



”Så går I sammen to & to” .....kunne man sige ”i gamle dage” – det kan man ikke mere!

Perspektiver på fællesskaber, piger og golf i en tidn hvor de relationelle kompetencer er under pres – og det kan være svært at finde sit band.....



Hvem er forbilleder for unge i 2026?



# Hvem er deres forbilleder?

	I alt	Piger	Drenge
Mor	35	36	34
Far	34	27	42
"Kendte mennesker" (sportsstjerner, skuespillere, youtubere m.v.)	21	20	23
Bedsteforældre	21	20	23
Søskende	19	20	19
Venner	17	23	9
Influencere	14	20	11
Andre familiemedlemmer	13	14	13

Prioriter følgende "karakteregenskaber" .....

Taknemmelighed

Ansvarlig

Nysgerrighed

Selvkontrol

Vedholdenhed.....

	Total	Dreng	Pige	7. klasse	8. klasse	9. klasse
Taknemmelig (Fx at give udtryk for glæde, når andre gør noget godt for dig)	88	83	93	88	87	91
Ansvarlig (At man fx overholder aftaler)	86	83	89	85	84	90
Tillidsfuld (At man stoler på andre mennesker)	83	81	84	81	81	86
Forstående (At man kan sætte sig ind i andre menneskers følelser)	81	72	90	76	81	86
Selvkontrol (Fx at kunne styre sit temperament eller styre sit brug af sociale medier)	81	79	83	77	81	85
Engageret (At man går op i de ting man laver og de mennesker man er sammen med)	80	76	83	76	78	85
Vedholdende (At man bliver ved og fortsætter med noget, selvom det er svært)	79	81	77	75	76	85
Have viljestyrke (At man holder fast i sine beslutninger, selvom man møder modstand)	78	79	76	74	77	83
Have livsmod (At man tror på, at ens liv nok skal blive ok)	77	77	77	75	76	80
Modig	75	75	74	73	75	76
Nysgerrig	58	58	58	53	57	64

Tabel 26: *Hvor vigtig er det for dig at prøve på at være følgende ...?* Figuren viser de respondenter, som har svaret "Meget vigtigt" eller "vigtigt". – angivet i procent

Er golfens projekt også at hjælpe børn og unge med at vende blikket udaf?



”Der er zylt meget vores forældre  
(og håndboldtrænere) ikke ved  
noget om”



Når jeg ikke er i  
Veje.....





Lad os få gang i  
snakken.....

Er det sværere at være  
ung – og ung kvinde -  
i dag end tidligere?

# Trivselskommissionen er blevet færdig

– og rapporten viser, at der ikke er tale om en trivselskrise, men at der er nye trivselsudfordringer, der skal adresseres. .



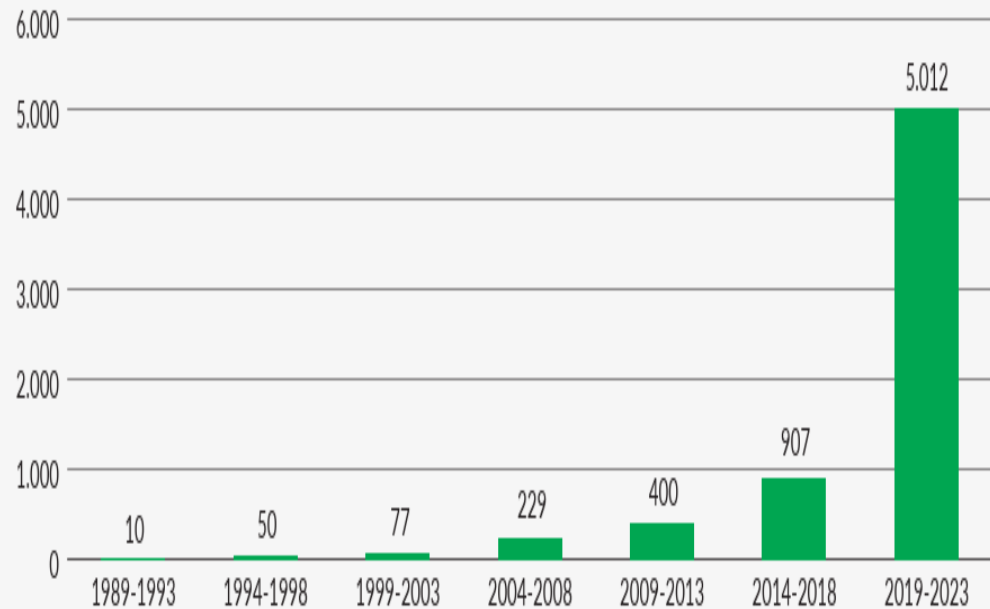
Børn og unge har det anderledes svært i dag.....

---



Hvor meget vi taler vi om  
trivsel og mistrivsel har  
også stor betydning!

(Quortrup & Wistoft 2024)



Ops. Figuren illustrerer forekomsten af det mistriivsel i alle danske landstidende double i 5. Årsperiode fra 1. januar 1989 til 31. december 2023 baseret

Det er ikke den faktiske virkelighed der slider....det er ofte det som kommer ind i dit ”feed”, der slider....

” ....Det er kommissionens analyse....., at det ikke er den faktiske virkelighed, der slider, derimod er det forholdet mellem den faktiske virkelighed og den forestillede virkelighed, der er kilden til ubehaget....”  
(Trivselskommissionen 2025)



# Hvis trivselskrisen er aflyst er der nogen der har glemmt at fortælle pigerne det!.

	I alt 2025	Pige	Dreng	7.kl.	8.kl.	9.kl.	I alt 2020
Jeg føler, jeg er god nok, som jeg er	58%	43%	75%	56%	59%	61%	69%
Jeg føler, jeg kan leve op til de forventninger, jeg oplever, andre har til mig	48%	33%	59%	48%	46%	49%	55%
Jeg føler, jeg kan leve op til de forventninger, jeg har til mig selv	44%	30%	61%	48%	44%	41%	52%
Jeg har let ved at overskue de ting, jeg skal nå i min hverdag	42%	32%	52%	44%	42%	41%	49%
Jeg tør godt række hånden op i timen, selvom jeg ikke er sikker på, at mit svar er rigtigt	41%	28%	56%	42%	41%	39%	50%
Jeg er afslappet omkring præstationer i skolen	37%	23%	52%	38%	40%	33%	53%

# Fritid og resten af deres liv.....

Transferværdi  
# 5

*Michaela Berg*



	Går ikke til en fast fritidsaktivitet	Går til en fast fritidsaktivitet (Idræt + øvrige faste fritidsaktiviteter)	Går til idræt	Går til anden fritidsaktivitet end idræt
Jeg synes, jeg vejer tilpas	47%	61%	65%	54%
Jeg er tilfreds med min krop	56%	60%	64%	49%
Jeg føler, jeg er god nok, som jeg er	72%	76%	78%	71%
Jeg tør godt række hånden op, selvom jeg ikke er sikker på, at mit svar er rigtigt	47%	58%	59%	53%

Tabel 15a: "Hvilken type fast fritidsaktivitet går du til?" Krydset med 4 trivselsparametre. Angivet i procent. Tabellen viser kun drengenes svar.

# Foreningsliv påvirker kun i begrænset omfang pigernes trivsel....

	Går ikke til en fast fritidsaktivitet	Går til en fast fritidsaktivitet (Idræt + øvrige faste fritidsaktiviteter)	Går til idræt	Går til anden fritidsaktivitet end idræt
Jeg synes, jeg vejer tilpas	32%	33%	33%	29%
Jeg er tilfreds med min krop	26%	25%	23%	25%
Jeg føler, jeg er god nok, som jeg er	40%	44%	43%	47%
Jeg tør godt række hånden op, selvom jeg ikke er sikker på, at mit svar er rigtigt	24%	29%	27%	29%

Tabel 15b: "Hvilken type fast fritidsaktivitet går du til?" Krydset med 4 trivselsparametre. Angivet i procent. Tabellen viser kun pigernes svar.



**Trivsel** er ifølge  
kommissionen

”Man trives, når man overordnet set er glad for sit liv. Man trives, når man kan udvikle sig, udfolde sine evner samt indgå i og bidrage til fællesskaber. **Man kan trives, selvom man oplever perioder med modgang og udfordringer. Det afgørende er, at man kan håndtere sådanne perioder.**”



Forskning viser at robusthed er IKKE et træk børn enten har eller ikke har!

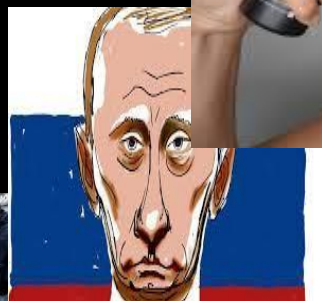
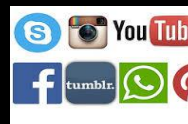


Hvilken rolle spiller golf potentielt i forhold til at udvikle robuste børn og unge....?

# DE ÆNDREDE RAMMEVILKÅR

# 9.KI | 1990erne og | 2020erne...





De er vokset  
op med....



**En række begivenheder der har ændret verden for "altid"....**





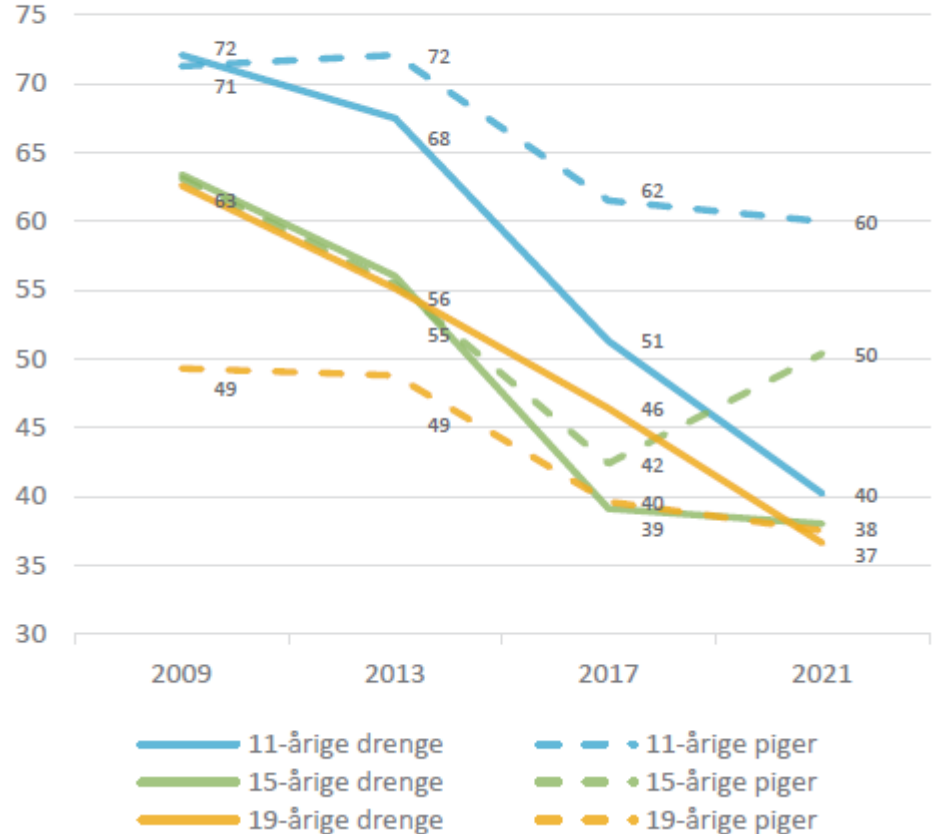
**Playbased – Tilstedeværelse – gradvis  
indføring i ungdomslivet....**



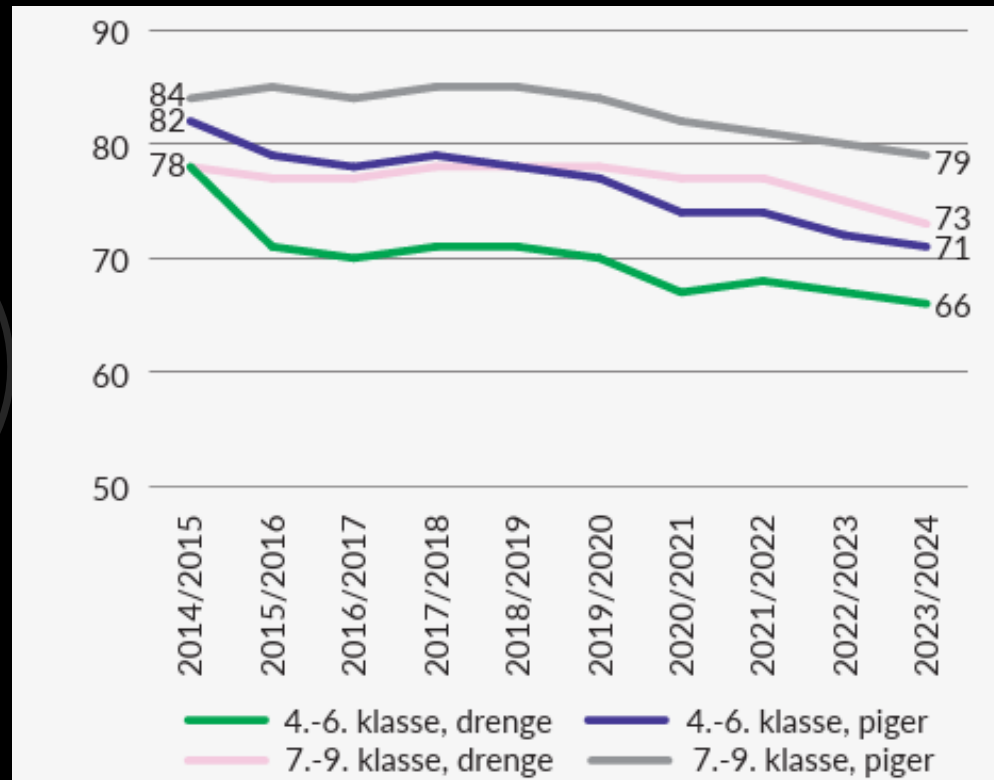
Vejen – den  
selvorganiserede legearena  
- har mistet sin  
betydning.....

Mere kommunikation,  
men mindre samvær  
– og derfor bør vi  
være mere ambitiøse  
på det analoge  
fællesskabs vegne  
(Vive 2022)

FIG. 5.5.2: Udviklingen i andelen af 11-19-årige piger og drenge, der er fysisk sammen med venner flere gange om ugen 2009-2021. Procent



En oplevet vigende  
social kompetence  
(Trivselskommissionen  
2025)



Man kan i teorien dele alt med sine nære venner, men det sker bare ikke altid i praksis....

- Pigerne snakker i højere grad end drenge om, hvordan de har det; herunder også hvordan de har det med deres familie, samt hvilke usikkerheder og udfordringer de oplever, og hvad der stresser dem.
- Samtalerne om disse temaer fylder markant mindre, end da vi spurgte i 2020. Her angav **51 pct.** af pigerne, at de ofte snakkede med deres venner om, hvordan de havde det, mens tallet nu er faldet til **29 pct.**
- De unge, som er fysisk sammen med deres venner hver uge, har nemmere ved at tale med deres venner end dem, som kun er sammen med deres venner online (VIVE 2022).



	I alt	Piger	Drenge	7. klasse	8. klasse	9. klasse
Når jeg keder mig	90%	92%	88%	91%	91%	89%
For underholdningens skyld (fx for at se og dele videoer, memes, osv.)	88%	87%	90%	87%	87%	91%
For at kunne kommunikere med mine venner	88%	90%	86%	87%	88%	90%
For at kunne følge med i mine venners liv	50%	59%	37%	47%	50%	52%
Til at tænke på noget andet, når jeg er ked af det eller i dårligt humør	46%	57%	33%	46%	45%	47%
Til at finde nyheder og artikler	31%	29%	34%	30%	29%	34%
Fordi jeg ikke har så meget andet at lave i min fritid	31%	31%	32%	31%	31%	32%
For at kunne dele ting om mig selv (fx billeder, tanker og følelser)	25%	29%	20%	28%	23%	24%
For at få mange likes på mine opslag	15%	20%	9%	16%	16%	14%
For at ytre min mening og deltage i debatter	7%	5%	9%	7%	6%	7%

Tabel 8: "Hvor enig er du i ...? Jeg bruger sociale medier ...". Figuren viser de elever, som har svaret "Helt enig" eller "Enig". Kryds med køn og klassetrin. Angivet i procent.

**VÆRTSKAB**



Når alt er akavet.....

Det meste af det der er akavet, er bare noget du ikke har prøvet før.....og det handler rigtig meget om at din hjerne er doven.....





Phonebased- Tiltideværelse – Asynkront samvær

“Feed” betyder  
foder - og hvad  
er det for noget  
foder I er vokset  
op med.....



”Vi holder mest at hverdagen....” – hvad tales der om i vennegrupper

...

	I alt	Piger	Drenge	7. klasse	8. klasse	9. klasse
Om hvad der sker i vores hverdag	52%	65%	37%	47%	51%	58%
Om sport	35%	25%	46%	40%	33%	30%
Om andre venner og jævnaldrende	29%	38%	19%	21%	31%	37%
Om mode	25%	31%	18%	24%	26%	25%
Om skole og lektier	23%	27%	18%	18%	22%	28%
Om hvad vi oplever i den virtuelle verden (f.eks. på sociale medier eller i computerspil)	22%	18%	27%	24%	20%	23%
Om musik eller film	21%	24%	18%	20%	19%	23%
Om hvordan vi har det	21%	29%	11%	19%	21%	23%
Om hvad der kan stresser os	17%	25%	7%	15%	17%	19%
Om tanker omkring fremtiden	15%	17%	13%	12%	15%	19%

Tabel 2: "Når du er sammen med dine venner, hvor ofte snakker I så om følgende emner?" Kryds med køn og klassetrin. Tabellen viser de 10 hyppigste samtaleemner – angivet i procent. Tabellen viser respondenter som har svaret "ofte".

# Skærmforbruget fylder meget i hverdagen...



- Generelt bruger eleverne mange timer på skærmaktiviteter.
- For 41 pct. af elever i 7-9. klasse optager skærmen dagligt mellem 3-4 timer af deres fritid.
- For 29 pct. er dette tal oppe på 5-6 timer, mens 16 pct. angiver at de bruger mere end 6 timer om dagen foran en skærm.
- Skærmforbruget varierer i løbet af ugen, og på dage med mange aktiviteter - fritidsaktiviteter eller træning - er skærmtiden typisk lavere, mens den kan stige markant på fridage eller i weekenden.



# Man kan godt blive lidt trist når....

Man kan blive lidt trist over at tænke på det...Jeg kan egentlig ikke huske noget af det, jeg har set på Instagram i dag. ..Man kunne jo gøre andre og bedre ting.

***Har du nogen idéer om, hvad du hellere ville bruge tiden på?***

Nogle gange kunne man jo godt læse, men nogle gange kan det være lidt svært at sætte sig ned og faktisk gøre det.

**Hvorfor kan det nogle gange være lidt svært at sætte sig ned og læse?**

Det kan være lidt svært at komme i gang med en bog, fordi så skal hjernen i hvert fald arbejde. Meget mere end telefonen. Så det er heller ikke altid, man lige har overskud til at læse.(Pige 8.kl)



# Så kunne man i stedet lære at spille klaver


- "Jeg føler faktisk, at det ville være sygt rart, hvis alle sociale medier bare blev sådan banned. Man ville lave så meget mere, man ville være mere sammen med sine venner, man ville være meget mere aktiv, man ville lære alt muligt, man gerne ville lære. F.eks. hvis man ikke havde sociale medier, så ville man kunne lære at spille på klaver" (pige, 7.kl).
- 'Skærmskam fylder mere hos piger end hos drenge, der bedre kan legitimere deres skærmb brug, fordi det er koblet op på en aktivitet.....



Generelt ser vi en forholdsvis høj refleksivitet og kritisk stillingtagen til skærme blandt eleverne, som er bevidste om at:

- Skærmene "stjæler" deres tid fra andre aktiviteter, herunder venner, familie, det at tilegne sig nye indsigter og fagligheder m.v.
- Kommunikationen i vid udstrækning er overfladisk – det vigtige siges som oftest F2F.
- At de sociale mediers subtilt indbyggede optimerings- og præstationslogik ikke gør noget godt for dem – især ikke for pigerne!
- At de mister evnen til den fordybelse, det f.eks. kræver at læse en bog.





Legemestrene og  
kulturbærerne er  
forsvundet...





Du skal bare gøre  
det så godt du kan!  
– og det kan  
medvirke til en  
oplevelse af  
”utilstrækkelighed”



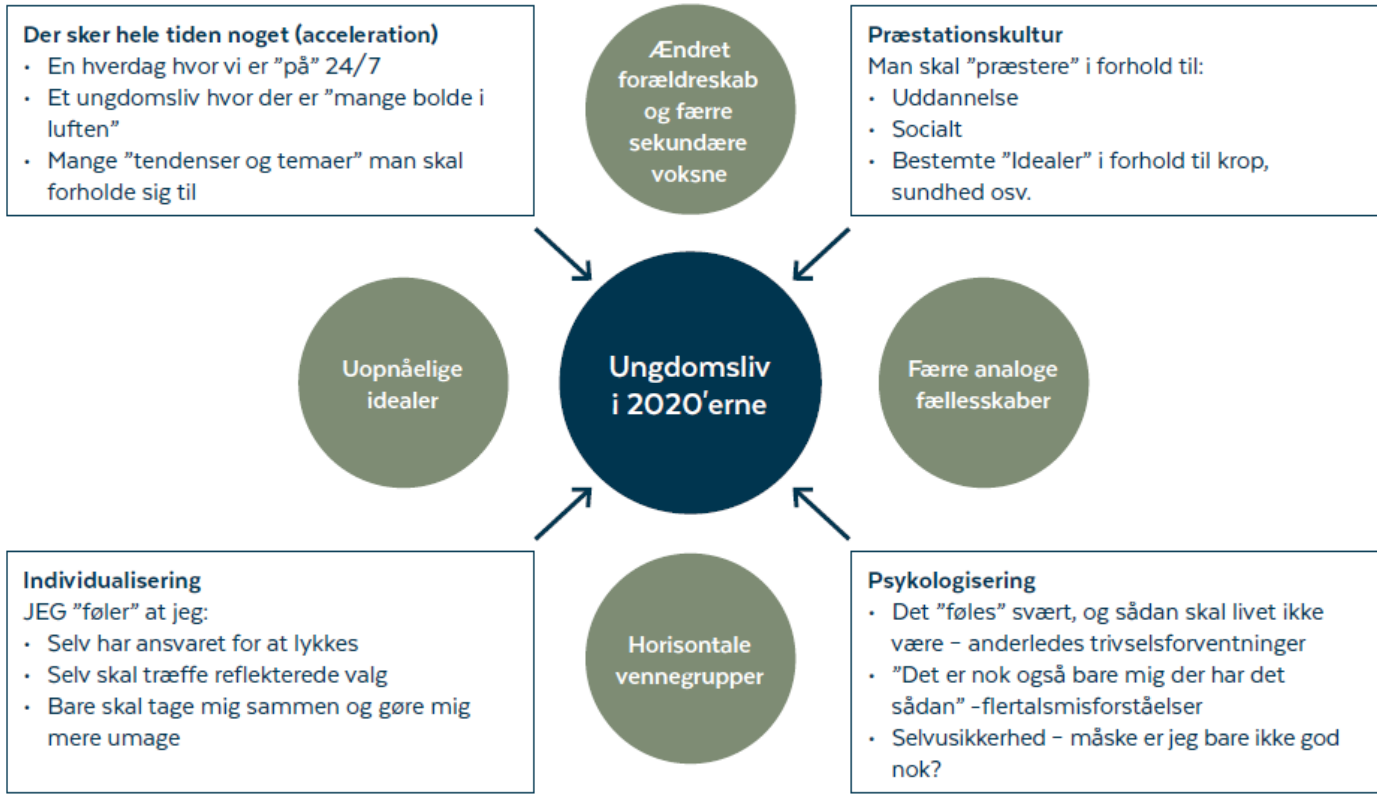
UTILSTRÆKKELIG

for den nye moral  
de unge psykisk syge

regler  
by ideal  
F

zilan  
skjer

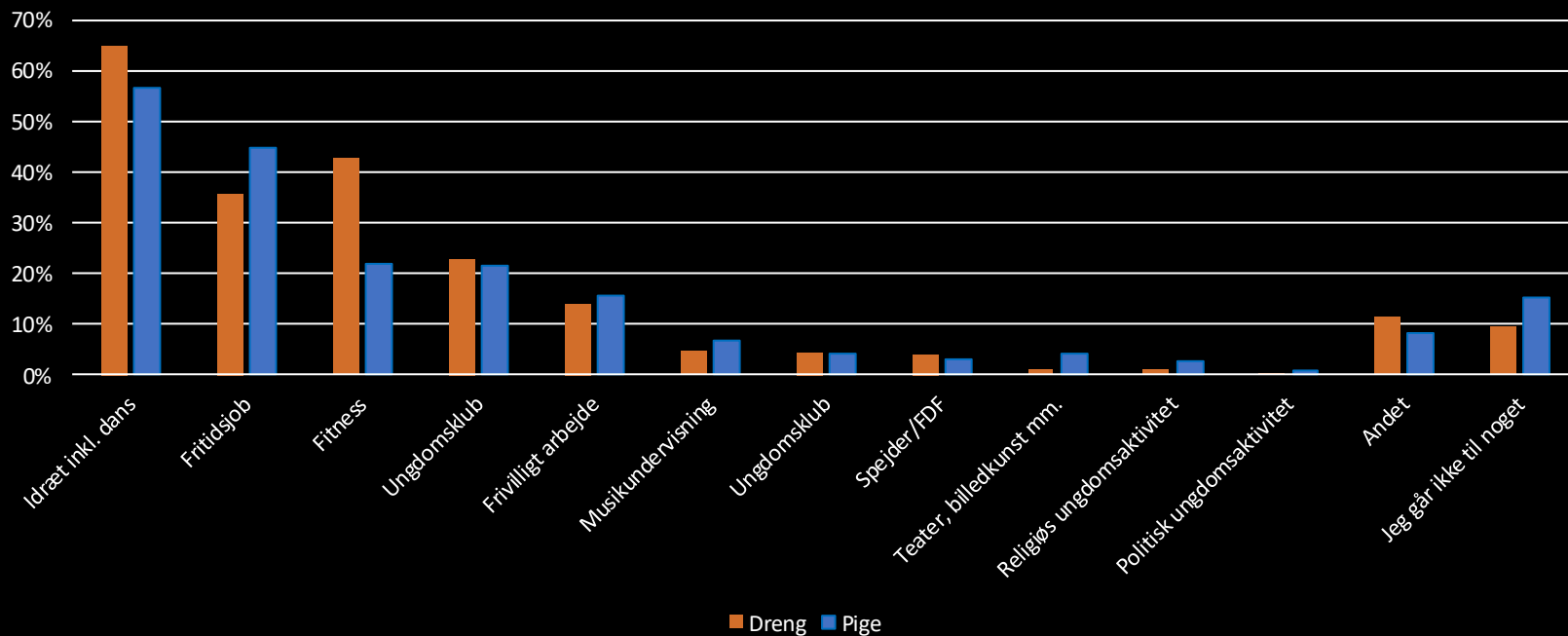




# Fritidslivet anno 2025 – 7-9.kl



# Piger og drenges fritidsvaner.....



# Færre farver på paletten.....



	I alt	Pige	Dreng	7. klasse	8. klasse	9. klasse
1.aktivitet	65	66	65	62	67	67
2.aktiviteter	25	23	27	26	23	25
3.aktiviteter	10	11	8	12	10	8

Tabel 10: "Hvor mange faste fritidsaktiviteter deltager du i mindst en gang om ugen?" Kryds med køn og klassetrin. Angivet i procent.

7 Tallene vedr. elevernes deltagelse i fritidsaktiviteter i 2020 blev indsamlet i jan-feb. 2020 - m.a.o. før Corona-nedlukning

8 Tallet dækker over traditionelle fritidsaktiviteter ekskl. fritidsarbejde, frivilligt arbejde og fitness.

# Meget er vigtigt når man "går" til noget....

	I alt	Pige	Dreng	7. klasse	8. klasse	9. klasse
At det er sjovt	93,3	94,0	92,5	93,1	93,7	93,3
At jeg kan udvikle mig og blive bedre	90,5	91,2	89,8	90,8	90,8	89,2
At der er et godt sammenhold og fællesskab	89,0	89,5	88,1	90,2	87,5	87,9
At trænerne/lederne/underviserne er dygtige	84,1	84,5	83,9	86,1	83,6	82,1
At jeg oplever min fritidsaktivitet som et frirum	81,9	82,1	75,9	80,6	79,8	76,0
At det er sammen med mine venner	78,5	76,8	80,3	74,7	83,1	76,9

Tabel 11: "Hvad er vigtigt, når du går til noget?" Tabellen viser elevernes top-6. Angivet i procent.

9. Tidsforbruget er ensartet blandt de elever, der går til traditionelle foreningsbaserede aktiviteter.

Når fritid er et frirum med  
”aktivitetsvennerne”



Når interessen dyrkes med "livsvidner"



# 'Og noget er knapt så vigtigt....



	I alt	Pige	Dreng	7. klasse	8. klasse	9. klasse
At trænere/undervisere er unge	11	8	15	12	13	11
At mødetidspunkterne ikke ligger på samme tidspunkt hver gang/at det er fleksibelt	13	10	15	14	14	9
At det ikke er dyrt	19	17	21	17	21	20
At det er tæt på hvor jeg bor	35	35	35	29	35	42

Tabel 11: "Hvad er vigtigt, når du går til noget?" Tabellen viser de 4 faktorer, som eleverne ser som mindst vigtige. Angivet i procent.



Andelen af elever i 7-9. klasse der fungerer som frivillige.  
Fordelt på køn og klasse i perioden 2020-25. Angivet i procent.

	PIGE	DRENG	7.KL	8.KL	9.KL
2020	18,5	20,6	22,5	21,6	14,6
2025	15,4	13,9	18,3	14,1	11,2

# Motiverne for frivillighed

	Pige	Dreng	7. klasse	8. klasse	9. klasse	I alt
Fordi jeg gerne vil have mere ansvar	40,1	36,2	37,6	35,9	40,7	37,9
Fordi det er min hobby	41,9	27,5	35,5	34,8	37,0	35,7
For at opbygge erfaring til fremtidige jobmuligheder	29,1	18,8	18,4	26,1	34,6	24,8
For at blive en større del af fællesskabet i foreningen	25,6	15,2	14,2	25,0	27,2	20,7
Fordi jeg gerne vil gøre en forskel	22,7	18,1	20,6	16,3	24,7	20,4

Tabel 14: "Hvorfor er du frivillig?" Tabellen viser top-5. Angivet i procent.







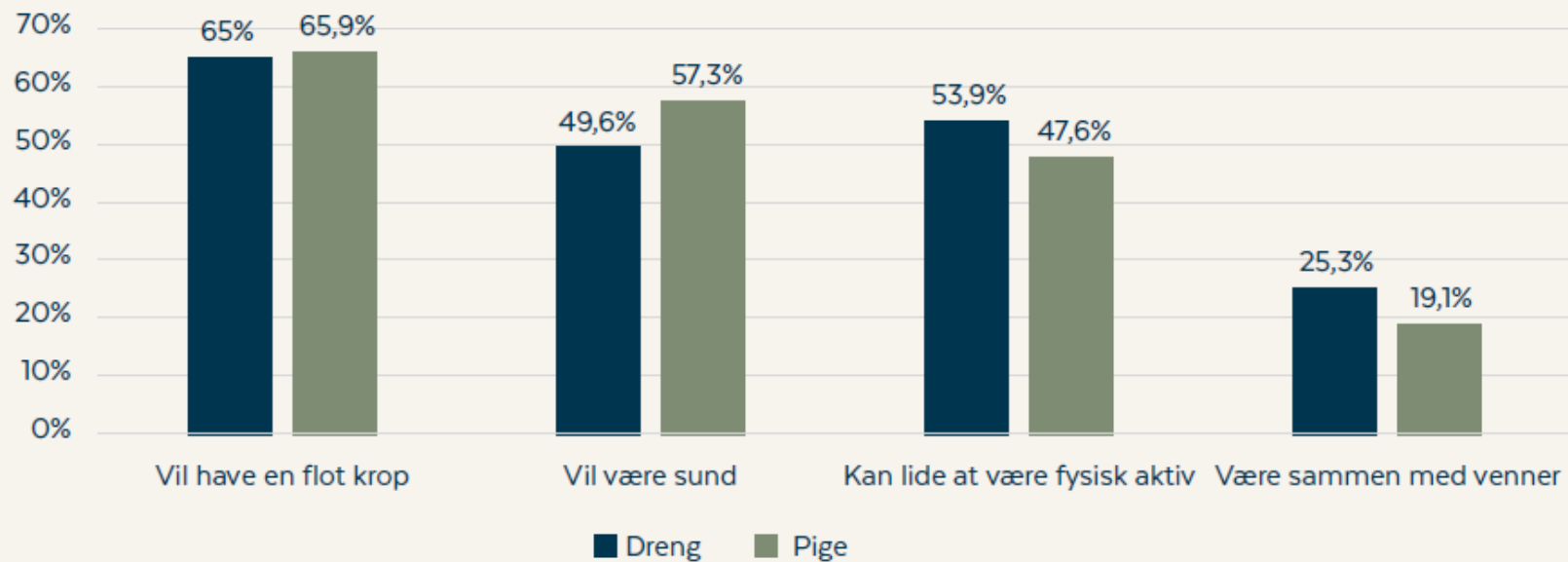


## Hvorfor stopper de?

- Manglende tid
- Sociale relationer der brydes i forbindelse med nye hold- og gruppeinddelinger
- Specialisering, forstået som at man vælger noget fra for at kunne dyrke noget andet mere intensivt.
- Manglende progression, hvilket især gør sig gældende i forholdt til de aktiviteter, hvor man traditionelt har en lav mødefrekvens, og hvor aktiviteten ikke er en signifikant identitetsmarkør.



Danmarks største  
ungdomsklub



# Vores kropsforståelse er i vid udstrækning kontekstuel indlejret.....og påvirkes både af ”lokale” og ”globale” tendenser....

	Ja	Delvist	Nej
Går ikke til fitness eller idræt	62	22	15
Går til idræt	69	22	10
Går til fitness	41	39	21
Går til fitness og idræt	56	27	17

Tabel 19: "Er du tilfreds med din krop?" Kryds mellem kropstilfredshed, aktivitetsprofil og køn. Tabellen viser drengenes besvarelser. Angivet i procent.

	Ja	Delvist	Nej
Går ikke til fitness eller idræt	27	42	31
Går til idræt	26	45	29
Går til fitness	22	43	35
Går til fitness og idræt	21	47	33

Tabel 18: "Er du tilfreds med din krop?" Kryds mellem kropstilfredshed, aktivitetsprofil og køn. Tabellen viser pigernes besvarelser. Angivet i procent.

# Alle kroppe er flotte, men....

*"Jeg synes, alle typer kroppe er flotte. Men det kommer bare an på, hvordan man embracer det. Altså man kan virkelig se flot ud, også hvis man er meget overvægtig. Man skal bare være du ved, confident i sig selv....Men der er nok en retning i forhold til at man skal være meget tynd...."*

***Er det noget, der påvirker jer, at der kan være et billede af, at man skal være meget tynd?***

*Altså jeg føler ikke, at det påvirker meget...Men altså det er noget, jeg går og tænker over i hverdagen (pige, 9.kl)*



# Generation Orange – jagten på den "sunde" kulør

*Ja, Man føler sig lidt pænere, når man er brun. Det føler jeg i hvert fald personligt. Det er jo ikke sikkert, at andre gør det, men det gør jeg personligt. Og så selvbruner, og det kan først og fremmest tage lang tid. Og det kan ligge i flager, og man kan blive orange. Og så tror jeg bare, at i et solarie bliver man mere "feriebrun"....det sidder pænere på huden, og så er det bare lidt mere ferieagtigt. Det er jo ikke lige så gulerod-orange.*

## **Hvor tit er I i solarie?**

*Der var en periode, hvor jeg gjorde det ret tit. Men det er jo fucking dyrt.... Men det er bare rart, at få den der brune farve på en eller anden måde....jeg gik meget med selvbrunere i en periode. Og det blev jo egentlig fint, og det kan godt lade sig gøre at lægge pæne selvbrunere. Men jeg følte bare, at det tog så lang tid, så det var meget rart at lægge sig og så bare blive brun....**Og når man først har prøvet det en gang, tror jeg også bare, at chancen for, at man bare lige stopper er lille. For nu har du fået smagen af, du faktisk kan komme til at se nogenlunde brun ud.**(Pige 9.kl)*



Er kroppen en overset  
trivselsfaktor?





Når man ringede til  
kæresten fik man fat i? –  
perspektiver på  
betydningen af  
sekundære voksne i ens  
liv....

	2015	2020	2025
Ja, og jeg bruger dem	49	34	27
Ja, men jeg bruger dem ikke	22	32	36
Nej, og jeg savner det ikke	25	29	30
Nej, men det kunne jeg godt tænke mig	4	5	7

Tabel 27: "Har du nogle voksne - udover dine forældre/stedforældre - som du kan snakke med om de ting, du synes er vigtige i livet?" - udviklingen i perioden 2015-2025 - angivet i procent.

	Procent
Bedsteforældre	47
Andre familiemedlemmer (fx ældre fætre og kusiner, onkler og tanter, sted-/papforældre og lign.)	41
Ældre søskende	39
Venners forældre	21
Trænere/undervisere/ledere	16 (23)
Lærere	20
Klubpædagoger	4(13)
Anonyme rådgivningstjenester (fx Børnetelefonen, Girltalk og lign.)	3

Tabel 28: "Hvilke voksne - udover dine forældre - kan du snakke med om de ting, som du synes er vigtige i livet?" (De kunne sætte flere krydser) - angivet i procent - (tallene i parentes er den procent af elever der går til en fast fritidsaktivitet eller går i klub, og som snakker med nogle af de sekundære voksne de møder i forbindelse med disse aktiviteter)

# Husk hvilke egenskaber efterspørges hos "voksne influencere"?

- Nysgerrige voksne – som stiller spørgsmål i bevidstheden om at unge godt kan sige nej!
- Fagligt dygtige voksne som man kan lære noget af!
- Voksne som de har historie med....og specielt for drenge/mænd gør det sig gældende at samtalen er knyttet til konkrete aktiviteter!
- Voksne der udfordrer og giver ansvar – efter at de har vist hvordan opgaven også kan udføres!

Udfordringer.....





## Et par udfordringer.....

- Lad være med at “tro” så meget - vi skal turde være mere nysggerige.....
- Kultur og færdigheder formidles ikke via osmose – så vær ambitiøs på det anologe fællesskabs vegne
- Tal troværdigt om fællesskaberne....
- Trænere/leder behøver ikke være eksperter, så prøv jer frem!

# Måske har man bare brug for en hånd....



- Som bestige vulkaner  
I klip klap sandaler

Måske jeg gør det sværere end det er  
Hjertebanken, åndenød

Har brug for en hånd, der trækker mig med

Gribe chancen

Hold' balancen

Måske jeg gør det sværere end det er  
Hjertebanken, åndenød

Har brug for en hånd, der trækker mig,  
trækker mig med

Tak for i dag.....

