

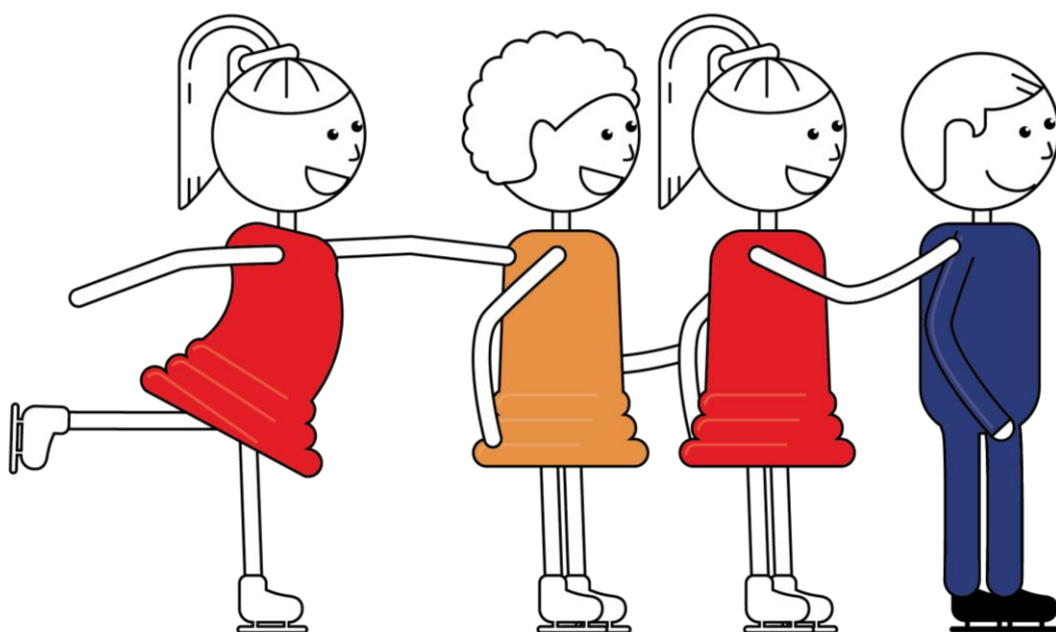


Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 28 74 82 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

Initiativpuljeprojekt om trivsel og fællesskaber

i samarbejde med Center for Ungdomsstudier



Rapport udarbejdet af Dansk Skøjte Union – maj 2025



Indholdsfortegnelse

Indledning	4
Samarbejde med Center for Ungdomsstudier	4
Spørgeskemaundersøgelser	5
Baggrunden for projektet	5
Deltagelse i undersøgelsen	6
Trivsel inden implementeringen	7
Fællesskab	7
Hilsekultur	9
Trænerrelation og medinddragelse	9
Trivsel i omklædningsrummet	10
Mobning	10
Fejlkultur og frygten for at begå fejl	11
Den gode velkomst – at være den nye	11
Konkurrence – konkurrenter med veninder	12
Opsummering af trivsel inden implementeringen	12
Implementeringen af trivselsforløbet	13
Deltagelsestyper og rekruttering	13
Implementeringsprocessen	14
Praktiske erfaringer med trivselsforløbet	15
Trivsel efter implementeringen	18
Virkning af navne- og hilselege	19
Nye relationer og fællesskaber	20
Samtale og trænerrelationer	21
Sociale arrangementer og medinddragelse	22
Tryghed og fejlkultur	22
Motivation for fortsættelse	23
Justering af trivselsforløb	23
Vær hilset	24



Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 28 74 82 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

Navneleg	24
"Speed skating"	24
Rammesat nærvær	24
Jeg så dig	25
Skattekort	25
Evaluerings af projektplan og timing	25
Anbefalinger og bæredygtighed	26



Indledning

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.

Formålet med projektet er at udvikle og afprøve trivselsunderstøttende indsatser i 3-5 indsatsklubber. Disse indsatser har til hensigt at fremme praksisændringer blandt skøjtetrænere og dermed styrke trivslen i skøjtesporten. Fokus er især på at skabe stærkere fællesskaber, fremme det gode kammeratskab og etablere flere relationer – centrale forudsætninger for unges sociale trivsel.

Denne evaluerende rapport tager afsæt i data indsamlet gennem projektets to spørgeskemaundersøgelser (den indledende spørgeskemaundersøgelse og eftervirkningsundersøgelsen), feltbesøg, kvalitative interviews, observationsstudier, dialogmøder med klubber samt best practice undersøgelser.

Samarbejde med Center for Ungdomsstudier

Projektet er gennemført i tæt samarbejde med CUR, og forud for opstart blev der indgået en samarbejdsaftale med fokus på udvikling og implementering af trivselsunderstøttende indsatser i klubregi. Der blev udarbejdet et aftaledokument, som tydeligt beskriver CUR's opgaver.

Dette indebærer:

- Løbende sparring i forbindelse med projektimplementering
- Oplæg til understøttelse af implementering af indsatser og strategi for indhentelse af besvarelser til de to spørgeskemaundersøgelser
- Design af den indledende spørgeskemaundersøgelse og eftervirkningsundersøgelsen
- Databehandling og formidling af data fra undersøgelserne
- Udarbejdelse og justering af forløbsmodel med trivselsunderstøttende indsatser i samarbejde med DSU
- Feltbesøg i 3-5 klubber
- Observationsstudier og kvalitative interviews
- Deltage i evaluering af projektet



I nedenstående følger en tidslinje over samarbejdet med CUR:

- Juni 2024: Online introduktion til projektet for klubber og DSU's bestyrelse
- August 2024: Ekstra online introduktion samt oplæg om strategi for indhentelse af besvarelser til den indledende spørgeskemaundersøgelse
- September – december 2024: En spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra 461 skøjteløbere fra hele landet
- Oktober 2024: Oplæg om formidling af data fra den indledende spørgeskemaundersøgelse
- September – november 2024: Første runde feltbesøg i fire klubber samt kvalitative interviews med 7 trænere og 35 skøjteløbere
- November 2024 – februar 2025: Dialogmøder for klubber med fokus på sparring og evaluering af de trivselsunderstøttende indsatser i samarbejde med DSU
- Januar – marts 2025: Første runde feltbesøg i 4 klubber samt kvalitative interviews med 4 trænere og 43 skøjteløbere
- Februar – marts 2025: En spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra 245 skøjteløbere fra hele landet
- April 2025: Online oplæg om evaluering af projektet for klubber samt fysisk oplæg for andre forbund i Idrættens Hus

Spørgeskemaundersøgelser

Projektet har omfattet to spørgeskemaundersøgelser: en indledende undersøgelse, der kortlagde trivslen i klubberne forud for implementeringen af fællesskabsøvelserne, samt en eftervirkningsundersøgelse, der havde til formål at måle virkningen af indsatserne og evaluere projektets fællesskabsøvelser.

Center for Ungdomsstudier har stået for designet af spørgeskemaerne i SurveyXact, hvorefter DSU har udsendt dem til klubberne i form af både links og QR-koder. I forbindelse med eftervirkningsundersøgelsen blev der desuden udsendt fysiske plakater med QR-koder til klubberne, da erfaringer viser, at det kan være en udfordring at opnå tilstrækkelig svarprocent på afsluttende undersøgelser.

Baggrunden for projektet

Baggrunden for at arbejde med trivsel i DSU udspringer af sportens natur, hvor der stilles høje krav til både teknik og fysisk præstation.

Denne præstationskultur kan ofte ledsages af selvkritik og et markant forventningspres – særligt blandt børn og unge. Samtidig viser samfundstendenserne, at netop denne målgruppe i stigende grad oplever udfordringer med mistrivsel.



Foreningslivet nævnes ofte som en vigtig arena for at fremme børns og unges trivsel¹. Men trods det positive potentiale peger undersøgelser også på, at idrætsdeltagelse i visse tilfælde kan være en kilde til mistrivsel – særligt når det kommer til tidlig specialisering og eliteorienterede miljøer²³. En undersøgelse fra 2015 fremhæver, at konkurrence og talentudvikling kan udgøre barrierer for nye deltagere i idrætsfællesskabet⁴. Det understreger behovet for kompetente voksne, som aktivt tager ansvar for at skabe inkluderende og trygge fællesskaber.

Det er dog vigtigt at understrege, at der også findes mange skøjteløbere, der trives i sporten og oplever stærke fællesskaber. Netop dette billede har projektet ønsket at bygge videre på – med ambitionen om, at flere børn og unge skal have mulighed for at opleve trivsel i skøjtesporten.

Ved at skabe øget opmærksomhed om trivsel og samtidig ruste trænere til at fremme et inkluderende og trygt miljø, er målet med at implementere trivselsunderstøttende indsatser, at flere skøjteløbere ikke blot vil opleve øget trivsel i sporten – men også tage disse positive erfaringer med sig videre til andre sammenhænge i livet.

Deltagelse i undersøgelsen

Undersøgelsen er målrettet hele skøjtedanmark, og derfor er alle klubber inviteret til at deltage i den indledende spørgeskemaundersøgelse, implementering af de trivselsundersøttende indsatser og eftervirkningsundersøgelsen.

Nedenstående tabel opsummerer deltagelsen i undersøgelsen

Deltagelse	Antal klubber	Antal løbere	Antal trænere
Indledende spørgeskemaundersøgelse	14	461	0
Eftervirkningsundersøgelse	10	245	0
Implementering af indsatser	5	755	7

¹ Børns Vilkår. (2022). *Ensomhed blandt børn og unge: En undersøgelse af børns og unges oplevelser af ensomhed, og hvordan voksne kan hjælpe*

² Mary Fonden. (2023). *Konkurrence står i vejen for ensomme unges deltagelse i fritidslivet*

³ Küttel, A., Larsen, C. H., & Pedersen, A. K. (2020). *Mental sundhed i dansk elitesport* [One-pager]. Syddansk Universitet, Institut for Idræt og Biomekanik

⁴ Mary Fonden, *De bedste redskaber er mennesker, der er til stede*, 2021



Trivsel inden implementeringen

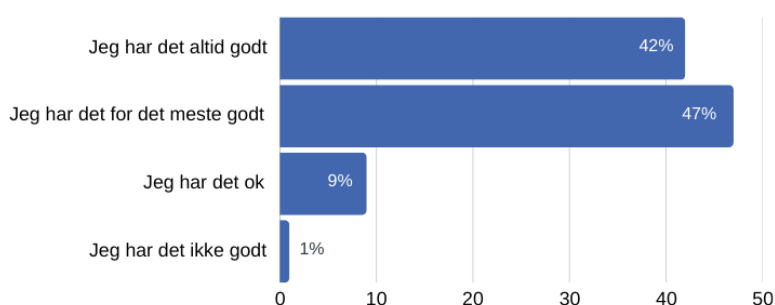
For at skabe et solidt udgangspunkt for de trivselsunderstøttende indsatser, der blev implementeret i fem indsatsklubber som led i trivselsforløbet, indsamlede vi data om, hvordan løberne trives på deres hold og i deres klub. Det gjorde vi gennem et indledende spørgeskema, som blev besvaret af 461 skøjteløbere fra hele landet. Derudover blev der gennemført feltbesøg, interviews med syv trænere samt fokusgruppeinterviews med 35 skøjteløbere fra indsatsklubberne.

Resultaterne fra den indledende spørgeskemaundersøgelse viser, at flere klubber oplever en god trivsel blandt deres medlemmer. En af indsatsklubberne udtrykker dog samtidig en bevidsthed om, at der altid er plads til forbedring: *"Det kan altid blive bedre. Og selvom vi måske synes, at det er godt, så kan spørgeskemaet vise, at det måske ikke er så godt, som vi synes"* – træner. Denne refleksion går igen hos flere af de interviewede trænere og afspejler en ydmyg tilgang til trivselsarbejdet. Et bestyrelsesmedlem beskriver en oplevelse af høj trivsel i klubben, blandt andet baseret på stemningen i klubrummet, løbere der ses privat og frivillig deltagelse i klubbens faste traditioner som julefest og fastelavn: *"Så resultatet var ikke overraskende."* – bestyrelsesmedlem.

Fællesskab

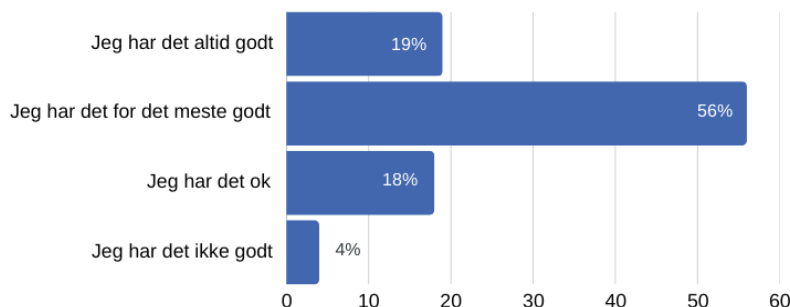
Fokusgruppeinterviews med skøjteløberne viser tydeligt, at der eksisterer et stærkt fællesskab både på holdet og i klubben. Resultaterne fra den indledende spørgeskemaundersøgelse understøtter dette billede: Flere løbere angiver, at de har det bedre, når de er til skøjte træning, end de har det i hverdagen generelt – f.eks. i hjemmet eller i skolen. Dette illustreres i de to grafer nedenfor:

Hvordan har du det, når du er til skøjteløb?





Hvordan har du det generelt i din hverdag? (derhjemme, i skolen...)



Ifølge løberne opstår fællesskabet på holdet som resultat af flere forskellige faktorer. En 10-årig deltager beskriver det sådan: *"Jeg tror også, det er det der med, at vi alle sammen deler den samme interesse. Og at vi alle kan bare godt lide hinanden. Det føles lidt som et frirum at komme til skøjtning"* – løber, 10 år.

Den fælles interesse for skøjteløb bliver af mange fremhævet som et naturligt udgangspunkt for kontakt – også med dem, man ikke kender så godt i forvejen. Samtidig beskriver flere skøjtehallen som et frirum, hvor de føler sig frie til at være sig selv. Det sociale fællesskab og samværet med vennerne nævnes som noget af det bedste ved træningen.

Denne oplevelse bekræftes også i spørgeskemaundersøgelsen, hvor 91 % af løberne svarer, at de har fået én eller flere nye venner gennem træningen. Flere peger på, at fællesskabet i skøjteklubben adskiller sig markant fra det, de oplever i skolen – både i måden man er sammen på og i følelsen af samhørighed.

Ud over venskaber og socialt samvær nævner mange løbere også selve træningens kvalitet som en væsentlig faktor for deres trivsel. De trives bedre og føler sig mere motiverede, når træningen er meningsfuld, når de bliver udfordret, og når de oplever, at de udvikler sig.

Mange venskaber opstår i omklædningsrummet eller klublokalet – når skøjterne tages af og på, under opvarmning eller i pauserne mellem is- og off-ice-træning. Her oplever løberne, at det er helt naturligt at tale med hinanden, og at omklædningsrummet fungerer som et trygt rum til samtaler om både stort og småt.

Flere fortæller, at de ofte kommer i snak med løbere, de ikke kender så godt, gennem fælles venner. Mange er samtidig opmærksomme på, at ingen skal sidde alene, og de reagerer, hvis en ny løber mangler nogen at tale med. En 12-årig løber beskriver det sådan:

"Men da jeg kom til denne her klub og havde min første prøvetræning, der satte jeg mig jo bare over på en stol, og der var alle lavet sådan 'ej, kom da herhen og snak med os.' Så de var meget åbne." – løber, 12 år



Løberne forklarer, at denne inkluderende kultur blandt andet er opstået, fordi mange selv har prøvet at være nye i klubben eller på et nyt hold. De ved derfor, hvor meget det betyder, når nogen rækker ud og inviterer én ind i fællesskabet.

Hilsekultur

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at 25 % af deltagerne sjældent eller aldrig hilser på de holdkammerater, de ikke kender så godt. I de kvalitative interviews fremgår det dog, at denne adfærd kun gælder for enkelte løbere. De fleste giver nemlig udtryk for, at de ikke oplever, at der er nogen i klubben, de ikke kender – og at det derfor falder naturligt at hilse på hinanden.

Hilsekulturen fremstår som en fast og positiv del af træningsmiljøet. Det beskrives som almindelig kutyme at hilse på alle, der træder ind i omklædningsrummet. På flere af de observerede hold indgår en formel hilsen som en fast praksis, hvor både løbere og trænere samles og nejer sammen før og efter træning. Denne praksis understøtter oplevelsen af fællesskab og gensidig respekt.

Spørgeskemaundersøgelsen viser desuden, at 87 % af løberne oplever, at deres træner hilser på dem, når de mødes til træning – en lille handling, der understøtter nærvær og tryk i hverdagen.

Trænerrelation og medinddragelse

Spørgeskemaundersøgelsen og de kvalitative interviews understreger, hvor central en rolle træneren spiller i løbernes hverdag og trivsel. Hele 79 % af løberne svarer, at de har det godt med deres træner, og 97 % oplever, at de føler sig dygtige til skøjteløb, når træneren roser dem. Det viser, hvor stor betydning det har, at træneren bakker dem op og viser, at han eller hun tror på deres evner. Som en 10-årig løber formulerer det: *"Når vores træner siger 'kom så, jeg ved du kan'. Så tror han på, vi kan lave alle mulige spring. Og i mandags, så landede jeg mit spring, fordi han troede på mig"* – løber, 10 år.

Resultaterne viser desuden, at 29 % af løberne oplever, at træneren taler med dem om andet end skøjteløb, og 68 % føler sig forstået i forhold til, hvordan de har det til træning. Til sammenligning svarer 49 %, at træneren aktivt spørger ind til deres trivsel. Det tyder på, at mange løbere savner en mere direkte interesse for, hvordan de har det – også ud over deres sportslige præstationer.

De kvalitative interviews peger på forskelle klubberne imellem, når det kommer til graden af personlig kontakt. Her ses en tydelig tendens: Jo længere tid en træner har været tilknyttet klubben, desto stærkere er relationen til løberne. I klubber, hvor samtaler om livet uden for skøjtehallen ikke prioriteres, fortæller flere løbere, at de i mindre grad henvender sig til trænerne, hvis de oplever noget ubehageligt – hverken under træningen eller i deres fritid.

Medinddragelse i træningen spiller også en vigtig rolle. 67 % af løberne oplever, at de får mulighed for at vælge og påvirke træningens indhold. I interviews fortæller flere, at trænerne tilbyder alternative øvelser, hvis noget ikke føles rigtigt, og at de føler sig hørt og respekteret. Trænerne



bekræfter dette billede og fortæller, at løberne ofte kommer med forslag til lege og øvelser. Det vidner om en kultur, hvor der er plads til fælles idéudvikling, og hvor løberne har reel indflydelse på deres egen træningsoplevelse.

Trivsel i omklædningsrummet

Omkleedningsrummet har potentiale til at være et trygt rum for nærvær og samtaler mellem løberne, men observationer viser, at det også kan være en arena for udfordringer. I flere tilfælde er løberne alene uden en træner eller anden voksen til stede, og her bliver dynamikkerne mellem børn og teenagere tydelige. Det gælder både forskelle i interesser og temperament – men også i omgangstone og sprogbrug. I én samtale siger en løber: "De siger, at vi ikke er venner og sådan noget", hvortil en anden svarer: "De laver jo bare sjov."

De kvalitative interviews viser desuden, at der eksisterer et tydeligt hierarki i omklædningsrummet. Flere løbere beskriver, hvordan bestemte pladser "tilhører" bestemte personer – selvom det aldrig er sagt højt. En 14-årig løber fortæller:

"Vi sidder bare der fra den første dag, og nu er det bare vores pladser. Fordi der er ingen, der tør at sidde der. Det gør de små også. De sidder bare på den anden side. Men de sidder også samme sted. Ja, de har også faste pladser. Altså, man har ikke sagt... Vi sidder bare samme sted hver dag" – løber, 14 år.

Denne praksis med faste pladser – og den tavse accept af, hvem der hører til hvor – er et eksempel på de uskrevne regler, som præger kulturen i omklædningsrummet. Det understreger, at rummet rummer både muligheder og risici, når det kommer til trivsel og fællesskab.

Mobning

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at 11 % af respondenterne har oplevet mobning én eller flere gange i forbindelse med skøjtetræningen. De mest udbredte former for mobning handler om at få ubehagelige blikke, opleve nedladende kropssprog eller føle sig holdt udenfor af de andre.

Denne type mobning kan være svær at opdage, da den ofte foregår i det skjulte og sjældent bliver italesat. Det afspejles også i interviewene, hvor flere trænere giver udtryk for, at de ikke oplever mobning som et udbredt problem på deres hold. Det kan hænge sammen med, at kun 29% af løberne oplever, at deres træner taler med dem om andet end skøjteløb – og dermed i mindre grad får skabt et trygt rum, hvor oplevelser som disse kan komme frem i lyset.



Fejlkultur og frygten for at begå fejl

33 % af løberne angiver, at de er bange for at begå fejl under træning. Undersøgelsen viser en tydelig sammenhæng mellem generel trivsel og frygten for at fejle: Løbere, der oplever at have det "ok" eller "ikke godt" i deres hverdag, er i højere grad bekymrede for at fejle end dem, der trives godt.

Der ses også en forbindelse mellem relationen til træneren og frygten for fejl. Løbere, der oplever, at deres træner interesserer sig for dem som hele mennesker og spørger ind til andet end skøjteløb, er i mindre grad bange for at fejle. Det tyder på, at en tryk relation og en helhedsorienteret tilgang fra trænerens side kan være med til at mindske presset og frygten for at gøre noget forkert.

I interviewene træder det frem, at frygten for fejl ofte opstår indefra – som en konsekvens af løbernes egne forventninger. En 13-årig løber siger:

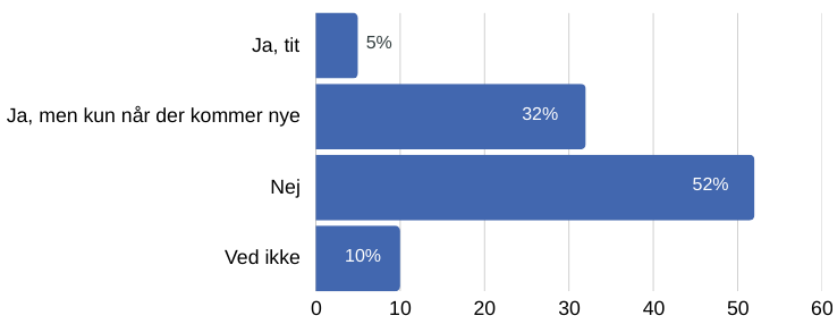
"Men jeg tror ikke, folk bliver bange for at gå fejl, pga. træneren. Jeg tror mere, det er for én selv. Jeg tror ikke, man har lyst til at lave noget, man ved, man ikke kan finde ud af, fordi så føler, man sig ikke god" – løber, 13 år.

Samtidig viser spørgeskemaundersøgelsen, at indholdet i træningen spiller en væsentlig rolle. Løbere, der oplever, at træningen indeholder sjove elementer og ikke udelukkende fokuserer på tekniske færdigheder, er i mindre grad bange for at begå fejl. Det peger på, at en varieret og legende tilgang til træningen kan bidrage til en sundere fejlkultur.

Den gode velkomst – at være den nye

Spørgeskemaundersøgelsen viser at navnelege især bruges i de situationer, hvor der kommer nye løbere på holdet. Det tyder på, at der i opstarten er fokus på at styrke det sociale fællesskab, men at dette ikke nødvendigvis fastholdes som en kontinuerlig del af træningen.

Laver din træner(e) navnelege/øvelser, hvor I kan lære hinandens navne at kende?





I de kvalitative interviews fortæller flere løbere, at det kan være svært at blive en del af fællesskabet, når man starter uden at kende nogen. En løber beskriver, at hun først begyndte at føle sig som en del af holdet, da holdene blev blandet ved en ny sæsonstart. En anden fortæller, at hun kom med i fællesskabet, fordi nogle af hendes bekendte også begyndte til skøjteløb.

Udsagnene peger på, at det sociale fællesskab ikke nødvendigvis opstår af sig selv – og at det kan kræve målrettede indsatser at inkludere nye, især hvis de starter alene.

Konkurrence – konkurrenter med veninder

69 % af løberne deltager i konkurrencer, og i interviewene beskriver flere, hvordan konkurrencerne skaber et særligt fællesskab – både når man hepper på hinanden og gennem det sammenhold, der opstår på tværs af klubben. En 15-årig løber udtrykker balancen sådan: *"Altså, vi tager til konkurrence, og så vi hepper på hinanden. Jeg ser ikke mine holdkammerater som konkurrenter. Eller det gør jeg, men ikke rigtigt."* – skøjteløber, 15 år

Konkurrencerne opleves som sociale begivenheder, hvor der er plads til både fællesskab og sjov – uanset hvordan det går på isen. Som en 10-årig formulerer det: *"Efter konkurrencen, hvis det er gået godt og dårligt, det er lige meget, hvordan det er gået. Så kan man være sammen med sine venner og have det godt. Og til premiereoverrækkelsen kan man lave sjov med sine venner"* - løber, 10 år.

Flere løbere fortæller også, at de har fået venner fra andre klubber gennem konkurrencer. Når de varmer op sammen på isen med løbere fra samme række, opstår der kontakt og nye bekendtskaber – ofte med gengangere, som de møder igen og igen.

Opsummering af trivsel inden implementeringen

Inden de trivselsunderstøttende indsatser blev igangsat i de fem indsatsklubber, tegnede spørgeskemaundersøgelsen og de kvalitative data et billede af en overvejende god trivsel og et generelt positivt fællesskab blandt løberne.

Navnelege blev dog primært brugt ved opstart af nye løbere, og flere oplevede udfordringer med at blive en del af fællesskabet. For at imødekomme dette er der i trivselsforløbet indarbejdet øvelser med fokus på at lære hinanden at kende – bl.a. gennem navnelege og aktiviteter, hvor løberne spejler sig i hinandens ligheder. Derudover er der indført *rammesat nærvær*, hvor træneren sætter makkerpar sammen på tværs af gruppen for at styrke relationer mellem løbere, der ikke i forvejen kender hinanden. Det kan samtidig bidrage til at forebygge konflikter, fx i omklædningsrummet.

Kun 29 % af løberne oplevede, at deres træner talte med dem om andet end skøjteløb – også blandt dem, der havde oplevet mobning. Det peger på behovet for redskaber, der styrker samtalen og skaber et mere trivselsunderstøttende miljø. Dette er imødekommet med implementeringen af samtalekort i forløbet.



33 % af løberne gav udtryk for, at de er bange for at begå fejl, hvilket peger på et behov for at arbejde med fejlkultur og skabe et trygt læringsmiljø. Derfor indeholder trivselsforløbet også øvelser, der støtter træneren i at åbne for dialoger, der rækker ud over det skøjte tekniske.

Endelig fremhæver flere løbere det fællesskab, der opstår i forbindelse med konkurrencer – både på og udenfor isen. Dette er taget med ind i trivselsforløbet i form af en øvelse, hvor løberne aktivt træner i at heppe på hinanden og reflektere over betydningen af en positiv heppekultur.

Implementeringen af trivselsforløbet

Projektet havde en målsætning om at implementere og afprøve de trivselsunderstøttende indsatser i praksis i tre til fem indsatsklubber.

Deltagelsestyper og rekruttering

Som tidligere nævnt blev alle klubber præsenteret for projektet via et online introduktionsmøde, hvor de samtidig blev opfordret til at deltage. Der blev fastlagt tre forskellige deltagelsestyper, som er skematiseret nedenfor:

Type	Deltagelse	Beskrivelse	Antal klubber
A	Deltagelse i spørgeskemaundersøgelse	1. Anonym deltagelse i det samlede datasæt og mulighed for at modtage lokal rapport med data fra jeres klub	8
B	Deltagelse i spørgeskemaundersøgelse samt implementering af trivselsforløb	1. Anonym deltagelse i det samlede datasæt og mulighed for at modtage lokal rapport med data fra jeres klub 2. Trænerne implementerer trivselsforløbet selvstændigt ud fra de lokale relevante og/eller personlige præferencer – med mulighed for sparring med DSU efter behov	1
C	Deltagelse i spørgeskemaundersøgelse, implementering af trivselsforløb samt	1. Anonym deltagelse i det samlede datasæt og mulighed for at modtage lokal rapport med data fra jeres klub.	5



	deltagelse i evaluering og feltbesøg	2. Implementering af trivselsforløb under kontinuerlig sparring med både CUR og DSU 3. Feltbesøg (kvalitative interviews og observation) af konsulenten fra CUR 4. Et organiseret tværgående sparringsnetværk mellem klubberne, som DSU etablerer.	
--	--------------------------------------	--	--

Rekrutteringen af klubberne til projektet blev gennemført i forbindelse med de to online introduktionsoplæg i henholdsvis juni og august. Efterfølgende tilmeldte de fem indsatsklubber sig gruppe C. Rekrutteringen af de øvrige klubber til de to andre grupper har været præget af en mere aktiv opfordring fra DSU.

Implementeringsprocessen

De trivselsunderstøttende indsatser blev implementeret i form af et trivselsforløb bestående af tre trin:

1. Fællesskaber
2. Kammeratskaber
3. Relationer

Implementeringen foregik i tæt samarbejde med CUR, der i perioden foretog feltbesøg. DSU har i samme periode foretaget best practice undersøgelser, hvor indsatsklubberne deltog i telefonsamtaler, der fulgte en samtaleguide. Samtidig organiserede DSU tre online dialogmøder, der fulgte implementeringen af trivselsforløbet, så klubberne havde mulighed for at modtage en dybere introduktion til de forskellige trin samt sparre og evaluere med DSU og de øvrige indsatsklubber.

Implementeringen af trivselsforløbet fulgte følgende overordnede struktur og tidsplan:

Trin	Fokus	Tidsperiode	Dialogmøder
1.	Fællesskaber	November-december	Den 26. november
2.	Kammeratskaber	December-januar	Den 17. december
3.	Relationer	Januar-februar	Den 4. februar



Alle klubber var inviteret til de tre dialogmøder, men det var udelukkende indsatsklubber, der deltog. Deltagelsen varierede, og det samme gjorde graden af åbenhed om udfordringer – DSU oplevede generelt positiv feedback, som dog ikke altid stemte overens med indsigterne fra best practice undersøgelserne og CUR's feltbesøg, hvor der blev foretaget observationer og interviews.

En af klubberne, som oprindeligt var placeret i gruppe A, deltog i dialogmøderne og blev efterfølgende flyttet til gruppe B. Det betyder, at klubben selvstændigt har implementeret trivselsforløbet uden feltbesøg fra CUR. De har ikke deltaget i evalueringen via feltbesøg eller interviews, men har modtaget sparring gennem dialogmøder og opfølgende telefonsamtaler med DSU.

Praktiske erfaringer med trivselsforløbet

De praktiske erfaringer, der præsenteres her, er baseret på best practice undersøgelser, dialogmøder og interviews med trænere og løbere. Disse metoder har givet indblik i de udfordringer og succeser, klubberne har mødt i implementeringen af trivselsforløbet, samt hvordan øvelserne er blevet modtaget og tilpasset den konkrete kontekst. Erfaringerne har været afgørende for at justere og forbedre forløbet fremadrettet. Dette er uddybet i afsnittet om Justering af trivselsforløbet.

"Al begyndelse er svær."

Sådan beskriver flere af de interviewede trænere opstarten af trivselsforløbet. I flere klubber har implementeringen betydet en kulturel forandring. Øvelserne, som umiddelbart kan fremstå enkle, blev i starten oplevet som grænseoverskridende og akavede i miljøer præget af høje krav, perfektionisme og fokus på tekniske færdigheder. Desuden krævede forløbet en vis overbevisning, da flere løbere i begyndelsen ikke opfattede trivselsprojektet som nødvendigt:

"Løberne syntes i starten, at de ikke havde brug for trivselsprojektet, fordi de har det godt. Men som tiden er gået, blev de glade for øvelserne og kan godt lide at sidde stille og roligt og åbne op over for hinanden." – Træner

Når vi spørger løberne om, hvad de synes om at afsætte 6-7 minutter af træningen til at lege eller teste fællesskabsøvelserne, siger en 12-årig løber: *"Jeg synes, vi træner så meget, at det er plads til det"* - løber, 12 år.

Men når konkurrencen nærmer sig, er der flere løbere, der udtrykker, at de ikke har behov for at lege til træningen:

"Hvis det er op til konkurrence, så vil man gerne øve ens program og de elementer, man har. Og være meget fokuseret på det, for det fylder ret meget. Men det er jo selvfølgelig også sjovt en gang imellem at lave noget mere varieret. Og noget, der måske er lidt sjovere. Så det ikke hele tiden er bare træning, træning, træning" - løber, 14 år.



Trin 1 – En anden kultur med fokus på teknik

Best Practice undersøgelserne giver et indblik i de udfordringer, klubbens trænere møder i implementeringen af trin 1 i trivselsforløbet. Forløbet introduceres i en travl periode op til DM, hvor istiden er særligt kostbar. Det betyder, at øvelserne ofte nedprioriteres til fordel for den tekniske træning, og det primært gennemføres off-ice.

Flere klubber sætter spørgsmålstejn ved relevansen af f.eks. navnelege på et hold, hvor *“alle kender hinanden”*. Én klub har dog arbejdet aktivt med at skabe møder på tværs af holdene – f.eks. i overgangsperioder mellem træninger. Træneren oplever, at det i begyndelsen føles akavet for løberne at hilse på hinanden, men vurderer det som meningsfuldt og derfor gjort en indsats for at forklare formålet og betydningen overfor løberne.

Ved dialogmøderne er de praktiske udfordringer mindre fremtrædende. De to deltagende klubber er enige om, at øvelserne skaber glæde og styrker fællesskabet, men begge trænere understreger, at det er uvant at integrere leg i en sport, hvor teknisk kunnen traditionelt vægtes højt. Dette gør det svært at tænke kreativt, og derfor er der stort behov for konkrete øvelsesbeskrivelser.

Der opstår også en vigtig dialog om fejkultur. Det viser sig, at det varierer, hvor meget emnet italesættes i klubberne. Én træner har aktivt fokus på at fremme en sund fejkultur, mens en anden oplever, at især de stille og perfektionistiske løbere har svært ved at tale om fejl og ofte holder det for sig selv.

Disse indsigter er blevet integreret i trivselsforløbet, f.eks. med samtalekort om emnet "At turde fejle", som understøtter trænere i at skabe rum for samtale om fejl og læring med løberne.

Trin 2 – Akavethed og gode samtaler

Best Practice undersøgelserne viser, at tidspres fortsat er en udfordring i klubberne, især mod årets slutning, hvor konkurrencer fylder meget. Én klub oplever, at det er svært at følge trivselsforløbet slavisk, da trænere ofte arbejder kreativt og selvstændigt. I stedet anvender de forløbet som en inspirationsramme, især med fokus på at styrke hilsekulturen, som klubben vurderer, er svingende, især blandt trænere.

Forløbets samtalekort nævnes som en særlig succes, da de bruges med fordel i off-ice træningen – f.eks. i forbindelse med udstrækning. Under dialogmøderne bekræftes det, at samtalekortene fungerer godt som inspirationskilde til at rammesætte gode dialoger om emner uden for skøjteløbet, f.eks. livret og yndlingsfarve, samtidig med at der øves en trinserie. Dette har vist sig at være effektivt, især i perioder med stort konkurrencefokus.

Der opstår desuden en fælles refleksion omkring det, der opleves som akavet. En klub beskriver, hvordan det kan føles akavet at hilse på isen, og hvordan nye øvelser ofte skaber usikkerhed blandt



løberne. Dette genkendes som en naturlig reaktion i målgruppen, hvor usikkerhed og akavethed er almindelig i denne aldersgruppe. Klubberne diskuterer, hvordan de kan arbejde med akavetheden, blandt andet ved at italesætte den og afmystificere situationen, så det over tid føles mere naturligt.

Afslutningsvis evalueres øvelsen "heppeteater", som har været særligt relevant i lyset af det nyligt afholdte DM. Øvelsen har fokus på heppekultur og faciliteres af træneren, som skaber rammerne for, at løberne hepper på hinanden. Flere klubber oplever, at det er naturligt at heppe, og øvelsen hjælper med at sætte spot på dette som en vigtig del af fællesskabet. Det understreges, at trænerens rolle er central i at fremhæve og styrke den allerede eksisterende kultur gennem bevidst facilitering.

Trin 3 – fællesskabsøvelser i et flow

Dialogmøderne afrunder trivselsforløbet med positive tilbagemeldinger på forløbets fællesskabsøvelser, der understøtter trivslen. Klubberne har formået at finde et naturligt flow i at integrere øvelserne både på is og off-ice. Trænerne oplever, at løberne efterspørger øvelserne og generelt tager godt imod dem, da de ser en mening med dem.

Flere klubber har arbejdet kreativt og videreudviklet forløbet ved at tilføje nye øvelser, som oprindeligt ikke var en del af forløbet. En af disse er "stemmeleg", som senere er blevet integreret i det samlede trivselsværktøj. Øvelsen "skattekort", der i starten var grænseoverskridende for mange løbere, opleves nu som en kilde til stor glæde. Trænerne beskriver det sådan:

"De kan godt lide at tegne på hinandens ryg. Fordi nogle gange er det sjovt, at de synes, at det de tegner, ikke er så godt, og så laver de noget fuldstændig andet, og så griner de sammen" – træner.

Samtidig oplever klubberne en stigende opbakning og interesse for sociale aktiviteter. Hvor der tidligere har været lav tilslutning og engagement i fælles arrangementer, er der nu en tydelig lyst blandt løberne til at være sammen uden for træningen.

Dog påpeges det, at øvelserne i dette sidste trin bør beskrives tydeligere, så trænerne ikke er i tvivl om formålet og fokus. Klubbernes erfaringer viser også, at de mere stillesiddende øvelser fungerer bedst off-ice og ikke egner sig til istiden. Denne feedback er blevet taget med i justeringen af trivselsforløbet, som uddybes i afsnittet om Justering af trivselsforløbet.

Best Practice undersøgelserne har indsamlet klubbernes praktiske erfaringer og input til justeringen af forløbet. Klubbernes ønsker om, hvordan de vil arbejde videre med trivsel efter projektets afslutning, er uddybet i afsnittet om Anbefalinger og Bæredygtighed.



Trivsel efter implementeringen

Virkningen af trivselsforløbet er undersøgt gennem en eftervirkningsundersøgelse blandt alle klubber samt via feltbesøg, kvalitative interviews med fire trænere og fokusgruppeinterviews med 43 løbere i de indsatsklubber, hvor øvelserne er blevet implementeret kontinuerligt.

De kvalitative interviews blev gennemført med fire trænere. Tre af de oprindelige syv trænere deltog ikke, primært på grund af manglende kontakt og omstruktureringer i klubbestyrer, som bl.a. har flyttet fokus væk fra trivselsforløbet.

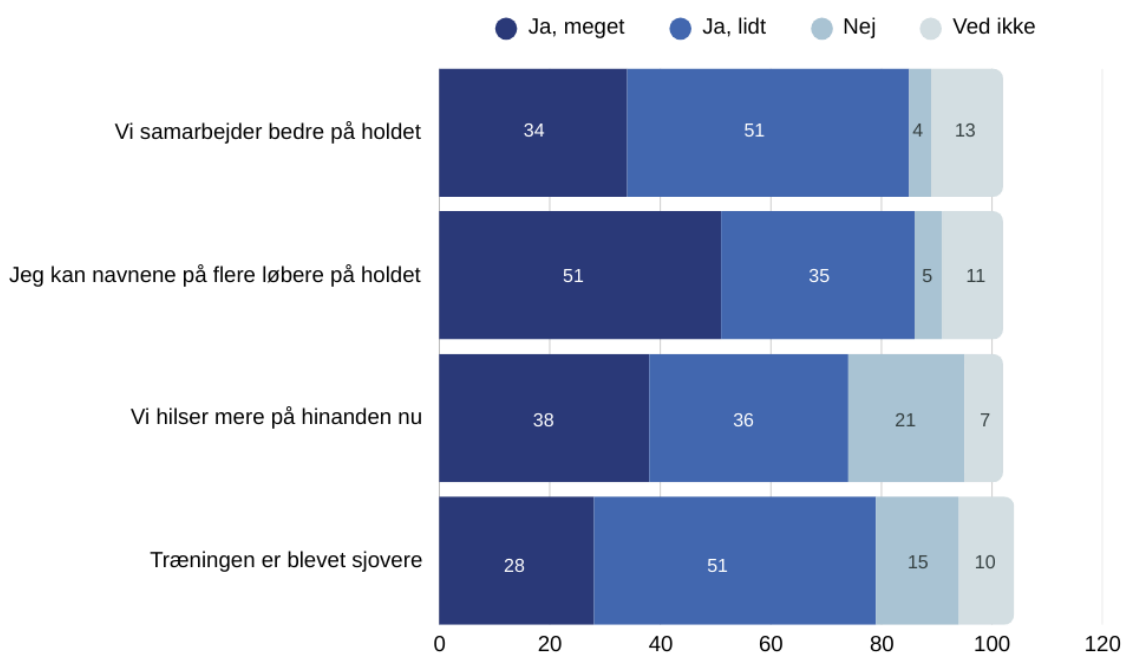
Eftervirkningsundersøgelsen giver indblik i trivselsforløbets virkning, mens interviewene med trænere og løbere kaster lys over deres oplevelser med forløbet. Begge datakilder danner grundlag for de følgende afsnit.

Undersøgelsen har i alt 245 besvarelser. Blandt disse har 112 respondenter arbejdet kontinuerligt med at implementere øvelserne, 104 har ikke arbejdet med øvelserne, og 29 har angivet "ved ikke". Det skal bemærkes, at der er en potentiel fejlkilde i svarene, da undersøgelsen bygger på subjektive oplevelser, og vi ikke har foretaget en kontrol af, hvorvidt øvelserne reelt er blevet gennemført i de enkelte klubber. Klubberne har desuden ikke været opdelt i en indsats- og kontrolgruppe.

Overordnet viser resultaterne en positiv virkning på løbernes sociale trivsel, hvor fællesskabsøvelserne er blevet implementeret kontinuerligt, hvilket er illustreret nedenfor:



Når min træner laver fællesskabsøvelser oplever jeg, at ...



Den positive virkning er tydelig på løbernes relationer på holdet: 84% af de løbere, der har arbejdet med øvelserne, angiver, at de har det godt med hinanden – sammenlignet med 66% blandt løbere, hvor øvelserne ikke har været en fast del af træningen. Derudover angiver 79%, at træningen er blevet sjovere, når øvelserne indgår i træningen.

Trænerne har generelt været positive overfor fællesskabsøvelserne. En træner beskriver, hvordan implementeringen af øvelserne har været med til at ændre tilgangen til træningen:

“Og når man så kan se, at det har givet rigtig meget, så tænker man bare, hvorfor gjorde jeg det ikke det for 15 år siden? Havde jeg fået det her værktøj for 15 år siden kunne det måske have været meget anderledes, med de generationer af løbere, man har haft før” – træner.

Virkning af navne- og hilselege

Eftervirkningsundersøgelsen peger på en tydelig virkning af navn- og hilseøvelserne. Når løberne bliver spurgt til deres oplevelse af trænerens fællesskabsøvelser, træder virkningen markant frem: 74 % oplever, at de hilser mere på hinanden, og 86 % føler, at de kender navnene på flere af deres holdkammerater.

En træner beskriver, hvordan navnelege kan have en positiv virkning på et stort hold med mange nye løbere:



Og der kan jeg godt se, at det har været lidt akavet for nogle af dem. Fordi så går de kun til skøjteløb med en veninde. Og når de kommer derud, så er det jo ikke alle, de kender. Så kan man godt se, at der er lidt nogle nye, der begynder at snakke lidt sammen. Det er i hvert fald ikke lige så farligt med nye makkerpar. Fordi nu kender de navnet eller har i hvert fald hilst på hinanden" - træner

Udsagnet understreger værdien af, at løberne kender hinandens navne – det gør det nemmere og mindre grænseoverskridende at tage kontakt og danne nye relationer, særligt for dem, der ellers kun kender én anden på holdet.

Nye relationer og fællesskaber

I de kvalitative interviews beskriver trænerne, hvordan fællesskabsøvelserne har bidraget til at skabe nye relationer på tværs af alder og hold, og hvordan flere løbere i højere grad tager aktiv del i fællesskabet.

Flere trænere fremhæver, at øvelserne fungerer særligt godt i situationer, hvor jævnaldrende hold med forskellige skøjteniveauer træner samtidig. Øvelserne har i disse tilfælde været med til at styrke relationer på tværs:

"De her to forskellige hold er blevet lidt mere sammentømret. De står ikke kun med deres eget hold mere. De står blandet. De siger altid farvel, står og holder om hinanden og krammer og alt muligt. Og det synes jeg ikke, de gjorde lige så meget før" – træner.

Løberne selv fortæller også, hvordan øvelserne hjælper med at skabe tryghed og nærvær i fællesskabet – særligt når der ikke er krav om præstation: "Det er bare sjovt at få lov til at danse nogle sjove danse med folk, man ikke kender. Og så griner man sammen, og så lærer man hinanden bedre at kende" - løber 11 år. Når præstationspresset sættes til side, får løberne mere overskud til at lære både hinanden og trænerne bedre at kende.

Flere trænere fremhæver desuden, at relationerne mellem løberne også har udviklet sig uden for skøjtehallen:

"Jeg har lagt mærke til, at det har givet rigtig meget udenfor isen, lige pludselig har de haft en soveaftale, to piger, som slet ikke går på samme hold, men de har fundet hinanden til fællest træning og har fundet ud af, at de har det rigtig, rigtig godt sammen" – træner.

Denne udvikling afspejles også i eftervirkningsundersøgelsen, hvor 73% af løberne oplever, at de har fået flere venner på holdet, efter deres træner har implementeret fællesskabsøvelserne.

På dialogmøderne med indsatsklubberne er der særligt blevet peget på øvelsen "rammesat nærvær" som en metode, der skaber nye forbindelser på tværs. Her bliver løbere sat sammen i par, der



normalt ikke taler sammen. En træner fortæller, hvordan netop denne øvelse havde en tydelig eftervirkning – samtalen mellem løberne fortsatte spontant ude i omklædningsrummet, et sted der tidligere var præget af hårdt sprogbrug og et dårligt miljø.

Samtale og trænerrelationer

Samtaleøvelserne har været en vigtig del af trivselsforløbet og har haft tydelig virkning på både relationerne blandt løberne og mellem løbere og trænere. I eftervirkningsundersøgelsen svarer 58 % af de løbere, der har arbejdet med øvelserne, at de taler om, hvordan man kan være gode ved hinanden under træning – blandt løbere, der ikke har implementeret øvelserne, gælder det kun 30%. Øvelserne har dermed medvirket til at fremme refleksion og dialog om fællesskab og kammeratskab, hvilket også afspejles i, at 66 % oplever, at deres træner roser dem for at være en god holdkammerat.

Flere trænere fortæller i interviews, hvordan de har ændret deres syn på samtale som en del af træningen. En træner siger:

"Tidligere tænkte jeg: Vi har kun 45 minutter, vi er nødt til at træne. Vi taler bagefter. Nu tænker jeg: Det gør ikke noget, hvis man bruger 5 minutter og lige sætter ord på, hvorfor du måske er frustreret eller hvorfor du lige har behov for at sætte dig et øjeblik og lige re-fokusere" - træner.

Det handler ikke længere kun om tid på isen, men også om at skabe plads til følelser og refleksion. Flere trænere beskriver, hvordan denne tilgang har givet et mere støttende miljø. Når en løber er ked af det, bliver det nu naturligt, at en holdkammerat sætter sig ved siden af:

"Det der med, at vi har givet lov til at en af holdkammeraterne lige sætter sig og taget en snak og lige et kram om skuldrene og lige sidder der. Det giver faktisk meget mere. Det ender med, at når de kommer ind på isen igen, så er de helt oppe at stå og har lyst til at træne videre" – træner.

Samtaleøvelserne har desuden åbnet op for nye relationer. En træner fortæller, hvordan hun under øvelsen "speed-skating" pludselig så løbere snakke og grine sammen, som ellers aldrig havde talt sammen. Dette har haft særlig stor betydning for løbere i teenagealderen: "(...) så har vi lavet den der speedskating. Og har vi lige pludselig set nogle snakke sammen og grine sammen, som vi aldrig havde set snakke sammen før" – løber

Trygheden i fællesskabet har også styrket relationen mellem løbere og trænere. En træner oplever, at samtalerne har gjort løberne mere tillidsfulde og villige til at dele svære emner:

"Når de er begyndt at føle sig trygge, så er de faktisk begyndt at tale om mange andre ting. De har åbnet op for mange andre ting, også i forhold til det, der sker i deres hverdag, i skolen, eller mellem deres veninder eller til den der fest" – træner.



Det afspejles også i tallene: 94 % af de løbere, der har arbejdet med øvelserne, oplever at have en god relation til deres træner, og 70 % føler, at træneren har indsigt i, hvordan de har det til træning. For løbere, der ikke har deltaget i øvelserne, er tallene henholdsvis 71 % og 62 %.

Denne udvikling understreger, hvor vigtigt det er, at det ofte er træneren, der tager det første skridt i de vigtige samtaler med løberne. I de indledende interviews fortæller både trænere og løbere, at der generelt bliver spurgt til ting i løbernes liv – såsom skole, venner og hjemmet. Alligevel oplever flere trænere i eftervirkningsundersøgelsen, at løberne i højere grad end tidligere kommer til dem for at tale om andet end skøjteløb. Det kan skyldes, at trænerne – gennem samtaleøvelserne og et øget fokus på trivsel – har signaleret, at de interesserer sig for den enkelte løber som menneske. En træner beskriver det sådan: *"Jeg synes, at trivselsprojektet har været rigtig godt for at danne sådan en tryghedsramme mellem trænere og løbere."* – træner

Den opbygning af tryghed har også givet anledning til nye relationer – ikke kun mellem løbere, men også mellem trænere og hold, de ikke tidligere har haft tæt kontakt med. Som en træner formulerer det:

"Det har også givet mig tid til at være sammen med nogle hold, som jeg normalt ikke er træner for. Men når det så er blevet en fællestæning, så har jeg også lært dem at kende på en helt anden måde. Og de har lært mig at kende."

På den måde bliver samtalen ikke bare et redskab til konflikthåndtering eller refleksion – men en aktiv og meningsfuld del af træningsfællesskabet.

Sociale arrangementer og medinddragelse

Trænerne udtrykker anerkendelse af værdien i at arbejde med øvelser og lege, der ikke fokuserer på skøjteteknik, men i stedet styrker trivsel og fællesskab. I flere indsatsklubber har dette fokus inspireret til nye initiativer, hvor løberne inddrages mere aktivt. En klub arrangerede f.eks. isdisco i samarbejde med den lokale ishockeyklub, hvor løberne selv stod for lege og underholdning, mens trænerne blot var til stede som støtte. Træneren oplevede, at forløbet havde styrket løbernes lyst og evne til at tage ansvar for fællesskabet. Denne udvikling afspejles også i eftervirkningsundersøgelsen, hvor en markant større andel af løbere, der har arbejdet med trivsel (39 %), deltager i planlægning af sociale aktiviteter, sammenlignet med 14 % blandt dem, der ikke har. Samtidig ses også højere deltagelse i arrangementerne generelt – 82 % mod 72 %.

Tryghed og fejlkultur

Projektet har været med til at ændre både træneres og løberes syn på trivselsarbejde – og ikke mindst styrket deres forståelse af, hvor vigtigt det er for både fællesskab og sportslig udvikling. Flere løbere har fået øje på, hvor stor betydning det har at føle sig tryk og som en del af fællesskabet til træning. En løber formulerer det sådan:



"Jeg synes også, at når det sociale går godt, så bliver man også lidt mere motiveret til at skøjte. F.eks. hvis man kommer alene til træning, og man ikke lige har nogen at snakke med, så er man ikke altid lige så motiveret til at skøjte. F.eks. tør man ikke at falde, fordi så er man sådan lidt "åh nej, kigger de andre på mig nu?" Og så er det sådan lidt federe, hvis man ligesom ved, at man kender folk. Så bliver man lidt mere tryk og bliver lidt mere motiveret til at træne." – løber, 16 år

Hun sætter dermed ord på, hvordan relationer og tryghed hænger tæt sammen med modet til at fejle og prøve nyt. Når man ved, at man er en del af fællesskabet og bliver set som mere end ét enkelt fejltrin, tør man i højere grad kaste sig ud i de svære øvelser. En anden løber udtrykker det enkelt og præcist: "Jeg skøjter i hvert fald bedre, når jeg er glad" – løber, ca. 14 år.

Denne kobling mellem tryghed og mod til at fejle afspejles også i eftervirkningsundersøgelsen. Her ses en positiv udvikling i forhold til løbernes frygt for at begå fejl under træning. Blandt de løbere, der har arbejdet med fællesskabsøvelserne, angiver kun 26 % at være bange for at lave fejl – mod 33 % i den indledende undersøgelse. Blandt de løbere, der ikke har arbejdet med øvelserne, er andelen uændret. Det indikerer, at fokus på trivsel og fællesskab ikke blot skaber gladere skøjteløbere – men også mindsker løbernes bekymring for at lave fejl og giver dem mod til at udvikle deres færdigheder.

Motivation for fortsættelse

Eftervirkningsundersøgelsen viser, at løberne oplever et stærkere fællesskab og flere relationer på tværs. 78 % angiver, at de er blevet gladere for at gå til skøjteløb, hvilket også afspejles i fastholdelsen. Her svarer 95 % "ja" til, at de stadig går til skøjteløb om et år, mens andelen blandt dem, der ikke har arbejdet med fællesskabsøvelserne, er 82 %.

Justering af trivselsforløb

På baggrund af projektets eftervirkningsundersøgelse, input fra dialogmøder samt erfaringer fra best practice undersøgelserne i samarbejde med indsatsklubberne, er trivselsforløbet blevet evalueret og justeret. Klubbernes praktiske erfaringer har givet værdifuld indsigt i, hvordan fællesskabsøvelser realistisk kan implementeres i kunstskejteløb.

Resultatet er et opdateret trivselsværktøj, som nu er tilgængeligt for alle klubber i Skøjtedanmark som PDF via unionens hjemmeside.

Eftervirkningsundersøgelsen viser, at 69% af løberne oplever, at antallet af øvelser har været passende. Denne tilbagemelding understøttes af de indsigter, som CUR og DSU har fået gennem feltbesøg, dialogmøder og best practice undersøgelser. Løberne har generelt været positivt stemt over for at bruge tid på fællesskabsøvelser, når der bliver spurgt ind til at bruge 6-7 minutter på fællesskabsøvelserne: "Jeg synes, vi træner så meget, at det er plads til det" - løber, 12 år. På den



baggrund er omfanget af øvelserne fastholdt, med undtagelse af én ny øvelse, der er tilføjet på baggrund af klubbernes egne initiativer.

Justeringerne i trivselsforløbet handler primært om at gøre øvelsernes formål og anvendelse mere tydelige gennem forbedrede beskrivelser samt at integrere klubbernes konkrete erfaringer med, hvornår og hvordan øvelserne bedst indgår i træningen – særligt med hensyn til balancen mellem istid og off-ice.

Vær hilset

For at afmystificere hilsekulturen og imødekomme den akavethed, som flere klubber oplevede i forbindelse med denne øvelse, er beskrivelsen blevet justeret og konkretiseret. Det er nu tydeligt beskrevet, hvordan der kan hilses – f.eks. ved at give eller sige sit navn. Målet er at gøre øvelsen lettere at facilitere og mere naturlig at deltage i, særligt for de løbere, som finder det uvant eller grænseoverskridende.

Navneleg

Beskrivelsen af øvelsen er justeret for at tydeliggøre, at den stadig har værdi – også på et hold, hvor løberne tilsyneladende kender hinandens navne. Flere trænere har udtrykt tvivl om øvelsens relevans i sådanne tilfælde, men erfaringer fra tidligere undersøgelser og projektets best practice undersøgelser viser, at der ofte er enkelte på holdet, som ikke kender alle navne.

Den indledende spørgeskemaundersøgelse peger på at navnelege primært bruges, når der er nye på holdet. Samtidig viser kvalitative interviews, at det kan være svært at blive en del af fællesskabet. Derfor anbefales det i trivselsforløbet, at øvelsen anvendes bredere – også som en måde at styrke sammenhold. Trænerne opfordres til at tilpasse øvelsen, f.eks. ved at lave en mere udfordrende version, hvor løberne skal stille sig op i alfabetisk rækkefølge – uden at tale sammen.

Alternativt kan øvelsen "Vær hilset" anvendes som erstatning, hvor løberne hilser med navn – særligt på de hold, hvor navnekendskabet allerede er etableret.

"Speed skating"

Tilbage meldingen på øvelsen viser, at det ikke er realistisk at udføre en samtaleøvelse på isen ved brug af QR-kode. Derfor er der i beskrivelsen tilføjet, at træneren skal forberede sig inden timen ved at notere spørgsmålene på forhånd. Derudover er der udviklet fysiske samtalekort, som er lettere at anvende i praksis og øger tilgængeligheden.

Rammesat nærvær

Praktiske erfaringer viser, at øvelsen ikke fungerer på isen, da løberne ikke varmer op sammen, som beskrivelsen oprindeligt foreskrev. Øvelsen fungerer bedst som udstrækning til off-ice eller eventuelt på isen, hvor løberne holder i hinandens albuer - én forlæns og en anden baglæns.



Jeg så dig

Ved dialogmøderne og feltbesøg i klubberne blev det tydeligt, at trænerne ikke helt har forstået øvelsens formål, som er at skabe et rum, hvor løberne øver sig i at være en god kammerat. Øvelsen skal hjælpe løberne med at italesætte positive observationer om hinandens kammeratskab i makkerpar, ikke kun deres skøjte tekniske færdigheder. Erfaringerne har vist, at løberne oftere roser tekniske færdigheder fremfor kammeratskab, hvilket er øvelsens egentlige fokus. En træner beskriver, hvordan øvelsen kan hjælpe løberne med at blive mere opmærksomme på hinanden og fremme holdånden:

“Jeg kan faktisk godt lide “Jeg så dig-øvelsen”, fordi jeg synes det er vigtigt, at de er opmærksomme på, at der er flere på isen... Og du er ikke den eneste, selvom det er en individuel sport. Men du træner stadig som hold. Så det synes jeg er dejligt, at de prøver at arbejde lidt mere med at se hinanden på isen” – træner

Beskrivelsen af øvelsen er derfor justeret, så det nu tydeligt fremgår, at ros skal gives for kammeratskab, og arbejdet med at rose hinanden på holdet kan være med til at skabe et øget sammenhold på holdet.

Skattekort

Øvelsen, hvor løberne tegner hinanden på ryggen og gætter, hvad der er tegnet, kan justeres efter løbernes niveau. På begynderniveau kan symboler for de forskellige trin bruges for at gøre øvelsen enklere. På m/k-niveau kan løberne tegne en trinserie med de korrekte symboler, hvilket samtidig giver mulighed for læring.

Evaluerings af projektplan og timing

I dette afsnit evalueres projektets tidsplan og de justeringer, der blev nødvendige som følge af ændret opstart og de sæsonmæssige forhold i skøjtesporten.

Den oprindelige projektplan tog udgangspunkt i, hvordan projektets initiativer bedst kunne tilpasses sportens sæsonstruktur. Da projektets opstart blev udskudt med en måned som følge af justeringer af målsætningerne, medførte det også en forskydning i tidsplanen. Det betød bl.a., at den indledende spørgeskemaundersøgelse først blev udsendt til klubberne ved sæsonstart i september 2024 – i stedet for april 2024, som oprindeligt planlagt. Ændringen blev foretaget for at undgå, at undersøgelsen blev udsendt netop som klubberne var ved at afslutte sæsonen.

Flere klubber har siden givet udtryk for, at tidspunktet for undersøgelsen har påvirket deres mulighed for at deltage, da den faldt sammen med en spidsbelastningsperiode præget af sæsonopstart og konkurrencer. Det er generelt et vilkår i foreningslivet, at dynamiske forhold som udskiftninger i bestyrelser, organisatoriske ændringer og svingende trænerressourcer kan udfordre foreningernes kapacitet. Skøjtesporten er i denne sammenhæng særlig, idet sæsonens mest intense



periode strækker sig fra september til marts og er præget af et højt antal konkurrencer – i en sport, hvor netop konkurrence vægtes højt.

Der var ved projektets start opmærksomhed på disse vilkår. Implementeringen af fællesskabsøvelserne har derfor også været præget af sportens tydelige prioritering af konkurrence. I vores samarbejde med indsatsklubberne har vi løbende gjort trænerne opmærksomme på, at vi har forståelse for, at store konkurrencer fylder meget – både i træningsplanen og i løbernes mentale fokus. Af samme grund har der gennem hele projektet været fleksibilitet i implementeringen, så øvelserne har kunnet justeres efter klubbens aktuelle situation og behov.

Eksempelvis viser udtalelser fra unge løbere, hvordan konkurrencer påvirker deres oplevelse af træningen. Som en 14-årig løber beskriver det:

Hvis det er op til konkurrence, er der flere løbere der udtrykker, at de ikke har behov for at lege til træningen: *"Hvis det er op til konkurrence, så vil man gerne øve ens program og de elementer, man har. Og være meget fokuseret på det, for det fylder ret meget. Men det er jo selvfølgelig også sjovt en gang imellem at lave noget mere varieret. Og noget, der måske er lidt sjovere. Så det ikke hele tiden er bare træning, træning, træning"* - løber, 14 år.

Udover de nævnte justeringer i projektplanen er der løbende blevet tilføjet initiativer på baggrund af opståede behov og efterspørgsel. Det gælder bl.a. et ekstra online introduktionsmøde, som blev afholdt, da deltagelsen ved det første møde var begrænset.

Anbefalinger og bæredygtighed

I det afsluttende afsnit præsenteres anbefalinger til klubber, der ønsker at arbejde med trivsel, samt en vurdering af projektets bæredygtighed. Vurderingen baserer sig på Best Practice undersøgelse gennemført med indsatsklubberne, hvor fokus har været på deres videre arbejde med trivsel og unionens fremtidige rolle i denne indsats.

Anbefalinger til klubber tager udgangspunkt i de udfordringer, som indsatsklubberne har mødt i deres implementering af fællesskabsøvelserne. Nogle trænere har bl.a. oplevet, at løberne har været tilbageholdende overfor de nye tiltag. Flere trænere har i den forbindelse arbejdet med at forberede løberne på, at øvelserne, som ellers synes simple, godt kan opleves som udfordrende for dem, fordi det er noget andet, end de er vant til. Enkelte trænere har i denne sammenhæng også været åbne overfor løberne om, at det lige så vel er en udfordring for dem selv også, i forsøget på at opmuntre løberne til at gøre deres bedste i forbindelse med legene:

"Det skal være så gennemsigtigt for dem som muligt. Fordi det er noget, de ikke har prøvet før. (...) Også for at fortælle dem: For det første er jeg på udebane, men jeg ved også, at I kommer til at være på udebane" – træner



Under dialogmøderne blev det også fremhævet, at en afmystificering af øvelserne kan være med til at øge motivationen blandt løberne. Ved at sætte ord på formålet med øvelserne og forklare baggrunden for deres implementering, bliver det lettere for løberne at se mening og værdi i dem.

Flere klubber har desuden integreret fællesskabsøvelserne som en naturlig del af klubbens sociale aktiviteter og vision. Øvelserne anvendes blandt andet i forbindelse med camps, hvor løbere fra forskellige klubber deltager, og hvor de bruges som redskab til at styrke det sociale fællesskab på tværs.

Unionens rolle er ligeledes blevet evalueret. Her har klubberne givet udtryk for, at der er behov for visuelle påmindelser for at fastholde implementeringen af øvelserne. Det opleves som en styrke, når der er en afsender "udefra", hvilket gør det lettere for klubberne at prioritere trivselsarbejdet i en travl hverdag. På den baggrund er projektets kommunikationsmateriale tænkt ind i Dansk Skøjte Unions fremadrettede kommunikationsplan, herunder brug af videomateriale.

I samarbejde med klubberne er der desuden produceret A2-plakater, som illustrerer tre enkle trin til at skabe flere gode skøjtemiljøer. Plakaterne findes både som pdf på unionens hjemmeside og er desuden sendt fysisk ud til alle klubber. De fungerer som konkrete og synlige påmindelser, der kan hænges op i klubbernes lokaler. Samtidig er alle fællesskabsøvelser og samtalekort blevet trykt i et slidstærkt 15x15 cm-format og samlet i en lille transportvenlig "kuffert", så materialet er let tilgængeligt for trænere.

Derudover er der et ønske fra klubberne om, at unionen etablerer et netværk, hvor klubber kan dele erfaringer med trivsel. Et sådant netværk kan være med til at tydeliggøre processen og skabe inspiration på tværs af miljøer. Endelig vil trivselsarbejdet også blive integreret i unionens træneruddannelser, som evalueres hvert år. I den forbindelse er der udviklet trænervideoer, der demonstrerer fællesskabsøvelserne og understøtter den fremadrettede forankring af projektets elementer.

Projektet har desuden bidraget til at styrke samarbejdet på tværs af specialforbund i Idrættens Hus med henblik på videndeling og inspiration til trivselsarbejdet i andre idrætsgrene. DSU har i den forbindelse etableret et samarbejde med GymDanmark, som også har fokus på trivsel. DSU har desuden afholdt et evaluerende oplæg i Idrættens Hus, hvor flere forbund viste interesse for erfaringerne og resultaterne fra projektet. Dette har blandt andet ført til et nyt samarbejde med Bordtennisforbundet, hvor DSU's udviklingskonsulent som led i projektets bæredygtighed skal holde et inspirationsoplæg på forbundets årsmøde. Disse tiltag er med til at sikre, at projektets viden og metoder kan finde anvendelse bredere i dansk idræt og dermed forankres på tværs af miljøer og forbund.