



Unge, ensomhed og fritidsfællesskaber

12.10.2023



Hvorfor fortæller jeg om unge, ensomhed og fritidsfællesskaber?

Mary Fondens arbejde for at bekæmpe ensomhed

Lift – Unge ud af ensomhed

- Opsporing
- Afhjælpende tilbud
- Fritidsfællesskaber

Vores ønske: Større viden om, hvordan unge, der føler sig svært ensomme, oplever at indgå i fritidsfællesskaber

- Valg – muligheder - barrierer

Opsporing

Opsporingen foregår digitalt med spørgsmål på mobiltilpasset hjemmeside

Afhjælpende tilbud

Modellen tager udgangspunkt i forskellige interventionsstrategier

Varige fællesskaber

Tilbud i idræts-, forenings- og fritidsliv baseret på den enkeltes interesser

Uddannelsesinstitutioner
Opsporingsredskab

9-13 % føler sig svært ensomme blandt 16-19-årige på ungdomsuddannelserne.

'Lift-Vejleder'
Samtale(r) med udgangspunkt i den unges behov, ressourcer, potentialer og interesser. Lift-vejlederne er forankret både kommunalt og i en civilsamfundsorganisation.

20 % føler sig svært ensomme blandt 16-19-årige, som er uden for job/uddannelse.

Ungeindsats i kommunalt regi
Opsporingsredskab

Tilbud, som adresserer andre udfordringer end ensomhed, fx TUBA og Børn, Unge & Sorg

Socialt netværk
Fx møde- og væresteder samt sociale aktiviteter

Social støtte
Fx mentorordninger og gruppeforløb med ligesindede

Social og emotionel færdighedstræning
Fx mødesteder med struktureret indhold

Psykologisk behandling
Fx mindfulness, psykologbehandling i kommunalt regi

Psykoedukation
Fx gruppeforløb med ligesindede og mindfulness



'Lift-Vejleder'
Samtale(r) ud fra den unges behov for støtte ind i 'varige fritidsfællesskaber'



Job/uddannelse i samarbejde med ungeindsatsen i kommunalt regi

- Fællesskab
- Fællesskab
- Fællesskab
- Fællesskab
- Fællesskab

Undersøgelse: Ensomhed og fritidsfællesskaber

Undersøgelsen bygger (udover baggrundsstudie) på:

- 17 dybdegående semistrukturerede kvalitative interview med unge i alderen 16-22 år.
- 11 unge kvinder og seks unge mænd er blevet interviewet.
- Data der er indsamlet i perioden januar 2023 til marts 2023.
- Unge med svær ensomme eller unge, som tidligere har oplevet det.

“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

ENSOMHED OG FRITIDSFÆLLESSKABER

EN UNDERSØGELSE AF DELTAGELSE I FRITIDSFÆLLESSKABER
BLANDT UNGE MED ENSOMHED

Mary Fonden
Uden, integreret Mary Fond

SocialRespons



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 skal aktivt prøve at komme ind i fællesskabet.

Ung kvinde

Barrierer for at deltage

Den psykiske tilstand

- Social isolation som strategi
- Manglende overskud
- Stigma og tabu

Bekymringer og tanker

- Frygt for, at alle andre kender hinanden
- Er jeg ensom nok?
- Er fritidsaktiviteter overfladiske relationer?

De fysiske barrierer

- Manglende overblik over tilbud
- Afstand og økonomi
- Højt niveau og fokus på konkurrence



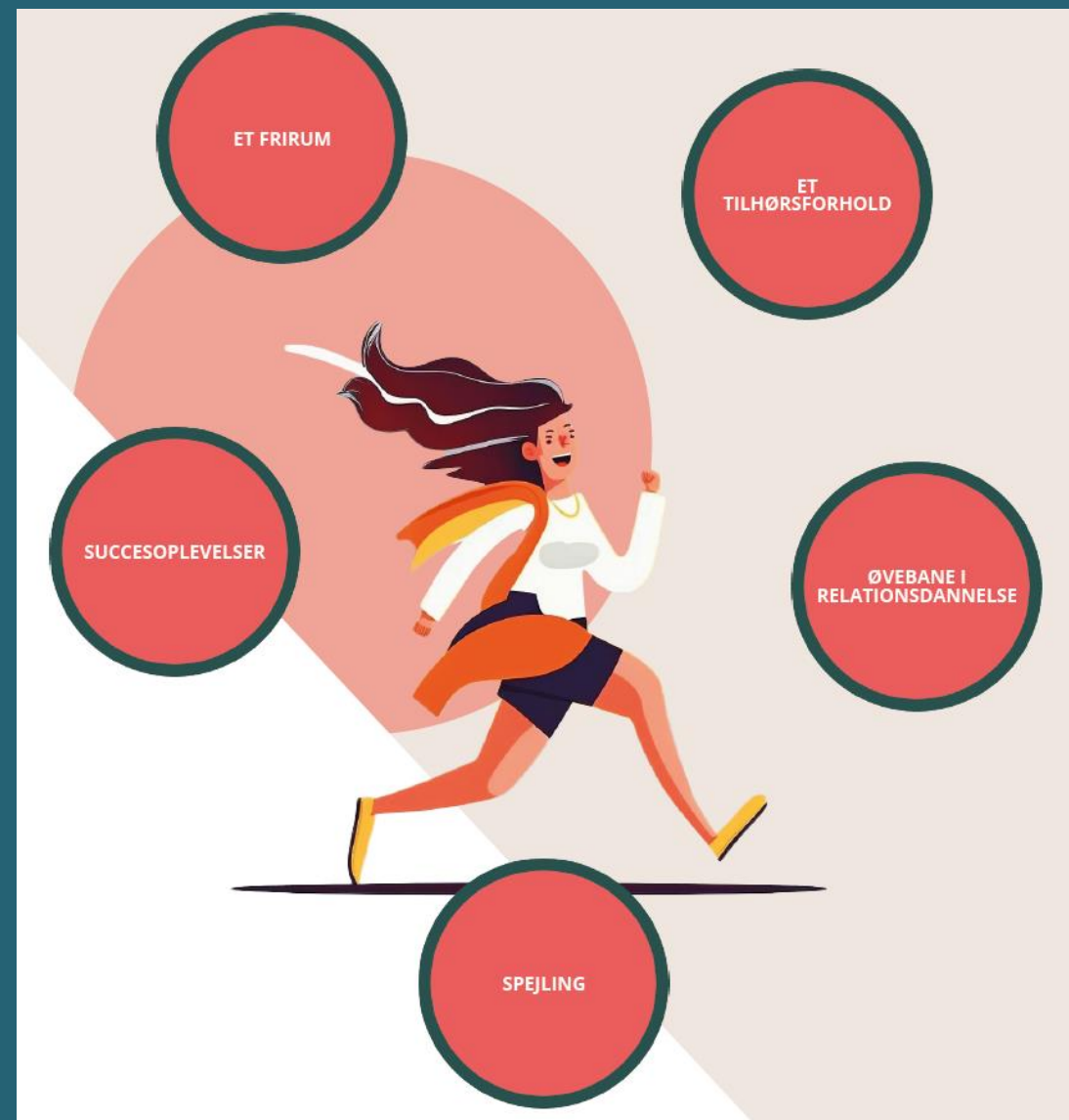


Mange af dem havde oplevet det med ensomhed. Det var også med til at få mig til at indse, at der er mange, der oplever det i forskellige grader, men at jeg ikke var alene omkring det her

Kvinde, 16 år

Potentialer i deltagelsen

- Opleve at høre til et sted, at være ønsket og bidrage til fællesskabet, at have et fast holdepunkt i hverdagen
- Opleve at blive god til noget, at få positive oplevelser med andre unge, at styrke sin sociale selvtillid
- Mulighed for at slippe svære tanker, opleve at blive rummet, som man er, at kunne slappe af og stadig blive set
- Styrke sociale kompetencer i trygge omgivelser
- Opleve at andre unge har samme udfordringer, og hermed relatere bedre til hinanden



De gode greb

Et inkluderende fællesskab:

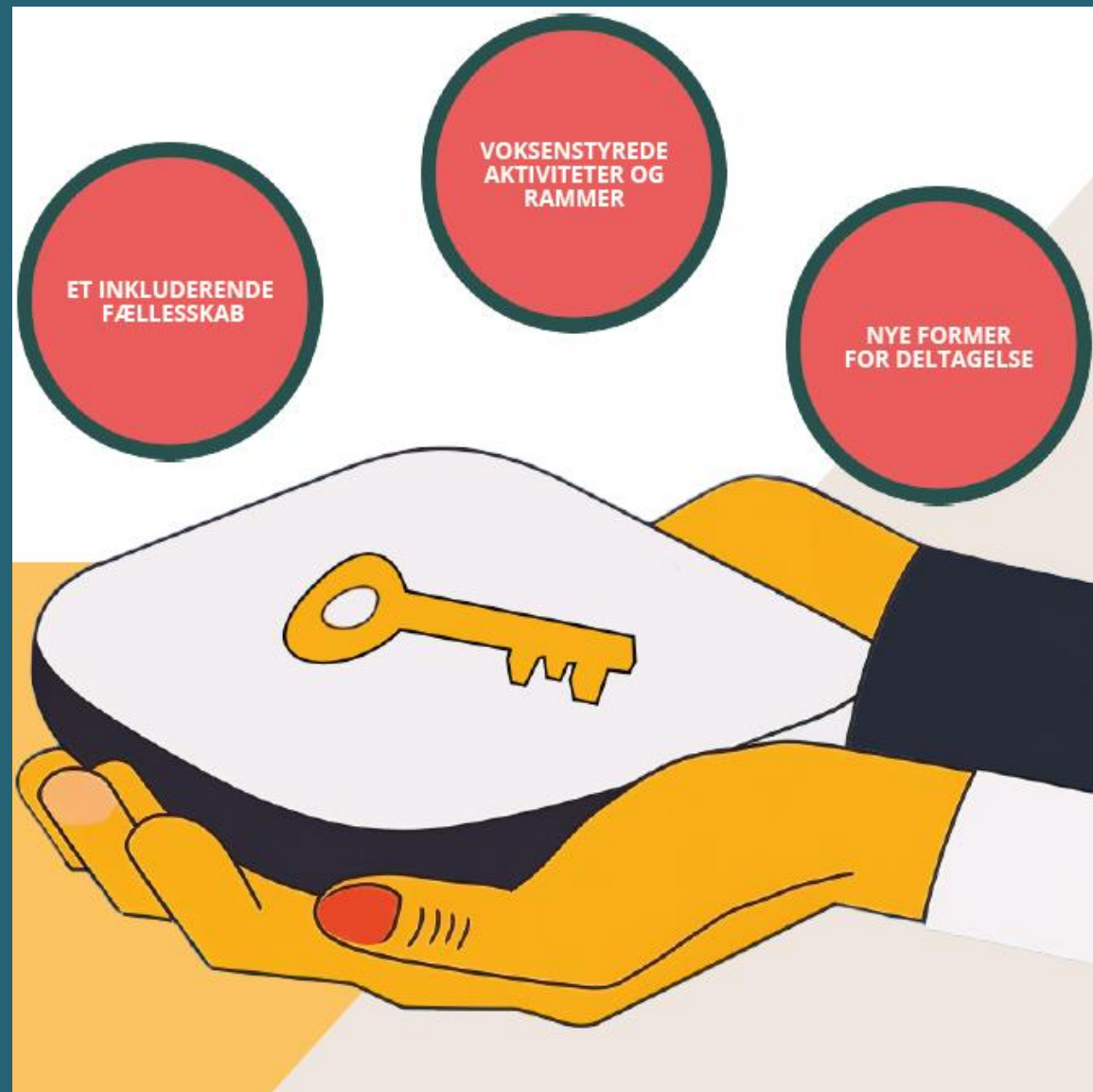
- Lyt til den enkelte unges perspektiver og behov. Den gode velkomst. Aktiviteter og strukturer der understøtter det sociale.

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.





LIFT

Hvordan anvender vi den nye viden?

I Lift – Unge ud af ensomhed indgår det særligt i arbejdet for:

- At skabe gode rammer for brobygning til fritidsfællesskaber
- At understøtte fritidsfællesskaberne til den gode modtagelse og fastholdelse – hvordan sikrer vi, at det er et rart sted at komme (igen)?

Viden er også virkelig relevant for afhjælpende tilbud.

LIFT

Partnerskaber, brobygning og opkvalificering

Projektleder, Lift vejleder, DGI og andre interessenter i kommunen indgår i lokalt partnerskab

Brobygning fra Liftvejleder til både afhjælpende tilbud og fritidsfællesskab

Opkvalificering af fritidslivet

Inspirationsaftener

Workshops for fritidsfællesskaber (foreninger, organisationer, trænere, frivillige)

- Viden om unge og deres motiver for at dyrke idræt og for at være en del af et fritidsfællesskab
- Konkrete værktøjer til at byde nye (unge) medlemmer velkommen og til at styrke fællesskabet
- Indblik i hvad ensomhed er, og hvordan fællesskaber, foreninger og trænere kan spille en rigtig vigtig rolle ift. at hjælpe unge med ensomhed ind i fællesskabet

Tak for ordet!

Rapporten Ensomhed og
Fællesskaber kan findes på
maryfonden.dk

