

Workshop om trivsel i idrætten



# Trivsel i idrætten med udgangspunkt i Trivselskommissionen

Karin Ingemann

BEVÆGER  
DANMARK



# Statusbillede for børn og unges trivsel

Langt de fleste børn og unge i Danmark **trives**

Danske børn og unge trives generelt set i international sammenligning

Der ses en **stigende mistrivsel** blandt børn og unge - ikke kun i Danmark, men også internationalt. Andelen af børn og unge med dårligst trivsel er steget, og andelen af børn og unge med bedst trivsel er faldet

Der ses en stigning i andelen af børn og unge – i dag omkring en ud af ti – der har en registreret **psykiatrisk diagnose**

I flere tilfælde er mistrivslen **særlig udbredt blandt de ældste børn og unge**

Der ses en **lavere trivsel blandt piger og unge kvinder** end **drengene og unge mænd**

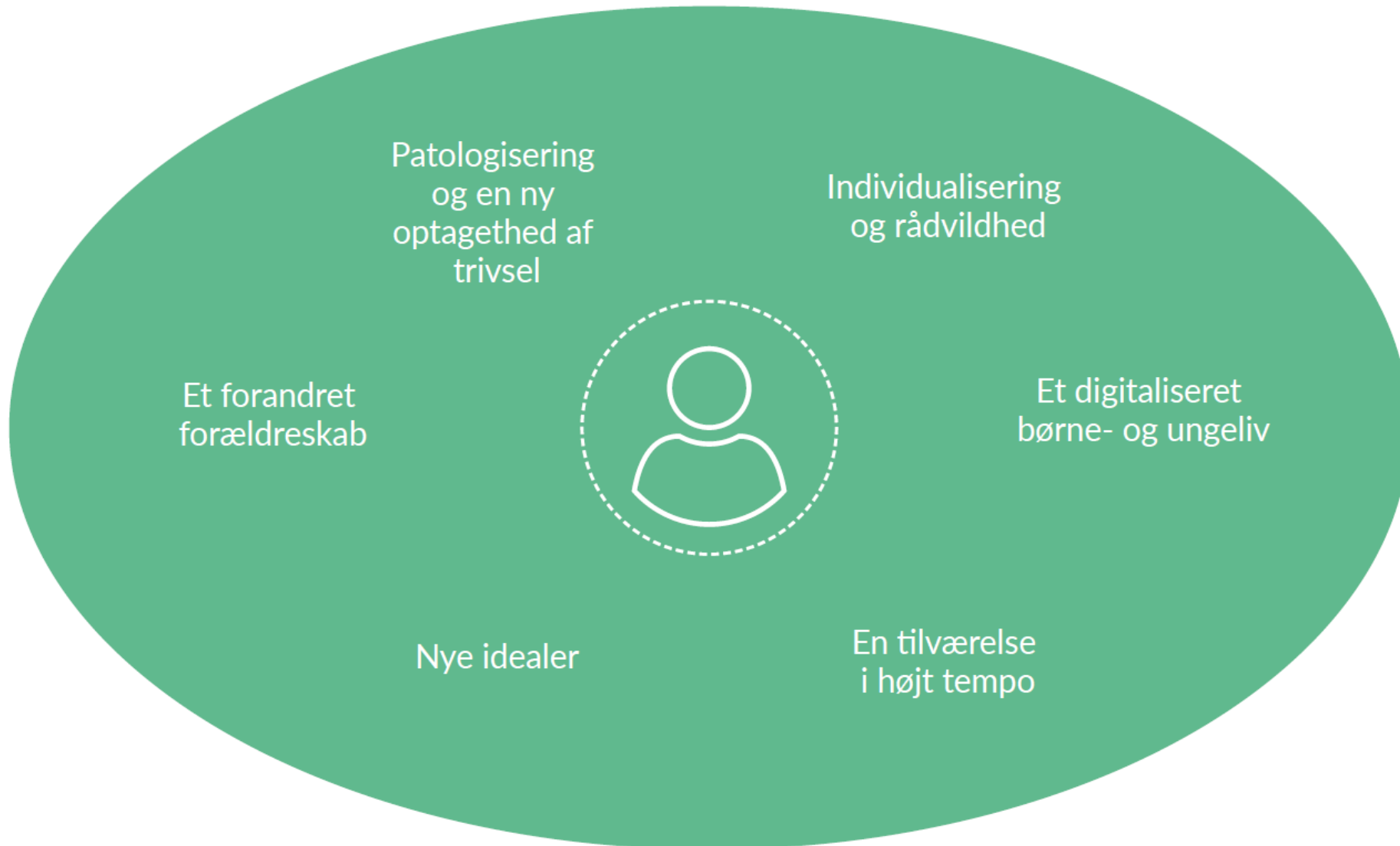
Selvom mistrivslen rammer bredt, ses der en **socioøkonomisk dimension**

Der ses større mistrivsel blandt **bestemte grupper** af børn og unge

# Væsentlige risiko- og beskyttelsesfaktorer for børn og unges trivsel og mistrivsel

1. Selvværd
2. Tro på egne evner
3. Socioøkonomisk baggrund
4. Evner til at håndtere belastninger og udfordringer
5. Tilknytning til forældre eller andre omsorgspersoner
6. Venskaber og fællesskaber
7. Relationer til voksne, fx i dagtilbud, skole, uddannelse og fritid
8. Søvn
9. Fysisk aktivitet
10. Oplevelse af mening
11. Mobning og diskrimination
12. Vedvarende og alvorlige stressbelastninger

# Samfundstendenser med betydning for trivselsudfordringerne blandt børn og unge



# Otte temaer for anbefalingerne

1. Nyt sprog for trivsel
2. Et balanceret digitalt liv
3. Karakterdannelse og myndiggørelse
4. En tidssvarende pædagogisk praksis
5. Fællesskaber i fritiden
6. Krop og bevægelse
7. Tidlig og rettidig indsats
8. Forældreskabet anno 2025

# Fællesskaber i fritiden

Fællesskaber er vigtige for børn og unges trivsel, fordi de kan modvirke ensomhed, give en følelse af at høre til, give social støtte og bidrage til mening. I Danmark har vi et rigt foreningsliv og en lang tradition for et mangfoldigt og stærkt civilsamfund, hvor børn og unge gennem fritidsaktiviteter kan møde andre med samme interesser og indgå i fællesskaber.

## **Anbefaling 24**

Alle børn og unge bør have en fritidsaktivitet sammen med andre

## **Anbefaling 25**

Alle kommuner bør have en fritidspasordning

## **Anbefaling 26**

Flere børn og unge i fritids- og foreningslivet:

- Kommunal prioritering af samarbejdet med fritids- og foreningslivet
- En selvstændig formålsparagraf for SFO
- Nye modeller for fritids- og foreningslivets samarbejde med de fritidspædagogiske tilbud

## **Anbefaling 27**

Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet:

- Trygge og inkluderende fællesskaber i fritids- og foreningslivet
- Mindre bureaukrati for foreninger og civilsamfund
- Opbakning til civilsamfundets sociale indsatser for børn og unge

## **Anbefaling 28**

Trygge ungefællesskaber og en sund alkoholkultur:

- Trygge ungefællesskaber på ungdomsuddannelserne
- Alkoholfri studiestart på ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser
- Alkoholpolitik på efterskoler, ungdomsuddannelser, FGU og videregående uddannelser
- Forældre aftaler om indtag af alkohol og brug af tobak og nikotinprodukter
- Justering af procentgrænsen for salg af alkohol

# Krop og bevægelse

Krop, sanser og bevægelse spiller en central rolle i børns udvikling. Børn udvikler bevægelsesglæde gennem legen, og gennem bevægelse i legen styrkes deres motoriske udvikling og færdigheder. At have et naturligt forhold til egen krop, mestre kropslige færdigheder og deltage i fysisk leg, aktiviteter og idrætsudfoldelser styrker børn og unges selvværd og tilhørsforhold.

## **Anbefaling 29**

Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv:

- Øget fokus på krop og bevægelse i dagtilbud
- Mere leg i hverdagen
- Bevægelse i folkeskolen bør prioriteres og følges
- Unges tilknytning til fritids- og foreningslivet bør styrkes

## **Anbefaling 30**

Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser:

- Fortsat prioritering af undervisning i krop og identitet
- Trykke omklædningsfaciliteter i grundskolen og på ungdomsuddannelserne
- Smartphonefrie omklædningsfaciliteter i fritids- og foreningslivet

Trivselskommissionen

# Oversættelsen til en idrætskontekst



BEVÆGER  
DANMARK

# Rammerne for "idrætsfællesskaberne"

- Vær bevidst om evt. barrierer for deltagelse
- Inddrag og give de unge indflydelse
- Tilbud til flere målgrupper (senstartere)
- Trygt og rart sted at være
- Tonen - sige fra overfor mobning
- Omklædningsrummene skal være trygge
- Fastholde badet/omklædningen som en vigtig bestanddel af fællesskabet
- Smartphonefri omklædningsrum
- Bevidsthed om, hvordan vi kommunikerer vi digitalt med børn og unge
- Stop livestreaming af konkurrencer for børn og unge under 18
- Voksne som digitale rollemodeller
- Eftertjek af de trivselsmålinger vi laver i idrætten
- Fortsæt arbejdet med udvikle en alderssvarende konkurrencestruktur
- Særlig fokus på køn – husk pigerne
- Bekæmp bureaukratiet – internt fokus

*Fællesskaber og oplevelsen af mening er vigtige beskyttelsesfaktorer for børn og unge*

# Indholdet i idrætsfællesskabet

- Fastholde at idrættens rum er et frirum
- Inddragelse og medbestemmelse i alle aldre
- Inddrag og giv indflydelse til de unge i udviklingen af aktiviteter
- Fokus på udvikling og progression
- Have fokus på legen
- Relation mellem udøver/træner
- Fokuser på det, som kroppen kan – og ikke på udseendet
- Uddanne trænere i at fastholde trygge og inkluderende miljøer

## Beskyttelsesfaktorer

1. Selvværd
2. Tro på egne evner
3. Evner til at håndtere belastninger og udfordringer
4. Tilknytning til forældre eller andre omsorgspersoner
5. Venskaber og fællesskaber
6. Relationer til voksne, fx i dagtilbud, skole, uddannelse og fritid
7. Fysisk aktivitet
8. Oplevelse af mening

*Karakterdannelse: selvregulering, vedholdenhed, tro på egne evner og en ansvarsfølelse.*

# Initiativer fra DIF

- Podcast serie om pigernes banehalvdel
- Brugen af skærme – ”anbefalinger på vej”
- Pejlemærker for god trivsel i idrætten (konsensuskonference)
- Trivselsmodel
- Politisk program om unges indflydelse
- Vidensgrundlag for medbestemmelse
- Oversættelse af TK's anbefalinger til idrætten

