

## REFERAT AF VIRTUELT TEMAMØDE OM FORENINGSLIVET I EN CORONATID – ERFARINGER OG INSPIRATION

Onsdag den 9. december 2020

---

Første oplæg om:

### **Idrætsvaner under Coronakrisen - trussel eller muligheder for foreningslivet?**

*Ved Jakob Rathlev, Direktør og ph.d., Idrættens Analyseinstitut*

---

IDAN har foretaget nogle coronaundersøgelser samt udgivet fem forskellige notater om, hvordan danskernes motionsvaner har udviklet sig i coronaperioden (links til notater findes i slideshowet).

I april var 38 % af de aktive før nedlukningsperioden gået i stå, mens samme tal i september var 20 %. Der er særligt et frafald i de organiserede sammenhænge som eksempelvis idrætsforeninger og fitnesscentre. Det er interessant, at det ikke længere er nedlukkede aktiviteter, som er den dominerende forklaring, men derimod årsager som fx manglende overskud og smittefrygt.

Den gode nyhed i coronaperioden er, at der også er 25 % af de inaktive, som er kommet i gang med fysisk aktivitet. Der er tale om alle aldersgrupper, men særligt de 18-39 årige. Det er primært de selvorganiserede aktiviteter som fx vandreture, fitness og løb, der udøves. Nogle af grundene til at flere inaktive er blevet aktive er, at mange har fået mere fleksibilitet i hverdagen ved hjemmearbejde, mere overskud og større indre motivation for at forbedre egen sundhed.

Den dårlige nyhed og den gode nyhed udligner næsten hinanden, da den samlede idrætsdeltagelse nu er på 61 %, hvor den inden nedlukningsperioden var på 65 %.

Coronakrisen har skabt forskydninger i idrætslandskabet. Flere forventer at dyrke nye aktiviteter efter krisen (22 %), flere har i højere grad end tidligere benyttet sig af apps mv. (21 %), flere forventer at benytte hjemmetræning i højere grad end før (22 %) og flere har investeret i hjemmetræningsudstyr (17 %).

#### Læringspunkt #1:

De mange F'er i form af fællesskab, faciliteter, faste træningstider, følelsen af at høre til mv. har stor betydning for, om vi er fysisk aktive.

#### Læringspunkt #2:

Tid og fleksibilitet er afgørende barrierer for en anden gruppe af borgere, som bliver aktive helt af sig selv, når barriererne bliver mindre. Et fleksibelt arbejdsliv har potentiale til at blive et sundere arbejdsliv, hvilket kan være en væsentlig pointe for politikudviklingen ift. folkesundhed.

#### Læringspunkt #3:

Dem der er gået i stå i coronaperioden er en anderledes gruppe end dem, der er kommet i gang. Det handler grundlæggende om forskel i motivation. Nogle har en stærk indre motivation, men andre animeres af ydre motivation.

#### Læringspunkt #4:

Idrætsdeltagelsen svinger løbende for den enkelte, men når vi kigger på den aggregerede idrætsdeltagelse i et øjebliksbillede, får vi ikke øje på disse udsving.

#### Konkrete perspektiver:

Der bliver et kæmpe arbejde med at få de frafaldne op af sofaen igen:

- Manglende overskud påvirker og gør det svært at genstarte
- Smittefrygt afholder især ældre – der bliver stillet højere krav til hygiejnen i fremtiden
- Sandsynligvis var mange frafaldne på kanten af foreningerne i forvejen.
- ➔ Der skal formentlig fokuseres på de ydre motionsfaktorer.

De nye aktive fastholdes ikke af sig selv, når en travl hverdag vender tilbage:

- Hvordan griber og fastholder vi hjemmetræningsbølgen?
- Hvordan griber og fastholder vi digitaliseringspotentialerne, der også rykker generelt i samfundet?
- ➔ Nogle ser hjemmetræning som en konkurrent til foreningslivet, men måske skal vi i højere grad se det som muligheder.

Jakob afslutter med pointen om, at der ikke er noget, som er så skidt, at det ikke er godt for noget andet. Man skal se muligheder i de erfaringer, corona har givet os, frem for begrænsninger.

---

Anden del af temamødet – dialogbaseret inspirationsoplæg:

### **Hvordan forbereder vi os bedst?**

*Ved Steen Ulrik Hansen, foreningskonsulent fra DGI Midt- og Vestsjælland samt inspiration fra forskellige lokale foreninger. Faciliteret af Britta Huntley, næstformand i Kultur- og Fritidsudvalget.*

---

## **Del 1:**

### **Inspiration til aktiviteter og tiltag, når der kun må være et begrænset antal i aktiviteterne**

#### Inspiratorer:

Formand for Skælskør Gymnastikforening, Vibeke O. Rasmussen  
Foreningskonsulent ved DGI Midt- og Vestsjælland, Steen Ulrik Hansen

#### Skælskør Gymnastikforenings erfaringer med voksenundervisning:

Skælskør Gymnastikforening startede med fysisk fremmøde i september 2020. Fysisk fremmøde. Brusebajere. Holdene begyndte senere at komme på skift. På gymnastikholdet med 44 deltagere prøvede foreningen også zoneopdeling. Det fungerede ikke. De gik derfor over til digital træning. Den digitale træning foregår via en Facebookbegivenhed. Alle har en måtte, klude, små flasker mv. med hjem, så de har dét de skal bruge. Foreningen oplever mange fremvisninger på Facebooksiden, og beskriver initiativet som super fedt for fællesskabet.

Skælskør Gymnastikforening håber på at kunne fastholde flere af deres medlemmer via den digitale træning.

Gymnastikforeningens digitale træninger er åbne for alle, og her oplever de også, at andre end de betalende medlemmer deltager.

Som forening er det vigtigt, at man løbende orienterer og informerer sine medlemmer for hele tiden at delagtiggøre dem.

## **Del 2:**

### **Inspiration til aktiviteter og tiltag, når det er nødvendigt at lukke foreningsaktiviteter ned**

#### Inspiratorer:

Slagelse IK, Veli Gövercin  
Foreningskonsulent ved DGI Midt- og Vestsjælland, Steen Ulrik Hansen

#### Slagelse IK's erfaringer med at opretholde fællesskabet i en coronatid

Under nedlukningsperioden opstod der et behov i klubben for at fastholde medlemmerne og fællesskabet. De udtænkte fodboldrelaterede online konkurrencer, hvor medlemmerne skulle konkurrere mod hinanden. Bestyrelsen varetog planlægningen af konkurrencerne. Bestyrelsesmedlemmer med ansvar for specifikke hold, fik ansvar for at udvælge, hvilke spillere der skulle deltage i de forskellige konkurrencer. Ifølge Slagelse IK krævede konkurrencerne ikke så meget af klubben, men det havde kæmpe betydning for foreningens fællesskab.

Slagelse IK har igennem de digitale konkurrencer formået at holde fast i de medlemmer, de havde inden første nedlukningsperiode, og i perioden efter har klubben endvidere oprettet yderligere et hold.

Slagelse IK har senest oprettet en esports-afdeling, hvor de i den forbindelse også har overvejet at benytte digitale konkurrencer som greb til at fastholde fællesskabet.

Side4/4

DGI understreger, at man kan benytte nedlukningsperioden til at vise de frivillige i foreningslivet frem, gerne gennem video mv. Det er også en oplagt mulighed for at lave digitale konkurrencer og fællesskabs-skabende aktiviteter. Få fat i de unge i foreningen og involver dem i arbejdet med de digitale aktiviteter.

Foreningen kan i højere grad tænke i "nemlig.com" modellen, og fx køre rundt til medlemmerne med rekvisitter og redskaber, som er nødvendige for at medlemmerne kan holde sig aktive.

### **Del 3:**

#### **Inspiration til aktiviteter og tiltag, når foreningsaktiviteter kan åbnes mere op**

DGI opfordrer til, at foreningerne tænker fremad og ser på mulighederne frem for begrænsningerne. Som forening kan man med fordel spørge sig selv, hvordan man kan bruge nogle af de digitale tiltag, som man fx har oprettet i coronaperioden i den efterfølgende periode. I den sammenhæng er det også oplagt at overveje, om coronaperiodens erfaringer giver anledning til at man fx kan rekruttere nye frivillige.

Kommunikation er et nøgleord for foreningslivet i denne svære tid, og de gode historier opstår, når kommunikationen lykkedes.

Der opfordres til at tjekke DGI og DIF's hjemmesider, hvor der er meget god viden at hente.

Britta Huntley, facilitator, nævner afslutningsvis, om vi i Kultur og Fritid kan samle noget af al det gode digitale materiale, som vi kan sende ud til idræts- og fritidslivet. I den sammenhæng nævner Britta også, at Kultur og Fritid også kan være med i online træning.