordan kan jeg sørge for, at al denne energi bruges på en positiv måde?"

Hos Brug Bolden er alle niveauer er velkomne, så der vil altid være variation i spillernes erfaring og tekniske færdigheder.

Giresse forklarer, hvordan trænerne arbejder med, at spillerne lære at acceptere forskelligheden med særligt fokus på, hvordan man taler til og spiller med hinanden, uanset niveau, baggrund mm. Fodbold er en sport, som kan få følelserne frem i de intense momenter, og selvom det blot er træning, så kæmper spillerne under de interne kampe for at vinde, fortæller han.

*"Vi arbejder med kommunikation: At sige 'kom igen', gå hen og tale med en med- eller modspiller, hvis man bliver irriteret, frem for at råbe hen over banen."*

Til stort set hver eneste træning dukker der nye ansigter op i Brug Bolden. "Som trænere er vi opmærksomme på de nye, der kommer, så de føler sig godt tilpas. Jeg bruger lidt mere tid sammen med dem for at danne mig et billede af, hvem de er. Jeg sørger for, at de andre spillere også tager imod dem. Dem, der har været her i lang tid, kender rutinen, men de nye har brug for at blive guidet lidt," fortæller Giresse.

### **Brug Bolden bygger bro til 'det virkelige liv'**

Brug Bolden adskiller sig fra fodboldklubber ved at fokusere på fællesskab og kommunikation frem for konkurrence. Giresse mener, at de værdier og regler, der læres her, er anvendelige ude i hverdagslivet.

*"Man kan sige, at de præmisser og regler, vi bruger her, de gælder også, når du kommer ud i samfundet. Du skal også kunne rumme andre og kommer til at arbejde sammen med forskellige personligheder gennem livet. Der er brug for gensidig respekt."*

At Brug Bolden ikke er en "almindelig" fodboldklub, betyder ikke, at disciplin ikke hersker. Når spillerne skal på banen, skal man tage spillet seriøst og fokusere:

*"De er nødt til at forstå, at der er rammer og regler og en bestemt måde at gøre tingene på. Nogle af dem, der kommer her, er ikke vant til at have rammer og regler; de er vant til at have frit slag og gøre, som de har lyst til. Her er det også vigtigt at de forstår, at regler er en del af samfundet: Du kan ikke komme uden om dem."*

I vores forening får de en chance for udvikle sig i et miljø, hvor der er få, men faste regler, og imødekommende, men bestemte autoriteter.

*"Vi har ikke mange regler, men de få regler er vi også meget skarpe på og holder fast i," understreger vores cheftræner.*

## **Mangfoldighedens styrke**

Giresse har set stor udvikling hos mange af spillerne gennem årene. Nogle, som slet ikke har spillet fodbold, inden de kom i Brug Bolden, har udviklet sig fodboldmæssigt og er blevet sendt fra Brug Bolden videre til almindelige fodboldklubber. Andre udvikler sig på det personlige plan:

*"Vi har set folk gå fra at være introverte og usikre til at være mere åbne. Vi har set folk, som har fortalt os, at bare ved at komme her føler de sig psykisk mere robuste ved netop møde så mange forskellige personligheder."*

I mødet med en masse forskellige personer, baggrunde og nationaliteter bliver de unge mere åbne over for og vant til at begå sig omkring forskellige slags mennesker, mener Giresse.

*"Lige pludselig er det nemmere for dem at være 'derude' [i samfundet] og snakke med andre, søge jobs, samarbejde med kollegaer og studiekammerater. Vi har alle typer uddannelser og arbejdspladser repræsenteret her, så de har hele tiden nogen at sparre med og spejle sig i. Vi ser folk, som har hjulpet hinanden med at danne netværk og f.eks. søge arbejde."*

Giresse fremhæver fordelene ved, at trænerstaben selv har en divers etnisk baggrund: *"Vi har nogle personlige erfaringer at trække på og kan rådgive de unge."* Han reflekterer over, at han og Youssef, som også er træner for Seniorfællesskabet, måske forstår spillernes forældre bedre, fordi der oveni generationskløften ofte er kulturelle forskelle; forældrene har ofte en opvækst i et andet land, hvilket kan gøre det svært for en ung med minoritetsbaggrund, som er født og opvokset i Danmark, at relatere til sine forældre.

*"Her kan det være en fordel, at de har nogle ældre at spejle sig i og tale med, som forstår deres situation og har gennemgået det samme. Fordi jeg tror ikke, at det er en normal samtale for dem at have med deres venner."*

## **Et trofast og tillidsfuldt fællesskab**

Ifølge Giresse er Brug Boldens force, at vi har et stabilt fællesskab, faste rammer og nærværende voksne. *"Spillerne ved, at de til enhver tid kan komme til os, skrive eller ringe, hvis de har brug for det. Måske skal man bare gå en tur eller spille lidt bold med dem."*

Når det kommer til unge mennesker, der kæmper med særlige personlige eller sociale udfordringer, fortæller Giresse: *"Vi giver dem ikke retningslinjer, men vi giver dem råd. Vi er her altid til at kunne snakke med dem."*

*"Vores styrke i Brug Bolden er, at vi er trofaste i det, vi gør. Vores træninger er regelmæssige året rundt og vi har vores faste base her i Hafnia-Hallen."*

Dette kunne Brug Bolden især mærke under covid-pandemien. Her var de unge rigtig glade for, at vi var der, og at vi kunne fortsætte vores træninger under de pågældende retningslinjer. *"I løbet af corona skulle man arbejde på det mentale. Det gav de unge meget, at de 2 gange 1,5 time om ugen kunne komme ud og spille fodbold, slippe tankerne løs."* Det gav dem afveksling og motion i en hård periode, hvor man ellers var låst inde i hjemmet i lang tid ad gangen.

Dette mærker vi i Brug Bolden også i vintersæsonen og i sommerferien, hvor vi fortsætter vores ugentlige træninger til glæde for mange af vores medlemmer.

### **Hvordan vil du beskrive forskellen mellem almindelige fodboldklubber og Brug Bolden?**

*"Man kan jo ikke komme uden om, at i en almindelig fodboldklub er du lidt i junglen; alle vil gerne spille og være nummer 1. Der er måske 3-4 stykker på den plads, du gerne vil spille til kamp i weekenden. Det er en kontinuerlig konkurrence og et andet mindset,"* fortæller Giresse.

I Brug Bolden bruger vi fodboldspillet som værktøj til at arbejde med fællesskabet og med, at alle skal føle sig godt tilpas. Giresse uddyber:

*"Her er åbent for alle. Vi spiller fodbold og får sved på panden, men her handler det ikke om at være den bedste. Har man spørgsmål til, hvordan man kan forbedre sig teknisk, så har du nogle kompetente mennesker, du kan forhøre dig hos. Hvis du bare har lyst til at snakke om hverdagsting, voksenlivet, tvivl eller bekymringer i hverdagen og hjemmet, kan du også det. Der ligger nogle mere personlige relationer i det, vi gør."*

### **Hvilke ønsker har du for fremtiden i Brug Bolden?**

Cheftrænerens vision med Brug Bolden er, at vi kan nå ud til så mange som muligt. Der er mange, som godt kunne det projektet tilbyder, mener han.

*"Hvis det var op til mig, synes jeg, at enhver kommune burde have noget som Brug Bolden. Vi har også brug for mere plads til at kunne have flere til træningen, for vi byder som sagt alle velkomne,"* siger Giresse, der indimellem har stået til træning med op til 62 mennesker.

*"Det kan være en udfordring, men det er en god udfordring, for her kan vi se, at der er rigtig mange, der gerne vil være en del af vores tilbud."*

For Giresse er drivkraften at kunne give noget af sig selv til dem, der kommer. Fordi han ved, at han selv har manglet det som ung, og han kender mange af sine kammerater, som har manglet det.

*"At man kan hjælpe yngre kræfter til at have det bedre; en lille smule nemmere, end vi havde det, er jo en god ting."*

## **Personligt pusterum**

Arbejdet som træner i Brug Bolden påvirker også Giresse på det personlige plan: *"Jeg er utrolig glad for Brug Bolden – min kæreste kan faktisk bedre forklare det, for det er hende, der møder mig efter jeg har været til træning!"* griner han og fortsætter:

*"Det er mit pusterum. Min hverdag er ret stressende fra morgenstunden til aften – men selv hvis jeg er træt og ikke har sovet hele natten pga. børnene, så bliver jeg altid glad og får mere overskud, når jeg tager på arbejde."*

De unge og har utrolig meget energi, og det smitter, fortæller Giresse. Hafnia-Hallen er fyldt med positiv energi fra start til slut, og han bliver inspireret af at møde så mange forskellige mennesker. Man ved aldrig, hvad man kan forvente, for hver træningsgang er anderledes end den forrige.

*"Positiv energi hele vejen rundt. Utrolig meget gejst!"*

## **En rollemodel for den nye generation**

Giresse Arimin er meget mere end blot en fodboldtræner, og hans arbejde hos Brug Bolden går langt ud over det at lære unge at spille fodbold. Vores pædagogiske chefræner er en rollemodel, en mentor og en brobygger mellem forskellige personligheder og baggrunde. Han lærer vores unge spillere om vigtige livsværdier som respekt, kommunikation og inklusion, og så er han en trofast, tilgængelig støtte både til træning og uden for spilletid.

*"I os har de unge altid en, der kan og vil lytte og hjælpe så godt, som vi kan."*

Giresse er en uvurderlig ressource for os i Brug Bolden, og vi er utrolig glade for at have ham som del af holdet! Med hans passion og dedikation kan vores forening hjælpe, inspirere og støtte unge med fodboldfællesskabet som omdrejningspunkt.

## Et portrætinterview af Brug Boldens cheftræner Giresse Arimin

Giresse – eller "coach", som spillerne også kalder ham – er 32 år gammel, bor sammen med sin kæreste og to små børn, og udover at være pædagogisk cheftræner hos Brug Bolden siden 2020 studerer han til designteknolog.

Han startede i Hillerød Fodbold som barn og har derefter spillet og arbejdet som træner i forskellige klubber i Hovedstadsområdet. Han fortæller om det, der i sin tid tiltrak ham ved Brug Bolden:

"Det var ren og skær ideen om Brug Bolden og hvad foreningen står for – vi bruger værktøjer fra fodbolden, hvor det ikke handler om konkurrence, men vi prøver mere at udvikle det personlige med den unge, vi har med at gøre. Vi kan alle træne os til at blive gode til fodbold – det er ikke dét, der er det væsentlige."

### At være den rollemodel, han selv manglede

Han fremhæver det betydningsfulde i at have en ældre person som rollemodel – noget han ikke selv havde som ung. *"Jeg er storebror, så var der ikke nogen over mig, som jeg kunne snakke med dengang."*

Det er denne rollemodel, Giresse i dag arbejder for at være for vores unge spillere – en rolle, han i den grad udfylder. Og hans sammenligning med en ældre søskende er ikke helt ved siden af: Noget af det, der kendetegner trænerrollen i Brug Bolden, er at vi dyrker en kultur, hvor trænerne er i øjenhøjde med spillerne, og hvor der er en ligeværdig, jævnbyrdig relation mellem dem.

"Min trænerrolle er selvfølgelig de basale ting som facilitering og coaching af selve spillet. Men det er lige så meget at sørge for at alle deltagere kan med alle, sørge for at snakke med dem og være der for dem."

I trænerne har de unge spillere altid nogen at gå til med deres tanker om stort og småt, og mange af dem er især interessede i at snakke om fremtiden, karriere og hverdagsliv.

"Det, der er fedt ved vores trænerstab er, at vi alle sammen er så forskellige. I os kan de unge se andre aspekter af livet og forskellige veje, man kan gå. Tag bare Youssef, som er

arkæolog – det er der nogle af dem, der aldrig har hørt om,” griner Giresse. “For dem er det sådan; ‘findes de virkelig?’”

### **At omsætte energien til noget positivt**

For Giresse er det centrale i fodboldfællesskabet at kanalisere energien positivt og arbejde med konstruktiv kommunikation.

“Der er utrolig meget energi blandt de unge herude – altså, der er *så* meget energi. Jeg tror, at hvis man kunne måle det, så er der nok energi til at sprænge hele det her sted i luften”, fortæller han, og vi andre i Brug Bolden kan bekræfte det!

Giresse fortsætter: *“Og min opgave er: Hvordan kan jeg sørge for, at al denne energi bruges på en positiv måde?”*

Hos Brug Bolden er alle niveauer er velkomne, så der vil altid være variation i spillernes erfaring og tekniske færdigheder.

Giresse forklarer, hvordan trænerne arbejder med, hvordan spillerne lærer at acceptere forskelligheden og især fokuserer på, hvordan man taler til og spiller med hinanden, uanset niveau, baggrund mm. Fodbold er en sport, som kan få følelserne frem i de intense momenter, og selvom det blot er træning, så kæmper spillerne under de interne kampe for at vinde, fortæller han.

“Vi arbejder med kommunikation: At sige ‘kom igen’, gå hen og tale med en med- eller modspiller, hvis man bliver irriteret, frem for at råbe hen over banen.”

Til stort set hver eneste træning dukker der nye ansigter op i Brug Bolden. *“Som trænere er vi opmærksomme på de nye, der kommer, så de føler sig godt tilpas. Jeg bruger lidt mere tid sammen med dem for at danne mig et billede af, hvem de er. Jeg sørger for, at de andre spillere også tager imod dem. Dem, der har været her i lang tid, kender rutinen, men de nye har brug for at blive guidet lidt,”* fortæller Giresse.

### **Brug Bolden bygger bro til ‘det virkelige liv’**

Brug Bolden adskiller sig fra fodboldklubber ved at fokusere på fællesskab og kommunikation frem for konkurrence. Giresse mener, at de værdier og regler, der læres her, er anvendelige ude i hverdagslivet.



“Man kan sige, at de præmisser og regler, vi bruger her, de gælder også, når du kommer ud i samfundet. Du skal kunne rumme andre og kommer til at arbejde sammen med forskellige personligheder gennem livet. Der er brug for gensidig respekt.”

At Brug Bolden ikke er en “almindelig” fodboldklub, betyder ikke, at disciplin ikke hersker. Når spillerne skal på banen, skal man tage spillet seriøst og fokusere:

“De er nødt til at forstå, at der er rammer og regler og en bestemt måde at gøre tingene på. Nogle af dem, der kommer her, er ikke vant til at have rammer og regler; de er vant til at have frit slag og gøre, som de har lyst til. Her er det også vigtigt at de forstår, at regler er en del af samfundet: Du kan ikke komme uden om dem.”

I vores forening får de en chance for at udvikle sig i et miljø, hvor der er få, men faste regler, og imødekommende, men bestemte autoriteter.

“Vi har ikke mange regler, men de få regler er vi også meget skarpe på og holder fast i,” understreger vores chefræner.

### **Mangfoldighedens styrke**

Giresse har set stor udvikling hos mange af spillerne gennem årene. Nogle, som slet ikke har spillet fodbold, inden de kom i Brug Bolden, har udviklet sig fodboldmæssigt og er blevet sendt fra Brug Bolden videre til almindelige fodboldklubber. Andre udvikler sig på det personlige plan:

“Vi har set folk gå fra at være introverte og usikre til at være mere åbne. Vi har set folk, som har fortalt os, at bare ved at komme her føler de sig psykisk mere robuste ved netop at møde så mange forskellige personligheder.”

I mødet med en masse forskellige personer, baggrunde og nationaliteter bliver de unge mere åbne over for og vant til at begå sig omkring forskellige slags mennesker, mener Giresse.

“Lige pludselig er det nemmere for dem at være ‘derude’ [i samfundet] og snakke med andre, søge jobs, samarbejde med kollegaer og studiekammerater. Vi har alle typer uddannelser og arbejdspladser repræsenteret her, så de har hele tiden nogen at sparre

med og spejle sig i. Vi ser folk, som har hjulpet hinanden med at danne netværk og f.eks. søge arbejde."

Giresse fremhæver fordelene ved, at trænerstaben selv har en divers etnisk baggrund: "*Vi har nogle personlige erfaringer at trække på og kan rådgive de unge.*" Han reflekterer over, at han og Youssef, som også er træner for Seniorfællesskabet, måske forstår spillernes forældre bedre, fordi der oveni generationskløften ofte er kulturelle forskelle; forældrene har ofte en opvækst i et andet land, hvilket kan gøre det svært for en ung med minoritetsbaggrund, som er født og opvokset i DK, at relatere til sine forældre.

"Her kan det være en fordel, at de har nogle ældre at spejle sig i og tale med, som forstår deres situation og har gennemgået det samme. Fordi jeg tror ikke, at det er en normal samtale for dem at have med deres venner."

### **Et trofast og tillidsfuldt fællesskab**

Ifølge Giresse er Brug Boldens force, at vi har et stabilt fællesskab, faste rammer og nærværende voksne.

"Spillerne ved, at de til enhver tid kan komme til os, skrive eller ringe, hvis de har brug for det. Måske skal man bare gå en tur eller spille lidt bold med dem."

Når det kommer til unge mennesker, der kæmper med særlige personlige eller sociale udfordringer, fortæller Giresse: "*Vi giver dem ikke retningslinjer, men vi giver dem råd. Vi er her altid til at kunne snakke med dem.*"

"Vores styrke i Brug Bolden er, at vi er trofaste i det, vi gør. Vores træninger er regelmæssige året rundt, og vi har vores faste base her i [Hafnia-Hallen](#)."

Dette kunne Brug Bolden især mærke under covid-pandemien. Her var de unge rigtig glade for, at vi var der, og at vi kunne fortsætte træningen under de pågældende retningslinjer. "*I løbet af corona skulle man arbejde på det mentale. Det gav de unge meget, at de 2 gange 1,5 time om ugen kunne komme ud og spille fodbold, slippe tankerne løs.*" Det gav dem afveksling og motion i hård en periode, hvor man ellers var låst inde i hjemmet i lang tid ad gangen.

Dette mærker vi i Brug Bolden også i vintersæsonen og i sommerferien, hvor vi fortsætter vores ugentlige træninger til glæde for mange af vores medlemmer.

### **Hvordan vil du beskrive forskellen mellem almindelige fodboldklubber og Brug Bolden?**

"Man kan jo ikke komme uden om, at i en almindelig fodboldklub er du lidt i junglen; alle vil gerne spille og være nummer 1. Der er måske 3-4 stykker på den plads, du gerne vil spille til kamp i weekenden. Det er en kontinuerlig konkurrence og et andet mindset," fortæller Giresse.

I Brug Bolden bruger vi fodboldspillet som værktøj til at arbejde med fællesskabet og med, at alle skal føle sig godt tilpas. Giresse uddyber:

"Her er åbent for alle. Vi spiller fodbold og får sved på panden, men her handler det ikke om at være den bedste. Har man spørgsmål til, hvordan man kan forbedre sig teknisk, så har du nogle kompetente mennesker at forhøre dig hos. Hvis du bare har lyst til at snakke om hverdagsting, voksenlivet, tvivl eller bekymringer i hverdagen og hjemmet, kan du også det. Der ligger nogle mere personlige relationer i det, vi gør."

### **Hvilke ønsker har du for fremtiden i Brug Bolden?**

Cheftrænerens vision med Brug Bolden er, at vi kan nå ud til så mange som muligt. Der er mange, som godt kunne bruge det, projektet tilbyder, mener han. *"Hvis det var op til mig, synes jeg, at enhver kommune burde have noget som Brug Bolden. Vi har også brug for mere plads til at kunne have flere til træningen, for vi byder som sagt alle velkomne,"* siger Giresse, der indimellem har stået til træning med op til 62 unge mennesker, hvoraf mange kommer langvejs fra.

*"Det kan være en udfordring, men det er en god udfordring, for her kan vi se, at der er rigtig mange, der gerne vil være en del af vores tilbud."*

For Giresse er drivkraften at kunne give noget af sig selv til dem, der kommer. Fordi han ved, at han selv har manglet det, og han kender mange af sine kammerater, som har manglet det.

"At man så kan hjælpe yngre kræfter til at have det bedre; en lille smule nemmere, end vi havde det, er jo en god ting."

## **Personligt pusterum**

Arbejdet som træner i Brug Bolden påvirker også Giresse på det personlige plan: *"Jeg er utrolig glad for Brug Bolden – min kæreste kan faktisk bedre forklare det, for det er hende, der møder mig efter jeg har været til træning!"* griner han og fortsætter:

*"Det er mit pusterum. Min hverdag er ret stressende fra morgenstunden til aften – men selv hvis jeg er træt og ikke har sovet hele natten pga. børnene, så bliver jeg altid glad og får mere overskud, når jeg tager på arbejde."*

De unge og har utrolig meget energi, og det smitter, fortæller Giresse. Hafnia-Hallen er fyldt med positiv energi fra start til slut, og han får energi af at møde så mange forskellige mennesker. Man ved aldrig, hvad man kan forvente, for hver træningsgang er anderledes end den forrige.

*"Positiv energi hele vejen rundt. Utrolig meget gejst!"*

## **En rollemodel for den nye generation**

Giresse Arimin er meget mere end blot en cheftræner; han er en rollemodel, en mentor og en brobygger mellem forskellige personligheder og baggrunde. Hans arbejde hos Brug Bolden går ud over det at lære unge at spille fodbold: Han lærer dem om vigtige livsværdier som respekt, kommunikation og inklusion, og så er han en trofast støtte både til træning og uden for spilletid.

*"I os har de unge altid en, der kan og vil lytte og hjælpe så godt, som vi kan."*

Giresse er en uvurderlig ressource for os i Brug Bolden, og vi er utrolig glade for at have ham som del af vores hold! Med hans passion og dedikation kan Brug Bolden hjælpe, inspirere og støtte unge med fodboldfællesskabet som omdrejningspunkt.