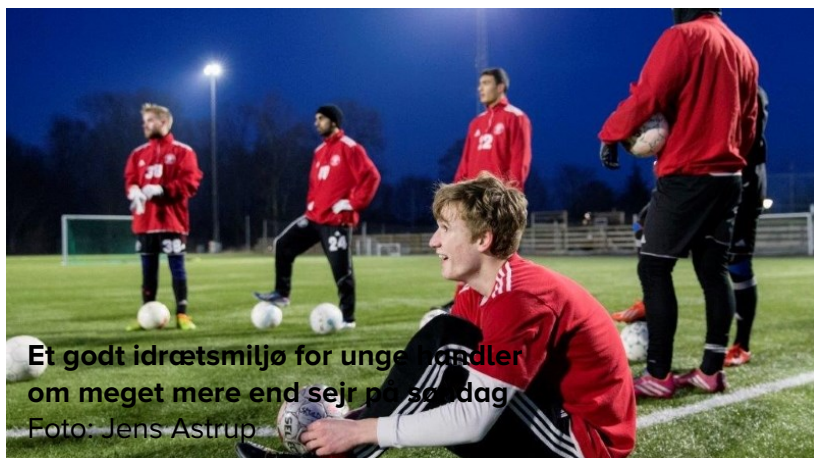


# Flere venner - mere tid alene

Venner, skole, idræt og fritidsjob er blot nogle af de brikker, der skal pusles sammen for at passe ind i unges liv - og i dag er vilkår og omstændigheder meget forskellige fra dengang far var ung.



Et godt idrætsmiljø for unge handler om meget mere end sejr på søndag  
Foto: Jens Astrup

**Til dig, der skal arbejde med unge:** Hvis vi i foreningslivet ønsker at fastholde og nyrekruttere unge er det vigtigt, at aktiviteterne i foreningslivet hænger sammen med de unges øvrige liv. Det er vigtigt, at du som træner og leder er opdateret på en række af de grundvilkår, der har betydning i arbejdet med unge.

Har I brug for hjælp, så kontakt en konsulent hos jeres lokale landsdelskontor



**Helle Holdam**

Idrætskoordinator  
Uddannelsesforum

DGI Østjylland

**T** 79 40...

**M** 24 77...

**E** helle...

Kommune 

Her introducerer vi syv perspektiver, der er vigtige, når du vil udvikle aktiviteter for og med unge eller tiltrække unge som instruktører:

## **Det skal være sjovt og udviklende**

### **1. Perspektiv: Man går ikke længere til fodbold for at være sammen med sine venner – man går til fodbold for at blive bedre og holde sig i god form**

Den ”frie tid” i unges liv leves i stadig stigende grad i det virtuelle rum. Vi er ikke længere afhængige af det fysiske møde, og det ændrer også i nogen grad de forventninger, der er til deltagelse i en idrætsaktivitet. Når unge i dag bliver spurgt om, hvad der er vigtigst i forbindelse med deltagelse i foreningsidræt, udgøres ”Top 3” af følgende:

- Det skal være sjovt
- Jeg skal opleve at udvikle mig
- Trænerne skal være dygtige – og når de unge starter på en ungdomsuddannelse, er det vigtigt for dem, at træneren kan tale om andet end selve aktiviteten

Lidt overraskende kommer ”at være sammen med vennerne” noget længere nede på listen, og begrundelsen er den enkle, ”at dem kan jeg jo være sammen med 24/7 i det virtuelle rum.”

## **De fire glæder**

### **2. Perspektiv: Der er ikke bare én kilde til glæden – der er mange glæder, der svinger i styrke og betydning**

Når de unge med egne ord mest af alt sætter pris på ”at det skal være sjovt”, er det et vidt begreb. For hvad er sjovt? Helt fundamentalt handler det om at opleve en glad stemning til træning. Hvor der er humør, og hvor alle gensidigt mærker, at her har vi gang i noget fedt og spændende. Hvor alle engagerer og involverer sig. Hvor man tager opladet hjem fra træningen.



## **Unge vil mere end sejr på søndag**

Temahæfte om gode idrætsmiljøer for unge, udgivet i september 2015 i forbindelse med DM i Foreningsudvikling. Hæftet er udarbejdet af Søren Østergaard, Lise Klismeyer og Kirsten Harkjær Larsen.

Når det handler om at få de gode og sjove oplevelser med selve sporten, er der fire hovedformer for glæde, som kan trickes mere eller mindre bevidst - alt efter hvilken form for glæde, der enten mangler noget af, eller der gerne skulle være mere af. Det gælder både for hele træningsgruppen og den enkelte unge.

De fire glæder, der kan kigges efter og justeres op og ned på, er:

- Glæden ved selve sporten – når de unge bliver udfordret og stimuleret til at fordybe sig helt ned i de enkelte detaljer og blive opslugt af dem. Udfordret med variation!
- Glæden ved egne evner – når de unge mærker, at de kan noget, de bliver bedre og føler sig kompetente. Udvikler sig positivt.
- Glæden ved det sociale – når de unge oplever, at de befinder sig i en verden, hvor de hører til, og hvor de fungerer sammen med andre, både jævnaldrene og voksne. Træder ind i et fællesskab.
- Glæden ved de ydre goder – når de unge også nyder godt af, at sportshverdagen giver dem en masse andet – rejser, ture, fester, smart træningstøj med navn på eller måske en rosende omtale på foreningens hjemmeside. Får noget mærkbart ekstra.

## **Idræt og livsfaser**

### **3. Perspektiv: 12-talspigerne er rykket ned i folkeskolen – og idrætsdeltagelsen skifter med livsfaser**

Unge idrætsdeltagelse ser i vid udstrækning ud til at være kædet sammen med den livsfase, de er i gang med. Procentdelen af aktive falder fra cirka 80 procent i starten af folkeskolen til 60 procent i de ældre klasser – til omkring kun 40 procent, når de unge går ind i ungdomsuddannelserne.

Når man spørger unge om årsagerne til, at de stopper med organiseret idræt, er det

tankevækkende, at det sjældent handler om, at de er blevet trætte af den konkrete idrætsaktivitet. Fravalg af idræt handler i højere grad om "interne faktorer" - som manglende progression i træningen, fællesskaber der smuldrer som følge af selektion, efterskoleophold samt trænere, der ikke har øje for andet end den konkrete aktivitet.

Det er overraskende, at argumentet: "Jeg har ikke tid", sjældent bliver anvendt – udover hos en gruppe af meget målrettede piger, som allerede i 8. klasse begynder at prioritere skolen.

Det kan faktisk tolkes som gode nyheder. For det betyder jo, at hvis vi tilbyder produkter, som er kendetegnet ved progression, der sikrer, at du som medlem oplever, at du udvikler dig og møder nysgerrige trænere, der spørger ind til dig og ikke kræver, at du er med til alle træninger, så kan flertallet stadig godt se sig selv som en del af både gymnastik-, og fodboldholdet.

Hvad gør vi så lige med den stadig stigende andel af målrettede piger, som tidligere og tidligere vælger idrætten fra? Det er oplagt at trække kortet, der kan matche deres ambitioner. Det kort, der fortæller, at de rent faktisk bliver klogere af at bevæge sig. Og de piger, der trives bedst på en ungdomsuddannelse, er dem, der også har nogle "rituelle frirum" i form af træning to gange om ugen. Det er de piger, der netop kan nyde friheden ved at komme i et miljø, hvor de ikke behøver at se perfekte ud, tænke på likes eller planlægge opgave-afleveringer.

## **Det perfekte ungdomsliv**

### **4. Perspektiv: Danske unge opfører sig pænt - men de har det ikke altid specielt godt**

Alkoholdebut-alderen er stigende. De unge spiser sundere, dyrker mere motion osv. Men samtidig viser en række undersøgelser, at unge ikke altid har det specielt godt.

De synes ikke, de kan leve op til kravene i et ungdomsliv, hvor det perfekte i stadig stigende grad

er det normale. Specielt pigerne er usikre med hensyn til fremtiden. Det, der tidligere blev set som hverdagens udfordringer, er nu blevet til livskriser. Ungdomslivet er i vid udstrækning en udfordring, der skal håndteres i et tæt samspil med en vennegruppe.

I den fase af den unges liv er det faktisk ret ok at møde en voksen i idrætsforeningen, der stiller spørgsmålet: "Hvordan har du det?" For det spørgsmål er der ikke specielt mange andre, der stiller.

### **Ansvar er ok**

#### **5. Perspektiv: De unge påtager sig ikke selv ansvar - men de er på, hvis de bliver bedt om at udføre en opgave**

Som en naturlig konsekvens af, at de unge føler, at de selv har ansvaret for, om de lykkes med deres liv, er der ikke mange, der selv opsøger mere ansvar. Men omvendt er de unge ofte parate til at påtage sig en opgave, hvis de bliver spurgt. Der er reelt set et ret stort frivillighedspotentiale blandt unge.

I stadig flere foreninger oplever de, at erhvervsarbejde og frivillighed kolliderer. De unge har lyst til det frivillige arbejde, men de har samtidig brug for at tjene de penge, der opleves som en nødvendighed, når de går på en ungdomsuddannelse. Denne modsætning søges i stadig stigende grad løst ved, at foreningerne betaler unge for at være instruktører – hvilket i mange tilfælde virkelig har vist sig at være en win-win for såvel klubber som de unge.

### **Fester og kærester**

#### **6. Perspektiv: De unge går til fest hver fredag og er altid sammen med deres kærester – eller not?**

Det kan være, at det var sådan i 1980-90'erne, men sådan er det ikke længere. I folkeskolens ældste klasser er det 8 pct., der angiver, at de har en kæreste, og ca. 20 pct. angiver at gå til fest et par gange om måneden. Men hele 57 procent angiver, at de kun går til fest hver anden måned eller sjældnere.

Ved overgangen til ungdomsuddannelserne ændrer dette billede sig markant, idet over halvdelen angiver, at de går til fest mindst en gang om måneden, og en ud af tre har en kæreste. Den markante indtjekning i festkulturen har naturligvis også betydning for deres deltagelse i fritidslivet. Aktiviteter kan ikke længere ligge fredag aften eller lørdag – nej, nu skal de helst lægges om søndagen efter kl. 12.

For en stor gruppe af udøverne er festen fredag aften ikke til forhandling. På samme måde er erhvervsarbejde heller ikke til forhandling! Det koster kassen at gå på en ungdomsuddannelse – og to ud af tre har erhvervsarbejde.

## **Fleksible faste rammer**

### **7. Perspektiv: De unge er på 24/7. Træning tre gange om ugen er et vigtigt rituel break - ønsket om fleksible faste rammer**

Når du lever et ungdomsliv med mange valg, og hvor du konstant skal forholde dig til aktiviteter i det virtuelle rum, opleves det at gå til træning tre gange om ugen kl. 18:30 med en træner, der styrer aktiviteterne, som et tiltrængt frikvarter. Her skal du bare koncentrere dig om at være i nuet. Men samtidig ønsker unge også fleksibilitet. Forstået sådan, at de ønsker at være en del af et træningsmiljø - men de har også brug for, at det til tider er ok at træne mindre, fordi der aktuelt er noget, der er vigtigere end idrætten.

Søren Østergaard  
Lise Kissmeyer  
Kirsten Harkjær Larsen / kirsten.harkjaer.larsen@dgi.dk  
21. september 2015