

Jump4fun i Storstrømmen

En tryk start i foreningen



“

Det er det fedeste i verden
og jeg er meget heldig, at
jeg får lov til at gå der

Citat: Jump4fun-barn

Titel: Best practice evalueringsrapport af projekt Jump4fun i Storstrømmen - En tryk start i foreningen

Udgiver: DGI Storstrømmen, januar 2024

Udarbejdet af: Camilla Hermann Brusvang og Sofie Bloch-Ibenfeldt



Indhold

Indledning og baggrund	4
Resume af evalueringen	5
Projektets målgruppe	7
Jump4fun-børn	8
Forældre og familiemedlemmer	10
Idrætsforeninger	11
Evaluerings metode og datagrundlag	12
Hvad er særligt ved Jump4fun?	14
Forankringsmodeller	16
Samarbejdsmodel – en styrket organisering	17
Foreningsguidemodellen - en tryk start i foreningen	18
Foreningsmodellen - et tæt udviklingssamarbejde	19
Virkning og værdiskabelse	20
Virkning og værdi for målgruppen	21
Virkning og værdi for idrætsforeningerne	25
Virkning og værdi for kommunerne	28
Anbefalinger og opmærksomhedspunkter	30
Hvad skal der til for at motivere og fastholde målgruppen?	31
Brobygning og samarbejde med foreninger	32
Opmærksomhedspunkter fra samarbejdet med kommunerne	33
Sammenfatning	34
Hjemmeside og videoklip	35

Indledning og baggrund

Denne rapport er en evaluering af DGI Storstrømmens projekt "Jump4fun i Storstrømmen – en tryk start i foreningen" fra 2020-2023. Projektindsatsen er et samarbejde mellem DGI Storstrømmen, Guldborgsund Kommune, Vordingborg Kommune og lokale idrætsforeninger. Jump4fun er et landsdækkende foreningstilbud for børn og unge med forskellige udfordringer, og i projekt Jump4fun i Storstrømmen – en tryk start i foreningen har det været formålet at udbrede og opstarte Jump4fun-hold i de to kommuner med særligt fokus på at målrette tilbuddet til børn med overvægtsproblematikker. Ydermere er det en del af projektet at styrke foreningerne, der tilbyder Jum4fun-hold og instruktørernes kompetencer samt viden til at inkludere børnene i foreningen.

Evalueringsrapporten tager afsæt i projektets gennemførelse og resultater, forankring og virkemidler samt værdiskabelse for projektets målgrupper. Evalueringen præsenterer samtidig anbefalinger og opmærksomhedspunkter fra projektet til gavn for kommuner og foreninger, som ønsker at skabe foreningshold, der fremmer bevægelsesglæde for børn med overvægtsproblematikker. Evalueringsrapporten er udarbejdet af DGI Storstrømmen og datagrundlaget bygger på interviews med deltagende idrætsforeninger samt spørgeskemaundersøgelser gennemført af målgruppen og forældre i 2022 og 2023 med samlet 91 besvarelser. En stor tak skal lyde til Tryk-Fonden, der har støttet indsatsen fra 1. marts 2020 frem til projektafslutning i december 2023.



Resume af evalueringen

Denne evalueringsrapport beskriver, hvordan DGI Storstrømmen i samarbejde med to kommuner og syv idrætsforeninger har udviklet lokale Jump4fun-hold. I løbet af projektperioden er syv Jump4fun-hold blevet etableret, fem af holdene fortsætter og 240 børn har gennem projektperioden gået til Jump4fun. Tallet tager ikke højde for, at nogle børn er fortsat på Jump4fun-holdene sæson efter sæson, så nogle kan være gengangere. 17 Foreningsinstruktører i de deltagende idrætsforeninger har været på Jump4fun-uddannelse, er blevet uddannet i god velkomst, træningsplanlægning, motivation og fastholdelse. 80 børn og forældre har deltaget i camps på tværs af kommunegrænser og foreninger. Covid-19 har haft indflydelse på gennemførslen af projektets aktiviteter, givet nye ideer og samtidig påvirket resultaterne omkring antal børn, der har gået til Jump4fun og deltaget på camps. Resultaterne viser øget bevægelsesglæde hos

Projektets resultater

- 240 deltagende børn
- 7 lokale idrætsforeninger
- 17 uddannet Jump4fun-instruktører
- 4 instruktør-uddannelser
- 5 instruktører-efteruddannelser
- 6 Jump4fun-Camps med 80 deltagende

Jump4fun-børnene, som også oplever, at de er blevet gladere i hverdagen, har fået større selvtillid, er mere fysisk aktive og oplever en glæde ved at gå til idræt. Størstedelen af børnene har fået nye venner og forældrene oplever, at deres barn er blevet bedre til at indgå i fællesskaber og sociale sammenhænge. Ved afslutning af projektet fortsætter fem idrætsforeninger med at tilbyde Jump4fun-hold. Samarbejdet med GT Bøgestrømmen og Nysted Motions- og Brydeklub stoppede undervejs i projektperioden, men selvom holdene er lukket ned, fortsætter foreningerne med at tilbyde målgruppen et foreningshold.

Resultater fra spørgeskemaundersøgelse:

- 67% af Jump4fun-børnene oplever, at de har fået nye venner efter start til Jump4fun.
- 72% af Jump4fun-børnene er blevet mere aktive efter start til Jump4fun.
- 71% af Jump4fun-børnene i 2023 er blevet mere glade for at bevæge sig, efter de er startet til Jump4fun.
- 77% af Jump4fun-børnene oplever, at de er blevet gladere i deres hverdag efter start til Jump4fun.
- 16% af Jump4fun-børnene har aldrig gået til en sport inden de startede til Jump4fun.
- 75% af forældrene oplever at deres barn har fået mere selvtillid efter start til Jump4fun.
- 92% af forældrene oplever at deres barn er blevet gladere efter start til Jump4fun.
- 75% af forældrene oplever af deres barn er blevet bedre til at indgå i fællesskaber og sociale aktiviteter efter start.

67 børnebesvarelser og 24 forældrebesvarelser

Evalueringen præsenterer de virkemidler vi undervejs i projektperioden har anvendt for at sikre etablering af Jump4fun-holdene og rekruttering af børnene.

Evalueringsrapporten præsenterer også virkemidler i forhold til forankringen af projektets tiltag særligt med fokus på inklusion i fællesskaberne og børnenes fortsatte idrætsdeltagelse. Organiseringen omkring Jump4fun-holdene og ekstra ressourcer vil vi særligt pointere som betydningsfulde virkemidler for projektets gennemførelse.

Projektet og deltagelse på Jump4fun-holdene har skabt værdi for både Jump4fun-børnene, forældrene, idrætsforeningerne og samarbejdskommunerne. I evalueringsrapporten præsenterer vi også, hvorfor der skal særlige rammer og samarbejder til for at lykkedes med at inkludere målgruppen i foreningslivet.

Afslutningsvis er fokus på, at vi gennem projektperioden har gjort os nogle vigtige erfaringer om, hvordan vi i samarbejde med idrætsforeninger og kommuner skaber rummelige idrætsfællesskaber for Jump4fun-børnene. På den baggrund giver vi vores anbefalinger til, hvad der skal til for at motivere og fastholde projektets målgruppe, brobygning og samarbejde med foreninger samt kommunesamarbejde. Anbefalingerne kan bruges

fremadrettet til gavn for idrætsforeninger og kommuner, der vil rumme og arbejde med børn der har sårbarheder, er foreningsuvante eller som har dårlige oplevelser med idræt.

Resultater efter projektet

- Jump4fun-holdene fortsætter i de involverede idrætsforeninger
- Viden om rekruttering og fastholdelse
- Kommunal forankring
- Anbefalinger til fremtidige foreningshold for målgruppen.



Projektets målgruppe

Projektets tilsigtede målgruppe har primært været børn med overvægtsproblematikker bosiddende i Guldborgsund Kommune og Vordingborg Kommune i alderen 6-13 år. I det følgende vil vi nuancere beskrivelsen af de børn, som projektet har været med til at inkludere i forenings-fællesskaber, samt forældrene som den sekundære målgruppe og foreningerne som den tertiære.



Jump4fun-børn

Vi vælger at bruge termen Jump4fun-børn, der er den beskrivelse, som instruktører, DGI og kommunerne anvender om deltagende børn på Jump4fun-hold i daglig tale. Projektet var målrettet børn med overvægtsproblematikker og skriver sig ind i et forebyggende samarbejde med kommunerne på sundhedsområdet. Efter projektstart blev det dog tydeligt for os i samarbejdet, at vi var nødt til at arbejde med en bredere målgruppe. Dette for at sikre et forebyggende element af overvægt for inaktive børn, men også fordi det var en udfordring udelukkende at pege børn med overvægtsproblematikker ud. 45% af børnene fortæller, at de ikke laver andet sport end Jump4fun, og flere har få eller dårlige erfaringer med bevægelse.

Jump4fun-børn er en mangfoldig gruppe, der rummer både børn med overvægtsproblematikker, børn med diagnoser, særligt sensitive børn, motorisk udfordret børn eller børn med en blanding af flere udfordringer. Fælles for de fleste af børnene er, at de enten har få eller dårlige erfaringer med tidligere foreningsaktivitet, og derfor har fravalgt det. Et fælles kendetegn er også, at flere af dem har svært ved at indgå i sociale fællesskaber med andre, hvorfor det har været vigtigt med flere instruktører på holdene. Således at der både er voksne, der igangsætter aktiviteter, og voksne der skaber tryghed for de børn, der har særligt svært ved at indgå i et fællesskab med andre.



Grundet målgruppens udfordringer er vi igennem projektperioden blevet afklaret omkring, at 8-15 deltagere på holdet er passende størrelse for at det opleves mest meningsfuldt og givtigt for alle parter. Det har påvirket vores opnåelse af måltal, hvilket udfoldes senere i afsnittet omkring hvad skal der til for at motivere og fastholde målgruppen.

I DGI Storstrømmen har vi udarbejdet nedenstående model, der skitserer hvilke parametre, der er gældende for børn, der ikke er aktive i idrætsfællesskaber, som vi gennem forskellige indsatser forsøger at hjælpe til foreningsdeltagelse. Herunder er trappen et symbol på, hvor mange "trin" det kræver at flytte sig fra ikke-aktiv til aktiv foreningsdeltagende.

Symbolerne viser de virkemidler, indsatsen kræver for at flytte dem videre op ad trappen, såsom viden, god introduktion og velkomst, økonomisk støtte, særlige inkluderende hold og guidet hjælp til at starte op. Dette gælder for enten børn, deres forældre eller begge. Jump4fun-børnene er børn, der primært befinder sig på trin 4 eller 5. Det vil sige børn, der har lang vej til foreningsdeltagelse, og hvor der er brug for en særlig indsats at få dem med – herunder særlige hold målrettet dem.

Vi har igennem projektet tilpasset målgruppebeskrivelsen i samarbejde med kommunerne og idrætsforeningerne i forhold til den efterspørgsel, der har været omkring holdene – både fra forældre men også særligt sundhedsplejersker. De Jump4fun-børn, der ikke har overvægtsproblematikker, har grundet tidligere inaktivitet været i risiko herfor. Knap en femtedel af børnene fortæller, at de ikke tidligere har gået til nogen idrætsaktivitet, og knap halvdelen er børnene fortæller, at de kun har Jump4fun som bevægelsesaktivitet.

Projektindsatsen er blevet både forebyggende og opbyggende indsats, for børn der allerede er inaktive og overvægtige og børn, der potentielt kunne blive det.

Vejnen til foreningsdeltagelse ser forskellig ud

Indsats for at flytte dem op af trappen



Forældre og familiemedlemmer

Forældre er en af de afgørende og ofte mest motiverende elementer i forhold til børns idrætsdeltagelse. Faktum er, at hvis forældrene ikke bakker op om deres børns idrætsdeltagelse, så kommer børnene ikke afsted. Særligt i projektets geografiske område, hvor forældre eller familiemedlemmer har kørt børnene langt for at gå til Jump4fun.

Samtidig har vi i tidligere model skitseret, at forældre til Jump4fun-børn har meget forskellige ressourcer og mange er selv meget foreningsuvante. Det har derfor krævet ekstra kommunikation med forældrene ift. at få børnene startet op på holdene, og flere instruktører beskriver også, at de bruger lang tid på at tale med forældre efter træningen. Instruktørerne fortæller, at også forældrene har brug for at tale om deres børns idrætsdeltagelse og ofte egen livssituation, og er på den måde meget dedikeret omkring børnenes træning, men samtidig har de ikke ressourcerne og overskuddet til fx at være en aktiv hjælper på holdet.

“

Vores søn er ikke særlig vild med aktivitet eller let at motivere, men han er glad for Jump4fun. Det bedste er at holdende er blandede og med forskellig alder. De prøver meget forskelligt og stemningen er positiv og inkluderende.

Citat Jump4fun forældre



Idrætsforeninger

Styrken og kendetegnet ved Jump4fun-hold er, at det er hold, der etableres og drives i idræts-foreninger. Idrætsforeninger der, i projektets tilfælde, har ønsket at tage et større socialt ansvar og inkludere en målgruppe i foreningslivet, som de længe har ønsket skulle være aktive i deres foreningsliv.

Foreningerne er derfor en del af projektets målgruppe, og det har både stor effekt og værdi for børnene, at Jump4fun-holdene bor hos idrætsforeningerne. Samtidig oplever idrætsforeningerne det som værdifuldt at have Jump4fun-holdet.

Deltagende idrætsforeninger:

- Nysted Bryde- og Motionsklub (2020 - 2023)
- Nørre Alslev Gymnastikforening (2021 - i gang)
- Tingsted Gymnastikforening (2021 - i gang)
- GT Bøgestrømmen (2020 - 2022)
- Præstø Sport (2021- i gang)
- Vordingborg Svømmeklub (2021- i gang)
- Møns Svømmeklub (2023 - i gang)



Evaluerings metode og datagrundlag



Evalueringen af Jump4fun i Storstrømmen – en tryk start i foreningen bygger på en kombination af flere forskellige typer data. Rapporten er bl.a. baseret på interviews med deltagende idrætsforeninger, børn og forældre, fritekstsbesvarelser fra spørgeskema, registreringer fra deltagende idrætsforeninger ift. antal deltagende børn på Jump4fun-hold og data fra spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra børn og forældre.

Metoden afviger fra projektbeskrivelsens plan om effektmål baseret på børn og forældres besvarelser på spørgeskemaer før og efter opstart på Jump4fun-holdene. Vi har primært data fra spørgeskemaer udfyldt et halvt år inde i en Jump4fun-sæson (dvs. opstart august og måling marts), da foreningerne ikke har formået at indhente data til før-målinger. Dette grundet stort fokus på tryk og fællesskab i opstartsperioder, hvor en måling havde været et forstyrrende element. Samtidig er børnene startet løbende i løbet af sæsonen, hvorfor datagrundlaget ikke ville være det samme. I stedet har vi i efter-målingerne spurgt ind til oplevelser sammenlignet med før Jump4fun-deltagelse.

Ligeledes har vi ikke kunnet få oplysninger på det konkrete antal børn, der efter Jump4fun-deltagelse er startet på andre hold. Foreningsguiderne og instruktørerne på holdet har givet nogle cirkatal på, hvad de ved, men det har ikke været kontinuerligt registreret medmindre det har været på hold i egen idrætsforening. Registreringerne er ikke blevet overleveret til nye foreningsguider ved udskiftning, samt det har ikke altid været muligt for foreningsguiderne at få kontakt til børn, der er stoppet til Jump4fun og høre om grunde til, hvorfor de er stoppet, samt om de er startet andre steder.

Hvis der ønskes yderligere data, resultater eller detaljer om metoden, har DGI Storstrømmen udarbejdet en større baggrundsrapport, som kan rekvireres efter aftale.



Kvalitative data

- Interviews med deltagende idrætsforeninger, børn og forældre.
- Fritekstsbesvarelser fra spørgeskema vedrørende evaluering.
- Opsamling og tilbagemeldinger fra kommunale samarbejdspartnere om fx kostvejledning.

Kvantitativ data

- Registreringer fra deltagende idrætsforeninger ift. antal deltagende børn på Jump4fun-hold.
- Data fra to spørgeskemaundersøgelser fra 2022 og 2023.
- DGI's registreringer af antal afviklede camps, efteruddannelser og instruktøruddannelse.

Hvad er særligt ved Jump4fun?

DGI Storstrømmen har i tæt samarbejde med lokale idrætsforeninger i en længere årrække arbejdet på at skabe tiltag, der engagerer foreningsuvante børn og børn med særlige behov i foreningslivets stærke fællesskaber. Der opstod behov for at etablere og sikre kompetencerne til at drive særlige hold, hvor tiltaget "Jump4fun-hold" i andre DGI-landsdele havde vist sig effektivt. I følgende beskrives, hvad der karakteriserer et Jump4fun-hold, samt hvilke virkemidler vi har anvendt.

Jump4fun er et foreningshold med fokus på at skabe bevægelsesglæde. Holdene består af forskellige virkemidler, der skal til for at lykkes med at inkludere en særlig målgruppe af børn. Virkemidlerne i Jump4fun er: organisering, aktiviteten og ekstra ressourcer på holdene. Udover disse virkemidler ligger der i Jump4fun-samarbejdet også et fokus på en sundere livsstil og udvikling af det enkeltes barns bevægelsesglæde og sociale kompetencer.

Organisering i Jump4fun

Det særlige ved Jump4fun er, at Jump4fun er et foreningshold i det etablerede idrætsforeningsliv. For nogle foreninger er foreningssæsonen forlænget for at gøre pausen for børnene kortere og dermed et øget fokus på fastholdelse, samt det er muligt at starte på holdet året rundt og ikke kun ved sæsonstart.

På Jump4fun-holdene er kontingentsatsen på holdene nedsat, og der er omkring 8-15 deltagere på holdene sammenlignet med almindelige hold, hvor der oftere er 20-25 børn. Denne organisering gør, at holdene tiltrækker børn fra familier med få sociale og økonomiske ressourcer, samt at der er plads til børn med særlige

behov. Samarbejdet med kommunerne består i, at de hjælper med at henvise og kommunikere om tilbuddet til familier, som er foreningsuvante og som foreningerne på egen hånd har svært ved at tiltrække.

“

At man basically kan få lov til at prøve noget nyt, som man aldrig nogensinde har prøvet før. Det er mega sjovt og man prøver en masse forskelligt

Citat Jump4fun-barn



Aktiviteten

På et Jump4fun-hold er der ingen kampe, turneringer, stævner eller opvisninger hvilket gør, at vi trækker præstationspresset væk fra børnene. Aktiviteterne tilpasses så alle børn kan være med – med de forudsætninger, den motorik og lyst til bevægelse, som de kommer med. Omdrejningspunktet for aktiviteterne er en legende tilgang, hvor udvikling af kompetencer og sanseintegration inkorporeres, uanset om der introduceres til svømning, gymnastik eller brydning. Et stort fokus på Jump4fun-holdene er, hvordan holdene skaber et motiverende idrætsmiljø for at byde alle børn uanset baggrund, niveau og motivation velkommen i foreningslivet. Med Jump4fun skaber vi gode rammer og sikrer, at børnene har det sjovt og føler sig som en del af fællesskabet.

Ekstra ressourcer og kompetente instruktører på holdene

Der er en foreningsguide koblet på holdet som hjælper med opstart og tilmelding og særligt kommunikerer med foreningsuante forældre. Familierne bliver taget godt i hånden, når de starter på holdet. Dertil er der mindst to instruktører tilknyttet holdet, så der er plads og rummelighed til alle børn. Instruktørerne er alle uddannet på DGI's Jump4fun-uddannelse, der giver instruktørerne forståelse for målgruppen og kompetencer til at tilrettelægge træning og inkludere børn med særlige behov. Hertil har der også været supervision på holdene af en DGI-konsulent ift. sparring omkring målgruppeinddragelse, aktivitetsplanlægning og motiverende idrætsmiljø samt løbende efteruddannelseskurser efter instruktørernes behov.

Kendetegnet for instruktørerne er, at mange af dem enten har mange års erfaringer med deres idræt eller har en socialpædagogisk baggrund, eller hvor de to har kombinationen heraf.

Øvrige virkemidler

I ovenstående beskrives generelle virkemidler ved et Jump4fun-hold. Disse er med til at sikre at målgruppen inkluderes i bevægelsesfællesskaber. Men de er også med til styrke, at børnene får en øget bevægelsesglæde, udvikler deres sociale kompetencer ved at indgå i et fællesskab og samtidig med øget fysisk aktivitet også får en sundere livsstil. Dette uddybes i afsnittet om virkning og værdi for målgruppen. Her suppleres med at en del af projektets Jump4fun-samarbejde også indebar tværgående camps og kostvejledningsforløb. Det udfoldes løbende hvilken virkning disse elementer havde i projektet.



Forankringsmodeller

I projektet er der løbende arbejdet med de forankringsmodeller, der i projektudarbejdelsen var tiltænkt som metoder, der skulle sikre projektindsatsens fortsatte virke efter projektets afslutning. De præsenteres i det følgende som samarbejdsmodel, foreningsguidemodel og foreningsmodel. De repræsenterer alle metoder, der er en del af organiseringen omkring Jump4fun-holdene med både foreninger, kommuner og DGI som samarbejdspartnere.



Samarbejdsmodel – en styrket organisering

Samarbejdsmodellen består af samarbejdet mellem kommunerne og DGI Storstrømmen for at sikre løbende samarbejds møder, rekruttering og evaluering af indsatsmetoderne, samt sikre indsatsens fortsatte virke efter projektets afslutning. Modellen er med til at støtte op omkring organiseringen af Jump4fun-holdene og bidrager særligt til at sikre, at nye børn finder hen til holdet samt at foreningerne støttes i at fortsætte holdene.

Et afgørende element for både foreninger og for DGI Storstrømmen er kommunernes bidrag til både at henvise børnene til holdene men også ift. rekruttering af de rette foreninger. Foreningerne er valgt ud fra forskellige kriterier og vurderinger om hvorvidt de havde ressourcerne til at løfte indsatsen, og om de lå et geografisk placeret område, hvor kommunen havde kendskab til, at målgruppen var bosiddende. Dog har det særligt været kommunernes løft af kommunikationen om tilbuddet på både sociale medier, plakater, intranet og særligt gennem sundhedsplejerskerne, der har været afgørende for, at de rette børn har fundet hen til holdet. Her har lokale sundhedsplejersker bl.a. deltaget på Jump4fun-uddannelsen og holdt møder med foreningerne for at sikre den bedst mulige brobygning fra fagprofessionelles henvisning til foreningens modtagelse. I begge kommuner har der desuden i projektperioden

sideløbende været såkaldte brobygningsprojekter etableret i samarbejde med kommunen, DGI Storstrømmen og BROENs lokalafdelinger, hvor ansatte brobyggere har støttet, guidet og fulgt foreningsuvalte børn over i foreningslivet. Herigennem har flere af børnene fundet vej til Jump4fun-holdene.

Kommunerne har i projektperioden også bidraget med tilbud om kostvejledning, hvor der på halvårige sparringsmøder har været vendt muligheder for flere tiltag og justeringer på området. Det har været af stor værdi med løbende møder, der har sikret løbende evaluering, tilpasning af projektet og generel sparring. Der har været et stort fokus på en fælles indsats for at rekruttere børnene til holdene men også i forhold til ekstern kommunikation og sprogbrug om målgruppen.

I skrivende stund fortsætter fem Jump4fun-hold i 2024 på tværs af kommunerne, og projektet er dermed forankret for en stund. Der er løbende dialog mellem DGI Storstrømmen og kommunerne omkring en bæredygtig model, der skal driftssikre Jump4fun-samarbejdet i de to kommuner fra 2025 og frem, da begge er udfordrede udkantskommuner, der er presset af sparerunder.



Foreningsguidemodellen - en tryk start i foreningen



Foreningsguiden er bindeleddet mellem kommunen, foreningen, DGI Storstrømmen, børn og forældre og er med til at skabe en bro til og en tryk start i foreningen. Foreningsguidemodellen var et virkemiddel, der var tiltænkt at skulle sikre en bæredygtig metode fra først en lønnet foreningsguide til hver kommunes tre foreninger hen imod at blive frivillige foreningsguider koblet til hver enkelt forening. Da først projektet blev sat i gang, var samtlige foreningers budskab, at de troede på bedst mulig inklusion i deres foreninger gennem lokalt tilknyttede foreningsguider, hvorfor modellen hurtigt blev ændret, og midlerne blev delt ud til hver enkelt forening.

I nogle idrætsforeninger har foreningsguiden været en ekstra frivillig tilknyttet holdet, hos andre har det været én af instruktører eller foreningens bestyrelsesformand. I nogle tilfælde endte foreningsguiden med at være en ekstra tredje ressource også til træning, der særligt tog sig af spørgsmål fra forældre eller de børn, der var særlig udfordret ved at deltage i aktiviteterne eller blot havde en dårlig dag. Alle foreningsguiderne har deltaget i Jump4fun-uddannelsen, således de har haft samme indgående kendskab til Jump4fun og målgruppen.

Det har haft stor betydning for inklusion af børnene på holdene med en foreningsguide, der har støttet familierne i opstarten og det faktum, at der har været et telefonnummer at ringe til og høre mere om holdet, prøvetræning og kontingentstøtte.

Foreningsmodellen - et tæt udviklingssamarbejde

Et virkemiddel i projektet er foreningsudvikling og et tæt samarbejde med foreningen således, at det er hele foreningen, der tager ejerskab over Jump4fun-holdet, så det ikke afhænger af den enkelte instruktørs engagement. Det er nødvendigt med et ekstra stort engagement og en bred opbakning fra bestyrelsen i de foreninger, som tilbyder Jump4fun-hold, da holdene kræver mere af instruktørerne end sædvanlige foreningshold. Frivillige kræfter er drivkraften i at skabe Jump4fun lokalt i foreningerne.

Derfor har der været sat ekstra midler i projektet af til at udvikle hele foreningen og ikke blot uddanne instruktørerne, der skal varetage Jump4fun-holdet. Midlerne er blevet brugt forskelligt ud fra den enkelte forenings behov. Generelt har midlerne været anvendt til at styrke foreningernes organisering og frivillige fællesskaber, og de har arbejdet med at skabe gode velkomster og en generelt mere legende tilgang i deres aktiviteter.

Generelt har vi oplevet stor opbakning fra bestyrelserne i foreningerne, der også i høj grad er med til at løfte holdet og tager ejerskab over Jump4fun-holdet. De deltagende foreninger er meget forskellige i deres størrelser og deres frivillige ressourcer. Det har været af betydning, at der er fulgt midler med til at udvikle hele foreningen omkring Jump4fun-holdet – også så de øvrige instruktører har stået klar til at tage imod Jump4fun-børnene, hvis de fik mod på at starte til flere aktiviteter i foreningen.



Virkning og værdiskabelse

Børn og unge med særlige behov er generelt mindre fysiske aktive og i mindre grad medlemmer af idrætsforeninger (Ref. 1). Kategorien "børn med særlige behov" refererer både til børn med funktionsnedsættelser, fysiske handicaps, diagnoser, overvægt og børn, der af andre grunde har svært ved at deltage i de gængse idrætsfællesskaber. Ligesom manglende fysisk aktivitet sammen med andre parametre kan medføre overvægt. På Jump4fun-holdene er der en stor andel af disse børn.

Vi ved, at idrætsdeltagelse kan have positiv betydning for menneskers velbefindende. Evalueringens resultater bygger vi i projektet op omkring den virkning og værdi, som projektet har haft for målgruppen, foreningerne og kommunen. Herunder kommer det også frem, hvorfor der skal særlige rammer og samarbejde til for at lykkes med at inkludere målgruppen i foreningslivet.

For at lykkes har vi sat forskellige virkemidler i spil, som beskrevet i forrige afsnit. Virkemidlerne kan være medvirkende til at nedbryde de barrierer, som kan være grunde til at målgruppen ikke allerede er aktive i foreningslivet. Grunde som spænder bredt fra manglende viden, manglende sociale færdigheder, manglende fysiske færdigheder, sundhedsrelaterede udfordringer og forskellige støttebehov. I det følgende vil vi sætte fokus på, hvordan virkemidlerne har skabt værdi således, at målgruppen er startet og fortsat til Jump4fun.



Virkning og værdi for målgruppen

Øget bevægelsesglæde

“

Det er MEGA sjovt og der er en masse søde mennesker

Citat: Jump4fun-barn

Glæden ved at gå til Jump4fun er ikke til at tage fejl af, og bevægelsesglæden stiger hos børnene. Når Jump4fun-børnene bliver spurgt om, hvorfor de går til Jump4fun svarer 77% af de adspurgte børn ”fordi det er sjovt”. 80% svarer, at de er blevet gladere efter de er startet til Jump4fun, og 70% fortæller, at de er blevet mere aktive efter, at de er startet til Jump4fun - også i andre sammenhænge som fx skolen.

“

Det er det fedeste i verden og jeg er meget heldig, at jeg får lov til at gå der

Citat: Jump4fun-barn

Når børnene bliver spurgt ind til, hvorfor det er ”sjovt”, kommer der flere svar, men primært handler det om aktiviteterne, og at de får nye venner. Der er flere, som beskriver, at de prøver nye ting, at de er med til at bestemme legene, og at instruktørerne ikke har samme forventninger til dem, som de har oplevet andre steder.

En dreng beskriver en dårlig oplevelse med svømning fra et andet sted:

“

Ja, det var hårdt og de blev ved med på en måde at skælde mig ud. Det var rimelig irriterende. Så blev jeg bagud i vandet og så tænkte jeg bare, nej det her skal jeg ikke gå til!”

Citat: Jump4fun-barn

Denne oplevelse i en anden idrætsforening gjorde, at han valgte svømningen fra og fortæller, at det også krævede en del overtalelse fra hans mor at prøve Jump4fun. Han fortæller derimod om Jump4fun at:

“

Jeg har prøvet at opleve at tiden fløj afsted

Citat: Jump4fun-barn

Det viser, at aktiviteterne har været sjove, og at han er blevet udfordret på det niveau, der matchede ham. I DGI arbejder vi begrebet kropslig dannelse, hvor fokus er på at tillære nye kropslige kompetencer og opnå selvtillid og glæde ved disse, der øger bevægelsesglæden og giver mod til igen at øve sig og lære nyt. Som en pige siger: ”Nogle gange bliver det for let, og nogle gange gør det ikke, nogle gange er det bare normalt”. I Jump4fun er det derfor vigtigt, at børnene tilbydes alsidig træning, hvor nye færdigheder leges ind og tilpasses efter det enkelte barns niveau.

Nye venner og udvikling af sociale kompetencer

68% af Jump4fun-børnene fortæller, at de har fået nye venner, efter de er startet til Jump4fun. Jump4fun-holdene har i mange tilfælde medført dannelsen af et stærkt fællesskab for deltagerne, som har indgået i nye relationer på tværs af køn og alder. 75% af forældrene fortæller, at deres børn generelt er blevet bedre til at indgå i fællesskaber og deltage i sociale aktiviteter. Her kan vi konkludere, at deltagelsen på Jump4fun er medvirkende til at styrke børnenes sociale kompetencer. Flere af børnene er også startet til andre aktiviteter i andre foreninger efter at have prøvet Jump4fun. Det antal af børn, der er startet til andre aktiviteter, som vi har kendskab til, er ikke så højt, som vi havde håbet på. Erfaringerne er dog, at nogle børn er startet på andre hold i samme forening, og andre er startet til fodbold og sommeraktiviteter. Instruktørerne fortæller, at forældrene har videregivet deres oplevelse af, at børnene har fået mod på mere idræt efter deres erfaring med Jump4fun.

Fællesarrangementer såsom camps og foreningernes egne sociale arrangementer har også vist sig at styrke fællesskabet på holdene og blandt forældrene. Børnene har på camps arrangeret af DGI Storstrømmen mødt hinanden på tværs af holdene, og de har fået oplevelsen af at være fælles om at gå til Jump4fun, selvom det har været i to forskellige foreninger.

“

Det bedste ved holdet er, at man kan lære nye venner at kende og hygge sig sammen med dem

Citat. Jump4fun-barn

For mange af Jump4fun-børnene kan det være en barriere at deltage på et foreningshold, hvor de skal forholde sig til nye børn, og for mange var det første møde også svært. En dreng fortæller: "I starten var det svært at komme ind og se. Så mange børn, jeg aldrig har

mødt før. Så mig og min storebror var så forvirret." En pige fortæller ligeledes:

“

Jaer, jeg har aldrig lige været så glad for at møde nye og de nye opfører sig mærkeligt

Citat Jump4fun-barn

Det er et stort fokus til træningerne, at børnene lærer hinanden at kende og bliver en del af et hold-fællesskab. Da dette har været udfordrende for en stor del af målgruppen, har det også været vigtigt, at holdene har været små og trygge. Derfor har der været færre børn på holdene end planlagt, begrundet med at instruktørerne herved har haft mere tid pr. barn, og det har været nødvendigt for at skabe et trygt rum med plads til alle. Samtidig har der været løbende tilmelding, så børnene har sjældent været nye særlig længe, når der løbende er kommet flere til.

I projektet har Jump4fun-børnene modtaget en Jump4fun T-shirt som et symbol på, at de er en del af et hold. En instruktør udtaler: "Det har været virkelig godt og børnene har følt sig meget vigtige og betydningsfulde". For nogle af Jump4fun-børnene har det haft stor værdi, at holdene kører i det etablerede idrætsforeningsliv, så de overfor skolekammerater kan tage foreningens identitet på sig. Dette fremtræder ved, at Jump4fun-børnene fortæller om holdet ved at sige, at de går til gymnastik eller svømning fremfor at bruge ordet Jump4fun. For andre har det været betydningsfuldt på camps at møde andre, der også går til Jump4fun, hvor det er noget, man kan være fælles om. Det har betydning for børn, at de møder det frivillige myndighedsfrie foreningsliv. At de møder voksne der gerne vil dem uden, "at de skal". Det skaber en anden relation til de voksne instruktører, end den de har med de fagprofessionelle, som de møder i andre kontekster.

Sundere livsstil

Det har været projektets hensigt at styrke en sundere livsstil for børnene ved at tilbyde kostvejledningsforløb for forældrene. Dette tilbud er videreformidlet gennem instruktørerne, men også gennem de lokale skolesundhedsplejersker, der har fortalt børnene om Jump4fun-holdene. Her har børnene og forældrene fået tilbud om kostvejledningsforløb enten hos dem eller gennem andre tilbud i kommunen. Meget få har dog benyttet dette tilbud, men sundhedsplejerskerne fortæller, at de gennem trivselssamtalerne med børn og forældre ofte har det med i den indledende dialog. For nogle har det også været et sundhedsaspekt, der har været årsag til deltagelse på holdet, som en dreng forklarer:

“

Jeg har startet til Jump4fun, fordi jeg ikke gik til noget i forvejen. For jeg har gået til mange andre ting, men de ting har bare været for kedeligt. Og så bare fordi jeg skal tabe mig en smule

Citat: Jump4fun-barn

Et andet element der skulle bidrage til kostvejledning, har været målet om at afvikle madskoler. Madskoler hvor børn og forældre skulle deltage sammen med kostvejleder, hjemkundskabslærer eller kok efter fx en træning og lave mad sammen, så kostvejledningen blev en del af praktisk inspiration til at lave hjemmelavet sund kost fra bunden. Dog har ingen vist interesse for dette, og vi har måtte aflyse samtlige planlagte madskoler. I stedet har der været interesse for fællesspisning med mad-over-bål, hvor en naturkok har været og lavet mad sammen med børn og forældre. Her har det været med formål om at vække både nysgerrighed overfor madlavning, sund og grøn mad men også mad i det fri. Fremadrettet

inviteres børnene til forskellige mad- og fællesspisningsarrangementer gennem kommune og foreninger.

I andre DGI-landsdele bliver nogle Jump4fun-camps afviklet i samarbejde med lokale Julemærkehjem. I dette projekt har der også været samarbejde med Julemærkehjemmet i Skælskør, der bl.a. har været gode til at henvise børn til Jump4fun-holdene i Vordingborg og Guldborgsund. Der var også planlagt en enkelt camp for børnene på Julemærkehjemmet sammen med de børn, der boede på hjemmet, men denne blev aflyst pga. corona-nedlukning. Derefter valgte vi at afvikle dem lokalt, da der var efterspørgsel herpå bl.a. pga. kortere kørsel.

Vi kan ikke konkludere, at projektet direkte har bidraget til sundere livsstil gennem kostvejledning, men madskolernes ændrede form har dog bidraget til nysgerrighed overfor madlavning i det fri for både børn og forældre. Projektets bidrag til børnenes sundere livsstil kan derfor ikke vurderes ud fra kosten men udelukkende på trivsels- og bevægelsesparametre ud fra en mere forebyggende karakter. Trivsel der vurderes ud fra udsagnene omkring øget glæde ved deltagelse, at de har fået nemmere ved at indgå i fællesskaber samt de gevinster, det giver ved at både at føle sig som en del af et fællesskab og at være mere fysisk aktiv. Da vi ikke har lavet direkte trivselsmålinger før og efter deltagelse, kan vi ikke konkludere noget generelt om børnenes trivsel i deres hele liv men udelukkende ud fra de udsagn, de kommer med i forbindelse Jump4fun-træning. Desuden har det aldrig været hensigten med projektet at vurdere børnenes sundhed ud fra fx vægttab.

Deltagelsen på Jump4fun-hold har bidraget positivt til en sundere livsstil hos børnene med henblik på at blive en del af foreningslivet samt det at indgå i aktive fællesskaber. Vi tror på, at børnene styrker deres forudsætninger for fortsat at være fysisk aktive i deres fritidsliv, gennem den foreningsdannelse som Jump4fun har medført.



Virkning og værdi for idrætsforeningerne

Det har haft og har stadig stor betydning for foreningerne at være med i samarbejdet omkring Jump4fun-holdene. For foreningerne har det været en mulighed for at tage et større socialt ansvar og få hjælp til at inkludere en målgruppe i deres foreninger, som de ellers ikke tilbyder hold til. En målgruppe som måske ikke har passet ind på deres eksisterende hold, eller som foreningerne i langt de fleste tilfælde har svært at nå ud til. Ovenstående har været årsag til deres deltagelse i samarbejdet. I det følgende beskrives den værdi og virkning, som samarbejdet har skabt hos de deltagende foreninger. På tværs af foreningerne ser vi to grundlæggende

“

Vi gør noget godt for en lille gruppe børn, som ikke fungerer på et ”normalt” foreningshold

Citat: Instruktør og bestyrelsesmedlem Præstø Sport

motivationsfaktorer for foreningerne ift. samarbejde omkring Jump4fun: de ønsker at inkludere en ny målgruppe i foreningerne og være en del af et samarbejde, der støtter dem i dette. Dertil kommer nogle afgørende faktorer for, at foreningerne kunne se dem selv fortsætte samarbejdet; synlighed og hjælp til rekruttering, foreningsstøtte og understøttelse af holdet.

Hjælp til rekruttering

“

Fedt at få en ny målgruppe ind i klubben samt at se deres glæde ved bevægelse i vand

Citat: Formand i Vordingborg Svømmeklub

Det kræver et massivt rekrutteringsarbejde for de frivillige idrætsforeninger at nå ud til foreningsuvalte målgrupper, der ikke på eget initiativ er opsøgende ift. at finde tilbud på foreningens hjemmeside. Fælles for foreningerne er, at når vi har spurgt dem, hvad der har været godt ved samarbejdet, har det været at nå ud til målgruppen, se børnenes engagement og se deres glæde ved bevægelse. Jump4fun-børnene kommer ikke af sig selv. Rekrutteringen af målgruppen har været en af de tunge elementer i projektsamarbejdet, hvor samtlige aktører har været i spil. For nogle har det været kommunikation på sociale medier til forældrene eller plakater på skoler, der har virket, og i langt de fleste tilfælde har det været henvisning af fagprofessionelle, der møder børnene i deres hverdag. Herunder har særligt skolesundhedsplejersker fortalt om tilbuddet, men også SSP, brobyggere, trivsels- og bevægelsesvejledere, der gennem kommunen og DGI Storstrømmen er blevet klædt på til at formidle om tilbuddet. Rekrutteringen har ikke været muligt for foreningerne selv

“

Det betyder at vi med jeres hjælp har kunne skabe et nyt aktivitetstilbud til børn, der ikke er aktive

Citat: Instruktør Nysted Bryde- og Motionsklub

at løfte. Det har taget lang tid at starte de fleste af holdene op, da børnene ikke som andre børn automatisk kommer til sæsonopstart i september, men de er kommet løbende i takt med, at de er blevet henvist. Det har derfor betydning for foreningerne, at de bliver en del af en større fortælling med flere samarbejdsaktører, fordi der er platforme, hvor de bliver synlige, og hvor det kan bidrage til en fortælling om, at være en forening for alle børn.

Foreningsstøtte afgørende

Foreningsstøtten er afgørende for de deltagende foreninger, når der stilles krav om at kontingentet er lavt, at der er to instruktører tilknyttet holdet, og når der er få deltagere på holdet. Det har været et krav fra DGI Storstrømmens side, at kontingentet er lavt (400 kr. for et år), fordi vi har erfaret at målgruppen, især dem på trin 5 i trappe-modellen, hurtigt skræmmes væk ved høje kontingentsatser. Samtidig forpligter det at betale kontingent, og er en del af foreningens struktur og foreningsdannelsen, hvorfor tilbuddet ikke er gratis. Trods lavt kontingent har foreningerne hjulpet flere af familierne med at søge kontingentstøtte, da de ikke havde råd. Kontingentstøtte kan søges hos en pulje administreret af DGI Storstrømmen og BROEN. Når kontingentindtægterne for foreningen ikke er større, så er det svært at få foreningerne til at drifte holdet, da det koster foreningerne i ofte både lokaleudgifter men også omkostningsgodtgørelse til instruktørerne, der lægger flere timer, end de gør på øvrige foreningshold. Dette har også været en løftestang for foreningerne i opstartsperioder med få deltagere.



Det er tidskrævende at have kontakt til BÅDE børn og også forældre

Citat: Instruktør Præstø Sport

Uddannelse og sparring

Den sidste afgørende del for foreningerne er understøttelse af holdet. Særligt i etableringsfasen men også løbende sparring og kompetenceudvikling af instruktørerne har været vigtige for foreningernes deltagelse i projektet. Der har været behov for, at instruktørerne har en forståelse for målgruppen og er klædt på til opgaven. Den øvrige sparring kan være om stort og småt, det kan handle om den enkelte forening, eller det kan være inspirationskurser med nye legeaktiviteter eller viden om fx sanseintegration og motorisk udvikling.



Vi fik mange inputs og Jump4fun instruktørmanualen er guld værd

Citat: Instruktør Ny-sted Bryde og Motionsklub

DGI Storstrømmen har været bindeleddet mellem foreninger og kommuner særligt også i rekrutteringsfasen, hvor DGI Storstrømmen har hjulpet med markedsføringsmateriale og været med ude hos fagprofessionelle i kommunen og fortælle om tilbuddet. Det har også givet foreningerne der har deltaget i Jump4fun-samarbejdet et netværk på tværs af foreninger, og det har givet stor værdi for instruktørerne at sparre med hinanden på fælles efteruddannelsesmoduler.



DGI har gjort et stort stykke arbejde og har hjulpet meget med at finde veje/måder at rekruttere flere

Citat: Instruktør Nysted Bryde- og Motionsklub

Stærke foreninger og dygtige ildsjæle

Det har givet stor værdi for foreningerne at være med i Jump4fun-samarbejdet, hvorfor langt de fleste også ønsker at fortsætte. Her skal dog lyde en hyldest til foreningerne, da det er afgørende, at der står stærke foreninger og dygtige ildsjæle klar til at løfte en stor opgave med at lave Jump4fun-hold. For det er en svær opgave at løfte, fortæller foreningerne, men den opleves også enorm meningsfuld. Foreningerne er fuldt bevidste om, at de løfter en målgruppe ind i foreningslivet, som ellers ville stå udenfor foreningsfællesskaberne og giver børnene nogle enormt værdifulde oplevelser heri.

Jump4fun-samarbejdet har også medført, at foreningerne har kunne tiltrække nye instruktører, brænder for at gøre en forskel for målgruppen. Derfor har det været sårbart, hvis en instruktør har været nødt til at stoppe. Det har nemlig været enormt kvalificerede instruktører, der har skabt nogle særlige rammer for bevægelsesglæde for en ellers inaktiv målgruppe børn.

“

Vi bør gøre noget for at alle børn har en mulighed for at være en del af et fællesskab og opleve den her bevægelsesglæde. Som forening, at vi kan vise at vi faktisk er en forening der kan rumme alle børn. Det synes jeg man bør stolt af

Citat: Jump4fun-instruktør Nysted Motions- og Brydeklub.

Foreningsudviklingsdelen har også styrket foreningerne på et mere strukturelt niveau og generelt åbnet deres blik op for, hvordan de kan tiltrække og skabe nye rammer for forenings-uvante målgrupper. Fx har Vordingborg Svømmeklub gennem projektperioden haft deres instruktører på forskellige kurser, der inspirerer dem til en mere legende tilgang og opstartet flere hold, hvor bevægelsesglæden frem for færdigheder står i centrum. De fortæller:

“

Samarbejdet har generelt givet os muligheden for at tilbyde alsidig træning til forskellige målgrupper. Jeg tror også, at det har givet flere medlemmer på nogle af vores andre børne og voksenhold

Citat: Formand, Vordingborg Svømmeklub

Som nævnt er der to foreninger, der i løbet af projektperioden, hvor samarbejdet er stoppet. Hos begge foreninger har det været pga. udfordringer med ressourcer til holdet. På det ene hold var der udskiftning af instruktører der gjorde, at de ikke kunne rumme målgruppen og på det andet hold, var der pga. sygdomme ikke flere instruktører, der var Jump4fun-uddannet. Vi er dog stadig i god dialog med foreningerne, der stadig tilbyder lege-hold for målgruppen.

Virkning og værdi for kommunerne

Ikke alle børn er lige trygge ved at bevæge sig i fællesskaber. Usikkerhed, lavt selvværd og dårlige oplevelser fra idrætstimerne kan være nogle af barriererne for idrætsdeltagelse, som Jump4fun-børnene går rundt med. Med samarbejdet om Jump4fun gives kommunerne en mulighed for at vende disse barrierer til positive oplevelser via bevægelse, hvor fokus er på fællesskab, opbakning og mestring af aktivitet frem for præstation. Kommunerne har en del af ansvaret for at forebygge og behandle overvægt, motionsuvanhed og mistrivsel blandt børn og unge. De er også forpligtet til at skabe forhold, der giver børn og unge mulighed for at dyrke idræt. Jump4fun-samarbejdet er en af mulighederne, som kommunerne har for i fællesskab med civilsamfundsaktører at løse denne opgave.

Udvalgsformand Ole K. Larsen for Kultur og Fritid i Guldborgsund Kommune og Sundhedskonsulent Malene Malle beskriver Jump4fun, som et tilbud der skaber værdi ved at være inkluderende og rummeligt.

“

”Jeg er af den overbevisning, at alle børn kan lide at lege, spille bold og hoppe, men nogle af dem oplever, at de mangler et fællesskab og mangler den tro på, at der også er plads til mig i foreningslivet. Det er der jo, men de skal opleve det først.

Citat: Ole L. Larsen, Udvalgsformand i Guldborgsund Kommune

“

Vores overvejelser gik på at det skulle være inkluderende, og så skulle det kunne rumme alle de forskelligheder, der kunne være ved børn

Citat: Malene Malle – Sundhedskonsulent i Guldborgsund Kommune

For Vordingborg Kommune udfylder Jump4fun en vigtig og unik plads i fritidsfladen for de børn, der ikke ser sig ind i det almindelig foreningsliv:

“

For kommunens fagpersoner giver det en tryghed at kunne henvise til tilbud, hvor der er særlige kompetencer til at give børnene et sjovt og attraktivt tilbud

Citat fra Vordingborg Kommune

Sundhedsstyrelsen fastslår, at for børn og unge har fysisk aktivitet positiv betydning for mental sundhed og trivsel, kondition, knogle- og muskelstyrke, sund vægtudvikling og kognitiv udvikling og læring (Ref: 2). Jump4fun bidrager positivt til at opfylde Sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring fysisk aktivitet for børn og unge mellem 5-17 år, særligt til en målgruppe som ikke ville være fysiske aktive. Jump4fun er et forebyggende tilbud, som kan hjælpe kommunerne med at forebygge og behandle overvægt og inaktivitet hos børn, som er foreningsu vant.

Når der vurderes på forankring og investering i fremtidigt samarbejde anbefales der at vurdere ud fra et forebyggende perspektiv, da vi i projektet ikke kan måle på de langsigtede økonomiske konsekvenser for målgruppen, hvis de forblev inaktive og uden at være en del af et idrætsfællesskab.

“

Vi får nogle børn i gang i foreningslivet, som ellers ikke ville være fysisk aktive

Citat: Ole K. Larsen – Udvalgsformand i Guldborgsund Kommune



Anbefalinger og opmærksomhedspunkter

Gennem projektperioden har vi gjort os nogle vigtige erfaringer om, hvordan vi i samarbejde med idrætsforeninger og kommuner kan skabe rummelige idrætsfællesskaber for Jump4fun-børnene. På den baggrund giver vi nedenfor anbefalinger til metodegreb, der motiverer og fastholder projektets målgruppe, brobygning og samarbejde med foreninger samt samarbejde med kommuner. Anbefalingerne og opmærksomhedspunkterne kan bruges som guidelines fremadrettet til gavn for idrætsforeninger og kommuner, der vil rumme og arbejde med børn der har sårbarheder, er foreningsuvante eller som har dårlige oplevelser med idræt.



Hvad skal der til for at motivere og fastholde målgruppen?

Skab trygge og sociale rammer

Det er tydeligt, at rammerne omkring Jump4fun-holdene har betydning for målgruppens engagement. Et stærkt fællesskab er afgørende for børns lyst til at komme igen. Det er væsentligt, at instruktørerne skaber rammer, som Jump4fun-børnene oplever som trygge, motiverende og hvor der er plads til at begå fejl og at grine sammen. Små handlinger kan gøre en stor forskel for denne målgruppe.

Lav små hold

For at sikre tryghed, kvalitet og engagement er det vigtigt at arbejde med mindre hold. Det er særligt væsentligt for de børn, som kan have forskelligartede sociale- og motoriske udfordringer. Jump4fun-instruktørerne oplever, at holdene fungerer rigtig godt med 8-15 børn, især også for at skabe et trygt rum for børnene. Samtidig er det en størrelse, der muliggør forskellige typer lege, som også fastholder instruktørerne, som kan være svært, hvis de er for få på holdene.

Legende tilgang fremfor præstation

Børnene går til Jump4fun for at have det sjovt. Vi tror på, at når børnene synes, det er sjovt, så kommer de igen. At lege og at træne alsidige motoriske færdigheder har stor indflydelse på børns udvikling, og begge er vigtige redskaber i en Jump4fun-træning. Ved at børnene præsenteres for forskellige aktiviteter trænes deres alsidige motoriske færdigheder, og herved stiger troen på egne evner og lysten til at deltage i aktiviteter og fællesskaber. Jump4fun-instruktørerne giver også børnene medindflydelse og valgmuligheder i træningen, som er med til at gøre det sjovt for børnene og giver dem ejerskab. Gør træningen sjov og skab jævnbyrdige og positive konkurrencesituationer, og fravælg at holdet tilmeldes turneringer og opvisninger, så præstationspresset trækkes væk fra børnene.

Gør det nemt at være med

Det er vigtigt for målgruppens deltagelse, at holdene ligger på et attraktivt tidspunkt, typisk i eftermiddagstimerne. På et Jump4fun-hold sættes der ikke krav til børnenes kunnen. Samtidig sænker vi barriererne for at være med ved at have en foreningsguide koblet på holdet, lavt kontingent og nem tilmelding, så forældrene ikke udfordres på deres ressourcer. Giv familierne en ekstra besked ved sæsonopstart efter en længere pause.

Hav kvalificerede instruktører

Jump4fun-instruktørernes ageren, kendskab til målgruppens udfordringer og personlige engagement er afgørende for, om Jump4fun-børnene kommer igen uge efter uge. Instruktørerne møder forskellige børn både i forhold til alder, motoriske færdigheder og sociale kompetencer, men også i forhold til hvad de har med i deres bagage fra tidligere deltagelse i fællesskaber og idræt. Instruktørernes vigtigste opgave er at skabe passende og positive udfordringer til alle børnene uanset deres evner, være gode legende rollemodeller, sikre et socialt fællesskab på holdet og være skarpe på formidling af aktiviteterne i henhold til børnenes abstraktionsniveau. En udfordring i rekrutteringen af instruktører er, at ikke alle idrætsforeninger har denne type undervisere.

Giv forældresamarbejdet plads

Forældre har et ansvar for at sikre deres børns sundhed og udvikling, herunder idrætsvaner. Nogle forældres forskellige kulturer, traditioner, værdier, økonomiske vilkår og evt. personlige sårbarheder kan skabe udfordringer, som kan betyde, at de ikke har overskud til at løfte dette ansvar. Det er vigtigt med forældrenes opbakning, så de også føler sig trygge i at deres børn går til Jump4fun. Foreningsguiden har særligt haft en rolle i at guide og hjælpe både børnene, men også deres forældre.

Brobygning og samarbejde med foreninger

I det følgende sætter vi fokus på samarbejdet med foreningerne og brobygning. Vi giver anbefalinger til og rette opmærksom mod, hvad skal der til i et foreningssamarbejde målrettet Jump4fun-målgruppen.

Etablering af Jump4fun-hold tager tid

Det tager tid i en opstartsfasen at få etableret holdene og få rekrutteret børnene til idrætsforeningernes Jump4fun-hold. Nogle hold oplevede udfordringer med rekruttering, og nogle i målgruppen var nye i foreningssammenhæng. I brobygningen til Jump4fun-holdene er det helt afgørende, at foreningen og instruktørerne har blik for og redskaber til at åbne deres fællesskab op. Herved får både børn og forældre gode oplevelser med det nye hold og får lyst til og mod på at fortsætte. Samtidig er det vigtigt for den enkelte instruktør med en motiverende bestyrelse og støtte fra DGI, der holder fast i at bevare holdet og afvente tilmeldinger, hvis opstartsfasen er svær.

Foreningsstøtte nødvendig

Foreningerne har fundet det værdifuldt og nødvendigt, at de ikke har skulle være økonomisk risikovillige til drift af holdet. Dette har vi imødekommet gennem en foreningsstøtte som dækker Jump4fun-holdenes udgifter, og som i en opstartsfasen kan være rigtig essentiel. Udgifter der er højere end på foreningernes andre hold, da der er to instruktører på til få deltagere og færre kontingentindtægter.

Motivation og fastholdelse af instruktører

Vi kan motivere og fastholde Jump4fun-instruktørerne på forskellige måder. I arbejdet for at fastholde instruktørerne har vi i DGI Storstrømmen årligt tilbudt dem særligt tilrettelagte Jump4fun-efterskoleuddannelser, og har givet dem muligheden for kompetenceudvikling. Når Jump4fun-holdene er etableret i det eksisterende foreningssliv bliver instruktørerne en del af et fællesskab lokalt på tværs af foreningens andre hold. Ude på Jump4fun-holdene har instruktørerne en høj grad af ansvar og indflydelse på egne opgaver i instruktørteamet. Samtidig har vi i dialogen med instruktørerne lagt stor vægt på, hvilken forskel de gør, og hvilken betydning de har for målgruppen.

Hvor meget kan en idrætsforening løfte ift. målgruppen?

De deltagende foreninger som har Jump4fun-hold har ambitioner om at være til for alle og rummelige. Dog har der igennem projektperioden været få tilfælde med børn, hvor instruktørerne ikke har følt, at deres kompetencer rakte til at rumme alle børnene i fællesskabet. At der er flere børn med diagnoser, der kræver ekstra opmærksomhed eller aftaler om fx pauser osv. er ikke nødvendigvis en udfordring, men det har for nogle været udfordrende, når over halvdelen af børnene er stærkt udfordret socialt af deres diagnose. Dette især, hvis nogle af børnene haft virkelig svært ved relations dannelse. Andre har kæmpet med at få børn med i legen, som udelukkende er der, fordi deres forældre synes, at de skal. Sommetider er det lykkedes at motivere dem, men er der ingen indre motivation for deltagelse, kan dette også være meget svært.

Gennem perioden har vi løbende talt med kommunernes sundhedskonsulenter og idrætsforeningerne om de forskellige udfordringer og problematikker i henhold til ovenstående tema. Jump4fun vil gerne være et hold, der kan rumme alle, men vi har også en erkendelse af og bakker foreningerne op i, at nogle børn er så udfordrede, udadreagerende eller har så voldsomt et sprogbrug, at de udfordrer hele idrætsfællesskabet, og vi har derfor måtte bede dem søge andet sted hen.

Opmærksomhedspunkter fra samarbejdet med kommunerne

Nedenfor præsenteres en række opmærksomhedspunkter i forhold til samarbejdet med de deltagende kommuner.

Rekruttering af børn til Jump4fun-hold er ressourcekrævende

Kommunerne skal prioritere, at der afsættes tid og ressourcer til rekruttering til holdene. Det har været virkningsfuldt at informere sundhedsplejerskerne i de deltagende kommuner omkring tilbuddet. Dette har de sundhedskonsulenter vi har samarbejdet med gjort løbende ved sæsonopstart og ved opstart af nye hold. Tilbagemeldingerne fra foreningerne er, at holdene rammer børn som ikke ville have været i foreningerne på andre hold.

Kommunikation og formidling – brug positivt ladede ord

Et opmærksomhedspunkt fra samarbejdet med kommunerne har været, hvordan vi har kommunikeret om Jump4fun til målgruppen. Vi har arbejdet med at balancere vores budskaber, så vi rammer målgruppen, men uden at de oplever at blive stigmatiseret. Dertil er vi blevet klogere undervejs, da det ikke har været lige nemt at vise, at holdet er målrettet en særlig målgruppe, men at der samtidig er plads til alle. Fokus har været på, at den skriftlige formidling har været inkluderende, så de har følt sig velkommen i fællesskabet. Vi har anvendt sætninger som "du behøver ikke, kunne noget i forvejen" og "der starter løbende nye børn til Jump4fun" for at vise, at deltagerne sjældent var den nye længe, og at de motorisk og fysisk ikke skulle kunne noget. Der har naturligt været forskelle i den mundtlige formidling, da det er koblet op på både sundhedsplejersker, brobyggere

og evt. pædagoger og lærere som har videre givet info om Jump4fun til børnene og forældrene. Hertil har det været givtigt med videoer fra de forskellige hold, som har kunnet repræsentere de aktiviteter og instruktører, som det enkelte barn kan møde – og har gjort det nemmere at formidle for fx sundhedsplejersker.

Kommunal opbakning er afgørende

Kommunernes opbakning er afgørende for, om indsatsen bliver en succes. Særligt med henblik på rekruttering og forankring i kommunerne, da det sender et positivt signal, at det er et samarbejde mellem DGI Storstrømmen, kommune og idrætsforeningsliv. Især for foreningerne har det haft betydning, at kommunerne bakkede op om, at de gør en særlig indsats for at inkludere målgruppen. Derudover styrkes samarbejde på tværs af kommunens forvaltninger, da både repræsentanter fra sundhed og kultur- og fritidsforvaltningen har siddet med i arbejdsgruppen. Dette styrker også kendskabet til Jump4fun i kommunen, og arbejdet hen mod en forankring øges.



Sammenfatning



Evalueringsrapporten har givet os en lang række indsigter i projekt Jump4fun i Storstrømmen – en tryk start i foreningens resultater samt anbefalinger til, hvordan der kan arbejdes med at skabe foreningstilbud målrettet en gruppe børn, der står udenfor foreningslivet.

Vi har med projektet skabt flere foreningstilbud målrettet børn med overvægtsproblematikker og andre udfordringer, der har forhindret dem i øvrig foreningsdeltagelse. Vi har med projektet vist nødvendigheden af et tæt samarbejde med forening og kommune for at skabe broen mellem dér, hvor børnene har sin vante gang og ind i foreningslivet. Vi har skabt nogle særlige foreningstilbud kaldet Jump4fun, hvor mange parametre skaber de rette rammer, aktiviteter og trykghed, der ikke blot har gjort en inaktiv gruppe børn foreningsaktiv, men også styrket deres bevægelsesglæde, trivsel og givet dem nye venner.

Vi håber, vi med denne evalueringsrapport, har inspireret endnu flere kommuner, foreninger og instruktører til at arbejde med at inkludere børn, som står udenfor foreningslivet.

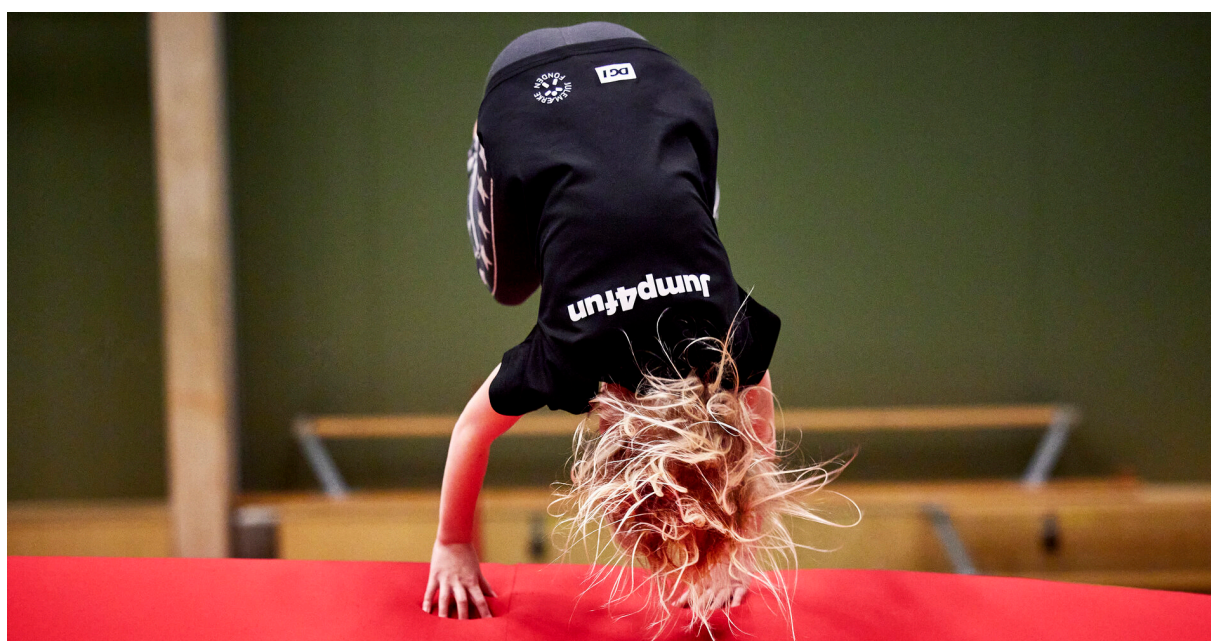
Referencer

- 1: Skrubbeltrang, L. S., Clement, S. L., Roersen, A. B., & Rossing, N. N. (2023). Muligheder og barrierer blandt børn og unge med særlige behov i idræt: Rapport. Aalborg Universitet.
- 2: SST: <https://www.sst.dk/-/media/Fysisk-aktivitet/OP-FA-5-til-17.ashx>

Hjemmeside og videoklip

Videoklip fra Jump4fun-holdene, camps og samarbejdskommune

Hjemmeside på DGI.dk		
Jump4fun i Storstrømmen		
Nørre Alslev Gymnastikforening		
Tingsted Gymnastikforening		
Vordingborg Svømmeklub		
Præstø Sport		
Møns Svømmeklub		
Nysted Motions- og Brydeklub		
GT Bøgestrømmen		
Guldborgsund 2022		
Naturcamp - forår 2023		





Se mere på dgi.dk/jump4fun

Kontakt DGI Storstrømmen på: storstroemmen@dgi.dk