

Linjeret  
**ÅRSRAPPORT**  
for udsatteidrætten

*Landsforeningen af VæreSteder*

*2018*

*Linjeret*  
**Årsrapport 2018**  
*for udsatteidrætten*

*Landsforeningen af VæreSteder*

Årsrapport 2018 for udsatteidrætten

Udgiver: Landsforeningen af VæreSteder  
Danmarksgade 6A, 1.  
7000 Fredericia  
Tlf. 7592 4000  
[www.vaeresteder.dk](http://www.vaeresteder.dk)

Oplag: 1000  
Redaktion og tekst:  
Landsforeningen af VæreSteder ved  
Cliff Kaltoft, ansvarshavende  
Steen Svendsen, udviklingsansvarlig  
Simon Reintoft Henriksen, konsulent

Foto: Ulrik Jantzen

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Tryk: PR Offset, Fredericia



## Indholdsfortegnelse

Forord .....	7
<i>Sport for LIVET</i> – mere end sport Interview med Nico Hansen .....	8
<i>Effekten af idræt for socialt udsatte:</i> Hvad siger forskningen? .....	13
Idræt virker – også på udsathed .....	18
Hvorfor vælger udsatte udsatteidræt? .....	29

## Forord

Det er veldokumenteret, at idræt har positive virkninger på velvære og sundhed.

Med denne Årsrapport og holdningsundersøgelse blandt socialt udsatte mennesker, ved vi nu også, at idræt er et godt redskab i den sociale indsats. To tredjedele af de adspurgte i denne undersøgelse beskriver idræt som »meget afgørende« for deres generelle trivsel, og næsten tre ud af fire oplever, at idræt giver dem »overskud til at tage ansvar for deres eget liv«. Det er især det sociale samvær og fællesskabet med ligesindede, der fremhæves af socialt udsatte.

Det vidste vi egentlig godt i forvejen. Det gør vi, fordi vi hver dag ser det ske på fodboldbanen, i sportshallen, på petanquebanen, og hver dag møder menneskers begejstring og glæde ved idrætten og samværet omkring idrætten. Nu er der sat tal på effekten og evidens for vores oplevelser.

Landsforeningen af VæreSteder står for over 60 regionale og landsdækkende idrætsstævner om året. Vi afholder holdlederkurser, deltager i internationale idrætsstævner og vi står for mange lokale idrætsarrangementer på forskellige væresteder rundt om i landet. Dermed er Landsforeningen af VæreSteders idrætsprogram »sport for LIVET« det mest omfattende idrætstilbud til socialt udsatte herhjemme såvel som internationalt.

Derfor er det også naturligt, at vi som de første herhjemme har lavet en undersøgelse af effekten af idrætsdeltagelse for socialt udsatte.

På baggrund af undersøgelsens resultater følger en række opfordringer:

- *Vi opfordrer forskerverdenen* til at se nærmere på de mange muligheder for socialt udsatte, der er på idrætsområdet. Mere og dybere viden kan være med til at skabe endnu større effekt af indsatsen og forskere på området påpeger, at udsatteidrætten er et særdeles underbelyst forskningsområde.
- *Vi opfordrer de store etablerede organisationer på idrætsområdet* til at nærlæse denne Årsrapport og melde klart ud, om de vil bidrage aktivt til arbejdet med at involvere socialt udsatte i deres foreninger eller overlade arbejdet og ressourcerne til andre. Socialt udsatte melder sig ikke bare ind i traditionelle foreninger af sig selv. De føler simpelthen ikke, at de passer ind.
- *Vi opfordrer politikerne* til at betragte idræt for socialt udsatte som det vigtige og brugbare redskab i den sociale indsats, det åbenlyst er. Vi er glade for opbakning til vores arrangementer og ved festlige lejligheder, men vi har også brug for opbakning, når midlerne skal prioriteres og fordeles.

Årsrapporten fortæller historien om et underbelyst, men effektivt redskab i den sociale indsats, og den peger på, hvad der skal til for at gøre en idrætssvag gruppe idrætsaktiv.

Men frem for alt giver den ordet til socialt udsatte selv og gengiver deres vurdering af, hvad idræt betyder for dem.

God læselyst.

**Cliff Kaltoft**

sekretariatschef, Landsforeningen af VæreSteder

# sport for LIVET – mere end sport

**sport for LIVET er mere end sport og idræt. Det er socialt arbejde. Sådan har det været siden Landsforeningen af VæreSteder (LVS) i 2005 første gang anvendte idræt som et redskab i det sociale arbejde. I dag er sport for LIVET det mest omfattende idrætstilbud til socialt udsatte herhjemme såvel som internationalt.**

## Idræt er et godt socialfagligt redskab

Holdningen til idræt for socialt udsatte i sport for LIVET har altid været den samme, som den er i dag: Idræt er et rigtig godt redskab til at inkludere socialt udsatte mennesker i konstruktive fællesskaber.

Gennem idræt oplever sport for LIVET hver uge, at socialt udsatte mennesker opnår fællesskaber, sociale relationer, sundhedsmæssige forbedringer og ikke mindst en arena, hvor deres kompetencer kan blive bragt i spil – til glæde og gavn for mange flere socialt udsatte.

## Det mest omfattende idrætstilbud til socialt udsatte

Siden Tour de Udsat – et seksdags cykelløb fra København til Vejle for socialt udsatte - i 2005 har LVS' idrætsprogram udviklet sig fra først Idrætsorganisationen Dansk Væresteds Idræt (IDVI) og siden 2017 til idrætsprogrammet, sport for LIVET. Sport for LIVET er i dag Danmarks mest omfattende idrætstilbud specifikt til socialt udsatte målgrupper.

Siden etableringen i 2005:

- Er tusindvis af socialt udsatte blevet en del af et idrætsfællesskab
- Er 600 socialt udsatte værestedsbrugere blevet uddannet idrætsledere
- Er der afviklet over 500 idrætsstævner
- Er Danmarks største idrætsstævne for socialt udsatte, Udsatte Legene, blevet en tilbagevendende årlig begivenhed
- Er der dannet hundredvis af lokale idrætsfællesskaber for socialt udsatte på væresteder i hele landet

Senest er der blevet etableret et sport for LIVET-panel bestående af værestedsbrugere fra hele landet og med en formand, der sidder i LVS' bestyrelse. Formålet med panelet er at støtte LVS i udviklingen af idræts-tilbuddet – de er brugernes stemme.

Hvad er baggrunden for denne udvikling? Hvad har vi lært, og hvad kan vi forvente af fremtidens sport for LIVET? Det handler denne første artikel i årsrapporten om.

## Det startede med et cykelløb

Nico Hansen, idrætskonsulent ved Landsforeningen af VæreSteder, har været med fra starten og en drivende kraft i opbygningen af LVS' idrætsprogram. Han var selv med som bruger på Tour de Udsat, og blev efterfølgende ligesom mange værestedsbrugere, bidt af fællesskabet og den gejst Tour de Udsat skabte.

*»Folk var sultne efter mere idræt på værestederne efter Tour de Udsat. Det havde givet så meget til dem, der deltog, dem der kiggede på og dem der støttede hjemmefra på værestederne, at det simpelthen ikke kunne ende, bare fordi Tour de Udsat sluttede.»*

Derfor greb LVS bolden og de første spadestik til et vedvarende idrætstilbud til socialt udsatte blev igangsat efter Tour de Udsat-succesen. En større bevilling fra Socialministeriet under programmet »Fælles Ansvar II«, gjorde det bl.a. muligt at ansætte Nico, til at skabe de første idrætsaktiviteter i væresteds-regi. Nico forklarer, at værestederne selv kom med ønsker til værestedsidræt om hvilke former for idræt, der skulle tilbydes:

*»Værestederne og brugerne på værestederne havde nogle klare ønsker til hvordan vi skulle organisere idrætten, og hvilke former for discipliner vi kunne starte med at tilbyde.»*

Det betød, at de første værestedsidrætsaktiviteter for socialt udsatte blev bordtennis, fodbold og golf. Der var ca. 150 deltagere til i alt 5 stævner i disse discipliner. Og formlen var dengang, at LVS alene stod for at arrangere idrætsstævnerne for de socialt udsatte værestedsbrugere.



## Holdlederideen skabes

Meget hurtigt efter idræt til værestedsbrugere blev et tilbud fra LVS, opstod ideen med at inddrage brugerne i endnu højere grad. LVS stod overfor at skulle arrangere det næste store idrætsevent for socialt udsatte, X-games i Odense i 2008. Et idrætsstævne over flere dage med nye konkurrencer i nye idrætsdiscipliner hver dag.

Til dette blev holdlederuddannelsen udviklet. I starten bestod den af et én-dagskursus og havde primært fokus på at opkvalificere værestedsbrugere, til at kunne tage praktisk del i X-games og være ansvarlig for et hold. Men det var vigtigt at værestedsbrugere og de nye holdledere blev hørt i planlægningen af X-games, og de bidrog derfor i høj grad til indholdet i X-games. Nico forklarer hvordan:

*»Det var stadig meget nyt for os i LVS at stå for så store idrætsarrangementer, som X-games var. Så holdlederuddannelsen handlede i høj grad om at få ideer fra holdlederne. Lavede de noget ude på værestederne, som vi ikke havde opfanget? Det gjorde de. Og det sørgede vi så for at sætte på programmet til X-games, så der var en sammenhæng mellem de lokale aktiviteter og X-games.«*

LVS' arbejde med idræt har derfor altid været udviklet og organiseret på baggrund af værestedsbrugernes konkrete ønsker, ideer og gennem holdlederuddannelserne også brugernes specifikke kompetencer. Det har skabt et mangfoldigt idrætsprogram, der er relevant fordi værestedsbrugere selv har haft stor andel i at udvikle det.

## Udsatte Legene og dets betydning for udsatteidræt

I 2009 afviklede LVS de første Udsatte Legene (UL). Og det var fra start af et stort og tilmed internationalt stævne med 1200 deltagere fra 12 lande og H.K.H Kronprins Frederik som protektor.

*»Udsatte Legene i 2009 havde kæmpe betydning for, at værestedsidrætten udviklede sig og spredte sig til hele*



landet. Det skabte et kendskab til LVS' idrætsprogram og holdlederuddannelsen, som gjorde at der opstod en meget stor efterspørgelse på idrætsstævner ude på værestederne."

Holdlederuddannelsen udviklede sig på den baggrund til at blive mere orienteret mod at opkvalificere værestedsbrugerne til at skabe idrætsaktiviteter lokalt for socialt udsatte, så brugerne først og fremmest havde nogle konstruktive aktiviteter at mødes omkring i hverdagen, men også for at de kunne træne og dygtiggøre sig op til idrætsstævnerne LVS arrangerede. Holdlederne blev derfra sat ind i elementerne for eningsdannelse, »den gode holdleder" og organisering af udsatteidræt. Alle elementer som *sport for LIVET* stadig i dag bygger holdlederuddannelserne op omkring.

Nico uddyber, hvorfor UL har så stor betydning for holdlederuddannelsen og den lokale idræt.

»De store flagskibsarrangementer, som Udsatte Legene er, er enormt vigtige for at værestedsbrugerne får mod på at engagerer sig i idræt. Holdlederne oplever, at de er afgørende for et stort arrangement. De almindelige deltagere kan træne op til noget stort, og de kan møde ligesindede fra resten af Danmark, som de kan dyste imod på præmisser, der er tilpasset dem.«

Udsatte Legene er derfor helt afgørende for, at de lokale idrætsaktiviteter ude på værestederne fastholdes og derved skaber grundlag for, at endnu flere socialt udsatte værestedsbrugere kan blive engageret i idrætsfællesskaberne.

Udviklingen af værestedsidrætten efter Udsatte Legene i 2009 forløb derfra i en positiv opadgående kurve, med flere stævner, flere etableret idrætsforeninger for socialt udsatte og flere uddannede holdledere. Denne positive udvikling forløb til og med 2011, hvor bevillingen fra »Fælles Ansvar II« ophørte, og der pludseligt ikke længere var midler til idrætsaktiviteter, holdlederuddannelsen og foreningsetablering faciliteret og arrangeret af LVS' idrætsprogram.

### Kontinuitet er altafgørende

At bevillingen fra »Fælles Ansvar II« stoppede, og det ikke blev erstattet af en ny bevilling gjorde, at en del af de sidste fem års arbejde med at bygge et etableret landsdækkende idrætsstilbud til socialt udsatte op skulle starte forfra.

»Det smalle år i 2012, hvor der ingen midler var til LVS' idrætsprogram, og vi stort set ikke afviklede nogle aktiviteter gjorde, at vi på mange måder skulle starte forfra igen i 2013. Det var fordi, at området var – og stadig er i dag – meget skrøbeligt. Der er i høj grad brug for kontinuitet i aktiviteter, konstant udvikling og opmærksomhed på området for ellers mister vi kontakten til værestedsbrugerne, og de mister et idrætsstilbud, der kan favne dem.«

Værestedsbrugere kæmper i mange tilfælde med flere sociale komplekse problemstillinger. Det medfører generelt ustabilitet i deres liv, og alle der arbejder med denne målgruppe, skal derfor selvsagt være stabile i deres relation til værestedsbrugerne. Derfor er det helt afgørende, at der prioriteres midler til aktører som arbejder med idræt for de socialt udsatte voksne mennesker, for ellers er det helt sikkert, at vi ikke får denne målgruppe inkluderet i idrætsfællesskaber på lige fod med resten af befolkningen.

I et forsøg på at få målgruppen af socialt udsatte værestedsbrugere og værestedsidrætten forankret indenfor rammerne af foreningsidrætten under DGI, blev der fra 2013 bevilliget midler fra Socialstyrelsen til et treårigt projekt. Projektet blev døbt »Dansk Udsatte Idræt«, der var et partnerskab imellem DGI og Landsforeningen af VæreSteder.

Som projektet skred frem, forandrede DGI's engagement for at finde en egentlig model for forankring af værestedsidrætten under DGI. På et styregruppemøde for projektet i januar 2015, meddelte DGI således at det var svært for DGI at arbejde med målgruppen for værestedsidræt og at de på daværende tidspunkt ikke havde nogen intention om at arbejde direkte med målgruppen. Afslutningsvis meddelte DGI at udsatteidrætten ikke var en del af målgruppen for DGI's fælles vision med DIF, »25-50-75«, som senere er blevet afløst af *Bevæg dig for Livet*-visionen. Projekt »Dansk Udsatte Idræt« blev derved lagt i graven i 2015 og det var derfra op til Landsforeningen af VæreSteder alene at tilbyde idræt for værestedsbrugere.

### Igang sætteren er alfa-omega

*sport for LIVET* har i mange omgange oplevet værestedsklubber eller -hold og sågar egentlige idrætsforeninger for socialt udsatte, som har været velkørende med kontinuerlige aktiviteter, som på meget kort tid er gået hen og blevet inaktive. Nico forklarer, hvorfor det kan ske.



**Begivenheder i sport for LIVETs historie:**

- 2005: Tour de Udsat
- 2006: IDVI stiftes
- 2007: De første idrætsaktiviteter afvikles på væresteder
- 2008: X-games i Odense
- 2009: Udsatte Legene afvikles for første gang
- 2010: Social Inclusion Games i Holland
- 2012: »Dansk Udsatte Idræt« etableres med ambition om at få socialt udsatte ind i foreningsidrætten
- 2013-19: Udsatte Legene afvikles hver sommer
- 2016: »Dansk Udsatte Idræt« må opgives
- 2017: IDVI skifter navn til *sport for LIVET*
- 2018: Social Inclusion Games part 2 Holland

»Vi oplever nogle gange, at de personer som sætter aktiviteter i gang på værestederne – det kan være holdledere eller personale – at de enten finder nyt arbejde eller af anden årsag ikke kan være ansvarlige for aktiviteterne mere og så går der ikke lang tid før aktiviteterne ikke afvikles mere, simpelthen fordi der brug for »igang sætteren" ude på værestederne.«

De erfaringer har betydet at holdlederuddannelsen i dag så vidt muligt altid har to værestedsbrugere fra det samme sted på samme holdlederkursus. Det er vigtigt, for at brugerne kan sparre og støtte sig opad hinanden i udviklingen af de lokale aktiviteter, men det er også vigtigt, hvis en af dem ikke længere har mulighed for at stå aktiviteterne. Så kan den anden holdleder fortsætte arbejdet indtil værestedet kan få nye frivillige værestedsbrugere med på uddannelsen.

En anden vigtig udvikling af holdlederkonceptet, som også målretter sig mod at styrke forankringen af de lokale idrætsaktiviteter på værestederne, er holdledersamlingerne, hvis formål er at skabe netværk imellem de mange uddannede holdledere. Siden de første holdledersamlinger i 2008 har holdlederne inspireret hinanden, givet hinanden gode råd og skabt samarbejde på tværs af landet i udviklingen af idrætsfællesskaber for socialt udsatte. Dette er helt afgørende for, at *sport for LIVET* i dag er det mest omfattende idrætsprogram for socialt udsatte mennesker i Danmark.

### Styrkelse af lokale fællesskaber i fremtiden

Siden 2013 har LVS' idrætsprogram haft et kontinuerligt niveau på ca. 50 stævner og 60-80 nye holdledere hvert år, samt afvikling af Udsatte Legene igen fra 2013 indtil juni i år. Niveauet ser ud til at forsætte til og med 2020.

De mange stævner og nye holdledere har helt naturligt skabt mange klubber, hold og foreninger, der udspringer af væresteder eller andre sociale foreninger/tilbud. I de kommende år vil der netop være fokus på at forankre idrætten lokalt, og potentialet for at skabe endnu mere idræt for socialt udsatte er i høj grad til stede forklarer Nico:

»Vi oplever til alle vores stævner nye hold og nye deltagere på kendte hold, samt at der jo er meget stor efterspørgsel på vores holdlederkurser. Så det er nu, vi skal udnytte det momentum og skabe endnu flere lokale idrætsaktiviteter for socialt udsatte. Og det arbejder vi målrettet på i *sport for LIVET*.«



## Effekten af idræt for socialt udsatte: Hvad siger forskningen?

Idræt er sundt for kroppen, også når man er socialt udsat. Men derudover er det meget begrænset, hvad forskningen specifikt kan sige om effekten af idræt for socialt udsatte og om, hvordan vi bedst organiserer idræt for socialt udsatte og får endnu flere med. Det er den overordnede konklusion af Landsforeningen af Væresteders litteratursøgning af området og interviews med samfundsorienterede idrætsforskere.

### Hvorfor? – idrættens effekter for socialt udsatte

Det er veldokumenteret, at fysisk aktivitet øger den fysiologiske og mentale sundhed, og de officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen er, at vi alle bør være fysisk aktive hver dag ([www.sst.dk](http://www.sst.dk)). Men vi mangler specifik viden om idrættens effekt for socialt udsatte målgrupper og ikke mindst viden om, hvordan vi får socialt udsatte til at blive mere idrætsaktive. Om det siger Bjarne Ibsen, professor ved Syddansk Universitet og ansvarlig for Center for Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC):

*»Der er ikke blevet forsket nok i idrættens effekt på socialt udsatte målgrupper. Det skyldes til dels, at vi ikke har været opmærksomme nok på det (red. effekter af idræt på målgruppen socialt udsatte), men også at efterspørgslen ikke har været der«.*

Samtidig sætter Bjarne Ibsen spørgsmålstegn ved, om det overhovedet er nødvendigt at blive klogere på dette.

*»Vi kan generelt sige, at hvis man dyrker idræt, så er der en effekt. Så selvfølgelig hvis man får socialt udsatte til at være mere aktive, så er der en effekt. De får rørt sig mere, de opnår bedre form og der vil også være nogle effekter på det sociale. Det er bare ikke ud fra specifikke undersøgelser, vi kan sige dette, men vi kan sige, at de mekanismer og effekter vi kender fra alle mulige andre sammenhænge, selvfølgelig også gælder for socialt udsatte«.*

Den påstand bakkes op af de få videnskabelige undersøgelser indenfor idrætsforskningen, der trods alt er lavet med socialt udsatte som målgruppe.

Center for Holdspil og Sundhed ved Københavns Universitet og Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet har fundet klare fysiologiske forbedringer hos hjemløse mænd og kvinder efter deltagelse i gadefodbold træning og turneringer (Helge et al. 2014; Randers et al. 2018).

Undersøgelserne omhandler dog en snæver målgruppe af hjemløse, og dermed ikke hele gruppen af socialt udsatte, og samtidig har undersøgelserne fokus på fysiologiske forbedringer, såsom forbedret balance, øget muskelmasse, stærkere knogler, øget lungekapacitet (Helge et al. 2014; Randers et al. 2018). De fortæller altså ikke noget om, hvordan idræt påvirker målgruppens mentale sundhed, generelle livstilfredshed og ikke mindst deres udsathed.

### Hvad ved vi omkring effekt af idræt på udsathed?

Mens der er enighed om, at idræt har en positiv fysiologisk effekt for socialt udsatte på linje med den øvrige befolkning, er det sværere at sige noget om idrættens effekt i forhold til udsattes udsathed.



Maja Pilgaard, Vicedirektør ved Idrættens Analyseinstitut (IDAN) og forfatter bag indtil videre to af tre delrapporter (Idrættens analyseinstitut, 2018) om idræt for socialt udsatte voksne forklarer, at der ikke umiddelbart findes undersøgelser, som måler socialt udsattes generelle trivsel på baggrund af deltagelse i regelmæssig idræt og motion.

*»Der findes ikke undersøgelser, der dokumenterer effekter af idræt på generel trivsel blandt socialt udsatte, for det kræver at man følger de udsatte over en tidsperiode og det er endnu ikke afprøvet.«*

Dog viser det foreløbige arbejde med en endnu ikke offentliggjort rapport af IDAN om idræt for socialt udsatte, at det overvejende er den mentale sundhed, der øges i gruppen af socialt udsatte, som regelmæssigt dyrker idræt. Samtidig er den overvejende årsag til at socialt udsatte fastholder deres idrætsdeltagelse, at de bliver en del af et fællesskab, der skaber sociale relationer.

Bjarne Ibsen tilføjer, at idræt for socialt udsatte har et potentiale til at skabe positive effekter ud over de fysiologiske effekter deltagelse i idræt giver. Det er dog afgørende, at socialt udsatte bliver involveret i planlægningen og udførelsen af idrætsaktiviteterne for dem, da det netop er frivillighed, involvering og ejerskabsfølelse, der er grundlaget for øget livstilfredshed.

*»Vi ved, at dem, der er frivillige og her snakker vi på et generelt niveau i Danmark, de klarer sig bedre ift. sociale relationer og ift. generel livstilfredshed, end dem som ikke er frivillige. Så min påstand er, at det også vil gælde for socialt udsatte, hvis de bliver inddraget og føler de er med til at udvikle tilbud til dem selv.«*

Han påpeger i samme ombæring, at socialt udsatte ikke må stå alene med ansvaret om at organisere og skabe de rette tilbud til dem selv.

### **Hvordan organiserer vi bedst idræt for socialt udsatte?**

Netop hvordan vi organiserer idræt for socialt udsatte, samt hvilke tilbud, der egner sig bedst til at inkludere socialt udsatte i idrætsfællesskaber, er andre essentielle spørgsmål, der mangler at blive belyst forskningsmæssigt.

Bjarne Ibsen forklarer, at der skal mere viden til området om den mest hensigtsmæssige organisering af idrætten for socialt udsatte, så vi kan udbrede den i endnu højere grad end i dag.

**»** *Det første vi har brug for at vide mere om, er hvordan vi overhovedet får den gruppe i tale og aktiveret? Man kan godt gennemføre et projekt på væresteder, der får flere udsatte til at dyrke idræt, men det vigtige spørgsmål er om - og hvordan - det kan udbredes efterfølgende i en større kontekst. Det mangler vi at blive klogere på*

**Bjarne Ibsen, professor og centerleder for CISC**

Når Bjarne Ibsen taler om socialt udsatte som gruppe, tager han udgangspunkt i den gruppe på 4 % af befolkningen, som er defineret af Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (VIVE, tidligere SFI) i deres »Fællesskabsmålingen« (SFI, 2017). I den undersøgelse er gruppen af socialt udsatte karakteriseret ved at kæmpe med tunge sociale problemstillinger i hverdagen, såsom dårlig økonomi, psykiske lidelser, dårligt helbred og dårlige sociale relationer eller mangel på sociale relationer i det hele taget. Bjarne Ibsen forklarer, at vi generelt ved meget lidt om denne målgruppe, når vi taler om idræt.

*»Vi ved uendeligt lidt om de svageste i vores samfund (de 4 % jf. Fællesskabsmålingen red.). Og det er fordi, det at de klassiske metoder til at måle på befolkningsgrupper ikke fungerer med samme effekt på socialt udsatte. Det er metoder som spørgeskemaer, interviews og interventioner.«*

Den manglende viden indenfor forskningen om socialt udsatte og idræt, har dog ikke afholdt VKL-regeringen for i efteråret 2018 at udmelde et nationalt idrætsinitiativ, der blandt andet skal øge inklusion af udsatte målgrupper i idrætsfællesskaberne i Danmark ([www.kum.dk](http://www.kum.dk)).

Initiativet er døbt »Idræt som vej til inklusion, integration, beskæftigelse og sundhed«. Et initiativ som indeholder to underliggende initiativer: 1) Inklusion i lokale fællesskaber igennem idræt, 2) "Motion og fællesskab på recept". Det er umiddelbart svært at gennemskue i initiativet, hvem der skal varetage den store opgave at inkludere socialt udsatte i idrætsfællesskaber. Men det er klart at regeringen er opmærksom på at socialt udsatte som målgruppe i høj grad mangler at blive inkluderet i idrætsfællesskaber.

Maja Pilgaard fra IDAN mener, at der er behov for at få større indsigt i organiseringen af idræt for socialt udsatte, før vi laver nationale initiativer, der muligvis forfordeler nogle idrætsaktører fremfor andre. Hun siger:

*»Jeg synes, vi mangler at få belyst lidt mere systematisk, hvad der er fordele og ulemper ved foreningsidræt kontra særlige tilbud til udsatte kontra kommunale tilbud. Det har vi indtil videre gisninger om, og der er absolut ikke konsensus på området om, hvordan man bedst tilrettelægger idræt for udsatte.«*

Maja Pilgaard sætter samtidig spørgsmålstegn ved, om socialt udsatte overhovedet har lyst til at dyrke idræt med medlemmer af idrætsforeningerne i Danmark.

*»Der er en underliggende ambition om, at vi skal lave idrætstilbud for socialt udsatte, som så skal søge over i det etablerede foreningsliv, så de udsatte ender med at dyrke idræt med helt almindelige danskere. Jeg synes ikke, vi er helt kloge nok på fordele og ulemper ved det, og om det overhovedet er den endegyldige løsning«*

Det er på baggrund af Maja Pilgaards arbejde med den 3., endnu ikke offentliggjorte delrapportrapport om idræt for socialt udsatte i Danmark, at hun sætter spørgsmålstegn ved, om socialt udsatte overhovedet ønsker at blive en del af de etablerede idrætsforeninger under DGI og DIF. På baggrund af interviews og





spørgeskemaer har Maja Pilgaard fået det indtryk, at socialt udsatte gerne vil dyrke idræt i de miljøer, de allerede er trygge i. Det kan for eksempel være på væresteder eller specifikke idrætsforeninger, der er målrettet socialt udsatte. Hun uddyber:

»Hvis man spørger socialt udsatte selv, så er vores oplevelse hos IDAN, at de meget gerne vil være i de miljøer, de er i, med andre de føler sig ligeværdige med, og som de føler sig trygge omkring. Så det er ikke sådan, at socialt udsatte er særligt interesserede i at være aktive i idrætsfællesskaber for og med den brede befolkning.«

Men er det, det mest hensigtsmæssige for socialt udsatte at fastholde sig selv i idrætsfællesskaber, der kun er for/med socialt udsatte på den lange bane? Bjarne Ibsen påpeger, at der i idrætsstilbud til socialt udsatte naturligt, opstår et paradoks i forbindelse med dette spørgsmål.

»Der findes den gamle problemstilling, om man skal komme ud, hvor de udsatte er, med risiko for at de udsatte også bliver i de samme omgivelser. De danner fællesskaber, betror sig til hinanden, men de bekræfter også lidt hinanden. Så hvordan bygger vi bro fra de udsatte til det omkringliggende samfund, hvor de udsatte ser noget andet og møder andre fællesskaber? Det, synes jeg, er interessant at undersøge nærmere.«

Samtidig sætter Bjarne Ibsen et stort spørgsmålstejn ved, om der overhovedet er en seriøs interesse for at engagere socialt udsatte i idrætsfællesskaber fra Regeringens og de store idrætsorganisationers side.

I regeringens idrætsinitiativ, »Idræt som vej til inklusion, integration, beskæftigelse og sundhed«, hvor DGI og DIF sad med i arbejdsgrupperne, er der afsat i alt 40 millioner kroner over en 4-årig periode til fire forskellige initiativer på området.

»Det er til at græde snot over, at der er afsat så få midler i et idrætspolitisk initiativ, der skal handle om inklusion. Vi snakker om, at den offentlige støtte er over 5 milliarder kroner (red. samlede idrætsområde), og så vil man lave et særligt initiativ for udsatte til 10 eller 20 millioner kroner, men det er en dråbe i havet«

Bjarne Ibsens pointe er, at initiativet og de penge der er afsat til det, simpelthen ikke er ambitiøst nok, til at løfte den kæmpe opgave det er, at få de mest udsatte borgere i vores samfund til indgå i idrætsfællesskaber og fællesskaber generelt.

»Helt generelt ift. fysisk aktivitet har der de seneste 30 år været enormt meget fokus på det, og vi ved at dem, der er meget aktive, er der kommet mange flere af, men de sidste 20 procent, som er inaktive, dem er der ikke rigtig gjort noget ved, og det har ikke ændret sig.«

#### KILDER:

Sundhedsstyrelsen, webadresse: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Helge et al. 2014, Scand., *Street football is a feasible health-enhancing activity for homeless men: Biochemical bone marker profile and balance improved*, J. Med. Sci. Sports 2014; 24 (Suppl. 1): 122–129

Randers et al. 2018, *Heart rate and movement pattern in street soccer for homeless women*,

Ger. J. Exerc. Sport Res. 2018; 48:211–217

Idrættens Analyse institut, 2018, *Socialt udsatte i idrætten – definitioner og eksisterende viden*, Forf.: Pilgaard M., Rask S., 1. udgave, København

Idrættens Analyse institut, 2018, *Idræt for socialt udsatte. Et blik på aktørerne*, Forf.: Pilgaard M., 1. udgave, København

SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (i dag: VIVE), 2017, *Fællesskabsmålingen – En undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark*.

Kulturministeriet, webadresse: [www.kum.dk/nyheder-og-presse/pressemeddelelser/nyheder/her-er-regeringens-nye-idraetsinitiativer/1/1/](http://www.kum.dk/nyheder-og-presse/pressemeddelelser/nyheder/her-er-regeringens-nye-idraetsinitiativer/1/1/): *Her er regeringens nye idrætsinitiativer*, offentliggjort d. 12.11.2018



## Allan Andersen (Mac Allan)

### »Udfylder tomrummet efter stoffer og alkohol«

Allan har ikke noget sted at bo, men han kender hele verden. Ét af de steder, han kender allerbedst, er Amsterdam og Holland. Sådan er det, når man har sejlet langfart i 20 år. Men efter en skilsmisse og en tvangsauktion røg han på gaden i København, og der har han levet de sidste syv år.

Han sælger Hus Forbi, er med i bestyrelsen og spiller også fodbold med Hus Forbi - dog kun indendørs for benene holder ikke længere til de hårde kampe på græs. »Fodbold og sport har altid betydet meget for mig. Det giver indhold og fællesskab, som kan udfylde tomrummet efter stoffer og alkohol,« siger Allan og han taler af erfaring.

# Idræt virker – også på udsathed!

Idræt er et effektivt redskab i den sociale indsats. Det viser Landsforeningen af VæreSteders (LVS) nye holdningsundersøgelse blandt socialt udsatte, der dyrker idræt i LVS' idrætsprogram *sport for LIVET*. To tredjedele af de adspurgte beskriver idræt som »meget afgørende« for deres generelle trivsel, og næsten tre ud af fire oplever, at idræt giver dem »overskud til at tage ansvar for deres eget liv«. De fremhæver især det sociale samvær og fællesskabet med ligesindede.

## Deltagernes egen vurdering af idrættens betydning for dem

Siden 2005 har Landsforeningen af VæreSteder systematisk arrangeret idrætsstævner for socialt udsatte og engageret socialt udsatte i lokale idrætsfællesskaber gennem foreningsdannelse og holdlederuddannelser i idrætsprogrammet *sport for LIVET*.

*sport for LIVET* er i dag det mest omfattende idrætstilbud på landsplan til socialt udsatte, med over 50 idrætsstævner om året, 600 uddannede holdledere og afvikling af Danmarks største idrætsstævne for socialt udsatte, Udsatte Legene.

I efteråret 2018 satte LVS sig for at undersøge effekterne af den megen idræt, som LVS' idrætsprogram *sport for LIVET* arrangerer og skaber for socialt udsatte voksne.

Holdningsundersøgelsen beskriver socialt udsattes egne vurderinger af idrættens effekt på deres hverdag og deres sociale problemstillinger. Den bygger på en spørgeskemaundersøgelse gennemført fra september til december 2018. Spørgeskemaerne blev indsamlet til *sport for LIVET*'s idrætsstævner, samt på enkelte væresteder. Den omfatter 158 besvarelser fra socialt udsatte voksne, der i mere eller mindre grad dyrker idræt regelmæssigt, og som samtidig kæmper med flere komplekse og tunge sociale problemstillinger, så som misbrug, kriminalitet, hjemløshed, ensomhed, psykiske og fysiske lidelser (se mere om undersøgelsen i Infoboks 1 på næste side).

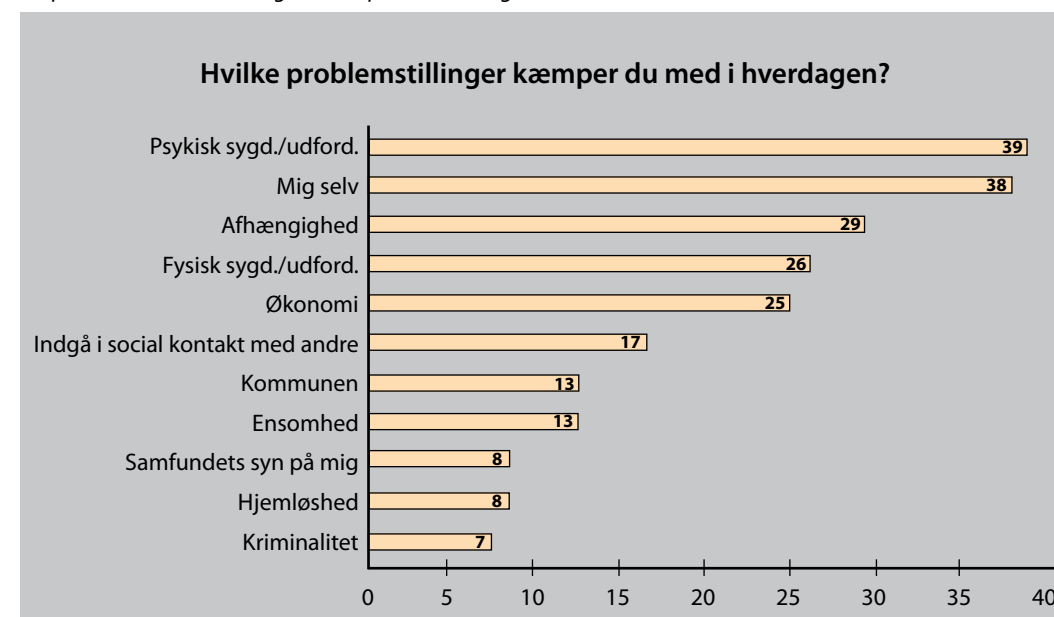
Netop målgruppen af socialt udsatte er underbelyst i idræts- og motionsforskningen (se også artikel 2 i nærværende årsrapport: *Effekten af idræt for socialt udsatte: Hvad siger forskningen?*). Denne undersøgelse giver derfor et unikt indblik i socialt udsattes egne oplevelser af effekten af at dyrke idræt og deres vurdering af, hvad der især er vigtigt for dem i relation til deres idrætsdeltagelse.

## Målgruppen kæmper med flere tunge sociale problemstillinger

Figur 1 giver et indblik i respondenternes sociale udfordringer. Respondenterne havde mulighed for at sætte kryds ud for så mange af de opstillede svarmuligheder, præsenteret i figur 1, som de fandt relevante for dem.

I snit kæmper respondenterne med mere end 2 tunge sociale udfordringer – 2,4 problemstillinger for at være helt præcis.

Figur 1: LVS' målgruppe kæmper med tunge sociale udfordringer, og flere af dem på samme tid. Opgjort i pct. Respondenterne kunne angive flere problemstillinger.



## Infoboks 1

### Info om undersøgelsen: Metode og respondenter

#### Metode:

- Spørgeskemabaseret holdningsundersøgelse gennemført i perioden september 2018 til december 2018
- Spørgeskemaerne blev indsamlet til aktiviteter i *sport for LIVET*-regi og på ét værested i Region Syddanmark.
- Besvarelserne er anonyme.
- Deltagerne i undersøgelsen havde ved udfyldelse af spørgeskemaet mulighed for assistance i forhold til afklaring omkring spørgsmål og lignende.

#### Respondenter:

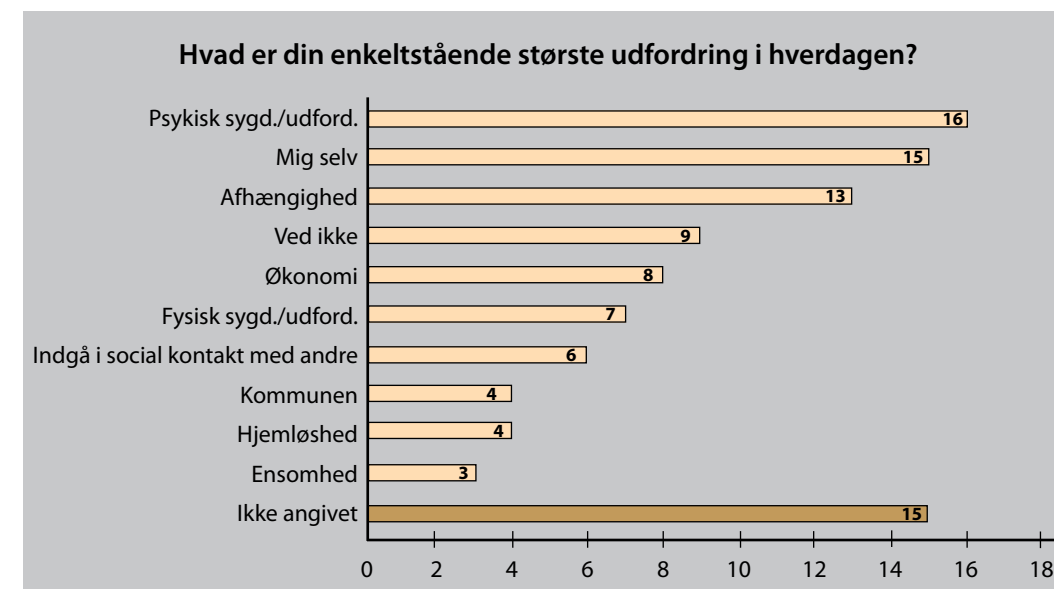
- 158 besvarelser.
- 75% er mænd af deltagerne i undersøgelsen – svarende til lidt flere end LVS' tidligere årsrapporter i 2011, 2012 og 2014 (Landsforeningen af Væresteder, 2011, 2102, 2014).
- Aldersspændet er 18-67 år, med en gennemsnitsalder på 39 år.
- 55% bor i Region Syddanmark. 18% bor i Region Sjælland. 14% bor i Region Midtjylland. 10% bor i Region Hovedstaden og 3% bor i Region Nordjylland
- 63% er single. 27% er i et parforhold og 12% bor sammen med deres partner. 8% er gift. De resterende 2% er angivet som "andet".
- 50% har børn.
- 47% er regelmæssige værestedsbrugere. 18% er medlem af en social forening, og 14% er tilknyttet et misbrugscenter. Enkelte har også tilknytning forsorgshjem og bosteder.
- De fleste er på kontanthjælp (29%) eller førtidspension (21%). 24% har lønindkomst, herunder Hus Forbi-sælger. De resterende 26% er på andre offentlige ydelser, såsom ressourceforløb, revalidering, folkepension, SU, løn med tilskud, sygedagpenge, arbejdsløshedsdagpenge etc.

Ser vi nærmere på, hvilke sociale problemstillinger, de kæmper med, så er det problemstillinger, der centrerer sig om deres person og psykiske tilstand. Således er »Psykisk sygdom/udfordringer« og »Mig selv« de mest angivne problemstillinger, som mere end en tredjedel af respondenterne peger på. Det tegner et billede af en gruppe mennesker, der i høj grad kæmper med sig selv i hverdagen. Betydningen af svarmuligheden »Mig selv« er naturligvis svær at definere generelt, da hver respondent har defineret det ud fra deres individuelle situation. Det viser dog, at personlige problemer fylder meget for målgruppen, og derfor er det også meget afgørende, at indsatsen målretter sig mod aktiviteter, der skaber personlig lyst til forandring for socialt udsatte.

Færre, men stadig omkring 25 til 30% af de adspurgte, angiver »Afhængighed«, »Fysisk sygdom/udfordringer« og »Økonomi« som problemstillinger i deres hverdag. Og som nævnt tidligere, kæmper de med flere problemstillinger samtidig.

For at skærpe vores viden om, hvad respondenterne især slås med i hverdagen, har vi spurgt ind til, hvilken af deres angivne problemstillinger, der er den største udfordring for dem i hverdagen (figur 2). Når der kun er mulighed for at angive én problemstilling, hvad peger de så på?

Figur 2: Den enkeltstående største udfordring følger det generelle billede. Opgjort i pct.



»Psykisk sygdom/udfordringer« og »Mig selv« er de hyppigst angivne største problemstillinger i hverdagen blandt vores respondenter. »Afhængighed« angives af 13%, hvilket er mange set i forhold til hvor mange der angav denne problemstilling i figur 1. »Økonomi«, »Fysisk sygdom/udfordringer« og »At indgå i social kontakt med andre mennesker« er angivet fra 6 til 8% af respondenterne. »Kommunen«, »Hjemløshed« og »Ensomhed« er de mindst angivne sociale problemer i hverdagen. »Kriminalitet« falder helt ud. En relativt stor andel på sammenlagt 23% af respondenterne svarede »ved ikke« eller besvarede ikke spørgsmålet (»ikke angivet«).

#### Hvad opnår socialt udsatte ved idræt?

I det følgende præsenterer vi socialt udsattes egne oplevelser af effekterne af deres idrætsdeltagelse. Vi har samlet resultaterne i tre afsnit.

- For det første idrættens betydning for, hvordan man generelt har det.
- For det andet hvilke typer af effekter respondenterne selv peger på, de generelt opnår af deres idrætsdeltagelse.
- For det tredje hvilke effekter idræt har i forhold til deres specifikke sociale problemstillinger, herunder helt konkrete effekter i hverdagen

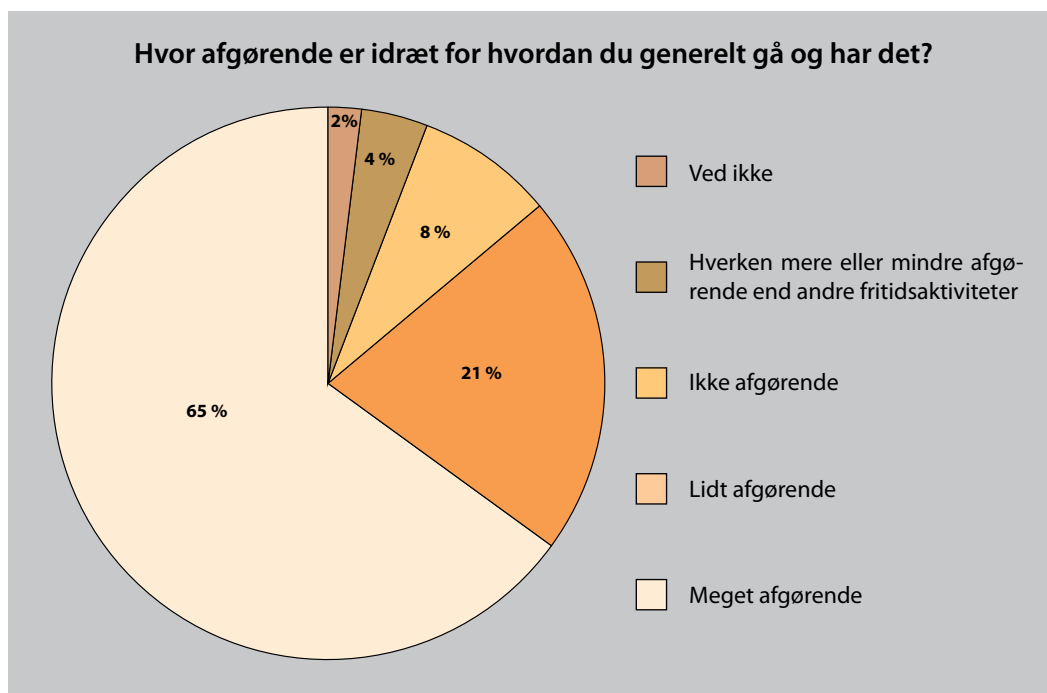
#### Generelle effekter af idræt

65% af respondenterne svarer, at idræt er »meget afgørende« for, hvordan de går og har det i hverdagen (figur 3). 21% svarer at idræt er »lidt afgørende« og kun 8% svarer, at idræt »ikke er afgørende« for deres generelle trivsel. Det viser med al tydelighed, at idræt er vigtig for socialt udsattes generelle trivsel og et godt socialfagligt redskab.

Som nævnt tidligere, er idræt for socialt udsatte et underbelyst emne i idrætsforskningen, og det er derfor ikke muligt at sammenligne resultaterne med lignende undersøgelser. Denne undersøgelse peger dog på, at idræt for socialt udsatte virker. Idrætsdeltagelsen har betydning for den enkeltes trivsel og hverdag – for hvordan man »generelt går og har det« – hvilket er helt afgørende for det sociale arbejde, som idrætten skal bidrage til.



Figur 3: Idræt er afgørende for de socialt udsattes trivsel. Opgjort i pct.



#### Typen af effekter af idræt

Idræt har betydning for socialt udsatte, men hvad er det især, socialt udsatte opnår ved at dyrke idræt? Det korte svar er sociale relationer og fællesskab ud over de fysiske gevinster.

På spørgsmålet *Hvad oplever du at opnå igennem idræt?* kunne respondenterne krydse maksimalt 3 svarmuligheder af (figur 4).

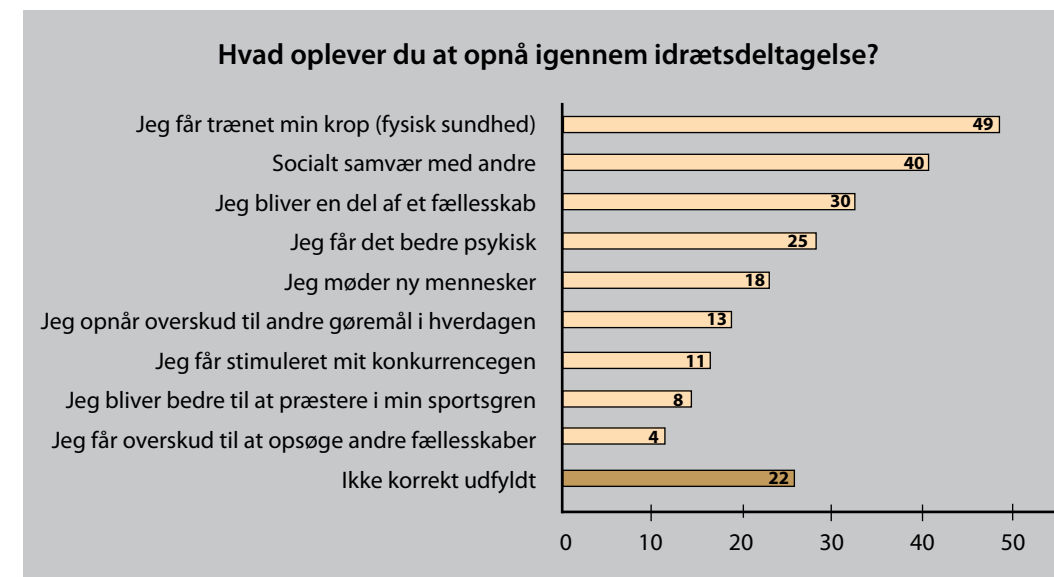
40% af respondenterne svarede »Socialt samvær med andre«, og 30% svarede »Jeg bliver en del af et fællesskab«. Sammen med »Jeg får trænet min krop«, som 49% af respondenterne pegede på, udgør de topscorerne blandt svarmulighederne (figur 4). Det fysiske element ved idræt, motion og bevægelse, spiller dermed også en afgørende rolle blandt socialt udsatte på linje med den øvrige befolkning (Idrættens Analyseinstitut, 2016).

For at skærpe respondenternes svar og undersøgelsens præcision yderligere, bad vi respondenterne angive den vigtigste effekt ved deres idrætsdeltagelse

Resultatet heraf viser, at de sociale og psykiske aspekter af idrætsdeltagelsen overhaler de fysiske (Fig. 5).

»Socialt samvær med andre« og »Jeg bliver en del af et fællesskab« angives hver især af 23% og 13% af deltagerne i undersøgelsen, som den enkeltstående største effekt af idræt. 15% oplever, at deres psykiske forbedringer er den største effekt af idræt. Så selvom det fysiske og træningsrelaterede aspekt af idræt generelt er den effekt, som de fleste socialt udsatte oplever, så er det ikke den mest afgørende effekt, hvis de skal vælge den enkeltstående vigtigste effekt for dem selv (jf. figur 5).

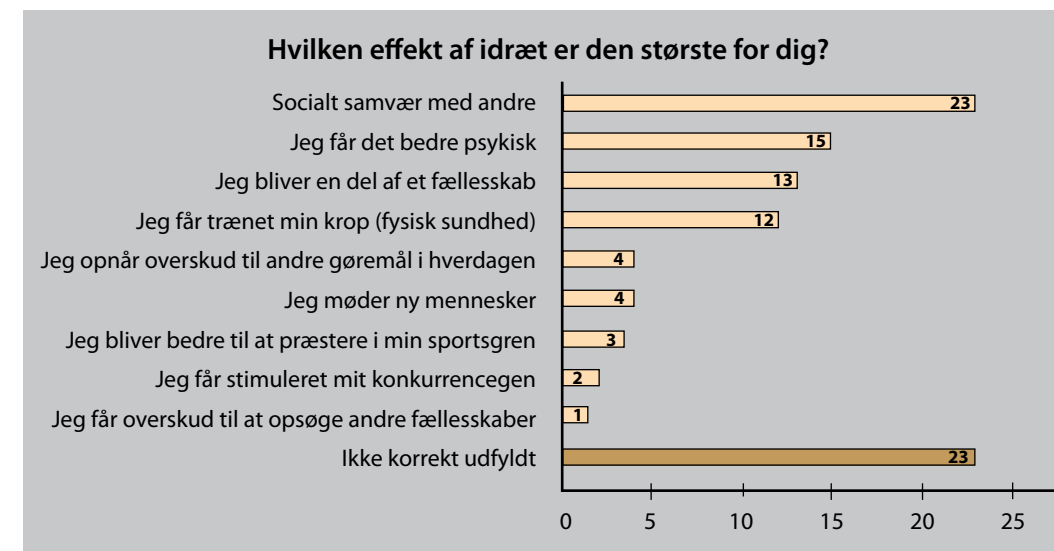
Figur 4: Fysisk sundhed, socialt samvær og fællesskab er top-3, når socialt udsatte skal angive hvilken effekt af idrætsdeltagelse de opnår. Opgjort i pct. Respondenterne kunne maksimalt angive 3 svar.



Kigger vi nærmere på nogle af de effekter af idræt, som deltagerne i undersøgelsen i mindre grad peger på, så er det interessant, at idræt umiddelbart ikke er afgørende for deres lyst eller evne til at opsøge andre fællesskaber. »Kun« 4% af respondenterne angiver »Jeg får overskud til at opsøge andre fællesskaber« som en direkte effekt af deres idrætsdeltagelse (jf. figur 4).

En forklaring kan være, at udsatte oplever, at de får dækket deres fællesskabsbehov gennem de idrætsfællesskaber, de i forvejen deltager i. Samtidig er mange allerede inkluderet i andre fællesskaber ud over idrætsfællesskaber, såsom fællesskaber på væresteder, arbejdsmarkedet, i frivilligt arbejde etc. En anden forklaring går på, at udsatte ikke føler, at de besidder de nødvendige sociale kompetencer, eller ikke har

Figur 5: Sociale relationer og fællesskab er den primære effekt af idræt blandt socialt udsatte. Opgjort i pct.



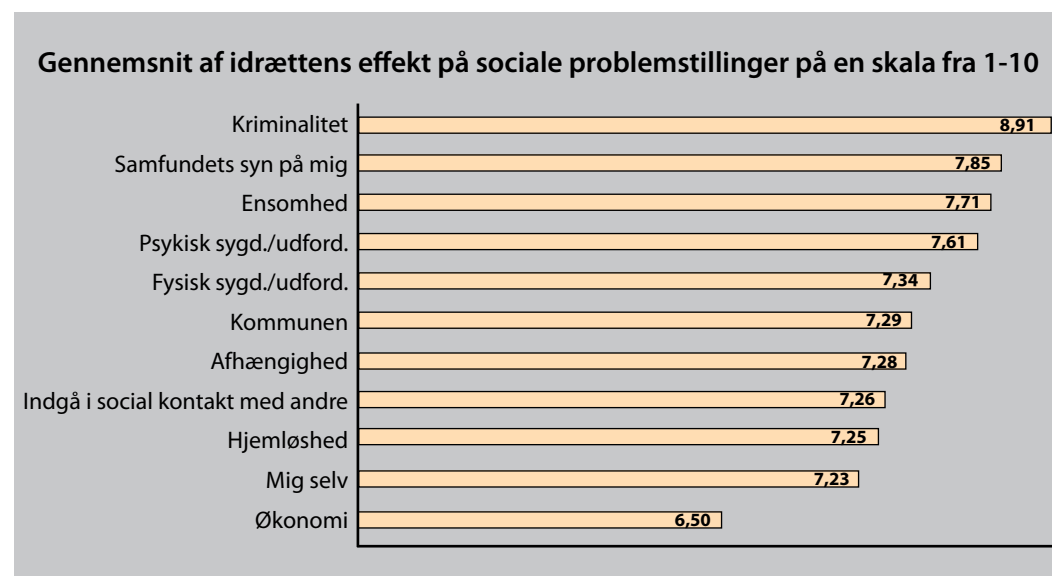
selvtillid til at opsøge andre fællesskaber. Vi kan i vores undersøgelse ikke konkludere om den ene eller anden forklaring er mere korrekt end den anden, vi kan blot konstatere, at deltagerne i undersøgelsen, ikke oplever at opnå overskud til at opsøge andre fællesskaber.

### Idrættens effekt på individuelle sociale problemstillinger

I det følgende vil vi præsentere resultaterne af forskellige spørgsmål, der undersøger effekten af idræt på de socialt udsattes individuelle sociale problemstillinger. Vi har undersøgt effekten af idræt på sociale problemstillinger på et overordnet niveau, på specifikke sociale problemstillinger og udfordringer i hverdagen, samt i forhold til nære sociale relationer.

Undersøgelsen peger på, at idrætsdeltagelse har en positiv indvirkning på de socialt udsattes sociale problemstillinger. På spørgsmålet »I hvor høj grad hjælper idræt dig med at tackle dine sociale problemstillinger, på en skala fra 1-10«, har respondenterne i gennemsnit angivet karakteren 7 på skalaen.

Figur 6: Gennemsnitlig effekt på socialt udsattes sociale problemstillinger.



Udsatte oplever, at idræt har en positiv effekt på deres problemstillinger – alle gennemsnitstal ligger pænt over middel (figur 6). Samtidig er der ikke de store forskelle mellem de enkelte problemstillinger. Ni ud af de elleve sociale problemstillinger, vi har spurgt til, opnår et karaktergennemsnit indenfor mindre end én karakter-point i forskel (fra 7,2-7,9, jf. figur 6). Det tyder altså på, at der ikke er stor forskel i idrættens indvirkning på specifikke sociale problemstillinger.

Det er samtidig vigtigt i denne forbindelse at være opmærksom på, at ikke alle sociale problemstillinger er blevet angivet af lige mange deltagere i undersøgelsen (jf. figur 1). Gennemsnittet for de respektive sociale problemstillinger er derfor udregnet på baggrund af et forskelligt antal angivelser i undersøgelsen. Med dette forbehold vil vi dog alligevel kommentere på de mulige tendenser, vi ser i resultatet.

### Højdespringeren og de positive tendenser

Kriminalitet er klart den sociale problemstilling, som idræt ifølge deltagerne har størst effekt på. Det skal ses i forhold til en meget lille svargruppe bestående af blot 11 respondenter i undersøgelsen, der har angivet »kriminalitet« som værende en problemstilling i hverdagen (jf. figur 1). Det tyder dog på, at idræt er et effektivt middel til at aktivere kriminelle eller ex-kriminelle i konstruktive fællesskaber.

»Psykisk sygdom/udfordringer« scorer ligeledes højt med et gennemsnit på 7,61 på en skala fra 1-10 (figur 6). Det tyder på, at idræt er et stærkt redskab til at aktivere socialt udsatte med psykiske problemer og indvirkning på deres udfordringer.

En markant effekt af idræt for socialt udsatte er »socialt samvær med andre« (jf. figur 3) og for en tredjedel af respondenterne i undersøgelsen er det den mest afgørende effekt af idræt i deres hverdag. Det kan derfor også forklare, at idræt er et stærkt redskab til at imødekomme den sociale problemstilling »ensomhed« (figur 6).

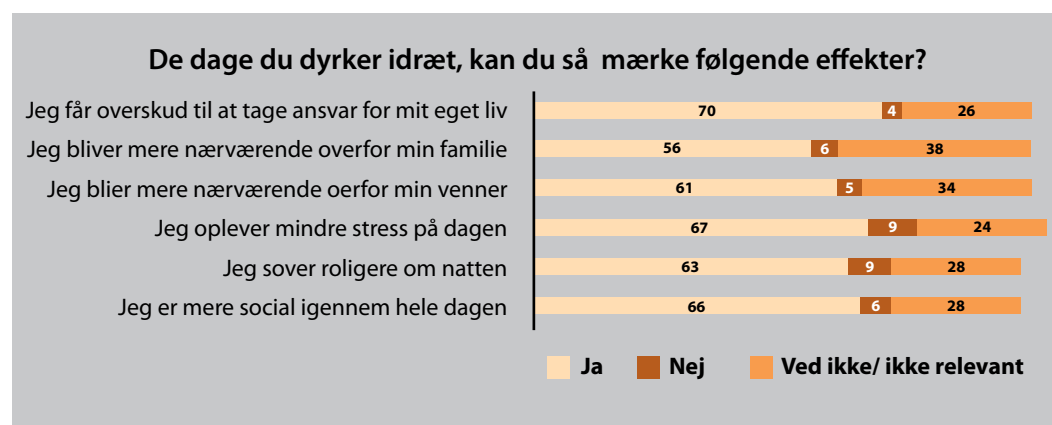
Resultatet fra vores undersøgelse tyder på, at deltagere, der angav økonomi som en problemstilling i deres hverdag (figur 4), i mindre grad oplever en effekt af idræt end de andre sociale problemstillinger. Det er der ikke noget overraskende ved, da økonomiske problemstillinger helt naturligt ikke bliver afhjulpet ved idrætsdeltagelse og snarere tværtimod kan forværre en økonomisk ustabil situation, hvis der er udgifter forbundet med at dyrke idræt.

### Konkrete effekter i hverdagen

Idræt har en effekt på deltagernes sociale problemstillinger, men hvilken effekt har idræt i deres konkrete hverdag? Effekterne, vi spurgte ind til, stammer fra LVS' generelle erfaringer med målgruppen og deres udfordringer i hverdagen og omkring familieliv.



Figur 7: Umiddelbare effekter af deltagelse i idræt for socialt udsatte. Opgjort i pct.



### Overskud til at tage ansvar for eget liv

Undersøgelsens respondenter og deltagerne i *sport for LIVET* kæmper med tunge, komplekse sociale problemstillinger, som ofte er altoverskyggende i hverdagen. For at kunne arbejde med disse problemer og komme videre i livet er det helt afgørende, at udsatte selv oplever en motivation og lyst til forandring. Det er det helt essentielle afsæt i det sociale arbejde.

Derfor er det meget positivt, at 70% af de adspurgte svarer »ja« til, at idrætsdeltagelse giver dem »overskud til at tage ansvar for deres eget liv«, og blot 4% svarer »nej«, mens 26% svarer »ved ikke/ikke relevant« (figur 7). Det peger på, at idræt er et stærkt redskab i den sociale indsats.

### Øget social aktivitet, bedre søvn og mindre stress – i dagligdagen

66% af respondenterne har svaret bekræftende på, at de oplever at være mere sociale på de dage, hvor de dyrker idræt (figur 7). Kun 6% har svaret nej. Idrætten er med til at inkludere deltagerne i sociale aktiviteter igennem idrætsdeltagelse. Idrætsaktiviteter kan samle de udsatte om »et fælles tredje« og være med til at skabe netværk og nye kontakter, som også kan fastholdes uden for idrætten.

På linje med tidligere undersøgelser om søvn og idræt (Sundhedsstyrelsen, 2018) oplever respondenterne, at de »sover roligere om natten«, når de har dyrket idræt. 63% har svaret »ja« til udsagnet »Jeg sover roligere om natten«, 9% svarer »nej« (figur 7). Det er interessant, at idræt umiddelbart har en så klar effekt på respondenternes søvnrutiner, da søvn i høj grad er et problem blandt socialt udsatte (Statens Institut for Folkesundhed, 2017). Når man – som respondenterne i denne undersøgelse – kæmper med flere sociale problemstillinger på en gang, så er problemet med dårlig søvn muligvis endnu vigtigere for at kunne håndtere en ofte stressende og barsk hverdag.

Stress er i høj grad en problemstilling, som socialt udsatte kæmper med i hverdagen (Statens Institut for Folkesundhed, 2017). 66% af respondenterne svarer, at de oplever mindre stress de dage, de dyrker idræt, og kun 9% svarer, at de *ikke* oplever mindre stress på dage, hvor de dyrker idræt (figur 7). Undersøgelsen peger altså på, at idræt har en mærkbar effekt på idrætsdeltagernes stressniveau i dagligdagen. Vi kan ikke sige, hvorvidt idræt har en effekt over længere tid på selvoplevet stress blandt socialt udsatte. Det er heller ikke muligt at beskrive ud fra vores undersøgelse hvilke mekanismer i idrætsdeltagelse, som er afgørende for, at deltagerne i undersøgelsen oplever mindre stress. Det kan være de sociale relationer og fællesskaber, der skabes igennem idræt, de fysiologiske processer, der naturligt igangsættes igennem idrætsdeltagelse eller det mentale afbræk fra hverdagens andre gøremål. Muligvis et samspil af dem alle.

### Forhold til nære sociale relationer

Der er stor forskel på socialt udsattes kontakt til familie og venner. SUSY Udsat 2017 viste, at kun 9% dagligt eller næsten dagligt ser deres familie, hvilket er markant lavere end resten af befolkningen (Statens Institut for Folkesundhed, 2017). Til gengæld ser socialt udsatte i SUSY Udsat 2017 markant hyppigere deres venner end resten af befolkningen (Statens Institut for Folkesundhed, 2017).

I denne undersøgelse har vi spurgt respondenterne, hvorvidt de selv synes, at de er mere nærværende end normalt overfor deres familie og venner, når de har dyrket idræt. Resultatet peger på, at idrætsdeltagerne oplever at være mere nærværende overfor deres familie og venner. Henholdsvis 61% og 56% svarer »ja« til at de bliver mere nærværende overfor venner og familie (figur 7). Sammenlignet har kun hhv. 5% og 6% svaret »nej« til det samme. Det tyder på, at idræt skaber overskud generelt til at være mere nærværende i deres nære sociale relationer.

### Misbrugere påvirkes i høj grad positivt

Endelig har vi spurgt deltagerne om idrættens effekt i forhold til alkohol- og stofmisbrug. 46 respondenter har angivet misbrug som værende en social udfordring (jf. figur 1). Af de 46 personer svarer 80% (n=37), at de indtog færre rusmidler eller mindre alkohol på dage, hvor de dyrkede idræt. Resten (20%) angiver, at de ikke indtog færre rusmidler eller mindre alkohol. Overordnet har idræt altså en effekt, som får de fleste misbrugere til at sænke deres misbrug på dagen for idrætsdeltagelse. Det er en meget konkret effekt af idræt, som kan række længere, end blot den pågældende dag.

### Kilder:

- Idrætten Analyseinstitut, 2016, *Danskernes Motions- og Sportsvaner 2016*, Forf.: Pilgaard M. og Rask S., 1. udgave. København
- Landsforeningen af VæreSteder, 2011, Årsrapport 2011 for *udsatteområdet*,
- Landsforeningen af VæreSteder, 2012, Årsrapport 2012 for *udsatteområdet*,
- Landsforeningen af VæreSteder, 2014, Årsrapport 2014 for *udsatteområdet*,
- Sundhedsstyrelsen, 2018, *Fysisk aktivitet – Håndbog om forebyggelse og behandling*, København S
- Statens Institut for Folkesundhed, 2017, *SUSY Udsat 2017 - sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark og udviklingen siden 2007*, Forf.: Ahlmark N., Sørensen I., Davidsen M., Ekholm O., SDU, København K





## Rune Hvidbjerg:

**»Nu kunne jeg noget, nu var jeg noget!«**

Hvis der er én ting, der altid har været vigtig for Rune, så er det fodbold. Sådan har det været, siden han som lille dreng sov med fodboldstøvlerne på og bolden under hovedet. Sådan var det i ungdomsårene, da stofferne blandt medspillerne blev styrende for livet. Og sådan var det, da han ville ud af stofferne, og »Den fri Forening« tilbød et fodboldfællesskab uden tredje halvleg med bajere og andet.

Clean House og værestedets leder, Raga, har også være helt afgørende for, at det lykkedes Rune at komme videre. »Clean House er en ø, et helle fra systemet og et kaotisk liv, og Raga har været essentiel for mig. Han er et fantastisk forbillede – omsorgsfuld og fagligt dygtig,« siger Rune, så man kan høre, at han virkelig mener det.

Fodbolden kulminerede for 7-8 år siden, da han blev 'scouted' til Udsattelandsholdet, som LVS står for. »Jeg var pave stolt.

Det har betydet rigtigt meget for mig. Jeg var midt i tyverne og havde skuffet mange omkring mig. Nu var jeg noget, nu kunne jeg noget,« fortæller Rune. I dag er han 31 år, har job, er anfører for udsattelandsholdet og en af de bærende kræfter på holdet.

## Hvorfor vælger socialt udsatte udsatteidræt?

Danmark er kendt for foreningsidrætten. Men der er en stor gruppe af socialt udsatte, som ikke er en del af det fællesskab, men derimod er idrætsaktive i udsatteidrætten. Hvordan kan det være, at de socialt udsatte foretrækker at dyrke idræt i fællesskaber med ligesindede, når nu foreningerne i teorien er åbne for alle? Det har vi spurgt de socialt udsatte om.

Danmark er et foreningsland. Idrætten i Danmark dyrkes primært i de lokale idrætsforeninger. De tre hovedorganisationer indenfor foreningsidrætten DIF, DGI og Dansk Firmaidrætsforbund havde i seneste optælling fra 2017 samlet 2.552.090 medlemmer (Danmarks Idrætsforbund). Formålet med folkeoplysende foreninger, for hvem de fleste idrætsforeninger hører under er jf. Kulturministeriets hjemmeside:

»At styrke folkeoplysningen igennem foreningens aktiviteter, således medlemmer oplever lyst og evne til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i samfundet« ([www.kum.dk](http://www.kum.dk)).

Idrætsforeninger er yderligere forpligtet til at være åbne for alle, der tilslutter sig foreningens formål ([www.kum.dk](http://www.kum.dk)). Det indebærer også målgruppen af socialt udsatte, som VLAK-regeringen i sit nye idrætspolitiske initiativ, der blev offentliggjort i efteråret 2018, »Idræt som vej til inklusion, integration, beskæftigelse og sundhed« særligt vil prioritere at inkludere i idrætsfællesskaber på lige fod med resten af befolkningen ([www.kum.dk](http://www.kum.dk)) og således også i idrætsforeninger.

Når nu foreningsidrætten er åben for alle, hvorfor vælger socialt udsatte så udsatteidræt, spørger vi? For at nærme os et svar på det spørgsmål, har Landsforeningen af VæreSteder (LVS) interviewet fire socialt udsatte værestedsbrugere om deres valg af idrætstilbud. De er alle faste deltagere til LVS' idrætsprogram *sport for LIVETS* stævner, og de er idrætsaktive flere gange om ugen igennem tilbud tilknyttet *sport for LIVET*. En af de fire interviewpersoner er også tilknyttet en almindelig idrætsforening. På de følgende sider præsenterer vi essensen af de fire interviews.





## Værestedsidræt favner

*I værestedsidræt, er jeg ikke så forskellig fra de andre. Vi er ligeværdige. Det er okay, at jeg er sur. Jeg føler mig socialt accepteret, selvom jeg har en dårlig dag.*

Ovenstående citat, af en kvindelig 45-årig tidligere misbruger (herfra interviewperson 1) rammer helt ned i kernen af, hvorfor de fire socialt udsatte dyrker idræt igennem deres lokale værested eller andet socialt tilbud. De beskriver alle fire, at de har brug for at være aktive i et fællesskab, hvor der er andre ligesindede, som forstår deres livssituation. Interviewperson 2, en mandlig 36-årig tidligere misbruger, beskriver en lignende holdning:

*I min nuværende værestedsklub, føler jeg mig meget mere ligeværdig og ligesindet med de andre i klubben, end jeg gjorde i de andre idrætsklubber, jeg har været medlem i.*

Oplevelsen af at føle sig blandt ligesindede er ofte ekstra vigtig for socialt udsatte mennesker, som kæmper med komplekse sociale problemstillinger, såsom misbrug eller tidligere misbrug, hjemløshed, psykiske lidelser og mange andre tunge sociale problemstillinger. Det skyldes, at socialt udsatte i høj grad har behov for et fællesskab, hvor der er andre, der kan forstå deres situation, og ved hvilke udfordringer de kæmper med i hverdagen. Interviewperson 1 sætter kort ord på, hvad fællesskabet skal kunne, for at hun er idrætsaktiv:

*Man bliver bare favnet. Jeg kan sige, hvis jeg har en lortedag – fx stoftrang – så er der nogen som kan rumme mig og ved, hvad det betyder helt konkret.*

Interviewperson 3, som er den eneste af dem, vi har interviewet, der er medlem af en almindelig idrætsforening, siger det helt klart:

*Det er bare nemmere at være sammen mennesker, der har været i samme situation (kæmpet med misbrugsproblemer red.)*

## Forskellighederne mellem udsatte og hr. og fru Danmark er store i de udsattes øjne

De sportsudøvere som deltager i sport for LIVETs stævner og idrætsfællesskaber, eller i lignende organisationer såsom Ombold er mennesker med livsbaggrunde, der er meget forskellig fra "hr. og fru Danmark". LVS' holdningsundersøgelse fra 2018 viser, at de socialt udsatte, vi engagerer i idrætsfællesskaber, i gennemsnit kæmper med mere end to komplekse sociale problemstillinger i hverdagen. Derfor stiller det helt naturligt også andre krav til de mennesker, der omgås dem og skaber aktiviteter for målgruppen. Det drejer sig både om deres holdkammerater, men også om de organisationer der skaber og faciliterer idræt for denne målgruppe. Idrætten skal tilpasses målgruppen, så de socialt udsattes baggrund ikke sætter en stopper for deres deltagelse.

Interviewperson 3 spiller håndbold i en almindelige folkeoplysende idrætsforening. Hun fortæller her, hvordan hendes baggrund betyder, at hun har svært ved at integrere sig helt i fællesskabet i foreningen. En idrætsforening hun tidligere i sit liv har været fuldt ud medlem af og integreret i:

*Det er svært at komme tilbage (til sin tidligere klub, red.), fordi jeg skammer mig lidt over det, jeg har været igennem. Jeg er lige nu i efterbehandling, og det tror jeg er svært for almindelige mennesker at relatere til. Jeg føler mig lidt forkert.*

Hun uddyber, at hun vælger sociale arrangementer efter håndboldtræningen fra, fordi hun er bange for, at hun ikke passer ind:

*Jeg kommer for håndboldspillet, som jeg elsker. Jeg går ikke med op og drikker en sodavand efter træning, fordi jeg er bange for, at vi ikke taler samme sprog.*

De fire interviewpersoner fortæller alle, at de ikke føler, de passer ind i de almindelige idrætsforeninger i deres lokalsamfund. Men årsagerne hertil er forskellige. Interviewperson 4, en kvindelige 63-årig tidligere misbruger, beskriver her hvorfor hun ikke føler sig ligeværdig i de normale idrætsfællesskaber:

*Jeg synes ikke jeg passede ind (i en klassisk lokal idrætsforening, red.). Jeg følte mig ikke lige så meget værd. Jeg har ikke råd til det »rigtige« tøj, og jeg har dårligt nok råd til at betale medlemskab. Det gør, at jeg holder mig væk fra dem.*

Interviewperson 1 fortæller, at hun ikke har opsøgt de etablerede idrætsforeninger på grund af sin egen usikkerhed og følelsen af at være anderledes.

*Jeg er ikke helt sikker på mig selv. Altså hvem jeg er. Og så bliver jeg usikker i »normale« sociale relationer. Nok er jeg idrætsaktiv, men jeg er også misbruger – dog i bedring – og det gør, at jeg ikke føler, jeg kan deltage i det helt almindelige etableret samfund endnu.*

Interviewperson 1 fortæller i forlængelse af ovenstående, at hun heller ikke føler, hun kan deltage i de sociale arrangementer, der foregår ved siden af idrætten i de almindelige idrætsforeninger:

*Så holder de (lokal idrætsforening red.) julefrokost eller andre arrangementer, hvor der er alkohol med, og det er jeg ikke nået langt nok i min bedring for at være med til sådanne ting.*

Dette beskriver interviewperson 3 ligeledes som et problem i hendes tilbagevenden til foreningsidrætten: *Meget af det sociale centrerer sig om drukture, hvor det fx er pakket ind i en håndboldtur til Flensborg. Og der synes jeg altid, at jeg kommer i den konflikt med at skulle fortælle om min fortid.*

Selvom interviewpersonerne medgiver, at de godt kan deltage i sociale arrangementer uden at indtage alkohol, og det heller ikke er noget idrætsforeningerne opfordrer til, så er det ikke afgørende nok for at de tør tage skridtet ud i de sociale arrangementer.

Interviewperson 2 fortæller, at det også er vigtigt for ham, at han kan være med til at inkludere andre i sit idrætsfællesskab (her en fodboldklub), som kommer fra samme situation som ham selv. Derfor er det afgørende, at han har et idrætsfællesskab igennem sit værested, hvor andre kan tage imod de nye på den måde, han selv havde brug for:

*Den (væresteds-idrætsklubben red.) er mere inkluderende (end de almindelige idrætsforeninger red.), fordi der lægges meget mere vægt på det sociale. Jeg gider ikke råbes og skrives af til en serie 6 kamp, som om, at det er superliga. For mig er det super vigtigt, at man kan hygge sig sammen, og så er det også vigtigt for mig, at jeg kan få andre med ind i fællesskabet, selvom de ikke er superdygtige fodboldspillere.*

I forlængelse heraf fortæller interviewperson 2, at da han senest var medlem af en almindelig idrætsforening, oplevede det som meget konkurrencebetinget, og det trivedes han ikke i.

*Jeg oplevede, sidst jeg var aktiv i en normal idrætsforening, at konkurrencen fyldte rigtigt meget. Og det er jeg ikke bygget til. Men jeg ved ikke, om det er sådan mere.*





### Barrierer for at søge mod det klassiske foreningsliv findes hos de udsatte selv

Hvad er den største barrierer for, at de fire socialt udsatte ikke er en del af det etablerede foreningsliv i lokalsamfundet? De peger alle på sig selv som den primære årsag. Interviewperson 1 svarer meget konkret følgende:

*Det, som afholder mig fra at søge derhen, er mit eget selvværd. Er jeg god nok? Kan jeg forholde mig til andre mennesker?*

For foreningerne er et møde med det »almindelige« samfund, og det er et stort skidt for mange socialt udsatte at tage. Interviewperson 3, fortæller hvordan hun skulle overskride egne grænser i mødet med sit lokale foreningsliv igen, og hvordan hendes baggrund holder hende fra at føle sig ligeværdig:

*Da jeg fx skulle præsentere mig selv til første træning, blev jeg spurgt om, hvad jeg havde lavet i alle de år, jeg havde været væk (6 år red.), og der havde jeg ikke noget at fortælle. Jeg havde jo ikke haft et arbejde eller gået på uddannelse, og det er meget tabubelagt. Jeg kan selv huske, hvordan jeg selv tænkte om mennesker med sådanne problemer, inden det gik galt for mig. Så det er mest mig selv, som nedgør mig. Jeg føler ikke, jeg er på lige fod med de andre.*

Interviewperson 4 fortæller ligeledes, hvordan hendes egen forhistorie står i vejen for, hvordan hun tror, andre mennesker opfatter hende ude i de almindelige idrætsforeninger. Hun er derfor endnu ikke klar til at søge medlemskab i foreningslivet:

*Jeg føler mig ikke på lige fod med andre mennesker. Og det er, fordi jeg har været misbruger og udenfor arbejdsmarkedet i mange år, hvor jeg har været hjemme i stedet for og »siddet og sumpet«. Jeg har følt mig udstødt af samfundet, og det tager altså tid at komme tilbage igen og føle sig tilbage igen. Derfor har jeg brug for et idrætsfællesskab på værestedet, hvor jeg i trygge rammer kan opbygge mit eget selvværd*

### Der er lang vej endnu

I forbindelse med regeringens idrætspolitiske initiativ, »Idræt som vej til inklusion, integration, beskæftigelse og sundhed«, udtalte daværende formand for DGI, Søren Møller følgende (www.dif.dk, pressemeddelelse d. 01.10.2018, 40 satspuljemillioner til idrætten):

*»I idrætten vil vi gerne sige en stor tak til regeringen for at anerkende den store samfunds- og sundhedsindsats, der hver dag foregår i idrættens fællesskaber. I idrætten går fysisk, mental og social sundhed hånd i hånd, og vi er overbeviste om, at motion og fællesskab er vejen frem i sygdomsbehandlingen. Vi håber, at satspuljemidlerne her kan være med til at løfte vores fælles ambition i Bevæg dig for livet om, at Danmark skal være verdens mest idrætsaktive nation, og at særligt de mere udsatte målgrupper får del i de aktive fællesskaber.«*

Bevæg dig for livet-visionens partnerne (DIF og DGI) har et ønske om at endnu flere socialt udsatte målgrupper bliver en del af idrætsfællesskaberne i Danmark. Når pengene til indsatsen kommer fra Satspuljen, har de disse midler det formål at forbedre vilkårene for »svage og udsatte grupper, samt mennesker på overførelsesindkomster« (Regeringen.dk – regeringens politik med regeringens egne ord, www.regeringen.dk).

På baggrund af interviewene med socialt udsatte, som alle er idrætsaktive i udsatteidrætten og som alle har erfaring med foreningsidrætten, kan vi konkludere, at det er en kompleks og vanskelig opgave at favne socialt udsatte i almindelig foreningsidræt. Der er lang vej endnu til at opfylde den vision, Søren Møller taler om ovenfor. Det kræver, at foreningerne er åbne for og villige til at tilpasse sig en målgruppe, man ikke kan sidestille med hr. og fru Danmark. Samtidig peger interviewene på et andet vigtigt aspekt, nemlig at mange socialt udsatte har et lavt selvværd efter i årevis at have fået fortalt, at man ikke passer ind, ikke er god nok. Dilemmaet er, at idræt og idrætsfællesskaber på den ene side kan give socialt udsatte et øget selvværd, men på den anden side kræver det selvværd at søge mod den traditionelle foreningsverden. Derfor er der behov for udsatteidrætten, som tilbyder socialt udsatte idræt med ligesindede og som er gearet til socialt udsattes ressourcer.

Udsatteidrætten giver socialt udsatte mulighed for at få glæde af idræt og idrætsfællesskaber, og derigennem mulighed for at styrke udsattes selvværd og lyst til forandring.

### KILDER:

Danmarks Idrætsforbund, www.dif.dk/medlemstal

Kulturministeriet, web-adresse d. 23.03.2019: www.kum.dk/kulturpolitik/uddannelse-folkeoplysning-og-folkehoejskoler/folkeoplysning/frivilligt-foreningsliv/

Kulturministeriet, pressemeddelelse d. 12.11.2018, Her er regeringens nye idrætsinitiativer, web-adresse d. 23.03.2019: https://kum.dk/nyheder-og-presse/pressemeddelelser/nyheder/her-er-regeringens-nye-idraetsinitiativer/1/1/

DIF, pressemeddelelse d. 01.10.2018, 40 satspuljemillioner til idrætten, web-adresse d. 23.03.2019: www.dif.dk/da/politik/nyheder/viaritzapolitik/presse/2018/10/20181001\_40satspuljemillionertilidrtten

Regeringen.dk – regeringens politik med regeringens egne ord, web-adresse d. 28.03.2019.: www.regeringen.dk/nyheder/her-er-aftalerne-om-satspuljen-for-2019/





## Ane Kristiansen

### *»Det startede med ludo og bordcurling«*

Ane er født og opvokset i Grønland og har både voksne børn og børnebørn fortæller hun med glæde. Glæde og smil har absolut ikke altid præget hendes liv. Hun flyttede til Danmark i 2002 og blev skilt. De voksne børn flyttede hjemmefra, og hun begyndte at opsøge nogle "gode mennesker" i misbrugsmiljøet i Aarhus. Et stigende alkoholforbrug kulminerede med, at hendes ven døde. Det blev et vendepunkt for hende og med hjælp fra værestedet Reden i Aarhus og kommunen, kom hun videre.

Senere kom hun på holdlederkursus i 'Sport for Livet/LVS'.

»Kim og Nico (red. fra LVS) har været rigtig gode og hjulpet mig med at arrangere forskellige ting. Det startede med Ludo- og Bordcurling-turneringer på Reden,« fortæller Ane, og hun fortsætter: »Nu spiller vi meget petanque. Den glæde, man får, og de muligheder det giver, det er dejligt.«

