

# ENSOMHED OG FRITIDSFÆLLESSKABER

EN UNDERSØGELSE AF DELTAGELSE I FRITIDSFÆLLESSKABER  
BLANDT UNGE MED ENSOMHED

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse .....	2
Baggrund .....	3
Indledning .....	5
De unges oplevelse af ensomhed .....	6
Rapportens hovedpointer .....	10
De unges valg og fravalg af fritidsfællesskaber .....	13
Case: nu vælger jeg dem fra .....	19
Barrierer for deltagelsen .....	21
Case: du kommer på fredag, ikke? .....	31
Potentialer i deltagelsen .....	33
Case: hvis man nu blev taget imod, på den der gode måde .....	39
Virksomme greb .....	41

# BAGGRUND

## UNDERSØGELSESPERIODE

November 2022 – Marts 2023

## OPDRAGSGIVER

Mary Fonden

### LIFT PROGRAMMET

Mary Fonden har siden 2011 arbejdet for at bekæmpe ensomhed og social isolation.

I 2019 gennemførte Mary Fonden, i samarbejde med Mathias Lasgaard og DEFAC-TUM, et litteraturstudie for at kortlægge den mest effektfulde interventionsstrategi i forhold til ensomhed blandt unge. Konklusionen var, at der ikke fandtes én tilgang, som var bedst i kampen mod ungdoms-ensomhed.

På den baggrund udviklede Mary Fonden ensomhedsprogrammet Lift med det formål at skabe en tilpasningsdygtig interventionsstrategi, som kan rumme forskellige årsager til ensomhed. Visionen er et helhedsorienteret program, som ikke kun skal afhjælpe akut ensomhed ved at brobygge til afhjælpende tilbud, men også skal brobygge videre til andre varige fællesskaber blandt civilsamfundets aktører.

Lift har både en afhjælpende og forebyggende karakter, og er inddelt i tre sammenhængende spor. Programmets design bygger på en nuanceret forståelse af årsagerne til ensomhed. Unge mennesker er forskellige, og samme interventionsstrategi vil således have lille effekt.

Programmet organiseres gennem samarbejdet mellem en overordnet styregruppe bestående af Mary Fonden, Ventilen Danmark, DGI og FriSe og projektledelsen i tre udviklingskommuner: Vejle Kommune (Kultur & Sundhed), Esbjerg Kommune (Borger & Arbejdsmarked), og Ballerup Kommune.

Denne undersøgelse spiller ind med viden, særligt til brobygnings-sporet, i Lift. Undersøgelsens formål er at skabe viden om unge, der føler sig ensomme egne perspektiver på deres deltagelse i fritidsfællesskaber.

## MÅLGRUPPEN

Undersøgelsen bygger (udover baggrundsstudie) på 17 dybdegående interview med unge i alderen 16-22 år, der enten er svært ensomme eller har været det i tidligere perioder af deres liv.

11 unge kvinder og seks unge mænd er blevet interviewet. Hvert interview har varet imellem 50 minutter og halvanden time.

## METODE

De 17 unge respondenter har deltaget i dybdegående semistrukturerede kvalitative interview.

De er rekrutteret gennem civilsamfundsorganisationer (ex: Ventilen, Headspace, LGBT+), kommunale tilbud og uddannelsesinstitutioner samt via disses sociale medier.

Interviewene er tilrettelagt efter de unges egne ønsker i forhold til tid og sted. Enkelte unge har valgt at have en forælder eller kontaktperson med som en tryghedsskabende faktor. De unge repræsenterer alle alderstrin mellem 16 og 22 og kommer fra både mindre, mellem og store byer.

Der er ni unge fra Jylland, to fra Fyn og seks fra Sjælland. Alt i alt er der tænkt i en bred repræsentation af unge. På grund af populationen (17 unge), kan undersøgelsens resultater dog ikke generaliseres.

Alle unge i denne undersøgelse er fuldt anonymiserede og har deltaget frivilligt og engageret ud fra ønsket om at skabe mere viden om, hvordan fritidsfællesskaber bedre kan engagere og inkludere unge, der føler sig ensomme.

# INDLEDNING

For mange er fritidsaktiviteter en naturlig måde at udvide ens sociale omgangskreds på og lære nye mennesker at kende. Andre oplever det at deltage i en fritidsaktivitet som uoverskueligt og potentielt som endnu en social sammenhæng, hvor de vil stå alene og opleve at være ekskluderet fra fællesskabet.

Denne undersøgelse er lavet på baggrund af et ønske fra Mary Fonden om at skabe øget viden om deltagelse i fritidsfællesskaber blandt unge med ensomhed. Den er gennemført af SocialRespons med stor hjælp fra de interviewede unge, der har åbnet op og delt deres erfaringer og perspektiver. Data er indsamlet i perioden januar 2023 til marts 2023.

Undersøgelsen bidrager med unge, der føler sig ensomes perspektiver på potentialer og barrierer i at deltage i fritidsfællesskaber.

Den genererer viden om de unges valg, når det kommer til fritidsfællesskaber, hvad der ligger til grund for disse valg, hvilke barrierer de oplever for deltagelsen, og hvilke potentialer der kan være i at deltage.

Hertil etableres viden om de unges oplevelser af, hvilke faktorer der fremmer deres deltagelse og engagement i fritidsfællesskaber.

Undersøgelsen skal særligt bruges til at styrke brobygningsarbejdet i ensomhedsprogrammet Lift. Mary Fonden ønsker med Lift at udvikle en helhedsorienteret indsats, som sikrer, at alle unge, der føler sig svært ensomme, bliver set, får hjælp til at bryde med ensomheden og støtte til at indgå i meningsfulde relationer.

Formålet er at skabe en stærk, sammenhængende indsats med opsporing, afhjælpning og brobygning, som kan gøre det muligt at sætte tidligt ind og hjælpe de unge, før ensomheden sætter sig fast og bliver langvarig.

Tusind tak til alle jer, der har delt jeres historier og tanker.

**God læselyst!**

# DE UNGES OPLEVELSE AF ENSOMHED

Ungdomsensomhed er et alvorligt problem i Danmark. Det anslås, at 18,3% af mænd i alderen 16-24 har tegn på ensomhed, mens det blandt kvinder er 26,3%. Sammenlignet med andre aldersgrupper er de unge mellem 16-24 dem med den største andel med tegn på ensomhed, ligesom det også oftest er dem, der ofte føler sig uønsket alene. Undersøgelser viser samtidig en stigning i denne tendens i løbet af de seneste år<sup>1</sup>.

Sociale relationer er et fundamentalt og menneskeligt behov, som er afgørende for både vores velvære og overlevelse.

Social isolation og ensomhed overstiger mange andre velkendte risikofaktorer for dødelighed, som eksempelvis rygning, overvægt og inaktivitet<sup>2</sup>. Ensomhed kan øge risikoen for helbredsproblemer som stress, depression, diabetes, hjertekarsygdomme, og der eksisterer således en stærk sammenhæng mellem fysisk og psykisk sundhed og ensomhed.

Personer med stærke sociale bånd har 50% større chance for at leve længere, end mennesker, som lever i social isolation<sup>3</sup>, og ensomhed estimeres til at koste samfundet 8,3 mia. kr. om året<sup>4</sup>. Ensomhed rammer oftest unge og ældre. Andelen er størst hos unge kvinder.

Flere studier peger på, at mens ældre borgere især rammes af eksistentiel ensomhed, er det emotionel ensomhed, som de unge oplever, hvilket især handler om kvaliteten af de sociale relationer<sup>5</sup>.

Ensomhed er ofte skamfuldt og medfører en nederlagsfølelse af ikke at leve op til sociale standarder, hvilket fører til mistrivsel – og for flere af de unge, der er interviewet i denne undersøgelse, selvbebrejdelse.

1 Sundhedsstyrelsen & Statens Institut for Folkesundhed, Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021, 2022

2 Holt-Lunstad et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review, Association for Psychological Science, 2015

3 <https://www.sciencealert.com/widespread-loneliness-is-killing-people-and-we-need-to-start-taking-this-seriously>

4 Lasgaard, m.fl. Ensomhed blandt unge, DEFACTUM, Region Midtjylland, 2019

5 Sjöberg, M., Existentiell ensamhet hos sköra äldre personer: Äldre personers upplevelser samt dokumentation i patientjournalen. Doktorsavhandling. Malmö: Malmö Universitet, Fakulteten för hälsa och samhälle, 2020

Olsson, C. et al., Existentiell ensamhet bland äldre personer: Volontärers uppfattningar. Kristianstad: Kristianstad University Press, 2018

Larsson, H. et al., Older persons' existential loneliness as interpreted by their significant others: An interview study. BMC Geriatrics, Vol. 17(18), 2017

Unge, der føler sig ensomme, er ikke så synlige udadtil, og ensomhedsforsker Mathias Lasgaard kalder det den 'stille mistrivsel'<sup>6</sup>.

### ENSOMHED I DENNE UNDERSØGELSE

De fleste unge oplever ensomhed på et tidspunkt i deres liv, fx i forbindelse med forskellige overgange – skoleskift, flytning mv. Det er derfor vigtigt at skelne mellem ensomhed som et objektivt forhold og en subjektiv følelse.

Ensomhed som objektivt forhold dækker over at være alene eller have få sociale relationer. Ensomhed som subjektiv følelse kan defineres som den *"ubehagelige følelse, der opstår, som følge af en oplevet uoverensstemmelse mellem en persons faktiske og ønskede sociale relationer"*.<sup>7</sup>

Alle de interviewede unge i denne undersøgelse er præget af ensomhed som subjektiv følelse, og 16 ud af 17 interviewede er/har været svært ensomme, hvilket defineres som, når den subjektive ensomhedsfølelse opleves permanent og/eller har været langvarig og derfor har resulteret i mistrivsel.

Langt størstedelen af de interviewede fortæller, at deres ensomhedsfølelse startede i folkeskolen (typisk i 5./6./7. klasse), og den er ofte udløst af en kombination af oplevelse af svigt fra nære relationer (fx forælder

der flytter, misbrug, social begrænsning) eller skift i livssituationen (fx skilsmisse, flytning, skoleskift) og at stå udenfor fællesskabet og de grupperinger, der dannes i de tidlige teenageår.

Ensomhed i de interviewede unges definition er en oplevelse, der både dækker over kvaliteten af deres sociale kontakter: *"Jeg tænker, at der ikke er nogen, der kender mig. Der er ikke nogen, der rigtig vil mig"* (ung kvinde) og kvantiteten af kontakter: *"Jeg har ikke haft nogen venner, siden jeg var meget lille"* (ung mand).

Flere af de unge fortæller, at de kæmper med oplevelsen af ikke at kunne skabe nære relationer eller mangler tillid til de nære relationer. Dette bunder blandt andet i, at de frygter at blive svigtet senere hen i relationen, da de har oplevet, at det er sket flere gange i deres liv.

Samtidig er det de nære relationer, de unge langt hen ad vejen efterstræber, da der kan være behov for at blive "tanket op" af følelsen af, at andre vil én. Som en af de unge forklarer:

*"Selvom man er ensom, kan man godt have en stor omgangskreds. Og have folk, man kalder venner og bekendte. Det betyder bare ikke, at man rent faktisk snakker med dem. Og der ligger problemet: at få nogen, man rent faktisk kan stole på og snakke med"*

– Ung kvinde

<sup>6</sup> Lasgaard, m.fl. Ensomhed blandt unge, DEFACTUM, Region Midtjylland, 2019

<sup>7</sup> Lasgaard, m.mf. Ensomhed blandt unge, DEFACTUM, Region Midtjylland, 2017

Undersøgelser peger også på, at unge, der føler sig ensomme, typisk har samme antal sociale kontakter som andre unge, men til gengæld har færre nære relationer, hvilket understreger, at kvaliteten af den sociale kontakt vurderes vigtigere end kvantiteten<sup>8</sup>.

En anden ung forklarer ligeledes her, hvordan at netop den tætte relation er det, der kan mangle, når man er ensom:

*“...for jeg har ikke sådan en rigtig tæt veninde, og det har jeg ikke haft i meget lang tid, og det kunne jo være noget, jeg havde savnet, at man havde en, som lyttede til en, og man kunne glædes med, og man kunne være trist med, og alt sådan noget, som jeg synes, der er mange, der har”* - Ung kvinde

Størstedelen af de unge fortæller derudover, at de ikke har oplevet reel involvering i deres ensomhedsproblematik fra voksne omkring dem. Nogle har/har haft meget tætte relationer til deres forældre, der har bakket dem op løbende, men oplever, at deres lærere og skolen i høj grad har svigtet.

Andre har hverken haft opbakning hos forældre eller lærere, enten på grund af manglende forståelse fra de voksne eller på grund af, at de unge selv har holdt deres ensomhed hemmelig. Stort set alle de

interviewede unge fremhæver lærere, som den voksne part, de oplever, burde have reageret, eller kunne have hjulpet mere/bedre. Dette skyldes, at de unge vurderer, at ensomheden har været tydeligst at se i skolesammenhænge, hvor de har stået uden for sammenholdet. De mener derfor, at lærerne har kunnet se, at der var tale om mistrivsel og ensomhed.

Flere unge har derudover også været udsat for mobning, som de også mener, at lærerne burde kunne se eller fornemme. Der er samtidig flere af de unge, der har rakt ud efter lærere eller har oplevet, at lærere spurgte ind uden yderligere opfølgning.

Langt størstedelen af undersøgelsens unge (13 ud af 17) fortæller, at de har, eller har haft psykiske udfordringer, såsom angst og/eller depression (eller symptomer derpå), og cirka en fjerdedel har også haft spiseforstyrrelser. Derudover har enkelte også haft andre (psykosomatiske) udfordringer, der fysisk har begrænset dem i deres deltagelse i fritidsaktiviteter.

Dette er velbeskrevne udfordringer<sup>9</sup>, der krydser med ensomhed, og er med til at forstærke de unges oplevelse af at stå udenfor og have svært ved at deltage i fællesskaber.

---

8 Lasgaard, M., Ensomhed i en social verden, Psyke og Logos, 2010

---

9 Lasgaard, m.fl. Ensomhed blandt unge, DEFACTUM, Region Midtjylland, 2019



## DE UNGES OPLEVELSE AF ENSOMHED – OPSUMMERENDE

- 16 ud af 17 interviewede har oplevet ensomhed i minimum 3 år.
- 13 ud af 17 har haft angst, depression og/eller spiseforstyrrelser, eller symptomer derpå.
- Mange af de unge kæmper med oplevelsen af ikke at kunne skabe nære relationer eller have tillid til de nære relationer. De fortæller ofte om frygt for svigt, da de har oplevet dette flere gange tidligere.
- Størstedelen fortæller, at deres ensomhedsfølelse startede i folkeskolen (typisk 5., 6., 7. klasse), og at den ofte er udløst af en kombination af svigt fra nære relationer/skift i livssituationen og oplevelsen af at stå udenfor fællesskabet og de grupperinger, der dannes.
- Størstedelen oplever kun lidt eller ingen involvering fra voksne omkring dem, fx forældre og lærere. Lærere fremhæves ofte som nogen, de unge oplever burde have reageret eller kunne have hjulpet bedre, da det er dem, der kan se, at de mistrives.
- Flere af de unge har været udsat for mobning.

# RAPPORTENS HOVEDPUNKTER

Gennem dybdegående interviews har vi fået indsigt i, hvordan unge, der føler sig ensomme, forholder sig til fritidsaktiviteter og fritidsfællesskaber. Herunder hvorvidt de unge oplever, at disse bidrager til at bryde med ensomhed og øge trivsel samt hvilke barrierer, de oplever, der kan være for at deltage – og ikke mindst, hvilke faktorer, der kan fremme deres motivation til at deltage.

Den barriere for deltagelse i fritidsaktiviteter, der oftest går igen i de unges fortællinger, er, at deltagelsen netop involverer samvær med andre. Frygten for at blive dømt eller afvist af andre, hvilket de unge har oplevet flere gange i deres liv, kan i høj grad forhindre dem i at deltage i fritidsfællesskaber.

Dette forstærker dog følelsen af ensomhed og leder til en ond cirkel af at føle sig forkert og udenfor det "normale" ungdomsliv. På den anden side er samværet med andre unge og det, det bringer med sig af succesoplevelser, relationsdannelse og spejling, også det største potentiale ved at indgå i fællesskaberne.

De interviewede unge er overordnet set meget enige om, hvad der kan gøres for at støtte op om at få unge som dem selv til at deltage i fritidsfællesskaber, men peger samtidig på, at det ikke er let.


De unge, der ikke er en del af et fritidsfællesskab, har meget svært ved at forestille sig selv deltage i et. Dette grundet en række barrierer, som fx bekymringer, negative tanker, manglende socialt overskud mv. De kan dog stadig se en række greb, der ville have hjulpet dem med at komme længere i deltagelsen, hvis de var blevet mødt med nogle af disse greb undervejs.

Unge, der i dag er en del af et fritidsfællesskab, peger på mange af de samme greb, som nogle, der netop har hjulpet dem på vej i deres deltagelse.

På næste side ses de mest gennemgående greb, de unge peger på som centrale for at øge deres deltagelse i fritidsfællesskaber.

## ET INKLUDERENDE FÆLLESSKAB

### Lyt til den enkelte unges perspektiver og behov

 Samtlige unge lægger vægt på, at det mest centrale er at lytte til dem og deres bekymringer fremfor at presse en færdig løsning igennem. Det der virker for én, virker ikke for en anden. Derfor peger de på, at det første en eventuel støtteperson eller træner skal gøre er at lytte til de unges tanker og behov.

De unge peger på, at de ofte savner at blive set og forstået, og derfor er det afgørende, at eventuel støtte tager udgangspunkt i en forståelse for lige netop deres perspektiver og behov.

### Den gode velkomst

Gode velkomster bliver fremhævet som essentielt. Flere unge peger på, at hvis du kæmper med ensomhed, har du ofte også svært ved at træde ind i store forsamlinger alene. Her kan en indledende snak, med fx en frivillig eller træner, være tryghedsskabende.



Det samme kan en god præsentation. Her er det gennemgående for mange af de unge, at de gerne vil undgå store rundpræsentationer og sociale lege med hele gruppen – særligt i opstartsfasen.

### Aktiviteter og strukturer der understøtter det sociale



De unge fremhæver, at der ofte mangler fokus på fællesskabet i fritidsaktiviteter, og at det i flere tilfælde kunne være givende at bakke endnu mere op om det sociale ved at hjælpe med at facilitere aktiviteter, der understøtter det sociale sammenhold blandt de unge.

## VOKSENSTYREDE AKTIVITETER OG RAMMER

### Tag styring på gruppedeling og præsentationer



Flere af de interviewede unge foretrækker, at der er færre aktiviteter, der bliver op til de unge selv. Fx "find sammen to og to" og "tag godt i mod de nye". Dette bunder i et ønske om, at der generelt er lidt mindre, der afhænger af, hvor god man er til at småsnakke og tage initiativ til at gå hen til andre, da dette er en generel udfordring for flere af de unge.

### Langsom opstart og mindre grupper

De unge peger på fordelene ved små "familiegrupper" eller buddyordninger, hvilket skaber en sikkerhed for, at der er nogen at tale med, og en man kan vende sig mod, når alle andre virker som om, de har en at tale med.



## NYE FORMER FOR DELTAGELSE

### Mindre fokus på konkurrence og talent



En gennemgående barriere for, at de unge har lyst til at koble sig på en fritidsaktivitet, er det fokus på konkurrence og talent, de oplever eksisterer i de fleste fritidsaktiviteter, nu hvor de ikke længere er børn.

Derfor anbefaler mange af de unge, at der enten skabes flere fritidsaktiviteter, hvor konkurrence og talent slet ikke er et fokus, eller at der er flere nybegynderhold for unge mennesker, hvor det tydeliggøres, at alle starter med de samme forudsætninger.

### Alternative aktiviteter

De unge efterspørger flere aktiviteter, hvor unge kan samles om et fælles tredje, der underbygger fællesskab, samtidig med at det virker uforpligtende at deltage, fx brætspil, inspirationsoplæg, meditation/mindfulness ol.



### Overblik over alternative fritidsfællesskaber



En del af de unge har forsøgt at finde alternative fritidsfællesskaber, der kunne imødekomme deres interesser og behov for mindre konkurrence og fokus på fællesskab, men uden held.

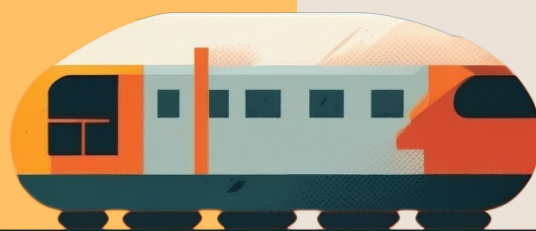
De efterlyser derfor bedre overblik over forskellige fritidsfællesskaber, hvor der er fokus på enten ensomhed eller blot rummelige fritidsfællesskaber.

# DE UNGES VALG OG FRAVALG AF FRITIDSFÆLLESSKABER

*"Det er for sent  
at starte nu"*

*"De andre  
kender hinanden"*

*"De andre er  
bedre end mig"*



**■ ■** *Det der med egentlig bare at gøre det,  
det kan godt være svært for mig.*

- Ung kvinde

Otte ud af de 17 interviewede unge er ikke en del af et fritidsfællesskab, her menes både afhjælpende og varige fritidstilbud. For dem fylder barriererne så meget, at de helt fravælger fritidsaktiviteter- og fællesskaber, og flere ser det som et tog, der er kørt fra dem i de tidlige teenageår, hvor alle andre steg ombord, mens de selv steg af eller aldrig kom på.

De fleste af de unge har dog flere interesser, som de dyrker alene i stedet for sammen med andre, fx løb, yoga, gaming, fodbold og musik. Det er derfor ikke interessen, der mangler, men en række andre barrierer, der forhindrer de unge i deltagelsen. (disse beskrives i afsnittet om barrierer).

*“Man er bange for, at man taber ansigt, eller bliver set som det svage led, eller ikke er god nok, når man starter til en sport, man aldrig har gået til før. Også fordi, jeg var også rigtig bange for, at folk kender hinanden, hvis man starter, så vil man jo være et helt nyt medlem, som aktivt skal prøve at komme ind i fællesskabet.*

*Og jeg ved godt, at man har den fælles interesse, at man vil dyrke sport, men de kender jo allerede hinanden, fordi de har sikkert gået på holdet i lang tid” - Ung kvinde*

De resterende ni unge deltager i enten både varige (herunder særligt tilrettelagte) og afhjælpende fællesskaber, eller en af delene.

### TRE TYPER AF FRITIDSFÆLLESSKABER, DE UNGE PEGER PÅ

Ud fra interviewene med de unge har vi identificeret, og skelner vi mellem, tre typer af fritidsfællesskaber.

- **Varige fællesskaber** er tilbud i idræts-, forenings- og fritidsliv baseret på den enkeltes interesser og fungerer på almindelige vilkår uden særlige foranstaltninger
- Under de varige fællesskaber ser vi også en række **særligt tilrettelagte fællesskaber**. Ligesom de ordinære fritidsaktiviteter er de ikke målrettet en specifik målgruppe, men de har et særligt fokus på mangfoldighed samt på at skabe inkluderende, rummelige og støttende rammer, så alle føler sig godt tilpas
- **Afhjælpende tilbud** er målrettet specifikke behov eller udfordringer, de unge står med, fx ensomhed, misbrug i familien, psykisk sårbarhed, fysiske handicap eller udenforskab i forbindelse med at være en del af en minoritet.

## VARIGE FÆLLESSKABER

Ud af de 17 unge er der fem, der har delta- get/deltager i såkaldte ordinære varige fæl- lesskaber.

En ung kvinde startede fx til fodbold efter hun havde været hos et afhjælpende tilbud for unge, der føler sig ensomme i et års tid, og derefter fik mod på at kaste sig ud i en interesse, hun længe havde haft. En anden ung beskriver sig selv som værende me- get socialt anlagt og med stort mod på at møde nye mennesker, hvorfor hun har prø- vet mange fritidsaktiviteter, men kan have svært ved at fastholde dem.

Derudover er der to, der har haft en sær- lig interesse i hhv. fodbold og gymnastik, hvilket har gjort, at de har valgt at fastholde deres deltagelse på trods af, at de har haft det svært undervejs. Her beskriver den ene, hvordan hun på trods af sin store interesse, ofte har svært ved at komme afsted, da det sociale er udfordrende:

*”Når jeg er der, føler jeg mig ikke hundrede procent tilpas, og jeg taler ikke med nogen. Det fællesskab, de andre har, føler jeg mig ikke som en del af. Jeg tror bare, at jeg har svært ved at tale med folk”*

- Ung kvinde

## SÆRLIGT TILRETTELAGTE AKTIVITETER

Fire ud af de 17 interviewede unge har valgt at gå i tilbud, som har særligt fokus på at være rummelige og inkluderende og ikke adresserer en specifik målgruppe, men der- imod gør meget ud af at være åbne for alle. Det kan fx være en ungdomsklub/ungecafé eller frivilligt drevne projekter.

En ung mand forklarer, hvem der kommer i den ungecafé, han er en del af:

*”Det kan være alt fra folk, der har psyki- ske lidelser eller har fået konstateret nogle ting, som måske gør det besværligt for dem i hverdagen. Og så har vi forskellige kulturer. Det kan også være fra andre lande. Der er plads til alle dernede. Det er fedt”*

- Ung mand

De unge, som har valgt denne form for fri- tidsfællesskab, er ofte meget glade for det, og bliver der længe. De oplever blandt andet at finde nogen, de kan spejle sig i. Samtidig kan stedet netop rumme særlige behov, fx ved angst eller andre psykiske problemer, og der kommer unge med mange forskelli- ge typer af udfordringer.

Her er det ofte voksne/frivillige, som tager teten og sætter aktiviteter i gang samt ska- ber gode og trygge rammer for den enkelte, mens de samtidig gør meget ud af at sikre fællesskabet på tværs.



*“De voksne lavede jokes med de unge, og der var så meget respekt for hinanden, og man var så forståelige overfor hinanden.*

*Der var ikke den mindste form for dårlig attitude. Jeg tror bare, det var et safe space, hvor man kunne komme i halvanden time, en time eller to timer, og bare få sit humør opløftet, og så tage hjem.”* - Ung kvinde

### **AFHJÆLPENDE TILBUD**

Derudover har fire af de unge valgt at søge et afhjælpende tilbud, fx Ventilen, et LGBT+ fællesskab (AURA), Headspace og/eller andre. I disse tilbud har de unge oplevet at få mere specifik hjælp og støtte til at håndtere de konkrete problemer, de går med, samt at det bliver en øvebane for at kunne deltage i andre sociale sammenhænge.

En ung mand fortæller *“Jeg tror, det er gået op for en, at man har brug for at snakke med nogen om tingene”*, og at han har brug for hjælp til at håndtere ensomheden. To af de andre unge, som går i et tilbud rettet mod ensomhed, peger på, at de her kan fokusere på at “finde sig selv” og øve sig i at være sociale og tale med andre mennesker, uden samtidig at skulle håndtere at starte til en ny aktivitet.

*“Men det er der, jeg også synes, at Ventilen er god. Det er, at de prøver ligesom at få en til at sige nogle ting, og så begynder man at have en samtale på den måde, og så lister de ligesom væk, og så står man og har en samtale”* - Ung mand

Halvdelen af de unge, som går til enten et afhjælpende tilbud eller en særlig tilrettelagt fritidsaktivitet, fortæller, at de har fået støtte til at starte fra enten professionelle, fx en coach, mentor eller støtteperson, eller af forældre.

Enkelte er også blevet inviteret direkte af en bekendt, der har gået der. Det vil sige, at nogen har foreslået dem at starte der og/eller har fulgt dem derned.

Det skal også nævnes, at tre af de unge har fortalt, at de har et fritidsjob - og andre har fortalt, at de ønsker det. En enkelt ung fortæller, at det også kan hjælpe på ensomhedsfølelsen at have noget at give sig til og stå op til.

Udover denne bemærkning bliver fritidsjob ikke direkte fremhævet som noget, der kan hjælpe til at bryde med ensomheden, men enkelte fortæller, at de bedre kan se sig selv træde ind i et fritidsjob eller i beskæftigelse end i en ordinær fritidsaktivitet på dette tidspunkt i deres liv.

Alt i alt ses det, at flere af de unge helt fravælger fritidsfællesskaber, herunder særligt de varige/ordinære fritidsfællesskaber. De mulige barrierer herfor vil blive uddybet i næste afsnit.

Det er ofte en mere blandet og kompliceret oplevelse for de unge, at deltage i de varige fritidsfællesskaber og føle sig som en del af fællesskabet i disse, mens der i høj grad for-

tælles om positive erfaringer med at være i de afhjælpende tilbud og i de særligt tilrettelagte fritidsaktiviteter.

Her oplever de unge at kunne deltage på en anden måde, da der fx ikke er fokus på konkurrence, men på relationsdannelse samt hyggelige stunder med ligesindede, ofte rammesat af frivillige eller professionelle.

Det er ikke alle, der oplever, at deres deltagelse direkte afhjælper deres generelle følelse af ensomhed, men det bliver et sted at komme i ugens løb, hvor der er mulighed for at få positive inputs og træne det sociale samvær med andre, hvilket beskrives yderligere i afsnittet om potentialer i deltagelsen.

# NU VÆLGER JEG DEM FRA

## LOUISE, 17 ÅR

Louise går i 2.G på gymnasiet og føler sig ensom. Det har hun gjort lige siden 5. klasse, hvor hun igen og igen oplevede at blive valgt fra og blev mobbet. Hendes eneste nære relationer er hendes kæreste samt hendes mor og far. Hun har over årene udviklet dårligt selvværd og social angst.

*“Ensomhed det ligger for mig meget i, at man holder sig for sig selv”*

På baggrund af sine erfaringer med at blive valgt fra og holdt udenfor er Louise en af de unge, som meget bevidst helt har fravalgt at deltage i et fritidsfællesskab.

*“Det er fordi, det kommer helt fra, da jeg var lille. At jeg altid er blevet valgt fra. Og hvis man bliver ved og ved, så tænker man ... nu vil jeg ikke længere blive valgt fra, så nu vælger jeg jer fra. Så ved man ligesom på forhånd, hvad der sker”*

Louise har erkendt og accepteret, at ensomhed er en fast, velkendt og grundlæggende del af hendes hverdag og liv.

Hun har derfor fundet taktikker i forhold til at håndtere den, og til at undgå at blive konfronteret med den, hvoraf en af dem er at afskærme sig fra andre.

Det gør hun ved at vælge fritidsaktiviteter og de andre i klassen fra – særligt pigerne. På den måde beskytter hun sig selv og undgår at blive svigtet og fravalgt igen.

*“Jeg føler, det er en lettelse, fordi så skal jeg ikke gå og være ked af det over, at nu skal jeg være sammen med nogen, der ikke kan lide mig”*

Efter skole tager hun gerne direkte hjem og bruger stort set alt sin tid i hverdagen på computerspil og online gaming, men ikke i et fast gaming-fællesskab.

*“Gaming er dejligt, fordi der kender man ikke nogen. Så der er ikke nogen, der ligesom kan sige ... ja altså kan ‘judge’ en. Altså den der, hvor man ved, hvem man spiller med, det gør man ikke rigtig. Så man kan gemme sig lidt. Bag en skærm”*

Hun oplever ikke, at det er en mulighed for hende at starte til en fritidsaktivitet, hverken en ordinær eller en afhjælpende, selvom hun godt ved, at der eksisterer tilbud for ensomme.

*“Det er svært som fx 16-årig at starte på en fritidsaktivitet, hvor der allerede er nogle, der har gået der i et par år. Fordi det er der, hvor man er mest usikker på sig selv”*

Louise kan ellers godt lide at spille fodbold, og med støtte fra sine forældre forsøgte hun at starte til fodbold. Hun endte med kun at være der en enkelt gang, da hun ikke synes, de tog godt imod hende og oplevede, at de andre piger så ned på hende og talte dårligt om hende. Hun tænker dog, at det godt kan skyldes, at hun af og til overtænker, når hun er i sociale sammenhænge.

*“Nu ved jeg ikke lige, hvad det kunne være, de hviskede om, men fx at jeg har flot langt hår, hvor jeg så kan tænke, at de snakker om noget dårligt”*

Louise er efterhånden træt af nederlag og har ikke lyst til selv at tage initiativ længe. Det må der være nogen andre, der gør, først der kan hun fx se sig selv tale med de andre piger i klassen.

# BARRIERER FOR DELTAGELSEN

De unge peger på en række barrierer, der går igen på tværs af køn, alder og årsager til ensomhed. Barriererne bliver til et samlet billede hos den enkelte, der besværliggør eller helt forhindrer deltagelsen i fritidsfællesskaber.

Hver enkelt ung fortæller om, hvordan de på forskellig vis forsøger at passe på sig selv og sikre, at deres ensomhedsfølelse ikke vokser. Enkelte af barriererne, der beskrives her, bliver således også en del af deres håndteringsstrategi.

Flere beskriver fx, at de, som Louise, ved at blive hjemme undgår følelsen af ensomhed i modsætning til, hvis de eksponeres for det, der er svært, eller at de undgår at opsøge jævnaldrende, fordi de på forhånd ved, at de bliver afvist.

Barriererne er væsentlige at have øje for, hvis unge, der føler sig ensomme, skal have støtte til at træde ind i et fritidsfællesskab.

I modellen har vi valgt at dele barriererne op i tre hovedgrupper, der hænger tæt sammen og gensidigt påvirker hinanden:

1. De unges psykiske tilstand
2. De unges bekymringer og tanker
3. De fysiske barrierer



## DE UNGES PSYKISKE TILSTAND

13 ud af de 17 interviewede unge har, eller har haft, forskellige psykiske lidelser eller symptomer derpå. Flere af dem har været påvirket i en grad, hvor det næsten har umuliggjort deltagelse i fritidsfællesskaber.

Enkelte har fx haft svært ved at forlade hjemmet, da det stod værst til på grund af deres psykiske tilstand. De psykiske lidelser kræver ofte behandling før end fritidsaktiviteter kan komme på tale, og de unge påpeger, at der gerne skal være en forståelse for deres lidelse fra en eventuel støtteperson, eller en forståelse for deres sårbarhed hos dem, der tager imod dem.

*”Jeg har angst og er derfor bange for at komme ud og møde mennesker [...] Det var en svær beslutning at skulle starte i ungdomscentret, og det var meget svært at komme første gang. Jeg havde det så dårligt.*

*Jeg måtte udskyde en hel måned på grund af, at jeg havde det så psykisk dårligt. Og da jeg skulle gå derned, havde jeg det super dårligt.*

*Jeg fik ikke støtte til at komme derned – men en af de voksne skrev til mig, at han nok skulle tage imod mig. Første gang sagde jeg næsten ikke noget i tre timer”* – Ung kvinde

### Social isolation som strategi

De unge peger på, at de for det meste er meget usikre i sociale sammenhænge og generelt oplever lavt selvværd og selvtillid.

Det fremmer mange tanker og bekymringer for at falde igennem og forhindrer flere i at tage beslutningen om at melde sig til noget, hvor der er andre unge.

Hos nogle af de unge bliver isolationen, som i Louises tilfælde, dermed en løsning på og håndtering af ensomheden, da ensomheden forstærkes, når den unge ser sig selv i relation til andre, eller oplever, at det kan være svært at indgå i det sociale.

*”Det er derfor, jeg egentlig lige nu føler, at jeg har accepteret mit gymnasieliv, at jeg kommer ikke sådan lige til at finde en tæt ven, eller have mange relationer, eller gøre noget aktivt, gøre noget aktivt for at være en del af fællesskabet, fordi jeg allerede har set, at jeg har tabt det, agtigt”* – Ung kvinde

At ensomheden forstærkes af at blive konfronteret med andre unge, skyldes også, at de unge i undersøgelsen ikke oplever at kunne leve op til de sociale succeskriterier, de ser gør sig gældende for unge i dag.

De oplever det stigmatiserende fx at stå alene eller ikke have en bedste ven med sig. En ung fortæller fx, at hendes ensomhedsfølelse næsten forsvandt under corona-nedlukningen, både fordi hun vidste, at alle andre også var hjemme alene, og fordi hun ikke skulle konfronteres med andre unge.

En anden ung fortæller, hvordan det at skulle bevæge sig mellem husene på sin efterskole var ydmygende, da alle kunne se, at hun gik alene. Det tydeliggør, hvor voldsom en udfordring det er at skulle stå alene foran andre, og at isolere sig selv kan være løsningen på trods af, at de godt ved, at det forstærker deres ensomhed i længden.

*“Det bliver jo lidt sådan en ond spiral, når man så føler sig ensom. I hvert fald for mig, så har jeg ikke lyst til at gå ud. I den forstand, så bliver jeg jo bare endnu mere ensom ved at blive fanget i den spiral af, at der ikke er nogen”* - Ung kvinde

Endelig er ensomheden, på grund af de sociale succeskriterier, også svær at indrømme, både overfor sig selv, sine forældre og andre tætte relationer. Derfor er det også svært at begive sig ud i et afhjælpende tilbud.

*“Jeg tror aldrig, jeg har sagt til nogen, jeg føler mig ensom”* – Ung kvinde

### **Isolation fremfor at indrømme ensomhed**

En del af de interviewede unge mænd peger på, at det som dreng eller mand muligvis kan være ekstra svært at skulle indrømme ensomheden overfor andre, og derfor isolerer de sig hellere end at forsøge at række ud til nogen, der kan hjælpe. Som en ung mand siger:

*“Vi kan ikke rigtig vise følelser og sådan noget. Så bliver vi set ned på, og så bliver vi set som en ikke-mand”* – Ung mand

Dette er væsentligt at tage højde for i opsporingen af unge, der føler sig ensomme. I denne undersøgelse viste det sig også langt sværere at få mænd til at deltage end kvinder. En ung mand fortalte først sine forældre, hvordan han havde det, da han efter flere år med ensomhed kollapsede i et angstanfald. Han forklarer her, hvorfor han ikke delte det med nogen:

*“Jeg har aldrig rigtig været god til at snakke om mig selv, følelser agtigt. Ja, det er jeg bare ikke god til. Så min mor vidste det heller ikke. Lærerne var heller ikke klar over det.”*

*Jeg var bare en meget stille dreng i 7., 8. og 9. Fordi jeg gad ikke lave nogen fejl eller blive uvenner med folk. Så det var meget... Jeg sagde det ikke rigtigt til folk. Det var bare et problem, jeg havde for mig selv”* – Ung mand

Også oplevelsen af, at hjælpen alligevel ikke nytter noget, går igen hos et par af de unge mænd:

*“Mange af mine kammerater, de holder det bare inde. Fordi der er ikke... Hvad hjælper det at snakke om det? Du ved, hvis det er problemer i privatlivet og sådan noget, så kan folk alligevel ikke hjælpe dig. Så er det nemmere bare at holde det til sig selv, og så klare det selv”* – Ung mand



## Manglende overskud

At starte til en fritidsaktivitet kan kræve overskud hos de unge, blandt andet set i lyset af de førnævnte barrierer. Alle de unge i undersøgelsen har været ensomme siden folkeskolen, og ensomhedsfølelsen sidder dybt og kan nemt triggere, også selvom enkelte ikke har samme grad af ensomhed i dag, som tidligere i deres liv.

Det betyder, at de oplever at bruge mange ressourcer på at deltage i sociale sammenhænge, som fx uddannelse eller beskæftigelse, og så bliver fritidsfællesskaberne det nemmeste at vælge fra. Det bliver ganske enkelt svært at overskue at skulle have mere ind i hverdagen.

En undersøgelse fra Center for Ungdomsstudier peger ligeledes på, at mange unge generelt fravælger fritidsaktiviteter, når de starter på gymnasiet, da gymnasielivet generelt kræver meget opmærksomhed.<sup>10</sup>

Når det sociale også kræver energi og opmærksomhed, samtidig med eventuelle psykiske udfordringer, så bliver det uoverskueligt for de unge at skulle tage mere ind i hverdagen.

Som to unge fortæller her:

*“Har jeg egentlig rigtig mega lyst til det nu? Nej. Det har jeg jo måske inderst inde, men jeg har ikke overskud, som du ved, energien til det altid, fordi så kommer, så har jeg lavet et eller andet i løbet af dagen, hvor det har været krævende, eller så har jeg bare haft lidt for meget tankemylder”* – Ung kvinde

*“Jeg magtede det ikke. Jeg kunne ikke magte at have det nederen, og så skulle til noget sport og være totalt på hele tiden. Så var det bare nemmere bare at ligge derhjemme, du ved”* – Ung mand

---

<sup>10</sup> <https://cur.nu/udgivelse/det-er-vigtigt-at-vaere-en-succes-men-det-er-bare-ikke-altid-at-det-lykkes/>

## DE UNGES BEKYMRINGER OG TANKER

De mange selvværdsproblemer og psykiske udfordringer udløser et væld af tanker og bekymringer hos de unge, som står og banker på, når de unge kommer lidt længere i deres overvejelser om at starte. Tanker som "fremstår jeg unormal?", "er jeg god nok?", "får jeg overhovedet nogen venner?" og mange andre, gør det svært at kaste sig ud i noget nyt.

Det går blandt andet igen blandt stort set alle de unge i undersøgelsen, at de har en frygt for og en idé om, at det bliver svært at komme ind i et fritidsfællesskab, fordi alle i forvejen kender hinanden og er gode venner. Derfor er det grænseoverskridende at starte til en fritidsaktivitet alene og uden én at følges med.

*"Fordi jeg har prøvet at være til arrangementer alene, og jeg er ikke den, der går ud og snakker med alle. Og så kan man godt føle sig lidt ensom, fordi de andre måske allerede kender hinanden"* – Ung mand

Flere af de unge har negative erfaringer med, at venskaber og relationer ikke holder på sigt. Det skaber derfor en frygt for, om de venskaber og relationer de skulle få, bare vil lede til, at de igen vil blive svigtet, afvist og opleve at blive "forladt". Følelser, som de ikke ønsker at stifte bekendtskab med igen, da de trigger ensomhedsoplevelsen, hvorfor det potentielt kan være nemmere ikke at tage chancen.

*"Sådan lidt den der frygt for, at man begynder at tale med dem og egentlig føler, at man begynder at blive lidt tæt, og så forsvinder de bare"* – Ung kvinde

*"Også fordi, jeg tror, jeg har oplevet, hvad hedder det, tab af sådan et venskab, og sådan tætte bånd, mange gange i livet, og så derfor tror jeg ikke, jeg tør at risikere det, tage den chance igen, og skabe et nyt, tyndt bånd"* – Ung kvinde

Flere af de unge i undersøgelsen oplever særligt at mangle tætte og nære relationer. De kan derfor være i tvivl om, hvorvidt det at starte til en fritidsaktivitet kan give dén type relation, de mangler. Denne tanke fungerer også som en stor barriere for at melde sig til fritidsaktiviteter, da det ikke er overfladiske relationer, de oplever at mangle.

En ung fortæller fx, at han er en del af et godt fællesskab, hvor han altid føler sig velkommen og set, men at relationerne ikke rækker ud over aktiviteten. Han oplever at savne at skabe mere nære relationer, på trods af at rammerne og fællesskabet i udgangspunktet er velfungerende.

*"Jeg tror godt, at jeg godt kunne tænke mig, at man også lavede noget uden for det. At det måske kunne blive til venskaber. At det ikke bare er at gå til noget sammen, og ellers hører vi ikke til hinanden"* – Ung mand

## Er jeg ensom nok?

Blandt de unge er der også en række barrierer, der komplicerer deres deltagelse i et afhjælpende tilbud rettet mod ensomhed.

Fx fortæller enkelte, at det kan virke grænseoverskridende at afsløre sin følelse af ensomhed overfor andre, da følelsen er tabubelagt og skamfuld. Derfor vil det også føles som et ansigtstab, hvis andre fandt ud af, at de gik ved et tilbud for ensomme.

*”Jeg tror, jeg taber ansigt overfor dem, hvis der er nogen, der finder ud af fra min klasse, at jeg er ensom”* – Ung kvinde

Gennemgående er også et stort ønske om at fremstå normale. Det kan forstærke ensomheden at føle sig unormal og have udfordringer, som de føler, at andre ikke har, og at de derfor igen står udenfor mængden. En ung mand forklarer:

*”Jeg bliver sur, hvis der er nogen, der prøver at sådan, det ved jeg ikke, at behandle mig, som mærkeligere end dem selv”* – Ung mand

For nogle er det derfor ekstra vigtigt, at de mødes om en konkret aktivitet, og at det er dét, der er i fokus, fremfor blot mødes om at være ensom. Ensomheden kan fylde meget i forvejen, derfor er det rart, at der er fokus på noget andet, forklarer flere unge.

*”Det handler virkelig om den der normalitet - at få bragt den ind, så fokus ikke er på sygdommen eller ensomheden, der står forrest.*

*”Men interessen for, at vi er her sammen, og laver noget sammen. Næsten uanset hvad det er.”* – Ung kvinde

Endelig opstår tanken om hvorvidt de overhovedet er målgruppen for et sådant tilbud, dette også hos enkelte unge, der fx ofte får at vide, at de er gode til at snakke med andre, eller her hos en ung kvinde, der tvivler på, om netop hun har ret til at få hjælp, da nogen måske har det værre:

*”Jeg ER jo ikke ensom, for det er kun oppe i mit hoved. Så kan det godt være, at jeg ikke vil alligevel, fordi jeg godt ved, at der er nogen, der har det værre”* – Ung kvinde

## DE FYSISKE BARRIERER FOR OPSTART

Blandt de barrierer, der fremhæves af de unge i undersøgelsen, er også en række meget konkrete barrierer, såsom manglende overblik over tilbud og arrangementer/aktiviteter samt afstand til relevante tilbud og prisen på aktiviteter. Da der i forvejen er mange barrierer for de unge, kan disse fysiske barrierer være et afgørende udslag for at fravælge deltagelsen:

*”Det kan godt være svært at komme i gang med at finde noget. Det kan også være meget grænseoverskridende. Derfor skal man ligesom vise de muligheder, som der er, tydeligt”* - Ung mand

For enkelte unge har det været svært overhovedet at kunne danne sig et overblik over, hvilke fritidsfællesskaber, der kunne være relevante for dem og i nærheden af dem.

En del af de interviewede kender ikke til ensomhedsrettede tilbud, når de bliver spurgt til det. Fælles for flere af dem, der er kommet i de ensomhedsrettede tilbud er, at de har fået det anbefalet af andre. Kun en ud af fire af de interviewede unge har fundet det selv. Det er i sig selv en stor barriere, at de unge har svært ved at finde frem til tilbuddene, også selvom de har søgt efter det.

*“Det eneste tilbud, jeg fandt dengang, det var sådan noget for hjemløse, og så kan jeg så huske, at der var et andet tilbud, som krævede, at jeg blev transporteret”* – Ung kvinde

Andre mangler at kunne finde tilbud/aktiviteter i nærheden af dem selv, der vækker lige netop deres interesse.

*“I det område jeg bor i, synes jeg kun, at det er sådan noget sportslige aktiviteter, der bliver sat op. Og det har jeg nemlig kigget på, men jeg er slet ikke en sportstype. Så jeg mangler noget mere kreativt i hvert fald”*

– Ung kvinde

Også oplevelsen af, at når de endelig finder frem til tilbud, der handler om ensomhed, så kan de også være for specifikke, fx fortæller en ung kvinde:

*“Jeg kunne godt tænke mig at bruge nogle af de her tilbud, men jeg synes, de er svære at få øje på. Medmindre man går ind og søger helt specifikt på ‘ensomme unge’.*

*“Men når man så endelig gør det, og der så kun står noget om sport og sundhed, så kan man godt lidt hurtigt give op i det også”* – Ung kvinde

### **Afstand og økonomi**

Et problem, de unge kan støde på, hvis de har fundet en fritidsaktivitet, der matcher deres interesser, er afstanden. For eksempel bor en af de unge i en mindre by i Midtjylland, og hun skal derfor tage toget, for at komme ind til en større by, hvor hun ved, at der er en aktivitet, hun gerne vil gå til.

Hun fortæller selv, at det ikke er så lang en tur, men at afstanden især bliver en barriere, fordi den ikke står alene, men skal ses i samspil med flere af de andre barrierer hun oplever.

*“Det føles bare langt alligevel, især hvis du ikke rigtig ved, hvordan du skal forholde dig til tingene”* – Ung kvinde

Afstanden kan være et problem i sig selv i en travl hverdag, hvor de unge kommer sent hjem fra skole eller gymnasium. Derudover kan de i forvejen have brugt en masse energi på at passe ind eller se sig selv i relation til andre i løbet af dagen.

Med andre ord bliver barrieren blot forstærket af en mere besværlig og længere afstand til en fritidsaktivitet.

Derudover er der det økonomiske aspekt. Flere aktiviteter koster noget, og det er ikke alle, der oplever at have penge til det. Samtidig kan manglende økonomi til udstyr i nogle tilfælde også forværre oplevelsen af at stå uden for.

*“Jeg er ret glad for motorer, så jeg gad godt at starte til motorcross, men det er simpelthen så dyrt”* – Ung mand

### **Højt niveau og fokus på konkurrence**

Flere af de unge peger på en oplevelse af ikke at være motiveret til at starte til en fritidsaktivitet, fordi de oplever et større fokus på talent og præstation når man når teenagealderen, eller fordi de forestiller sig, at de andre på holdene har gået der længe, og derfor er bedre end dem.

*“(..) fordi de har måske været til det i fem år sammen, og i de fem år har de også fået samme niveau. Så det gør jo også, at de ‘bonder’ over andet end bare, at de har samme interesse.*

*De ‘bonder’ også over, at de er på det her niveau sammen. Og i den forstand, at de kan træne sammen, hvor de måske ikke har lyst til at træne med nogen, der så er på et dårligere niveau”* – Ung kvinde

Der er mange ting på spil for de unge i undersøgelsen, når det kommer til at starte i en fritidsaktivitet, hvor de har et potentielt lavere niveau end de andre. For eksempel kan det, som det ses i citatet ovenfor, starte en bekymring om, hvorvidt de andre har lyst til at træne med én, hvis ikke man er dygtig nok.

Ikke at føle sig god nok til aktiviteten kan forstærke følelserne af at være uønsket, udenfor og anderledes. De unge har et stort ønske om at vise sig fra deres bedste side, blende ind og ikke også gøre sig bemærket, fordi de ikke er dygtige nok til aktiviteten.

*“Man er bange for, at man taber ansigt, eller bliver set som det svage led, eller ikke er god nok, når man starter til en sport, man aldrig har gået til før”* – Ung kvinde

Derudover kan det at være på et lavere niveau end de andre skabe følelsen af at være til besvær, hvilket flere af de unge generelt peger på er ubehageligt, og kan afholde dem fra at søge fællesskaber, tage kontakt til andre eller starte til en fritidsaktivitet.

Usikkerheden om at være god nok til aktiviteten kan også være til stede, selvom der ikke nødvendigvis er fokus på niveau eller konkurrence i aktiviteten.

For eksempel overvejede en ung mand at starte til et kunstkursus, men kom ikke af sted:

*“Jeg tror, det var fordi, jeg var bange for at komme til at sammenligne mig med andre. Og måske komme til at se ned på mig selv. Måske begynde at tænke, at de andre er bedre og kan noget, jeg ikke kan”* – Ung mand

De peger blandt andet på, at der mangler aktiviteter, som er på begynderniveau eller som understreger at være til alle, og at denne mangel kan fungere som en barriere for at starte til en fritidsaktivitet.

Fokus på konkurrence er samtidig ikke det behov, de unge peger på ved at deltage i et fritidsfællesskab, da det for de unge i undersøgelsen, bredt set, er vigtigere at finde et fællesskab, hvor de kan have det sjovt med andre unge, og hvor der er fokus på netop dette.

# DU KOMMER PÅ FREDAG, IKKE?

## KARLA, 21 ÅR

Karla mærkede ensomheden første gang, da hun skiftede skole i 1. klasse.

*"Der havde jeg lige pludselig ikke nogen venner, ikke nogen bekendte overhovedet, og blev smidt ind på en skole, hvor alle kendte alle, og hvor der var rigtig mange elever, og lærerne ikke helt holdt øje med os"*

Her oplevede hun mobning og svigt fra nye veninder, som efter noget tid droppede hende.

*"Jeg tror egentlig, at den ensomhed, hvor man er mest ensom i et rum med mange mennesker, gælder for mig."*

*"For jeg har brugt rigtig meget tid alene, så nogle af de steder, hvor jeg føler mig mest alene, det er egentlig, når jeg er ude sammen med andre. Det med ikke at blive forstået, ikke at blive hørt, handler meget om at være ensom, for mig i hvert fald"*

Karla oplever stadig den dag i dag at være meget ensom. Hun har venner og bekendtskaber, men de opleves aldrig rigtig helt tætte. Den oplevelse har stor betydning for, at hun har det meget svært.

Hun døjer med angst og har forsøgt selvmord og har nu sygemeldt sig fra den uddannelse, hun er i gang med.

Karla har mange interesser, herunder kreative, men har oplevet at have svært ved at finde tilbud, der matcher hendes interesser.

*"Hvis ikke du er til fodbold eller svømning, så er det lidt svært at få lov til at være med. Jeg er ikke så god med en bold, og jeg er bange for vand, og så er man jo ligesom ude af fællesskabet"*

I stedet har hun haft en del forskellige frivillige jobs, har brugt LGBT+ miljøet, har gået til teaterundervisning og har været ude og holde foredrag for Headspace. Flere af disse steder har hun oplevet at finde ligesindede:

*”Når man kommer ned til en Pride og tænker, du ligner mig, og du ligner mig, og du ligner mig. Hvor i al verden var I henne, da jeg gik i folkeskolen? (..) De har også gemt sig, ligesom man selv har. Og lige pludselig har man fundet det samfund af folk, der er ligesom én selv”*

Hvert efterår er Karla en del af et projekt, som en frivilligdrevet organisation kører over 2-3 måneder. Karla elsker at komme her og ville ønske, at der var mere som dette hele året rundt.

Det er der mange årsager til: Her oplever Karla at være del af et fællesskab, hvor der er plads til alle, hvor der bliver gjort meget ud af, at alle altid er velkomne, hvor hun føler sig set og forstået, og hvor hun oplever at have en rolle, hvor hun bidrager med noget:

*”Så vi kommer alle sammen og er en lille smule mærkelige, og en lille smule ensomme, og en lille smule skøre i bolden, og har alle vores forskelligheder, og så bliver vi samlet på ét sted om at agere på en bestemt måde, om at skabe et bestemt miljø, og der er aldrig nogen, der må føle sig udenfor.*

*Man går helt ind og siger, at alle nye er velkomne. Vi snakker med alle. Du har måske nogle af dine yndlingsmennesker, som du går til, men man kan ikke gå ind ad døren uden at få et kram”*

Her ved hun, at hun stadig er en del af fællesskabet, selvom hun i en periode ikke har overskud til at dukke op, *”... når du kommer tilbage igen, så er det sådan; fedt, at du er her”*.

Der er forståelse for, at hun ikke altid har overskud til at tage lange vagter, ligesom angstanfald bliver mødt med stor forståelse og omsorg.

Karla er et eksempel på, hvordan mødet med en inkluderende frivilligkultur og en betingelsesløs inklusion, kan skabe lyspunkter i en hverdag præget af svær ensomhed, og hvordan dette netop kan være med til at tanke op på følelsen af at være ønsket og høre til.

*”Men når man så endelig får den der ”du kommer på fredag, ikke?“, så er det en absurd følelse af ikke at være ensom”*



# POTENTIALER I DELTAGELSEN

De ni unge i undersøgelsen, der har oplevet at være en del af et fritidsfællesskab, peger på særligt fem overordnede potentialer, der kan være i at deltage:

1. Et tilhørsforhold
2. Succesoplevelser
3. Et frirum
4. En øvebane i relationsdannelse
5. Spejling

De unge fortæller mest entydigt om potentialer i de særligt tilrettelagte og de afhjælpende fællesskaber, da deres oplevelse af at være en del af de ordinære varige fritidsaktiviteter er mere ambivalent, hvilket også er beskrevet i afsnittet om barrierer.

De unges fortællinger peger på, at en positiv deltagelse i en varig fritidsaktivitet samtidig med svær ensomhed, ofte kræver ekstra støtte før og/eller under deltagelsen. Derfor har det være givende for nogle af de unge at starte i et afhjælpende fællesskab forud for en varig fritidsaktivitet.

ET FRIRUM

ET  
TILHØRSFORHOLD

SUCCESTOPLEVELSER

ØVEBANE I  
RELATIONSdannelse

SPEJLING

## TILHØRSFORHOLD

- Opleve at høre til et sted
- Være ønsket, og bidrage til fællesskabet
- Have et fast holdepunkt i hverdagen

*“Det at komme ind og så bare blive mødt af sådan en stor familiefølelse”* – Ung kvinde

Her beskriver en ung kvinde, hvordan hun i sit fritidsfællesskab virkelig oplever at høre til, hvilket er en følelse, hun ofte mangler i hverdagen. I den frivilligt drevne aktivitet, hun deltager i, har alle en rolle, de skal udfylde, og der bliver lagt mærke til, hvis du ikke kommer. Samtidig er der plads til at komme, selvom du har en dårlig dag, da hele fællesskabet er bygget op om at give plads til alle.

Flere af de unge peger på, at det giver en tryghed, at der er et sted, de føler, de hører til, og hvor de er manglet, hvis de ikke kommer. Samtidig peger de på, at det er vigtigt, at der er forståelse for, at de periodevist har vanskeligt ved at deltage, og måske ikke kommer. Enten fordi de har det for svært med at komme afsted, eller fordi andet i deres liv kræver for meget af dem.

*“Det fede ved det er, at hvis man har brug for en pause, så får man den pause. Hvis du ikke dukker op i tre uger, så er de venner der stadigvæk, når du kommer tilbage”*

– Ung kvinde

Det rummelige fællesskab er afgørende for flere af de unge, og i kombination med det at have en aktiv rolle i fællesskabet kan det virke meget stærkt. En ung mand er fx blevet hjælpetræner på hans e-sportshold, mens en anden ung mand har fået en aktiv rolle i at tage imod nye unge, når de starter i den afhjælpende aktivitet, han er en del af. På den måde oplever de både glæden ved at bidrage og en vis forventning i forhold til, at de dukker op.

*“Når man føler sig velkommen og føler sig ønsket, og man føler, at man bidrager. Det giver virkelig en fornemmelse af, at man hører til. Og er en del af noget”* – Ung kvinde

På den måde kan det at deltage i et fritidsfællesskab blive et fast holdepunkt for de unge i en hverdag, som er præget af ensomhedsfølelser - fordi de ved, at de har et sted, hvor de hører til, kommer jævnligt, har en betydning og hvor der også er andre, der håber og forventer, at de kommer.

*“Så er du ven med en masse mennesker. Jeg er på ret god fod med næsten alle dernede. Alle de voksne kender mig. Jeg er ofte dernede om eftermiddagen, bare for at være der. Fordi det er et godt og rart sted”* – Ung mand

## SUCCESTOPLEVELSER

- Opleve at blive god til noget
- Få positive oplevelser med andre unge
- Styrke sin sociale selvtillid gennem anerkendelse

*“Det er også en ting, der har gjort mig meget mere selvsikker- at vide at jeg kunne møde en masse venner”* – Ung mand

Det at have en særlig rolle betyder også en del i forhold til at gå hjem fra en fritidsaktivitet med en række succesoplevelser. Det at de bliver betroet med en opgave, fordi de har nogle særlige kompetencer, bidrager til oplevelsen af at blive set af andre, hvilket flere af de unge savner i hverdagen.

En ung kvinde beskriver fx, hvordan de andre piger i klassen ofte roser hinandens tøj og make-up, og at dette netop er en måde, de andre unge gensidigt bekræfter, at de ser hinanden. Denne oplevelse savner hun ofte i hverdagen.

Derfor var det fx en god oplevelse for hende, da hun en dag blev valgt til at skulle gennemføre et forsøg foran klassen, og derefter blev anerkendt af de andre:

*“Da vi så var færdige med forsøget, så kom folk hen og sagde, godt klaret, fuck du var god, og du klarede det super godt, og sejt løbet, og alle sådan nogle rosende ting.*

*Det blev jeg rigtig glad for, fordi normalt føler jeg mig ikke sådan set i den klasse, på samme måde, så det var en god oplevelse”*

– Ung kvinde

Dermed beskriver hun den oplevelse, som flere af de unge er inde på som både en barriere og et potentiale: De har svært ved at stikke ud eller fremhæve sig selv, men samtidig er det underminerende for deres sociale selvtillid, at de ikke får anerkendelse og respons fra de andre unge.

Her kan fritidsfællesskabet spille en vigtig rolle ved at give de unge mulighed for, i beskyttede rammer, at tage et særligt ansvar for noget, de er gode til.

Derudover er det at komme afsted i sig selv en succesoplevelse for flere af de unge. Ser man på de barrierer, der forhindrer flere af de unge i at deltage, er det ofte en stor bebrudt at overkomme dem og tage beslutningen om at tage afsted.

Som tidligere beskrevet bliver det at blive hjemme en håndteringsstrategi, men idet den brydes, bidrager det til oplevelsen af at have et “normalt” liv, som igen giver *“... mere mod på det sociale”*.

Deltagelsen i fritidsfællesskaber kan således på forskellig vis give de unge succesoplevelser. Succesoplevelser, der kan styrke deres fremtidige lyst og mod på at søge fællesskaber samt sikre fastholdelsen i disse.

## FRIRUM

- Mulighed for at slippe svære tanker
- Opleve at blive rummet, som man er
- At kunne slappe af og stadig blive set

*”Det sted har været et fristed for mig, hvor jeg har kunne være den, jeg ville. Hvor jeg ikke skulle prøve på at gemme mig bag en anden person, og hvor det også er okay at forandre sig”* – Ung mand

Et fritidsfællesskab kan fungere som et frirum for de unge, hvor de oplever, at de kan være sig selv, og hvor de udfordringer, de kommer med, kan rummes. Men det kan også bare være et sted, hvor de kan slippe de tanker, der er svære, og tænke på noget helt andet en gang i mellem.

Både i de afhjælpende fritidsfællesskaber og de særligt tilrettelagte varige fritidsfællesskaber oplever flere af de unge, at rummeligheden og mangfoldigheden er med til at skabe plads til at være lige den, man er. En oplevelse de ikke har i hverdagen.

*”Der er nogle, der er helt almindelige, og så er der nogle, der har hundrede diagnoser. Så har vi nogle, der mangler et ben, og nogle der har angst. Men der er bare forståelse for det hele. For, vi er alle sammen anderledes, så hvorfor ikke også dig?”* – Ung kvinde

Dermed kan de slappe af og slippe deres fokus på ensomhed. Denne mulighed for at slippe de svære tanker er et stort potentiale

for alle de unge, der deltager i et afhjælpende eller særligt tilrettelagt fritidsfællesskab.

*”Fordi det [ensomheden] fylder så meget i forvejen, er det rart at komme lidt væk fra det hele”* – Ung mand

Men også de ordinære varige fritidsfællesskaber giver mulighed for at slippe de svære tanker, især hvis det er en aktivitet, de unge går op i og glædes over, kan fokus på aktiviteten skabe et frirum for de svære tanker, og det sociale kan virke mere ubesværet.

*”Når jeg løber rundt med en bold. Så er det bare sjovt. Og det er hyggeligt, når man spiller sammen med andre”* – Ung kvinde

## ØVEBANE

- **Styrke sociale kompetencer i en tryk setting**

Nogle af de unge, som har gået i et afhjælpende tilbud, peger på, at de her har kunnet udfordre sig selv i at tale med andre mennesker og derved har kunnet øve sig og udvikle sig indenfor dette.

Dermed har de oplevet at få styrket deres sociale kompetencer, hvilket de kan tage sig med videre over i fx andre fritidsfællesskaber.

Fx peger en ung på, at det har hjulpet ham at blive tvunget ud i af at tale med andre,

men med en tryk hånd i ryggen og en visshed om, at de andre har svært ved det ligesom ham selv.

*“Jeg følte i hvert fald, at jeg blev taget godt hånd om, fordi de sørgede for de der samtaler i starten. Og så at de spurgte om der var noget, de skulle være opmærksom på i forhold til mig og sådan nogle ting. Det gav ligesom mulighed for at få sådanne ting sagt, som man måske ikke ville have lyst til at sige til alle”* – Ung mand

Denne tilgang til det sociale som noget, der skal trænes i en tryk setting, responderer flere af de unge positivt på, og det giver dem langsomt mere mod på selv at træde ind i andre arenaer:

*“Da jeg så fik mere tro på, at det kunne jeg faktisk godt. Og jeg i hvert fald havde øvet mig, og kom til at tænke, at det var godt at være der... så fik jeg mod på at starte til fodbold”* – Ung kvinde

## **SPEJLING**

- Opleve at andre unge har samme udfordringer
- Relatere bedre til hinanden

*“Det er rart at vide, at der er andre, der også har noget af det samme. Og det er bare så vigtigt, at man bliver bekræftet i, at man er ikke alene”* – Ung kvinde

Mange af de unge oplever, ved de særlige tilrettelagte fritidsfællesskaber eller afhjælpende tilbud, at finde andre unge, som de kan spejle sig i.

Det gælder ikke kun ensomhed, men også andre områder – udfordringer og interesser, de kan genkende sig selv i. Denne mulighed for spejling skaber en oplevelse af ikke at stå alene og hjælper dermed med en form for normalisering af deres følelser og tilstand.

Derudover giver det en oplevelse af at kunne relatere til hinanden og dermed bedre kunne sætte ord på egne oplevelser og turde dele det med andre. Alt i alt er spejlingen en positiv oplevelse for alle de unge, der har prøvet det.

Der ligger dog stadig en ambivalens hos enkelte unge i, at de både efterspørger muligheden for spejling, men samtidig kan være tilbageholdende overfor at starte i et tilbud for unge, der føler sig ensomme, fx på grund af følelsen af om de passer ind, eller om de er ensomme nok

# HVIS MAN NU BLEV TAGET IMOD PÅ DEN DER GODE MÅDE

## MAJ, 19 ÅR

Maj går i 2.G og bryder sig ikke om at gå til fester og drikke alkohol. Hun ville egentlig gerne være social, men hun oplever, at alkohol og fester er en vigtig del af adgangsbilletten til det sociale, når man er ung. Hvad skal man tale og "connecte" med de andre om, hvis ikke det handler om festen i fredags?

Dette har fyldt for Maj siden 7. klasse, hvor hun så, at alle andre end hende selv dannede grupperinger og begyndte at gå op i det modsatte køn, sociale medier og fester. Lige siden har hun følt sig anderledes og udenfor. Hun håbede, at et år på efterskole ville give hende de relationer, hun manglede.

*"Det der fik mig afsted, det var netop fordi jeg gerne ville prøve at få nogle nye venner, men det var så bare ikke det, jeg kom til at opleve"*

De første to uger gik godt, og her arrangerede lærerne en masse aktiviteter. Derefter gik det ned ad bakke. Hun oplevede, at de andre begyndte at lave grupperinger uden om hende, og mønsteret fra folkeskolen gentog sig. Det betød, at Maj fik depressions- og angstsymptomer og stoppede på efterskolen.

Maj har overvejet forskellige fritidsaktiviteter, men har flere forbehold overfor at starte til noget. For eksempel tænker hun, at det bliver svært at komme ind i et allerede eksisterende fællesskab, især fordi hun synes, at mange unge ikke er særlig gode til at åbne op for andre.

*"Jeg ved ikke, hvis man nu blev taget imod på den der gode måde af dem på holdet, så kan det godt være, at man måske ville turde møde op næste gang, men jeg tror, det handler meget om, hvordan de unge ligesom tager imod en.*

*For lærerne og trænerne kan sagtens godt byde dig velkommen, men det handler virkelig meget om det der ungefællesskab."*

Maj har ellers mange ting hun går op i og kan lide at lave. Hun kan blandt andet lide at bage, lave mad, at løbe, gå til spinning, at være kreativ og har også tænkt over, at det kunne være spændende at starte en meditationsklub.

Maj fortæller, at hun godt kunne forestille sig at deltage, hvis der var forskellige arrangementer på gymnasiet, hvor alkohol og konkurrence ikke var det centrale. Det kunne for eksempel være en brætspil-klub. Hun forestiller sig, at hun her vil kunne mødes med andre, som også bare godt kan lide at spille brætspil og hygge sig.

*"... så er der et andet fokus, og så taler man jo som regel med hinanden om andre ting, og så lærer man jo hinanden på den måde at kende. Det tror jeg egentlig vil være en god ting."*

Det er vigtigt for Maj, at der ikke er fokus på ensomhed i aktiviteterne, men at man kan mødes om noget andet. Hun foreslår også, at der i varige fritidsaktiviteter generelt bør være et større fokus på at lave andre hyggelige sociale arrangementer udenfor den "normale" aktivitet.

Dette ville kunne gøre det nemmere at lære andre at kende og skabe nogle tætte relationer til de andre i et fritidsfællesskab.



# VIRKSOMME GREB

De interviewede unge giver os et stort indblik i, hvad de oplever har virket for dem, eller hvad de tænker vil virke godt, hvis de skulle støttes til at indgå i et fritidsfællesskab.

I dette afsnit beskrives de virkemidler, de interviewede unge peger på som behjælpelige i forhold til at få unge, der føler sig ensomme til at deltage i fritidsfællesskaber.

De beskrevne virkemidler i dette afsnit bygger således på de unges fortællinger om virksomme greb fra 1. de fællesskaber, der lykkes med at tiltrække og fastholde de unge 2. de unges forestillinger om, hvad der kunne opleves støttende og givende for dem.

De følgende centrale greb, som de fremhæver, er også gengivet i 'Rapportens Hovedpointer på side 09.

## Et inkluderende fællesskab



Lyt til den enkelte unges perspektiver og behov



Den gode velkomst



Aktiviteter og strukturer der understøtter det sociale

## Voksenstyrede aktiviteter og rammer



Tag styring på gruppedeling og præsentationer



Langsom opstart og mindre grupper

## Nye former for deltagelse



Mindre fokus på konkurrence og talent



Alternative aktiviteter

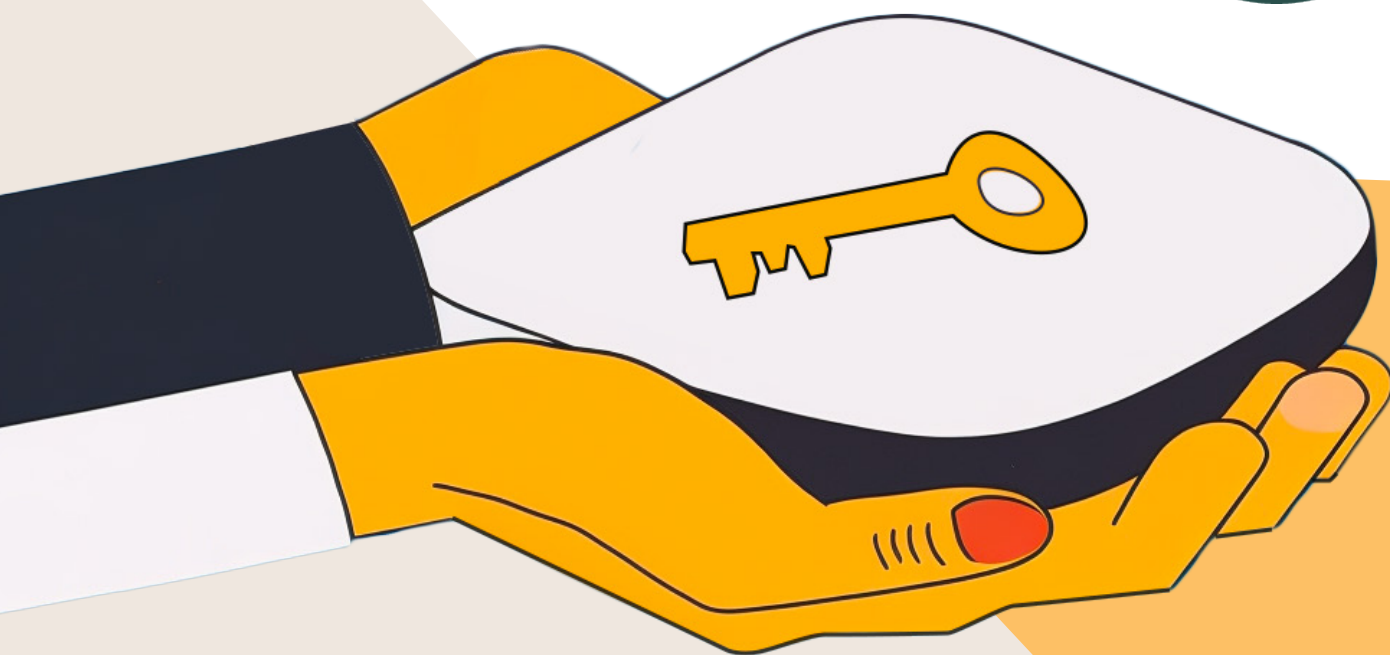


Overblik over alternative fritidsfællesskaber

ET INKLUDERENDE  
FÆLLESSKAB

VOKSENSTYREDE  
AKTIVITETER OG  
RAMMER

NYE FORMER  
FOR DELTAGELSE



## ET INKLUDERENDE FÆLLESSKAB

I forhold til at sikre deltagelse og fastholdelse i fritidsaktiviteter tyder det på, at fokus på et inkluderende fællesskab kan være et afgørende og essentielt redskab.

Overordnet set fortæller de unge, at det inkluderende fællesskab optimalt består af:

- 1. Inkluderende voksne/frivillige – fx åbne, lyttende og tillidsfulde voksne
- 2. Inkluderende strukturer og rutiner, fx den gode velkomst og enkle rammer
- 3. en åben og rummelig ungegruppe.

Hvis de tre områder spiller sammen, øger det deltagelsen og motivationen til at deltage fast.

### Lyt til den enkelte unges perspektiver og behov

For flere af de unge ligger der forud for deltagelsen et arbejde i at bryde med de barrierer, de hver især oplever. Her kan det være essentielt med en støttende person, der lytter til deres bekymringer og lige netop de barrierer, de oplever.

Flere af de unge peger på, at det er vigtigt, at de ikke oplever sig presset ud i noget, men derimod lyttet til og forstået.

*“Men igen det med, at der ikke er for meget pres på. Jeg tror, det er meget vigtigt, fordi jeg kan godt ... altså jeg kommer hurtigt til at føle mig presset, og så gider jeg ikke gøre det”* – Ung mand

Derfor kan samtaler med en støtteperson eller en træner inden opstart være givende for at hjælpe dem med at tage springet ud i at deltage i et fritidsfællesskab.

Denne forståelse for deres behov ligger dog ikke kun forud for deltagelsen, da det også for nogle af de unge har skabt ro og trykthed, at de har haft samtaler med trænere eller frivillige løbende i deres deltagelse.

Her peger flere på, at de professionelle/frivillige gerne må vide, at de har det svært, så de kan være opmærksomme på deres behov. Fx fortæller en ung kvinde, der går til gymnastik, men ofte har svært ved at komme afsted og oplever det hårdt og svært at blive en del af holdet, at det ville hjælpe, hvis træneren havde blik for hendes udfordringer.

*“Ja, hvis de kom til mig og spurgte mig, så havde jeg åbnet op. Det kunne have hjulpet”*  
– Ung kvinde

En anden ung fortæller om fordelene ved at have en kontaktperson, der kender hans udfordringer:

*“Det giver mig noget ro, at jeg ved, at der er fokus på de ting. Og at jeg ved, at der kommer til at være en, der spørger ind til mig”*  
– Ung mand



## Den gode velkomst

Alle unge er enige om, at det har stor betydning for deres valg om at deltage i et fritidsfællesskab, at de føler sig velkomne eller vil føle sig velkomne.

*“Og jeg blev taget godt imod, da vi startede. Det gjorde ligesom, at jeg fik mod på at blive ved med at komme. For det som var svært i starten var at sige “nu gør jeg det”, og hvis man føler sig velkommen, så er det nemmere, at blive ved med at komme nok gange, indtil man føler, at man er inde i det [fællesskabet]”* – Ung kvinde



En anden ung fortæller, hvordan den gentagne positive velkomst var medvirkende til, at hendes ungdomsklub blev et “safe space” og et sted, hun havde lyst til at vende tilbage til.

*“Der var altid nogen, der ville stoppe med åbne arme, da jeg kom til Værket. Det var noget, jeg så frem til hver uge, hvis man havde haft virkelig en lorteuge, så var Værket åbent”* – Ung kvinde

Ifølge de unge har den, der leder aktiviteten eller fællesskabet, en central rolle i forhold til at skabe en god velkomst den første dag, de starter et nyt sted. Denne dag kan have stor betydning for, om de har lyst til at komme igen eller ej:

*“Og ham der skulle tage imod mig, da jeg skulle finde hen til huset, han stod så også udenfor med dem, som lige var startede. Og så gik vi sammen ind til de andre (...) Så det var noget, jeg var rigtig glad for”*

– Ung kvinde

Det peger på vigtigheden i at give de unge en håndsrækning ind i fællesskabet, og at en tidlig støtte fra en voksen kan være givende.

Derudover fremhæver mange af de unge generelt betydningen af voksent initiativ, hvilket vil blive uddybet i efterfølgende afsnit om voksenstyrede rammer og aktiviteter.

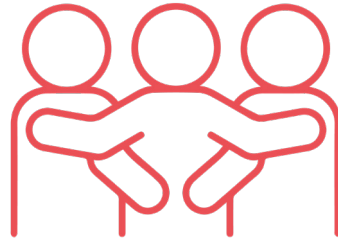
## Aktiviteter og strukturer der understøtter det sociale

Andre unge peger på, at en god velkomst, fra en træner eller lignende, ikke er tilstrækkeligt. Det er nødvendigt med mere fokus på de unges kultur og sociale samvær.

*“Men jeg tror, det handler meget om, hvordan de unge ligesom tager imod. For lærerne og trænerne kan sagtens godt byde dig velkommen, men det handler virkelig meget om det der ungefællesskab”* - Anna

Her fremhæver en del af de unge, at der ofte mangler fokus på fællesskabet - især i de varige fritidsaktiviteter, og at det i flere tilfælde kunne være givende at bakke endnu mere op om det sociale ved at hjælpe

med at arrangere sociale aktiviteter uden for den faste fritidsaktivitet.



Krammet bliver for hende et vigtigt symbol på, at 'du er velkommen, og du er en af os'.

*"Lad os sige, man spillede tennis, og så siger man, okay skal vi gå ud, og spise en kage eller et eller andet, hvor man ser hinanden ude for tennisbanen. Så bliver man knyttet på en anden måde, og det er ikke bare, at det handler om aktiviteten"* – Ung kvinde

Og en anden ung forklarer:

*"Altså noget, der kunne booste endnu mere i oplevelsen, det kunne være, hvis man lavede sådan nogle aftener, hvor man var sådan, nu holder vi filmaften.*

*Eller et eller andet af den stil, som egentlig bare går ud på at hygge sig, ikke havde noget med træning at gøre og bare går ud på, at nu skal vi hygge os alle sammen, og vi skal sørge for at vores fællesskab er godt. (..) Det er i hvert fald noget, jeg tænker, at det ville kunne få mig til helt klart at blive"* – Ung kvinde

De unge lægger således vægt på, at der også skal være en inkluderende kultur og adfærd blandt de andre unge i fritidsfællesskabet. For en af de unge, som er i et vel-fungerende fritidsfællesskab, kommer en inkluderende kultur for eksempel til udtryk ved, at de unge deltagere altid krammer hinanden, når de mødes, også selvom de ikke kender hinanden.

Denne form for fast struktur, der understøtter det inkluderende fællesskab, er yderst central for de unges oplevelse af at høre til - uanset om det er en krammer, en high five eller faste sociale aktiviteter.

### **VOKSENSTYREDE AKTIVITETER OG RAMMER**

De unge peger på, at flere voksenstyrede aktiviteter og tydelige rammer i fritidsfællesskaber kan være med til at skabe ro og tryghed i deltagelsen. De beskriver hermed, at det kan blive for svært for dem, når for meget er overladt til de unge selv.

Hver især har de interviewede unge mange dårlige erfaringer med det ikke-facilerede ungefællesskab. De beskriver, at unge selv ikke har opmærksomhed på at være rummelige, da alle er for usikre eller optagede af egen situation til fx at overskue "den nye på holdet".

De oplever dermed ikke, at gængse fraser såsom "find sammen to og to", og "tag godt imod de nye", virker godt for et rummeligt ungefællesskab, da det ofte efterlader enkelte alene og med følelsen af at blive valgt fra. Derudover fortæller flere også, at de har store udfordringer med at tage initiativ til at gå hen til andre unge, og at de er meget udfordret af at skulle småsnakke ol.

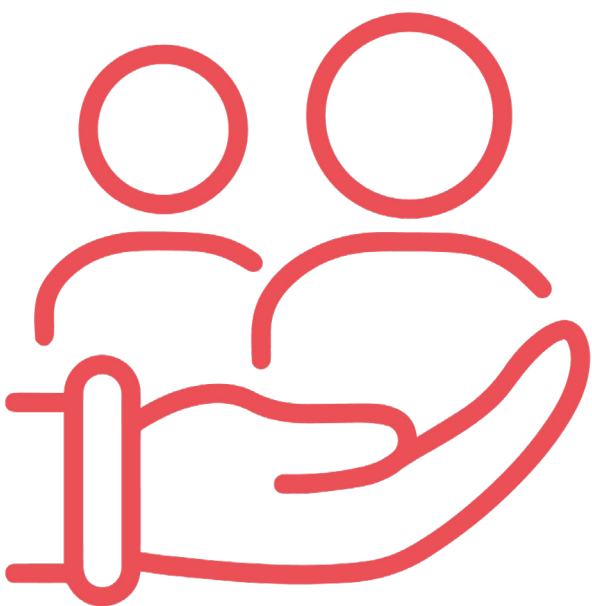
Derfor skal de meget tydeligt "inviteres" ind i snakke og fællesskaber for at kunne tage imod. Her har de voksne eller dem, der leder aktiviteten, en afgørende rolle:

*"Men hun sørgede også for, at vi kom til at snakke sammen, når vi holdt en lille pause. Hun spurgte ind til, hvad vi havde lavet i weekenden, hvad vores planer for ferien var? Hvor vi så også lavede en lille runde og fortalte"* – Ung mand

### **Tag styring på gruppedeling og præsentationer**

*"De skal være bedre til at mixe holdet sammen i stedet for, at vi selv skal gøre det. Det er nemt bare at sige "find en makker", og så står man alene tilbage. Det er pinligt"*

– Ung kvinde



En af de måder, hvorpå de voksne kan skabe gode rammer for unge, der oplever ensomhed og som kan synes, det er svært selv at skulle blive en del af et fællesskab, er gennem "match-making" eller gruppedannelse.

De voksne kan med fordel have en faciliterende rolle i forhold til at sætte de unge sammen i par eller grupper. En ung kvinde fortæller fx, hvordan hun hellere vil lave dobbelt så meget i skolen end at forsøge og komme med i en gruppe, og en ung mand fortæller, at det føles rigtig rart for ham, når lærerne laver grupperne i klassen.

De fastsatte rammer for deltagelsen kan være med til hurtigere at skabe en fornemmelse af at "være med" og til at skabe tryghed for den unge, som i så fald ikke skal kæmpe med at finde mod til at tage kontakt til andre. Derudover kan det være med til at åbne for nye samtaler med andre unge:

*"Sådan match-making. For når først man får startet samtalen, så er det egentlig ikke så svært. Men det kan være helt vildt svært, indtil den der samtale er startet"*

– Ung kvinde

I det hele taget er de store forsamlinger og de forventninger, der er til de unges sociale kompetencer en stor udfordring, som de unge peger på, er vigtig at gøre noget ved, for at skabe en større tryghed i deres deltagelse.

*“De kunne have været mere indbydende. Okay, ‘Louise’ hun er ny, hun skal starte fra bunden. Er der en, der vil være makker? Så det ikke var syv personer mod én, men to og to. Så er det lidt nemmere at komme ind, så har man ligesom en at støtte sig op ad, allerede fra første dag”* – Ung kvinde

Her nævner mange af de unge også de klassiske præsentationsrunder som noget, de frygter. Det at tale foran alle deltagere kan være grænseoverskridende, og flere peger på, at det kan gøres anderledes, fx ved indledningsvist at lade par eller mindre grupper præsentere sig for hinanden.

*“Jeg ved, at sådan noget som navnerunde, det er faktisk provokerende. Det er meget sådan “åh nej, nu skal jeg vise, hvem jeg er”*  
– Ung kvinde

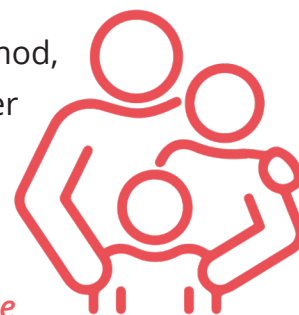
*“Og der var der sådan en præsentationsrunde. Og man skulle huske et navn og dyr på alle folk rundt. Og jeg var sådan næsten en af de sidste. Og så begynder det at være ret svært. Og når de første kunne huske det, og man sidder der og glemmer. Så føler man også, at man bliver gjort lidt til grin”*

– Ung kvinde

### **Langsom opstart og mindre grupper**

I samme forbindelse bliver der talt meget om mulighederne i at bryde de store hold op og fokusere på langsom opstart i mindre grupper. Her peger størstedelen af de unge på fordelene ved små “familiegrupper” eller buddyordninger, hvilket skaber en sikkerhed for, at der er nogen at tale med, og en

man kan vende sig mod, når alle andre virker som om, de har en at tale med.



*“Hvis man var i mindre grupper. Det er, når der et større publikum [at det bliver svært]. Det med at starte stille og roligt. Lad os sige, at hvis der er to og to, så er der tre og tre. Så man langsomt bygger op. Til sidst kan man sige, at jeg har snakket med alle. De ved, hvad jeg hedder, og de ved, hvem jeg er. Så er det lidt nemmere at deltage bagefter”*

– Ung kvinde

Et par af de unge fortæller om succesfulde forløb, de har været en del af, enten i afhjælpende tilbud eller på særlige sommercamps eller efterskoler. Her er de små grupper et centralt greb, særligt i opstarten, men også gennemgående i enkelte af forløbene.

*“Og det var egentlig utrolig rart, at der lige var de to eller tre, der tog dig under armen og var sådan “nu skal vi nok vise dig rundt, og vi skal nok sørge for, at du har det godt”. Så havde man nemmere ved at føle, at man faktisk godt måtte være der.”* – Ung kvinde

En pointe fra de unge er, at der er brug for at kunne lære enkelte af de andre unge at kende på en mere rolig måde til at begynde med, førend de skal forholde sig til alle i fællesskabet. En ung kvinde synes også, at man med fordel kunne have matchet hen-

de med enkelte unge inden hun startede. Så kunne de eventuelt have koblet op på sociale medier, og dermed ville hun have følelsen af, at hun allerede kendte nogen på holdet. Det er særligt oplevelsen af at være alene i pauser, i ventesituationer og i omklædningsrummet, der kan trigge oplevelsen af ensomhed.

Derfor er særligt buddy-ordningen noget, flere vender tilbage til, da det gør, at der altid er en, du kan gå hen til.

*“Så det der med at have en buddy, så ved man, at vi to kommer til at være sammen. Og det er noget, man er tvunget til. Det synes jeg var virkelig betryggende, at man altid har en at sidde med. At man har altid nogen at være sammen med i pauserne.”*

– Ung kvinde

En anden pointe i denne sammenhæng, som enkelte peger på, er fælles opstart. Her kan flere starte samtidig, således at presset ved at være ny letter lidt, hvilket selvfølgelig skal kommunikerer klart ud, så det er med til at gøre opstarten lettere.

Alle disse voksenstyrede tiltag og rammer skal ifølge de unge normaliseres, så det ikke kun er når unge med særlige behov starter, men bare en fast del af rutinerne i fritidsfællesskaberne, da det ellers kan være med til at øge oplevelsen af at være anderledes.

*“Jeg får altid særbehandlinger, som om at jeg er handikappet”* – Ung kvinde

## NYE DELTAGELSEFORMER

I interviewene med de unge tydeliggøres det, at der kan være et behov for nye former for deltagelse og alternative aktiviteter. I foreningslivet er der allerede et spirende fokus på nybegynderhold og aktiviteter uden fokus på konkurrence, og dette behov understøtter de unge gennem deres fortællinger.

### Mindre fokus på konkurrence og talent

En barriere, der går igen i flere af de unges fortællinger, er det fokus på konkurrence og talent, der præger mange fritidsaktiviteter, når man når en vis alder.

Som beskrevet i afsnittet 'Barrierer for deltagelsen', har de unge en oplevelse af at være stået af et tog, der nu er kørt, da de ikke længere er gode nok til at koble sig på igen.

Derudover har flere af de unge dårlig selvtillid og bliver hurtigt usikre på, om de er gode nok. Derfor anbefaler flere af de unge, at der er flere fritidsaktiviteter, hvor konkurrence og talent ikke er centralt, eller at der kommer flere nybegynderhold for unge mennesker, hvor alle starter med de samme forudsætninger.





Det er dog væsentligt, at de unges motivation for at starte i et fritidsfællesskab heller ikke ligger i konkurrencen, men derimod i fællesskabet, som de oplever at mangle i hverdagen.

*“Jeg ville bare spille fodbold for sjov”*

– Ung mand

### **Alternative aktiviteter**

*“Jeg godt kan lide at spille brætspil, og så tænker jeg, at der kommer nok også andre folk, der godt kan lide at spille brætspil”*

– Ung kvinde

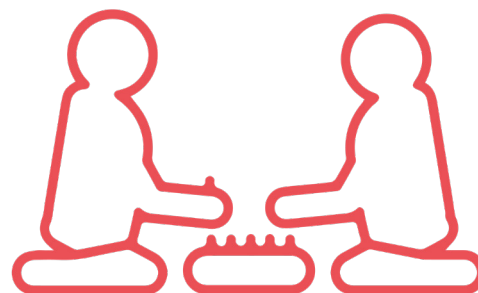
I forbindelse med mindre fokus på talent og konkurrence, er der flere af de unge, der fortæller om positive oplevelser med aktiviteter, hvor de hverken samles om at have det svært eller om at dyrke konkurrence, men derimod om et fælles tredje, som underbygger fællesskabet og samtidig er uforpligtende at deltage i.

Her nævner de unge fx brætspilsklubber, inspirationsoplæg på gymnasier og ungdomsuddannelser samt meditation og mindfulness som aktiviteter, der ikke er så mange af, og som ikke har konkurrence eller talent i fokus.

De unge oplever, at der er meget få af denne slags aktiviteter, og særligt de unge, der bor i mindre byer, oplever, at det kan være meget svært at finde aktiviteter, der rammer deres behov. Her peges på et behov for støtte til at finde disse alternative aktiviteter, eller at der skabes flere af den slags aktiviteter lokalt.

Alkohol som en underligger i de fleste ungefællesskaber er også en udfordring, som en håndfuld af de unge peger på. Hvis ikke man er til alkohol, kan det være svært at være en del af mange af de sociale tiltag, der er for unge.

Det gælder både i skole- og arbejdsregi, samt i fritiden. Derfor foreslår et par af de unge også, at der laves flere aktiviteter, hvor alkohol meget tydeligt er valgt fra.



## Overblik over alternative fritidsfællesskaber

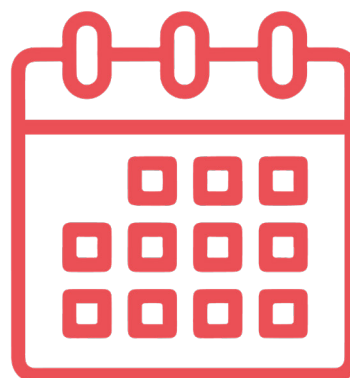
Da det er en udfordring for flere af de unge at finde frem til fritidsfællesskaber, der passer til deres behov, uanset om det er varige fritidsfællesskaber eller afhjælpende fritidsfællesskaber, efterlyser de generelt bedre information og overblik over, hvad der kan være i nærheden.

Her peger enkelte unge på mere online tilstedeværelse fra de forskellige tilbud og/eller overbliksskabende hjemmesider for unge, der føler sig ensomme.

Enkelte unge fremhæver også muligheden for at bruge teknologi og digital kommunikation i højere grad, som en tilgang til at styrke brobygningsarbejdet mellem dem og fritidsaktiviteter.

Det kan fx være VR briller, der kan tydeliggøre den setting, de unge skal over i, eller at fritidsaktiviteterne bliver bedre til at bruge sociale medier og hjemmesider til at fortælle, hvilke greb de benytter sig af for at få folk til at føle sig godt tilpas eller bare klarlægge, at alle er velkomne.

Det kan også være overbliksdannende hjemmesider med tilbud til unge, der lider af ensomhed.



# INFORMATION OM PUBLIKATIONEN

## UDARBEJDET AF SOCIALRESPONS FOR MARY FONDEN

Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden.  
Ved gengivelse af publikationen modtages produktet  
gerne af SocialRespons.

[WWW.SOCIALRESPONS.DK](http://WWW.SOCIALRESPONS.DK)

