

DGI Unge-taskforce



Unge, idræt & fællesskab

Udvalgte indsigter og anbefalinger fra DGI Unge-taskforce



DGI

dgi.dk



DGI arbejder målrettet for at styrke motion og breddeidræt i Danmark. Sammen med de lokale idrætsforeninger udvikler vi koncepter og aktiviteter, der tager udgangspunkt i dine behov og muligheder. Det gør vi, fordi vi tror på glæden ved idræt og på styrken i foreningsfællesskabet. DGI er Danmarks næststørste idrætsorganisation med flere end 1,5 millioner

medlemmer. Vores aktiviteter spænder over mange forskellige idrætsgrene. Fra street soccer til svømning, fra håndbold til fitness og løb. Vi hjælper vores flere end 6.300 foreninger og 100.000 frivillige med at gøre en forskel.

For samfundet. For idrætten. For dig.

Unge, idræt og fællesskab - 1. udgave
- udvalgte indsigter og anbefalinger

Udgiver: DGI Unge-taskforce, 2018

Tekst: Julie Bohn Rasmussen, Lise Munksgaard,
Frederik von Sperling, Christian Haahr Sørensen,
Minna Væver, Charlotte Hvid, Mads Pedersen,
Morten Helbo, Katja Bødtger, Anders Rørtoft-Madsen,
Lise Grønbæk, Tina Kryger Mondrup

Fotos: DGI Arkivfoto

Layout: DGI Marketing, #28421

Print: DGI Print

Indhold

Indledning: Overblik og indblik	5
Indsigt #1	
Unge, livsfaser og ungdomskultur	12
Indsigt #2	
Unge, frivillighed og fællesskaber	17
Indsigt #3	
Fastholdelse af unge og senstarter-potentialet	20
Indsigt #4	
Unge, trivsel og trænerrollen	23
Indsigt #5	
Unge og idrætsfaciliteter	25
Afrunding og foreløbig anbefaling	28
Litteratur og referenceliste	29



Overblik og indblik

Frafald i idrætsdeltagelsen for unge er en kendt dagsorden for DGI. Der er løbende iværksat tiltag til at imødegå tendensen, eksempelvis: Gadeidrætsaktiviteter, inklusionsprojekter målrettede unge, sundhedsprojekter omhandlende unge, ung-til-ung-uddannelser i skoleregi, ungesatsninger i badminton, fodbold, gymnastik og svømning m.fl.

I DGI Lab og i DGI Idræt og motion er der løbende dialog om, hvordan vi på tværs af idrætter og programområder bliver endnu klogere på, hvordan vi motiverer endnu flere unge til at være idrætsaktive. I Bevæg dig for livet er der tidligere arbejdet med udarbejdelse af anbefalinger til arbejdet med unge, og denne gruppes arbejde er tænkt med ind i nærværende notat.

I januar 2018 blev en Unge-taskforce (UTF) nedsat til i et sprint at arbejde med udvalgte indsigter omkring unge, idræt og fællesskab frem til et internt seminar i DGI juni 2018. Formålet med UTF'en er at forstærke DGI's samlede indsats målrettede unge 13-24 år. UTF'en præsenterer fem indsigter, der tager sigte på både at fastholde nuværende medlemmer, motivere flere unge til idræt i og uden for foreningerne – og således at "frafaldne" unge (genstartere) og "senstartere" kan motiveres til at blive idrætsaktive. De fem valgte indsigter er følgende: "Unge, livsfaser og ungdomskultur", "Unge, frivillighed og fællesskaber", "Fastholdelse af unge og senstarter-potentialet", "Unge, trivsel og trænerrollen" og "Unge og idrætsfaciliteter". Derudover refererer notatet til en samlet kortlægning af DGI's indsatser for og med unge.

Unge – helt kort

For 2400 år siden revsede filosofen Sokrates sin tids unge for at være dovne, uopdragne og udvise mangel på respekt for autoriteter. Citatet bringer et smil frem, men peger samtidig på noget centralt ift. forståelsen af og blikket på ungdommen. Der lader til at være en evig afgrund mellem ungdoms- og voksenlivet. En afgrund, som er konstant, men som alligevel ændrer karakter, når vi lander på den anden side af den og betragter ungdommen. Det er ikke længere alt, vi kan spejle os i. Noget har ændret sig. Igen.

I bestræbelserne på at få greb om og forståelse for ungdommen i dag er vi dykket ned i rapporter, undersøgelser,

afhandlinger og ekspertudsagn. Og selvfølgelig lyttet til unges egne stemmer. Stemmer fra by & land, drenge & piger, aktive & inaktive m.fl. Mængden af oplysninger, objektive og ikke mindst de subjektive, har åbenbart en kompleksitet, der ind i mellem har været overvældende. Men vi er endt med at identificere fem indsigter. Indsigter, som kan stå hver for sig, men som vi i UTF'en også håber kan tegne et mere sammenhængende billede. Indsigterne dækker på ingen måde hele ungeområdet. De er heller ikke nødvendigvis repræsentative for alle unge. Men de skulle gerne bidrage med relevant viden og konkrete anbefalinger til, hvordan vi i DGI kan arbejde med unge. Fælles for alle indsigter er en hands on-tilgang. En tilgang, som har bestræbt sig på at inddrage unges perspektiver. Med dette notat og udspil er vi ikke i mål. Det er tværtimod en begyndelse til at skabe en mere tværgående og sammenhængene tilgang til arbejdet med unge i DGI. Det er samtidig også en invitation. Vi ønsker, at alle, som arbejder med unge, bidrager til processen.

Hvordan vi ender med organisatorisk at forankre arbejdet med unge ligger uden for dette arbejdes mandat, hvorfor der heller ikke tages uddybende stilling til dette i dokumentet. Hands on-tilgangen er målrettet de frivillige, foreninger og andre, som arbejder direkte med unge.

Overordnede tendenser

Inden vi dykker ned i de fem indsigter, præsenteres indledningsvis nogle overordnede tendenser for ungeområdet generelt samt unges motions- og foreningsdeltagelse. Hvis vi med et forsimplet svar skal forholde os til, om unge i dag grundlæggende har det godt eller ej, er svaret, ifølge Center for Ungdomsforskning, soleklart: De har det godt! Stadig flere unge får en ungdomsuddannelse, de er mere politisk aktive, færre er kriminelle, ligesom unge drikker mindre end tidligere. Men som det fremgår af Sundhedsministeriets seneste rapport om "Danskernes sundhed",

oplever et stigende antal unge også store udfordringer i hverdagen. Eksempelvis melder 23.8 % af kvinder i alderen 16-24 år om problemer med deres mentale sundhed. Flertallet af unge trives, men flere unge får det stadig dårligere på en række parametre som stress, ensomhed, depression m.fl.

Ifølge formanden for Danske Gymnasieelevers sammenlutning, Jens Philip Yazdani, kan lovgivningsmæssige tiltag være en del af forklaringen på den øgede mistrivsel: "Uddannelsessystemet virker på unge som et løbebånd, hvor øget hastighed og præstation i tiden under uddannelse er blevet et vilkår, som presser unge". "Det store problem er uddannelsespolitiske reformer, der forhindrer det gode ungdomsliv". "Vi unge tænker nok i mindre grad på sundhed og forebyggelse, og hvad f.eks. rygning skaber af problemer, og i højere grad på ønsket om tid til at være sammen med venner, være ung". Ifølge professor i folkesundhed Emeritus Lars Iversen må vi ikke undervurdere betydningen af, hvad strukturelle tiltag og rammer på nationalt niveau kan gøre for forebyggelse og sundhedsfremme. "Lige nu mangler vi drivere, der reelt kan ændre på de faktorer, der slår igennem på negative tal for unges sundhed og trivsel".

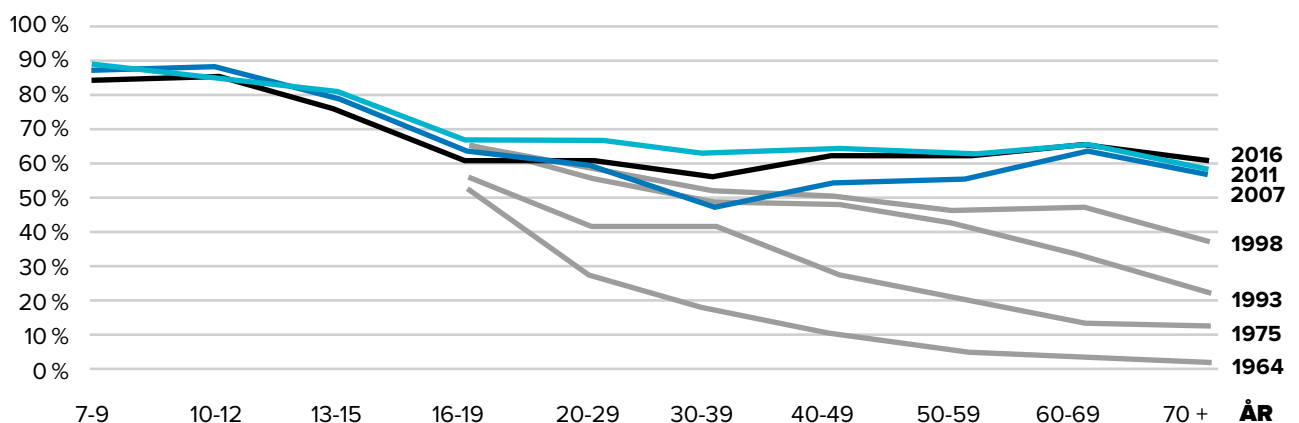
Det er desuden åbenlyst, at unge i dag lever med nogle helt andre forudsætninger end for bare ti år siden. For det første har de sociale mediers indtog medført et skred i, hvordan sociale relationer dannes og udfolder sig. Ikke mindst har ungdommen taget de sociale medier meget mere til sig end de ældre generationer. I forhold til uddannelsesområdet har reformer for både folkeskolen

og ungdomsuddannelser medført nye krav til eleverne. Hvad disse og andre udviklinger inden for teknologi, sociale interaktioner, uddannelse m.m. betyder, ikke mindst for unge som mistrives, er det for tidligt at sige noget entydigt om. Men at de har stor indvirkning på unge, på både godt og ondt, er ikke til at komme uden om. Noget, som vil blive fremhævet og drøftet i indsigterne, dog uden at gå i dybden med de mere dybtgående konsekvenser for ungelivet.

Gennemgående kendetegn for ungdomslivet er på den ene side oplevelsen af præstation, perfektion, underskud af tid og mange krav – med fokus på at blive en succes. På den anden side ønsket om fællesskaber, relationer, fleksibilitet og engagement – med fokus på det gode ungdomsliv. Unges deltagelse i idrætsfællesskaber opleves i høj grad hos unge som noget, der kan fremme det gode ungdomsliv, men som på den anden side også bliver udfordret af, at netop ungdomskulturen kan være svær at passe sammen med foreningslivets idrætsstilbud, som vi ser det udfolde sig mest i dag.

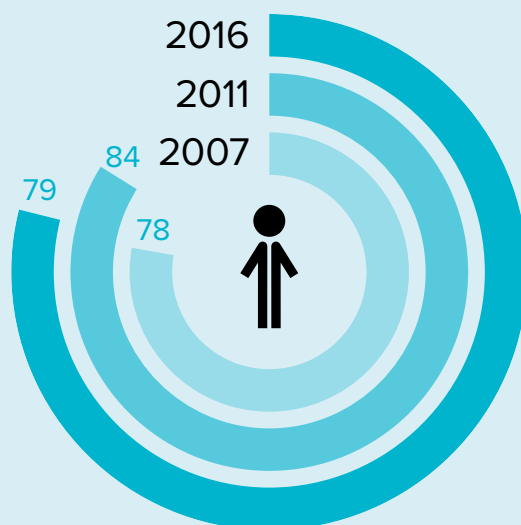
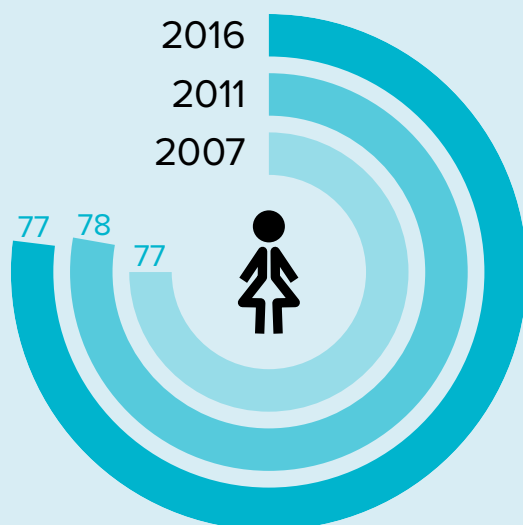
Især teenagere har inden for de seneste år haft en relativ lav idrætsdeltagelse i forhold til andre aldersgrupper (Rask, 2017). I 2016 var niveauet for 16-19 årige på det laveste niveau siden 1993 og blot 5 procentpoint højere end 1975, som det fremgår af nedenstående figur. Figuren viser andelen i forskellige aldersgrupper, som svarer "ja" på spørgsmålet "Dyrker du normalt sport/motion?" fordelt på undersøgelsesår.

Figur 1. Historisk udvikling i idrætsdeltagelse i procent (Rask, 2017).

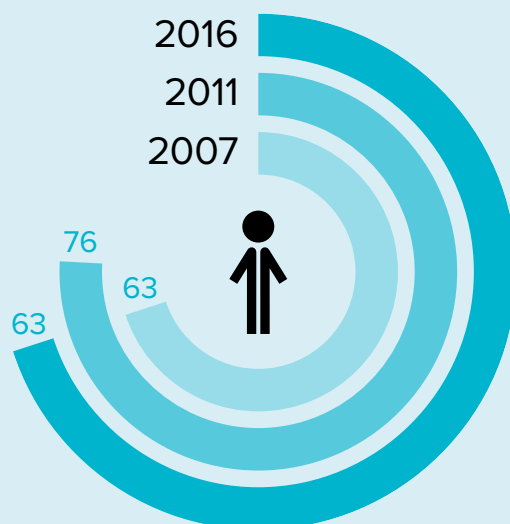
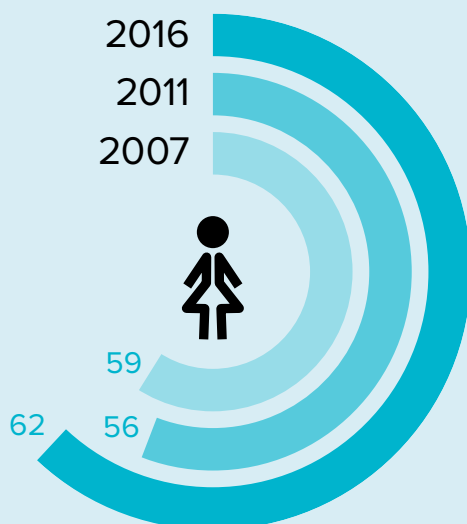


Figur 2. Udviklingen i unges (13-24 år) idrætsdeltagelse (pct) i årene 2007-2016 fordelt på køn (Rask, 2017).

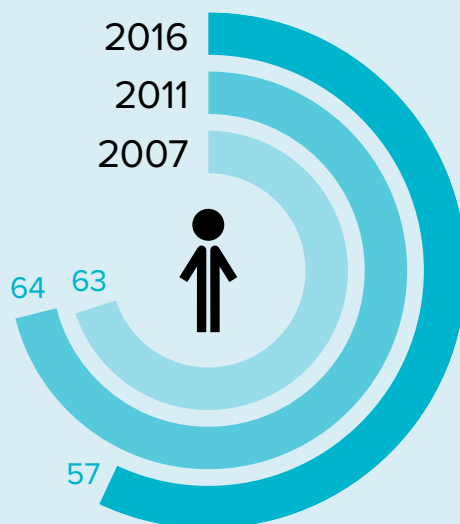
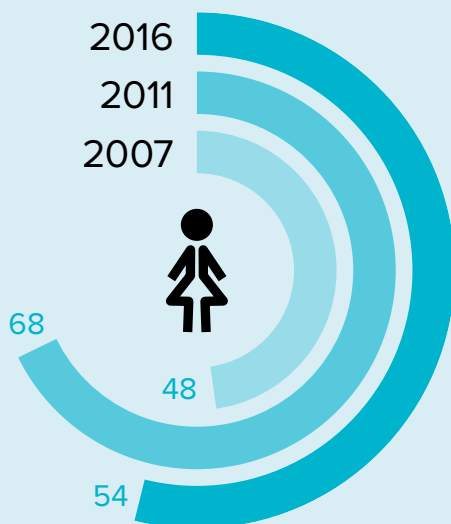
13-15 år



16-19 år



20-24 år

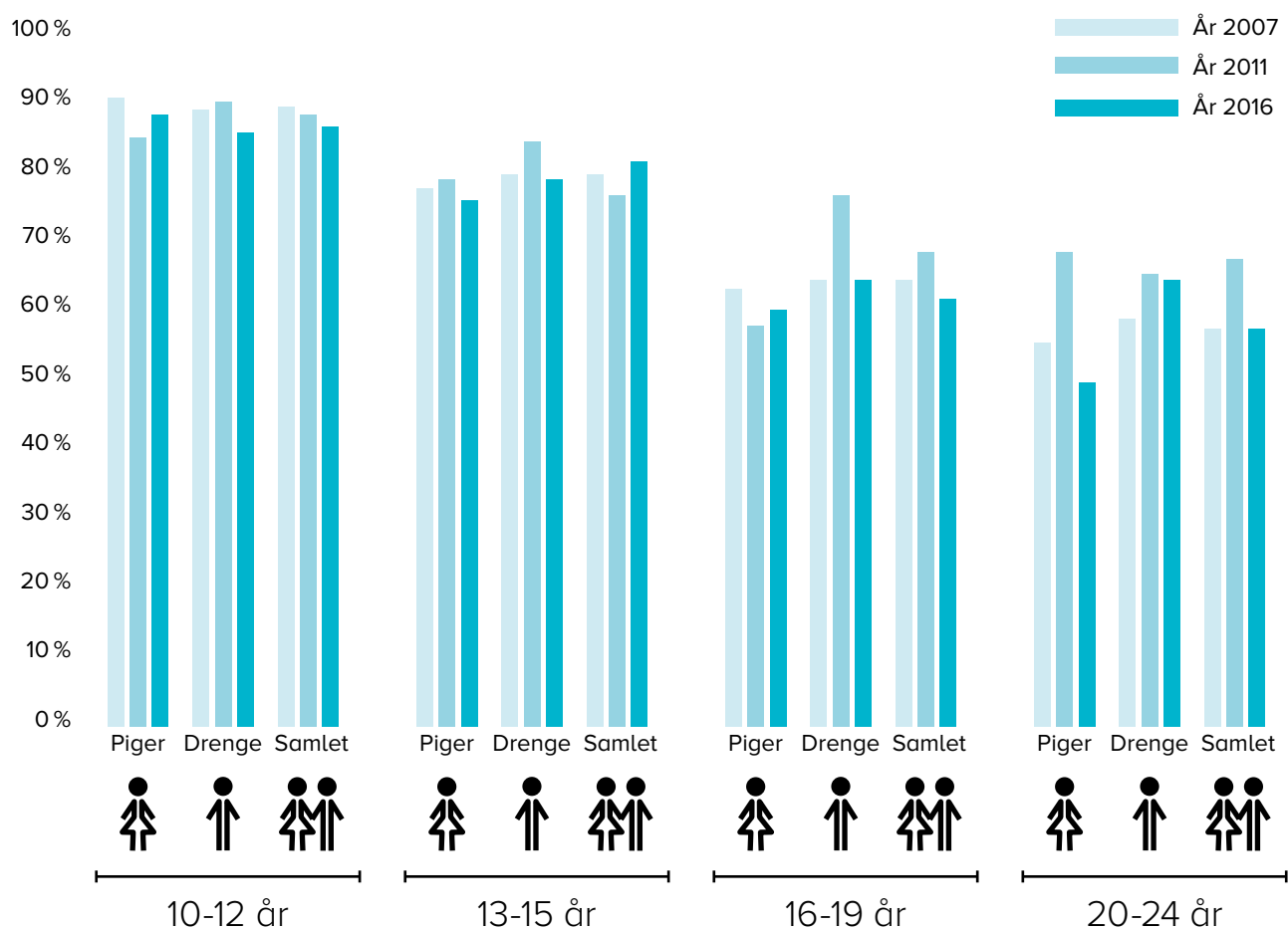


For børn (7-15 år) faldt andelen af idrætsaktive fra 86 pct. i 2011 til 83 pct. i 2016 (Pilgaard & Rask, 2016). Samme mindre fald ser ud til at gøre sig gældende på tværs af aldersgrupperne mellem 10 og 24 år.

Nedenstående figur viser, at tilbagegangen fra 2011 til 2016 er særligt tydeligt blandt de 16-19 årige drenge og de 20-24 årige kvinder, mens de 10-12 og 13-15 årige drenge viser samme tendens, om end i mindre markant grad.

Det ser altså ud til, at den begyndende ulighed mellem kønnene, der blev målt i 2011, er så godt som udlignet i 2016. Dog ser det ikke ud til at være tilfældet blandt de 20-24 årige, hvor faldet er markant større blandt pigerne end blandt drengene mellem de seneste målinger.

Figur 3. Deltagelse i sport og motion (Rask, 2017).





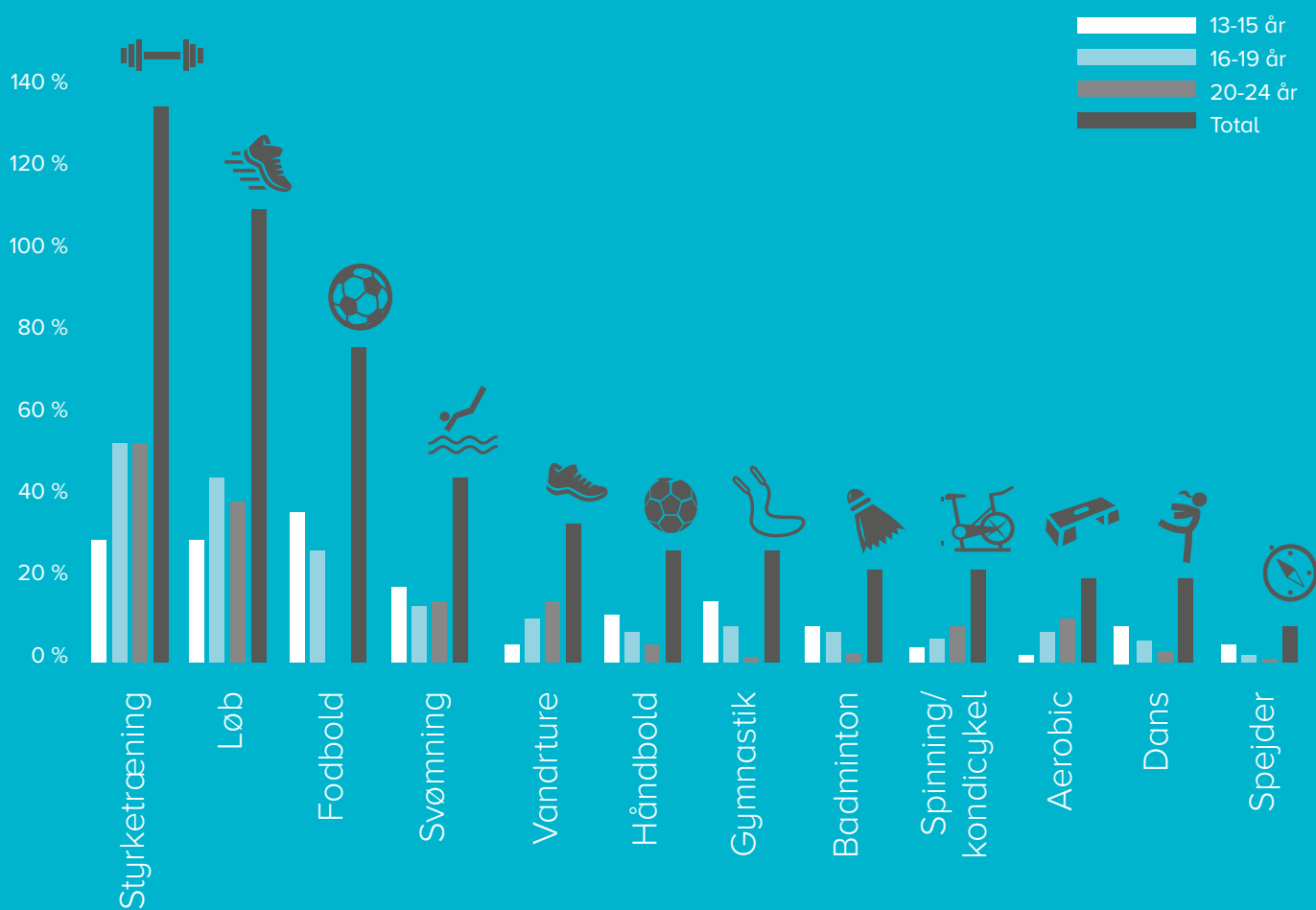
Især de ældste unge, vælger foreningerne fra, når de dyrker deres aktiviteter

Andelen af foreningsaktive unge er relativt stabil gennem de seneste ni år, hvor det især er de ældste unge, der vælger foreningerne fra, når de dyrker deres aktiviteter. Dette modsvarer af de private og kommercielle centre, der har fået stigende tilslutning fra 2011-2016 i alle alderskategorier hos unge med fokus på styrketræning, som det fremgår af nedenstående skema.

Figur 4. Udvikling i teenagers organiseringsformer 13 - 24 år (Rask, 2017).

	Forening		Privat/kommercielt		På egen hånd		Anden sammenhæng	
	2007	2016	2007	2016	2007	2016	2007	2016
Piger 13-15 år	84 %	76 %	18 %	25 %	54 %	50 %	33 %	19 %
Drenge 13-15 år	87 %	84 %	15 %	26 %	60 %	54 %	33 %	22 %
Piger 16-19 år	59 %	47 %	17 %	29 %	68 %	64 %	39 %	23 %
Drenge 16-19 år	61 %	59 %	24 %	25 %	61 %	64 %	40 %	18 %
Piger 20-24 år	48 %	31 %	31 %	35 %	72 %	69 %	28 %	6 %
Drenge 20-24 år	52 %	44 %	25 %	32 %	75 %	63 %	22 %	13 %

Figur 5. Unges idrætsvaner, Danskernes sports- og motionsvaner 2016 (Rask, 2017). De 12 største idrætters udvikling i %



Nedenstående graf er et udtræk fra det fælles CRF-register med de 15 mest foretrukne idrætter i foreningsregi. Den viser et andet billede af de mest populære idrætsgrene hos unge

medlemmer fra 13-24 år i 2017 end den landsdækkende undersøgelse fra IDAN.

Figur 6. De 15 mest foretrukne idrætter i foreningsregi



Forskellen i de mest foretrukne idrætter fra IDAN's undersøgelse og vores medlemsdatabase er markant. Idan bekræfter tendensen i samfundet i forhold til at søge imod selvorganiserede aktiviteter og private centres tilbud – også hos unge. Noget kan tyde på, at vores medlemsforeninger ikke formår at tilbyde unge det, som en stigende gruppe af unge efterspørger.

Opsamlende kan vi konstatere, at den generelle idrætsdeltagelse blandt unge er nogenlunde stabil gennem perioden på trods af mindre variationer mellem køn og aldersgrupper. Til gengæld er antallet af aktiviteter, som de unge dyrker på samme tid, faldet betydeligt, hvilket har betydet tilbagegang i andelen af aktive inden for stort set alle idrætter, på nær styrketræning (Rask, 2017).

Unge, livsfaser og ungdomskultur

Indsigt #1

Overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse udgør på alle måder et livsomvæltende skift i unges liv og et skift mellem to livsfaser. De unge skal på meget kort tid gennemgå en markant udvikling og finde ud af at balancere mellem flere ting, der trækker eller kræver mere af dem tidsmæssigt. Det handler om skole og lektier, om længere transport og om fritidsjob. Og så handler det om fester, venner og kærester og om forældre, der træder mere i baggrunden (Willer og Østergaard, 2017).



De mange nye bolde, der skal holdes i luften af den unge, kræver planlægning og prioriteringer – og for nogen også fravalg – hvis det hele skal gå op i en højere enhed!

Willer og Østergaard, 2017

Det kan ses i faldet i idrætsdeltagelsen blandt unge. For fritidsinteresser er noget af det, der kan sorteres fra eller konverteres til noget mere fleksibelt, når andre ting fylder. Faldet i foreningsdeltagelse sker fra omkring 8. klasse og tager til i skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelse. Samtidig stiger idrætsdeltagelsen uden for foreningslivet i de kommercielle tilbud.

Der sker et lignende livsfaseskift i overgangen fra ung til voksen i forbindelse med afslutningen af ungdomsuddannelse og valg af og start på videregående uddannelse. I denne indsigt fokuserer vi dog på det første skift, hvor frafaldet fra foreningsidrætten er størst.

Forskellige undersøgelser viser tydeligt, at der er mange ting på spil i overgangen mellem livsfaserne, både i ift. de ting, unge skal forholde sig til, og hvilke konsekvenser det har eks. for idrætsdeltagelsen.

Figur 7. Idrætsdeltagelse (Willer og Østergaard, 2017):

Unge i gymnasiet i aldersgruppen 16-19-år ligger på det laveste niveau i idrætsdeltagelse siden 1993

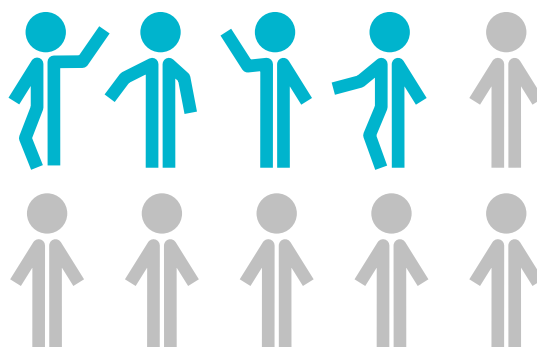
6 ud af 10

elever i 7. til 9. klasse deltager i idræt



4 ud af 10

elever i gymnasiet deltager i idræt



Hvad taler unge om?

- Piger taler om: Hvordan de har det, hvad der skete til fester og kærester. Det er de nære personlige ting, følelser og relationer.
- Drengene taler om: Hvad de laver sammen, fx fritidsinteresser og fester de skal til eller har været til.
- For både piger og drenge gælder det, at samtalerne kredser markant mere om fester, skole, udseende og fremtid sammenlignet med i 2010.
- 67 % af de unge snakker fx i dag ofte med deres venner om fester mod 47 % i 2010. (Willer og Østergaard, 2017)

Individuelt ungdomsprojekt i en kollektiv præstationskultur

- Unge ønsker at præstere på alle arenaer. De vil have gode karakterer, være med til de rigtige fester, lave socialt arbejde, være gode til deres sport og generere positiv opmærksomhed og følgere gennem en bestemt adfærd på sociale medier.
- Unge ser ens ud, men oplever at stå alene med en række valg i forhold til et ungdomsprojekt, der handler om at finde en vej gennem uddannelse, fritidsaktiviteter, forbrug mv. (Willer og Østergaard, 2017)

Ud over de rapporter og artikler der henvises til, har UTF'en gennemført en mindre spørgeskemaundersøgelse med 94 besvarelser for at sætte yderligere fokus på skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelse. Undersøgelsen bakker op om ovennævnte pointer og viser tydeligt et skifte fra en mere balanceret hverdag, til at der er mange flere ting, der fylder for unge, som dermed tvinges til at presse sig selv eller tage nogle fravalg. Disse fravalg rammer nemt fritidslivet og dermed idrætsdeltagelsen.

Helt konkret kan vi se, at unge, vi har spurgt i undersøgelsen, bruger markant mere tid på "faste" ting i deres hverdag,

som ikke er til forhandling. Timemæssigt stiger den tid, de fx bruger på transport fra 2,5 time om ugen i grundskolen til 5,5 time, når de går på en ungdomsuddannelse. Skole og lektier stiger fra 37 timer til ca. 39 timer om ugen, og fritidsjob stiger fra 3,5 til godt 7 timer om ugen. Samlet betyder det, at unge "mangler" ca. 11,5 time i løbet af en uge sammenlignet med deres tid i grundskolen.

Unge giver udtryk for netop mangel på tid i vores undersøgelse:

“

Jeg har svært ved at finde fritid til andre ting end lektier. Jeg har ofte lange skoledage, to gange om ugen er der arbejde efter og er typisk typen, der har søvnproblemer, så prøver altid at gå tidligt i seng, ergo har jeg kun tid til lektier

Pige, 18 år, på ungdomsuddannelse

“

Jeg bruger meget mere transporttid, meget mere tid i skole, og ser min dag 'aktiv' i stedet for 'fritid'. Jeg bruger også mindre tid på venner, da jeg har mindre tid nu, og tid med vennerne skal arrangeres, frem for at være spontant, som det var dengang

Dreng, 17 år, på ungdomsuddannelse

Figur 8. Balancen kan tippe i skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelse



Hovedpointer

Unge fleksible tid indskrænkes i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse, fordi faste elementer som skole, lektier, transport og fritidsjob optager en stor del af deres tid i løbet af en uge, jo ældre de bliver. Det betyder, at familie, socialt liv og samvær med venner og fritidsinteresser skal "deles" om den resterende tid.

Derfor er det også gennemgående, at unge i besvarelsen af spørgeskemaet ønsker sig mere tid til sig selv, til venner, til sport og fritid og til afslapning. Eller som en dreng på 17 år udtrykker det, ønsker han sig: "Bare nok, at jeg ikke er nødt til at tænke så meget over, hvad jeg helt præcist skal bruge min tid på. Altså, mere tid til at "spilde" min tid".

Opsamlende er det altså relevant som forening at være opmærksom på, at idræt blot er en lille del af de ting der er på spil i skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelse. Derfor er det væsentligt at arbejde systematisk med en model for, hvordan idrætten passes ind i overgangen, og lokalt at tage en dialog med spillere, forældre, bestyrelse osv. om, hvorvidt idrætstilbuddet matcher unges nye hverdag.

Case 1

Måltrettet mangel på målrettethed, et eksempel på, hvordan bl.a. Morten Bruun, som træner, har været med til at skabe en træningskultur i IF Lyseng, som tilgoder, at for nogle af drengene på holdet kommer fodbold kun i fjerde række.

www.dgi.dk/artikler/morten-bruun-ankend-at-idraet-kommer-i-fjerde-raekke

Case 2

Eksempel på tre mindre klubber, der har sikret deres pigefodbold med en systematisk tilgang til et klubsamarbejde.

www.dbu.dk/boern_og_unge/ungdomsfodbold/hvad_er_ungdomsfodbold/gode_eksempler/klubsamarbejde

Anbefalinger

- **Skab bedre systematik i overgangene**, fx ved at tilpasse træningsmængden det første halve år på ungdomsuddannelsen ved, at samle ungdomshold på tværs af lokale foreninger og ved systematisk at samarbejde mellem foreninger, grundskoler og ungdomsuddannelser.
- **Spørg og snak med unge i overgangen omkring ambitioner og tid, lyt og tilpas**. Se blandt andet på, om kampe kan lægges bedre i forhold til fester, og om træningsmængden kan tilpasses i perioder.
- **Hav opmærksomhed på at hjælpe unge til at balancere deres liv** og hverdag, giv plads til det, der fylder (i stedet for at smide folk af holdet).
- **Klubsamarbejde** kan være en nøgle til at fastholde spillere i den svære overgang og skabe den bredde, der er nødvendig for at være fleksibel.
- **Vær opmærksom på, at presset i forhold til skiftet mellem livsfasen starter allerede i 8. klasse** (især for piger). Se også anbefalinger fra indsigten omkring trivsel.
- **Skab dialog mellem ældre og yngre spillere**, så de unge i 7.-9. klasse møder og taler med ældre spillere, der har formået at passe idrætten ind i deres travle hverdag på deres ungdomsuddannelse. Brug de ældre spillere som rollemodeller og vis, at det kan lade sig gøre.



Unge, frivillighed og fællesskaber

Indsigt #2

Danske unge er unikke i deres store engagement som frivillige og som medlemmer af foreninger. Således udførte 41 % af de 15-30 årige frivilligt arbejde i 2016, ifølge Center for Frivilligt Arbejde, og hele 57 % af de 13-24 årige er medlem af en idrætsforening. Det er højere end det europæiske gennemsnit på 50 % for foreninger i det hele taget, som en ny undersøgelse fra Eurobarometer peger på. Med andre ord, så tillægger unge fællesskabet stor betydning, som et sted de kan føle sig forpligtede, trygge, som de tilhører, og hvor de kan udfolde sig (DUF).

Myte-dræber

Der er en tendens i debatten til at skelne mellem traditionelle og moderne fællesskaber, hvor førstnævnte karakteriseres som faste, forpligtende fællesskaber bundet af normer, klasse og tradition og sidstnævnte som flygtige og selvvalgte og uforpligtende fællesskaber. Flere og flere undersøgelser afliver denne skelnen som meningsfuld, da unge altid orienterer sig i en blanding af nye og gamle organiseringsformer.

På den ene side er selvorganiseringen en stærk tendens blandt ungdommen, f.eks. var gadeidrætsdeltagelsen ifølge IDAN på hele 76.000 udøvere i 2016, og ifølge Tuborg Fondet er dette en generel tendens for hele ungdommen. Det betyder imidlertid ikke, at den traditionelle foreningsidræt er upopulær. Tværtimod. Faktisk er 57 % af de 13-24 årige medlem af en idrætsforening, det være sig badminton-, håndbold- eller fodboldklubben, der træner to gange om ugen og spiller kamp om lørdagen. Flere undersøgelser afliver også myten om, at den traditionelle foreningsmodel er forældet og ikke lever op til unges forventninger (DUF).

Pointen er, at fællesskab og engagement står helt centralt hos unge, men at der er kommet langt flere former for fællesskab til rådighed. For at vide hvilke former man skal anvende som forening, organisation eller anden idrætsaktør, er det derfor afgørende at vide, hvad det er for specifikke ting, unge søger imod i dag. (Se skemaet på side 18-19)



TRE LAVE TRIN TIL EN KLARERE UNGEPROFIL

1. Benyt viden og fakta om unge
2. Skab dialog og inddrag unge
3. Hvilke tilbud har vi nu og hvad ønsker unge?



Samværeret

Intimitet og bekræftelse

Orientering mod fællesskaber, hvor man kan være sig selv og slappe af. En tryk zone, hvor man ikke skal præstere og være på, men derimod kan løse skuldrene, og hvor man føler, at man bliver hjulpet, hvis man gør noget forkert.



Jeg er med, fordi jeg synes, det er meget aktuelt med uforpligtende tilbud, hvor man kan mødes med sine venner og have det fedt på samme måde, som hvis man gik til gymnastik eller fodbold fast

Julie, deltager i HappyMoves, Aarhus

Anbefalinger

- Sørg for god tone og rar omgangsform i jeres fællesskab
- Værn om gode relationer til de unge



Selvrealiseringen

Folde sig selv ud og investere sig selv

Orientering mod fællesskaber, hvor man oplever at sætte noget i gang, blive set og sætte sit præg på fællesskabet. Muligheden for at folde sig selv ud og få anerkendt sin egen særlige personlighed. Selvom mange unge gerne vil sætte et positivt aftryk på noget – en sag – vedrører denne orienteringsform primært unges forhold til sig selv – at de selv nyder at gøre en indsats.



Vi arbejder på at twiste foreningsmodellen med nye måder at betale kontingent på, vedtægter som alle kan forstå og mærke, og møder som er spændende og sammen med vores turneringer. Vi prøver at gøre alt på nye måder

Kristoffer Licht, formand,
Copenhagen Panna House

Anbefalinger

- Vær modig, når de foreslår nye og anderledes initiativer
- Giv dem en følelse af, at de udvikler sig



Sagen

Idealer og et bedre samfund

Orientering mod fællesskaber, hvor man arbejder for en sag. Det er idealerne, det gode samfund, værdierne, der er i fokus, og orienteringen handler om at deltage i et fællesskab, hvor man arbejder hen imod denne sag. Det handler om at gøre sin omverden til et bedre sted, og det man er fælles om, er den fælles sag, hvad enten man vil udbrede sin idræt til flere, gøre boligområdet stærkere eller arbejde for et grønnere samfund.



Min søns træner er der for de svage børn i klubben og ikke så meget andet. Hun er så dedikeret for at give dem en god oplevelse. Det handler om at justere kravene til det enkelte barn ned, så det får lyst til at komme igen næste gang

Kathrine, mor til nu 12-årige Alfred, der er autist og med i Boost Trivlsen

Anbefalinger

- Sørg for, at de arbejder med det, de brænder for
- Udnyt deres initiativkraft



Forpligtelsen

Forpligtelse og kontinuitet

Orientering mod fællesskaber drevet af en følelse af forpligtelse eller fordi de trives med den kontinuitet, det giver at have en rolle, som er afgørende for, at fællesskabet fungerer. At der er faste rutiner og måder at gøre tingene på.



Det er fint, at vi har det en hel skoledag, og godt at der er aktivitet på

Laura, 7. kl., Unge i Front



Det er også godt at lære, hvordan man håndterer børn og får dem til at sidde stille og lytte

Josefine, 8. kl., Unge i Front

Anbefalinger

- Skab følelsen af kontinuitet, faste regler og rutiner
- Nyttæk foreningskulturen, så nye ungegrupper får adgang til de faste rammer

Fastholdelse af unge og senstarter-potentialet

Indsigt #3

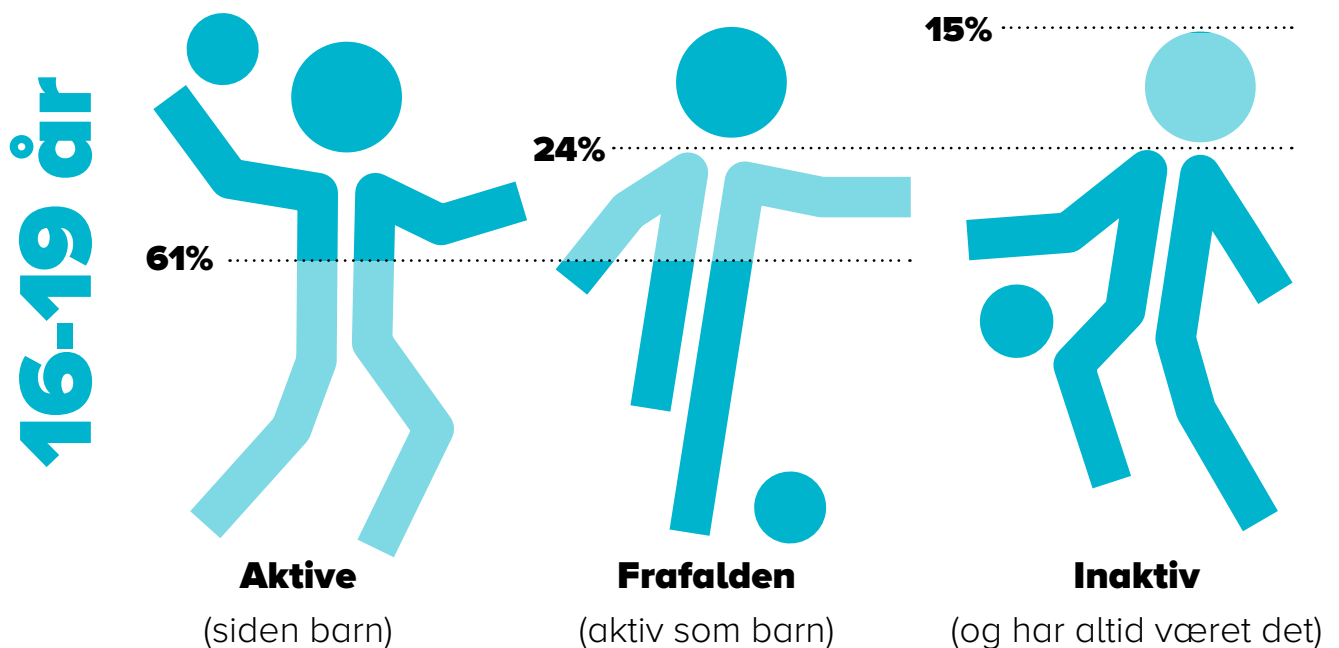
Som det fremgår af afsnittet om livsfaser, er unges motivation for idrætsdeltagelse i høj grad påvirket af øvrige tilvalg og forpligtelser i ungdomskulturen – skole, venner, fester mv. Dette resulterer i, at mange unge fravælger foreningslivet. Nogen holder en pause – mens andre aldrig vender tilbage. For at lykkes med at få flere unge til at dyrke idræt og motion er det afgørende, at der ydes en aktiv indsats for at skabe nye tilbud og rammer.

ikke. Unge i dag tilpasser sig ikke, som de gjorde for 20-30 år siden. I stedet fravælger de det, hvis det ikke passer ind, og derfor skal man kigge indad, når der er frafald

Morten Bruun, træner i Lyseng IF Fodbold, "Måltrettet mangel på målrettethed"

“ Som idrætsklub skal du spørge dig selv, om dit tilbud er skræddersyet de unge, eller om vi i virkeligheden forventer, at de unge tilretter sig. Min pointe og erfaring er, at det gør de

Figur 10. Senstarterne
Senstartere dækker over unge nybegyndere og kan således både rumme dem, som først starter til idræt i teenageårene, men også dem, der som unge starter til en ny idræt. De potentielle senstartere findes blandt de 39 % af unge mellem 16 og 19 år, som ikke dyrker sport og motion. I denne gruppe findes unge, som ikke tidligere har været aktive, men også unge, svarende til 24 % af alle danske unge, som tidligere har været aktive, men som i løbet af de tidlige teenageår er faldet fra. (IDAN)



Udfordringen

I den traditionelle foreningsstruktur oplever børn og unge meget tidligt høje krav om flere ugentlige træninger og kampe. Ofte mødes de også med en forventning om at gå "all in" og ikke misse nogen af disse træninger og kampe. Udfordringen er, at de i andre sammenhænge – sammenhænge som de oplever ikke at kunne fravælge så som skole, arbejde og ungdomsliv - også mødes med "all-in-krav". De unge, der ikke kan eller vil leve op til all-in-krav fra idrætten vælger ofte foreningsidrætten fra. Nogle melder sig ind i et fitnesscenter andre bliver inaktive. Den seneste motionsvane-undersøgelse fra 2016 peger på en øget polarisering mellem idrætsaktive og idrætsinaktive målt på aktivitetsniveau. Den umiddelbare øgede inaktivitet er ikke det eneste problem i det scenarie. Den øgede polarisering øger nemlig også risikoen for, at den andel af disse inaktive børn og unge, som senere i livet ønsker at genoptage sport og motion, vil opleve større barrierer for at komme i gang igen.

Potentialet

For at undgå, at flere bliver inaktive og for at sikre, at der er mulighed for at komme i gang igen efter en længere pause, er der i fremtiden behov for at skabe idrætsstilbud, der tager hensyn til de unges forskellige niveauer, forudsætninger og ambitioner for idrætsdeltagelsen. Med oprettelsen af sådanne idrætsstilbud vil vi i højre grad kunne lykkes med både at fastholde unge i en form for aktivitet (om end måske reduceret tidsmæssigt) i den periode, hvor der er mest "run" på deres liv og med at genrekruttere de unge, som atter har fået overskud til idræt i deres hverdag.

I indsigt #1 blev de to faser præget af skoleskift (fra grundskole til ungdomsuddannelse og fra ungdomsuddannelse til videregående uddannelse) præsenteret som livsfaser, hvor mange frafald finder sted. Hvor indsigt #1 primært behandler den første fase, giver det i forbindelse med denne indsigt #3 mening også at forholde sig til fasen mellem ungdomsuddannelse og videregående uddannelse. Mange unge flytter nemlig i denne periode hjemmefra. Her orienterer de sig mod at skabe en ny tilværelse med et potentielt nyt indhold, men også nye netværk. I denne overgang er unge derfor mere modtagelige over for input til, hvad de skal putte ind i deres nye hverdag. Tidspunktet for uddannelsesstart repræsenterer således et potentiale for at rekruttere unge til idræt og motion. Det gælder både ift. de unge, som netop er stoppet

pga. deres nylige flytning (fastholdelse), og dem, som gennem en længere tid har været inaktive (genrekruttering/senstartere). Opmærksomhed på dette tidspunkt kombineret med et aktivitetstilbud tilpasset unge vil øge chancerne for at få flere unge til at være idrætsaktive.

Case 1

Ledøje Smørum - Teenagetræning

Træningen er for begyndere til let øvede spillere i alderen 13 år og oppefter. Træningen er designet til spillere, der hovedsageligt spiller badminton for motionens skyld og for det sociale samvær. Hyggelig stemning og masser af kampe. Træningen er både for begyndere og øvede, og alle spillere har det tilfælles, at de spiller mere for at have det sjovt end for at blive verdensmestre.

Case 2

KLG Håndbold

Drenge og piger 16-19 år. Tidligere håndboldspillere, som godt kan lide håndboldspillet, men som ikke kan/vil leve op til de krav og strukturer, som den traditionelle trænings- og turneringsstruktur dikterer. KLG håndbold har oprettet et hold og forsøgt at skabe en alternativ turneringsstruktur, som er meget mere fleksibel, og hvor det "bare" går ud på at bruge en dag på at have det sjovt med håndbold.

Case 3

Projekt HappyMoves

Alternative idrætsformer med simple regler og fokus på leg nedbryder barrierer og skel mellem aktive og ikke-aktive unge. Aktivitetsformer som Kin ball, Bumperballs og stangtennis taler til legen og glæden ved at bevæge sig og kræver ingen idrætslige forudsætninger for at være med. På den måde sænkes barrieren for senstartere.

Anbefalinger

■ **Skru ned for krav og forventninger til unge.** Med et stort traditionelt fokus på udvikling og resultater har mange foreninger en tendens til at behandle deres teenagere som elitespillere. Herved risikerer idrættens at blive en stressfaktor med krav, unge skal leve op til, i stedet for det frirum fra en travl hverdag, som idræt og motion har potentiale til at være.

■ **Inddrag unge.** Det er essentielt, at de inddrages og oplever at have medbestemmelse. Lad dem eksempelvis styre dele af træningen, eller lad dem sætte ord på egne mål for sæsonen. Afstem også forventninger omkring forhold uden for træningen, fx ang. turneringer, antal sociale arrangementer etc.

■ **Opdel hold efter ambitionsniveau.** Inddel hold efter unges ambitioner for træningen i stedet for at inddele hold efter alder eller niveau. Det kan gøres simpelt og behøver ikke at have store strukturelle konsekvenser. Eksempelvis kan to hold træne samtidigt. I den ene ende træner dem, der stræber efter at udvikle sig, og i den anden ende dem, der i højere grad bare vil have motion og smil på læberne.

■ **Sæt fokus på det sociale element.** Opbyg træninger, som også tilgodeser fællesskabet. Deltagerne skal lære hinanden at kende. Et stærkt og positivt fællesskab giver deltagerne en stærk motivation for at møde op gang efter gang. Små elementer/kneb som kropskontakt,

forskellige gruppeinddelinger, kommunikationsopgaver deltagerne imellem kan fremme fællesskabet.

■ **Sørg for unge føler sig velkomne.** Bødekasser, straf-armbøjninger og regler om, at man ikke må gå til fest før en kamp, skubber bredde-unge væk. Lad dem i stedet vide, at det er fedt, at de prioriterer at komme til træning, mere eller mindre oplagte, mere eller mindre on time.



Opbyg træninger, som også tilgodeser fællesskabet. Deltagerne skal lære hinanden at kende. Et stærkt og positivt fællesskab giver deltagerne en stærk motivation for at møde op gang efter gang.

Unge, trivsel og trænerrollen

Indsigt #4

“

Den vigtigste rolle for en træner er selvfølgelig at udvikle sine spillere, men også at sørge for at alle har det godt. Jeg tror på, at man udvikler sig bedst, hvis man også har det godt

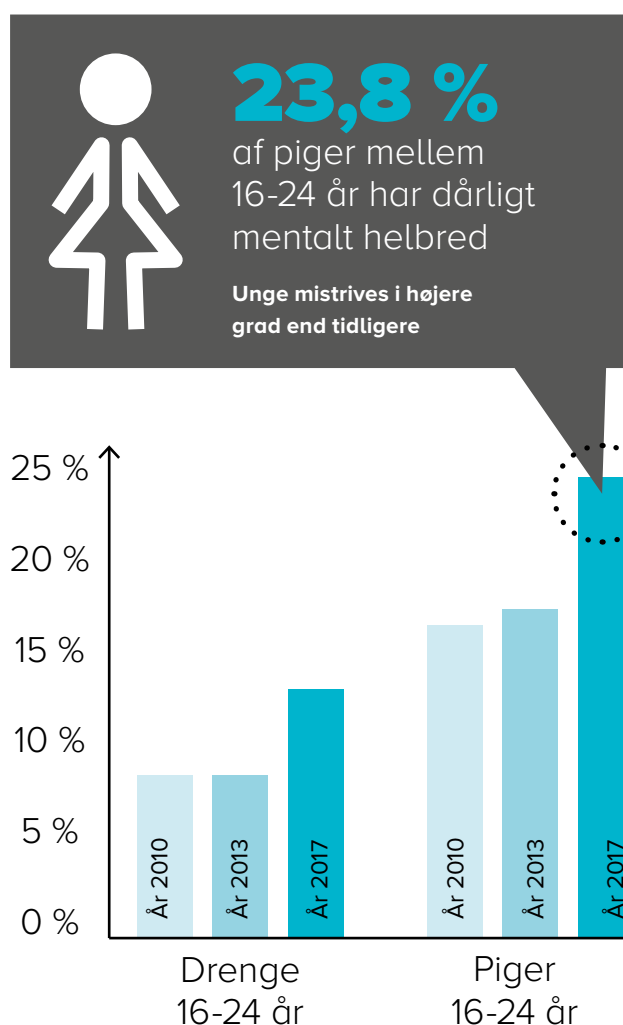
Ung pige, CUR, 2018

Trivsel kan ses som et grundlæggende element, der skal være på plads, for at børn og unge føler sig trygge og udvikler sig sportsligt inden for deres idræt. Hvis den enkelte mistrives, er det nærliggende at vælge det fra, da foreningslivet jo netop er et frivilligt fællesskab, der kan til- og fravælges.

Trænere og ledere i foreningslivet har en vigtig rolle ift. at forme de danske idrætsmiljøer og et ansvar for, at alle føler sig som en del af holdet.

Dette fokus er også vigtigt i arbejdet med unge, da det er en tid præget af store forandringer og forventninger – både i og uden for idrætsarenaen.

Figur 11. Hvordan står det til med den generelle trivsel?



Trivsel og mistrivsel

Hver sjette barn i 3-6. klasse har oplevet at blive drillet, mobbet eller holdt uden for i deres forening, og hver tiende af dem er stoppet i foreningen af netop den grund (CUR, 2018).



Træneren har en vigtig rolle

Bestyrelsen har det formelle ansvar for at skabe et trykt idrætsmiljø i foreningen, men i praksis ligger ansvaret ofte hos træneren. Undersøgelser viser desuden, at ubehageligt drilleri” primært opstår i forbindelse med selve træningen – og ikke i de ’voksenfrie arenaer’ som f.eks. omklædningsrummet. (Østergaard & Jessen, 2015).

Oplevede barrierer hos trænere

Center for Ungdomsstudier (2015, 2018) peger på, at trænere oplever følgende barrierer, når det kommer til arbejdet med trivsel:

- Tiden er knap, og i en hektisk hverdag prioriterer trænere sjældent at dygtiggøre sig på trivselområdet.
- Begrebet trivsel kædes ofte sammen med noget ”meget pædagogisk”, en ”masse kurser” og ”ekstraarbejde” oven i de timer, der i forvejen bruges på trænerjobbet.
- Især urutinerede trænere har typisk et stort fokus på selve aktiviteten og har ofte ikke det nødvendige overskud til at have trivsel for øje.

Hvordan ser det ud på DGI’s træneruddannelser?

En mini-kortlægning af DGI’s træneruddannelser indikerer, at idrætternes uddannelse er meget forskelligt sammensat ift. form, timetal osv., fra ”supervisionsmodel” – ud i foreningen (håndbold) til ”tunge” uddannelser på mange timer (gymnastikken). På stort set alle uddannelser arbejdes der med emner som trænerrollen, motivation og konflikthåndtering. Men et decideret fokus på trivsel/mistrivsel er sjældent. Det er en grundværdi i alle de træneruddannelser, DGI udbyder, fordi det ligger indlejret i selve ideen om fællesskab, men trivsel bør alligevel bruges mere eksplicit som begreb.

Samarbejde har værdi – men hvordan?

Vi skal samarbejde om trivselsdagsordenen og tænke trivsel ind, når der er anledning til det. Se et par gode eksempler herunder:

- DGI Skydning og DGI Inklusion samarbejder om at udvikle et trivselsmodul til skytternes hjælpetræneruddannelse.
- Flere landsdelsforeninger arbejder med at tilbyde Boost Trivslen-kurser i forbindelse med fodboldskoler, svømmekonferencer eller indskrive kurset i idrætsspecifikke kursuskatalog.
- I DGI håndbold har man udviklet kufferten ”Træn Fællesskabet”, der giver trænerne konkrete redskaber til at

arbejde med roller, sammenhold, forventninger mv. En form, der måske kan inspirere andre idrætter.

Læs mere om Boost trivslen og få konkrete redskaber til foreningerne på www.dgi.dk/boost

Anbefalinger

Søren Østergaard (CUR) peger på, at selv små konkrete handlinger og bestemt adfærd kan skabe markant bedre trivsel for unge i foreningslivet. Det kan altså have værdi at sænke barren og gøre trivselsarbejdet mindre tidskrævende samt mere konkret og let tilgængeligt for træneren.

To gode råd:

- Hav altid en fælles start og afslutning på træningen, hvor man får set hinanden i øjnene, eller hvor børn/unge har fysisk kontakt med hinanden.
- Tal med unge om deres sportslige udvikling, men også alt det udenom (Eks: prioriteringer, skolens vigtighed mv.).



Det er fedt, at man lige ser, hvem der overhovedet er til træning. Man kunne give en high five eller bare et eller andet. Jeg tror, at hvis man siger hej, så ville jeg bare føle mig mere velkommen

citater fra ung badmintonspiller, Boost Trivslen

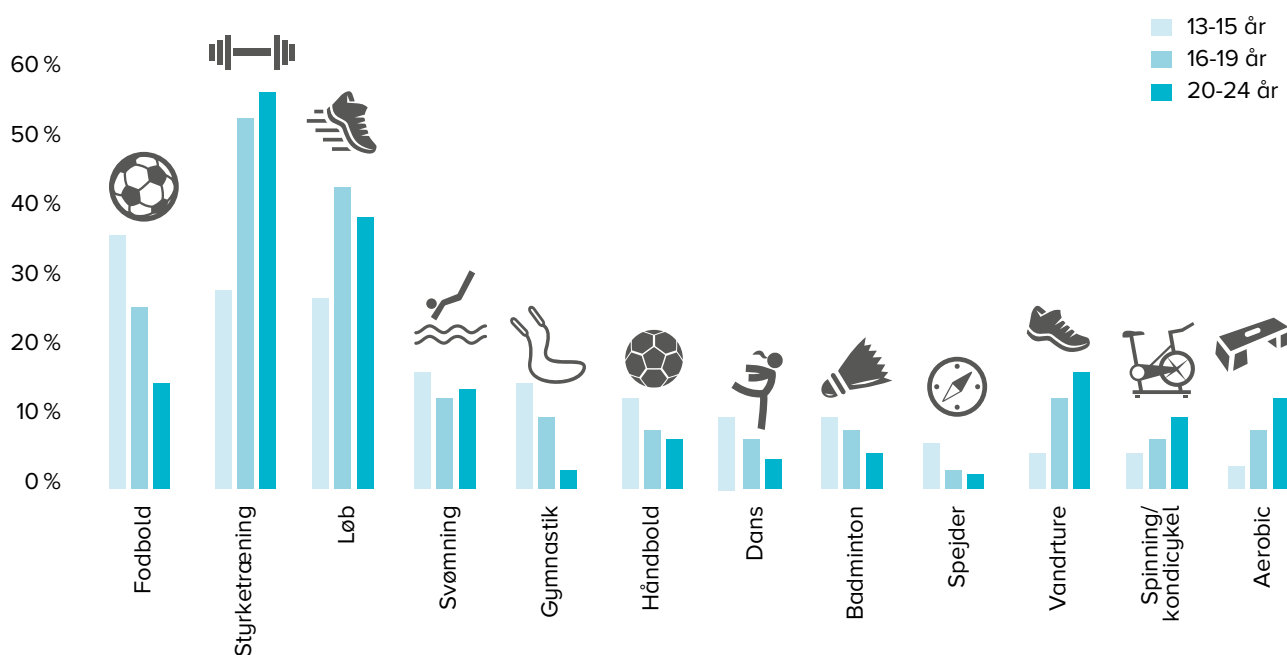
Unge og Idrætsfaciliteter

Indsigt #5

Unge idrætsdeltagelse finder sted på mange forskellige arenaer, og den traditionelle idrætshal med håndboldmålene 40 x 20 er langt fra den mest anvendte arena, når man ser på unges 5 mest foretrukne idrætter (Rask, 2017). De 13-24 åriges mest foretrukne idrætter er i prioriteret

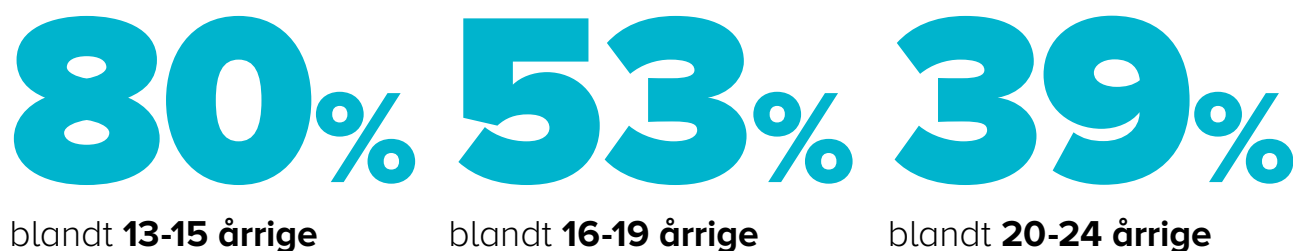
rækkefølge: Fodbold, Styrketræning, løb, svømning og gymnastik. Først på en 6. plads over de mest foretrukne arenaer finder vi håndbold, som de traditionelle haller (40 x 20) haller reelt er bygget til.

Figur 12: De 12 største idrætters udvikling i % (Rask, 2017)



Foreningsdeltagelsen har været rimelig stabil i de seneste 9 år blandt de 13-24 årige – især de ældste unge vælger foreningerne fra (Rask, 2017).

Foreningsdeltagelsen i de forskellige årgange ser ud som følger:



En anden meget væsentlig idrætstendens i forhold til arena, er danskernes lyst til at dyrke deres idræt og motion udenfor på eksempelvis stier, fortove og andre anlæg. Anlæg, som ikke i første omgang nødvendigvis var tænkt som arena for idrætsudfoldelse.

Endvidere dyrkes idrætten i dag i høj grad individuelt, fleksibelt og gerne i skiftende og selvvalgte fællesskaber. Hvor foreningerne tidligere var den eneste indgang til idræt og aktivitet, er de i dag én af flere veje til høj puls. Samtidig er der på

tværs af køn, aldersgrupper og socioøkonomiske faktorer stor variation i deltagelsen.

Derfor er det en udbredt dagsorden i mange kommuner, i idrættens organisationer og i idrætsfaciliteter, at der i højere grad end tidligere skal skabes faciliteter, hvor den selvorganiserede idrætsudøver møder foreningsidrætten. En meget generel dagsorden, som er gældende for alle livsfaser og alle borgeres adgang til idrætsfaciliteter.

Anbefalinger

Af udvalgte anbefalinger fra "Idrættens fysiske rammer" (Staub et al., 2015), der også specifikt kan henføres til målgruppen "unge", peger unge-taskforcen på nedenstående anbefalinger og praksiseksempler, hvor vi kan se, at anbefalingerne har virket efter hensigten:

Naturen og den bynære natur bør ses som en vigtig ramme for fysisk aktivitet, og hvor det offentlige rum bliver en fritidsfacilitet. Her er der fokus på individuelle, fleksible idrætsgrene bl.a. løb og cykling. En stor del af byens friluftsliv er spontan og selvorganiseret.

- Maria Parken Vejle, oplevel.vejle.dk/for-boern/legepladser-i-skov-og-by/mariaparken/
- Lemvig Skaterpark, www.visitnordvestjylland.dk/danmark/lemvig-skatepark-gdk1081330

Inddragelse i udviklingen af faciliteten skaber motivation i forhold til brugen. Ved at inkludere brugerne via samskabelse og etablere indbydende faciliteter nedbrydes sociokulturelle barrierer.

- SG-Huset i Svendborg www.svendborgidrætscenter.dk/da/haller/sg-huset
- KU-BE Frederiksberg, kubefrederiksberg.dk/om-kube
- Sådan engagerer du børn og unge i byudvikling – Maker-metoden – (Lokale- og Anlægsgfonden, 2018). www.loka-fonden.dk/aktuelt/2018/maker-metoder-saadan-engagerer-du-boern-og-unge-i-byudviklingen/

Prioritere omklædnings- og bedefaciliteter som en del af udbedringerne af faciliteterne (bl.a. blufærdighedsproblematikken). Der skal tages højde for individuelle grænser og for angsten for kropsligt at udstille sig. Et omklædningsrum kan være et frirum – men for unge kan det være et tvangsrum (DBU, 2017).

- Vejen Idrætscenter, www.vejenic.dk

Etablere rammer, der muliggør idræt som en del af undervisningen på erhvervs- og produktionsskolerne

- Syddansk Erhvervsskole, www.sde.dk/om-sde/attractiv-arbejdsplads/sdei---idrætsforning/

Etablere rammer, der muliggør idræt i almenyttige boligområder

- Gjellerup Parken, www.ramboll.dk/projects/group/gellerup-parken-from-deprived-area-to-attractive-urban-district www.helhedsplangellerup.dk/

Åbn idrætsfaciliteterne op for selvorganiserede (tilgængelige multibaner, streetsportsfaciliteter, løb, cykling, fitness motionscentre). Der er brug for multifunktionelle haller, der åbnes op for offentligheden, så faciliteten ikke kun er åben for idræt, der dyrkes i foreningsregi og skole-regi. Individualiseringen og prioritering af, hvad man bruger tiden til, fører til nye livsstilsidrætter, herunder bl.a. fitness på hold, styrketræning mv.

- Teen Town i Ulfborg
www.loa-fonden.dk/projekter/2012/teen-town-i-ulfborg/
- Vejen Idrætscenter
www.vejenic.dk/motion-2/
- Vinding Sportsforening
www.vsf.eu/Velkommen-til-Motion-Cycling
- Ry-Hallerne
www.ryhal.dk/Faciliteter

Etablering af zoner: Legezoner, ungezoner, sund café, tilskuerzoner, hyggezoner, klubzone mv.

Eksempelvis en ungezone, hvor de unge har mulighed for at være sammen på deres betingelser. Wi-Fi er et must samt møbler, der tiltaler den unge generation. I mange faciliteter er der mulighed for, at denne zone samtidig kan danne rum for en decideret ungdomsklub. Det sociale er yderst centralt. Det at være en del af et forpligtigende fællesskab er en helt central faktor for at fastholde folk i idræt og motion.

- Ejby Hallen, www.ejby-hallerne.dk/ejby-hallen/
- SG-Huset i Svendborg
www.svendborgidrætscenter.dk/haller/sg-huset
- Hørning Idrætscenter
[www.hoerningidrætscenter.dk/Legeomr%
c3%a5de](http://www.hoerningidrætscenter.dk/Legeomr%c3%a5de)

Gå fra idrætshal til lokalt samlingssted. Centrale funktioner i idrætscentret. Eksempelvis bibliotek, butikker, forsamlingshus mv.

- Sambiosen og Samsø Bibliotek
www.visitsamsoe.dk/oplevelser/sambiosen/
- Ørum Aktiv center og Ørum Bibliotek
norddjursbib.dk/bibliotek/oerum
- Trekloverhallen i Stepping og forsamlingshuset
stepping.infoland.dk/hallen/forsamlingshus/
- Multikulturhuset i Sønderborg. Multikulturhuset er Sønderborgs nye arena for kunst, kultur, oplevelser og fordybelse. Huset rummer Sønderjyllands Kunstscole, en filial af Det Tyske Bibliotek, Bilblioteket Sønderborg samt en række fælles funktioner som cafe og multisal.
sonderborg.dk/da/byens-havn/multikulturhuset

Fra Nature Mooves projektet SDU. Fagligt formidlet af Lokale- og Anlægsfonden (Lokale- og Anlægsfonden, 2018) skitseres 8 vigtige pointer forhold til børn og unges aktive udeliv (10 – 15 år).

1. Åbent begreb om natur. Det er vigtigt, at en facilitet i naturen defineres i samspil med unge. Vil et skateranlæg placeret i naturen eksempelvis kunne betegnes som en naturfacilitet?
2. Sociale zoner – primært for fællesskabets skyld. For de unge er det vigtige element i forhold til en udefacilitet, at der er plads til at hænge ud med vennerne.
3. Naturens betydning – funktionalitet frem for æstetik. Unge har ikke stor fokus på, hvor eksempelvis flot arkitektonisk en udefacilitet er etableret. Det er vigtigere, at faciliteten er funktionsdygtig i forhold til formålet.
4. Nærhed og tilgængelighed – i forhold til skole og hjem. Aktionsradius har stor betydning for unges brug af udefaciliteter.
5. Ejerskab og medbestemmelse – inddragelse, involvering, ej voksenstyring. Det er vigtigt, at de unge får mulighed for at sætte deres præg på udviklingen af faciliteten.
6. Frirum – vekslen mellem aktivitetsområder og hængeud-områder. Der skal være mulighed for, at faciliteten appellerer til både aktivitet og socialt samvær. Begge dele skal være muligt i området.
7. Aktiviteter i naturen – aktivitet at samles om – specielt for drengene.
8. Piger og natur – specielt den sociale dimension. Pigerne vil endvidere gerne være med i designfasen, organiseringen mv.

Foreløbig anbefaling til det videre arbejde med unges idrætsdeltagelse

Afrunding

Vi skal fremover bestræbe os på at bringe os endnu mere over på unges banehalvdel for at inddrage unges perspektiv på idræt og fællesskab. Vi ser, at nye indsatser og flere koncepter, der rækker ud efter unge, ikke kan stå alene, men at en forandringsproces i DGI bør igangsættes sammen med unge, frivillige, trænere og dermed vores foreninge. Vi har blik for, at vi allerede har mange medlemmer i DGI blandt unge, der har stor værdi af at deltage i foreningernes tilbud, som vi kender det i dag. Og skal vi øge idrætsdeltagelsen blandt unge og reducere det gab, vi finder mellem meget idrætsaktive unge og ikke-idræts-

aktive unge, skal vi over på unges egne arenaer. Vi ser muligheder i, at vi opbygger ny viden i vores organisation i samspil med andre samarbejdspartnere for at få unge i gang med selv at pege på ønsker for mere idrætsdeltagelse.

Indsigterne har især peget på følgende udfordringer og pejlemærker for det videre arbejde for øget idrætsdeltagelse blandt unge:

- 1 Idrætsforeninger skal i højere grad have indsigt i, at unge i høj grad kæmper med de samfundsmæssige forventninger, samtidig med de skal tilpasse sig et uddannelses- og ungdomsliv.
- 2 DGI's initiativer bør i højere grad tilrettelægges med udgangspunkt i unge selv og deres præferencer for fysisk aktivitet i unges forskellige arenaer. Med reel indflydelse.
- 3 DGI skal have blik for, hvilke samfundstendenser og politiske landskaber der på afgørende vis påvirker unges idrætsdeltagelse – og forsøge af påvirke disse i positiv retning for unge.
- 4 Foreningernes fællesskaber kan være med til at understøtte unge i at forbedre en række livsstilsfaktorer - herunder øge den mentale sundhed - og som et fælles anliggende.
- 5 Foreningerne skal tage afsæt i, at Idrætten for mange unge er et vigtigt frirum uden vurderinger og krav.
- 6 Unge ønsker i høj grad at engagere sig i fællesskaber og få reel indflydelse på indhold, mål og rammer.
- 7 DGI skal i højere grad tæt på trænerne og italesætte unges trivsel med betydning for idrætsdeltagelsen.
- 8 Vi skal have mere viden om potentialet senstartere og genstartere for at fremme foreningstiltag for/med målgrupperne.

Efter fælles seminar: "Unge, idræt og fællesskab" juni 2018, vil Unge-taskforce med afsæt på seminaret bidrage med en samlet og kvalificeret anbefaling til DGI.

DGI Unge-taskforce

Litteratur og referenceliste

”Unge, livsfaser og ungdomskultur”:

- Willer, Thomas og Østergaard Søren, 2017: ”Det er vigtigt at være en succes... men det er bare ikke altid, at det lykkes!”, Center for Ungdomsstudier

”Unge, frivillighed og fællesskaber”:

- Foreningsidrætten i det senmoderne samfund, Syddansk Universitet 2009
- UNGE, FORENINGER OG DEMOKRATI, Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen 2016
- Unges Fællesskaber – mellem selvfølgelighed og vedligeholdelse, Maria Bruselius-Jensen og Niels Ulrik Sørensen 2017

”Fastholdelse af unge og senstarter-potentialet”:

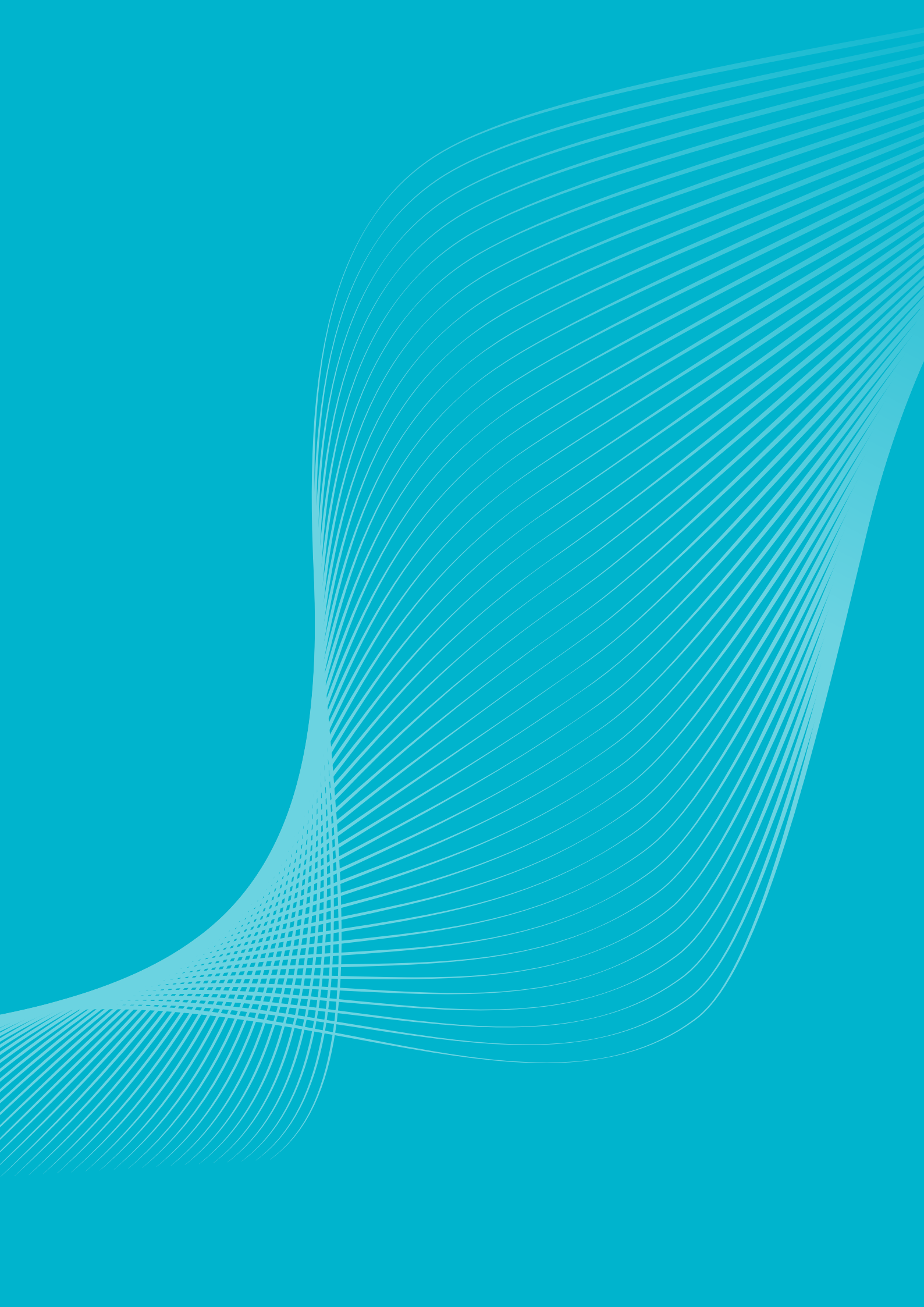
- Knud Ryom, om indre motivation i idrætten: <https://www.dgi.dk/artikler/hvordan-undgaar-du-som-traener-saetningen-ov-det-er-kedeligt>
- Morten Bruun, anerkend at idræt kommer i fjerde rækker (<https://www.dgi.dk/artikler/morten-bruun-ankend-at-idraet-kommer-i-fjerde-raekke>)
- Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv, Pilgaard, M (2012):
- ”En Go´Bgym” : <http://www.interventionsforskning.dk/boerns-sundhed-en-go-bgym/> som er et meget interessant pilotprojekt (og p.hd afhandling) som får flere unge på gymnasierne i gang med idræt og fællesskab. Tiltaget rummer en 3-trins raket – som vi kan blive inspireret af!
- Klubberne bløder: ny idé skal fastholde de unge i håndbolden: <https://www.tvmidtvest.dk/artikel/klubberne-bloeder-ny-ide-skal-fastholde-de-unge-i-haandbolden>
- Succes: medbestemmelse får teenagere til at komme til træning: <https://www.dgi.dk/badminton/badminton/artikler/succes-medbestemmelse-faar-teenagere-til-at-komme-til-traening>
- IDAN: Danskernes motionsvaner 2016
- Rask, S. (2017). Notat til DGI på baggrund af undersøgelsen ”Danskernes motions- og sportsvaner 2016”.
- HappyMoves: <https://www.dgi.dk/om/samarbejd-med-dgi/projekter/gadeidraet/happymoves>

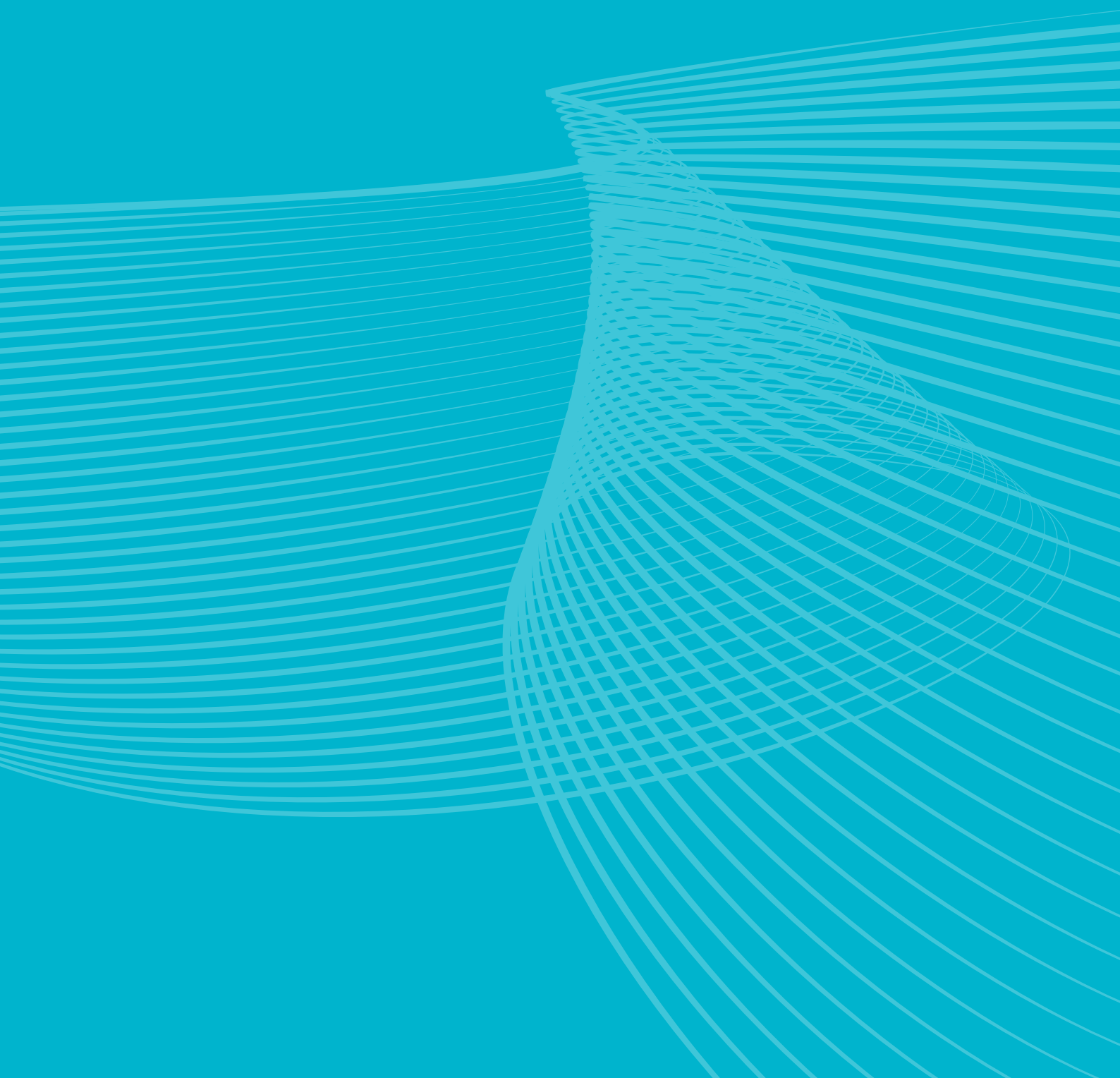
”Unge, trivsel og trænerrollen”:

- Center for ungdomsstudier (2015), De bedste redskaber er mennesker der er til stede <http://www.maryfonden.dk/files/files/Trivselsrapport2015.pdf>
- Center for ungdomsstudier (2018), <http://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/tweens-fritid-og-trivsel-rapport.pdf>
- Haugegaard, Benn & Østergaard. (2018): Tweens, fritid og trivsel – en rapport med fokus på trivsel i fritidslivet
- Sundhedsstyrelsen, 2017: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/danskernes-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017>
- Redskaber og gode råd fra Boost Trivlsen (Psykiatrifonden og DGI Inklusion, 2017) <https://www.dgi.dk/om/samarbejd-med-dgi/projekter/inklusion/saarbare-boern-og-unge/boost-trivlsen-i-foreningslivet/saet-fokus-paa-trivsel-i-foreningslivet>
- Gode idrætsmiljøer for piger (hæfter, film og samtalekort): <http://cur.nu/udgivelse/gode-idraetsmiljoeer-for-piger/>
- Ungdomstræning – det handler om andet end fodbold: https://www.dbu.dk/~media/files/dbu_broendby/bu-ungdomshaandbog.pdf

”Unge og idrætsfaciliteter”:

- DBU (2017). Observeret på: https://www.dbu.dk/indspark/foreningsdanmark/omklaedningsrummet_fra_frirum_til_tvangsrum den 24. april 2018.
- IDAN 2012. Observeret på: <http://www.idan.dk/vidensbank/udgivelser/idraet-i-udsatte-boligomraader/76ab4679-151f-4173-8912-9ff200b5fcea> den 15. maj 2018
- Lokale- og Anlægsfonden (2018). Sådan engagerer du børn og unge i byudvikling. Observeret på <https://www.loa-fonden.dk/aktuelt/2018/maker-metoder-saadan-engagerer-du-boern-og-unge-i-byudviklingen/> den 24. april 2018.
- Lokale- og Anlægsfonden (2018). 8 vigtige pointer. Observeret på https://www.loa-fonden.dk/media/7719/8-vigtige-pointer-om-boern-og-udeliv_1-2.pdf den 24. april 2018.
- Rask, S. (2017). Notat til DGI på baggrund af undersøgelsen ”Danskernes motions- og sportsvaner 2016”.
- Staun, P., Simonsen, J., Munch, L., Troelsen, J., Magelund, M.N., Rasmussen, P.N. (2015). Vision 25-50-75. Idrættens fysiske rammer. Anbefalinger fra arbejdsgruppen.





dgi.dk



Vingsted Skovvej 1 | 7182 Bredsten | Tlf. 79 40 40 40 | info@dgi.dk | www.dgi.dk