

SAMMEN OM SUNDHED

Behovsafdækning

"Designet må godt være lidt sjovt og kækt"



Lige nu

"Det skal minde mig om ting, men ikke presse mig"

"Det skal være simpelt"

"Der skal være mange farver"

DYR OBSERVERER
OG LÆRER OGSÅ



ven-
skab



Indhold

Opsamling — til dig der kun har 5 minutter **3**

Indledning **7**

Projektets baggrund og formål 7

Projektets tilgang 7

Projektets faser 8

Om fællesskaber **9**

Metode **10**

Metode til dataindsamling 10

Desk research **11**

Proces og kilder 11

Centrale indsigter fra desk research 12

To unge personaer **19**

Interviews **20**

Informanter 20

Teoretisk afsæt 20

Analyse **23**

Drivere 24

• Hverdag 24

• Fællesskaber 26

• Sundhed 29

• Teknologi 30

Barrierer 33

• Hverdag 33

• Fællesskaber 35

• Sundhed 38

• Teknologi 40

Unge-idèer 42

Fagperson / ekspert-idèer 43

Idéudviklings-workshop med unge **45**

Anbefalinger **47**

Anbefalinger til det digitale tilbud 48

Anbefalinger til det analoge tilbud 49

Anbefalinger til projektet som helhed 50

Opsamling **51**

Kilder **52**

Bilag 1 **54**

Designguides 54

Bilag 2 **59**

Guide til udvælgelseskriterier 59

Anbefalede foreningstyper og sportsgrene 60

Opsamling — til dig der kun har 5 minutter

Behovsafdækningen bygger på 25 dybdegående interviews med unge i alderen 13-18 år samt 12 dybdegående interviews med voksne med direkte erfaring med unge i sårbare positioner — enten som fagperson, frivillig, eller ekspert.



På baggrund af interviewdata fra de 25 interviews, tegner der sig et tydeligt billede af, at mange unge inden for målgruppen i større eller mindre grad oplever, eller på et tidspunkt i deres liv har oplevet, at føle sig hægt af fællesskabet.

Pres og sårbarhed

De unge kan befinde sig på kanten af trivsel og mistrivsel — et gråzonefelt, hvor der ikke altid findes oplagte tilbud, som matcher deres behov. Mange unge beskriver et systemisk pres — både i skolen og i samfundet — hvor høje forventninger, præstationskrav og sociale sammenligninger bidrager til usikkerhed og tilbageholdenhed. Dette kan hæmme deres mod til at række ud og engagere sig i fællesskaber. For nogle forstærkes dette af manglende overskud i familien eller fraværet af stabile voksne.

Deres situation kan yderligere være præget af et komplekst samspil af faktorer som fx mobning, oplevelsen af at stå udenfor i skolen, at være flyttet til et nyt land eller by eller en opvækst i en familie med begrænsede muligheder. Unge fra familier med lavere socioøkonomiske ressourcer er overrepræsenteret i målgruppen, men der ses også unge fra mere ressourcerstærke hjem. For nogle unge er der en høj grad af belastning i den nære familie fx i form af sygdom, psykisk sårbarhed, misbrug eller vold. Andre vokser op med et begrænset overskud derhjemme eller manglende tilgængelige voksne, hvil-

ket kan betyde, at der ligger et stort ansvar på den unge selv for at opsøge muligheder og deltage i fællesskaber.

Barrierer i hverdagen

Analysen peger på en kompleks virkelighed, hvor barriererne kan være mangeartede — fra manglende mulighed for transport og økonomiske ressourcer til sociale forhold, der gør det vanskeligt at invitere kammerater hjem eller deltage i fritidsaktiviteter. Fælles er, at relationer, kontekst, teknologi og restitution spiller ind i både muligheder og barrierer for at komme ud i aktive fællesskaber.

DE UNGES ADGANG TIL FÆLLESSKABER KAN HÆMMES AF

- Økonomiske begrænsninger.
- Manglende transportmuligheder.
- Sociale forhold, der gør det svært at invitere kammerater hjem eller deltage i fritidsaktiviteter.
- Behovet for restitution, hvor manglende energi eller overskud kan stå i vejen for engagement.



Et tydeligt mønster — de unge vil fællesskabet

Trods barriererne er der en klar fælles-nævner: De unge vil gerne hinanden. De ønsker at være en del af meningsfulde fællesskaber, hvor de kan bidrage, blive set og føle sig inkluderet. Mange har dog brug for støtte — både til at tage det første skridt og til at fastholde deltagelsen.

For nogle kræver det støtte at turde bevæge sig ind i fællesskaber og omsætte lysten til handling.

Betydningen af relationer

Trygge og stabile voksne som drivkraft og synlige eller usynlige brobyggere kan være afgørende for, at de unge tør opsøge og fastholde fællesskaber, samt at de føler sig guidet og modtaget.

Ud over trygge og stabile voksne spiller jævnaldrende en central rolle. At have nogen at spejle sig i, få opbakning fra og følges med kan give mod til at deltage i fællesskaber.

Netop dét at have en at følges med ind i nye sammenhænge — eller dele erfaringer med — kan være afgørende for, om unge vælger at deltage eller trække sig.

Digitale brobyggere — springbræt til relationer og fællesskaber

Digitale værktøjer spiller en central rolle i unges liv og kan fungere som en vigtig bro ind i fællesskaber. Mange unge bruger sociale medier, gaming eller online fællesskaber som et trygt første skridt, hvor relationer skabes og kan føre til møder i virkeligheden.

Når digitale platforme bruges aktivt og bevidst, kan de give unge mulighed for at opdage aktiviteter, finde følgeskab og få mod til at deltage i fysiske fællesskaber.

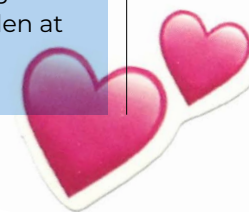
Fleksible rammer — plads til forskellighed og livssituation

For at unge i sårbare positioner kan engagere sig, er det afgørende, at fællesskaber er fleksible og tilpasset forskellige behov. Flere unge fremhæver betydningen af at kunne starte i eget tempo, have mulighed for længere prøveperioder og kunne trække sig uden at miste tilhørsforholdet.

Fleksibilitet handler også om at skabe inkluderende rammer, hvor forskellighed anerkendes, og hvor deltagelse ikke opleves som stigmatiserende.

DE UNGES ADGANG TIL FÆLLESSKABER KAN FREMMES AF

- Trygge og stabile voksne, der fungerer som brobyggere og giver støtte til at tage det første skridt og fastholde deltagelsen.
- Jævnaldrende relationer, hvor unge kan spejle sig, få opbakning og følges med ind i nye fællesskaber.
- Digitale platforme, der skaber trygge rum og fungerer som springbræt til at opdage aktiviteter og danne relationer, som kan føre til møder i virkeligheden.
- Fleksible og inkluderende rammer, hvor forskellighed anerkendes, og hvor unge kan deltage i eget tempo uden at miste tilhørsforholdet.



Det centrale budskab er tydeligt:

De unge ønsker at være en del af fællesskaber — men mange har brug for støtte for at omsætte ønsket til handling.

Samlet billede

Analysen viser en virkelighed præget af komplekse barrierer — men også af stærke potentialer. Relationer, kontekst, teknologi og de unges egne ressourcer spiller sammen og skaber både muligheder og udfordringer.

Analysen viser desuden, at de unges muligheder for deltagelse formes af både personlige, sociale og strukturelle faktorer. Barriererne kan være betydelige, men de unges egen motivation for at indgå i fællesskaber er stærk. Nøglen er at skabe trygge rammer, fleksible støttestrukturer og muligheder for følgeskab, så lysten til fællesskab kan omsættes til handling.



16-18-årige

efterspørger **fleksibilitet** og **anerkendelse**. De ønsker støttestrukturer, der **hjælper uden at stigmatisere**, og de lægger vægt på at blive mødt som **selvstændige individer**.



13-16-årige

efterspørger det samme. Dog ses en lidt større vægt på **digitale værktøjer** som bro til fællesskaber. Sociale medier bruges aktivt til at **skabe og vedligeholde relationer**, og spilelementer vurderes at have større betydning end hos den ældre gruppe.



Indledning

Projektets baggrund og formål

I Danmark ses en markant stigning i mistrivsel blandt unge. Flere rapporterer symptomer på stress, angst og ensomhed, og mange oplever lavere livskvalitet end tidligere (Ottesen et al., 2022:). Samtidig er unges fysiske aktivitetsniveau faldende, hvilket har konsekvenser for både den mentale og fysiske sundhed (OECD, 2023; Stevens et al., 2019).

For unge i sårbare positioner er udfordringerne særligt store. Sociale, økonomiske og geografiske forhold kan begrænse deres adgang til støttende tilbud, hvilket øger risikoen for mistrivsel. Behovet for nye, målrettede indsatser er derfor både tydeligt og vigtigt.

Projektet *Sammen om sundhed – aktive fællesskaber for unge i sårbare positioner* skal udvikle og afprøve en kombineret analog og digital løsning, der kan styrke unges fysiske aktivitet og mentale trivsel. Projektet henvender sig til unge mellem 13 og 18 år, som befinder sig i sårbare positioner. Ambitionen med løsningen er at motivere, inspirere og guide de unge i sårbare positioner til at indgå i sunde og aktive fællesskaber, særligt i foreninger.

Formålet med behovsafdækningen

Denne rapport omhandler behovsafdækningsfasen, som er projektets første hovedaktivitet.

Formålet med behovsafdækningen er at kortlægge målgruppens konkrete behov, udfordringer og ressourcer, hvilket sker gennem dialoger og samskabelse med de unge, fagpersoner og eksperter.

BEHOVSAFDÆKNINGEN SKAL SIKRE, AT

- projektets løsninger udvikles med afsæt i de unges behov, egne erfaringer og ønsker.
- de fagpersoner, frivillige og eksperter, som skal understøtte og co-udvikle indsatsen, bidrager med viden om strukturelle tilgange og potentialer samt behov, barrierer og muligheder hos de unge.
- projektets digitale og organisatoriske komponenter tilpasses lokale kontekster.

Resultaterne af behovsafdækningen danner grundlag for de efterfølgende projektfaser, herunder den næste; udviklingsfasen, hvor app, læringsforløb og koncepter for inkluderende fællesskaber skal designes og testes.

Projektets tilgang

Projektet bygger videre på erfaringer fra *Det Digitale Sundhedscenter* og den eksisterende platform *Mit liv – min sundhed*. Ved at kombinere digitale løsninger med lokale (forenings-) fællesskaber skabes en helhedsorienteret indsats, hvor både teknologi, fagpersoner og frivillige aktører spiller en central rolle.

Konkret udvikles en app; en platform til brug i skoleklasser, foreninger mv., samt et koncept for inkluderende idrætsfællesskaber under overskriften *Den gode velkomst*. Tilsammen skal disse elementer understøtte de unges sundhed på en tilgængelig og meningsfuld måde.

Partnerskab

Projektet gennemføres i et bredt tværsektorielt partnerskab med Region Syddanmark som administrerende institution. Centrale partnere er Syddansk Sundhedsinnovation, Center for Digital Psykiatri, Syddansk Universitet, DGI Fyn, samt en række kommuner, herunder Svendborg, Varde, Ærø og Haderslev. Hertil kommer lokale idrætsforeninger og civilsamfundsaktører, som sikrer adgang til og indsigt i målgruppen.

Partnerskabet samler kompetencer inden for digital sundhedsudvikling, forskning, praktisk implementering og lokal forankring. Denne brede sammensætning giver projektet et solidt fagligt og organisatorisk fundament.

Finansiering

Projektet er finansieret af Novo Nordisk Fonden med en bevilling på 5 mio. kr. Bevillingen dækker en treårig periode fra januar 2025 til december 2027, og muliggør udvikling, afprøvning og evaluering af projektets digitale og organisatoriske koncepter.

Projektets faser

Projektets forløb er opdelt i seks hovedfaser, der tilsammen udgør den samlede projektcyklus.

FASE 1 Opstart (3 måneder)

I opstartsfasen etableres projektorganisationen, herunder projekt- og styregruppe. Der udarbejdes detaljerede planer for aktiviteter, kommunikation og samarbejde med leverandører. Denne fase sikrer, at rammer, roller og ansvar er tydeligt definerede fra begyndelsen.

FASE 2 Behovsafdækning (3 måneder)

I behovsafdækningen kortlægges unges, fagpersoners og foreningers perspektiver på udfordringer, behov og ressourcer. Gennem interviews, workshops og samskabelsesaktiviteter indsamles viden, som danner grundlag for udviklingen af projektets digitale og organisatoriske løsninger. Denne rapport dokumenterer resultaterne fra fase 2.

FASE 3 Udvikling (9 måneder)

På baggrund af behovsafdækningen udvikles de centrale projektkomponenter: den digitale app; en platform til brug i skoleklasser, foreninger mv., og konceptet Den gode velkomst i foreningerne. Indhold og funktionalitet skabes i tæt samarbejde med unge, fagpersoner og eksperter. Fasen afsluttes med test og kvalitetssikring.

FASE 4 Klargøring (parallelt med fase 3 og 5)

I klagøringsfasen opsættes tekniske løsninger, supportstrukturer og informationsmateriale. Udvalgte fagpersoner uddannes i brugen af appen og de tilhørende dialogværktøjer. Dermed skabes de nødvendige forudsætninger for en effektiv afprøvning.

FASE 5 Afprøvning (18 måneder)

Projektets koncepter afprøves i praksis i skoler og foreninger. Afprøvningen sker med løbende indsamling af data om effekter og erfaringer. Undervejs gennemføres en midtvejsevaluering, som giver mulighed for justering af indsatserne.

FASE 6 Evaluering og formidling (3 måneder)

I den afsluttende fase indsamles og analyseres data fra afprøvningen. Resultaterne dokumenteres i en evalueringsrapport og formidles til partnere, interessenter og offentligheden. Der udarbejdes også en guide, som kan understøtte implementering og skalering i andre kommuner og organisationer.



Tak til Novo Nordisk Fonden og alle de involverede partnere og organisationer, for at gøre det muligt at skabe denne vigtige indsats.

En særlig tak til alle fagpersoner og unge som har været involveret!

God læselyst.

Om fællesskaber

Essensen af *Sammen om sundhed* er fællesskaber, hvor unge kan finde tryghed, tilhør og mod til at deltage – også når det kræver støtte, fleksible rammer og plads til forskellighed.

Et fællesskab kan forstås som en social struktur, hvor mennesker deler en eller flere fælles referencerammer, værdier, interesser eller mål, og hvor relationerne mellem medlemmerne inkluderer gensidig anerkendelse, støtte og tilhørsforhold. I behovsafdækningen kommer fællesskab til udtryk gennem unge, der søger sociale aktiviteter, forudsigelighed, tryghed og fleksible rammer — aspekter som giver rum til både deltagelse og identitetsskabelse (Mechlenborg, 2022; Højholdt, 2016; Mechlenborg & Jensen, 2024; Damsgaard & Rayce, 2020).

Når vi i denne rapport taler om fællesskaber, handler det om de sociale sammenhænge, hvor unge oplever tilhør, tryghed og mulighed for at bidrage. Fællesskaber kan være organiserede — fx i foreninger eller skoleklasser — men de kan også være uformelle og opstå i de små mellemrum, hvor unge mødes spontant.

Forskning viser, at fællesskaber ikke alene skabes af fysiske rammer, men af de sociale dynamikker, der udspiller sig i dem. Mette Mechlenborg (2022) peger på, at fællesskab forudsætter både åbenhed og gensidig anerkendelse, men samtidig altid rummer en risiko for eksklusion — når nogen inviteres indenfor, står andre udenfor. Det betyder, at arbejdet med fællesskaber også må omfatte en bevidsthed om de mekanismer, der udelukker — fx skjulte normer, krav om bestemte ressourcer eller forventninger om stabilt fremmøde (Mechlenborg & Jensen, 2024; Damsgaard & Rayce, 2020).

For unge i sårbare positioner kan disse mekanismer blive særligt tydelige. Forskning i ungdomsliv viser, at unge med lavt selvværd, begrænset økonomi eller psykiske udfordringer kan opleve, at selv velmenende fællesskaber virker lukkede eller utilgængelige. Samtidig fremhæves det, at små rum for uformelle møder og



fleksible deltagelsesformer kan gøre en stor forskel (Højholdt, 2016; Damsgaard & Rayce, 2020). Dette understøtter også fundene i denne rapport, hvor de unge selv fremhæver *tryghed*, *fleksibilitet* og *anerkendelse* som centrale faktorer for at turde deltage.

At definere fællesskab i denne kontekst betyder derfor ikke blot at fremhæve dets positive sider, men også at være bevidst om, hvem der potentielt holdes ude. For at skabe reelt inkluderende rammer må vi derfor tænke fællesskab og eksklusion sammen — og samtidig være opmærksomme på, at netop sårbare unge har behov for støtte, fleksible indgange og mulighed for at bidrage på egne præmisser.

Det er netop her, projektet *Sammen om sundhed* viser sin styrke — ved at kombinere digitale løsninger med fysiske fællesskaber skabes der mulighed for at nedbryde barrierer, skabe overblik og tilbyde trygge, fleksible rammer, hvor flere unge kan få lettere adgang til de fællesskaber, de ønsker at være en del af.



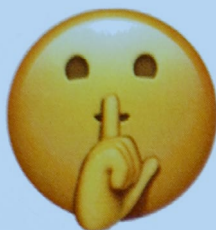
Metode

Metode til dataindsamling

Undersøgelsen bygger på en kvalitativ tilgang til dataindsamling, hvor målet har været at opnå en nuanceret forståelse af både de unges og de fagprofessionelles perspektiver på trivsel og deltagelse i fællesskaber. Dataindsamlingen har omfattet flere trin: Desk research, interviews og en afsluttende workshop. Denne kombination har gjort det muligt både at kortlægge eksisterende viden og tilbud, samt at indsamle nye, dybdegående indsigter fra aktørerne selv.

Dataindsamlingen har primært bestået af semistrukturerede interviews med de udvalgte informanter. De semistrukturerede interviews har givet plads til, at informanterne kan uddybe oplevelser, erfaringer og behov på egne præmisser, samtidig med at vi kunne sikre, at centrale temaer blev dækket. For at sikre validitet og refleksivitet blev interviewene suppleret af en workshop, hvor de foreløbige indsigter blev kvalificeret og udfordret i dialog med deltagere. Alle data er behandlet fortroligt og anonymiseret for at beskytte informanternes privatliv.

Tidslinje for behovsaftdækning



DESK RESEARCH

Eksisterende viden om unge i sårbare positioner: **Barrierer, udfordringer, potentialer** og **muligheder** hos de unge i forhold til at komme ind i aktive fællesskaber.

Viden om nuværende **digitale og analoge** tilbud til unge i forhold til at komme ind i aktive fællesskaber, der kan inspirere ind i projektet.



INTERVIEWS

Dybere forståelse for de unges behov, **udfordringer, hverdag, digitale vaner, interesser**, forhold til **fællesskaber** og **sundhed** samt faglig viden om unges **trivsel** og erfaringer fra **støttende indsatser**.



WORKSHOP

Indsamle flere perspektiver, **validere de foreløbige resultater** og sikre, at vi udvikler **løsninger, der matcher virkelige** behov med henblik på at skabe et **solidt fundament** for den videre proces og udvikling af indsats.

Desk research

Formålet med den gennemførte desk research var at opnå en indledende viden om målgrupperne og deres behov.

Proces og kilder

Den opnåede viden blev anvendt til at fastlægge valg af respondent-gruppe til de kvalitative interviews samt til at forme og kvalificere researchguiden. Den gennemførte desk research udgør således en central del af undersøgelsen og fungerer som et aktivt fundament for de øvrige projektfaser — herunder klargøring, afprøvning og evaluering. Den spiller særligt en væsentlig rolle i udviklingen af både det analoge og det digitale tilbud, idet den bidrager med indsigt i eksisterende digitale løsninger rettet mod målgruppen, deres effekt samt de potentialer og barrierer, der knytter sig til videreudvikling og anvendelse.

Det overordnet fokus og genstandsfelt for den gennemførte desk research var;

Hvad kan gøre de unge trygge til at komme ud i et fællesskab?

Den gennemførte desk research afdækker to overordnede opdelte områder, henholdsvis:

- 1 Hvem er de unge? Eksisterende viden om barrierer, udfordringer, potentialer og muligheder hos de unge i forhold til at komme ind i aktive fællesskaber.
- 2 Hvilke tilbud findes der? Viden om nuværende digitale og analoge tilbud til unge, blandt andet i forhold til at komme ind i aktive fællesskaber, der kan føde ind i projektet.

For begge områder er der primært inkluderet viden og erfaring fra Danmark, sekundært resten af Europa.

Den fulde desk research kan rekvireres efter ønske. I det følgende afsnit "Centrale indsigter fra desk research" præsenteres de væsentligste indsigter og hovedkonklusioner fra arbejdet. Den gennemførte desk research gav et første indblik i området, og bør ikke anses som udtømmende for områdets genstandsfelt.

Der blev konkret søgt på Google og Google Scholar på både dansk og engelsk. Derudover blev der søgt efter diverse nyheds- og videnskabelige artikler, cases og rapporter inden for emnerne.

Søgningen for videnskabelige artikler er ikke udført som en systematisk litteratursøgning grundet opgavens omfang. Desuden anvendes ChatGPT og andre lignende AI/Chatbot værktøjer.

Slutteligt var sparring med projektpartnere også essentielt for viden om emnerne.

Definition af målgruppen

Som beskrevet tidligere omfatter målgruppen for undersøgelsen unge i alderen 13–18 år. De tilhører Gen Z (årgang '97-'12) og de yngste i Alpha-generationen (årgang '10-'25) og befinder sig i forskellige former for sårbare positioner, som kan hæmme deres trivsel og deltagelse i fællesskaber.

DEN GENNEMFØRTE DESK RESEARCH HAVDE SÆRLIGT FOKUS PÅ

- Hvem er de unge?
- Hvad er sårbarhed?
- De unges sprog og adfærd
- Fremtidens unge (trends, tendenser, generation Z og Alpha)

Centrale indsigter fra desk research

Resultaterne fra den gennemførte desk research peger på, at projektet *Sammen om sundhed* kan udnytte synergien mellem digitale og analoge tilbud ved at:

- bruge digitale løsninger som bro til analoge fællesskaber
- skabe en platform, der samler og koordinerer tilbud
- integrere spilelementer og unges sprogbrug for at øge motivation
- understøtte fagpersoner med viden og værktøjer

Desuden viser internationale cases en stor styrke i helhedsorienterede samarbejder.

På de følgende sider går vi i dybden med

- hvem er de unge?
- hvilke tilbud findes der?

HVEM ER DE UNGE?

Eksisterende viden om barrierer, udfordringer, potentialer og muligheder hos de unge i forhold til at komme ind i aktive fællesskaber.

Sårbarheden viser sig typisk inden for:

- **Psykiske forhold:** fx angst, stress eller depression.
- **Sociale forhold:** fx ensomhed, mobning eller belastninger i familien (fx skilsmisse eller sygdom).
- **Økonomiske forhold:** fx begrænsede ressourcer og adgang til fritidstilbud.
- **Kulturelle forhold:** fx sproglige eller kulturelle barrierer.

Mange unge oplever et pres af forventninger fra skole, sociale fællesskaber og i henhold til fremtiden.

Generation Z og Alpha er digitalt indfødte, socialt bevidste og søger fællesskab, men oplever også ensomhed, mistrivsel og præstationspres.

Projektet søger at skabe rammer, der kan støtte disse unge i at trives og blive en del af meningsfulde fællesskaber.

Se indsigterne opsamlet i figurerne på side 14, 15 og 16.

Fælles for begge generationer — og dermed for begge målgrupper — er, at der tegner sig et samlet billede af:

UDFORDRINGER OG BARRIERER

- Lavt selvværd og manglende oplevelse af at kunne bidrage.
- Økonomiske udfordringer og ulig adgang til fritidsfællesskaber.
- Manglende forældreopbakning eller kulturelle forskelle.
- Skjulte normer og manglende inklusion i eksisterende foreninger.
- Psykiske udfordringer (angst, depression, stress).
- Ensomhed (særligt i overgangene fx skoleskift).
- Manglende voksenstøtte og koordinering.
- Følelser af ikke at kunne bidrage
- Skjulte normer og ekskluderende praksisser.

Generation Z (1997-2012)

Digitalt indfødte, socialt bevidste, søger både individualitet og fællesskab

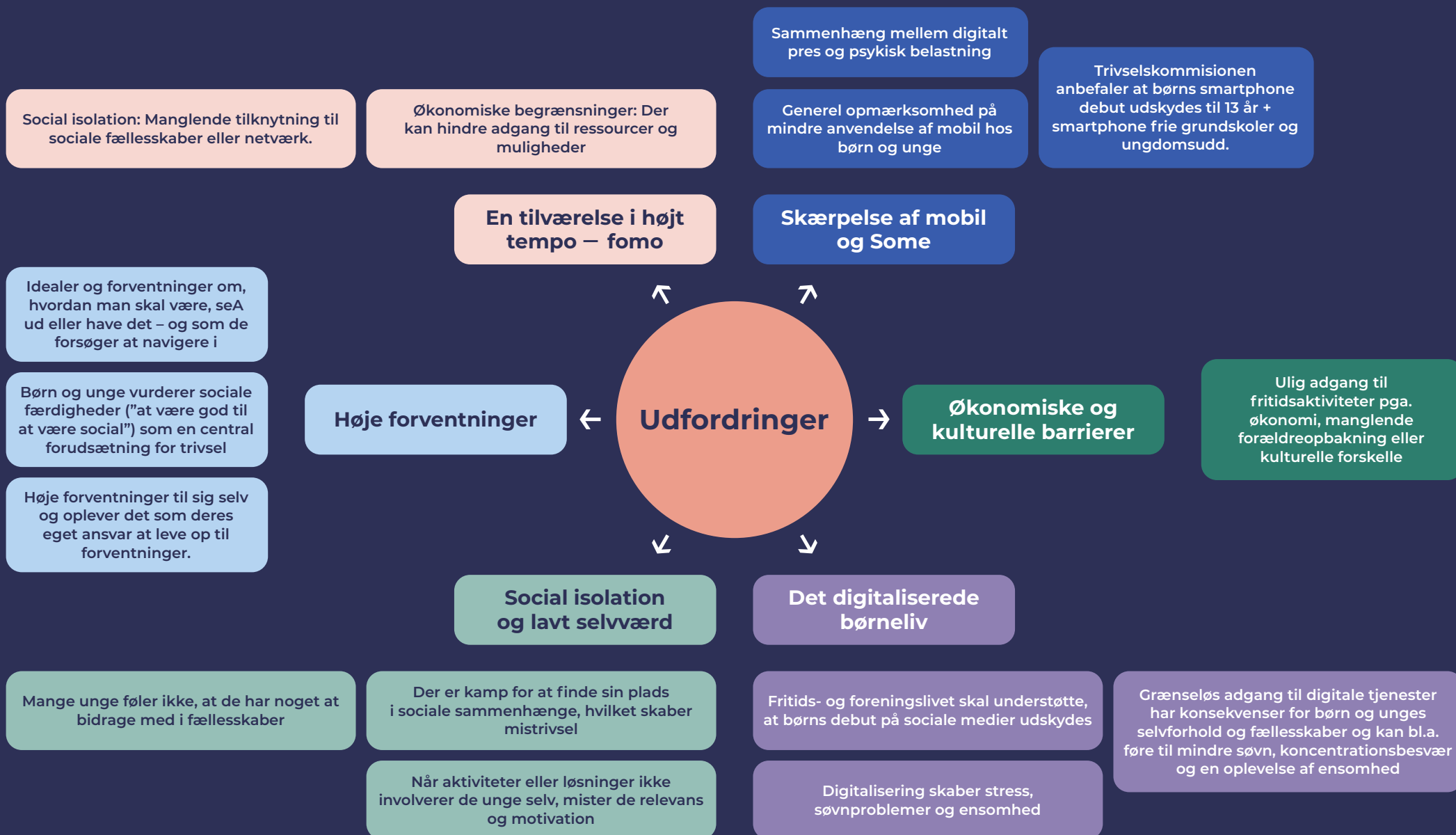
Generation Alpha (2010-2025)

Født i en digital verden, teknologisk integrerede, fokus på mental sundhed

POTENTIALER OG MULIGHEDER

- Fleksible og rummelige fællesskaber, der tager højde for forskelligheder.
- Spilelementer og digitale greb til at skabe motivation og tryghed.
- Lige værd og anerkendelse for og af forskelligheder
- Voksnes rolle som tryghedsskabere og synlige og særligt usynlige brobyggere.
- Voksnes aktive rolle i at skabe plads og lytte frem for at presse løsninger igennem.
- Indsatser med fokus på hele skoler, socio-emotionelle færdigheder og fysisk aktivitet.
- Internationale cases (Skotland, Holland, Canada) viser effekt af helhedsorienterede samarbejder.
- Socio-økonomiske indsatser (mindfulness, kognitiv adfærdstræning, fysisk aktivitet).
- Kulturelle tilbud (kunst, museum, musik, natur mv.).







HVILKE TILBUD FINDES DER?

Viden om nuværende digitale og analoge tilbud til unge i forhold til at komme ind i aktive fællesskaber og lignende, der kan inspirere ind i projektet.

Analoge tilbud

- **Frivillige sociale organisationer** (fx Ventilen, SIND Ungdom, URK, Red Barnet Ungdom, Bubbleberg) skaber trygge mødesteder, fællesspisning, mentorforløb og netværk.
- **Ungdomsklubber og fritidsklubber** giver rammer for socialt samvær, læring og fritid.
- **Mentorordninger** (fx Lær for Livet, Talentspejderne, URK) styrker relationer og selvværd.
- **Sport og kultur** (fx BROEN, DIF get2sport, Kulturpas) fremmer inklusion og trivsel.
- **FGU** og særlige forløb som FGU+ skaber trygge læringsmiljøer for unge med psykisk sårbarhed.

Digitale tilbud

- **Online rådgivning** (fx Cyberhus, Mindhelper, Headspace, Ung på Linje) giver anonym og lettilgængelig støtte.
- **Digitale fællesskaber** (fx UngTilUng, Peer2Peer, SIND Ungdom online) tilbyder trygge online rum.
- **Apps** (fx mindfulness, humørtracking, strukturværktøjer for unge med ADHD/autisme).
- **Kombinationsprojekter** (fx Tech på Tværs i Holbæk, Mellemfolkeligt Samvirkes digitale dannelsesprojekter).

Analoge tilbud

Kategori	Eksempler	Formål
Frivillige organisationer	Ventilen, SIND Ungdom, URK, Red Barnet Ungdom, DFUNK, Bubleberg	Netværk, mødesteder, fællesskab, forebyggelse af ensomhed
Ungdomsklubber/ fritidsklubber	Kommunale tilbud, fx Aalborg Ungdomsskole	Socialt samvær, aktiviteter, læring
Mentorordninger	Lær for Livet, Talentspejderne, Empower4U	Styrke relationer, selvværd, fremtidsmuligheder
Sport/kultur	BROEN, DIF get2sport, Kulturpas	Inklusion, fysisk aktivitet, læringsmiljøer

Digitale tilbud

Kategori	Eksempler	Formål
Online rådgivning	Cyberhus, Mindhelper, Headspace	Anonym støtte og rådgivning
Digitale fællesskaber	UngTilUng, Peer2Peer, SIND Ungdom online	Trygge rum, peer-to-peer støtte
Apps til mental sundhed	Mindfulness, humørtracking, struktur-apps, RO	Selvhjælp og daglig støtte
Hybridprojekter	Tech på Tværs, digital dannelse	Kombination af digitale og analoge indsatser

Sammenfatning

- hvem er de unge?
- hvilke tilbud findes der?

Unge i sårbare positioner mangler tryghed, fleksible rammer, adgang til fællesskaber og voksne, der lytter.

Analoge og digitale initiativer adresserer dele af disse behov, men ofte fragmenteret og med forskellig tilgængelighed. Der kan være stor værdi i at kombinere digitale og analoge indsatser, så digitale fællesskaber og værktøjer fungerer som bro ind i trygge fysiske fællesskaber.

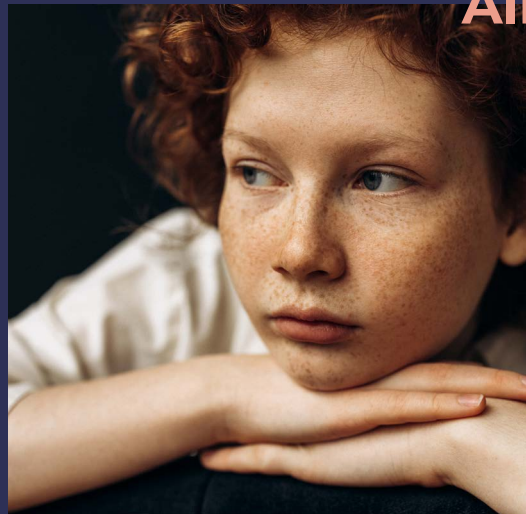
To unge personaer

Hvad er en persona, og hvordan vi har anvendt den?

Persona er en metode, der bruges til at skabe fiktive, men realistiske brugere, som repræsenterer de faktiske målgrupper eller interessenter for et produkt, en service eller en løsning. Formålet er at forstå brugernes behov, adfærd, ønsker og udfordringer ved at udvikle detaljerede profiler, der hjælper udviklere med at træffe informerede beslutninger. Persona-metoden fremmer empati ved at sætte fokus på de mennesker, som løsningen er tiltænkt, og hjælper med at skabe en dybere forståelse for brugerne, så løsninger bliver udviklet med deres faktiske behov i tankerne (Cooper et al., 2014).

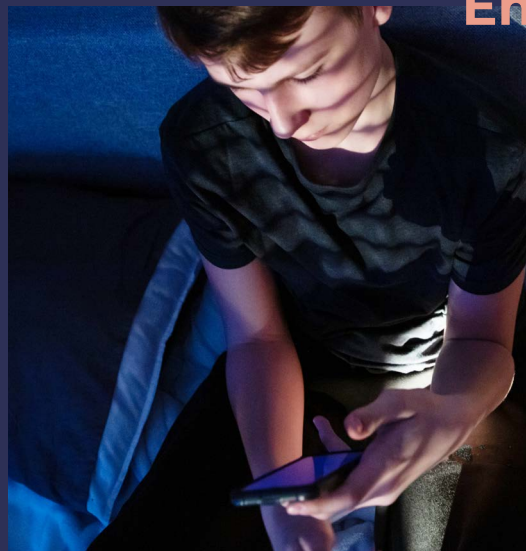
De to personaer Alma og Emil blev udformet tidligt i projektet, efter desk research, og er sidenhen blevet udviklet yderligere i takt med at viden om målgrupperne er blevet skærpet. De er anvendt som fælles grundlag i drøftelser med projektgruppen, samt til idégenereringsworkshops med brugerne og appudvikler.

Således er og vil de blive anvendt løbende i udviklingsprocessen ved at spørge, hvordan en given funktion, designvalg og tilbud vil påvirke personaerne.



Alma / Gen Alpha 13 år

- Går i 7. klasse
- Flyttet til Svendborg for et år siden – savner tilhørsforhold i ny klasse.
- Har én veninde, men føler sig ikke som en del af klassen.
- Bruger meget tid online (TikTok, YouTube).
- Har en trivselslærer, men synes det er lidt pinligt.
- Danser meget alene til TikTok/K-pop – drømmer om at starte til dans, men er bange for ikke at være god nok og for at møde ind alene.



Emil / Gen Z 17 år

- Går på FGU
- Bor med sine forældre i Vejle,
- Tidligere passioneret fodboldspiller, amen stoppede pga. knæskade.
- Savner fællesskabet fra fodbolden, føler afstand til gamle venner.
- Har venner i skolen, men føler sig ofte på sidelinjen i sociale sammenhænge.
- Bliver ofte skuffet over aktiviteter, hvor han føler sig overset af både unge og voksne. Har haft fravær pga. gaming og søvnproblemer.
- Tilknyttet en ungekoordinator, som han ser op til.

Interviews

Informanter

Målgruppen for undersøgelsen, og dermed for dataindsamlingen, er unge i alderen 13-18 år, som befinder sig i sårbare positioner, samt de fagpersoner, eksperter og frivillige, der arbejder med eller befinder sig tæt på dem i hverdagen.

De unge er opdelt i to grupper: udskolingselever (13-16 år) og unge under uddannelse (16-18 år). Undersøgelsen er afgrænset til unge med let til moderat grad af sociale, økonomiske, mentale eller fysiske udfordringer, mens unge med mere alvorlige problemstillinger, såsom diagnosticerede psykiske lidelser eller skolevægring, ikke indgår som den del af målgruppen for dette projekt.

Rekrutteringen af informanter blev tilrettelagt med henblik på at opnå en bredde i forhold til alder, køn, geografi, graden af sårbarhed samt relevant erfaring med målgruppen. I alt deltog 25 informanter fordelt på de unge og fag-/ekspertpersoner. Blandt de unge var der 13 respondenter, fordelt på syv i alderen 13-16 år og seks i alderen 16-18 år. Derudover deltog 12 fagpersoner, eksperter og frivillige med relevant erfaring i arbejdet med unge.

Teoretisk afsæt

Metodens teoretiske ramme er COM-B-modellen til både udformning af interviewguides samt analyse og fortolkning af data (West & Michie, 2020). Den peger på, at adfærd (Behavior) formes i samspillet mellem individets kapacitet (Capability), muligheder (Opportunity) og motivation (Motivation).

Som eksempel har vi undersøgt de unges kapacitet i form af viden, færdigheder og ressourcer til at indgå i fællesskaber; deres muligheder, forstået som de sociale, strukturelle og digitale rammer, der enten fremmer eller hæmmer deltagelse; samt deres motivation, dvs. drivkraften til at opsøge og fastholde fællesskaber, herunder interesser, erfaringer og følelse af tilhørsforhold.

Kombinationen af empirisk dataindsamling og denne teoretiske ramme bidrager til et kvalificeret fundament for udvikling af indsatser, da vi skaber et helhedsbillede af, hvilke faktorer der samlet set påvirker de unges deltagelse i fællesskaber, som dermed realistisk kan understøtte de unges trivsel og deltagelse i aktive fællesskaber.

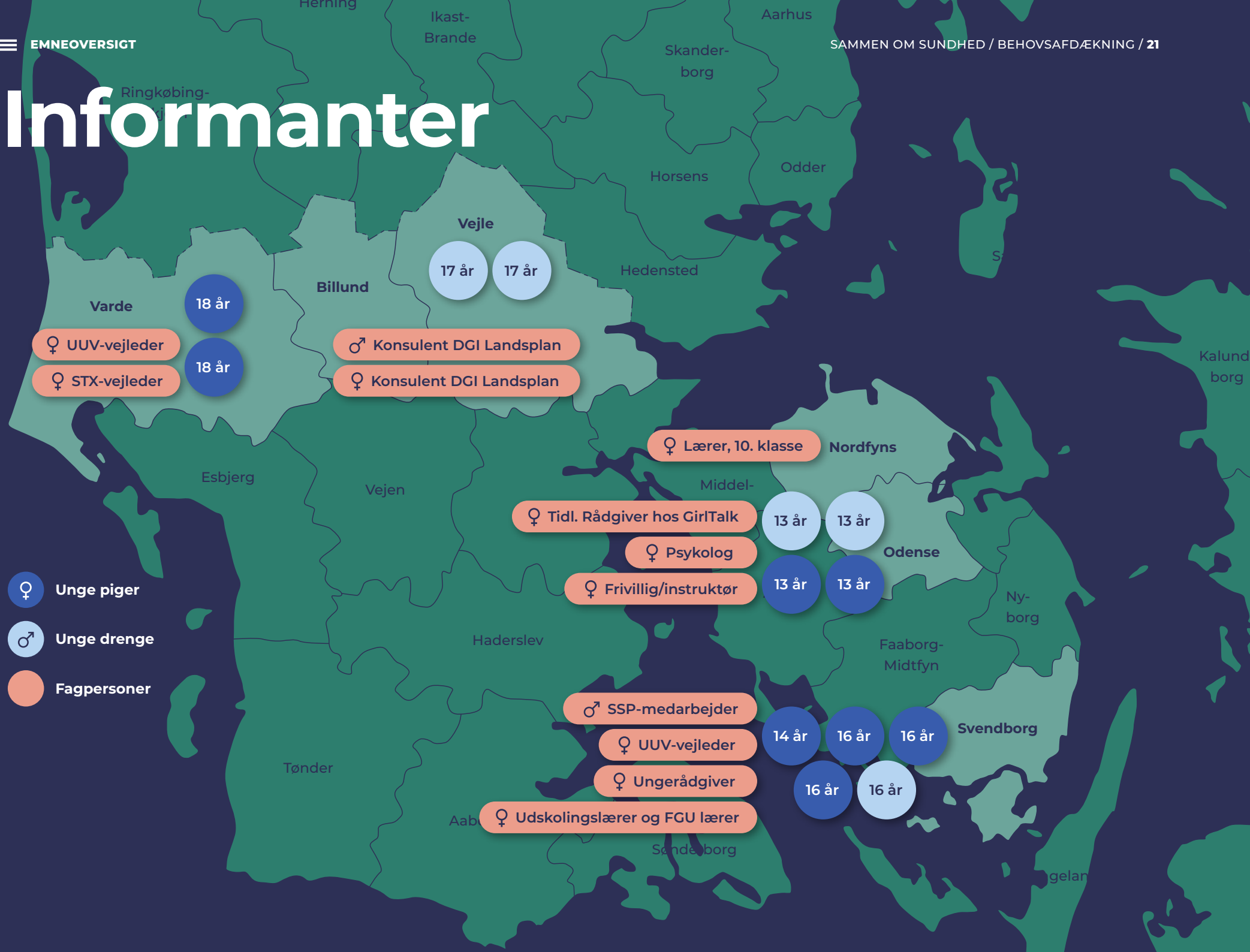
COM-B SOM RAMME

I analysen er COM-B-modellen anvendt som teoretisk ramme for at strukturere forståelsen af de unges adfærd i relation til trivsel og deltagelse i fællesskaber. Modellen tager udgangspunkt i, at adfærd (Behavior) formes i et dynamisk samspil mellem tre grundlæggende komponenter: kapacitet (Capability), muligheder (Opportunity) og motivation (Motivation).

- **Kapacitet** dækker over individets fysiske og psykiske forudsætninger for at handle — herunder viden, færdigheder, ressourcer og mentale overskud. I dataindsamlingen er dette undersøgt gennem spørgsmål til de unges forståelse af fællesskaber, deres erfaringer med deltagelse samt deres evne til at navigere i sociale og digitale rum.
- **Muligheder** refererer til de ydre rammer, som kan fremme eller hæmme adfærden, både fysisk (fx adgang til aktiviteter, transportmuligheder) og socialt (fx relationer, støtte fra voksne, oplevelse af inklusion). Dette aspekt er belyst gennem både de unges fortællinger og fagpersonernes vurderinger af eksisterende rammer og barrierer.
- **Motivation** omhandler de processer, der driver adfærd, herunder både reflektive (bevidste mål og vurderinger) og automatiske (vaner, følelser, tilhørsforhold) mekanismer. Her har vi bl.a. undersøgt, hvad der giver de unge lyst og energi til at opsøge fællesskaber, og hvordan deres erfaringer med fx mistrivsel, mobning eller tidligere deltagelse påvirker deres engagement.

Modellen bidrager til at kunne identificere konkrete indsatspunkter for at styrke trivsel og sundhed gennem udvikling af bæredygtige løsninger.

Informanter





Analyse

Analysen bygger på de gennemførte interviews som en central del af behovsafdækningen.

Formålet med at gennemføre interviewene var at opnå en dybere forståelse af de unges behov, udfordringer og hverdag — herunder deres digitale vaner, interesser, forhold til fællesskaber og sundhed.

Samtidig blev fagpersoner og eksperters perspektiver inddraget for at belyse faktorer med betydning for unges trivsel samt erfaringer fra eksisterende støttende indsatser.

Analysen er struktureret omkring fire hovedområder — **hverdag**, **fællesskaber**, **sundhed** samt **teknologi** — med fokus på de drivere og barrierer, der former de unges muligheder for deltagelse og trivsel.



HVERDAG



FÆLLESSKABER



SUNDHED



TEKNOLOGI

Drivere



HVERDAG

Venner og familie

Mange unge beskriver deres sociale relationer som en central drivkraft i deres hverdag. Venner og familie fungerer som både følelsesmæssige støtter og praktiske ressourcer. De har i høj grad brug for at have et tilhørsforhold, og gerne et stabilt et, uden for mange ændringer i dynamikker og grupperinger. De unge nævner, at de både inspireres af forældre og venner. De spejler sig i og motiveres af det de gør, går til eller interesserer sig for. Flere unge fortæller, at de tager hinanden med til de fritidsinteresser, de går til, eller at de har et ønske om det. De "skubber" lidt til hinanden og hepper på hinanden i forhold til at gøre nye ting. Flere unge pointerer, at det er vigtigt for dem med den støtte fra deres familie, venner og voksne omkring dem. Tillid, omsorg og tryghed fylder rigtig meget i deres hverdag, og det er noget, de går meget op i.

Samtidig ser vi, at de unge har et behov for at zone ud og bare være sig selv. Det kan ses som et dobbeltbehov til ovenstående; et stort behov for at interagere med venner og familie

i fælles anliggender, men også et behov for at kunne trække sig. Når de unge har brug for at kunne trække sig, giver de samtidig udtryk for, at de stadig ønsker den tryghed de finder i at vide, at deres relationer findes og er en del af deres hverdag. Flere understreger, at støtte fra nære relationer, herunder både emotionelt og praktisk, kan være afgørende for at tage initiativ til nye ting sammen eller på egen hånd.

Fritidsinteresser

Udover familieliv og venner bruger de unge naturligt meget tid på skolen og derudover har også fritidsjobs. De har også et stort ønske om at have fritidsaktiviteter, både de strukturelle, såsom golf, dans, karate, basket og andre klassiske sportsgrene og de mindre strukturelle fritidsaktiviteter såsom fitness, paddel, musik, koncerter og det at gå tur i skoven mv. Flexibilitet er kodeordet, og de har brug for 'både-og' i forhold til socialisering og træning/fritidsinteresser. En ung pige på 18 år nævner: *"Når jeg kan træne hjemme og ikke skal planlægge så meget, så får jeg det gjort"*. De har brug for at kunne tilvælge flexibilitet og tilpasse hverdagen ud fra stabile, strukturelle og fleksible muligheder.

Jobs

Flere af de adspurgte unge har et fritidsarbejde, og motivationen til dette er bred og har ikke kun et økonomisk incitament. Flere fortæller, hvordan deres motivation til at deltage i aktiviteter, fritidsinteresser og endda jobs i høj grad afhænger af det sociale aspekt. En ung peger på at det sociale aspekt er et vigtigt parameter i forbindelse med fritidsarbejde

Frivillighed

Også frivillige jobs fylder meget hos de unge. Frivillighed er noget, der i høj grad løfter dem, og får dem til at føle sig som en del af noget vigtigt. Noget der er større end dem selv. Et sted hvor de både kan gøre en forskel og finde fællesskaber. Flere af de adspurgte efterspørger muligheden for at blive frivillig. De forbinder det netop med et fællesskab. En 18-årig pige nævner for eksempel musikfestivaler og andre festivaler som muligheder.

Særligt fremhæves værdien af at være sammen om noget på tværs af aldre. De oplever, at de inspirerer og kan agere rollemodeller, når de for eksempel er baskettræner for yngre børn eller danseunderviser for børn i

Drivere



Gamezone. Samtidig skal de samarbejde med voksne for at få en aktivitet op at køre, herunder også at tale med forældre.

Det giver samlet set en masse gode oplevelser for de unge, vi har talt med, som er frivillige. En af de unge piger på 16 år fortæller: *"Jeg elsker det helt vildt meget! Både fordi jeg gør en god gerning for pigerne, og fordi jeg kan gøre gengæld, da jeg selv stod i sådan en situation, da jeg kom til Danmark. Der fik jeg også masser af frivillig hjælp."* En anden pige på 18 år siger: *"Der fik jeg virkelig et dejligt fællesskab på tværs af aldre."* Endnu en gevinst ved det frivillige kan være, at den unge også kommer ud og bevæger sig og er aktiv. Det beskriver en 16-årig pige: *"Når jeg gør børnene aktive, bliver jeg også selv aktiv"*.

Flere fagpersoner peger også på, at frivilligt arbejde kan være en god måde for unge at blive en del af et fællesskab, samtidig med at de får personlige oplevelser og erfaringer, der kan gavne dem i deres uddannelse og arbejdsliv. For nogle kan det være et vigtigt skridt mod en fremtidig uddannelse eller job. Som en UUV-vejleder beskriver:

"Hvis vi for eksempel har nogen inde, som gerne vil arbejde med mennesker, så siger vi: prøv at hør, det er en rigtig god idé, hvis du for eksempel har noget frivillighed. Det ser rigtig godt ud på dit CV, hvis det er den vej, du godt kunne tænke dig, og du skal søge ind på en uddannelse."

Frivillighed, særligt i trænerroller eller som hjælper i foreningslivet, omtales som en form for *"usynlig lim"* — noget, der får tingene til at hænge sammen, og som gør de unge til en betydningsfuld og uundværlig del af fællesskabet. En anden UUV-vejleder beskriver, hvordan det praktiske arbejde i foreninger kan give de unge en stærk oplevelse af ansvar: *"Hvis jeg (den unge) ikke kommer, så bliver de baner ikke stillet op, og så kan man faktisk ikke spille."*

Ifølge fagpersonerne kan netop denne oplevelse af at være vigtig, give de unge lyst til at blive ved med at engagere sig. Det kan styrke deres tilknytning til fællesskabet og give dem erfaringer, de kan bruge fremover — både personligt og som et plus på deres CV, når de skal videre i uddannelse eller job.

Der er dog væsentligt at være opmærksom på, at de unge kan synes, at det er svært at finde ud af, hvordan de kommer i gang med frivilligt arbejde. Der bør derfor være et særligt fokus på at understøtte de unge i at få en lettere indgang.



Drive



FÆLLESSKABER

Tryghed, mangfoldighed og plads til at være sig selv

Fællesskaber — både formelle og uformelle — er helt centrale for de unges trivsel og deltagelse. Det vigtige ved fællesskaber er at have et tilhørsforhold med mennesker, som giver dem tryghed, og som de føler, de kan stole på, have det sjovt med og som der står op for hinanden. En pige på 14 år nævner: *"Jeg har aktivt tilvalgt fællesskabet i klubben, for der har de været åbne for at lære mig at kende og sådan. De er søde og rare, og de dømmer ikke hinanden eller noget".* En anden pige på 16 år nævner: *"Der er et kæmpe fællesskab i musikakademiet. Der er ingen, der prøver at være bedre end andre og sådan. Alle hjælper hinanden og det er virkelig fantastisk altså! Man føler sig altid tryk og kan være lige hvem man vil."* Det at være sig selv, eller kunne være den man er, er også noget der fylder meget hos de unge. De oplever, at forskellige fællesskaber kan give dem den mulighed. Vi hører, at de ofte er interesserede i at møde nye mennesker og generelt er nysgerrige i forhold til dette.

En central pointe som går igen i forhold til fællesskaber er køn. Her er det overvægten af de adspurgte, som bedst kan lide fællesskaber, der er på tværs af køn, mens særligt de yngre har præferencer både for fællesskaber med og uden miks af køn. En SSP-konsulent nævner, at aktiviteter og støtte ikke nødvendigvis altid bør være kønsopdelt. Han påpeger vigtigheden af, at de unge oplever fællesskaber på tværs af køn, fordi at: *"..det giver en styrke og kvalitet at have en 'bred' vennekreds, og derved muligheden for at se sig selv i et bredere perspektiv."* Essentielt for netop denne undersøgelse er det desuden, at langt de fleste adspurgte synes, at det er fedt med fællesskaber på tværs af aldre.

Kønsdimensionen og åbenhed omkring at lave aktiviteter på tværs af køn, er et interessant paradoks, da det organiserede foreningsliv stadig i høj grad er kønsopdelt.

Skolefællesskaber

Skolefællesskabet nævnes som et sted, hvor unge kan opleve en følelse af tryghed og struktur, fordi det er et "fællesskab, man ikke nødvendigvis behøver vælge aktivt til", som en SSP-konsulent pointerer. Det kan give en form for formelt tilhørsforhold,



som er vigtigt — særligt for unge, der ikke føler sig hjemme andre steder. En lærer beskriver: *"Hos os er det skolefællesskabet, der betyder mest for dem. Det er her de oplever, at de faktisk bliver en del af noget."*

Samtidig hører vi, at det at blive en del af skolefællesskabet ikke sker automatisk — særligt ikke for de mest sårbare unge. Flere fagpersoner peger på, at selvom elever kan være 16 år, er de *"simpelthen ikke gamle nok"* til selv at tage de sociale initiativer, der skal til for at indgå i fællesskaber. Flere undervisere understreger, at det kræver tydelig voksenstyring, fx gennem buddy-ordninger eller ved at sammensætte grupper på forhånd. Som en STX-vejleder siger: *"Når man*

Drivere



får en buddy, når man starter i en klasse, så er der lagt en plan. For hvem skal du sidde ved siden af? Hvem skal du arbejde sammen med, når I skal arbejde to og to, og hvem skal du arbejde sammen med, når det er fire og fire. Det tager et kæmpe pres af de svage elevers skuldre.” På den måde fjernes noget af det pres, som ellers kan ligge på elevernes skuldre, når de selv skal finde plads i klassens sociale hierarkier. En lærer fortæller: *“Det at de ikke skal gå ind i klassen og holde vejret og kigge ned – hvor er der en plads til mig, eller må jeg gå ned og sidde nede i hjørnet for mig selv?”* Denne voksne facilitering understøtter inklusion, og kan være afgørende for, at skolefællesskabet opleves som trygt og givende i stedet for ekskluderende og uoverskueligt. Som en lærer siger: *“Det ligger altså på de voksne at tage det ansvar og få det etableret.”*

Skolefællesskabet rummer således både gode og dårlige oplevelser – det kan fungere som et vigtigt sted for inklusion, men kan også – hvis rammerne ikke er understøttende – blive et sted, hvor unge i sårbare positioner kan opleve at blive isoleret. Flere fagpersoner fremhæver her-til, at voksne har en central rolle i at hjælpe relationerne på vej og skabe rammer, hvor ingen holdes udenfor.

Der opfordres til at tænke denne pointe ud over skolens rammer, da de samme principper om voksenfacilitering og understøttende strukturer også kan være afgørende i andre arenaer – fx i foreningslivet, hvor unge kan have behov for støtte til at blive inkluderet i fællesskaber.

Uformelle fællesskaber

De uformelle fællesskaber fx over mobilen eller gennem spontane sociale fysiske aktiviteter, fylder også rigtig meget. En ung kvinde på 18 år nævner fx at: *“Vi bruger mobilen til at aftale, hvis nogen skal ud at gå en tur eller mødes til en kop kaffe. Det er tit sådan, det starter.”* Hybride fællesskaber som disse kan fungere som brobygger mellem det fysiske og det digitale liv. I det hele taget nyder de unge at have disse ‘parallelle’ fællesskaber. De har stor interesse i at have forskellige fællesskaber, som de kan vælge aktivt til. En 16-årig pige nævner: *“...at man derved har mulighed for at have forskellige roller”,* hvilket hun finder rart. Desuden kan de således også vælge mellem fællesskaber, hvor der er struktur omkring det og fællesskaber, som er mere ‘loose’, som en ung respondent nævner.

Det er blevet understreget af fagpersoner, at uformelle møder og pop-up aktiviteter spiller en vigtig rolle, og at mange fællesskaber opstår i de små “mellemrum” omkring en aktivitet.

Foreningsfællesskab

“Jeg tror det er lettere at være aktiv, hvis man er sammen med andre. Fordi så har du nogen at snakke med. Så er det hele lidt mere hyggeligt.” Sådan formulerer en 13-årig dreng oplevelsen af, hvorfor foreningslivet betyder noget for ham. Citatet rammer kernen af, hvad foreninger kan give unge – at fysisk aktivitet og træning sjældent står alene, men indgår i et socialt fællesskab, hvor man får venner, opbygger relationer og oplever at høre til. Desuden er tryghed og forudsigelighed centralt i forhold til foreningslivet.

Selvom flere unge fremhæver, at de både har brug for alenetid og fælles træning, er det tydeligt, at foreningslivet først og fremmest forbindes med netop fællesskab. En ung pige forklarer: “Det er svært at være den nye, men hvis der bare er én der siger: *“kom, vi gør det sammen”, så er det lettere.”* Den tryghed, der ligger i at starte noget nyt sammen med andre, nævnes gentagne gange. Som en 17-årig dreng beskriver det:

“Det hjalp helt klart at være to, der startede samtidig.”

At begynde i en ny forening eller aktivitet kan være udfordrende. Mange unge peger derfor på behovet for fleksible opstartsmuligheder, lange prøveperioder og plads til at trække sig midlertidigt, hvis man bliver usikker. Flere fremhæver også betydningen af at blive taget godt imod og løbende støttet, så det nye fællesskab føles inkluderende fra begyndelsen. En ung pige på 16 år understreger, at det kan gøre en stor forskel, hvis man matches med en anden, der heller ikke kender nogen på forhånd: *“Hvis der var en, som var i samme båd, så kunne man følges ad og støtte hinanden.”* Det er altså ikke nødvendigvis aktiviteten i sig selv, der er afgørende for de unge – men det, at aktiviteten åbner døren til et fællesskab. En fagperson peger på, at: *“Unge opsøger sjældent foreningslivet for at dyrke sporten alene. Det er relationerne, som holder dem fast – følelsen af at være en del af noget større.”*

I foreningslivet spiller voksne også en væsentlig rolle. Flere unge fortæller, at de oplever tryghed, når der er en tydelig voksenkontakt, og når de voksne hjælper med at skabe rammerne for fællesskab. Ved sociale

Drivere



arrangementer som klubber og foreninger arrangerer, nævnes som særligt betydningsfuldt. En 17-årig fyr beskriver det sådan: *“De er meget åbne i vores klub. Også for at lave en masse arrangementer, så vi bliver rystet sammen og sådan. Det er virkelig fedt.”*

En central opmærksomhed i arbejdet med fællesskaber er risikoen for eksklusion af dem, der ikke er en del af den etablerede gruppe. Traditionelle holdsportsgrene som håndbold og fodbold kan skabe stærke fællesskaber, men også kan virke lukkede, hvis man kommer sent ind, fx som senstarter. Omvendt kan aktiviteter som fitness, ridning eller golf opleves som mere fleksible, men stadig give stærke sociale elementer — særligt hvis de foregår i grupper eller klubfællesskaber

Samlet viser de unges udsagn, at foreningsfællesskabet ikke alene er et sted for fysisk aktivitet, men i lige så høj grad et socialt rum. Det er her, de finder støtte, møder voksne — og unge — rollemodeller og, vigtigst af alt, mærker, at der er plads til alle.

Online fællesskaber — et vigtigt socialt rum

For mange unge i dag er online fællesskaber ikke bare et supplement til det fysiske sociale liv — de er et centralt omdrejningspunkt for relationer, fællesskab og identitet. Som digitalt indfødt navigerer mange unge hjemmевant mellem Snapchat, gaming-servere, Discord-kanaler og online spil, hvor venskaber kan opstå og udvikle sig til reelle relationer. Flere beskriver, hvordan online kontakt kan være første skridt til også at mødes fysisk, og at fx gaming og Discord kan fungere som brobygning til fysiske fællesskaber.

Alder og køn er sjældent afgørende for, om relationerne opstår. I stedet er det den fælles interesse, der danner grundlaget. Online fællesskaber kan være et sted, hvor unge mødes om gaming, musik eller andre interesser — og for nogle unge, som kan føler sig ensomme eller udenfor, kan online fællesskaber give en følelse af at høre til, som de ikke nødvendigvis oplever i hverdagen. Som en 18-årig pige fortæller: *“Det er folk mere ligesom mig. Jeg ved hvor mange andre, der har det ligesom mig, som heller ikke har nogen bedste venner. Vi vil jo også gerne have nogen at være sammen med. Jeg*

føler mig jo næsten alene hele skoledagen. Men jeg har til gengæld enormt mange venner online”. Online relationer kan samtidig være et frirum fra det sociale pres, der opleves i fysiske sammenhænge: *“Jeg føler mig aldrig presset online, men i virkeligheden så føler jeg mig tit presset i grupper”* fortæller en 18-årig pige.

De online fællesskaber kan spænde fra meget store og organiserede til små og nære. Den 18-årig pige fortæller, at hun har været aktiv på en gaming-server med over 50.000 danske medlemmer. Andre er en del af mindre netværk, hvor relationerne kan føles lige så ægte som fysiske venskaber — og hvor oprigtighed og støtte vægtes højt. Som en UUV-vejleder beskriver det: *“Hvis man kan være oprigtig og være sig selv og kan få opbakning, hvis det føles ægte for den unge... så skal jeg jo ikke være dommer for, om det er en ”rigtig” ven.”*

Der tegner sig altså et billede af, at online fællesskaber har ændret unges måde at være sociale på. Hvor man tidligere måtte mødes fysisk for at få social kontakt, kan man i dag opbygge relationer direkte fra sin telefon eller computer hjemmefra. Som en udskolingslærer beskriver:

“Nu har du et alternativ til sociale fællesskaber, hvor før... jamen der var ikke noget socialt, der blev du nødt til at gå udenfor en dør for at møde nogen.” Det kan komme til at udfordre de sociale kompetencer, som opstår gennem fysisk samvær: *“For nogle kan det være rigtig svært... at komme ud og handle eller være ude blandt mange mennesker”* fortæller en UUV-vejleder også.



Drivere



SUNDHED

Fysisk aktivitet

For samtlige af de adspurgte unge er fysisk aktivitet en vigtig faktor, og dét der fylder mest i de fleste unges sundhedsforståelse. Der nævnes en del forskellige sociale sportsgrene (dans, golf mv.), men også fitness, hvad enten det er i Fitnesscenter eller funktionel hjemmetræning. Det er vigtigt for alle de adspurgte unge at bevæge sig, og for mange er der et dagligt fokus på dette. Flere har nævnt behovet for at røre sig et specifikt tidsinterval om dagen, fx 30 minutter. De unge er bevidste om sundhed, og flere fornemmer også et overskud, efter at have rørt sig. Fysisk aktivitet og bevægelse opleves af de unge således som gavnligt både for krop og sind. Flere peger på, at motion giver dem en følelse af kontrol og selvomsorg, og at behovet — og gevinsten — dermed er tosidet.

For de unge kan motivation og valg af aktivitet afhænge af situationen, dagsformen — både fysisk og mentalt overskud — og forskellige faktorer, fx ønsket om fællesskab, socialt samvær, at have det sjovt, forbedre sig, se resultater eller opnå styrke, kondition og fordybelse i træningen. En 13-årig

pige nævner: *"Det er fedt lige at træne hjemme en gang imellem. Jeg har nogle vægte, og så ser jeg inspirationsvideoer på Youtube"*. De prioriterer således nogle gange at træne med andre, nogle gange at træne selv, og alt i alt oplever vi i undersøgelsen stor dedikation til at være fysisk aktiv.

Mental trivsel

For mange unge fylder det mentale en del, og de er bevidste om, at sundhed er mere end høj puls og store muskler. En 13-årig dreng siger: *"Sundhed er også venner. Hvis man ikke har venner, så bliver man jo deprimeret. Og det er jo ikke sundt at være deprimeret."* De kærer sig generelt en del om deres mentale trivsel, og vi får en fornemmelse af, at de er bevidste om, at deres mentale trivsel både kræver socialisering med venner, men også alenetid, hvor de kan "lade op".

Flere unge nævner også det at gå en tur i naturen enten alene, med et familiemedlem eller med en veninde, er vigtigt for dem i forhold til trivsel. *"Det giver mig ro at gå en tur eller træne lidt derhjemme,"* forklarer en ung pige på 18 år. Så selvom de unge vægter fællesskabet højt i forhold til deres sundhed, er alenetid og restitution altså essentielt, ikke mindst fordi

deres dagligdag er fyldt med "støj" og krav — både sociale og faglige. Flere af de unge har udtrykt behov for at træne alene for at koble hovedet fra og nå ind til sig selv gennem træningen. Med et formål om at få ro, men desuden også for at fordybe sig i teknikker, samt i enkelte tilfælde for at arbejde mere fokuseret med sine mål for sin træning.

Der tegner sig et billede af, at de har det fint med ikke at være i fællesskabet hele tiden, selvom det er et paradoks, da de samtidig kan have FOMO — Fear of missing out, se afsnittet om 'Telefonfælden' under barrierer.

Drivere



TEKNOLOGI

Præferencer for visuel kommunikation

Som digitalt indfødte er de unge vant til at navigere i et medielandskab, hvor billeder, videoer og grafik fylder mere end tekst. Telefonen er omdrejningspunktet for meget af deres kommunikation — både når de kobler af alene, interagerer med venner, følger profiler på fx TikTok eller søger inspiration. Flere har erfaring med selv at producere små videoer, som de deler med venner eller på sociale medier.

De unge foretrækker kommunikation, der er kort og visuelt, og platforme som TikTok og Instagram er relevante at lade sig inspirere af i projektet. De teksttunge løsninger vurderes mindre attraktive. Samtidig skal information være let omsættelig og komme med det samme.

Visuel kommunikation opleves som både mere tilgængelig og mere engagerende end teksttungt indhold. En psykolog med erfaring fra et online behandlingsforløb mod angst målrettet unge i alderen 12-17 år beskriver, hvordan det skaber en

fleksibilitet, at unge kan *“veksle mellem grafik, lydfiler og videoer... og også at det er nemt at gå til derhjemme.”* For nogle unge handler det om tempo og tilgængelighed — indhold skal være hurtigt at forstå og let at dele.

Samtidig kan den visuelle form også fungere som en vigtig inklusionsfaktor for unge med læsevanskeligheder. Som en udskolings- og FGU-lærer peger på: *“Jeg ville tænke rigtig meget i ordblindevenligt indhold – så ikke for meget tekst, men videoer med folk der forklarer ting ...”* Hun fremhæver, at det er værd at tage højde for, at *“mange, som er udfordret fagligt, også er dem, som befinder sig i gråzonen. Det er i hvert fald et mønster, der er værd at tage højde for.”* Den visuelle tilgang kan dermed både styrke forståelsen og gøre det lettere for flere unge at deltage aktivt, idet mange unge i målgruppen lettere afkoder og bearbejder budskaber visuelt end gennem tekst.

Inspiration og motivation

De unge vi har talt med bruger mest sociale medier som Snapchat, Instagram, TikTok, Youtube og Facebook. Snapchat til social interaktion og dialog med venner, hvor de ofte også har små grupper, de skriver sammen

med og deler billeder med. TikTok og Instagram til at se memes, finde generel inspiration og til at holde sig opdaterede. Youtube og TikTok nævnes særligt i forhold til hjælp til hjemmetræningen, hvor de anvender små hacks og ser hjemmetræningsvideoer.

For de unge opleves teknologi dobbeltsidet. På den ene side fungerer den som driver eller motivator til at igangsætte nye ting. Særligt via visuel og motiverende kommunikation, hvor de unge via forskellige videoer og influencers kan opleve at blive draget, inspireret og føles sig som 'en del af noget større'. Flere unge nævner, at videoer, reminders og social feedback kan give det sidste skub til at inspireres til nye ting. En dreng på 16 år siger blandt andet: *“Når man får en besked fra en ven der skriver: ‘Skal vi ikke lige tage 20 squats?’, så kommer man jo i gang”*. Han fortsætter: *“Eller hvis man hører om noget, andre har haft en god oplevelse med”*. På den anden side oplever de unge også, at de med sociale medier kan opleve et pres til at se ud på en bestemt måde, og at der er mange muligheder at leve op til.” Man deler små videoer, og så håber man jo på at få mange likes”, nævner en 16-årig pige. Ydermere oplever de, at de med

Drivere



teknologien nogle gange bliver fanget i et "hul". Se mere under overskriften 'Telefonfælden'.

Det bliver også fremhævet, at digitale tilbud giver en fleksibilitet, som passer til unges livsstil. *"Man kan tilgå det på mange forskellige tidspunkter, når det lige er belejligt, hvilket også taler meget ind i sådan en ungementalitet"*, nævner en psykolog. Men uden et fysisk fremmøde kan forpligtelsen føles mindre, og det kræver derfor et stort fokus på, hvad der motiverer og opleves som relevant for de unge. Som psykologen understreger, er det vigtigt at *"gøre det meningsfuldt, gøre det interessant"* — særligt for unge i sårbare positioner.

Flere fagpersoner understreger, at det digitale univers ikke skal ses som en modpol til fysiske møder, men som en ressource, der kan bruges bevidst. Som en UUV-vejleder formulerer det: *"Jeg tror ikke på, at vi kommer væk fra det digitale... Vi skal bruge det som en ressource og som et redskab, men det er vigtigt, at man også er opmærksom på, hvad det er, der presser de unge, og prøver at gå udenom det."*

Spejling og peer-to-peer tilgang som motivationsfaktor

Både de unge selv og fagpersoner fremhæver, at spejling og peer-to-peer-tilgange er blandt de mest effektive måder at engagere unge på. Når indhold formidles af andre unge med lignende erfaringer, skabes der ligeværd, genkendelighed og en trykramme for at tage budskaber ind. Som en psykolog forklarer: *"Noget af det, der er rigtig vigtigt, bliver også den der lidt peer-tilgang... man har nogen at spejle sig i... Der er noget genkendelighed, der er noget ligeværd, som gør, at man kan tage de budskaber ind."*

For mange unge betyder det meget at høre fra nogen, der selv har stået i en lignende situation — frem for fra voksne, der taler ud fra en helt anden virkelighed. Som psykologen forklarer: *"Det kan nemt blive moraliserende. Jeg vil ikke høre fra en, der kommer fra Gentofte og aldrig har prøvet det."* Ifølge flere unge er det netop denne genkendelighed, der gør dem mere åbne for at lytte, engagere sig og opbygge mod til at prøve noget nyt.

Det betyder altså noget for de unge, at det indhold, de unge møder, med fordel kan have et tydeligt ung-til-ung-præg — formidlet af andre unge,

de kan spejle sig i. Men det er ifølge flere fagpersoner samtidig vigtigt at have målgruppen for øje — denne form for spejling og peer-tilgang motiverer, men kræver, at der "bag kulissen" er tydelig voksenstyring. *"Det er meget vigtigt, at der er nogle voksne til at styre det... facilitere det og organisere det", nævner en udskolings- og FGU-lærer, og understreger samtidig behovet for, at de voksne omkring de unge, skal have "flair for det relationelle"* for at skabe tryghed. Det er særligt vigtigt i overgangen fra det digitale møde til deltagelse i virkelige fællesskaber. Den mest virkningsfulde kombination synes derfor at være, at unge motiveres gennem indhold og budskaber fra andre unge, de kan spejle sig i, kombineret med en stærk voksenfacilitering, der omsætter motivation og mod til stabile og trygge fællesskaber.

Trackers

Kun få af de adspurgte unge bruger apps eller wearables som Apple Watch og Garmin-ure til at tracke deres aktivitet — for eksempel skridttælling, antal kilometer, kalorieindtag eller fremgang i træningen. Det lader heller ikke til at fylde meget for de unge, at have denne mulighed. Flere af dem peger på, at tracking

ikke nødvendigvis giver en følelse af sundhed, men tværtimod kan virke stressende og som endnu et pres man skal leve op til eller forstyrres af. Som en 18-årig pige udtrykker det: *"Jeg bliver jo ikke sund af at tracke mine kalorier. Hvis jeg kan spise sundt og blive sund, er det jo bedre."*

En rådgiver forklarer at trackingapps på den ene side kan fungere som en slags kalender til at planlægge dagen og følge sine mål, men at de for nogle unge kan føre til en følelse af fiasko, hvis de ikke når det planlagte: *"Så ender de jo med at få det superskidt med sig selv over, at de ikke får gjort tingene. Og det er jo egentlig ikke ment sådan."* I samme spor fortæller en 14-årig pige, hvordan gamificerede elementer som point og "streaks" kan skabe stress frem for motivation: *"Jeg blev lidt stresset til sidst af hele tiden at få de der beskeder. Nu udløber din streak og sådan noget."*

Disse udsagn peger på, at påmindelser og målinger med det rigtige indhold kan være en hjælp for nogle, men for andre unge kan opleves som et pres, der risikerer at modarbejde motivationen og i nogle tilfælde bidrage til en oplevelse af pres eller stress.

Drivere



Det er derfor en anbefaling ikke at integrere tracking i *Sammen om sundheds* løsning, da det har vist sig at have en potentiel negativ betydning for unges trivsel og deres lyst til at bruge en app.



Barrierer



HVERDAG

Træthed og manglende overskud

Træthed og lav energi er gennemgående barrierer, som flere unge fremhæver i forhold til at have overskud i hverdagen. Særligt efter lange skoledage og arbejde er energien lav. *“Jeg er faktisk ikke bare træt... Det er alderen,”* siger en 17-årig dreng, der beskriver en følelse af konstant udmattelse. Flere unge fortæller også, at dagene er helt fyldt ud, så det sociale og fysiske nedprioriteres. For nogle af de ældre unge, der er flyttet hjemmefra, spiller praktiske forpligtelser også ind. *“Jeg bor selv, går i skole og har fire fritidsjobs – jeg har ikke tid til andet,”* fortæller en 18-årig pige.

En UUV-vejleder beskriver, hvordan manglende overskud kan betyde, at selv aktiviteter, de unge drømmer om, ikke bliver til noget: *“Alting går i stå for dem, fordi de har ikke overskud til at sætte handling bag det, de drømmer om.”* Andre unge beskriver til en UUV-vejleder, at det ofte er nemmere at lade være, selvom følelsen bagefter kan være positiv *“Det er så rart at være i den der krop, hvor man faktisk kan bruge sine muskler og få pulsen op.”*

En ungerådgiver oplever også, at de lange skoledage, mange lektier og krav fra fritidsjob gør, at mange unge ikke føler, at de kan overskue mere, når de kommer hjem: *“Jeg ligger bare her, for jeg kan ikke overskue andet... Jeg kan ikke overskue det, altså gå en tur, løbe, gå til noget”* fortæller de unge hende — *“og så prioriterer de at gå på arbejde, hvis de skal mere”* fortæller ungerådgiveren.

En STX-vejleder oplever, at det lave overskud også kan påvirke måden, unge er sammen på. Hvor samvær tidligere kunne være uforpligtende og roligt, handler det i dag ofte om at mødes, når man er “klar og parat” — og ellers trække sig tilbage. Hun beskriver, hvordan *“venskaberne måske er blevet lidt anderledes... før var man mere sammen, også når man bare slappede af. Jeg tror ikke, der er mange, der virkelig flader ud sammen længere og bare ligger og stirrer ud i luften – hvor man fordøjer livet sammen. I dag er man mere sammen, når man har overskud og er klar og parat, og når batteriet er brugt, trækker man sig tilbage. Så sidder man måske med nogle flere tanker derhjemme, som man ikke indvier andre i”* fortæller hun og peger på, at det kan efterlade unge med flere tanker, som de ikke deler med andre.

Økonomi

Økonomi nævnes som en væsentlig barriere, da mange aktiviteter koster meget. *“Det er meget der er sindssygt dyrt”* nævner en 17-årig dreng. Dette bakkes og af mange fagfolk, blandt andet en UUV-vejleder, der fortæller, at: *“For nogen er der også økonomiske barrierer, fx kontingentbetaling, som gør det endnu sværere at komme i gang”*. Billigere adgang til fritidsaktiviteter, vil derfor give flere mulighed for at deltage.

Rum for deltagelse på andre præmisser

Når vi taler om målgruppen af unge i sårbare positioner, bliver det tydeligt, at de ikke altid kan overskue de klassiske fællesskaber eller de tilbud, der primært bygger på samtaler og refleksion. En UUV-vejleder udtrykker det sådan: *“Jeg er meget udfordret af, at det vi konstant tilbyder unge i mistrivsel, det er samtaler og samtaler og ord, ord, ord.”* Det peger på nødvendigheden af at tænke i andre typer af aktiviteter, hvor ord ikke er i centrum. Flere fagpersoner peger på, at aktiviteter i naturen og med et kropsligt udgangspunkt kan give unge i sårbare positioner nye muligheder for at deltage. I et eksempel fra en af kom-

Barrierer

munerne fremhæves aktiviteter, hvor friluftsliv og fælles oplevelser i fokus skabte rum for at være sammen uden krav om verbal deltagelse. *“Det var supergodt, fordi det ikke krævede, at man skulle tale sammen. Man skulle være i naturen og så lave aktiviteter – det havde flere unge stor glæde af,”* fortæller en UUV-vejleder.

Det vi hører fra både de unge selv og fagpersoner er, at de unge — også dem i sårbare positioner — ønsker sig fællesskaber, men nogle gange kan have svært ved at overskue de sociale krav, som ofte følger med. Nogen søger derfor alternative fællesskaber online, hvor kontakten opleves mere overskuelig og tryk: *“Der er mange, der gerne vil fællesskabet, men jeg oplever også mange, der ikke altid kan overskue det. Og så er der blevet flere og flere, som har fællesskabet online, i stedet for at de tager ud og mødes”* fortæller en UUV-vejleder. Disse erfaringer understøtter, at målgruppen har brug for differentierede tilbud, hvor man ikke udelukkende baserer indsatsen på samtaler eller sociale præstationer, men i højere grad tilbyder meningsfulde aktiviteter, fælles oplevelser og fleksible fællesskaber — også med afsæt i online arenaer.

Manglende overblik over tilbud

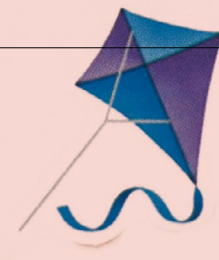
For nogle unge kan det være en barriere, at de ikke har overblik over de aktiviteter og fællesskaber, der findes i deres nærområde. Det samme gælder for de fagpersoner som er omkring de unge.

Selv når motivationen er til stede, kan det være svært for de unge at finde frem til det rigtige tilbud. En ung tilflytter fortæller, hvordan hun i flere år har ønsket at starte til gymnastik igen: *“Jeg ønsker jo virkelig at gå til gymnastik... men jeg synes, det er så svært at finde noget. Jeg kan ikke finde ud af at finde det, og jeg har også sagt det til min mor, og hun har også været i gang med at lede, men det er bøvlet.”*

Derudover peger en UUV-vejleder på, at det er hendes opfattelse, at der ikke bruges ressourcer på de unge, som “bare” mangler et skub for at komme i gang, selvom en målrettet indsats her kunne være både billigere og mere effektiv: *“Dem bruger vi ikke*

særlig mange ressourcer på, før de er så dårlige, at de skal skræbes op med et fejeblad... og det er jo helt vildt fjollet, fordi det betyder, at vores indsatser skal blive vanvittigt dyre og omfangsrige, før vi faktisk kan få de unge i gang igen. I stedet for at sige: Hvad kunne indsatserne være for dem, som egentlig bare lige manglede en hånd i ryggen til at komme i gang”

Derudover kan økonomien være en væsentlig barriere. Samme fagperson understreger: *“Det er sjældent, at man lige ved, hvor man skal gå hen. Eller har man råd til det? For kontingenter kan også være rigtig, rigtig dyre.”* Manglende kendskab til, hvor man kan henvende sig, kombineret med høje kontingenter, kan derfor betyde, at mange unge aldrig når at tage det første skridt ind i et fællesskab, selvom lysten er der.



Barrierer



FÆLLESSKABER

Grupperinger og mangel på nærende fællesskaber

Grupperinger, sociale koder, udtalte normer og tidligere oplevelser med udelukkelse gør det svært for nogle af de unge at træde ind i nye sammenhænge. Det kan give et pres, som i længden kan blive selvforstærkende og skabe social isolation eller en følelse af falsk social interaktion. En ung pige på 16 år fortæller: *"Der er meget fake i det. Men mine veninder er ikke fake. Men jeg har så heller ikke en kæmpe vennegruppe."* Andre beskriver fællesskaber, som kun eksisterer i form, men ikke i reelt nærvær: *"Vi kørte rundt sammen, men snakkede ikke. Det var ikke et fællesskab."* Mange af de unge har mange venner, men denne analyse indikerer, at de unge mest af alt ønsker kvalitet frem for kvantitet. Det er en faktor der spiller ind i forhold til fællesskaberne, idet de ikke nødvendigvis behøver at være store for at være givende.

De unge peger desuden på, at de har brug for ægthed, ærlighed, tryghed og oplevelsen af, at man kan stole på hinanden. Når mistillid præger et fællesskab, bliver følelsen af tryghed

undergravet. En 14-årig beskriver det således: *"Jeg snakkede med min mor her forleden dag om, at man måske kunne sammenligne det lidt med Forræder eller Paradise. Altså det der med, at man føler, man ikke kan stole på nogen."* Mistillid gør dermed fællesskabet usikkert og utrygt, fordi man hele tiden er i tvivl om, hvem man kan regne med.

En anden ung pige på 18 år forklarer, at hun nogle gange går på kompromis med sig selv for at passe ind: *"Jeg har set fire piger droppe ud af gymnasiet, fordi de blev holdt udenfor. Jeg vil ikke være den næste."* Der har desuden været fortællinger om, at de strukturelle rammer — fx. de mange skift i gymnasieklasser og i foreningslivet — kan være en udfordring i forhold til at knytte de bånd, de ønsker til andre mennesker. Derfor er det afgørende at være opmærksom på, hvordan unge mødes med tryghed og tillid, når de træder ind i nye fællesskaber — også uden for skolen, fx i foreningslivet — så de kan møde nye fællesskaber med en følelse af tryghed frem for utryghed og mistillid.

Overgange og udfordringer med at finde fællesskaber

Overgange er sårbare perioder i de unges liv og fællesskaber. I under-

søgelsen kommer det frem, at unge kan opleve ensomhed, især i overgange som skoleskift, fordi det tager tid at opbygge den tillid, de ønsker til andre — og generelt til den sociale del af livet. En STX-vejleder beskriver, hvordan det bliver tydeligt i hverdagen, særligt i forbindelse med skolestart: *"Det er brutalt... det er meget tydeligt at se i pauser på gangene... der er nogen, som ikke er oplagte, og for andre måske ikke oplagte at blive venner med, selvom de kan være nok så søde og rare. Der er måske noget med tolerancen i forhold til at give folk plads og lære dem at kende... det kan være svært at passe ind, når toget ligesom er kørt i forhold til andre venskaber. Venskab er noget, man skal hyde ind i — og det kan blive en ressource for en."* For de unge, der ikke formår at blive en del af nye fællesskaber i sådanne overgange, kan oplevelsen være meget isolerende. Som en 18-årig pige fortæller: *"Jeg er bare havnet i en rigtig lorteklasse."* På spørgsmålet om hun har fundet nye fællesskaber efter et flyt, svarer hun: *"Nej... Jeg synes, det er blevet sværere at få venner nu ... sidst jeg rigtig havde en vennekreds, det var i 10. klasse."*

Også blandt fagpersoner ses en bekymring for, at unge i bestemte livsfaser kan mangle retning og

Barrierer



støtte: *“Man har en særlig alder, hvor jeg faktisk oplever rigtig mange, der ikke aner, hvor de skal gå hen, og de har heller ikke overskud og energi til at opsoge nogle fællesskaber.”* fortæller en UUV-vejleder.

Usikkerhed og opstart alene

Usikkerhed i sociale sammenhænge nævnes af både unge og fagpersoner som en væsentlig barriere for at deltage i nye fællesskaber og aktiviteter. Frygten for at være alene eller føle sig udenfor fylder særligt i opstarten, hvor mange oplever at føle sig anderledes eller akavede. *“Det er svært at starte op alene,”* fortæller en 16-årig, og nævnes desuden af flere af de både yngre og ældre unge.

For nogle handler usikkerheden også om, at de andre i fællesskabet har været i gang meget længere. En ung pige på 18 år fortæller: *“Det sværeste for mig er, når folk kender hinanden i forvejen.”* Det kan skabe et pres både i forhold til kompetencer og sociale færdigheder. Som en lærer i en 10. klasse påpeger: *“Man skal fx ikke lave hold kun med alle dem, som har været der længe, og som ikke har nogle udfordringer, og så et slags ‘taber-hold’ ved siden af. Det duer ikke! Man bør forsøge at lave en eller anden form for integre-*

ring på et eksisterende hold, hvor to der kender hinanden fx starter sammen. Alle de andre på holdet behøver jo ikke at vide, at der er nogle voksne, der har aftalt dette med lige præcis de to unge.”

Dét at kunne følges med nogen, nævnes igen og igen som nøglen til at sænke barrieren for at starte i et nyt fællesskab. En FGU-lærer fortæller: *“Jeg har spurgt ud blandt 10 unge elever, og det at kunne følges med en er meget afgørende, hvis man skal prøve noget nyt.”*

Flere fagpersoner peger på, at det kan lette presset markant, hvis der på forhånd er lagt en plan for, hvem man skal sidde ved siden af, arbejde sammen med eller være i gruppe med. Som en STX-vejleder beskriver: *“Det tager et kæmpe pres af de svage elevers skuldre, at de ikke skal gå ind i klassen og holde vejret og kigge ned, hvor der er ledigt ... det der med, at vi tager beslutningen for dem, gør en stor forskel.”* Det samme princip kan overføres til fritidsaktiviteter. Her kan voksne med fordel matche unge med andre, som de ved er interesserede, og hjælpe dem afsted i små grupper. *“Jeg har samlet tre-fire andre, som jeg også ved har vist interesse ... kunne det ikke være sjovt at prøve at give det et skud? Så kan*

man måske få de der små satellitter af elever, der er lidt sårbare, til at mødes — og så sige: Nu er vi i gang. Ej, hvor dejligt,” foreslår en STX-vejleder.

Mange unge foretrækker at starte i fællesskaber sammen med andre, fordi det opleves mindre akavet og mere trygt. Alligevel viser nogle af de unges erfaringer, at det godt kan lade sig gøre at springe ud i det alene — også selvom det føles usikkert i begyndelsen. Som en dreng på 13 år fortæller: *“Det kan godt være lidt akavet til at starte med, fordi man ikke rigtig kender nogen. Men så begynder man at snakke med dem, og så lærer man dem at kende.”* En pige på 16 år mener også, det kan hjælpe bare at springe ud i det: *“Nogle gange skal man bare begynde at snakke. Jeg ved godt, det er svært. Men ellers kommer man til at sidde der uden at sige noget.”* Udsagnene viser, at det første møde kan være en barriere — men også, at små skridt og mod til at række ud kan åbne døren til nye relationer.

Fælles for alle er, at der skal mod til at møde op første gang. For mange er det netop denne første oplevelse, der afgør, om de har lyst til at fortsætte en aktivitet. Som en 17-årig fortæller:

“Man skal tage chancen... efter den første træning eller første gang i fællesskabet, så ved du, om du passer ind.” Derfor bliver en central opgave at skabe de trygge rammer, der gør det muligt for unge at opnå modet til at tage dette første skridt. Hvis og når barrieren brydes, er der større sandsynlighed for, at lysten og motivationen til at møde op igen kan vokse.

Usynlig brobygning

I forhold til at hjælpe unge ud i fællesskabet, er der set både gode og mindre gode løsninger jf. de unge selv. De fleste unge giver udtryk for, at de i høj grad ønsker at blive støttet og faciliteret ud i fællesskaber og foreningslivet ved hjælp af enten en anden ung, en forælder eller en voksen, som de er trygge ved. De ønsker oftest blot støtte; det vil sige hjælp til selvhjælp. De unge giver udtryk for, at det ikke virker at blive hjulpet for meget, da det kan få den modsatte effekt, hvis de fx føler sig udstillet overfor de andre unge i fællesskabet, og det således bliver for synligt for andre, at man er én, som har brug for voksenstøtte. Det vil signalere sårbarhed, og det har de ikke lyst til. En ungerådsgiver oplever også, at mange unge helst ikke vil opdages, når de

Barrierer



har det svært: *“De vil helst ikke opdages i, at de har det svært.”*

Støtten skal helst ske som en usynlig brobygning, pointerer en lærer i et 10. klasse center: *“Det bliver pinligt for dem, hvis det bliver for tydeligt at ‘Jeg er her fordi xx, eller min SSP er gået med mig, eller jeg har fået en støttepædagog eller andet fra kommunen, som skal gå med mig til fodbold, selvom jeg er 16 år gammel’. Det er pinligt for dem, og det vil vi fejle fuldstændig på. Men det er vigtigt at bygge en bro for dem. Men den skal være usynlig.”*

En psykolog understreger også vigtigheden af, at der i overgangsperioder bygges bro mellem indsatser, så unge ikke overlades til sig selv: *“Det er jo generelt, at vi snakker om vigtigheden af det her med at bygge bro, og at man ikke bliver sluppet i overgange. Det tænker jeg generelt er et vigtigt fokuspunkt.”*

En ung pige på 18 år fortæller desuden: *“Jeg er før blevet hjulpet ind i fællesskaber, men jeg synes, det er blevet gjort på en lidt mærkelig måde, hvor alle skal vide, at man har en udfordring. At man fx ikke har det så godt. Men der er også andre voksne, der bare har fortalt mig, hvordan jeg skal gøre. Det synes jeg har været bedre! Og mindre synligt for*

andre.” Flere fagpersoner peger på, at den usynlige brobygning ikke kun handler om diskretion, men også om at skabe kontinuitet. Som en UUV-vejleder forklarer: *“Noget støtte omkring, og det skal hjælpes på vej, og så kan det være, de får information om noget... men det skal også være nogen, der ligesom følger dem hele vejen eller noget af vejen – måske hjælper i gang. Det ville jo være individuelt.”*

Behovet for diskretion, kombineret med et ønske om individuel og gradvis støtte, understreger, at brobygning i denne kontekst både skal være personlig, fleksibel og næsten usynlig for omgivelserne.

Misforstået eller manglende inklusion i foreninger

Vi hører i interviews, særligt med fagpersoner, at foreninger generelt kan have svært ved at inkludere unge, der ikke er vant til foreningslivet. Flere fagpersoner foreslår, at foreningerne i højere grad klædes på til at inkludere unge, der står uden for foreningslivet, og peger på, at barriererne kan være både praktiske, økonomiske og sociale.

For nogle handler det om noget så konkret som at kunne komme frem til aktiviteterne. Her kunne foreningerne selv spille en rolle ved at indgå i løsninger — for eksempel ved at organisere samkørsel, hente nye medlemmer den første gang eller hjælpe med transportstøtte. En Udskolings- og FGU-lærer foreslår: *“Hvis nu man vil gå til noget, så kan du... du kan få et gratis buskort, eller hvad ved jeg... når du kommer første gang, så kan vi hente dig, og så får du et gratis buskort, så du kan komme næste gang... så billigt som muligt for dem.”*

Andre barrierer ligger i måden, aktiviteterne og informationen præsenteres på. Flere unge i gråzonen har faglige udfordringer, som gør, at materialet bør være let tilgængeligt: *“Jeg ville tænke rigtig meget i ordblindevenligt indhold... ikke for meget tekst ... videoer, folk der forklarer ting ... måske nogle af dem på holdet som kan fortælle... så de får nogle, de kan spejle sig i.”* foreslår en udskolingslærer.

Et centralt problem der også nævnes af flere fagpersoner er, at mange unge først får hjælp, når deres udfordringer er blevet meget alvorlige. Som en UUV-vejleder pointerer:

“Problemet er jo nogle gange, at de skal være vanvittigt dårlige for at få hjælpen ... dem der ligger på kanten ... dem bruger vi ikke særlig mange ressourcer på... Det er jo helt, helt vildt fjollet... I stedet for at sige: hvad kunne indsatserne være for dem, som egentlig bare lige manglede en hånd i ryggen til at komme i gang med en fritidsaktivitet?”

Endelig fremhæves det, at fællesskaber skal kunne rumme forskellige måder at deltage på, så unge kan være sig selv uden at skulle tilpasse sig en bestemt social stil: *“Fællesskab er ikke nødvendigvis, at vi alle sammen sidder og griner højt... det kan også være, at man bare er sammen ved siden af hinanden... at man ikke skal lave om på sig selv for at være i et fællesskab.”*

Samlet set viser undersøgelsen, at bedre inklusion kræver, at foreningerne får tydelig støtte og struktur, at unge får økonomisk og praktisk hjælp, at information formidles på en let tilgængelig måde, og at fællesskaberne rummer den enkelte for den, de er — ikke kun for det, de kan præstere.

Barrierer



SUNDHED

Pres og forventninger

I stort set alle interviews i denne undersøgelse hører vi, at de unge — særligt de 16-18-årige — forventer meget af sig selv, og oplever presset både udefra og indefra. Det er vigtigt for dem at være sunde, at være i sociale relationer, og for mange er skolen også en central prioritet. Med andre ord skal de præstere og være socialt 'på' hele tiden. For nogen unge kan selv fællesskabet fylde så meget, at det næsten kan blive et pres i sig selv.

En UUV-vejleder beskriver det sådan: *"Jeg synes, at de unge i dag... jeg tror ikke, jeg nogensinde har mødt en gruppe, som er mere pligtopfyldende og ordentlige... De vil bare rigtig mange ting, rigtig godt, og de presser sig selv rigtig, rigtig meget... hvor man ville ønske, at de kunne trække stikket en gang imellem og bare sige 'stop'. Jeg bliver sindssygt provokeret over det der med, når nogen siger, at ungdommen i dag er selvcentrerede og egoistiske... de unge mennesker, jeg møder i vejledning, når de bliver presset, så er det i virkeligheden, fordi de presser sig selv ud over kanten... der ligger et samfundsmæssigt pres og også noget i sociale medier, men jeg tror, det er lidt*

et usynligt pres... Forventninger til de unge mennesker om, hvad de skal løse, opgaver, hvad de skal løfte... og det tror jeg bare ikke, alle kan navigere i."

Skolepres, eksamensperioder og tankemylder

Flere unge fortæller, at de føler, at der er et stort pres i skolen. En 13-årig nævner, at *"det er det faglige, der ofte kan presse mig."* En 16-årig nævner, at det er lærerne, der skærper presset og fortæller om en lærer, der *"overdriver"* vigtigheden af et budskab omkring en opgave og gør noget *"enormt stort ud af det"*, og derved skaber et unødigt pres på eleverne, som ellers var rolige omkring opgaven i første omgang.

Derudover kan de unge være særligt pressede i perioder med eksamen og de høje krav i den forbindelse. Det medfører samlet set, at de i perioder kan have svært ved at komme afsted til sport, selvom de ved, at det kan give dem overskud. *"I skolen bruger de også meget energi på at være sociale,"* fortæller en lærer. Så hvis den sociale energi bruges op i skolen, er der sjældent overskud til at deltage i sociale fællesskaber eller fritidsaktiviteter bagefter. En ungerådsgiver oplever også, at dette pres kan kulminere

omkring eksamensperioderne. Fx oplever en ungerådsgiver, at særligt tankemylder har fyldt blandt mange af de unge, hun har talt med: *"Tanke-mylderet... det er jo klart, fordi de fleste af dem går til eksamener nu. Så det der med ikke rigtig at kunne stoppe stressen eller tankemylderet og alle overvejelserne og alle vurderingerne af en selv... det har der været rigtig meget af."*

En STX-vejleder oplever desuden, at en del unge samtidig har svært ved at række ud efter hjælp, fordi de føler, at de skal klare tingene selv: *"Der er nok en del af dem, som har svært ved at bede om hjælp, fordi de har en forventning om, at de skal være meget selvstændige."*

Indre drivkraft og selvkritik

For andre er der ikke nødvendigvis tale om et ydre pres, men et indre ønske om at være en del af nogle nærende relationer, blive bedre til sociale færdigheder, få muligheden for at komme ind i foreninger og andre fællesskaber, at tro på sig selv i forhold til den man er, gå i gang med noget nyt, eller at blive bedre til sin sport.

En 18-årig pige fortæller: *"Man kan godt blive bange for, om andre synes om det, som man har lavet"* — i forbindelse med, at hun fortæller om en idé om

Barrierer



at starte et hold selv. En 16-årig dreng nævner: *“Man vil jo gerne være god”* i forhold til at starte på et nyt hold.

Disse ydre pres kan 'udhule' motivationen til at engagere sig i nye aktiviteter. Og det har de unge brug for støtte til — redskaber og veje ind, der gør det mere smidigt og overskueligt, uden yderligere pres og forventninger udefra. Samlet set kan det ydre og indre pres dræne de unges lyst og overskud til at prøve noget nyt — fx en ny fritidsaktivitet. Derfor har de brug for motivation, støtte og konkrete redskaber, der gør det enkelt og trygt at komme i gang.



Barrierer



TEKNOLOGI

De sociale mediers glansbillede

Selvom teknologien kan være støttende jf. afsnittet om drivere, kan den samtidig også være en barriere. Teknologi kan være medskaber til ovenstående pres, fordi de unge spejler sig i det, de ser på sociale medier. Både i forhold til udseende, adfærd, kompetencer, sociale relationer, sport og hverdagen i det hele taget. *"Altså man ser jo også mange billeder og sådan noget på sociale medier. Og kan man leve op til dem? Det kan godt gøre mig lidt presset"*, siger en ung pige på 18 år. En 16-årig pige siger: *"Når jeg poster, er jeg nogle gange bange for, hvad folk synes om min krop og sådan."* De sociale medier kan således også — ikke overraskende — bidrage til det pres, som de unge kan føle, der er i deres hverdag. Der anes således et dilemma ved, at de på den ene side gerne vil være en del af den sociale interaktion og de trends, der opstår løbende på sociale medier. På den anden side presser det dem både i forhold til følelsen af at være god nok, pæn nok, sej nok, passe ind og så videre, men også i forhold til at føle, at de bør holde sig opdaterede og engagerede. Dette både for at opretholde kontakten til deres venner og relationer, og i forhold til at fortsætte med

at være interessant'. En unge pige på 16 år nævner: *"Det er måske et lille pres at være opdateret hele tiden."*

Telefonfælden

Nogle af de unge, vi har talt med, oplever ikke selv, at de bruger deres telefon for meget. For dem er det en naturlig del af hverdagen og en vigtig måde at holde kontakt med andre på. Andre af de unge oplever at skærm-tid, særligt scrolling uden formål, opleves som et lille frirum, indtil dette pludselig ændrer sig til 'spild af tid'. Flere unge beskriver telefonen og scrolling som *"at ryge ned i et hul, der er svært at komme op af"* som en 14-årig pige fx formulerer det. *"De føler, at de bruger den for meget ... men ved ikke hvad alternativet er,"* fortæller en lærer med samme oplevelse.

Flere unge beskriver sociale medier som overfladiske og udmattende, men også som deres eneste kontakt til andre. En ung pige på 16 år udtrykker det sådan: *"Jeg har ikke nogen venner i virkeligheden, men jeg har mange online. Det er bare ikke det samme."* En anden pige på 14 år nævner, at mobilen bliver en hæmsko for at komme ud i den virkelige verden, selvom det er det, hun egentlig helst vil. Årsagen er, at *"de andre også er online"*, og at

hun *"bruger den, når hun ikke ved, hvad hun skal lave"*. Det er noget som flere unge har nævnt. *"Jeg synes, at man holder lidt på sig selv. Kommer ikke ud og laver noget sammen. Jeg synes meget, at unge mennesker bare sådan sidder derhjemme og glør på vores telefon. Også imens vi er sammen. Vi kommer ikke rigtig ud og laver noget sammen. Det kunne man nogle gange godt mangle lidt,"* siger en 18-årig pige.

Skærmflugt efter skoledagen

Nogle unge fortæller, at brugen af telefonen også hænger sammen med, at skoledagen efterlader dem uden overskud til andet. Telefonens tilstedeværelse kan også forhindre spontan social kontakt, fordi man efter skole hurtigt glider over i skærmbrug: *"Og så sidder du der, og så kan du gå hjem igen ... og så får man udleveret sin telefon, når man får fri, og så skal man lige tjekke alt muligt lige der, når man får fri... så man måske heller ikke lige får set, hvor går de andre hen, eller kunne man følges ad eller noget."* Det er altså ikke ualmindeligt at ryge i telefonfælden, når den efter en lang skoledag, må tages i brug.

En udskolings- og FGU-lærer peger også på, at telefonen kan føre til eller gøre det lettere at trække sig fra

Barrierer



fysiske aktiviteter efter skole — både sportslige og andre sociale fællesskaber: *"i forhold til det der med at tage til en fysisk aktivitet efter skole — og jeg mener ikke fysisk nødvendigvis som sportslig — men at man fysisk møder op til noget, som at tage billeder ved ungdomsskolen, et forløb man kan gå til der, eller frivilligt arbejde, eller et eller andet ... men på en eller to måder søger nogle fællesskaber uden for skolen, som er fysiske. Så er det nemmere at putte sig bag sin skærm. Og det giver ikke det samme for et menneske... at have de der elektroniske fællesskaber i stedet for de fysiske."* Hertil fremhæver hun, at ungdomsskoler i flere kommuner har gode tilbud, men at det især er ressourcestærke unge med et eksterierende tilhørsforhold, der opsøger dem. Dermed risikerer nogle unge at forblive bag skærmen frem for at få oplevelser i fysiske fællesskaber.

Nogle unge fortæller, at brugen af telefonen også hænger sammen med, at skoledagen efterlader dem uden overskud til andet. En STX-vejleder oplever også, at fritidsophold efter skole er blevet sjældnere: *"Det er helt klart også faldet... det er der ingen, der gider at bruge tiden på... Jeg synes, det var sindssygt hyggeligt, at man skulle ned efter skole og så sidde og hænge der,*

og der var tid. Tid er et meget, meget stort issue i dag... 'Jeg skal hjem' — og så har vi tilbud om lektiecafé, men der er ikke ret mange af dem, der har brug for det, der kommer til. Måske handler det også om, at batteriet er brugt, mens de har været i skole... 'Jeg skal ikke blive her unødigt.'"

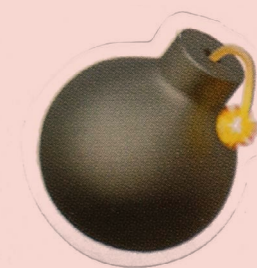
Presset i skolen betyder, at pauserne er få og korte, og at meget social tid også foregår foran en skærm. En fagperson beskriver, hvordan de har fulgt en 9. klasse: *"De har næsten ingen frikvarter mere... hvis de så lige skal tisse og spise lidt der, så bliver man jo siddende på sin plads med sin skærm."*

Afhængighed og digitale pauser

Nogle unge oplever endda, at sociale medier som Snapchat og Instagram kan skabe FOMO (fear of missing out), og derfor vælger at slette dem: *"Jeg har slettet Snapchat. Det gav mig fomo, og jeg tror også, jeg slettede Instagram, for det giver mig også fomo,"* fortæller en 18-årig pige. Særligt blandt den ældre del af målgruppen ser unge rådgiveren, at flere og flere vælger at slette apps med sociale medier: *"Jeg møder også nogle, der sletter de der sociale medieapps ... og jeg synes egentlig, det er ret modigt. Det er helt klart de yngre, der er værst — altså 7., 8., 9.,*

10. klasse og første g. Der fylder det vildt meget, men så synes jeg, det begynder at slappe lidt mere af."

Generelt viser undersøgelsen her, at de unge gerne vil slappe af og have alenetid, og de har brug for også at bruge noget af den tid med deres telefon. Men det er tydeligt, at mange unge ønsker, at telefonen ikke skal udfylde al den alenetid, de har. En 16-årig pige siger: *"Jeg bruger min telefon alt for meget! Over 5-6 timer hver dag. Jeg vil jo gerne prøve at bruge mobilen lidt mindre, fordi alle siger, man ikke skal være så meget på telefonen, men man bliver lidt afhængig af det, ik?"*



Unge-idéer

Gennem interviewene kom de unge med en række konkrete behov og forslag, der peger på centrale elementer, den analoge og digitale løsning bør rumme.

🔍 Overblik

De ønsker overblik over aktiviteter i deres lokalområde.

🔍 Mulighed for selv at starte noget op

Flere nævner muligheden for selv at oprette arrangementer. Som en 18-årig pige fortæller: *“Jeg gad godt at kunne lave et opslag: ‘Er der nogen der vil med ud og gå?’ og så kunne andre melde sig på,”* men hun mangler et sted at lægge det op, hvor flere end bare hendes egne venner kan se det.

🔍 Tryk opstart

De unge ønsker funktioner og tilbud, der gør det nemt og trygt at starte i noget nyt — fx at kunne følges med en anden første gang (og derved spejle sig i), at have en “usynlig brobygger”, der hjælper én godt i gang eller at vide, at man bliver mødt af nogen, som tager venligt imod nye. Flere unge peger på muligheden for at trække sig undervejs i en prøve-

periode, og at kunne starte i et roligt tempo, fx gennem en forlænget prøveperiode.

🔍 Overblik over Camps

Camps nævnes som en god måde at kombinere tryk opstart, fællesskab og aktivitet. En ung 18-årig pige fortæller om sin drøm om at tage på ridelejr:

“Jeg vil rigtig gerne, og vi snakker også tit om det. Jeg kunne godt finde på at melde mig til noget ridelejr i sommerferien og bare tage af sted, fordi jeg savner det (at ride) så meget — men det er bøvlet at få organiseret i hverdagen, og det er federe, når man ikke er alene.” Ridelejren er et eksempel på en idé, der knytter sig til sommerferien — en periode, som flere unge beskriver som meget lang og til tider ensom.

🔍 Kom som du er

De unge understreger, at man skal kunne *“komme som man er”* uden krav om særlige forudsætninger, men også have mulighed for at blende ind, når man deltager — også selvom

man ikke er vant til foreningslivet. Derfor kan det være en fordel at tænke i forskellige typer aktivitets-tilbud, så der er noget, der passer til forskellige interesser og behov. Som en ung siger: *“Det er det der med bare at få alle muligheder, man har. Der er mange mennesker, som kommer med til forskellige ting. Nogen skriver og nogen tegner.”*

🔍 Digital brobygning

Unge har også fremhævet, at der måske er oversete steder, hvor fællesskaber kan opstå — især inden for gaming. Mange unge tilbringer mange timer i online fællesskaber, hvor de har nære digitale relationer, men sjældent mødes fysisk. Dette rummer et potentiale for at skabe planlagte, trygge møder i virkeligheden, hvor gamere kan deltage i aktiviteter, de kender og har aftalt online — for eksempel en gokarttur — med en ansvarlig voksen til stede. Arrangementerne kan tage udgangspunkt i eksisterende servere, hvor der

allerede er opbygget et stærkt fællesskab. Som en 18-årig pige, som gamer meget, beskriver: *“Altså jeg tror, der er stort potentiale i gaming. Det bliver lidt glemt, men jeg ved, hvor mange der sidder på servere uden venner i virkeligheden. Man kunne gøre det attraktivt for gamere — for eksempel lave kontrollerede meetups med voksne, som en gokarttur for folk, der har mødt hinanden online. Det kunne laves inde på de servere, hvor folk allerede kender hinanden. Hvis ledere på forskellige servere reklamerede for arrangementer, ville man ramme rigtig mange.”*

De ovenstående idéer viser, at unges engagement styrkes, når de får reel indflydelse på aktiviteterne form og indhold, når overgangen ind i nye fællesskaber gøres tryk, fx når man bygger videre på fællesskaber, de allerede er en del af, og når barrierer som økonomi, information og logistik nedbrydes. Kombinationen af struktur, overblik og autonomi kan være afgørende for at skabe attraktive og inkluderende tilbud for unge med forskellige behov.



Fagperson / ekspert-idéer

Fagpersonerne, frivillige og eksperter peger på flere idéer til den analoge og digitale løsning i *Sammen om sundhed*.



💡 **Nedjuster pres om samtale og præstation**

Projektet bør tage højde for de unges sårbare position og tilbyde indgange, der ikke bygger på krav om samtale og præstation fra første møde — aktiviteter, hvor man er "i sin krop" frem for "i hovedet". Erfaringer viser, at fælles, kropslige aktiviteter i trygge rammer — som fx friluftsliv, bevægelse eller praktiske opgaver — kan skabe nærvær, ro og tryghed, hvor samtalen opstår naturligt, men ikke er et krav.

💡 **Guidance til de unge**

Flere fremhæver behovet for "how-to"-støtte, så unge ikke blot får at vide, at de kan deltage i en aktivitet, men får konkret hjælp til at komme i gang — fx via en ungeguide, støtte fra skolen eller en makkerordning. Her nævnes buddy-ordninger som i skolen, hvor en ny elev får faste aftaler om, hvem de skal sidde eller arbejde sammen med. En lignende tilgang

kunne bruges i foreningslivet, så man kan undgå at møde op alene, eller bliver koblet op til en anden ung man kan følges med, lære af, tages imod og spejle sig i.

💡 **Tydelig voksenstøtte**

En vigtig forudsætning er voksenstøtte og opsøgende indsats. Man kan ikke forvente, at de mest sårbare selv opsøger tilbud. Derfor bør voksne omkring den unge hjælpe med at identificere interesser, fx skabe små grupper af unge med fælles ønsker og følge dem afsted — noget af vejen. Eller gøre dem opmærksom på, at der er et potentielt spændende tilbud, de måske synes om. Denne støtte kan både gives af fagpersoner, frivillige eller ældre unge, der kan fungere som rollemodeller.

Forældre og netværk kan også inddrages. Flere peger på, at mange unge kun henvender sig, fordi de har fået hjælp til det — fx af en foræl-

der eller studievejleder. Et parallelt "forældre"-program på sigt kan være en idé, til at give den voksne omkring den unge viden om fx muligheder i foreningslivet, hvad foreningslivet kan og konkrete værktøjer til at støtte deltagelse.

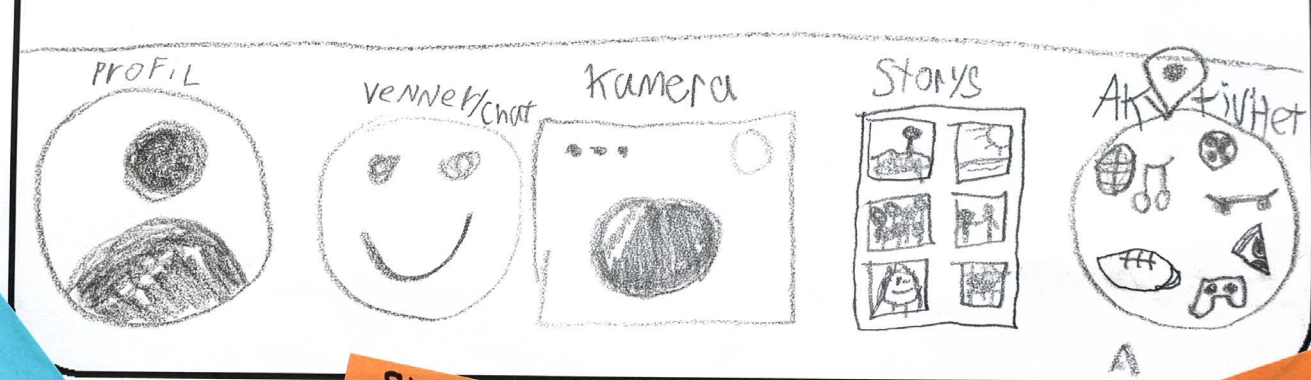
💡 **Tydelige rammer som forudsætning for deltagelse**

Struktur og tydelighed er afgørende, særligt for unge med udfordringer med overblik. Her kan pædagogiske redskaber som "De 10 H'er", der er en række spørgsmål, der hjælper med at tydeliggøre krav og forventninger til en opgave eller aktivitet fx integreres i foreningslivets tilgang til unge i sårbare positioner.

💡 **Bredde i udvalg**

Endelig peger samtlige fagpersoner på, at der med fordel kan indtænkes lidt mere alternative aktivitetsformer, så alle kan finde noget, der passer til dem — uanset om de foretrækker fysisk aktivitet, kreative udtryk eller frivilligt engagement. Frivillighuse, festivaler, camps og foreninger nævnes som gode arenaer, hvor unge kan prøve kræfter med forskellige roller og interesser fx som deltager, hjælpetræner eller frivillig. Som en fagperson siger: *"Det handler om at ramme de unges livsverden — og at blive ved, også når relationen tager tid at opbygge"*.

Profil:
tæke af ~~h~~
dred man giv op i



Skal kunne følge
hinanden.

Måske:
Step 6:
At finde en
klub.

Collager skabt af 16 unge på
FGU Trekanten i Vejle under
en workshop i forbindelse
med behovsafdækningen.

OO
U.
Reel's
For, you.



Idéudviklingsworkshop med unge

Workshop med unge

Behovsafdækningen blev afsluttet med en workshop med 16 unge på FGU Trekanten i Vejle. Workshoppen var en central del af den brugerinddragende tilgang og havde til formål at bringe de unges erfaringer, behov og perspektiver i spil som afsæt for projektets videre udviklingsfase.

Teoretisk fundament

Workshoppen blev tilrettelagt med afsæt i principperne for brugercentreret innovation og participatory design. Brugercentreret innovation lægger vægt på, at løsninger udvikles med udgangspunkt i brugernes behov og erfaringer frem for alene på baggrund af antagelser (Sanders & Stappers, 2008). Participatory design supplerer denne tilgang ved at give brugerne en aktiv rolle som medskabere i selve udviklingsprocessen (Bødker et al., 2004). Ved at inddrage de unge tidligt i processen sikres det, at appen og de tilhørende koncepter ikke blot afspejler faglige og tekniske

perspektiver, men også de unges egne ønsker, sprog og hverdagspraksisser. Dette øger sandsynligheden for, at den digitale løsning opleves som relevant, anvendelig og motiverende.

FORMÅL MED WORKSHOPPEN

- At få indblik i unges behov og præferencer.
- At afdække deres ønsker til indhold og funktioner i en app, der skal understøtte fællesskabet, sundhed.
- At give de unge mulighed for at bidrage med konkrete idéer til design, funktionalitet og brugeroplevelse.

Metode og proces

Forløbet indledtes med en kort introduktion til projektet, herunder formål og indsigter fra analysen, samt til dagens aktiviteter. For at skabe en tryk ramme og styrke engagementet blev workshoppen startet med en icebreaker-øvelse, hvor de unge lavede små collager, der illustrerede deres interesser og vigtigste hverdagsfaktorer. Herefter fulgte to hovedøvelser.

Hovedøvelser i workshoppen

1 Hvad skal appen kunne?

De unge arbejdede med skabeloner i form af smartphones, hvor de gennem collager og noter visualiserede funktioner og indhold, som en app skulle indeholde for at være meningsfuld for dem. Øvelsen blev understøttet af guidede spørgsmål, og idéerne blev drøftet i grupper og opsamlet i plenum.

2 Hvordan skal appen se ud?

De unge arbejdede visuelt med billeder, farver og symboler for at designe forslag til appens grafiske layout og udtryk (farver, tekster, ikoner, tekst, typografi osv.). De diskuterede blandt andet forsideopbygning, profilfunktioner, sprogbrug og visuelle elementer, som kunne gøre appen både attraktiv og brugervenlig.

I begge øvelser fungerede faciliterende voksne (blandt andet indgik deres lærere) som tryk bordforpersoner, der samlede og dokumenterede de unges input.

Refleksion og opsamling

Workshoppen afsluttedes med en fælles plenumdrøftelse, hvor idéerne blev samlet, og deltagerne reflekterede over, hvilke forslag der var vigtigst at tage med ind i den videre udviklingsproces.

Workshoppen gav et konkret grundlag af brugerindsigter og et vigtigt afsæt for projektets udviklingsfase således at den digitale løsning i *Sammen om sundhed* udvikles i tæt samspil med målgruppen — en afgørende forudsætning for at skabe et bæredygtigt koncept, der opleves som relevant og brugbart af de unge selv.



Anbefalinger

Nedenfor præsenteres en række overordnede anbefalinger til projektets kommende aktiviteter og til projektet generelt.

Anbefalingerne bygger på projektets behovsafdækning. Som supplement findes **Bilag 1** med henholdsvis to designguides, der mere detaljeret beskriver, hvordan det digitale og analoge tilbud, kan bringes i spil. Disse designguides skal ses som et arbejdsredskab, der løbende anvendes og kvalificeres i de kommende faser — og er dermed ikke som endegyldige.

Bilag 1 indeholder to designguides, henholdsvis:

TIL DET DIGITALE TILBUD

- Til app bureauet Makeable, som skal udvikle det digitale tilbud (appen).

TIL DET ANALOGTILBUD

- Retter sig mod DGI Fyn, som skal skabe de rette rammer for, at de unge føler sig velkomne i foreningen, og samtidig arbejde videre med at udvikle det analoge tilbud.
- Retter sig mod DGI Fyn og skolerne/uddannelsesstederne med fokus på organisering og brobygning mellem forening og skole.

De udarbejdede designguides kan og vil også blive anvendt af de leverandører, som skal være medproducerende på indhold i appen.

Ydermere er der i projektet lavet en guide med udvælgelseskriterier til DGI Fyn for at sikre, at de har de rette kriterier for udvælgelse af de foreninger, som skal deltage i afprøvning og udvikling af analoge og digitale løsninger, se **Bilag 2**. Det overordnede kriterium er, at foreningerne er villige til at bidrage til at skabe trygge, fleksible og inkluderende fællesskaber for unge i sårbare positioner.

Anbefalinger til det digitale tilbud

STRUKTUR OG INDHOLD

Appen bør bygges op omkring de tre hovedtemaer *Fællesskab*, *Derhjemme* og *Frivilligt arbejde i foreninger*, samt en fjerde kategori 'Inspirer mig' (for de unge, der er i tvivl om, hvor de skal starte). Herfra guides brugeren/ den unge videre til aktiviteter, tips og konkrete anbefalinger.

VIDEN, TIPS OG TRICKS

Der bør integreres viden om området, samt korte videoer, inspirerende råd og små hacks til de unges hverdag — fx "hvor foregår det", "hvad kan jeg forvente når jeg kommer?", "hvordan tager jeg det første skridt?", "hvordan inviterer jeg en ven med?" eller "hvad kan jeg gøre, når jeg ikke har energi?".

PERSONLIG GUIDEFUNKTION

Der bør udvikles en enkel guidet indgang, hvor appen stiller få, let-forståelige spørgsmål og derefter præsenterer forslag til aktiviteter og indgange, både lokalt og digitalt. Guiden skal kunne fungere som "lette veje" til deltagelse, uden at stille krav om daglige handlinger.

DELE OG LIKE FUNKTION

Det bør gøres muligt, at det som de unge ser i appen, det kan deles med venner eller familie, og/eller tilføjes til favoritter.

DESIGNPRINCIPPER

Designguidens principper for brugervenlighed, anonymitetsmuligheder, fleksibilitet (low commitment) og en visuel stil og sprog, der appellerer til unge bør følges. Der er i behovsafdækningen identificeret områder, som vurderes relevante, men som bevidst er afgrænset og derfor ikke bringes videre i de næste faser. De ligger uden for projektets aktuelle fokus, men kan indgå som perspektiver i en mulig videreudvikling.

HÅNDRÆKNING

Der bør integreres en mulighed for, at den unge kan anmode om at blive kontaktet af en forening, så det i videst mulig udstrækning kan være foreningen, som kan understøtte med en håndsækning.

SOCIAL FUNKTIONALITET

At gøre det muligt at like, følge og finde en makker at tage af sted med — men uden sociale scoreboards eller præstationsmålinger. Dette kunne styrke fællesskabsfølelsen uden at skabe pres.

TEMAET FRITIDSJOB

Analysen peger på, at unge efterspørger viden om fritidsjob. Vi anbefaler, at dette tema indtænkes i en fremtidig version af appen. Af ressource-mæssige årsager er det fravalgt i projektets nuværende løbetid, men bør stå som et perspektiv for videreudvikling.



Anbefalinger til det analoge tilbud

ÉT KLIK FRA DIGITALT TIL FYSISK

Sørg for, at appens indhold altid kobles til konkrete muligheder for fysisk deltagelse — fx via geolokation, bookinglinks eller kontakt til lokale foreninger, som bør organisere sig til at gribe og handle på indkomne henvendelser.

UNGEAMBASSADØRER

Uddan og støt ungeambassadører, der både kan formidle appen og tage med andre unge ind i fællesskaber. Følgeskab med jævnaldrende er en stærk motivationsfaktor.

USYNLIG VOKSENSTØTTE

Indbyg diskrete muligheder for voksenkontakt (fx beskedfunktionen som beskrevet i ovenstående), som kan fungere som tryghedsskabende støtte uden at stigmatisere.

SYNKRONISERING MELLEM DIGITALT OG ANALOGT

Hvis der udvikles digitale notifikationer (fx påmindelser, events, matches), sørg da for at det følges op af konkrete, fysiske mødesteder og muligheder.

INKLUDERENDE FÆLLESSKABER

Foreninger og skoler skal klædes på til at byde de unge velkommen, fx gennem drop-in-tilbud, fleksible hold og en kultur, hvor nye hurtigt kan blive en del af fællesskabet.



Anbefalinger til projektet som helhed

SAMSKABELSE SOM METODE

Fortsæt med at anvende brugercentreret innovation og participatory design i alle udviklingsfaser, så de unge selv er medskabere af løsningerne, uanset hvilken fase projektet bevæger sig i.

HELHEDSORIENTERET TILGANG

Projektet bør fastholde fokus på både fysiske, mentale og sociale dimensioner af sundhed, og på balancen mellem fællesskab og individuel restitution.

TVÆRGÅENDE SAMARBEJDE

Opdyrk og styrk samarbejdet mellem skoler, foreninger og civilsamfund, så appen ikke står alene, men understøttes af et levende lokalt netværk. Evt. med det kommercielle forretningsliv senere i udviklingen fx i forhold til fritidsjob som mulig kommende funktion i appen.

EVALUERING OG VIDEREUDVIKLING

Læg vægt på løbende evaluering af både app og brobygningselementer. Indsigter fra unge og partnere bør bruges aktivt til at justere og forbedre løsningen.

FREMTIDSPERSPEKTIVER

Overvej at videreudvikle appen til at inkludere flere temaer (fx fritidsjob), samt at styrke koblingen til eksisterende og kommende nationale platforme, så bæredygtighed og skalering sikres efter projektperioden.

Opsamling

Behovsafdækningen har givet en dybere forståelse af de unges ønsker og behov og viser, hvordan projektets ambition om at motivere, inspirere og guide unge i sårbare positioner til at blive mere fysisk aktive kan omsættes i praksis.

Den danner dermed et solidt grundlag for at skabe indsatser, der styrker unges fysiske og mentale trivsel samt deres deltagelse i fællesskaber. Med dette afsæt kan *Sammen om sundhed* nu bevæge sig videre til de næste faser – fra idé og analyse til udvikling, afprøvning og evaluering.

Behovsafdækningen i *Sammen om sundhed* viser, at unges trivsel og deltagelse i fællesskaber formes af et komplekst samspil mellem hverdag, fællesskaber, sundhed og teknologi. Venner og familie fungerer som centrale drivkræfter og støtte i hverdagen. Når det gælder fællesskaber, er tryghed og forudsigelighed afgørende for, at unge tør engagere sig. Samtidig efterspørger mange unge fleksibilitet i aktiviteter, så fritidsinteresser kan tilpasses et liv med skole, arbejde og andre forpligtelser.

Sundhed forstås bredt af de unge og handler både om fysisk aktivitet og mental trivsel. Motion giver energi, overskud og fællesskab, men der er også behov for alenetid og restitution. Det understreger, at løsningen skal give plads til både sociale og individuelle behov.

Traditionelle holdsportsgrene kan skabe stærke sociale bånd, men kan samtidig opleves som lukkede fællesskaber for dem, der træder ind som senstartere. Omvendt giver aktiviteter som fitness, ridning eller golf større fleksibilitet, men rummer stadig stærke sociale elementer — særligt i grupper eller klubber. Samtidig spiller uformelle møder og pop-up-aktiviteter en vigtig rolle, da mange unge oplever, at fællesskaber opstår i de små mellemrum omkring en aktivitet.

Desuden fremstår frivillighed som en særlig indgang til både fællesskab, ansvar og personlig udvikling.

Teknologi opleves af de unge som en naturlig del af hverdagen, og kan være en vigtig driver for inspiration og motivation. Samtidig kan den også skabe pres og forstærke sammenligninger.

Analysen viser tydeligt, at tracking-funktioner ikke bør integreres i appløsningen, da de kan opleves som stressende og have negativ effekt på unges lyst til at bruge løsningen.

Mangel på overblik over de eksisterende tilbud udgør i dag en væsentlig barriere for, at unge kan blive en del af aktive fællesskaber — både set fra de unges og fagpersonernes perspektiv. Appen rummer her et stort potentiale, idet den kan samle information ét sted og skabe en enkel indgang til aktiviteter og de fællesskaber, der udspringer af dem.

Samlet peger behovsafdækningen på, at *Sammen om sundhed* bør fokusere på at understøtte trygge, fleksible og overskuelige rammer for deltagelse i fællesskaber — digitalt og analogt — frem for individuel monito-

rering. Dermed kan løsningen styrke både unges trivsel og deres mulighed for at blive en del af meningsfulde fællesskaber.

Behovsafdækningen giver dermed et solidt afsæt for det videre arbejde i projektet. De indsigter, som er præsenteret i denne rapport, skal nu omsættes til konkrete løsninger i udviklingsfasen, hvor app, læringsforløb og koncepter for inkluderende fællesskaber designs og testes. Her bliver det afgørende at fastholde de unges perspektiver og de erfaringer, fagpersoner og frivillige har bragt ind, så de kommende løsninger både er relevante, brugbare og meningsfulde for målgruppen.

Efter udviklingsfasen følger klargøring og afprøvning i praksis, hvor vi får mulighed for at afprøve og justere indsatserne i tæt dialog med unge og lokale aktører. Den viden, der allerede nu er skabt, bliver dermed et vigtigt fundament for at sikre, at løsningen ikke blot bliver en teknisk platform, men et redskab, der understøtter tryghed, overblik og adgang til fællesskaber.

Kilder

Bødker et al., 2004 Bødker S, Kensing F, Simonsen J. *Participatory IT Design: Designing for Business and Workplace Realities*. Cambridge, MA: MIT Press; 2004.

Cooper et al., 2014 Cooper A, Reimann R, Cronin D. *About Face: The Essentials of Interaction Design*. 4th ed. Indianapolis: Wiley; 2014.

Damsgaard & Rayce, 2020 Damsgaard HL, Rayce SLB, red. *Unges fællesskaber, trivsel og deltagelse*. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2020.

Højholdt, 2016 Højholdt A. *Samarbejde om børn og unge i udsatte positioner*. København: Hans Reitzels Forlag; 2016.

Mechlenborg, 2022 Mechlenborg M. *Fællesskaber i forandring – sociale rum og eksklusion i hverdagslivet*. Aalborg: BUILD, Aalborg Universitet; 2022.

Mechlenborg & Jensen, 2024 Mechlenborg M, Jensen C. *Fællesskaber og eksklusion i ungdomslivet*. Aalborg: BUILD, Aalborg Universitet; 2024.

Michie et al., 2011 Michie S, van Stralen MM, West R. *The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions*. Implement Sci. 2011; 6:42.

OECD, 2023 OECD. *Health at a Glance 2023: OECD indicators*. Paris: OECD Publishing; 2023. Health at a Glance 2023 | OECD

Ottesen et al., 2022 Ottosen MH, Andreassen AG, Dahl KM, Lausten M, Rayce SB, Tagmose BB. *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. København: VIVE — Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd; 2022

Sanders & Stappers, 2008 Sanders EN, Stappers PJ. *Co-creation and the new landscapes of design*. CoDesign. 2008;4(1):5–18.

Stevens et al., 2019 Stevens G, Riley L, Bull F. *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. Lancet Child Adolesc Health. 2019;4(1):23–35.

West R, Michie S. *A brief introduction to the COM-B Model of behaviour and the PRIME Theory of motivation*. Qeios. 2020 Apr 9.



Bilag 1

Designguides

TIL DET DIGITALE TILBUD

- Til teknologivirksomheden Makeable, som skal udvikle de digitale tilbud (appen)

TIL DET ANALOGTILBUD

- Til DGI ift. at gribe de unge i foreningen og som skal videreudvikle på det analoge tilbud
- Til DGI og skoler ift. organsiering og brobygning mellem foreningen og skoler

DESIGNGUIDE TIL DET DIGITALE TILBUD TIL MAKEABLE

Når I udvikler en app til unge i sårbare positioner

Formål: At udvikle en app, der støtter unges mentale og fysiske trivsel gennem digitale fællesskaber og bro til analog deltagelse.

Hverdag — Brugervenlighed & fleksibilitet

- Giv brugeren mulighed for at tilpasse sit flow efter dagsform (lav/normal/høj energi).
- Design med "low commitment" — ingen krav om daglige interaktioner.
- Gør det nemt at sige "nej tak" — uden konsekvens.
- Ha' små mini hacks til hverdagen ift. fælleskab og aktivitetet.



Fællesskaber — Tryk interaktion

- Tilbyd mulighed for anonymitet eller privat profil.
- Mulighed for at like / følge aktiviteter og hold.
- Design en "find en makker"-funktion — én at tage første skridt sammen med; evt. knyttet til den aktiviteter man har liket. Push notifikation når andre liker den, med mulighed for at starte chat med denne.
- Undgå sociale scoreboards — skab trygge og uformelle delingsrum.
- Opsæt muligheden for de kan opstarte et hold selv med muligheden for at dele i appen og se "interesserede" og "deltagerere" (hvor alle kan se dette og inspireres). Opsæt evt. muligheden for det kan deles på deres egne medier.
- Ha udvidede guides til fx "når du starter et hold selv" (udstyr, lær hinanden at kende, opvarmning, udstræk mv.).



Sundhed — Krop & sind

- Integrér fysisk aktivitet med mental refleksion (fx dagbog, følelsestrackere).
- Tilbyd små mikroøvelser — både bevægelse og mental ro (link til Ro-appen).
- Inkludér både sociale træninger og solo-sessioner.
- Opdatering ift. nye events og aktiviteter.
- Overvej om man skal kunne booke direkte fra appen — ellers tydeligt link.



Teknologi — Digital motivation

- Brug push-notifikationer med venlige nudges — ikke pres — skal kunne slås fra. Fx en notist nogle timer før træningen, som man har tilmeldt sig starter, evt. med et lille nudgende udsagn.
- Tilbyd "offline missioner" (gå en tur, gør noget med en ven).
- Brug visuelle elementer (stories, videoer, memes) som call-to-action.
- Gør det muligt at oprette og dele aktiviteter — også uden at være "på".
- Ha en chatfunktion (til en kontaktperson / tovholder).



DESIGNGUIDE TIL DET ANALOGE TILBUD TIL FORENINGER (DGI)

Hvordan I kan favne unge i sårbare positioner

Formål: At skabe mere inkluderende, fleksible og motiverende fællesskaber — både analogt og understøttet digitalt — for unge 13–18 årige.

Hverdag — Flexibilitet & balance

- Tilbyd fleksible opstartsmuligheder med 'prøveperioder' uden binding.
- Gør det muligt at komme og gå uden forklaring — lav åbne hold eller drop-in-tilbud.
- Anerkend, at unge ikke altid kan 'møde op fast hver tirsdag'.
- Planlæg korte og varierende aktiviteter, som også giver plads til restitution.
- Udpeg trænere som trygge mellemlid.



Fællesskaber — Tryghed & adgang

- Lav muligheder for, at unge kan starte sammen med én de kender ('kom-sammen-ven'). Uden at det skal være en bindende forudsætning for at deltage.
- Overvej muligheden for en ophentningsordning, fx af træner og evt. nogle fra holdet. Hvis den unge bor langt væk fra foreningstilbuddet og/eller har få finansielle ressourcer, kan muligheden for at komme derhen uden at et koster penge mindske barrieren for at komme afsted.
- Skab inkluderende holdkultur, hvor nye bliver budt velkommen uformelt, dvs. hvor man ret hurtigt bare starter aktiviteten, særligt første gang. Skærp herefter muligheden, og skab en struktureret ramme for, at de kan lære de andre at kende løbende.
- Undgå 'særlige hold for særlige unge' — bland med respekt.
- Tænk alder og køn fleksibelt — mange unge trives i alders- og kønsblandede fællesskaber.
- Hav evt. ugeambassadører.
- Tænk fysisk opfølgning på digitale aktiviteter og omvendt.
- Hav fokus på at give de unge en oplevelse af at lykkes i et fællesskab. Mange af de unge i "gråzonen" har ikke nødvendigvis haft en følelse af at lykkes i et fællesskab tidligere.



Sundhed — Helhed & motivation

- Lav (også) aktiviteter med fokus på bevægelsesglæde — ikke præstation.
- Gør plads til både fællesskab og alenetid — fx individuelle træningsmuligheder evt. hjemme før eller efter holdtræning.
- Indbyg evt. små elementer af mental sundhed, fx fokuspauser, natur eller refleksion / meditation.
- Giv de unge lov til at komme, som de er, og undgå at give dem en følelse af at skulle lave om på sig selv. Se det for hvem de er og ikke, hvad de gør.
- Lad jer evt. inspirere af "De 10 H'er" — et pædagogisk redskab, der kan bruges til at skabe overblik og struktur ved at tydeliggøre krav og forventninger til en opgave eller aktivitet. Noget mange i målgruppen kan have glæde af.



Teknologi — Fra App til virkelighed

- Brug digitale platforme til at engagere og aktivere: opslagstavler, reminders, booking, chat med andre, hacks til opstart, og små videoer de kan inspireres af. Fx "skal jeg ha udstyr med selv", "hvornår og hvor skal jeg møde op", "mød din træner", osv.
- Del små videoer fra træning eller interviews med unge rollemodeller, der kan sendes ud ved tilmelding/have liggende i appen. "opstarter du alene", "opstart af en ny interesse" osv. OBS: De skal være sjove / underholdende, og de unge skal kunne spejle sig.
- Undgå krav om performance online — skab i stedet plads til inspiration og deling.
- Hav aktivitetsguide for nærområdet (events, camps og aktiviteter) — overblik ét sted.
- Brug sociale medier — opsæt aktiviteter eller promovér appen / værdien i appen via foreningens egne sociale medier med fokus på unges muligheder.



TIL SKOLER OG FORENINGER (DGI)

Hvordan I kan favne unge i sårbare positioner

Formål: At operationalisere de digitale og analoge tilbud — og bringe dem ud til de unge i praksis.

1. Hvordan får vi det digitale og analoge tilbud ud at leve?

- Etabler lokale unge-ambassadører i samarbejde med skoler/ klubber — som både bruger app og deltager i tilbuddene.
- Brug eksisterende netværk (SSP, skoler, fritidsklubber) til at sprede budskabet fysisk.
- Synkronisér digital formidling (app, SoMe, SMS) med konkret opfølgning i den virkelige verden: "Vi ses fredag — find os i hallen".

2. Hvordan bliver det fra app til virkelighed?

- Brug appen som et startsted, men med klar kobling til analoge aktiviteter: ét klik fra idé til fysisk aktivitet.
- Gør det nemt at oprette aktiviteter, sende invitationer, og få følgeskab ("jeg vil gerne afsted — er der andre?"). Fx matchmaking, så man online kan aftale at komme samtidig med en som også har interesse i at prøve den specifikke aktivitet.
- Indbyg lokal geolokation, så aktiviteter i nærheden bliver synlige og relevante.

3. Hvordan støtter vi (foreninger og skoler) de unge i at komme ud i aktive fællesskaber?

- Skab "usynlig brobygning": støt dem uden at udstille — fx via en voksenkontakt, som introducerer, men træder tilbage.
- Udpeg nogle bestemte personer som trygge mellemled
- Lav buddy-ordninger med jævnaldrende (ungeambassadører) — ikke kun voksenstøtte.
- Uddan trænere og frivillige i inkluderende pædagogik — med fokus på sårbare unge.
- Giv adgang til delte kalendere, beskedfunktioner og oversigt over muligheder i lokalområdet.
- Inddrag de unge i udviklingen af aktiviteter — og vis, at deres stemme har værdi.
- Hav en kontakt person for appen, som kan agere facilitator og fysisk mediator ud til foreningerne, og som kan være den som svarer chatfunktionen, så det ikke er en bot.

Bilag 2

Guide til udvælgelseskriterier

INTRO

Formål

Målet med guiden er, at sikre, at DGI har de rigtige kriterier for udvælgelse af de foreninger, som deltager i afprøvning og udvikling af analoge og digitale løsninger. Det overordnede kriterie er, at de er villige til at bidrage til at skabe trygge, fleksible og inkluderende fællesskaber for unge i sårbare positioner.

Udvælgelsesproces og forslag til procedure

DGI foretager en screening baseret på nedenstående behov/kriterier. DGI giver mulighed for kort samtale med foreningens ledelse og relevante/involverede trænere. Udvalgte foreninger bør måske få tilbudt sparring, evt. opstartsmateriale og adgang til at afprøve digitale løsninger og metoder.

KRITERIER

Geografisk spredning og lokal forankring

Foreningen er placeret i et område med eksisterende eller potentielt samarbejde med skoler, SSP, klubber eller andre ungeaktører. — Der ønskes både bynære og landlige placeringer for at sikre et bredt afsæt.

Målgruppeerfaring og motivation

Foreningen har erfaring med eller motivation for at arbejde med unge mellem 13–18 år, herunder sårbare målgrupper. — Foreningen udviser villighed til at tilpasse aktiviteter, kommunikation og rammer for at inkludere unge med lavt overskud eller manglende tilknytning til foreningslivet.

Åbenhed og fleksibilitet i aktiviteter

Foreningen kan tilbyde fleksible opstartsformer, fx løbende opstart, prøveperioder, afhentningsordning, drop-in eller let adgang uden binding. — Der er plads til både individuelle og sociale aktiviteter.

Inkluderende kultur og trygge voksne

Der er fokus på at skabe trygge rammer og ikke-stigmatiserende fællesskaber. — Voksne (trænere/frivillige) er interesserede i eller allerede kompetente i at arbejde inkluderende med unge.

Samarbejdsvillighed og læringsparathed

Foreningen er interesseret i at indgå i projektet og det forløb det er forbundet hermed (med fokus på brugerinddragelse og udvikling). — De er klar til at samarbejde med projektpartnere og eventuelt med unge/frivillige

Teknologisk nysgerrighed og adgang

Foreningen har adgang til og vilje til at bruge digitale platforme til rekruttering, kommunikation og organisering. — Det er ikke et krav at være digitalt avanceret, men en åbenhed overfor afprøvning er vigtig.

Tid

Foreningen har mulighed for at bruge den fornødne tid på at involvere sig i at opstarte, drifte og give løbende feedback og sparring til projektgruppen.

Øvrige hensyn I kan tage i betragtning

Diversitet i idrætsgrene og typer af aktiviteter. Fx mulighed for samarbejde med eksisterende ungeprojekter. — Inddragelse af både frivillige og ansatte trænere.

JERES TJEKLISTE

- ✓ Lokalt forankret & geografisk spredt
- ✓ Erfaring eller lyst til at inkludere unge i sårbare positioner
- ✓ Aktiviteter med lav adgangstærskel (mulighed for fleksibilitet)
- ✓ Trygge voksne med inkluderende tilgang
- ✓ Klar til udvikling & samarbejde
- ✓ Klar til at afprøve digitale løsninger

Anbefalede foreningstyper og sportsgrene

Nedenfor er der anbefalinger og inspiration til foreninger og sportsgrene, summet op i en visualisering. Afslutningsvis har vi, på baggrund af analysen + anbefalingerne til foreningstyper, spurgt chat GPT til råds, om inspiration til specifikke foreninger i de involverede kommuner.



INDIVIDUELLE OG FLEKSIBLE IDRÆTTER

→ Fitness, dans, yoga, pilates, reformer, parkour, saunagus, funktionel træning, gå-hold

Unge nævner ofte behov for fleksibilitet, alenetid og selvbestemmelse. Disse aktiviteter muliggør deltagelse uden konkurrence og med mulighed for både introverte og ekstroverte.

Matcher åbenhed, lav adgangstærskel, mental ro og fysisk bevægelse.



SOCIALE HOLDIDRÆTTER MED INKLUDERENDE POTENTIALE

→ Basket, fodbold, volleyball, floorball, paddel, golf, håndbold, ridning

Når kulturen på et hold er god, kan der være stærke fællesskaber. Egner sig til eksperimenter med 'buddy-opstart', social træning og fælles måltider mv.

Matcher Inklusion, fællesskab, motivation, trykke voksne.



DISCIPLINBASEREDE IDRÆTTER MED FOKUS OG STRUKTUR

→ Kampsport (karate, judo, taekwondo), bueskydning

Kan appellere til unge, der søger koncentration, fysisk mestring og struktur — ofte med en tydelig ramme, som kan skabe tryghed.

Matcher Forudsigelighed, udvikling, mental trivsel, ikke-verbal inklusion.

KULTUR- OG BEVÆGELSE

→ Musik-, drama-, rollespil- eller gøgl-/cirkusforeninger

Giver plads til kreativitet, leg, fællesskab og alternative sociale roller — godt for unge, som ikke genkender sig selv i klassisk sport. Overvej samarbejde med musikskole eller festivaler.

Matcher Flexibilitet, identitet, tværkønnet og aldersblandet fællesskab.



FRILUFTS- OG NATURBASEREDE FORENINGER

- Spejdere, vandrelaug, MTB-klubber, kajak

Naturen giver plads til restitution og uformelt samvær uden præstation — vigtigt for unge med lavt mentalt overskud.

Matcher Mental sundhed, alenetid + fællesskab, afkobling fra digitale krav.



DIGITALE FÆLLESSKABSFORENINGER

- Gaming, LAN-events, discord-fællesskaber, meet-ups

Tilbyder strukturerede, men fleksible fællesskaber, hvor unge kan opbygge relationer, samarbejde og opleve succes. Med den rette facilitering kan disse fællesskaber være første skridt mod trivsel og deltagelse i det fysiske rum.

Matcher Trygge onlinefællesskaber, lav adgangstærskel, bro til fysiske fællesskaber og foreningsliv



FRIVILLIGHED OG UNGE SOM MEDSKABERE

- Ungetrænere, medhjælpere, rollemodeller, frivillige

Når unge får mulighed for at tage ansvar, vokser deres motivation, identitet og ejerskab. Frivillighed skaber meningsfuld deltagelse og styrker tilhørsforhold — særligt i inkluderende og støttende miljøer.

Matcher Ansvar, identitet, inklusion, fællesskab, udvikling, mental trivsel

SATELLITHOLD OG SKOLEBASEREDE AKTIVITETER

- Åben hal, foreningshold placeret på skole-/uddannelsessted, forløb koblet til undervisning

Giver unge mulighed for at møde foreningslivet i trygge rammer uden tilmelding eller transport. Kendte omgivelser og lav adgangstærskel kan øge chancen for deltagelse og kan motivere til videre engagement.

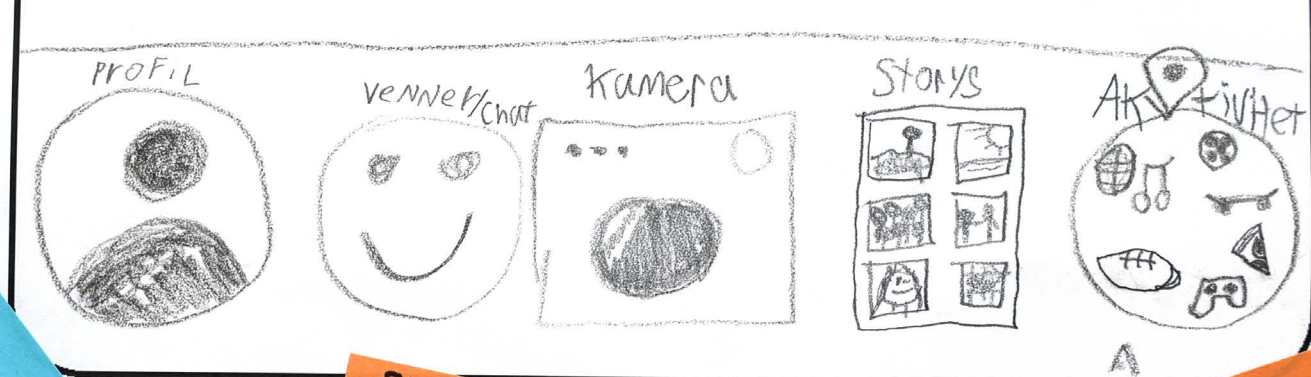
Matcher Flexibel opstart i vante omgivelser, let adgang, bro til frivillig deltagelse og fællesskab

Visualisering af ovenstående anbefalinger

Kategori	Eksempelaktivitet	Styrke for projektet
Fleksibel individuel	Fitness, yoga, dans	Giver mulighed for alenetid og tryk opstart
Inkluderende hold	Fodbold, basket	Sociale fællesskaber — hvis kulturen er god
Struktur og fokus	Karate, bueskydning	Rammer og ro for unge, der har brug for struktur
Alternativ kultur	Musik, gøgl, rollespil	Plads til kreative og ikke-sportslige unge
Natur og friluft	Vandring, kajak, spejder	Restitution, mental ro og fællesskab i naturen
Digitale fællesskaber	Gaming, discord, LAN-events, meet-ups	Tryghed, mulighed for fysiske fællesskaber — med god facilitering
Satellithold	Åben hal, foreningshold på skole/uddannelsessted	Fleksibilitet, let adgang, tryk opstart, fællesskaber
Frivillighed	Ungetrænere, medhjælpere, rollemodeller, frivillige	Identitetsskabende, del af fællesskab og udviklende



Profil:
 Hike af ~~h~~
 and man giv op i



Skal kunne følge
 hinanden.

Måske:
 Step 6:
 At finde en
 Klub

OO
 U.
 Reel's
 For, you.

