



Aktiviteter og resultater fra
samarbejdsprojektet

10.000 flere børn
og unge i de
københavnske
idrætsforeninger

Indhold

Side

3	Forord
4	10.000 samarbejdet
6	Nøgletal for projektet
8	Flere piger i foreningerne
10	Aktiviteter for 0-6 årige
12	Samarbejde med skoler og institutioner
14	Rekruttering af ungetrænere
16	Ildrætskelhedsplaner
18	Vil du vide mere



Forord

Ildrætsforeningerne i København er inde i en fantastisk udvikling. Fra 2020 til 2023 er medlemstallet blandt de 0-18-årige i de Københavnske idrætsforeninger vokset med mere end 13.000 medlemmer og hver dag oplever tusindvis af børn og unge glæden ved at være en del af et aktivt fællesskab.

Udviklingen er rigtig god for børnene, for familierne og for København. Idræt, bevægelse og foreningsliv er forbundet med både sjov, leg og glæde, med fordybelse og dygtiggørelse, med kropslig dannelse samt både fysisk og mental sundhed.

Det er med til at give børn og unge et udvidet netværk, bedre sociale kompetencer, bedre forudsætninger for at lære, følelsen af at høre til, en sundere livsstil og ikke mindst muligheden for at bidrage til fællesskabet. Et stærkt idræts- og foreningsliv er vigtigt for den gode by og det gode liv.

Siden 2020 har en lang række lokale idrætsforeninger sammen med Københavns Kommune og DGI Storkøbenhavn søsat nye aktiviteter og udviklingstiltag, som rækker ud og inviterer flere med i foreningsidrættens fællesskaber.

Indsatserne er samlet under partnerskabet 10.000 flere børn og unge i forening, og i denne lille pixi har vi samlet nogle af de vigtigste resultater, indsatser og konkrete cases fra de lokale foreninger, som har bidraget til den flotte medlemsudvikling.

Vi håber det kan inspirere foreninger, skoler, daginstitutioner, civilsamfundsaktører, beslutningstagere og alle andre, der er interesserede i aktive fællesskaber for børn og unge.

God læselyst!



10.000-samarbejdet

Flere børn og unge skal have mulighed for at komme med i de københavnske idrætsforeninger

Københavns Kommune og DGI Storkøbenhavn indgik en samarbejdsaftale for perioden 2020-24. Målet var, at 10.000 flere børn og unge (0-18 år) i kommunen skulle blive en del af gode idrætsfællesskaber i deres hverdag.

I tæt samarbejde med idrætsforeninger fordelt over hele kommunen er en lang række indsatser blevet startet op. Både i forhold til at starte konkrete nye børne-/ungeaktiviteter op og at udvikle foreningerne generelt.



Som en del af aftalen blev der som noget nyt ansat tre lokalt forankrede idrætskonsulenter, der skulle hjælpe foreninger, skoler og andre aktører med at samarbejde og starte aktiviteter ud fra ønsket om at styrke foreningsidrættens lokale tilhørsforhold og forankring. Stærke civilsamfund og foreningsfællesskaber i de enkelte byområder er vigtigt for den blandede by, hvor folk møder hinanden og engagerer sig i fælles interesser.

Indsatserne i 10.000-samarbejdet har været fokuseret omkring fem områder:

1. Aktiviteter for 0-6 årige
2. Rekruttering af ungetrænere
3. Flere piger i forening
4. Samarbejde med skoler og institutioner
5. Idrætskelhedsplaner

Med et særligt fokus på de yngste, pigerne, flere ungetrænere og gode samarbejder mellem skoler og idrætsforeninger er der igangsat en lang række konkrete tiltag ift. både aktiviteter og nye organiseringsformer. Der er endvidere blevet udarbejdet idrætskelhedsplaner for udvalgte bydele for at understøtte foreningernes og borgernes ønsker om aktivitet. Planer der samtidig har søgt at forbedre sammenhængen mellem lokalområdets idrætsfaciliteter, skoler og grønne områder og derigennem sikre gode rammer for aktive fællesskaber i fremtidens København.

Derudover har der hvert år været afholdt en konferencerne med deltagelse af omkring 50 københavnske foreninger med fokus på, hvordan man kan booste idrætsdeltagelsen for børn og unge.

Flere andre indsatser hos DGI Storkøbenhavn og Københavns Kommune har i perioden været med til at understøtte målsætningen om flere børn og unge i idrætsforeningerne i København.

Nøgletal for projektet

Der er kommet over 13.000 flere børn og unge i de københavnske idrætsforeninger i perioden 2020-23

Foreningernes medlemstal (0-18 årige) i København viser en stigning fra 54.178 i 2020 til 67.298 i 2023. Dette svarer til en stigning på 13.120 medlemskaber!

Andelen af medlemskaber sat i relation til befolkningstallet for aldersgruppen 0-18 år er steget fra 47% i 2020 til 58% i 2023. Af de godt 13.000 nye medlemskaber står pigerne for næsten 6.000.

Omkring 90 idrætsforeninger er eller har primo 2024 været involveret i indsatserne under "10.000-samarbejdet".

Der er mere end 25 forskellige idrætsgrene repræsenteret i de 90 foreninger

33 foreninger har været involveret i særlig grad gennem foreningsudvikling. Medlemstallene viser, at medlemsfremgangen i de 33 foreninger er større end i de øvrige foreninger i Københavns Kommune.

Medlemstæthed er medlemstallet i foreningerne under DGI og DIF divideret med indbyggertallet i kommune. Dermed tager det højde for befolkningsudviklingen.

Medlemstæthed i Københavns Kommune						
	2020	2020	2021	2022	2023	2023
	med- lemmer	medlems- tæthed	medlems- tæthed	medlems- tæthed	medlems- tæthed	med- lemmer
0-6 år	10.925	21,1%	23,0%	27,2%	31,9%	15.859
7-12 år	28.473	83,8%	85,8%	92,3%	101,0%	33.537
13-18 år	14.780	49,0%	49,3%	49,5%	54,5%	17.902
Total	54.178	46,7%	48,2%	52,1%	58,1%	67.298



Flere piger i foreningerne

I København deltager pigerne ikke i foreningsidrætten i ligeså høj grad som drengene. Der er også færre aktive piger i København sammenlignet med piger i resten af landet. Det er især fra 11-12 års alderen, at de store forskelle ses.

En gennemgående erfaring fra vores målrettede samarbejder med foreningerne viser, at succesfulde indsatser opstår, når foreningernes egen motivation suppleres med opbakning fra lokalsamfund, kommunale aktører eller andre lokale spillere. Derfor har de lokale indsatser i foreningerne været skræddersyede forløb, hvor den enkelte forening har været med til at forme sit eget udviklingsforløb for piger og kvinder i deres forening.

Indsatser i 10.000-samarbejdet:

- Vi har samarbejdet direkte med foreningerne ved at samle dem på tværs af idræt, størrelse og lokation i faglige netværk. Her har vi faciliteret tematiske workshops og oplæg, der bidrager med opkvalificering, sparring og videndeling om den fælles dagsorden om at inkludere flere piger og kvinder i foreningslivets fællesskaber.
- Der er uddelt midler til 14 foreninger fra en pigepulje. Foreningernes indsatser handlede bl.a. om, hvordan de kan skabe gode pigemiljøer, der styrker pigernes tilknytning til foreningerne på den korte og lange bane.
- Der er udviklet proces- og uddannelsesmateriale for at støtte foreningernes ønske om flere piger og inspirere til handling. Materiale, workshops og webinarer er også tilpasset flere specifikke idrætter, så flere kan få direkte gavn af indsatsen.
- Løbende sparring med foreninger, indsatser og samarbejdspartnere om et øget pigefokus. F.eks. har der været en overvægt af piger blandt deltagerne i "Fælles trænerdag", ligesom der arbejdes med pigefokus i flere af skolesamarbejderne.
- Gode eksempler på foreninger, der succesfuldt engagerede flere piger og kvinder i deres fællesskaber, er blevet formidlet via lokale nyhedsmedier, sociale medier og foreningernes egne kommunikationskanaler. Vi har sat fokus på den vigtige dagsorden for at påvirke lige adgang til foreningsidræt uanset køn.
- Der er afholdt online netværksmøde med over 120 deltagere samt workshops for 20 deltagere.

Næsten 6.000 flere piger i forening

Foreningscase:

Vanløse Floorball var med i en pige-klynge, der samarbejdede med andre foreninger om at gøre en særlig indsats på pigeområdet gennem vidensdeling og sparring.

I Vanløse Floorball har man haft fokus på sociale aktiviteter, der rækker ud over de sædvanlige idræts- og præstationsspecifikke aktiviteter. F.eks. afholder man fællesspisning i sportscaféen en fast dag om måneden og opfordrer pigerne til at komme i hallen og heppe sammen, når de andre hold i klubben spiller.

“

Vi spørger pigerne, så vi kan få en forståelse for deres behov.

Björg Apol - træner for U13 og U15 piger hos Vanløse Floorball

Piger (0-18 år) i københavnske idrætsforeninger

	2020	2023	Udvikling
0-6 år	4.930	7.278	2.348 (+47,6%)
7-12 år	12.261	14.821	2.560 (+20,9%)
13-18 år	5.230	6.249	1.019 (+19,5%)
I alt (0-18 år)	22.421	28.356	5.935 (+26,5%)



Aktiviteter for 0-6 årige

Det vrirler med børn i 0-6 års-alderen i København, men faktisk er de blot halvt så foreningsaktive som i resten af landet. Der er altså et kæmpe potentiale i netop denne målgruppe. Med et foreningstilbud i de tidlige formiddagstimer weekenden og en aktiv forældregruppe som medtrænere er det muligt at introducere de yngste og deres familier til foreningsidrætten i København.

Indsatser i 10.000-samarbejdet:

- Der er igangsat udviklings- og aktivitetsforløb for ca. 35 foreninger, for at styrke eller opstarte nye tilbud for 0-6-årige.
- Igangsættelse af aktiviteter for 0-6 årige spredt udover byen i forskellige idrætsgrene som håndbold, gymnastik, kampsport, badminton, fodbold mm.
- Afholdelse af temamøde for interesserede foreninger.
- Uddeling af midler til opstart af aktiviteter i flere foreninger.



Muligheden for at komme på et stærkt børnehold med engagerede trænere har gjort en kæmpe forskel for Felix på 5 år. For os har det haft stor værdi, at han har lært at kaste og gribe og samtidig været en del af et stort legende fællesskab.

Mor til barn i Amager SK

0-6 årige i københavnske idrætsforeninger

	2020	2023	Udvikling
0-6 årige	10.925	15.859	4.934 (+45,2%)

45 % flere 0-6 årige børn i foreningerne

Foreningscase:

Håndboldklubben Amager SK har samarbejdet med tre lokale børnehaver, hvor de har afviklet aktivitetsforløb i børnehavetid.

For at de mange bevægelsesglade børn kan drøne rundt på halgulvet, har man naturligvis også brug for trænere, og derfor har Amager SK haft fokus på at inddrage forældrene som trænere.

I Amager SK benytter man Trille Trolle-konceptet, der involverer både børn og forældre og kan gentages uge efter uge med mindre variationer. For børnene bliver aktiviteterne let genkendelige, og de har ikke det store behov for et nyt træningsprogram hver uge. Derfor er det også lettere for forældrene at træde ind som frivillige trænere, når de først kender konceptet og skabelonen for træningen.

I Amager SK har man også indkøbt t-shirts med 'hjælper' trykt på ryggen, og delt ud til de forældre, der alligevel er med deres børn i hallen på en weekend-morgen. Noget så simpelt som en t-shirt kan være med til at skabe en ejerskabsfølelse, der gør, at forældrene er mere tilbøjelige til at hjælpe til.



Samarbejde med skoler og institutioner

Med foreningsaktiviteter på skolerne i de tidlige eftermiddagstimer er det muligt at bygge bro mellem skoletid og fritidsliv og nå ud til endnu flere børn og unge.

Et tættere samarbejde mellem foreninger og skoler/institutioner kan have flere gavnlige effekter:

Foreningerne får adgang til nye faciliteter på et tidspunkt, der er særdeles velegnet for børnehold og hvor det generelt er svært for foreninger at få ledige tider.

Foreningerne får en endnu bedre lokal forankring og nemmere ved at tilbyde aktiviteter til de lokale børn.

Skolerne får styrket den generelle trivsel hos børnene og der dannes fællesskaber, der går på tværs af klasser og faglige opdelinger.

Forældrene får nemmere ved at overskue, at deres børn går til idræt, når børnene ikke skal hentes og bringes til deres aktivitet, fordi f.eks. KKFO'en og forening holder til på samme matrikel.

Børnene på skolerne får lige muligheder for at deltage i foreningsaktiviteterne.

Indsatser i 10.000-samarbejdet

- Der er igangsat samarbejder med 53 idrætsforeninger om at lave aktiviteter med i alt ca. 45 forskellige skoler, KKFO eller børnehaver.
- Brobygning til et efterfølgende aktivt fritidsliv, og i nogle tilfælde opstart af faste foreningstilbud på skoler/KKFO'er/børnehaver. Der har været flere pilotforsøg, hvor foreninger låner sale i børnehaver/KKFO'er til faste foreningshold.
- Samarbejdet har haft fokus på de skoler, der i Børnesundhedsprofilundersøgelsen for Københavns Kommune har vist lav deltagelse.



Vi ville gerne gøre en forskel i lokalområdet, og gøre gymnastik tilgængeligt for flere børn.

Julie Beier - formand for gymnastikforeningen Krumspring

Mere end 50

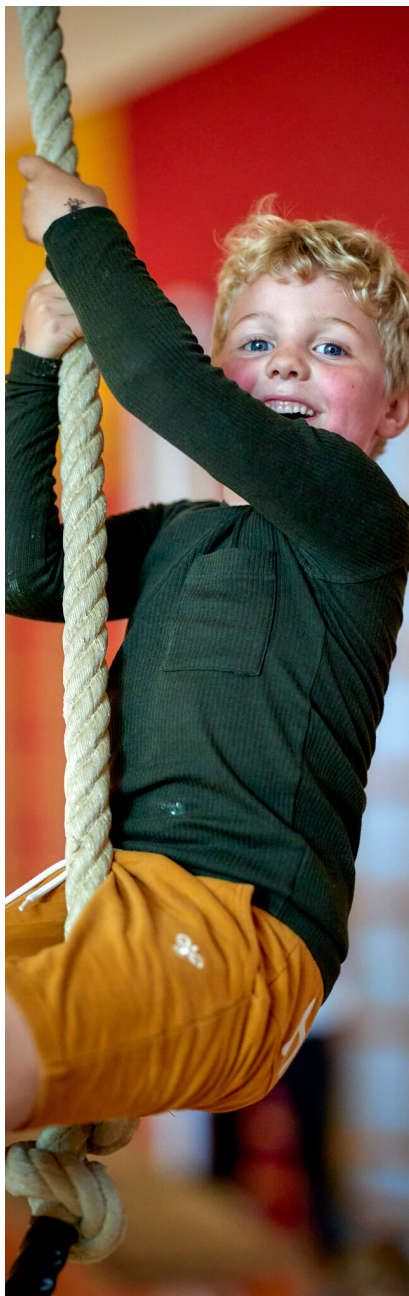
foreninger har startet aktiviteter i samarbejde med skolerne

Foreningscase:

Gymnastikforeningen Krumspring er lykkedes med at starte børnehold på flere københavnske skoler. Her står foreningen for materialeindkøb og vedligeholdelse af faciliteterne, og laver aktiviteter på tidspunkter, der tager hensyn til både skolen, forældrene og børnene. Fordi aktiviteterne ofte ligger i skoletiden eller i forlængelse heraf, slipper forældrene for at køre, vente og hente efter en lang arbejdsdag. Det betyder, at flere børn, der normalt ikke ville deltage i fritidsaktiviteter, får mulighed for at være med.

Krumsprings instruktører står også for gymnastik og leg med børnene, mens forældrene er til forældremøde på skolen. Således klares børnepasningen for den aften, og instruktørerne får samtidig mulighed for reklamere med deres tilbud direkte til forældrene, hvilket ofte giver tilmeldinger på stedet.

Krumspring har også taget teten på at stå for trafikskole, og laver teambuilding-gymnastik for klasser med konflikter. På den måde frigiver samarbejdet ressourcer for skolen, og giver en tiltrængt aflastning.



Rekruttering af ungetrænere

Der ligger et stort potentiale i gøre unge medlemmer i foreningerne til trænere. Både fordi foreningerne mangler trænere, og det vil gøre bæredygtigheden i foreningerne større, hvis der er en indbygget kultur i foreningen, der gør at unge erfarne medlemmer "automatisk" bliver/tilbydes en trænerrolle. Men også fordi mange unge gerne vil have mere ansvar og "vokser med opgaven", når de involveres i foreningens aktiviteter og demokratiske liv. Når de unge får flere roller og berøringsflader styrkes tilknytningen til foreningen.

Indsatser i 10.000-samarbejdet:

- Udvikling af konceptet "Fælles trænerdag" til foreningerne, hvor unge medlemmer på 13-16 år introduceres for trænergerningen og efterfølgende kommer i "trænerpraktik" i foreningen.
- 32 foreninger har gennemført "Fælles trænerdag", og der er dialog med foreninger om flere forløb.
- Flere end 500 unge har været igennem "Fælles trænerdag", hvoraf cirka tre ud af fire fortsat var hjælpetrænere efter ca. 6 måneder.
- Der har været afholdt 5 temamøder for foreninger om unge trænere.
- Pilotforsøg omkring rekruttering af frivillige på uddannelsesinstitutioner.



Jeg har selv gået i klubben i mange år og så ville jeg gerne give noget tilbage. Det giver også meget at være én, der træner andre børn.

Selma - U15 spiller hos Københavns Håndbold og deltager til Fælles trænerdag

Mere end 500 unge

har deltaget i
"Fælles Trænerdag"

Foreningscase:

Boldklubben Hellas er gået fra 569 medlemmer i alderen 0-18 år i 2020 til 955 i 2023. Derfor har der været sat ekstra fokus på ungtræner-konceptet i foreningen for at understøtte det øgede trænerbehov.

Erfaringerne fra dette er:

1. Gør trænergerningen til det naturlige valg for erfarne unge spillere, der skal vælges aktivt fra, hvis man ikke vil. Inviter alle til trænerkursus og undgå at udelukke nogle fra trænergerningen!
2. Skab en tydelig struktur for trænerrekruttering og -uddannelse. Inviter fx alle medlemmer på en bestemt årgang til kursus hvert år, og hav en fast læringsplan med både teori og praktik.
3. Klæd de voksne trænere på til at være gode mentorer for ungtrænerne. Kommunikér forventningerne til de trænere, der får unge hjælpetrænere på deres hold. Sørg for at give trænerspiren ansvar og feedback i trygge rammer.



Idrætshelhedsplaner

Idrætsfaciliteter og gode sammenhænge i lokalområdet er helt afgørende for børn og unges idrætsdeltagelse. Derfor har 10.000-partnerskabet arbejdet med at udvikle visioner og konkrete oplæg for fremtidens idrætsområder i København.

Idrætshelhedsplanerne skal bidrage til at sikre en overordnet koordinering af udviklingen i de givne områder. Formålet er at udvikle scenarier for områdernes potentialer og muligheder, ved at tilrettelægge for og til fysisk og rekreativ aktivitet, bevægelse, motion, leg, ophold, sociale møder og fællesskaber.

Idrætshelhedsplanerne peger på idrætsfaciliteter, der imødekommer tidens tendenser, brugernes og borgernes ønsker om aktivitet, fleksibilitet og fællesskaber og søger samtidigt at forbedre sammenhængen mellem idrætsanlæg, faciliteter, skoler, grønne områder og lokalområde.

I regi af 10.000-samarbejdet er der arbejdet med idrætshelhedsplaner for:

- Tingbjerg Idrætspark
- Sundby Idrætspark
- Valby Idrætspark
- Ryparken Idrætsanlæg

Herudover er der gennemført en omfattende analyse af mulighederne i det nye sydhavn ift. faciliteter og fysiske rum og rammer for idræt, bevægelse og fællesskab. Arbejdet udføres i et bredt samarbejde med flere forskellige faggrupper, idrætsforeninger, forvaltninger, aktører og interessenter, hvor viden og forskellige indsatser koordineres for at præsentere en robust og fremtidssikret plan for området.

Case:

Visionen for Tingbjerg Idrætspark er at gå fra et monofunktionelt anlæg til et flerfunktionel parkanlæg, der vil åbne brugen af området for nye og flere anvendelser og brugere.

Tingbjerg Idrætspark skal skabe møder mellem mennesker, det organiserede og det selvorganiserede, skabe ejerskab, give ansvar og skabe forankring. Ved at åbne Tingbjerg Idrætspark op for andre og nye aktiviteter er det visionen at skabe fællesskaber på tværs af aktiviteter, generationer og social baggrund og at give børn og unge en introduktion og tilknytning til et aktivt fritidsliv.

Et af målene er at skabe både fysisk og social sammenhæng til den omkringliggende by, og her kan Tingbjerg Idrætspark som et attraktivt, socialt, rekreativt og aktivt lokalt samlingspunkt, bidrage ved at binde boligområdet Tingbjerg sammen med Tingbjerg Idrætspark og skabe koblinger og en sammenhængskraft med både det omkringliggende København og Gladsaxe.

Udviklingen af projektet er udført af DGI Storkøbenhavn og MASU Planning i samarbejde med Københavns Kommunes Kultur og Fritidsforvaltning, FSB, Brønshøj-Husum lokaludvalg og Brønshøj boldklub, Cricket klubben, og i tæt dialog og samarbejde med andre lokale foreninger, boligsociale indsatser og eksisterende tilbud i Tingbjerg. Projektet er koordineret med Teknik- og miljøforvaltningen.



Vil du vide mere?

10.000 flere børn og unge i forening er baseret på et tæt samarbejde mellem mere end 100 lokale idrætsforeninger, Københavns Kommune og DGI Storkøbenhavn. I perioden 2020 til 2024 er der igangsat en lang række forskellige aktiviteter, og det er kun nogle få af dem, der er nævnt i denne pixi-opsamling.

Har du spørgsmål eller nysgerrig på hvilke andre indsatser, vi arbejder med, så tøv ikke med at kontakte os. Vi glæder os til det fortsatte samarbejde om at udvikle den lokale foreningsidræt.

DGI Storkøbenhavn

- Projektleder Tommy Kristoffersen – tommy.kristoffersen@dgi.dk
- Projektchef Morten Lindkjær – morten.faber.lindkjaer@dgi.dk

Københavns Kommune

- Idrætskonsulent (Brønshøj-Husum, Bispebjerg og Nørrebro)
Mathilde Almdal-Bjørnstad – je68@kk.dk
- Idrætskonsulent (Vestbro, Vanløse og Valby) Kasper Simonsen – qg4t@kk.dk
- Idrætskonsulent (Amager) Jacob Just Mikkelsen – qf9e@kk.dk
- Projektleder Jacob Krarup – a45h@kk.dk

Du kan også læse mere ved at følge linket eller QR koden.

[Hjemmeside for samarbejdsprojektet 10.000 flere børn og unge i de københavnske idrætsforeninger](#)





Foreningsidrættens potentiale er kæmpestort og bliver kun større i takt med, at byen udvikler sig. Hver eneste dag laver idrætsforeningerne superfede aktiviteter for børn og unge, og der er stor vilje til at afprøve nye tiltag og række ud efter flere.



**Tak til de mange københavnske
foreninger, der er en del af
10.000-samarbejdet!**

