

A photograph of two young women in a gymnasium. The woman in the foreground is wearing a white tank top and is smiling broadly, looking towards the other woman. The woman in the background is wearing a black tank top and is also smiling, looking towards the first woman. In the background, there is a handball goal and another person in a blue shirt.

04

Mental sundhed styrker vi sammen

10

ABC for mental sundhed kan være med til at bekæmpe mistrivsel

16

ABC – et værktøj til at skrue op for trivslen

DGI

Trivsel i fællesskaber

» Erfaringer fra samarbejdet om ABC for mental sundhed

Mental sundhed styrker vi sammen



Charlotte Bach Thomassen, formand i DGI.

Fællesskaber styrker trivslen. Det viser forskningen, og det oplever vi hver eneste dag i DGI's 6.600 idrætsforeninger. For når vi er sammen med andre i en meningsfuld og aktiv sammenhæng, så gør det noget godt for både den fysiske, mentale og sociale sundhed.

I DGI arbejder vi målrettet med ABC for mental sundhed, og hvordan frivillige trænere og ledere motiverer alle børn og unge til at være med, for det styrker trivslen. I idrætsforeningen skal der være et frirum fra præstationskrav og perfektionskultur. Børn og unge skal bruge kroppen i sjove og motiverende aktiviteter sammen med deres venner, og når de er aktive, vil de helt naturligt lægge telefonen væk.

På alle DGI's grunduddannelser for børn og unge-trænere arbejder vi med at sætte fokus på trivsel. Desuden har DGI stået for ABC workshops i over 1000 idrætsforeninger, som har fået inspiration til, hvordan de kan styrke fællesskabet, så børn og unge får endnu mere lyst til at komme igen.

Vi ved, at trænere og ledere er meget optaget af børns og unges trivsel, og det vidner om, at mange voksne gerne vil afhjælpe den stigende mistrivsel. Det er vigtigt. For selvom de fleste børn og unge har det godt, så viser undersøgelser

igen og igen, at flere mistrives. Skolebørnsundersøgelsen fra august 2023 viste, at især pigerne i 9. klasse har fået det værre og har problemer med lavt selvværd, hovedpine, dårligt humør og søvn. Faktisk har der aldrig været så mange, der har haft det så dårligt mentalt.

Det er alarmerende, at vi ikke formår at skabe bedre rammer for, at unge oplever at have et godt liv. Det er en stor udfordring, der skal håndteres i fællesskab. Blandt andet er det vigtigt med mere samarbejde mellem skoler og idrætsforeninger, og i DGI presser vi på, for at idrætsforeningerne kan samarbejde med skolerne lokalt, fordi vi i skolen møder alle børn. Og alle børn og unge skal vide, at der er aktive fællesskaber i fritiden tæt på dem, hvor de møder nye voksne, oplever at være en del af et hold, og sammen med deres venner har et frirum.

I DGI arbejder vi med at opkvalificere frivillige trænere og ledere til at styrke trivslen. Men den store samfunds Krise omkring mistrivsel skal løses på tværs af sektorer og aktører. Derfor er vi også glade for at være en del af partnerskabet ABC for mental sundhed. Med de mange organisationer og kommuner i partnerskabet har vi et fælles sprog for, hvad mental sundhed er. Mental sundhed styrker vi sammen.



Side 4



Side 12

Indhold

Mental sundhed styrker vi sammen	2
Flere og flere mistrives	4
De unges egne stemmer	8
ABC for mental sundhed	10
ABC – et værktøj til at skru op for trivslen	12
Den gode velkomst	16
Velkomsten tæller	18
Mental sundhed blandt forskellige målgrupper	20
Deltagerportræt: Thea Halling	24
I dag er vi én stor familie	28
Børnebasket i Horsens	30
Her kan de studerende gå til "mental sundhed"	34
Små handlinger gør den store forskel	38



Side 24



Side 28



Side 34



Magasinet er målrettet foreninger, kommuner og organisationer med interesse for fællesskab og trivsel

Udgiver

DGI – Vingsted Skovvej 1, 7182 Bredsten
dgi.dk/abc

For- og bagsidefoto

DGIs Mediearkiv

Redaktører

Hanna Christensen
Rebecca Lee Olesen
Simone Christiansen

Redaktion og journalist

GELB Kommunikation v.
Lene Jæger Klausen

Layout og rettegning

DGI Marketing #43496

Tryk

DGI Butik & Print
Udgivet d. 30. nov. 2023

Flere og flere mistrives

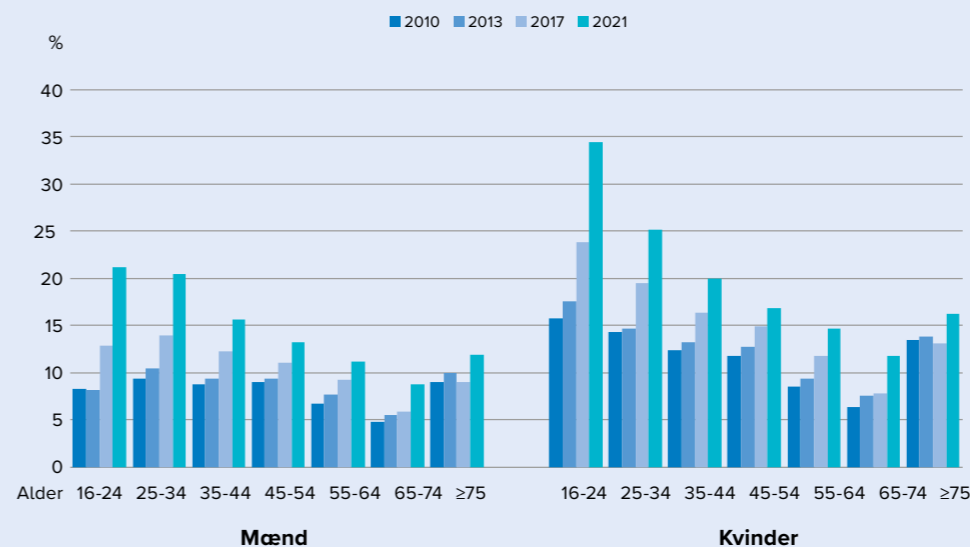
Mistrivsel rammer flere og flere – og tal fra Sundhedsprofilen viser, at den negative udvikling er accelereret i det seneste årti. Specielt når børn bliver til teenagere, er der flere, som oplever en mere kompleks og udfordrende hverdag. Særligt slemt står det til med de unge i alderen 16-24 år, hvor andelen med lav mental sundhed er mere end fordoblet over de seneste 10 år.

Kilder: CEFU, 2019 og Sundhedsprofilen, 2022

Flere børn får diagnoser

Antallet af børn og unge med ADHD, autisme, angst og andre psykiatriske diagnoser er steget med mere end 50 % i perioden 2009-2019. Lav mental sundhed er dog ikke ensbetydende med psykiske diagnoser. Man kan således være i god trivsel med en psykisk diagnose eller i mistrivsel uden en diagnose. Dog er det værd at være opmærksom på, at der er en sammenhæng mellem en god mental trivsel og et fravær af både psykiske og fysiske sygdomme det ved vi fra Social- og Indenrigsministeriets undersøgelse fra 2019.

Figur 2.2.3 Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021 (%)



Stigende mistrivsel blandt unge

- 24 % af piger mellem 16 og 24 år har dårligt mentalt helbred
- 10 % af piger mellem 16 og 24 år føler sig ofte alene
- Det gør unge kvinder til Danmarks mest ensomme gruppe.

(Den Nationale Sundhedsprofil, 2017)

- 25 % af gymnasiepigerne oplever søvnproblemer mere end én gang om ugen
- 24 % af gymnasiepigerne har tænkt på at gøre skade på sig selv for nylig

(Ungdomsprofilen 2014, Statens Institut for Folkesundhed)

Teenagepiger vælger fællesskaberne i foreningsidræt fra:

- 10-12-årige: 82 % dyrker idræt i foreningerne
- 13-15-årige: 69 % dyrker idræt i foreningerne
- 16-19-årige: 46 % dyrker idræt i foreningerne

(Danskernes motions- og sportsvaner, 2020)

Stress er en del af de unges mistrivsel

- Mere end 50 % af de 16-24-årige føler sig stressede
- 61 % af de 16-24-årige føler sig ofte eller hele tiden presset af egne eller andres forventninger
- 87 % af de 16-24-årige føler i nogen, høj eller meget høj grad, at de skal præstere noget særligt for at være gode nok
- 73 % af de 16-24-årige angiver, at det pres de føler, kommer fra dem selv. 45 % angiver, at det kommer fra hhv. skolen og samfundet

■ Piger oplever i højere grad end drenge præstations- og forventningspres
(Sundhedsprofilen, 2022), (DUF og Mandag Morgen, 2022)

“

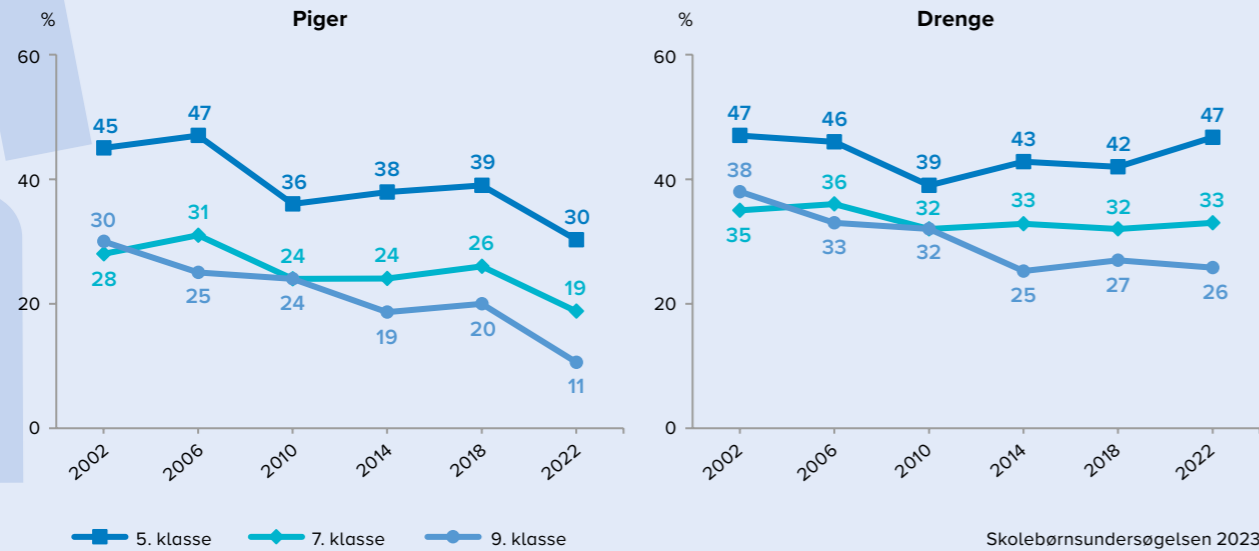
Kun omkring 6 % af de 15-årige piger i Danmark lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

(Sundhedsstyrelsens rapport "Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige")

Frygt for fremtiden presser skolebørn

En undersøgelse fra Børnerådet viser, at allerede i grundskolernes 8. klasser føler 29 % af pigerne sig presset "ofte" eller "hele tiden". Det samme gør sig gældende for 12 % af drengene. De unges bekymringer er i høj grad centreret om fremtiden og frygten for ikke at slå til i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet og i samfundet generelt.

Figur 5.1.3 Andel med høj livstilfredshed 2002-2022 (%)



Piger i folkeskolen trives historisk dårligt

Gennem 20 år har Skolebørnsundersøgelsen vist, at pigerne i grundskolens 5. til 9. klasse trives dårligere og dårligere. I 2022 var trivselen på et historisk lavt og bekymrende niveau. Langt under halvdelen af Danmarks piger oplever høj livstilfredshed. Hos drengene er trivslen mere stabil, men heller ikke her oplever flertallet en høj livstilfredshed. Blandt drengene i de ældste klasser er trivslen ligeledes dalende.

(Skolebørnsundersøgelsen, SDU, 2023)

23 % af de unge mangler et frirum

Knap hver fjerde i alderen mellem 16 og 24 år oplever ikke at have et frirum i deres hverdag.

(DUF og Mandag morgen, 2022)

Svær ensomhed plager de unge voksne

Sundhedsprofilen viser at de unge i alderen 16-24 år er den gruppe, hvor flest oplever svær ensomhed. 26,3 % af kvinderne i alderen 16-24 år er svært ensomme, og blandt mænd i samme aldersgruppe er det 18 %. Det svarer til, at der statistisk set i en almindelig gymnasieklasse med 28 elever er syv unge kvinder og fem unge mænd som oplever svær ensomhed.



De unges

EGNE

STEMMMER

“

Alle tror, at jeg lever et perfekt liv, og at jeg er så lykkelig og har overskud. Men jeg har det forfærdeligt.

Pige, 15 år (Børnetelefonen)

“

Der er så mange forventninger til en, når man kommer i skole. Som pige skal man fx have make-up på og rigtigt tøj, der sidder perfekt. Ens krop skal være tynd, og man skal bare...

Emma, 8. klasse (Børns Vilkår)

“

Det startede med søvnmangel. Jeg havde en masse tanker, som jeg ikke kunne stoppe. Jeg tænkte, at jeg aldrig blev færdig, at jeg var langt bagud og at jeg nok bare var en belastning for dem, der var tæt på mig.

Niels-Christian, 21 år og påvirket af mistrivsel (Flere og flere unge mistrives: – Jeg brød fuldstændig sammen, TV 2, 2022)

“

Alle kender mig som en glad pige. Én der altid smiler og er i godt humør. Sandheden er, at jeg ofte græder mig selv i søvn.

Pige, 15 år (Børnetelefonen)

“

Som ung, der er vokset op med telefon, er det selvfølgelig en enorm svær opgave at skulle "afvænnedes". Det kræver lyst, muligheder og motivation.

Anna, 23 år og påvirket af stress, tankemylder og angstandfald (Unge mistrives: Vi skal hjælpe de unge her og nu – og på sigt forandre uddannelsessystemet, DR, 2022)

“

Jeg kunne godt finde på bare at ligge i min seng og ikke ville op. Og helst ikke ville i skole. Jeg fik det næsten fysisk dårligt.

Sara, 17 år, påvirket af social angst (Unge, som mistrives, skal hjælpes langt hurtigere: Samtale og støtte inden for en uge, DR, 2023)

“

Jeg har masser af venner, men alligevel føler jeg mig uendeligt alene.

Pige, 15 år (Børnetelefonen)

“

Selvom man er ensom, kan man godt have en stor omgangskreds. Og have folk, man kalder venner og bekendte. Det betyder bare ikke, at man rent faktisk snakker med dem. Og der ligger problemet: at få nogen, man rent faktisk kan stole på og snakke med.

Kvinde, 21 år (Social Respons og Maryfonden, 2023)



» Læs mere om ABC og forskningen bag www.abcmamentalsundhed.dk

ABC for mental sundhed kan være med til at bekæmpe mistrivsel

Vi står overfor en mental sundhedskrise. Flere og flere oplever stress, angst og depression. ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats for mental sundhed, som retter sig mod hele befolkningen.



Charlotte Meilstrup, der er forsker i mental sundhedsfremme ved Københavns Universitet, kalder uden tøven den negative udvikling i mental sundhed for "et kæmpe problem".

Til gengæld er hun også overbevist om, at vi alle kan bidrage til at vende udviklingen.

– Forskning har vist, at vi alle har en direkte indflydelse på trivslen og vores mentale sundhed. Både vores egen og andres. Trivsel og mistrivsel smitter, siger Charlotte Meilstrup. Hun er én af de forskere, som har været med til at introducere ABC for mental sundhed i Danmark.

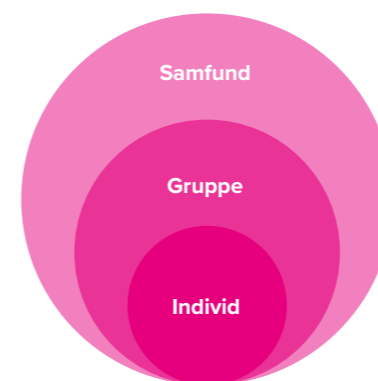
– ABC for mental sundhed bygger på forskning i, hvad der får mennesker til at trives. Trivsel handler ikke alene om at forebygge og undgå psykiske lidelser som angst, depression og stress, men også om hvad der giver os energi, livsglæde og oplevelsen af et meningsfuldt liv, forklarer Charlotte Meilstrup.

DGI er i den forbindelse en vigtig samarbejdspartner, som med deres aktiviteter har potentiale til at give udoverne alle tre elementer. Derudover har idrætsforeningerne aktiviteter over hele landet, og DGI har udviklet flere konkrete anbefalinger og værktøjer, der gør det nemmere for de lokale idrætsforeninger at fremme fællesskabet og trivslen i foreningerne.

Ikke mindst for mange børn og unge udgør idrætsforeningerne trygge og inkluderende fællesskaber. Hvis børn og unge ikke trives i skolen eller har det svært hjemme ved sine forældre, kan det fællesskab, der er i foreningerne, bidrage til, at man kommer godt igennem en svær tid. Desuden fremmer et godt foreningsliv i de unge år sandsynligheden for, at man også som voksen vælger foreningslivet til, og dermed bliver rustet til et langt liv med både mental og fysisk sundhed.

ABC er et partnerskab, der repræsenterer tre niveauer

ABC for mental sundhed bygger på en partnerskabstankegang, hvor indsatsen løftes i fællesskab af forskere, foreninger, organisationer og kommuner. På den måde bliver ABC for mental sundhed udviklet og tilpasset behov og ønsker i lokale foreninger, organisationer, kommuner etc.



Tre vigtige

Idrætsforeningerne er med til at fremme trivsel

Forskningen, som ABC for mental sundhed bygger på, viser, at særligt tre elementer er vigtige for, at vi trives:

Act

At vi gør noget aktivt

Belong

At vi gør noget sammen og oplever at være en del af et fællesskab

Commit

At vi gør noget meningsfuldt og engagerer os



“

Mange af de fællesskaber, vi indgår i, er midlertidige. Det gælder både de fællesskaber vi har i skolen, på arbejdspladser og i foreningerne. Derfor er det en fordel at have flere gode fællesskaber, så man ikke oplever at være helt uden tilhørsforhold, når ét fællesskab ophører.

siger Charlotte Meilstrup, Postdoc. og projektchef for ABC for mental sundhed.



ABC

– et værktøj til at skrue op for trivslen

DGI har udviklet konkrete værktøjer og workshops, som gør det nemt for idrætsforeninger, kommuner og andre organisationer at fremme den mentale sundhed.



Hvad er ABC for mental sundhed?

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede mental sundhedsfremme-indsats i Danmark, der retter sig mod hele befolkningen.

ABC for mental sundhed har tre handleanvisende budskaber, som vi ved fra forskning er med til at fremme mental sundhed: Act) Gør noget aktivt, Be-long) gør noget sammen og Commit) gør noget meningsfuldt.



ABC for mental sundhed i DGI

Vi ved, at foreningsidræt er ét af de steder i vores liv, der har en positiv effekt på vores mentale sundhed. Så hvordan kan man styrke foreningsidrættens fællesskaber, så flere får lyst til at blive en del af dem og komme igen? Her er ABC for mental sundhed en del af svaret.

Alle tre elementer har potentiale for at være til stede i mange sammenhænge i vores hverdag. I idrætsforeningerne mødes medlemmer og frivillige om aktiviteten som det fælles tredje. Men faktum er, at mange fællesskaber er lukkede klubber med uskrevne regler og lukkede kulturer. Så hvordan sikrer vi, at vi styrker tilhørsforholdet og meningsfuldheden i vores foreninger, og hvordan gør man det så i praksis?

Et af formålene med ABC for mental sundhed er at gøre det nemt for foreninger og organisationer at styrke den mentale sundhed. DGI har derfor arbejdet med at udvikle en lang række tips og tricks, der er lette at implementere i praksis. Ifølge Hanna Christensen, der har været DGI's nationale projektleder på implementeringen af ABC i idrætsforeningerne siden 2016, handler det både om at få implementeret konkrete tiltag i hverdagen og om at få skabt en positiv, åben og inkluderende kultur.

– Det er lige så vigtigt, at vi alle har en grundlæggende forståelse for, hvordan vi sammen kan styrke den mentale sundhed for os selv og andre, som det er, at vi får implementeret ét eller flere tiltag. Ofte er det mere afgørende, at vi møder hinanden med smil, velvilje og rummelighed, end om en konkret handling bliver udført helt efter bogen, fortæller Hanna Christensen.

Den gode velkomst og stærke fællesskaber

Når vi arbejder med ABC for mental sundhed i DGI har vi fokus på to ting:

1. At vi skal opleve at høre til i fællesskabet. Det gør vi gennem et fokus på den gode velkomst
2. At vi skal opleve meningsfuldhed og at kunne bidrage til fællesskabet. Det gør vi ved at styrke fællesskabskulturen

ACT

Gør noget aktivt

Deltagerne er aktive sammen med andre

BELONG

Gør noget sammen

Deltagerne oplever, at de hører til i fællesskabet

COMMIT

Gør noget meningsfuldt

Deltagerne oplever, at de kan give noget til fællesskabet





God trivsel smitter

DGI har især sat fokus på, hvordan idrætsforeningerne og de enkelte trænere kan tage imod nye medlemmer, og hvordan fællesskabet og trivslen kan understøttes i hverdagen.

– Når der er en positiv kultur med en høj trivsel i foreningerne, skaber det en positiv spiral, hvor det bliver nemmere at tiltrække nye medlemmer og frivillige, og dermed også nemmere at være relevant og attraktiv i sit lokalområde, siger Hanna Christensen, som ikke er i tvivl om effekten.

– Selvom vi i DGI har et naturligt fokus på, hvordan idrætsforeningerne kan fremme den mentale sundhed, samarbejder vi i forbindelse med vores partnerskab i ABC også med skoler, kommuner og andre organisationer. Mange af anbefalingerne er generelle og knytter sig ikke til nogen særlige aktiviteter.

Hvorfor sætte fokus på trivsel?



Siden 2016 har DGI styrket **1000** foreninger i at sætte trivsel og fællesskab på dagsordenen.

7.500 frivillige er blevet klædt på med viden og værktøjer til at styrke fællesskabet på holdet, som er kommet ca. **70.000** børn og unge til gavn.

Foreningerne opnår øget bevidsthed og får konkrete værktøjer til at styrke fællesskabet.

- Workshopen giver **79 %** af foreningerne konkrete redskaber til at styrke den gode velkomst og fællesskabet
- Workshopen giver **90 %** af foreningerne en øget bevidsthed om trivslen og fællesskabet på holdet samt den gode velkomst
- Hej- og farvel-ritualer, sociale arrangementer og velkomstfolder er blandt de mest populære værktøjer blandt foreningerne

“

Vi havde en workshop med fokus på mental sundhed, trivsel og den gode velkomst. Det var stor succes, og vi fik indsigt i hvordan foreningslivet spiller en stor rolle for den mentale sundhed.

Det var virkelig godt at høre at vi gør en masse ting rigtige, men også at vi med små simple handlinger kan blive endnu bedre til at tage godt imod nye medlemmer og holde på de eksisterende. Jeg vil klart anbefale andre foreninger at afholde en workshop.

Formand for Løbeklub Gå-lunt-løb i Rødovre

Hvad er foreningerne blevet mest inspireret til at bruge?



Vil du styrke trivslen?

DGI samarbejder med kommuner, skoler og idrætsforeninger om at styrke trivslen. Vi tilbyder materialer, undervisningsforløb og workshops. Er du interesseret i at få mere at vide om mulighederne, så kontakt DGI's lokale konsulent og læs mere på www.dgi.dk/abc

DEN GODE VEL KOMST

Den gode velkomst begynder allerede på foreningernes hjemmeside og slutter først, når det nye medlem er blevet en fast del af holdet. DGI har udarbejdet materialer og workshops, som hjælper foreningerne med at sætte fokus på, hvad der sker før, under og efter nye møder op til en træning.

Det er hverken svært eller krævende at tage godt imod nye – men i en travl hverdag kan der være brug for at give velkomsten en smule opmærksomhed, for at gøre det nemt for både nye, trænere og holdet at tage godt imod hinanden.



Buddy-ordning i Fredericia Løbeklub

Fredericia Løbeklub har indført en Buddy-ordning for at hjælpe nye medlemmer på vej.

Ved alle torsdagstræninger er der én person fra buddy-ordningen til stede. På hjemmesiden er overblik med billeder af velkomstbuddies. Buddyen har afsat tid til at svare på spørgsmål og vise klubben frem.

STYRK FÆLLES- SKABET

Det er ikke nok, at vi er aktive sammen – vi skal føle os som del af fællesskabet. For at styrke oplevelsen af at være en del af et fællesskab, skal træningen ikke alene have fokus på at forbedre deltagerens præstationer, men også sikre, at de får et smil på læben og kendskab til hinanden. Det kan eksempelvis gøres ved at sørge for, at:

- Lave fælles start og slut
- Lave makkepar på forhånd, så deltagerne ikke selv skal tage stilling, hvem de skal gå sammen med
- Lav øvelser og lege, der ryster holdet sammen

På DGI's workshops får du blandt andet inspiration til konkrete lege, øvelser og opgaver, som styrker trivsel og fællesskabet.

3 gode grunde til at arbejde med ABC for mental sundhed

1. ABC for mental sundhed tilbyder simple, handleansende budskaber, der er lette at huske.
2. ABC-budskaberne er universelle – dvs. at de gælder for alle og kan bruges af alle.
3. Formidlingen af ABC skaber et fælles sprog om mental sundhed, der kan bruges på tværs af interesser og roller i foreningerne.

Dejligt,
du er her!

Små HANDLINGER HAR STOR BETYDNING

Ofte er det små ting, der afgør, om foreningen er et rart sted at være. Bliver man mødt af et smil, holder man døren for hinanden, bliver der sagt "Hej" - også til dem, man ikke kender eller bemærkes det, hvis man ikke mødte op til træning sidste gang? Små handlinger som disse er med til at skabe et tilhørsforhold og oplevelsen af, at man er en del af fællesskabet.

Velkomsten tæller:

“

Når man føler sig velkommen og føler sig ønsket, og man føler, at man bidrager. Det giver virkelig en fornemmelse af, at man hører til. Og er en del af noget.

VIGTIGHEDEN AF EN VARM VELKOMST

Er det virkelig nødvendigt at arbejde med den gode velkomst og trivsel, når man har unge og voksne i sin idrætsforening?

Ja, er det korte svar.

I en undersøgelse af ensomhed og fritidsfællesskaber udført i 2022 af Social-Respons fortalte forskellige unge kvinder om vigtigheden og oplevelserne med en god velkomst og inklusion i fællesskabet i foreningslivet. Kvinderne sagde blandt andet:

“

Og jeg blev taget godt imod, da vi startede. Det gjorde ligesom, at jeg fik mod på at blive ved med at komme. For det, som var svært i starten, var at sige “nu gør jeg det”, og hvis man føler sig velkommen, så er det nemmere at blive ved med at komme nok gange, indtil man føler, at man er inde i det [fællesskabet, red.].

“

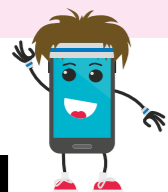
De skal være bedre til at mixe holdet sammen i stedet for, at vi selv skal gøre det. Det er nemt bare at sige “find en makker”, og så står man alene tilbage. Det er pinligt.

“

Jeg ved ikke, hvis man nu blev taget imod på den der gode måde af dem på holdet, så kan det godt være, at man måske ville turde møde op næste gang, men jeg tror, det handler meget om, hvordan de unge ligesom tager imod en. For lærerne og trænerne kan sagtens byde dig velkommen, men det handler virkelig meget om det der ungefællesskab.

“

Og det var egentlig utrolig rart, at der lige var de to eller tre, der tog dig under armen og var sådan “nu skal vi nok vise dig rundt, og vi skal nok sørge for, at du har det godt”. Så havde man nemmere ved at føle, at man faktisk godt måtte være der.

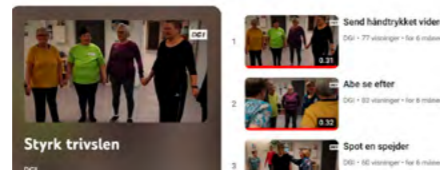


+ TIPS

Trivsel på trænerguiden

Find øvelser der styrker trivslen på trænerguiden under din idræt eller målgruppe.

Søg på YouTube: Styrk trivslen





MENTAL SUNDHED BLANDT FORSKELLIGE MÅLGRUPPER

Siden 2016 har DGI samarbejdet med mange forskellige aktører til at arbejde med ABC for mental sundhed. Alt fra foreninger, skoler, kommuner, kvindekrisecentre og sociale organisationer. Fælles for dem er, at de oplever ABC for mental sundhed, som meningsfuldt, håndgribeligt og let at implementere i hverdagen.

» Du finder flere gode råd, inspiration og materialer til, hvordan I kan komme godt i gang på: www.dgi.dk/abc

Gå dig glad

Målgruppe: Seniorer

For at få flere til at komme igen på gåturene, uddannede DGI 10 turledere til at være ABC-ambassadører. De blev uddannet i at bruge trivselsfremmende greb, som små lege og samtaleøvelser på gåturene, der fik folk til at grine, lære hinanden at kende og opleve samhørighed.

Det var så stor en succes at holdene blev udvidet, og det kører stadig med stor succes seks år efter.

Indsatsen er et samarbejde ml. DGI Storkøbenhavn og Dansk Vandrelaug

“

Vi har været meget opmærksomme på at tage godt imod nye, og det kan vi mærke har smittet af på hele gruppen, så det er blevet kulturen. Alle føler et ansvar for at tage imod nye.

Antallet af deltagere på gåturene er steget stødt i de år vi har eksisteret.

(Susanne Glenstrup), turleder i Gå dig glad-gruppen)



Opbakkerzone

Målgruppe: Alle dem, der hepper på sidelinjen til løb

Til samtlige løb står familie, venner, naboer og kollegaer trofast og hepper. Hvorfor ikke invitere dem med til den sidste del af løbet, så flere får en oplevelse af at gøre noget aktivt sammen med deres familie, som er meningsfuldt?

Det blev afprøvet ved Etape København – et femdages løb, hvor løbernes familie, venner, naboer og kollegaer blev inviteret med til at løbe den sidste kilometer sammen før mål.

Der var stor opbakning og flere af de deltagende opbakkere, tilmeldte sig løbet året efter.



Mental sundhed i udskolingen

Målgruppe: Lærere og elever i udskolingen

DGI har afviklet en række forløb med folkeskoler og gymnasier, der sætter fokus på den mentale sundhed. Med kroppen i centrum er målet at styrke klassefællesskabet gennem tillid og tryghed. Gennem fællesskabsopbyggende bevægelsesaktiviteter, opgaver, film, mikrohandlinger og refleksion bliver elever, lærere, pædagoger og forældre klogere på, hvad man kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed.

Både elever og lærere oplevede at forløbene har været meningsfulde og givet dem ny viden.

“

Vi taler jævnligt om mikrohandlinger, og børnene har selv nævnt, at de tænker i mikrohandlinger i deres hverdag [...]

Jeg synes, at ABC-tankegangen er meget relevant og vigtig at inddrage i hverdagen, da det er med til at styrke børnenes sammenhold og trivsel

(Udskolingslærer på Zahles skole i Københavns Kommune)



Lær at tro på dig selv

Målgruppe: Unge piger

Formålet var et styrke trivslen for unge piger i alderen 16-20 år. DGI Storkøbenhavn har udviklet en workshop, hvor der er fokus på at skabe et rum, hvor deltagerne kan spejle sig i hinanden og opbygge en tro på egen formåen gennem forskellige øvelser, sparring og et tillidsfuldt fællesskab.

“

Jeg ville gerne være med i et forum, hvor man ikke kunne sige noget forkert. Det var rart at møde andre, som har det ligesom mig – også nogen, hvor man tænkte, at de umiddelbart ikke har nogle problemer.

(Maria, deltager på workshop)

Mig og min mor

Målgruppe: Personale på kvindekrisecentre, børn og mødre

Formålet er at løfte den mentale såvel som fysiske sundhed for kvinder og børn på krisecentre gennem bevægelse og leg på krisecentre. Forløbet består af tre undervisningsmoduler og to legebesøg, hvor hvor personale og mødre får inspiration til, hvordan de kan lege med deres børn.

Læs mere på www.dgi.dk/migogminmor

“

Det har helt sikkert betydning for vores relation. Jeg har en tilknytning til mine børn, men det skaber jo en samhørighed og nogle gode oplevelser sammen. Også fordi det er svært at bo på krisecenter, så det er godt at få nogle gode oplevelser sammen.

(Mor fra krisecenter)



“

Det var spændende at høre hvordan andre arbejder med trivsel og det gav ideer og refleksion til, hvordan vi selv kan lave justeringer

(Lærer på Nordregårdsskolen i Tårnby Kommune)

JEG GLÆDERS MIG

hver gang

Thea Halling på 16 år er både deltager og instruktør i Tingsted Gymnastikforening. Hun elsker sin sport og fællesskabet, så hun har aldrig overvejet at stoppe, som så mange andre teenagepiger ellers gør.



Thea er instruktør i Tingsted Gymnastikforening, som er en af de 1000 foreninger, som har arbejdet struktureret med at styrke den gode velkomst og fællesskabet.

Hver onsdag tager Thea Halling først i skole, dernæst er hun instruktør på holdet Minijumpers og til sidst slutter hun af med at deltage på springgymnastikholdet TNT. Først kl. 21.30 er hun klar til at tage bad og bevæge sig hjemad, så hun kan blive klar til at komme i skole igen torsdag morgen. På trods af det hårde program, har hun aldrig overvejet at stoppe.

– Jeg elsker min sport, og jeg har nogle fantastiske venner i foreningen, så jeg kan slet ikke se nogen grund til, at jeg skulle overveje at stoppe, fortæller hun begejstret om sine timer i Tingsted Hallen og fortsætter:

– Selvom vi alle kommer på grund af gymnastikken, så er det vigtigt, at vi også har det godt med hinanden. Jeg synes egentlig altid, at jeg bliver i godt humør af at være i hallen, men har jeg en dårlig dag, så er der også altid nogle at tale med. Vi snakker og hygger os sammen, når vi står i kø til et spring.

Udover den hyggesnak pigerne finder tid til mellem springene, så har holdet også en tradition for at have en fælles opvarmning og en fælles afslutning, hvor der er krammere til alle – det betyder, at hun typisk har fået 28 kram, inden hun tager hjem fra træningen.



“

Vi er på mange måder ét stort fællesskab, som en stor familie, hvor vi tager os af hinanden og har det sjovt sammen.

Thea Halling

Trivslen ER vigtig

Thea Halling har heldigvis ikke haft nogle dårlige oplevelser med sin gymnastik, men hun ved godt, hvordan hun kan blive påvirket, hvis der ikke er et godt fællesskab omkring hende. Det oplevede hun, da hun efter sommerferien begyndte i 1. g på Handelsgymnasiet.

– Jeg ved ikke, hvad der var galt. Jeg kunne ikke rigtig komme med i fællesskabet, selvom jeg prøvede. Jeg passede bare ikke ind. Jeg fik det rigtig dårligt, og til sidst kunne jeg slet ikke kende mig selv, fortæller Thea Halling, som heldigvis talte med sin studievejleder om det og fik skiftet til en anden klasse på samme gymnasium, hvor hun nu efter eget udsagn har det ”mega sjovt”.

Fokus på sjov og fællesskab

Thea Halling begyndte i Tingsted Gymnastikforening som 11-årig. På det tidspunkt havde hun allerede gået til gymnastik nogle år, men ville gerne have flere udfordringer i træningen, så derfor aftalte hun med sin mor at tage til træningen i Tingsted. Hun kan stadig

huske både nervøsiteten og spændingen ved at møde op første gang.

– Jeg kendte ikke nogen på holdet, og så er man jo lidt spændt på, om de andre er søde, og om de vil kunne lide én. Til opvarmningen blev vi delt op i små grupper, og der kom jeg i gruppe

“

De 10-13-årige piger og drenge, som går til foreningsidræt, har markant højere fysisk, psykisk og social trivsel, end de børn, der ikke er foreningsaktive.

(SDU, 2020).

med nogle søde piger, jeg nemt kunne tale med, og så kørte det ellers bare derfra. I dag er Thea Halling opmærksom på det samme, når hun får nye deltagere på sit hold med Minijumpers, så ingen af de små børn skal føle sig udenfor.

– Det betyder meget, at man har det godt sammen. Vi leger meget på holdet. Jeg kan godt lide at lære fra mig, og børnene er altid så søde og glade, siger hun. Derfor synes hun også, det er nemt at finde overskud til omsorg, når der er nogle, som har brug for lidt ekstra.

Foreningsidræt har ekstraordinært gode muligheder for at fremme trivslen

Foreningsidrætten er det positive sociale fællesskab, der har fat i flest børn, omtrent 90 % af de 7-12-årige er aktive i en idrætsforening, og samtidig er det veldokumenteret, at deltagelse i foreningsidræt har en lang række positive effekter på trivsel og social integration. Det er konklusionen af en systematisk gennemgang af forskning på området, der blev offentliggjort i British Journal of Sports Medicine i 2023.

Foreningsaktive børn har markant bedre trivsel

Et omfattende studie fra Syddansk Universitet (SDU) viser, at 10-13-årige foreningsaktive piger og drenge har markant bedre trivsel, fysisk form og sundhedsprofil end ikke-foreningsaktive børn. Studiet viser også, at idræt i skoleregi kan bidrage kraftigt til trivsel og sundhed – ikke mindst hos pigerne.



Du finder flere gode råd, inspiration og materialer til, hvordan I kan komme godt i gang på: www.dgi.dk/abc





I DAG ER VI EN STOR FAMILIE

Tingsted Gymnastikforening har arbejdet målrettet for at fremme trivsel i foreningen. Det har givet foreningen et stærkt fællesskab, fyldte hold og så mange frivillige, at de må fordele opgaverne for, at der er nok til alle.

Susanne Kappel fik sin gang i Tingsted Hallen, fordi hun er mor til fire gymnastikbørn. I dag er det ikke kun børnenes træning og opvisninger, der får hende til at møde op i hallen. Nu er det lige så meget fællesskabet, foreningslivet og bestyrelsesarbejdet, der lokker hende til.

“Alle skal gå glattere hjem, end da de kom!”

– For nogle år siden havde vi problemer med at finde frivillige nok. Sådan er det i mange foreninger. Det ansprede os til at udarbejde en vision og sætte ord på vores værdier for foreningen, og det blev begyndelsen på vores udvikling mod dér, hvor vi er nået til i dag.

Tingsted Gymnastikforenings vision fokuserer på, at foreningen altid skal være en positiv oplevelse. Uanset om man kommer i berøring med foreningen som deltager, forælder, frivillig, tilskuer til en opvisning eller på anden vis, så er ambitionen den samme.

– Jeg bliver glad, hver gang jeg er her, og jeg kan se, at vi er mange, der har det sådan, fortæller Susanne Kappel, som derfor også mener, at foreningen er lykkes med den ambition.

I dag har Tingsted Gymnastikforening ventelister til de fleste hold, og de har så mange frivillige, at de har indført en regel om, at man kun må være hjælper på ét

hold, for at have opgaver nok til alle dem, der gerne vil hjælpe. Og Susanne Kappel kan mærke, at foreningens gode stemning strækker sig ud over hallen. På skolerne, i supermarkedet og andre steder, hvor man mødes i landsbyen, bliver der talt med interesse og stolthed om Tingsted Gymnastikforening.

Kurser og workshops har hjulpet foreningen på vej

Foreningen har flere gange gjort brug af DGI's tilbud om undervisning og hjælp i arbejdet med udviklingen af trivsel, foreningen og kulturen.

– Det styrker processen og dialogen, når der kommer nogle udefra. Det har hjulpet os med at få talt om nogle af de ting, der er vigtige for vores forening, og det har styrket den fælles forståelse for arbejdet, siger Susanne Kappel. Derudover kan hun se, at samarbejdet med DGI har ført til konkrete forandringer.

– Vi er blevet bedre til at lave fælles-

skabslege på holdene. Vi tænker over, hvordan vi taler. Og vi er blevet mere opmærksomme på at tage godt imod nye deltagere. Alle i bestyrelsen fungerer som kontaktpersoner for holdene, så både forældre, instruktører og andre altid ved, hvem de skal tage fat i, hvis der er brug for at tale om noget. For det meste er én af os fra bestyrelsen til stede i hallen, når der er træning, så vi hjælper med, at alle bliver mødt med et smil, øjenkontakt og et "hej". Når der er 50 deltagere på et hold, kan det være svært at huske alle navnene, men det betyder meget, at børnene føler, at de bliver set hver gang.

Udover de mange små ting i hverdagen, har Tingsted Gymnastikforening også arbejdet med at skabe nogle fælles oplevelser på tværs af foreningen.

– De seneste par år har vi haft en lille dans, som alle holdene har øvet til vores opvisning. Når den kommer på programmet, er vi alle på gulvet samtidig på tværs af alder og hold. Forældre, sø-

3 Gode råd fra Tingsted Gymnastikforening

Er du og din forening blevet inspireret af resultaterne fra Tingsted Gymnastikforening, får du her Susanne Kappels bedste råd til at komme godt i gang:

1. Træf en aktiv og bevidst beslutning om, hvad I gerne vil opnå. Man kan opnå rigtig meget, men det kræver en vedvarende indsats, så sæt nogle mål, der motiverer til arbejdet.
2. Tænk ikke kun på fællesskab i forhold til de enkelte hold. Lav også nogle små oplevelser, som giver fællesskab på tværs af foreningen. Bestil eksempelvis pizzaer til alle – også forældre og søskende. Det kræver ikke så meget, men det giver en god oplevelse, tilknytning og fællesskab.
3. Spred opgaverne ud på mange, så det ikke bliver nogle få, som skal arbejde rigtig meget.

» Du finder flere gode råd, inspiration og materialer til, hvordan I kan komme godt i gang på: www.dgi.dk/abc

skende og andre, som har lært dansen, er også velkomne på gulvet. Det giver en helt fantastisk følelse af stolthed og sammenhold med så mange glade mennesker, der danser den samme dans. Det føles som at være en del af én stor familie. Det er en af de ting, som får mig til at mærke, at vi er mere end "bare en gymnastikforening".

Resultaterne er det hele værd
Tingsted Gymnastikforening har brugt DGI til at udvikle foreningen, og det er især de to workshops 'Den Gode velkomst' og 'Forstør og Forstærk Fællesskabet' som har været med til at udvikle foreningen. Begge workshops er en del af DGI's indsats med ABC for mental sundhed.

Der er gået ca. fem år, siden bestyrelsen besluttede sig for at arbejde målrettet med udgangspunkt i en overordnet vision. Susanne Kappel beskriver processen som "spændende", "sjov" og "tidskrævende":

– Det er ikke, fordi de enkelte tiltag har været svære at arbejde med, men det kræver en vedholdende indsats at skabe en fælles kultur. Til gengæld giver det også meget. Både til os, der er involveret i arbejdet, og til alle dem, der kommer i foreningen. Det er helt sikkert indsatsen værd, siger Susanne Kappel, som ikke lægger skjul på, at hun personligt finder det meget meningsfuldt, når hun ser de glade børn og foreningens resultater.

Tingsted Gymnastikforening

Foreningen har ca. 500 medlemmer fordelt på 15 hold. Langt den største aktivitet i foreningen er gymnastik, men de tilbyder også svømning og floorball.

Du kan læse mere om foreningen, deres værdier og visioner på:

www.tingstedgymnastikforening.dk

Kom med til Børnebasket i Horsens

Til Børnebasket i Horsens er der plads til alle børn mellem 6 og 12 år – både de ambitiøse, de legesyge og dem, der har svært ved at sidde stille i skolen. Fokus på fællesskab, trivsel og leg kan noget ganske særligt, når børn skal opleve glæden ved at bevæge sig og bruge kroppen.



På hjemmesiden for Børnebasket Horsens bliver alle budt velkommen med information om foreningen, en invitation til at deltage i en prøvetræning og en kontaktformular. Foreningens formål er at få flere til at spille basket, og derfor vægter de, at der skal være plads til alle børn – uanset om de kender reglerne, er vant til at dyrke sport, og uanset om de kommer for sjov eller for at vinde. For at gøre basket så tilgængelig som mulig har foreningen gjort meget ud af at bringe basket ud til de forskellige skoler, så der er træning mange steder i Horsens. Det betyder blandt andet, at piger og drenge træner sammen, og at man bliver delt op efter interesser frem for alder. Det skaber et frirum og en plads til leg og fællesskab, som mange børn mangler.

– I idrætsforeningerne har vi mulighed for at tilbyde børnene noget særligt, fordi vi samles om en interesse, fortæller Anders Katholm, der er træner, formand for bestyrelsen og en af initiativtagerne til oprettelsen af foreningen. Han betragter selv basket, "som et spil, der bringer mennesker sammen".

– Jeg har selv oplevet, hvor mange glæder et idrætsliv kan give. Det vil vi gerne give videre til børnene. I vores forening har vi især lagt vægt på glæden og legen. For os handler det om, at det skal være sjovt at få børn i bevægelse og påvirke børnene i en positiv retning, siger Anders Katholm. Til gengæld mener foreningen ikke, at talent forpligter.

– Vi har valgt, at legen og glæden er det vigtigste. Derfor er det også frivilligt, om man vil spille kamp, eller om man hellere vil lege.

En tydelig målsætning og fælles fokus skaber resultater

For at skabe den rette oplevelse i foreningen, har de valgt, at trænerne skal klædes på til at kunne rumme alle og være klar til at byde nye deltagere velkommen.

– Nogle af vores trænere er helt unge mennesker, og de har ikke nødvendigvis erfaring eller viden om, hvordan man skaber et fællesskab. Sammen med DGI har vi afholdt trænermøder med fokus på, hvordan man tager imod nye deltagere, og hvordan man kan dyrke fællesskabet til træning, fortæller Anders Katholm.

Når det bliver italesat og konkretiseret, oplever Anders Katholm, at det bliver nemt for trænerne at anvende værktøjerne i hverdagen.

– Børnene ved ikke altid selv, hvordan de skal agere. De kan være generete eller fokuserede på at komme i gang med en bold, og så glemmer de måske at byde en ny deltager velkommen. Det er vores job som trænere at være opmærksomme på at skabe rammerne og forventningerne – især når vi byder nye velkommen på holdet. Jeg siger det eksempelvis lige højt til børnene: "Husk at tage godt i mod – han/hun har glædet sig til i dag, ligesom vi har. Husk, at vise, hvor sjovt det er at spille basket". Det kræver ikke meget, men det skaber den opmærksomhed, børnene har brug for.

3 tips til at skabe en forening for alle

Vil du og din forening gerne byde velkommen til flere børn og deres forældre, kan du lade dig inspirere af nogle af tiltagene fra Børnebasket Horsens:

1. Træf en bevidst beslutning. Børnebasket Horsens har truffet en bevidst beslutning om, at legen med basket er vigtigt, og der skal være plads til alle. Derfor er det vigtigere, at børnene er med på banen og har det sjovt, end at de vinder en kamp.
2. Sørg for, at alle i foreningen kender foreningens ønske om, at der skal være plads til alle. Skriv det på hjemmesiden, tal med børnene om, hvordan de skal opføre sig, og klæd trænerne på til at sikre rammerne i hverdagen.
3. Gør det helt konkret, hvordan I vil arbejde med rummelighed og fællesskab i jeres forening. Hvordan vil I byde nye medlemmer velkommen? Hvordan vil I sørge for, at alle kommer med i fællesskabet?

Børnebasket Horsens har blandt andet brugt DGI til at undervise foreningens frivillige og trænere i ABC for mental sundhed.

Et godt fællesskab motiverer

Hos Børnebasket Horsens har der siden etableringen været et ønske om, at flere børn skulle opleve glæden ved bevægelse og basket. Derfor har forningen også haft et ønske om at byde mange forskellige børn velkommen i fællesskabet.

– Vi kan blandt andet give nogle gode oplevelser til børn, der har en bogstavs-diagnose, og børn som slår sig lidt på skolen og dens krav. Det har en almen dannende effekt, som rækker ud over basket-banen. Børnene lærer noget om at være en del af et fællesskab, om at lytte og give plads til hinanden og om at have det sjovt, selv om man ikke vinder. Det kan de bruge mange andre steder i livet, siger Anders Katholm. Han mærker selv glæden og stoltheden, når han får positive tilbagemeldinger fra forældre og ser glæden i børnenes øjne.

Børnebasket Horsens

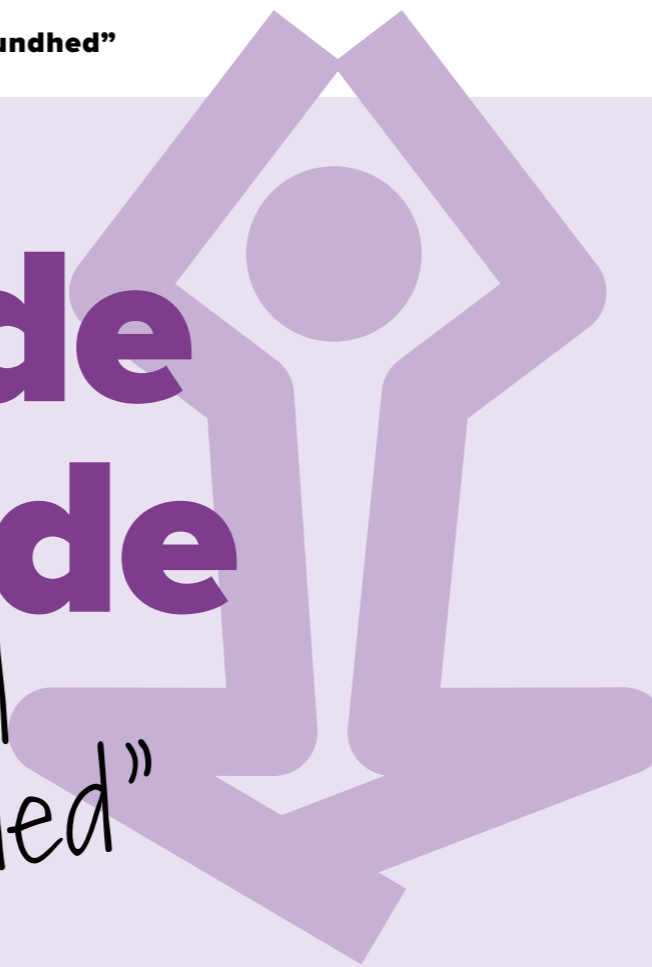
Foreningen opstod på baggrund af et ønske om at udbrede glæden til bevægelse og basket til børn i alderen 6-12 år. Foreningen blev etableret i 2019 og har allerede omkring ca. 400 aktive børn. I dag er foreningen desuden etableret med bestyrelse og frivillige trænere.

Du kan læse mere om foreningen, deres værdier og visioner på: www.bornebaskethorsens.dk



Du finder flere gode råd, inspiration og materialer til, hvordan I kan komme godt i gang på: www.dgi.dk/abc

Her kan de studerende gå til "mental sundhed"



Adskillige undersøgelser viser, at den mentale sundhed er under pres på landets universiteter. Hos Københavns Universitets Studenteridrætsforening har de sammen med DGI taget udfordringen op og udviklet et 6-ugers forløb, hvor de studerende får viden om, hvordan de kan styrke deres mentale sundhed.

KU Studenteridræt har udfordret sig selv: Hvordan kan vi som en idrætsorganisation på tværs af alle studieretninger være med til at fremme den mentale sundhed blandt de studerende?

Ud fra ét perspektiv kan løsningerne synes indlysende og realiserede.

– Hvis man ikke tidligere har dyrket idræt eller er bekendt med foreningslivet, er en forpligtelse på et otte måneders hold en stor beslutning. Desuden er der hvert år mange nye studerende,

som skal finde sig til rette i deres studieliv. For dem kan det være svært at gennemskue, om de har tid og overskud til at forpligte sig til et hold hver uge. Derfor ville vi gerne udvikle noget, som var nemmere at sige ja til, fortæller Anders Boye, der er idræts- og udviklingskonsulent ved KU Studenteridræt.

I første omgang udviklede de et tilbud under titlen "Yoga i cowboybukser". Det er i dag videreudviklet til "Yoga som du er". Grundideen var at fjerne nogle af barriererne ved at melde sig til traditionel foreningsidræt. Det kan eksempel-

vis være, at man ikke har træningstøj, man er måske presset på tid og transport, man har ingen erfaringer med at svede og dyrke motion, og så kan udgiften også være en barriere, når man skal have en SU til at strække sig til et liv i København.

– DGI hjalp os blandt andet med at få øje på nogle af de strukturer og væner, vi kunne ændre for at få flere med, men som vi ikke selv havde øje for i begyndelsen.

Og det gør en forskel for deltagerne, at KU Studenteridræt havde gjort det så nemt. Som én af deltagerne formulerede det: "Det er vigtigt, at det ikke bliver et ekstra punkt på dagsordenen – men at det foregår tæt på ens skema – både i tid og sted".

Får værktøjer til nuet og til fremtiden

KU Studenteridræt har på én gang en meget bred og meget snæver målgruppe. Bred, fordi de studerende har mange forskellige interesser og erfaringer med sig. Snæver, fordi de alle sammen er i den særlige del af livet, hvor man er i gang med at uddanne sig til fremtiden.

– Udover de praktiske barrierer, gav samarbejdet med DGI og indsigten i ABC for mental sundhed os også mulighed for at tilføje undervisning i, hvad man selv kan gøre for at øge sin egen trivsel. Det ligger godt i forlængelse af vores forenings ønske om, at man skal lære noget, når man deltager på vores hold, og budskaberne er så simple, at vi ikke har brug for mere, end dette korte format på 6-uger kan indeholde, siger Anders Boye.

Samtidig var KU Studenteridræt opmærksomme på, at fokus på mental trivsel og sundhed også kunne være med

til at tiltrække nye deltagere. Nogle studerende ønsker viden og værktøjer til at fremme deres mentale sundhed, fordi der kan være meget pres på studielivet, eller fordi de gerne vil forberede sig på en fremtid på et presset arbejdsmarked.

– Selvom situationen er vidt forskellig, så kan vores tilbud rumme dem begge. Deltagerne får værktøjer og viden, som de kan tage med sig videre til resten af livet, siger Anders Boye. KU Studenteridræt lægger netop vægt på, at deltagerne skal kunne tage værktøjerne med videre.

– Vi er ikke interesserede i, at dette skal fungere som terapi eller behandling. Derfor har vi heller ikke planer om at oprette længere forløb, selvom vi har fået efterspørgsel på netop det. Vi vil tværtimod gerne have, at deltagerne tager værktøjerne og fokus på fællesskab og trivsel med sig ud i deres studiegrupper, til vores øvrige hold og til andre steder i livet, siger Anders Boye.



Deltagelse er første succes

På samme måde som deltagerne opfordres til at tage værktøjerne med sig ud i resten af livet, så har KU Studenteridræt også selv taget DGI's værktøjer til at fremme mental sundhed med sig ud i resten af organisationen og til alle trænerne.

– Vi har netop holdt et møde for alle vores trænere sammen med DGI. Her satte vi fokus på, at de studerende allerede er godt i gang med at styrke deres mentale sundhed, når de møder op til et af vores hold. Deltagerne har allerede besluttet sig for at gøre noget aktivt sammen med andre, når de melder sig til et hold, siger Anders Boye. KU Studenteridræt og trænerens opgave bliver dermed at understøtte deltagerens initiativ. Det gør foreningen blandt andet ved at byde alle velkommen og lave aktiviteter, som fremmer oplevelsen af fællesskabet.

– I modsætning til mange andre idrætsforeninger, er mange af vores deltagere kun engageret i træningen. Vi har ingen forventning eller krav om, at deltagerne på vores motionshold møder op til kamp i weekenderne eller bager kage til arrangementer. Det betyder, at vi får nogle af de deltagere, som ikke kan overskue det traditionelle foreningsliv sideløbende med studier, job, familieliv og andre forpligtelser. Men det betyder også, at vi skal gøre en særlig indsats for at få skabt et gensidigt forpligtende træningsfællesskab. Der er ikke noget ud over træningen, der binder holdet sammen, siger Anders Boye.

Selvom det kræver et ekstra fokus at have den mentale sundhed med i KU Studenteridræts tilbud, så er Anders Boye ikke i tvivl om, at det fortsat vil være på dagsordenen.

– Tilbagemeldingerne fra deltagerne er positive, og tendenserne fra de forskellige undersøgelser af trivsel blandt universitetsstuderende peger på, at der er et stort behov, så vi kommer også fremover til at have fokus på, hvordan vi kan understøtte trivsel og mental sundhed på alle vores hold, slutter Anders Boye.

KU Studenteridræt

Som navnet antyder, henvender foreningen sig primært til studerende ved Københavns Universitet. Grundlaget for foreningens virke er "Fællesskab, Udvikling og Mangfoldighed" og målet er, at deltagerne oplever læring, velvære og øget trivsel gennem deres deltagelse i forskellige idrætsaktiviteter.

Du kan læse mere om foreningen på www.kustudenteridræt.dk

3 ting, der var vigtige for vores succes

Når Anders Boye ser tilbage på de erfaringer, som KU Studenteridræt har gjort sig med at udvikle og udbyde noget helt nyt, hæfter han sig især med tre erfaringer, der har været vigtige for deres succes.

1. Indsigt i målgruppen. Vi udfordrede os selv ved at flytte træningen ud af vores vante rammer og ind på campus, og blev lagt lige inden eller lige efter undervisning for at gøre det endnu nemmere for de studerende. Det har givet os deltagere, som ikke ville have tilmeldt sig vores almindelige hold.
2. Tålmodighed. Man kan godt have en god idé, selvom den ikke fanger an lige med det samme.
3. Åbenhed og mod til at udfordre vores struktur. Objektivt set har vi meget arbejde for et meget kort medlemskab, når vi udbyder et 6-ugers forløb sammenlignet med vores vanlige otte måneders forløb. Men det er netop ved at udfordre vores vanlige struktur og organisering, vi kan tiltrække en ny type af deltagere.



» Du finder flere gode råd, inspiration og materialer til, hvordan I kan komme godt i gang på: www.dgi.dk/abc



Små handlinger gør den store forskel

Når Karen-Mai Lund Ovesen underviser i ABC for mental sundhed, fremhæver hun ofte de mange gode ting, som foreningerne gør i forvejen. Ofte skal der ikke opfindes noget nyt, men de gode handlinger kan ofte forstørres og forstærkes.

Karen-Mai Lund Ovesen er en af DGI's undervisere i ABC for mental sundhed. Hun oplever, at idrætsforeningerne ofte har et rigtig godt fundament for at arbejde med trivsel og mental sundhed.

- Vi taler ofte om "mikrohandlinger" i undervisningen, fordi der ofte ikke skal ret meget til. Mange foreninger har allerede et godt fundament. Men de små ting kan gøre en stor forskel, når vi taler om trivsel. Og desværre er det de små, vigtige ting, som risikerer at blive glemt eller overset, hvis man ikke er opmærksom, fortæller Karen-Mai Lund Ovesen.

Når Karen-Mai Lund Ovesen ikke underviser for DGI, studerer hun læring og forandringsprocesser på Aalborg Universitet, og hun har allerede en bachelor i idræt, så interessen for at udvikle idrætsforeningerne ligger hendes hjerte nært, og hun finder det indlysende at bruge idrætsforeningerne til at fremme trivslen i Danmark.

- Vi ved fra anden forskning, at fysisk aktivitet er med til at fremme trivslen, og i foreningslivet har vi allerede kontakt med mange forskellige mennesker, så det kræver ikke ret meget af hverken foreningen, trænerne eller de enkelte deltagere at få gevinsterne med øget mental sundhed med ind i dagligdagen.

Karen-Mai Lund Ovesen oplever, at dem, hun underviser, finder det relevant, meningsfuldt og overskueligt at arbejde med mikrohandlingerne i deres forening.

- Ofte er det væsentligste at få fokus på, hvad der skaber glæde og gejst. Mange ved ikke, hvad der skal til, for at de selv og andre trives. Når vi skaber opmærksomhed om det, er det nemt at arbejde videre med det.

Både trivsel og mistrivsel smitter

For Karen-Mai Lund Ovesen har det altid været naturligt at dyrke idræt i foreningslivet, og hun har været medlem af flere forskellige foreninger, hvor hun selv har oplevet, hvor lidt der skal til, for at man føler sig velkommen – eller uvelkommen.

- Efter jeg har fået kendskab til ABC, og hvad gode velkomster betyder, er jeg blevet meget opmærksom på, hvordan jeg bliver taget imod, når jeg begynder i en ny forening, og hvordan jeg selv tager imod andre, så jeg kan bidrage til, at de får en god velkomst, fortæller Karen-Mai Lund Ovesen.

Udover at det er ærgerligt for den enkelte udøver, så er det også ærgerligt for foreningen, når den slags oplevelser begynder at præge en foreningskultur.

- Når jeg er ude at undervise, plejer jeg at sige, at mistrivsel smitter, og det gør trivsel heldigvis også! Tavshed eller en hård tone på et hold avler ofte endnu mere tavshed og flere hårde kommentarer. Men når der er åbenhed og god stemning, giver det fællesskab og glæde til alle. Det gavner fastholdelsen af både nye og eksisterende deltagere. En åben og positiv kultur i foreningen

“

Igennem arbejdet med ABC for mental sundhed, er jeg blevet mere opmærksom på min egen mentale sundhed og de små handlingers betydning.

vil smitte positivt af på trivslen generelt, og for både medlemmer, trænerne og bestyrelser vil det være en større glæde at være en del af fællesskabet, fortæller Karen-Mai Lund Ovesen og påpeger, at foreningslivet for mange kan blive en sund distraktion fra en pulserende hverdag.

Erfaringerne fra foreninger med en god og positiv kultur er, at det her også er nemmere at få frivillige til arrangører, få trænerne til holdene og få aktive medlemmer ind i bestyrelserne.

- For mange er engagementet i en forening en rejse. Det er ikke usædvanligt, at man er medlem af en forening i flere år, inden man får lyst til at bidrage til foreningens drift og udvikling. Derfor er det også vigtigt for foreningen at fastholde medlemmerne, så man har en naturlig fødekæde af frivillige, som har lyst til at bidrage.

Tydighed og involvering skaber sammenhold og opbakning

I mange foreninger og på mange hold er der deltagere på forskellige niveauer. Ofte er der eksempelvis børn, som er aktive deltagere på et hold, mens forældrene på tilskuerpladserne bliver en slags skygge-deltagere. Ved

at invitere og inddrage forældrene i at skabe den gode kultur, kan de dog blive værdifulde ressourcer. Eksempelvis kan forældrene opfordres til at heppe og støtte op med positive kommentarer – også når der sker fejl. De erfarne forældre kan hjælpe med at tage imod nye forældre, og trænerne kan bede forældrene om at hjælpe eller deltage i træningen, når der er behov for det.

- En sidegevinst ved at involvere forældrene aktivt er, at man får en god forventningsafstemning i forhold til deres deltagelse. Nogle træner oplever forældre, som blander sig i træningen på en uhensigtsmæssig måde. Ved at være tydelig omkring forældrenes rolle og muligheder for at bidrage, kan man ofte undgå uheldige episoder og konflikter med forældre. På den måde inviteres de også med ind i forening og får også en rolle i udviklingen af et sundt og stærkt fællesskab, fortæller Karen-Mai Lund Ovesen.

Er du og din forening eller kommune interesseret i at arbejde med ABC for mental sundhed, så tag fat i din lokale DGI konsulent:
www.dgi.dk/abc



DGI

Læs mere om ABC for mental sundhed på www.dgi.dk/abc