



SUNDHEDSSTYRELSEN

Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge



13. marts 2024

Jens Kristoffersen

Chefkonsulent

Børn og unges (mis)trivsel og mentale sundhed er et komplekst område



	De beskyttende faktorer
Individuelt niveau	• Positiv selvopfattelse • Gode evner til at håndtere stress og udfordringer • Self-efficacy (tro på egen formåen) • Følelse af mening og sammenhæng i hverdagslivet • Følelse af socialt tilhørsforhold og evne til at etablere relationer • ...
Socialt niveau	• Omsorgsfulde forældre/gode familiebånd • Tilhørsforhold til omgivelser • Støttende sociale relationer • Deltagelse i positive fællesskaber • Social anseelse, fx i skoleklasse eller blandt venner • ...
Strukturelt niveau	• Trygge omgivelser • Økonomisk sikkerhed • Et støttende og trygt uddannelses- og arbejdsmiljø • Adgang til sociale støttefunktioner • ...



Rapporten vedr. *Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge*

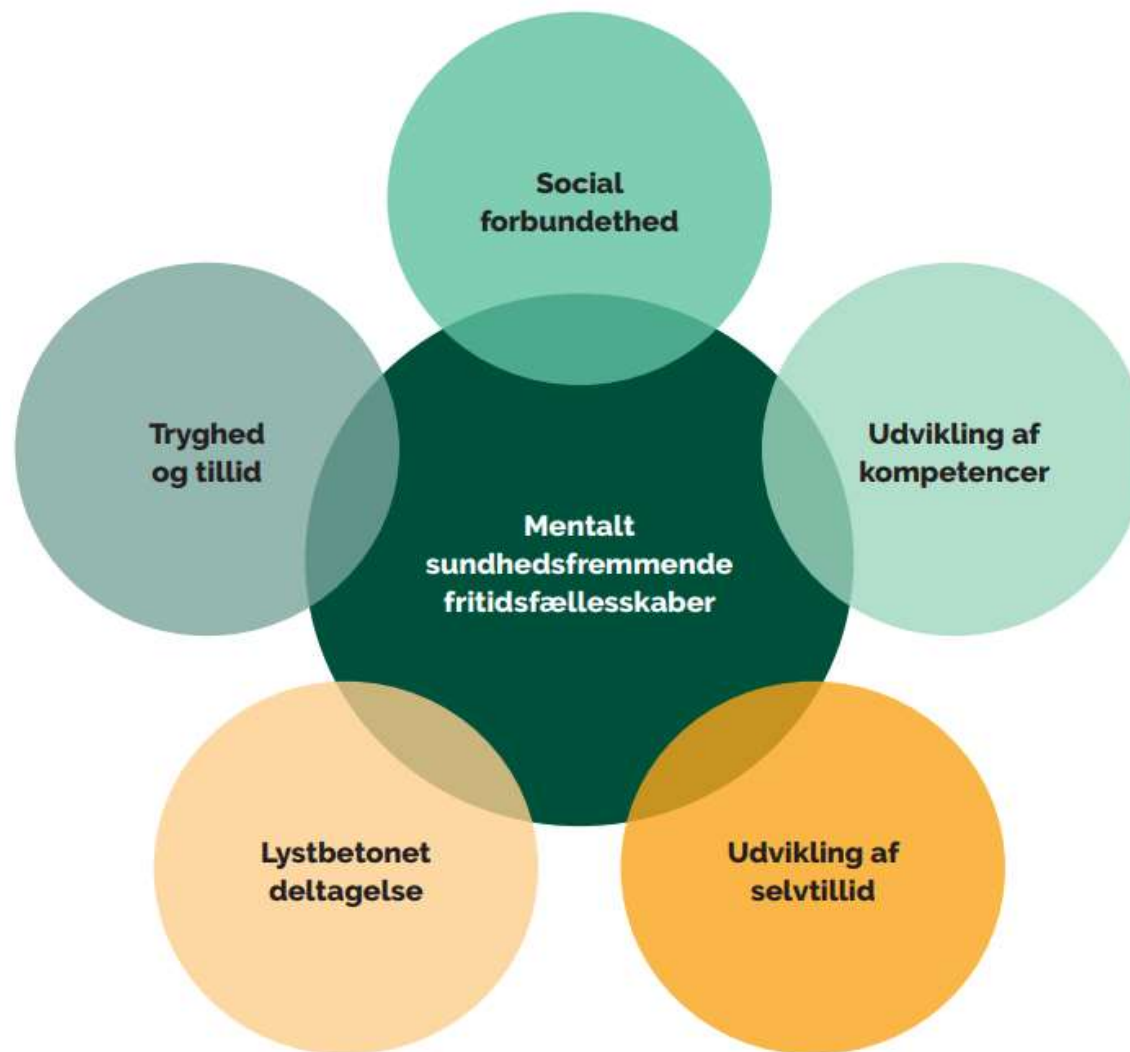
Formål:

Undersøge hvordan deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber kan have en mentalt sundhedsfremmende betydning for unge. Hvad karakteriserer det organiserede fritidsfællesskab der fremmer unges mentale sundhed?

Figur 1: Søgeblokke



Oversigt over de fem aktive ingredienser



Social forbundethed

Oplevelse af venskaber, sammenhold og positive relationer til de andre unge og med de involverede voksne.

- Sjov med vennerne
- Oplevelser med andre
- Gruppeidentitet / føler samhørighed / oplevelsen af at høre til.
- Sammenhold
- Omsorgsfuldt miljø: Fokus på støtte og forbedring frem for konkurrence og konflikter
- At aktiviteten kan "åbne op" så det er nemmere at kommunikere og interagere med andre



Udvikling af kompetencer

Gennem udfordrende opgaver kan unge skubbe grænser og udvikle sig.

- Opbygge psykisk styrke og kompetencer til at håndtere udfordringer generelt i livet.
- Fremme evnerne til selvudfoldelse (kreative og teateraktiviteter)
- Udvide og udvikle ens kapacitet
- At gøre sit bedste og udvikle dygtighed
- Oplevelsen af at blomstre – at opleve at man udvikler sig som menneske
- Nye færdigheder knyttet til aktiviteten bidrager til selvrefleksion – eks. at identificere sig som en kunstner / artist



Udvikling af selvtillid

Oplevelsen af at kunne bidrage til gruppen og til aktiviteten styrker selvtillid og troen på egne evner.

- Mestring af aktiviteten giver selvtillid
- At turde udfolde sig: I de kreative aktiviteter som eks. dans, musik og teater giver performans tro på egne evner – også udenfor aktiviteten
- Følelsen af empowerment
- Behovet og oplevelsen af at blive værdsat, respekteret og ønsket



Lystbetonet deltagelse

Udgangspunktet skal være lyst til deltagelse og lyst til at være i gruppen

- Motivationen starter med egen lyst
- Det skal være sjovt - ingen kedsomhed
- Selvom det kan være "hårdt arbejde" skal der være mulighed for at fjerne
- Opleve glæde ved livet



Tryghed og tillid

I gruppen og i aktiviteten er det vigtigt at man kan være sig selv.

- Omsorgsfuldt miljø
- Et miljø hvor man ikke bliver dømt
- Samarbejde og solidaritet
- Fælleshed om aktiviteten fjerne forskelle og barriere
- Det handler om kunne udtrykke sig, og være komfortabel med sig selv



Det hele hænger sammen..., og hvad kan det bruges til?

"De aktive ingredienser overlapper og interagerer med hinanden. F.eks. kan oplevelsen af at udvikle og udvise kompetencer og færdigheder øge unges selvtillid. Oplevelsen af at udvikle og udvise sine kompetencer, f.eks. gennem det at optræde og lave fremvisninger, kan også være med til at understøtte, at der udvikles et større sammenhold og samhørighed blandt de unge i fritidsfællesskabet. Et trygt og tillidsfuldt miljø kan ligeledes understøtte at der skabes bedre sociale relationer, og bedre sociale relationer kan bidrage til, at unge oplever bedre selvtillid."



SUNDHEDSSTYRELSEN

**TAK FOR
OPMÆRKSOMHEDEN**

