



Trivselsprojektet – highlights

Dansk Skøjte Union (DSU) har i tæt samarbejde med Center for Ungdomsstudier (CUR) arbejdet målrettet med trivsel i perioden 1. april 2024 – 30. april 2025. Projektet har været støttet økonomisk af Danmarks Idrætsforbunds Initiativpulje.

Projektet udspringer af et ønske om at styrke trivslen i skøjtesporten, hvor præstationskultur og høje forventninger kan udfordre børn og unges mentale velbefindende. Formålet er at udvikle og afprøve trivselsunderstøttende indsatser i 3-5 klubber med fokus på at styrke fællesskaber, kammeratskaber og relationer. Indsatserne skal fremme praksisændringer blandt trænere og bidrage til mere trygge og inkluderende miljøer for unge skøjteløbere.

Undersøgelsen har omfattet hele Skøjtedanmark, og alle klubber er blevet inviteret til at deltage i både den indledende undersøgelse, implementering af øvelser og eftervirkningsundersøgelsen. Den indledende undersøgelse blev besvaret af 461 løbere fra 14 klubber, mens 245 løbere fra 10 klubber deltog i den afsluttende eftervirkningsundersøgelse.

I alt deltog fem klubber i et trivselsforløb opbygget omkring tre trin: 1) Fællesskaber, 2) Kammeratskaber og 3) Relationer. Undervejs har indsatsklubberne bidraget med værdifuld viden gennem Best Practice undersøgelser, dialogmøder, interviews og observationer – efterfulgt af en landsdækkende eftervirkningsundersøgelse. Selvom flere trænere og løbere i begyndelsen oplevede øvelserne som uvante eller akavede, viste erfaringerne, at de skabte tryghed, grin og nærvær – og blev over tid modtaget med stor interesse.

Trivselsforløbet har haft en dokumenteret positiv effekt på løbernes sociale trivsel – særligt dér, hvor fællesskabsøvelserne er blevet integreret som en fast del af træningen. Blandt disse løbere angiver 84 %, at de har det godt med hinanden, sammenlignet med 66 % blandt løbere, hvor øvelserne ikke er anvendt kontinuerligt. Samtidig oplever 79 %, at træningen er blevet sjovere, når øvelserne indgår.

I kvalitative interviews fortæller trænere, hvordan øvelserne har bidraget til nye relationer på tværs af alder og hold, og hvordan flere løbere i højere grad tager del i fællesskabet. Denne udvikling bekræftes af eftervirkningsundersøgelsen, hvor 73 % af løberne oplever at have fået flere venner på holdet efter forløbet.

Samtaleøvelserne har desuden styrket relationerne mellem løbere og trænere. Hele 94 % af de løbere, der har deltaget i øvelserne, angiver, at de har en god relation til deres træner – sammenlignet med 71 % blandt løbere, hvor øvelserne ikke har været en del af træningen. Derudover føler 70 %, at deres træner har indsigt i, hvordan de har det til træning, mens tallet er 62 % i den øvrige gruppe.

Erfaringerne fra indsatsklubberne har dannet grundlag for et justeret trivselsforløb, som nu er tilgængeligt for alle klubber og forankres i DSU's videre arbejde med trivsel.

Læs den fulde rapport her: <https://www.danskate.dk/trivselsprojektets-rapport/>