

Fritidsfællesskaber og mental sundhedsfremme blandt unge

Vejle 25. januar 2024

Lene Dørfler og Lisbeth Holm Olsen,
Center for Forebyggelse i praksis, KL



Formål

Formålet er at inspirere og dele viden om, hvordan rammerne om fritidsfællesskaber styrkes, så flere unge oplever at blive taget godt imod og har lyst til at fortsætte i fællesskabet

KL





Dagens program



- Præsentation af publikationen Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge v. Jens Kristoffersen, Specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen
- Drøftelse
- Hvordan arbejder vi på kultur- og fritidsområdet med at styrke rammerne om unges trivsel i fællesskaber? v. Anne Luff Bennetsen og Simon Vinsten Andersen
- Hvordan arbejder DGI med at styrke idrætstilbud, så unge oplever fællesskabet som trygt og tillidsfuldt? v. hhv. Simone Christiansen
- Frokost
- Hvordan engagerer vi unge som medskabere af kulturfællesskaber og trivsel for unge? v. Mette Steenberg, direktør for Læseforeningen
- Drøftelse i grupper
- Vejen videre til at styrke indsatsen i fritidslivet

Hvem er vi samlet i dag ?

- Kulturområdet
- Fritidsområdet
- Ungeområdet
- Sundhedsområdet
- Andre?

Fortæl kort rundt om bordet:

- Navn, titel
- Kommune
- Hvilken ungeindsats arbejder jeg med?

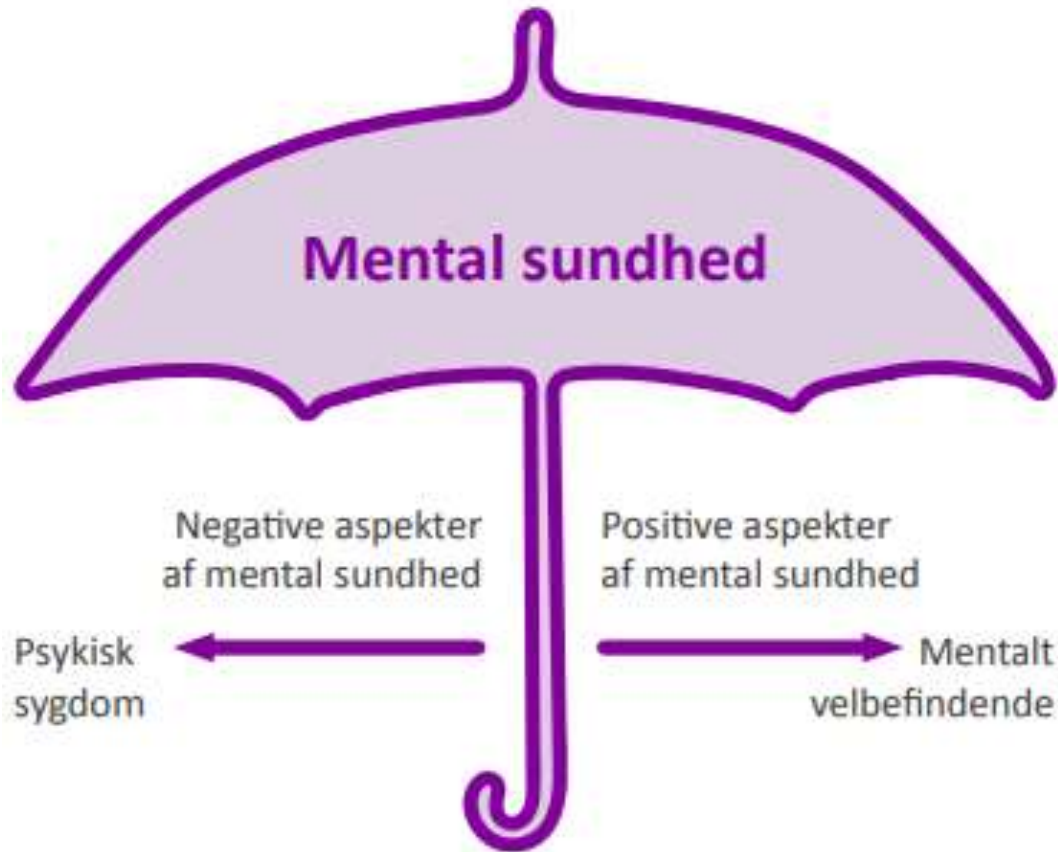


Kort indflyvning til mental sundhedsfremme – trivsel og fællesskaber

v. Lisbeth Holm Olsen, Center
for Forebyggelse i praksis

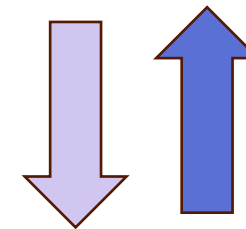


Afsættet – mental sundhedsfremme



...en tilstand af velbefindende, hvor den enkelte kan udvikle sig og udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens belastninger, indgå i positive sociale relationer og bidrage til fællesskabet

(WHO og Sundhedsstyrelsen)



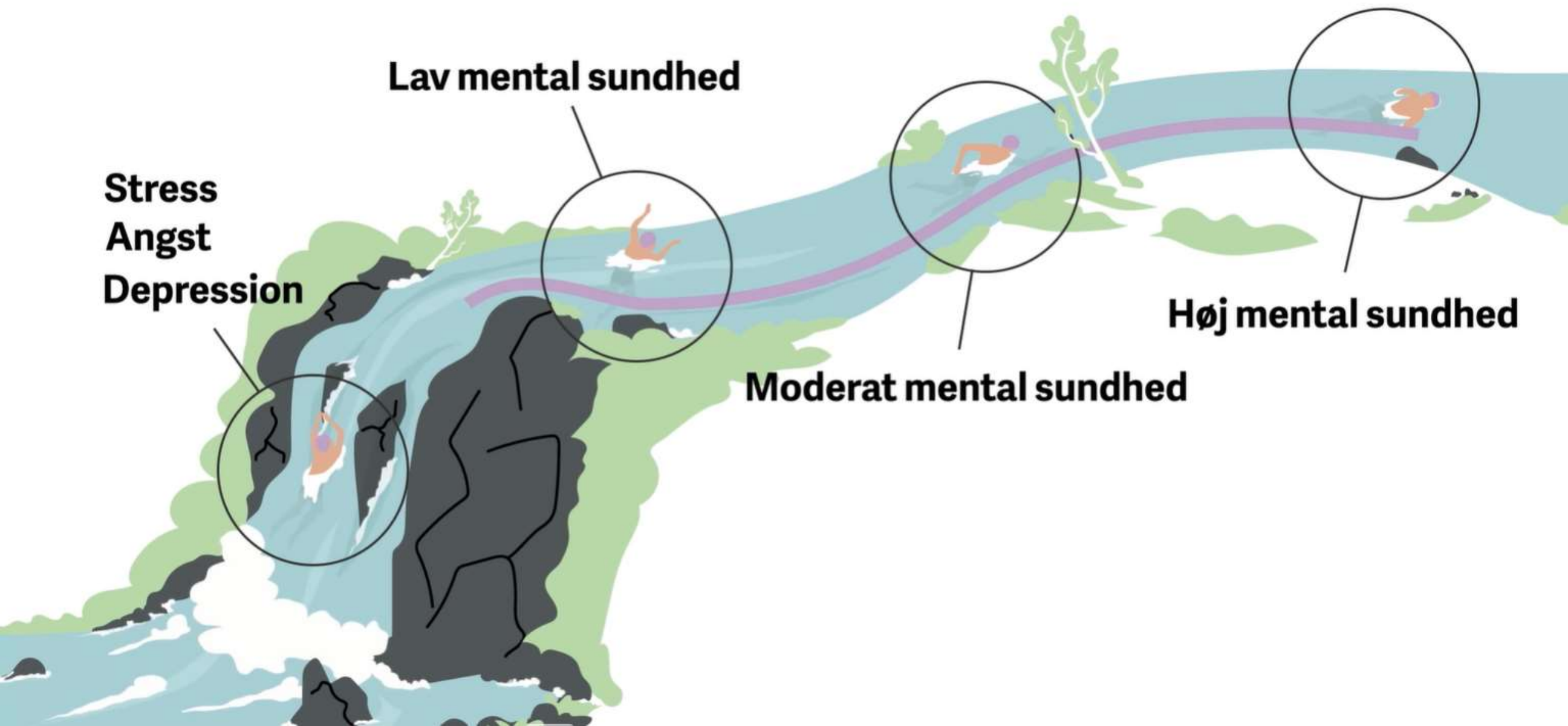
Trivsel og fællesskaber

Figur 1: Mental sundhed – et paraplybegreb

Introduktion til ABC for mental sundhed - unge



Se filmen via link: [Hvad er ABC for mental sundhed? on Vimeo](#)



Forskningsbaseret *forståelses- og arbejdsramme* for mental sundhedsfremme

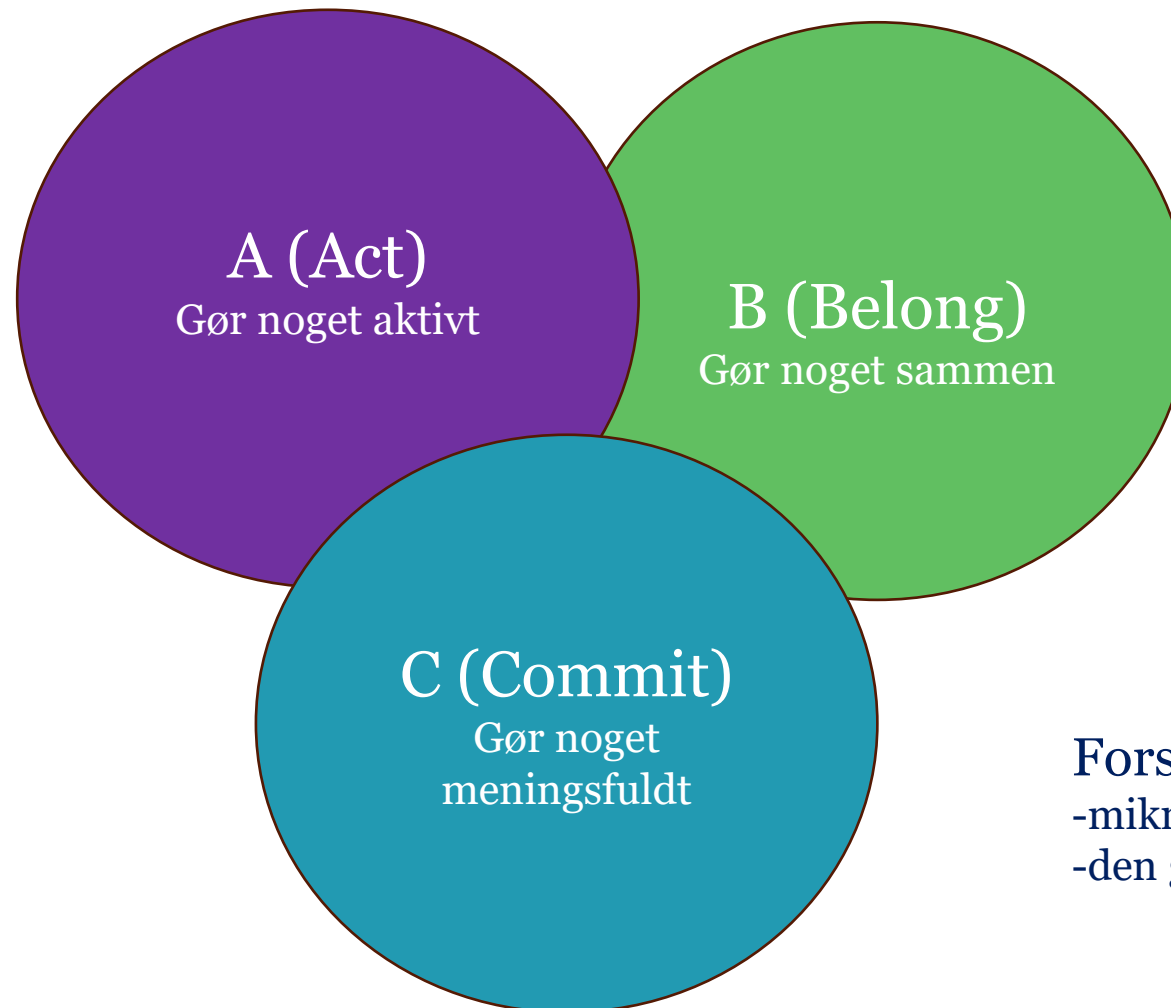
VISION: At fremme mental sundhed i den danske befolkning

- Folkeoplysning – Spredde viden om mental sundhedsfremme og hvordan man kan fremme egen og andres mentale sundhed.
- Rammer og betingelser – Sikre de bedste rammer og betingelser for mental sundhed for hele befolkningen på tværs af livsvilkår og omstændigheder.



A og B og C – et fælles sprog

-Hvad kan vi gøre for egen og andres mentale sundhed?



Forstør og forstærk fællesskaber
-mikrohandlinger
-den gode velkomst



‘ABC for mental sundhed’
som en ramme for at styrke trivsel og fællesskaber
blandt unge

Præsentation af
publikationen
Karakteristika af det mentalt
sundhedsfremmende
fritidsfællesskab for unge

v. Jens Kristoffersen, Specialkonsulent,
Sundhedsstyrelsen



Pause

KL



Refleksionsøvelse

Hvordan arbejder du med at styrke fritidsfællesskaber blandt unge i din kommune?

-

Hvordan arbejder vi på kultur- og fritidsområdet med at styrke rammerne om unges trivsel i fællesskaber?

v. Anne Luff Bennetsen,
fritidsvejleder, Vejle Kommune og
Simon Vinsten Andersen





Unges trivsel i fællesskaber

» Fra et kommunalt perspektiv «

I dag...

- Hvem er vi?
- Politisk prioritering – unge og fritidsliv
- Eksempler på indsatser, arbejdsmetoder og rammer





Politisk prioritering

- Kultur & Idrætsudvalget prioriterer ungeområdet:
 - Bevæg dig for livet
 - Folkeoplysningsudvalget
 - Aktiv Fritid
 - Parasportens Hovedstad
 - M.fl.



Dialog med unge

- Fritidsvejledning, kontingentstøtte og udstyr
- Samtaler med udgangspunkt i den unge
- Guide og vise mulighederne
 - Fritidskataloget, Aktiv Sammen oversigt
- Tryghed

Samarbejde internt & eksternt

- Intern synlighed
 - fx BFC, Livsstil & trivsel, Ukraine-koordinator, familieafdelingen
- Eksterne organisationer
 - fx Dansk Flygtningehjælp, LIFT-projekt om unge og ensomhed



Workshops for foreninger

- Fælles workshops for flere foreninger
 - Den gode velkomst og motiverende ungemiljøer
 - Unges motivation for at deltage i forenings- og fritidsfællesskaber
- Individuelle udviklingsforløb i foreninger
 - Den gode velkomst af ungdomsspillere i Vejle FC
 - Velkomstvært, introduktion og buddyordning





Unges trivsel på ungdomsuddannelser

- Erfaringer fra KICK-forløb i Vejle:
 - Involvering af elever styrker forløbet
 - Tættere dialog med foreninger
 - Tilpas forløbet til uddannelsessted

Spørgsmål?



Hvordan arbejder
DGI med at styrke
idrætstilbud, så
unge oplever
fællesskabet som
trygt og
tillidsfuldt?

v. Anne Mette Klit Lorentzen, konsulent, DGI
Midtjylland





DGI's arbejde med at skabe

Trivsel i fællesskaber

**Vi starter i
en rundkreds**



Om DGI

DGI arbejder målrettet for at styrke motion og breddeidræt i Danmark.

DGI har:

- 14 landsdelsforeninger
- Mere end 6.400 foreninger
- Ca. 1,65 mio. medlemmer
- Mere end 100.000 frivillige ildsjæle

DGI har en klar prioritering i at arbejde strategisk med at styrke børn og unges motivation og trivsel.

Det sker i tæt samarbejde med kommuner, skoler og andre organisationer.



DGI arbejder med trivsel i to spor



BROBYGNING:

DGI bygger bro i samarbejde med lokale aktører

Det gør vi fx ved:

- At samarbejde med kommuner, skoler, boligområder samt andre civilsamfunds aktører – fx BROEN Danmark, Maryfonden, Ventilen og Red Barnet.
- At tilbyde fripladser på alle idrætsskoler og kontingentstøtte til børn og unge op til 25 år.

KAPACITETSOPBYGNING I FORENINGER:

DGI klæder frivillige trænere og ledere på med viden og værktøjer til at styrke fællesskabet.

Det gør vi fx ved:

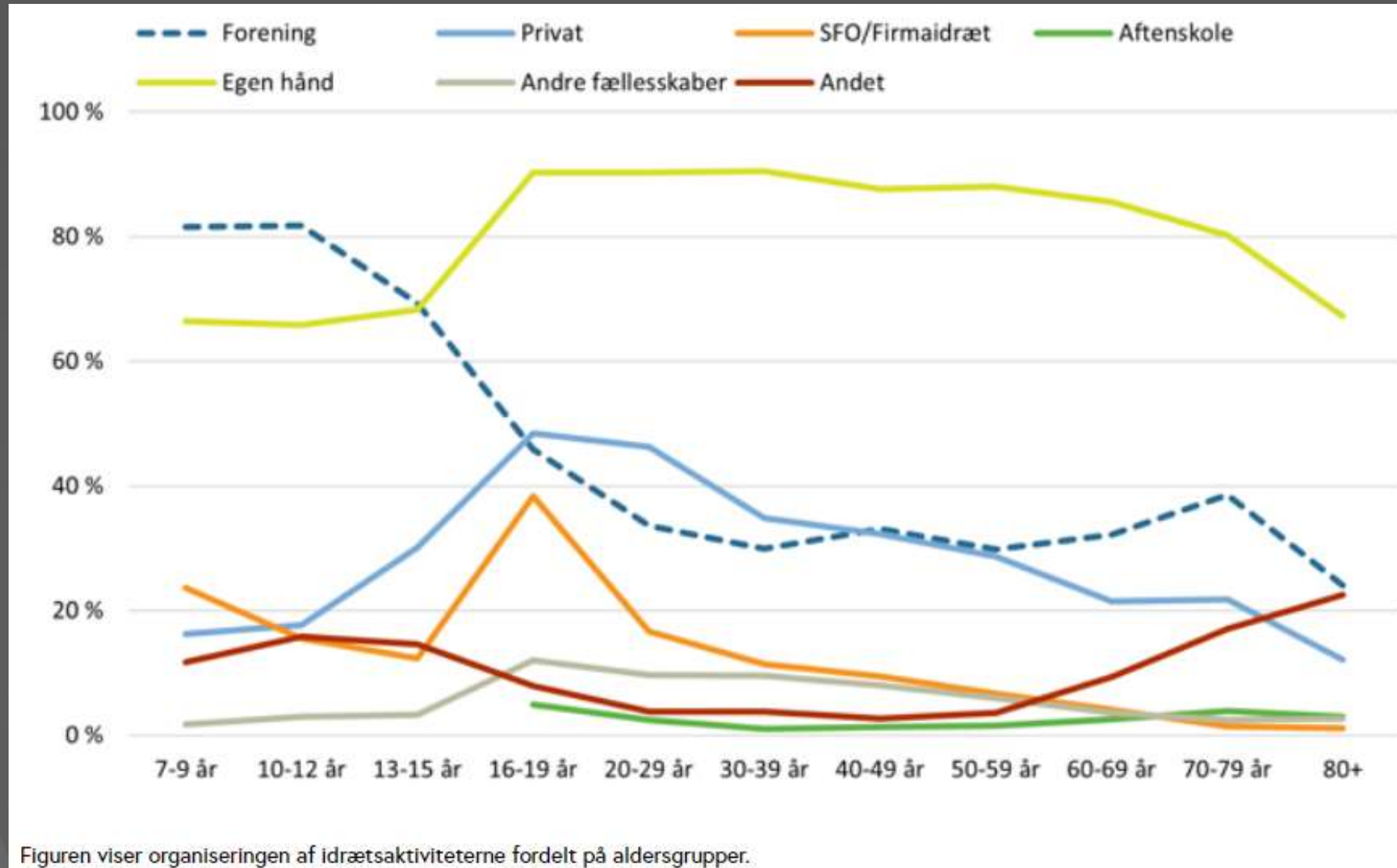
- At styrke fællesskabet og gøre klubben til et rart sted at være: www.dgi.dk/abcmamentalsundhed
- Sen- og genstarter tilbud



Idrætsforeningen som et mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab

- Vi ved fra flere studier, at der er positiv sammenhæng mellem unges mentale sundhed og det at være idrætsaktiv i en forening
- Foreningslivet findes alle steder og tilbyder aktive, brede og forpligtende fællesskaber
- Foreningslivet kan bidrage til at skabe analogt frirum i unges hverdagsliv

Generelle tendenser – unge og idræt



Kilde: IDAN Danskernes sports- og motionsvaner 2020

DGI's arbejde med at styrke vores fællesskaber tager afsæt i ABC for mental sundhed

Følelsen af at høre til i fællesskabet og følelsen af en mening med at være der



Kan man opleve A, B og C i vores forening?



Kan I gøre A, B og C på jeres hold?



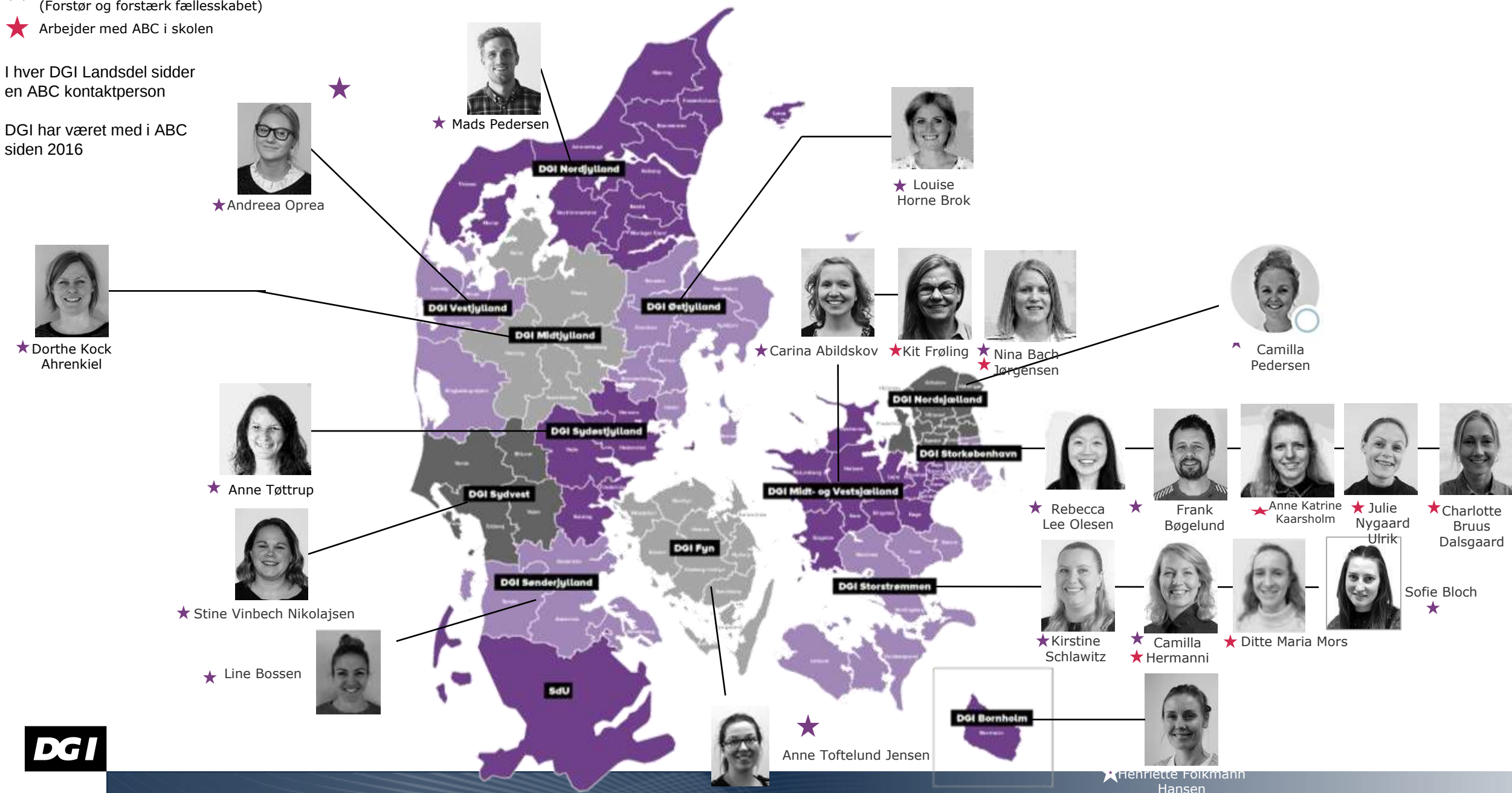
**Vi skal prøve
det på egen
krop**



- ★ Arbejder med ABC i foreningen
(Forstør og forstærk fællesskabet)
- ★ Arbejder med ABC i skolen

I hver DGI Landsdel sidder
en ABC kontaktperson

DGI har været med i ABC
siden 2016





TAK FOR I DAG

Frokost

KL

Hvordan engagerer vi unge som medskabere af kulturfællesskaber og trivsel for unge?

Mette Steenberg, direktør for Læseforeningen



Kaffepause

KL

Drøftelse i grupper

Hvordan kan vi styrke rammerne om fritidsfællesskaber, så flere unge oplever at blive taget godt imod og har lyst til at fortsætte i fællesskabet?

- hvad er jeres rolle?



Opsamling på gruppedrøftelsen

- Hvad skal der til for at styrke rammerne om fritidsfællesskaber, så flere unge oplever at blive taget godt imod og har lyst til at fortsætte i fællesskabet?
 - hvad er jeres rolle?

Øversigt over de fem aktive ingredienser



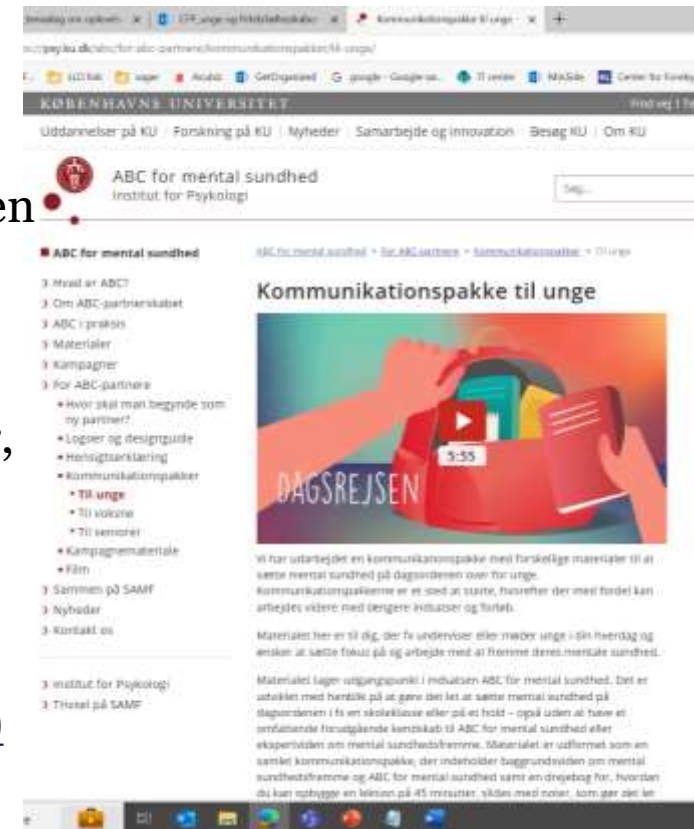
Inspirationsmateriale

Partnerskabet ABC for mental sundhed har udarbejdet en kommunikationspakke med forskellige materialer til at sætte mental sundhedsfremme – trivsel og fællesskaber - på dagsordenen blandt unge.

Materialet er primært målrettet til unge, der fx går på erhvervsuddannelser, ungdomsuddannelser, FGU eller gymnasier, men det kan også bruges blandt unge mere generelt

Læs mere her:

[Kommunikationspakke til unge – Københavns Universitet \(ku.dk\)](https://www.ku.dk/abc-for-mental-sundhed/kommunikationspakke-til-unge/)



Vejen videre –
hvad skal du hjem
og arbejde med?

KL

Hvad er
mulighedsrummet i min
kommune?
Og hvad er min rolle?

HUSK!

KL's årlige Sundhedskonference

Sundhed på hovedet, den 27. februar i Kolding

Tilmeld dig her: [Sundhedskonferencen 2024 \(kl.dk\)](https://kl.dk/sundhedskonferencen2024)



KL

Tak for i dag

Dine kontaktoplysninger

KL