



Torsdag d. 18. september

Pigers trivsel i foreningslivet

Hej 🖐️

- **Pigers deltagelse i foreningslivet**
- **Pigers motivation og barrierer**
- **Hvad kan vi gøre?**



Idrætsfællesskaber der fremmer pigers trivsel

- 💰 Midler fra Sundsstyrelsen (Pilot 2024 og landsdækkende 2025-2026)
- 🎯 At styrke foreningslivet så pigerne trives og har lyst til at blive (10-18 år)
- 🧑 Workshops og oplæg med foreninger
 - **Workshop med bestyrelse, trænere og ansatte**
(Motivation, barrierer, konkrete handlinger og eksempler fra foreninger)
 - **Workshop/uddannelse af pigerne i forening**
(EventMaker, Hjælpetræner, ungeudvalg m.m.)



Pigernes motivation til sport/motion

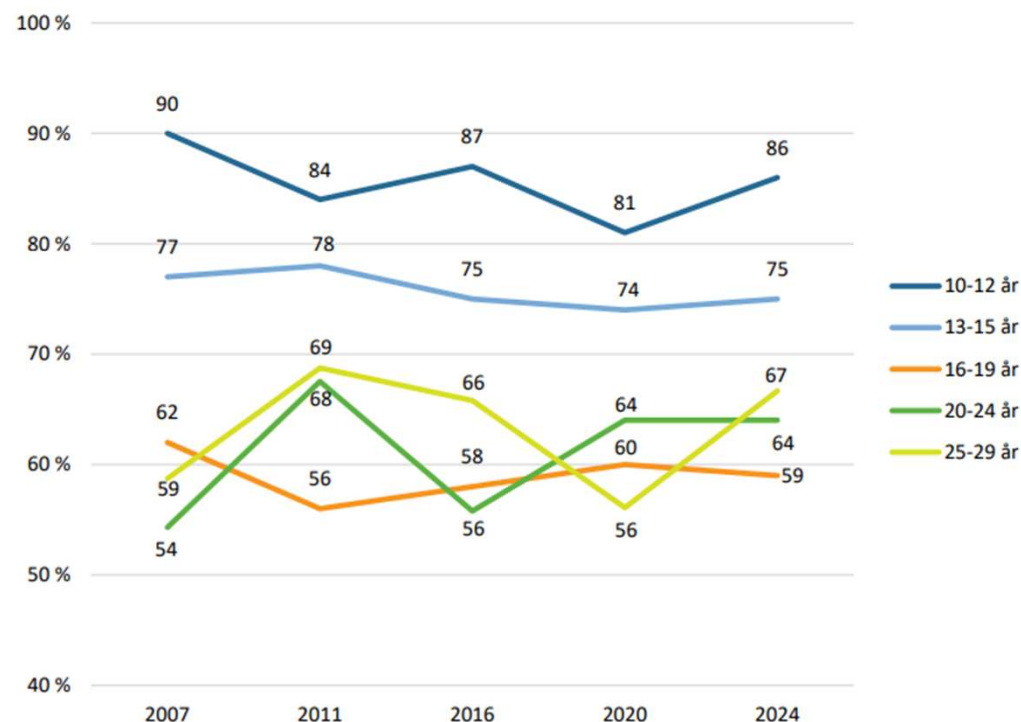
Yngre piger (10-15 år)

At have det sjovt
At være en del af et fællesskab
At blive bedre til sport/motion

Ældre piger/kvinder (16-29 år)

At holde mig i god form/være sund
At have et frirum
At få en flot krop

- Stigning af piger i foreningslivet fra 2016-2024
- I alderen 13-15 år og 16-19 år, er der færre piger end drenge, som er en del af foreningslivet



"Hvad har betydning for at du er/vil være aktiv i en forening?"

(Landsstævne og Ungdommens Folkemøde)

Fællesskab

- At det er et hold med godt initiativ og fællesskab
- Fællesskab, sport og glæde gennem bevægelse
- Et godt fællesskab og at man har det sjovt
- Fællesskab, venner, sport og konkurrence
- At blive taget godt imod af andre mennesker

Trænere

- At de er gode og er motiverende
- At de er gode, ikke er negative, har en positiv indstilling

Venner

- Mine venner og venskab
- At jeg starter med folk jeg kender og at det er tæt på mig
- At jeg har nogle jeg kender

Motivation og interesse

- Det skal være sjovt men også noget jeg får noget ud af
- At jeg synes det er spændende

Praktiske ting

- Tid og afstand - Om det kolliderer med andre planer
- Oplysning om foreninger og gode oplevelser

Hvad påvirker pigernes deltagelse?

Undersøgelse af Børns Vilkår og Børne Telefonen, viser at flere piger end drenge,

- Føler sig for presset af skolearbejde
- Føler at de ikke kan gøre det godt nok i skolen
- Føler at kapløbet om gode karakterer forhindrer dem i at dyrke fritidsinteresser

KILDE: (Børns Vilkår 2025) "Børns fritidsliv - Aktiviteter og fællesskaber i 4. og 7. klasse"

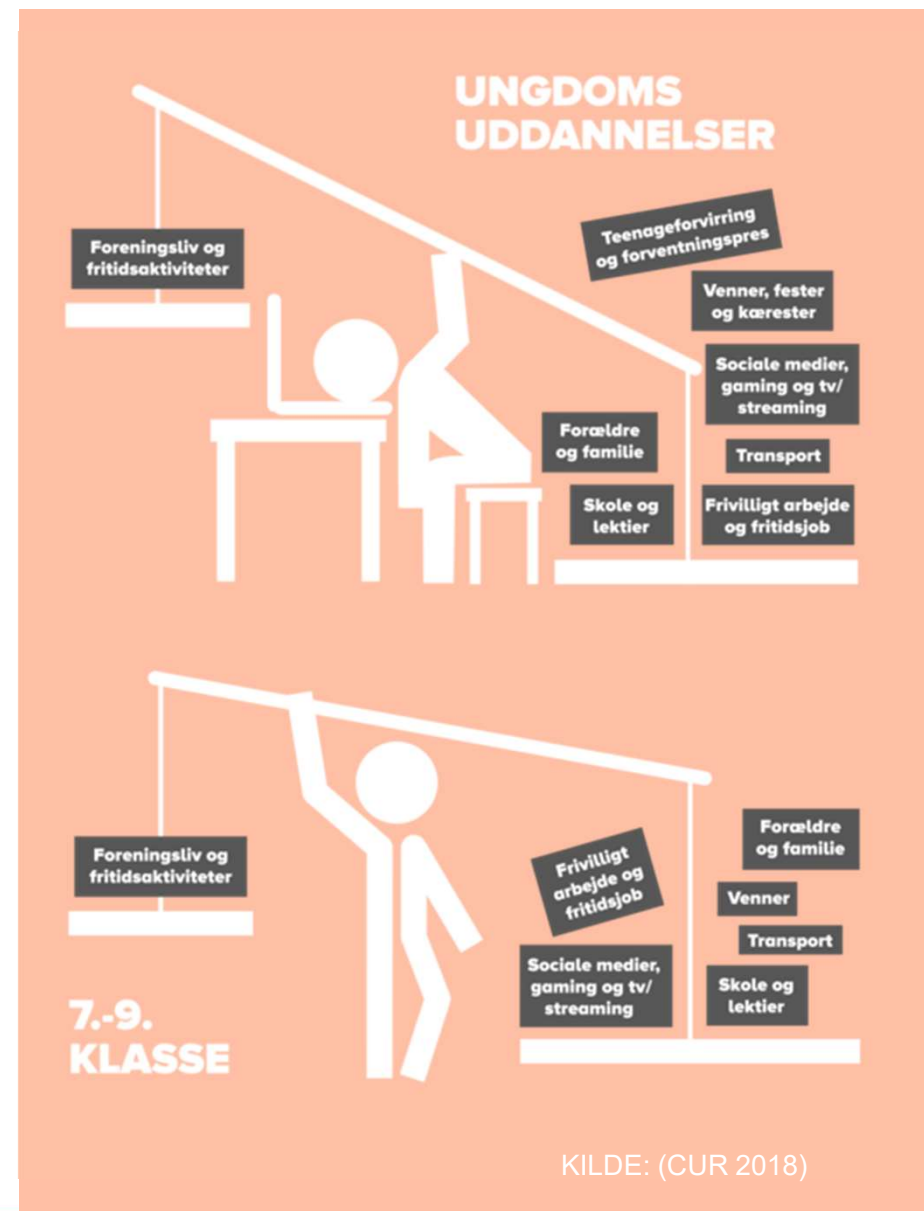


- Inden for det seneste år er 42 % af de 16-19-årige stoppet (IDAN 2024)

"Lektier pga. jeg lige er startet i 8. klasse , og at få senere fri, så det kan være svært at nå. Og at skulle prioritere mellem vennerne i skolen og til fodbold"
(Pige 8. klasse)

Hvad påvirker pigernes deltagelse?

- Livsfase og skift i hverdagen
- Ikke falde ud for 'normalen' - bedømt om man er god nok
- De stiller store krav til sig selv. I alle deres arenaer
- Idræt er et tilvalg - det er skolen ikke
- Vælger en anden idrætsaktivitet eller fritidsinteresse
- Hvis vennerne stopper



**Hvad oplever I
påvirker pigernes
motivation for at
være i
foreningerne?**





Hvad kan vi gøre?

Kommunikation og rollemodeller

- Prioritere pigerne og skaber en kultur, hvor der er plads
- Kommuniker målrettet – billeder pigerne kan spejle sig i (SoMe, hjemmeside osv.)
- Have rollemodeller f.eks. Trænere, i bestyrelse og udvalg

Motivation

- Forventningsafstemme ift. trænerens og pigernes ønsker og mål
 - For sæsonen, træninger og kampe
 - Balance mellem præstation og frirum
- Er der fleksibilitet i forhold til pigernes hverdag f.eks. Eksamen
 - Kan man holde pause?
 - Skal man melde til eller fra til træning?



"Det er virkelig rart at det er andre venner end dem fra skolen, det giver et frirum. For selvom du har haft en dårlig dag i skolen, så er det lige meget, fordi det er nogen andre veninder til fodbold"
(U15 pige)

Rammerne og aktiviteten

"Fælles aktiviteter, før og efter træning kan styrke fællesskabet. Det er vigtigt at se hinanden på og udenfor banen" (U15 pige)



- Er der en velkomst på holdet i foreningen?
 - En velkomstværter og buddy-ordning
- Prioritere I at lære hinanden at kende f.eks.
 - Gennem lege, og at være sammen med forskellige
- Er der omklædning og snak før/efter træning og kamp
 - Er der kørselsordning?
- Bliver der afholdt sociale aktiviteter ud over træningen?
 - F.eks. Fællesspisninger, frugtordning - på hold og på tværs

Trænerens rolle

"Som træner tænker man på at lave forskellige grupper, så de ikke kun er sammen med deres bedste veninder! (U15 pige)

- Træneren spiller en afgørende rolle i at skabe trivsel
 - *En god træner skabe den gode balance mellem at udvikle og sikre sig, at det er rart og sjovt (Børns Vilkår, 2025)*
- Klæd trænerne på til at tale med pigerne – også om ungdomslivet
 - Ros vs. anerkendelse – hvornår føler pigerne at de lykkes?
- Inddrag pigerne i planlægning/udvikling
 - LYT – så de oplever at blive hørt
- Husk også de små ting:
 - Bestemmer pigerne opvarmning og musik?
 - Er der et menstruations-kit i førstehjælpskassen?



Konkrete eksempler fra foreninger

- Pigerne ønskede mørke shorts fremfor hvide
- Tøj til pigerne som passer
- Sociale aktiviteter f.eks. Fællesspisning, se landskamp
- Pigehold hjælper med aktivitet til årsfest



"Bestyrelsen var meget forstående over for udfordringen, klubben vil indkøbe mørkeblå/marine shorts og stille til rådighed for U11-U19 pigekampholdene." (Sportslig leder)

Konkrete eksempler fra foreninger

- Pige-/ungeudvalg som står for aktiviteter for yngre piger

"Pigerne fik meget ros af forældre – der var store smil og nye venskaber da de tog hjem. Pigerne har været rigtig god til at hjælpe med planlægning, klargøring og udførelsen af arrangementet." (Ressourceperson i forening)



Pigeudvalg i Krumspring

Formålsbeskrivelse

Indhold

Introduktion	2
Formål	2
Medlemmer af pigeudvalget	2
Ramme og ressourcer	3
Bestyrelsesrepræsentant:	3
Budget:	3
Lokation:	3
Møde og arrangement hyppighed:	3
Pigeudvalgets arbejdsgang	3
1. Ideudvikling:	3
2. Deler ide med bestyrelsesrepræsentant:	3
3. Planlægning og ansvar	4
4. Invitation	4
5. Klargøring	4
6. Gennemførelse og evaluering	4
Kommunikation	4

Konkrete eksempler fra foreninger

- Pigerne har lavet en trivselspolitik
- Pigetræninger og aktiviteter f.eks. Pigecamps
- Alternativ tirsdag, mødes og laver en anden aktivitet
- Et hold efter efterskole, uden at være tilmeldt en turnering

Team RSKK U17 piger 25/26

Vores værdier

Fight & Gejst

Respekt

Kommunikation:
Inde på og udenfor
banen

Holdet fremfor den
enkelte spiller

I medgang og i modgang vil vi:

- Minde hinanden om vores værdier
- Kommunikere inde på banen
- Blande os mere udenfor banen
- Snakke ordentligt til hinanden
- Sørge for at alle er med
- Have tillid til hinanden
- Hjælpe hinanden og ikke være dømmende
- Gå op i træning og kamp

Konkrete eksempler fra foreninger

- Piger som træner/hjælpetræner

Det giver pigerne værdifulde erfaringer, som styrker deres selvtillid, ansvarsfølelse [...] De lærer at tage lederskab, formidle øvelser og skabe god stemning på holdet, alt sammen kompetencer, de kan bruge langt ud over idrætten. (Badmintontræner)



DGI Storkøbenhavn

★ Favoritter · 16. september kl. 15.00 · 🌐

12 seje piger tog hul på trænerrollen!

I søndags deltog 12 piger fra [Københavns Badminton Klub](#), [Frederiksberg Badminton Klub](#), [Gladsaxe Søborg Badmintonklub](#) og [Islands Brygge Badminton](#) til "Fælles Træner Dag" i KBK. En eftermiddag fyldt med læring, mod og masser af grin 🍋

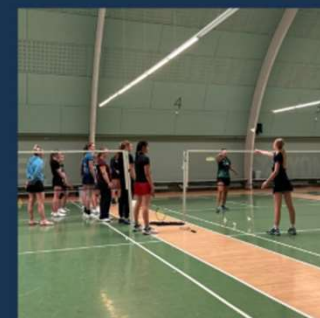
Vi startede med gifter og kakaomælk, mens vi talte om trænerrollen, for hvordan man som hjælpetræner både er kammerat, rollemodel og underviser på én gang.

Derefter rykkede vi i hallen, hvor pigerne øvede sig i at stå i spidsen for hinanden. På skift styrede de træningen, mens de andre opførte sig som "10-årige nybegyndere" pigerne klarede opgaven på sejeste vis! 🍋

Pigerne gik derfra med vigtige erfaringer, blandt andet at gøre forklaringerne enkle, bruge stemmen og kroppen til at få alle med, turde fejle undervejs, og ikke mindst at tro på sig selv og "Own'e" trænerrollen.

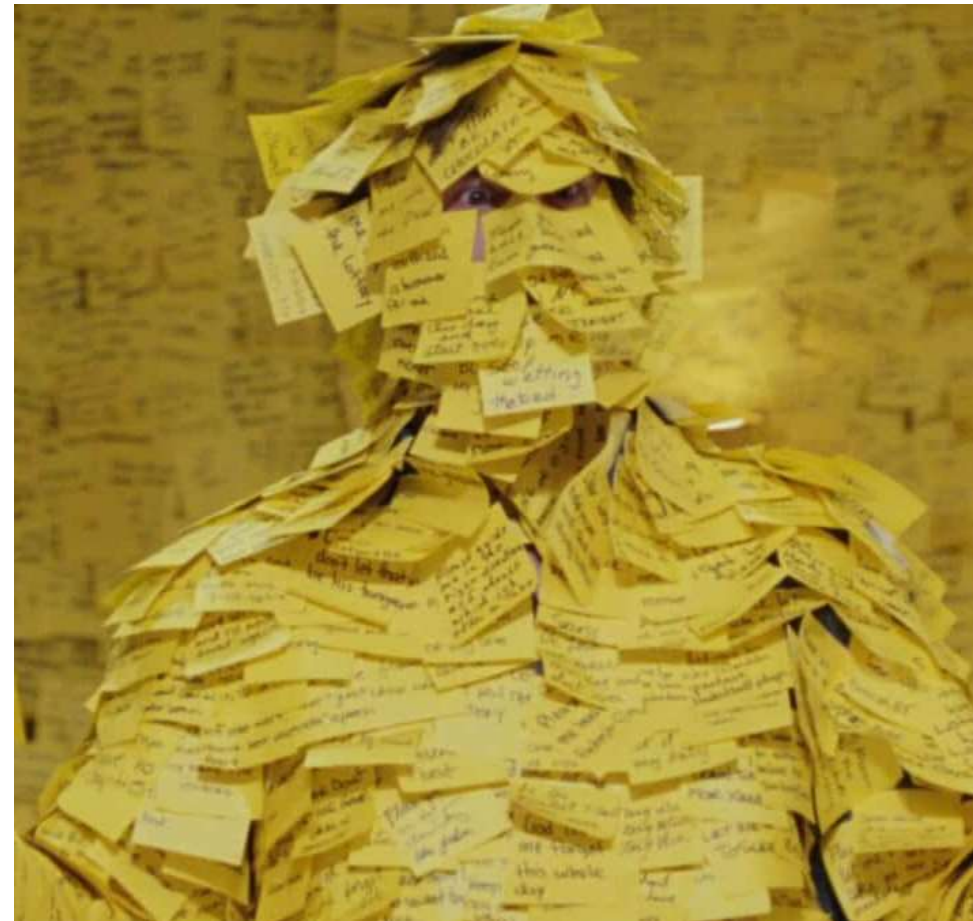


Trænerdag for piger
i badminton



Hvad kan I gøre for at styrke pigernes trivsel hos jer?

- Find en med samme længde lillefinger
- Skriv jeres ideer ned på en post it





Vi er klar på en snak og sparring: rebecca.lee.olesen@dgi.dk

Tak for i aften

