



FREMTIDENS IDRÆT FOR BØRN OG UNGE

PROGRAMOVERBLIK

Dette programoverblik er en opdatering af projektbeskrivelsen fra 2023 og giver et overblik over og en status på projekterne i Fremtidens Idræt for Børn og Unge pr. juli 2026.

INDHOLD I PROGRAMOVERBLIKKET

På side 3 fremgår en overblikfigur over programmets indsatser og måltal.

På side 4-5 kan du læse den overordnede vision og en kort beskrivelse af projekterne.

På side 6 er baggrunden for programmet beskrevet

Fra side 7 og frem er en mere detaljeret beskrivelse af projekterne, herunder vigtige links til, hvor du kan tilgå mere viden.

- s. 7 - Styrker rammerne i foreningsidrætten
- s. 8 - Styrker fundamentet i børne- og ungeidrætter
- s. 10 - Rekrutterer til og udvikler fremtidens idrætsstilbud til børn sammen med unge
- s. 13 - Synlighed og videndeling

Kontaktoplysninger fremgår af s. 14



3

LOKALE
SAMARBEJDE
MED BØRNEHAVER,
SFO'ER OG SKOLER

INVOLVERING
AF UNGE.
AKTIVITETS-
UDVIKLING OG
MEDBESTEMMELSE

UNGLEDER-
UDDANNELSE

ESPORT

1

BØRNE- OG
UNGEANSVARLIGE
I SPYDSPIDS-
FORENINGER

2

TRÆNERLØFTET
TRIVSELS-
METODE HUSK

4

FRIVILLIGHEDS-
KONFERENCE
OG KAMPAGNER
2027

UNGE IDRÆTS-
FESTIVAL 2027

ESPORTS-
FESTIVALER
2024, 2025 OG 2026

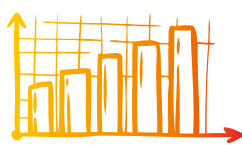
MÅL

INDSATSMÅL



30 B&U-RESSOURCER
30 NATIONALE
UDVIKLINGSFORLØB
60 TRIVSELSWORKSHOPS
10 INNOVATIONSHUBS
15 FORENINGS-
LABORATORIER
FRIVILLIGKONFERENCE
UNGETOPMØDE
ESPORTSFESTIVAL

MÅLTAL 2027



80.000 TRÆNERE HAR
AFLAGT TRÆNERLØFTET
60% AF AKTIVE
B&U-TRÆNERE HAR
AFLAGT TRÆNERLØFTET
- BERØRER 500.000 B&U
50.000 NYE
BØRNEMEDLEMMER
I FORENINGERNE
130 NYE FORENINGER HAR
EN ANSAT B&U-RESSOURCE
1.000 NYE UNGE LEDERE

MÅLTAL 2033



90% AF AKTIVE
B&U-TRÆNERE HAR
AFLAGT TRÆNERLØFTET
- BERØRER 800.000 B&U
100.000 NYE
BØRNEMEDLEMMER
I FORENINGERNE
200 FORENINGER HAR EN
ANSAT B&U-RESSOURCE

OVERORDNET OM PROJEKTINDSATSERNE

Med støtte fra A.P. Møller Fonden udvikler DIF i samarbejde med specialforbundene Fremtidens Idræt for Børn og Unge.

Visionen er at gøre en mærkbar og positiv forskel for Danmarks børn og unge. Det gør vi ved at udvikle og hjælpe idrætsforeningerne, så børn og unge i endnu højere grad mødes af trygge, udviklende og inkluderende idrætsmiljøer, hvor de trives og har lyst til at være en del af fællesskabet. De skal omgives af trænere og frivillige, som både har blik for fællesskabet og for det enkelte barn, og hvor der er plads til leg, læring, fejl, udvikling og medbestemmelse.

Det arbejder vi for gennem ansættelse af børne- og ungeansvarlige i en række af landets idrætsforeninger, og udbredelsen af Trænerløftet og trivselsmetoden HUSK, som sætter fokus på udvikling, medbestemmelse og trivsel. Og gennem særlige indsatser øger vi ungeinddragelse og styrker esportsmiljøerne.

1: STYRKER RAMMERNE I FORENINGERNE GENNEM ANSÆTTELSE AF BØRNE- OG UNGEANSVARLIGE

For det første styrker vi rammerne i foreningsidrætten gennem ansættelse af foreningsressourcer i form af børne- og ungeansvarlige. De børne- og ungeansvarlige er omdrejningspunkt for hele indsatsen og er centrale for både udviklingen, implementeringen og forankringen af de indsatser og det fundament, vi bygger for at sikre fremtidens idræt for børn og unge.

De børne- og ungeansvarlige er forankringsagenter i de lokale foreninger. I første runde (10) er der ansat 30 B&U-ansvarlige i sammenlagt 76 foreninger. Fra 2026 (runde 2.0) er der mulighed for at bidrage til ansættelsen af yderligere 20 B&U-ansvarlige i op til 60 foreninger. De børne- og ungeansvarlige varetager opgaver om understøttelse og kompetenceudvikling hos de frivillige samt rekruttering og foreningsudvikling inden for sunde fællesskaber på børne- og ungeområdet.



2: STYRKER FUNDAMENTET GENNEM TRÆNERLØFTET OG TRIVSELMETODEN

For det andet styrker vi det fundament, børne- og ungeidrætter står på i dag. Vi sikrer et løft af de idrætsfaglige og -pædagogiske kompetencer hos landets børne- og ungetrænere. Dette indebærer at trænerne fremover opretter et TrænerID, som giver dem adgang til en efterspurgt trænerdatabase, et omfattende vidensunivers tilpasset den enkelte træner samt Trænerløftet i form af et kort elæringsmodul. Samlet giver TrænerID'et og Trænerløftet trænerne både idrætsspecifikke og -pædagogiske redskaber og adgang til den nyeste viden, mens foreninger, forbund og DIF får vigtig viden til at kunne udvikle og målrette fremtidens træneruddannelser.

Der er udviklet en trivselsmetode, som bygger på den viden og de anbefalinger, der kendetegner det gode idrætsmiljø i DIF-idrætten. Metoden hedder HUSK, hvilket står for Hils, Ups, Smil og Klap, og er et fælles sprog for arbejdet med trivsel, uanset hvilken idræt man er en del af. HUSK-metoden implementeres blandt andet via 60 HUSK-workshops, som afvikles i samarbejde med foreninger, kommuner og specialforbund rundt om i landet.

HUSK-metoden suppleres desuden af OBS-metoden, som sikrer en fælles indgang, der skal gøre det nemmere at håndtere eventuelle tilfælde af mistrivsel.

3: SAMARBEJDER, INVOLVERER OG REKRUTTERER

For det tredje styrker vi samarbejde, involvering og rekruttering, hvilket gøres gennem lokale samarbejder, ungeindsatser og fokus på esport.

Til arbejdet med lokale samarbejder har vi udviklet en model i form af et 'samarbejdshjul', der skal styrke samarbejdet mellem spydspidsforeningerne og de lokale børnehaver og SFO'er.

I forhold til de unge gennemføres der innovationshubs med fem forbund, som nytænker og tilpasser idrætstilbuddene til de unges behov og interesser. Samtidig eksperimenteres der med ungeinvolvering i foreningerne gennem 15 laboratorier, der afprøver nye metoder til at styrke unges deltagelse og medbestemmelse. Derudover er der udviklet en ny Unglederuddannelse målrettet unge, som ønsker at engagere sig i foreningsdemokratiet og udvikle deres kompetencer som ledere.

Vi arbejder med bevægelse i esportsforeningerne, hvor vi sikrer bevægelsesorienteret esportstræning for de 7-12-årige og performanceorienteret esportstræning for unge over 12 år. Vi har desuden to indsatser i gang, som er målrettet inklusion af piger i fritidsklubalderen samt unge voksne kvinder i deres gaming-/esportsaktiviteter - formålet er at sikre deres ligeværdige deltagelse i de digitalt dannende og gode spilfællesskaber.

4: SYNLIGHED OG VIDENDELING

For det fjerde arbejdes der løbende med synlighed og videndeling. Gennem en national Frivillighedskonference og foreningskampagner, Unge Idrætsfestival samt gaming- og esportsevents arbejder vi målrettet for at promovere de erfaringer, vi løbende får gennem indsatsene, åbne mikrofonerne for de unge, så de bliver set og hørt samt skabe synlighed omkring ungekulturen.



BAGGRUND

Foreningslivet spiller en fundamental rolle i udviklingen af både det fysiske og psykiske velvære hos børn og unge. De seneste tal fra Syddansk Universitet, hvor man har screenet 1500 unge i udskolingen, bekræfter ikke kun, at de fysiske tilstande er bedre hos de idrætsaktive unge sammenlignet med de ikke-idrætsaktive, men også at deres trivsel er højere end hos de unge, der ikke er en del af foreningsidrætten.

Foreningslivet er altså et sted, hvor børn og unge udvikler sig motorisk, oplever meningsfulde og demokratiske fællesskaber, udfordrer sig selv og lærer, at det er ok at fejle. Som Danmarks største børne- og ungeorganisation vil vi i DIF være med til at skabe en sundere og bedre fremtid for Danmarks børn og unge. En fremtid, hvor der er plads til alle i foreningsfællesskaberne, hvad enten du er barn eller ung, sportsligt ambitiøs, interesseret i motionsidrætten eller brænder for at bidrage som frivillig på et hold eller i en forening.

SITUATIONEN BLANDT BØRN OG UNGE I DAG

Hvert fjerde barn mellem 11 og 15 år i Danmark lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet,^[3] og undersøgelser viser, at børn i den aldersgruppe er stillesiddende i op til 11 timer om dagen^[4] og for to ud af tre børn er skærmtiden over to timer dagligt.^[5] Allerede ved skolestart er mere end hvert ottende barn overvægtig, mens det gælder næsten hvert femte, når de forlader skolen.^[6] Det er en kæmpe udfordring for sundheden hos børn og unge, når vi ved, at der er en sammenhæng mellem længerevarende stillesiddende adfærd og hjertekarsygdomme, diabetes og tidlig død.^[7]

Også psykisk mistrivsel er et stigende problem blandt børn og unge, især i teenageårene. En ud af ti børn/unge angiver, at de ofte er ensomme. Det kan få konsekvenser for deres præstationer i skolen og dermed evnen til at opnå en uddannelse.^[8] Også i skolen er der øget mistrivsel, og der rapporteres om flere problemer knyttet til skolen, fx konflikter med lærere og kammerater.^[9] Sammenlignet med andre lande er andelen af børn og unges deltagelse i organiseret idræt høj i Danmark, men deltagelsen i foreningsidræt er faldet over tid blandt de 7-15-årige.^[10] Frafaldet er størst blandt de ældre børn. Det skal der handles på.

STYRKET FORENINGSIDRÆT ER EN DEL AF LØSNINGEN

Vi ved, at børns deltagelse i idrætsaktiviteter fremmer deres fysiske form og mentale helbred sammenlignet med alderssvarende børn, der ikke deltager i idrætsaktiviteter.^[14] Vi ved, at foreningsidrætten tilbyder et frirum, hvor det ikke handler om at præstere, men hvor børn og unge kan udfolde sig, bevæge sig, stifte nye venskaber, møde andre voksne end deres forældre og lærere og dygtiggøre sig inden for et område, de holder af.

Vi ved, at fysisk aktivitet øger børn og unges trivsel, blandt andet ved at styrke selvtillid, selvværd og øge stresstærsklen, skabe nye relationer og venskaber samt forebygge depression, stress og kroniske sygdomme.^[15] For udsatte og sårbare skolebørn, som kan opleve skolen som et sted, de fejler, kan foreningsidrætten skabe en ramme, hvor disse børn får en oplevelse af at lykkes. Oplevelsen af at lykkes fremmer børnenes chance for at få en ungdomsuddannelse, hvilket har stor betydning for helbredet som voksen. Der er også studier som peger på, at fysisk aktive børn klarer sig bedre i de boglige fag.^[16]

Vi ved, at de sundhedsfremmende gevinster ved øget fysisk aktivitet er mange og omfatter blandt andet reduceret niveau i risikofaktorerne for hjertekarsygdomme hos børn med relativt høje risikoniveauer, positive effekter på muskel- og knoglestyrke, kredsløb, kropsvægt og stofskifte, øget koordinationsevne og motorisk bevidsthed. Ligeledes styrker fysisk aktivitet det mentale helbred, livskvaliteten og humøret samt bidrager til at reducere depression og angst.^[17] En række studier peger desuden på, at bevægelse ligefrem kan fungere som behandling mod en række psykiske og fysiske sygdomme.^[18]

UDDYBENDE OM PROJEKTINDSATSERNE

STYRKER RAMMERNE I FORENINGSIDRÆTTEN

• Ansættelse af børne- og ungeansvarlige

Nationalt styrker vi foreningslivet ved at ansætte foreningsressourcer i form af lokale børne- og ungeansvarlige. Disse ressourcepersoner er forankret på tværs af foreninger i såkaldte klynger bestående af 2-3 foreninger. Flere foreninger i et givet lokalområde får således gavn af ressourcen, og der tænkes i synergier og samarbejde i arbejdet med børn og unge.

30 klynger med sammenlagt 76 foreninger, fordelt på forskellige idrætter, geografi, størrelse, målgruppe og struktur er udvalgt til første runde (1.0). Fokus hos de 30 børne- og ungeansvarlige ligger på at styrke foreningens arbejde med børn og unge gennem understøttelse af de frivillige, der varetager træning og andre initiativer målrettet børn og unge, gennem samarbejde med lokale skoler og dagtilbud samt via etablering af relevante tilbud i foreningsregi. Fra 2026 er der mulighed for at ansætte op til yderligere 20 børne- og ungeansvarlige i nye klynger rundt om i Danmark.

Gennem blandt andet Trænerløftet, HUSK-metoden og Unglederuddannelsen bidrager de børne- og ungeansvarlige også til rekruttering af frivillige, styrkelse af trivslen og udvikling af foreningen, så den er åben for nye måder at inkludere unge på og tage initiativ til aktiviteter og netværk internt i foreningerne og på tværs af foreningerne i den aktuelle klynge samt i lokalområdet. De børne- og ungeansvarlige understøttes gennem et nationalt netværk, hvor der er fokus på sparring, vidensdeling og formidling af relevant viden.

Økonomisk ydes der i 1.0-spydspidsforeningerne 100 % tilskud til ansættelse de første to år, og 50 % i det tredje år, hvorefter ressourcen finansieres fuldt ud lokalt. I 2.0-spydspidsforeningerne er der fra start tale om en delt økonomi, hvor foreninger får 50 % tilskud i et år.

KONKRET HAR/VIL DIF:

- Indgået samarbejdsaftaler med 76 foreninger, der har fået tilknyttet en børne- og ungeansvarlig i op til 3 år.
- Indgå samarbejde med op til 60 nye foreninger, der fra 2026 kan modtage tilskud i ét år i form af 50 % løndækning, svarende i alt til 20 børne- og ungeansvarlige.
- Udviklet et digitalt og fysisk læringsmateriale omhandlende rekruttering, fastholdelse og ledelse af frivillige. Materialet findes her: [Styrk frivilligheden | DIF](#)
- Udvikle et implementeringsværktøj, der kan bruges af blandt andre frivillige, trænere og ledere til at lette implementeringen af koncepter og nye initiativer ude i foreningerne.
- Afholde 30 workshops for foreningsfrivillige om projektets erfaringer med involvering af og tilbud til børn og unge samt ansættelser i foreninger.
- Oprettet netværk, der sikrer støtte til og videndeling mellem de børne- og ungeansvarlige.



STYRKER FUNDAMENTET I BØRNE- OG UNGEIDRÆTTER

- Trænerløftet – TrænerID, elæring og trænerdatabase
- Trivselsmodel og trivselsworkshops

TRÆNERLØFTET

Vi understøtter at landets børne- og ungetrænere har stærke idrætsfaglige og -pædagogiske kompetencer. Det er afgørende, at trænerne kan skabe et motiverende, trivselsfremmende og demokratiserende træningsmiljø.

Trænerløftet består samlet set af TrænerID'et, som er tilkoblet en digital database, et adaptivt vidensunivers tilpasset den enkelte træner samt et idrætspsykologisk og -pædagogisk elæringsmodul, hvor man aflægger Trænerløftet til sidst.

TrænerID'et og den bagvedliggende database giver mulighed for at følge både antallet af trænere og deres uddannelsesniveau og dermed kunne kommunikere mere præcist til trænere. Selv om vores viden om antallet af danske trænere er behæftet med usikkerheder, viser undersøgelser, at den største barriere for, at trænerne bliver uddannet, er deres manglende viden om mulighederne eller noget så simpelt, at de ikke bliver spurgt, om de gerne vil på en træneruddannelse. Begge disse barrierer kan TrænerID'et bryde.

Elæringsmodulet og Trænerløftet, der aflægges, giver trænerne indsigt og værktøjer til at skabe gode, inkluderende og udviklende træningsmiljøer og bidrager til en bevidstgørelse hos trænerne om den store betydning, de har for alle de børn og unge, de træner uge efter uge.

Vidensuniverset tilbyder direkte og relevant viden kommunikeret direkte til den enkelte træner i form af målrettede tilbud og aktuel viden inden for det felt, den enkelte træner bevæger sig i. Yderligere er der koblet en TrænerGPT, som gør det muligt for trænerne at søge svar på spørgsmål inden for de rammer og anbefalinger DIF og relevante samarbejdspartnere som Team Danmark og Antidoping Danmark har sat op.

Læs mere om Trænerløftet her:

**Her er alt, du skal vide om
DIF Trænerløftet | DIF**

eller opret TrænerID og
besøg vidensuniverset direkte her
www.trænerloftet.dk



KONKRET HAR/VIL DIF:

- Etableret en digital trænerdatabase, hvor alle landets trænere på børne- og ungeområdet kan registrere sig.
- Motivere 80.000 trænere til at tage en af idrættens uddannelser inden udgangen af 2027.
- Sikre at 17.000 trænere har oprettet et TrænerID og aflagt Trænerløftet inden udgangen af 2027.
- Sikre at 60 % af de aktive børne- og ungetrænere har en uddannelse i 2027 – og 90 % i 2033.

TRIVSELSMETODE OG TRIVSELSWORKSHOPS

God trivsel er fundamentet for at skabe positive fællesskaber og for at bidrage til et trygt, sundt og aktivt liv. DIF har derfor udviklet trivselsmetoden HUSK. HUSK bygger på nyeste viden om børn og unges trivsel. Vidensgrundlaget er udviklet og kvalificeret i samarbejde med 13 anerkendte forskere og eksperter og 10 specialforbund. Metoden implementeres bredt i DIF-idrætten med fokus på, hvordan man arbejder systematisk med god trivsel og opbygningen af sunde fællesskaber. Børn og unge motiveres til at fortsætte i idrætten, når de oplever at trænere, forældre og holdfællesskabet bidrager til at skabe tryghed og trivsel.

HUSK-metoden, som omsætter viden om trivsel til konkrete handlinger i hverdagen i idrætsforeningerne, gør det lettere at skabe gode idrætsmiljøer for børn og unge ved at fokusere på fire enkle greb omkring budskaberne: Hils, Ups, Smil og Klap. Besøg hele HUSK-universet her:

www.traenerloeftet.dk/husk



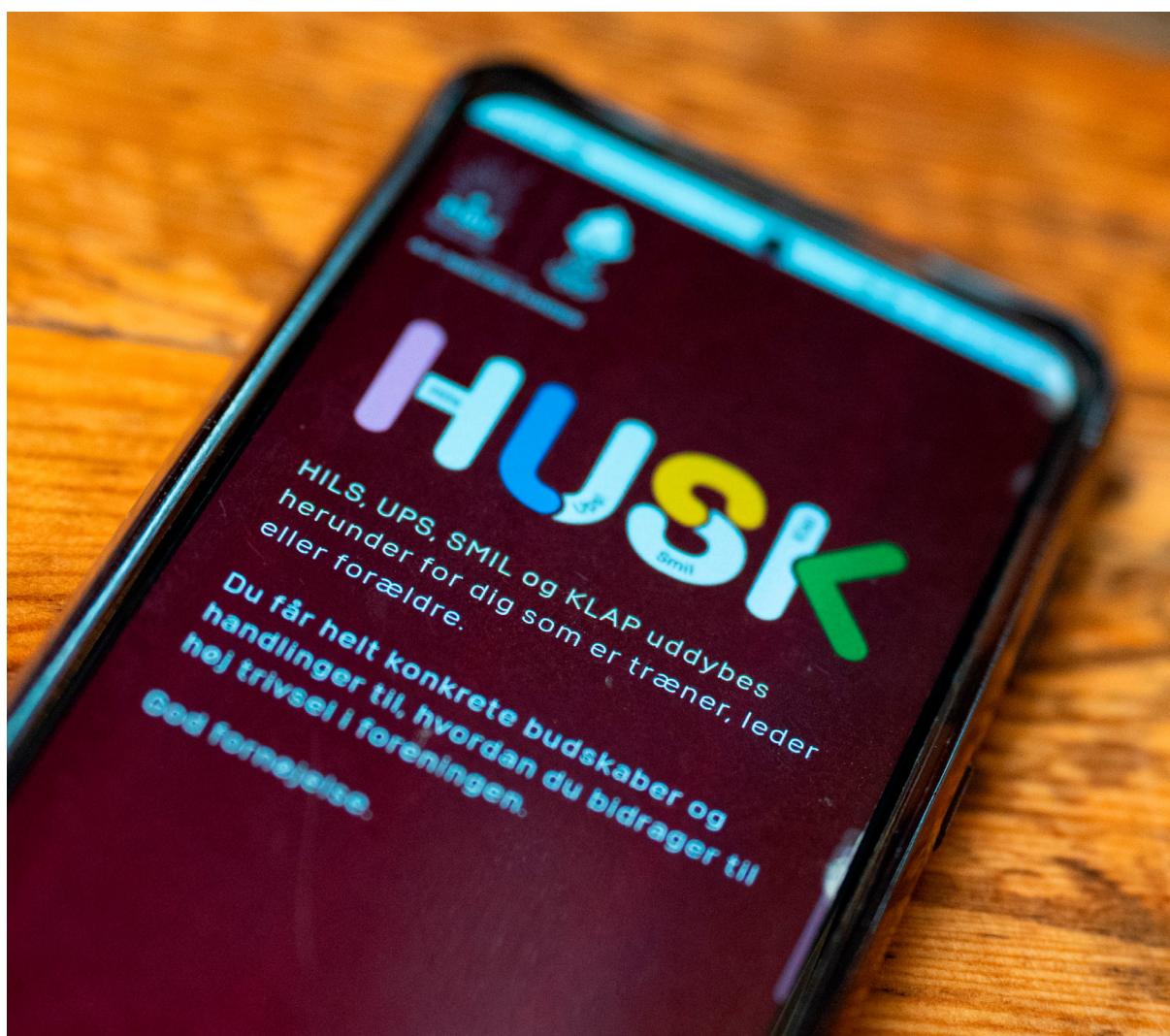
Yderligere er der udviklet en OBS-metode som indeholder viden om handlemuligheder i forbindelse med konkrete sager om mistrivel. Metoden skaber en efterspurgt fælles indgang til DIF og et afgørende beredskab, som DIF og DIF-idrætten tilbyder i situationer, hvor der er behov for særlig støtte og rådgivning. Læs mere om OBS her:

www.traenerloeftet.dk/obs



KONKRET HAR/VIL DIF:

- Udviklet trivselsmetoden HUSK og OBS, som implementeres i samarbejde med specialforbundene.
- Afholde trivselsworkshops 60 steder i landet i 2026-2027.



REKRUTTERER TIL OG UDVIKLER FREMTIDENS IDRÆTSTILBUD TIL BØRN SAMMEN MED UNGE

- Styrker tilbuddene til og samarbejdet omkring foreningsaktiviteter til børn
- Udvikler nye foreningstilbud – af unge til unge
- Sikrer unges indflydelse på fremtidens foreninger
- Fremmer sunde fysiske og digitale fællesskaber i esporten

DIF-idrætten sikrer løbende udvikling, så den imødekommer de nye trends, nye ønsker og behov, som børn og unge efterspørger. Vi udvikler fremtidens attraktive idrættstilbud sammen med de unge.

STYRKER TILBUDDENE TIL OG SAMARBEJDET OMKRING FORENINGSAKTIVITETER TIL BØRN

Vi ønsker, at alle børn oplever glæden ved at dyrke idræt og bruge kroppen. Vi rækker derfor ud til dem, der ikke naturligt finder vej ned i foreningerne, samt sikrer, at de tilbud, de møder i foreningerne, er alderssvarende, legende og inkluderende. I forhold til at række ud er dagtilbud og SFO'er vigtige arenaer at have for øje.

For at sikre det gode samarbejde har DIF udviklet et "samarbejdshjul", der understøtter foreningerne og de aktuelle institutioner i at samarbejde. Yderligere er der også produceret en række skabeloner til blandt andet samarbejdsaftaler, infomaterialer til forældre og gavekort til prøvegange. Se materialerne her:

**Foreningsaktivitet
for de mindre | DIF.**



For at styrke idrætten for de mindste er indsatsen blevet suppleret med et forløb, der skal understøtte nogle af de idrætter, der i dag ikke har målrettede koncepter til de 3-6-årige. En række specialforbund som ishockey, floorball, cykling og brydning deltager i et udviklingsforløb, der afsluttes i foråret 2027 med test og afprøvning i relevante børnehaver.

KONKRET HAR/VIL DIF:

- Udviklet en samarbejdsmodel i form af "samarbejdshjulet", som afprøves og implementeres i hhv. minimum 45 dagtilbud og SFO'er i samarbejde med spydspidsforeningerne
- Gennemføre forløb med op til seks relevante specialforbund i forhold til at udvikle og tilpasse koncepter til de 3-6-årige.



UDVIKLER NYE FORENINGSTILBUD - AF UNGE TIL UNGE

Som en del af udviklingen af fremtidens idræt for børn og unge har DIF igangsat en række undersøgelser og udviklingsforløb, der har skabt ny viden om unges ønsker til foreningsidrætten. Denne viden omsættes nu i praksis gennem eksperimenter og samskabelsesforløb, hvor unge sammen med foreninger og specialforbund udvikler, afprøver og evaluerer nye idrætstilbud.

Der gennemføres eksperimenter i fem specialforbund med fokus på at skabe attraktive tilbud til unge, både dem der ønsker at engagere sig som trænere og frivillige, og dem der efterspørger aktiviteter, der bedre matcher deres hverdag og motivation. Erfaringerne viser, at de bedste løsninger udvikles i tæt samarbejde med de unge, og samskabelse er derfor blevet et gennemgående princip i indsatsen. De første forenings- og ungelaboratorier er allerede gennemført, og i alt skal 15 foreninger inddrages i arbejdet med at udvikle og afprøve nye aktiviteter, organiseringsformer og fællesskaber sammen med de unge. Erfaringerne deles løbende på tværs af foreninger og specialforbund, så de kan bidrage til udviklingen af fremtidens foreningsidræt.

Se mere her: [Ungelaboratorier | DIF](#)



SIKRER UNGES INDFLYDELSE PÅ FREMTIDENS FORENINGER

DIF har arbejdet målrettet med at skabe viden om unges motivation for frivillighed, ledelse og udvikling i foreningsidrætten. Denne viden anvendes i dag til at udvikle nye metoder, der styrker unges muligheder for at få reel indflydelse på udviklingen af foreningerne.

Der er udviklet et ambitiøst uddannelsesstilbud i form af DIF's Unglederuddannelse. Unglederuddannelsen udbydes nationalt og i samarbejde med specialforbund og kommuner til unge i alderen 16 til 22 år. Uddannelsen består af to undervisningsweekender med et mellemliggende aktionslæringsforløb, der understøttes af en mentorordning. Unglederuddannelsen tilbydes desuden i tilpassede formater til højskoler og efterskoler. Se mere om uddannelsen her: [Unglederuddannelse | DIF](#)



Der er nedsat en arbejdsgruppe med 13 forbund, som udgør den såkaldte talentspejdergruppe. Formålet er at understøtte forbundenes arbejde med udvikling af ungeindsatser og rekruttering af unge ledelsestalenter gennem sparring og faglig understøttelse af nye initiativer i forbundene.

KONKRET HAR/VIL DIF:

- Gennemført en screening af DIF's foreninger ift. succes med involvering, rekruttering og vedligeholdelse af unge medlemmer og kortlagt de faktorer, der gør en forskel.
- Igangsat eksperimenter/innovationshubs omkring "alternative" aktivitetstilbud i fem forbund sammen med lokale foreninger, der udvikler aktivitetstilbud til sene startere/foreningsuvante. De aktuelle idrætter er Volley, Basket, Kano og Kajak, Roning og Vægtløftning.
- Etablere og gennemføre forenings-/ungelaboratorier i 15 relevante foreninger, der har fokus på unge.

KONKRET HAR/VIL DIF:

- Gennemført en undersøgelse, som afdækker unges motivation for udviklings- og ledelsesarbejde inden for idrætten.
- Etableret en "talentspejdergruppe" og udviklet en guide til, hvordan forbundene og DIF identificerer og engagerer nye ledertalenter.
- Uddanne 800 unge idrætsledere og 200 mentorer.
- Sikre, at 8.000 unge samlet set bliver eksponeret for og inspireret af indsatserne.

FREMMER SUNDE FYSISKE OG DIGITALE FÆLLESSKABER I ESPORTEN

Gaming, esport og digitale fællesskaber fylder meget i børn og unges liv og er blevet en vigtig kulturel markør i ungdomskulturen. Denne udvikling afspejler sig også i DIF-idrætten, hvor stadig flere foreninger tilbyder esport som en del af deres aktiviteter.

Esporten er præget af en høj grad af fysisk inaktivitet samt en række udfordringer som f.eks. online-mobning, toksisk sprogbrug og ekskludering af piger i diverse gaming- og esportsmiljøer. Siden projektets start har DIF udviklet indsatsen med fokus på at skabe sunde fysiske og digitale fællesskaber i esporten. Erfaringerne har vist, at fysisk aktivitet, digital trivsel og inkluderende fællesskaber skal tænkes sammen, hvis flere børn og unge skal trives i esporten. Derfor arbejder DIF i dag målrettet med at integrere bevægelse som en naturlig del af esportstræningen, styrke den digitale dannelse og skabe mere inkluderende miljøer – særligt for piger og unge kvinder.

I samarbejde med relevante aktører styrker vi via workshops, kampagner, anbefalinger, konkrete øvelser og uddannelse trænernes kompetencer i 'god digital dannelse og trivsel', hvilket sikrer en øget digital trivsel og respekt blandt børn og unge i esportsmiljøet. I samarbejde med esportsforeninger og trænere afvikles der esports- og bevægelsesforløb med træningsøvelser og materialer, som kobler fysisk aktivitet direkte til spillene og den daglige træning. Samtidig er der igangsat en række indsatser under 'Piger i esport', der skal fremme trykke, inkluderende og repræsentative gamingfællesskaber. Disse indsatser omfatter brobygningsforløb mellem esportsforeninger og skoleklubber og en kommende kampagne, der skal udvikles på baggrund af resultater fundet i et "socialt eksperiment" gennemført i samarbejde med Aarhus Universitet. Derudover er gaming- og esportfestivaler blevet anvendt som platform til at skabe fællesskab, inspirere nye målgrupper og formidle viden om sund esport (se indsats under synlighed og videndeling).

Læs mere om esportsindsatserne her:

Esport | DIF



KONKRET HAR/VIL DIF:

- Udviklet modeller og materiale, som sam-tænker esport med fysisk aktivitet og digital trivsel.
- Gennemføre esports- og bevægelsesforløb / performanceforløb i 80 esportsklubber eller -grupper.
- Etableret et advisoryboard for piger
- Skabe gode esportsmiljøer for piger.
- Etablere tre brobygningsforløb for piger mellem skoleklubber og esportsforeninger.
- Sikre, at 80 % af alle danske esportsforeninger i 2027 arbejder med fysisk aktivitet og digital trivsel som en fast og naturlig del af esportstræningen.
- Fokuserer på "sund og aktiv esport" via formidling og kampagner, der påvirker kulturen i esportsmiljøet samt skaber videndeling blandt alle relevante aktører omkring esport og gaming.
- Understøttet fem specialforbund i videreudviklingen af deres esportskoncepter.

SYNLIGHED OG VIDENDELING

- **Iværksætter kommunikationsindsatser, der kan øge kendskabet og styrke udbredelsen**
- **Udvikler og afholder en FRIVILLIGkonference**
- **Udvikler og afholder en Unge Idrætsfestival**
- **Udvikler og afholder DIF Gaming og Esport Festival**

IVÆRKSÆTTER KOMMUNIKATIONSINDSATSER, DER KAN ØGE KENDSKABET OG STYRKE UDBREDELSEN

Kommunikationsindsatsen kører ad tre spor, 1) lancering af projektet, 2) sikring af løbende opmærksomhed på projektet, 3) støtter implementeringen af projektets indsatser

UDVIKLER OG AFHOLDER EN FRIVILLIGKONFERENCE

Erfaringer og viden samt promovning af de muligheder og den støtte, der ligger i projektet, ønsker vi at dele via en stor "FRIVILLIGkonference" i efteråret 2027 samt gennem nationale frivilligrettede kampagner.

UDVIKLER OG AFHOLDER EN UNGE IDRÆTSFESTIVAL

FIBUs ungefestival skal være en platform for unge mellem 13 og 22 år, hvor bevægelse, fællesskab og demokratisk deltagelse er i centrum. Festivalen skal samle erfaringer fra længere udviklingsforløb, hvor unge er aktive medskabere. Festivalen skal vise, hvordan idræt kan styrke demokratisk dannelse gennem foreningslivet som læringsrum for medbestemmelse, ansvar og frivillighed. Idræt, festival og demokrati skal kobles i et format med aktiviteter, workshops, talks og ungeledede oplæg. De unge skal ikke blot være deltagere, men også medarrangører og medskabere, så de får reel indflydelse og ejerskab. Festivalen skal inspirere til øget ungedeltagelse i både idræt og demokratiske fællesskaber. Foreninger, forbund, kommuner og andre interesserede skal samtidig få mulighed for at møde unge, styrke relationer og udvikle nye samarbejder og medlemsveje. Ungefestivalen forventes afholdt medio 2027.

UDVIKLER OG AFHOLDER DIF GAMING OG ESPORT FESTIVAL

For at udbrede kendskabet til esport og understøtte udviklingen af sportsrelevante titler, er der afviklet to esport- og gamingfestivaler i form af FalconNXT i hhv. 2024 og 2025 samt DM-Ugen i 2026 med deltagelse af fem idrætter: fodbold, sejlsport, skydesport, automobilsport og svæveflyvning, i et etableret "kom-og-prøv-område" og afvikling af DM'er. Projekterne med esportfestivaler har haft til formål at undersøge og udvikle, hvordan esport kan bruges som en relevant,

tryk og engagerende indgang til idrætsfællesskaber for børn og unge. Gennem FalconNXT i 2024 og 2025 har vi arbejdet med at skabe synlige og lettilgængelige esportaktiviteter, hvor børn, unge og familier har kunnet prøve kræfter med esport i en social og inkluderende ramme – og samtidig undersøge deres interesse for STEM-fag. Med DM-ugen i 2026 har vi bygget videre på erfaringerne og løftet esporten ind i en national event- og konkurrencekontekst med både officielle DM-finaler og et åbent kom-og-prøv-område. Her har børn og unge fået mulighed for at møde esport som andet end almindelig skærmaktivitet – nemlig som organiseret idræt, fællesskab, konkurrence og foreningsliv. Samlet set har indsatsen skabt værdifulde erfaringer med, hvordan esport kan aktivere nye målgrupper, styrke brobygningen til idrætten og give børn og unge flere veje ind i positive fællesskaber. Flere forbund har fået øjnene op for, hvordan deres idrætter kan gøres tilgængelige og attraktive for yngre målgrupper. Skydning, motorsport og svæveflyvning er gode eksempler på idrætter, som børn helt ned til 7-8 år kan prøve kræfter med uden sikkerhedsrisici og økonomisk begrænsning.



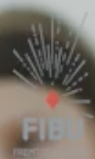
KONKRET HAR/VIL DIF:

- Afholde en stor "FRIVILLIGkonference", hvor erfaringer omkring børne- og ungeansvarlige deles og samles til et bud på "best practice"
- Samle viden og erfaringer fra de ovenstående indsatser. Dette til formidling blandt forbund gennem interne seminarer og til landets foreninger, forbund og unge gennem FIBUs Ungefestival og foreningskampagner.
- Gennemført to esport- og gamingfestivaler i form af FalconNXT i hhv. 2024 og 2025, samt DM-Ugen i 2026 med deltagelse af fem forbund i "kom-og-prøv-område" og afvikling af DM'er.
- Samlet sikre deltagelse og involvering af 5.000 unge.

KONTAKT

Vil du vide mere om Fremtidens Idræt for Børn og unge eller nogle af de konkrete projekter, så kontakt Liselotte Friis Byrnak på lby@dif.dk eller 22 63 45 61 eller find kontaktoplysninger på den aktuelle projektleder på www.dif.dk/FIBU.





STØTET AF
A.P. MØLLER FONDEN

DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

STØTTET AF
A.P. MØLLER FONDEN

