



STØTTET AF
A.P. MØLLER FONDEN

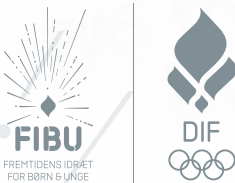
TRIVSEL I BØRNE- OG UNGEIDRÆTTEN

PEJLEMÆRKER FRA DIFS KONSENSUSKONFERENCE 2024



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning og rammesætning	3
Pejlemærker fra konsensuskonference vedrørende trivsel i børne- og ungeidrætten.	4
Hvad er trivsel i idræt for børn og unge?	4
Hvad kendetegner idrætsfællesskaber, hvor børn og unge trives?	5
Hvilke faktorer har betydning for børn og unges trivsel i idrætsfællesskaber?	6
Hvordan fremmes trivsel i børn og unges idrætsfællesskaber?	7
Forskere og eksperter bag pejlemærkerne:	8
Øvrige deltagere:	8



STØTTET AF
A.P. MØLLER FONDEN

DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

LAYOUT OG TRYK
BORDING DANMÆRK

ILLUSTRATIONER
LINE HØJ HØSTRUP, PAPERTWINSTUDIO

Undersøgelsen er støttet økonomisk af A.P. Møller Fonden som en del af projektet 'Fremtidens Idræt for Børn og Unge' (FIBU)

INDLEDNING OG RAMMESÆTNING

Som Danmarks største børne- og ungeorganisation med flere end 870.000 medlemmer fra 0-18 år har vi i Danmarks Idrætsforbund (DIF) et stort ansvar for at sikre nogle gode rammer, der bidrager til at fremme trivslen blandt børn og unge. DIF har i mange år arbejdet for at styrke idrætten og foreningslivets rolle i børn og unges liv. Vi har et børne- og ungesyn, der bl.a. arbejder ud fra et princip om, at idrættens fællesskaber skal fremme trivsel og udvikling hos alle børn og unge.

Børn og unges trivsel er et emne som har stor opmærksomhed i alle dele af samfundet - herunder foreningsidrætten, der spiller en central og vigtig rolle i forhold til at tilbyde børn og unge et betydningsfuldt frirum. Det er derfor vigtigt, at foreningsidrætten fortsætter med at give smil på læben, udvikler børn og unges personlige -, sociale - såvel som idrætslige kompetencer og tilbyder muligheden for trygge fællesskaber og gode relationer. Foreningsidrætten gør mange gode ting for børn og unges trivsel, men vi skal også blive endnu bedre.

I DIF vil vi bidrage til dette ved at udvikle en trivselsmodel som et led i projektet Fremtidens Idræt for Børn og Unge (FIBU), som er støttet af A. P. Møller Fonden. Modellen skal være med til at styrke de måder, vi nu og fremadrettet arbejder på for, at alle miljøer for børn og unge i foreningsidrætten er trivselsfremmende. Modellen skal understøtte og fremme alt det gode arbejde, der allerede foregår for børn og unge i landets idrætsforeninger, og bygge på et solidt fagligt fundament. Første byggesten i dette fundament er litteraturstudiet 'Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten', som Idrættens Analyseinstitut har lavet for DIF. Med det som afsæt samlede DIF en gruppe af forskere og eksperter til konsensuskonferencen 'Trivsel i børne- og ungeidrætten' (afholdt 29.-30. august 2024), hvor formålet var at indhente viden og opnå en fælles forståelse af børn og unges trivsel i idrætten. Forskerne og eksperterne har formuleret en række vidensbaserede pejlemærker, der skal fungere som et fagligt fundament til udvikling af trivselsmodellen i DIF-idrætten. Pejlemærkerne blev til ved at besvare fire konsensussspørgsmål, som præsenteres i nærværende opsamlingsrapport:

1. Hvad er trivsel i idræt for børn og unge?

2. Hvad kendetegner idrætsfællesskaber, hvor børn og unge trives?

3. Hvilke faktorer har betydning for børn og unges trivsel i idrætsfællesskaber?

4. Hvordan fremmes trivsel i børn og unges idrætsfællesskaber?

For at sikre, at trivselsmodellen er overførbart til virkeligheden i landets idrætsforeninger, er næste led i udviklingsfasen, at en arbejdsgruppe bestående af repræsentanter fra 10 specialforbund samt foreningsledere/-trænere arbejder videre med udvikling af konkrete initiativer og anbefalinger på baggrund af forskernes og eksperternes pejlemærker. Herefter skal det konkrete indhold af trivselsmodellen

fra arbejdsgruppen afprøves og kvalitetssikres af kernemålgrupper (børn og unge, trænere, forældre, foreningsledere og specialforbund), hvorefter modellen færdigudvikles- og designes. I forbindelse med offentliggørelse, implementering og forankring af den færdige trivselsmodel afholder DIF 60 trivselsworkshops rundt omkring i Danmark.

DE FØLGENDE PEJLEMÆRKER - SOM FORSKERNE OG EKSPERTERNE ER BLEVET ENIGE OM ER FUNDAMENTET FOR AT SIKRE GOD TRIVSEL I BØRNE OG UNGEIDRÆTTEN - TAGER AFSÆT I DEN GRUNDFORUDSÆTNING, AT BØRN OG UNGES TRIVSEL AFHÆNGER AF STRUKTURELLE FORHOLD OG RESSOURCER SAMT UDVIKLES I INTERAKTION MED OMGIVELSERNE.

PEJLEMÆRKER FRA KONSSENSUSKONFERENCE VEDRØRENDE TRIVSEL I BØRNE- OG UNGEIDRÆTTEN

HVAD ER TRIVSEL I IDRÆT FOR BØRN OG UNGE?

Børn og unge trives i et idrætsfællesskab, når de aktivt kan involvere, udfolde og udvikle sig og oplever kropslig, social og mental velvære.

SOCIAL TRIVSEL

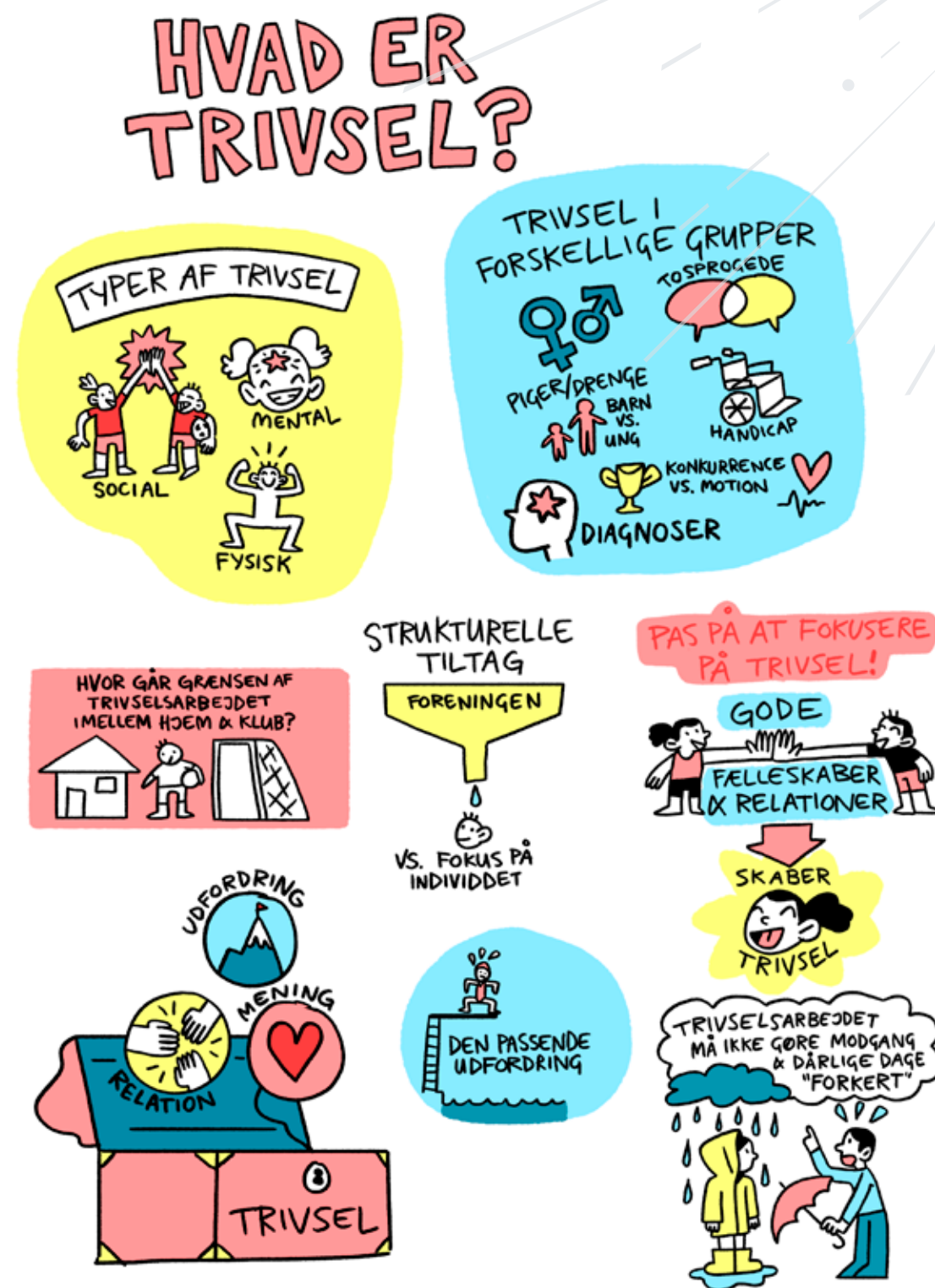
Børn og unge oplever sig inkluderet i trygge og forpligtende fællesskaber, hvor de udvikler gode relationer og har mulighed for at udøve medbestemmelse.

KROPSLIG TRIVSEL

Børn og unge udforsker kroppens muligheder ved at træne og opnå nye færdigheder, mens de oplever fysisk velvære.

MENTAL TRIVSEL

Børn og unge kan være sig selv, oplever bevægelsesglæde og samhørighed samt støttes i at rumme både udfordringer og succeser.



KENDETEGN

VED IDRÆTSFÆLLESSKAB
HVOR BØRN OG UNGE TRIVES



HVAD KENDETEGNER IDRÆTSFÆLLESSKABER, HVOR BØRN OG UNGE TRIVES?

Idrætsfællesskaber, hvor børn og unge trives, kendetegnes særligt ved at:

- Have fokus på, at alle kan bidrage til, og er lige værdige i, fællesskabet.
- Tage afsæt i børns rettigheder med udgangspunkt i viden om, hvordan børn og unge skal beskyttes, ved at have idrætsstilbud, der passer til børns og unges udvikling og som giver mulighed for involvering.
- Give børn og unge både frihed og ansvar.
- Give børn og unge muligheder for at være sig selv.
- Have formulerede og efterlevede værdier og rammer for, hvordan man skal opføre sig overfor hinanden.
- Være inkluderende overfor forskellige børn og unge samt understøtte diversitet i fællesskabet med mangfoldige deltagelsesmuligheder.
- Have ansvarlige og omsorgsfulde trænere og ledere, som aktivt skaber og understøtter samarbejde og et godt fællesskab med børn, unge og forældre.
- Have fokus på indsats, mestring og udvikling som succeskriterier.
- Have en øvende, eksperimenterende og legende tilgang.
- Have alderssvarende træning og aktiviteter i passende mængder.

HVILKE FAKTORER HAR BETYDNING FOR BØRN OG UNGES TRIVSEL I IDRÆTSFÆLLESSKABER?

Børn og unges trivsel i idrætsfællesskaber afhænger af en række faktorer, der kan inddeles i fire niveauer, som er indbyrdes afhængige.

INDIVIDUELLE FAKTORER:

- Deltagernes alder, interesser, færdigheder, modning, samt livsvilkår og udfordringer.
- Trænere og lederes kompetencer og erfaringer.
- Forældres interesse for idrætsfællesskabet som helhed.

MELLEMMENNESKELIGE FAKTORER:

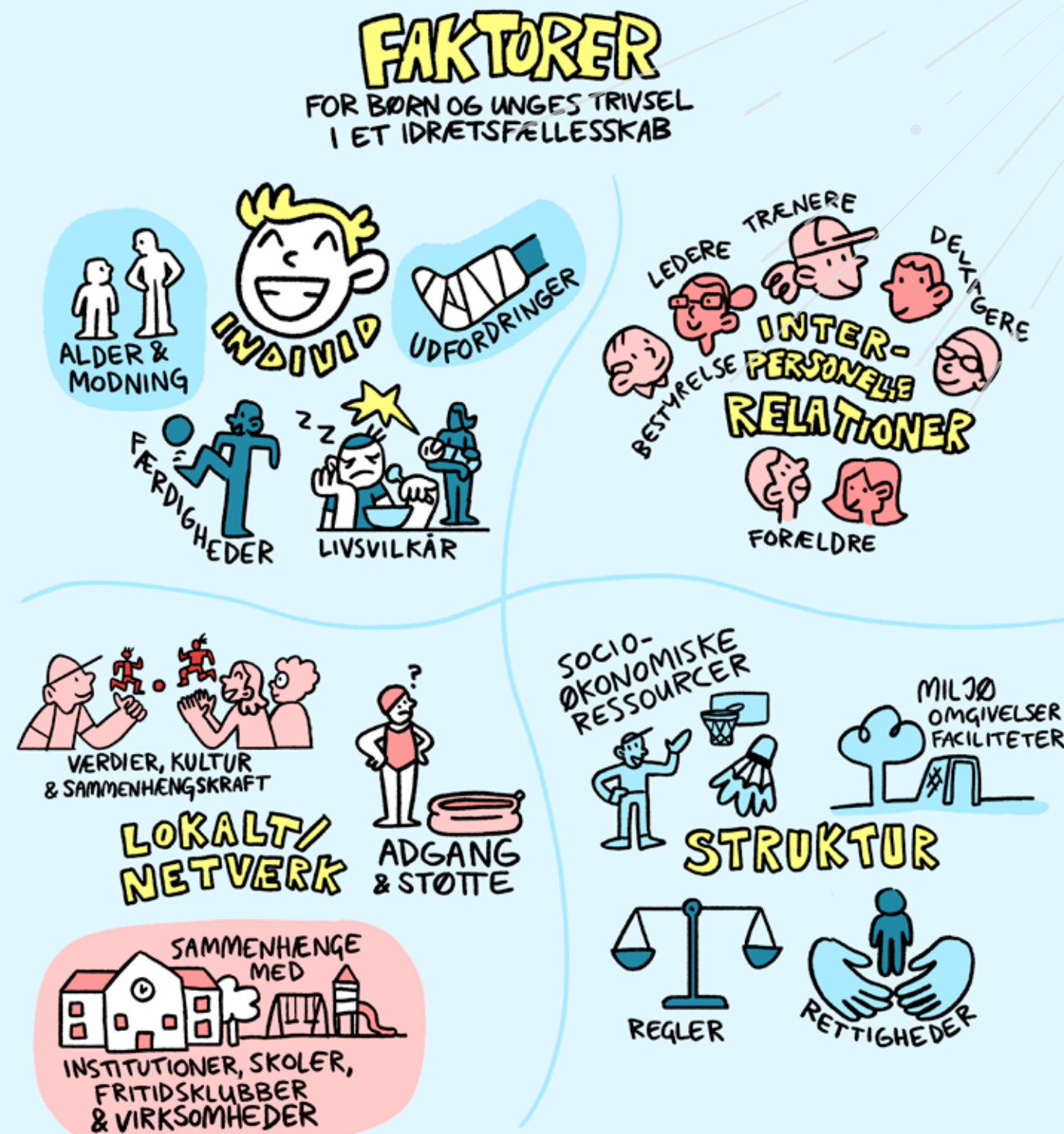
- Fællesskab mellem deltagerne - i og uden for selve idrætsaktiviteten.
- Relationer mellem børn og unge og deres trænere og ledere.
- Relationer mellem trænere og opbygning af træner teams.
- Relationer mellem idrætsfællesskabet og forældre/hjem.

LOKALSAMFUNDS-/NETVÆRKSFAKTORER:

- Idrætsfællesskabets værdier, kultur og sammenhængskraft.
- Sammenhængen mellem idrætsfællesskaber og andre arenaer i lokalsamfundet såsom institutioner, skoler og fritidsklubber samt virksomheder.
- Adgang til lokale idrætstilbud og socioøkonomisk støtte til børn og unges idrætsdeltagelse.

STRUKTURELLE FAKTORER:

- Tildeling af økonomi og andre ressourcer til børne- og ungdomsidræt.
- Handleplaner for, hvordan idrætsfællesskaber bæredygtigt understøtter trivsel, som efterleves i praksis.
- Politisk styring, der sikrer børn og unges rettigheder til beskyttelse, aldersrelaterede tilbud og medbestemmelse.



LINE HØJ HØSTRUP 2024

HVORDAN FREMMES TRIVSEL I BØRN OG UNGES IDRÆTSFÆLLESSKABER?

Trivsel i børn og unges idrætsfællesskaber fremmes ved at:

BØRN, UNGE OG DERES FORÆLDRE

- Støttes i at være rummelige og respektere andre deltagere i idrætsfællesskaber.
- Støttes i at tage ansvar i og bidrage til idrætsfællesskaber.
- Afstemmer deres forventninger med idrætsfællesskabets værdier og tilbud.

TRÆNERE OG LEDERE

- Har relevante og tilstrækkelige kompetencer og erfaringer, både menneskelige, idrætsmæssige, pædagogiske og ledelsesmæssige.
- Skaber miljøer med fokus på indsats, udvikling og mestring.
- Arbejder i teams med fælles værdisæt og tilgange.
- Understøtter samarbejde mellem børn og unge i og uden for selve idrætsaktiviteten.
- Etablerer rummelige træningsmiljøer, som muliggør, at børn og unge er sammen på tværs af deres forskellighed og idrætsmæssige niveau.

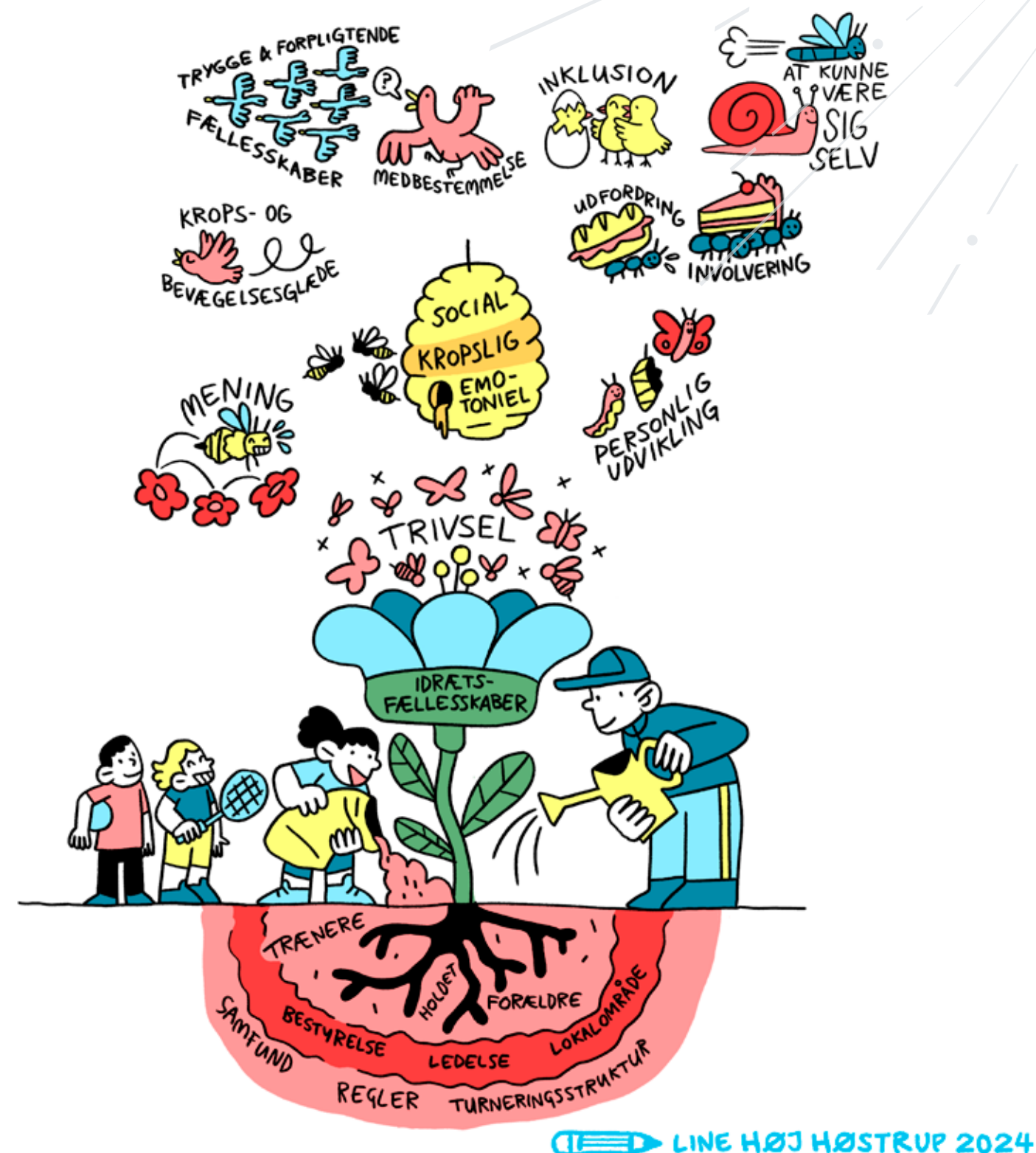
- Sikrer, at træningen er varieret, alderssvarende og differentieret med henblik på, at alle børn og unge oplever idræt som meningsfyldt og udviklende.

- Tilbyder differentierede idrætsaktiviteter.

- Indtænker sociale tilbud i eksisterende rammer, strukturer og ressourcer i miljøet.

DIF/SPECIALFORBUND

- Skaber turneringsstrukturer og understøtter idrætstilbud, som er tilpasset forskellige måder at engagere sig i idræt.
- Sikrer børn og unges rettigheder og udarbejder handleplaner, som sikrer bæredygtig udvikling af børn og unges trivsel.
- Arbejder systematisk med at skabe og integrere viden om børn og unges trivsel i deres kursus-, formidlings- og uddannelsesaktiviteter.
- Udvikler en fælles politik om trivsel i børne- og ungdomsidræt og overvejer regulering på området.



FORSKERE OG EKSPERTER BAG PEJLEMÆRKERNE

FORSKERE OG EKSPERTER

Annemette Krabbe
Chef for bekæmpelse af mistrivsel, Red Barnet

Bodil Borg Høj
Lektor, VIA UC

Glen Nielsen
Lektor, Københavns Universitet

Imran Rashid
Speciallæge og forfatter, Center for digital sundhed

Janne Mortensen
Sportsspsykologisk konsulent, Mental motion

Jesper Nøddesbo
Konsulent, coach og tidl. elitehåndboldspiller

Kenneth Aggerholm
Professor, Norges Idrettshøgskole og VIA UC

Knud Aagaard Ryom
Lektor i sundhedsfremme, Aarhus Universitet

Niels Nygaard Rossing
Lektor, Aalborg Universitet

Peter Juul Elsborg
Forsker, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse

Peter Krusturup
Professor i Sport og Sundhed, Syddansk Universitet

Sine Agergaard
Professor og forskergrubeleder, Aalborg Universitet

Søren Østergaard
Centerleder, Center for Ungdomsstudier

ØVRIGE DELTAGERE

Charlotte Sandager Aggestrup
Konsulent FIBU, Danmarks Idrætsforbund

Karin Ingemann
Udviklingschef, Danmarks Idrætsforbund

Liselotte Byrnak
Programleder FIBU, Danmarks Idrætsforbund

Louise Briand Thomsen
Facilitator, Videnskabelig medarb., IOB, Active Living,
Syddansk Universitet

Maiken Ziebell
Projektleder FIBU, Danmarks Idrætsforbund

Signe Henningsen
Studertermedhjælper, Danmarks Idrætsforbund

Stephanie Hougaard
Konsulent, Danmarks Idrætsforbund

Thomas Skovgaard
Facilitator, Professor, IOB, Active Living,
Syddansk Universitet

DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY



STØTTET AF
A.P. MØLLER FONDEN