

HVAD STÅR I VEJEN FOR BEVÆGELSE OG DELTAGELSE?

Et kvalitativt studie blandt unge med
neurodivergens, enlige forældre og seniorer

Februar 2026 / Maria E. N. Jensen



Idrættens
Analyseinstitut

HVAD STÅR I VEJEN FOR BEVÆGELSE OG DELTAGELSE?

Titel

Hvad står i vejen for bevægelse og deltagelse? Et kvalitativt studie blandt unge med neurodivergens, enlige forældre og seniorer

Forfatter

Maria E. N. Jensen

Øvrige bidragydere

Maja Pilgaard, Cecilie Hedegaard Bak, Sylvester Søndergaard Ilsøe og Nikolaj Ravn

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Johner Images

Udgave

1. udgave, Aarhus, februar 2026

Pris

Rapporten kan downloades gratis på www.idan.dk

ISBN

978-87-94468-86-2 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut
Frederiksgade 78B, 2.
DK-8000 Aarhus C
T: +45 3266 1030
E: idan@idan.dk
W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' er tilvejebragt med økonomisk støtte fra:



DANSK
FIRMAIDRÆT

Ældre @ Sagen

TrygFonden

Indhold

Forord	6
Indledning.....	7
Undersøgelsens fokus	9
Undersøgelsens hovedresultater	10
Anbefalinger	10
Informanterne, rekruttering og hverdag – hvem er de?.....	13
'Dem der bevæger sig mindst'	14
Hverdagen	16
Læsevejledning.....	18
Begrebsafklaring	18
Del 1: Bevægelseserfaringer.....	19
Når familien skaber bevægelsesfundamentet.....	20
Deltagelsesfællesskab	23
Del 2: Motiver for bevægelse og deltagelse.....	28
Når formålet motiverer	29
Når fællesskabet motiverer.....	32
Når pres kan motivere.....	33
Del 3: Barrierer for bevægelse og deltagelse	41
Tema 1: Manglende lyst og interesse	42
Tema 2: Tidlige erfaringer med nederlag og eksklusion	44
Tema 3: Mødet med de andre er i sig selv en barriere.....	49
Tema 4: Mellem andres forventninger og behov for eget tempo	51
Tema 5: Når krop eller sind spænder ben	52
Tema 6: Når man har omsorgsansvar for andre.....	58
Tema 7: Når økonomien ikke slår til	65
Del 4: Opfattelser af handlekraft.....	70
Afrunding: Ønsker og behov til fremtidens inkluderende motions- og sportsfællesskaber 79	
Hvad ved vi så nu?	82
Perspektivering	86
At skabe deltagere gennem praksis: Dynamikker i motions- og sportsfællesskaber.....	87
Fællesskab for flere, men ikke for alle.....	89

Forord

I tilblivelsen af denne rapport har mange hjulpet til. Først og fremmest skal der lyde en stor tak til de informanter, som modigt har svaret på alle vores spørgsmål og reflekteret over mulige scenarier sammen med os.

Tak for at give jer tid og for at lukke en helt fremmed ind i jeres bofællesskab, kaffeklub, frokoststue, hjem og telefonrør. Tak til jer unge, som besøgte Idrættens Analyseinstitut og delte gavmildt ud af jeres erfaringer, livsbaner, håb og drømme. Tak til jer forældre, som på trods af stramme skemaer og svære fysiske og psykiske smerter alligevel fandt overskud til at dele, fordi I synes, det her er vigtigt. Tak til herreklubben og dameklubben, som rørte os med historier fra lange liv, helt andre tider, socialiseringsrum og kulturer.

Undersøgelsen var ikke mulig uden jeres bidrag.

Tak til Vibeke Mejer Jensen fra Ældre Sagen i Aarhus, til Jørgen Hybler og Susanne Bach Rasmussen fra Enestående Forældre, til Lis Christensen fra Folkehuset i Åbyhøj og til Jan Nielsen fra Langenæs hus og Langenæsbo bofællesskab. Og endeligt tak til Bente Gillings og Kasper Vestergaard fra 'Parat til Start' i Aarhus.

"Idrættens største udfordring er, at idrætten gerne vil have 'alle' med."

Pilgaard, i Nielsen, 2025

Indledning

Mange danskere lever et aktivt liv. Det er veldokumenteret bl.a. gennem nationale repræsentative undersøgelser som Danskernes motions- og sportsvaner (Pilgaard, Petersen, Munch, & Andersen, 2025), Danskernes fritidsvaner (Eske, Rask & Thøgersen, 2022) og SDU-projektet 'Danmark i bevægelse'¹ m.fl. Undersøgelserne viser også en generel fremgang i andelen af danskere, der dyrker sport og motion. Alligevel er der fortsat flere grupper i det danske samfund, som *ikke deltager* i motionstilbud og heller ikke nødvendigvis i deres øvrige liv er bevægelsesaktive. Nogle af dem anser sågar sig selv som stående udenfor den organiserede danske motions- og sportskultur. Dette på trods af, at der findes adskillige aktører, hvis formål bredt set er at skabe mere inkluderende bevægelsestilbud (se f.eks. Pilgaard & Mellmølle, 2025).

Denne undersøgelse fokuserer på tre udvalgte grupper, som for nuværende forstår sig selv som ikke-deltagere i motions- og sportstilbud; unge (STU-elever), enlige forældre og seniorer.

Den første gruppe er interessant, og en ikke overset udfordring for motions- og idrætsorganisationer i Danmark. Vi ved, at unge med diagnoser kan have svært ved at finde sig til rette i f.eks. foreningsidrætten, og at foreningerne kan være udfordret på kompetencerne til at rumme børn og unge med neurodivergens. Det viser flere eksempler fra både den offentlige debat og tidligere undersøgelser (Andersen, 2020; Blenner, 2024; Løberg, 2021). Der er, på baggrund af den viden, allerede opstået initiativer som f.eks. Parasport Danmarks Væksthuse og LykkeLiga. Deres arbejde vidner om, hvor stor en betydning det kan have for børn og unge med neurodivergens at finde ind i motions- og sportsfællesskaber. Det er desuden et interessant perspektiv, at de unge, der falder fra sport og motion, typisk går mindre op i konkurrence, præstation og at blive bedre (Pilgaard et al., 2025). Det er samtidig interessant, at vi kan se, at nogle fritidsfællesskaber, f.eks. spejder, FDF, musik og kreative aktiviteter appellerer mere til de børn og unge, som trives mindre godt end til børn og unge, der trives rigtig godt (Eske, et al., 2022).

Den anden gruppe er måske nok en mere overset gruppe i litteraturen. For mange enlige forældre er der en række barrierer, der gør, at de ikke kan deltage i motions- og sportsfællesskaber. For nogle lykkes det alligevel, men for enlige forældre, som enten er på overførselsindkomst eller udenfor arbejdsmarkedet, er barriererne mange og vejen brolagt med komplekse hverdagsudfordringer, der forhindrer dem i at være en del af motions- og sportsfællesskaber.

Den sidste gruppe ved vi meget om. En ny undersøgelse af ældres motionsvaner (Borup, 2025) viser, at motions- og sportsdeltagelsen blandt ældre igen er på niveauet før coronakrisen og faktisk i vækst. Samtidig formoder vi, at de ældre, der svarer på spørgeskemaundersøgelser typisk også er de mest aktive. Fokus for den kvalitative del har således været at komme et spadestik dybere og tættere på de ældre, som vi ikke fanger i store

¹ Se adskillige relevante publikationer via: <https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark-i-bevaegelse/publikationer/dkib-2025>

spørgeskemaundersøgelser og aktuelt ikke er aktive med sport eller motion. Som undersøgelsen også vil vise, har det været svært at finde ikke-motionsaktive seniorer. Derfor har fokus også været på en særlig gruppe, nemlig seniorer, som har forladt arbejdsmarkedet, som er blevet enker eller passer ægtefæller med sygdom.

Fra undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner 2024 ved vi, at et stabilt hverdagsliv med tilknytning til job, fritidsjob og uddannelse har positiv betydning for idrætsdeltagelsen. Formålet med den kvalitative undersøgelse er som nævnt at belyse nuancerne hos dem, der bevæger sig mindst, herunder hvad der for dem virker motiverende for at deltage i sport og motion, samt hvilke barrierer de oplever.

Vi ved fra spørgeskemaundersøgelser, at 'manglende tid' og 'manglende interesse/andre prioriteter' i hverdagslivet angives som barrierer for at deltage i sport og motion (Pilgaard, et al., 2025). Vi er derfor interesseret i, hvad der udfolder sig bag besvarelserne, når vi dykker dybere.

Vores håb er, at den kvalitative undersøgelse kan bidrage med perspektiver, nye idéer og samarbejder, så ønsket om at 'alle', der har lyst, skal have mulighed for at deltage i motions- og sportsfællesskaber.

Undersøgelsens fokus

Undersøgelsens formål er at give perspektiver på, hvad der skal til, eller hvad man skal være opmærksom på, hvis man som udbyder af sport og motion ønsker at styrke forudsætningerne for, at de målgrupper, der lige nu står udenfor, får mulighed at deltage i sport og motion.

Derfor har vi undersøgt, hvilke oplevelser og forestillinger 'ikke-deltagerne' går med, når de tænker på motions- og sportsfællesskaber. Hvilke erfaringer har de med sig, og hvordan oplever de deres muligheder for at deltage, hvis de ønsker det?

Overordnet vil undersøgelsen besvare følgende hovedspørgsmål:

- Hvordan beskriver udvalgte personer, der er mindre aktive, deres forudsætninger, motiver og barrierer for at deltage i bevægelse?
- Og hvordan oplever de deres muligheder for at deltage i lokale foreninger eller hos øvrige aktører, der tilbyder sport og motion?

Spørgsmålet afføder en række underspørgsmål, som har guidet undersøgelsen:

- Hvordan beskriver informanterne deres hverdag og dens betydning for at deltage i sport og motion?
- Hvordan forholder informanterne sig til konkrete muligheder for bevægelse, der hvor de bor?
 - Har de f.eks. kendskab til foreninger i nærheden? Til kommercielle tilbud?
 - Er der særlige tilbud, som appellerer til dem? Hvad er deres tanker om evt. at skulle blive en del af disse tilbud?
 - Hvordan forholder de sig til andre deltagere?
- Hvordan forholder de sig til egne evner inden for idræt og bevægelse?
 - Hvad er deres erfaringer med at bevæge sig?
- Hvad skal der til for, at de kunne se sig selv deltage, hvis de ønsker det?

Undersøgelsens hovedresultater

Dette afsnit præsenterer resultaterne ganske kort. Resultaterne kan ses som anbefalinger til aktører, der ønsker at arbejde målrettet med at tilbyde aktiviteter til én eller flere af grupperne. Det er dog vigtigt at understrege, at resultaterne ikke kan stå alene. Man bør for eksempel kigge på de citater, der indgår i rapporten, og se på, om de eksempler, som informanterne bringer i spil, kan indgå som inspiration til dialog om, hvordan man i motions- og sportstilbud i samarbejde med andre relevante aktører kan skabe mere inkluderende og, som en af informanterne peger på, mere 'funky' miljøer ved at se på de kulturer, der lever i bevægelsestilbud i dag.

Anbefalinger

Følgende anbefalinger er gældende på tværs af alle tre målgrupper. Tabel 1 viser de tværgående behov, grupperne har, hvis de fremadrettet skal kunne deltage i motions- og sportsfællesskaber.

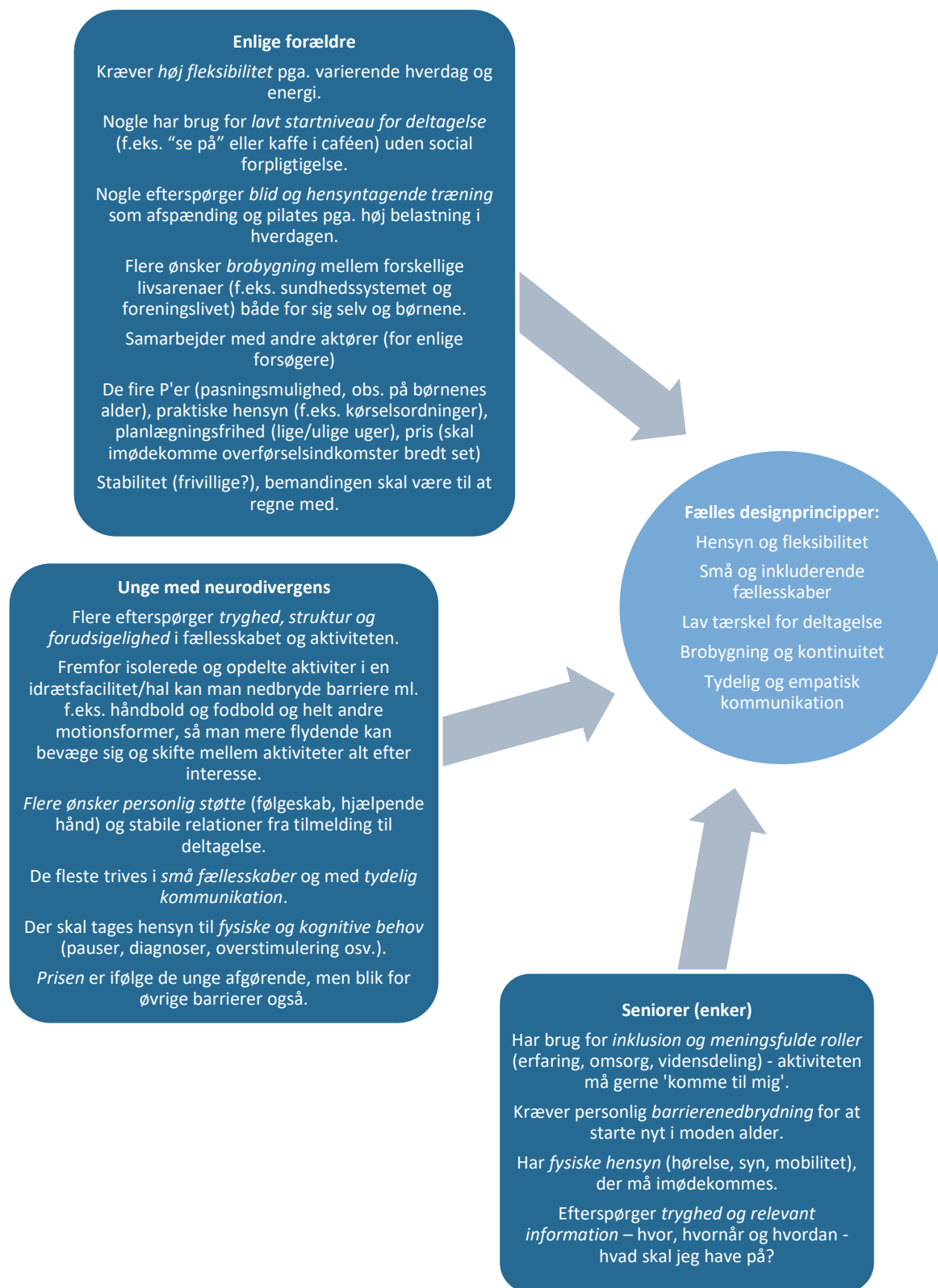
Tabel 1: Seks behov på tværs af målgrupperne

Tværgående behov	Hvordan det kommer til udtryk
Tryghed og omsorg	Alle tre grupper har brug for at føle sig set, støttet og i sikre rammer
Hensyn og fleksibilitet	Hver gruppe har unikke fysiske, psykiske og tidsmæssige behov, der kræver fleksible rammer
Små og inkluderende fællesskaber	Flere trives bedst i mindre overskuelige grupper, hvor relationer kan opbygges gradvist
Lav tærskel for deltagelse	Deltagelse skal kunne starte i det små, observere, prøve, trække sig og komme igen
Brobygning og kontinuitet	Flere har behov for relationel og håndholdt indgang og overgang mellem hverdagsliv og motionsdeltagelse
Tydelig og empatisk kommunikation	Behov for klare rammer og forudsigelighed og menneskelig varme i kommunikationen med foreningen, motions- og sportsfællesskabet

I figur 1 ses de designprincipper², som anbefalingerne beror på, dels på et strukturelt niveau og for hver individuelle gruppe, undersøgelsen har fokus på.

² Rapportens resultater og designprincipper, på tværs af målgrupperne, er meget i tråd med nogle af de perspektiver som Videnscenter om handicap har omsat til konkrete modeller f.eks. 'Deltagelsesspiralen' samt beskrivelser af hvilke roller man kan få både før, under og efter man deltager. I den sidste tværgående model fra Videnscenteret kaldet 'Deltagelsessjernen' ses de grundelementer som også rapporten her peger på er omgivende miljøfaktorer med stor betydning i en deltagelsesproces. Læs mere her: [Tværgående modeller - Videnscenter om handicap](#)

Figur 1: Fælles designprincipper baseret på de tre gruppers behov og hensyn



Det er ikke gjort med de to figurer, for som nævnt tidligere er det helt centralt at motions- og sportstilbud forholder sig til den mere eller mindre bevidste kultur, man har. F.eks. præstationskultur, sproglige kulturer, men også forestillinger om den kapable krop og krav til physical literacy³ (se også Elsborg, et al., 2024; Borup og Pilgaard, 2025; Falster, 2024) er centrale diskussioner.

³ Begrebet forstås og anvendes i rapporten som Elsborg et al. (2024) beskriver det, nemlig i tre dimensioner; *kognitive evner* (hvor stort et kendskab man har til forskellige motions- og sportsbegreber), *affektiv tilknytning* (hvor sjovt man synes, sport og motion er, og hvor god man selv føler sig til det) og endeligt *kompetence*, som handler om, hvor god man objektiv set er til forskellige sports- og motionsaktiviteter. Borup og Pilgaard (2025) bruger begrebet kropslig dannelse, som også indfanger den forståelse vi ønsker at bringe frem her i rapporten. Nemlig at beskrive de personlige forudsætninger – som motivation, selvtillid, motoriske færdigheder og viden – der gør det muligt for mennesker at deltage i fysisk aktivitet gennem hele livet. Begrebet giver en helhedsforståelse af, hvad der skal til for at engagere sig i bevægelse, da det ikke kun handler om fysisk formåen, men også om følelsesmæssige og kognitive aspekter.

Informanterne, rekruttering og hverdag – hvem er de?

Vi ved fra andre undersøgelser, at der kan opstå forskellige metodiske udfordringer med at få besvarelser ind fra nogle grupper af respondenter, hvis designet alene bruger kvantitative metoder. Derfor kan der i nogle tilfælde være behov for meget håndholdte tilgange og justeringer i form af kvalitative metoder (se f.eks. Bilberg & Pilgaard, 2024, s. 12-14; Pilgaard & Jensen, 2024, s. 12-13). Dette for at komme nærmere de målgrupper, spørgeskemaer f.eks. ikke når, eller informanter, som har brug for tættere kontakt til forskeren for at føle det relevant og trygt at deltage i undersøgelsen.

I undersøgelsen har vi derfor haft fokus på at skabe et kvalitativt design, som gjorde det muligt at skabe en relation til informanterne f.eks. gennem fysiske interviews, involvering i informanternes fællesskaber eller personlige mailkorrespondancer og indledende telefonsamtaler mellem forsker og informant (hovedsageligt de enlige forældre).

For at rekruttere informanter i *ungegruppen* er flere aktører (Startblokken, Ungekulturhuset og to daghøjskoler), der arbejder med ungegruppen blevet kontaktet. To af stederne har vi fået lov at hænge en invitation til deltagelse synligt. Dog uden at få nogen interesselikendegivelser. Det lykkedes at få et samarbejde med STU-tilbuddet i Aarhus 'Parat til start' op at stå. Herfra var flere unge interesseret i at deltage, ligesom ledelse og underviser understøttede relationsopbygningen mellem STU-elev og forsker. Efter alle interviews var gennemført med de unge, blev der foretaget et perspektiverende interview med underviseren.

For at rekruttere informanter fra *forældregruppen* blev en invitation delt ud i forældre og fædre grupper ved DOKK1, Home-start familiehjælp, Mødrehjælpen Aarhus, 'Kom videre mand', Forældrekollegiet i København samt omdelt i privat netværk. Sidstnævnte gav to informanter, og den ene informant delte også i lukket gruppe på Facebook. Først ved kontakt til organisationen 'Enestående forældre'⁴ lykkedes det at rekruttere flere enlige forældre. De var behjælpelige med at sende ud til over 300 enlige forældre, der tidligere har modtaget legater, og givet tilladelse til kontakt, hvilket gav 14 interesselikendegivelser og 12 gennemførte interviews.

For at rekruttere informanter fra *seniorgruppen* blev invitationer delt ud ved Ældre Sagens forskellige hold. Det gav ingen henvendelser. Men gennem Ældre Sagen fik vi kontakt til en herreklub i Folkehuset i Aarhus, som gav mulighed for både fokusgruppeinterview og enkelt interview. Ligeledes var seniorbofællesskabet Langenæshus og Langenæsbo behjælpelig med at informere om, at beboerne kunne deltage i et interview eller gruppesnak 6. maj 2025. Endeligt førte en privat kontakt til muligheden for at deltage ved damefrokost i Folkehuset Åbyhøj, ligesom også privat omdeling i netværk gav et par informanter.

Idet rekrutteringen primært er lykkedes via lokale kontakter, er flere af informanterne (unge og seniorer) fra Aarhus og omegn. Det har desværre ikke været muligt at skabe en spredning for ungegruppen eller seniorgruppen. Iblandt forældregruppen er der en bred landsdækkende spredning i informanternes geografiske tilhørsforhold.

⁴ <https://www.enestaaendeforaeldre.dk/>

Alle henvendelser er sket i løbet af april-maj 2025 og interviewene gennemført enten fysisk eller online i løbet af maj-juni 2025.

Alle interviews er transskriberet, efterfølgende kodet i NVivo og suppleret med feltnoter efter fokusgruppeinterviewene.

Tabel 2: Informantoversigt: Enkeltinterviews

	Unge (STU-elever)	Enlige forældre	Seniorer	Informanter i alt
Kvinder	4	9	3	16
Mænd	3	3	2	8
I alt	7	12	5	24

Aldersgrupperne på STU er mellem 16-25 år, informanterne i denne undersøgelse er hovedsageligt over 20 år. De enlige forældres alder spænder bredt fra slut 20'erne til midt 50 år. For de seniorer, der har deltaget i enkelt interview, har aldersspændet været fra slut 60'erne op til 100 år.

Tabel 3: Informantoversigt: Fokusgrupper

	Seniorer	Alder
Damefrokost	25-30	65-80
Herrefrokost (Folkehus)	15-20	70-100
Herrefrokost (Haveforening)	Ca. 15	70-100
I alt	55-65	

Ved de to herrearrangementer var der gengangere, ligesom nogle bidrog mere til samtalen end andre. Samtalerne opstod meget uformelt, og spørgsmålene blev guidet af temaer fra de semistrukturerede interviewguides anvendt ved enkeltinterviews. Ved alle tre arrangementer søgte interviewer at få andre i tale end de seniorer, som havde meldt sig til enkeltinterviews.

Ved damefrokosten viste det sig hurtigt, at langt størstedelen i en eller anden grad var motions- og sportsaktive, enten på egen hånd (gåture, havearbejde, uformelle fællesskaber), i foreningsregi eller gennem kommunale tilbud (f.eks. yoga eller tilbud gennem Ældre Sagen). Derfor er det kun omkring 10 fra denne gruppe, som ikke er aktive med sport eller motion. Interviewene blev derfor ofte drejet imod, hvad der motiverer og fastholder et liv i bevægelse blandt seniorer. Det skete også ved ét af interviewene med en forælder, som nyligt havde genoptaget løb på egen hånd. Interviewet blev gennemført med fokus på, hvad der havde gjort, at han var kommet i gang igen, og hvilke årsager der havde været til hans periode som inaktiv.

'Dem der bevæger sig mindst'

Oplevelsen ved damefrokosten og 'løberen' understreger nødvendigheden af at præsentere lidt mere præcist, hvilken informantgruppe vi har med at gøre i undersøgelsen. Det kan være ganske svært, fordi de både i personlige og socioøkonomiske forhold er ret forskellige. Det er med andre ord reducerende at rubricere deres individuelle forskelligheder og livsbaner.

Derudover peger anbefalinger på, at det er uhensigtsmæssigt og misvisende f.eks. at betegne grupperne som 'inaktive' (Toft, 2025; Elmose-Østerlund, Høyer-Kruse, Ibsen, & Toft,

2025). Man bør derfor hellere omtale grupperne som, 'dem, der bevæger sig mindst' (Elmose-Østerlund et al., 2025).

Denne definition er mere præcis også ift. grupperne i denne undersøgelse, da f.eks. dem, der bevæger sig mindst, alligevel, går tur med hunden, foretager rengøring, transporterer sig aktivt eller foretager havearbejde. Desuden er det mere korrekt, fordi det via spørgeskemaundersøgelser og opfølgende frafaldsanalyser er vist, at det er meget få, der slet ikke bevæger sig fysisk, men også fordi det i omtalen af grupperne er mere præcist at pointere, at grupperne måske ikke lever op til de officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen om antal minutter pr. dag/uge, og derfor er mindre fysisk aktive end det anbefales uden at være 'inaktive' som sådan (Ibsen, et al., 2023, s. 8).

For alligevel at have en fælles sproglig referenceramme vil vi præsentere tre typologier (tabel 4). Vi trækker i den forbindelse på elementer af Thing og Ottesens sondring fra 2011 mellem tre forskellige grupper af motionsinaktive (Thing & Ottesen, 2011). Det skal dog understreges, at vi alene lader os inspirere af inddelingen, men har modificeret beskrivelserne ud fra de informanter, som har deltaget i undersøgelsen.

Tabel 4: Typologi til at definere informantgruppen

Hvem	Karakteristik
De tidligere aktive	- Personer, som tidligere har dyrket idræt eller motion (i en forening) og har haft en aktiv livsstil. - De er socialiseret med idræt i deres barndom, f.eks. i den lokale forening, men er stoppet i deres tidlige ungdomsliv og/eller voksenliv. - Deres bevægelseserfaringer er grundlagt i foreningsregi og deres aktivitetspræferencer er knyttet til foreningsliv og fællesskab. - For nogle er der et stærkt savn til foreningsidrætten, og for andre er erfaringer knap så gode.
De ophængte	- Børnefamilier i aldersspændet slut 20'erne til start 50'erne, hvor nogle har haft en aktiv livsstil og andre en inaktiv. - Deres kropslige socialisering har været mere uensartet, end de tidligere aktive. Idrætsdeltagelsen har for nogle været en stærk del af deres identitet, og for andre slet ikke. - Som fædre og mødre har de grundlæggende svært ved at få idræt ind i hverdagen. Det udslagsgivende for den inaktivitet, de har i dag, har i grove træk været det at få børn og efterfølgende blive skilt.
De idrætsfremmede	- Personer, som enten har været meget lidt aktive eller haft en hel inaktiv livsstil. - De er socialiseret til idræt i skolen, men har nogle meget negative kropslige oplevelser herfra, som knytter sig til oplevelsen af ikke at kunne finde ud af det. - De har andre interesser i dag, og idræt er måske mest en pligt, selvom deres viden om, hvad der er sundt, alligevel betyder noget.

I denne undersøgelse er det hovedsageligt informanter fra de to første grupper, som er repræsenteret. Den præcise vægtning mellem, hvor mange der fordeler sig i den ene og den anden gruppe er usikker. Det skyldes dels, at flere af deltagerne i fokusgruppeinterviewene ikke blev spurgt eller selv kom ind på emnet, men også f.eks. at de enlige forældre i praksis tilhører begge grupper. Der er dog også informanter, som bedst kan rubriceres i gruppe tre. Det skyldes dels, at de f.eks. har haft et meget fysisk krævende arbejdsliv (f.eks. lagerarbejde) eller, som det er tilfældet hos de fleste, der til dels er i denne gruppe, har dårlige erfaringer med sig, enten fra skolens idrætsfag eller de første møder med idrætsfor-
eninger.

Hverdagen

Alle interviews er indledt med et spørgsmål om, hvordan hverdagen ser ud for informanterne. Der er naturligvis kommet meget forskelligartede beskrivelser ud af det. I tabel 5 er udvalgt de mest centrale hverdagsperspektiver, som har betydning for deres oplevede muligheder for at deltage i sport og motion.

For hver informantgruppe er der udvalgt fem perspektiver, som knytter sig til beskæftigelse eller uddannelse, boform, økonomi, netværk og oplevet tid i hverdagen.

Tabel 5: Centrale perspektiver, der kendetegner informanternes hverdagsliv

Hvem	Karakteristik
De unge	• Ungegruppen går i skole fra 8.30-14 hver dag, enten i STU-skoleforløb eller praktikforløb. • Tre af de unge bor hjemme, tre af dem alene og en enkelt er flyttet sammen med en kæreste. • De får alle Uddannelseshjælp som led i deres STU-forløb. • Stort set alle de unge, vi har talt med, har venner og familie. Det varierer, hvor ofte de ser deres familie, men flere foretager sig noget med venner i løbet af ugen/måned (f.eks. ser film, 'hænger ud', spiller computer m.v.) • Oplevelsen af tid i hverdagen er ofte forbundet med en vekslen mellem skoletid/praktik, praktiske gøremål, socialt liv, digitalt liv og afslapning.
Enlige forældre	• Fem af informanterne har arbejde, enten fuldtid, deltid (ml. 8-25 timer) eller fleksjob, mens syv af informanterne i øjeblikket står udenfor arbejdsmarkedet. • Deleordningerne er forskellige, der er fire slags repræsenteret blandt forældrene; 7/7, 8/6, 9/5 samt udelukkende eller næsten fuldtid hos informanten. • Økonomi er for langt hovedparten trang. • For nogle er netværket afgørende, og de bor tæt på det, for andre er netværket sparsomt og ikke aktuelt en ressource, de kan trække på. • Tiden er for langt hovedparten meget skema- og tilrettelagt, uden plads til ret meget fleksibilitet. Flere oplever dog store kontraster, især dem som har en mere ligeligt fordelt deleordning.
Seniorer	• Alle seniorerne er pensionister, enkelte har lidt frivilligt arbejde. • Hovedparten bor alene (de fleste er enker), enkelte sammen med en ægtefælle. • De fleste er folkepensionister og enlige, hvilket udløser et tillæg⁵. • Det varierer meget, hvor stort et netværk informanterne har, mange har stadig familie og venner, selvom flere også oplever, at mange er gået bort. Nogle fortæller, at de har nære relationer til både venner og familie, som også hjælper dem eller omvendt. Andre fortæller, at de primært har 'bekendtskaber' i de fællesskaber, de er en del af, og ikke så mange nære relationer. • Tiden i hverdagen er i høj grad præget af lystbetonede og tilvalgte aktiviteter, for nogle kan weekenderne føles lange, når hverdagens tilbud om aktiviteter ikke er til stede. For andre tilbringes weekender med familien.

⁵ <https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/penge-og-pension/folkepension>

Læsevejledning

Rapporten består af fire dele. **Del 1** ser nærmere på informanternes bevægelseserfaringer, og hvad der først ansporede dem til at dyrke sport og motion, da de deltog i det. Informanterne har nemlig over en bred kam tidligere dyrket motion som barn, ung og i perioder af voksenlivet.

Derpå belyser **del 2**, hvad der motiverer informanterne til bevægelse og deltagelse mere bredt set. Her er det særligt tre temaer, som vi dykker ned i, nemlig formålet med bevægelse, fællesskabets betydning og det dobbeltsidede forhold til motion og bevægelse, der kan opstå, når motivationspres kommer udefra eller indefra.

Del 3, som også er rapportens mest omfattende del, belyser informanternes barrierer for bevægelse og deltagelse i fællesskaber i det hele taget. Del 3 består af syv temaer. **Tema 1** ser på, at informanterne kan have manglende lyst og andre interesser. **Tema 2** viser, at flere af dem har erfaringer med nederlag og eksklusion. I **tema 3 og 4** ser vi nærmere på, hvordan mødet med de andre i sig selv kan være en barriere, herunder mødet med andres og egne forventninger til egen formåen. I **tema 5** ser vi nærmere på informanternes oplevelser af, når krop eller sind spænder ben for sport og motion. **Tema 6** ser på, hvilken betydning det har for motions- og sportsdeltagelsen, når man har omsorgsansvar for andre eller gennem **tema 7**, når økonomien ikke slår til.

Rapportens **del 4** sætter fokus på involvering og handlekraft, og hvordan informanterne oplever mod til at deltage, mens afrundingen på rapporten belyser de ønsker og behov, som undersøgelsen finder på tværs af målgrupperne, men også for dem hver især.

Rapporten afrundes med at præsentere undersøgelsens resultater på strukturelt og individniveau. Vi besvarer det/de spørgsmål, som har guidet undersøgelsen og foreslår gennem to figurer nogle guidende dialog- og designprincipper.

Vi afslutter rapporten med at fremstille et nyt perspektiv på resultaterne ved at anvende begrebet 'performativitet' som en ny vinkel eller måde at se på kulturen i motions- og sportsmiljøer på.

Begrebsafklaring

I rapporten anvendes motions- og sportsfællesskaber meget bredt. Dvs. begrebet omhandler både breddeidrætten i foreningsregi, kommercielle fitnesscentre, men også 'bevægelse' (f.eks. gåture, cykelture) som foregår i uformelle og uorganiserede rammer.

Det er dog centralt at nævne, at qua målgruppen har det været nødvendigt at undersøge deres erfaringer med fællesskaber mere bredt end ensidigt fokus på bevægelsesfællesskaber. Dette for at komme nærmere de erfaringer, og også de fællesskaber som informanterne er en del af i deres hverdag, selvom de er kategoriseret 'dem der bevæger sig mindst' (tabel 4). Det kan f.eks. også være skole- og uddannelsesfællesskaber (og dermed ikke kun fritidsfællesskaber), men også 'samværsbetonede' fællesskaber som 'herreklub' eller 'dameklub'. På den måde har det været muligt at få øje på perspektiver, som f.eks. motiver og barrierer som informanterne har for at deltage i fællesskaber mere generelt.

Del 1: Bevægelseserfaringer



Del 1: Bevægelseserfaringer

I del 1 vil vi belyse to centrale perspektiver, som er kommet frem i undersøgelsen. Det første er, når familien er den, der skaber bevægelsesfundamentet og grundlaget for de første erfaringer med sport og motion. Her kommer vi også ind på de tilfælde, hvor sport og motion ikke var en del af barndommen. Det næste tema handler om de bevægelses- og deltagesarenaer, informanterne beskriver mere bredt. Disse relaterer sig ikke udelukkende til bevægelse, men er brede eksempler på informanternes erfaringer med at indgå i forskellige fællesskaber.

Når familien skaber bevægelsesfundamentet

Flere undersøgelser viser, at familien kan være katalysator for de allerførste bevægelseserfaringer i mange menneskers liv. F.eks. viser et studie fra Idrættens Analyseinstitut, at nogle børn får et tidligt forspring i livet, når det handler om bevægelsesvaner, fordi der er en sammenhæng mellem forældres uddannelseslængde og egen deltagelse i foreningsidræt og børnenes tidlige introduktion til foreningslivet (Andersen & Pilgaard, 2025). Det er også tilfældet for mange af informanterne i det kvalitative studie, dog hovedsageligt de unge og seniorerne, som beskriver deres forældre som motionsaktive rollemodeller.

I dette afsnit fortæller seks af informanterne om, hvilken betydning familien havde for de tidligste oplevelser med sport og motion.

For et par af de unge, der fortæller, at familien (her forældrene) har haft en stor betydning for deres tidligste motionsvaner, har det været fordi, det var dem, der introducerede dem til bevægelse:

"Jeg har trænet meget styrketræning. Det har altid været det, der har været det primære, siden jeg var 10 år. Det var faktisk takket være min far. Fordi han altid har trænet meget. Og så fik han mig ligesom ind i det der miljø. Så vi startede tidligt ud og byggede det langsomt op. Min mor har også altid trænet meget."

Ung 5

For en anden ung havde faren betydning for det mod, han senere fik til at dyrke ekstremt krævende sport og gymnastik på eliteplan. F.eks. mener han, at han blev en dygtig svømmer af samme årsag, og i en periode trænede han til at blive livredder i Australien:

"Det var meget fedt. Så svømmer man i de der to meter høje bølger. Der var selvfølgelig uddannede livreddere, som svømmede med os ud. Eller trænede os. Så skulle vi svømme en halv kilometer ud. Og der er jo hajer og alt sådan noget."

Ung 6

Informanten beskriver, at hans far lærte ham 'bare at hoppe ud i det', selvom han er bange for noget. For informanten var hans far som rollemodel ikke et pres, men mere et menneske han så, - og fortsat ser op til, og det ligger til familien at afprøve grænserne indenfor sport og motion.

"Han (far, red.) har aviser, hvor han har været i, fordi han lavede et eller andet (skater, red.) stunt. Min morfar han har også kørt motorcykel og race. Jeg kan det så desværre ikke på grund af epilepsi. Men hvis jeg ikke havde, så havde jeg kørt race. (...) Jeg har billeder, hvor jeg er lille, hvor jeg altid står med ham på førstepladsen, hvor han holder på pokalen. De der 'daredevil-ting'. Det er ikke sådan en helt normal familie."

Ung 6

Lidt anderledes forholder det sig for seniorerne. Flere af dem fortæller om de første bevægelseserfaringer som en integreret del af hverdagens opgaver og gøremål og ikke nødvendigvis som noget familien skubbede på eller motiverede til. For flere af dem var det opgaver i husholdningen, på landet, eller transporten over længere distancer på cykel, som var de tidligste erfaringer med motion.

"Jeg boede på landet, så der skulle man cykle eller gå i skole. Og så sloges man lidt på vejen hjem af med de andre. Og så deltog jeg også i arbejdet på gården. Det gjorde man, når man var gammel nok til at kunne holde på en kost. Så begyndte man at arbejde med. (...) Der var bevægelse, fra man stod op, til man gik i seng. Mine forældre har ikke tilskyndet mig til sådan noget. Fordi der var meget fysisk arbejde. Så der holdt vi os vel i form på det."

Senior 2

"Man deltog mere (end i dag, red.) i husholdningens daglige gøremål, som at gå over til fiskemanden og købe for 10 kr. sildefilet uden ben. Fordi nu skulle vi have stegte sild til aftenen. Men det var jo ikke fordi, vi skulle ud at motionere, vel."

Damefrokost

For én af seniorerne havde hendes familie alligevel en stor betydning for hendes tidlige bevægelsesvaner, og de tilskyndede også til motion, ikke bare for hende, men også for områdets øvrige børn. Hendes far var, om man vil, et eksempel på en meget tidlig (uformel) forening, hvor andre børn ikke alene fik bevægelsesmuligheder og styrket sammenhold, men også blev opdraget:

"Jeg havde nogle fantastiske forældre. De var godt nok dygtige til at få os sat i sving alle sammen. Jeg og far lavede nogle fodboldmål, og så kom ungerne fra området til mine forældre. De (forældrene, red.) var også sådan nogle, der samlede børnene. Så når der var fodboldmål, så kunne unger fra de andre ejendomme komme. Men sådan var det jo dengang. Der var børn jo, alles børn. Det er jo ikke som i dag, du må jo ikke have lov til at gøre et eller andet ved børn i dag. Men det kunne man dengang, der kunne man godt sige til knægten, en anden forælders barn, 'det der', det gør du aldrig mere."

Senior 3

For informanten er der ingen tvivl om, at forældrene har været rollemodeller i forhold til de tidlige bevægelseserfaringer. Hun beskriver, at hun både nu og tidligere har haft adskillige frivillige opgaver, som ofte har haft mere kreativ eller social karakter. I den forbindelse beskriver hun, at værdier som 'ordentlighed overfor andre' og at 'gøre noget for andre' er noget hun har med sig hjemmefra. Denne informant har også altid været motionsaktiv tidligere i livet, og forsøger også aktivt at argumentere for at få motionsaktiviteter ind i det bofællesskab hun bor i i dag.

Eksemplet trækker også andre interessante perspektiver frem, som er relevante set i forningsperspektiv i dag. Det kan for eksempel være svært og måske ligefrem grænseoverskridende at være 'opdragende'. Men tidligere projekter som 'Jeg til os' på Mors viser, at

det kan være vigtigt. Her blev det tydeligt, at bevægelses- og foreningsuvante børn i lidt højere grad har brug for introduktion og støtte til f.eks. sociale samspil. Denne 'forenings-socialisering' skal trænere og frivillige kunne rumme i mødet med bevægelsesuvante børn (Pilgaard & Jensen, 2024, s. 38).

Endvidere er det også interessant, den måde bevægelsen (i citatet ovenfor) organiseres på, - *"Jeg og far lavede nogle fodboldmål, og så kom ungerne fra området til mine forældre."* Det uformelle og spontane i afviklingen af aktiviteterne synes ukompliceret. Der er tydeligt fokus på aktiviteten, og at (alle) børnene socialiseres i et fællesskab og ikke blot i familiens egen kerne, og et totalt fravær af holdtider, lister og forældre på sidelinjen. Der er heller ikke direkte alders- og niveauinddelinger, og rollemodellerne kunne også være andre deltagere og andre børns forældre. *"Børnene var alles børn"*.

Det er ikke nødvendigvis rosenrødt, og informanten fortæller også, at der var nogle børn, som aldrig kom. Ifølge hende fik de jo bare lov at være, idet man ikke kunne tvinge nogen. Det er således ikke sikkert, at man heller dengang fik fat i de børn og unge, som havde svært ved den slags spontane aktiviteter, eller ikke hørte om dem fordi de ikke var en del af det fællesskab.

I afsnittet her er der ikke citat-eksempler fra enlige forældre. Det skyldes, at der ikke er mange af de enlige forældre, som fortæller positivt om de første bevægelseserfaringer. Og billedet af deres tidlige motions- og sportsvaner er meget blandet. For et par af de enlige forældre var det at gå til fodbold f.eks. bare noget deres forældre sagde, de skulle, fordi alle andre drenge gjorde det. Og fodbold er ikke noget, de tænker tilbage på med gode minder. Dette tema vil blive belyst nærmere i del 3, hvor vi dykker ned i barrierer for bevægelse. Alligevel vil vi her beskrive et par eksempler på, hvorfor sport og motion ikke var en del af barndommen for tre enlige forældre.

Når sport og motion ikke var en del af barndommen

Når motion ikke var en del af barndommen, skyldes det forskellige ting. Én af de enlige forældre fortæller, at det for hans forældre ikke var en naturlighed selv at bevæge sig. Som han husker det, var de aldrig motions- og sportsaktive (Forælder 1). For en anden enlig forælder handlede det både om mange flytninger, og at der ikke var penge til, at hun kunne gå til noget. Derfor opstod det heller ikke som en tanke eller en mulighed i barndommen.

"Vi flyttede meget. Vi har boet 7-8 steder under min skolegang. Jeg fik aldrig tilbuddet (om at gå til noget, red.). (...) Dengang tænkte jeg jo ikke over, at jeg gerne vil gå til dit og dat. Udover det, så var vi jo middelklasse, det er jeg også nu. Hvis ikke mindre. Jeg ved ikke engang, om der var fritidspas dengang⁶. Nu er jeg 45 og bliver snart 46. Jeg tror heller ikke, at min mor har været så obs på det. Hvis der ikke var fritidspas dengang, så har hun i hvert fald ikke haft råd til det."

Forælder 2

Det behøver ikke at forholde sig sådan, at en barndom uden sport og motion automatisk bliver til et voksenliv, der fortsætter på samme måde. Ej heller behøver det at betyde, at

⁶ Fritidspas blev indført i starten af nullerne. Læs f.eks. erfaringsopsamlingen <https://www.idan.dk/udgivelser/erfaringer-med-fritidspas-i-de-danske-kommuner/>

man gentager samme mønster, f.eks. er denne mor meget optaget af, at hendes datter går til fritidsaktiviteter (spejder, dans og tennis), og aktuelt er det datterens fritidsaktiviteter, der prioriteres først.

For én af de enlige forældre, som tidligere har været meget motionsaktiv som voksen, var det sådan, at hendes mor måtte prioritere tiden anderledes:

"Jeg har ikke dyrket motion som barn heller. Jeg ville gå til fodbold, det var det eneste, jeg ville gå til, og det måtte jeg ikke for min mor, fordi 'så fik man skæve ben'. (...) Jeg har en meget ung mor, og hun har ikke rigtig dyrket motion som barn. Hun var en rigtig karriere-woman, så det var jo det, der fyldte mest i hendes liv. Og så havde jeg en søster, som var fire år yngre end mig, og som blev født handicappet, og det gik der meget tid med. (...) Min mor, hun har altid bevæget sig meget, men har ikke dyrket aktiv sport. Hun har bare gået mange skridt, eller cyklet til og fra arbejde eller hentet børn eller handlet eller whatever. Så det har ikke været en ting overhovedet. Og min stedfar, han var tømmer, så der var også noget naturlig bevægelse der. Så der er ikke nogen af dem, der som sådan har dyrket noget aktivt."

Forælder 4

Det interessante i dette citat er særligt forestillingen om, hvad et aktivt liv er. Informanten lægger vægt på, at forældrene ikke har dyrket noget aktivt, men beskriver alligevel, at moren for eksempel har gået mange skridt eller cyklet til eller fra arbejde.

Vi vil desuden senere belyse, hvilken betydning det har for motions- og sportsvanerne, når man har omsorgsopgaver for andre (del 3). Det er en barriere for deltagelse i sport og motion, som flere informanter på tværs af grupperne fortæller om, dog især tilfældet hos de enlige forældre, og seniorerne.

Deltagelsesfællesskab

I undersøgelsen har vi spurgt meget bredt ind til, hvilke fællesskaber informanterne har deltaget i, gennem hele deres liv. Vi har haft et bredt fokus for at komme nærmere en forståelse af, om ikke-motionsaktive alligevel er deltager aktivt i andre sammenhænge og i andre fællesskaber. Med aktiv deltagelse mener vi det således bredere end blot at dyrke sport og motion.

Vi vil belyse fire deltagelsesfællesskaber, som er kommet frem i interviewene: spontan leg med venner, skole og uddannelse, politisk arbejde og gaming. I rapportens del 3 ser vi nærmere på, hvorfor de er stoppet med at deltage.

Spontan leg og venner

Det er særligt seniorerne og de enlige forældre, som kan fortælle om, at deres barndoms bevægelseserfaringer var knyttet til den spontane leg på vejen, at stå på skøjter om vinteren eller at cykle ud i det blå uden egentligt formål.

"Vi løb jo meget på skøjter, da vi var børn. Om aftenen."

Senior 4

”Da jeg var barn, rendte vi jo bare rundt og legede. Så tog min veninde og jeg vores cykler, og så cyklede vi 9 km ned til svømmehallen, og så cyklede vi hjem igen. Og med en anden veninde, jamen der cyklede vi rundt til alt muligt. Vi kunne godt komme i tanke om at sige, nu cykler vi 25 km ind til Aarhus, og så cykler vi hjem igen, fordi det er det, vi har lyst til. Vi tog cykler med alle steder. (...) Jeg fik den der glæde, det har været, da jeg var fyldt 13 og havde fået min cykel i konfirmationsgave, så cyklede jeg rundt til alt.”

Forælder 3

For den ene informant har det fortsat betydning, at hun voksede op med at cykle. Hun tager hvert år på cykelferie med sin datter, og de forbinder det begge med frihed at kunne pakke taskerne og bevæge sig derhen, hvor de har lyst. I samtalen kommer hun også i tanke om, at hun har været medlem af en vandrerforening, der hedder Fodslaw i flere år, inden hun i 2009 fik et arbejde, som blev en barriere for hendes deltagelse.

Skole og uddannelse

For flere af informanterne i undersøgelsen er specifikke skolemiljøer steder, hvor de deltager i sport og motion fast hver uge, eller hvor de har positive bevægelseserfaringer fra. Det drejer sig om STU, folkeskole (for nogle), special- eller alm. efterskole og højskole.

Underviseren fra STU fortæller, at eleverne på STU bevæger sig meget lidt, og at de derfor har bevægelse på skemaet hver uge, også med henblik på at vise eleverne, at en aktiv livsstil er vigtig. I undersøgelsen finder vi flere eksempler på, at skole eller uddannelsesmiljøer har haft positiv betydning for informanternes bevægelseserfaringer og physical literacy.

F.eks. fortæller en af de unge, at det først var gennem et længere ophold (fire år) på special efterskole, at hun fik det rigtig godt med bevægelse, også selvom hun som barn havde gået til svømning i et par år.

”Jeg har haft idræt på min efterskole. Det var noget med styrketræning, eller sådan nogle øvelser med, hvordan man lærer at strække sig ud. Det havde jeg i to år. Hvis man er heldig, så kan man komme på det samme fag igen, men det er kun nogle få, der kan det. Og der var jeg så heldig at komme på det samme sportsfag. (...) Så jeg fik meget mere energi og var aktiv.”

Ung 7

Informanten fortæller, at det især var boformen, og det at man gjorde alt sammen og lærte hinanden så godt at kende, der gjorde hende tryk og gav hende en oplevelse af at blive mere og mere selvstændig. Hvor hun i folkeskolen oplevede at blive mobbet, fordi hun gik i specialklasse og på den måde var ’anderledes’, så var det en naturlighed på efterskolen, fordi alle på en måde var ’anderledes’. Der lærte hun at få tillid til lærere og andre elever i.

For et par af de enlige forældre var både folkeskolen, efterskolen og højskolen der, hvor de opbyggede physical literacy:

”Det (bevægelse, red.) gjorde mig bare glad. Det var vigtigt for mig at bevæge mig, og jeg var god til det. Bedste svømmer i klassen og den hurtigste løber. Den, drengene ville have med på fodboldholdet. Jeg var god til sport. Og det handler også om, hvad man kan mærke, når man bevæger sig. (...) Det var måske der, jeg fandt mit frirum. I at være barn og få lov til at gøre noget, jeg var god til.”

Forælder 8

Denne informant betegner ikke sig selv som motions- og sportsaktiv i dag, men hun fortæller alligevel, at hun træner hendes datters håndboldhold på frivillig basis, og at hun tror på, at børn har godt af at færdes i forskellige arenaer, hvorfor hun betragter foreningslivet og et aktiv liv i det hele taget som meget vigtigt.

En anden informant er i dag heller ikke motions- og sportsaktiv af flere forskellige årsager, som vi vil belyse nærmere i del 3. Men for hende var det at være aktiv en del af hendes selvfortælling:

"Så har jeg også været på højskole. Og der har jeg jo altid været enormt glad og haft en enormt stærk krop. Jeg har altid været heldig, at jeg genetisk har haft nemt ved at opbygge muskler. Og det har egentlig altid været en del af min fortælling og identitet. Og i folkeskolen var jeg ofte den hurtigste og den stærkeste. Da jeg gik på efterskole, tog jeg alle idrætsfagene. Da jeg læste til lærer, tog jeg også en idrætslinje. På den ene side har jeg altid haft en del af min identitet, at jeg havde nemt ved det. Man har talenter for forskellige ting, og jeg havde faktisk talent i det der. Men det er jo meget langt væk nu. Jeg kunne tørne gennem militære forhindringsbaner. Jeg elskede alt sådan noget der. Nu ville jeg jo nærmest ikke kunne lave en armbøjning."

Forælder 5

Eksemplerne fra dette afsnit viser, at skole og uddannelsesmiljøer for informanterne har været et væsentligt bidrag til deres tidlige bevægelseserfaringer og for nogle også haft en betydning for den selvforståelse de har fået, som værende en motionsaktiv person.

Politisk arbejde

Én af de deltagelsesarenaer, der ikke er relateret til sport og motion er politisk arbejde. Det er et eksempel på en aktivitet, som har haft en central betydning for én af de unge, som ellers aldrig har fundet en bevægelsesarena, han trives i. Informanten, som, flere gange i samtalen beskriver sig selv som værende 'på kanten af fællesskabet' og udenfor, fortæller, at han deltager i frivilligt ungdomspolitisk arbejde i den lokale kommune:

"Før i tiden lavede jeg noget i (navn på by, red.) Børne- og Ungebyrådet. Der brugte jeg aktivt hende (en ven, red.) som backup person, for ellers havde jeg aldrig nogensinde meldt mig til. (...) Jeg gik der kun i lige et års tid, da jeg så blev lidt for gammel og jeg flyttede også fra (byen, red.) på det tidspunkt. (...) Jeg er også en del af (navn på byen, red.) Frirums-pulje. Det er en pulje, der understøtter frirum til unge. (...) Jeg læser ansøgninger igennem og sidder med en lille samling af mennesker, og så går vi igennem og finder ud af, hvem får og hvem får ikke. Og det er også mere eller mindre noget, jeg kaster mig ud i, uden helt at vide, hvad det bringer fra gang til gang."

Ung 4

Eksemplet er interessant, fordi det peger på, at der kan være unge, som deltager og bidrager aktivt ind i nogle andre arenaer, selvom de ikke er bevægelsesaktive. Han er ikke alene om at deltage i andre ting, flere af de unge fortæller, at de har en række andre aktiviteter, de er optaget af i deres fritid, som ikke nødvendigvis indebærer sport og motion. Det er ofte aktiviteter med venner, kæreste eller familie. De nære relationer har for størstedelen af de unge i undersøgelsen meget stor betydning i fritidslivet, det er også dem, de dyrker fritidsinteresser med.

Digitale spil

De fjerne relationer har for nogle af informanterne i undersøgelsen også stor betydning. For et par af informanterne er spil en kilde til deltagelses- og bevægelsesfællesskab. Spil er i denne sammenhæng digitale, og foregår f.eks. på mobilen eller som computerspil. For en forælder til et barn med en diagnose, der betyder, at forælderen ikke kan forlade hjemmet ret længe ad gangen, og hurtigt skal kunne vende tilbage, er det mobilspillet der gør, at forælderen alligevel kommer lidt ud.

"Der er et spil (Ingress⁷, red.), jeg er startet på, det er lidt som Pokémon Go. Man går hen til en eller anden portal, det er mest sådan nogle seværdigheder, men så skal man gå derhen og så klikke ind, at man er der. Og jeg vil sige, at jeg har i hvert fald fundet ud af en masse ting i min egen by og andre byer. Men det har jeg gjort siden november, hvor der var en, der fortalte mig om det. Og det er faktisk det, der har vendt det (med at gå ture, red.) for mig, og det synes jeg jo egentlig er meget fedt. (...) Dem, der har spillet det, som jeg nu har fået kontakt med, de har jo spillet i 10-12 år, og mange af dem, de er altså voksne mennesker, som farer rundt."

Forælder 11

Mobilspillet betyder ikke alene, at hun får bevægelse ind i en, for hende ufleksibel hverdag, men også at hun får en indgang ind til nye deltagelsesarenaer. Det samme fortæller en anden mor, som også anvender mobilspil.

"Før har jeg gjort det (fundet pokemons, red.) med min nabo, men hun er flyttet. Men her hvor jeg bor, der er rigtig mange, der spiller det. Vi mødes fast nogle gange om ugen, og så til nogle raids. Hver gang der er sådan nogle community-dage, hvor der er en bestemt pokemon, der kommer ud. Man møder altid mange på sin vej, og nogle gange følges man ad, og andre gange går man bare videre hver for sig. Men der er et rigtig stort community med det herude, så det er godt."

Forælder 2

Også en af de unge finder fællesskab. For ham har et VR-spil med en fra England ført til et 4-5-årigt langt venskab, uden at de nogensinde er mødtes med hinanden. Det er ok for ham, men dog alligevel ikke det samme som fysiske relationer, mener han:

"Du kan altid tale med nogen på nettet, men det er bare aldrig det samme som at være med andre mennesker. Det er jo centralt vigtigt at være omkring andre folk. Det er både for det psykiske og det fysiske. De to ting hænger jo rimelig meget sammen".

Ung 4

Pointerne fra alle tre informanter er, at mobil og digitale spil kan være eksempler på deltagelsesarenaer, der for dem gør, at bevægelse bliver muligt og fleksibelt. Det bidrager også til nye relationer, men det kan ikke det samme som fysiske relationer og dermed heller ikke erstatter dem.

⁷ [https://en.wikipedia.org/wiki/Ingress_\(video_game\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Ingress_(video_game))

Opsummering del 1

For de unge har familien betydning som den første introduktion til motion, - og motionsfællesskaber, som rollemodel og til at indgyde mod til at afprøve grænser.

For seniorerne er de tidligste bevægelseserfaringer forbundet med hverdagens opgaver og transport over længere distancer. Der er også et eksempel på et mere uformelt bevægelsesfællesskab blandt områdets børn, faciliteret af voksne, med betydning for både opdragelse og sammenhold for dem, som deltog.

For de enlige forældre er det kendetegnende, at meget få af dem har positive tidlige bevægelseserfaringer. De fortæller om mange forskellige årsager hertil, f.eks. at det ikke var en naturlighed i deres liv, at flytninger og begrænset økonomi spændte ben, eller at forældrenes arbejde og prioriteringer skabte et andet fokus.

I del 1 præsenteres til sidst nogle bredere forståelser af bevægelses- og deltagelsesarenaer, informanterne har. Nogle af informanterne forbinder de tidligste eller nuværende bevægelses- og deltagelseserfaringer med spontane arenaer og leg, med deres skolegang eller uddannelsessted, frivilligt arbejde eller sågar gennem mobile eller virtuelle spil.

Del 2: Motiver for bevægelse og deltagelse



Del 2: Motiver for bevægelse og deltagelse

I undersøgelsen har vi spurgt informanterne, hvad der kan/kunne motivere dem til at bevæge sig og deltage i det hele taget. Flere af informanterne trækker på deres erfaringer fra tidligere i deres liv, hvor de har dyrket sport og motion. De to helt centrale svar er, at der skal være et formål og et fællesskab.

Formålet er i beskrivelserne enten relateret til kroppen og den fysiske sundhed eller til et ønske om mental trivsel og velvære, mens motivation gennem fællesskabet ofte handler om, at der er 'nogen, der venter', som man ikke vil svigte, eller som trækker én med. Et tredje centralt svar, når det handler om motivation, drejer sig om et pres, som enten kommer udefra eller fra informanterne selv.

Når formålet motiverer

For flere af informanterne er det ikke motion, som i sig selv er motiverende, men derimod et middel til at opnå noget andet. En af forældrene beskriver for eksempel, hvordan han får gået nogle skridt, fordi han er ude at kigge på fugle, og det gør motionen meningsfuld:

"Jeg tror måske også, at det er lidt dybt i mig, det der med, at det er sjovere, hvis der er et eller andet formål med det."

Forælder 12

For både denne forælder og en af de unge er det også en god anledning til at dyrke motion, når man skal transportere sig fra A til B, idet der også her er indbygget et formål eller en opportunitet mulighed, når man alligevel skal noget. Men for mange af informanterne kommer motivation til motion fra ønsket om at bevare en fysisk sund krop.

Krop og fysisk sundhed

Flere informanter på tværs af målgrupperne beskriver, at det for dem er kroppen og den fysiske sundhed, der gør, at de motiveres til at dyrke motion. For nogle (enlige forældre) handler det om vedligehold, og om ikke at få det værre af den sygdom, de lever med, imens det for andre (særligt seniorer) handler om at bevare funktionsevnen.

Når informanterne ikke dyrker motion, beskriver størstedelen at det har store og mærkbare konsekvenser for deres evne til at opretholde en god hverdag. Én af de unge, med en fysisk funktionsnedsættelse (cerebral parese), fortæller, at træning for hende er afgørende for at kunne gå i skole, fordi hendes krop ellers vil blive svagere, og hun vil få svært ved at gøre helt almindelige ting (Ung 3). Det samme gør sig gældende for to af mødrene:

"Det (motion, red.) er vigtigt. Ellers hæver min krop op, og jeg kan gå fra 37 til 41 i sko. Der er så meget væske."

Forælder 9

"Når kroppen bliver stresset, så kommer der smerter. Hvis jeg så kommer afsted om mandagen (til pilates, red.) og får lavet alle de der stræk, og alt det vi laver, så hjælper det faktisk på det."

Forælder 3

Samtidig med at citaterne peger på krop og fysisk sundhed som en motivationsfaktor, så er det også interessante eksempler på, hvordan informanterne, trods det at de forstår sig selv som inaktive og har tilmeldt sig undersøgelsen af samme grund, alligevel en gang imellem er aktive med træning som en måde at 'behandle' sig selv eller forebygge yderligere smerter eller funktionsnedsættelse.

For en stor del af seniorerne handler det om førlighed, hvilket vi også kan genkende fra andre undersøgelser. F.eks. viser 'Ældres motions- og sportsvaner 2024' (Borup, 2025), at den største motivation (73 pct.) for at motionere blandt de ældre er at holde sig sund/rask.

For seniorerne i denne undersøgelse er det ikke nødvendigvis bevægelse, som er tilknyttet en bestemt aktivitet, det kan også bare være gåture eller frivilligt arbejde. En informant fortæller for eksempel om, hvordan frivilligt arbejde har dobbelt værdi for hende. I samtalen beskriver hun, at hendes frivillige arbejde i caféen giver hende en social anerkendelse i det boligkompleks, hun bor i, men hun kan også mærke, at hendes krop og fysiske sundhed har gavn af, at hun hjælper til i den lokale café:

"Jeg kan også mærke, når jeg har været nede og gået fem timer og dækket op. Det hjælper på mine ben. Så bliver de ikke så stive. Og det er jo også det, jeg arbejder med, for der er jo ikke noget, man kan gøre ved nervebetændelse. Jeg skal ikke sætte mig der (i stolen, red.) i en uge, så tror jeg, at jeg sidder fast."

Senior 3

Mange af seniorerne fortæller også, at det er en nødvendighed at vedligeholde deres fysiske sundhed og deres krop, fordi de er bekymret for, hvorvidt de kan blive ved med at klare sig selv. Og det er en meget central motivation for de seniorer, vi har talt med i undersøgelsen, at de kan det:

"Der kommer jo ikke nogen og passer en, når man bliver gammel. For os er det vigtigt at bevare de færdigheder, vi kan."

Damefrokost

"Jeg har altid haft en idé om, at det er sundt at bruge kroppen."

Senior 2

Mental trivsel

For størstedelen af informanterne fra alle grupper er der en klar overbevisning om, at sport og motion medvirker til, at man har mere overskud. Alligevel er det i særdeleshed de enlige forældre, der beskriver, at motiverne til sport og motion hovedsageligt er forbundet med ønsket om mental trivsel. En af de enlige mødre fortæller f.eks., at hun oplever at kunne tilgå verden på en anden og styrket måde, når hun i perioder har dyrket motion.

I undersøgelsen er der en høj repræsentation af enlige forældre med enten kroniske, fysiske eller årelange invaliderende mentale smerter. Det være sig f.eks. depression eller migræne. For flere af informanterne er motion et frirum og et sted, hvor batterierne oplades, også selvom det er svært at få det ind i hverdagen:

"Jeg tænker ikke så meget på den her depression, mens jeg løber, og så kan jeg gå tilbage og være ked af det bagefter."

Forælder 6

"Det (migrænen, red.) bliver bedre, når jeg træner, og jeg får den sauna der, så kan jeg holde det (migræneanfald, red.) nede på en til to gange om ugen. Og hvis jeg har (migræneanfald, red.) flere gange, så er de ikke nær så slemme. Så jeg burde jo virkelig, 'burde er en byrde', men jeg burde (dyrke motion, red.)."

Forælder 2

Men det kan også for andre handle om mere tankemæssige mentale forhold. For et par af de enlige mødre handler det om at kunne regne med sig selv, en form for mental indstilling, der virker motiverende enten nu eller tidligere i livet. En af de mødre, der tidligere har dyrket meget styrketræning fortæller:

"For mig handler det om, at jeg laver en aftale med mig selv, og så overholder jeg den aftale. Det vil sige, at jeg kan stole på mig selv. Jeg kan stole på, hvad jeg siger. Det er faktisk det allervigtigste for mit vedkommende. Så kan jeg også gøre det i alle andre henseender i mit liv. Hvad enten det er noget i familieretning, eller det er karrieremæssigt, eller hvad det er. (...) også det der med at være enlig mor, -og jeg har ikke et specielt stort netværk, så derfor er det ekstra vigtigt, at jeg kan regne med, at når jeg sætter mig noget for, så bliver det også sådan. (...) Slutmålet er vel egentlig bare at leve op til den aftale, jeg laver med mig selv. Og det gør jeg kontinuerligt, på dagsbasis. (...) Når jeg står i nogle andre situationer, som kan være mentalt svære, eller følelsesmæssigt hårde at stå i, så har jeg en erfaring i rygsækken, der siger, at selvom det gør ondt, og det er tungt, så kan jeg godt. Jeg kan godt blive ved."

Forælder 4

For en anden mor er aftalen med sig selv også forbundet med et særligt selvbillede:

"Jeg kan huske, jeg lavede aftaler med mig selv. Jeg kan huske, jeg har sagt til mig selv, 'jeg skal aldrig *ikke* kunne nå mine tæer. Jeg skal aldrig *ikke* kunne løbe 4 km. Jeg skal aldrig blive sådan en, der *ikke* kan hive mig selv op."

Forælder 5

For én af de unge har motivationen været mere forbundet med at kunne bevise noget over for andre og skabe en indre mental bevidsthed om, at der er noget, han kan og er god til:

"Jeg ville aldrig nogensinde kunne være i gymnasiet, så jeg har gjort nogle andre ting for ligesom at blive anerkendt eller bekræftet i, at jeg faktisk er god nok, i hvert fald over for mig selv, fordi jeg ved, at det (ekstremtræning, faldskærm, red.) er der i hvert fald ikke særlig mange, der har gjort. Og så ved man, det her det kan jeg, og det kan du ikke rigtigt. Men det er heller ikke holdbart, fordi man går bare i stykker, fordi man hele tiden prøver at leve op til noget, fordi man ikke føler, at det er godt nok bare at prøve at være her."

Ung 5

Som citatet også viser, er det dobbeltsidet, når motivationen for at dyrke sport og motion er forbundet med mental trivsel. Det kan både bekræfte noget og styrke en mental indstilling, men det kan også skabe et (for) stort pres indefra, som kan virke demotiverende og svært at leve op til. Denne dobbelte side vil vi belyse lidt nærmere senere i del 2, men først vil vi beskrive, hvordan fællesskabet virker motiverende for informanterne i denne undersøgelse.

Når fællesskabet motiverer

De informanter, som generelt trives i sociale fællesskaber, beskriver stort set alle, hvordan fællesskaber er helt centrale for deres motivation for at dyrke sport og motion. For tre af de enlige forældre er fællesskabet en motiverende 'forpligtigelse':

"Hvis vi to har en aftale, så har vi en aftale. Så skal jeg nok være der. Hvis jeg selv skulle gå derned (i fitness, red.) uden at have en aftale, ville jeg aldrig komme afsted. Så for mig er det der med at klikke ind i et fællesskab mere motiverende."

Forælder 10

"Det er nok det med lidt social forpligtelse i det, at man har nogen, man aftaler noget med, og så gør man det. Fordi jeg ved godt, at når jeg kommer hjem fra arbejde og får sat mig i sofaen, så er det svært at tage sig sammen. Jeg skal nok have sådan en form for forpligtelse."

Forælder 12

"Hvis jeg kun forpligter mig på mig selv, og det er kun mig, der opdager, hvis ikke jeg træner nede i fitnesscenteret, så er det bare så meget nemmere at drømme det, end, ej, 'jeg glæder mig også, jeg skal også ned og være sammen med Christina og Maria og Agnethe' og sådan noget, og de forventer også, at vi kommer, og det gør noget andet."

Forælder 5

For en af de unge har det, at han ikke længere har en træningsmakker betydet, at han har mistet glæden ved at træne, fortæller han:

"Man har ikke en, der siger 'kom nu'. Man ved, man har en, man skal stå til rådighed over for. Og det har jeg ikke. Det er meget sværere. Jeg tror også, det er derfor, jeg har mistet min glæde."

Ung 5

Netop det, at nogen siger 'kom nu' eller spørger efter en og opdager, hvis man ikke er til træning, er noget, der går på tværs af alle grupperne i undersøgelsen. En af seniorerne fortæller, at man ikke vil risikere at skuffe nogen ved ikke at dukke op og en anden fortæller, at udebliver man, skal man også bare til at fortælle hvorfor, og regn og sne er dårlige undskyldninger (Senior 1).

For seniorerne er fællesskabet også med til at understøtte hukommelsen, hvis der er én, som ikke er dukket op, eller i en periode ikke kommer, så drager man omsorg for at få vedkommende med:

"Altså nu har vi jo Inger for eksempel, som ikke rigtig husker tingene mere. Så hjælper vi hende jo til at huske det og komme med. Så på den måde. Og det er jo fordi, vi har et mangeårigt bekendtskab. Så man ved, at hun skal med på den måde."

Damefrokost

Fællesskabet er også de smil og knus, man får, og den kaffe som drikkes efter gymnastik eller linedans. Det er der, man kommer til at lære hinanden bedre at kende, fortæller en af seniorerne. Og det er den slags, der kan gøre, at man kommer afsted, også når det regner. Det er centralt, mener en af de andre, også fordi de er enker i det her fællesskab og kun har hinanden til at drage den omsorg (dialog ved damefrokost).

Det samme gælder de mandlige enker. Det er nemmere at komme til at gøre noget andet, hvis der ikke er nogen, der presser lidt på, at man kommer. En af dem siger f.eks.:

"Jeg kan godt gøre de ting alene. Det er ligesom, når man ved, at naboen kommer og henter mig, eller jeg skal hente ham om 10 minutter, så skal vi ud. Der ligger sådan et lille pres. Det er det, jeg mangler, når jeg sidder alene i min lejlighed. Nu burde du gå ned i kælderen (hvor der er motionscenter, red.) og få noget motion. Så falder man lige i en bog, eller der er lige noget, man skal høre. De der overspringshandlinger."

Senior 2

For en af seniorerne ved herrefrokosten, som netop har rundet de 100 år, er en central efterrefleksion i livet også, at arbejdslivet og kollegaer kan have en motiverende effekt. Han mener, at man måske mister den effekt, når man ikke længere er en del af et arbejdsfællesskab:

"Mange gange, når man er på arbejdsmarkedet, så kan man også blive trukket med ind i sådan noget idræt. Det kan blive ens kollegaer, som så trækker en med ind i det."

Herrefrokost

I tilknytning hertil kan vi 'Ældres motions- og sportsvaner 2024' (Borup, 2025) se, at det at være en del af et fællesskab i højere grad bliver en motivation, når de ældre når pensionsalderen. 28 pct. af de 60-64-årige motiveres således af at være en del af et fællesskab, mens det gælder for 37 pct. af de 65-69-årige og 40 pct. af de 70-74-årige. Der er således både i det kvalitative og kvantitative tegn på, at fællesskab som motivationskilde er stor blandt de seniorer, der har forladt arbejdsmarkedet, og derfor ikke længere er en del af arbejdsfællesskabet (Borup, 2025, s. 32).

Det gælder også for en af de enlige forældre, der fortæller, at motionsfællesskabet kan gå tabt, når man mister et arbejdsfællesskab pga. sygdom. F.eks. forestiller han sig, at han måske ikke er motiveret for at deltage i foreningsfællesskab eller forpligte sig til ugentlig træning, som tingene er nu (depression, red.). Men hvis han blev inviteret af nye kollegaer på en ny arbejdsplads, ville han være frisk på at prøve (Forælder 6). Arbejdspladsen kan være en vigtig arena for dem, som er i arbejde, som også Dansk Firmaidræt flere gange har pointeret (Dansk firmaidræt, 2021; Toft, 2025), men for dem, som ikke er i arbejde, er det selvsagt ikke en mulig bevægelsesarena for nu.

Når pres kan motivere

Fællesskabet kan være et godt ydre pres, som gør, at nogle af informanterne overkommer trangen til at blive hjemme, og at man husker at komme afsted, samt oplever at nogen regner med en. For flere informanter kan det virke motiverende til at dyrke sport og motion.

De fleste informanter i undersøgelsen på tværs af grupperne, mener, at der er et pres, men det fordeler sig meget forskelligt, om de føler, at presset kommer indefra eller udefra, og om det er et positivt pres og derfor virker motiverende. Som vi beskrev tidligere, har motivationspres således to sider. Vi vil nu tage tråden op igen fra tidligere i del 2.

I interviewene er informanterne blevet spurgt om, hvorvidt de oplever, at der er et pres enten udefra eller indefra, der gør, at de synes, de 'bør' motionere. Et pres, som kan være forbundet med skamfølelse, hvis de ikke motionerer, betegnes herefter som 'pres indefra'. Det er hovedsageligt de enlige forældre, der beskriver presset på den måde. Et par informanter

(især unge og enlige) beskriver, at pres kan motivere dem, i perioder. Men der er flere (særlig unge og enlige), der oplever, at presset også kan føre til urealistiske idealer og en følelse af 'at burde' både for sin egen skyld og andres.

Et pres kan også opleves negativt, når det foregår gennem spejlinger på sociale medier. Det beskriver primært de unge, men også de enlige forældre i undersøgelsen. For seniorerne er det ydre pres mere et samfundspres, der går på, at man skal kunne klare sig selv og ikke bekoste samfundet pga. ringe helbred eller manglende funktionsevne. I det følgende vil den slags pres benævnes 'pres udefra'.

Som afsnittet vil vise er det meget blandet, hvorvidt pres motiverer til at dyrke sport og motion, f.eks. er der ingen, der fortæller, at presset (indefra eller udefra) afholder dem fra at dyrke sport og motion. Det handler i stedet om andre ting (del 3).

Når presset kommer indefra

Det er primært de enlige forældre, som tydeligt beskriver et pres, der kommer indefra. For dem kommer presset fra et ønske om, at de gerne vil være gode rollemodeller for deres børn og have et helbred, der gør, at de kan være der for børnene generelt, men også i deres aktive liv. For flere af forældrene kommer presset indefra også fra et ønske om et bestemt selvbillede, at se godt ud og at kunne skabe en 'sund' fortælling om sig selv og faktisk leve op til den.

"Det (presset, red.) er indefra, fordi jeg gerne vil have det godt med mig selv. Plus at når jeg har det godt med mig selv, så kan jeg også mere med min datter. Så kan jeg løbe en tur med hende, hvis det er det, hun har lyst til, i stedet for at halse bagefter og egentlig sætte en stopper for hendes udvikling. Og det der med, at hun kan være stolt af mig. (...) Jeg skal også være et forbillede. Man bliver jo nødt til at selv vise vejen. Hun skal jo ikke tro, at det er normalt, at man så ung skal gå hjemme på en førtidspension. (...) Jeg vil da sige, at man gør sig selv en bjørnetjeneste, hvis man ikke er aktiv og gør noget for sig selv. Har det godt med sig selv og i sin egen krop. Det skal jeg jo vise hende, at det ikke kommer af sig selv. Man bliver selv nødt til at gøre noget aktivt for at nå dertil."

Forælder 2

Fra undersøgelsen Danskernes motions- og sportsvaner 2024 (Pilgaard, et al., 2025) ved vi, at forældrenes egen aktive livsstil har betydning for, om børnene også er aktive. Det bekræftes også i denne kvalitative undersøgelse (se del 1), at forældrene er betydningsfulde rollemodeller for børnene. Derudover peger Pilgaard et al. (2025) også på en stadig kedelig tendens til, at uddannelsesniveau og det at stå udenfor arbejdsmarkedet gør det mindre sandsynligt at deltage i sport og motion.

De forældre, vi har talt med, falder på nogle parametre indenfor for de grupper. Vi har ikke spurgt ind til uddannelsesniveau, men i samtalerne fremgår det alligevel, at informanterne har korte, længere videregående uddannelse og i nogle tilfælde er ufaglærte, men stort set alle er i øjeblikket udenfor arbejdsmarkedet eller arbejder på nedsat tid af forskellige personlige årsager (se tabel 4 og 5).

For en af forældrene bliver det at have det godt med sig selv en form for pres indefra, der fungerer som en positiv motivation. Hun beskriver, at hun visualiserer ting, hun gerne vil opnå, måder hun gerne vil se ud på og være på, eller settings hun gerne vil være i. Hun er

ofte, i det perioder hun har været motionsaktiv, drevet af et ideal, som knytter sig til udseende og finder både motivation og drivkraft heri (Forælder 4).

For en anden forælder har samme ideal ikke den betydning, at hun faktisk får motioneret, men bliver i højere grad en kilde til dårlig samvittighed:

"Så får jeg jo dårlig samvittighed over, at jeg ikke får det gjort. Så den del kommer indefra, og det der, når jeg ser mig i spejlet og tænker, det kunne nu være rart at komme af med noget (vægt, red.) og se bedre ud og gøre noget for mig selv. Jeg ved jo, at jeg har det bedre, når jeg motionerer."

Forælder 3

Det er således meget forskelligt, hvordan det indre pres virker for informanterne. For nogle skaber det retning, for andre skaber det dårlig samvittighed.

For flere af forældrene er dårlig samvittighed også forbundet med tanker om deres børn på forskellig vis. En mor fortæller, at hun føler sig heldig, fordi hendes søn helt af sig selv motiveres til at skate, men hun ville ønske, de gjorde aktive ting sammen, og det har hun det dårligt over, at de ikke gør (Forælder 7). Et par af de enlige fædre har dårlig samvittighed, fordi de enten synes, de 'bør' holde sig sunde og i form for at kunne være der for deres børn på sigt, eller fordi de har viden om, hvad der giver et godt helbred og et langt liv (Forælder 12, 6). For den ene far opstår presset indefra altså fra hans faglige viden som sundhedsfaglig uddannet:

"Det (presset, red.) handler jo lidt om noget viden og noget erfaring, og måske også for mange tanker i virkeligheden, når det kommer til stykket. (...) Jeg vil gerne kunne gå i de der bukser der, ikke? Og jeg vil sgu gerne kunne gå ned af trapperne uden at blive forpustet, og jeg vil gerne leve længe, og jeg vil gerne kunne rejse og gå i Himalaya-bjergene, når jeg er 65, og alle sådan nogle ting."

Forælder 6

Den dårlige samvittighed bliver for flere af forældrene til noget skamfuldt, enten overfor sig selv eller deres nærmeste. Og som en af mødrene fortæller, kommer hendes indre pres ud fra et behov om at kunne lave en bestemt fortælling om sig selv, både udadtil og indadtil, men også ud fra et ønske om at høre til i de fællesskaber, hvor de 'mor-typer' er, som hun gerne vil identificere sig med. Der passer det sig bedst at have en sund livsstil og f.eks. ikke være ryger, hvilket er en af drivkræfterne bag hendes rygestop (Forælder 5).

Som afsnittet har vist, er det for de enlige forældre i denne undersøgelse dobbeltsidet med et indre pres for at dyrke sport og motion, for nogle kan det virke forstærkende, retningsgivende og motiverende mod et bestemt selvbillede, men for hovedparten fører det ikke til, at de er motionsaktive, men mere noget skamfuldt, der ikke nødvendigvis virker motiverende, og for nogles tilfælde endda modsat.

Når presset kommer udefra

For nogle af de informanter, som har trænet meget, men i øjeblikket ikke gør det, har sociale medier været en motivationsfaktor og en kilde til viden og inspiration. En af mødrene beskriver sin oplevelse sådan her:

"Jeg henter primært al min viden fra profiler (på Instagram, red.), som er uddannet inden for kost og ernæring, -den der diætistuddannelse. Der følger jeg nogle profiler, som har den uddannelse og så har specialiseret sig i muskelopbygning. (...) Og så de profiler, som ikke nødvendigvis er uddannet, men som dyrker sporten, og har sådan nogle mennesker tæt på sig, som faktisk ved, hvad de snakker om. (...) Så på den måde, der får jeg ekspertviden serveret meget mundret, fordi det foregår på de sociale medier. (...) Altså jeg synes virkelig, jeg har lært utrolig meget. (...) Når jeg tænker tilbage på de sidste fire år, så tænker jeg, shit, jeg har flyttet mig helt vildt. Altså hvad jeg troede var sundt, til hvad der egentlig er godt."

Forældre 4

For hende er de sociale medier medvirkende til et positivt pres, som hun forbinder med motivation, målsætning og videndeling. Hun understreger dog også, at det er vigtigt at være selektiv og vågen, når man orienterer sig på sociale medier, ifølge hendes erfaring er der også mange profiler man ikke kan regne med.

For flere af de unge informanter kommer samtalen om pres hurtigt til at handle om idealer. En af de unge mener, at kropsidealer udefra har bidraget til, at han har ønsket at træne hårdere og den dag i dag har opnået en meget veltrænet krop af samme årsag. Tre andre unge mener, at kropsidealer udefra gør, at man får urealistiske forventninger til, hvordan kroppen skal være, uden at man egentlig ved, om det er sande billeder, man ser (Ung 1, 2 & 4). En af dem fortæller om det sådan her:

"Jeg ser usikre unge mænd, der tilvælger sådan en eller anden idé om, at de skal se ud på en vis måde, og så skal de være ultramandige. (...) Jeg tror, det er specielt meget i fitness-center. Det er jo vigtigt at holde dig selv sund, specielt når man langsomt stiger i alderen. Men det er ikke meningen, at en ung person skal gå rundt og være verdens mest veltrænede person. Jeg tror, der er et stort problem med selvbilledet blandt unge mænd, der leder til dårlig og selvdestruktiv adfærd."

Ung 4

I citatet er det tydeligt, at de samfundsmæssige idealer, her 'presset udefra' ifølge informanten ikke motiverer, og han beskriver også i samtalen, at mange mænd inklusiv ham selv ikke passer ind i det klassiske ideal. Der er således meget delte meninger om, hvorvidt idealer motiverer eller ej.

Informanten som beskrev, hvordan idealerne motiverede ham til at træne hårdere, oplever generelt, at han har tendens til at sammenligne sig selv med andre, og at det ikke gør noget godt for ham. Motivationselementet går altså hånd i hånd med urealistiske idealer, også for dem, som har opnået de resultater, de ønskede sig sportsmæssigt.

Ud fra en mere overordnet betragtning vurderer STU-underviseren, at urealistiske idealer især kan påvirke unge med neurodivergens til en oplevelse af nederlag og negativt pres:

"Det er også idealer, som det vil være svært for ordinære unge at leve op til og i særdeleshed unge, der har forskellige vanskeligheder. Og det er også en del af sådan en daglig nedtur. Den gruppe (STU-elever, red.) vi har, der er jo rigtig mange af dem hvor, hvis man spørger dem om, hvad fylder hos dig? Hvad går du og tænker på? Så er det det med, at jeg ikke kan det, jeg kan ikke det, jeg kan ikke det. Det er fordi, man går og spejler sig i en hel masse mennesker, som de ikke kender, men som de har set på deres telefon, som er 19 år og har en stor bil. Og nu er jeg 20 år, og jeg har ikke nogen stor bil. Altså hvad er det, jeg gør forkert?"

STU-underviser

En af de unge fortæller i tråd med det, som underviseren siger, at han netop har haft følelsen af ikke at kunne det som andre kunne, f.eks. at gennemføre gymnasiet. Som nævnt tidligere har han derfor gjort ekstreme ting for at føle, at han også kunne gennemføre noget og 'præstere' ligesom flere af hans kammerater ifølge ham kan ved at gennemføre gymnasiet (Ung 5).

Det er ikke kun de unge, der har den oplevelse, også en af de enlige fædre fortæller om et mandligt ideal, som han synes, det er svært at leve op til. Man skal være 1,80 høj og have six pack samt karriere og job. En krop og et liv, der ikke afspejler hans eget liv. Alligevel har idealerne og presset, ligesom hos den unge mand, bidraget til, at han er blevet motiveret til at begynde og motionere for nogle måneder siden (Forælder 1).

Sammenligningerne kan også ske fysisk og ikke alene via sociale medier, og det kan der for nogle af informanterne være noget positivt forbundet med, idet sammenligningsparametrene ifølge informanterne bliver mere realistiske. En af de unge træner i et fysioterapeut-center pga. hendes funktionsnedsættelse, og hun mener, at det, at hun ser seniorer træne og mange andre med funktionsnedsættelser, gør noget godt, selvom det også er specielt at træne med nogen, der er langt fra ens egen alder, eller nogen der gør, at træningen foregår langsommere:

"Nu ser jeg mest gamle mennesker, fordi det er de gamle mennesker, der har brug for hjælp. Men der er et par unge mennesker, men ellers er det også de ikke så perfekte mennesker, der er dernede. Så man får også lidt en anden indsigt i, hvordan man kan se ud. (...) Det er underligt (at træne med ældre, red.), fordi tempoet bliver sat ned, fordi de er langsomme. (...) Men så får man snakket lidt med ens gamle nabo, og så er det så det."

Ung 3

Denne pointe er interessant, fordi den belyser det positive motivationspotentiale, der kan opleves, ved at flere generationer træner sammen og på den måde ser hinandens kroppe i bevægelse, men også fordi det bringer en social samtale i gang, som ikke altid er noget, man interagerer i via sociale medier, og måske i sjælden grad på tværs af generationer.

Fysiske møder, relationer og fora kan dog også for nogle af informanterne være steder, hvor de møder negativt socialt pres. Kommentarer og holdninger fra andre, der ytres mellem menneskeligt udenfor de sociale medier, i relationerne til dem, man kender, enten godt eller perifært, kan for nogle af informanterne bidrage til en følelse af, at man ikke træffer de rigtige valg mod at få sport og motion ind i sit liv:

"Jamen det (opfordringer til at være aktiv, red.) er alle steder. Det kan jo bare være til noget skole-komsammen, hvor en så fortæller om, hvordan det går, og hvad de har været ude at lave af sport. Og så er det ligesom om sådan lidt, 'hvad går du så til?' (...) Det er også et pres omkring det der med, at 'det jo ikke er et problem, du kan da bare tage afsted om aftenen, hun kan da sagtens være alene hjemme'. Og det har de egentlig sagt siden (datters navn, red.) var syv år gammel, at hun kunne da bare være alene hjemme om aftenen."

Forælder 3

For denne mor bliver mødet med presset udefra også en påmindelse om, at hun lever med andre livsvilkår end andre. Som skilt forælder har hun et ønske om, at hendes datter ikke skal være alene f.eks. ved aften- og puttetid, blot for at hun kan komme ud og træne.

Citatet peger på en pointe, som naturligt nok er fremtrædende blandt flere af de enlige forældre. Flere af dem fortæller, at de bliver mødt af omverdenen med holdninger som dem, der fremgår af citatet, og ingen af forældrene fortæller, at det virker motiverende på deres deltagelse i sport og motion.

To af de enlige forældre giver desuden udtryk for, at det både for deres børn, dem selv og for samfundet er vigtigt og en positiv værdi at være en del af foreningslivet, fordi der laves stærke lighedstegn mellem deltagelse i foreningsliv og social status samt bedre muligheder i livet.

Som en af informanterne peger på, er man udenfor, hvis man ikke er en del af det konventionelle flertal (Forælder 5). Man tilhører ifølge hende en anden 'klub', og ifølge hende betyder det, at man som (især enlig) forælder er opmærksom på, hvordan man selv eller ens børn kan blive en del af 'de rigtige klubber', som hun i interviewet fortæller, at bl.a. foreningslivet repræsenterer i forhold til sundhed og trivsel. Hun beskriver, at det er blevet særligt tydeligt, idet hun som enlig oplever at skulle bevise mere, fordi hun efter skilsmis- sen har flyttet social status:

"For mig er det (deltagelse i forening, red.) vigtigt i forhold til, at jeg godt kan føle, at jeg som enlig mor skal bevise mere for at få lov at være med i bestemte klubber. For at være helt ærlig. Og de klubber føler jeg, at jeg automatisk ville høre til, hvis det var far, mor og børn nede i rækkehuset, eller hvor vi boede før, nede i villaerne. Og når man bliver skilt, så ryger du i en lejlighed, hvor der næsten ikke er andet end pensionister, enlige mødre og andre med fjernklingende navne. Altså du flytter social status."

Forælder 5

For at bevare social status og sikre, at hendes børn er i de rigtige 'klubber', så har det en betydning, hvilke børn de er sammen med, og hvilke forældre hun selv omgås. Med andre ord; de miljøer, familien er en del af, fordi der er en anden resiliens, som de mistede noget af, da de blev skilt. En resiliens hun oplever, at foreningslivet bl.a. repræsenterer:

"For på en eller anden måde at sikre, at mit barn ikke får en oplevelse af ikke at kunne eller ikke at høre til, og derved måske komme til at udelukke sig selv fra nogle af de bedste muligheder, så forsøger jeg faktisk at vise hende, at hun hører til i det segment (blandt ressourcestærke børn, red.), og hun skal helst gå den vej."

Forælder 5

En anden mor beskriver også, at foreningslivet er forbundet med noget positivt, og noget der indikerer overskud. Hun trækker på erfaringer fra sit arbejde med socialt udsatte familier. Der er det en indikator på god trivsel og gode rammer for socialarbejderen, hvis barnet går til noget i sin fritid – og omvendt:

"At man kan mangle overskud, at man fratager børnene en mulighed (...) der bliver ligesom kigget skævt til det. 'Hvorfor går dit barn ikke til sport'? Jeg samarbejder med rigtig mange socialrådgivere inden for kommunen, som rigtig gerne vil have, at alle vores børn og unge skal gå til et eller andet, og det er vigtigt. Jeg tænker, at det er ligesom jeg selv synes, -det her med, at man skal færdes i forskellige arenaer."

Dialog med forælder 8

Det ydre pres opleves lidt anderledes for seniorerne. De fleste informanter beskriver, at hyggen og samværet er det vigtigste og den væsentligste motivationsfaktor, og at pres

udefra hører arbejdslivet til, og ikke det liv de lever nu. Men flere seniorer oplever også, at de bliver presset udefra, af samfundet og sågar kommunen. Nogle af dem siger f.eks.:

"Jamen, jeg er doven, og det indrømmer jeg. Men jeg ved da godt, at det ideelle er, at du går så og så meget. Det bliver tit pointeret ude i offentligheden."

Damefrokost

"Det er ikke kun for sjov, vi går her. Jeg går på lokalcenteret til fitness. Og det er jo kommunen. Vi betaler kun 100 kroner om året. Og så siger folk, 'ej hvor er det fantastisk, at kommunen vil investere (i seniorers sundhed, red.)'. Så sagde jeg; 'at de har deres bagtanke'. De håber, at jo mere vi træner, jo længere kan vi klare os uden hjemmehjælp."

Damefrokost

"Nu er det jo bare det, at jeg skal holde mig i form så længe som muligt. Fordi det ønsker samfundet. Og det ønsker jeg også selv. (...) Samfundet lægger vel en vis form for pligt på os. (...) Man gør det for samfundet, man kan. Det synes jeg, det er en sund tanke. Hvis vi alle sammen gik rundt og ikke lavede noget, så ville samfundet falde fra hinanden. Det er et pres, men jeg synes, det er rimeligt, at jeg gør det, jeg kan, for at holde det billigt. Så derfor synes jeg, det der med at holde sig i form, det har sådan set altid ligget mig på sinde."

Senior 2

Som nævnt, viser undersøgelsen Ældres motions- og sportsvaner (Borup, 2025), at ældre primært motiveres af at komme i god form og at være sund, men rapporten siger ikke noget om, hvorvidt der opleves en bagvedliggende forventning fra samfundet om, at man som seniorer er forpligtet til det. Det er derfor interessant, at flere af de ældre, som ikke er aktive, beskriver et samfundspres, som for nogle opleves som et svært opnåeligt ideal, som en samfundsmæssig 'bagtanke', eller mere positivt forpligtende, og noget man som borger bør.

Når presset kommer udefra, har afsnittet vist, at det for nogle informanter fra alle tre grupper, virker motiverende på deres motions- og sportsvaner, enten fordi presset udefra fremkalder idealer, de lader sig inspirere af, eller fordi omverdenen prikker til deres egne forståelser af niveau og tempo. Men som nævnt indledningsvis, er motivation med baggrund i pres udefra også dobbeltsidet, f.eks. når sociale fora udfordrer vores oplevelse af, hvorvidt vi kan og skal dyrke sport og motion i hverdagen, måske på bekostning af tid med børn eller på grund af manglende lyst. Det er også interessant, når sport og motion opleves som noget, man 'bør' gøre for samfundets skyld. Og i forlængelse heraf er der en interessant samtale at åbne op for: lever vi et sundhedsparadigme, der peger på motion for at være sund og rask, som afspejler sig i informanternes ønske om at holde sig rask/sund, og hvor er i så fald dogmet om, at motion skal være sjovt i voksnes bevægelsesarenaer?

Opsummering del 2

I del 2 ses, at motivation for bevægelse og deltagelse for informanterne ofte kommer fra to elementer: 1) at have et formål og/eller 2) at have et fællesskab. Formålet er ofte forbundet med krop og sundhed (herunder mental trivsel og velvære), og fællesskabet er forbundet med, at der er 'noget, der venter'.

For dem, som er motiveret af krop og sundhed, handler det om vedligehold (særligt enlige forældre), så de ikke får det værre eller kan bevare funktionsevnen, men også om at være rollemodeller og have energi i samværet med deres børn. For seniorerne handler det om at kunne klare sig selv. For de informanter (alle tre grupper), der motiveres af fællesskabet, skyldes det, at det forpligter dem, støtter dem (hepper og husker på), og at de glæder sig til smil eller knus før og efter aktiviteten.

For de informanter (ses særligt hos enlige forældre), som vægter mental trivsel, handler det om, at motion ifølge flertallet fører til mere overskud, og følelsen af at kunne regne med sig selv. Flere ser også motion som noget, der er forbundet med frihed, selvom det er svært at forene med hverdagen.

Det kan derfor også ganske let tippe over, hvorfor afsnittet også peger på, at motivation gennem 'pres' er dobbeltsidet. For nogle informanter kan et vist pres motivere. Men for flere kan presset let blive til et (for) stort *pres indefra*, der også kan demotivere. For de informanter (særligt enlige forældre) bliver følelser af skam, dårlig samvittighed samt påmindelser om, at de har andre levevilkår demotiverende. *Presset udefra* kan også give sociale spejlinger, som for nogle kan motivere (ud fra et ønske om at se godt ud), men for andre blive til urealistiske idealer, de ikke kan leve op til (unge og forældre). For særligt seniorerne er der en grundholdning om, -eller en værdi i, at skulle holde sig ved lige, men det er også noget, de oplever, at samfundet udefra forventer af dem.

Motiverne for motion, som skaber positive følelser, er således for flere af informanterne også meget tæt forbundet med elementer, som genererer negative følelser, og følelser af ikke at passe ind eller at 'burde' gøre det for andres skyld, -eller sågar følelsen af ikke at være den rigtige 'type'.

Del 3: Barrierer for bevægelse og deltagelse



Del 3: Barrierer for bevægelse og deltagelse

I del 3, som er rapportens mest omfattende del, vil informanternes beskrivelser af, hvilke barrierer de oplever at have for at deltage i sport og motion, blive belyst gennem syv temaer:

- Tema 1: Manglende lyst og interesse
- Tema 2: Tidligere erfaringer med nederlag og eksklusion
- Tema 3: Mødet med de andre er i sig selv en barriere
- Tema 4: Når andres forventninger overstiger eller afviger fra egen formåen/forventning
- Tema 5: Kropslige og psykiske barrierer hos de tre grupper
- Tema 6: Når man har omsorgsansvar for andre
- Tema 7: Når økonomien ikke slår til.

De syv udvalgte temaer, har været særligt fremtrædende blandt andre i informanternes beskrivelser af, hvad der forhindrer dem i at dyrke sport og motion.

Tema 1: Manglende lyst og interesse

Som beskrevet tidligere (i del 2) kan fællesskabet og det at kende nogen motivere og blive en indgang for flere af informanterne til et liv med sport og motion. Men for nogle af informanterne er det noget andet end sport og motion, der fylder i deres venskaber og fællesskaber. De har andre interesser, hvilket betyder, at når de ses eller gør ting sammen, er det ikke forbundet med motion.

"Så plejer vi bare at køre en tur eller noget spontant. Hvor vi nu lige har lyst til at køre hen. Så det har jeg da budt vennerne på nogle gange. Vi havde en bil til rådighed. Der er mange af mine venner ude fra skolen, der arbejder og har afsluttet gymnasiet og så videre. Så de fleste har sabbatår eller er på tredje år. Så ja, der er ikke så mange, der træner og dyrker motion."

Ung 5

Den her gruppe af unge er bare optaget af at hænge ud og har også forskellige skemaer og hverdagsrytmer, hvor det ikke nødvendigvis er muligt at gå til noget organiseret sport sammen.

Det er måske ikke så meget anderledes, end det har været i lang tid, f.eks. viser tidligere analyser fra 'Danskernes motions- og sportsvaner', at unge ofte angiver at have andre interesser eller at bruge tiden på skole, familie og venner som centrale årsager til ikke at dyrke sport eller motion (Pilgaard et al, 2025; Laub, 2013).

For et par af de unge, er svaret; 'hellere at ville noget andet' også meget beskrivende for det, de synes om sport og motion. Motion er simpelthen ikke noget for dem:

"Det (motion, red.) er ikke rigtig min kop te. Motion tiltaler mig helt ærligt ikke så meget. Jeg foretrækker generelt at lave aktiviteter, der er mere stille og rolige. Og min erfaring er, at de lidt mere fysiske ting typisk tiltrækker folk, der er meget mere krudt i end mig selv. (...) Jeg har flere gange forsøgt at starte op på, at bruge de der små træningsting, der ligger rundt omkring. Men da det ikke tiltaler mig, er der bare ikke så meget charme med det".

Ung 4

"Og fodbold, det har jeg aldrig kunne (fordrage, red.). Jeg har spillet én kamp i hele mit liv, og det er det. Ellers havde jeg bare brugt bolden til at tyre den afsted. Fodbold og mig, vi enes ikke. Jeg ser heller ikke AGF, landskamp og alt sådan noget. Intet. Jeg kan bare ikke se pointen i at løbe rundt og så sparke til en bold."

Ung 6

For et par af pigerne er det også gældende, at de bare har andre interesser, f.eks. at strikke og hækle (Ung 1). De oplever at det er mere afstressende end fysisk aktivitet.

For en af forældrene handler det om, at nærvær i hans relationer er centralt, og han mener ikke, at nærværet på samme måde er muligt, når man dyrker sport og motion. Når han mødes med venner, så er det mere for at tale om, hvad der sker i samfundet, spise kage eller drikke kaffe, end det handler om at være motionsaktiv. Det har også en betydning for ham, at det kan foregå ved ham, at hans datter kan være der og være involveret, f.eks. fordi de spiller brætspil sammen, og han kan lave mad til dem, som han holder af. Han beskriver nærværet sådan her:

"Når jeg tænker nærvær, så tænker jeg meget, at man sidder med nogle mennesker og deler nogle oplevelser og indre tanker, man har, som man ikke nødvendigvis vil gå og råbe alt for højt om. Det er den ene ting. At turde sige nogle ting til hinanden. Og så være uenige selvfølgelig. Men hvor man også kan mærke en form for kærlig energi mellem hinanden. Det kan du nødvendigvis ikke altid, hvis du ude og spille badminton med - også en god ven og hans naboer, som du godt kender, men nødvendigvis ikke vil dele alle mulige tanker og følelser med."

Forælder 6

Denne far foretrækker nærværet og prioriterer det i hans relationer, og han mener ikke, at han kan få det samme i en badmintonhal.

For en af de andre forældre, som til dagligt arbejder med socialt udsatte børn og samtidig også er håndboldtræner for hendes datters hold, har hun bare lyst til noget andet med sine veninder end at dyrke motion:

"Jeg vil jo rigtig gerne (dyrke motion og sport, red.), men jeg vil bare hellere være sammen med mine veninder. Og det er jo ikke fordi, at havde jeg nu 7-7 ordning, havde det været en løsning, så havde jeg sagtens hver anden uge kunne deltage, men jeg er ikke der, hvor sport er vigtigere for mig end det sociale de to dage. (...) Jeg har bare brug for også at være, hvor det er fedt, at vi bare har det godt."

Forælder 8

Denne mor fortæller i samtalen, at hun ikke mangler motion i sit liv, hun får lidt 'sportsstemning' ind med børnenes håndboldtræning, kampe, stævner osv. uden som sådan selv at bevæge sig ret meget, hvilket hun ikke kan pga. en tidligere ulykke. Hendes arbejde gør også, at hun ikke ønsker at gå til motion med andre, som arbejder på deltid eller er udenfor arbejdsmarkedet, som måske er nogle af de kurser, hun kunne få tilbudt i kommunalt regi.

Hun orker ikke omsorgs- og socialt arbejde udenfor arbejdstid. Endeligt peger hun i citatet dog på, at havde hendes deleordning været anderledes, så hun havde flere dage uden børn i hjemmet, så havde sport formentlig været en del af hendes liv. Det er en tematik, som går igen for flere af de enlige forældre, og vi vil derfor vende tilbage til det i slutningen af del 3, tema 6.

Tema 2: Tidlige erfaringer med nederlag og eksklusion

På trods af de mange beskrivelser fra del 2 om positive holdninger og motivation for at være aktive, fortæller flere af informanterne om negative erfaringer med f.eks. de store danske sportsgrene som fodbold, gymnastik og håndbold. Det er de erfaringer, vi ser nærmere på i dette afsnit.

Undersøgelsen kan ikke sige noget generelt om, hvorvidt der er en klar sammenhæng mellem at have tidlige erfaringer med nederlag og eksklusion, og så at være negativt indstillet overfor sport og motion som voksen. Faktisk er det kun tilfældet for én af informanterne både at have dårlige erfaringer fra barndommen og samtidig være negativt indstillet overfor sport og motion (Forælder 6). Hovedparten (17 ud af 24) af informanterne er positivt indstillet overfor sport og motion.

Det ses også, som nævnt tidligere ved, at langt hovedparten af informanterne gerne vil være en del af et motions- og sportsfællesskab, om end de samlet set giver nogle eksempler på en række behov og hensyn, der må imødekommes, hvis det skal lade sig gøre (læs mere herom i del 4).

I det følgende er udvalgt de mest tydelige eksempler på negative erfaringer fra ni af informanterne, ud af dem er fem mænd og fire kvinder. Dvs. halvdelen af undersøgelsens mandlige informanter, og en fjerdedel af undersøgelsens kvindelige informanter. Mændene beskriver oplevelser på 'egen krop', og kvinderne hovedsageligt oplevelser de har erfaret og set gennem deres børns deltagelse i sport og motion.

For herrerne er oplevelsen af ikke at være god til sport og motion fra barnsben gennemgående i beskrivelserne:

"Jeg stoppede i fodboldskolen, fordi jeg var god til at sparke til bolden, men jeg vidste aldrig, hvor den landede. Det vidste mine medspillere heller ikke. (...) Og så tabte vi alle de kampe, vi spillede. Så sluttede det. Jeg var den sidste eller næstsidste, der blev valgt."

Herrefrokost

"Jeg havde også spillet lidt fodbold, men det duede jeg ikke til. (...) Jeg havde ikke rigtig styr på de der ting, og var ikke god til..., -og kunne ikke rigtig se, om det (afleveringen, red.) var fornuftig. Hvem der nu skulle have bolden og sådan nogle ting. Altså jeg har aldrig rigtig været god i det der."

Senior 1

"Jeg har ikke gået til så meget sport igennem min opvækst. Jeg gik til noget badminton en gang om ugen. Men jeg har ikke været sådan en sportsdreng."

Forælder 12

Som citaterne viser, er der flere af især mændene i undersøgelsen, der har oplevet ikke at passe ind i det sportsmiljø, de mødte første gang, de var i forening. I beskrivelserne synes der (som i det sidste citat) at være en bestemt måde, man skal være 'sportsdreng' på, som knytter sig til at have gået til sporten i lang tid eller være god til sporten. For en af dem sidder hans møde med fodbold stadig som et slags barndomstraume fortæller han:

"Folk råbte og skreg af mig: 'Hvorfor fanden sparker du ikke til den bold?' Jeg kan slet ikke have det der. Det var jo trænerne. I den der boldklub, jeg gik i, hvor jeg har været 8-9 år, dengang. Når bolden blev sparket ind til mig, dukkede jeg mig. Også, når man lavede de der holdsport i folkeskolen og i gymnasiet. Jeg hadede det. Der var altså de der forventninger til, 'hvorfor fanden kan du ikke bare sådan noget'? Jeg synes, de var røvsyge. Jeg hadede fodbold, jeg hadede håndbold, basketball og volleyball. Jeg synes, det var forfærdeligt at spille. Til gengæld kunne jeg godt lide, når vi som børn ringede på en andens dør, og spurgte, om vi skulle gå ned på den store legeplads og spille stikbold. Det var lidt noget andet. Rundbold har jeg også altid syntes var sjovt."

Forælder 6

For de fire ovenstående mænd er oplevelserne fra barndommen ifølge dem en del af forklaringen på deres indstilling til f.eks. fodbold i dag. I forlængelse heraf ser vi i andre undersøgelser (f.eks. Borup & Pilgaard, 2025), at de respondenter, der vurderer sig som havende dårlig physical literacy også er mere tilbøjelige til ikke at være fysisk aktive. Det samme gælder blandt børn.

Eksemplerne synes desværre ikke kun at tilhøre fortiden, men er også den kultur som et par af de kvindelige informanter fortæller, at deres børn eller de selv har mødt i nyere tid. En mor fortæller f.eks. sådan her om hendes søns møde med fodbold:

"Så var det lynhurtigt, at så blev de delt op i dårlige og gode børn. Der var de der drenge, der var gode til fodbold og gik op i det, og så var der de der drenge, der var knap så gode til det og gerne ville blive bedre, men de var ikke bedre, og så kom de på det der (mindre gode, red.) hold. Og der var vi jo så uheldige, at han (søn, red.) kom på det hold, som ikke var supergodt. Og det var ikke meningen med det hele. Det var meningen, at det skulle være sjovt, og det var meningen, at de ikke skulle råbes af. Det blev for meget konkurrence og for lidt sjov. Og det kan godt være, at det bare er fodbold. Men det var en af grundene til, at han mistede interessen. Det var ikke spor sjovt at se på hel-ler."

Forælder 7

Denne mor fortæller, at det ikke var fra den ene dag til den anden at hendes søn stoppede, men mere en langsom 'faden' ud. Hun beskriver endvidere, hvordan han efterfølgende fortsatte med at spille fodbold på helt uformelt organiseret vis. Han tog løbehjulet og mødte hans venner ved skolen, og forskellen er ifølge hende, at det sidstnævnte bare var for sjov. Hun mener, at han godt ved, at han ikke bliver Cristiano Ronaldo, og at konkurrence selvfølgelig er helt ok, men det var bare ikke det, de meldte sig til. De meldte sig til et begynderhold, som ganske hurtigt blev opdelt, og hun beskriver en episode, som gav hende oplevelsen af, at det ikke var det rigtige sted for dem:

"Jeg kan huske, at (søn, red.) kunne ikke finde ud af at binde sine snørebånd på det tidspunkt, så han blev nødt til at komme ud til mig og få bundet dem. Og der fik han en dag en reprimande, fordi han gik ud af banen. Han tog en timeout for at få bundet sin snørebånd. Jeg synes, det var så presset det hele. Det var så 'kæft, trit og retning-agtigt'. Det bryder jeg mig egentlig ikke om. Det var en trykket stemning, synes jeg. Man kunne mærke, at der var nogen, der tog det meget mere seriøst, end hvad godt er, synes jeg."

Forælder 7

Citatet skriver sig ind i en løbende og central debat i motions- og sportsfællesskaber om balancen mellem engagement og talentudvikling og den såkaldte 'breddeidræts' motiverende og almen dannende miljøer (Storm, 2019, Bundgaard, 2024).

En af mødrene kan genkende sine egne tidligere oplevelse, i det foreningsliv hendes datter har mødt. I interviewet svarer hun sådan her på spørgsmålet om, hvorfor hun stoppede med at dyrke sport:

"Åh, det var alt det der, 'ej kom nu, du kan ikke finde ud af det, og tag nu den bold'. Altså medmindre man lige var de dygtigste. Alle vi andre, som ikke var så dygtige, det var bare mere sådan, 'ej altså'. Vi kunne ikke stille hold, uden vi var der vel. Og det var ikke fordi, vi var dårlige til det, det var bare mere, at man var hårde ved hinanden. Og det er de stadigvæk mange steder, desværre. Det kan jeg høre fra børnene, når de fortæller om det. Eller forældre, der siger, min dreng han går ikke til fodbold mere, fordi hvis ikke man er den bedste på holdet, så dur man jo ikke."

Forælder 3

Denne mor mener ikke kun, at det er relationen mellem træner og deltagere, men også i tonen mellem børnene mere generelt. Hun ser f.eks. en klar sammenhæng mellem, at hendes datter ikke har lyst til rundbold i skolen længere, fordi hun har oplevet, at hendes bold blev grebet i rundbold, og efterfølgende er blevet mobbet med det, og at intet af det hun gjorde duede. Efterfølgende trak andre børn sig også, og de endte med ikke at være nok til at spille.

For et par af informanterne, som arbejder med børn og unge (underviser og lærer), er der en opfattelse af at, der er en klar sammenhæng mellem de motions- og sportsmiljøer, man møder tidligt i barndommen og ungdommen og så ens motivation og deltagelse i sport og motion i voksenlivet. I samtalen om hvorvidt de tidlige erfaringer med eksklusion eller nederlag har betydning for motions- og sportsdeltagelsen i dag svarer en af dem f.eks.:

"Der er nederlag på alle parametre, man kan måle på. Jeg tror lige så snart, du er ude i noget (motion, red.), der kræver lidt mere præcision, at det er der, hvor nederlagene er lagt."

STU-underviser

I interviewet beskriver underviseren, at nogle af de eksklusionsmekanismer og nederlag, som typisk beskrives i folkeskoleregi for mange af de unge også har været til stede i motions- og sportsfællesskaber, fordi de ikke har mestret aktiviteten eller rammen på samme måde som andre.

Han beskriver, at han ofte hører sine elever fortælle, at de ikke har oplevet at høre til, at de har vekslet mellem normal- og specialtilbud, at velmenende voksne har sagt til dem, at de

kan, hvad de vil, men at virkeligheden for dem har været omvendt, og det har ført til skuffelser i ungdomslivet.

Ifølge ham har mobning og/eller eksklusion været en fast følgesvend for flere af de unge. Han beskriver f.eks. at de i perioder, hvor de er forsøgt inkluderet i tilbud, i praksis har været ekskluderet med en iPad og en pædagog i et hjørne af klasselokalet. En af de unge bekræfter underviserens beskrivelser, men nuancerer også, hvad trykke fællesskaber kan og er ud fra hendes skoleerfaring:

"Hvis jeg ikke har noget til fælles med dem, f.eks. i folkeskolen, så kan jeg føle mig anderledes på den dårlige måde. Det vil sige, at der vil jeg f.eks. føle mig forkert, fordi jeg vil være anderledes end de andre i min klasse. De har ikke nogen diagnoser og sådan noget. Der er jeg den eneste. Så det er den dårlige måde, jeg føler mig anderledes på. Den gode måde at føle mig anderledes på, det er f.eks., at jeg har det her med, at jeg er lidt den sjove, jeg er den, der laver humor. Og det føler jeg mig tryk ved, fordi jeg ved, at jeg ikke er den eneste her (på STU, red.), der har diagnoser. Så der føler jeg mig ikke anderledes på den dårlige måde."

Ung 7

De trykke fællesskaber er for hende et sted, hvor man har noget til fælles, hvor man ikke føler sig anderledes, og hvis man gør det, så er det fordi, man selv har nogle kvaliteter, som man bringer i spil (f.eks. humor), fordi man er i et tryk miljø.

En af forældrene peger på, at det for hende ikke er synligt, at den slags motions- og sportsfællesskaber for ligesindede findes for hendes børn:

"Hvis der var sådan noget for ens børn, hvor de kunne mødes med nogle andre ligesindede, hvor de rørte sig, eller lavede noget, et eller andet, men også hvor man ville kunne rummes og være som man var. Men altså, det kan jeg jo godt se, det har lange udsigter for mine børn."

Forælder 11

At opleve sig anderledes kan også være forbundet med skam. For en af mødrene til et barn med overvægt er følelsen af skam noget, der kan afholde fra at melde sig ind i motions- og sportsfællesskaber:

"Jeg tror, at i det øjeblik, at man føler sig udsat, udskammet eller forkert, så vil de fleste af os trække os. (...) Og jeg kan godt forstå, hvis den strategi, man kommer til at tage, det er at trække sig. Man siger, at man ikke kan se den dør, den er lukket for mig, følelsesmæssigt føler jeg mig udenfor. Når vi får skabt den her 'udenforhedsfølelse' eller skamfulde følelse, så er det jo, at man ikke længere opsøger nogle fællesskaber, tænker jeg."

Forælder 5

Hun beskriver, at hun deler nogle af de følelser, der følger med at have et barn med overvægt med en anden forælder. At de f.eks. kan tage sig selv i ikke at dele billeder til veninder af frygt for at blive dømt på ens forældreve. Hun fortæller, at der hos mange er lighedstegn ved, at hvis et barn er overvægtig, er man også en usund familie, selvom det modsatte, faktisk er tilfældet. At deres hjem har et skærpet fokus på sundhed og bevægelse i alle hverdagens gøremål (Forælder 5).

I del 5 vil vi belyse perspektiver omkring det mere inkluderende motions- og sportsfællesskab dybdegående, men citaterne peger på, at der findes miljøer, hvor børn og unge kan

føle sig trygge og 'anderledes på en god måde'. De peger på miljøerne, hvor børn og unge er blandt andre ligesindede. Der er også citater, der peger på, at rammerne i miljøerne kan være kilde til skamfølelse og en lyst til at holde sig væk.

En af de enlige fædre, der har arbejdet som lærer på et gymnasium, peger også på rammerne, mere specifikt kompetencerne og ressourcerne hos de mennesker, der skal stå for aktiviteten, fordi man ellers gentager gamle mønstre og aktiviteter:

"Man vokser op i folkeskolens eller gymnasiets tilgang, og så bliver pigerne sat af og nogle af drengene også. Og hvorfor skulle man så interessere sig for den her sport? (...) Det skal jo tages tidligt, tænker jeg. (...) altså gennem lærergerningen. Der er kommet de der idrætsvejledere, men det bliver bare lidt det samme. Så kopierer de et eller andet forløb fra Clio, fordi de så ikke har tiden og ressourcen til at planlægge det totalt differentieret forløb for alle. Det er da et ønskescenarie, at man kan ramme den stille pige, den stille dreng og den vilde dreng og dem, der er gode til sport, der dyrker elite, og så dem, der aldrig har set en fodbold før. Man vil gerne, men man kan bare ikke det hele, fordi tiden og ressourcerne ikke er der."

Forælder 1

I foreninger er det ofte frivillige, der står med den opgave, og der skal bruges fritid på det, hvis man skal lære nye greb og metoder til at skabe inkluderende miljøer/kultur og aktiviteter. Citatet pointerer, at dem, der står for tilrettelæggelse af motions- og sportsaktiviteter, skal have den nødvendige guidning og ressourcerne til at implementere det man ved, der virker ift. f.eks. differentieret undervisning (træning).

Perspektiverne i dette afsnit er interessante i forhold til flere diskussioner, som foregår, f.eks. inklusionstanken i folkeskolen, men også i relation til spørgsmålet om motions- og sportsfællesskabers muligheder for at skabe mere inkluderende miljøer, herunder sigtet om at 'alle skal med'. Eksemplerne i citaterne peger på de dilemmaer, som er forbundet med at ville inkludere og komme til at ekskludere pga. manglende ressourcer m.v. men også spørgsmålet om, hvorvidt 'alle skal med' og presses ind i fællesskaber, hvor følelsen af at være anderledes på en forkert måde bliver resultatet.

Ifølge højskolelærer Christian Hjortkjær, som trækker på CeFU's undersøgelse *'Fællesskaber i ungdomslivet, når de gør ondt, og når de gør godt'* (Bruselius-Jensen, Sørensen, & Katznelson, 2023) har vi udviklet en nultolerance overfor små fællesskaber (grupperinger, klikker m.v.), der gør, at vi bliver ved med, i bedste mening, at presse unge ind i de store fællesskaber (Hjortkjær, 2025, s. 9-12). Han peger på, at der er noget, de store fællesskaber ikke kan, som det lille fællesskab kan, og det er noget, flere unge længes efter i dag (ibid.). Denne pointe vil vi vende tilbage til i perspektiveringen.

For informanterne i dette afsnit er der en klar sammenhæng mellem at være anderledes (f.eks. 'særlige behov', diagnose, overvægt) og det at deltage i, - og møde fællesskaber med en følelse af tryghed og at kunne være den, man er. De peger også på, at omverdenen møder anderledeshed med et forsøg på inklusion, som i flere tilfælde i stedet har ført til nye former for nederlag og eksklusion.

Tema 3: Mødet med de andre er i sig selv en barriere

Mens flere informanter ovenfor beskriver negative minder med sport og motion, er der fra andre informanter også positive holdninger til foreningslivet generelt. F.eks. fortæller én af de unge, at foreningslivet er den primære kerne og fællesskabslimen i vores samfund:

"Der er jo en grund til, at vi har så mange foreninger rundt omkring i Danmark. Det er jo fordi, det tjener som en af de primære måder, vi interagerer med hinanden. Specielt i et land, der har så indelukkede kulturer. Jeg tænker, det (foreningen, red.) er jo den primære kerne af vores fællesskaber."

Ung 4

Der er også over en bred kam enighed om, at motions og sportsfællesskabers har en afgørende betydning og værdi i vores samfund. Men for mange af informanterne på tværs af grupperne har mødet med fællesskaber ikke altid være nemt. Deres beskrivelser knytter an til hovedsageligt to oplevede erfaringer, som er de næste to temaer vi vil belyse, nemlig tema 3 og 4.

For flere af informanterne er det ikke altid attraktivt at dyrke sport og motion (både i forening og fitness m.f.) sammen med andre, hvorfor flere vælger det fra. Det skyldes i nogle tilfælde andre menneskers adfærd. Når de skal forklare, hvad der er svært ved fællesskaber generelt, siger de følgende:

"Jeg bliver simpelthen træt af at se på alle de mennesker, der skal tage billeder af sig selv (i fitness, red.), og de træner og holder alt for meget pause. Og det der, at man ikke kan komme til (i fitnessmaskiner, red.). Det kan jeg godt mærke, at det magter jeg ikke det der."

Forælder 1

"Jeg findes på kanten af mange forskellige fællesskaber, jeg er bare lidt i baggrunden. (...) Jeg indgår typisk ikke i de fleste fællesskaber og specielt ikke med unge mennesker. Jeg synes typisk unge mennesker kan være lidt for højlydt eller højroset for min smag. Og måske ikke så ordentlige hverken ved hinanden eller andre. Jeg synes, de har en dårlig tone og dårlig attitude."

Ung 4

Den sidste informant har erfaring fra foreningslivet som barn, men har ikke opsøgt det som ung. Han oplever generelt (og særligt i hans skolemiljø), at mange unge har dårlig attitude, og det synes han ikke om at være i, selvom han er glad for sit skoletilbud. Citaterne viser, at andres adfærd påvirker informanterne negativt, og resultatet er, at de vælger (motions- og sports) fællesskaber fra, eller holder sig i kanten dem.

I mødet med andre mennesker kan det også skyldes en usikkerhed overfor, hvad der venter. Flere af de unge kan synes, at det er svært at træde ind i noget nyt, og der opstår en naturlig nervøsitet, fordi de ikke ved, hvad de skal snakke med de andre om, eller om de har noget til fælles (Ung 2).

For en af de enlige forældre tager det bare længere tid, når man skal ind på andre mennesker på et sårbart tidspunkt i livet, og det er svært, når man ikke kender andre:

"Jeg er helt sikker på, at hvis jeg gik ned i en karateklub, eller hvad det nu end kunne være, og jeg mødte nogle mennesker der, at der så var nogen, jeg samtidig kunne svinge rigtig godt sammen med, og så kunne man bygge en eller anden relation, og måske også tage ud og spise og drikke en øl sammen, efter man havde dyrket sin motion eller et eller andet. Men for mit eget personlige vedkommende, der skal sådan lidt mere til, jeg skal kende folk lidt bedre, før jeg vil dele ud."

Forælder 6

Denne far er også den far, som tidligere i rapportens del 2 fortalte, at nærvær er forbundet med samtaler over brætspil eller god mad, og han vil måske derfor være tiltrukket af aktiviteter, hvor det er muligt at etablere den slags relationer, mere end motions og sportsfællesskaber med høj puls eller flygtige samtaler.

Endelig kan mødet med andre mennesker også trykprøve en diagnose, som gør, at andre menneskers adfærd og lyde, virker drænende og belastende på forskellig vis. En mor fortæller her om en vinterbadeklub, hvor der findes et hold, hun gerne vil deltage i, men hun kan lige nu ikke rumme andre mennesker:

"Jeg har bare haft en periode, hvor jeg ikke lige kunne rumme alle de der mennesker, der snakkede. Så bliver jeg bare overstimuleret, kan man vel kalde det. Så trækker jeg mig, så skal jeg helst ikke være sammen med for mange mennesker, så skal der ikke foregå for meget."

Forælder 3

Et eksempel fra en af de unge peger også på, at der er perioder, hvor diagnosen gør, at mødet med andre (der larmer) under en aktivitet i sig selv er svært.

"Da jeg var yngre, var jeg meget lydsensitiv. Det er heldigvis gået over med alderen. Men jeg gik faktisk til gymnastik, da jeg var yngre, men det var meget drænende aktiviteter. Og det samme med, da jeg gik til svømning. Fordi der var så meget larm, at jeg var aktivt ør i hovedet bagefter. Der var ikke meget liv i mig bagefter".

Ung 4

I begge tilfælde er det en periode, og altså ikke hele tiden, hvorfor der kan være øjeblikke, hvor det ikke er lige så meget en barriere. Informanten i sidste citat her fortæller, at han i løbet af barndommen gennem en god ven startede til forskellige ting som gymnastik, svømning og spejder, men langsomt erfarede, at det at være blandt mange forskellige mennesker og skulle forholde sig til grupper var svært for ham:

"Jeg ikke kan finde ud af at gå fra menneske til menneske. Jeg er ikke så meget gruppeperson, og den sociale dynamik, der kommer typisk flydende til de fleste folk, tilfalder mig ikke naturligt. Jeg var hevet ind i det af venner, men jeg kunne aldrig integreres fuldt ind i det, fordi jeg ikke rigtig kunne tale til andre mennesker. Jeg kan sagtens, men jeg har ingen meningsfulde relationer."

Ung 4

Beskrivelsen er måske nok én fra denne undersøgelse, men andre informanter med hhv. autisme, Aspergers og ADD beskriver samme udfordringer ved mødet med andre mennesker. Ingen af informanterne fortæller, at de ikke, hvis de fik den rette håndsrækning og støtte, ville have lyst til at deltage i en eller anden form for motion. Lysten forsvinder, fordi det er for svært at møde de andre.

Tema 4: Mellem andres forventninger og behov for eget tempo

Fire af informanterne beskriver erfaringer fra mødet med andres forventninger som én af bevæggrundene for at vælge motions- og sportsfællesskaber fra. For en af de unge handler det om, at deltagelse var noget, forældrene tvang hende til og altså ikke en motivation inde fra hende selv (Ung 2).

For en af de andre unge handler det om, at andres forventninger kan være svære at rumme, og det er bl.a. derfor han tidligere har trænet alene i fitness, fordi det her er hans egne forventninger, han skal leve op til. I mødet med andre mennesker oplever han en forpligtelse til at interagere med dem, og det er pga. hans depression lige nu for overvældende (Ung 5).

Det samme sætter en af forældrene ord på. Han har ikke overskud til nye relationer, som forventer noget af ham:

”Man har svært ved at forholde sig til det (depression, red.), fordi man kan ikke se det udefra. Så derfor er det er pissesvært at tage sig sammen og gå ned i det der foreningsliv. (...) Det kan være rigtig svært, hvis ikke man forstår det med min depression, men jeg har ikke det der mentale overskud til at være social med mennesker, som jeg ikke har en eller anden form for relation til (...) Det der autoritære i det, og de der forventninger, som andre har, og man i øvrigt selv har, og den der forpligtelse, som man selv synes, man har over for de der medspillere.”

Forælder 6

Citatet viser, at depression er svært at se, og derfor kan man opleve, at andre forventer, at man kan det samme og kan socialisere lige som andre. For ham er det samtidig en mental barriere at træde ind i motions- og sportsfællesskaber, og foreningslivet bliver noget ’man skal tage sig sammen til’ i en livsperiode, hvor netop dét er ganske svært. Endelig er der også en følelse af, at man bør forpligte sig socialt, som denne informant aktuelt ikke kan binde an på. Forestillingen, om at man i foreningslivet skal bidrage med engagement, har en anden forælder også:

”Jeg tror, det der holder mig tilbage, det er, at jeg også forbinder foreningsliv med en masse dedikation, og så skal man sidde bagefter i omklædningsrummet, og så skal man deltage i det, det og det. Jeg tror bare, jeg kommer til at sige nej til for mange af tingene, og så ser jeg ikke rigtig mening med det.”

Forælder 1

I begge tilfælde betyder det sted, de er i livet lige nu, at de ikke føler, de kan engagere sig på den måde, som de oplever, der forventes i foreningsregi. Denne pointe er interessant, fordi forestillingen om foreningslivet bliver én af de barrierer, der afholder dem fra at melde sig ind i et motions- og sportsfællesskab i foreningsregi. Det sætter også spørgsmålstegn ved, om man i motions- og sportsfællesskaber mere eller mindre eksplicit kan komme til at forvente (for) meget af sine medlemmer, blot ved at forvente socialt engagement og samvær, i hvert fald for dem, som står i svære øjeblikke af deres liv.

Tema 3 og 4 er ganske tæt forbundne, og i begge temaer er en central pointe, at sport og motion ikke altid er noget, der kan overskues i et fællesskab med andre. Når dagsordenen på samfundsmæssigt plan (jf. f.eks. Hjortkjærs pointe) er, at vi skal hjælpe alle ind i det store fællesskab, så er det, ifølge informanterne i tema 3 og 4, ikke en sandhed og som

minimum en sandhed med meget store modifikationer. Måske er det store fællesskab ikke for alle?

Tema 5: Når krop eller sind spænder ben

Der findes tilbud i alle kommuner (med stor variation i udbuddet på tværs af kommuner), der er særligt tilrettelagt til forskellige grupper med funktionsnedsættelse eller neurodivergente lidelser og masser af tilbud til seniorer. Alligevel er der for alle grupperne flere eksempler på, hvordan krop eller sind spænder ben for deres ønske om at dyrke sport og motion og for at deltage i fællesskaber mere generelt. Afsnittet her vil med udgangspunkt i udvalgte citater belyse specifikt, hvilke forhold der spænder ben, og hvilke behov der opstår på baggrund af de benspænd, hvis de tre grupper skal nærmere motions- og sportsfællesskaber.

Måske lidt overraskende er det særligt de unge og forældregruppen, som oplever, at deres krop eller sind spænder ben for deltagelse i sport og motion. Det er ikke, fordi det ikke også fylder i seniorernes beskrivelser, men undersøgelsen viser, at de i højere grad end de to andre grupper, tilskriver det en naturlighed at 'stoppe mens legen er god', og en oplevelse af, at andre efterhånden overhaler dem i deres fysiske formåen, som de har accepteret.

De tre grupper, der har deltaget i undersøgelsen, nævner meget forskellige kropslige eller psykiske barrierer for motions- og sportsdeltagelse. Derfor vil vi også i det følgende beskrive barriererne mere adskilt fra hinanden, end vi hidtil har gjort i rapporten.

Vi ved fra andre undersøgelser (Petersen, 2024; Pilgaard et al., 2022), at når 'livet bøvler', så har det negativ betydning for tilbøjeligheden til at deltage i idræt. Når det omvendte er tilfældet, og livet kører på skinner, så er idrætsdeltagelsen høj. Centralt for denne undersøgelse er, at hovedparten af informanterne har prøvet sport og motion, derpå har oplevet noget; at deres diagnose spænder ben, at fællesskabet er svært, at de er blevet fysisk dårlige, eller at de praktiske rammer for svære m.fl., som gør, at de er stoppet med sport og motion. Det har ikke været muligt for dem at fortsætte med at dyrke sport og motion, f.eks. med henblik på at få det bedre eller skabe struktur, det er langt mere komplekst.

Kropslige og/eller psykiske barrierer hos de tre grupper

Unge

Cerebral Parese, autisme, Aspergers, epilepsi, depression, OCD og angst.

Enlige forældre

Stress, depression, hjernerystelse, PTSD og migræne, fysiske og psykiske traumer efter ulykke, hoftedysplasi.

Seniorer

Funktionsnedsættelser, svært ved at gå eller høre, ondt i kroppen.

Interviews

Unge – når mod til at deltage afhænger af tryghed og 'neuro-ro'

Diagnoser som autisme, Aspergers, epilepsi, ADD, OCD og angst gør det svært at deltage i motions- og sportsfællesskaber, som de er i dag. Det er fem af de unge meget tydelige omkring. Når vi spørger, om de oplever, at diagnosen påvirker deres mulighed for at deltage i motions- og sportsfællesskaber, beskriver de det sådan her:

"Den (autismen, red.) kan måske godt forhindre lidt, at jeg kommer ud og deltager i de foreninger. Ved at jeg ikke er så glad for at møde nye mennesker, for at snakke med nye. Selvom det godt kan virke anderledes, når jeg sidder her. Jeg er meget lukket til at starte med."

Ung 2

"Jeg har Aspergers i kategorien typisk autisme. Og så ADD. (...) Der er en grund til, at jeg aktivt undgår grupper og generelt mange aktiviteter. (...) Jeg kan ikke lide at hoppe ud i ting selv. F.eks. at melde mig til ting. Det er ikke lige så meget en mulighed. (...) Jeg har prøvet det. Det er meget at komme ud i. Meget overvældende. Og svært at komme til. Skræmmende. (...) Fysisk er det ikke et problem. Men rent og skær psykisk at komme det til livs."

Ung 4

"Jeg har også OCD og angst. (...) Jeg fik det meget efter coronatiden, fordi der skulle vi jo være meget renlige med sprit og sådan noget. Så det vænnede jeg mig til. Så er det lidt hårdt for mig. Det er ikke sådan, at den styrer, som den har gjort. Der boede jeg med min mor. Der kunne jeg ikke engang kramme min mor. (...) Og vi kunne ikke have gæster på besøg hjemme ved min mor."

Ung 7

"Der er forskellige slags epilepsi. (...) Ens hjerne fungerer, og du kan godt forstå ting, men når det er sådan nogle store ord, eller nogle store historier, som folk ville vide normalt, så skal jeg have dem forklaret, for at jeg forstår det. Så jeg skal have forklaret ting meget specifikt, eller meget tydeligt. Og nogle gange, så skal man gentage ting. Fordi jeg har en god hukommelse, når det kommer til ting, jeg er interesseret i, men hvis der er nogle ting, du ikke er interesseret i, så husker du det ikke rigtigt. Så jeg glemmer ting, og så skal jeg have dem gentaget."

Ung 7

"Selvfølgelig har det nogle begrænsninger nogle gange. Man kan godt mærke, at man bliver hurtigt træt i hovedet nogle gange. Mange mennesker og den der uforudsigelighed, der nogle gange er. Igen det med strukturer."

Ung 5

"De sidste par gange, jeg skulle skifte arbejde eller skifte fra arbejde til skole, så har jeg fået (epilepsi, red.) anfald. (...) Så bliver jeg lidt stresset, og så ligger jeg på jorden og kramper ud. Jeg har gået til vandpolo. Der var jeg også i Danmarks mesterskaberne. Så det var jeg egentlig god nok til. Men så fik jeg epilepsi. Så tænkte jeg, at det nok ikke er den bedste sport at fortsætte til, hvis man får et anfald, mens man er i gang med at svømme."

Ung 6

Citaterne er eksempler fra de unge på, hvordan deres neurodivergens bevirker, at de har nogle behov, som aktuelt afholder dem fra at deltage i motions- og sportsfællesskaber:

- Behov for en hjælpende hånd, tryghed og følgeskab
- Behov for små grupper og små fællesskaber
- Behov for personlige redskaber til at navigere i nye rammer og miljøer
- Behov for pauser, struktur, gentagelser og tydelig kommunikation
- Behov for at vide, at der er nogen, der griber en, hvis man får et anfald (f.eks. epilepsi), men også stor forskel på epilepsiens påvirkning af hjernen.

Informanterne er blevet spurt, om de kender til f.eks. foreningsguiderne eller andre former for hjælp til at træde ind i foreningslivet. Ingen har dem svarer at de kender dem.

Det er en interessant diskussion, om motions- og sportsfællesskaberne skal blive mere inkluderende, eller om der skal være et større fokus på udbredelsen og synliggørelsen af de tilbud, som allerede findes og er særligt tilrettelagt neurodivergente grupper. Men behovene, som både litteraturen og informanterne peger på, er som minimum, at foreningerne er klædt på til opgaven og har særlige frivillige og/eller lønnede medarbejdere, der kan levere den stabilitet, tryghed og faglige kompetence, der skal til, for at flere kan være med, hvis de har lyst.

Forældrene – høj grad af isolation

Forældrene er ligeledes blevet spurgt, om deres kropslige eller psykiske vilkår påvirker deres deltagelse i motions- og sportsfællesskaber. Størstedelen svarer, at krop eller sind enten direkte eller indirekte har betydning for deres mulighed for at deltage i sport og motion, og fem af dem i meget væsentlig grad. De giver meget konkrete beskrivelser af hvordan og hvorfor:

"Jeg har PTSD, og så lider jeg meget af migræne. Så hvis jeg har været rigtig meget i gang dagen før, så får jeg kun lavet det nødvendige dagen efter, fordi jeg simpelthen ikke har overskud. (...) Jeg ligger med migræne tre til fire gange om ugen."

Forælder 2

"Skulle man ud i et eller andet foreningsliv, så skal man tage sig sammen til det der med, at nu går jeg fandme ned i den lokale badmintonklub. Men man skal virkelig være motiveret for at møde en helt ny menneskegruppe. Jeg har ikke lyst til det med at møde nye mennesker lige i øjeblikket. Der er et eller andet psykisk inde i kroppen."

Forælder 6

"Jeg dyrker ikke selv motion, fordi jeg som enlig mor ikke kan dyrke holdsport. Det skal være sådan noget som løb, eller det man kan lave udenfor selv eller herhjemme. Og det får jeg nogle gange ret meget ondt i hovedet over, efter min ulykke. Så det er ikke rigtig en mulighed. Hver gang jeg får pulsen op, så får jeg migræneanfald. (...) Jeg løb hver anden dag tre gange i ugen, fem kilometer ad gangen, som minimum. Og der blev hele mit liv bare sat på standby. Alt det, jeg fandt glæde i, det var ligesom slut."

Forælder 8

"Jeg brækkede skulderen, og så fik jeg piskesmæld og en alvorlig hjernerystelse (efter en bilulykke, red.). Og efter det så er kroppen gået lidt i stykker. (...) Jeg prøver også at komme i gang igen, men jeg har den der brækkede skulder, som bliver ved med at rykke af, så det gør voldsomt ondt. Jeg bliver hurtigt træt og dårlig. Jeg har svært ved at finde balancen i at gøre lidt for meget nogle gange. Derfor trak jeg stikket helt fra træning. (...) Selvfølgelig savner man alt det, der var normalt før med at socialisere, at man bliver socialiseret og ude blandt folk. Men min krop kan jo ikke tåle det på samme måde. Nogle gange bevæger jeg mig lidt ud i det normale liv, men træder hurtigt tilbage igen, for jeg bliver så syg. Men jeg glæder mig bare til at få lov til at prøve at træde ud i den virkelige verden og være en del af de ting, der er i de normale fællesskaber."

Forælder 9

"Den største frustration, jeg går med nu. Det er, at jeg går og venter på, at der kommer nogen og fikser mig. Jeg har ikke selv kunne gøre det. Jeg har for mange år siden været sygemeldt med stress i tre måneder, og der tog jeg mig bare sammen og kom ind i kampen igen. Og derfor tror jeg også, at jeg denne her gang blev ramt lidt hårdere (af stress, red.)."

Forælder 7

Citaterne fra forældrene peger på nogle behov, som de aktuelt ikke kan få stillet i motions- og sportsfællesskaber, arbejdsfællesskaber eller i øvrige fællesskaber. Det skaber for flere af dem en høj grad af isolation. Samlet peger citaterne på følgende uforløste behov:

- Der er behov for en høj grad af fleksibilitet, fordi ingen dage er ens, overskuddet svinger og som enlig er det ikke altid lige at komme afsted
- Manglende og/eller svingende motivation gør, at barren for at møde op i foreningen skal være lav. Kan man for eksempel starte med at være lidt på afstand, sætte sig i caféen med en kaffe og nærme sig aktiviteten i det små?
- Behov for hensyntagende og meget blid træning og vedligehold (meditation, afspænding, pilates, åndedrætsøvelser m.v.)
- Behov for brobygning mellem sektorer, og at stressforløb f.eks. kan suppleres med hensyntagende træningsfællesskaber.

Det er muligt, at motions- og sportstilbuddene, der imødekommer behovene allerede findes, men de er ikke nået ud til den gruppe af forældre, vi har talt med. Vi skal senere i del 5 blive mere konkrete på, hvordan motions- og sportsfællesskaber kan arbejde med at imødekomme disse behov.

Seniorerne stopper, mens legen er god

For flere af informanterne, særligt dem fra seniorgruppen, har det været naturligt at stoppe med sport og motion enten pga. forskellige kropslige skavanker, at de ikke længere følte sig lige så gode, som de plejede at være, eller på niveau med de andre deltagere. Data fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' viser, at knap 20 pct. af de ældre (60 år og

derover) er stoppet med en sports- eller motionsaktivitet inden for det seneste år. Den hyppigste årsag til ophøret er, at man vurderer sig selv til at være blevet for gammel til at fortsætte aktiviteten⁸.

Et par af informanterne fortæller om dette tema sådan her:

"Jeg tror da også, at det gælder om at stoppe, så længe det gik godt. (...) Du kan bare se, at da jeg var omkring 30 år, der dansede jeg rigtig meget folkedans rundt omkring i Europa. Jeg holdt så for 10 år siden, men der er nogle der fortsætter, og det er sgu ømt at se på. De går bare stille og tusser rundt. Nej, det gider jeg ikke sådan noget. Når man ikke kan være med mere, så er det bedre bare at stoppe. Hvis man er vant til at gøre det perfekt, og så lige pludselig opdager man, at man ikke kan mere, så giver man op i stedet for at sige, jamen, jeg gør det i mit tempo. Jamen, så sætter de tempoet i musikken ned. (...)." Herrefrokost

"Jeg har gået til gymnastik og til svømning og alt muligt andet. Men til sidst, så kunne jeg ikke høre, hvad der blev sagt. Jeg kan huske, da vi stoppede med gymnastikken, da corona kom, der lukkede det jo ned. Og siden har jeg så ikke været til gymnastik. Fordi jeg skulle sådan se, hvad de andre lavede, for jeg kunne ikke høre kommandoen. Og det er jo en hæmsko for at deltage. Og så var jeg til noget vandgymnastik også. Og der fandt jeg så ud af, at man jo ikke have høreapparat på, når man ligger med hovedet under vandet."

Senior 2

Også en tidligere bokser måtte stå af, mens legen var god. Han fortæller, at han måtte stoppe, fordi der kom nye til, som var bedre end ham. Ifølge ham var det heller ikke muligt at deltage i boksekampe som senior, og han var bare ikke dygtig nok længere til at kæmpe mod de nye. Så synes han, det var bedre at stoppe. Han fortæller, at konditionen derefter hurtigt dalede, hvilket han kunne mærke i sit arbejde som vicevært. Det ene førte til det andet, og det blev også svært at gå op på 5. sal og passe arbejdet.

En af de kvindelige seniorer fortæller, at hun og hendes mand har deltaget i flere fællesskaber tidligere, men at han nu er for syg til at deltage, f.eks. kan han ikke se, hvad der foregår på et podie, så de kan ikke følges til dans eller gymnastik eller lignende. De har så i længere tid deltaget i et fællesskab via deres tidligere fagforening, men det er heller ikke muligt længere, fordi mange af arrangementerne foregår på lokationer, hvor der er trapper.

Hendes veninde fortæller, at hun har droppet sin gymnastik, som hun ellers har deltaget i i flere år pga. problemer med ryggen:

"Jeg har ondt i ryggen, og det syntes jeg var lidt irriterende, så der stoppede jeg. (...) Jeg vil gerne gå til svømning, og det er der også noget lige overfor, hvor jeg bor. Men hvem gider gå over til svømning kl. 21 om aftenen? Det ville jeg gerne gå til igen, men jeg gider ikke kl. 21 om aftenen. Så (på det tidspunkt, red.) har man etableret sig. Man har sat sig med sit håndarbejde og ser fjernsyn og sådan noget."

Senior 4

⁸ Baseret på data indsamlet i forbindelse med 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024'

"Jeg har slidt over alt næsten. Jeg har trænet heroppe i det lokale, men jeg kan ikke holde det ud. Nej, for det gør simpelthen for ondt. Jeg har ikke så meget energi mere. Jeg skal også ud at have en pacemaker på torsdag. Så man bliver lidt træt, når man har noget med hjertet. Jeg sover heller ikke godt om natten, men hver gang jeg sætter mig ned i en lænestol, så falder jeg i søvn."

Damefrokost

"Det er jo alle de der skavanker, også på grund af ens arbejde. Jeg har været inden for hjemmeplejen i 39 år. Det bliver man jo godt og grundigt slidt af. Så er det godt, at vi kan komme afsted og få en masse reservedele (ny hofte, knæ m.v., red.). Og det har jeg også fået."

Damefrokost

I alle fem tilfælde er det den kropslige formåen og en oplevelse af, at der ikke kan nedjusteres i niveau enten inden i dem selv eller udefra, der er afgørende for, at seniorerne stopper med at deltage i fællesskaberne. Det er interessant perspektiver, fordi man også i undersøgelsen Ældres motions- og sportsvaner 2024 finder, at ældres physical literacy svækkes med alderen, og hos mænd mere end hos kvinder (Borup & Pilgaard, 2025, s. 40). Der er i dag mange hensyntagende tilbud både i foreningsregi og aftenskoleregi, det er derfor interessant, hvorfor seniorerne ikke finder vej ind i nye fællesskaber f.eks. der.

Et par af de enlige forældre kom faktisk i interviewene med nogle bud på, hvad der sker, når man gradvist oplever, at kroppen ikke kan det, den kunne tidligere. De beskriver, at det kan være svært at starte op på noget nyt, når man er blevet ældre. Alderen er i sig selv en barriere, mener én af dem (Forælder 12). En af de tidligere meget aktive motionsudøvende forældre mener også, at det kan handle om niveau. I hendes forsøg på at fortsætte med at dyrke håndbold, kom der et tidspunkt, hvor hun besluttede at stoppe i erkendelse af, at niveauet var for højt.

"Vi var nogle gamle spillere, som startede sådan et mødrehold, og så endte det med, fordi vi godt kunne finde ud af at spille håndbold, så spillede vi i en relativt god række, og så fik vi alle de unge gazeller ind, de hurtigløbende gazeller, og så tog det overhånd igen. (...) Så jeg fik faktisk et piskesmæld, fordi jeg fik en grim takling på et tidspunkt, hvor jeg slet ikke forventede, at jeg ville blive taklet der. Og så stoppede jeg egentlig, fordi det gik op for mig, at mit hoved fungerede hurtigere end min krop. (...) jeg er blevet for gammel til at skulle lægge krop til de skader, der kommer, og jeg ved også, at mit konkurrence-gen er så stort, så jeg kan ikke lade være, når jeg går på banen, så er der kun en vej, og det er fremad. Så der stoppede jeg faktisk også nærmest fra den ene dag til den anden."

Forælder 10

Eksemplet er interessant, fordi det, ligesom flere af seniorerne beskriver, for det første peger på en fortsat lyst og engagement forbundet med at dyrke den sport, man har dyrket i mange år. For det andet, at det også er i et fællesskab, som opstår, efter livet har forandret sig. Med andre ord, det er voksne, der starter et nyt hold. Og endeligt at det ikke lykkes at blive på et niveau, hvor alle kan deltage uden skader, både pga. forskelle i niveau, erfaring og kropslig styrke, men også pga. indre faktorer som f.eks. konkurrencegen, der ikke passer kroppens fysiske formåen. Det samme var tilfældet med 'bokseren' og 'danseren'. For modne voksne, som tidligere har dyrket sin sport på eliteplan, er det ikke det samme længere, det er 'all in' eller ingenting. Samtidig med at andre interesser kan være flyttet ind og prioriteterne kan være anderledes.

En anden pointe som én af informanterne beskriver som den primære årsag til, at han ikke bare går ind i et fitnesscenter, er påklædningen. Han ved ikke, hvilket tøj man skal have på, og synes det kunne være rart at have en, der kunne guide i den slags og introducere en til, hvordan man dukker velforberedt op. Barrieren opstår for ham ved, at det bliver utrygt og usikkert at møde op og ikke være korrekt forberedt. Det skyldes måske, at han det for ham betyder noget, at man har den rette påklædning på til 'anledningen', i hans arbejdsliv har han også altid haft arbejdstøj på, som passede til det han skulle lave (senior 1).

Som et sidste og meget konkret tema peger seniorerne på, at muligheden for at transportere sig, har betydning for deres deltagelse, fordi de er gangbesværede og ikke har mulighed for at tage offentlig transport, fordi der er for langt til busstoppestedet.

Informanterne, som er en del af et seniorbofællesskab, fortæller for eksempel, at de har været glade for et fysioterapeutforløb, de har haft med nogle studerende, som er kommet til dem. Men forløbet er nu stoppet, og det er derfor primært nogle af de yngre beboere, som nu bruger aktivitetstilbuddene i byen.

En af seniorerne i enkeltinterviewene fortæller desuden, at Flextrafik også har sine begrænsninger, fordi man max kan få 125 ture om året, og at hun prioriterer at bruge dem på familiebesøg og arrangementer af social karakter, fremfor at anvende dem til motionstilbud, som heller ikke er det, hun er mest interesseret i (Senior 5).

I undersøgelsen Ældres motions- og sportsvaner 2024 svarer en meget lille andel, at manglende transportmuligheder er en barriere for deres deltagelse (Borup, 2024). Mens hele 25 pct. af dem, der ikke dyrker sport og motion, svarer, at det er pga. dårligt helbred.

Det kan være interessant fremadrettet at se på, om det lave antal, der finder transportmuligheder mangelfulde, skyldes, at de også tilhører en respondentgruppe, som er mere friske end andre, der er mindre tilbøjelige til at svare på spørgeskemaundersøgelsen.

Afsnittet peger på, at flere seniorer måske kunne blive ved, hvis:

- man arbejdede med at inkludere modne voksne i andre og erfaringsbaserede roller på holdet på en måde, så deres viden om f.eks. kropslige skavanker eller lignende kom til gavn for flere og for en mere hensyntagende undervisning
- man arbejdede med at nedbryde physical literacy-barriere for at starte nyt, også selvom man er moden voksen
- man mere aktivt arbejdede med at tage hensyn til nedsat hørelse, syn og mobilitet
- man indarbejder en seniorkultur i flere motions- og sportsfællesskaber, udbyder flere tilbud, der hvor seniorerne i forvejen bor eller udbreder informationen om, at den slags tilbud findes i lokalområdet og er tilpasset et tidspunkt, hvor seniorer oplever, det er trygt at færdes ude.

Tema 6: Når man har omsorgsansvar for andre

På tværs af alle grupperne, dog hovedsageligt hos forældrene og i enkelte tilfælde seniorerne finder undersøgelsen en væsentlig barriere for motions- og sportsdeltagelse i det vilkår, at man har omsorgsansvar for andre. Det kan være et barn eller en ægtefælle. I disse tilfælde bliver sport og motion et prioriteringsspørgsmål, især når 'livet rammer' (f.eks.

skilsmisse, ulykke, sygdom, flytning⁹, nyt job, dødsfald osv.). Det er således ikke nødvendigvis alene forbundet med manglende motivation eller evne, men for nogle bare ikke en praktisk mulighed:

"Det er så pishamrende sindssygt, undskyld, livsindgribende at blive skilt. Og det ved man kun, hvis man er blevet det. (...) Der skal jo ikke være rod med tingene, bare fordi der kun er én forælder. Det er jo det, hvis du er to, så skal du i teorien kun det halve. Og altså, jeg er jo den eneste et eller andet sted til at afbøde for det fald, mine børn oplever. Der er ikke andre".

Forælder 5

"Der er ikke en anden forælder til at tage over. Der er ikke en, jeg kan sige, jamen så er du hjemme i aften, og så kan I lave noget sammen eller være til stede i huset på samme tid. (...) Der er ikke en anden, der lige tager over eller en, man lige kan sige, jamen får du lige ryddet af bordet, så der er ryddet op, så render jeg til noget sport. Det er der bare ikke, fordi man er den eneste, der står der til at tage sig af barnet, og jeg er den eneste, der er der til at rydde af bordet. Selvfølgelig hjælper (datter, red.) jo til og sådan noget. Men det har været nemmere, når jeg har været i forhold, hvor der var en anden, der lige kunne tage over."

Forælder 3

Citaterne peger på, at ansvarsopgaven naturligt nok er større, fordi man som skilt forælder står med ansvaret for dagens praktiske gøremål alene, men også fordi den følelsesmæssige belastning ved at gennemgå skilsmisse kan være stor i sig selv.

Ikke bare denne undersøgelse, men også adskillige andre (Pilgaard, et al. 2025; Andersen & Pilgaard, 2025) viser, at forældrene er vigtige rollemodeller for deres børn, og informanterne i denne undersøgelse er opmærksomme på det. Når det for forældrene i denne undersøgelse er en væsentlig barriere for at dyrke sport og motion, at de har omsorgsansvar for andre, slår velmenende råd ikke til. Og som vi skal se i det følgende, er det ikke muligt for alle at tage børnene med til sport og motion, selvom flere af de enlige forældre faktisk foreslår det som en del af løsningen.

Der findes flere eksempler, hvor foreningsidrætten forsøger at imødekomme forældrefasens udfordringer. Bl.a. gennem tilbud som familieidræt, familiespejd eller fokus på at aktivere forældre i forbindelse med børnenes deltagelse i sport (Bolvinkel, 2022). De interviewede forældre, som kender til denne type tilbud, oplever dog bare, at deres børns aldersforskel, neurodivergens eller interesser forhindrer dem i at bruge tilbuddene. Flertallet af de interviewede forældre kender dog ikke til, hvorvidt der er sådanne muligheder i deres lokalområde.

Det er derfor vigtigt at gentage, at barriererne for forældrene i denne undersøgelse, er langt mere komplekse og nuancerede, til at velmenende råd og tilbud er brugbare. Der er mange

⁹ Flytning eller nyt job også kan føre til nye venskaber og relationer generelt (se f.eks. Petersen, 2024, s. 10, 96).

faktorer, der fletter sig ind i hinanden, og det opleves ikke 'bare lige at komme afsted og tage barnet med'.

Der er overordnet set to tematikker, som træder frem i analyserne af interviewene med forældrene:

- Prioritering mellem tid til træning og tid til børn, når skilsmissen rammer
- Når andres sygdom spænder ben

Prioritering mellem tid til træning og tid til børn

Fem af de enlige forældre fortæller, at det er svært at kombinere deres deltagelse i sport og motion med livet som enlig, som i alle tilfælde kommer i anden række. Det gør det primært af tre årsager:

- Ingen mulighed for pasning, imens man selv træner og for nogle pga. manglende netværk
- Børnenes fritidsliv og/eller behov vægter højere end egne ønsker om f.eks. socialt liv
- Når tiden er knap, er tiden med børnene vigtigere end sport og motion.

En af mødrene fortæller, at det for hende både er værdifunderet, at børnene ikke skal passe sig selv, fordi hun skal træne, men også fordi hun ikke har et netværk, der kan passe børnene:

"Når man er enlig mor med små børn, så kræver det (træning, red.), at man har nogen til at passe dem. For de kan ikke være alene hjemme. Så for mig er det ikke en mulighed lige nu. Det bliver det om nogle år, hvor den lille også kan klare sig selv. Men det er vigtigt for mig, at den store ikke skal have et ansvar i at skulle sørge for, at den lille får mad, eller bliver puttet. Og så vil det kræve, at jeg både skal betale for at gå til en holdsport og for en barnepige. Og så synes jeg faktisk ikke, at det er prisen værd."

Forælder 8

Manglende netværk er hun ikke alene om:

"Jeg har ikke lige en derhjemme, hvor jeg kan sige, 'laver du ikke aftensmad til (datter, red.)', fordi jeg skal lige det og det. Altså, jeg har min mor, der bor tæt på, men hun er kronisk syg, så det er begrænset, hvor meget hun kan hjælpe til."

Forælder 2

Ifølge en tredje mor, får det at mangle en anden voksen konsekvenser på den måde, at det bliver endnu mere vigtigt, at børnene ikke mangler noget, eller får færre fritidstilbud. Derfor bliver det ikke en prioritet, at hun selv får dyrket sport og motion.

"Jeg tror, man kompenserer for at mangle en anden voksen, en anden forælder. At man kompenserer, det ved jeg i hvert fald, jeg personligt selv gør; de skal jo ikke have færre tilbud eller føle, at de ikke kan spejle sig i andre, at de ikke også kan få fra flere hylde, men kun kan få fra én hylde. Og hvis prisen er, at jeg ikke har noget socialt liv, eller jeg ikke får et nyt tøj ind i klædeskabet, de der ting, det gør mig ikke noget. Så kommer bevægelse og motion jo rigtig langt ned i virkeligheden."

Forælder 5

Men det er ikke alene ting eller fritidstilbud, det handler også, for en af mødrene, om kvalitetstid med børnene. Som enlig har man færre timer med ens børn, og for forældrene bliver tiden om morgen, om eftermiddagen, aften og omkring puttetid en helt afgørende første prioritet:

"Så nu (efter nyt vikariat, red.) skulle jeg lige pludselig tænke over, okay, nu har jeg fuldtidsjob, og jeg skal trække to timers kørsel fra. Hvor meget og hvor lidt skal jeg lige være sammen med mine børn, når jeg har dem? Fordi så var der faktisk ikke så mange timer tilbage. Siden jeg startede den første måned fik jeg jo næsten ikke trænet".

Forælder 4

Igen kommer sport og motion langt nede og i anden række, når tiden er knap, og man har omsorgsansvar og behov for at tilbringe tiden man har med sine børn.

For én af mødrene er det ikke manglende kendskab til områdets foreninger, der afholder hende fra at dyrke sport og motion, men i stedet hverdagens gøremål, og det at hendes datter går til så mange aktiviteter. Men den stille tid der er om aftenen sammen prioriteres også:

"Der er jo muligheder nok (for træning, red.). Der er jo idrætsforening her i byen, og det er mit valg, at jeg ikke bare siger, 'jamen nu tager jeg afsted'. Jeg skal have det til at hænge sammen med de ting, vi har i hverdagen, og også skal have overskud til at lave noget mad og få hjemmet ordnet og alle sådan nogle ting, så synes jeg ikke, jeg kan få det puttet ind i mit skema at være afsted om eftermiddagen eller om aftenen. (...) Den der hygetid, vi har om aftenen efter spisetid, den vil jo være væk. (...) Jeg synes, det er svært, når folk kigger på mig og siger, at 'du bare kan tage af sted'. 'Nu er hun da så stor, at du bare kan lade hende være alene hjemme om aftenen', og 'hun kan da bare selv gå i seng'. (...) Men jeg ved jo godt, at det er fint for hende den ene gang, men det ville ikke være fint for hende, hvis det var en gang om ugen."

Forælder 3

Citatet viser også, at hun oplever, at omverdenen udfordrer hende på hendes prioritering. Hun oplever, at hendes barn og hende selv har brug for den tid sammen. Det genkender en anden mor også. For hende er det særligt efter, at børnene er startet i skole, at hun oplever, de som familie er blevet presset. For hendes barn er det svært at gå i skole, og det betyder, at barnet ikke kan tåle, at hun er væk ret længe ad gangen, og slet ikke steder hvor hun ikke kan få fat i hende ved at ringe (Forælder 11).

Som vi beskrev tidligere, er der mange motions- og sportstilbud, hvor man kan deltage sammen som familie. Og det har nogle af forældrene også erfaring med. De beskriver dog, at den slags tilbud også har nogle indbyggede barrierer, som gør, at de ikke får dem brugt.

En af de væsentligste barrierer, der nævnes, er barnets alder. Enten er barnet så stort, at det at træne sammen med en forælder måske ikke lige er sagen, eller også er børnene så forskellige i deres alderstrin, at de ikke passer ind i tilbuddet. Én af mødrene til to børn på 9 og 12 år har en del erfaring og konkrete eksempler:

"Jeg er okay med på, hvad der findes, og vi har også prøvet forskellige ting af. Der er familievømning, men meget af det er bare en ny udfordring: aldersinddelt. Hvis du har to børn, der har mere end to års mellemrum, så er de ikke længere i samme målgruppe. Så kan du så ikke alligevel gøre det som en familieting, fordi nu er det kun den yngste, der er velkommen. Det er det samme oppe i Springhallen, der er der faktisk også noget forældre, hvor du kan gå til 'tons'. Men der er aldersbegrænsning på, så de kan ikke komme afsted sammen med mig på samme tid. Nå, så er det heller ikke en mulighed. Så har vi været medlem af noget privat. Loop er et fitnesscenter, som har to steder, hvor man kan lave børnetræning samtidig. Altså hvor de har lavet en børnecirkel, opstillingstræning og en voksencirkel med børnemaskiner. Så har vi gjort det. Det kræver en vis alder. Altså hvis man er syv år, så kræver det en vis selvhævelsesdrift at lave solotræning i en halv time, det kræver virkelig noget i børneperspektiv. Det er i hvert fald ikke legende, og der er ikke voksenstøtte, fordi man står i hver sin afdeling. Så der kræver det alligevel også noget alder, eller i hvert fald noget, der lokker."

Forælder 5

Samme familie har også været tilmeldt tilbuddet 'Fit for fight'¹⁰, som er et tilbud til familier, hvor et af børnene har overvægt. Den største udfordring der er ifølge hende, at det er drevet af frivillige, hvilket skaber en ustabilitet, som hun ikke kan bruge i sin strukturerede hverdag med børnene.

"Fordi det er en frivillig forening, så er det næsten altid aflyst. Fordi det er to unge, som står for det, og hvis de skal op til en eksamen, eller har været til en fest.... Det kan man ikke regne med. Så jeg synes faktisk, jeg har været meget opsøgende i forhold til, hvordan vi i fællesskab med andre kan træne. Jeg tror, jeg synes, at det er sjovere at lave motion sammen med andre end at løbe i skoven alene med mine børn. Og det ved jeg, at de også synes."

Forælder 5

Hendes erfaringer er eksempler på, at de rigtig gode tilbud, der findes derude allerede, ikke nødvendigvis passer til enlige forældre eller familier, som lever med forskellige livs-omstændigheder, der gør, at deltagelse sammen er en forudsætning for deltagelse overhovedet. Og at deltagelse med andre fordrer fleksibilitet i f.eks. alder, niveau, aktivitet, tidspunkt m.v. Der er måske nogle af eksemplerne som familier, der lever sammen med to voksne i husstanden, også kan genkende. I undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner fra 2024 ses i hvert fald et lille dyk i idrætsdeltagelsen for de 30-39-årige, hvor mange typisk er i færd med at stifte familie eller allerede har fået børn (Pilgaard et al., 2024, s. 46).

I afsnittet er det generelt et interessant perspektiv, at forældrene ikke er aktive, men alligevel synes børnene skal være aktive. I kvantitative undersøgelser (Pilgaard et al. 2025; Andersen & Pilgaard, 2025) kunne man få indtryk af, at inaktivitet er noget, som sendes videre til næste generation. I undersøgelsen her finder vi dog nogle nuancer herpå, nemlig at forældrene på trods af at de selv bevæger sig mindre end gennemsnittet, er meget optaget af at skabe et aktiv liv for deres børn. Hvis børnene er mindre aktive, kan det også skyldes, at de ikke oplever at passe ind i foreningslivet. Det kan vi dog ikke sige noget om her, da vi ikke har talt med børnene.

¹⁰ Det er muligt at læse mere om tilbuddet her: <https://sundhedspleje.aarhus.dk/media/mjsfyaf/fedt-for-fight-tidlig-indsats.pdf>

Når andres sygdom spænder ben

I undersøgelsen er der flere informanter, særligt forældrene og i høj grad forældre til børn med diagnoser, som beskriver, at deres ansvar gør, at de enten ikke har overskuddet, eller ikke har mulighed for at prioritere sport og motion. En mor beskriver, hvordan datterens diagnoser er en barriere for, at hun kan gå ud i længere tid:

"Jeg har haft søgt om at få sådan nogle 'barnepigetimer' igennem kommunen. Vi taler ti timer om måneden. Ellers er jeg meget 'på' altid. (...) Jeg har et ønske om at finde det der fællesskab, jeg kunne få i en forening måske, men jeg har ikke engang haft overskud til at se, hvad der er lige omkring mig. Det kan jo være, at der er noget omkring mig, jeg slet ikke kender til, men jeg har simpelthen ikke, og det er jo smadderærgerligt, for jeg ville jo helt vildt gerne. Tænk hvis der var noget, hvor de sagde, at ja, så er der en, der er her nogle gange, og så kan det være, at hun bliver nødt til at gå tidligere hjem, fordi et eller andet ikke, altså fedt nok. Men det er jo aldrig det, folk siger. I stedet mødes vi klokken det, og så er det det, vi gør, bum, fordi sådan er det."

Forælder 11

Datteren har autisme, og moren er selv diagnosticeret med ADHD, og det er uvist, hvorvidt familien er bevilget 'barnepige'-timer efter interviewet.

For en af de andre forældre og to af seniorerne var (og er) det ægtefællens sygdom, der spænder ben for, at de får dyrket sport og motion. For en enlig far blev tiden efter sin datters fødsel til en periode, hvor praktiske gøremål og omsorg for datterens trivsel kom i første række:

"Der var ikke noget overskud vel, når hun (ægtefællen, red.) lå i sengen (med fødselsdepression, red.), og jeg skulle stå for husholdning og være den, der tjente penge også, og arbejde og sørge for, at den lille havde det godt, og gå til møde i den ene og den anden.... Så jo, det har helt klart været årsagen til det, at jeg simpelthen ikke havde overskud eller lyst til at træne."

Forælder 1

Det er ganske naturligt, at der i perioder af livet er ansvar og opgaver, der flytter overskud og fokus, men farens beskrivelse er også et eksempel på en periode af livet, hvor et fællesskab med sport og motion måske kunne have genereret mere energi til det, som er svært, - et potentiale for et frirum. Men i citatet bliver det noget, man skal have overskud til. I interviewet fortæller han, hvordan hans inaktivitet førte til vægtøgning og et selvbillede, han ikke var tilfreds med længere.

For to af seniorerne er det at have en syg ægtefælle også et ansvar. Og det kan ske meget pludseligt, at hverdagen indrettes efter at drage omsorg for den anden.

"Nu er man noget låst, nu skal man være afhængig af andre. Det er lidt kedeligt, men sådan er det. Og dengang kunne (ægtefælles navn, red.) også tage andre steder hen alene, det kan han ikke mere. (...) Så gik han også til bowling og sådan noget. Det kan han heller ikke mere".

Senior 5

Informanten fortæller, hvordan hun en dag havde forladt lejligheden og glemt sin nøgle, hvorefter hun ringede på klokken. Men hendes ægtefælle kunne ikke høre lyden og heller

ikke rejse sig efter dørtелефonen. Hun ringede til naboerne omkring, og kom ind. Oplevelsen var en blandt mange, der gav hende følelsen af ikke at kunne forlade hjemmet. Hun glæder sig dog over, at ægtefællens sygdom er kommet så sent i livet, men mener stadig at hans sygdom, og hendes ønske om at være der for ham, begrænser hende i forskellige ting hun også gerne vil udenfor hjemmet.

For en anden seniorer har et langt arbejdsliv som bogholder, med en arbejdsuge på over 47 timer været den primære årsag til, at hun ikke har dyrket sport. Hun har ikke kunnet finde tid til det. Men hun stoppede med at arbejde, da hendes ægtefælle blev syg med kræft. Der var en række opgaver, hun skulle varetage, -køre til og fra behandling m.v., og hun gik derfor hjemme et år, inden han døde.

Herefter havde hun brug for at komme ud, og hun var i sygdomsperioden begyndt at gå ture alene, af den årsag, at det ikke kunne hænge sammen med den fleksibilitet, hun havde brug for, når hun skulle drage omsorg for sin ægtefælle. I dag er hun aktiv i en gåklub, der startede med 8 enker, og i dag er de 25 enker, der går ture og også mødes til damefrokost.

For flere af seniorerne har det været en stor forandring at blive enke, og for både mænd og kvinder har det også haft betydning for deres deltagelse i sport og motion:

"De (konerne, red.) vil gerne bestemme en masse. Og det er rart nok for os andre (mænd, red.), at vi har nogle, der styrer (aktiviteterne, red.). Så kan man bare sætte sig tilbage og sige, jamen det gør vi. Og det er jo rart nok. Jeg tror da, at de fleste af jer (andre herre, red.) har det fint nok med det. Men selvfølgelig har vi stadig noget indflydelse på det, når det kommer op. Men det skal jo lige op på bordet først."

Herrefrokost

"Nu de sidste 4-5 år, min kone levede, der spillede vi badminton lørdag formiddag. Ja. Altså bare for sjov. Altså vi kendte stort set ikke reglerne, udover at den der bold, den skulle over et net. (...) Og så var der et andet hold, som vi kom til at snakke med, som også var der fast."

Senior 1

"Dengang jeg blev alene, skulle jeg ud af huset. Der gik jeg ikke til noget, dengang. Det var bare at komme ud ad døren. Og råbe om der var nogen, der kan lege?"

Damefrokost

"Man kan jo bare se os to. Vi kendte hinanden i forvejen, og så røg vi med i den samme sorggruppe, da vores mænd var væk. Og vores mænd er også kommet sammen til gymnastik og sådan noget. Men vi vidste, hvem hinanden var. Men så er det det, der har skabt os."

Damefrokost

Hvor det at miste sin ægtefælle betyder, at mændene er stoppet med at deltage i sport og motion, bliver det for de kvindelige informanter en anledning til at 'komme ud ad døren' og ind i nye fællesskaber.

Eksemplerne ovenfor er alle interessante, fordi de peger på perioder af livet, hvor det at andre bliver syge, kan tage vores opmærksomhed fra selv at leve et aktivt liv. Det er ikke unaturligt, men der kan vise sig at være et potentiale for at tilbyde mennesker i sårbare perioder et frirum. Dette ved at være synlige og opsøgende med tilbud, der hvor de er, have en høj grad af fleksibilitet indbygget i tilbuddet, og understøtte at der skabes fællesskaber,

hvor man møder mennesker, der har oplevet nogle af de samme ting som en selv. Det er også et interessant perspektiv fremadrettet at være opmærksom på, hvorvidt mænd og kvinder håndterer tab af ægtefælle eller alvorlig sygdom i familien forskelligt set i forhold til deres deltagelse i sport og motion. Aktuelt kan vi ikke i data se, at der skulle være forskel (Borup, 2025), men der kan også være forskel på respondentgruppen i spørgeskemaundersøgelsen og informantgruppen i den kvalitative undersøgelse.

Tema 7: Når økonomien ikke slår til

Det sidste tema, undersøgelsen har valgt at inddrage, som en af de væsentligste barrierer for ikke at dyrke sport og motion, relaterer sig til udfordringer med at finde økonomien til det. Temaet er primært fremtrædende i interviews med de enlige forældre og de unge.

Det er ikke et ukendt og nyt fænomen, at enlige forældre eller nogle unge oplever, at økonomien ikke slår til, når det handler om fritidsaktiviteter. Det skyldes for nogle af informanterne i denne undersøgelse især:

- at flere af dem er på overførselsindkomst (kontanthjælp, sygedagpenge, uddannelseshjælp, fleksjobydelse)
- at de penge, der er, bruges på børnenes fritidsinteresser eller oplevelser som familie (gælder de enlige)
- at pengene går til husleje og mad, og at flere i forvejen ser sig nødsaget til at få hjælp til f.eks. forsikringer, egne – eller børnenes fritidsinteresser fra familie og netværk.

En af forældrene mener ikke, at han kan retfærdiggøre overfor sig selv at bruge penge på, at han selv kan dyrke sport og motion, når alle andre nødvendige udgifter også er steget, og økonomien er trang:

”Hvis jeg skal spille fodbold en gang om ugen her i (bynavn, red.), giver man 900 kr. årligt. Det har jeg simpelthen ikke råd til i en etværelseslejlighed med min datter. (...) Så begynder man at prioritere. Og jeg kan ikke retfærdiggøre over for mig selv, at jeg bruger 900 kr. om året på, at far skal spille fodbold, når jeg har en datter. Altså det hænger ikke sammen i mit hoved. Jeg ville ønske, det gjorde. Men nu er jeg simpelthen glad for, at jeg har fået det nye job her. Fuldtid og begynder lige stille at få sparet noget op, og begynder at måske have råd til det.”

Forælder 1

Det samme billede beskriver et par af de enlige mødre:

”Jeg burde prioritere det, men nu er det hende (datteren, red.), der bliver prioriteret. Og sådan er det, når man er mor. (...) Det er helt klart en økonomisk prioritering. Det er det. (...) Det er også det der med, at man ikke kan sige, at jeg vil kun have det her, og så betaler jeg halv pris. Man skal have hele pakken (i fitnesscenteret, red.) og så er det stadigvæk de der 400 kr., det er mange penge at tage ud.”

Forælder 2

”Økonomi vægter højest, fordi nu har jeg været studerende nogle år, og før det, så var jeg handicaphjælper, -altså heller ikke en guldgruppe. Så det der med at kunne give mine børn noget, der er det familieværdien, der vægter højest, og så må sport og motion komme bagefter.”

Forælder 4

I det første citat er barrieren ikke alene beløbet, men også manglende fleksibilitet i betalingsløsningen, -at man skal betale for aktiviteter, man ikke bruger. I det andet citat bliver det tydeligt, at det også for nogle er værdifunderet at kunne tilbyde sine børn aktiviteter og oplevelser, før man selv bruger penge på at gå til noget.

Et sidste eksempel på, hvordan det at være på kontanthjælp kan spænde ben for muligheden for også at deltage i motions- og sportsfællesskaber:

"Det var først, da jeg kom ud for ulykken, at det blev svært at få 1.000 kr. til at køre rundt om måneden, fordi kontanthjælpen var så hård. (...) Jeg fik 11.000 kr. udbetalt, og mine udgifter var alt for høje i forhold til det. Så har min mor og hendes mand været søde over for os og hjulpet os igennem vores tid. De betaler alt for pigerne. Deres lommepenge til deres skoler og de ting, de har behov for. Og så har de været ude og handle for os. Ellers ville vi ikke have klaret det. Så havde vi også mistet vores hjem."

Forælder 9

Alle informanterne er blevet spurgt, hvad de synes, er et rimeligt prisleje for fritidsaktiviteter, og det spænder vidt fra gratis til 200kr. pr. måned. Men flere af interviewene peger også på, at der er en kompleksitet, som går ud over konkrete beløb. For både de unge og forældrene består kompleksiteten i, at der skal være økonomi til andre udgifter, som dog er meget forskelligartede.

Der er flere af de unge, der nævner, at forældrene betaler deres udgifter til forsikringer og/eller fritidsaktiviteter. En af dem begyndte i fitness eller lignende tilbud, men fortæller at økonomien ikke var til, at han fortsatte, og understreger, at i hans vennegruppe er det primært økonomien, som er en barriere for ikke at være en del af motions- og sportsfællesskaber (Ung 6).

Spørgsmålet om prioritering er anderledes for de unge end blandt forældrene. Ifølge STU-underviseren handler det om, at økonomien går til tøj, mobiltelefoner m.v., og at det måske i højere grad handler om andre ting, som kan være vanskeligere at sætte ord på:

"Det (økonomi, red.) er tit en undskyldning (for ikke at dyrke motion, red.). Men det er meget sjældent, at der er et ungt menneske, der ikke kan få det enten finansieret via de penge, de selv får¹¹ eller forældre, der nok også gerne, hvis de kunne få deres unge på 19, der sidder og bruger otte timer om dagen på at kigge ned i telefonen, til at dyrke motion. De har råd til fitnessmedlemskabet. Det har de alle sammen. Og jeg tror ikke, at springgymnastik er dyrere end det. Og langt de fleste af dem har også nogle meget nye mobiltelefoner og noget meget dyrt mærketøj. Så økonomien tror jeg ikke helt oprigtigt er det reelle problem."

STU-underviser

Der er således forskellige perspektiver repræsenteret i undersøgelsen. Dog understreger både forældre, unge og underviser, at familienetværk er en væsentlig økonomisk støtte til, at idrætsaktiviteter kan blive en del af deres liv. Der er også et par af de unge, som mener, at det virker motiverende, at de selv har betalt for aktiviteten. Et par af de unge

¹¹ Uddannelseshjælp se takster 2025 <https://bm.dk/satser/satser-for-2024/uddannelseshjælp>

understreger dog, at det er vigtigt, at prisen matcher brugen af aktiviteten, f.eks. er det for dem meget at bruge 260 kr. på noget, man kun bruger én gang om måneden (Ung 7 og Ung 1).

Fritidspasset

I interviewene har vi spurgt til, om informanterne er bekendt med tilbud som fritidspas. Ingen af de unge, vi har talt med, har hørt om tilbuddet, selvom de er bosiddende i én af de 85 kommuner, der har ordningen. Ifølge underviseren er det heller ikke gjort med den slags tilbud, hvis hans elever skal blive en del af motions- og sportsfællesskaber:

"Jeg ved, at du kan få støttet forskellige ting. Og hvis vi nu havde en elev, der sagde, 'ved du hvad min største drøm, det er, at jeg gerne vil gå til badminton, men jeg mangler simpelthen lige de her 300kr. om måneden, det koster'. Så vil jeg gå til hans STU-arbejder, som er en sagsbehandler, der vil kende til fritidspasset. Man kan jo få støtte til rigtig mange ting, og jeg tror endda også, at man ville kunne få det betalt, hvis det var. (...) Altså jeg vil sige, at idrætsforeningerne kan give dem lige så mange gratis medlemskaber, de har lyst til. De kommer ikke alligevel."

STU-underviser

I en ny evaluering fra Idrættens Analyseinstitut af erfaringer fra de kommuner, der arbejder med fritidspas, finder man også, at kommunerne har udfordringer med at rekruttere ungegruppen mellem 15-18 år, som dog er lidt yngre end dem, vi har talt med (Pilgaard & Melmølle, 2025, s. 47). Her nævnes 'vejlederfunktionen' i fritidspasordningen som en central styrke (ibid.). Det bekræfter et par af de unge, som giver udtryk for, at en guide ind i foreningslivet kunne være noget, der gjorde, at de ville blive en del af motions- og sportsfællesskaber. De peger på, at hvis der kommer én, som hjælper dem ind i selve foreningen med alt fra tilmelding til de første par gange, så kan det være, der er en vej for dem:

"Jeg er bare ikke der, hvor jeg rigtig kan melde mig til ting. Jeg ved ikke, hvad der sker, når jeg hiver fat, og jeg har ikke så meget backup til at tage fat i det."

Ung 4

"Bare nem adgang ind, så der ikke er alt muligt, så skal du herind, og så sender de dig videre til der og så. Du ved, så er det bare, bum, så er du inde. Det ville nok være dejligt, hvis man havde en guide ind til 'den her forening har det og det og det.' Så man ikke selv skal sidde og finde ud af alt det der er lort. Og at det er gratis (griner)."

Ung 6

Ovenstående peger på, at det for de unge ikke kun handler om økonomi, men kræver en ordening som er synlig og kombineres med vejledning – og en praktisk og relationel støtte.

For flere af forældrene er det en helt anden sag. De fleste har hørt om fritidspasset eller lignende tilbud, og mange af dem fortæller, at de har gjort brug af ordninger som denne:

"Det er på grund af det, at (datter, red.) har kunnet gå til spejder, og det er også kun på grund af det, at hun kan gå til tennis og let's dance nu. Det dur så kun til tennis, og så finder jeg pengene til det der let's dance, for det er to dyre sport, hun har valgt sig. Men altså, der vil jeg hellere spare på mig selv, fordi jeg synes, det er vigtigt, at hun finder noget, som kan holde hende i gang, og som hun brænder for. Så må jeg finde pengene."

Forælder 2

”Efter jeg er blevet enlig, der er jeg blevet meldt ind i noget, der hedder ’Fritid for alle’¹², noget med ’alle har ret til aktivitet’. Men der betaler de så en sport til hver af børnene. Plus at der så kommer en julegave i form af et gavekort til enten mad, Føtex, sportsbutikker, lejetøjsbutikker eller et eller andet. Hvilket er jo rigtig fint. Til jul fik pigerne et gavekort på 700kr. til en sportsbutik. Det var et tilskud til vintertøj, hed det.”

Forælder 8

Dette er blot et par af eksemplerne på de forældre, som har haft gavn og brug af fritidspasset eller lignende ordninger. Vi ved også fra andre undersøgelser (DGI, 2025; Pilgaard & Mellmølle, 2025), at fritidspasset er til gavn og glæde for mange børn, ligesom der findes flere andre hjælpeordninger til familier med trang økonomi (Mødrehjælpen u.d.). Faktisk peger en af de enlige forældre på, at et fritidspas til voksne ville gøre, at langt flere med svære økonomiske forhold ville dyrke sport og motion.

Tre af forældrene nævner det som en begrænsning ved fritidspasset, at den kun kan bruges til foreningslivet og ikke f.eks. private aktører som rideskoler eller danseundervisning (Forælder 2, 5 og 11), og en af mødrene pointerer også, at det er vigtigst for hende, at det er noget, som barnet har lyst til, og ikke at det foregår i en forening:

”Hendes lillesøster går jo til ridning, selvfølgelig hvis kommunen stadigvæk gerne vil give det tilskud, fordi det koster 650kr. per gang. Jeg giver så 500 om måneden og kommunen betaler så resten (...). Og jeg får også flex-trafikkørsel, for jeg har ikke bil. Men jeg er jo afhængig af hele tiden at få noget økonomisk støtte for at kunne få hende afsted til det, ikke? Hvorimod hvis det så var, at jeg skulle pace hende afsted til noget foreningsnoget så skal det jo igen være noget, der giver mening for hende, og hun har lyst til selv, og det skal jo ikke være min idé, det skal nok være noget, hun selv skulle opdage?”

Forælder 11

¹² ’Fritid for alle’ er kommunale støtteordninger, der giver økonomisk hjælp til børn og unge fra trængte familier, så de kan deltage i fritidsaktiviteter som sport, musik eller spejder på lige fod med andre.

Opsummering del 3

Tema 1 viser, at andre interesser er vigtigere end sport og motion, og for nogle handler det om at prioritere andre relationer, end dem man oplever at kunne finde i bevægelsesfællesskaber.

Tema 2 viser, at flere har negative erfaringer med store sportsgrene som fodbold og håndbold. Eksempler fra fem mænd og fire kvinder viser både deres egne oplevelser og børns oplevelser. For mændene handler det om ikke at være god nok, og for kvinderne har det handlet om at se børnene blive opdelt i gode og dårlige, en råbekultur, for meget konkurrence og for lidt sjov. For nogle har oplevelsen været, at man bare var med for at kunne stille et hold. For de unge er flere nederlag i rygsækken med til at give en oplevelse af ikke at passe ind.

Tema 3 og 4 behandles samlet og viser, at andres adfærd kan være belastende eller larmende, og attituden kan være svær at være i. Andre kan også gøre en nervøs, og det kan være svært at give ind i fællesskab, når man har det svært. Det kommer dog i perioder, hvor meget og hvornår andre kan rummes. Andres forventninger kan også blive en barriere for nogle (f.eks. hvis man har en diagnose), som ikke har overskuddet til at interagere. Flere forbinder motionsfællesskaber med noget, hvor man skal dedikere sig til det sociale.

Tema 5 viser, at krop og sind spænder ben for deltagelse i sport og motion på flere måder. For de unge gør diagnoserne det f.eks. svært, ved at de måske er mere lukket end andre, har svært ved grupper og tilmelding, kan have tvangstanker eller anfald (epilepsi), har brug for tydelighed og struktur, mange gentagelser, og at de hurtigt bliver trætte. Det gør, at de har nogle særlig behov (se s. 51). For forældrene, som oplever en høj grad af isolation bl.a. pga. sygemeldinger, kan træthed og manglende overskud ovenpå ulykker i forbindelse med diagnoser også spænde ben. De har også særlig behov (se s. 52). For seniorerne gælder det for flere, at de ikke føler sig lige så gode, som de plejer, og i stedet for at sætte tempoet ned, stopper de. Flere har nedsat hørelse eller dårligt syn, og nogle dør med nedsat mobilitet, smerter og træthed. Endeligt kan det være svært at starte på noget nyt i en sen alder. De har også særlige behov (se s. 55-56).

Tema 6 fokuserer på at have et omsorgsansvar for andre (f.eks. barn eller ægtefælle). Skilsmisseforældrene står alene med alt, og flere kan også være i tvivl, om der findes tilbud, hvor man kan tage sit barn med. Derudover kan prioriteringen mellem at have tid til sit barn og tid til træning være vanskelig at balancere af tre årsager (s. 57). Andres sygdom kan også spænde ben og gøre, at man har ekstra forpligtelser, manglende overskud eller mulighed for at prioritere sig selv eller træning først/også. Temaet peger bl.a. på, at de mandlige informanter, der bliver alene, stopper med at dyrke sport og motion, mens kvinderne starter i motionsfællesskaber. Det peger på et behov for et fleksibelt frirum med andre mennesker (enker) i samme situation.

Tema 7 viser, at sport og motion nedprioriteres blandt de enlige og de unge, fordi økonomien ikke slår til. Det skyldes tre ting (s. 62). Mange ønsker ikke at bruge penge på sig selv og får i forvejen økonomisk hjælp af familie. Nogle informanter peger på, at det skal være gratis eller billigere, før de har råd til det. Fritidspasset bruges af flere, men hjælper ikke de unge, som tilmed har brug for en guidende hånd. Nogle forældre oplever også, at det er en begrænsning, at fritidspasset kun kan bruges til foreninger, hvilket ikke nødvendigvis matcher med børnenes interesser.

Del 4: Opfattelser af handlekraft



Del 4: Opfattelser af handlekraft

I dette afsnit ser vi nærmere på, hvordan og hvorvidt der er potentiale for at mobilisere involvering og handlekraft hos de målgrupper, som endnu ikke deltager i motions- og sportsfællesskaber. For spørgsmålet er, om det alene er motions- og sportsfællesskabernes ansvar, eller om der i langt højere grad kan skabes nye initiativer ved at involvere målgrupperne selv? Og i så fald, hvordan understøttes bedst en højere grad af involvering og medskabelse hos de målgrupper, undersøgelsen her kan sige noget om?

I interviewene blev informanterne præsenteret for fem udsagn, som er inspireret af Dansk Ungdoms Fællesråd (DUFs) demokratianalyse (DUF; Epinion, 2024). Informanternes svar danner baggrund for dette afsnit, der overordnet siger noget om informanternes oplevede mod til deltagelse mere generelt, ikke kun i relation til motions- og sportsfællesskaber.

Udsagnsøvelse

Informanterne blev stillet følgende udsagn, hvortil de kunne svare ja og nej eller nuancere med de tanker, der opstod i forbindelse med udsagnet:

- Jeg oplever at have indflydelse på min hverdag
- Jeg oplever, at jeg bliver lyttet til
- Jeg tror på, at jeg kan være med til at skabe nye aktiviteter og fællesskaber
- Jeg synes, jeg har et medansvar for de fællesskaber, jeg er en del af
- Jeg siger, hvad jeg mener i klassen, skolen, fællesskaber eller foreningen OG jeg oplever, at min mening om samfundet er relevant for andre.

I interviewet gav det for de fleste mest mening at tale om det sidste udsagn i ét samlet spørgsmål. Mange oplevede at det hang sammen, men forklarede også store forskelle på den ene og den anden arena.

En af hovedpointerne i svarene, for langt størstedelen af informanterne, er, at de oplever en relativt høj grad af demokratisk selvtilid ud fra de to første spørgsmål. I de uddybende svar på udsagn 1-2 fremgår det naturligt nok centralt for flere informanter, at svaret afhænger af, hvilken kontekst man spørger til. Er det f.eks. i hjemmet eller i samfundet generelt? Informanterne er omvendt mere tilbageholdende og tilbøjelige til at svare nej til udsagn 3-5, begrundet med forskellige personlige oplevelser.

Indflydelse

For langt hovedparten af informanterne er det tydeligt, at de i nære relationer oplever at have indflydelse, kunne sige deres mening og har en følelse af at blive lyttet til.

De informanter, som ikke oplever dette, særligt de enlige forældre, forklarer at være bundet til faste hverdagsstrukturer, som reducerer deres følelse af at have indflydelse på deres hverdag. Én af forældrene beskriver det sådan her:

”Egentlig har jeg jo indflydelse, men jeg synes bare, at der er nogle andre faktorer, - nogle ting, man er nødt til at gøre. (...) Som tingene er lige nu, så tænker jeg, at jeg har 20 pct. indflydelse.”

Forælder 3

Oplevet indflydelse er naturligt nok for hende og flere andre tæt forbundet med rammerne og konteksten omkring dem, herunder de til- og fravalg, de foretager, som også beskrives som indflydelse, men ikke i en grad, hvor de oplever at kunne foretage frie valg, som ikke er forbundet med forpligtigelse og ansvar. Den oplevede procentvise indflydelse hos moderen i citatet kan siges at være ganske lav.

For flere andre informanter på tværs af grupperne er 'konteksten' også forbundet med deres helbred, kroppens fysiske tilstand og overskud, der afgør, hvorvidt de oplever at have indflydelse på deres hverdag og reelle handlemuligheder for at træffe andre valg end dem, de træffer.

Medskaber

Et par af informanterne mener til dels, at de kunne være medskabere af nye aktiviteter eller fællesskaber. F.eks. svarer én af de unge sådan her i dialogen om udsagn 3:

Informant: "Ja og nej. Jeg tror, at jeg kan være med til at organisere dem [aktiviteterne, red.], men jeg er ikke sikker på, at jeg kan finde folk, der har lyst til det. Jeg kan sagtens sætte mig ned og skrive grupperegler op. Jeg kan også danne en lille ting, du kan skrive under på og sige, at du forpligter dig til det og det. Men at finde folk, der har lyst til det. Hvordan danner du en organisation med kun én person ud over dig selv? Den bliver pludselig meget lille."

Interviewer: "Ja, det må man sige. Men hvis du nu gik sammen med nogen, og du var den, der organiserede og skrev reglerne ned, og der så var nogle andre, der kunne gå ud og finde nogle folk, ville du så kunne være med til at skabe en forening eller et fællesskab mener du?"

Informant: "Mægtig gerne. For eksempel, der er sat et studieråd op på STU'en. Det var også efter, at jeg brugte en måned eller to på at gå og irritere ledelsen med, at det faktisk var lovpligtigt. Og selvom de overholdt lovpligtige krav, så ville jeg gerne have noget mere indflydelse over tingene. Fordi det er pludselig nemmere at være i et fællesskab, når du har lidt mere med planlægningen og det praktiske at gøre. Så bliver det ikke så uventet, hvad du træder ind i. Du ved pludselig, hvad planen faktisk er, inden du møder op, og så ruller du bare med det".

Ung 4

Dialogen her er interessant, fordi den viser et eksempel på en ung, der gerne vil, og som har tillid til egne kompetencer, men som også oplever begrænsninger som gør, at vedkommende har brug for hjælp og støtte, hvis han skal gøre sin indflydelse gældende. Han viser, hvordan han allerede har været med til at skabe et studieråd, og han har også haft modet og handlekraften til at få noget igennem. Han peger også på, hvor centralt det er for ham at være med i 'planen' og de praktiske elementer, da det hele så bliver mere overskueligt at deltage i. Dette er et interessant perspektiv i forhold til at skabe idrætstilbud, der egner sig til sårbare målgrupper. Her finder man også forskellige grader af handlekraft og interesse/behov for medbestemmelse og indflydelse. En væsentlig pointe kan derfor være et stærkt fokus på at skabe tilbud *sammen med* sårbare målgrupper og ikke *for* dem.

Én af forældrene bliver også meget konkret i sit svar. Han kunne godt forestille sig at skabe noget til fædre, der står i samme situation som ham. Hans eksempel peger på forestillingen

om at kunne blive medskabere af en aktivitet ud fra et oplevet behov, -en mangel på tilbud, som han mener, er relevant at gøre noget ved:

"Det kunne jeg måske godt på sigt (...). Noget børnemotion agtig noget. Måske sådan noget fædre noget. Kvinder kan vel også være velkomne. Det er ikke så meget det. Men jeg synes nogle gange, at der er så mange tilbud til kvinder. (...) Hvor det kunne være fedt, hvis der var nogle flere tilbud for mænd og fædre. Og det behøver ikke være forbedt nogen, der er fraskilt eller noget. Det vil selvfølgelig give et endnu større bånd på en eller anden måde."

Forælder 1

Modsat første citat er dette citat mere målrettet selve aktiviteten, det er på idéplan, og det er ikke tydeligt, hvordan rollefordelingen i organiseringen af det, han vil skabe, skal være, men derimod mere tydeligt, hvem han ønsker, skal deltage.

For langt de fleste informanter er der samme overvejelser om, at de egentlig godt kunne se sig selv tage initiativ og være mere medskabende på tilbud, der passer efter deres behov. Men af forskellige grunde er der et stort skridt fra sådanne tanker på baggrund af konkrete spørgsmål herom i et interview til rent faktisk at handle på det. Det skyldes:

- Manglende eller svingende overskud
- Manglende tro på, eller bevidsthed om, at man kan
- Manglende viljestyrke og/eller lyst
- Manglende overblik over, hvordan man sætter noget i gang.

F.eks. beskriver et par af mødrene, hvordan deres ansvarsfølelse overfor andre gør, at de er tilbageholdende med at sætte noget i gang og engagere sig, fordi deres svingende overskud måske kan betyde, at de kommer til at svinge nogen:

"Jeg er ikke bange for at prøve noget og gå i gang og sætte noget i gang. Det er overskudet, og det dræner mig, at jeg så ligger et par dage bagefter, som holder mig tilbage."

Forælder 2

"Jeg har et meget stort ønske om det, men jeg er bange for, at min svingende energi gør, at jeg ikke kan det. Hvis det giver mening. Jeg ville rigtig gerne være frivillig inde på vores madoase, men jeg kan ikke tage mig sammen til at få det startet op, fordi så har jeg sådan nogle off-dage, og så ved jeg resten af holdet, de står og bliver ladt i stikken."

Forælder 3

For en af seniorerne handler det dels om, at han har meget andet, han er optaget af, og mener også, at seniorer generelt er et travlt folkefærd, men det handler også om, at han ikke tror, han kan. Det interessante er dog, at der i interviewet opstår en samtale, hvor han faktisk beskriver et eksempel på, at han har været med til at skabe en forandring, at sætte noget i gang på det hospital, hvor han er frivillig:

Informant: "Nej. Det kan jeg nok, men det gør jeg ikke. Jeg synes egentlig, at jeg har nok andet. Selvom man selvfølgelig godt kunne få tid til det, men det ved jeg heller ikke noget om. Jeg har ikke styr på det der med at lave selskaber og sådan nogle ting. (...)"

Interviewer: "Det er faktisk lidt interessant, fordi lige før da jeg spurgte dig omkring det her med at være medskaber, så sagde du nej. Men jeg tænker faktisk, at du jo er medskaber, og du er jo med til at lave forandring?"

Informant: "Ja, lige i mit område (af hospitalet, red.). Men det føler jeg, at det er mit. Og der skal det være ordentligt. Og jeg tager også, hvad hedder det, Helse (magasinet, red.), det tager jeg med derhen hver fredag. Der har vi haft et stativ. Og det er kun ét sted. Der tager jeg en stak med ned, for så kan dem, der står og venter, læse i det."

Senior 1

Eksemplet viser dels, at det, at være medskaber, i hans optik forstås som at facilitere selskaber, og at han i den forståelse ikke tror på, at han kan arrangere noget for andre i gængs forstand, f.eks. fællesskaber og selskaber. Samtidig viser dialogen, at han i andre sammenhænge kan se et behov, handle på det og være med til i det små at skubbe på en forandring for andre mennesker der, hvor han er frivillig.

Ifølge ham handler det om, at han oplever ejerskab for det område, han er frivillig i på hospitalet, at han har været der i syv år, og at alle ved at det er 'hans' område. Der er således nogle områder, hvor han oplever at kunne, og dér sætter han ting i gang. Det understøtter pointen om, at ejerskab og ægte indflydelse er centralt for at skabe mod til deltagelse og engagement.

Vi ved fra tidligere undersøgelser, at der var flere seniorer, som var frivillige i 2019 end i 1997, også selvom tidsforbruget på frivilligt arbejde ikke har ændret sig. Seniorerne er mest frivillige indenfor områder som 'sociale forhold og sundhed' samt 'idræt og fritid'. Samtidig viser undersøgelsen, at sandsynligheden for at være frivillig falder med ens selvvalgte helbred (Amilon, Fridberg, & Larsen, 2019).

For et par af de unge informanter er det et spørgsmål om viljestyrke, der skal være et 'drive', hvis man skal have noget til at ske. Når det ikke sker, skyldes det ifølge dem manglende lyst:

"Man skal ligesom også gøre noget for det, hvis man vil have det til at ske. Jeg ville nok ikke være den første person, der gik ud for at skabe min helt egen forening. Det er, fordi jeg ikke har lyst."

Ung 2

Endeligt er det for en af mødrene også et spørgsmål om, at hun ikke ved, hvordan man gør, og hvor man i så fald skulle starte, hvis man skulle skabe noget.

"Nej, det ved jeg ikke helt, hvordan jeg skulle kunne gøre. Jeg er jo ikke inde i nogen, - altså når man snakker idræt og sådan noget der, så er jeg jo ikke inde i nogen fællesskaber, så jeg ved ikke, hvor mine muligheder skulle ligge henne. Andet end at snakke med sådan en som dig. Jeg synes, mine muligheder er begrænsede. Det kunne også godt gå hen og vokse mig lidt over hovedet, hvis jeg begynder at finde på en hel masse, og så gør vi sådan, og så skal vi gøre det, og så lige pludselig, så står jeg bare med noget, som altså, som bliver for meget, tror jeg".

Forælder 7

Der er, som ved de to tidligere omtalte mødre, også her en forsigtighed, som følger med den sårbarhed, hun oplever, på grund af hendes stresssygemelding, der gør, at hun er tilbageholdende og ikke kaster sig ud i det.

Medansvar

Langt hovedparten af forældrene og halvdelen af de unge svarer ja til, at de har et medansvar for de fællesskaber, de er en del af.

Det er kun et par af seniorerne, der er blevet spurgt, om de oplever at have, -og tage medansvar både for det lille fællesskab og det store samfundsmæssige fællesskab. En af dem refererer igen til casen med stolene i venteværelset. Mange af de mennesker, der kommer der, er gangbesværede, og han synes, det var problematisk, at de skulle stå og vente nogle gange i en halv time, før der kom en taxa. Så han fik fat i teknisk afdeling og skaffet flere stole til afdelingen. Informanten fortæller, at grunden til, at han følte ansvar var:

"Fordi folk ikke har noget sted at sidde. De stod jo bare oppe og... Jeg bor jo med mange andre, der er ældre og demente mennesker... Der var ikke noget sted, de kunne sidde. Og det kan jeg jo ikke have. Jeg skal jo gøre noget for de mennesker. Det er en service".

Senior 1

Det er tydeligt, at i de arenaer denne informant oplever at have indflydelse og ejerskab, er det ikke svært at mobilisere handling ud fra en grundforståelse af, at han har medansvar for sine medmennesker gennem sit frivillige arbejde.

En af seniorerne ved damefrokosten fortæller også, at hun deltager i f.eks. bestyrelsesarbejde, som hun mener, er hendes måde at tage ansvar på. En anden senior, som tager ansvar og skaber ting i sit boligkompleks, beskriver at tage medansvar gennem frivilligt arbejde, men hun taler også om det mere generelt, på samfundsniveau:

"Jamen, vi skal jo være en del af samfundet. Jeg har et barnebarn, hun synes, det er noget pjat at arbejde. Og jeg siger jo også, jamen for fanden (navn på barnebarn, red.). Du vil godt have af kassen, men det er da også i orden, hvis du vil ligge på sofaen, til du er 60 år. Men så synes jeg heller ikke, du skal have hjælp, den dag du kommer på sygehuset. Jamen hun kan ikke forstå, at det er nødvendigt at arbejde. Så vi tager nogle diskussioner."

Senior 3

Som citatet peger på, kan dette spørgsmål dele vandene, da der også er mange af informanterne, som i øjeblikket er et sted, hvor de ikke oplever at have ressourcerne til at tage medansvar, selvom de samtidigt synes, at de har et ansvar:

"Det gjorde jeg før [tog ansvar, red.], men det siger jeg nej til i dag. For at passe bedre på mig selv".

Forælder 9

"Altså jeg melder mig typisk ikke til så meget af det der [f.eks. fælles kørselsordning, red.], fordi jeg ikke lige kan overskue det".

Forælder 12

For nogle unge er det at tage medansvar et klart ja:

"Altså man skal alle give noget, før det bliver et fællesskab."

Ung 3

Og for de unge, der kommer med eksempler på, hvor de har bidraget med noget, er det ofte erfaringer fra familien, hjemmet eller efterskolen, hvor man f.eks. alle tog del i praktiske gøremål, de refererer til.

Alle informantgrupper er således ret tydelige på, at de oplever at have, og for nogles vedkommende også tage medansvar. Dog er det særligt nogle af forældrene, der beskriver, at de ikke har overskuddet til at tage medansvar, hverken i det store perspektiv eller i den nære hverdag.

Min mening er vigtig

Informanterne svarer mere forskelligt end ved de andre spørgsmål, når det handler om, hvorvidt de siger deres mening, både i det nære og offentligt, samt oplever at deres mening er relevant. De fleste svarer, at deres mening er relevant, og at de siger deres mening højt. Men der er flere, der peger på, at der er forskel på det nære og det store omkringlæggende samfund. Mens de fleste siger deres mening i de nære relationer, gør de færreste det i offentlige sammenhænge:

"Ja og nej (min mening er relevant, red.). Ja forstået på den måde, at jeg kommer med et lille bitte bidrag ind i noget lige nu (dette interview, red.). Modsat synes jeg, at det kan være svært, at min personlige stemme har en plads i et større samfund, fordi man er jo bare et sandkorn, som i virkeligheden er ubetydelig uden andre sandkorn, hvis jeg skal holde det på et metaforisk niveau."

Hvis jeg så ser samfundet som i MIT samfund altså ikke i Danmarks samfund, men i mit samfund så ser jeg, at man jo ikke kun er et sandkorn. Men man faktisk er et større objekt, fordi man fylder mere, fordi samfundet er mindre. Så der har jeg en oplevelse af, at mine meninger og holdninger har større indflydelse i mit eget lille samfund."

Forælder 10

I citatet ses, at hun opfatter sin mening som et vigtigt bidrag i de nære relationer 'MIT samfund', men knap så meget derudover, da man skal være flere, der siger noget for at blive hørt.

For andre handler det om, at det ikke føles trygt at ytre sig offentligt eller i større forsamlinger:

"Nej, det (min mening, red.) er sådan mere privat. Nej, samfundet er ikke rart."

Senior 1

"Jeg gør det (siger min mening, red.), hvis det er noget, hvor det er nogen, jeg er trygge med og kender godt. Men hvis det er sådan en del af et fællesskab i en forening, og der er noget, man kunne føle sig utilfreds med over en eller anden måde, så kunne jeg godt forestille mig, at jeg ikke lige... Altså, jeg er blevet bedre til det, men som udgangspunkt, så må det nok være nej."

Forælder 11

Dertil er der her et eksempel fra en forælder, som holder sin mening tilbage af hensyn til andre:

"Der er også bare nogle gange, at man ikke behøver at udtale sig, fordi det påvirker andre mennesker på en måde, som de måske ikke har behov for. (...) Jeg har meget den der holdning, at de der velmenende, unødige råd, som mange mennesker kommer med, du ved, der er mange, der impulsivt synes, at de skal råde og vejlede en i emner, som de egentlig ikke har indflydelse på, hvordan jeg gør. For eksempel børneopdragelse."

Forælder 3

Eksemplerne afspejler svarene både i den store offentlige samtale og i den nære samtale. En anden måde at give sin mening til kende på og give udtryk for, at den er vigtig i et større samfundsmæssigt perspektiv, er ved at stemme, når der er valg. Her svarer størstedelen, at de stemmer, når der er valg, dog er der en af de unge, der er åben om, at han ikke stemmer, fordi han hverken har tid til eller interesse for det (Ung 6). Dertil svarer en anden ung, at hun ikke oplever at blive hørt eller at have indflydelse, f.eks. hvis hun er uenig i den lokale politik og praksis vedrørende ventetider i psykiatrien, og finder det svært at komme i dialog med de lokale politikere (Ung 7). Der er således stemmer, som gerne vil høres, men vejen til at blive hørt er ikke helt tydelig. Én af forældrene oplever, at det især kan være svært at tilkendegive holdninger, hvis man står udenfor arbejdsmarkedet. I en situation, hvor man har brug for hjælp, anser hun sine meninger for mindre relevante og vigtige:

"Nej. Hvis jeg var i arbejde, så ville jeg svare noget andet, tror jeg. Fordi der føler jeg ligesom, altså der blev jeg jo hørt. Men når man går i min situation og prøver at råbe folk op om hjælp, og bare banker hovedet ind i muren igen og igen, så føler jeg ikke, nej."

Forælder 7

Hendes erfaring med at række ud til den kommune, hun bor i, barnets skole og børnehave, jobcenteret, sagsbehandler m.fl. er, at hun ikke bliver hørt, og at hendes mening ikke er relevant. Dette perspektiv er også vigtigt at bringe med i arbejdet med inkluderende idræts-tilbud. Det er vigtigt at være opmærksom på, hvorvidt der opstår en dynamik, hvor sårbare målgrupper holder sig tilbage fra at tage medansvar, fordi de oplever en situation, hvor deres meninger og holdninger er mindre berettigede, fordi de har behov for hjælp og støtte.

Nogle interessante spørgsmål efter gennemgangen af informanternes svar er;

- Hvorfor bruges den oplevede selvtillid ikke til tage ejerskab og ansvar for at skabe tilbud, som passer til deres livsomstændigheder?
- Hvorvidt er besvarelserne et udtryk for, at informanterne har accepteret, at verden er som den er, og at de ikke kan påvirke den?
- Hvorvidt er der nogle strukturer, samarbejder, øvelser eller tilgange, der kan understøtte, at mindre motionsaktives stemmer og behov bliver gjort operationelle?
- Kan deres forestillingsevne udfordre nogle af de institutionelle rammer ved motions- og sportsfællesskaber, som hersker i dag?

Svarene på ovenstående spørgsmål er at det, trods oplevet selvtillid i forhold til at have meninger, der er værd at lytte til, kan være svært at have modet eller overskuddet til at bringe sig selv i spil. Tydelige og overskuelige opgaver tilpasset den enkeltes liv kan lette

vejen til deltagelse, men herfra er der stadig lang vej til ligefrem at udfordre de eksisterende rammer eller sågar starte helt nye tilbud.

Dertil peger mange på, at indflydelse er lettere at få i det nære end i det fjerne, hvilket berettiger lokale handlefællesskaber, der kan opfange og operationalisere den idérigdom og de ressourcer, informanterne har. Besvarelserne i afsnittet tyder ikke på, at informanterne har accepteret tingenes tilstand, de har i forskellige sammenhænge holdninger til forandringer, hvis nogen spurgte til dette, men det kan virke uoverskueligt selv at 'bryde lydmuren', gennemskue strukturerne og de menneskelige og praktiske ressourcer, der findes i informanternes nærmiljø. Kunne man i højere grad skabe fremtidsværksteder¹³ eller måske bare en praksis, hvor man proaktivt efterspørger holdninger og input fra informantgrupperne og facilitere strukturer, der sænker barren for deltagelse og gøre det synligt, nemt og tilgængeligt at byde ind med ideer og engagere sig? Både DIF og DGI har aktuelt stor fokus på, hvordan man skaber indflydelse og involverer unge i foreningsidrættens fællesskaber, hvilket kan give læring til, hvordan man generelt bliver bedre til at involvere – ikke bare unge – i selve udformningen af fællesskaberne.

Indsigterne fra denne rapport ligger i tråd med indsigter fra en række videnskabelige artikler med fokus på inklusion af sårbare målgrupper. De italesætter 'belonging' eller 'oplevelse af at høre til' som et meget centralt element, hvis deltagelse skal opleves som motiverende og give udøvere incitament til både at fortsætte med aktiviteten og tage ejerskab for drift af aktiviteter (se f.eks. Andermo et al., 2020; Gross et al., 2016 eller Fehsenfeld, 2015).

Med inspiration fra informanterne og undersøgelsens generelle resultater vil det sidste afsnit i rapporten belyse perspektiver på fremtidens motions- og sportsfællesskab.

¹³ Se f.eks. historiske arbejder af Jungk & Müllert, 1998

Afrunding: Ønsker og behov til fremtidens inkluderende motions- og sportsfællesskaber

I rapportens sidste del 5 vil vi præsentere nogle af de ønsker og behov, som de tre grupper har peget på, der er nødvendige at imødekomme, hvis man som forening eller motionsfællesskab gerne vil være mere inkluderende. Håbet er, at fokus på disse behov kan være med til at sætte gang i den offentlige debat, og i samtalerne i de enkelte motions- og sportsfællesskaber om, hvor inkluderende foreningslivet bør og kan være.

Som rapporten har vist, er et positivt møde med f.eks. en forening eller et aktivt fællesskab helt afgørende for, at man som ny har lyst til at komme igen. Det er centrale organisationer som DGI og DIF meget opmærksomme på. Det ses bl.a. gennem initiativerne 'Den gode velkomst'¹⁴ og DIF's trivselsmodel HUSK¹⁵. Begge rummer de guideprincipper for, hvordan foreningerne kan byde nye medlemmer velkomne, ikke blot i aktiviteten, men på stedet, i fællesskabet og i kulturen.

På baggrund af indsigterne fra de informanter, som har deltaget i denne undersøgelse, kan følgende tabel ses som et supplement, en nuancering og i flere tilfælde en understøttelse af ovenstående guideprincipper fra f.eks. DGI og DIF. Tabellen beror på seks tværgående behov, som undersøgelsen peger på, at målgrupperne har, samt de hensyn der må tages, hvis grupperne skal kunne se sig ind i et motions- og sportsfællesskab (igen).

Behov og hensyn spiller både ind i frivilliges konkrete modtagelse af målgrupperne, men også foreningens kultur som helhed.

Tabel 6: Seks behov på tværs af målgrupperne

Tværgående behov	Hvordan det kommer til udtryk
Tryghed og omsorg	Alle tre grupper har brug for at føle sig set, støttet og i sikre rammer
Hensyn og fleksibilitet	Hver gruppe har unikke fysiske, psykiske og tidsmæssige hensyn, der kræver fleksible rammer
Små og inkluderende fællesskaber	Flere trives bedst i mindre overskuelige grupper, hvor relationer kan opbygges gradvist
Lav tærskel for deltagelse	Deltagelse skal kunne starte i det små, og man skal kunne observere, prøve, trække sig og komme igen
Brobygning og kontinuitet	Flere har behov for relationel og håndholdt indgang og overgang mellem hverdagsliv og motionsdeltagelse
Tydelig og empatisk kommunikation	Behov for klare rammer og forudsigelighed og menneskelig varme i kommunikationen med foreningen, motions- og sportsfællesskabet

¹⁴ <https://www.dgi.dk/raad-og-vejledning/rammer-og-kultur-i-foreningen/den-gode-velkomst>

¹⁵ <https://www.dif.dk/om-dif/det-arbejder-vi-for/fremtidens-idraet-for-boern-og-unge/trivselsmodel>

Som nævnt vil flere motions- og sportsfællesskaber allerede opleve, at disse elementer er en del af deres praksis. For informanterne i denne undersøgelse er det bare ikke operationaliseret på en måde, så det er det billede, de har af motions- og sportsfællesskaber, før de møder sig ind eller stifter bekendtskab med fællesskabet. Derfor kan man som forening og øvrige motions- og sportsfællesskaber drøfte følgende spørgsmål:

- Vil vores frivillige kunne imødekomme disse behov, eller er der behov for, at de klædes på personligt eller fagligt?
- Afspejler vores frivillige og lønnede personale nogle af de tre målgrupper? Hvordan kan de i så fald sættes mere i spil som rollemodeller?
- Hvordan er vores indgang? Er vi synlige for målgrupper, som ikke selv finder vej? Og er der mulighed for at danne tryk og kontinuerlig relation til faste frivillige/lønnet personale og en længere indkøringsperiode?
- Hvordan er tilmeldingsprocedurerne? Kan man melde til, fortryde, komme igen og prøve sig frem helt praktisk og økonomisk?
- Hvordan organiserer vi vores aktiviteter? Hvem kan deltage, og hvem kan ikke? Er der måder at organisere aktiviteten, holdet, det fysiske rum på, som i højere grad kan skabe forudsigelighed og tryk?
- Hvordan er vores kultur omkring personlig og fysisk udvikling indenfor aktiviteten, og hvem får vi med og ikke med? Ønsker vi at forandre det?
- Hvordan skaber vi rammer, så senstartere eller seniorer får lyst til at springe ud i en ny aktivitet, i takt med at lyst, mobilitet, hverdag og interesse forandrer sig¹⁶?
- Hvordan har vi blik for de godt 40 pct. danske familier, som bliver skilt samt de forældre, der af forskellige andre årsager er alene i hverdagen?
- Hvilke samarbejder er centrale for vores lokale forening mod at få de børn og unge med diagnoser og/eller skolefravær ind i vores forening? Kan vores forening være en trædesten mod mere deltagelse i samfundet generelt? I så fald hvad vil det kræve af os? Og af andre?

Det sidste spørgsmål er ganske centralt. I undersøgelsen fortæller en STU-underviser, at samarbejde med f.eks. STU-uddannelser kunne være spændende, men også at der er nogle barrierer, som man nødvendigvis må overkomme på begge sider af bordet:

¹⁶ I relation til dette spørgsmål er følgende initiativer/udgivelser interessante idet de på forskellig vis er eksempler på hvilke rammer, der kan medvirke til at f.eks. seniorer, men også senstartere får en 'bane at spille på'. På Momseholdet greb den lokale boldklub en idé, havde faciliteterne og tiderne til rådighed, se mere her: <https://www.dbusjaelland.dk/nyheder/2025/april/momseholdet-i-frederikssund-det-skal-vaere-sundt-sjovt-og-socialt/>. Det kan også være initiativer som 'gå-bold' mv. hvor reglerne tilpasses kroppens formåen og ikke omvendt. Endeligt har man i Gentofte kommune haft succes med brobygningsforløb mellem kommunal genoptræning og foreningsbaseret motion for Moderne Motionister (Borup & Storm, 2025 s. 13-14), ligesom der også ses gode erfaringer med bordtennis for personer over 60 år (Pilgaard, Mogensen & Mellmølle, 2025)

”Der er ikke så mange idrætsforeninger, der skilter med, at de henvender sig til vores målgruppe (unge med diagnoser, red.). Altså det er lidt ærgerligt, men jeg kan også godt forstå det. For det er en stor opgave, og det er også en svær en. Fordi det er så divers en målgruppe, og fordi det tit tager lang tid at få det trådt i gang. Og hvis man er frivilligbaseret, så kræver det (deltagelse, red.) jo også, at det er et velkendt sted. (...) Men hvis vi skulle få en forening herind (på STU, red.), så skulle vi også helst have nogle elever, som gerne ville dyrke idræt. Og jeg tror, at det mangler, og jeg ved ikke, om der er nok grundlag til at have det, men der er i hvert fald ikke, så vidt jeg er orienteret, de her hold, hvor man kan dyrke noget hyggeidræt.”

STU-underviser

Underviseren peger i citatet på flere forhold, som han mener er relevante ift. den målgruppe, han arbejder med:

- Mangel på tilbud målrettet unge med diagnoser
- At opgaven er stor og divers, herunder tidskrævende og omstændig
- At deltagerne lærer stedet/foreningen at kende stille og roligt
- At der skal være en gruppe af deltagere, som har lysten og interessen, og at det kan variere
- At selve aktiviteten skal være for hygge, sjov og bevægelsens skyld.

Punkterne kan være relevante for nye samarbejdspartnere, som foreningslivet gerne vil tættere på, og aktører som til dagligt har kontakten til alle tre informantgrupper.

Som vi har peget på tidligere i rapporten, er der allerede god succes med fritidspasset, og det er et vigtigt tilbud. For som forældrene i denne undersøgelse peger på, så er økonomi én af barriererne.

Spørgsmålet er, om organiseringen af adgangen til foreningslivet for forældrene også i langt højere grad kan styrkes? Mange af forældrene ved for eksempel godt, at fritidspasset findes og bruger det også i forhold til deres børns fritidsliv. Men kunne adgangen ind, - helt fra oplysning om, at tilbuddet findes i forældrenes lokale hverdag, til tilmelding og en håndholdt relationel støtte ind i fritidsfællesskabet operationaliseres, så barrieren for forældrenes egen deltagelse også sænkes?

Hvad ved vi så nu?

I denne del opsummerer vi undersøgelsens resultater ganske kort. I tabel 7 har vi genbesøgt de spørgsmål, vi stillede i starten af rapporten. Vi har besvaret spørgsmålene ud fra de pointer, som træder frem i del 1-4.

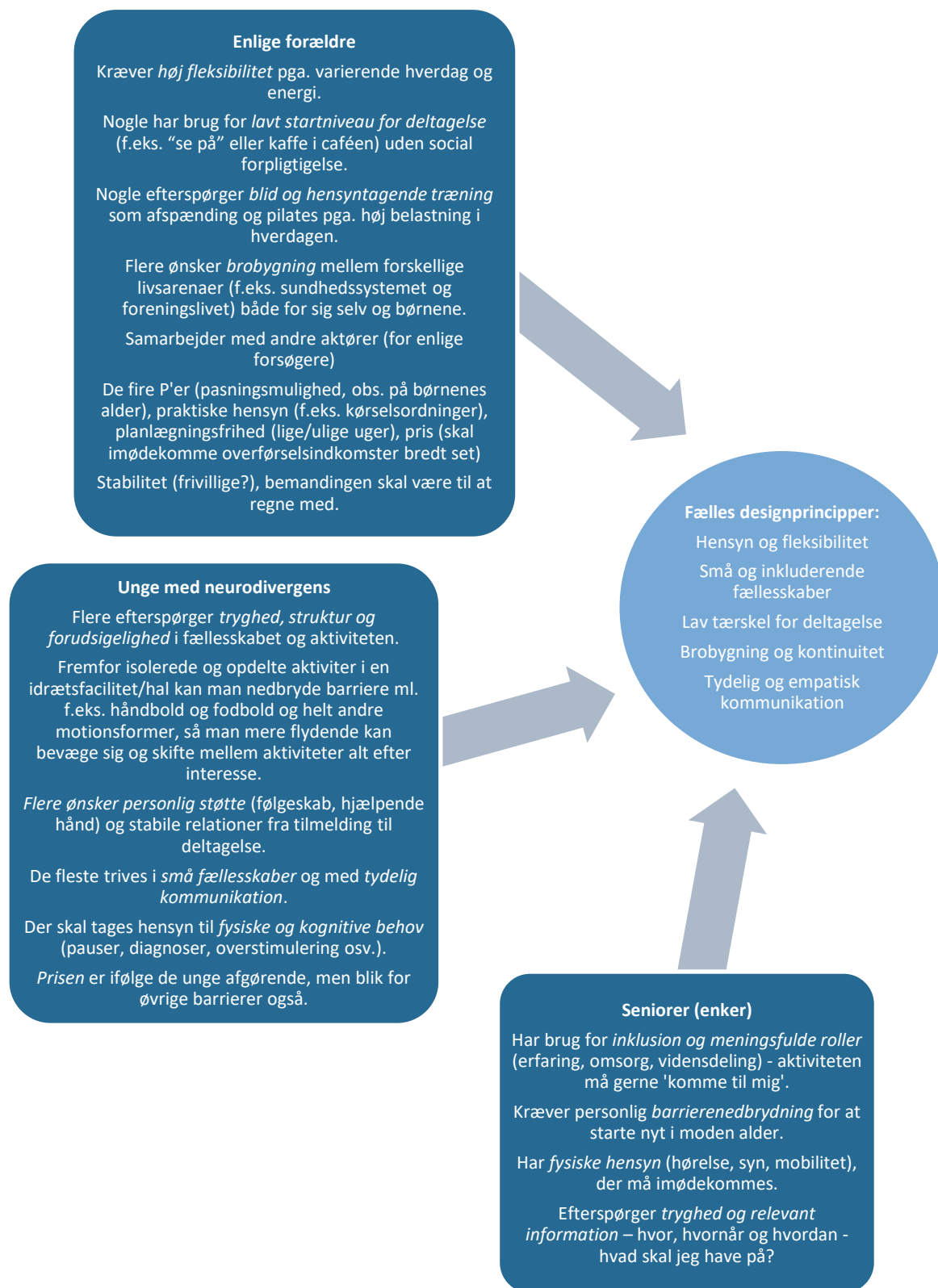
Tabel 7: Svar på de spørgsmål, som har guidet undersøgelsen – hvad ved vi nu?

Spørgsmål	Svar
Hvordan beskriver informanterne deres hverdag og dens betydning for at deltage i sport og motion?	Hverdagen ser ikke overraskende meget forskellig ud for de tre grupper, dels ift. tid, praktiske gøremål, arbejde, studie og sociale liv samt netværk. Fælles for dem er, at en kombination af hverdagens strukturer og de individuelle til- og fravalg de træffer (for nogle af nød) mere eller mindre bevidst er en klar barriere for deltagelse i sport og motion.
Hvordan forholder informanterne sig til konkrete muligheder for bevægelse der, hvor de bor?	Stort set alle grupperne har kendskab til lokale tilbud. Selvom flere har svært ved at få øje på tilbud, der henvender sig til dem, eller som passer til deres hverdag og livssituation, så har de alligevel en idé om, at der nok findes tilbud, som de kunne undersøge, hvis overskuddet var der og/eller de havde en fornemmelse af, at de ville passe ind. Informanterne kender både kommercielle tilbud og foreninger, som dog ikke i alle tilfælde er i nærheden af, hvor de bor. For at blive en del af tilbuddet er det afgørende, at det passer til deres individuelle behov. Stort set alle informanter er positivt indstillet overfor at blive en del af et idrætsfællesskab, om end det for flere er de små fællesskaber, som føles mest trygge. Det er meget forskelligt, hvordan de er i relation til andre deltagere. Nogle trives godt med flere mennesker og vil gerne mere socialt liv. Andres trives bedst i små grupper, hvor relationer er stabile og tætte.
Hvordan forholder de sig til egne evner inden for idræt og bevægelse	For størstedelen af informanterne er krop og sind i dag den væsentligste barriere for at deltage i sport og motion, mens omsorgsansvar for andre eller en trang økonomi spiller også ind. Flere fortæller, at en hensyntagende aktivitet, der er tilpasset deres krop og sind, er noget, de både evner og har lyst til. Deres oplevede evner skal således forstås som tæt forbundet med både kropslige, psykiske, sociale og økonomiske faktorer, der tilsammen påvirker deres evne til deltagelse i sport og motion negativt.
Hvad er deres erfaringer med at bevæge sig	Flere informanter beskriver, at de har været meget aktive og nogle har endda dyrket sport på højt plan, ligesom de fleste har positive minder med sport og motion. Der er dog stor forskel på seniorernes beskrivelser, hvor flere (især mænd) har oplevet at skulle gøre ting rigtigt og være gode til f.eks. fodbold for at blive valgt til. Det ses til dels stadigvæk i flere af forældrenes beskrivelser af deres børns erfaringer med sport og motion.
Hvad skal der til for, at de kunne se sig selv deltage, hvis de ønsker det?	Et tilbud som i langt højere grad end nu er tilpasset lige præcis deres livsvilkår, som er til at finde lokalt og nemt at træde ind i og til at komme til for penge.

Rapporten peger samlet set på, at hvis 'de som bevæger sig mindst' i højere grad skal blive en del af motions- og sportsfællesskaber, må der nødvendigvis ske en forandring på både strukturelt niveau, aktørniveau og individniveau. Hvilket understøttes af megen anden litteratur, som peger på, at der bør være et fokus og samspil på både struktur, aktør og individniveau for at lykkes i arbejdet med inkluderende idrætsfællesskaber (Se f.eks. Ehnold et al., 2024).

Figur 2 nedenfor viser nogle fælles strukturelle designprincipper for fremtidens motions- og sportsfællesskab på aktørniveau (cirklen), men også individuelle hensyn og behov fordelt på de tre forskellige målgrupper (firkanterne).

Figur 2: Fælles designprincipper baseret på de tre gruppers behov og hensyn



Figuren er udarbejdet ud fra en kondensering af undersøgelsens fund. Samtidig er den teoretisk inspireret af en sammensmeltning mellem de to sociologer Anthony Giddens og Pierre Bourdieu. I Thing og Ottesens (2011) læsning af de to repræsenterer de i grove træk hver deres forskningstraditioner. Bourdieu vægter de samfundsmæssige strukturer og individtilgangen, og han betoner de socialiserede processer under opvæksten mere end individets frie valg. Giddens betoner aktør- og handlingsperspektivet, som tilskriver individualiseringsprocesser i samfundet stor betydning og betragter aktøren (individet) som reflek-siv og kyndig (Thing & Ottesen, 2011).

De to perspektiver ser forskelligt på inaktivitet:

- Hos Bourdieu er inaktivitet en omstændighed ved hele menneskets tilværelse, og livsstil skal ses i relation til vores måder at bo på, kost, stil og interesser. Interesse for sport og motion bestemmes af social klasse, lokalmiljø og socialiseringsprocesser fra familie såvel som skole, som danner vores præferencer indenfor sport og motion. Hos Bourdieu er en 'sportsidentitet' ikke valgt af individet, men det er en social praksis med egen logik, som tilpasser tilværelsens omstændigheder.
- Hos Giddens er fokus på senmodernitetens underminering af de store traditioner, f.eks. vi kan ikke bare gøre, som vores forældre gjorde. Vi må reflektere over de muligheder, vi har, og vi er tvunget til at vælge, hvad vi vil med vores liv. Det betyder set i forhold til sport og motion, at man vælger, også når man ikke aktivt vælger (f.eks. at cykle til skole). Det er dog en central pointe hos Giddens, at alle menneskers valgmuligheder er underlagt nogle levevilkår, som kan begrænse valgmulighederne (f.eks. økonomi, sygdom). Han taler om 'skæbnesvangre øjeblikke', hvor mennesker foretager valg, som er af stor betydning for deres fremtidige liv.

Ses figuren med de to sociologers blik kan vi få blik for, at designprincipperne ikke alene kan målrettes motions- og sportsfællesskaber og guide konkrete udviklingsperspektiver i aktørlandskabet hos foreningsdanmark mod mere inklusion. Vi kan også få øje på de tre målgruppers individuelle socialiseringsprocesser og individuelle valg, der er truffet, og deres betydning for, hvorfor målgrupperne i dag bevæger sig mindre.

"Livsstile er komplekse historier, som ikke kun kan anskues som adfærd og som den enkeltes ansvar. Både strukturperspektivet (Bourdieu) og individperspektivet (Giddens) bidrager med viden om kompleksiteten."

Thing & Ottesen, 2011, s. 230

Vi vil i rapportens afsluttende perspektivering reflektere over, hvilke begrænsninger de to blikke også kan have for vores forståelse af undersøgelsens resultater. Og forsøge os med et to andre teoretiske blikke.

Perspektivering

”Jeg synes, det er blevet sådan lidt, at hvis folk ikke helt passer ind, så bliver man meget hurtigt stemplet.”

Forældre 10

Rapportens resultater bekræfter viden fra mange andre undersøgelser, nemlig at deltagelse i sport og motion er strukturelt betinget, og at der er mindre sandsynlighed for at deltage, hvis man som menneske også lever med fysiske, psykiske og/eller kognitive funktionsnedsættelser (Pilgaard & Rask, 2018; Dalgas, Klokke, Rasmussen, Bredahl, & Elmoose-Østerlund, 2020; Pilgaard, Elmoose-Østerlund, Engell, Bilberg, & Toftgård, 2022; Sundhedsstyrelsen, 2023 m.f.).

For eksempel viser data fra undersøgelsen ’Ændringer i danskernes idrætsvaner over tid’ (Petersen, 2024), at de børn og unge, der trives mindre godt, faktisk prøver idrætsaktiviteter af, men at de falder fra igen.

Det tyder således på, at der ikke kun er behov for at ’hjælpe ind’ i allerede eksisterende fællesskaber, men at det også handler om at sikre en rummelighed, som gør det lettere at være i tilbuddet og let at komme tilbage igen, hvis man har perioder, hvor andre ting i livet gør det svært at deltage.

En af de unge, som vi har talt med, peger på, at rammerne måske bløder lidt op af sig selv:

”Der er behov for mere fleksible rammer og at hjælpe folk ind i det. Fordi så snart du hjælper folk, der måske ikke helt passer til den gennemsnitlige definition, ind i det, så løsner rammerne sig også langsomt, hvis det giver mening.”

Ung 4

Det er helt centralt i citatet (og rapporten), at ’hjælpen ind’ og ’løser rammer’ er afgørende. Og hvad hvis det faktisk er ganske simpelt? Hvad hvis man f.eks. med få og små fysiske guidende og synlige markører ind i- og justeringer i kulturelle såvel som strukturelle rammer kunne skabe mere inkluderende motions- og sportsfællesskaber?

Vi er i så fald nødt til at komme endnu tættere på de børn, unge, forældre og seniorer, der prøver at komme ind i idrætshallen og hurtigt bakker ud igen.

Hvordan ser vi empirisk på deltagelsesmønstre? Undersøgelsen her er et eksempel på, hvordan kvantitative og kvalitative undersøgelser kan kvalificere hinandens fund. Denne vekslen er relevant for at komme nuancerne nærmere og for at gå fra det generelle til det individuelle.

Det synes nødvendigt at følge dem, der bevæger sig mindst, fra overvejelsen om at træde ind formes, til den første gang i f.eks. idrætshallen, dvs. langt før vedkommende bliver ’deltager’.

At skabe deltagere gennem praksis: Dynamikker i motions- og sportsfællesskaber

Hvis vi skal prøve at se på kompleksiteten i det, som rækker ud over det bare at være deltager-ikke deltager, og også pege på nye perspektiver, som kan gøde samtalen om, hvorvidt og hvordan motions- og sportsfællesskaber kan og skal være for alle, kan vi lade os inspirere af 'performativitet' som begrebsmæssig forståelsesramme.

Performativitet kan kort forklares som den idé, at sociale fællesskaber ikke blot afspejler forskelle mellem mennesker, men også bliver til gennem den praksis, som udøves af dem, der er en del af fællesskabet. Når noget (f.eks. et foreningsdesign) kaldes performativt, betyder det, at designet er med til at skabe verden gennem deres praksisser (Staunæs & Brøgger, 2024, s. 18). I den forstand bliver identiteter, kroppe og deltagelsesformer ikke set som noget, mennesker 'har' på forhånd, men som noget, der *bliver til*, når man deltager eller forsøger at deltage i bestemte sammenhænge eller designs (Eriksen & Christensen-Strynø, 2024; Falster 2024).

Begrebet kan også beskrives som handling eller handlingens effekt, altså ideen om, at noget sker eller får betydning, fordi man gør det. Performativitet kan bruges til at forklare, hvorfor nogle mennesker oplever, at motions- og sportsfællesskaber er for dem, mens andre falder fra, aldrig eller i mindre grad deltager.

I en idrætstekst betyder det f.eks., at måden man træner på, taler om motion, organiserer aktiviteter og møder nye deltagere på, er med til at definere, hvem der fremstår som 'passende' medlemmer, og hvem der ikke gør. Som netop defineres af dem, der *er* med. Det kan være gennem forventninger til fremmøde, tempo, præstationsniveau, påklædning eller sociale omgangsformer. Over tid kan sådanne praksisser gøre det lettere for nogle at føle sig hjemme, men samtidig sværere for andre.

Set i dette lys er det at være 'dem, der bevæger sig mindst' eller 'ikke en del af motionsfællesskabet' ikke kun et spørgsmål om individuelle valg eller manglende motivation. Det kan også forstås som et resultat af, hvordan motionsfællesskabers hverdagspraksisser, ofte ubevidst, producerer bestemte kategorier af deltagere og former, hvilke kroppe og handlemåder, der opfattes som normale og ønskværdige (Falster, 2024).

Performativitet peger dermed på, at motions- og sportsfællesskaber ikke kun tilbyder aktiviteter, men også former deltagelse. Perspektivet kan bruges som et analytisk greb til at stille et mere grundlæggende spørgsmål: Hvilke måder at være deltager på bliver understøttet i vores fællesskab? Og hvilke bliver –måske utilsigtet – gjort vanskelige?

Nedenfor konkretiseres performativitetsperspektivet i tabel 8, som kan fungere som et konkret udgangspunkt for samtaler i motions- og sportsfællesskaber om, hvorvidt der er behov for at justere praksis, hvis ambitionen er at nå flere og mere forskellige grupper.

Tabel 8: Performativitetsbegrebet som ny forståelses- og samtaleramme

	Klubkulturer, trænerdiskurser og 'hvordan man rigtigt opfører sig i idræt' er performative praksisser, der producerer <i>nogle</i> krops- og sociale idealtyper og udelukker andre (f.eks. en 'rigtig' sportsdreng eller en 'super dedikeret forælder').
Normative performative kategorier og kulturer i motions- og sportsfællesskaber	Det betyder, at f.eks. unge med neurodivergens, enlige forældre eller seniorer med forskellige fysiske mobilitetsvanskeligheder eller selvbil- leder og børn fra lavere socioøkonomisk baggrund kan blive marginali- serede gennem daglige interaktioner og forventninger, mere eller min- dre bevidst. <i>Spørgsmål: Hvilke forståelser og måder at gøre ting på præger vores fællesskab?</i>
Organisatoriske standarder og måling skaber (u)lighed	Når idrætsorganisationer indfører mål, evalueringer eller bestemte 'kvalifikationskrav' (f.eks. træningskrav, prisstrukturer, krav om foræl- dreinvolvering/ansvar), har disse standarder performative effekter, der definerer, hvem der kan deltage 'på de rigtige præmisser'. Dette kan systematisk favorisere ressourcestærke grupper. <i>Spørgsmål: Hvilke normer ligger til grund for, hvordan vi værdsætter, måler eller forstår medlemmernes deltagelse og engagement?</i>
Affekt og kropslig erfaring	Affekt betyder, at eksklusion ikke kun er materielle barrierer (øko- nomi, transport), men også følelsesmæssige oplevelser (skam, ikke at passe ind, angst), som påvirker vedholdenhed i idrætsdeltagelse. Hvis en praksis gentagne gange gør en person til 'afvigende', kan deltagelse og motivation påvirkes negativt. <i>Spørgsmål: Hvilke følelsesmæssige stemninger og kropslige idealer præger vores praksis?</i>

Fællesskab for flere, men ikke for alle

Som et afsluttende perspektiv i denne rapport, ser dette afsnit mere kritisk på hele opfattelsen af at være en del af et fællesskab. Hele præmissen for dette studie har været at se på, hvilke barrierer og motiver forskellige målgrupper oplever for at indgå i bevægelsesfællesskaber. Deri ligger i sig selv en meget normativ tilgang til det at være en del af et fællesskab. Dette er interessant, fordi flere af informanterne i studiet oplever det som ret komplekst og i nogle tilfælde svært at indgå i fællesskab med andre – dels af hensyn til egen livssituation og individuelle behov, dels af hensyn til andre, da flere informanter oplever vekslende energi og overskud til at give af sig selv i et fællesskab.

I bogen 'Jeg er sådan en, der har brug for at trække mig' peger Christian Hjortkjær på, at fællesskaber ikke nødvendigvis opleves som livgivende for alle. Med afsæt i sociologen Randall Collins beskriver han, hvordan fællesskaber kan give det, han kalder 'emotionel livgivende energi', altså en oplevelse af mening, ro og overskud (Hjortkjær, 2025, s. 42-46). Denne energi opstår gennem gentagne sociale ritualer, hvor mennesker er fysisk samlet, ved hvem der er med og deler et fælles fokus og oplever en fællesskabsfølelse. Når ritualerne fungerer, tager deltagerne energien med sig videre; når de ikke fungerer, kan de omvendt efterlade mennesker med lavere selvtillid og mindre lyst til at opsøge fællesskaber igen (ibid.).

Hjortkjær stiller derfor spørgsmålstegn ved den udbredte antagelse om, at større og bredere fællesskaber altid er bedre end mindre og snævre fællesskaber. Med inspiration fra Jonathan Turner peger han på, at mennesket ikke er udviklet til konstant at indgå i store, komplekse fællesskaber, og at socialt samvær i stor skala kan være psykisk krævende (for nogle) (Hjortkjær, 2025, s. 49-50).

En beslægtet opmærksomhed på begrænsninger ved universelle løsninger eller 'one size fits all' findes hos Agergaard og Lenneis (2024), som i deres analyse af sundheds- og idrætsprogrammer advarer mod standardiserede tilgange og fremhæver behovet for at forstå sårbarhed relationelt og kontekstuel.

Samlet peger dette på, at hverken fællesskaber eller indsatser nødvendigvis virker ens for alle. Men for at få flere med skal fremtidens overvejelser om motions- og sportsfællesskaber måske ikke handle om, hvordan alle, der gerne *vil* også *skal* kunne være med. Men derimod hvordan man i langt højere grad kan involvere målgrupperne selv, -og evt. deres nære relationer i fremtidens design. Dette ved at identificere eksisterende eksklusionspraksisser, lære af diversitet og tænke at løsninger for den enkelte kan betyde udvidelse af tilbuddet for langt flere (Falster, 2024, s. 90)¹⁷.

¹⁷ Inspireret af Microsoft Design Toolkit

Referencer

- Amilon, A., Fridberg, T., & Larsen, M. R. (2019). *Ældres frivillige arbejde – Udviklingen over tid*. København K: VIVE.
- Andermo, S., Lidin, M., Hellenius, M. L., Nordenfelt, A., & Nyberg, G. (2020). "We were all together" - families' experiences of the health-promoting programme – A Healthy Generation. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-020-10002-1>
- Andersen, C. R., & Pilgaard, M. (2025). *3-6-åriges deltagelse i fritidstilbud 2024*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Andersen, J. L. (2020). *Parasport.dk*. Hentet fra Parasport Danmark: <https://parasport.dk/nyheder/magasinet-parasport/web-version/2020/nr-3-2020/mange-foreninger-er-ikke-gearet-til-boern-med-psykiske-handicap/>
- Bilberg, L., & Pilgaard, M. (2024). *Evaluering af GRÅK PLAY. Et mentaliserings- og interventionsprojekt for sårbare unge i Aarhus Kommune*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Blenner, M. (29.07.2024). Hentet fra Kristelig Dagblad: <https://www.kristeligdagblad.dk/danmark/ekspert-boern-og-unge-med-funktionsnedsaettelse-har-ret-til-fritidsaktiviteter-paa-lige-fod>
- Bolvinkel, M. (2022). *Livlige småbørn med inaktive forældre*. Dif.dk.
- Borup, R. B. (2025). *Ældres motions- og sportsvaner 2024*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Borup, R. B., & Pilgaard, M. (2025). *Status på danskernes kropslige dannelse 2024. Baseret på et reduceret mål for kropslig dannelse (RKD) fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024'*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Borup, R. B., & Storm, R. K. (2025). *Status på idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune. Statusevaluering for perioden 2021-2025*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Bruselius-Jensen, M., Sørensen, N. U., & Katznelson, N. (2023). *Fællesskaber i ungdomslivet: Når de gør godt, og når de gør ondt*. Kbh. SV: Cefu, Center for Ungdomsforskning.
- Bundgaard, J. (2024). *Vi bør stoppe med at opdele idrætten i bredde og elite*. Kbh. V: Idrætsmonitor.
- Dalgas, B. W., Klokke, N., Rasmussen, N. K., Bredahl, T. V., & Elmoose-Østerlund, K. (2020). *Det kvalitative forstudie i 'Danmark i Bevægelse'. Motivation og muligheder*. Odense: Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU.
- Dansk Firmaidræt. (30.09.2021). *Firmaidræt favner bredt og får flere med i aktive fællesskaber. Rapporten 'Arbejdspladserne i bevægelse' er landet*. Hentet fra firmaidraet.dk: <https://www.firmaidraet.dk/nyheder/firmaidraet-favner-bredt-og-faar-flere-med-i-aktive-faellesskaber/>

- DGI. (23.04.2025). *Fritidspas får flere med*. Hentet fra dgi.dk:
<https://www.dgi.dk/artikel/fritidspas-faar-flere-med>
- DUF; EPINION. (2024). *Demokratianalysen 2024*. Hentet fra duf.dk:
https://duf.dk/fileadmin/user_upload/Editor/Demokratianalysen_2024_-_final_version_PDF.pdf
- Ehnold, P., Jarck, H., Doherty, A., Elmore-Østerlund, K., Fahlén, J., Gohritz, A., Ibsen, B., Nagel, S., Seippel, Ø., Stenling, C., Strandbu, Å., Taylor, T., Vögtli, S., & Schlesinger, T. (2024). Developing a multi-level framework for analyzing public sports-based programmes to integrate migrants and refugees into organized sports. *Sport in Society*, 27(7), 983–1003. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2276813>
- Elmore-Østerlund, K., Høyer-Kruse, J., Ibsen, B., & Toft, J. (27.01.2025). *Forskere: Med disse 6 anbefalinger kan folkesundhedsloven mindske ulighed i bevægelsesvaner*. Hentet fra idraetsmonitor.dk: <https://idraetsmonitor.dk/debat/art10259897/Med-disse-6-anbefalinger-kan-folkesundhedsloven-mindske-ulighed-i-bev%C3%A6gelsesvaner>
- Elsborg, P., Melby, P., Kurtzhals, M., Kirkegaard, H., Carl, J., Rask, S., & Nielsen, G. (2024). From global domains to physical activity environments: Development and initial validation of a questionnaire-based physical literacy measure designed for large-scale population surveys. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, s. 206-223.
- Eriksen, C. B., & Christensen-Strygner, B. M. (2024). Handicap og tykthed. I D. Staunæs, K. Brøgger, & K. Hvenegård-Lassen (red.), *Performative veninder. Introduktion til nyere feministisk teori* (s. 471-486). Frederiksberg C: Forfatterne og Nyt fra Samfundsvidenskaberne.
- Eske, M., Rask, S., & Thøgersen, M. (2022). *Danskernes fritidsvaner 2020*. Aarhus: Videncenter for Folkeoplysning.
- Falster, E. S. (2024). *Ableisme Magt, menneskesyn og myten om den normale krop*. Frederiksberg C: Forfatteren og Samfundslitteratur.
- Fehsenfeld, M. (2015). Inclusion of Outsiders Through Sport. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 65(1), 31–40. <https://doi.org/10.1515/PCSSR-2015-0009>
- Gross, J., Vancampfort, D., Stubbs, B., Gorczynski, P., & Soundy, A. (2016). A narrative synthesis investigating the use and value of social support to promote physical activity among individuals with schizophrenia. *Disability and Rehabilitation*, 38(2), 123–150. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1024343>
- Hjortkjær, C. (2025). *Jeg er sådan en, der har brug for at trække mig - De udmattede unge og de livgivende fællesskaber*. Aarhus: Forlaget Klim.
- Ibsen, B., Høyer-Kruse, J., Elmore-Østerlund, K., Christiansen, L. B., Bredahl, T., Dalgas, B. W., . . . Schmidt, E. B. (2023). *Hvordan fremmer vi voksnes fysiske bevægelse?*

Anbefalinger fra Danmark i Bevægelse. Odense: Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik. Syddansk Universitet.

- Jungk, R., & Müllert, N. R. (1998). *Håndbog i fremtidsværksteder.* Viborg: Politiskrevy.
- Laub, T. B. (2013). *Danskernes motions- og sportsvaner 2011.* København: Idrættens Analyseinstitut.
- Løberg, M. (2021). *Se, lytte og inkludere. Deltakelse for barn og unge med funktionsnedsettelse i Norden.* Stockholm: Nordens velferdssenter.
- Mødrehjælpen. (u.d.). *Sådan får dit barn en aktiv fritid.* Hentet fra moedrehjaelpen.dk: <https://moedrehjaelpen.dk/holdpunkt/viden-og-raad/aktiv-fritid-for-dit-barn-raadgivning/>
- Nielsen, T. L. (2025). *Ugens profil: Idrætten står et godt sted. Men idrættens egen ambition er den største udfordring.* Altinget.
- Petersen, F. (2024). *Ændringer i danskernes idrætsvaner over tid. Danskernes motions- og sportsvaner: Et nationalt panel.* Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, M., & Jensen, M. E. (2024). *Slutevaluering af projektet 'Jeg til Os'.* Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, M., & Mellmølle, A. (2025). *Erfaringer med fritidspas i de danske kommuner.* Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, M., & Mellmølle, A. (2025). *Idrættens inkluderende fællesskaber. En kortlægning af aktørlandskabet i arbejdet med at fremme.* Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, M., & Rask, S. (2018). *Socialt udsatte i idrætten. Definitioner og eksisterende viden.* Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, M., Elmoose-Østerlund, K., Engell, Z., Bilberg, L., & Toftgård, N. (2022). *Idræt for mennesker med funktionsnedsættelser i Danmark.* Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, M., Mogensen, S. S., & Mellmølle, A. (2025). *Den samfundsmæssige værdi af bordtennis for målgruppen 60+. En forundersøgelse af oplevede effekter af bordtennis for personer over 60 år.* Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, M., Petersen, F. J., Munch, A. H., & Andersen, C. R. (2025). *Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser.* Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Staunæs, D., & Brøgger, K. (2024). *Performative vendinger i nyere feministisk teori. Oversættelser og etisk-politiske overvejelser.* I D. Staunæs, K. Brøgger, & K. Hvenegård-Lassen (red.), *Performative vendinger. Introduktion til nyesre femnistisk teori* (s. 15-25). Frederiksberg C: Forfatterne og Nyt fra Samfundsvidenskabernes.
- Storm, L. K. (2019). *Talentudvikling eller talentafvikling? Hvordan.* Institut for Idræt og biomekanik, SDU.

- Sundhedsstyrelsen. (2023). Hentet fra <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2023/Social-og-geografisk-ulighed-i-sundhedsyndelser>
- Thing, L. F., & Ottesen, L. (2011). Livsstil, sundhed og inaktivitet. I L. F. Thing, & U. Wagner, *Grundbog i idrætssociologi* (s. 221-230). København: Munksgaard Danmark.
- Toft, J. (23.09.2025). *Arbejdspladsen er en vigtig arena for motion – nu ved vi hvorfor*. Hentet fra sdu.dk: <https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark-i-bevaegelse/aktuelt/nyheder/firmaidraet>
- Toft, J. (28.01.2025). *Folkesundhedslov kan mindske ulighed i bevægelse og sundhed*. Hentet fra sdu.dk: <https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark-i-bevaegelse/aktuelt/nyheder/mindske-ulighed-bevaegelse>

