

IDRÆTSLIV FOKUS PÅ FRIVILLIGHED

**“DE FRIVILLIGE HAR
BANET VEJEN FOR MIN
SUCCES”**

**JULIANE ELANDER
OLYMPISK ROER**



Indhold

- 3 Leder
- 4 Frivillighed er noget, vi giver til hinanden
- 6 Spørgerunden: Hvorfor er du frivillig?
- 7 Fem hurtige til en frivillig
- 8 DBU-direktør: De frivillige er omdrejningspunktet i vores klubber
- 9 Vidste du, at ...
- 10 Om Juliane Elanders succes: De frivilliges fortjeneste
- 14 Integration: gensidigt gavnende i sportsforeningerne
- 16 Fotoreportage: SSB-løbet
- 18 Sammen mod overvægt



Frivillighed er fundamentet for vores idrætsliv

Af Redaktionen

Idrætsliv har valgt at sætte fokus på de mange frivillige ildsjæle, der yder en stor og vigtig indsats i de danske idrætsforeninger.

Danmark er blandt de lande i verden, der har den største tilslutning til idrætsforeningerne blandt befolkningen, og det skyldes i høj grad, at mange frivillige vælger at bruge en del af deres fritid i foreningerne.

Og de frivillige er ikke blot med til at opretholde foreningerne, de er også med til at gøre dem tilgængelige for alle. Der er i dag mere end 340.000 frivillige i de danske idrætsforeninger. Men der er brug for endnu flere.

DIF og DGI har nemlig lavet en fælles målsætning, kaldet Vision 25-50-75, der skal få 600.000 flere danskere til at være fysisk aktive i 2025. Den større tilstrømning til idrætsforeningerne, der bliver et resultat af Vision 25-50-75, vil kræve flere frivillige hænder.

Frivillighed er nøgleordet i det danske idrætsliv. Det er ikke bare i den lokale fodboldklub, men også eliteidrætsudøverne, der er afhængige af de frivilliges indsats.

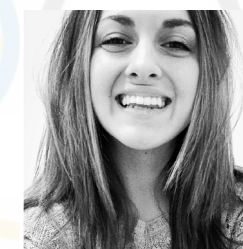
Lad os give frivilligheden et skulderklap!



Sarah Ørsted



Christopher Ilfeldt



Karoline Mikkelsen



Tommy Brandt



Ann-Sofie Riis

“Man skal have lyst og brænde for det, man gør. Man skal ville det foreningsliv, man er i, ellers giver det ikke mening at være frivillig”

Karoline Niebuhr, gymnast

Frivillighed er noget, vi giver til hianden

Når idrætsforeninger rundt omkring i landet skal rekruttere frivillige til deres foreninger, kigger de ofte i egne rækker.

Spring Rytme Mix er et gymnastikhold i Randers, som i mange år har haft held med at tiltrække frivillige til deres forening. Dette grundet, som de selv beretter, at deres frivillige har rod i foreningen.

Af Sarah Ørsted



L yden af 90'ernes teknomusik fylder den kvadratiske springsal i en gammel lagerbygning tæt ved Randers havn. En gruppe gymnaster står i kø og venter på, at det bliver deres tur til at springe. Deres hår gynger i takt til tonerne, der strømmer ud af højtalene på væggen.

Den første gymnast tager tilløbet fra køen og hen mod trampolinen. En knirken fra fjedrene lyder, da pigens bare tæer rammer redskabet. Hun lægger sig i luften som en roterende kugle.

Dernæst massiv applaus og positive tilråb fra de 60 elever, der går på holdet.

Frivillighed gør glad

Karoline Niebuhr sidder på en madras bagerst i hallen og kigger ned i sin hvide mappe med beskrivelser af de forskellige rytmiske serier, som eleverne skal udføre. Hun har været frivillig på holdet i mere end fem år.

Karoline er en af de otte frivillige, der udover at træne på holdet, bruger hver torsdag aften på at hjælpe til på de tre springhold, som Spring Rytme Mix står for.

“Det gør meget, at folk på holdet har valgt at være herude. Det er ikke en sur pligt for dem, hvilket gør, at de gymnaster, jeg træner, er glade. Det gør, at man selv går glad hjem og har lyst til at blive ved med at arbejde som frivillig,” forklarer Karoline.

I rapporten ‘Fremtidens Frivillige - foreningsliv i idrætten,’ udviklet af Trygve Buch Laub fra Idrættens analyseinstitut, forklarer han, at medlemmerne uden tvivl er en given faktor for, hvordan frivilligheden er i en forening. Den gode stemning er uden tvivl med til at fastholde Karoline og hendes kollegaer, påpeger hun.

Med rod i gymnastikken

Det er langt over spisetid torsdag aften. Ved siden af trampolinen står en mørkhåret mand, stadig med friske og vågne øjne. Hans hånd i ryggen på de mange springende gymnaster er et sikkerhedsnet, for at øvelserne bliver udført sikkert og korrekt.

Der lyder et “hep!”, og gymnasten folder sig ud i en vinkel på 180 grader i luften og lander med begge ben stift plantet i den bløde madras.

Manden bag tilråbet er Jonas Varberg Lyngsø. Han overtog Spring Rytme Mix i 2003 med sin kone, Trine Varberg. Jonas er 31 år og har beskæftiget sig med gymnastikken siden 1997 – et par år inden han startede på efterskole. Ligesom Jonas har de frivillige i foreningen selv beskæftiget sig med gymnastikken i en årrække.

“Vi har her i foreningen en del frivillige, som selv har gået på springholdene. Det er sjovt at følge den udvikling, der sker med dem, fra når de starter, til de bliver frivillige. Der sker virkelig en forandring,” siger Jonas.

Frivillige kræfter

En tung lugt af sved dominerer den rå springsal, der er bygget op i beton og gipsplader. Spring-salen er ombygget præcis til formålet: Nedgravede trampoliner, oppustelige springbaner samt gymnastikredskaber langs væggen fylder det store tidligere lagerrum.

Springholdet har ikke altid holdt til i lokalerne tæt på havnen. Da den gamle lagerhal, hvor holdet træner nu, skulle renoveres, måtte de tilkalde frivillige kræfter.

“Da vi overtog lokalerne her i 2014, var det et stort rum, der tidligere havde været brugt som lager. Vi var 25 frivillige, der knoklede lange aftener for at få det op at stå. De frivillige var folk, der selv gik eller havde gået på holdet, samt forældre der ønskede at hjælpe,” fortæller Jonas Varberg. Han forklarer desuden, at foreningen slet ikke vil kunne løbe rundt, hvis det ikke var for de frivillige kræfter.

Fælles interesse er samlingspunktet

Gymnasterne sidder i en rundkreds på gulvet foran spejlet, der pryder endevæggen. Mange af dem har t-shirts på med teksten “Randers gymnastiske forening”. Trøjerne er i forskellige farver, snit og med forskellige årstal printet på ryggen. Dog fortæller trøjerne et tydeligt, fælles sprog. De er en flok, der er stolte af deres forening.

Stemningen til træningen er ikke til at tage fejl af: latter og smil dominerer, og en fælles passion for gymnastikken er grundlaget. Karoline har selv gået i foreningen i mange år. Hun brænder ud over gymnastikken også for foreningslivet.

“Man skal have lyst og brænde for det man gør. Man skal ville det foreningsliv man er i, ellers giver det ikke mening, at være frivillig,” siger Karoline.

Alle på holdet er næsten jævnaldrende og har samme interesse som Karoline i gymnastikken, hvilket har en stor betydning for succesraten i forhold til at værg frivillige. I rapporten ‘Fremtidens Frivillige - foreningsliv i idrætten’ forklarer Trygve Buch Laub, at foreninger, der er domineret af unge medlemmer, har succes med at finde frivillige.

En fællesbesked fra træneren afløser tonerne af teknomusik. Uformel snak mellem gymnasterne og trænere fortsætter ned af gangen mod døren ud.

HVORFOR ER DU FRIVILLIG?

Idrætsliv har spurgt en gruppe mennesker om, hvorfor de har valgt at blive frivillige.



Anders Vestergaard, 21 år. Frivillig gymnastiklærer

"Jeg har selv gået til sport hele mit liv, og jeg har haft et hav af forskellige trænere gennem tiden, der alle har været med til at give mig gode oplevelser gennem de forskellige sportsgrene. Jeg synes, jeg skylder at være med til at give sådanne oplevelser videre"

Andreas Roed, 23 år. Frivillig håndboldtræner

"Damer"



Kjeld Samuelsen, 31 år. Frivillig fodboldtræner i Hørsholm Fodboldklub

"Jeg blev spurgt, da jeg spillede på klubbens førstehold, om ikke jeg ville være træner for nogle drenge, da de manglede en træner. Det lød da meget hyggeligt, og jeg sagde ja. Jeg nyder at give noget videre til andre mennesker, og jeg bruger fodboldbanen som mit frirum"

Michael Brandt, 32 år. Frivillig ungdomsleder i Odder Roklub

"På grund af børnene. Det er fedt, når børnene kommer efter en træning og takker mig for en god træningstime"



Fem hurtige til en frivillig

"Når man er frivillig, er det for at få nogle oplevelser, som det betalte job ikke kan give dig"

Karoline Niebuhr, 19 år
Hjælpetræner på Spring/Rytme Mix

DIF har taget en snak med 19-årige Karoline Niebuhr, der de sidste fem år har været hjælpetræner på gymnastikholdet Spring/Rytme Mix i Randers.

Hvorfor er du frivillig?

"Man får nogle andre ting, end man får i skolen eller ved andet job. Hvis man har et job, er det som regel for at tjene penge. Når man er frivillig, er det for at få nogle oplevelser, som det betalte job ikke kan give dig. Jeg står selv for en masse ting her i foreningen. Jeg synes, det er fedt, at vi har frie rammer i modsætning til, hvad man har ved almindelige jobs."

Hvilke tanker gjorde du dig, inden du takkede ja til at blive frivillig?

"Dengang jeg sagde ja for fem år siden, havde jeg ikke så travlt. Jeg var selv med på holdet, inden jeg blev frivillig. Så da de spurgte mig, om jeg ville være en del af teamet, var jeg ikke i tvivl, da jeg elsker det sociale vi får herude."

Hvorfor valgte du det frivillige arbejde frem for det betalte?

"Nu går jeg i 3.g, og man overvejer da, om man har tid til det hele. Jeg valgte at sige mit almindelige job op, da det blev for meget at skulle nå det hele. Jeg valgte at beholde jobbet som frivillig, da jeg synes, det gav mig mere, end hvad det almindelige arbejde gjorde. Jeg kunne ikke give slip på mit arbejde her i foreningen, da jeg har mange venner herude, og det med at komme hver torsdag og fuldstændig tænke på noget andet, synes jeg er rart. Det kunne jeg ikke slippe."

Hvad giver det dig at være frivillig?

"Det giver gode oplevelser. Det er sjældent, at jeg kommer hjem efter træning og tænker "hvilken lorte træning..." Det gør meget, at folk på holdet har valgt at være herude. Det er ikke en sur pligt for dem, hvilket gør, at de gymnaster, jeg træner, er glade. Det gør, at man går glad hjem."

Vil du anbefale andre at blive frivillige?

"Ja, hvis man har lyst og brænder for det, man gør. Jeg tror, at det handler om at finde noget, som man selv synes er sjovt. Ellers tror jeg, det med at være frivillig kan blive en sur pligt. Det er en selv, der skal styre det. Man skal ville det foreningsliv man er i, ellers giver det ikke mening."



DBU-direktør: De frivillige er omdrejningspunktet i vores klubber

Det er ikke ualmindeligt, at de danske forældre involverer sig i deres børns idrætsforeninger, og den økonomiske værdi af deres indsats afspejler også, at foreningsløbet ville køre af sporet uden de frivillige.

af Karoline Mikkelsen

De frivillige hænder i foreningslivet har gennem mange år vundet indpas i den danske kultur. En rapport udarbejdet af Bjarne Ibsen, professor og forskningsleder ved Syddansk Universitet, anslår den økonomiske værdi af det frivillige arbejde til op mod 17 milliarder kroner årligt, og det frivillige arbejde er også en af storspillerne hos Dansk Boldspil Union.

”Frivilligheden betyder alt hos DBU og er det helt centrale omdrejningspunkt i vores klubber. Uden alle disse ildsjæle kunne fodbolden ikke hænge sammen i Danmark,” siger Claus Bretton-Meyer, administrerende direktør i DBU.

Problem eller ej

Imidlertid viser en rapport udarbejdet af Det Nationale Forskningscenter for Velfærd en mindre tilbagegang i antallet af de frivillige i idrætten. Bjarne Ibsen mener dog ikke, at der er nogen grund til bekymring.

”Hvis der endelig er noget, der skal problematiseres, er det den gruppe af midaldrende, der har gjort en utrolig indsats gennem deres frivillige arbejde i bestyrelser og som trænere, og som kom ind i foreningen, da deres børn begyndte til fx fodbold, og ender med at stoppe, i takt med at børnene bliver ældre. Her kan man sige, at der måske er en begyndende krise, da det er en af de væsentligste rekrutteringsmetoder i fx fodboldklubber.”

Momentum, dreng, momentum!

Så selvom meget tyder på, at den smalle tilbagegang ikke vil blive et problem for idrætsforeningerne, kan fastholdelsen af denne målgruppe alligevel ende med at blive et problem for idrætsforeningerne, der i sidste ende står med ansvaret og de manglende ressourcer. Hos DBU har man stiftet bekendtskab med tilbagegangen. Dog understreger Claus Bretton-Meyer, at DBU ikke vil lade sig slå ud over tallene, og at de fortsat vil have fokus på øget rekruttering og fastholdelse af eksisterende frivillige.

”Vi har en række programmer, som både skal fastholde og rekruttere nye frivillige. Dette gælder blandt andet uddannelsesprogrammer – såvel på det sportslige som på det ledelsesmæssige område – samt ambassadørprogrammer, der skal bidrage til at få endnu flere frivillige til foreningerne. Endvidere har vi stor fokus på at hylde de frivillige for at sikre synlighed og motivation.”

Alligevel kan det konstateres, at det ikke er alle, der hopper med på frivilligbølgen, og Bjarne Ibsen mener også, at idrætsforeningerne skal passe på med at overvurdere betydningen i at sende frivillige på kurser og uddannelse, idet frivillig-mindsettet ikke afhænger af muligheden for at komme på et gratis kursus.

”Hvis en klub har et godt omdømme, og hvis der foretages spændende og sjove tiltag, så må den karakteriseres som attraktiv, og dermed bliver den pågældende klub også attraktiv for andre end de ”traditionelle” frivillige.”

Danmark uden de frivillige

Men uanset, om foreningerne har et stort fokus på frivillighed på den ene eller på den anden måde, er faktum, at en større tilbagegang i antallet af frivillige kan komme til at koste dyrt og ændre foreningslivet markant. I hvert fald hvis man spørger Bjarne Ibsen.

”Hvis man forestiller sig, at fx fodboldklubberne i højere grad – eller næsten udelukkende – var lønnede, ville det ændre foreningslivet fuldstændigt. Først og fremmest fordi vi ville opleve nogle helt andre priser, dernæst fordi man, for stadig at holde priserne så langt nede som muligt, ville være nødsagede til at beskære på andre områder, fx i aktiviteterne forbundet med det sociale, og dét, der netop kendetegner foreningslivet.”

De danske idrætsforeninger er altså dybt afhængige af de frivillige kræfter, hvis foreningssport fortsat skal henvende sig til alle i samfundet. Et fald i de frivillige kunne dermed betyde, at foreningerne i Danmark skulle indrettes efter, hvor høj indtjeningen i foreningen var. Noget, vi helst skal undgå, idet lokalsport danner grundlag for meget af den danske kultur. Det er Bjarne Ibsen enig i.

”Hvis jeg skulle komme med et bud på, hvordan idrætsforeningerne ville se ud uden frivillighed, er jeg hundred procent sikker på, at der ville være langt færre klubber, og de klubber, der var, ville være langt større.”

Bjarne Ibsen fortsætter.

”Det ville hurtigt blive til noget, hvor man kom, deltog og tog hjem lige bagefter. Du ville få, hvad du betalte for. Fodbold ville blive bold på små baner, fordi de store baner ikke ville kunne finansieres. Det ville ændre kolossalt på selve karakteren af sportsgrenen, og jeg er sikker på, at andelen af dem, der ville spille fx fodbold i klubber, ville falde meget drastisk, og mange steder ville der ikke eksistere en fodboldklub.”

Claus Bretton-Meyer bakker op om påstanden.

”Uden de frivillige ville DBU simpelthen ikke kunne eksistere.”

Vidste du, at ...

Idrætten er det område, der har flest frivillige tilknyttet

Idrætsforeninger, der er medlem af Danmarks Idrætsforbund, har i gennemsnit 33 frivillige

Halvdelen af de frivillige trænere i Danmarks Idrætsforbund er under 40 år

De fleste frivillige er mænd mellem 25 og 59 år

Dansk Golf Unions har nemmest ved at rekruttere nye frivillige, mens Badminton Danmark har sværest ved det

I gennemsnit er der cirka 25 idrætsudøvere pr. frivillig

Kun ni procent af idrætsforeningerne i Danmark har en bevidst strategi for rekruttering og fastholdelse af frivillige

“De frivillige har troet på mig og støttet mig gennem alle årene. Derfor har de også banet vejen for min succes”

Juliane Elander
Olympisk roer





Om Juliane Elanders succes:

De frivilliges fortjeneste

Solen titter langsomt frem fra skyerne over Bagsværd Sø. Temperaturen nærmer sig 20 grader, og en svag brise melder sig. Vandet er roligt og spejlblankt, og træerne spejles i vandet i horisonten. Juliane Elanders koncentreret blik vidner om, at OL er lige om hjørnet.

Af Tommy Brandt

Landstræneren råber "attention!", "GO!". Starten er gået. Lyden af årer, der sættes synkront i vandet, bliver kun overdøvet af trænerens få kommentarer undervejs. Det ser ud som om, at Juliane sidder i sin helt egen verden. Hun ser bare lige frem, lytter til trænerens rettelser, mens båden glider gennem vandet i høj fart de næste 2.000 meter.

37-årige Juliane Elander har deltaget i alt fra DM til OL, og hun er verdensrekordindehaver på 6.000 meter indendørs ergometre roning. Til sommer skal hun til OL for fjerde gang. Hun er en kvinde, der har tilsidesat mange ting for at opnå sine mål, men hun er også et familiemenneske, der privat er mor til to, gift med en elite-roer og bor i en roklub.

Ny båd, støtte og sammenhold

Når Juliane tænker tilbage på sin karriere, tænker hun især på de frivillige ildsjæle i Odder Roklub. De har set

hendes talent. Troet på hende og støttet hende, for at hun er nået dertil, hvor hun er i dag.

Roklubben havde aldrig beskæftiget sig med kaproning, før hun startede for 20 år siden. Så det var en stor økonomisk satsning, da træneren fik lov at købe en ny båd til 42.000 kroner til hende, da materiellet i klubben ikke var gearret til roning på højt plan.

"Det var mange penge for en lille klub i sluthalvfemserne, der ikke var vant til ret mange andre udgifter end kaffe og kage," siger hun smilende.

Grundet den store tiltro og støtte gennem årene har hun fået et tæt, familiært forhold til klubben.

"Jeg stiller jo stadig op for Odder Roklub. Det er den klub, jeg startede i, og der jeg har valgt at fortsætte. Det er klart, at når jeg bor og træner i København, så kan jeg ikke komme så meget nede i klubhuset, som jeg gerne vil. Men jeg føler stadig, at jeg

har en tæt kontakt til klublivet derhjemme."

Og der er ingen tvivl om, hvorfor Juliane har valgt at blive i sin gamle klub.

"Odder Roklub troede på mig og har støttet mig gennem alle årene, og så skal de også have lov til at skumme fløden for min succes"

Juliane Elander, OL-roer

Og trosskab til sin klub kan Anette Lahn fra Odder Roklub bekræfte.

"Hun kommer altid hjem til Odder, når der er 24-timers roning for at samle penge ind til klubben. Derudover træner hun altid med de unge, når hun er i byen, ligesom hun tager sig af ungdomsroerne, når de er i København til regatta, hvor de

overnatter i De Danske Studenters Roklub."

Anette Lahn er en af de frivillige i klubben. Hun er kvinden, der tager sig af alle sponsoraftalerne i Odder Roklub, og hun har kun rosende ord tilovers for Juliane.

"Hun har jo været med til at sætte Odder på Danmarks- og verdenskortet inden for rosport. Derfor vil vi også gøre alt, hvad vi kan for at skaffe sponsorer, så vi stadig har råd til at sende hende til konkurrencer rundt i verden"

Anette Lahn, frivillig i roklubben

Stolt over ildsjælene

Udover Anette Lahn er der også andre frivillige, der har betydet meget for Juliane og hendes ro-karriere. Hun begynder at rose flere ildsjæle i flæng.

"Der var Henrik Ohlsen, der tog over med træningen, da han kunne se mit potentiale - og det har været mit held. Udover at træne mig, sendte

han desuden en pressemeddelelse til Odder Avis og Aarhus Stiftstidende, hver gang jeg havde deltaget i en konkurrence. Aviserne betalte ham pr. linje, og på den måde gjorde han alt, hvad han kunne for at skrabbe penge ind til klubben, så jeg havde de bedste forudsætninger for at blive så god som muligt."

"Der var Per Amby, der var med til at starte ungdomsafdelingen. Han tog rundt på de lokale skoler med ergometre for at få flere unge til at vælge roning."

"Men der er også kommet nye kræfter til i klubben. Michael og Charlotte formår at køre ungdomsafdelingen videre, så vi kan få udklækket endnu flere unge talenter."

Efter en dag med Juliane Elander står det lysende klart, at hun er et konkurrencemenneske. Hun vil være den bedste, til det hun laver.

Men hun er også en kvinde, der priser sig lykkelig for de muligheder, hun har fået. Derfor vil hun også gerne betale noget tilbage til de kræfter, der står bag. Hun er et familiemenneske, der går meget op i det sociale i foreningslivet, og det er helt klart de frivillige ildsjæle i klubben, der har fastholdt hende i så mange år.



Juliane og hendes makker, Anne Lolk, træner sammen ti til fjorden gange om ugen i deres dobbeltskuller



Blå Bog

Navn: Juliane Elander Rasmussen

Født: 17. februar 1979

Højde: 172 cm

Vægt: 57 kg

Uddannelse: Prof.bachelor i sundhed og ernæring

Civilstatus: Gift

Klub: Odder

Bopæl: Østerbro

Bedste resultater: nr. 4 OL 2012 dobbeltskuller, VM-bronze 2009 letvægts singleskuller, VM-bronze 2007 letvægts dobbeltskuller, VM-sølv 2006 letvægts dobbeltfirer, VM-sølv 2005 letvægts dobbeltfirer, derudover en masse DM-guld samt worldcupmedaljer.

Funfact: Juliane skal altid på toilettet to gange i træk, før hun skal på vandet.

Integration:

Gensidigt gavnende i sportsforeningerne

At få unge med anden etnisk baggrund end dansk ud i foreningslivet styrker ikke kun de unge. Det styrker også foreningerne, da de unge ender med selv at være en bærende kraft ude i lokalområdet.

Af Christopher Emil Bredsgård Ilfeldt



TEGNING: Mette Dreyer

Danmark er der en underrepræsentation af etniske minoritetsgrupper i sportsforeningerne. Men det giver god mening at sætte et større fokus på at inddrage unge fra socialt udsatte områder.

De skal opleve at få succes med noget, der ligger uden for skolen. Det hjælper dem med at forstå det danske kulturliv og giver dem mulighed for at få et netværk, der ikke kun indeholder dem fra klassen eller blokken.

Sport integrerer

Frivillige foreninger i socialt udsatte boligområder giver ikke kun mulighed for at unge kan dyrke sport. De er også med til at sørge for, at de unge bliver en del af samfundet.

Når drenge, der ellers ville have hængt på gadehjørnet, i stedet går til fodbold, så sker der noget. De bliver en del af et fællesskab.

Jeppe Carlsen, der er frivillig træner hos Nørrebro United på ydre Nørrebro, er ikke i tvivl om, at det at være aktiv i en sportsklub styrker integrationen.

”Vi kan mærke det på drengeholdene, når de kommer ud og går til noget i stedet for at hænge på gadehjørner og i parkerne uden at have nogen fast voksenkontakt. Det giver dem noget både på og uden for fodboldbanen.”

“Jeg kan se, at i stedet for at drenge hænger på gaderne, deltager de i fodboldtræningen”

Jeppe Carlsen
Frivillig fodboldtræner

Indsatsen mærkes på gaden

Jeppe blev træner for Nørrebro United, da et af holdene manglede en træner, og selv når Jeppe ikke bruger fritiden på at være fodboldtræner, arbejder han også som gadeplansmedarbejder på ydre Nørrebro.

Som gadeplansmedarbejder har han til opgave at snakke med de unge, der hænger på gader og stræder. Både for at få dem ind i den lokale fritidsklub, men også i sportsforeningerne.

”Det handler meget om at gå rundt og sige hej til så mange unge mennesker, man overhovedet kan sige hej til, og blive et kendt ansigt i bybilledet. Fortælle de unge, at hvis de har problemer, så kan de altid komme hen og sige ”ved du hvad? Jeg står i den her situation. Kan du hjælpe mig?” og så har vi et bredt netværk, der kan assistere.”

At Nørrebro United hjælper de unge, der hænger på gaden, kan Jeppe mærke, når han er ude som gadeplansmedarbejder.

”Jeg kan se, at i stedet for at drengene hænger på gaderne, deltager de i fodboldtræningen. Nørrebro United gør et kæmpestort stykke arbejde for at favne stort set hele ydre Nørrebro og samle børnene op fra de allerede er syv år og få dem til at dyrke en sport eller gå til en aktivitet.”

Foreningsliv udvikler fællesskab på tværs

Det er ikke kun de frivillige selv, der mener, at sportsforeningerne gavner integrationen. Kulturministeriet skriver i en rapport fra 2009, hvordan de frivillige foreninger gavner integrationen.

”Det frivillige foreningsliv er en af hjørnestenene i dansk fritidskultur og dermed også en vigtig brik i integrationsprocessen. Udover at danne rammen om en masse aktiviteter giver foreningskulturen også indsigt i demokratiets vilkår, i sociale kompetencer og fællesskaber på tværs af sociale og kulturelle forskelle.”

Mange foreninger arbejder netop med at styrke repræsentationen af unge af anden etnisk herkomst end dansk i det frivillige foreningsliv. En af dem er Fritidsguiderne

Fritidsguiderne arbejder med at få børn og unge fra socialt udsatte områder ind i foreningerne. De samarbejder med skolerne i lokalområderne, for at få de børn der har det svært i skolen ud i foreningslivet. Dette gør de blandt andet, fordi man oplever, at unge med anden etnisk baggrund end dansk er underrepræsenterede i foreningslivet

“At få anderkendelse og bekræftelse i, at man kan noget andet, end det man nødvendigvis arbejder med i klasseværelset”

Ida Hindbo
Koordinator hos Fritidsguiderne

”Det handler i høj grad om, at mange kulturer har en anden måde at forstå socialt sammenhæng på. I Danmark fungerer det meget gennem foreningslivet. Derfor handler også om at komme ud med det budskab, at man kan blive en del af et fællesskab på en anden måde, end det man har i skolen.”

Siger Ida Hindbo, der er koordinator for Fritidsguiderne på Amager.

Her oplever man også, at de børn, der kommer igennem fritidsguiderne, får det markant bedre af at komme ud i det danske foreningsliv.

”Det handler om at give dem et frirum til at dyrke en interesse. At få anderkendelse og bekræftelse i, at man kan noget andet, end det man nødvendigvis arbejder med i klasseværelset.”

Her oplever de flere gange, at de unge, der kommer ud foreningerne, starter med at være urolige, men hurtigt finder sig tilrette og ender med at være en af de bærende kræfter ude lokalt.

”Vi har flere historier med, at nogen af dem, der er kommet ud i foreningerne, har klaret det så godt, at de selv er blevet hjælpetrænere for et yngre hold, og det er virkelig noget, der kan være grobund for en positiv udvikling.”

Indsatsen for at få flere unge med anden etnisk baggrund end dansk ind i foreningerne handler altså ikke kun om at styrke integrationsindsatsen, men også om at være med til at skabe fremtidens frivillige.

Drivkraften bag SSB-Løbet er de frivillige

Idrætsliv var til stede, da SSB-Løbet blev skudt i gang søndag den 29. maj, hvor flere hundrede københavnere i alle aldre skulle løbe fem eller ti kilometer omkring Søndre Boulevard på Vesterbro. Noget, der ikke ville kunne lade sig gøre uden de frivillige.



Nedtællingen er begyndt, og løberne står klar efter en god opvarmning



Alle aldre var repræsenterede til løbet



"Jeg er med i klubben, så jeg synes bare det er sjovt at hjælpe med frivillighed"

Maria, 22 år



Lucas på 13 år vandt løbet på fem kilometer i tiden 17,36 minutter



Anne-Marie viser vej, mens de glade børn har rundet den første kilometer



"Jeg kan ikke lade være med at være frivillig"

Anne-Marie, 35 år



Sammen mod overvægt

”SPURT!” råber en ung, veltrænet instruktør fra midten af salen. Børnene omkring hende sætter omgående i løb. Allerede efter én runde begynder de første at miste pusten. De sænker tempoet. Snapper efter vejret. ”Kom så!” lyder det opmuntrende fra instruktøren. Børnene får ikke lov at stoppe med at løbe. De er nemlig samlet med ét fælles mål; de skal tabe sig.

Af Ann-Sofie Riis

Elleve børn er mødt op i træningssalen i Sundhedshuset Albertslund. Instruktøren i midten er 22-årige Nanna Hannibal, der læser til klinisk diætist. Hun bruger en stor del af sin fritid på at træne.

Men det er ikke kun sin egen træning, Nanna Hannibal bruger sin tid på. De sidste otte måneder har hun brugt to dage om ugen sammen med børnene i træningssalen. Alt sammen ganske gratis. Nanna Hannibal er nemlig frivillig instruktør i foreningen FitforKids. En forening, der tilbyder gratis træning til overvægtige børn for at hjælpe dem til en sundere livsstil.

”Det var helt naturligt for mig at melde mig som frivillig instruktør i FitforKids, da jeg har en stor interesse for træning. Jeg kunne måske lige så godt arbejde i Fitness World, men jeg kan godt lide at være et sted, hvor jeg gør en forskel, og det føler jeg, at jeg gør her. Og så elsker jeg børn,” siger Nanna Hannibal.

Børnene ser forventningsfuldt på deres instruktør, mens de afventer hendes næste instruks. En pige stopper med at løbe. Hun sætter kurs mod det nærmeste hjørne i salen for at sætte sig ned. Hun når kun lige at sætte sig, før Nanna Hannibal tager hende i armen og tvinger hende til at fortsætte med at løbe. Nanna Hannibal forklarer:

”Det er ikke alle børnene, der er her af egen fri vilje, og det kan være rigtig svært at håndtere. Vi gør derfor alt, hvad vi kan for at motivere børnene med konkurrencer og præmier.”

Grib ind før, det er for sent

Børnene får lov at tage en kort pause. De sætter sig ned og ånder lettet ud, efterhånden som de får pusten tilbage. Solen kaster lange stråler ind gennem ruderne. Der er lummert i salen. Mange af børnene er begyndt at svede. Nanna Hannibal roser dem for deres indsats. Hun nyder at kunne hjælpe dem til at få en sundere hverdag.

”Det er helst nu, der skal gøres noget ved det, inden problemet bliver for stort. Jo hurtigere vi griber ind, jo mere kan vi mindske problemet,” siger Nanna Hannibal.

Denne påstand kan Johan Michael Wikman, Cand.Sci.ent.Idræt og Ph.d.-studerende i idrætspsykologi ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet, bekræfte.

”Forskning viser, at hvis børnene begynder at motionere i en tidlig alder, så fortsætter de også med at gøre det i deres voksenliv.”

Så skal der laves mavebøjninger. Der lyder modvillige suk fra salen. En af de ældste drenge på holdet klapper opmuntrende i et forsøg på at løfte stemningen.

”Kom så venner. Vi kan godt,” råber drengen ivrigt.

Børnene begynder at lave mavebøjninger. De tæller højt i kor. ”EN...TO...TRE”. Børnene kæmper med blussende, røde kinder. De mest pressede nyder godt af de andres overskud til at heppe.

Sammen om målet

Johan Michael Wikman forklarer betydningen af at være sammen om træningen som et hold.

”Det betyder rigtig meget at være en del af et hold. Der er meget forskning, der netop viser, at hvis en person er en del af et hold, så giver det den deltagende mere velvære og motivation, end hvis personen trænede alene.”

Han fortsætter:

”For de overvægtige børn er det vigtigt at se, at der er andre som dem selv, der også prøver dét med idræt af. Der er større chance for, at de får en positiv oplevelse, når de er på samme motoriske og fysiske niveau.”



To af holdets drenge giver hinanden high-five efter at have vundet en hård konkurrence i sprint.

Det er tydeligt at se på børnene, at de har stor gavn af fællesskabet på holdet. Det er da også noget, som FitforKids foreningen har stort fokus på.

”Det er jo et vægttabsprogram, så i bund og grund handler det om, at børnene skal tabe sig, men vi vil meget gerne have, at de skal synes, det er sjovt at være her, så de gider at fortsætte”

Nanna Hannibal, instruktør i FitforKids

FitforKids skaber resultater

Og noget tyder på, at FitforKids har stor succes med deres kombination af sjov, fælleskab og motion. I 2012 indledte de et forsknings samarbejde med Rigshospitalet, hvor det blev videnskabeligt bevist, at programmet blandt andet reducerer børnenes vægt, fedtprocent, levertal og insulin.

Et resultat, som FitforKids er meget stolte af, og som de hævder ikke at kunne have opnået uden de mange frivillige instruktører.

”Det er de unge frivillige, som er rollemodellerne, ansigtet ud af til, skulderen både børn og forældre læner sig på, det er dem, som foreslår grænserne, stiller de svære spørgsmål og giver de hjælpsomme svar. Dygtige og engagerede frivillige er vores vigtigste ressource,” skriver FitforKids på deres hjemmeside.

FitforKids er en frivillig, uafhængig og non-profit organisation med mere end 100 frivillige instruktører tilknyttet. De er i dag at finde i 16 byer i landet, men har et mål om at være i 40 byer inden 2017.



Nanna Hannibal løber en runde med børnene for at holde dem i gang. Her er det en af holdets piger, der har brug for et lille skub.



Danmarks Medie- og Journalisthøjskole
Kommunikationsuddannelsen juni 2016
Emdrupvej 72, 2400 Emdrup