

# TRIVSELSFREMME ELEMENTER FOR BØRN OG UNGE I FORENINGSIDRÆTTEN

Litteraturstudie

Rapport / August 2024



Niels Anton Toftgård, Mette Eske  
& Anton Hvidberg Munch



Idrættens  
**Analyseinstitut**



# TRIVSELSFREMMENDE ELEMENTER FOR BØRN OG UNGE I FORENINGS- IDRÆTTEN

**Titel**

Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten.

**Forfatter**

Niels Anton Toftgård, Mette Eske & Anton Hvidberg Munch

**Øvrige bidragydere**

Sanne Slipsager Mogensen & Jonas Høy Søndergaard

**Rekvirent**

Danmarks Idrætsforbund (DIF)

**Layout**

Idrættens Analyseinstitut

**Forsidefoto**

Lars Møller

**Udgave**

1. udgave, Aarhus, august 2024

**Pris**

Rapporten kan downloades gratis på [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

**ISBN**

978-87-94468-21-3 (pdf)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: [idan@idan.dk](mailto:idan@idan.dk)

W: [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Undersøgelsen er støttet økonomisk af A.P. Møller Fonden som en del af projektet 'Fremtidens Idræt for Børn og Unge' (FIBU)

# Indhold

Indledning.....	6
Læsevejledning.....	7
Introduktion til genren.....	7
Kort introduktion til metode og afgrænsning.....	9
Del 1: Opsamling på litteraturstudiet .....	10
Et bud på en definition.....	11
Del 2: Resultater fra litteraturgennemgangen.....	15
1) Fællesskabet og sociale relationer .....	15
2) Mestring og progression.....	19
3) Det skal være sjovt.....	20
4) Trænerens centrale rolle .....	22
5) Træningskultur .....	25
6) Det organisatoriske niveau.....	30
7) Forældreinvolvering og -støtte .....	34
8) Fysiske rammer og faciliteter .....	36
9) Håndtering af mobning .....	38
Del 3: Analyse af og refleksion over litteraturen.....	41
Tematisk refleksion.....	41
Metodisk refleksion .....	44
Del 4: Metode og datagrundlag .....	47
Uddybning af inklusions- og eksklusionskriterier.....	47
Databaser.....	50
Søgestreng.....	52
Litteratursøgningsprocessen .....	52
Litteraturliste .....	57
Bilag .....	60

## Indledning

I de seneste år har der været et stigende samfundsmæssigt fokus på børn og unges trivsel eller mangel på samme. Danmarks Idrætsforbund (DIF) har iværksat en omfattende indsats, der skal forbedre trivslen blandt børn og unge i foreningsidrætten gennem projektet 'Fremtidens Idræt for Børn og Unge' (FIBU), som støttes af A.P. Møller Fonden. FIBU består af syv indsatser, hvor én af dem er at udvikle en trivselsmodel samt at afvikle 60 trivselsworkshops rundt om i landet.

Trivselsmodellen skal bygge på viden og forskning om de trivselsfremmende faktorer, som kendetegner gode idrætsmiljøer i foreningerne.

Imidlertid mangler der systematiseret viden om, hvilke faktorer der fremmer børn og unges trivsel i foreningsidrætten, samt et overblik over velbelyste og underbelyste områder. Dette forhold vanskeliggør strategiske initiativer på området, og derfor er formålet med dette studie at bidrage med et vidensgrundlag, der skal bruges i den fremadrettede indsats for børn og unges trivsel i foreningsidrætten.

I denne forbindelse har Idrættens Analyseinstitut (Idan) fået til opgave at foretage et omfattende litteraturstudie om emnet. Projektet tager form efter et scoping review, hvis sigte er at identificere de forskellige elementer og faktorer, der er en forudsætning for og er medvirkende til at skabe og opretholde børn og unges trivsel i idrætsforeninger. Dette litteraturstudie vil bidrage til at skabe en forståelse af de komplekse dynamikker og mønstre, der er relateret til trivsel i foreningsidrætten, med udgangspunkt i det materiale, der er videnskabeligt behandlet, og som falder inden for litteraturstudiets afgrænsninger.

Samlet set vil det videnskabelige litteraturstudie tage afsæt i to overordnede spørgsmål, hvis formål er at give indblik i både de passive forhold, der er en forudsætning for trivsel, samt de aktive indsatser, der kan skabe trivsel:

Hvilke faktorer spiller ind i forhold til børn og unges trivsel i foreningsidrætten?

Hvilke elementer kan man se virker/ikke virker, for at børn og unge trives i idrætten?

Disse to arbejdsspørgsmål vil undervejs i litteraturstudiet blive besvaret sideløbende, da de ikke ville kunne præsenteres adskilt på en meningsfuld måde. Med udgangspunkt i den indsamlede litteratur vil følgende spørgsmål desuden blive besvaret:

Kan der gives et bud på en definition af trivsel i en idrætsforeningskontekst?

Denne definition skal forsøge at favne og indkapsle de forskellige aspekter, der måtte være, af børn og unges trivsel i idrætsforeningerne.

## Læsevejledning

Udover indledningen, der indeholder en læsevejledning, en introduktion til genren 'scoping review' og en kort introduktion til metoden, består dette studie af fire dele, som kort er beskrevet herunder:

- Del 1 er et resumé af de væsentligste fund fra litteraturstudiet. Fundene er struktureret i ni overordnede tematikker. De første tre tematikker omhandler, hvad litteraturen anser for at være trivsel for børn og unge i idrætsforeningerne. På baggrund af dette præsenteres definitionen. Herefter følger de resterende seks tematikker, som omhandler de forskellige forhold og elementer, der er en forudsætning for eller skaber trivsel blandt børn og unge i foreningsidrætten.
- Del 2 er en uddybende præsentation af fundene fra litteraturstudiets ni centrale tematikker samt deres undertematikker. Fundene fra de mange forskellige studier præsenteres i punktformat med kildehenvisninger.
- Del 3 indeholder analyser og refleksioner over litteraturen – primært den inkluderede litteratur, men der inddrages også elementer fra den litteratur, der ikke er inkluderet. Disse refleksioner er en essentiel del af at forstå de forhold, der ligger til grund for studiets resultater. Del 3 er opdelt i en tematisk refleksion, hvori der præsenteres nogle tilgrænsende temaer samt reflekteres over trivsel som begreb, samt en metodiske refleksion, hvor der præsenteres overvejelser om selve litteraturen og forskningen i trivsel i idrætsforeningerne.
- Del 4 indeholder en grundig uddybning af den metodiske fremgangsmåde. Her beskrives de valgte inklusions- og eksklusionskriterier, der gives et overblik over datagrundlaget, og der findes opgørelser over det inkluderede litteraturs udgivesår, anvendte metoder og målgrupper.

Alt den inkluderede litteratur, der henvises til, kan findes i litteraturlisten, samt bilagets tabel 2 og tabel 3.

## Introduktion til genren

Inden for genren 'litteraturstudie' findes flere forskellige tilgange, som siger noget om, hvor omfattende, hvor specifikke eller hvor målrettede studierne er. De spænder bredt, lige fra de fulde systematiske reviews, scoping reviews, rapid evidence assesment og videre til de mere eksplorative, håndholdte litteratursøgninger.

Dette studie er lavet som et scoping review (Arksey & O'Malley, 2005, Peters et al., 2015, Munn et al., 2018), hvilket har betydning for, *hvad* der kigges efter, *hvilke* studier der inkluderes, og *hvordan* det præsenteres.

I forhold til *hvad* der kigges på, har tilgangen den fordel, at eksponeringen (indsatser, faktorer og forhold, der påvirker trivsel i idrætsforeninger) og udfaldsmålet (selve trivslen i

idrætsforeninger) ikke behøver at være defineret fra start. Et scoping review kigger i stedet bredt på et tema eller et emne, som eksempelvis i dette tilfælde trivselsfremmende faktorer, elementer og forhold i foreningsidrætten. Tilgangen er altså kendetegnet ved at være åben og nysgerrig over for en bred vifte af forskning, fremfor at skulle komme med en konklusion på et snævert afgrænset forskningsspørgsmål.

Når det kommer til, *hvilke* studier der kigges efter, bliver det straks mere afgrænset i omfang (scope). Der er fra starten sat nogle kriterier for f.eks. kvaliteten af forskningen, hvilke lande empirien skal komme fra, samt hvilke målgrupper forskningen skal tage udgangspunkt i. Årsagen er, at der kun ønskes forskning, der er relevant for og sammenligneligt med en dansk idrætsforeningskontekst.

*Hvordan* det præsenteres, er heller ikke uvæsentligt. Pointerne fra forskningen vil blive samlet i tematiske afsnit, præsenteret i bulletpoints og bundet sammen af narrative tekststykker i en forståelig og sammenhængende præsentation af, hvad forskningen fortæller os om emnet. Det er altså ikke en metode, der finder frem til et resultat, der kan sættes to streger under, men det er en metode, der er god til at favne forskelligartet litteratur, der kan stikke i forskellige retninger.

Litteraturstudier har generelt den ulempe, at de kun præsenterer indsigterne fra den fundne litteratur, og denne litteratur er afgrænset på forskellige parametre. Det vil sige, at der sagtens kan være flere elementer, der fremmer børn og unges trivsel i foreningsidrætten – men hvis disse ikke er undersøgt og publiceret, er de ikke med her. Ligeledes har tilgangen en svaghed i søgnings- og screeningsprocessen. Der kan være relevante studier, som har anvendt synonyme for trivsel, som ikke indgår i søgestrengen og derfor ikke er kommet frem i søgningen. Ligeledes kan studier i screeningsprocessen være overset eller frasortet på et fejlagtigt grundlag. Resultaterne skal derfor ses som en delmængde af det samlede billede på trivsel i idrætsforeningerne, snarere end som en absolut og udtømmende repræsentation.

Tilgangen er dog samlet set velegnet til at præsentere indsigterne fra mange forskellige typer af studier inden for det givne emne, så læseren får et godt og informativt indblik. Afgrænsningerne af litteraturen gør også, at de fundne indsigter har en meget høj overførbarhed, da de alle udspringer fra forskning i idrætsforeningskontekster lig det danske (se yderligere i del 4, afsnittet om inklusions- og eksklusionskriterier).



## Kort introduktion til metode og afgrænsning

Der er foretaget en systematisk litteratursøgning efter peer-reviewed, videnskabelige publikationer i en stribe udvalgte databaser, samtidig med at der er foretaget en mere håndholdt søgning efter 'grå litteratur'<sup>1</sup> i en række 'vidensbrønde'<sup>2</sup>. Samlet set har 26 studier opfyldt de inklusions- og eksklusionskriterier, som kan ses i tabel 1.

**Tabel 1: Overblik over inklusions- og eksklusionskriterierne**

Litteratur	Empirisk funderet, peer-reviewed forskningslitteratur Empirisk funderet 'grå litteratur' fra vidensproducenter
Forskningsdesigns	Forskellige former for reviews, randomiserede forsøg, kohortestudier, tværsnitstudier, case-kontrolstudier og casestudier
Geografisk område	Empirien skal komme fra Danmark, Sverige, Norge, Island, Færøerne, Finland og Holland. Litteraturen skal være på dansk, svensk, norsk eller engelsk.
Tidsmæssig periode	15 år tilbage i tiden – altså publiceret i 2008 eller senere
Målgruppe	Børn (6-12 år) og unge (13-18 år)
Arena	Foreningsidrætten Ikke skoleidræt, privatorganiseret eller selvorganiseret idræt
Eksponering	Ikke defineret – men forskellige indsatser, faktorer og forhold, der er relateret til og har en betydning for børn og unges trivsel i idrætsforeningerne
Udfaldsmål	Ikke defineret – men den litteratur hvor forfatterne har anvendt ordet 'trivsel' eller afledninger heraf som udfaldsmål, og hvor trivsel fremstår som en central del af forskningen Ikke forskning relateret til mentalt helbred, psykisk sygdom og lignende

Samlet set blev der fremsøgt og screenet knap 9.500 publikationer, hvoraf 312 blev udtaget til nærmere gennemlæsning. Mange af disse publikationer blev efterfølgende ekskluderet, da det viste sig, at de arbejdede med trivsel på et generelt plan og ikke fokuserede tilstrækkeligt på de faktorer ved foreningslivet, som påvirker børn og unges trivsel/mistrivsel i idrætsforeningerne. Relativt få studier har målrettet undersøgt, hvad det præcis er ved idrætsforeninger, der får børn og unge til at trives eller mistrives. Den grå litteratur opfyldte i højere grad inklusionskriterierne, da denne ofte havde en mere praktisk tilgang og derfor i højere grad adresserede de specifikke faktorer, der påvirker børns og unges trivsel i idrætsforeninger.

En efterfølgende induktiv systematisering og strukturering af de forskellige indsigter fra de 26 inkluderede studier har ført til ni overordnede tematikker, der på forskellig vis relaterer sig til en definition af børn og unges trivsel i idrætsforeninger eller indsatser, forhold og elementer, der har betydning for selvsamme. En grundigere gennemgang af metoden kan findes i del 4.

<sup>1</sup> 'Grå litteratur' er litteratur, der ikke er publiceret i tidsskrifter, men er udgivet af vidensproducenter, og som tager udgangspunkt i et empirisk grundlag.

<sup>2</sup> 'Vidensbrønde' er hjemmesider tilhørende vidensproducenter, som lægger deres publikationer ud til offentligheden.

## Del 1: Opsamling på litteraturstudiet

I følgende afsnit præsenteres en kort opsummering af den indsamlede viden fra litteraturstudiet (se del 2). Denne viden er inddelt i ni forskellige tematiske afsnit. De tre første afsnit samler op på, *hvad* trivsel er for børn og unge i foreningsidrætten, hvilket efterfølgende samles i en definition.

Når det er afklaret, hvad litteraturen forstår som værende trivsel, følger de resterende seks tematiske afsnit. Her samles der op på de to arbejdsspørgsmål, omkring hvilke faktorer der spiller ind i forhold til børn og unges trivsel i foreningsidrætten, og hvilke elementer der virker/ikke virker for, at børn og unge trives i idrætten. Når der i afrapporteringen henvises til 'børn' og 'unge', drejer det sig henholdsvis om de 6-12-årige og de 13-18-årige. Strukturen ses i boks 1:

### Boks 1: Oversigt over del 1

#### Hvad er trivsel for børn og unge i foreningsidrætten ifølge litteraturen:

- 1) Fællesskabet og sociale relationer
- 2) Mestring og progression
- 3) Det skal være sjovt

Et bud på en definition af børn og unges trivsel i foreningsidrætten.

#### Elementer og faktorer, der skaber trivsel ifølge litteraturen:

- 4) Trænerens centrale rolle
- 5) Træningskulturen
- 6) Det organisatoriske niveau
- 7) Forældreinvolvering og -støtte
- 8) Fysiske rammer og faciliteter
- 9) Håndtering af mobning

### Fællesskabet og sociale relationer

'Fællesskabet og sociale relationer' er et af de elementer, som børn og unge selv angiver som det vigtigste for deres trivsel i idrætsforeningerne. Udøverne trives, når de er i et sundt fællesskab med en fælles historie, oplever en fælles glæde ved udøvelsen af deres idræt og har klare rammer for, hvordan man skal være overfor hinanden. Det er vigtigt, at fællesskabet bygger på gode sociale relationer udøvere imellem, og at udøverne har tid og plads til også bare at være sammen som venner i idrætsforeningen.

Fællesskaberne bliver ofte brudt op i ungdomsårene af både interne og eksterne forhold: Talentsselektion, holdsammenlægninger, niveaudelinger, efter- og højskoleophold, studiestart og lignende. Udøvere, der forankres i hele idrætsforeningen fremfor kun på

stamholdet, vil have et bredere fællesskab og dermed være mere robuste, når/hvis stamholdet brydes op. For nogle udøvere kan de stærke fællesskaber virke ekskluderende og lukkede.

### Mestring og progression

'Mestring og progression', som dækker over det at lære noget, prøve noget nyt og at blive bedre, er en vigtig trivselsfaktor for børn og unge. Særligt børnene italesætter vigtigheden af at opleve mestring og progression i forhold til at trives i idrætten. Børn og unge er meget bevidste om, at de går til idræt for at blive bedre til det, og de er bevidste om vigtigheden i at have en træner, der sætter en retning i træningen, og som opfordrer og udfordrer dem til at dygtiggøre sig.

Over tid ser det ud til, at særligt de unge udøvere i mindre grad oplever at prøve nye ting og i mindre grad oplever at få mestringsoplevelser. Det hænger sammen med, at de oplever, at der skal trænes mere fokuseret og intenst på at få selv små mestringsoplevelser, hvilket kan være demotiverende i længden. Der er desuden det forhold, at ikke alle udøvere oplever at blive lige så gode, lige så hurtigt som deres kammerater, hvilket kan virke demotiverende og ekskluderende for den gruppe af udøvere, der udvikler sig i et langsommere tempo.

### Det skal være sjovt

At opleve 'sjov' er en meget subjektiv ting, men det bliver af børn og unge sat i tæt forbindelse med det at trives. De italesætter 'sjov' som det at opleve flow og eufori, at opleve suset når idrætten udføres, at lege, grine, dyste og bare føle at tid og sted glemmes. 'Sjov' er således en måde at beskrive den særlige stemning der kan være i idrætsforeningen. Ligeledes er 'sjov' tæt forbundet med 'fællesskab og sociale relationer' samt 'mestring og progression'.

### Et bud på en definition

På baggrund af den inkluderede litteratur, der er syntetiseret til de tre ovenstående tematikker, kan der opstilles følgende definition af, hvad trivsel er for børn og unge i foreningsidrætten:

Børn og unge trives i foreningsidrætten, når de oplever sjov, fællesskab og sociale relationer samt progression og mestring af idrætten.

De følgende seks resuméafsnit omhandler de elementer og faktorer, der skaber trivsel. Ifølge litteraturen er børn og unges trivsel i høj grad et resultat af trænerens arbejde, men hele strukturen i og omkring foreningsidrætten kan understøtte trivslen gennem forskellige indsatser og ved at sikre de rette forhold. Afsnittene skal derfor ikke læses som en prioriteret rækkefølge, men nærmere som en gennemgang af de forskellige tematikker, litteraturen berører.

## Trænerens centrale rolle

Træneren spiller en helt afgørende rolle, når det kommer til børn og unges trivsel. Træneren er den primære ansvarlige for de tre ovenstående emner om 'fællesskab og sociale relationer', 'mestring og progression' samt 'sjov', da disse emner i høj grad udspringer af eller defineres af trænerens arbejde.

Der ses en sammenhæng mellem trænerens erfaring og udøvernes trivsel. Dette skal ses i relation til, at træneren optimalt set skal mestre mange ting for at støtte børn og unges trivsel: Træneren skal have gode, idrætsspecifikke kompetencer, så der kan gives individuel og brugbar feedback, træneren skal kunne vise øvelserne og lære fra sig, træneren skal selv brænde for idrætten, træneren skal være sjov og inspirerende, træneren skal være ambitiøs på holdets og udøverens vegne uden at råbe eller være konkurrencefikseret og træneren skal definere og understøtte fællesskabet, standse uhensigtsmæssig adfærd, skære igennem om nødvendigt, samt sikre at udøverne udvikler gode relationer.

Træneren har altså, ifølge udøverne, et stort ansvar for de forhold, der skaber trivsel. I forhold til at gennemføre besluttet trivselsarbejde kan mange trænere dog føle sig udfordret, da det kan opleves som en overvældende og kompleks ekstrainsats.

## Træningskultur

Selve kulturen i idrætsforeningen eller på det enkelte hold har stor betydning for udøvernes muligheder for at trives. Litteraturen benytter mange forskellige begreber til at beskrive forskellige kulturer, men vi har her samlet dem i tre overordnede kategorier.

For det første er der den præstationsorienterede kultur. Denne er kendetegnet ved at have fokus på konkurrence, resultater og en stræben efter at vinde. Succes defineres ud fra sammenligninger og belønning, mens værdsættelse og anerkendelse knytter sig til præstationer og sejre. Denne kultur kan have en negativ indvirkning på børn og unges trivsel, men det er også en kultur, der primært ses blandt talent- og subeliteholdene, hvor der gælder andre dynamikker end på breddeholdene. Tidligere foreningsaktive børn og unge påpeger, hvordan de mistrivedes med konkurrence, sammenligning og værdsættelse på baggrund af præstationer, og at disse elementer har været en medvirkende faktor til deres frafald.

For det andet er der den mestringsorienterede kultur. Her fokuseres på den personlige udvikling, indsats og forbedring. Fejl opfattes som en naturlig del af idrættens praksis, og både indsats og engagement værdsættes, uanset niveau. Elementerne fra den mestringsorienterede kultur bidrager til øget trivsel blandt udøverne, men for nogle udøvere kan det være frustrerende og demotiverende ikke at lykkes, ikke at rykke sig lige så meget som kammeraterne, eller ikke at føle, at den oplevede forbedring står mål med den leverede indsats.

For det tredje er der den autonomistøttende kultur. Her lægges vægt på at opbygge udøvernes indre motivation og selvbestemmelse ved at understøtte deres evne til at træffe valg og tage ansvar for egen udvikling. Det fremmer spillernes følelse af kontrol og engagement, når de oplever, at deres meninger har betydning, og at de har reelle valgmuligheder

og autonomi til at tilrettelægge deres egen fritid. Oplevelsen af eller manglen på autonomi har betydning for børn og unges trivsel i foreningsidrætten. Det er dog vigtigt at huske på, at 'autonomi' skal doseres rigtigt til udøvere, så de ikke føler sig alene eller føler, at træneren er ligeglad.

### Det organisatoriske niveau

Det organisatoriske niveau dækker over det arbejde eller de beslutninger, der kommer fra idrætsforeningen, bestyrelsen, forbundet eller idrætsorganisationen. Det er de rammer og muligheder, der er til stede for udøverne og trænerne, og det er derfor også et bredt emne med mange underemner.

Det er vigtigt, at alle i og omkring foreningen, lige fra udøver til bestyrelse og idrætsorganisation, ser trivselsarbejdet som en fælles og integreret opgave. Trivselsarbejdet 'sker ikke af sig selv', og særligt i små idrætsforeninger, hvor der er få frivillige til at varetage mange opgaver, kan trivselsarbejdet blive nedprioriteret til fordel for mere presserende driftsopgaver. Det er særligt vigtigt at være opmærksom på de strukturer, som trænerne fungerer i og under, herunder de forventninger, der kan være til trænerens rolle i forbindelse med trivsel. Trænerne oplever, at deres primære fokus er eller bør være på træning og konkurrence, hvorfor trivselsarbejdet ses som noget 'ekstra' eller noget, der kræver mere tid og forberedelse fra dem. Flere trænere forbinder desuden trivselsarbejde med noget meget pædagogisk, noget der kræver en masse kurser.

Når det kommer til de unge udøvere, synes udfordringen at være, hvordan idrætten bedst organiseres til dem. Nogle påpeger fleksibilitet som en løsning, mens andre påpeger vigtigheden af at have en vis fasthed i en ellers omskiftelig hverdag. Det er ofte flere forskellige forhold, der får de unge til at falde fra foreningsidrætten. Ofte handler det om, at de unge vælger andre kontekster til. Der kan være kontekster, de føler sig mere forpligtede til (eksempelvis skole- og fritidsarbejde), og de kan opleve at trives bedre i andre kontekster, end de gør i foreningsidrætten.

De unge italesætter især, hvordan de oplever, at idrætten skifter karakter og bliver alvorlig, ufleksibel, mere tidskrævende og for konkurrencepræget, hvilket er en udvikling, som ikke alle trives med. De savner muligheden for at kunne dyrke deres idræt, fordi det er sjovt, og fordi det er god motion, uden at de samtidig skal indgå i en form for konkurrencestruktur.

For alle udøvere, men særligt de unge, er fællesskaberne vigtige, men de oplever, at disse fællesskaber bliver brudt op. Når nogle udøvere avancerer opad i konkurrence- eller holdsystemet, når holdene splittes op eller lægges sammen alt efter niveauer, eller når talenter udtages, er der stor risiko for, at udøverne mister deres fællesskaber. De stopper altså ikke, fordi de mister lysten til idrætten, men fordi de mister det fællesskab, som de trives i. Det kan i denne sammenhæng være en fordel at arbejde på at give udøverne et fællesskab på tværs af idrætsforeningen, fremfor kun på stamholdet.

Når det kommer til sen-startere – altså dem, der starter senere i idrætsforeningen end de andre udøvere, eller de endnu-ikke-foreningsaktive – er det vigtigt at være opmærksom på, hvad de møder og oplever i foreningen. De er ofte de sidste, der kommer ind i fællesskabet, og de første, der melder sig ud, da de har oplevelsen af, at det er svært at begå sig i og blive en integreret del af det allerede etablerede. Det gælder ikke kun det sociale fællesskab, det handler også om, hvilket niveau de er på rent idrætsmæssigt.

### Forældreinvolvering og -støtte

Forældrene betyder meget for børn og unge, men deres betydning for børn og unges trivsel i idrætsforeningerne er flertydig. På den ene side kan forældre motivere børn og unge til at starte samt hjælpe og støtte dem i at blive i idrætsforeningerne, selvom det i perioder kan være svært. På den anden side kan børn og unge opfatte overdreven involvering som uønsket deltagelse i en arena og en social sfære, de selv vil udforske og bevæge sig i. Foreningerne kan hjælpe ved at opstille retningslinjer og fremme en kultur, hvor forældrene involveres, hvor det er gavnligt, og holder sig tilbage, når det er hensigtsmæssigt.

### Fysiske rammer og faciliteter

De fysiske rammer i form af selve idrætsfaciliteterne (såsom svømmebassiner, udendørsbaner og haller) samt de tilhørende sociale rammer (såsom cafeteria, omklædningsrum, klublokaler og hygge kroge) kan være med til at påvirke både fællesskabets og individets adfærd. Gode rammer skaber dog ikke i sig selv trivsel – det er kun i de tilfælde, hvor der er en god kultur omkring at benytte rammerne, og hvor der arbejdes på at skabe gode sociale oplevelser heri, at de har en relevans for børn og unges trivsel. Idrætsfaciliteternes stand eller kvalitet kan have betydning for udøvernes lyst til at benytte disse, men det er overordnet set deres funktion, der er vigtigst for udøverne, og faciliteterne opleves mest som værende 'en del af pakken', når der dyrkes idræt.

Der ses desuden den sammenhæng, at de udøvere, der benytter de sociale fysiske rammer, også oplever at trives bedre i sporten og oplever større fællesskabsfølelse end de unge, der ikke benytter disse faciliteter. Særligt omklædningsrummene har været et fokus, og her ses samme tendens.

### Håndtering af mobning

Mobning skaber mistrivsel. Men et fravær af mobning fører ikke i sig selv til trivsel. At håndtere mobning og at gøre en indsats for, at det stopper, er derfor en indirekte måde at fremme trivslen, da mistrivslen reduceres. Den mobning, der kan opleves, skifter karakter med alderen – fra at være fysisk og synlig til at være psykisk og næsten usynlig; ubehagelige kommentarer, nedværdigende blikke og lignende. Blandt de børn, der mistrives og ikke glæder sig til at komme til deres idræt, påpeger de fleste, at det handler om, at de er bange for at lave fejl og dermed potentielt udsætte sig selv for drilleri, kommentarer eller nedværdigende blikke.

## Del 2: Resultater fra litteraturgennemgangen

I denne del gives en detaljeret gennemgang af de ni overordnede tematikker med konkrete henvisninger til de respektive publikationer. Som tidligere nævnt omhandler de tre første tematikker, hvad der er trivsel for børn og unge i idrætten, mens de efterfølgende seks omhandler, hvordan denne trivsel så fremmes og understøttes.

### Boks 2: Tematikker

- 1) Fællesskabet og sociale relationer
- 2) Mestring og progression
- 3) Det skal være sjovt
- 4) Trænerens centrale rolle
- 5) Træningskulturen
- 6) Det organisatoriske niveau
- 7) Forældreinvolvering og -støtte
- 8) Fysiske rammer og faciliteter
- 9) Håndtering af mobning

Før gennemlæsningen er det vigtigt at være opmærksom på følgende forhold:

Når der refereres til 'børn' og 'unge', drejer det sig om respondenter, der ligger i intervallet 6-12 år og 13-18 år (se yderligere i del 4 om inklusion af aldersgrupper).

Det er ikke alle de præsenterede pointer, der ledsages af uddybende beskrivelser af respondenternes alder, idrætsgren, niveau eller anvendte metoder, da formålet med denne type review er at summere viden på tværs af litteraturens forskelligheder.

En given pointe fra litteraturen kan optræde under flere forskellige overordnede tematikker. Formålet er, at de enkelte tematikker fremstår helstøbte og velunderbyggede, så de kan læses separat fra de øvrige.

De forskellige pointer fra de respektive publikationer præsenteres så kort og objektivt som muligt. Refleksioner, forbehold og overvejelser fra litteraturens forfattere – og dette litteraturstudies forfattere – inddrages i del 3.

### 1) Fællesskabet og sociale relationer

Når det gælder fællesskab, tilhørsforhold, forbundethed og tilknytning samt sociale relationer og venskaber, er litteraturen ganske klar: Det er afgørende for, at børn og unge trives, og det er noget af det, de selv sætter allermost pris på ved foreningslivet. Når der både nævnes 'fællesskabet' og 'sociale relationer' er det fordi, der i noget litteratur sondres mellem dels det store hele, som udøveren kan være en del af (holdet, årgangen, foreningen), og dels den unikke eller personlige relation, som udøveren kan have til kammeraterne enkeltvis.

Det er tydeligt, at fællesskabet og de sociale relationer ikke altid opstår af sig selv – det er ofte dygtige trænere eller holdledere, der er med til at facilitere rammerne (og grænserne) for disse, ligesom den sociale kompetence, som mange børn og unge tager med sig ind i idrætsforeningerne, også er afgørende for de sociale relationer, de skaber i foreningen. Samlet set kan fællesskabet og de sociale relationer siges at være en hjørnesteen for børns og unges trivsel i idrætsforeningerne:

- En undersøgelse blandt børn i 3.-6. klasse viser, at de tre vigtigste faktorer, for at børnene glæder sig til at komme til aktiviteten, er, at de har det sjovt, at de oplever gode relationer, og at de udvikler sig (Bugge, Jensen & Østergaard, 2021). I en tilsvarende undersøgelse blev unge gymnaster spurgt til, hvad det bedste ved gymnastik var. De syntes, at det bedste var, at de blev bedre, at de havde det sjovt og så vennerne på holdet (Nielsen, 2014a).
- En tværsnitsundersøgelse blandt unge fodboldspillere viste en klar sammenhæng mellem deres ønske om at fortsætte til sporten og deres trivsel, samt at deres trivsel afhang af, hvorvidt de oplevede gode sociale relationer, mestring og selvbestemmelse (Nielsen, 2019).
- En undersøgelse af faciliteternes betydning for unges deltagelse og oplevelser i idrætten finder, at faciliteterne ikke spiller den vigtigste rolle i forhold til at have en god oplevelse, når de er til idræt. Det gør i stedet de sociale faktorer, nemlig at de har søde holdkammerater, at træneren er dygtig og ambitiøs på udøverens/holdets vegne, samt at træningen er god og bidrager til, at udøveren bliver dygtigere (Toft & Hougaard, 2022). En interviewundersøgelse blandt unge viser, at aktiviteten og faciliteten er underordnet – det vigtige for, at respondenterne har et positivt syn på idrætslivet, er, om det foregår sammen med vennerne (Henningsen & Østergaard, 2010).
- I et eksplorativt interviewstudie blandt unge håndboldspillere og svømmere blev der forsøgt indkredset, hvad der kendetegner 'sjov' i en idrætsforeningssammenhæng. Her kunne forskerne inddele udsagnene i fem overordnede temaer: 1) fællesskab og tilhørsforhold, 2) relationer, 3) anerkendelse, 4) trænings- og konkurrence-miljø samt 5) indstilling, energi og udvikling. Undersøgelsen understreger, hvordan det at opleve 'sjov' i foreningslivet er en helhedsoplevelse, og at det sociale element her spiller en utroligt stor rolle (Andersen, Jepsen og Møller, 2023).
- Et dansk kohortestudie blandt forskellige udøvere fra forskellige idrætter viser, at samhørighed er vigtigt for trivslen, målt på om udøverne fortsætter i idrætsforeningen året efter (Nielsen et al. 2024)
- Et dansk studie af konkurrencesvømmere viser, at udøverne vurderer det positivt for deres trivsel, at de har et godt sammenhold til træningen, at de er trygge i miljøet, og at de har det godt socialt (Küttel & Larsen, 2021)



- I en undersøgelse blandt børn og unge, italesætter de udøvere, der oplever at have et godt fællesskab i foreningen, at fællesskabet især handler om at være trygge ved hinanden, at bakke hinanden op, og at der kan grines, selvom der laves fejl (Østergaard & Jessen, 2015).
- To undersøgelser blandt både børn og unge viser, at langt størstedelen af idrætsforeningernes udøvere trives i idrætsforeningernes fællesskaber, men de sociale relationer mellem udøverne synes at være blevet mindre stærke inden for de sidste par år (målt med tværsnitsundersøgelser i 2012, 2017 og 2020). Dette måles ud fra, hvor mange af udøverne der angiver, at forskellige positive udsagn omhandlende relationer og fællesskab passer på deres idrætsforening (Bugge, Jensen & Østergaard, 2021, Østergaard & Jessen, 2015).
- I en undersøgelse blandt svømmere blev der observeret en tendens på tværs af klubberne. På konkurrenceholdene blev der lagt meget energi i at understøtte fællesskabet og trivslen, mens der på introduktionsholdene blev fokuseret på at tillære udøverne nogle specifikke sportslige færdigheder. Frafaldet var større på introduktionsholdene end konkurrenceholdene, hvor der blev arbejdet specifikt med fællesskab og trivsel. De to forskellige holdtyper har selvfølgelig forskellige rammer og forudsætninger, men forfatterne påpeger vigtigheden i at arbejde med fællesskab og trivsel lige fra udøvernes første møde med foreningen (Bugge, Pørksen & Østergaard, 2022).

### Fællesskabet som både inkluderende og ekskluderende

Hvor et stærkt fællesskab kan være trivselskabende for de fleste, kan det modsat virke ekskluderende for andre – særligt nye udøvere og foreningsuvante udøvere kan have svært ved at indgå i disse stærke fællesskaber.

- Et kvalitativt studie finder, at et centralt element af de sociale relationer er udøvernes kendskab til omgivelserne, ritualerne og idrætsforeningens koder, deres evne til at skabe positive oplevelser med andre i klubben, deres deltagelse i træningslejre, kampråb og lignende. Alt dette bidrager til at opbygge et godt og stærkt fællesskab (Andersen, Jepsen & Møller, 2023).
- Et andet dansk studie viser, at senstartere og breddeudøvere, der ikke nødvendigvis har de bedste forudsætninger for at aflæse foreningens ritualer og koder, kan opleve det stærke fællesskab som ekskluderende og uvelkomment – som 'en lukket fest' eller 'et idrætstog, der er kørt uden dem'. Det er særligt evnen til at indgå og navigere i – samt at føle sig veltilpas i – de (oplevede) komplekse foreningsfællesskaber, der kan være svært for nogle børn og unge (Henningsen og Østergaard, 2010).

## Vigtigheden af relationer

Forskning i børn, unge og idrætsforeninger understreger betydningen af relationer for udøvernes lyst til at blive i foreningerne. Flere studier viser, hvordan aktiviteten eller trænerne kan tiltrække udøvere, mens det er de sociale bånd, der holder dem engagerede:

- En mixed-methods undersøgelse blandt unge i en dansk kommune bekræfter, hvordan aktiviteten kan være det, der i første omgang tiltrækker udøverne, mens relationerne fastholder dem. Det handler om, at de oftest tiltrækkes til en idræt, fordi den fremstår spændende, fordi lederne er inspirerende eller noget andet, men i det lange løb, når gentagelserne begynder at være kedelige, eller når det regner, så er det relationen til de andre udøvere, der fastholder én i idrætsforeningen (Henningesen & Østergaard, 2010).
- To undersøgelser af gode idrætsmiljøer for henholdsvis drenge og piger betoner vigtigheden af, at de sociale relationer både får plads til at udfolde sig i selve træningen, i foreningen og for pigernes vedkommende også gerne uden for foreningen. Både drengene og pigerne italesætter vigtigheden af at kunne grine og snakke med hinanden til træningen (Østergaard, Toft & Hougaard, 2023, Jensen & Østergaard, 2018).

Relationerne mellem udøverne, som er afgørende for, at unge trives i idrætsforeninger, er en sårbar størrelse, der kan blive brudt af både interne og eksterne forhold:

- Mange af de inkluderede undersøgelser understreger, hvordan relationerne mellem de unge udøvere i idrætsforeninger er sårbare, idet relationerne bliver brudt op; de unge tager på efterskoler eller højskoler, de starter uddannelse i nye byer, de overgår til nye hold, nogle melder sig ud af foreningen pga. tidspres i hverdagen, nogle hold lægges sammen, der kommer niveau- eller årgangsoptdeling, og nogle talenter selekteres og/eller flytter til andre hold. Samlet set betyder det, at de unges fællesskab, deres betydningsfulde relationer og deres fælles historie bliver brudt op. Så selv om aktiviteten tiltrækker unge, og den unge oplever trivsel i foreningen, så kan brud eller manglende relationer føre til frafald. (Østergaard, Toft & Hougaard, 2023, Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023, Nielsen, 2014a, Nielsen, 2014b, Bentzen, Hordvik, Stenersen & Solstad, 2021, Bilberg, 2024, Østergaard & Jessen, 2015, Nielsen, 2019).
- Forskellige studier påpeger vigtigheden af at forankre de unge i hele idrætsforeningen på tværs af holdene fremfor kun på stamholdet. På den måde bliver deres relation til foreningen mere robust over for de skift, fraflytninger og udmeldinger, der kan ramme de enkelte hold (Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023, Bugge, Pørksen & Østergaard, 2022, Bilberg, 2024).

## 2) Mestring og progression

I litteraturen identificeres også 'mestring og progression' som en vigtig trivselsfaktor for børn og unge. Disse to ord dækker over den tilfredsstillelse, der er ved at forbedre sig, beherske nye teknikker, koncentrere sig, teste sig selv af i konkurrencer, opleve, at man bliver bedre, at lykkedes med træningen og lignende. Det at mestre noget og opleve en progression betyder ifølge litteraturen meget for de idrætsforeningsaktive børn og unge. Det er tæt forbundet med deres oplevelse af 'sjov' og er en grundlæggende forudsætning for at dyrke idrætten.

Børn og unge er meget bevidste om, at de går til idræt for at blive bedre til det, og de er bevidste om vigtigheden i at have en træner, der sætter en retning i træningen, og som opfordrer og udfordrer dem til at dygtiggøre sig. Samtidig er der det forhold, at ikke alle udøvere oplever denne mestring og progression, og nogle oplever det måske langsommere end deres kammerater, hvilket kan virke demotiverende og ekskluderende.

- Flere undersøgelser blandt både børn og unge angiver det at lære noget og få mestringsoplevelser som værende en vigtig trivselsfaktor (Bugge, Jensen & Østergaard, 2021, Østergaard 2014, Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018, Toft & Hougaard, 2022, Henningsen & Østergaard, 2010, Nielsen et al. 2024, Jakobsson & Lundvall, 2021).
- I en rapport om børn og unges trivsel i fritidslivet, angiver udøverne, at de vil have en sød og venlig træner, men de vil også have en træner, der kan holde fokus på idrætten, og som motiverer dem til at øve sig og blive bedre. Udøverne, der gerne vil have det sjovt, er altså ret bevidste om vigtigheden af en sammenhængende og struktureret træning for netop at have det sjovt (Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018).
- En undersøgelse blandt håndboldspillere viser, at det fylder meget for spillerne, at de har mulighed for at udvikle sig sportsligt og lære nye færdigheder (Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023).
- Undersøgelser blandt svømmere og gymnaster viser, at lidt over 40 pct. af udøverne synes, det at blive bedre er det bedste ved deres idræt (33 pct. synes det bedste er, at det er sjovt, mens knap 20 pct. synes, det er vennerne, der er det bedste). Samtidig angiver mange af udøverne (henholdsvis 29 og 40 pct.), at de formentligt ville stoppe, hvis de ikke oplevede en progression eller en udvikling (Nielsen, 2014a, Nielsen, 2014b).
- En tværsnitsundersøgelse blandt unge fodboldspillere viser, at deres frafald eller ønske om at fortsætte i høj grad afhænger af, hvorvidt de trives med at spille fodbold på holdet, samt at denne trivsel i høj grad afhænger af, hvorvidt de unge oplever mestring, samt gode sociale relationer og selvbestemmelse (Nielsen, 2019).

- Et dansk mixed-methods studie viser, at blandt en gruppe af unge, der stopper med at være foreningsaktive, er grunden til at stoppe for en stor del af dem, at de oplevede at være de dårligste på deres respektive hold. Dette finder de demotiverende og ekskluderende (Henningsen & Østergaard, 2010).

Enkelte studier viser, hvordan udøvernes oplevelse af begrebet 'mestring og progression' kan ændre sig med alderen:

- En sammenligning af forskellige udøvere fra forskellige klassetrin i folkeskolen viser en tendens til, at jo ældre udøverne er, desto mindre enige er de i udsagnene 'jeg lærer meget' og 'jeg tør prøve nye ting'. Forfatterne påpeger, at det kan være en indikation af, at det kan være svært at fastholde progressionen over flere år, samt at der kan være en mindre eksperimenterende tilgang til idrætten, når udøverne bliver ældre (Bugge, Jensen & Østergaard, 2021).
- Mens hovedparten af litteraturen påpeger det motiverende i at lære noget og forbedre sig, er der et mixed-method studie, der påpeger, at det over tid bliver for meget for nogle udøvere. Det kaldes for 'gentagelsens ulidelighed', og flere respondenter siger, at det i bund og grund ikke er sjovt at blive ved med at dyrke den samme idræt flere år i streg, da der skal trænes mere, hårdere og i længere tid for at opleve selv små forbedringer, hvorfor de søger nye udfordringer i nye idrætter (Henningsen & Østergaard, 2010).

I relation til mestring og progression og udøvernes lyst til at blive bedre, er det værd at være opmærksom på den motiverende anerkendelse, der kan ligge i at være god til for eksempel en idræt:

- Et stort dansk tværsektorsstudie blandt 10-12-årige drenge viser, at dem, der spiller fodbold, generelt set har en højere trivsel end andre idrætsudøvende drenge. Forskerne kommer frem til konklusionen, at drengenes evner med en fodbold er overførbare til og socialt værdifulde i andre kontekster såsom idrætstimerne, frikvartererne, i skolefritidsordningen, på gaden osv. Drenge, der dyrker svømning, kampsport eller lignende, kan have svært ved at høste anerkendelse for deres idrætslige kompetencer i andre arenaer end lige netop den idrætslige (Larsen, Madsen, Cyril et. al, 2021).

### 3) Det skal være sjovt

Blandt udøverne er der en udtalt enighed om, at det skal være sjovt at dyrke foreningsidræt. At opleve 'sjov' og 'at trives' er ikke nødvendigvis det samme, men blandt respondenterne, særligt børnene, kan det at have det sjovt være deres umiddelbare udtryk for trivsel.

I dette afsnit inddrages elementer fra litteraturen, der omhandler den glæde, den eufori, det flow og det sus, der kan opleves i udførelsen, samt legen, grinene og følelsen af at glemme tid og sted. Det er i højere grad de unge udøvere, der kan udtrykke disse forskellige nuancer af 'sjov'.

At opleve 'sjov' er en meget subjektiv ting, men det bliver af børn og unge sat i tæt forbindelse med det at trives, og det kan være en måde at beskrive den særlige stemning, der kan være i idrætsforeningerne, hvor det er tæt forbundet med 'fællesskab og sociale relationer', samt 'mestring og progression'.

- En række studier viser tydeligt, at tre faktorer går igen, når børn skal pege på, hvad der er det vigtigste for, at trives i deres idræt: At det er sjovt, at de lærer noget, og at de kan være sammen med de andre udøvere (Eske & Forsberg, 2023, Bugge, Jensen & Østergaard, 2021, Østergaard 2014, Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018, Østergaard & Jessen, 2015).
- Når unge skal pege på, hvad der er vigtigt for, at de trives i foreningsdeltagelsen, peger de stort set på det samme: At det skal være sjovt, at der er søde holdkammerater, at der er dygtige og ambitiøse trænere, der kan lære dem noget nyt, samt at træningen er god og udviklende (Toft & Hougaard, 2022, Henningsen & Østergaard, 2010). Når de bliver spurgt til, hvad de får ud af at dyrke deres sport, siger de glæde, muligheden for at lave noget, man synes er sjovt, muligheden for at være sammen med vennerne og muligheden for at forfølge sine ambitioner (Toft & Hougaard, 2023).
- Et norsk og et svensk studie af unges motivation for at dyrke foreningsidræt fandt, at de unge er aktive, fordi de først og fremmest synes, det er sjovt og lærerigt, fordi der er et fællesskab, og fordi det gør dem sunde. De stopper, når idrætten bliver for alvorlig, konkurrencepræget, ufleksibel og tidskrævende. Ifølge forfatterne falder de unge blandt andet fra, fordi den legende og nysgerrige tilgang forsvinder over tid (Jakobsson & Lundvall, 2021, Bentzen, Hordvik, Stenersen & Solstad, 2021).
- I en kvalitativ undersøgelse af, *hvad* unge oplever som sjovt i en foreningskontekst, påpeges fællesskabet, stemningen, relationerne, følelsen af at kende og acceptere hinanden, samt det at være ude i godt vejr som havende en positiv påvirkning. De unge oplever, at det er sjovt, når de bliver kompetente, er vedholdende, og har et foreningstilhørsforhold. Unge, der dyrker holdsport, fremhæver samarbejdet som sjovt, mens unge, der dyrker individuel idræt, fremhæver det at finjustere og være nysgerrige på forskellige aspekter af sporten som sjovt. Aktiviteter, der har et legende og konkurrerende element, som kræver samarbejde, bidrager positivt til oplevelsen af både variation, fællesskabsfølelse og sjov (Andersen, Jepsen & Møller, 2023).
- I to undersøgelser blandt henholdsvis drenge og piger italesætter begge grupper vigtigheden af at kunne grine og snakke til træningen. Drengene italesætter desuden, at de gerne vil opleve 'intensitet og tænding' gennem konkurrence og leg, mens pigerne italesætter, at de gerne vil opleve 'udvikling og seriøsitet' (Østergaard, Toft & Hougaard, 2023, Jensen & Østergaard, 2018).

#### 4) Trænerens centrale rolle

Træneren spiller en helt afgørende rolle, når det kommer til børn og unges trivsel. Træneren er så at sige den primære ansvarlig for fællesskab og sociale relationer, mestring og progression samt at det skal være sjovt, da disse elementer i høj grad udspringer af eller defineres af træneren i vedkommendes arbejde.

Udover at træneren spiller en central rolle i de ovenstående temaer, så har træneren også en væsentlig betydning for flere konkrete elementer, der er afgørende for børn og unges trivsel i foreningsidræt. Noget af litteraturen påpeger, hvordan trænere kan føle sig udfordret, når det kommer til at gennemføre trivselsarbejde, da det kan opleves som en overvældende og kompleks ekstrainsats, der så at sige ikke relaterer sig til det, der sker på banen.

- To danske undersøgelser viser, at en positiv træner-udøver relation kan fremme både engagement og lysten til at blive i sporten, mens negative oplevelser med en træner kan føre til frafald (Nielsen 2014a og Nielsen 2015b).
- Forskellige studier viser, at der er høje ønsker og forventninger til trænerne: Træneren skal være dygtig og ambitiøs på udøvernes/holdets vegne og brænde for idrætten uden at være konkurrencefikseret eller kontrollerende. Træneren skal kunne presse udøveren til noget, de ikke selv troede, de kunne, og skubbe deres grænser, men ikke råbe eller være overambitiøs. Træneren skal være bestemt og tage styringen, men samtidig give plads til leg og udøvernes egne input, og samtidig skal træneren være sjov og i godt humør, men også kunne skære igennem hvis der er behov for det (Østergaard, 2014, Nielsen, 2019, Østergaard, Toft & Hougaard, 2023, Andersen, Jepsen & Møller, 2023).
- Et studie blandt danske konkurrencesvømmere påpeger, at træneren har et særligt ansvar for at opdage og handle på tegn på mistvivsel, da træneren hyppigt omgås atleterne (Küttel & Larsen, 2021)

#### Sportsspecifikke kompetencer, passion og holdledelse

Undersøgelser peger på vigtigheden af, at trænerne er dygtige instruktører med sportsspecifikke færdigheder, og som har evnen til at lede træningsøvelser og sætte en retning for udøvernes eller holdets progression:

- I tre undersøgelser italesætter udøverne hvordan det er vigtigt for træningsoplevelsen, at træneren har sportsspecifikke kompetencer, så de kan give feedback på et individuelt niveau. Ligeledes fremhæves det, at en god træner har styr på tingene (både holdet, undervisningen og idrætten), er god til at vise øvelserne, god til at lære fra sig og god til at fejlrette (Andersen, Jepsen & Møller, 2023, Nielsen 2014a, Nielsen, 2014b).
- I forlængelse af ovenstående påpeger et af studierne problematikken i, at en tredjedel af svømmeklubberne på landsplan ikke stiller krav til uddannelse (kurser m.m.)

af hjælpeinstruktører. Og selvom størstedelen af svømmeklubberne stiller krav til ansvarlige instruktører i forhold til, hvilke kurser de har, så har lidt over hver tiende svømmeforening ingen krav til uddannelse af ansvarlige instruktører (Nielsen 2014b). Det vides ikke om ovenstående kun gælder for svømningen, men det er et relevant opmærksomhedspunkt, under hensyntagen til studiets alder.

### Trænerens fokus på trivsel, sammenhold og stemning

Det er også vigtigt for trivslen, at træneren bidrager til en inkluderende atmosfære, hvori der er fokus på opbygningen af sociale relationer. For børn og unge i foreningsidræt er sammenholdet på holdet afgørende for deres glæde ved sporten. En træner, der formår at fremme dette, kan gøre en stor forskel for børn og unges trivsel og lyst til at blive i foreningsidrætten:

- Udøverne i to studier italesætter vigtigheden af, at træneren kan markere sig som leder om nødvendigt (f.eks. for at sikre, at alle har det godt), samtidig med at træneren spiller en central rolle i at løse konflikter og sikre et godt sammenhold (Andersen, Jepsen & Møller, 2023, Nielsen, 2014b).
- I de træningsmiljøer, hvor træneren blandt andet understøtter samhørigheden og opmuntrer udøverne til at hjælpe hinanden med at lære, øges trivslen, motivationen og lysten til at fortsætte (Nielsen et al., 2024)
- I en undersøgelse blandt piger peges der også på vigtigheden af, at træneren er opmærksom på, hvordan man er over for hinanden på holdet. Desuden påvirker det glæden ved træningen positivt, hvis træneren gør plads til, at udøverne kan udvikle venskaber til træning – at de kan have det godt sammen til træning uden at have dårlig samvittighed over, at de snakker eller griner sammen (Jensen & Østergaard, 2018).
- En dansk undersøgelse finder, at svømmetrænere på fortsætterhold (konkurrencehold) ofte prioriterer arbejdet med trivsel og sammenhold højere end trænere på begynderhold (svømmeskolehold), hvilket resulterer i bedre trivsel og fællesskab blandt udøverne på fortsætterholdene (Bugge, Pørksen og Østergaard, 2022).
- En anden undersøgelse viser, at trænerens humør har stor betydning for oplevelsen til træning. Humor betyder, at de kan grine sammen, hvilket skaber gode oplevelser og er stærkt medvirkende til følelsen af 'sjov'. Ligeledes har træneren også ansvar for at igangsætte sociale aktiviteter omkring deres hold, hvilket har stor betydning for sammenholdet og oplevelsen til træning. (Andersen, Jepsen & Møller, 2023).
- Fokusgruppeinterviews blandt gymnaster og svømmere viser også, at træneren skal være sjov og have et højt humør, når de skal pege på, hvad der kendetegner den gode instruktør/træner (Nielsen 2014a og Nielsen 2014b).

- En undersøgelse blandt drenge viser en positiv sammenhæng mellem udøvernes relation til træneren, og hvorvidt de trives i deres idræt. Ligeledes ses en positiv sammenhæng mellem trivslen, og hvorvidt træneren opleves som værende pædagogisk og en god leder (Østergaard, Toft & Hougaard, 2023). En tilsvarende undersøgelse blandt piger finder, at det, at udøverne oplever at kunne snakke med deres træner, og at trænerne har en helt overordnet forståelse for pigernes hverdag, har en stor betydning for udøvernes oplevelse af at trives til træningen (Jensen & Østergaard, 2018).
- En undersøgelse blandt konkurrencesvømmere viser, at udøverne finder det vigtigt, at forholdet til træneren er så godt, at de kan være åbne om deres udfordringer, samt at de kan koordinere og forventningsafstemme træningen i forhold til andre elementer i deres liv (Küttel & Larsen, 2021).

### Er trænerne klædt godt nok på til trivselsarbejdet?

Trivselsarbejdet skal funderes i hele organisationen, men i praksis har trænerne et rigtigt stort ansvar i forhold til at forebygge mistrivsel og understøtte trivslen blandt børn og unge, da de har den direkte kontakt til udøverne. Noget af litteraturen arbejder med, om og hvordan trænerne føler sig klædt på til at varetage dette trivselsarbejde.

- I en dansk undersøgelse er flere forskellige bestyrelsesmedlemmer blevet spurgt ind til, om trænerne i deres idrætsforening er klædt ordentligt på til at håndtere mistrivsel. Bestyrelsesmedlemmerne mener, at fire ud af fem træner er gode til at *gribe ind*, hvis et barn mistrives, mens kun to ud af fem mener, at trænerne er klædt på til opgaven at *forebygge* mistrivsel (Østergaard & Jessen, 2015).
- Samme undersøgelse peger på en sammenhæng mellem trænerens erfaring og trivslen på et hold, da erfarne træner har mere overskud i træningen og derfor kan fokusere mere på trivslen. Undersøgelsen viser, at kun en ud af fire træner angiver at mistrivsel og håndteringen af dette er et tema, de oplever, der bliver berørt i de respektive organisationers træneruddannelser. Forfatterne spørger i forlængelse af dette, om og hvordan de grundlæggende trænerkurser vægter de 'aktivitets- og idrætsspecifikke elementer' i forhold til de mere 'trivselsorienterede elementer' (Østergaard & Jessen, 2015). Et andet studie påpeger udfordringen i, at der ikke er plads til at inkludere alt muligt i uddannelserne på én gang, men at de 'trivselsorienterede elementer' særligt kan målrettes de træner, der arbejder med børn op til omkring 10-års alderen, da det er her, den ønskede træningskultur skal modelleres (Haugegaard, Ben & Østergaard, 2018).
- I en interviewundersøgelse kæder nogle træner trivselsarbejdet sammen med noget 'meget pædagogisk', 'mange kurser' eller 'en masse ekstraarbejde'. De føler, at det kommer oveni de timer, de allerede lægger frivilligt, og/eller at det er 'ekstraopgaver', der pålægges trænerne oppefra (Østergaard og Jessen, 2015).



## 5) Træningskultur

Træningskulturen spiller en afgørende rolle for, hvorvidt børn og unge trives i foreningsidrætten. En væsentlig faktor i denne kultur er træneren, hvis adfærd og tilgang har en stor indflydelse på de unges oplevelse af idrætsaktiviteterne. Trænerens rolle strækker sig ud over blot at undervise i teknikker og taktikker; de fungerer også som rollemodeller og skaber rammerne for træningskulturen gennem deres praktiserede træneradfærd. Dette afsnit vil derfor redegøre for, hvilke træningskulturer der kan fremme eller forringe trivslen. I litteraturen har forskellige forfattere sondret mellem forskellige former for kultur for at kunne se og sammenligne de trivselsfremmende forhold og indsatser. Vi vil her forsøge at præsentere fundene for tre overordnede kultur: Den præstationsorienterede, den mestringsorienterede og den autonomistøttende kultur.

### Præstationsorienteret kultur

En præstationsorienteret kultur er kendetegnet ved at have fokus på konkurrence, resultater og en stræben efter at opnå bedre resultater end andre. Bedømmelsen af succes baseres på sammenligning med andre, og belønning, værdsættelse og anerkendelse knytter sig til præstationer og sejre og tilfalder dem, der præsterer bedst og opnår de bedste resultater. Fokus er i mindre grad på samarbejde og i højere grad på individuelle præstationer. En præstationsorienteret kultur *kan* have en negativ effekt på børn og unges trivsel i foreningsidrætten:

- En undersøgelse blandt unge fodboldspillere viser, at en præstationskultur har en svag negativ sammenhæng med vitalitet – oplevelsen af glæde og energi ved at deltage i en idrætsaktivitet (Ommundsen et al. 2013).
- En anden undersøgelse blandt unge fodboldspillere viser, at en meget præstationsorienteret træneradfærd *kan* være hæmmende for både spillernes trivsel og intentioner om at fortsætte. Den hæmmende betydning kan dog forklares med, at det går ud over mestringsoplevelsen, hvilket også er vigtig for både trivsel og fortsættelse i foreningen (se afsnittet om mestring). Med andre ord er et højt resultatfokus ikke i sig selv et problem, hvis man samtidig formår også at lægge vægt på andre kriterier for succes og anerkendelse, f.eks. indsats og det at lykkes med tekniske, taktiske og fysiske målsætninger (Nielsen, 2019).
- En undersøgelse blandt unge i Køge Kommune viser, at for meget konkurrencefokus i foreningsidrætten har resulteret i negative oplevelser. Nogle af de informanter, der er stoppet til foreningsaktiviteter, påpeger, at de havde reelle negative erfaringer med trænere, der lagde for meget vægt på konkurrence. Samme undersøgelse viser dog også, at en anden gruppe af unge informanter, der er fortsat med at dyrke deres foreningsidræt, oplever foreningerne som et trygt og præstationsfrit rum (Henningsen og Østergaard, 2010).

- Sportslig udvikling og det at ville vinde kan synes at hænge tæt sammen, men ofte oplever børn og unge deres aktivitet som mere sjov, når fokus ikke ligger på at vinde (Østergaard, 2014).
- En kohorteundersøgelse blandt forskellige danske udøvere viste, at en præstationsorienteret og trivselshæmmende kultur førte til større sandsynlighed for frafald fra både klubben og idrætten (Nielsen et al., 2024)

Resultatet af en præstationsorienteret kultur kan være, at opmærksomheden fra træneren til de enkelte udøver ikke fordeles ligeligt, hvilket kan have konsekvenser for den enkelte udøvers følelse af at blive set og føle sig værdsat:

- En dansk kohorteundersøgelse viser en positiv sammenhæng mellem trænere, der giver opmærksomhed, anerkender og roser sine udøvere, og udøvernes trivsel og lyst til at fortsætte (Nielsen et al., 2024)
- En evaluering blandt håndboldspillere viser, at der er en sammenhæng mellem trænerens evne til at give alle spillere opmærksomhed og oplevelsen af, hvor fedt det er at gå til håndbold. Hvis træneren formår at fordele opmærksomheden ligeligt mellem alle spillere, så har det en positiv indvirkning på glæden ved at spille håndbold. Jo mindre enige de unge er i, at træneren giver alle på holdet lige meget opmærksomhed, desto mindre begejstrede er de for aktiviteten (Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023).

Præstationskulturen kan ligeledes være forbundet med megen kontrol, som har negativ indvirkning på trivslen:

- Undersøgelser af træneradfærd viser, at en kontrollerende træneradfærd skaber frafald. En kontrollerende træneradfærd indebærer at træneren udviser mindre støtte over for spillere, der ikke præsterer godt eller er uenige, og der er mindre opmærksomhed og accept til spillere, der skuffer eller ikke behager træneren. Træneren anvender ofte hårde metoder som at råbe ad spillere foran andre samt truer med straf under træning. En kontrollerende træner er ligeledes kendetegnet ved at benytte belønning og ros som de primære redskaber til at motivere spillere, ligesom den kontrollerende træner blander sig i spillernes prioriteringer (uddannelse, fritid etc.) uden for idrætten (Nielsen, 2019, Nielsen et al., 2024).
- I tråd med ovenstående viser et studie blandt håndboldspillere, at jo mere træneren råber ad spillerne, desto mindre fedt synes spillerne, det er at gå til håndbold (Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023).
- Et dansk studie blandt konkurrencesvømmere bibringer de nuancer, at træneren ikke kun skal tage ansvar for præstationerne til selve træningen – de skal også være med til at strukturere og vejlede udøverne i deres restitution aktiviteter og deres stresshåndteringsstrategier uden for træningen (Küttel & Larsen, 2021).

Resultatformidling – i form af offentlig adgang til at se sit eget holds kampresultater, række og placering – har været et omdiskuteret tiltag i forbindelse med børn og unges konkurrence-deltagelse, da det i mange foreningsidrætter er en integreret del af præstationskulturen. Spørgsmål er imidlertid, hvilken betydning denne praksis har for børns trivsel:

- En undersøgelse, der evaluerer et tiltag om at fjerne resultatformidling blandt U11 i DBU Sjælland, peger entydigt i samme retning – det har ikke haft nogen hverken negativ eller positiv betydning for spillernes engagement til træning og kamp, glæden ved fodbolden eller forældrenes opbakning (Østergaard, 2014).

I forlængelse af ovenstående, som berører potentielle konsekvenser for trivslen ved at have en meget konkurrence- og resultatfokuseret kultur, kommer her eksempler på, hvad der potentielt kan være resultatet af at fjerne konkurrenceelementer. Begge eksempler har som fokus at prioritere bredden:

- Et kohortestudie blandt 5. klasselever i en dansk kommune viser, at ved at ændre den traditionelle tilgang til lokal idræt fra at være konkurrencefokuseret til at være motivationsfokuseret (fokus på fællesskab og idrætsglæde gennem 'idrætsfestival' og muligheden for at prøve nye foreningsaktiviteter i trygge rammer med deres klassekammerater), øges børns interesse for foreningsaktiviteter, især blandt senstartere, der ikke er vant i foreningsregi (Eske & Forsberg, 2023).
- Et fokusgruppeinterview blandt gymnaster viser, at muligheden for at skifte fra konkurrence- til breddegymnastik modvirker frafald i idrætsforeningen, da det modvirker mistrivsel som følge af en stærkt konkurrencepræget kultur. Undersøgelsen viser, at det hverken var træningsmængden eller selve aktiviteten, der ledte til mistrivsel og overvejelser om frafald, men nærmere at det blev for seriøst, og at seriøsiteten og konkurrenceelementet overskyggede det sociale sammenhold på holdet (Nielsen, 2014a).

### Mestringsorienteret kultur

En mestringsorienteret kultur (i litteraturen også omtalt som 'kompetence-', 'opgaveorienteret-' 'empowering coaching' eller 'trivselsfremmende kultur') fokuserer på læring, personlig udvikling, indsats og forbedring. Træneren opfordrer udøverne til at fokusere på deres egen præstation og udvikling snarere end at sammenligne sig med andre. Fejl ses som en naturlig del af læringsprocessen, og både indsats og engagement værdsættes uanset niveau. Der opmuntres til samarbejde og støtte blandt udøverne. Formålet er at opbygge en følelse og oplevelse af at kunne klare de opgaver, vedkommende står overfor. I modsætning til den præstationsorienterede kultur har den mestringsorienterede kultur en positiv betydning for trivsel i foreningsidrætten.

- En undersøgelse blandt fodboldspillere viser, at en mestringsorienteret kultur har en stærk positiv sammenhæng med vitalitet – oplevelsen af glæde og energi ved at deltage i idrætsaktiviteter (Ommundsen et al., 2013).

- I en undersøgelse blandt håndboldspillere italesætter respondenterne hvordan glæden ved idrætten hæmmes, når de oplever en manglende følelse af mestring – en følelse af ikke at være god nok og en manglende følelse af, at de kan bidrage med noget eller lykkes med deres aktioner (Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023).
- To undersøgelser af idrætsmiljøer viser at fokus på mestring (fremfor kun resultater) resulterer i højere trivsel og mindre frafald blandt forskellige udøvere. I denne kontekst dækker mestring/ opgaveorientering over, at træneren opmuntrer spillere til at udforske nye færdigheder og støtter dem ved at anerkende deres indsats. Der fokuseres på udvikling og opgaveløsning. Spillerne føler sig værdsatte og succesfulde, når de gør fremskridt, og træneren anerkender dem, der prøver. Alle spillere opmuntres til at bidrage og har vigtige roller på holdet, samtidig med at det understreges, at holdets succes er afhængig af alle. Træneren fremmer samarbejde og læring ved at opfordre spillere til at hjælpe hinanden og arbejde sammen som et hold (Nielsen, 2019, Nielsen et al. 2024).
- En undersøgelse fra en dansk kommune viser, at fokus på mestring også kan have en slagside for nogle udøvere. En række af de frafaldne informanter peger på, hvordan det at være den 'dårligste på holdet' eller at træne uden at forbedre sig lige så meget som kammeraterne, kan være demotiverende i længden (Henningsen & Østergaard, 2010).

Det, at udøverne oplever, at deres indsats værdsættes (støtte, opmuntring, anerkendelse), uanset det resultat, der opnås, har også betydning for trivslen:

- To danske undersøgelser viser, at hvis der skabes et anerkendende miljø, hvor især trænerne kommunikerer, at det er acceptabelt at fejle, at de anerkender udøverne for deres indsats, italesætter at det er fedt at udøverne udfordrer sig selv og at alle bidrager til fællesskabet, så har det en positiv sammenhæng med, hvor fedt udøverne synes det er at gå til idrætten. Udøverne selv bidrager også til det anerkendende miljø, gennem et positivt, socialt fællesskab (Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023, Andersen, Jepsen & Møller, 2023).
- I den ene af undersøgelserne påpeger udøverne desuden hvor fedt det er at få anerkendelse fra andre, der har en faglighed inden for sporten - f.eks. andre trænere fra andre klubber. Ligeledes påpeges det, at opbakning kan opleves på forskellige måder, for nogle af udøverne: Meget opbakning og meget hep fra bænken til f.eks. kampe/konkurrencer kan på den ene side føles som opløftende og stemningsskabende, mens det på den anden side kan føles som et præstationspres (Andersen, Jepsen & Møller, 2023).
- Samme undersøgelse viser at anerkendelse i form af præmier har en positiv betydning for oplevelsen, da præmier er et minde om sjove og gode oplevelser eller en særlig præstation – og de behøver derfor ikke være knyttet til sejre eller nederlag. Særligt præmier, der 'kan bruges og vises frem i hverdagen' som t-shirts og

drikkedunke, har en høj værdi for de unge respondenter (Andersen, Jepsen & Møller, 2023).

### Autonomistøttende kultur

Et autonomistøttende miljø refererer til en træningskultur, hvor træneren fremmer og understøtter udøvernes autonomi, altså deres evne til at træffe egne valg, tage ansvar og udvikle deres egne færdigheder og interesser. I sådanne kulturer er trænerne mere tilbøjelige til at lytte til udøvernes meninger, give dem valgmuligheder og autonomi til at organisere deres egen træning og udvikling, hvilket fremmer en følelse af kontrol og engagement hos dem. Autonomistøttende kulturer lægger vægt på at opbygge udøvernes indre motivation og selvbestemmelse frem for at diktere og kontrollere deres adfærd og præstationer. Træneren skal således undgå at styre alt.

Oplevelsen af autonomi – eller mangel på samme – har betydning for, om børn og unge trives i foreningsidrætten:

- I en undersøgelse blandt håndboldspillere italesættes lav grad af autonomi (selvbestemmelse) som en årsag til, at spillerne overvejer at stoppe til håndbold. Også blandt spillere, der er vilde med håndbold, er autonomi vigtig for deres spilleglæde. Studiet påpeger, at udøverne ikke nødvendigvis behøver at have medbestemmelse og indflydelse på alt, men nogle ting, som især positioner på banen, er vigtige for udøverne. Spillerne ønsker, at træneren taler åbent med spillerne om eksempelvis deres oplevelser, holdninger til tildelt spilletid, niveauinddelinger til træning og kamp samt vekslen mellem positioner. Dialogen mellem udøvere og træner er således vigtig for, at træneren kan tilrettelægge træning og kamp med indflydelse fra udøverne (Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023).
- To andre studier viser, hvordan oplevelsen af medbestemmelse fremmer udøvernes trivsel og fortsættelse. Autonomi dækker i dette tilfælde over, at træneren giver udøverne valgmuligheder og vægter deres deltagelse og engagement højt. Der gives grundige og omsorgsfulde svar på deres spørgsmål, og når udøverne bedes om at udføre handlinger, forklares det, hvorfor det er vigtigt eller godt at gøre det. Træneren udtrykker vigtigheden af at dyrke idrætten, fordi man kan lide det (Nielsen, 2019, Nielsen et al. 2024).
- I et interviewstudie italesættes muligheden for medbestemmelse som havende positiv betydning for oplevelsen af idræt, blandt svømmere og håndboldspillere. Udøverne oplever, at det gør det sjovt, når de selv kan komme med input (Andersen, Jepsen & Møller, 2023).
- Et studie påpeger vigtigheden af en god dialog og forventningsafstemning mellem træner og udøver for at undgå, at parterne modarbejder hinanden. Undersøgelsen viser, at trænerne ofte tror, at det er vigtigt for børn, især drenge, at vinde, men børnene deler ikke denne holdning. Dette kan føre til, at børnene føler sig overhørt og presset mod deres vilje (Østergaard, 2014).

Træneren spiller en særlig rolle, i forhold til om udøverne oplever autonomi og oplever at de kan skabe den ønskede balance i deres eget liv:

- Flere studier viser at det, at udøverne oplever at kunne snakke med deres træner om ting i og uden for idrætten, at træneren er opmærksom og nysgerrig på, hvordan udøverne har det, samt at træneren har en overordnet forståelse for hverdagens udfordringer, ser ud til at have en stor betydning for den enkeltes trivsel til træningen. (Jensen & Østergaard, 2018, Küttel & Larsen, 2021, Østergaard, Toft & Hougaard, 2023).

## 6) Det organisatoriske niveau

At skabe trivsel i idrætsforeningerne synes i høj grad at være et ansvar for hele den organisatoriske kæde. I dette afsnit er fokus på, hvilke faktorer og forhold der enten skaber eller er en forudsætning for trivsel, og som relaterer sig til det arbejde eller de beslutninger, der kommer fra det organisatoriske niveau. Det er så at sige de rammer og muligheder, der er til stede for udøverne og trænerne, samt de mere overordnede strukturer, som udøvere, trænere og foreninger skal passes ind i.

### Hvem har ansvaret for trivselsarbejdet?

Trivselsarbejdet skal være en integreret og fælles opgave for alle parter i og omkring idrætsforeningen. Bestyrelsen kan siges at have det formelle ansvar for trivslen, trænerne har det reelle ansvar, og udøverne det personlige ansvar – og det er derfor afgørende, at der er fælles fodslag mellem disse parter. Det synes desuden at være afgørende, at der afsættes tid til trivselsarbejdet, samt at der aktivt tages stilling til, hvordan der arbejdes med trivsel i foreningen, eksempelvis gennem en trivselspolitik.

- En undersøgelse viser hvordan trænerne oplever at have fokus på aktiviteten og konkurrencerne, mens bestyrelsen oplever at have fokus på drift, planlægning og administration. Dette forhold betyder, at trivselsarbejdet risikerer at falde mellem to stole eller blive en ekstraopgave, der skubbes rundt. Særligt i de mindre idrætsforeninger, hvor de samme personer varetager flere roller såsom trænere, bestyrelsesmedlemmer, holdledere og praktisk ansvarlige, kan trivselsarbejdet blive nedprioriteret til fordel for mere presserende opgaver (Østergaard & Jessen, 2015).
- En undersøgelse viser at det kan være svært for udøverne at gå til deres egen træner, hvis de oplever mobning, mistrivsel eller lignende, da det for udøverne kan opleves som værende en pinlig situation (Haugegaard, Benn og Østergaard, 2018). En anden undersøgelse viser, at flere af de udøvere, der er faldet fra deres foreningsidræt som følge af mistrivsel, påpeger, at de har savnet en trivselspolitik eller manglet, at trivsel var en tematik, der blev arbejdet aktivt med i foreningen (Østergaard og Jessen, 2015).

## At organisere for, til og med de unge

Det er især i ungdomsårene, at udøverne falder fra idrætsforeningerne. Ses der på frafald relateret til trivsel/mistrivsel som følge af organiseringen, tegner der sig et billede af, at de unge vælger at forlade foreningslivet, fordi der er rammer og strukturer, som de ikke (længere) trives i eller kan få til at passe sammen med de andre arenaer, de overgår til og befinder sig i. De tager på højskole og efterskole, starter nye uddannelser, får fritidsjob og nye venner, og det betyder, at der kommer nye arenaer, som tager deres tid, og som de også trives i. Samtidig kan nogle af arenaerne, særligt uddannelse og fritidsarbejde, føles mere forpligtende, hvorfor foreningslivet vælges fra.

Det er uklart, om fleksibilitet eller fasthed er vejen frem, hvis man skal imødekomme børn og unges oplevelse af foreningslivet. Noget af litteraturen omhandler børn og unges syn på relationen mellem fasthed og fleksibilitet i foreningsaktiviteterne i forhold til deres trivsel og lyst til at blive i foreningerne:

- I et kohortestudie (2007-2016) beskrives et stigende ønske blandt unge om at få mere fleksibilitet og flere muligheder for selv at kunne foretage valg om, hvad de dyrkede og hvornår. Forfatterne konkluderer på baggrund af interviews, at organiseringen af foreningslivet ikke ser ud til at have tilpasset sig ændringerne i samfundet eller ændringerne i de unges livsverden (Jakobsson & Lundvall, 2021).
- I tråd med ovenstående viser en undersøgelse, at piger ønsker fleksibilitet hen over sæsonen, hvor de giver den gas med idrætten, når det er tid til det, og fokuserer på eksamen, når det er tid til dét. Hvis de skal have deres travle hverdag til at fungere og samtidig trives i foreningsidrætten, er der behov for træningsmodeller, hvori der fokuseres på fleksibilitet og tilvalg fremfor afbud. Undersøgelsen påpeger samtidig, at det at gøre aktiviteterne mere fleksible ikke betyder, at forventningerne, niveauet eller intensiteten til træningen skrues ned – det handler udelukkende om, hvordan det organiseres (Jensen & Østergaard 2018).
- Et fokusgruppeinterview blandt unge håndboldspillere og svømmere viser, at det har en positiv betydning for udøvernes oplevelse af foreningslivet, at træneren støtter op om fleksibilitet i forhold til træningstidspunkt og -mængde (Andersen, Jepsen & Møller, 2023). En undersøgelse blandt fodboldspillere viser, at høje krav om fremmøde samt manglende accept af fravær er forbundet med lavere trivsel og højere frafald (Nielsen, 2019).
- En undersøgelse blandt drenge viser, at det at skrue ned for seriøsiteten og intensiteten i træningen ikke er en løsning, der giver mere trivsel, men det kan være et tilbud, der tiltaler en gruppe af drenge, der oplever glæde ved idrætten, og som ønsker at bevare kontakten til sporten og vennerne, men hvor andre elementer i hverdagen betyder mere (Østergaard, Toft & Hougaard, 2023)
- En undersøgelse viser, at en gruppe af unge sætter pris på, at træningstiderne er faste, da disse ellers ville blive prioriteret fra i en hektisk hverdag (Henningsen &

Østergaard, 2010). Et andet studie viser, at der er meget store forskelle på, hvad de unge sætter pris på i deres foreninger, herunder fleksible/faste træningstider, hvorfor der ikke kan gives et entydigt svar på, hvordan idrætsforeningerne skal organisere sig til de unge (Bentzen, Hordvik & Stenersen (2021).

### Udfordringen ved at dyrke idræt 'for sjov' i en konkurrenceorienteret kultur

Blandt litteraturens forskellige respondenter er der en gruppe, som enten ikke udvikler sig sportsligt lige så hurtigt som deres jævnaldrende, eller som ikke ønsker at avancere i det pågældende konkurrencesystem. De ønsker at dyrke deres idræt udelukkende med henblik på at have det sjovt og få noget motion. Generelt viser litteraturen et meget klart billede af, at den konkurrenceorienterede kultur (hvor man træner for at avancere i konkurrence- eller holdsystemet) ikke er for alle. Der synes desuden at blive opridset den strukturelle eller organisatoriske udfordring, at foreningerne ikke altid har tilbud til de børn og unge, der ønsker at dyrke deres foreningsidræt uden samtidig at indgå i den givne konkurrencestruktur:

- Flere studier peger på, at udøverne stopper i idrætsforeningerne, når de kommer op i ungdomsårene, fordi de oplever, hvordan idrætten skifter karakter og bliver alvorlig, ufleksibel, mere tidskrævende og for konkurrencepræget. Det er ikke alle unge udøvere, der trives med denne udvikling (Jakobsson & Lundvall, 2021, Bentzen, Hordvik & Stenersen, 2021, Nielsen & Thing, 2019 samt Lagestad 2019).
- I en undersøgelse blandt nuværende og tidligere unge fodboldspillere angiver 25 pct. det at vinde som en motivationsfaktor, mens en lige så stor gruppe (22 pct.) angiver, at den konkurrenceorienterede kultur var en blandt flere årsager til, at de stoppede med fodbolden (Bugge, Jensen & Østergaard, 2021).
- To parallelle danske undersøgelser blandt unge svømmere og gymnaster viser, at udøverne er kede af, at aktiviteterne bliver mere og mere konkurrenceorienterede og seriøse, jo længere tid de er aktive i foreningerne. De savner legen og det sociale element. I samme undersøgelse påpegede nogle af trænerne, at de ikke vidste, hvad de skulle gøre med de udøvere, der 'bare' ville træne, eller træne seriøst uden nødvendigvis at gå konkurrencevejen. Der var ganske enkelt ikke hold til denne gruppe af udøvere (Nielsen, 2014a og Nielsen, 2014b).
- I et stort, svensk kvalitativt studie identificeres udøvernes oplevelser med den eksisterende konkurrencestruktur. Mange aktive udøvere er kede af, at konkurrencen fylder så meget, som den gør. De vil gerne træne i deres klub, men for at kunne gøre det, er de samtidig forpligtede til at følge en given konkurrencestruktur med kampe og stævner i weekenden samt træning flere gange i ugen (Jakobsson & Lundvall, 2021).
- Et dansk mixed-methods studie viser, at en stor gruppe af unge, der stopper med at være foreningsaktive, gør det, fordi de oplevede at være de dårligste på deres respektive hold. De unge vil gerne være sammen med deres kammerater, men når



hold lægges sammen, splittes op i niveauer, eller der sker en selektion (talenter udtages til nye hold), kan de finde det demotiverende og ekskluderende (Henningsen & Østergaard, 2010).

- Et norsk longitudinelt studie påviser en sammenhæng mellem udøvernes fysiske formåen og deres trivsel i foreningerne. De unge, der stopper, fordi de ikke trives med at træne eller konkurrere, har generelt set en dårligere kondi end dem, der fortsætter. Og for drengene, der stopper, gælder det desuden, at de har en signifikant lavere højde end dem, der vælger at fortsætte. Der er altså en gruppe af udøvere, der stopper i idrætsforeningerne, fordi de demotiveres af konkurrencen, idet de ganske enkelt ikke har de fysiske forudsætninger for at klare sig lige så godt som deres holdkammerater (Lagestad, 2019).

### Overgange mellem holdene og tilknytning til foreningen

I forlængelse af ovenstående afsnit vil fokus nu være på litteratur, der relaterer sig til de overgange og skift mellem hold og niveauer, som udøvere kan opleve i idrætsforeningerne. I relation til dette ses på vigtigheden af at knytte udøvere til foreningen. Som organisation kan man nemlig være med til at understøtte de fællesskaber, der er så vigtige for trivslen, med forskellige greb:

- En dansk undersøgelse viser, at unge falder fra, når de selv eller deres holdkammerater er væk fra klubben i en periode (f.eks. for at tage på efterskole, udveksling eller lignende). Ligeledes vil der være kortere perioder, hvor udøvere er fraværende pga. eksamener og lignende. Det kan være en fordel for foreningerne – i forhold til at mindske frafald – at etablere en form for community eller fællesskab (f.eks. digitalt), så de unge bevarer tilknytningen til klubben, selvom de ikke deltager i træningen i en periode (Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023).
- Et norsk studie viser hvordan det at rykke op fra junior- og ungdomshold til seniorhold kan skabe usikkerhed om, hvor mange af kammeraterne der følger med, og hvilket fællesskab udøvere overgår til. Tydelig kommunikation fra klubben om fremtidsudsigterne og mulighederne på den anden side af de naturlige overgangsperioder kan mindske frafaldet og minimere de unges usikkerheder (Bentzen, Hordvik & Stenersen, 2021).
- En kohorteundersøgelse blandt efterskoleelever viser, det er en fordel at arbejde på at involvere de unge i foreningen, så de har en tilknytning til klubben på andre planer end blot det udøvende. En undersøgelse viser, at frafaldet efter endt efterskoleophold er lavere blandt dem, der før efterskoleopholdet var frivilligt engageret i klubben. Tilknytningen giver dem en identitet i foreningen, fremfor blot at være en bruger af foreningen, hvilket er vigtigt for at give dem et bredere og mere solidt forankret fællesskab, som ikke er afgrænset til udelukkende at være de nærmeste holdkammerater (Bilberg, 2024).

- I forlængelse af ovenstående viser en undersøgelse blandt børn og unge, at der er en sammenhæng mellem trivsel og træningsfrekvens – og dermed også et opmærksomhedspunkt i forhold til, at trivselsarbejde med fordel kan være et særligt opmærksomhedspunkt på hold, der sjældent træner sammen. Undersøgelsen viser, at det, der kendetegner 'det gode idrætsfællesskab', er, at man har det godt med hinanden, at man er trygge ved hinanden og bakker hinanden op – hvilket kræver en interaktion, der sjældent opstår på hold, der 'kun' træner en gang om ugen (Østergaard og Jessen, 2015).
- En undersøgelse blandt gymnastikforeninger viser hvordan en gruppe foreninger havde succes med at fastholde medlemmerne gennem breddeaktiviteter og arrangementer på tværs af holdene. Foreningerne påpeger, at succesen skyldes klubmiljøet og fællesskabet på tværs af alder og hold (Nielsen, 2014a).

### Ikke-foreningsaktive og senstartere

I forbindelse med trivsel og frafald er der i litteraturen et fokus på alle de børn og unge, der kan kaldes ikke-foreningsaktive eller senstartere. Ikke-foreningsaktive er de børn og unge, der står uden for foreningslivet, og som måske ovenikøbet kommer fra en baggrund, hvor der ikke er tradition for at dyrke foreningsidræt, mens senstartere er medlemmer, der er kommet senere i gang med en aktivitet end deres jævnaldrende. Fælles for de to grupper er, at de kan have oplevelsen af, at det er svært dels at komme ind i og dels at begå sig i en forening.

- En undersøgelse for en dansk kommune viser, hvordan det at starte i en forening kan opleves som et stort spring, for de børn der står udenfor foreningerne. Fire ud af fem ikke-aktive børn i en dansk kommune mener, at det er vigtigt at være god til den aktivitet, de eventuelt skal starte til, hvilket er paradoksalt, da man ikke nødvendigvis er god til noget, man ikke har prøvet før. De ønsker en form for bro ind i foreningslivet, hvor de kan være sammen med andre på samme niveau og blive taget i hånden af trænere, der møder dem der, hvor de er (Eske & Forsberg, 2023).
- Forskerne bag en undersøgelse påpeger, hvordan senstartere ofte er de sidste, der kommer ind i foreningen, og de første, der melder sig ud. Senstarterne kan opleve foreningslivet som en lukket fest, de ikke er inviteret med til, eller som et idrætstog, der er kørt uden dem. (Henningesen & Østergaard, 2010). I relation til dette, påpeger forfatterne bag et andet studie vigtigheden i at have forskellige tilbud i foreningerne, så senstartere har et sted at starte (Nielsen, 2014a).

## 7) Forældreinvolvering og -støtte

Forældres betydning for børn og unges trivsel i foreningsidrætten er flertydig. På den ene side kan forældrene motivere dem til at starte og forblive aktive i foreninger. På den anden side kan børn og unge opfatte overdreven involvering som uønsket deltagelse i en arena og en social sfære, de selv vil udforske og bevæge sig i. Foreninger kan næppe påvirke

forældrenes rolle direkte, men de kan opstille retningslinjer og fremme en kultur, hvor forældre involveres, når det er gavnligt, og holder sig tilbage, når det er mindre gavnligt.

Rundt omkring i hjemmene har forældrene en berøring med udøvernes engagement i idrætten, og det er her, der planlægges og gøres klar til træninger og kampe.

- To undersøgelser påpeger vigtigheden af støtten fra forældrene i forhold til børn og unges positive oplevelser af sporten. Det handler om både praktisk hjælp, som transport, planlægning og økonomi, samt emotionel støtte og opbakning (Küttel & Larsen, 2021, Andersen, Jepsen & Møller, 2023).
- I en undersøgelse italesætter de unge det som positivt, at forældrene skubber på, for at de kommer afsted til træning, men de bør ikke kræve, at der dyrkes en specifik sportsgren. Ifølge de unge må forældrene også gerne opmuntre dem til at give sporten en ekstra chance, når de overvejer at stoppe, så de ikke lader sig rive med af kammeraters beslutninger eller midlertidig manglende interesse (Strandbu et al., 2019).
- Flere studier peger på, at det endelige valg om deltagelse skal ligge hos udøveren. Når forældre bestemmer, at udøveren *skal* deltage, kan de risikere at miste glæden ved det og ikke længere finde idrætten sjov (Strandbu et al., 2019, Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018, Bugge, Jensen & Østergaard, 2021).

Forældre kan på forskellig vis også være involveret i deres børns træning samt kampe, konkurrencer og stævner. Nogle forældre er det som trænere, andre er det som tilskuere.

- Flere undersøgelser peger på, at forældrenes involvering i idrætten i form af emotionel støtte (hep og opmuntring, tilskyndelse til at komme afsted) er godt for både børn og unges glæde ved at deltage, samt giver lyst til at blive i foreningsidrætten. Den positive, støttende forældreinvolvering skaber god stemning på og udenfor banen. Forældrene må gerne involvere sig aktivt ved at heppe på eller opmuntre børn, men efterhånden som børnene bliver ældre, ønsker de, at forældrene i højere grad indtager rollen som passiv iagttagere (Andersen, Jepsen & Møller, 2023; Strandbu et al., 2019, Henningsen & Østergaard, 2010).
- Et studie blandt fodboldspillere viser, at negativ forældreinvolvering, f.eks. i form af råb eller brok fra sidelinjen, gør udøverne pinligt berørte over egne og andres forældre (Østergaard, 2014).
- En norsk undersøgelse viser, at foreningsidræt for mange børn og unge er et socialt frirum, som de ønsker skal være deres eget uden forældrenes deltagelse. Forældres engagement i kammeratskaber i foreningen kan derfor risikere at påvirke børn og unges trivsel i foreningen negativt, da forældres indblanding ofte er uønsket. Det er vigtigt, at man som udøver kan "føle sig fri", hvis det ønskes, hvilket understreger vigtigheden af, at forældre engagerer sig på barnets præmisser. Studiet påpeger, at

forældre bør være særligt påpasselige med overengagement, hvis de også er trænere for deres børn. Mange af undersøgelsens respondenter oplever heldigvis, at forældre er gode til at ramme balancen, men de husker også, hvis egne eller andres forældre har været overengagerede (Strandbu et al., 2019).

- Flere undersøgelser peger på, at forældrene kan skabe et u hensigtsmæssigt præstationspres hos udøverne, hvis de blander sig i det sportslige, fokuserer på præstationer eller 'pacer' (Andersen, Jepsen & Møller, 2023; Strandbu et al., 2019, Küttel & Larsen, 2021). Hvis forældrene skubber børnene til at opnå højere sportslige niveauer og bedre sportslige resultater, når de ikke selv er motiverede, risikerer man udbændthed og frafald (Østergaard, 2014).

## 8) Fysiske rammer og faciliteter

Dette afsnit præsenterer pointer fra litteraturen omkring, om og hvordan de fysiske rammer påvirker trivsel i idrætsforeningerne. Fysiske rammer og faciliteter skal forstås bredt: Fra idrætsspecifikke kernefaciliteter som haller, udendørsbaner og svømmebassiner til faciliteter som omklædningsrum, cafeterier og klublokaler, der spiller en praktisk eller social rolle.

- Undersøgelser viser, at gode idrætsfaciliteter og formelle sociale rammer i sig selv ikke skaber bedre trivsel, da disse ofte tages for givet af udøverne eller accepteres som 'en del af pakken'. Gode sociale rammer kan dog være med til at understøtte børn og unges fællesskaber og sociale samvær. Det er kun i de tilfælde, hvor der er en god kultur omkring at benytte de formelle, sociale rammer, samt at skabe gode sociale oplevelser heri, at rammerne kan associeres med positive trivselseffekter. Rammerne er kort sagt ubetydelige, hvis der ikke er en kultur til at fylde dem ud med (Toft & Hougaard, 2022, Nielsen, 2014a).
- Langt de fleste unge er tilfredse med foreningernes formelle sociale rammer. Der ses en sammenhæng mellem, at unge, der benytter de formelle sociale rammer, også er dem, der trives bedst i foreningen (Toft & Hougaard, 2022).
- Standen/kvaliteten på faciliteter og de formelle sociale rammer er vigtige for lysten til at benytte disse, men overordnet set er det funktionaliteten, der er vigtigst for udøverne (Toft & Hougaard, 2022). En undersøgelse blandt gymnaster viste dog, at hvis faciliteterne ligefrem hindrede udøvernes sportslige udvikling, kunne det potentielt set medføre frafald (Nielsen, 2014a).
- Antallet af udøvere, der er aktive i/på selve faciliteten (svømmere i bassinet, udøvere på banen, etc.), har en betydning for, om udøverne føler sig godt tilpas. Pladsen må ikke føles trang. Det påvirker desuden udøverne positivt, hvis der er fysisk plads/mulighed for at skabe god stemning i faciliteterne, f.eks. i form af tilskuerpladser, eller hvis faciliteterne kan deles med andre udøvere. Det giver en følelse af liv og glæde i faciliteten (Andersen, Jepsen & Møller, 2023).

## Omklædningsrum

Som et ofte voksenfrit område kan udøvernes interaktioner – både positive og negative – udspille sig uden for de voksnes blikke i omklædningsrummet, og det er her, børn og unge har mulighed for at dyrke deres fællesskab uden for banen (Bugge, Pørksen & Østergaard, 2022). Flere undersøgelser viser, at omklædningsrummene er en form for valgfri mellemstation før og efter selve foreningsaktiviteten, hvor nogle udøvere dyrker fællesskabet, men den inkluderede litteratur giver ikke et fyldestgørende svar på, om det er godt for børn og unges trivsel at benytte omklædningen, og hvem der i så fald har ansvaret for, at dette sker.

- En undersøgelse viser, at blot tre ud af ti børn og unge, der har adgang til omklædningsfaciliteter, benytter dem. De tre mest angivne årsager til ikke at benytte omklædningen er, at det er lettere at ordne hjemmefra (69 pct.), at der ikke er kultur for at gå i omklædningen (23 pct.), eller at der ikke er tid til det (13 pct.). Samlet set angiver 7 pct. af respondenterne, at det er fordi, de ikke bryder sig om at gå i bad/klæde om foran andre (Toft & Hougaard, 2022). En anden undersøgelse finder, at seks ud af ti børn og unge ikke går i bad efter deres aktivitet. Årsagerne spænder fra blufærdighed og manglende kultur til praktikaliteter som mangel på tid eller faciliteter (Østergaard og Jessen, 2015).
- En undersøgelse af foreningernes trivselspolitikker viser, at det kun er ca. 3 pct. af de foreninger der har en trivselspolitik, der har formuleret regler, ønsker eller retningslinjer for omklædning og bad i foreningen (Østergaard & Jessen, 2015).
- En undersøgelse viser at omklædningsrummet tilvælges af en fjerdedel af de foreningsaktive unge. Der ses den sammenhæng, at unge, der benytter omklædningsrum, trives bedre end dem, der ikke benytter disse – eller omvendt, at dem, der trives i foreningen, også er dem, der vælger omklædningen til (Toft & Hougaard, 2022).
- En anden undersøgelse viser, at omklædningsrummet ikke er den primære arena for mobning og ubehageligt drilleri. I en undersøgelse på tværs af forskellige idrætsforeninger angav 5,6 pct. af børn og unge, at der foregår mobning/drillerier i omklædningsrummet. Til sammenligning angav 18 pct., at det foregår under træningen, mens 68 pct. angav ikke at have oplevet mobning i foreningen. Forfatterne konkluderer, at når kun 5,6 pct. angiver, at drillerierne foregår i omklædningsrummet, hænger det sammen med, at en stor gruppe udøvere ikke bader efter træning. (Østergaard & Jessen, 2015).
- I relation til ovenstående forfatteres konklusion viser en anden undersøgelse blandt svømmere (hvilket er en idræt, hvor omklædning er uundgåeligt), at halvdelen af dem, der har oplevet mobning/drillerier i foreningen, har oplevet det i omklædningsrummet (Bugge, Pørksen & Østergaard, 2022).

## 9) Håndtering af mobning

Mobning er en speciel størrelse i denne sammenhæng, da mobning skaber mistrivsel, mens et fravær af mobning ikke i sig selv fører til trivsel. At forebygge og håndtere mobning skal derfor ses som en indirekte måde at fremme trivslen ved at reducere mistrivslen.

Mobning er ødelæggende for børn og unges trivsel og noget, der har været stort fokus på at bekæmpe, både på tværs af landet og på tværs af de arenaer, som børn og unge færdes i. Det er et emne, der er vigtigt konstant at holde fokus på og arbejde med, og selvom der i forskelligt omfang foregår mobning i idrætsforeningerne, viser forskningen, at indsatser for at forebygge og håndtere mobning hjælper. I dette arbejde er det relevant at være opmærksom på karakteren af det og udbredelsen blandt udøverne:

- Flere undersøgelser viser, at mobning primært finder sted blandt de yngste udøvere – målt i en population, hvor folkeskolens 3. klasse er den yngste. Samtidig skifter mobning karakter med alderen – fra at være fysisk (slå/skubbe og lignende) til at være psykisk (ubehagelige kommentarer, nedværdigende blikke og lignende) (Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018, Bugge, Jensen & Østergaard, 2021).
- Blandt udøvere, der mistrives og ikke glæder sig til at komme til aktiviteten, angives årsagerne at være: 1) De er bange for at fejle, 2) de synes ikke, det er sjovt og/eller 3) de føler sig udenfor (Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018).
- Et mixed-methods studie peger på, at der er en sammenhæng mellem 'mødefrekvensen' og oplevelsen af drilleri og mobning. Mobning foregår oftere ved sjældent fremmøde (Bugge, Jensen & Østergaard, 2021). Et andet lignende studie bakker dette op – forfatterne mener, at det handler om, at jo oftere man mødes, desto bedre er grundlaget for at skabe et godt sammenhold på holdet uden mobning og drilleri (Østergaard & Jessen, 2015).

Omfanget af mobning har forskellige nuancer på tværs af foreningsaktiviteter, mødefrekvenser og køn:

- Studier viser, at der er marginale forskelle mellem de forskellige idrætter/aktiviteter og holdidrætter/individuelle idrætter, i forhold til om udøverne har oplevet at blive drillet, mobbet eller holdt udenfor, men dem, der har oplevet mobning og drilleri i de individuelle idrætter, er mere tilbøjelige til at stoppe af den grund (Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018, Bugge, Jensen & Østergaard, 2021).
- Ses der på forskellene mellem kønnene, oplever pigerne i højere grad mobning i form af at blive holdt uden for fællesskabet, at få ubehagelige blikke, opleve ubehageligt kropssprog samt gennem ubehagelige kommentarer på de sociale medier. Drengene oplever i højere grad mobning i form af skub og slag, og så er der en tendens til, at de i højere grad end pigerne oplever at få ubehagelige kommentarer fra hinanden i konkurrencesituationer (Bugge, Jensen & Østergaard, 2021).

## Voksne har et ansvar, når det kommer til mobning

Voksne har et afgørende ansvar for at sikre, at børn og unge ikke udsættes for mobning i idrætsforeningerne. Denne opgave kræver ikke kun opmærksomhed på selve træningsaktiviteterne, men også en bevidsthed om de sociale dynamikker og miljøer, hvor mobning kan opstå. Litteraturen viser, at trænere, instruktører og ledere spiller en central rolle i forebyggelsen og håndteringen af mobning, men det kan være en udfordring at identificere og adressere mobningens subtile former. Samtidig er det vigtigt at erkende, at mobning ofte foregår i voksenovervågede rum, hvilket understreger behovet for, at voksne er opmærksomme og proaktive i deres indsats mod mobning. Dette kræver imidlertid ressourcer og engagement fra de frivillige voksne, der samtidig har travlt med træning og kampe (Jessen & Østergaard, 2015).

- Et studie påpeger at mobning i overvejende grad finder sted i de rum og arenaer, hvor der er voksne til stede, men mobning kan være meget subtilt udført, så det næsten er usynligt; et ubehageligt blik, et nedladende kropssprog eller usagte ord kan være enormt sårende for børn og unge, men svære for trænerne at identificere, italesætte og gøre noget ved (Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018).
- Flere studier påpeger, at hvis man ønsker at forebygge mobning og mistrivsel, er det helt centralt at klæde trænere, instruktører og ledere på til at forebygge, identificere og håndtere mobning. Det sker nemlig ikke af sig selv. Mens bestyrelsen har det overordnede ansvar for at sikre fravær af mobning, ligger det praktiske ansvar hos trænerne og instruktørerne (Jessen & Østergaard, 2015, Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018, Bugge, Pørksen & Østergaard, 2022).
- Interviews med udøvere viser, at der kan være en ret hård tone, og at det at 'hakke' på hinanden er en del af kulturen i visse idrætter. Undersøgelsen indikerer, at dem, der driller, også selv er blevet drillet, og forfatterne påpeger vigtigheden af at få gjort op med de kulturer, hvori drilleri og 'hakken' foregår (Østergaard & Jessen, 2015).
- Studier viser, at mobning kun i begrænset omfang sker i omklædningsrummet, hvor voksne ikke er til stede – men dette er formentligt betinget af, at relativt få børn og unge benytter omklædningsfaciliteterne, og dem, der benytter omklædningen, er i overvejende grad også dem, der trives i foreningen (Østergaard & Jessen, 2015, Toft & Hougaard, 2022).

Nogle studier påpeger vigtigheden af at have rammer og strategier til at forebygge og håndtere mobning:

- I et studie nævner respondenter, at det kan være pinligt at gå til egen træner, hvis de har oplevet mobning (Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018). I et andet studie angiver halvdelen af konkurrencesvømmerne, at de savner et fortroligt sted at henvende sig med mentale udfordringer eller problemer (Küttel & Larsen, 2021). I et

tredje studie påpeger flere af de udøvere, der er faldet fra pga. mobning, at de har savnet en trivselspolitik i foreningen (Østergaard & Jessen, 2015).



## Del 3: Analyse af og refleksion over litteraturen

I de foregående afsnit er de forskellige pointer fra litteraturen gengivet så objektivt som muligt. I dette afsnit reflekteres over perspektiver, der kan have betydning for arbejdet med trivsel i idrætsforeninger, men som enten ikke er undersøgt direkte i litteraturstudiet eller af metodiske årsager ikke svarer direkte på litteraturstudiets overordnede spørgsmål. Sådanne forskningsmetodiske perspektiver medvirker til at præcisere forudsætningerne for litteraturstudiets fund og er en vigtig del af et 'scoping review'. Refleksionerne rejser nogle opmærksomheder, som det fortsatte arbejde med trivsel i idrætsforeninger skal medtænke, men som ikke autoritativt/objektivt kan defineres med afsæt i nærværende litteraturstudie.

Afsnittet er delt op i to underafsnit. I den første del kaldet 'Tematisk refleksion' behandles temaer, der har fyldt i den samlede mængde af gennemgået litteratur, men som måske ikke har været koblet direkte til trivsel. Ligeledes præsenteres temaer med relevans for børn og unges trivsel i idrætsforeningerne, som nærværende litteraturstudie kun berører overfladisk, men som kan udfoldes yderligere.

I det andet underafsnit, kaldet 'Metodisk refleksion' behandles metoder, forhold, omstændigheder, styrker, mangler og begrænsninger, som knytter sig til den fundne litteratur. Hermed præciseres forudsætningerne for litteraturstudiets fund.

Såvel de tematiske som de metodiske refleksioner tager afsæt i de citerede forfatteres analyser og diskussioner, men er udvalgt og formuleret af dette litteraturstudies forfattere.

### Tematisk refleksion

#### Trivsel generelt vs. trivsel i foreningerne

I dette litteraturstudies screening af ca. 10.000 stykker litteratur har et vigtigt kriterie været, at studierne specifikt skulle undersøge børn og unges trivsel i idrætsforeninger. Dermed indgår mere generelle studier af børn og unges trivsel ikke i besvarelsen af litteraturstudiets tre spørgsmål. Alligevel er det relevant at påpege, at de mange studier af børn og unges generelle trivsel ofte sammenholder denne trivsel med forskellige parametre, eksempelvis deltagelse i organiseret idræt. Disse studier viser nærmest alle en sammenhæng mellem børn og unges deltagelse i foreningsidræt og trivsel. Studierne viser en korrelation mellem den generelle trivsel og deltagelse i idrætsforeninger, men påviser ikke en kausal sammenhæng. Studierne kan med andre ord ikke afgøre, om god trivsel medfører øget sandsynlighed for deltagelse i foreningsidræt, eller om deltagelse i foreningsidræt medfører øget sandsynlighed for god trivsel.

Korrelationen eller sammenhængen mellem god trivsel og deltagelse i foreningsidræt forklares i overvejende grad af faktorer som udøvernes personlige, familiemæssige eller socioøkonomiske forhold, hvilket påvises i de studier, der på forskellig vis anvender multiple regressionsmodeller.

Det er således væsentligt at understrege, at dette litteraturstudie ikke påviser en kausal sammenhæng mellem børn og unges trivsel og idrætsforeningsdeltagelse. Vi kan altså ikke konkludere, at deltagelse i foreningsidræt i sig selv skaber trivsel, og det har heller ikke været formålet med studiet.

At det alligevel er relevant at nævne ovenstående sammenhæng, knytter sig til studiets fremfundne tematikker. Det er et væsentligt forskningsmæssigt opmærksomhedspunkt, at opstillingen af de ni tematikker hovedsageligt er baseret på besvarelser fra børn og unge, som er aktive i foreningsidrætten, og som i overvejende grad allerede trives, hvorfor der kan være forhold vedrørende børn og unge med lav trivsel, som ikke er undersøgt og beskrevet i den gennemgåede litteratur.

### Trivsel og god form

Motivet om 'at komme i form' indgår ikke direkte i de ni tematikker, som litteraturstudiet har fundet belæg for at fremhæve i relation til børn og unges trivsel i foreningsidrætten. Imidlertid fremhæver tre af de inkluderede studier, hvordan sundhed og det 'at komme i form' betyder virkeligt meget for især de unge udøvere (Jakobsson & Lundvall, 2021, Strandbu et al., 2019, Bugge, Jensen & Østergård, 2021, Jensen & Østergaard, 2018). Forfatterne beskriver, hvordan respondenterne italesætter sundhed og 'at komme i form' på lidt forskellig vis. For nogle er sundhed og god form et vigtigt element i deres dygtiggørelse (mestring af egen krop), for andre er det nærmest en 'pligt' og noget, man forventes gøre (et ideal), mens andre igen italesætter, hvordan det at få sig rørt, at tømme hovedet, at give den gas og at føle sig fysisk udmattet efter aktivitet giver dem en god følelse (et trivselement). Der er altså en forbindelse mellem sundhed og trivsel, men det er ikke entydigt, hvordan forbindelsen er, i hvilke sammenhænge den eksisterer, eller for hvem den gælder.

I litteraturen beskriver en gruppe af de unge udøvere, hvordan de oplever, at idrætten skifter karakter og bliver alvorlig, ufleksibel, tidskrævende og for konkurrencepræget jo ældre de bliver (Jakobsson & Lundvall, 2021, Bentzen, Hordvik & Stenersen, 2021, Nielsen & Thing, 2019 samt Ligestad 2019). Samtidig påpeger nogle af de unge, at de ønsker at dyrke idræt med deres kammerater, for fællesskabets og for sundhedens skyld. Det er altså vigtigt at være opmærksom på, at trivselementer som f.eks. 'progression og mestring' over tid kan blive mindre vigtige for nogle grupper og i stedet erstattes af andre ønsker - eksempelvis ønsket om at 'vedligeholde' kroppen og evnerne i en 'fællesskabsorienteret kultur'.

I det videre arbejde med at fremme børn og unges trivsel i idrætsforeningerne bør den fler-tydige forståelse af 'at komme i form' medtænkes med særligt blik for, at dette motiv kan være vigtigere end progression og mestring i ungdomsårene. Også forskningsmæssigt er det relevant fremadrettet at have øje for dette forhold og relationen til særligt de unge udøvers trivsel.

### Trivsel i relation til frafald og fastholdelse

Vi har i dette studie ikke set på frafald, medmindre det var frafald relateret til manglende trivsel eller mistrivsel. Emnet fylder meget i den inkluderede litteratur, og her er et klart billede af, at en stribe eksterne forhold kan være årsag til, at medlemmerne stopper i

foreningerne, *også selv om de trives i foreningen* (Jensen & Østergaard, 2018, Bentzen et al. 2021, Nielsen 2014a, Nielsen 2014b, Bugge, Jensen & Østergaard, 2021).

Forholdet mellem trivsel, frafald og fastholdelse er en kompleks størrelse. Eksempelvis viser litteraturen, at især de unge udøvere er i en konstant forhandlingsproces om, hvorvidt de skal fortsætte eller stoppe foreningsdeltagelsen (Jensen & Østergaard, 2018, Bentzen et al. 2021, Nielsen & Thing, 2019). De vurderer forskellige aspekter af deres liv, afvejer forholdet mellem 'skal-arenaer' (studie og fritidsarbejde) og 'kan-arenaer' (venner, familie, fritid og idræt) og beslutter, hvad der er mest meningsfuldt for deres nuværende og fremtidige situation. På trods af, at de trives i foreningsidrætten, kan de vælge denne fra, hvis de samlet set finder det mere meningsfuldt at vælge noget andet – eller nogle andre fællesskaber – til (Nielsen & Thing, 2019, Bugge, Jensen & Østergaard, 2021, Jakobsson & Lundvall, 2021, Henningsen & Østergaard, 2010).

Den manglende entydighed i sammenhængen mellem udøvernes trivsel og fortsættelse i forening åbner to relevante opmærksomheder. For det første om trivsel i idrætsforeningen kan forstås og behandles separat, afskærmet fra de andre forhold og de andre kontekster, som udøveren ellers befinder sig i, idet disse også ser ud til at have en betydning for trivslen i foreningskonteksten. For det andet om trivselsindsatser skal samtænkes med forskellige former for fastholdelsesindsatser. I princippet kan man forestille sig en situation, hvor en trivselsindsats er vellykket, men hvor udøverne falder fra på grund af andre forhold.

Den inkluderede litteratur viser, at sammenhængen mellem trivsel, frafald og fortsættelse i foreningerne er en kompleks størrelse, der også influeres af forhold uden for foreningernes sfære. Litteraturstudiets ni fundne tematikker vedrørende børn og unges trivsel i foreninger kan altså med fordel suppleres med en mere helhedsorienteret tilgang og forståelse, når det gælder fastholdelse, fordi trivsel i sig selv ikke kan sikre fastholdelse og fortsættelse af foreningsdeltagelsen.

### **Opmærksomheder vedrørende organisering, dygtiggørelse og konkurrence**

I arbejdet med den inkluderede litteratur har der vist sig yderligere tre opmærksomhedsområder, som er relevante at fremhæve i relation til arbejdet med børn og unges trivsel i idrætsforeningerne.

For det første er der et forhold omkring organisering af foreningsaktiviteterne. Her italesætter unge respondenter, hvordan det kan være svært at få træningen passet ind i en hverdag med skole, studier, fritidsarbejde, venner og familie, hvorfor de anser fleksibilitet i foreningsdeltagelsen som værende ønskværdigt (Bilberg, 2024, Jensen & Østergaard, 2018, Bentzen et al. 2021, Nielsen & Thing, 2019). Samtidig erkender de unge også, at hvis de ikke oplever en vis fasthed og konsistens i foreningsaktiviteterne, kan det medføre en nedprioritering af disse til fordel for andre elementer i hverdagen (Henningsen & Østergaard, 2010, Bentzen et al. 2021). Den fundne litteratur peger således ikke entydigt på enten fasthed eller fleksibilitet som afgørende parameter for trivsel og fastholdelse. Men litteraturgennemgangen viser, at det fortsatte arbejde med særligt de unges trivsel i foreningsregi skal have forholdet mellem fasthed og fleksibilitet som et væsentligt opmærksomhedspunkt. Hermed

kan behov og hensyn balanceres med afsæt i de specifikke udøvere, aktiviteterne, rammerne m.v.

For det andet er der forholdet mellem trivsel og dygtiggørelse. Når børn og unge trænes sammen, udvikler de sig forskelligt. Nogle forbedrer sig hurtigt, mens andre forbedrer sig langsommere. Forskelle i udviklingstempo kan medføre, at nogle udøvere føler sig som 'de dårligste', føler, at de fejler foran deres venner, og måske føler, at de hæmmer holdet i konkurrencesammenhæng (Lagestad 2019, Henningsen & Østergaard, 2010, Nielsen 2014a, Nielsen 2014b). I forlængelse heraf fortæller frafaldne udøvere, at det ikke er sjovt at være blandt de dårligste på holdet eller at se deres holdkammerater overgå til bedre hold, mens de selv står tilbage (Bentzen et al. 2021).

Idræt kan i nogle sammenhænge være meget 'enten/eller' – det er eksempelvis tydeligt om en bold går i mål eller ej. Denne tydelige markering af, om en udøver lykkes eller ikke lykkes med en øvelse, med sin progression eller i en konkurrence, rummer både kimen til glæde og kimen til en oplevelse af utilstrækkelighed. Glæde når udøveren oplever at lykkes, oplever progression og oplever mestring. Utilstrækkelighed når udøveren oplever at mislykkes, oplever mangel på progression eller oplever personlige nederlag. I det fortsatte arbejde med børn og unges trivsel i idrætsforeningerne er det et vigtigt at være opmærksom på denne 'tosidethed' i tematikken 'mestring og progression'.

I relation til mestring og progression er det også vigtigt at være opmærksom på, at nogle respondenter ikke længere føler, de lærer noget nyt i deres idræt, eller at der skal for meget seriøs træning (finpudsning, gentagelser, jagten på marginaler) til for at opnå selv små fremskridt. Særligt de unge kan opleve dette, og det kan medføre frafald eller mangel på trivsel (Henningsen & Østergaard, 2010, Nielsen 2014a, Nielsen 2014b).

For det tredje er der forholdet mellem konkurrence og ideen om at dyrke idræt for sjov. Ifølge litteraturen er det langt fra alle udøvere, der finder det er sjovt at konkurrere (Jakobsson & Lundvall, 2021, Lagestad 2019, Henningsen & Østergaard, 2010). Det er dog vigtigt at understrege, at begrebet 'konkurrence' har mange flere nuancer og elementer end dette litteraturstudie kommer omkring. I litteraturen, hvor der overordnet er søgt efter 'trivsel', synes der at tegne sig et billede af, at legen, dysten, kampen og det at teste sig selv af er gode elementer i begrebet 'konkurrence', mens niveauinddeling, ikke at 'få spilletid', præstationspres og følelsen af at være den dårligste kan være negative elementer af 'konkurrence'. Arbejdet med børn og unges trivsel i idrætsforeningerne må derfor fortsat have en opmærksomhed på, hvilken rolle konkurrence skal spille i den enkelte aktivitet og i foreningen.

## Metodisk refleksion

### Forskningen undersøger primært foreningsmedlemmer

Det er en generel udfordring for undersøgelser af foreningslivet, at fokus ofte primært er rettet mod de udøvere, som er foreningsaktive. Det er selvfølgelig relevant i forhold til at undersøge deres oplevelse af trivsel, organisering, glæde, trænere med videre, men der er

risiko for skævhed i respondentgruppen, som risikerer at medføre bias. Ideelt set inddrager foreningsundersøgelser også respondenter, som ikke længere er medlem af en forening, for at få deres perspektiv på foreningernes virke og undgå, at respondentgruppen er for homogen i forhold til synet på foreningerne.

Kun få af de inkluderede studier har fokuseret på udøvere, der enten er stoppet, eller som har haft overvejelser om at stoppe, og når det er sket, så udgør denne respondentgruppe en meget lille andel. Det skaber med andre ord risiko for frafaldsbias i undersøgelserne. Hvis der fremadrettet ønskes mere fokus på behov, synspunkter og oplevelser hos dem, som har fravalgt foreningsidræt, så skal undersøgelsesdesigns i højere grad indtænke denne målgruppe. Vi har i dette litteraturstudie bestræbt os på at tydeliggøre bidragene fra frafaldne udøvere i vores gennemgang af resultaterne.

### Forskningen har et stort fokus på individet

Den inkluderede litteratur om børn og unges trivsel i foreningerne tager udgangspunkt i individets egen bedømmelse af egen trivsel. Det ses eksempelvis i de mange spørgeskemaer, der spørger ind til, hvor godt individet trives på en skala fra 1 til 7, eller på en femtrins-skala, der går fra 'meget godt' til 'meget skidt'. De kvalitative interviews forsøger at gå et skridt dybere og spørger ind til, hvad der gør individerne glade, eller hvad de synes er sjovt. Selv i den litteratur, hvor der anvendes fokusgruppeinterviews, forbliver det analytiske fokus primært rettet mod individets egen oplevelse. Kort sagt behandles trivsel primært som et subjektivt fænomen, og i den inkluderede forskning søges der efter individuelle svar på noget, der også kan ansues som et kollektivt fænomen (Tanggaard, 2024).

Inden for trivselsforskningen findes forskellige positioner og forståelser af trivsel. Et eksempel kunne være at forstå trivsel som noget relationelt, der knytter sig til de dynamiske sociale praksisser, der udfolder sig i et fællesskab. Med denne tilgang er trivsel ikke længere noget, den enkelte person har mere eller mindre af, og det kan ikke opbygges, gives eller falde, da det ikke er en tilstand eller en kapacitet, det enkelte individ har (Nielsen & Hansen, 2021). Et andet eksempel er at forstå trivsel som noget strukturelt, der knytter sig til de rammer og kontekster, som individet indgår i. Hermed rettes fokus mod, hvilke rammer og muligheder der er styrende for individets liv og udfoldelse, samt hvilke evner individet tilegner sig med henblik på at kunne trives i disse rammer (Koch, 2017).

I fremadrettede undersøgelser kunne det være relevant at overveje, om andre tilgange til eller forståelser af trivselsbegrebet kan supplere den individorienterede og dermed åbne for nye forståelser og nuancer, som på sigt kan gavne idrætsforeningernes arbejde med børn og unges trivsel.

### Forskningen tager primært afsæt i selvbestemmelsesteorien

Blandt den inkluderede kvalitative litteratur er det i overvejende grad Ryan and Decis selvbestemmelsesteori (self determination theory), der benyttes til at strukturere og analysere empirien fra de forskellige gennemførte interviews. Fordi selvbestemmelsesteorien er en teori, der er baseret på empiri, er der risiko for, at anvendelsen af denne blot reproducerer allerede eksisterende fund med de bias og blinde vinkler, der måtte være.

Samtidig begrænser teorien forskningen til at beskrive det, der *allerede er*, i stedet for at udforske, hvad der *kunne være*, eller hvad der *burde være*. Mange spørgeskemaer indeholder foruddefinerede svarmuligheder, som respondenterne kan vælge imellem, hvorefter mange af de opfølgende interviews fokuserer på at nuancere og understøtte disse svar med citater. Fremtidig forskning på området kan med fordel anvende andre analytiske tilgange med henblik på at diversificere perspektiverne og forståelsen af trivsel blandt børn og unge i idrætsforeningerne.

### Lavt evidensniveau i den inkluderede litteratur

I forlængelse af de foregående afsnit, er det desuden relevant at påpege, at der kun i meget begrænset omfang er fundet stringent evidens i form af kausale sammenhænge. Langt de fleste inkluderende publikationer udgøres af kvalitative og kvantitative tværsnits- og case-studier, mens der er få longitudinelle undersøgelser, hvor udvikling følges over tid. Dette indikerer, at forskningen på området stadig er relativt ung, og at en mere longitudinel tilgang måske vil kunne give andre nuancer i forståelsen af børn og unges trivsel i foreningsregi samt en forståelse af, hvordan trivslen og trivselsfremmende elementer udvikler sig over tid for forskellige grupper.

Der er ikke lavet nogle (publicerede) lodtrækningsforsøg, hvor indsatser tildeles til foreninger tilfældigt med henblik på at måle kausale effekter. Sådanne undersøgelser kan være svære at gennemføre i et foreningsliv med stor autonomi og afhængighed af frivillige kræfter, hvilket kan gøre en tilfældig fordeling og stringent implementering vanskelig. En mulig vej frem kan være at udføre felteksperimenter eller at implementere centrale tiltag på regionalt eller lokalt plan med kontrolgrupper til sammenligning. Naturlige eksperimenter kan også højne evidensniveauet, men det kræver nøje overvågning af foreningerne og sammenligning med ikke-eksponerede kontrolgrupper for at kunne drage pålidelige konklusioner. Hvis forskningen i fremtiden kan etablere sådanne mere kontrollerede undersøgelser, kan der måske findes nye nuancer i forståelsen af børn og unges trivsel i foreningsregi.

## Del 4: Metode og datagrundlag

I denne del præsenteres litteraturstudiets metode og dataindsamling, med særligt fokus på litteratursøgningens omfang. Metodeafsnittet er centralt for analysens indhold, da fremgangsmåde og afgrænsninger i litteratursøgningen direkte betinger de temaer, der præsenteres som værende trivselsrelevante faktorer for børn og unge i foreningsidrætten.

Overordnet set er studiet gennemført i tre trin.

Først blev der gennemført desk research og forskellige former for stikprøveundersøgelser. Formålet var at identificere relevante databaser og 'vidensbrønde', kvalificere inklusions- og eksklusionskriterierne samt opbygge en søgestreng. Det endelige udvalg af databaser, vidensbrønde, kriterier og søgestreng er sket i dialog med DIF og med udgangspunkt i litteraturstudiets to hovedspørgsmål:

Hvilke faktorer spiller ind i forhold til børn og unges trivsel i foreningsidrætten?

Hvilke elementer kan man se virker/ikke virker, for at børn og unge trives i idrætten?

Af hensyn til den metodiske stringens kunne disse elementer ikke justeres, når søgnings- og screeningsprocessen først var igangsat.

Dernæst begyndte søge- og screeningsprocessen. Samlet set blev ca. 10.000 publikationer screenet, 312 blev udvalgt til nærmere gennemlæsning, og 26 blev inkluderet i dette studie. (Se figur 1 i afsnittet 'Litteratursøgningsprocessen' for den samlede oversigt).

Til sidst blev det inkluderede litteratur gennemlæst, tildelt tematiske 'tags' i Mendeley Reference Manager, og der blev skrevet referater af de enkelte stykker litteratur. Undervejs blev der opstillet en række tematikker, og de forskellige indsigter og nuancer fra litteraturen er løbende koblet til disse. Indsigterne er behandlet, skrevet rent og præsenteret i bulletpoints bundet sammen af forklarende tekst.

### Uddybning af inklusions- og eksklusionskriterier

#### Afgrænsning af litteratur

Overordnet set inkluderes der kun empirisk forskningslitteratur i form af peer-reviewed forskningsartikler samt empirisk-funderet 'grå litteratur' i form af rapporter, notater og lignende fra vidensproducenter. Det vil sige, at litteratur, der ikke er empirisk funderet, sekundære produktioner samt forskellige former for policy-papers, ekskluderes.

Litteraturen inkluderes, hvis dets empiriske grundlag bygger på forskellige former for systematiske reviews, randomiserede forsøg, kohorte-, tværsnits-, case-kontrol- eller casestudier. Materiale, der bygger på udsagn, ekspertudtalelser, holdninger, anekdoter og lignende, ekskluderes.

### **Sproglig, geografisk og tidsmæssig afgrænsning**

Alt relevant dansk-, svensk-, norsk- og engelsksproget litteratur, som er udgivet inden for de seneste 15 år (2008 eller senere), er inkluderet. For at sikre et bredt og sammenligneligt datagrundlag inddrages litteratur med empiri fra Danmark, Sverige, Norge, Island, Færøerne, Finland og Holland, da disse lande minder mest om Danmark størrelsesmæssigt, økonomisk, kulturelt og foreningsmæssigt. Undersøgelser, der sammenligner danske forhold med forhold i andre end de ovenstående lande, inkluderes også. Hvis der findes undersøgelser, hvor danske forhold sammenlignes med forhold i andre end de førnævnte, sammenlignelige lande, inkluderes disse dog også.

### **Afgrænsning af målgruppen**

Der inkluderes litteratur om børn og unge i aldersgruppen 6-18 år, hvor der i afrapporteringen primært vil sondres mellem børn (6-12 år) og unge (13-18 år). Der fokuseres som udgangspunkt på børn og unge generelt set og i mindre grad på afgrænsede grupper som f.eks. målgrupper med særlige behov, udsatte børn og unge eller idrætsuvante børn og unge. Hvis et studie undersøger flere forskellige aldersgrupper, inkluderes det, såfremt det er muligt at se resultaterne for målgruppen alene. Hvis et studie overskrider aldersgrænsen på de 18 år (f.eks. 16-21 år), inkluderes studiet, hvis størstedelen af studiets population ligger inden for målgruppen 6-18 år.

### **Afgrænsning af arenaen**

Litteraturen inkluderes, hvis den fokuserer på 'idrætsforeninger'. Litteratur, hvis arena f.eks. er skoleidræt samt privat- eller selvorganiseret idræt, ekskluderes. I litteraturen er skellet mellem skoleidræt og frivillig foreningsidræt lille, men sondringen er vigtig i en nordisk kontekst, hvor foreningsidrætten er en bærende faktor i den frivillige idræt. Litteratur om deltagelse i foreninger, som ikke kan karakteriseres som idrætsforeninger (f.eks. fiskeriforeninger, musikforeninger, osv.), eller litteratur, hvor der ikke eksplicit sammenlignes med idrætsforeninger, ekskluderes ligeledes, da fokus er på at undersøge trivsel specifikt i idrætsforeninger.

Hvis nogle studier tydeligt adresserer forskelle og ligheder i trivslen eller tilgangen i trivselsarbejde blandt deltagerne i foreningsidrætten og andre arenaer (som den selvorganiserede eller privatorganiserede idræt), inkluderes disse også.

Det er vigtigt at understrege, at dette litteraturstudie fokuserer specifikt på børn og unges trivsel i en idrætsforeningskontekst og ikke deres generelle trivsel uden for foreningerne. Denne distinktion er afgørende, da børn og unges trivsel i foreningen primært påvirkes af faktorer, der er i foreningernes kontrol og dermed kan påvirkes og forbedres af foreningen selv. Børn og unges generelle trivsel påvirkes derimod også af andre faktorer, såsom skole, fritid, sociale relationer og familieforhold, som foreningerne har begrænset indflydelse på.

### **Eksponeringen: Indsatser, faktorer og forhold, der påvirker trivsel i idrætsforeninger**

I litteraturstudiet er der ikke søgt efter nogen specifik eksponering, men i stedet forholder studiet sig åbent til den brede vifte af forskellige indsatser, faktorer og forhold, der er relateret til og har en betydning for børn og unges trivsel i foreningerne (omtales som



'trivselsfaktorer' gennem litteraturstudiet). Det kan f.eks. være særligt uddannede trænere, kvaliteten af omklædningsfaciliteter, forskellige trivselsindsatser, koncepter, tilgange, særlige holdinddelinger, et særligt samarbejde med forældrene, forsøg med fravær af konkurrence og lignende.

Eksponeringen kan både dække over passive og aktive elementer. Passive elementer er f.eks. baggrundsforhold, rammer og sammenhænge, der er essentielle for, at børn og unge trives i foreningerne. Aktive elementer kan være særlige handlinger, indsatser og tiltag, hvis formål er at påvirke trivslen i en positiv retning eller at håndtere og vende mistrivsel til trivsel.

### **Udfaldsmålene: Trivsel i idrætsforeninger**

Der inkluderes litteratur, der overordnet set har udøvernes trivsel i fokus. Trivsel er et vidt begreb og samtidig et flygtigt begreb at måle og dokumentere. Der er i dette studie ikke anvendt en på forhånd defineret forståelse af trivsel, da en sådan ville være kontraproduktiv i forhold til at indfange litteraturens mange facetter af trivsel. Studiet overlader i stedet definitionen af 'trivsel' til forfatterne under den antagelse, at de selv ville anvende dette udtryk eller afledninger heraf, hvis det er et udfaldsmål, der står centralt i deres forskning.

Denne åbenhed overfor trivsel som udfaldsmål betyder, at der kan inkluderes studier, hvor udfaldsmålene kan have form af alt fra f.eks. selvrapporteret glæde, søvnkvalitet, venskab, tryghed og mindre risikoadfærd. Det afgørende er, at forfatterne mener, at det anvendte udfaldsmål er en proxy for trivsel i idrætsforeninger, og at trivsel i foreninger derfor står centralt i både undersøgelsesspørgsmål og konklusion.

At anvende frafald som proxy for manglende trivsel/mistrivsel kan være lidt problematisk, da frafald også kan skyldes tilvalg af andre ting. Derfor er frafald kun accepteret som proxy, når det relateres direkte til mistrivsel, utilfredshed med forholdene i foreningen, fejlslagne indsatser eller dårligt miljø.

At så mange ting kan være en proxy for trivsel, kan forklares ud fra VIVE's definition af trivsel (se boks 3). Denne definition anerkender trivsel/mistrivsel som et komplekst fænomen med både subjektive og objektive dimensioner. Ifølge VIVE er trivsel ikke blot en tilstand, men et resultat af relationer, interaktioner og omsorgssituationer, der påvirker individets velbefindende. Trivsel kan udtrykkes gennem, hvorvidt man lærer, udvikler sig og har det godt med det. Trivsel kan også måles gennem deltagelse<sup>3</sup>, tilgængeligheden af ressourcer (levevilkår) og fraværet af risikofaktorer. Det vil sige, at hvis et studie vælger at

---

<sup>3</sup> Vi inkluderer dog ikke 'deltagelse i foreningsidræt' som proxy for trivsel, hvilket der er flere årsager til. Nogle medlemmer deltager måske kun i formelle aktiviteter uden at føle engagement eller trivsel, nogle deltager selvom de ikke trives, og nogle deltager fordi de skal eller er nødt til det.

måle trivslen gennem proxyen 'antallet af børn og unges relationer', så inkluderes det studie også i denne rapport, da det er forskerens valg af udfaldsmål.

### Boks 3: VIVE's forståelser af trivsel

Trivsel og mistrivsel er komplekse fænomener  
Trivsel kan være subjektivt  
Trivsel kan være relationer, interaktioner og omsorgssituationer  
Trivsel kan være objektive vurderinger af f.eks. børns 'tilstand'  
Trivsel kan relateres til læring  
Trivsel kan forstås som deltagelse  
Trivsel kan være determineret af ressourcer  
Trivsel kan være fravær af risikofaktorer

Kilde: VIVE

Rapportens trivselsbegreb dækker dog ikke det, der kan karakteriseres som 'mentalt helbred', hvilket betyder, at vi ekskluderer litteratur, der omhandler idræt og psykisk sygdom, diagnoser af og medicinering imod psykiske lidelser, selvskadende adfærd, psykisk misbrugsbehandling gennem idræt og lignende emner.

Når man taler med børn om trivsel, har mange af de inkluderende studier nærmet sig emnet indirekte og konkret. I stedet for at spørge børn direkte om deres trivsel, har de stillet spørgsmål som: 'Hvad skal der til for, at du har det sjovt?' eller 'Hvornår føler du dig glad?'. Dette hjælper børnene med at sætte ord på deres oplevelser og behov på en måde, der er lettere for dem at forstå og besvare. Derfor er der forskel på, om trivselsudfaldet er målt direkte eller via indirekte spørgsmål, som er en proxy for trivsel.

## Databaser

Som nævnt i afsnittet 'Introduktion til genren' er studiet gennemført som et 'scoping review'. Der er foretaget en systematisk litteratursøgning af peer-reviewed videnskabelige publikationer i 13 databaser, en manuel afsøgning af 'grå litteratur'<sup>4</sup> i 23 vidensbrønde samt en søgning efter litteratur i Det Kongelige Bibliotek (KB) og på Google.

Databaseoversigten kan ses i boks 4. Litteratursøgningen er foretaget i perioden 9. januar – 15. marts 2024.

---

<sup>4</sup> 'Grå litteratur' er litteratur, der ikke er publiceret i tidsskrifter, men er udgivet af vidensproducenter, og som tager udgangspunkt i et empirisk grundlag.

#### Boks 4: Databaser og vidensbrønde i litteratursøgningen

<b>Databaser:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DiVA</li><li>• EBSCOHost</li><li>• Idunn</li><li>• NORA</li><li>• PsycINFO</li><li>• PubMed</li><li>• SocINDEX</li><li>• SPORTDiscus</li><li>• Scopus</li><li>• SwePub</li><li>• Web of Science</li> <li>• Det Kongelige Bibliotek (KB)</li><li>• Google</li></ul>
<b>Vidensbrønde:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Børnerådet</li><li>• Børns Vilkår</li><li>• CeFU</li><li>• Centrum for Idrættforskning</li><li>• CUR</li><li>• DGI</li><li>• DIF</li><li>• DIFO</li><li>• DUF</li><li>• FOBU</li><li>• Forum for Idræt</li><li>• Idan</li><li>• LOA</li><li>• Red Barnet</li><li>• Riksidrottsforbundet</li><li>• Sundhedsstyrelsen</li><li>• TrygFonden</li><li>• VIVE</li></ul>
<b>Universitetsdatabaser:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• KU, SDU, AAU, AU og UC Viden</li></ul>

Universitetsdatabaserne indeholder både videnskabelige artikler og rapporter forfattet af institutionernes forskere, men det er ikke alle publikationer, der er tilgængelige denne vej igennem.

Tilsammen har databaserne et bredt fagligt sigte, da der både indgår tværfaglige databaser som Web of Science og Scopus samt fagspecifikke databaser som PubMed (klinisk medicin) og SPORTDiscus (sports science). Samme spredning ses i de udvalgte vidensbrønde, der indeholder rapporter fra relevante skandinaviske vidensaktører inden for børn og unges trivsel, sundhed og idrætsmønstre. Det brede spektrum af databaser og vidensbrønde er

gennemgået for at indfange flest mulige perspektiver på børn og unges trivsel i foreningsidrætten.

## Søgestreng

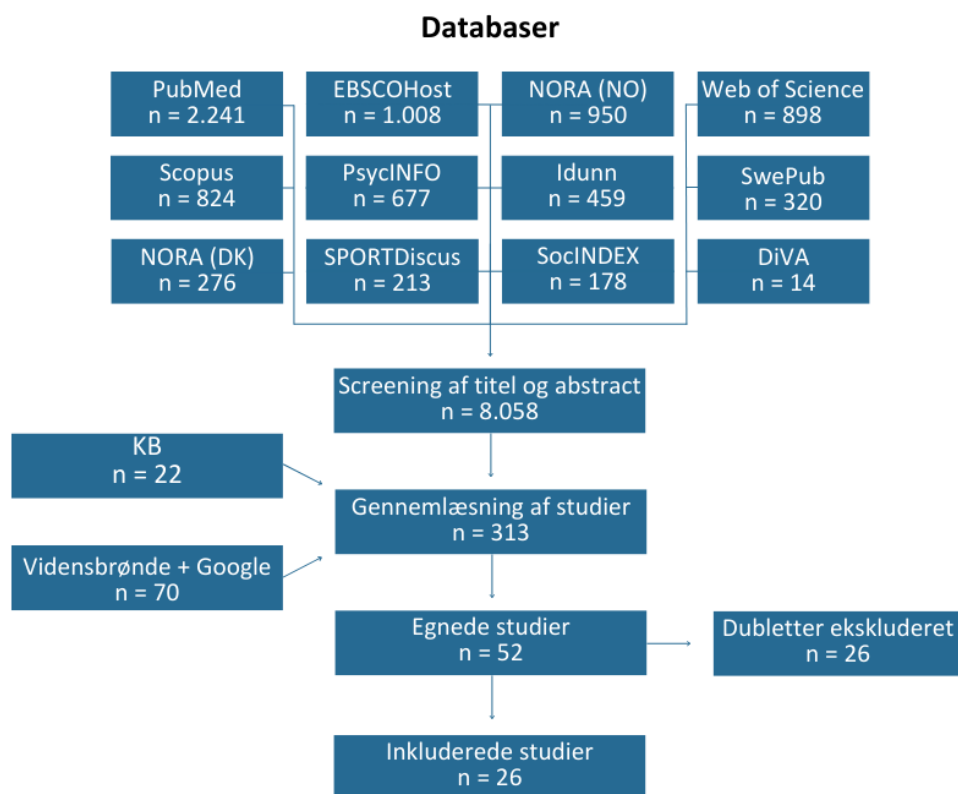
Litteratursøgningen i databaserne blev foretaget med udgangspunkt i en søgestreng, hvis udgangspunkt er rapportens formål og forskningsområde. Søgestrengen blev bestemt, inden litteratursøgningen gik i gang.

Den anvendte søgestreng på henholdsvis dansk, norsk, svensk og engelsk kan ses i bilagets figur 5, 6, 7 og 8.

## Litteratursøgningsprocessen

Processen for indsamling og udvælgelse af studier har været lidt forskelligt for litteratur fra henholdsvis databaser og vidensbrønde. I databaserne og i Det Kongelige Bibliotek (KB) blev den fremsøgte litteratur præsenteret i en lang liste, der skulle screenes fra ende til anden, mens det i vidensbrøndene og på Google i højere grad handlede om at søge, screene, grave dybere og så fremdeles. Den samlede oversigt over antal screenede, udvalgte og inkluderede studier er visualiseret i figur 1.

**Figur 1: Flowchart over litteratursøgningsprocessen**



Søgningen på KB med den engelske søgestreng (se bilag, figur 5) gav ca. 1,4 mio. hits, men søgemaskinen sorterer dem, så de mest relevante præsenteres først. Af disse er de første 1.500 gennemgået. Googlesøgningen har været flere på hinanden følgende søgninger på emneord i stil med søgningen i vidensbrøndene.

De mange publikationer i hver database blev indledningsvist screenet på baggrund af deres titel og evt. abstract (ca. 9.500 hits i de videnskabelige databaser og KB). Såfremt en given publikation umiddelbart blev vurderet til at falde inden for inklusionskriterierne, blev artiklen downloadet og gemt i referenceprogrammet Mendeley til senere gennemlæsning og vurdering. Der blev fundet 244 potentielle publikationer i databaserne og i KB.

Søgestrengen kunne ikke anvendes direkte i vidensbrøndene, da mange af søgefunktionerne her ikke er egnede til den stringente søgeproces, hvor der f.eks. anvendes flere ord, parenteser og boolske operatorer<sup>5</sup>. Der blev i stedet lavet søgninger på forskellige emneord, eller også havde vidensbrøndene selv temaindelte sider. Der blev fundet 69 potentielle publikationer i vidensbrøndene og på Google.

Samlet set blev der fundet 313 potentielt relevante publikationer fra databaserne, KB, vidensbrøndene og Google, og de blev efterfølgende gennemlæst og vurderet grundigt på baggrund af inklusionskriterierne. Størstedelen af de potentielle publikationer kunne nemt inkluderes eller ekskluderes ud fra abstract, indledning og metodeafsnit, men ved tvivlstilfælde blev studierne gennemgået i fællesskab af rapportens forfattere og derefter inkluderet eller ekskluderet.

I alt klarede 52 studier sig igennem inklusions- og eksklusionskriterierne, men mange studier optrådte to eller flere gange (hvis de har været publiceret i flere databaser), hvorfor der blev fjernet 26 dubletter. Samlet set er grundlaget for dette litteraturstudie 26 publikationer. En oversigt over de inkluderede studier kan ses i bilagets tabel 2 og tabel 3.

Der er ikke nogen endegyldig standard for, hvor meget litteratur der som minimum skal findes i et litteraturstudie, da dette selvklart afhænger af studiets undersøgelsesspørgsmål samt inklusions- og eksklusionskriterier. Vi vurderer, at 26 er et godt antal publikationer, og da flere af publikationerne er relativt omfangsrige og berører mange forskellige aspekter af trivsel i foreningerne, findes det tilfredsstillende.

## Karakteristika ved den inkluderede litteratur

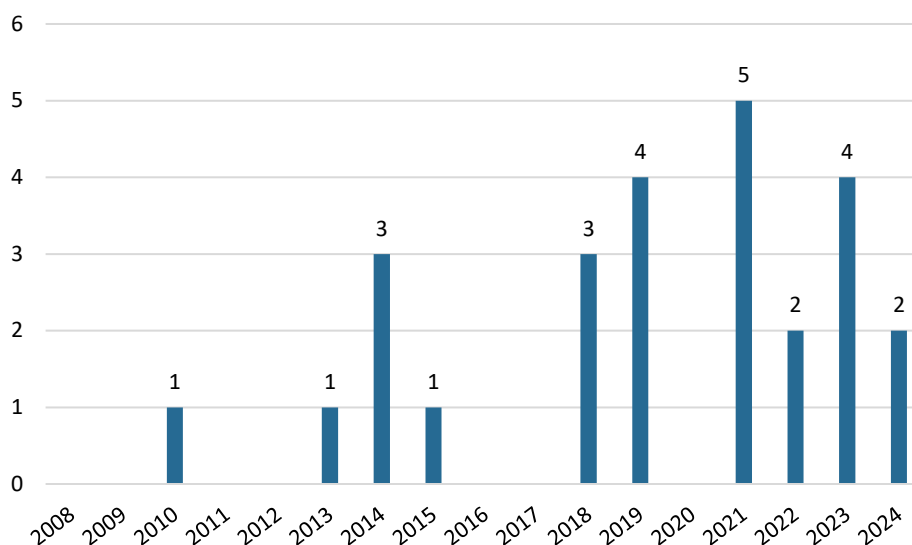
Dette afsnit giver et kort overblik over de inkluderede publikationer. Formålet er at give et deskriptivt billede af litteraturen som helhed uden at dykke ned i de enkelte temaer og resultater.

Figur 2 viser, at det store medie- og samfundsfokus på børn og unges (mis)trivsel de seneste år også afspejles i, hvornår litteraturen er udgivet, da 20 ud af de 26 (77 pct.) inkluderede studier er udgivet i 2018 eller senere.

---

<sup>5</sup> Boolske operatorer er de 'koder', der kan benyttes i konstruktionen af søgestrengene, såsom AND, OR, NOT, osv.

**Figur 2: Oversigt over studiernes udgivelsestidspunkt**

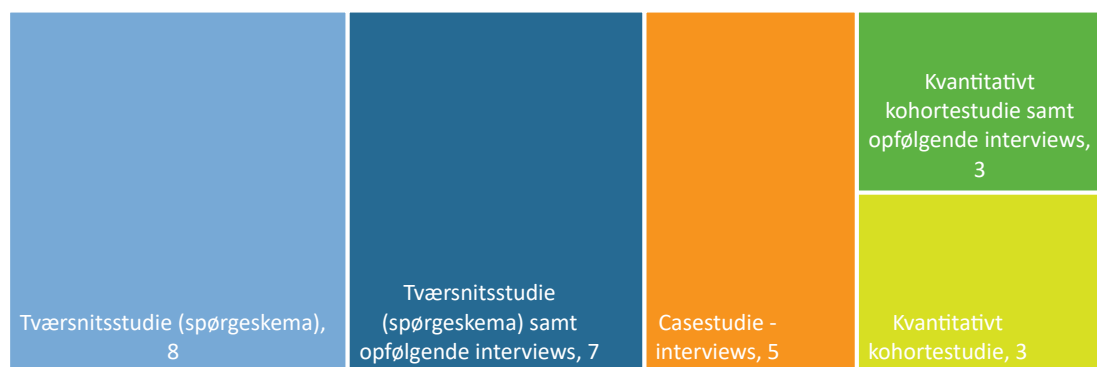


Figuren viser fordelingen af de 26 inkluderede studier fra litteraturgennemgangen over undersøgelsesperioden og angiver således antallet af studier udgivet i hvert enkelt år.

Som resultat af, at mange vidensbrønde stammer fra Danmark, er en stor del af de inkluderede studier foretaget i en dansk kontekst, men der er dog også studier fra Norge (fire publikationer) og Sverige (én publikation). Der er ikke inkluderet nogen studier fra Island, Færøerne og Holland, da ingen studier fra disse lande opfyldte inklusionskriterierne.

I figur 3 ses en oversigt over, hvilke metoder de 26 inkluderede studier anvender.

**Figur 3: Oversigt over studierne anvendte metoder**



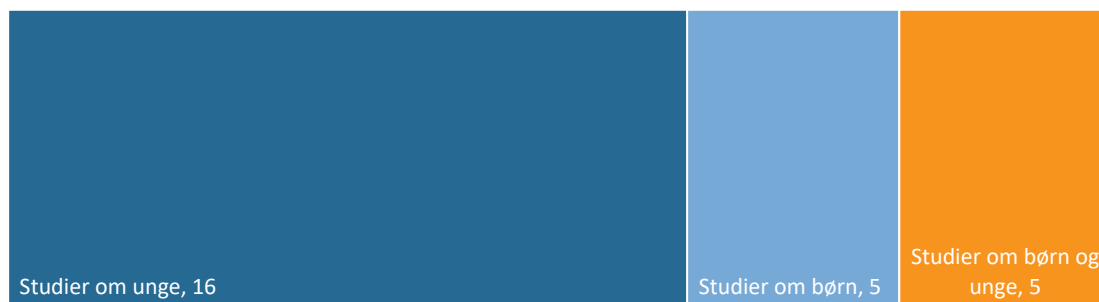
Figuren viser fordelingen af de 26 studier på de forskellige anvendte metoder.

Det er klart tværsnitsstudiet, der er mest anvendt, idet hele 15 af studierne benytter sig af spørgeskemaet som kilde til viden. Heraf er der syv studier, der supplerer spørgeskemaundersøgelsen med interviews. Derudover er der fem casestudier baseret på enkelt- eller gruppeinterviews. Seks studier anvender en form for kohortedesign, hvilket vil sige, at de gennem spørgeskemaer og/eller målinger følger den samme gruppe respondenter over tid.

Ud af de seks kohortestudier er der tre, der supplerer de kvantitative målinger med interviews.

I figur 4 ses en fordeling over, hvilke målgrupper de forskellige studier (primært) fokuserer på. Dette studie arbejder som tidligere nævnt med målgruppen 'børn', der dækker de 6-12-årige, og 'unge', der dækker de 13-18-årige.

**Figur 4: Oversigt over målgrupperne i de inkluderede studier**



I enkelte af studierne er der et lille overlap mellem aldersgrupperne og klassifikationen børn/unge (f.eks. undersøger et studie de 12-18-årige). I sådanne tilfælde klassificeres studiet efter den primære aldersgruppe.

## Karakteristika ved den frasorterede litteratur

Årsagen til, at relativt mange studier blev ekskluderet ved gennemlæsning, var, at søgestrengen er relativt bred i forhold til inklusionskriterierne. Årsagen til denne disposition var, at det ville være bedre at ekskludere litteratur på baggrund af screeningsprocessen end på baggrund af en ufuldstændig eller snæver søgningsproces. Årsagerne til ekskludering af litteratur ved screeningsprocessen var overordnet set disse:

- Mange af studierne blev frasorteret, da de ikke undersøgte trivsel i en foreningskontekst, men trivsel generelt eller trivsel i skolen. Flere studier sammenlignede også børn og unges trivsel i foreningsidræt og selvorganiseret idræt, men pegede ikke på konkrete årsager til eventuelle forskelle. En række studier belyste desuden kun den simple korrelation mellem foreningsdeltagelse og trivsel uden at se nærmere på årsagerne bag.
- Især den engelske søgestreng åbnede op for en meget bred trivselsdefinition ('mental health', 'well-being', 'happiness' mv.), hvorfor mange studier blev udtaget til gennemlæsning, men viste sig at have forskellige diagnose-relaterede udfaldsmål såsom angst, depression eller psykosocialt helbred.
- Mange studier fokuserede på frafald inden for foreningsidrætten, men hvor udfaldet ikke var relateret til forhold i selve idrætsforeningen, men snarere til eksterne faktorer såsom demografi, fysisk formåen, tidsforbrug på lektier, skoleskift mv.
- Der er frasorteret studier, der pegede på, at frafaldet er større i foreningsidræt end i den selvorganiseret idræt, men uden at identificere specifikke årsager til dette.

- En betydelig del af den grå litteratur beskæftiger sig med, hvad der motiverer børn og unge til at begynde med foreningsidræt, men adresserer ikke, hvad der får dem til at blive i og trives i idrætsforeninger.
- Meget af litteraturen i databaserne har fokus på, hvordan fysisk aktivitet generelt påvirker børn og unges trivsel, men den fysiske aktivitet er ikke afgrænset til at være foreningsidrætten.

Selvom alle disse emner er relevante og spændende, opfylder de ikke inklusionskriterierne for dette studie, og derfor er de blevet frasortet. Dette studie fokuserer på de specifikke faktorer i idrætsforeninger, der har betydning for, om børn og unge trives i deres idræt.



## Litteraturliste

Andersen, L. N., Jepsen, N. Z., & Møller, M. (2023). *Hvad er sjov? - En interviewundersøgelse blandt unge svømmere og håndboldspillere i dansk forenings sport*. Forum for Idræt, Historie og Samfund.

Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). *Scoping studies: Towards a methodological framework*. The International Journal of Social Research Methodology, 8, 19–32.  
<https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>

Bentzen, M., Hordvik, M., Stenersen, M. H., & Solstad, B. E. (2021). *A longitudinal transitional perspective on why adolescents choose to quit organized sport in Norway*. Psychology of Sport and Exercise, 56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102015>

Bilberg, L. (2024). *Hjem fra efterskole - hva så? Foreningstilknytning, frivillighed og idrætsdeltagelse blandt unge, der kommer hjem fra efterskole*. Videncenter for Folkeoplysning - [www.vifo.dk](http://www.vifo.dk)

Bugge, N., Jensen, A. E., & Østergaard, S. (2021). *Fritidslivet for 3.-6. klasse - en rapport om trivsel, omvalg og fællesskaber*. Center for Ungdomsstudier (CUR)

Bugge, N., Pørksen, A. B., & Østergaard, S. (2022). *"Man kommer til at snakke med dem, som man ikke nødvendigvis ellers ville have snakket med" - Evaluering af Antibulli Svømning*. Center for Ungdomsstudier (CUR)

Eske, M., & Forsberg, P. (2023). *Evaluering af projektet Let's Go i Fredericia Kommune*. Idrættens Analyseinstitut - [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Haugegaard, S., Benn, C. L., & Østergaard, S. (2018). *Tweens, fritid og trivsel - en rapport med fokus på trivsel i fritidslivet!* Center for Ungdomsstudier (CUR)

Henningsen, M., & Østergaard, S. (2010). *"Der er jo ingen, der har lyst til at ligne en kegle" - En rapport med fokus på unges idrætsvaner i Køge Kommune*. Center for Ungdomsstudier (CUR)

Jakobsson, B. T., & Lundvall, S. (2021). *Learn, have fun and be healthy! an interview study of swedish teenagers' views of participation in club sport*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136852>

Jensen, S. Y. M., & Østergaard, S. (2018a). *Gode idrætsmiljøer for piger: Indsigt, inspiration og redskaber til trænere*. DIF.

Jensen, S. Y. M., & Østergaard, S. (2018b). *Hvorfor vælger unge piger sporten fra? "Der kommer et tidspunkt, hvor man hellere vil bruge sin weekend på at gå til fest end at gå til test."* Center for Ungdomsstudier (CUR)

Koch, A. B. (2017) *Trivselsmatricen*. Pædagogisk Extrakt, (8), 8

Küttel, A., Larsen, C. H., (2021). *Trivsel i dansk konkurrencesvømning*. Syddansk Universitet

Lagestad, P. (2019). *Differences between adolescents staying in and dropping out of organized sport: A longitudinal study*. Journal of Physical Education and Sport, 19(65), 444–452. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2065>

Larsen, M. N., Madsen, M., Cyril, R., Madsen, E. E., Lind, R. R., Ryom, K., Christiansen, S. R., Elbe, A. M., & Krstrup, P. (2021). *Well-being, physical fitness and health profile of 10-12 years old boys in relation to leisure-time sports club activities: A cross-sectional study*. BMJ Open, 11(11). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050194>

Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). *Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach*. BMC Medical Research Methodology, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>

Nielsen, G. (2019). *Det motiverende fodboldmiljø for unge: En tværsnitsundersøgelse i DBU Sjælland om betydningen af holdmiljø og træneradfærd for 12-20 åriges trivsel og fortsættelse i fodbold*. Institut for Idræt og Ernæring. Københavns Universitet

Nielsen, G., Wikman, J. M., Bentsen, P., Elsborg, P. (2024). *Det gode idrætsmiljø for unge – en kohorteundersøgelse af forhold i danske idrætsforeninger som fremmer unges trivsel i og fortsættelse med idræt*. Institut for Idræt og Ernæring - Københavns Universitet, samt Center for klinisk forskning og forebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital.

Nielsen, J. C., Hansen, H. R. (2021). *Skoletrivsel som velvære, virke og veltidhed: En praksisinformeret teoretisk begrebsudvikling (konceptualisering)*. Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift 58(1), 44-53.

Nielsen, M. S. (2014). *Når børn og unge fravælger gymnastik - Forundersøgelse til DGF's projekter "Vi bevæger de unge i forening."* Center for Ungdomsstudier (CUR)

Nielsen, M. S. (2014). *Når børn og unge fravælger svømning - Forundersøgelse til SVØM's projekt "Vi bevæger de unge i forening."* Center for Ungdomsstudier (CUR)

Nielsen, S. F., & Thing, L. F. (2019). *Trying to fit in – Upper secondary school students' negotiation processes between sports culture and youth culture*. International Review for the Sociology of Sport, 54(4), 445–458. <https://doi.org/10.1177/1012690217725906>

Ommundsen, Y., Lemyre, P.-N., Abrahamsen, E., & Roberts, G. C. (2013). *The role of motivational climate for sense of vitality in organized youth grassroots football players: Do harmonious and obsessive types of passion play a mediating role?* International Journal of Applied Sports Sciences, 25(2), 102–117.

Tanggaard, L. (2024). *Der er brug for en langsom, 'svag' og bærekraftig pædagogik*. Anna Sethne Forelæsning 2024 på OsloMET

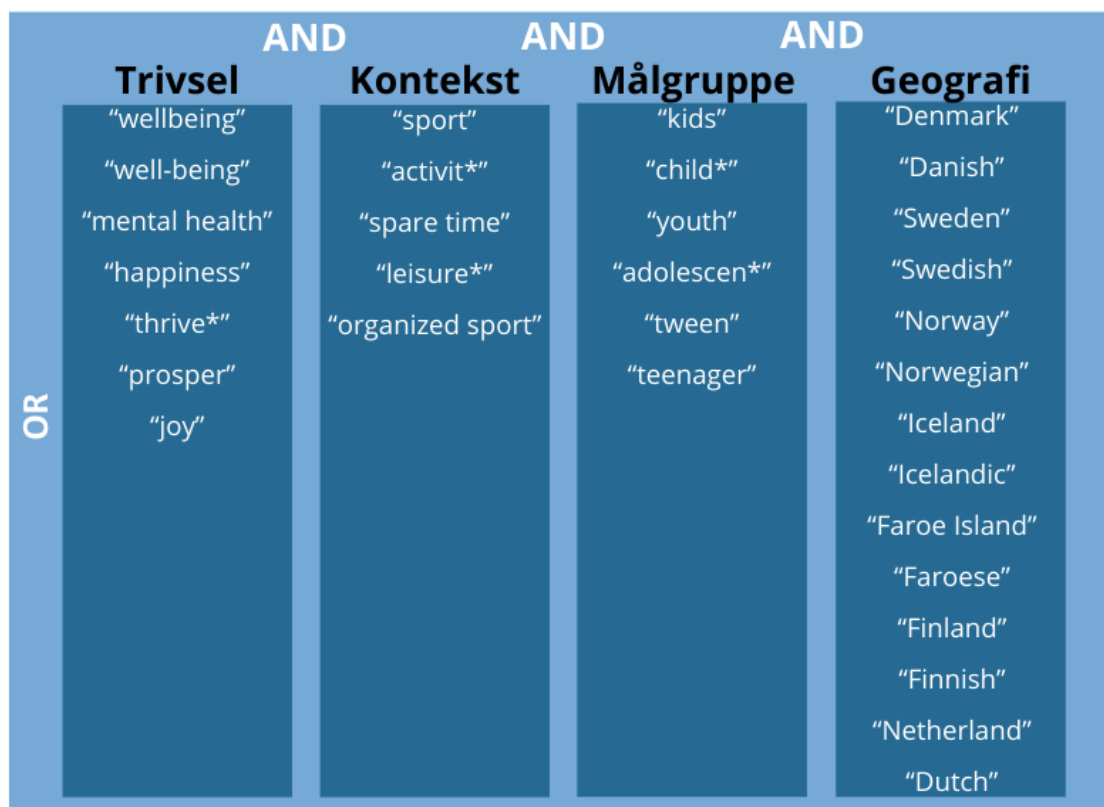
- Østergaard, S. (2014). "*... Jeg tror, vi spiller i SBI ...*" En rapport med fokus på det gode fodboldmiljø og resultatformidling i sjællandsk børnefodbold (U10-12). Center for Ungdomsstudier (CUR)
- Østergaard, S., & Jessen, N. D. (2015). "*De bedste redskaber er mennesker, der er til stede*" - en undersøgelse af triosel blandt 9-16-årige i idrætslivet. Center for Ungdomsstudier (CUR)
- Østergaard, S., Toft, N. T., & Hougaard, S. Y. M. (2023). *Gode idrætsmiljøer for drenge*. Center for Ungdomsstudier (CUR)
- Peters, M. D. J., Godfrey, C. M., Khalil, H., McInerney, P., Parker, D., & Soares, C. B. (2015). *Guidance for conducting systematic scoping reviews*. International Journal of Evidence-Based Healthcare, 13(3), 141-146. <https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000050>
- Pilgaard, M., Andersen, C. R., & Søndergaard, J. H. (2023). *Evaluering af nye spilformer i dansk håndbold. Afsluttende rapport*. Idrættens Analyseinstitut - [www.idan.dk](http://www.idan.dk)
- Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I., & Sandvik, M. R. (2019). *Young people's experiences of parental involvement in youth sport*. Sport, Education and Society, 24(1), 66-77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>
- Toft, N. M., & Hougaard, S. Y. M. (2022). *Faciliteters betydning for unges idrætsdeltagelse og oplevelser i idrætten - En undersøgelse af unges syn på og ønsker til idrætsfaciliteter og mødesteder*. Center for Ungdomsstudier (CUR)

## Bilag

### Søgestreng

I dette afsnit udpensles søgestrengen, som er benyttet til litteratursøgningen i databaserne med videnskabelig litteratur. Søgestrengen, som er benyttet i de engelsksprogede databaser, er visualiseret i figur 5.

Figur 5: Opbygning af den engelske søgestreng



Udover den formelle søgestreng, blev der i de fleste databaser afgrænset til, at 1) udgivelsestidspunkt er fra 2008 og frem, 2) sprog er dansk, engelsk, svensk eller norsk og 3) peer-reviewed, videnskabelige artikler.

En søgestreng er typisk bygget op med boolske operatører som AND og OR. Dette muliggør, at man er sikker på at få søgeresultater, der overholder visse kriterier til f.eks. emner eller målgrupper, samtidig med at man er åben for synonymer. Vores søgestreng er derfor bygget op således, at et studie skulle indeholde mindst ét af ordene inden for hver af kategorierne: Trivsel, deltagelse, målgruppe og geografi. Søgestrengen er derfor robust over for, om et studie benytter f.eks. 'wellbeing' eller 'well-being'. Omvendt fremgår et studie ikke, hvis det f.eks. ikke definerer målgruppen med et af de seks ord i kolonnen.

Enkelte søgeords endelser er erstattet af en asterisk (\*), hvilket fungerer som wildcard. Det betyder, at endelsen på søgeord kan variere frit, såfremt ordets stamme optræder, og benyttes ofte til ord med forskellige bøjninger eller forskellige endelser i ental og flertal. F.eks. vil søgeordet 'adolescen\*' både medtage 'adolescence', 'adolescent', 'adolescents' mv.

I tre databaser (PsycINFO, SOCindex, SwePub) blev ordene 'sports club\*' og 'grassroot' tilføjet ved 'deltagelse' for bedre at indfange foreningskonteksten, og dette resulterede i marginalt flere hits.

**Figur 6: Dansk søgestreng**



Figur 7: Svensk søgestreng

	AND	AND	AND	
	Trivsel	Kontekst	Målgruppe	Geografi
OR	"välbefinnande"	"sport"	"barn"	"Danmark"
	"glädje"	"idrott"	"ungdom"	"danska"
	"tillfredsställelse"	"aktivitet"	"medlem"	"Sverige"
	"livskvalitet"	"fritid"	"tonåring"	"svenska"
	"nöje"	"förening"	"pojke"	"Norge"
	"engagemang"	"klubb"	"flicka"	"norska"
	"deltagande"	"organiserad"		"Island"
	"samhällen"			"isländska"
	"psykisk hälsa"			"Färöarna"
	"psykologiskt välbefinnande"			"färöiska"
"social hälsa"			"Finland"	
			"finska"	
			"Holland"	
			"holländska"	

Figur 8: Norsk søgestreng



## Litteraturoversigt

I dette afsnit gives der et overblik over de inkluderede studier. Tabel 2 viser et overblik over de publicerede studiers formål, population og undersøgelsesdesign. Tabel 3 giver samme overblik over den grå litteratur.

**Tabel 2: Inkluderede videnskabelige studier**

Forfatter(e), år, land	Formål	Population, alder	Design
Bentzen et al., 2021, Norge	At undersøge unge håndboldspilleres løbende overvejelser om at stoppe i deres forening.	Unge 15-16 år	Kohortestudie: Gentagende spørgeskemaer til ti udvalgte håndboldspillere, målt når de er hhv. 15 og 16 år.
Jakobsson & Lundvall, 2021, Sverige	At undersøge, hvorfor unge deltager i klubidræt, samt belyse ændringen i deltagelsesmotivation fra 2007 til 2015 for at se, om klubberne har tilpasset sig samfunds- og ungdomskulturændringer.	Unge 15 år	Casestudie: Fokusgruppeinterviews med 14 unge i 2007 og 8 unge i 2016 og 18 enkeltinterviews i 2008.
Lagestad, 2019, Norge	At undersøge, hvordan trivsel i både trænings- og konkurrenceregime påvirker frafaldet fra foreningsidræt.	Unge 14-19 år	Kohortestudie: Gentagende spørgeskemaer til 76 skoleelever, målt når de er hhv. 14, 16 og 19 år.
Larsen et al., 2021, Danmark	At undersøge sammenhængen mellem foreningsdeltagelse og trivsel samt fysiske sundhedsparametre hos drenge.	Børn 10-12 år	Tværsnitstudie: Spørgeskema til 2.293 drenge.
Nielsen & Thing, 2019, Danmark	At undersøge gymnasieelever på idrætslinjens oplevelser af at skulle vælge mellem sport og ikke-sportslig ungdomskultur for at passe ind socialt.	Unge 15-17 år	Casestudie: 16 fokusgruppeinterviews med 120 unge.
Ommundsen et al., 2013, Norge	At undersøge sammenhæng mellem motivationsklima og sportsglæde, samt om udøvernes type af passion påvirker sammenhængen.	Unge 12-16 år	Tværsnitstudie: Spørgeskema til 283 foreningsaktive fodboldspillere.
Strandbu et al., 2019, Norge	At undersøge unges oplevelse af forældreinvolvering for de unges trivsel i foreninger og deres sportslige præstationer.	Unge 13-14 år	Casestudie: 16 fokusgruppeinterviews med 92 unge.



**Tabel 3: Inkluderede rapporter fra den grå litteratur**

Forfatter(e), år, land.	Formål	Population, alder	Design
Andersen, Jepsen & Møller, 2023, Danmark.	At undersøge, hvordan sjov opleves i foreningssport, herunder hvad der skaber en positiv sportsoplevelse og styrker motivation.	Unge 14-16 år	Casestudie: Interviews med svømmere og håndboldspillere.
Bilberg, 2024, Danmark.	At undersøge unges foreningstilknytning efter et afsluttet efterskoleophold, og hvilke faktorer der sikrer fastholdelse i foreningen inden efterskoleopholdet.	Unge Alder ikke oplyst	Kohortestudie: Spørgeskema til 103 efterskoleelever under og efter deres efterskoleophold. Casestudie: Interviews med 47 tidligere efterskoleelever.
Bugge, Jensen & Østergaard, 2021, Danmark	At undersøge trivsel i fritidslivet for børn i 3.-6. klasse, samt hvilke faktorer skaber glæde ved at deltage. Derudover undersøges det, hvordan et fravalg af en aktivitet ofte snarere er et omvalg.	Børn 9-12 år	Tværsnitstudie: Spørgeskema til 1.093 børn og 491 forældre. Casestudie: Otte fokusgruppeinterviews med 29 børn.
Bugge, Pørksen & Østergaard, 2022, Danmark	At undersøge effekterne af Antibulli Svømning, som er et konceptuelt redskab med gode råd til at forhindre mobning og styrke fællesskab og trivsel i foreningerne.	Alle 5-15 år (primært)	Kohortestudie: Hhv. 136 og 49 svømmere i første og anden måling fra svømmeklubber. Casestudie: Gruppeinterviews med 31 svømmere, enkelt- eller tomandsinterview med 17 trænere og enkeltinterviews med seks klubledere.
Eske & Forsberg, 2023, Danmark	At undersøge effekten af Let's Go-initiativet, som er en gentænkning af den traditionelle konkurrencedyrkelse i sport og idræt bestående af Idrætsfestivaler og muligheden for at afprøve forskellige idrætsforløb (Bland Selv Idræt), på frafald.	Børn 10-12 år?	Kohortestudie: Spørgeskema til 328 5. klasses elever i Fredericia Kommune. Besvaret hvert år over tre år. Casestudie: Seks interviews med i alt 12 elever
Haugegaard, Benn & Østergaard, 2018, Danmark	At undersøge børns trivsel i faste organiserede fritidsaktiviteter (idræt/sport, musik, spejder o.l.), samt hvordan mobning og glæden ved foreningsdeltagelse påvirker frafald.	Primært børn 8-14 år	Tværsnitstudie: Spørgeskema til 1.450 skoleelever og 681 forældre. Casestudie: Fire fokusgruppeinterviews med 16 elever og enkeltinterviews med 12 forældre.
Henningsen & Østergaard, 2010, Danmark	At undersøge, hvorfor unges deltagelse i foreningsidræt er faldet over tid, med fokus på foreningsmiljøer og mistrivsel i	Unge 13-19 år	Tværsnitstudie: Spørgeskema til 891 unge fra Køge Kommune. Casestudie:

	foreningerne. Casen er unge i Køge Kommune.		Fokusgruppeinterview med 29 unge.
Jensen & Østergaard, 2018a, Danmark	At undersøge, hvorfor unge piger falder fra foreningsidrætten på trods af tilfredshed med aktiviteten.	Unge 15-19 år	Casestudie: Interviews med 11 piger, der enten er frafaldet eller fortsat med deres sport.
Jensen & Østergaard, 2018b, Danmark	At undersøge faktorer bag det gode idrætsmiljø hos piger i foreningsidrætten, hvilket skal sikre høj trivsel til træning.	Unge 14-21 år	Tværsnitsstudie: Spørgeskema til 754 foreningsaktive piger
Küttel, A., Larsen, C. H., (2021), Danmark	At afdække konkurrencesvømmers mentale sundhed. En del af undersøgelsen omhandler trivselsfremme.	Unge 14-28 år. Størstedelen inden for målgruppen.	Tværsnitsstudie: Spørgeskema fra 518 konkurrencesvømmere
Nielsen, 2014a, Danmark	At undersøge, hvilke faktorer, der skaber frafald fra gymnastikforeninger, samt hvordan man sikrer tryghed, god trivsel og undgår mobning i foreningerne.	Alle 8-18 år	Tværsnitsstudie: Spørgeskema til 129 medlemmer af danske gymnastikforeninger. Casestudie: Semistrukturerede fokusgruppeinterviews med 14 medlemmer af danske gymnastikforeninger.
Nielsen, 2014b, Danmark	At undersøge, hvilke faktorer der skaber frafald fra svømme-foreninger, samt hvordan man sikrer tryghed, god trivsel og undgår mobning i foreningerne.	Alle 8-18 år	Tværsnitsstudie: Spørgeskema til 295 medlemmer af danske svømme-foreninger Casestudie: Interviews med 12 medlemmer af danske svømme-foreninger.
Nielsen, 2019, Danmark	At undersøge, hvordan et godt holdmiljø og trænerens adfærd og fokus sikrer høj spillertrivsel og mindsker frafaldet.	Unge 12-20 år	Tværsnitsstudie: Spørgeskema til 2.000 medlemmer af fodboldklubber.
Nielsen et al. 2024 Danmark	At undersøge motivation, trivsel og fastholdelse/frafald blandt unge udøvere	Unge 12-20 år	Prospektivt kohortestudie blandt 7.110 unge udøvere
Pilgaard, Andersen & Søndergaard, 2023, Danmark	At undersøge, hvorvidt en lang række af organisatoriske, trænermæssige og aktivitetsmæssige faktorer påvirker børn og unges trivsel i foreninger.	Alle U9-U19	Tværsnitsstudie: Spørgeskema til 7.674 børn og unge i håndboldforeninger.
Toft & Hougaard, 2022, Danmark	At undersøge faciliteters, foreningsmiljøers og relationer i foreningens sammenhæng med trivsel i foreningerne, fællesskabsfølelse og selvopfattede sportsevner.	Unge 12-18 år (primært)	Tværsnitsstudie: Spørgeskema til 307 unge. Casestudie: Syv gruppeinterviews med 20 unge, workshops med 50 unge og interviews med

			seks fagprofessionelle voksne.
Østergaard, 2015, Danmark	At undersøge betydningen af at fjerne resultatformidling, herunder træneradfærd og forældreinvolvering generelt, for glæden, engagementet, frafaldet og udbændtheden i fodbold blandt børn i sjællandske fodboldklubber.	Børn U10-U12	Tværsnitsstudie: Spørgeskema til 80 spillere, 69 trænere og 264 forældre. Casestudie: Interviews med spillere, trænere og forældre.
Østergaard & Jessen, 2015, Danmark	At undersøge, hvad der kendetegner 'det gode idrætsmiljø' med hensyn til mobning og frafald.	Alle 9-16 år	Tværsnitsstudie: Spørgeskema til 317 udøvere, 649 forældre, 193 trænere og 76 bestyrelsesmedlemmer
Østergaard, Toft & Hougaard, 2023, Danmark	At undersøge årsager til drenge frafald fra foreningsidræt på tværs af niveau og sportsgren, samt hvordan drenge motiveres og engageres i foreningsidrætten.	Unge 12-21 år	Tværsnitsstudie: Spørgeskemaer til 892 drenge Casestudie: Interviews med 36 drenge og 13 trænere

Mange af rapporterne ligger tilgængelig i flere vidensbrønde.

