



# IDRÆTSDELTAGELSE BLANDT UNGE VOKSNE MED SINDSLIDELSER

Kurt Lüders og Ejgil Jespersen

2013:4

MOVEMENTS



# Idrætsdeltagelse blandt unge voksne med sindslidelser

Kurt Lüders og Ejgil Jespersen

## **Idrætsdeltagelse blandt unge voksne med sindslidelser**

Kurt Lüders og Ejgil Jespersen  
Center for Handicap og Bevægelsesfremme,  
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Undersøgelsen er gennemført i samarbejde med Dansk Arbejder Idrætsforbund og støttet af Danmarks Idræts-Forbund og Landsforeningen SIND.

Udgivet 2013  
ISBN 978-87-92646-68-2

Serie: Movements, 2013:4  
Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Colourbox  
Forsidelayout: UniSats  
Opsætning: Lone Bolwig

Tryk: Print & Sign, Odense

# Indholdsfortegnelse

<b>1. Sammenfatning og konklusioner .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Undersøgelsens formål, baggrund og metode .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Resultater og analyse .....</b>	<b>10</b>
3.1. Baggrundskarakteristika .....	10
3.1.1. Fordeling på køn og alder .....	10
3.1.2. Brug af socialpsykiatriske tilbud .....	11
3.1.3. Selvvurdering af helbredstilstand .....	12
3.1.4. Selvvurdering af fysisk form (kondition).....	14
3.1.5. Opsamling på baggrundskarakteristika.....	15
3.2. Aktivitetsmønstre .....	17
3.2.1. Fysisk aktivitet i hverdagen .....	17
3.2.2. Udøvelse af regelmæssig sport/motion .....	18
3.2.3. Hvor ofte angiver 'Ja-sigerne', at de normalt dyrker sport/motion? .....	19
3.2.4. 'Nej-sigernes' angivne årsager til ikke at dyrke regelmæssig sport/motion .....	20
3.2.5. Sammenhæng mellem brug af socialpsykiatriske tilbud og regelmæssig dyrkning af sport/motion.....	21
3.2.6. Opsamling på aktivitetsmønstre .....	22
3.3. Aktivitetsformer, sammenhænge det foregår i samt årsager til at dyrke sport/motion.....	25
3.3.1. Hvilke aktivitetsformer er dyrket regelmæssigt inden for det seneste halve år? .....	25
3.3.2. Hvor dyrkes sport/motion? .....	27
3.3.3. Hvilke årsager angives til at dyrke sport/motion? .....	29
3.3.4. Sammenhæng mellem at dyrke regelmæssig sport/motion og vurdering af nuværende helbredstilstand .....	30
3.3.5. Sammenhæng mellem at dyrke regelmæssig sport/motion og vurdering af nuværende fysisk form .....	31
3.3.6. Opsamling på aktivitetsformer, sammenhænge det foregår i samt årsager til at dyrke sport/motion.....	31
3.4. Barrierer og incitament for deltagelse i sport/motion .....	35
3.4.1. Barrierer for at dyrke regelmæssig sport/motion .....	35
3.4.2. Incitament der kan motivere til at dyrke regelmæssig sport/motion.....	37
3.4.3. Opsamling på barrierer og incitament.....	39
3.5. Potentiel deltagelse i frivilligt arbejde i en idrætsforening .....	44
3.5.1. Opsamling på potentiel deltagelse i frivilligt arbejde i en idrætsforening .....	45
<b>4. Diskussion af udviklingsmuligheder for idrætsdeltagelse .....</b>	<b>46</b>
4.1. Målsætninger på deltagerniveau .....	46
4.2. Idrættens sociale kapital .....	48

<b>5. Litteraturliste .....</b>	<b>50</b>
<b>6. Bilag .....</b>	<b>52</b>
6.1. Bilag 1: Spørgeskema.....	52
6.2. Bilag 2: Datatabelmateriale .....	56
6.3. Bilag 3: Uddrag af paragraffer fra Serviceloven .....	64

## 1. Sammenfatning og konklusioner

Undersøgelsen har til formål afdække idrætsdeltagelse og -interesse blandt unge voksne (18-30 år), som er brugere af socialpsykiatriske tilbud, med henblik på at pege på nogle muligheder for at øge deres deltagelse i sport/motion og frivilligt arbejde i idrætsforeninger.

Undersøgelsen er en del af et udviklingsprojekt, der gennemføres i fem kommuner af Dansk Arbejder Idrætsforbund i samarbejde med Center for Handicap og Bevægelsesfremme, Syddansk Universitet, og består af en spørgeskemaundersøgelse, der er besvaret af 222 unge voksne i de fem kommuner.

Undersøgelsen omhandler nærmere bestemt nogle baggrundskarakteristika for de unge voksne, idræts- og fysiske aktivitetsmønstre, aktivitetsformer og -sammenhænge samt årsager til at dyrke sport/motion, barrierer og incitamenter for deltagelse i sport/motion, interesse for deltagelse i frivilligt arbejde i en idrætsforening samt diskussion af udviklingsmuligheder for idrætsdeltagelse.

Med hensyn til baggrundskarakteristika udgør kvinder og mænd i undersøgelsen henholdsvis 55,9% og 44,1%, og de pågældende er, i varierende grad, brugere af de socialpsykiatriske tilbud, der tilbydes i de 5 kommuner. Desuden vurderer de 18-30 årige i undersøgelsen klart deres helbredstilstand og især deres fysiske form som værende dårligere end et bredt udsnit af danske borgere. Denne forholdsvist negative vurdering giver dermed undersøgelsens gruppe af unge voksne en dårlig prognose set i et fremtidigt sundhedsperspektiv, idet personers egen vurdering af helbredstilstand og fysisk form er gode prædiktorer for sårbarhed, sygelighed og tidlig død.

Undersøgelsen viser et rimeligt positivt billede af de 18-30 åriges fysiske aktivitetsmønstre i hverdagen, idet ca. 2/3 af de unge får motion – i et vist omfang – ’mindst 30 min./dag’, når de 5 kommuner betragtes under ét. Denne del af de unge opfylder dermed tendentielt Sundhedsstyrelsens anbefaling om, at voksne bør være fysisk aktive i mindst 30 min./dagen med moderat intensitet, og vidner i det mindste om en positiv forholden sig til fysisk aktivitet.

Det viser sig desuden, at mere end en tredjedel (36,5%) af de 18-30 årige dyrker regelmæssig sport/motion, 14,9% af de 18-30 årige dyrker regelmæssig sport/motion - bare ikke for tiden og 48,6% angiver, at de ikke dyrker regelmæssig sport/motion, når der ses på de 5 kommuner under ét. Selvom de afgivne svar varierer på tværs af de 5 kommuner, fremstår billedet af de 18-30 årige, der har svaret ’Ja’ til at de regelmæssigt dyrker sport/motion, ret så positivt.

Dette billede forstærkes af, at 30,6% af de 18-30 årige ’Nej-sigere’ svarer, at de gerne vil dyrke sport/motion, når de 5 kommuner tages under ét, og 27,5% af ’Nej-sigerne’ svarer, at de tidligere har dyrket sport/motion. Kun 5,9% angiver, at de ikke er interesseret i sport/motion.

Undersøgelsen viser også, at de 18-30 åriges ”TOP-5” liste over, hvilke aktivitetsformer de 18-30 årige har dyrket regelmæssigt inden for det seneste halve år i de 5 kommuner, udgøres af ’Styrketræning’ (25,7%), ’Jogging/motionsløb’ (18,9%), ’Konditionstræning’ (14%), ’Vandretur’ (13,1%) og kørsel på ’Spinning-/konditionscykel’ (10,8%). Således foretrækker de unge voksne, der indgår i undersøgelsen, især at dyrke sport/motion på ’egen hånd’, dvs. i mere selvorganiserede og uforpligtende sammenhænge, end de mere forpligtende forhold, de normalt vil møde i ordinære klubber/foreninger eller IFS-foreninger.

Denne holdning understreges af, at de fleste af de 18-30 årige dyrker sport/motion ’For at få velvære, energi og overskud’ (40,1%), ’Fordi det er sundt’ (37,8%) og ’Fordi det er sjovt’

(29,3%). Færre angiver, at de dyrker sport/motion pga. 'Det sociale samvær' (16,7%) eller 'For at blive bedre til idræt' (11,7%). Et fåtal angiver, at de dyrker sport/motion, fordi de er 'forpligtiget gennem kursus/aktivering' (4,5%).

Der er ligeledes en klar tendens til, at de 18-30 årige, der har svaret 'Ja' til, at de dyrker regelmæssig sport/motion i mindre grad vurderer deres nuværende helbredstilstand som værende 'Nogenlunde, Dårlig eller Meget dårlig' (61,5%) sammenlignet med de unge, der har svaret 'Ja, men ikke for tiden' (70,6%) eller 'Nej' (72,8%).

Denne markante positive tendens (ca. 36,5%), der knytter sig til de unge, der dyrker regelmæssig sport/motion kan efterfølgende bekræftes i de afgivne svar på, i hvilket omfang de vurderer deres nuværende fysiske form som værende 'Virkelig god/God' (34,9%) sammenlignet med de unge der har svaret 'Ja, men ikke for tiden' (5,9%) eller 'Nej' (5,9%).

Undersøgelsen viser, at der er en række faktorer, der virker som barrierer for de 18-30 åriges deltagelse i sport/motion. Først og fremmest angiver 46,4%, at de er for 'trætte/mangler' energi til at dyrke sport/motion. Derudover svarer flere af de unge, at de 'Mangler nogen at følges med-/træne med' (24,8%), at de ikke 'Har råd/det er for dyrt' (24,3%) eller, at de ikke 'Har tid/prioriterer andet' (23,4%). Hertil kommer diverse psykosociale og praktiske barrierer.

Alt i alt peger de 18-30 åriges svar på, at der i deres omgivelser forekommer en lang række forhold, hvoraf nogle er mere væsentlige end andre, der kan virke som barrierer for regelmæssig deltagelse i sport/motion.

Omvendt kan der også fokuseres på incitament, og her viser undersøgelsen, at 50% af de unge giver udtryk for, at der skal være 'Billige/gratis tilbud', og der skal være 'En at følges-/træne med' (46,4%), ligesom det spiller en væsentlig rolle, at idrætstilbuddet er 'tæt placeret på min bopæl' (32,9%). Desuden svarer 26,1%, at der skal være 'Særlige tilbud til psykisk sårbare', og at der skal være 'Nogen på min egen alder' (24,3%), at der skal være 'Motivation og opbakning fra familie/venner' (18,9%) og fra personale (18,0%), mens 16,7% giver udtryk for, at der skal være 'Information om idrætstilbud', 15,3% at der skal være 'Hjælp til transport' og 13,5% nævner IT-påmindelser.

Endeligt er der et betydeligt potentiale for rekruttering af de unge voksne, der indgår i undersøgelsen, til at udføre frivilligt arbejde i idrætsforeninger. Ikke færre end en tredjedel af de unge voksne har en positiv holdning, og de fordeler sig på 2,3% af de 18-30 årige som allerede 'Udfører frivilligt arbejde' i en idrætsforening, på 12,5%, der svarer 'Ja' - samt på 19,9%, der svarer 'Måske senere' til at udføre frivilligt idrætsarbejde.

Generelt viser undersøgelsen således, at der er gode muligheder for at opfylde udviklingsprojektets målsætninger på deltagerniveau, og at det nu står tilbage at følge op på de unge voksnes interesse i idræts- og foreningsdeltagelse, således at idrætten kan demonstrere sit værd som ressource i rehabilitering på lokalsamfundsplan og i forbindelse med recovery for den enkelte.



## 2. Undersøgelsens formål, baggrund og metode

Undersøgelsen har til formål at afdække idrætsdeltagelse og -interesse blandt unge voksne (18-30 år), som er brugere af socialpsykiatriske tilbud, med henblik på at pege på nogle muligheder for at øge deres deltagelse i sport/motion og frivilligt arbejde i idrætsforeninger.

Undersøgelsen er en del af et udviklingsprojekt, der gennemføres i fem kommuner af Dansk Arbejder Idrætsforbund i samarbejde med Center for Handicap og Bevægelsesfremme, Syddansk Universitet, og projektet støttes økonomisk af Danmarks Idræts-Forbund og landsforeningen SIND. De fem kommuner er Københavns Kommune, Roskilde Kommune, Odense Kommune, Varde Kommune og Frederikshavn Kommune.

Udviklingsprojektet, der gennemføres i perioden fra april 2012 - december 2013, har til formål:

- at rekruttere flere unge voksne med sindslidelser som medlemmer af idrætsforeninger og fastholde deres deltagelse både som udøvere og som ledere eller instruktører
- at fremme idrætten som en ressource i rehabilitering af unge voksne med sindslidelser
- at synliggøre og profilere idrættens potentiale på det sociale område og det sundhedsmæssige område.

Udviklingsprojektet er en opfølgning på evalueringen af Dansk Arbejder Idrætsforbunds projekt ”Idræt - også for sindslidende” (IFS), som blev afviklet i 2008-2011 i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund og med økonomisk støtte fra Socialministeriets satspuljemidler. En af konklusionerne i evalueringsrapporten er, at IFS trods udvikling af varierede idrætstilbud, som kan dyrkes af forskellige aldersgrupper uanset færdigheder og fysisk form, ikke har formået at få flere yngre sindslidende ind i foreningerne (Kousgaard 2012). Derfor er der nu i udviklingsprojektet kommet fokus på denne problematik.

Dansk Arbejder Idrætsforbund har siden 1996 beskæftiget sig med at sikre idrætstilbud for sindslidende og har opnået megen praktisk kundskab på området. Ved at undersøge idrætsinteresse og -deltagelse blandt brugere af socialpsykiatriske tilbud i de involverede kommuner vil man kunne opnå en bedre dokumentation om situationen på området, og mere viden om hvad der skal til for at bedre idrætsvilkårene for de pågældende.

I kommunerne er der også kommet særligt fokus på, hvor socialpsykiatrien bedst muligt kan støtte mennesker med sindslidelser i at mestre deres liv. Støtten ydes efter principper om recovery, rehabilitering, inklusion og nærhed i såvel de sociale tilbud som på beskæftigelses- og uddannelsesområderne (Kommunernes Landsforening 2011, 2012). Ved at samarbejde med den kommunale socialpsykiatri vil idrætten kunne opnå kendskab til brugerne og til mulighederne for at engagere dem i foreningerne.

Undersøgelsen er gennemført i samarbejde med medarbejdere i socialpsykiatrien i de pågældende fem kommuner. Medarbejderne har på basis af et spørgeskema gennemført interviews med så mange som muligt af brugerne i aldersgruppen 18-30 år og i flere af kommunerne også blandt brugerne i alderen 31+ år. Denne undersøgelsesrapport er dog afgrænset til at omfatte de unge voksne i aldersgruppen 18-30 år, som er hovedfokus i udviklingsprojektet.

Spørgeskemaet (der er aftrykt i bilag 1) indeholder 16 spørgsmål, og en del af dem er formuleret således at resultaterne kan sammenlignes med landsdækkende undersøgelser af

danskernes idræts- og fysisk aktivitetsdeltagelse. Der spørges til følgende:

- Baggrundskarakteristika: Alder og køn, brug af diverse socialpsykiatriske tilbud samt selvvurderet helbredstilstand og fysisk form
- Deltagelse i sport/motion: Omfang, form, sammenhæng, årsag
- Barrierer og incitament for deltagelse i sport/motion
- Fysisk aktivitet i hverdagen
- Udførelse af frivilligt arbejde i en idrætsforening.

Dataindsamlingen forløb inden for perioden fra juli til november 2012, og det lykkedes at opnå besvarelser fra i alt 222 unge voksne i målgruppen. I dataindsamlingen er der ikke tilstræbt nogen repræsentativitet, idet der ikke foreligger egentlige opgørelser af antal brugere af socialpsykiatriske tilbud i de pågældende kommuner. I resultatafsnittet redegøres der nærmere for respondenternes fordeling på køn og kommune samt i forhold til brug af socialpsykiatriske tilbud.

Svarene på alle de indsamlede spørgeskemaer blev først indtastet i Survey Xact og derefter konverteret til SPSS, hvorfra data i forhold til spørgeskemaets enkelte spørgsmål er samlet i form af råtabeller (se bilag 2).

I forbindelse med beskrivelsen og analysen er der foretaget en ombrydning i rækkefølgen af spørgeskemaets spørgsmål, således at de enkelte spørgsmål er samlet i 5 grupperinger, der har betydningsmæssige berøringsflader med hinanden. Eksempelvis behandles spørgeskemaets spørgsmål 1 (køn), 2 (alder), 3 (brug af socialpsykiatriske tilbud), 14 (vurdering af helbredstilstand) og 15 (vurdering af fysisk form) i en gruppering benævnt ”Baggrundskarakteristika”.

I analysen af hver af de 5 grupperinger, er der benyttet den samme fremgangsmåde. Først analyseres de data, der knytter sig til de spørgsmål grupperingen omfatter - herunder ”trækkes” der på datatabellerne i bilag 2. Efter analysen af grupperingens spørgsmål foretages en diskuterende opsamling af grupperingens spørgsmål, hvorunder der foretages udblik til og nedslag i relevante undersøgelser i forhold til de spørgsmål og svar grupperingen omfatter.

Det skal ligeledes nævnes, at eksakte procentvise svar ikke kan aflæses på de viste figurer. Som sådan angiver figurerne overordnede tendenser, hvorfor læsere, der vil se nærmere på de procentuelle svarafgivelser på de opstillede spørgsmål og tilhørende underkategorier indenfor de enkelte kommuner, henvises til tabelmaterialet i bilag 2.

I analysen er der foretaget krydstabulering mellem spørgsmål 3 (brug af socialpsykiatriske tilbud) og sp. 4 (dyrkning af regelmæssig sport/motion) for at kunne afdække, om det er brugere af visse socialpsykiatriske tilbud, der i særlig grad dyrker regelmæssig sport/motion. Nævnte krydstabulering er behandlet i forbindelse med grupperingen 3.2. ”Aktivitetsmønstre”. Endvidere er der foretaget krydstabuleringer mellem spørgsmål 4 (dyrkning af regelmæssig sport/motion) og spørgsmål 14 (selvvurderet helbredstilstand) samt mellem spørgsmål 4 og spørgsmål 15 (selvvurderet fysisk form/kondition) med henblik på at afdække, om der er en rimelig klar sammenhæng mellem disse spørgsmål. Disse to krydstabuleringer er behandlet i forbindelse med behandlingen af grupperingen 3.3. ”Aktivitetsformer mm.”.

I enkelte af spørgeskemaets spørgsmål har nogle få respondenter ikke svaret, hvilket betyder at nogle frekvensfordelinger samlet set ikke lander på 100%. Dette giver dog ikke an-

ledning til nævneværdige forskydninger i analysen af resultaterne. Der indkom 3 besvarelser fra respondenter på 17 år, som er inkluderet i gruppen på 18-30 år. I de fleste af figurerne og tabellerne er svarene fra alle 5 kommuner opgjort separat, hvilket giver mulighed for at sammenligne svarene på de fleste spørgsmål mellem kommunerne indbyrdes.

Det skal også nævnes, at resultatopgørelse og analyse af spørgeskemaets spørgsmål 3-16 behandler de to køn som en samlet gruppe, selv om de 222 respondenter ikke er ligeligt fordelt blandt mænd (44,1 %) og kvinder (55,9 %).

Endelig skal det bemærkes, at respondenterne i nogle af spørgsmålene og underspørgsmålene gives mulighed for flere svar, hvilket betyder, at svarprocenten bliver større end 100 % i disse tilfælde.

## 3. Resultater og analyse

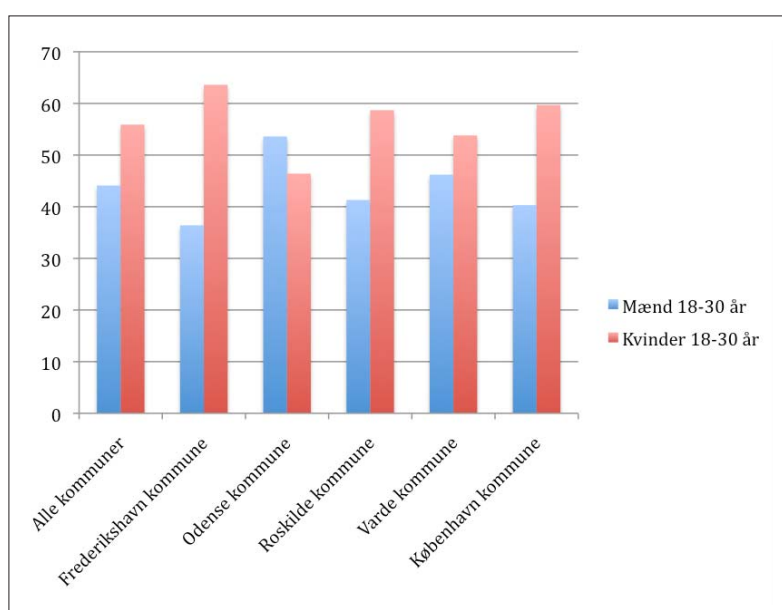
### 3.1. Baggrundskarakteristika

Resultat- og analyseafsnittet åbnes med en beskrivelse af nogle af de karakteristika, der knytter sig til de 18-30 årige, der indgår i undersøgelsen. I afsnittet beskrives således fordelingen på køn og alder, de unges brug af socialpsykiatriske tilbud, og hvordan gruppen vurderer deres helbredstilstand og fysiske form. Årsagen til at medtage svarene på selv vurderet helbredstilstand og fysiske form under målgruppens baggrundskarakteristika hænger sammen med, at disse to tilstande formodes at være betydeligt dårligere hos de 18-30 årige sammenlignet med et bredt udsnit af den danske befolkning i øvrigt.

At der er belæg for denne formodning kan forankres i SUSY (2010, s. 8), der finder, at 85,0 % af den voksne befolkning vurderer (med større eller mindre variationer i forhold til køn, alder, uddannelsesniveau og etnicitet), at de har et 'fremragende, vældig godt eller godt helbred', og 73,9 % vurderer, at de er friske nok til at gøre, hvad de har lyst til. Det sidstnævnte "at gøre, hvad man har lyst til" kan netop forventes at karakterisere de 18-30 årige generelt, men ikke de som er brugere af socialpsykiatriske tilbud.

#### 3.1.1. Fordeling på køn og alder

Samlet kom der 589 spørgeskemaer tilbage fra de 5 kommuner, skemaerne var udsendt til. Heraf udgjorde svar fra kvinder 49,4% og fra mænd 50,1% - altså en næsten ligelig fordeling på køn. Ses der på fordelingen i de to aldersgrupper: 18-30 årige og 31+ er fordelingen på køn forskellig i de to grupperinger, idet fordelingen blandt de 18-30 årige var 55,9% og 44,1% på henholdsvis kvinder og mænd. I gruppen 31+ var fordelingen mellem kvinder og mænd på henholdsvis 45,9% og 54,1%. Med andre ord var der en kønsmæssig skæv fordeling på ca. 10%, når de to grupper sammenlignes.



Figur 1. Figuren viser den procentvise fordeling på køn blandt de 18-30 årige, der har besvaret spørgeskemaet i de 5 kommuner.

I alt indkom der 222 svar på spørgeskemaet fra de 18-30 årige. Ses der nærmere på denne gruppe i forhold til de 5 kommuner, er der stor spredning i antallet af indkomne svar fra hver kommune - færrest fra Frederikshavn og Varde kommuner med henholdsvis 22 og 26 svar og flest fra København med 72 svar. Roskilde og Odense kommune placerer sig et sted midt imellem med henholdsvis 46 og 56 svar.

Af figur 1 fremgår det, at der i fire ud af fem kommuner er en overrepræsentation af kvinder (fra ca. 7%-19%). Kun i Odense kommune er der flere mænd, der har besvaret spørgeskemaet end kvinder (7%). Denne variation i indkomne svar fra de enkelte kommuner skal medtænkes, når der sammenlignes procentuelle variationer mellem de 5 kommuner, idet kun ganske små variationer i antallet af svar på spørgeskemaets spørgsmål i fx Frederikshavn og Varde kommune vil påvirke den procentuelle variation mellem kommunerne uforholdsmæssigt meget.

### 3.1.2. Brug af socialpsykiatriske tilbud

I spørgeskemaet spørges de 18-30 årige, om de er brugere af fire nærmere beskrevne socialpsykiatriske tilbud samt 'Andet' og 'Jeg er ikke bruger af de nævnte tilbud' (spørgsmål 3). De unge voksne havde mulighed for at sætte flere krydser alt afhængig af, hvilke socialpsykiatriske tilbud de var brugere af. Hensigten med det stillede spørgsmål var at afdække, hvilke socialpsykiatriske tilbud de unge voksne benytter sig af, herunder også hvilke samarbejdspartnere, der trækkes på som fx hjemmevejledere, støtte- og kontaktpersoner eller dagtilbud (samværs- og aktivitetssteder).

Som det fremgår af tabel 1, er der under de socialpsykiatriske tilbud anført en række specifikke paragraffer hentet fra Serviceloven.<sup>1</sup> Til orientering for læseren er de paragraffer, der henvises til i spørgeskemaets spørgsmål 3, og som også fremgår af tabel 1 hentet i Serviceloven. Ordlyden i de paragraffer i Serviceloven, der konkret henvises til i nærværende undersøgelse kan aflæses i bilag 3.

	Botilbud §107 og §108	Dagtilbud (samværs- og aktivitetssted §102-104)	Støtte- og kontaktperson §99	Hjemmehjælp, hjemmevejledning og bostøtte §83 og §85	Andet	Ikke bruger
Frederikshavn	0,0%	22,7%	36,4%	86,4%	27,3%	0,0%
Odense	39,3%	14,3%	10,7%	39,3%	21,4%	3,6%
Roskilde	23,9%	19,6%	4,3%	71,7%	15,2%	0,0%
Varde	19,2%	3,8%	3,8%	76,9%	0,0%	0,0%
København	18,1%	45,8%	18,1%	8,3%	20,8%	13,9%
Alle kommuner	23,0%	25,2%	13,5%	45,0%	18,0%	5,4%

Tabel 1. Tabellen viser, hvilke former for socialpsykiatriske tilbud de 18-30 årige i de 5 kommuner er brugere af.

<sup>1</sup> For en nærmere beskrivelse af, hvad Serviceloven omfatter – se: <https://www.retsinformation.dk/forms/R0710.aspx?id=141372>

Som det fremgår af tabel 1, er de 18-30 årige brugere af et bredt udsnit af de tilbud Serviceloven giver mulighed for, at de kan benytte sig af. Mest markant er brug af hjemmehjælp, hjemmevejledning- og bostøtte (45%), når kommunerne tages under ét. Bag de gennemsnitlige 45% gemmer sig store variationer, når de enkelte kommuner sammenlignes - således fra 8,3% i Københavns kommune til 86,4% i Frederikshavn kommune.

Ses der på de 5 kommuner under ét, er der ca. 25% af de unge voksne, der er brugere af botilbud og/eller dagtilbud (samværs- og aktivitetssteder). Færrest benytter sig af støtte- og kontaktpersoner (13,5%). Sammenlignes brug af de 4 tilbud mellem kommunerne indbyrdes er der dog større eller mindre procentuelle variationer. Eksempelvis er der flere i Frederikshavn kommune, der benytter sig af støtte- kontaktperson (36,4%) sammenlignet med Varde kommune (3,8%), og i Københavns kommune er der op til 45,8%, der benytter sig af dagtilbud, mens der i Varde kommune kun er 3,8%, der gør brug af samme tilbud.

Under 'Andet' i spørgeskemaets spørgsmål 3 gives der mulighed for, at de 18-30 årige i undersøgelsen kan nævne andre former for socialpsykiatriske tilbud, som de evt. benytter sig af. I alt nævner 18% af de unge voksne i de 5 kommuner, at de er brugere af andre tilbud. Hvilke tilbud, der er tale om, fremgår af nedenstående boks 1, hvor de nævnte tilbud er samlet. Hvad de opstillede tilbud mere konkret dækker over giver undersøgelsen ikke mulighed for at afdekke nærmere, idet tilbuddene dels fremstår lidt indforståede og dels er lokalt forankrede.

**Boks 1**  
**Socialpsykiatriske tilbud nævnt under 'Andet'**

Ambulant behandling, Tidligere indlæggelse, Beskyttet beskæftigelse, Birketiften, Bosted, Bostøtte STU, Dagtilbud, Daruplund, Dat. Svendborg – kontaktperson, Distriktspsykiatrien, Klub Fontanas kontaktperson, Mentorordning, Mindfulness, OPT, OPUS, Opus ambulant 1 gang/ ugen, Glostrup, Psykiatrisk center, Rehabiliteringsteam, Revalidering, Specialundervisning, SPS-støtte (mentor), STU – Opus, Styrketræning, Sygeplejerske, TIT, Ude holdet, Ung i job og uddannelse, Vista Balboa.

Ses der nærmere på fordelingen af de 18-30 åriges brug af andre former for socialpsykiatriske tilbud i de 5 kommuner, fremgår det af tabel 1, at 'Anden' brug af tilbud hyppigst forekommer i Frederikshavns kommune (27,3%) og mindst i Varde kommune (0,0%). Imellem disse to yderpunkter svarer de unge voksne i Odense-, København- og Roskilde kommune, at henholdsvis 21,4%, 20,8% og 15,2% gør brug af 'Anden' form for tilbud.

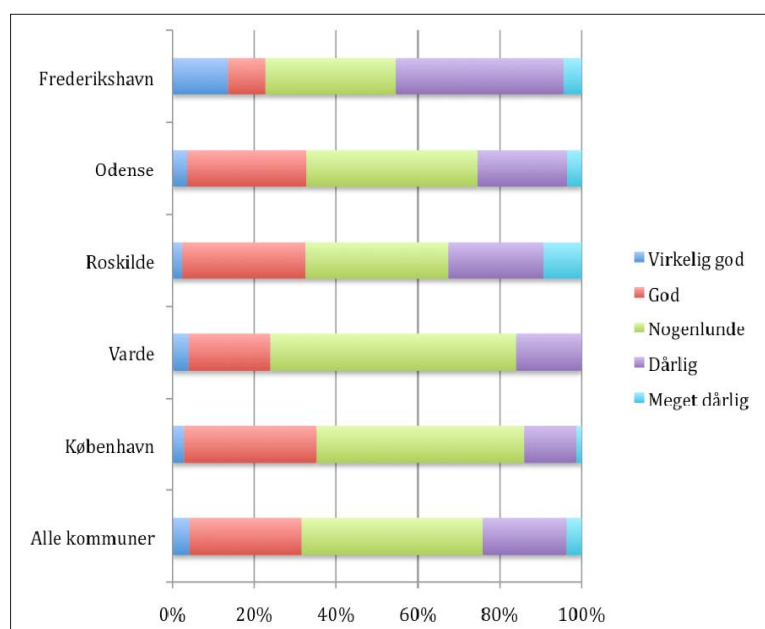
Kun en lille del af de 18-30 årige (5,4%) svarer, at de er 'Ikke brugere' af socialpsykiatriske tilbud – således 0,0% i kommunerne Frederikshavn, Roskilde og Varde. Her adskiller Københavns kommune sig markant fra de andre kommuner, idet mere end hver tiende (13,9%) svarer, at de er 'Ikke bruger'.

### 3.1.3. Selvvurdering af helbredstilstand

Under dette- og det følgende punkt behandles to spørgsmål, der angår de 18-30 åriges selvvurdering af deres helbredstilstand og fysiske form (spørgsmål 14 og 15). Hensigten med at spørge til disse to "tilstande" i nærværende undersøgelse hænger for det første sammen

med, at mange undersøgelser stiller de to spørgsmål, hvilket giver mulighed for at sammenligne nærværende undersøgelses resultater med, hvad andre målgrupper har svaret på de to spørgsmål. For det andet hænger det sammen med, at der i forskerkredse er rimelig konsensus om, at personers egen vurdering af helbredstilstand og fysiske form er gode prædiktorer for sårbarhed og sygelighed forstået på den måde, at jo dårligere en person vurderer sin helbredstilstand og fysiske form jo større er sandsynligheden for, at vedkommende pådrager sig fx livsstilssygdomme med påfølgende øget sygelighed og dødelighed over tid (SUSY UDSAT 2008, s. 23).

I spørgeskemaets spørgsmål 14 blev de 18-30 årige spurgt, 'Hvorledes vil du vurdere din nuværende helbredstilstand' i forhold til en skala gående fra 1-5, hvor (1) ækvivalerede 'Meget dårlig', (3) 'Nogenlunde' og (5) 'Virkelig god'. Til læserens orientering skal der gøres opmærksom på, at der i analysen af nedenstående figur 2, er foretaget en samling af de 5 svarkategorier i 3 grupperinger: 'Virkelig god/god', 'Nogenlunde' og 'Meget dårlig/dårlig' samt, at de procentvise angivelser i forhold til de 3 grupperinger er hentet i tabel 12 i bilag 2.



Figur 2. Figuren viser, hvorledes de 18-30 årige vurderer deres nuværende helbredstilstand.

Som det fremgår af figur 2, er der ca. en tredjedel (31,5%) af de 18-30 årige, der vurderer deres nuværende helbredstilstand som værende 'Virkelig god/God', når de 5 kommuner betragtes under ét. Den mest positive vurdering finder man hos de unge i Københavns kommune (35,2%) og den mindst positive hos de unge i Varde kommune (24%). Modsat vurderer knap så mange af de unge deres nuværende helbredstilstand som værende 'Meget dårlig/Dårlig' (24,1%) dog med en ret stor spredning kommunerne imellem. Den mest negative vurdering forekommer hos de unge i Fredrikshavn kommune (45,4%) og den mindst negative i Københavns kommune (14,1%).

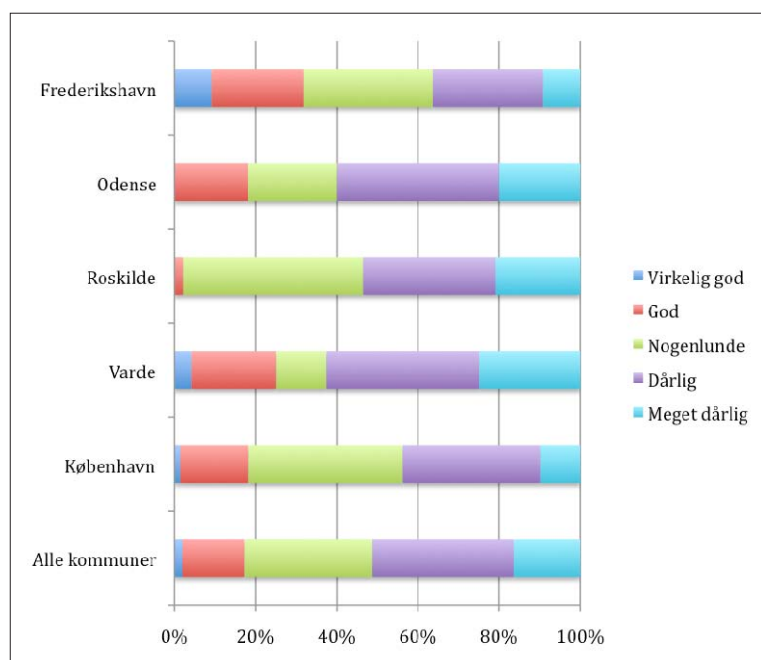
Indregnes kategorien 'Nogenlunde' i kategorierne 'Meget dårlig/Dårlig', fremstår der et



betydeligt mere negativt billede af, hvordan de 18-30 årige vurderer deres nuværende helbredstilstand. Hvis de 5 kommuner anskues under ét, er der således mere end 2/3 (68,5%) af de unge, der vurderer deres helbredstilstand som værende 'Nogenlunde, Dårlig eller Meget dårlig'. Samme billede afspejles, med nogle mindre procentuelle afvigelser, stort set, når man ser henover de enkelte kommuner (jf. figur 2).

### 3.1.4. Selvvurdering af fysisk form (kondition)

I spørgeskemaets spørgsmål 15 blev de 18-30 årige spurgt, 'Hvorledes vil du vurdere din nuværende fysiske form (kondition) i forhold til en skala gående fra 1-5, hvor (1) ækvivalerede 'Meget dårlig', (3) 'Nogenlunde' og (5) 'Virkelig god'. Til læserens orientering skal der - også her - gøres opmærksom på, at der i analysen af nedenstående figur 3, er foretaget en samling af de 5 svarkategorier i 3 grupperinger: 'Virkelig god/God', 'Nogenlunde' og 'Meget dårlig/Dårlig' samt, at de procentvise angivelser i forhold til de 3 grupperinger er hentet i tabel 13 i bilag 2.



Figur 3. Figuren viser, hvorledes de 18-30 årige vurderer deres nuværende fysiske form.

Som det fremgår af figur 3, er der kun 17,2% af de 18-30 årige, der vurderer deres nuværende fysiske form (kondition) som værende 'Virkelig god/God', når de 5 kommuner betragtes under ét. Den mest positive vurdering finder man hos de unge voksne i Frederikshavns kommune (31,8%) og den mindst positive hos de unge voksne i Roskilde kommune (2,3%). Modsat vurderer mange af de unge voksne meget markant deres fysiske form som værende 'Meget dårlig/Dårlig'. Det gælder således 51,2%, når de 5 kommuner betragtes under ét - dog med en ret stor spredning de 5 kommuner imellem. Den mest negative vurdering forekommer hos de unge i Varde kommune (62,5%) og den mindst negative forekommer her i Frederikshavns kommune (36,4%).



Indregnes kategorien 'Nogenlunde' i kategorierne 'Meget dårlig/Dårlig', fremstår der dog et foruroligende billede af, hvorledes de 18-30 årige vurderer deres nuværende fysiske form (kondition). Hvis de 5 kommuner ansues under ét, er der således mere end 8 ud af ti unge voksne i undersøgelsen (82,8%), der vurderer deres nuværende fysiske form som værende 'Nogenlunde eller Meget dårlig/Dårlig'. Samme billede afspejles med større eller mindre variationer i figur 3, når man ser henover de enkelte kommuner – mest "positivt" ser det ud i Frederikshavns kommune og værst står det til i Roskilde kommune, hvor henholdsvis 68,2% og 97,7% af de unge vurderer deres nuværende fysiske form (kondition) som værende 'Nogenlunde, Meget dårlig/Dårlig'.

### 3.1.5. Opsamling på baggrundskarakteristika

Ses der henover de svar, der afspejles i tabel 1, kan det konstateres, at de 18-30 årige undersøgelsen, i varierende grad, er brugere af de socialpsykiatriske tilbud, der tilbydes i de 5 kommuner. Flest gør brug af hjemmehjælp, hjemmevejledning og bostøtte (§83 og 85) og færrest gør brug af støtte- og kontaktperson (§99). Hvad der ligger til grund for denne variation i brug af psykiatriske tilbud i de 5 kommuner, lader sig ikke afdække umiddelbart på grundlag af svarene fra den gennemførte spørgeskemaundersøgelse, men det er givetvis en række lokale forhold, der bestemmer brugermønstret.

Samlet set kan det således konstateres, at de 18-30 årige i høj grad gør brug af socialpsykiatriske tilbud, men brugermønstret er ret så forskelligt, når de 5 kommuner sammenlignes indbyrdes. I parentes kan det nævnes, at der ikke er andre undersøgelser, der kan bruges som referencemateriale i forhold til den foreliggende undersøgelse.

Som nævnt i introduktionen til punktet om baggrundskarakteristika var hensigten med at spørge de 18-30 årige, hvorledes de vurderer deres helbredstilstand og fysiske form bl.a., at mange undersøgelser har stillet disse to spørgsmål, hvilket gør det muligt at sammenligne med, hvorledes målgrupper i forskellige undersøgelser vurderer de to tilstande. I den sammenhæng skal det fremhæves, at der foreligger mange undersøgelser, der kunne refereres til, men for at gøre det overskueligt, er der kun udvalgt nogle få. Således tre undersøgelser, der har undersøgt selv vurderet helbredstilstand hos danske borgere (Sundhedsstyrelsen 2003, KRAM-undersøgelsen 2009 og SUSY 2010), og én der har undersøgt selv vurderet helbredstilstand hos socialt udsatte grupper herunder sindslidende (SUSY 2007).

I KRAM-undersøgelsen er selv vurderet helbred belyst ved svaret på spørgsmålet 'Hvorledes vil du vurdere din nuværende helbredstilstand i almindelighed?' og svarmulighederne var givet ved en 5-delt skala gående fra 1-5, hvor (1) ækvivalerede 'Meget dårlig', (2) 'Dårlig', (3) 'Nogenlunde', (4) 'God' og (5) 'Virkelig god'. Altså en næsten identisk måde at spørge på og en helt identisk måde at svare på sammenlignet med den måde, der spørges og svares på i nærværende undersøgelse. I KRAM-undersøgelsen har man i lighed med nærværende undersøgelse slået kategorierne 'Virkelig god/God' sammen til én. Derudover skal det nævnes, at der i KRAM-undersøgelsen ikke er opgivet svarfrekvenser på kategorierne 'Nogenlunde' og 'Meget dårlig/Dårlig' (ibid. 2009 s. 86), hvorfor der kun foretages sammenligning mellem kategorien 'Virkelig god/God'.

Hvordan ser en sammenligning af svarene så ud i de to undersøgelser? Af figur 2 i nærværende undersøgelse fremgår det, at 31,5% af de 18-30 årige vurderer deres nuværende helbredstilstand som 'Virkelig god/God'. Dette står i skærende kontrast til hvad KRAM-

undersøgelsen finder i deres undersøgelse, hvor de adspurgte for 75,3%-77,8% vedkommende vurderer deres helbredstilstand som værende 'Virkelig god/God', når mænd og kvinder i aldersgrupperne 18-24 år og 25-44 år betragtes under ét (ibid. tabel 9.1. s. 86). Men her skal der gøres opmærksom på, at de to grupper ikke er direkte sammenlignelige, hvilket givetvis også er forklaringen på den store forskel i vurderingerne af nuværende helbredstilstand.

Derfor er det mere relevant at inddrage SUSY (2007), hvor målgruppen er socialt udsatte, og se på, hvordan denne gruppe vurderer deres helbredstilstand. I den undersøgelse spørges der på samme måde som i KRAM- og som i nærværende undersøgelse. Svaropgørelsen i SUSY 2007 kan derfor direkte sammenlignes med svaropgørelsen i spørgsmål 14 i nærværende undersøgelse (se også tabel 12 bilag 2).

Af SUSY 2007 fremgår det, at gruppen af sindslidende for 19,9%'s vedkommende vurderer deres helbredstilstand som værende 'Virkelig god/God', 43,9% af gruppen vurderer deres helbredstilstand som 'Nogenlunde' mens 35,5% vurderer deres helbredstilstand som værende 'Meget dårlig/Dårlig' (ibid. se tabel 2.1 s. 23). I nærværende undersøgelse fordelte den procentuelle besvarelse sig, når de 5 kommuner blev betragtet under ét, som følger: 'Virkelig god/God', 31,5%, 'Nogenlunde' 44,4% og 'Meget dårlig/Dårlig' 24,1% (jf. figur 2). Med andre ord ligner det svarmønster, man fandt hos de 18-30 årige langt hen ad vejen det svarmønster, man fandt i gruppen af sindslidende i SUSY 2007. Årsagen til, at de unge voksne i nærværende undersøgelse vurderer deres helbredstilstand lidt mere positivt end den sindslidende gruppe i SUSY 2007, skal sikkert tilskrives, at de 18-30 årige dels er yngre og dels, at der (måske) er flere aktive i denne gruppe sammenlignet med gruppen af sindslidende i SUSY 2007.

Hvordan ser billedet så ud med hensyn til selvsvurdering af fysisk form? For at svare på dette spørgsmål er der ligeledes foretaget nedslag i nogle undersøgelser, der har undersøgt spørgsmålet.

I Sundhedsstyrelsens undersøgelse fra 2003 stilles et udsnit af danske borgere det samme spørgsmål og med samme svarkategorier som i nærværende undersøgelse. Af undersøgelsens resultater fremgår det, at 49% af borgerne har svaret, at de har en 'Virkelig god/God' fysisk form, 39% har svaret, at deres fysisk form er 'Nogenlunde', mens 12% har svaret, at de har en 'Meget dårlig/Dårlig' fysisk form (Sundhedsstyrelsen 2003 Resumé s. 2). Et lignende svarmønster kan genfindes i SUSY (2010), hvor et meget stort antal borgere i forskellige aldersgrupper har vurderet deres fysiske form. For mænd i aldersgrupperne 16-24 år og 25-34 år ligner svarmønstret stort set det, man fandt i Sundhedsstyrelsens undersøgelse hos et bredt udsnit af danske borgere, mens der hos kvinderne er en klar tendens til at vurdere deres fysiske form mindre positivt end mændenes (se SUSY 2010, tabel 5.5.2. s. 181).

Vendes blikket mod nærværende undersøgelse, så fremgår det af figur 3, at der "kun" var 17,2% af de 18-30 årige, der vurderer deres nuværende fysiske form som værende 'Virkelig god/God', 31,6% vurderer deres fysiske form som værende 'Nogenlunde', mens 51,2% vurderer deres fysiske form som værende 'Meget dårlig/Dårlig' - når de 5 kommuner blev betragtet under ét. En sammenligning mellem svarmønstret i denne undersøgelse med de to andre undersøgelser viser således med al tydelighed, at et bredt udsnit af danske borgere vurderer deres fysiske form betydeligt mere positivt sammenlignet med de 18-30 årige i nærværende undersøgelse. Især skal man hæfte sig ved, at næsten 40% flere af de unge voksne vurderer deres fysiske form som værende 'Meget dårlig/Dårlig' sammenlignet med populationerne i

Sundhedsstyrelsens- og SUSY's undersøgelser.

På baggrund af ovenstående opsamlinger på spørgsmål 14 og 15 (selvvurderet helbredstilstand og fysisk form) kan det sammenfattende siges, at gruppen af 18-30 årige i nærværende undersøgelse klart vurderer deres helbredstilstand og især deres fysiske form som værende dårligere end et bredt udsnit af danske borgere. Og denne negative vurdering giver dermed undersøgelsens gruppe af unge en dårlig prognose set i et fremtidigt sundhedsperspektiv, idet personers egen vurdering af helbredstilstand og fysisk form, som tidligere nævnt, er gode prædiktorer for sårbarhed, sygelighed og ikke mindst tidlig død.

## 3.2. Aktivitetsmønstre

I denne gruppering af spørgsmål forsøges det at afdække mønstre i og omfanget af de 18-30 åriges fysiske aktivitet i hverdagen (spørgsmål 13), samt om og hvor ofte de unge voksne dyrker regelmæssig sport/motion (spørgsmål 4 og 7). I denne gruppe af spørgsmål spørges der også til, 'Hvor lang tid de gennemsnitlig bruger på sport/motion om ugen?' (spørgsmål 6). Svarene på dette spørgsmål er dog ikke behandlet, fordi de afgivne svar var af en så uoverskuelig karakter, at det ikke giver den store mening, at analysere de afgivne svar nærmere (svaret skulle angives i antal timer og minutter). Derudover forsøges det i analysen at trænge bagom mulige årsager til, at en del af de 18-30 årige har svaret 'Nej' til, at de dyrker regelmæssig sport/motion (spørgsmål 5). Endelig vil analysen på dette område gennem en krydstabulering af spørgsmål 3 (brug af socialpsykiatriske tilbud) og 4 (regelmæssig dyrkning af sport/motion) undersøge, om der er en sammenhæng mellem de to spørgsmål.

Inden de nævnte spørgsmål behandles nærmere, skal det fremhæves, at svarene på de nævnte spørgsmål og krydstabuleringen mellem spørgsmålene 3 og 4 generelt har været vanskelige at opgøre objektivt, hvilket betyder, at "udsigelseskraften" af de afgivne svar må tages med forbehold. Dette vendes der tilbage til, efter at analysen af svarene på de enkelte spørgsmål er præsenteret.

### 3.2.1. Fysisk aktivitet i hverdagen

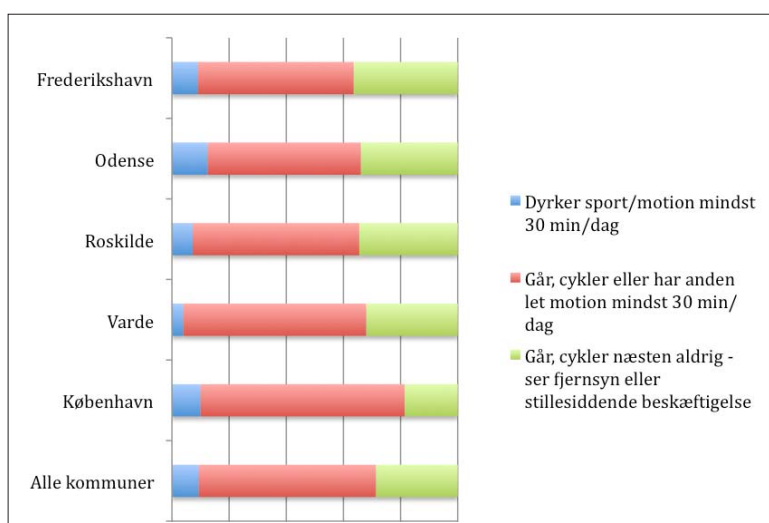
For at afdække omfanget af de 18-30 åriges fysiske aktivitet i hverdagen, blev de stillet spørgsmålet 'Hvor fysisk aktiv er du i hverdagen?' Som svarmuligheder var angivet 3 lukkede svar-kategorier, hvoraf der kun måtte afkrydses i én af de 3 svarmuligheder (spørgsmål 13).

Overordnet viser figur 4, at det fysiske aktivitetsmønster i hverdagen blandt de 18-30 årige er relativt ensartet, når der ses på tværs af de 5 kommuner. Når de 5 kommuner tages under ét, angiver 9,4% af de unge, at de dyrker sport/motion mindst 30 min./dag. Dette mønster varierer dog fra kommune til kommune – fra 12,5% i Odense kommune til 4% i Varde kommune.

62,0% af de 18-30 årige angiver i de 5 kommuner samlet set, at de får 'let motion' mindst 30 min./dag, men dette mønster dækker også over relativt store variationer – fra 71,4% i Københavns kommune til 53,6% i Odense kommune. I Københavns kommune er der således flest, der går, cykler eller har anden 'let motion mindst 30 min/dag', hvilket så også viser sig ved, at "kun" 18,6 % af de unge i Københavns kommune angiver stillesiddende beskæftigelse. Det relativt høje aktivitetsmønster i Københavns kommune (81,4%) kan ses i kontrast

til de 4 øvrige kommuner, hvor godt en tredjedel af de unge svarer, at de næsten aldrig 'går eller cykler, ser fjernsyn eller stillesiddende beskæftigelse'.

Summeres svarene op på, hvor mange af de unge, der dyrker sport/motion 'mindst 30 min./dag' eller har anden 'let motion mindst 30 min./dag', fremtræder der dog et rimeligt positivt billede af de 18-30 åriges fysiske aktivitetsmønster i hverdagen, idet ca. 2/3 af de unge, når de 5 kommuner tages under ét - i et vist omfang - er fysisk aktive i mindst 30 min./dagen med moderat intensitet. På den anden side bør man dog også hæfte sig ved, at ca. 1/3 af de 18-30 årige i Frederikshavn-, Odense-, Roskilde- og Varde kommune angiver, at de er beskæftiget med 'stillesiddende' beskæftigelse.

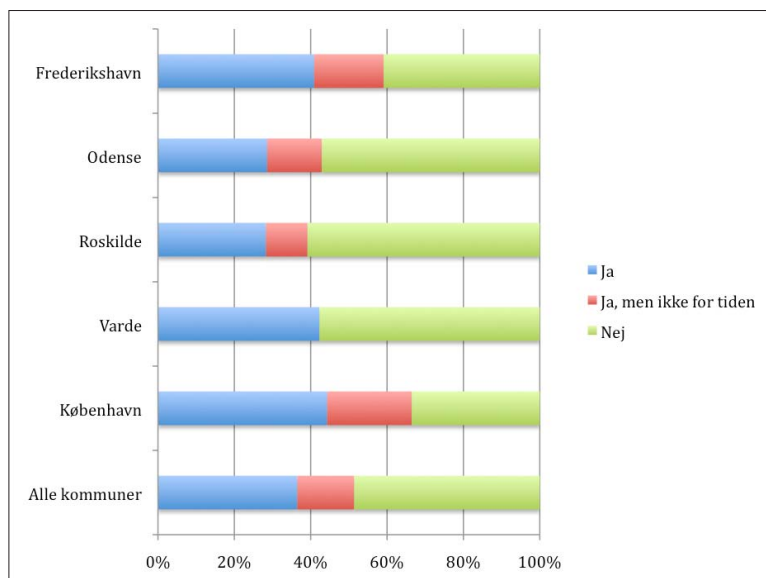


Figur 4. Figuren viser i hvilket omfang, de 18-30 årige i de 5 kommuner er fysisk aktive i hverdagen.

### 3.2.2. Udøvelse af regelmæssig sport/motion

For mere specifikt at afdække de 18-30 åriges egentlige sports- og motionsmønstre blev de stillet spørgsmålet, 'Dyrker du regelmæssig sport/motion' (gælder ikke transport). Som svarmuligheder kunne der krydses af ved en én af følgende benævnte svarkategorier 'Ja', 'Ja, men ikke for tiden' og 'Nej' (spørgsmål 4).

Af figur 5 fremgår det, at mere end en tredjedel (36,5%) af de 18-30 årige dyrker regelmæssig sport/motion, når de 5 kommuner betragtes under ét. Dette dækker dog over større eller mindre variationer, når der ses på de enkelte kommuner hver for sig. Flest unge voksne dyrker sport/motion i Københavns kommune (44,4%) og færrest i Roskilde kommune (28,3%). Figur 5 viser ligeledes, at 14,9% af de 18-30 årige dyrker regelmæssig sport/motion – bare ikke for tiden. Her er det bemærkelsesværdigt, at de unge i Varde kommune angiver 0,0%. Ses der modsat på antallet, der svarer 'Nej' til at dyrke regelmæssig sport/motion fremtræder et mindre positivt billede, idet ca. halvdelen af de unge (48,6%) angiver, at de ikke dyrker regelmæssig sport/motion, når der ses på de 5 kommuner under ét. Men også her dækker det gennemsnitlige svar over indbyrdes variationer kommunerne mellem. Flest 'Nej-sigere' er der i Roskilde kommune (60,9%) og færrest i Københavns kommune (33,6%).

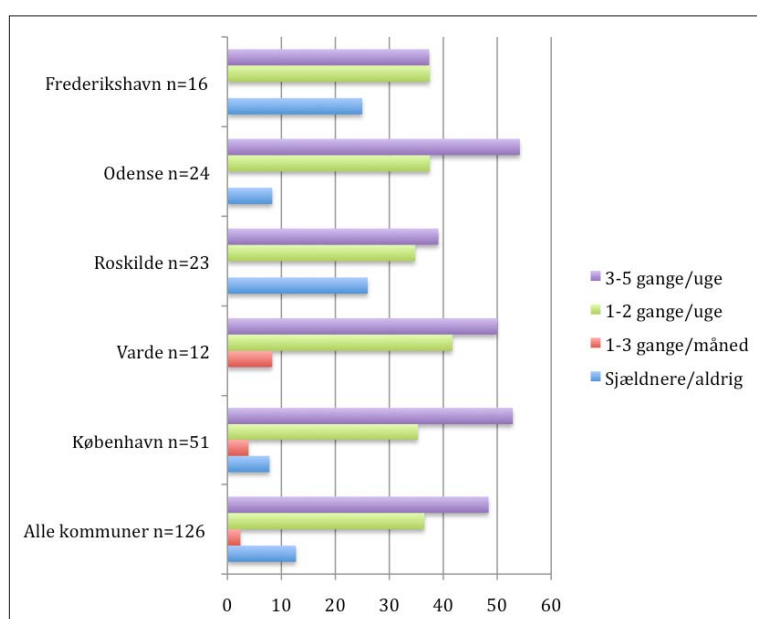


Figur 5. Figuren viser i hvilket omfang, de 18-30 årige i de 5 kommuner dyrker regelmæssig sport/motion.

### 3.2.3. Hvor ofte angiver 'Ja-sigerne', at de normalt dyrker sport/motion?

For at få et nærmere indblik i, hvor hyppigt 'Ja-sigerne' selv mener, at de dyrker sport/motion, blev de spurgt, 'Hvor ofte dyrker du normalt sport/motion?' I forhold til spørgsmålets 8 svarmuligheder (spørgsmål 7) er svarmulighederne samlet i 4 overordnede kategorier gående fra 'Sjældnere/aldrig' til '3-5 gange/uge' (se figur 5).

Figur 6 viser, at tæt på halvdelen (48,4%) af de 18-30 årige, der har svaret 'Ja' til, at de regelmæssigt dyrker motion normalt gør det mellem 3-5 gange om ugen, og at mere end en tredjedel (36,5%) gør det 1-2 gange om ugen. Det mest "normale" er, at de unge voksne 'Ja-sigere' dyrker sport/motion 3 gange om ugen (27,0%).

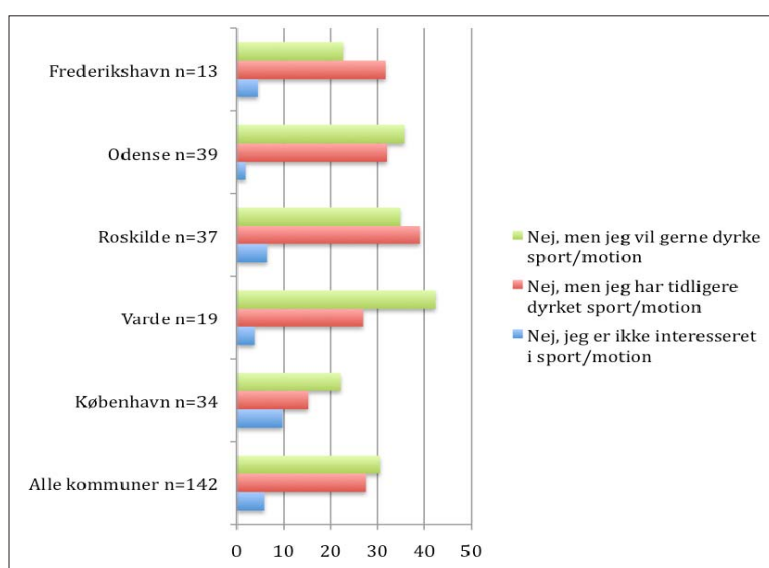


Figur 6. Figuren viser hvor ofte 'Ja-sigerne' svarer, at de dyrker regelmæssig sport/motion.

Kun et fåtal af de unge angiver, at de dyrker regelmæssig sport/motion 1-3 gange/måned (2,4%) eller aldrig (5,6% (?)). Selvom de afgivne svar varierer på tværs af de 5 kommuner, fremstår billedet af de 18-30 årige, der har svaret 'Ja' til at, de regelmæssigt dyrker sport/motion, ret så positivt.

### 3.2.4. 'Nej-sigernes' angivne årsager til ikke at dyrke regelmæssig sport/motion

For at forfølge baggrunden for, hvorfor en del af de 18-30 årige svarer 'Nej' til, at de dyrker regelmæssig motion, blev de bedt om, at uddybe deres 'Nej-svar' i forhold til tre nærmere beskrevne svarkategorier. I spørgsmålet var det muligt at sætte et eller flere krydser (se spørgsmål 5).



Figur 7. Figuren viser årsagerne til, at de 18-30 årige har svaret 'Nej' til, at de dyrker regelmæssig motion.

Figur 7 viser, at knap en tredjedel (30,6%) af de 18-30 årige 'Nej-sigere' svarer, at de gerne vil dyrke sport/motion, når de 5 kommuner tages under ét. Mest udpræget er dette svar i Varde kommune (42,3%) og mindst udpræget i Københavns kommune (22,2%). Figur 7 viser ligeledes, at mere end en fjerdedel (27,5%) af 'Nej-sigerne' tidligere har dyrket sport/motion. Dette svar er mest udpræget i Roskilde kommune (39,1%) og mindst udpræget i Københavns kommune (15,3%). Af figur 7 fremgår det endvidere, at kun en meget lille del af de 18-30 årige angiver, at de ikke er interesseret i sport/motion (5,9%).

De uddybende 'Nej-svar' kan (måske) også anskues fra en mere positiv vinkel, idet knap en tredjedel af de 18-30 årige (30,6%) giver udtryk for, at de gerne vil dyrke sport/motion, hvortil kommer, at der måske ligger et potentiale til at dyrke sport/motion i de 27,5% af de unge, der svarer, at de tidligere har dyrket sport/motion. Denne formodning kan forstærkes af, at 'kun' mellem ca. 2-10% giver udtryk for, at de ikke er interesseret i sport/motion. Dette kan tolkes i retning af, at der blandt de 5 kommuners 18-30 årige, der har svaret 'Nej' til spørgsmål 3 om, hvorvidt de dyrker sport/motion, er en gruppe unge, der i fremtiden potentielt kan motiveres til at være mere fysisk aktive, og dermed medvirke til at antallet af 18-30



årige, der dyrker regelmæssig sport/motion, kan øges betragteligt i de pågældende kommuner og andre steder, hvis mulighederne er til stede.

### 3.2.5. Sammenhæng mellem brug af socialpsykiatriske tilbud og regelmæssig dyrkning af sport/motion

I forlængelse af analysen af de ovenstående spørgsmål melder et interessant og relevant spørgsmål sig yderligere: Hvilken sammenhæng er der mellem brugere af socialpsykiatriske tilbud og så de 18-30 årige i undersøgelsen, der dyrker regelmæssig sport/motion? For at få et billede af denne sammenhæng er der, som nævnt ovenstående, foretaget en nærmere analyse af de afgivne svar på spørgsmål 3 og 4.

Inden en eventuel sammenhæng beskrives nærmere, skal der gøres opmærksom på, at de 18-30 årige i spørgsmål 3 vedrørende deres 'brug af socialpsykiatriske tilbud' kunne sætte flere krydser, mens de i spørgsmål 4 vedrørende 'regelmæssig dyrkning af sport/motion' kun kunne sætte ét kryds. Det betyder, at flere af de unge kunne krydse af flere steder i spørgsmål 3, hvilket så efterfølgende betyder, at der er flere gengangere blandt dem, der har krydset af på flere af de oplyste socialpsykiatriske tilbud i spørgsmål 3.

Alle kommuner	Dyrker regelmæssig sport/motion		
	Ja	Ja, men ikke for tiden	Nej
Botilbud. §107 og §108	14,5%	32,4%	25,7%
Dagtilbud (samværs- og aktivitetssted) §102-104	34,9%	23,5%	17,4%
Støtte- og kontaktperson. §99	20,5%	20,6%	7,3%
Hjemmehjælp, hjemmevejledning og bostøtte §83 og §85	43,4%	23,5%	53,2%
Andet	14,5%	23,5%	18,3%
Ikke bruger af nævnte tilbud	7,2%	5,9%	3,7%

Tabel 2. Tabellen viser sammenhængen mellem de 18-30 åriges brug af socialpsykiatriske tilbud, og i hvilket omfang de dyrker regelmæssig sport/motion eller ej.

Ses der henover de afgivne svar i tabel 2 er der en klar tendens til, at de 18-30 årige, der er brugere af 'Dagtilbud' (34,9%) og/eller af 'Hjemmehjælp, hjemmevejledning og bostøtte' (43,4%) også er dem, der mest regelmæssigt dyrker sport/motion sammenlignet med brugere af Botilbud (14,5%) og/eller af Støtte- og kontaktpersoner (20,5%).

Et andet mønster gør sig gældende for de unge, der siger 'Nej' til at dyrke regelmæssig sport/motion, idet der her ses en lidt større spredning i svarafgivelserne - fra 7,3% (Støtte- og kontaktpersoner) til 53,2% (Hjemmehjælp, hjemmevejledning og bostøtte).

Derimod ses et mere ensartet mønster mellem brug af socialpsykiatriske tilbud, og de der har svaret 'Ja, men ikke for tiden', idet spredningen her ligger mellem 20,6% (Støtte- og kontaktpersoner) og 32,4% (Botilbud).

Af tabel 1 fremgik det, at en del (18,0%) af de 18-30 årige bruger 'Andre former for socialpsykiatriske tilbud'. I tabel 2 kan man aflæse, at denne del for 14,5%'s vedkommende har

svaret 'Ja' til, at de dyrker regelmæssig sport/motion, 23,5% svarede eller 'Ja, men ikke for tiden', mens 18,3% af de unge, der bruger andre former for socialpsykiatriske tilbud svarer 'Nej' til at dyrke regelmæssig sport/motion.

Selv om der i tabel 2 kan anes en vis positiv sammenhæng mellem 'brugere af dagtilbud' og/eller 'Hjemmehjælp/hjemmevejledning' og så regelmæssig dyrkning af sport/motion, skal denne spinkle sammenhæng tages med et vist forbehold, idet der generelt set ikke kan aflæses en éntydig sammenhæng mellem de svar, de 18-30 årige har afgivet på spørgsmål 3 og 4.

### 3.2.6. Opsamling på aktivitetsmønstre

Opsummerer man de svar, der afspejles i figur 4 vedrørende, hvor mange af de unge, der dyrker sport/motion 'mindst 30 min./dag' eller har anden 'let motion mindst 30 min./dag' (spørgsmål 13), fremtræder der et rimeligt positivt billede af de 18-30 åriges fysiske aktivitetsmønstre i hverdagen, idet ca. 2/3 af de unge – i et vist omfang – får motion 'mindst 30 min./dag,' når de 5 kommuner betragtes under ét. Man kan derfor med en vis rimelighed hævde, at denne andel af de unge voksne opfylder Sundhedsstyrelsens anbefaling om, at voksne bør være fysisk aktive i mindst 30 min./dagen med moderat intensitet.

På den anden side bør man hæfte sig ved, at ca. 1/3 af de 18-30 årige i Frederikshavn-, Odense-, Roskilde- og Varde kommune angiver, at de er beskæftiget med "stillesiddende" beskæftigelse, hvilket umiddelbart placerer denne andel af de unge i en risikozone set i et sundhedsmæssigt perspektiv fx i forhold til – måske i fremtiden – at pådrage sig hjertesygdom, type-2 diabetes og andre såkaldte livsstilssygdomme (Klarlund og Saltin 2003, s. 105).

I forlængelse af ovenstående ligger det lige for, at sammenligne den tredjedel af de 18-30 årige der er 'beskæftiget med stillesiddende beskæftigelse' med KRAM-undersøgelsens opgørelse af hvilke aldersgrupper i befolkningen som sådan, der er 'stillesiddende i fritiden'. Her anføres det, at (kun) ca. 15% 'er stillesiddende i fritiden', når der under ét ses på aldersgrupperne 18-24 år og 25-44 år. Det skal nævnes, at opgørelserne i KRAM-undersøgelsen også er foretaget i forhold til køn. De procentvise forskelle mellem de to nævnte aldersgrupperinger udgør dog kun ca. 2-3%, både når der ses på aldersgruppering og køn (KRAM 2009, s. 60 og 63).

Foretages der et udblik til andre undersøgelser, der har kortlagt befolkningens aktivitetsmønstre falder et par af dem lige for. Først og fremmest er Maja Pilgaard's undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner relevant, bl.a. fordi hun også inddrager, hvad hun benævner hverdagsmotion (jf. spørgsmål 13) – herunder især, hvor meget befolkningen går og/eller cykler i forskellige sammenhænge (Pilgaard 2009, s. 217-243).

Baggrunden for eller relevansen i at inddrage eksempelvis gang og cykling i undersøgelser af motions- og sportsvaner bunder ifølge Pilgaard:

*"... i de senere års sondring mellem begreber som sport, motion, idræt og fysisk aktivitet. For eksempel har begrebet 'hverdagsmotion', der befinder sig i grænselandet mellem sport og motion på den ene side og fysisk aktivitet på den anden, vundet indpas. Hverdagsmotion betegner de hverdagsaktiviteter, som styrker kroppens fysiske formåen, uden at der er tale om motionen som det primære mål. Den er snarere en nyttig sidegevinst.. [ ] Det er altså typisk aktiviteter, man ikke klæder om til, som når man går til traditionel sport, men som alligevel udsætter kroppen for fysisk belastning i større eller mindre omfang." (Pilgaard 2009, s. 217-18)*



I forlængelse af ovennævnte citat, bør det understreges, at Pilgaard's resultater, vedrørende gang og cykling, ikke er direkte sammenlignelige med nærværende undersøgelses resultater af fysisk aktivitet i hverdagen, selvom der også i nærværende undersøgelse nævnes gang og cykling i spørgsmålet angående fysisk aktivitet i hverdagen, fordi Pilgaard dels opererer med andre aldersinddelinger, og dels spørger hun på en langt mere differentieret måde i sin spørgeskemaundersøgelse (se eksempelvis Pilgaard 2009, s. 222-223).

Pointen er dog den samme i de to undersøgelser: At gang og cykling udsætter kroppen for fysisk belastning i større eller mindre omfang (moderat/let), og bidrager som sådan dermed potentielt til en højere grad af fysisk sundhed, uanset om man tilhører befolkningen generelt eller den specifikke målgruppe, der er målgruppen for nærværende undersøgelse. Det er derfor vigtigt at blive mere opmærksom på den hverdagsmotion, der ikke er motionspræget, men også kan fremme den fysiske sundhed.<sup>2</sup>

Vendes blikket igen mod de 18-30 åriges svar på spørgsmål 4 'Dyrker du regelmæssig sport/motion' så viste svarene i de 5 kommuner taget under ét, at mere end en 1/3 (36,5%) af de 18-30 årige dyrker regelmæssig sport/motion, at 14,9% svarede 'Ja, men ikke for tiden' og at 48,6% svarede 'Nej' (jf. figur 5). Sammenligner man dette aktivitetsmønster med det mønster Pilgaard tegner af befolkningens sports- og motionsvaner i de to aldersgrupperinger 16-19 år og 20-29 år, fremtræder et andet billede. Ifølge Pilgaard (2009 s. 25) dyrker mere end ca. 60% mænd og kvinder regelmæssig sport/motion, hvilket er betydeligt mere (næsten 25%) end de 18-30 årige i nærværende undersøgelse.

Ifølge Pilgaard's undersøgelse er andelen af ikke-idrætsaktive faldet fra ca. 80% i 1964 til ca. 30% i 2007 (Pilgaard 2009 s. 299), hvilket viser, at andelen af ikke-aktive i nærværende undersøgelse er markant højere (ca. 25%) sammenlignet med befolkningen i øvrigt. Set i et samfundsmæssigt sundhedsperspektiv kan dette, som tidligere nævnt, være bekymrende, fordi den store andel af inaktive 18-30 årige på sigt befinder sig i en potentiel sundhedsmæssig risikozone (jf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at voksne bør motionere mindst 30 min./dag).

Den klare tendens til, at ca. halvdelen af de 18-30 årige svarer 'Nej' til at dyrke regelmæssig sport/motion, bekræfter i nogen grad, hvad SUSY UDSAT fandt frem til i 2007. Ifølge denne undersøgelse udgjorde andelen af de 15-34 årige, 'der ikke dyrker nogen form for motion' 66,8% (SUSY UDSAT 2007 s. 42). Og sammenlignes de inaktive 18-30 årige med den seneste undersøgelse af danskernes 'Sundhed og sygelighed' (SUSY 2010) bliver billedet endnu mere foruroligende, idet denne undersøgelse angiver, at kun ca. 12-13% af de 15-34 årige er optaget af stillesiddende 'beskæftigelse' (SUSY 2012, s. 181).

Af figur 6 fremgik det, at tæt på halvdelen (48,4%) af de 18-30 årige, der har svaret ja til, at de 'regelmæssigt dyrker sport/motion' normalt gør det mellem 3-5 gange om ugen, og at mere end en tredjedel (36,5%) gør det 1-2 gange om ugen (jf. spørgsmål 7). Endvidere viste svarene på spørgsmålet om 'Hvor ofte dyrker du normalt sport/motion', at det mest "normale" svar er, at 'Ja-sigerne' dyrker sport/motion 3 gange om ugen (27,0% - jf. Tabel 7 bilag 2). Sammenlignes de afgivne svar med Pilgaard's resultater over, hvor hyppigt befolkningen dyrker motion om ugen, ses et lignende aktivitetsmønster (Pilgaard 2009, s. 53).

<sup>2</sup> I motionsforskning forstås der ved hverdagsmotion 'nonexercise activity thermogenesis' (NEAT), se eks. James E. Levine: Nonexercise activity thermogenesis (NEAT): environment and biology. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 286: E675-E685, 2004. Denne type forskning har (endnu) ikke haft større gennemslag i dansk motionsforskning domineret af Bengt Saltin, Bente Klarlund Pedersen og Lars Bo Andersen.

Ifølge figur 7 svarede knap en tredjedel (30,6%) af de 18-30 årige 'Nej-sigere', at 'de gerne vil dyrke sport/motion', mere end en fjerdedel (27,5%) at 'de tidligere har dyrket sport/motion', og kun en meget lille del af de unge angav, at 'de ikke er interesseret i sport/motion' (ca. 6%).

Dette svarmønster kan vendes positivt i forhold til at stimulere de 18-30 årige 'Nej-sigere' til at dyrke sport/motion i fremtiden, idet næsten 60% svarer, at de gerne vil dyrke mere motion, eller at de tidligere har dyrket motion og ikke mindst fordi "kun" en relativ lille del af de unge gav udtryk for, at de ikke er interesseret i sport/motion. At gruppen af 18-30 årige 'Nej-sigere' på sigt muligvis kan motiveres til at dyrke sport/motion kan i nogen grad understøttes af resultater fra SUSY (2012), der viser, at 72,3%-88,5% af 16-34 årige mænd og kvinder med stillesiddende fritidsaktiviteter gerne vil være mere fysisk aktive (ibid. s. 188).

Som afrunding på opsamlingen af aktivitetsmønstre, skal det fremhæves, at de ovenstående analyser og kommentarer, der direkte relaterer sig til svarene på nærværende undersøgelsesspørgsmål 13, 4, 7 og 5 samt sammenhængen mellem spørgsmål 3 (brug af socialpsykiatriske tilbud) og 4 (regelmæssig dyrkning af sport/motion), skal vurderes med en række forbehold.

Uden at gå i detaljer med disse forbehold kan der peges på, at en sammenligning mellem spørgsmål 13 (se bilag 2 tabel 10) med spørgsmål 4 (se bilag 2 tabel 3) fremmaner et noget grumset billede, idet de svar figurerne 4 og 5 afbilder umiddelbart fremstår modsætningsfyldte.

Eksempelvis fremgår det af spørgsmål 13 (jf. tabel 10), at kun ca. 10% dyrker sport/motion mindst 30 min/dag, når de 5 kommuner betragtes under ét, mens 36,5% svarer ja til, at de dyrker regelmæssig motion (jf. spørgsmål 4 tabel 3). Og det grumsede billede forstærkes yderligere af, at 48,6% i de 5 kommuner samlet set svarer nej til at dyrke sport/motion, mens "kun" 28,6% (jf. spørgsmål 13 tabel 10) svarer, at de overvejende er 'stillesiddende' beskæftiget.

Hvad årsagerne til disse modsætningsfyldte svar skyldes, giver datamaterialet ikke belæg for at forklare nærmere. En mulig forklaring kunne dog være, at en betragtelig del af de 18-30 årige overvurderer, i hvilken grad de rent faktisk dyrker sport/motion regelmæssigt, at de ikke har forstået spørgsmålene og/eller, at de ikke har været tilstrækkeligt omhyggelige med at udfylde spørgeskemaet korrekt.

Det noget "grumsede" billede en sammenligning af svarene på spørgsmål 13 og 4 tegner, gør sig også gældende, når man sammenligner de afgivne svar på spørgsmål 7 og spørgsmål 4. Som det fremgår af tabel 4 (se bilag 2), er der i alt 126 respondenter i de 5 kommuner, der har svaret på spørgsmål 7, mens der i spørgsmål 4 kun er 81 respondenter, der har svaret 'Ja' til at de dyrker regelmæssig sport/motion (jf. tabel 3). Det vil med andre ord sige, at der ved en sammenligning mellem de afgivne 'Ja-svar' på spørgsmål 7 og spørgsmål 4 er en vis uoverensstemmelse.

Forklaringen på denne uoverensstemmelse hænger måske sammen med, at flere af de respondenter, der har svaret 'Ja, men ikke for tiden' til at dyrke sport/motion også har svaret på en af svarmulighederne i spørgsmål 7. At der kan være tale om en vis grad af "overrapportering" af ens aktivitetsmønster, i henseende til hyppighed, kan heller ikke udelukkes.

De afgivne svar på spørgsmål 5 er også vanskelige at fortolke éntydigt. Bl.a. kan det formodes, at andre end 'Nej-sigerne' i spørgsmålet om, hvorvidt de dyrker regelmæssige

motion (jf. spørgsmål 4) har afgivet svar på dette spørgsmål, hvilket kan underbygges af, at der samlet set er 142 respondenter, der har svaret nej til spørgsmål 5 (jf. bilag 2 tabel 4), sammenlignet med, at der kun er 108 respondenter, der svarer nej til, at de dyrker regelmæssig motion (jf. bilag 2 tabel 3). En plausibel forklaring på uoverensstemmelserne mellem svarene på de to spørgsmål kunne måske også være den enkle, at flere af de 18-30 årige ikke helt har forstået den implicite sammenhæng mellem spørgsmål 4 og 5.

Med hensyn til at der evt. måtte være en sammenhæng mellem brug af socialpsykiatriske tilbud og dyrkning af regelmæssig sport/motion fremgik det i analysen af tabel 2, at der – med forbehold – kunne anes en vis positiv sammenhæng mellem brugere af 'Dagtilbud' og/eller 'Hjemmehjælp/hjemmevejledning' og så regelmæssig dyrkning af sport/motion. Da krydstabuleringen ikke gav basis for at aflæse en mere éntydig sammenhæng mellem de svar de 18-30 årige har afgivet på de 2 spørgsmål, er "sammenhængen" dog ikke forfulgt yderligere i analysen.

### **3.3. Aktivitetsformer, sammenhænge det foregår i samt årsager til at dyrke sport/motion**

Under denne gruppering af spørgsmål behandles 3 spørgsmål, hvis samlede hensigt er at belyse, hvad det er for aktivitetsformer de 18-30 årige regelmæssigt har dyrket det sidste halve år (spørgsmål 8), hvilke sammenhænge det foregår i (spørgsmål 9), samt hvilke årsager de unge angiver til at dyrke sport/motion (spørgsmål 10). Med andre ord giver de 3 spørgsmål grobund for nærmere at indkredse, hvilke aktivitetsformer de unge bruger deres tid på at dyrke, hvor det foregår samt årsager til, at de overhovedet dyrker sport/motion.

Derudover forsøges det under behandlingen af dette punkt at efterspore en evt. sammenhæng mellem de 18-30 åriges svarafgivelser på spørgsmål 4 'Dyrker du regelmæssig sport/motion?' og svarafgivelserne på spørgsmål 14 og 15 (helbredstilstand og fysisk form).

Endvidere skal det endnu engang tilføjes, at tolkningen af svarene på de 3 spørgsmål er behæftet med en vis usikkerhed, idet det kan formodes, at en del af de 18-30 årige 'Nej-sigere' til spørgsmålet om at dyrke regelmæssig motion (spørgsmål 4) alligevel har svaret på på spørgsmål 8, 9, og 10, selv om det fremgik af spørgsmål 6 (se bilag 1), at 'Nej-sigere' skulle springe disse spørgsmål over under deres besvarelse af spørgeskemaet.

#### **3.3.1. Hvilke aktivitetsformer er dyrket regelmæssigt inden for det seneste halve år?**

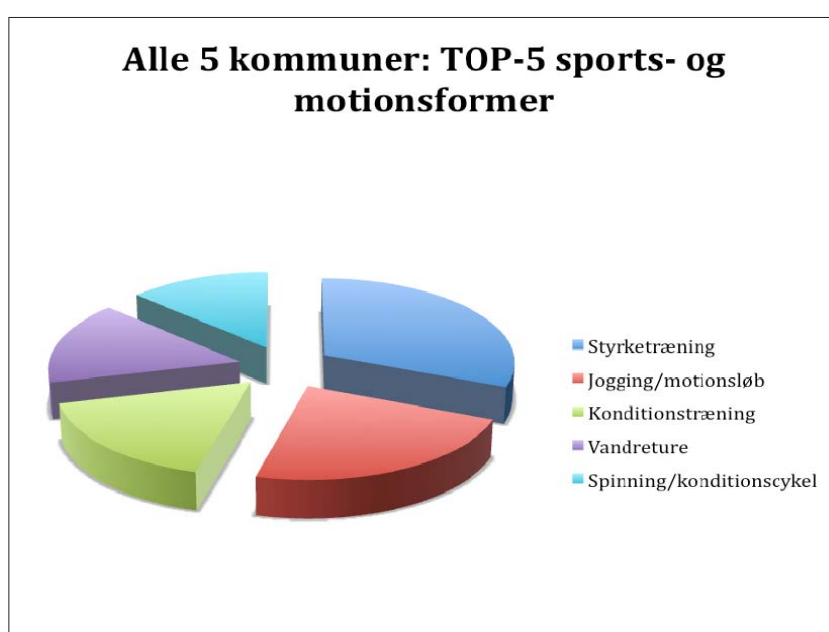
I spørgeskemaet spørges der, 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for det seneste halve år?'. Som svarmuligheder på spørgsmålet var der oplyst 13 lukkede svarkategorier samt 'Andet', og det var muligt for de 18-30 årige at sætte kryds flere steder, såfremt de regelmæssigt dyrkede én eller flere af de i spørgsmålet nævnte former for sport/motion (spørgsmål 8).

Af tabel 6 i bilagsmaterialet fremgår det, at respondenterne har afgivet et større eller mindre antal svar under alle svarmuligheder. Af tabel 6 fremgår det endvidere, at de unge voksne i flere af de 5 kommuner kun har afgivet ganske få svar i nogle af de oplyste svarmuligheder (flere steder er der kun afgivet et enkelt svar).

For at give et mere overordnet overblik over de sport- og motionsformer de 18-30 årige i de fem kommuner dyrker, er der i oversigtsfiguren ”TOP-5 sports- og motionsformer” (se figur 8) kun medtaget de aktivitetsformer, hvor mere end 10% af de 18-30 årige har angivet, at de har dyrket den nævnte sports- og motionsform inden for det seneste halve år.

En begrundelse for denne lidt grovkornede opgørelse hænger sammen med, at frekvensopgørelser på alle de i spørgsmålet nævnte aktivitetsformer let ville skabe en uoverskuelig figur, hvortil kommer procentforvrængninger, hvis der blev foretaget en opgørelse over de dyrkede motionsformer i forhold til de 5 kommuner hver for sig.

For de læsere, der interesseret i, at se nærmere på, hvad det er former for sport/motion, der mere detaljeret dyrkes i de 5 kommuner, kan dette efterspores i tabel 6 i bilag 2.



Figur 8. Figuren viser de 18-30 åriges 5 mest foretrukne sports- og motionsformer - dyrket regelmæssigt indenfor det seneste halve år.

Af figur 8 fremgår det, at den procentvise ”TOP-5” liste over, hvilke aktivitetsformer de 18-30 årige har dyrket regelmæssigt inden for det seneste halve år i de 5 kommuner, udgøres af ’Styrketræning’ (25,7%), ’Jogging/motionsløb’ (18,9%), ’Konditionstræning’ (14%), ’Vandretur’ (13,1%) og kørsel på ’Spinning-/konditionscykel’ (10,8%).

Umiddelbart springer det således i øjnene, at de unges valg af aktivitetsformer helt éntydigt peger på, at de foretrækker individuelle aktivitetsformer fremfor deltagelse i holdaktiviteter. Spørgsmålet gav også mulighed for at krydse af ved 3 holdaktiviteter (fodbold, floor-ball og bowling). Her angav henholdsvis 8,6%, 1,8% og 1,8%, at de dyrkede nævnte ”bold-aktiviteter”.

Som nævnt viser figur 8 kun et udvalg af de former for sport/motion (”TOP-5”), der udøves i de 5 kommuner taget under ét, men det skal understreges, at en detaljeret læsning af tabel 6 (se bilag 2) hurtigt afslører, at de procentvise fordelinger på de forskellige former for sport/motion i de forskellige kommuner er endog meget forskellig.

Det tydelige mønster i de unges valg af individuelle aktivitetsformer understøttes ligeledes af de åbne svar, de unge angiver som eksempler under svarmuligheden 'Andet'. Her angiver 17,6% af de unge klart, at de foretrækker at dyrke individuelle sports- og motionsformer og kun i et meget lille omfang dyrker holdaktiviteter.

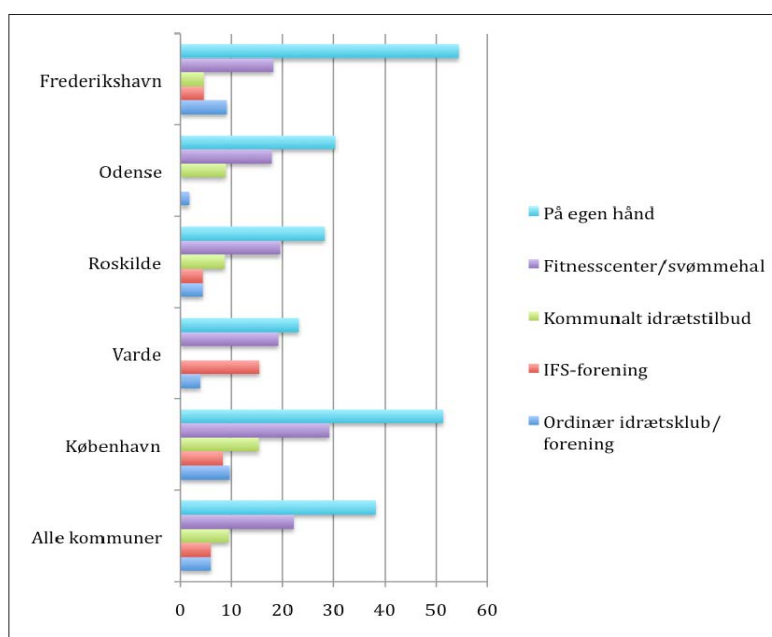
For en nærmere aflæsning af hvilke aktivitetsformer, de unge dyrker – oplistet under svarmuligheden 'Andet' henvises til nedenstående boks 2.

**Boks 2**  
**I kategorien 'Andet' nævnes**

Andet boldspil, Badminton, Boksetræning, Bueskydning, Spejder, Er lige startet til styrketræning, Fitness, Gåture, Ingenting (?), Kegler, Bordtennis, Klatring, Klub Fontana, Motion/afspænding, Manuvision, Nej, lige startet på projektet, Petanque, Ridning, Rulleskøjter, Showdown, Strækud gymnastik, Tai chi, Træner børn i gymnastik, Volleyball, Zumba.

**3.3.2. Hvor dyrkes sport/motion?**

Det éntydige mønster, der fremgår af figur 8 over "Top-5" aktiviteter, slår ligeså tydeligt igennem, når man ser på, hvor eller i hvilke sammenhænge de 18-30 årige dyrker sport/motion (se figur 9). I spørgeskemaet spørges der, 'I hvilken sammenhæng dyrker du sport/motion?' Som svarmuligheder var der her oplistet 5 lukkede svarkategorier samt kategorien 'Andet' (spørgsmål 9), og spørgsmålet gav, i lighed med det foregående spørgsmål, mulighed for at krydse af flere steder.



Figur 9. Figuren giver et detaljeret overblik over, i hvilke sammenhænge de 18-30 årige dyrker sport/motion i de 5 kommuner.

Når de 5 kommuner betragtes under ét viser de to højeste procentuelle svar, at sport/motion dyrkes 'På egen hånd' (38,3%) og/eller i 'Fitnesscenter/svømmehal' (22,1%). Kun en mindre del af de 18-30 årige angiver, at de dyrker sport/motion i en 'Ordinær idrætsklub/forening' (5,9%) eller en 'IFS-forening' (5,9%), medens 9,5% svarer, at de dyrker sport/motion i et 'Kommunalt idrætstilbud'.

En mere detaljeret opgørelse over variationen af de sammenhænge de 18-30 årige dyrker sport/motion i i forhold til de 5 kommuner, kan aflæses i bilag 2 tabel 7. Af denne tabel fremgår det, at den største variation (31,1%) knytter sig til sport/motion 'På egen hånd' og den mindste variation (8,7%) knytter sig til sport/motion i en 'Ordinær idrætsklub/forening'. Variationsbredden for de øvrige 3 sammenhænge ligger mellem 10,8%-15,4%.

Figur 9 (og tabel 7) viser med andre ord, at de 18-30 årige klart foretrækker at dyrke sport/motion i mere frie individuelle sammenhænge, end under de mere forpligtende forhold, de normalt vil møde i ordinære klubber/foreninger eller i IFS-foreninger, hvor der almindeligvis hersker en vis fremmøde- og deltagelseskultur.

Som nævnt havde de 18-30 årige mulighed for under svarkategorien 'Andet' at angive andre sammenhænge, hvori de dyrker sport/motion, hvilket 9,5% har gjort. De angivne sammenhænge fremgår af boks 3.

### **Boks 3**

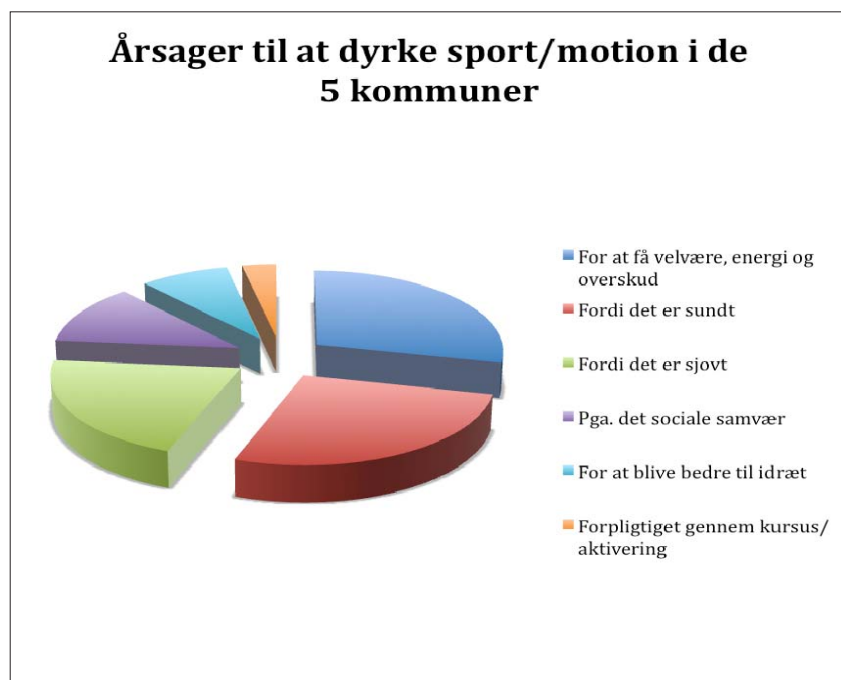
#### **Andre sammenhænge, hvor de 18-30 årige dyrke sport/motion**

Cykler med støttecentret, Dans Allingham, Dyrker ikke noget pt., men vil gerne i fitnesscenter, Fodbold med vennerne, Fountain flowe, Fysioterapeut, Gennem sygehuset, Gåtur med hund, I forbindelse med skole, I Klub Fontana, Idrætsforening Kæmperne, Med børn + alene/med veninder, Med samlever, Projektet gennem lokal psyk., Reva-aktiv, Svømmehal, Sammen med kontaktperson i psykiatrien, Abent sind.



### 3.3.3. Hvilke årsager angives til at dyrke sport/motion?

I spørgeskemaet spørges der, 'Hvad er årsagen til, at du dyrker sport/motion'? Spørgsmålet gav mulighed for at sætte krydser ved et eller flere af de i alt 6 lukkede svarmuligheder samt evt. også krydse af ved 'Andet' (spørgsmål 10).



Figur 10. Årsager til at dyrke sport/motion.

Figur 10 viser en samlet opgørelse af de 18-30 åriges svar i de 5 kommuner taget under ét, og det fremgår umiddelbart af figuren, at de højest rangerende årsager til at dyrke sport/motion, udgøres af svarmulighederne 'For at få velvære, energi og overskud' (40,1%), derefter følger 'Fordi det er sundt' (37,8%) og 'Fordi det er sjovt' (29,3%). Færre angiver, at de dyrker sport/motion pga. 'Det sociale samvær' (16,7%) eller 'For at blive bedre til idræt' (11,7%). Endelig angiver en mindre del af de unge, at de dyrker sport/motion, fordi de er 'forpligtiget gennem kursus/aktivering' (4,5%).

Nærlæser man tabel 8 (se bilag 2), viser det sig, at der i de unge voksnes svarafgivelser i de enkelte kommuner forekommer en række større eller mindre procentuelle afvigelser. Størst variation forekommer i kategorien 'Fordi det er sundt' med en variation på 29,2%, og den mindste variation forekommer i kategorien 'For at blive bedre til idræt' – med en variation på 3,9%. De læsere, der måtte være interesseret i, hvordan de angivne årsager til at dyrke sport/motion mere detaljeret fordeler sig på de 5 kommuner, henvises til bilag 2 tabel 8.

I spørgsmål 10 var der, som nævnt, givet mulighed for under 'Andet' af angive andre årsager til at dyrke sport/motion. Under denne kategorier angav 10,8% af de unge forskellige former for årsager, hvilke fremgår af nedenstående boks 4. For så vidt bekræfter de fleste af de oplyste årsager især de to højest rangerede årsager til at de unge dyrker sport/motion (jf. Figur 10).

**Boks 4**  
**Andre årsager til at dyrke sport/motion**

Afstresser, At se godt ud, Betaler selv, Bevare en slank krop og sundt hjerte, Bruges som tænkepause, Det er hyggeligt, Det interesserer mig, Det modsatte køn, Er tilmeldt på Rømersvej, For at aflede mine tanker, For at blive stærk og ikke syg, For at få det bedre psykisk, For at holde min sygdom væk, For at tabe mig, For at vinde, Går tur med hunden hver dag, Nej, På grund af min læge/ryg, På grund af rastløshed, Rygestop, Vægt.

**3.3.4. Sammenhæng mellem at dyrke regelmæssig sport/motion og vurdering af nuværende helbredstilstand**

For nærmere at undersøge om der skulle være en sammenhæng mellem spørgsmål 4 (dyrking af regelmæssig sport/motion) og hvorledes de unge vurderer deres nuværende helbredstilstand (spørgsmål 14), blev der foretaget en krydstabulering mellem de to spørgsmål.

Alle kommuner		Vurdering af helbredstilstand				
		Meget dårlig	Dårlig	Nogenlunde	God	Virkelig god
	Ja	2,4%	13,3%	45,8%	28,9%	9,6%
Dyrker regelmæssig sport/motion	Ja, men ikke for tiden	0,0%	38,2%	32,4%	29,4%	0,0%
	Nej	5,8%	20,4%	46,6%	26,2%	1,0%

**Tabel 3. Tabellen viser sammenhængen mellem de afgivne svar på spørgsmålet om at dyrke regelmæssig sport/motion og vurdering af nuværende helbredstilstand.**

Når man ser henover fordelingen af svarene i tabel 3, fremstår der generelt et broget og langt fra éntydigt billede af sammenhængen mellem de afgivne svar på spørgsmål 4 og spørgsmål 14. Der er dog en klar tendens til, at de 18-30 årige, der har svaret 'Ja' til, at de dyrker regelmæssig sport/motion i mindre grad vurderer deres nuværende helbredstilstand som værende 'Nogenlunde, Dårlig eller Meget dårlig' (61,5%) sammenlignet med de unge, der har svaret 'Ja, men ikke for tiden' (70,6%) eller 'Nej' (72,8%).

Denne relative positive tendens (ca. 10%) , der knytter sig til de unge voksne, der har svaret, at de dyrker regelmæssig sport/motion kan efterfølgende bekræftes i de afgivne svar på, i hvilket omfang de vurderer deres nuværende helbredstilstand som værende 'Virkelig god/ God' (38,5%) sammenlignet med de unge, der har svaret 'Ja, men ikke for tiden' (29,4%) eller 'Nej' (26,2%).

I tabel 3 er der grund til at hæfte sig ved, at ca. 10% af gruppen af 'Ja-sigere' vurderer deres helbredstilstand som værende 'Virkelig god'. Når det er sagt, er der også grund til at hæfte sig ved, at uanset hvad de unge har svaret på spørgsmål 4, så svarer de overraskende ensartet i forhold til at vurderer nuværende helbredstilstand som værende 'God' (fra 26,2%- 29,4%).



### 3.3.5. Sammenhæng mellem at dyrke regelmæssig sport/motion og vurdering af nuværende fysisk form

For at undersøge nærmere om der skulle være en sammenhæng mellem spørgsmål 4, og hvorledes de unge vurderer deres nuværende fysiske form (spørgsmål 15), blev der ligeledes her foretaget en krydstabulering mellem de to spørgsmål.

Alle kommuner		Vurdering af fysisk form (kondition)				
		Meget dårlig	Dårlig	Nogenlunde	God	Virkelig god
Dyrker regelmæssig sport/motion	Ja	3,6%	24,1%	37,3%	30,1%	4,8%
	Ja, men ikke for tiden	8,8%	47,1%	38,2%	5,9%	0,0%
	Nej	28,4%	40,2%	25,5%	5,9%	0,0%

Tabel 4. Tabellen viser sammenhængen mellem de afgivne svar på spørgsmålet om at dyrke regelmæssig sport/motion og vurdering af nuværende fysisk form (kondition).

Når der på samme vis som i tabel 3 ses henover fordelingen af svarfordelingen i tabel 4, fremstår der generelt et betydeligt mere klart billede sammenlignet med svarfordelingen i tabel 3, idet der er en markant tendens til, at den gruppe af unge, der har svaret 'Ja' til, at de dyrker regelmæssig sport/motion i markant mindre grad vurderer deres helbredstilstand som værende 'Nogenlunde, Dårlig eller Meget dårlig' (65,0%) sammenlignet med de unge, der har svaret 'Ja, men ikke for tiden' (94,1%) eller 'Nej' (94,1%).

Denne markante positive tendens (ca. 30%), der knytter sig til de unge, der er dyrker regelmæssig sport/motion kan efterfølgende bekræftes i de afgivne svar på, i hvilket omfang de vurderer deres nuværende fysiske form som værende 'Virkelig god/God' (34,9%) sammenlignet med de unge der har svaret 'Ja, men ikke for tiden' (5,9%) eller 'Nej' (5,9%).

På baggrund af de to ovenstående tabeller kan man sammenfattende sige, at der tegner sig en rimelig klar sammenhæng mellem på den ene side 'at dyrke regelmæssig sport/motion' og på den anden side vurderingen af henholdsvis nuværende 'helbredstilstand og fysisk form'. Mest markant kommer denne sammenhæng til udtryk mellem dyrkning af regelmæssig sport/motion og vurdering af nuværende fysisk form.

### 3.3.6. Opsamling på aktivitetsformer, sammenhænge det foregår i samt årsager til at dyrke sport/motion

Hvis man ser på tværs af analysen af de 3 spørgsmål, kan man indledningsvis hæfte sig ved to forhold. For det første hænger de tre spørgsmål sammen forstået på den måde, at de gensidigt påvirker hinanden bl.a. fordi de aktivitetsformer, de unge dyrker i de 5 lokale kommuner for en stor del er bestemt af de muligheder, den pågældende kommune tilbyder de unge. Derudover er det mest udslagsgivende for valg af aktivitetsformer givetvis de unge voksnes motivation for at dyrke den ene eller den anden sports- eller motionsform. For det andet kan man generelt sige, at de aktivitetsformer de 18-30 årige dyrker, de sammenhænge det foregår i, og så de bevæggrunde de unge angiver, som årsager til at dyrke sport/mo-

tion for for så vidt ikke fremstår overraskende, idet svarmønstrene på de 3 spørgsmål flugter ganske godt med, hvad andre undersøgelser har fundet hos den danske befolkning i almindelighed. Nogle nedslag i de senere års undersøgelser af danskernes sports- og motionsformer kan derfor hurtigt bekræfte denne antagelse.

Umiddelbart falder det lige for, at dykke ned i en af de nyeste undersøgelser og se på, hvad Maja Pilgaard (2009) fandt vedrørende aktivitetsformer i sin undersøgelse af ”Sport og motion i danskernes hverdag”, fordi det knytter direkte an til nærværende undersøgelses spørgsmål 8.

Maja Pilgaard skriver, at den danske befolkning som helhed dyrker mange flere forskellige aktiviteter i dag end tidligere, og at ”... nye organiseringsformer har udviklet sig til væsentlige arenaer for befolkningens idrætsaktiviteter.” (ibid s. 61) Og hun skriver videre, at ”... antallet af kommercielle idrætsudbydere vokser markant i disse år. Men også selvorganiseret sport og motion er blevet en almindelig måde at bruge fritiden på.” (ibid)

Derudover fremhæver hun, at selvom klub- og foreningsidrætten stadig fylder en væsentlig del i det samlede danske idrætsbillede, så har klubber og foreningerne langt fra monopol på danskernes idrætsdeltagelse. Befolkningen udvikler sig i retning af at have en mere alsidig og afvekslende idrætsdeltagelse, og hun peger på, at de idrætsaktive ikke i samme grad knytter sig til én bestemt aktivitet, som det tidligere var tilfældet. Hun nævner ligeledes, at fitnessstilknytningen stiger drastisk i starten af teenageårene, mens der atter bliver færre fitnessaktive over 30 år, og at motionsaktiviteter i det hele taget udgør den største samlede aktivitetstype blandt både drenge, piger, mænd og kvinder.

I forlængelse af Maja Pilgaards generelle analyse (her gengivet meget kort) af danskeres aktivitetsmønstre, ligger det lige for se nærmere på, hvad det er for aktivitetsformer danskerne ifølge Pilgaard mere specifikt udøver i hverdagen. Uden at gå i nærmere detaljer med Pilgaards resultater skal der peges på, at hun finder frem til, at ”Voksne idrætsdeltagere vælger for det meste individuelle motionsaktiviteter, der rummer fleksibilitet i forhold til facilitetsbrug, fysiske rammer og/eller tidspunkter. De syv største aktiviteter i 2007, vandring, jogging, styrketræning, gymnastik, aerobic, svømning og cykelsport, er af denne karakter ...” (ibid s. 65).

Efterfølgende kan der så spørges, hvordan de 18-30 åriges aktivitetsformer i nærværende undersøgelse matcher, hvad Pilgaard fandt i sin undersøgelse (se Pilgaard figur 22 s. 66 samt tabel 15 s. 72). Her må det umiddelbare svar være, at Pilgaards figur 22 og tabel 15 og denne undersøgelses figur 8 langt hen ad vejen peger i samme retning: At de unge voksne klart foretrækker individuelle aktivitetsformer, der især knytter sig til fitness- og motionsområdet. Pilgaards og nærværende undersøgelses klare tendenser i retning af, at unge voksne markant foretrækker individuelle sports- og motionsformer bekræftes i flere andre undersøgelser, der har beskæftiget sig med, hvad det er for motionsformer, der ”hitter” blandt danskerne (se fx KRAM Undersøgelsen 2003 s. 143f).

Ovenstående overvejelser, som var foranlediget af spørgsmål 8 (hvilke aktivitetsformer de 18-30 årige har dyrket regelmæssigt inden for det seneste halve år), knytter, som tidligere nævnt an til spørgeskemaets efterfølgende spørgsmål 9, som handler om, i hvilke sammenhænge de unge dyrker sport/motion. Som tidligere nævnt viste svarmønstret i figur 9 med al tydelighed, at de 18-30 årige opsøger steder eller arenaer, hvor de ’på egen hånd’ kan dyrke deres individuelle aktivitetsformer dvs. først og fremmest i fitnesscentre, i svømmehaller og

ikke mindst udendørsrummet mhp. jogging, vandreture etc.

Svarene på spørgsmål 9 viser således, at de 18-30 årige klart foretrækker at dyrke sport/motion i mere uforpligtende individuelle sammenhænge, end de mere forpligtende forhold, de normalt vil møde i ordinære klubber/foreninger – og ikke mindst i IFS-foreninger under DAI.

For at verificere om dette mønster stemmer overens med det mønster andre undersøgelser har kortlagt, når de undersøger, hvad det er for sammenhænge danskerne opsøger, når de skal dyrke sport/motion, ligger det lige for at dykke ned i IDANs nyeste undersøgelse 'Hvor dyrker danskerne idræt?' (Lamb m.fl. 2012), som bygger på Pilgaard's undersøgelse af danskernes sports- og motionsvaner (2009).

Lamb m.fl. (2012) giver i et notat et overblik over danske børn og voksnes brug af forskellige faciliteter på baggrund af undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner (2011). Det empiriske materiale udgøres af godt 6.000 respondenter (ca. 4.000 voksne over 16 år og 2.000 børn i alderen 7 til 15 år), hvilket gør undersøgelsen repræsentativ i forhold til et bredt udsnit af Danmarks befolkning. I den nævnte undersøgelse af Pilgaard spørges der til danskernes idrætsvaner herunder også til, i hvilke sammenhænge, eller hvor voksne danskere udøver deres aktivitetsformer uanset, om det foregår i eller uden for klubber og foreninger (Lamb m.fl. 2012, s. 5).

Af notatet fremgår det, at mere end hver tredje voksne først fremmest bruger uderummet (naturen, skoven, veje, fortove o.lign.), når de dyrker sport/motion, mens ca. hver fjerde voksne er idrætsaktiv i fitnesscentre og ca. hver sjette i 'særlige haller/lokaler' eller 'særlige udendørs baner/anlæg' (se notatets figur 3, s. 7).

I notatet fremhæves det endvidere, at de sammenhænge danskerne dyrker sport/idræt/motion i skifter med stigende alder. Mens børn typisk dyrker idræt i haller, gymnastiksale og særlige baner og anlæg, så rykker aktiviteterne fra 16-årsalderen og fremefter ofte andre steder hen - især til udendørs og offentlige områder og ikke mindst fitnesscentre og lignende, hvor man uforpligtende kan dyrke sport/motion, når det passer ind i ens dagligdag (se figur 5 s. 8 i notatet, hvor den viste graf opsummerer de store linjer af de sammenhænge, danskernes dyrker deres aktivitetsformer i).

Sammenfattende kan man derfor med en vis tyngde sige at det mønster, der tegnes i notatet over de sammenhænge danskerne udøver deres aktivitetsformer i, i det store hele er sammenfaldende med det mønster, der fremgår af nærværende undersøgelse, hvor de 18-30 åriges svar på spørgsmål 9 klart viste, at de foretrækker at dyrke sport/motion på 'egen hånd' dvs. i mere selvorganiserede og uforpligtende sammenhænge, end de mere forpligtende forhold, de vil møde i ordinære klubber/foreninger eller IFS-foreninger.

Som det tidligere er blevet påpeget i forbindelse med analysen af spørgeskemaets spørgsmål 8, 9 og 10 skal man dels hæfte sig ved, at de 3 spørgsmål er indvævet i hinanden, og dels at det mest udslagsgivende for at få de 18-30 årige til at dyrke regelmæssig sport/motion (jf. spørgsmål 8) givetvis er tæt forbundet med, hvad det er for motiver(årsager), der driver de unge voksne til overhovedet at bevæge kroppen i forskellige sammenhænge (jf. spørgsmål 9 og 10).

Af figur 10 i nærværende undersøgelse fremgik det, at de højest rangerende årsager til at dyrke sport/motion, var 'For at få velvære, energi og overskud' (40,1%), 'Fordi det er sundt' (37,8%) og 'Fordi det er sjovt' (29,3%). Færre af de 18-30 årige angav, at de dyrker sport/mo-

tion pga. 'Det sociale samvær' (16,7%) eller 'For at blive bedre til idræt' (11,7%). Endelig var der en mindre del af de unge, der angav, at de dyrker sport/motion, fordi de er 'forpligtiget gennem kursus/aktivering' (4,5%).

I forlængelse af de unges svarafgivelser på spørgsmål 10, trænger et nærliggende spørgsmål sig nu på: Hvordan matcher de 18-30 åriges svar, de årsager eller motiver andre undersøgelser har fremdrevet? Dette spørgsmål har flere danske undersøgelser undersøgt igennem mange år.

Et par eksempler på relevante undersøgelser kan i relation til nærværende undersøgelse trækkes frem, selvom direkte sammenligninger også her må tages med visse forbehold. Først og fremmest kan det være et problem, at der i de forskellige undersøgelser spørges på forskellige måder, og at det der spørges til rummer mere eller mindre implicite kategorier. Fx kan kategorien 'Fordi det er sundt' (jf. spørgsmål 10) dække over både ønsker om at tabe sig, få et bedre helbred generelt, komme i bedre form etc. Dertil kommer, at de fleste undersøgelser retter sig mod forskellige aldersgrupperinger og køn.

Ser man bort fra nævnte forskelle, er det dog mange af de samme årsager, respondenterne i de forskellige undersøgelser angiver som årsager til at være fysisk aktive. Eksempelvis fandt Sundhedsstyrelsen, som betydningsfulde årsager til at befolkningen 'I høj grad/I meget høj grad', er fysisk aktive hænger sammen med, at 'bevare eller forbedre deres helbred' (72%), at 'være i form' (69,2%), 'det sociale samvær' (56,1%) og at 'koble fra' (47,1%) (Se Sundhedsstyrelsen 2003 tabel 18, s. 15). Selvom Sundhedsstyrelsens procentvise svar ligger højere end nærværende undersøgelses svarmønster, er det dog stort set de samme svar, de 18-30 årige anfører som de vigtigste årsager til at dyrke sport/motion (jf. figur 10).

Den overensstemmelse, der i det store og hele var at finde mellem Sundhedsstyrelsens resultater og så nærværende undersøgelse, kan ligeledes aflæses i KRAM-undersøgelsen (2009), selvom man i denne undersøgelse spørger mere specifikt til, hvad de to vigtigste årsager er til, at respondenterne træner eller dyrker idræt. Af KRAM-undersøgelsen fremgår det, at størstedelen af både mænd og kvinder træner eller dyrker idræt for at være 'i form' (72,4%), for at 'tabe sig' (26,3%), at 'have det sjovt' (22,1%, at 'koble af' (21,8% eller for at 'være sammen med andre' (21,6%) (se KRAM tabel 14.1 s. 143).

Det skal nævnes, at KRAM-undersøgelsen finder, at mænds og kvinders motiver til at være fysisk aktive er forskellige, og at der sker forskydninger i motiverne i forhold til uddannelseslængde og alder. Disse forhold forfølges ikke nærmere i nærværende undersøgelse, da de til en vis grad skønnes irrelevante i forhold til denne undersøgelses målgruppe.

Som afrunding på ovenstående opsamling af de tre spørgsmål (8, 9 og 10), der handlede om hvilke former for sport/motion de 18-30 årige dyrker, hvor det foregår samt, hvad der var årsager til at de unge 'Ja-sigere' dyrker sport/motion, skal der yderligere føjes et par kommentarer.

Først og fremmest skal sammenligningen mellem de 18-30 åriges svar på de tre nævnte spørgsmål og de udblik, der er foretaget til sammenlignelige spørgsmål fra de refererede undersøgelser, tages med forbehold. Dernæst skal det (endnu engang) fremhæves, at nærværende undersøgelsesgruppe og de inddragne undersøgelses målgrupper er forskellige, at der spørges på forskellig vis, og at de undersøgelser, der refereres til er mere detaljerede på fx køn og alder. Men når det er sagt, rokker det ikke afgørende ved, at de tendenser, svarene på de tre spørgsmål afføder, langt hen ad vejen overlapper de refererede undersøgelses svarmønstre,

hvilket vil sige, at de mønstre, der generelt tegnes af danskernes sports- og motionsvaner til forveksling ligner de svarmønstre, der ses hos denne undersøgelses specifikke målgruppe.

Som afslutning på opsamlingen af aktivitetsformer mm. skal der vendes tilbage til de to krydstabuleringer mellem spørgsmål 4 (regelmæssig dyrkning af sport/motion) og spørgsmålene 14 (selvvurderet helbredstilstand) og 15 (selvvurderet fysisk form), jf. Tabel 3 og 4. For så vidt er mønstrene i de to tabeller både interessante og relevante at hæfte sig ved, fordi det gennem de to krydstabuleringer kunne påvises, at der hos de 18-30 årige var en rimelig klar sammenhænge mellem de unge, der dyrkede regelmæssig motion og så deres vurderinger af henholdsvis helbredstilstand og fysisk form, Således viste tabel 3 og 4 en rimelig klar tendens til, at de 18-30 årige, der har svaret 'Ja' til, at de dyrker regelmæssig sport/motion, opnår en vis effekt af deres fysiske aktivitet, hvilket udmøntes i, at de vurderer deres helbredstilstand og især deres fysiske form som mere positiv end de inaktive 18-30 årige.

### **3.4. Barrierer og incitamenter for deltagelse i sport/motion**

Som set fremgik figur 8 kan der være mange årsager til, at en del af de 18-30 årige dyrker sport/motion, men der kan også være mange forhold, der afholder de unge fra at være fysisk aktive eller på den anden side tilskynder dem til at dyrke regelmæssig fysisk aktivitet. At der må være en række barrierer, der hæmmer en stor del af de unge fra at dyrke regelmæssig sport/motion, fremgik med al tydelighed af svarfordelingen i spørgsmål 4, hvor næsten halvdelen (48,6%) af de 18-30 årige svarede 'Nej' til at dyrke regelmæssig sport/motion.

For at afdække hvilke forhold, der på den ene side kan medvirke til at hæmme de 18-30 åriges deltagelse i sport/motion eller på den anden side fremme deres deltagelse i sport/motion, blev der stillet to spørgsmål, hvis samlede hensigt var at trænge bagom mulige barrierer og incitamenter med henblik på at øge de unge voksnes involvering i sport/motion i fremtiden.

#### **3.4.1. Barrierer for at dyrke regelmæssig sport/motion**

I spørgeskemaet spørges der til, hvad der har afholdt de 18-30 årige 'fra at dyrke sport/motion det seneste halve år'. Baggrunden for at stille dette spørgsmål var en formodning om, at de 12 oplyste svarmuligheder sammen med de faktorer, der evt. anføres under 'Andet', udgør en række specifikke barrierer, der muligvis afholder en del af de 18-30 årige fra at dyrke sport/motion regelmæssigt. Spørgsmålet åbnede mulighed for at krydse af ved flere af de lukkede svarmuligheder samt evt. også krydse af ved 'Andet' og 'Ved ikke' (spørgsmål 11).

Som det fremgår af figur 11, er der flere faktorer, der i større eller mindre grad kan virke som barrierer for de 18-30 åriges deltagelse i sport/motion, men som det med al tydelighed fremgår af figur 11, er der ét svar, der træder tydeligere frem end andre, idet 46,4% af de unge angiver, at de det sidste halve år har været for 'trætte/mangler' energi til at dyrke sport/motion. Derudover svarer flere af de unge, om end i et mindre omfang, at de 'Mangler nogen at følges med-/træne med' (24,8%), at de ikke 'Har råd/det er for dyrt' (24,3%) eller, at de ikke 'Har tid/prioriterer andet' (23,4%).

Udover de 4 nævnte faktorer viser figur 11, at der er en række psykosociale og praktiske forhold, der, ifølge de 18-30 åriges svar, kan afholde dem fra at dyrke regelmæssig sport/motion. Af psykosociale barrierer svarer 12,6% af de unge, at de 'Mangler motivation og





Figur 11. Figuren viser de barrierer, der har afholdt de 18-30 årige fra at dyrke regelmæssig sport/motion det seneste halve år.

opbakning fra omgivelserne', 12,2% svarer, at 'Sport/motion ikke interesserer dem', 12,2% svarer, at 'De ikke kan lide at være sammen med andre' og 9,9%, at 'Jeg kan ikke lide at svede eller blive forpustet'.

Af praktiske barrierer nævner 12,6% af de 18-30 årige, at de 'Mangler et passende tilbud', at 'Afstanden er for lang' (7,7%), 'Tidspunktet passer mig ikke/der mangler fleksible tider' (5,4%) og 'Jeg kender ingen idrætstilbud' (5%).

Sammenlignes de unge voksnes svar afgivet separat i de 5 kommuner, forekommer der større eller mindre forskelle i svarmønstrene, men det overordnede billede inden for hver kommune stemmer rimeligt overens med det, figur 11 afspejler. Som det fremgår af tabel 9 (se bilag 2) gælder det først og fremmest svarkategorien 'Er for træt/mangler energi', hvor svar-procenterne blandt de enkelte kommuner varierer fra 38,9% i Københavns kommune til 57,7% i Varde Kommune. Dvs. at næsten 4-6 ud af ti 18-30 årige giver udtryk for, at de er for trætte eller mangler energi til at deltage i sport/motion. I svarkategorien 'Jeg har ikke tid/prioriterer andet' er svarprocenten næsten identisk i de 5 kommuner (ca. 23%), hvorimod svarprocenterne i kategorien 'Jeg mangler nogen at følges med-/træne med' varierer fra 19,6% i Odense kommune til 36,4% i Frederikshavns kommune. En lignende variation forekommer i kategorien 'Jeg har ikke tid/det er for dyrt', hvor variationen spænder fra 17,4% i Roskilde kommune til 45,5% i Frederikshavns kommune.

Det skal også bemærkes, at 7,2% af respondenterne angiver, at de ikke ved, hvad der

afholder dem fra at dyrke sport/motion, og at næsten dobbelt så mange (14%) anfører andre årsager til, at de ikke regelmæssigt har dyrket sport/motion det sidste halve år. Her relaterer de fleste svar sig til de kategorier, der er anført på figur 11, men også skader nævnes som en hyppig barriere for deltagelse i sport/motion (se nedenstående boks 5).

Al i alt peger de 18-30 åriges svar på, at der i deres omgivelser forekommer en lang række forhold, hvoraf nogle er mere væsentlige end andre, der kan virke som barrierer for regelmæssig deltagelse i sport/motion.

**Boks 5**

**Under den åbne svarmulighed 'Andet' blev der nævnt**

Minus psykisk overskud, Skade i foden, 2 dårlige knæ, Angst-provokerende med mange unge mennesker, Der er for mange, Er lige startet op med løb i Klub Fontana, Flexibilitet i forhold til f.eks. aktivring, Føler mig for stor, Går på internettet i stedet for, Har det psykisk svært, Har ikke overskud, Har svært ved at motionere med folk jeg ikke kender i forvejen, bliver flov, Har tendens til undervægt så prøver at tage på, Ikke overskud pt., Jeg er alene med min datter, Jeg har netop hørt om Kæmperne, Jeg mangler selv motivation, ikke opbakning fra omgivelser, Kan ikke lide at være sammen med fremmede mennesker, Kan ikke tage mig sammen, Kender ikke et tilbud der ikke koster, Knæ, Knæskade + nakkeskade, Kommer ikke af sted til aftalerne, Manglende overskud, Motivation, Ondt i ryggen, Skade i knæ mm., Skader, Utryk ved nye steder (motionscentre mm.).

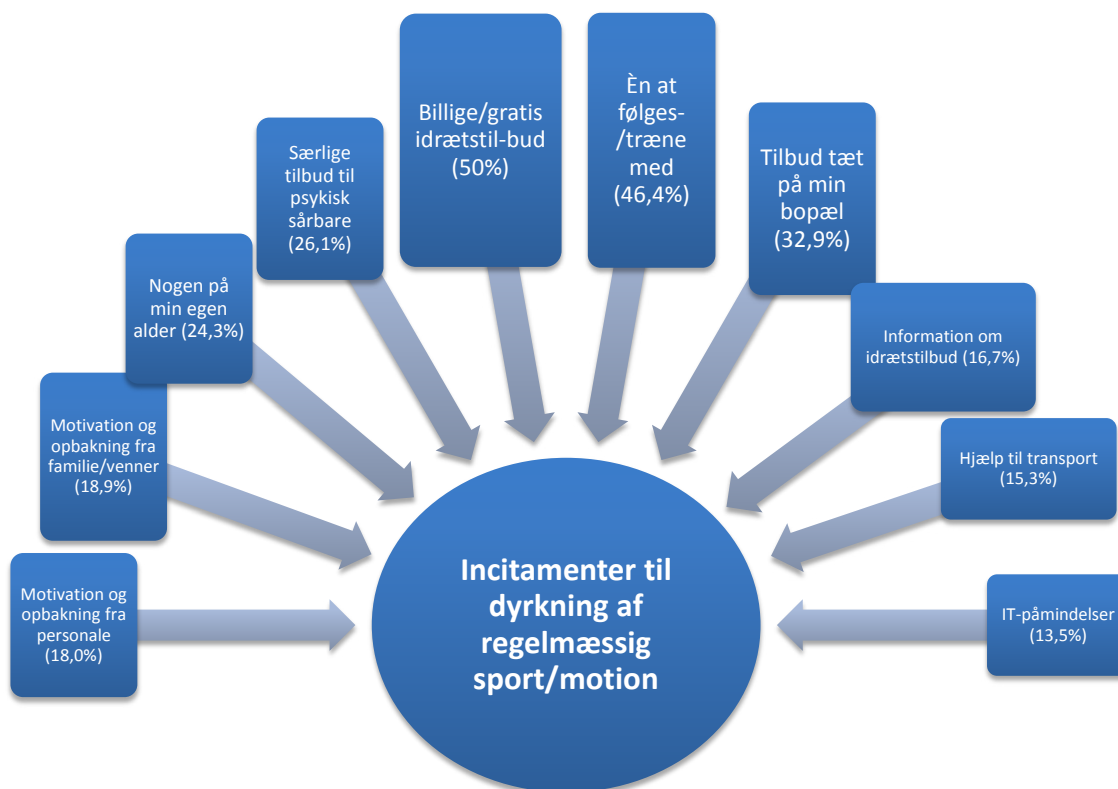
### 3.4.2. Incitament der kan motivere til at dyrke regelmæssig sport/motion

I spørgeskemaet spørges der til, hvad de 18-30 årige har brug for, hvis de gerne vil dyrke regelmæssig sport/motion. Spørgsmålet åbnede også her mulighed for, at sætte krydser ved flere af de i alt 10 lukkede svarmuligheder, der var oplyst i forbindelse med spørgsmålet samt evt. også krydse af ved 'Andet' og 'Ved ikke' (spørgsmål 12).

Hensigten med, at konfrontere de unge med spørgsmålets 10 svarmuligheder var en formodning om, at de oplyste svarkategorier kunne pege på en række væsentlige faktorer, der sammen med evt. forhold nævnt under 'Andet' ville "tegne" en incitamentsstruktur, der muligvis – hvis kommunerne er opmærksomme på disse forhold – kan medvirke til at motivere de 18-30 årige til at dyrke regelmæssig sport/motion i fremtiden.

Som det fremgår af figur 12, peger de 18-30 årige på flere forhold, der kan virke fremmende for deres deltagelse i sport/motion. Når de 5 kommuner betragtes under ét, skiller to faktorer sig dog markant ud fra de øvrige svarafgivelser, idet ca. halvdelen af de unge giver udtryk for, at der skal være 'Billige/gratis tilbud' (50%), og der skal være 'En at følges-/træne med' (46,4%). Dernæst spiller det en væsentlig rolle, at idrætstilbuddet er 'tæt placeret min bopæl' (32,9%).

Udover de 3 nævnte faktorer peger de unge på flere psykosociale og praktiske faktorer, der kan virke som incitament i forhold til at få dem til at dyrke regelmæssig sport/motion. Således svarer 26,1%, at der skal være 'Særlige tilbud til psykisk sårbare', og at der skal være



Figur 12. Figuren viser, hvad de 18-30 årige har brug for, hvis de gerne vil dyrke regelmæssig sport/motion.

'Nogen på min egen alder' (24,3%), at der skal være 'Motivation og opbakning fra familie/venner' (18,9%) og fra personale (18,0%).

Derudover peger de unge på, at flere praktiske forhold skal være opfyldt for at anspre dem til at dyrke regelmæssig sport/motion. Det drejer sig her om, at der skal være 'Information om idrættstilbud' (16,7%), der skal være 'Hjælp til transport' (15,3%) og IT-påmindelser (13,5%).

Samlet set viser figur 12, at der er en række psykosociale og praktiske faktorer, der kan virke som incitamenter og motivere de 18-30 årige til at dyrke regelmæssig sport/motion i fremtiden.

I spørgsmål 12 var der, som nævnt, mulighed for også at svare 'Andet' og/eller 'Ved ikke'. Her svarede henholdsvis 13,1% 'Andet' og 5,4% 'Ved ikke'. Selv om de forhold der blev nævnt under 'Andet' stritter lidt i forskellige retninger, så er der blandt flere af svarene potentielle incitamenter, der kan motivere de 18-30 årige til at dyrke regelmæssig sport/motion i fremtiden, hvilke kan aflæses i boks 6.



**Boks 6**

**Under den åbne svarmulighed 'Andet' blev der nævnt**

Arbejdet fylder rigtig meget, At min sociale angst respekteres, Det skal være sjovt, Er ikke så interesseret i at dyrke regelmæssig motion, Er kørestolsbruger, Flere dage i ugen, Flere kræfter, Friluftsliv, Føler ikke behov for yderligere støtte til at dyrke motion, Har ikke lyst til motion, Hold for overvægtige, Hvis der er små grupper, Jeg gider ikke, Jeg skal finde motivationen, Lyst til sport og motion, Lysten til motion, Lån af militærtræningsbane, Mere overskud, Mere tid, Noget der er på mit niveau, Overskud, Råd til træningstøj, Tid, Tid til omklædning før/efter, Tilbud til blinde, Vil ikke dyrke motion.

### 3.4.3. Opsamling på barrierer og incitamenter

Som det tydeligt fremgår af figur 11 og 12, så er der en række konkrete forhold i de 18-30 åriges hverdagsvirkelighed, der medvirker til, at deres deltagelse i sport/motion generelt er lavere end den øvrige befolknings deltagelse, og som tidligere nævnt kan der være mange grunde til dette. Før disse grunde behandles nærmere, skal der indføres et par kommentarer.

For det første skal der gøres opmærksom på, at spørgsmål 11 og 12 med tilhørende lukkede svarkategorier rummer et metodisk problem forstået på den måde, at ved at vælge de nævnte lukkede svarkategorier fravælges andre svarmuligheder, der nok så meget kan være indikatorer på barrierer og incitamenter i forhold til de 18-30 åriges deltagelse i sport/motion.

Man kan dertil indvende, at dette problem til en vis grad løses ved hjælp af den åbne svarmulighed 'Andet'. Pointen med denne konstatering er egentlig bare at pege på, at "der fås svar, som der spørges". Når det så er sagt, skal det understreges, at de to spørgsmål ikke er formuleret uden grundig tænkning, idet de oplyste svarkategorier i de to spørgsmål - udover at være inspireret af andre undersøgelser måde at spørge til hæmmende og fremmende faktorer i forhold til dyrke sport/motion - især er blevet til på baggrund af den viden og de erfaringer, relevante medarbejdere inden for socialpsykiatrien og DAI har med denne undersøgelses særlige målgruppe. Som sådan har disse nøglepersoner bidraget med in-put ved udarbejdelsen af spørgeskemaet (jf. bilag 1).

For det andet skal det påpeges, at selvom barrierer og incitamenter umiddelbart kan fremstå som hinandens modsætninger, så er de også sider af samme sag, idet man kan sige, at de to "fænomener" indskrives i et krydsfelt mellem barrierer og incitamenter, der handler om motivation eller mangel på samme i forhold til dyrke sport/motion. Dette taler for så vidt for, at de to spørgsmål (11 og 12) ideelt set burde behandles under ét, fordi dette ville give den største mening.

Denne øvelse er bare for vanskelig, hvorfor de to spørgsmål analytisk er behandlet hver for sig - ganske enkelt fordi, det er det mest håndterbare (jf. igen figur 11 og 12). Det betyder, at der i det følgende først samles op særskilt på de to spørgsmål, for til slut at give et mere samlet perspektiv på de svar, de 18-30 årige har afgivet på de to spørgsmål. Men inden der fortsættes ad dette spor, skal der først kastes et blik på, hvad andre undersøgelser har fremdrevet om barrierer og incitamenter for den danske befolknings deltagelse i sport og motion.

Et oplagt sted at begynde i forhold til barrierer er i Sundhedsstyrelsens undersøgelse (2003), fordi de spørgsmål, der i denne undersøgelse stilles i forhold til at afdække barrierer,

for flere spørgsmåls vedkommende, har dannet forlæg for nærværende undersøgelses spørgsmål 11 (ibid s. 37 figur 5.3). I Sundhedsstyrelsens undersøgelse spørges der på en anden måde, og der er også medtaget en række spørgsmål, der ikke er med i nærværende undersøgelse.

I Sundhedsstyrelsens undersøgelse fremhæves det, at *"... mange forhold kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive ..."* (ibid. s. 37), men det nævnes også, at *"normalbefolkningen"* generelt ikke oplever ret mange barrierer, selv om det alligevel fremhæves, at *"... knap hver tredje dansker prioriterer arbejde eller studie højere, og knap hver tredje dansker har svaret, at de ikke er den sporty type. Mens omkring en fjerdedel af danskerne ikke har overskuddet, skal se efter børn/ældre familiemedlemmer eller foretrækker andre ting (fx se TV eller læse en bog)."* (ibid s. 37)

Selvom mønstret hos *"normalbefolkningen"* ikke helt ligner det, som afspejles i figur 11, så er der alligevel tale om en vis fællesnævner på et overordnet plan, idet begge undersøgelser peger på en række ydre og indre faktorer, som samlet set virker som barrierer mod at være fysisk aktive. Dog skal det understreges, at de faktorer der er sammenlignelige i de to undersøgelser, fremstår med betydelig større hæmmende betydning i nærværende undersøgelse end, hvad Sundhedsstyrelsen fandt i deres undersøgelse.

I særlig grad er der grund til endnu engang at fremhæve, at 46,6% af de 18-30 årige giver udtryk for, at de er for *'trætte eller mangler energi'* til at dyrke sport/motion, hvilket er betydeligt flere sammenlignet med Sundhedsstyrelsens respondenter, hvor *"kun"* 28% angiver, at de *'ikke har overskuddet'* (jf. Sundhedsstyrelsen 2003, figur 5.3 s. 37). En del af respondenterne (17%) i Sundhedsstyrelsens undersøgelse giver også udtryk for, at de synes, at *'det er for dyrt'*, hvilket endnu flere (23,4%) i nærværende undersøgelse angiver.

I Sundhedsstyrelsens spørgsmål spørges der ikke til, om afstanden til faciliteter kan være en hæmmende faktor for deltagelse i sport/motion. Det gør Pilgaard derimod i sin undersøgelse, hvor hun fremhæver, at afstanden til faciliteter er en afgørende faktor for deltagelse i fysisk aktivitet (Pilgaard 2009 s. 154). Denne faktor synes dog at spille en mindre rolle i nærværende undersøgelse, idet kun 7,7% af de 18-30 årige giver udtryk for at, *'Afstanden til at dyrke idræt er for lang'*.

Dette kan nok undre, når man ved fra andre undersøgelser, at nærhed til faciliteter betyder meget for deltagelse i fysisk aktivitet - især for ressourcetsvage grupper. Denne undren bekræftes til en hvis grad, når man samtidig kan konstatere, at de unge voksne, ifølge figur 12, for 32,9%'s vedkommende angiver, at der skal være *'Tilbud tæt på min bopæl'*. Der kan med andre ord konstateres en vis inkonsistens i de 18-30 åriges svarafgivelser i forhold til vigtigheden af *"tilbuddenes nærhed"*.

En anden relevant undersøgelse at drage sammenligninger med er *"En undersøgelse af de inaktive danskere"* af Ottesen m.fl. (2006). I deres undersøgelse identificeres empirisk fire overordnede typer af barrierer for at deltage i fysisk aktivitet: 1. Kropslig, 2. Praktisk, 3. Irrelevans og 4. Prioritering. Til hver af de fire typer knytter der sig - ifølge forfatterne - en tilhørende beskrivelse (bragt i lettere redigeret form nedenstående):

*"Den første barriere knytter sig på forskellig vis til fysisk eller psykisk ubehag ved fysisk aktivitet, fordi man enten ikke kan lide at føle sig som den dårligste, eller fordi man er i så dårlig fysisk form, at det virker uoverskueligt at starte.*

*Den praktiske barriere afspejler, at man af forskellige praktiske årsager (tidsmæssige,*

*økonomiske og organisatoriske) ikke føler, at man kan presse fysisk aktivitet ind i ens dagligdag.*

*Irrelevansbarrieren afspejler, at man enten mangler viden om eller ikke kan se vigtigheden af at holde sig fysisk aktiv.*

*Prioriteringsbarrieren afspejler, at man prioriterer andre aktiviteter frem for at være fysisk aktiv.” (Ottesen m.fl. s. 12)*

Læser man henover ovenstående beskrivelser af de fire typer af barrierer samt lader blikket løbe nedover en foretaget faktoranalyse af 30 specifikke barrierer (ibid. s. 22 tabel 7), genkender man hurtigt flere af de barrierer, der med større eller mindre vægt, optræder i nærværende undersøgelse, som hæmmende faktorer for de 18-30 åriges regelmæssige deltagelse i sport/motion (jf. figur 11).

Og omvendt favner figur 5 (Ottesen m.fl. 2006 s. 23) ganske fint – om end overordnet (jf. de fire typer) – det mønster, der tegnes i nærværende undersøgelses figur 11, hvor en form for ’Magelighedsdimension’ udgør den største barriere. I følge Ottesen m.fl. spiller den ’Den praktiske barriere’ og ’Irrelevans barriereren’ samme rolle, mens den ’Kropslige barriere’ er af mindst betydning, når man ser på de inaktives gennemsnitsværdier som samlet gruppe (ibid s. 23).

For at runde opsamlingen af i forhold til ’Hvad der afholder de 18-30 årige for at dyrke sport/motion regelmæssig’, kan der passende afsluttes med (endnu) et kort nedslag i Pilgaard’s undersøgelse fra 2009, hvor hun behandler, hvad det er for faktorer, der danner ”Barrierer for at dyrke sport eller motion” i de inaktive danskeres hverdag.

I lighed med Sundhedsstyrelsens undersøgelse peger Pilgaard på, at der kan være mange årsager til ikke at dyrke sport eller motion regelmæssigt, og følger op med at problematisere:

*”Måske har nogle af de ikke-idrætsaktive slet ikke en forklaring på, hvorfor de ikke dyrker sport eller motion. Ifølge den teoretiske referenceramme er det enkelte menneskes idrætsdeltagelse påvirket af mange ydre og indre faktorer, som gennem hele livet præger de valg, personen træffer. Derfor kan det være vanskeligt med få ord at beskrive, hvorfor man ikke dyrker sport eller motion, da årsagerne kan ligge mange år tilbage og være infiltreret i et net af forskellige motiver. Analysen bliver yderligere kompliceret af, at det enkelte menneske ikke nødvendigvis har truffet et bevidst, aktivt fravalg af sport eller motion. Måske er det bare sådan, at omstændighederne ikke har ført til deltagelse. (Pilgaard 2009, s. 310)*

For så vidt passer citatet fra Pilgaard fint på målgruppen i nærværende undersøgelse, idet det må formodes, at det der netop afholder de 18-30 årige fra at dyrke sport/motion er infiltreret i et net af forskellige motiver.

Det skal dog også nævnes, at Pilgaard i lighed med Sundhedsstyrelsen påpeger, at befolkningen generelt ikke oplever ret mange barrierer (ibid. s. 311). For den læser, der gerne vil læse mere, om de barrierer voksne oplever som barrierer for deltagelse i sport/motion, kan der henvises til Pilgaard (2009, s. 310-321).

I forlængelse af ovenstående opsamling på ”Barrierer” vendes blikket nu mod ”Incitamenter”. I spørgeskemaet spørges der til, hvad de 18-30 årige har ’brug for, hvis de gerne vil dyrke

regelmæssig sport/motion' (jf. spørgsmål 12). Hensigten med det stillede spørgsmål, var som tidligere nævnt, at afdække væsentlige faktorer, der kunne tegne en incitamentsstruktur, der på sigt kan medvirke til at motivere de 18-30 årige til at dyrke regelmæssig sport/motion i fremtiden.

Som det fremgik af figur 12, blev der angivet flere faktorer de 18-30 årige har brug for, hvis de gerne vil dyrke regelmæssig sport/motion, men der var markant to faktorer, der skilte sig ud fra de øvrige svarmuligheder. Ca. halvdelen af de unge svarede, at der skal være 'Billige/gratis tilbud' (50%), ligesom der skal være 'Én at følges-/træne med' (46,4%). Dernæst spiller det en væsentlig rolle, at idrætstilbuddet er 'tæt placeret min bopæl' (32,9%), at der er 'Særlige tilbud til psykisk sårbare' (26,1%) samt 'Nogen på min egen alder' (24,3%). Derudover blev der angivet en række psykosociale og psykologiske faktorer herunder, at der skal være 'Motivation og opbakning fra familie/venner' (18,9%) og personale (18,0%). Endvidere blev der angivet flere praktiske forhold eksempelvis 'Information om idrætstilbud' (16,7%), og der skal være 'Hjælp til transport' (15,3%).

Selv om spørgsmålet med dets 10 svarkategorier (jf. spørgsmål 12), var konstrueret med henblik på nærværende undersøgelses særlige målgruppe under medvirken af nøglepersoner fra socialpsykiatrien og DAI-konsulenter, lader svarene på et overordnet plan sig sammenligne med, hvad andre undersøgelser har fundet.

Eksempelvis fandt man i KRAM-undersøgelsen (2009) en stribe praktiske foranstaltninger kommunerne rundt om i landet kan etablere med henblik på at hjælpe stillesiddende borgere med at være mere fysisk aktive i hverdagen. Eksempelvis spiller det en vigtig rolle, at kommunen hjælper borgerne til at blive mere fysisk aktive ved at skabe flere tilbud om motion, der tager hensyn til dårlig kondition og helbred (39,8 %), at kommunen oplyser bedre om de muligheder, der allerede findes til borgerne i kommunen (30,2 %) samt, at kommunen øger den økonomiske støtte til kommunens foreninger (22%).

Derudover oplister KRAM-undersøgelsen en række punkter (se KRAM-undersøgelsen 2009 tabel 8.5 s 81), der ikke er helt sammenlignelige med nærværende undersøgelses øvrige punkter, fordi spørgsmål 12, som fremhævet flere gange, var rettet mod nærværende undersøgelses specifikke målgruppe.

Udover ovenstående nedslag i KRAM-rapporten kan det være relevant også at relatere nærværende undersøgelses svar på spørgsmål 12, 'Hvad har du brug for, hvis du gerne vil dyrke regelmæssig sport/motion' til den tidligere nævnte undersøgelse af Ottesen m.fl. (2006), idet forfatterne i deres rapport om inaktive danskere også behandler en række motivationsfaktorer (som kan sidestilles med incitamentet i nærværende rapport), der formodes at fremme de inaktives deltagelse i idræt.

I forhold til motivationsfaktorernes betydning for deltagelse i idræt identificerer forfatterne - ligeledes empirisk - fire overordnede typer: 1. Social, 2. Helbred, 3. Blufærdighed og 4. Organisatorisk. Til hver af de fire typer knytter der sig - i lighed med de fire typer af barrierer en tilhørende beskrivelse (bragt i lettere redigeret form nedenstående):

*"Den Sociale motivationsfaktor udtrykker på forskellig vis betydningen af, at have nogen at være aktiv sammen med, at have nogen, der bakker én op i at være aktiv, eller som viser én, hvordan man skal gøre.*

*Den Helbredsmæssige motivationsfaktor udtrykker eksempelvis, at en forringelse af*

*helbredet, vægtforøgelse samt information om, hvordan fysisk aktivitet kan blive en naturlig del af hverdagen, vil kunne motivere én til at blive mere fysisk aktiv.*

*Den Blufærdighedsmæssige motivationsfaktor afspejler, at man kan blive motiveret til at være mere fysisk aktiv, hvis det er muligt at undgå følelsen af skam, hvis man ikke er så god til en aktivitet eller hvis aktivitetsdeltagelse kan gennemføres uden hel eller delvis afklædning foran andre.*

*Den Organisatoriske motivationsfaktor afspejler, at man vil blive motiveret til at deltage i motionsaktiviteter, hvis det ikke var så dyrt og hvis aktiviteterne generelt var organiseret på en sådan måde, at det var muligt at passe dem ind i forhold til de andre ting, man skal nå i dagligdagen. (Ottesen m.fl. s. 27)*

Læser man henover ovenstående beskrivelser af de fire typer af motivationsfaktorer samt lader blikket løbe nedover en foretaget faktoranalyse af 21 specifikke motivationsfaktorer (ibid. s. 29 tabel 12), genkender man hurtigt flere af de motivationsfaktorer (eller incitament), der med større eller mindre vægt, indgår i nærværende undersøgelse (jf. figur 12).

Og omvendt favner figur 6 (ibid. 2006 s. 23) til en vis grad også (jf. de fire typer) - det mønster, der tegnes i nærværende undersøgelses figur 11, idet 'helbreds faktoren' udgør den største barriere, 'Den sociale- og den organisatoriske motivationsfaktor' spiller en lige stor rolle, mens motivationsfaktoren 'Blufærdighed' er af mindst betydning', når man ser på de inaktives gennemsnitsværdier som samlet gruppe (ibid s. 30).

I de indledende kommentarer til opsamlingen på spørgsmål 11 og 12 blev det påpeget, at barrierer og incitament er sider af samme sag, og at de to "fænomener" indskrives sig i et krydsfelt, der handler om motivation eller mangel på samme i forhold til dyrke sport/motion. Det blev ligeledes anført, at de to fænomener ideelt set derfor burde behandles i én samlende analyse, fordi dette ville give mest mening, men det blev også anført, at dén øvelse var uhåndterbar.

Som afslutning på opsamling af svarene på spørgsmål 11 og 12, skal der alligevel forsøges et spinkelt tilløb til en syntese, der giver et perspektiv på de to spørgsmål herunder figur 11 og 12, der samlet set knytter sig til de 18-30 åriges regelmæssige deltagelse i sport/motion – eller mangel på samme.

Et samlende perspektiv kunne fx være at betragte de underkategorier, der knytter sig til barrierer og incitament under synsvinklen indre- og ydre motivationsfaktorer, idet nogle kategorier fortæller noget om, hvilke indre faktorer der knytter sig til barrierer fx de unges manglende energi, prioriteringer, manglende motivation mm. mens de ydre faktorer fortæller noget om, at de unge mangler nogen at følges med, ikke har råd, mangler passende tilbud mm. (jf. figur 11's "venstre halvdel"). Til de ydre faktorer kan stort alle de faktorer, der oplystes i figur 12 tilføjes, hvilket, sammen med faktorerne i figur 11's "højre halvdel", giver et samlende overblik over, hvad der afholder de 18-30 årige fra at dyrke regelmæssig sport/motion, men samtidig også siger en hel del om, hvad det er de unge har brug for for at blive motiveret til at dyrke sport/motion regelmæssigt.

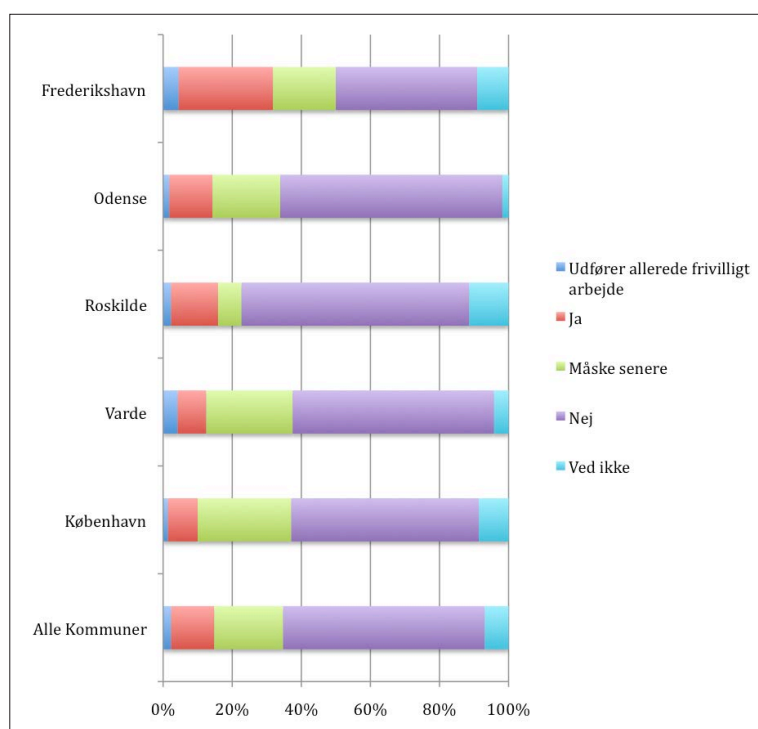
Samlet set peger de to figurer således på en række vigtige motivationsmæssige faktorer, som kommunerne må være interesseret i at stimulere, når de i fremtiden planlægger sports- og motionstilbud til nærværende undersøgelses målgruppe.



### 3.5. Potentiel deltagelse i frivilligt arbejde i en idrætsforening

Indledningsvist skal det nævnes, at spørgsmål 16 'Kunne du tænke dig at udføre frivilligt arbejde i en idrætsforening' (se bilag 1) er indføjet i spørgeskemaet på opfordring af DAI, hvorfor svarene på dette spørgsmål – på den korte bane - må være af særlig interesse for interessenter i regi af DAI herunder især i IFS-foreningerne. Men på længere sigt kan svarene også skønnes at være relevante for eksempelvis hjemmevejledere og støtte- og kontaktpersoner, fordi frivilligt arbejde i en idrætsforening kan være en vigtig del fx af recovery og rehabilitering på lige fod med jobafprøvning og praktik.

I spørgeskemaet spørges respondenterne mere konkret om, hvorvidt de kan tænke sig at udføre frivilligt arbejde i en idrætsforening fx som instruktør/træner, holdleder, i bestyrelse og udvalg, hjælpe til ved arrangementer, hjælpe andre med at deltage i idræt o.lign.. I spørgsmålet var der defineret 4 svarmuligheder: 'Ja', 'Nej', 'Måske senere', 'Jeg udfører allerede frivilligt arbejde i en idrætsforening' og 'Ved ikke', og der måtte kun sættes ét kryds blandt de 5 angivne svarmuligheder.



Figur 13. Figuren viser svarfordelingen hos de 18-30 årige på spørgsmålet om, hvorvidt de kan tænke sig at udføre frivilligt arbejde i en idrætsforening.

Af figur 13 fremgår det, når alle kommuner tages under ét, at 2,3% af de 18-30 årige, der har svaret på spørgeskemaet, allerede 'Udfører frivilligt arbejde' i en idrætsforening. Denne svarprocent er næsten identisk på tværs af de 5 kommuner, idet variationen i svarene kun ligger mellem 1,4% og 4,5%. På positiv-siden er der 12,5%, der svarer 'Ja'- og endnu flere (19,9%), der svarer 'Måske senere' til at udføre frivilligt arbejde. Samlet set er der med andre ord et



potentiale på 32,4% af de unge i de 5 kommuner, der måske – under de rette omstændigheder - kan motiveres til at udføre frivilligt arbejde i en idrætsforening. Sammenlignes kommunerne indbyrdes topper Frederikshavn med et potentiale på 45,5% af de unge, mens Roskilde ligger i bunden med et potentiale på 20,4%.

Anlægges der derimod en mere pessimistisk fortolkning på svarmønsteret i figur 13, så kan man hæfte sig ved, at 58,3% af de unge i de 5 kommuner taget under ét svarer 'Nej'- og 6,9% svarer 'Ved ikke' til at udføre frivilligt arbejde i en idrætsforening. Mest udpræget forekommer disse "afvisende eller forbeholdne" svar blandt de unge i Roskilde kommune, hvor 77,3% svarer 'Nej' eller 'Ved ikke'. Mindst udpræget forekommer dette svarmønster i Frederikshavn med 50%.

### 3.5.1. Opsamling på potentiel deltagelse i frivilligt arbejde i en idrætsforening

Som det fremgår af ovenstående kan der anlægges både en positiv og en mere pessimistisk fortolkning af det svarmønster, figur 13 afspejler. Holder man fast i den positive fortolkning er der således et direkte rekrutteringsgrundlag på 12,5% og et potentielt på 19,9% blandt de 18-30 årige. I analysen af spørgeskemaets spørgsmål 4 og 16 er der ikke foretaget en nærmere analyse af om det evt. er de unge, der dyrker sport/motion, der også svarer ja til at 'Kunne tænke sig at udføre frivilligt arbejde i en idrætsforening', men ifølge Pilgaard (2011) er der en sammenhæng mellem selv at dyrke idræt og så deltage i frivilligt foreningsarbejde af en eller anden karakter. Pilgaard peger i den sammenhæng på, at

*"Generelt hænger tilbøjeligheden til at involvere sig i frivilligt arbejde sammen med egen idrætsdeltagelse og særligt i forhold til idrætsdeltagelse i foreningsregi. Mens 20 pct. af alle voksne idrætsudøvere udfører frivilligt arbejde i en idrætsforening, gælder det 29 pct. af alle idrætsaktive i foreningsregi. Omvendt udfører blot tre pct. af befolkningen frivilligt arbejde, hvis de ikke er aktive foreningsudøvere. Den aktive tilknytning til en idrætsforening betyder således meget for tilbøjeligheden til at udføre frivilligt arbejde, og 'passive' medlemmer fylder minimalt i det samlede frivillige foreningsarbejde." (Pilgaard 2011 s. 15)*

Pilgaard finder, at 13,8% af den voksne befolkning (16+) deltager i frivilligt arbejde (Pilgaard 2011, tabel 7 s. 19), hvilket for så vidt matcher andelen af de unge der i nærværende undersøgelse svarer 'Ja' til at kunne tænke sig at udføre frivilligt arbejde. Endvidere fremhæver Pilgaard, at frivillige findes i alle sociale lag, og at frivilligt arbejde i en forening ikke knytter sig til fx uddannelseslængde (ibid s. 12).

Samlet set kan det indikere, at der blandt de 18-30 årige- især blandt de unge der for nuværende dyrker sport/motion, forefindes et rekrutteringspotentiale, der vil påtage sig forskellige frivillige funktioner og poster i foreningsregi.

## 4. Diskussion af udviklingsmuligheder for idrætsdeltagelse

Vi vil i det følgende kort diskutere undersøgelsesresultaterne i forhold til 1) udviklingsprojektets målsætninger på deltagerniveau og 2) idrættens sociale kapital som ressource i rehabilitering ud fra et recovery perspektiv, herunder ændringer af livsstil i sundhedsøjemed.

### 4.1. Målsætninger på deltagerniveau

Der er i udviklingsprojektet opstillet fem målsætninger på deltagerniveau, og alle målsætninger viser sig på baggrund af undersøgelsen at være realistiske at opnå, såfremt der følges op på de unge voksnes interesse i idræts- og foreningsdeltagelse.

For det første skal der i hvert delprojekt opnås kontakt til og samarbejde med 15-50 unge voksne fra idrætsforeninger og socialpsykiatri. Gennem undersøgelsen er der opnået kontakt med i alt 222 unge voksne, der fordeler sig således:

Delprojekt	Antal
Frederikshavn	22
Varde	26
Roskilde	46
Odense	56
København	72

Både Frederikshavn og Varde er over minimumskravet på 15 unge voksne, Roskilde og Odense ligger omkring maximumkravet på 50 unge voksne, mens København med 72 unge voksne har skaffet sig et ekstra potentiale. Så vidt så godt. Næste skridt bliver så at fastholde de unge voksnes interesse i idræts- og foreningsdeltagelse gennem samarbejde og involvering i idrætsforeninger.

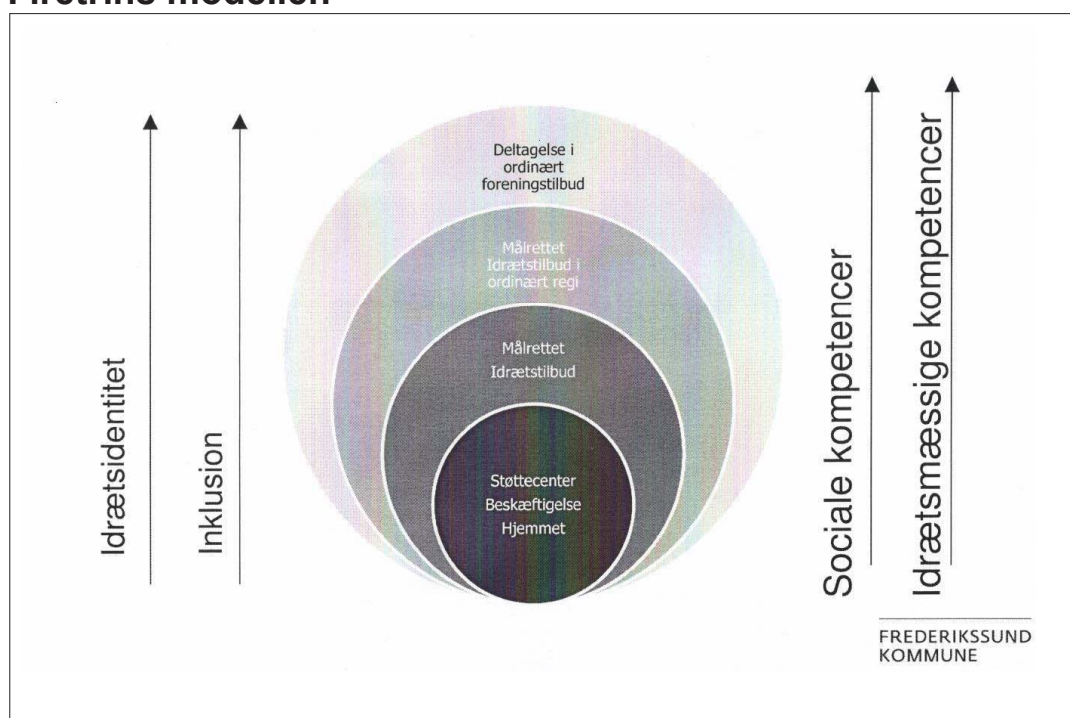
For det andet skal andelen af unge voksne i de fem udvalgte IFS-foreninger øges med 25-50 % (afhængig af de enkelte foreninger) fra samlet 68 nuværende medlemmer til mellem 85-102 medlemmer, dvs. mellem 4-9 nye medlemmer i alderen 18-30 år pr. forening. I undersøgelsen er det kun lykkedes at få tag i en mindre del af medlemmerne af IFS-foreningerne, nemlig 13 medlemmer. Men der er et betydeligt medlemspotentiale i og med, at 58 unge voksne i undersøgelsen giver udtryk for behov for ”særlige tilbud for mig som psykisk sårbar”. Hvis eller når der bare etableres kontakt mellem disse potentielle medlemmer og de lokale IFS-foreninger, vil man snildt kunne indfri målsætningen om medlemsøgning.

For det tredje og det fjerde skal minimum 25 % af de nye unge voksne medlemmer gennemføre henholdsvis en ungdomslederuddannelse og en instruktøruddannelse i DAI. I udviklingsprojektet tales der samlet set om 4-9 unge voksne i begge tilfælde. Men i og med mange unge voksne i undersøgelsen giver udtryk for interesse for at udføre frivilligt arbejde i en idrætsforening, er der grund til at antage, at der også er god mulighed for at rekruttere deltagere til uddannelse i DAI-regi.

5 af de unge voksne udfører allerede frivilligt arbejde i en idrætsforening og 27 af dem kan godt tænke sig det her og nu, mens yderligere 43 måske kan tænke sig det på et senere tidspunkt. Når ikke færre end 75 af de unge voksne i undersøgelsen svarende til mere end en tredjedel af alle er åbne for frivilligt idrætsarbejde, skulle det i høj grad være muligt at samle et passende antal uddannelsesdeltagere i DAI. Igen er det blot et spørgsmål om at imødekomme den omsiggribende idræts- og foreningsinteresse.

Endelig for det femte skal der i udviklingsprojektet arbejdes frem mod, at flere unge voksne fortsætter i en ordinær idrætsforening, men der er ikke en målsætning om specifikt deltagerantal her. 13 af de 222 deltagere i undersøgelsen angiver allerede at være medlem af en ordinær idrætsforening, og det er meget muligt, at dette antal vil kunne øges i takt med udvikling af sociale og idrætsmæssige kompetencer samt en idrætsidentitet, jf. nedenstående firetrinsmodel, som der arbejdes med i Frederikssund Kommune:

### Firetrins modellen



Figur 14. Figuren viser den firetrinsmodel, der arbejdes med i Frederikssund Kommune.

Orienteringen mod inklusion i ordinært idrætsforeningstilbud er også i overensstemmelse med FNs Handicapkonvention, som slår til lyd for foranstaltninger, der tilskynder til og fremmer, at personer med handicap i videst muligt omfang deltager i almene idrætsaktiviteter på alle niveauer.

## 4.2. Idrættens sociale kapital

De unge voksne i undersøgelsen dyrker ikke primært idræt i idrætsforeninger, men er mere tilbøjelige til at gøre det på egen hånd, at gå i fitnesscenter/svømmehal eller gå til et kommunalt idrætstilbud. Og ser vi på deres aktuelle aktivitetspræferencer, er de også mere motions- og fitnessorienterede på individuel basis end idrætsorienterede i foreningsregi. Hvis der alene skal bygges videre på disse tilbøjeligheder og præferencer, negligeres alle målsætninger og succeskriterier i udviklingsprojektet.

Der er derfor så megen desto mere grund til at hæfte sig ved de pejlemærker i undersøgelsen, som vægter betydningen af de sociale relationer. Langt de færreste i undersøgelsen angiver som en grund til at afholde sig fra at dyrke sport/motion, at de ikke kan lide at være sammen med andre. Eller sagt på en anden måde: Når langt hovedparten ikke har noget imod andre eller gerne vil være sammen med andre, ligesom en ganske betydelig del endog vil gøre noget for andre ved frivilligt idrætsarbejde, især hvis forholdene arter sig bedre for dem, så må der være uanede muligheder for rehabilitering og recovery ved etablering af sociale relationer i idræts- og foreningsmiljøer. Kommer der mere fokus på idrættens sociale kapital og et bedre psykisk idrætsmiljø, vil idrætten givetvis kunne bidrage med andet og mere end det, der i fysisk sundhedsøjemed lægges op til gennem ændringer af livsstil.

Blandt personer med psykisk sygdom er der en betydelig oversygelighed og overdødelighed. Den forventede levetid er ca. 20 år kortere for mænd og 15 år kortere for kvinder med bipolar sygdom og skizofreni, mens antallet af tabte leveår er lidt mindre ved depression. Selvmord og ulykker spiller en vis rolle for den nedsatte livslængde, men den væsentligste grund til tidlig død er angiveligt somatisk sygdom relateret til en usundere livsstil.

Undersøgelser viser, at personer med vedvarende psykisk sygdom har et usundere kostmønster og en mere stillesiddende adfærd, ligesom de ofte er rygere og overvægtige. Men selv om deres helbredstilstand og fysiske form er relativt dårlig, som også den foreliggende undersøgelse viser, så har personer med vedvarende psykisk sygdom faktisk samme høje interesse for at ændre livsstil som den generelle befolkning, både hvad angår rygning, kost og fysisk aktivitet (Nordentoft m.fl. 2012).

Disse livsstilsfaktorer er imidlertid ikke bare ansvarlige for tidlig død for mennesker med vedvarende psykisk sygdom, men også mere generelt for den udbredte sociale ulighed i sundhed (Klarlund Pedersen 2010). Det kan dog også være, at der lægges overdreven vægt på betydningen af individuelle livsstilsfaktorer og for lidt vægt på levkår såsom indkomstulighed, opvækstvilkår, arbejdsløshed, arbejdsmiljø og segregation. Alternativt kunne der fokuseres på fattigdom, social marginalisering og ensomhed som problemforhold, der kunne gribes fat i for at gøre en forskel til det bedre.

Eksempelvis viser det sig, at ensomhed (social isolation) øger risikoen for tidlig død ligeså meget som cigaretrykning og mere end fysisk inaktivitet eller overvægtighed (Holt-Lunsta m.fl. 2010; Cacioppo & Patrick 2009). Betydningen af idræts- og fysisk aktivitetsdeltagelse i sundhedsøjemed skal bestemt ikke underkendes, men det kan faktisk være nok så væsentligt at fokusere på de psykosociale forhold i idrætten i rehabiliterings- og recoveryøjemed.

For mennesker med psykisk sygdom kan vejen til bedring og heling foregå ved at få del i og bidrage til den sociale kapital, som flourer i idrætten, men som netop undermineres af en individualiseret omgang med kroppen.

Robert Putnam beskrev med udgangspunkt i metaforen ”*Bowling alone*” den drastiske reduktion i den sociale kapital i USA i perioden 1945 - 2000, idet flere og flere amerikanere godt nok bruger tid på at bowle i deres fritid, men samtidig med er færre og færre medlem af en bowlingklub. I den samme periode bruger amerikanerne mindre og mindre tid på at være sammen med venner, naboer og familie og mere og mere tid på TV, computere og arbejde (Putnam 1995).

I Danmark blev denne bevægelse fra organiseret konkurrenceidræt over organiseret motionsidræt til uorganiseret idræt allerede dokumenteret i *80'ernes idræt – mod en ny breddeidræt?* (Jespersen & Riiskjær 1982). Men denne udviklingstendens blev dengang mere forbundet med individuel frigørelse fra de snærende bånd i idræt end med tab af værdier og kvaliteter såsom tillid, retfærdighed og samarbejdsevne, som gør sig gældende i idræt.

Vi vil hermed påpege, at idrætten kan rumme nogle aktuelle eller potentielle ressourcer, der er knyttet til sociale relationer i form af netværk. Hvem vi er og bliver, afhænger i høj grad af, hvem vi omgås og tager ved lære af. ”Sig mig hvem du omgås, og jeg skal sige dig hvem du er”, fortæller folkeviddet os.

Begrebet ’social kapital’ har noget med disse forhold at gøre i den betydning, som sociologen Pierre Bourdieu har tillagt det. Social kapital er kendetegnet ved sociale bånd i form af slægtsskabs-/venskabsbånd og korpsånd eller med et andet ord ”rette forbindelser”. Som sådan kan social kapital have betydning for et individs placering og magtposition, men adskiller sig fra de andre kapitalformer, som Bourdieu opererer med (økonomisk, kulturel og symbolsk kapital) ved det, at den ikke kan nedarves eller erhverves gennem bl.a. uddannelse.

Ibsen og Ottesen (2001) har i en undersøgelse af idræt, motion og hverdagsliv belyst spørgsmålet om, at idrætten og især idrætsforeningerne i særlig grad egner sig til at generere social kapital og fremhæver værdien af den gensidigheds- og tillidsskabende sidegevinst, der kan være forbundet med det konkrete, aktivitetsbaserede fællesskab i idræt.

Hvis idrætten vil være en ret forbindelse for de unge voksne, som i særdeleshed er ramt af psykiske lidelser og marginalisering, vil idrætten kunne være en ressource for rehabilitering på lokalsamfundsbasis – det som i WHO sammenhæng hedder Community Based Rehabilitation (CBR) – og samtidig udgøre en mulighed for recovery på individuelt plan.

Derfor er der i udviklingsprojektet udover målsætninger på deltagerniveau opstillet målsætninger i forhold til samarbejde og organisering. Det handler om:

- for det første, at der er udviklet og afprøvet samarbejdsmodeller for rekruttering og for samarbejdsforløb i de udvalgte kommuner. Samarbejdsmetoderne skal være beskrevet.
- for det andet, at samarbejdsmodellerne bliver præsenteret for andre kommuner.
- for det tredje, at unge voksne med sindslidelser tilbydes idræt og motion i foreningsregi som en fast del af deres kontakt og behandlingsaftale med det offentlige system, og
- for det fjerde, at der i mindst to af IFS-foreningerne i delprojekterne udvikles en ungdomsafdeling for unge voksne med sindslidelser.

I udviklingsprojektet skal der nu i de 5 kommuner på baggrund af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen især arbejdes i den lokale socialpsykiatri og idrætten med ovennævnte målsætninger på samarbejds- og organisationsplan, således at idrætten kan vise sit værd i rehabilitering og recovery af unge voksne med sindslidelser, og der derved bliver noget væsentligt at skrive om i evalueringen i det sene efterår 2013.



## 5. Litteraturliste

Cacioppo, John T. & William Patrick (2009). *Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection*. New York, Norton.

Holt-Lunstad, Julianne et al. (2010). Social Relationships and Mortality Risks. A Meta-analytic Review. *PLOS Medicine* 7.

Ibsen, Bjarne og Laila Ottesen (2001). Idræt, livsform og social capital. I Ove Korsgaard m.fl. *Idræt, krop og demokrati*. Gads Forlag.

Illemann Christensen, Anne, Ola Ekholm, Michael Davidsen, Knud Juel (2012). *Sundhed og Sygelighed i Danmark 2010 & udviklingen i Danmark siden 1987*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. København.

Jespersen, Ejgil & Søren Riiskjær (1982). *80'ernes idræt – mod en ny breddeidræt?* Gerlev, Bavnebanke.

Kommunernes Landsforening (2011). *Den nære psykiatri – en styrket kommunal indsats* (2011).

Kommunernes Landsforening (2012). *Strategiske pejlemærker for den kommunale socialpsykiatri*.

Kousgaard, Sisse L. (2012). *Evalueringsrapport om projekt "Idræt – også for sindslidende"*. Dansk Arbejder Idrætsforbund.

*KRAM-undersøgelsen i tal og billeder* (2009). Ministeriet for sundhed og forebyggelse og Trygfonden, København.

Laub, Trygve Buch og Mja Pilgaard (2012). *Hvor dyrker danskerne idræt. Notat om brug af faciliteter på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'*. Idrættens Analyseinstitut.

Levine, James E. (2004). Nonexercise activity thermogenesis (NEAT): environment and biology. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 286: E675-E685.

Nordentoft, Merete m.fl. (2012). *Psykisk sygdom og ændringer i livsstil*. København, Vidensråd for Forebyggelse.

Ottesen, Laila, Ole Skjerk og Ide Kristine Vang (2006). *En undersøgelse af de inaktive danskere (kvantitativ del)*. Institut for Idræt, Københavns Universitet.

Pedersen, Bente Klarlund og Bengt Saltin (2003). *Fysisk aktivitet – Håndbog om forebyggelse og behandling*. Sundhedsstyrelsen/Center for Forebyggelse, København.

Pedersen, Bente Klarlund (2010). Sundhedsfremme blandt patienter med psykisk sygdom. I: P. Jørgensen et al. (red.): *Forebyggelse af psykiske sygdomme*. København, Munksgaard.

Pilgaard, Maja (2009). *Sport og motion i danskernes hverdag*. Idrættens Analyseinstitut, København.



Pilgaard, Maja (2011). *Det frivillige arbejde under forandring*. Idrættens Analyseinstitut.

Putnam, Robert D. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy* 6: 65-78.

Sundhedsstyrelsen (2003). *Befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet* – Telefoninterview. PLS Rambøll Management.

SUSY UDSAT (2007). Pia Vivian Pedersen, Anne Illemann Christensen, Ulrik Hesse og Tine Curtis (2008). *Sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark 2007*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. København

SUSY UDSAT (2010). Anne Illemann Christensen, Ola Ekholm, Michael Davidsen, Knud Juel (2012). *Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 & udviklingen siden 1987*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. København.

SUSY UDSAT (2012). Pia Vivian Pedersen, Maria Holst, Michael Davidsen og Knud Juel (2012). *Sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark 2012 og udviklingen siden 2007*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. København.

<https://www.retsinformation.dk/forms/R0710.aspx?id=141372>

## 6. Bilag

### 6.1. Bilag 1: Spørgeskema

Undersøgelse om idrætsdeltagelse blandt borgere med psykisk sygdom og sårbarhed

Kommune:	Dato:
Sted:	

#### 1. Er du mand eller kvinde?

*Sæt kun et kryds*

- (1)  Mand  
 (2)  Kvinde

#### 2. Hvor gammel er du?

*Skriv antal (hele) år*      | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | år

#### 3. Er du bruger af følgende socialpsykiatriske tilbud?

*Sæt et eller flere krydser*

- (1)  Botilbud §107, §108  
 (2)  Dagtilbud (samværs- og aktivitetssted) §102-104  
 (3)  Støtte- og kontaktperson § 99  
 (4)  Hjemmehjælp, hjemmevejledning og bostøtte § 83, §85  
 (5)  Andet: \_\_\_\_\_  
 (6)  Jeg er ikke bruger af de nævnte tilbud

#### 4. Dyrker du regelmæssigt sport/motion? Gælder ikke transport

*Sæt kun et kryds*

- (1)  Ja  
 (2)  Ja, men ikke for tiden  
 (3)  Nej

**5. Hvis nej, uddyb venligst dit svar:***Sæt et eller flere krydser*

- (1)  Nej, men jeg vil gerne dyrke sport/motion
- (2)  Nej, jeg er ikke interesseret i sport/motion
- (3)  Nej, men jeg har tidligere dyrket sport/motion

**6. Hvor lang tid bruger du gennemsnitligt på sport/motion om ugen?***Skriv 0 hvis du ikke dyrker regelmæssig sport/motion og gå til spørgsmål 11*

Skriv antal timer og minutter

Timer | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | Minutter | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ |

**7. Hvor ofte dyrker du normalt sport/motion?***Sæt kun et kryds*

5 gange om ugen	4 gange om ugen	3 gange om ugen	2 gange om ugen	1 gang om ugen	1-3 gange om måned	Sjældnere	Aldrig
(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>	(8) <input type="checkbox"/>

**8. Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt indenfor det seneste halve år?***Sæt et eller flere krydser*

(1) <input type="checkbox"/> Jogging/motionsløb	(8) <input type="checkbox"/> Cykelsport (ikke transport)
(2) <input type="checkbox"/> Aerobics/dans	(9) <input type="checkbox"/> Fodbold
(3) <input type="checkbox"/> Vandreture	(10) <input type="checkbox"/> Kampsport
(4) <input type="checkbox"/> Styrketræning	(11) <input type="checkbox"/> Spinning/kondicykel
(5) <input type="checkbox"/> Svømning	(12) <input type="checkbox"/> Yoga/afspænding
(6) <input type="checkbox"/> Konditionstræning	(13) <input type="checkbox"/> Bowling
(7) <input type="checkbox"/> Floorball	(14) <input type="checkbox"/> Andet: _____

**9. I hvilken sammenhæng dyrker du sport/motion?****Sæt et eller flere krydser**

- (1)  På egen hånd (alene eller med venner/familie)
- (2)  Fitnesscenter/svømmehal
- (3)  Ordinær idrætsklub/forening
- (4)  IFS-forening under Dansk Arbejder Idrætsforbund og Idræt for Sindslidende
- (5)  Kommunalt idrætstilbud (f.eks. på aktivitetshus, botilbud, ungeprojekt, tilbud gennem jobcenter)
- (6)  Andet: \_\_\_\_\_

**10. Hvad er årsagen til at du dyrker sport/motion?****Sæt et eller flere krydser**

- |  |   |
|--|---|
| (1) <input type="checkbox"/> Fordi det er sjovt                    | (6) <input type="checkbox"/> Jeg er forpligtiget gennem kursus/aktivering |
| (2) <input type="checkbox"/> Fordi det er sundt                    | (7) <input type="checkbox"/> Andet: _____                                 |
| (3) <input type="checkbox"/> Pga. det sociale samvær               | (8) <input type="checkbox"/> Ved ikke                                     |
| (4) <input type="checkbox"/> For at blive bedre til idræt          |   |
| (5) <input type="checkbox"/> For at få velvære, energi og overskud |   |

**11. Hvad afholder dig fra at dyrke sport/motion regelmæssigt det seneste halve år?****Sæt et eller flere krydser**

- |  |  |
|--|--|
| (9) <input type="checkbox"/> Jeg har ikke tid/prioriterer andet                | (16) <input type="checkbox"/> Afstand til idræt er for lang                          |
| (10) <input type="checkbox"/> Jeg har ikke råd/det er for dyrt                 | (17) <input type="checkbox"/> Jeg mangler passende tilbud                            |
| (11) <input type="checkbox"/> Jeg er for træt/mangler energi                   | (18) <input type="checkbox"/> Jeg mangler motivation og opbakning fra omgivelserne   |
| (12) <input type="checkbox"/> Sport/idræt/motion interesserer mig ikke         | (19) <input type="checkbox"/> Tidspunkt passer mig ikke/ der mangler fleksible tider |
| (13) <input type="checkbox"/> Jeg kan ikke lide at svede eller blive forpustet | (20) <input type="checkbox"/> Jeg kan ikke lide at være sammen med andre             |
| (14) <input type="checkbox"/> Jeg kender ingen idrætstilbud                    | (21) <input type="checkbox"/> Andet: _____   |
| (15) <input type="checkbox"/> Jeg mangler nogle at følges/træne med            | (22) <input type="checkbox"/> Ved ikke   |

**12. Hvad har du brug for, hvis du gerne vil dyrke regelmæssig sport/motion?***Sæt et eller flere krydser*

(1) <input type="checkbox"/> Billige/gratis idrætstilbud	(8) <input type="checkbox"/> SMS, APPS, facebook o. lign. til lettilgængelig information og påmindelser
(2) <input type="checkbox"/> Information om idrætstilbud	(9) <input type="checkbox"/> Særlige tilbud for mig som psykisk sårbar
(3) <input type="checkbox"/> Én at følges med/træne med	(10) <input type="checkbox"/> Der skal være nogle på min egen alder
(4) <input type="checkbox"/> Idrætstilbud tæt på min bopæl	(11) <input type="checkbox"/> Andet: _____
(5) <input type="checkbox"/> Hjælp/støtte til transport	(12) <input type="checkbox"/> Ved ikke
(6) <input type="checkbox"/> Motivation og opbakning fra familie/venner	
(7) <input type="checkbox"/> Motivation og opbakning fra personale	

**13. Hvor fysisk aktiv er du i hverdagen?***Sæt kun et kryds*

(1) <input type="checkbox"/> Jeg dyrker sport og idræt mindst 30 minutter om dagen (bliver forpustet og svedig)	(3) <input type="checkbox"/> Jeg går og cykler næsten aldrig, men læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
(2) <input type="checkbox"/> Jeg går, cykler eller har anden lettere motion mindst 30 minutter om dagen (f.eks. lettere havearbejde og cykling/gang som transport)	

**14. Hvorledes vil du vurdere din nuværende helbredstilstand?***Sæt kun et kryds*

Meget dårlig	Dårlig	Nogenlunde	God	Virkelig god
(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**15. Hvorledes vil du vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?***Sæt kun et kryds*

Meget dårlig	Dårlig	Nogenlunde	God	Virkelig god
(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**16. Kunne du tænke dig at udføre frivilligt arbejde i en idrætsforening?** F.eks. som

instruktør/træner, holdleder, i bestyrelse og udvalg, hjælpe til ved arrangementer, hjælpe andre med at deltage i idræt o. lign.

*Sæt kun et kryds*

(4) <input type="checkbox"/> Ja	(7) <input type="checkbox"/> Jeg udfører allerede frivilligt arbejde i en idrætsforening
(5) <input type="checkbox"/> Nej	(8) <input type="checkbox"/> Ved ikke
(6) <input type="checkbox"/> Måske senere	

## 6.2. Bilag 2: Datatabelmateriale

### Datatabeler for gruppen 18-30 år (fordelt på 5 kommuner)

Tabel 1: Fordeling på mænd og kvinder

Kommune		Mand	Kvinde	I alt
Frederikshavn	Antal	8	14	22
	Pct.	36,4%	63,6%	100,0%
Odense	Antal	30	26	56
	Pct.	53,6%	46,4%	100,0%
Roskilde	Antal	19	27	46
	Pct.	41,3%	58,7%	100,0%
Varde	Antal	12	14	26
	Pct.	46,2%	53,8%	100,0%
København	Antal	29	43	72
	Pct.	40,3%	59,7%	100,0%
Alle kommuner	Antal	98	124	222
	Pct.	44,1%	55,9%	100,0%
P=0,527				

Tabel 2: Er du bruger af følgende socialpsykiatriske tilbud?

Kommune		Botilbud	Dagtilbud (samværs og aktivitetssted)	Kontakt- person	Hjemmehjælp, hjemmevejledning og bostøtte	Andet	Ikke bruger
Frederikshavn	Antal	0	5	8	19	6	0
	Pct.	0,0 %	22,7 %	36,4 %	86,4 %	27,3 %	0,0 %
Odense	Antal	22	8	6	22	12	2
	Pct.	39,3 %	14,3 %	10,7 %	39,3 %	21,4 %	3,6 %
Roskilde	Antal	11	9	2	33	7	0
	Pct.	23,9 %	19,6 %	4,3 %	71,7 %	15,2 %	0,0 %
Varde	Antal	5	1	1	20	0	0
	Pct.	19,2 %	3,8 %	3,8 %	76,9 %	0,0 %	0,0 %
København	Antal	13	33	13	6	15	10
	Pct.	18,1 %	45,8 %	18,1 %	8,3 %	20,8 %	13,9 %
Alle kommuner	Antal	51	56	30	100	40	12
	Pct.	23,0 %	25,2 %	13,5 %	45,0 %	18,0 %	5,4 %
N=		222	222	222	222	222	222
P=		0,003	0,000	0,002	0,000	0,089	0,003



**Tabel 3: Dyrker du regelmæssig sport/motion?**

Kommune		Ja	Ja, men ikke for tiden	Nej	Total
Frederikshavn	Antal	9	4	9	22
	Pct.	40,9 %	18,2 %	40,9 %	100,0 %
Odense	Antal	16	8	32	56
	Pct.	28,6 %	14,3 %	57,1 %	100,0 %
Roskilde	Antal	13	5	28	46
	Pct.	28,3 %	10,9 %	60,9 %	100,0 %
Varde	Antal	11	0	15	26
	Pct.	42,3 %	0,0 %	57,7 %	100,0 %
København	Antal	32	16	24	72
	Pct.	44,4 %	22,2 %	33,3 %	100,0 %
Alle kommuner	Antal	81	33	108	222
	Pct.	36,5 %	14,9 %	48,6 %	100,0 %
P= 0,030					

**Tabel 4: Hvis nej, uddyb venligst dit svar NB! (Procentsatser, N og P passer ikke – beregnet ud fra alle, og ikke kun dem der har svaret Nej i tabel 3)**

Kommune		Nej, men vil gerne dyrke sport/motion	Nej, jeg er ikke interesseret i sport/motion	Nej, men har tidligere dyrket sport/motion
Frederikshavn	Antal	5	1	7
	Pct.	22,7%	4,5%	31,8%
Odense	Antal	20	1	18
	Pct.	35,7%	1,8%	32,1%
Roskilde	Antal	16	3	18
	Pct.	34,8%	6,5%	39,1%
Varde	Antal	11	1	7
	Pct.	42,3%	3,8%	26,9%
København	Antal	16	7	11
	Pct.	22,2%	9,7%	15,3%
Alle kommuner	Antal	68	13	61
	Pct.	30,6%	5,9%	27,5%
N=		222	222	222
P=		0,217	0,415	0,053

**Table 5: Hvor ofte dyrker du normalt sport/motion?**

Kommune	5 gange om ugen	4 gange om ugen	3 gange om ugen	2 gange om ugen	1 gang om ugen	1-3 gange om måneden	Sjældnere	Aldrig	I alt
Frederikshavn	Antal 1	0	5	4	2	0	2	2	16
	Pct. 6,2%	0,0%	31,2%	25,0%	12,5%	0,0%	12,5%	12,5%	100,0%
Odense	Antal 6	4	3	3	6	0	2	0	24
	Pct. 25,0%	16,7%	12,5%	12,5%	25,0%	0,0%	8,3%	0,0%	100,0%
Roskilde	Antal 3	2	4	6	2	0	1	5	23
	Pct. 13,0%	8,7%	17,4%	26,1%	8,7%	0,0%	4,3%	21,7%	100,0%
Varde	Antal 0	1	5	2	3	1	0	0	12
	Pct. 0,0%	8,3%	41,7%	16,7%	25,0%	8,3%	0,0%	0,0%	100,0%
København	Antal 3	7	17	11	7	2	4	0	51
	Pct. 5,9%	13,7%	33,3%	21,6%	13,7%	3,9%	7,8%	0,0%	100,0%
Alle kommuner	Antal 13	14	34	26	20	3	9	7	126
	Pct. 10,3%	11,1%	27,0%	20,6%	15,9%	2,4%	7,1%	5,6%	100,0%
P = 0,043									

**Table 6: Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt indenfor det seneste halve år?**

Kommune	Jogging/ motionsløb	Aerobic/ dans	Vandre- ture	Styrke- træning	Svømning	Konditions- træning	Floor- ball	Cykel- sport	Fodbold	Kamp- sport	Spinning/ kondicykel	Yoga/ afspænding	Bowling	Andet
Frederikshavn	Antal 7	2	7	4	2	4	0	1	3	2	0	1	2	2
	Pct. 31,8%	9,1%	31,8%	18,2%	9,1%	18,2%	0,0%	4,5%	13,6%	9,1%	0,0%	4,5%	9,1%	9,1%
Odense	Antal 5	1	7	13	4	6	0	2	4	1	3	1	1	2
	Pct. 8,9%	1,8%	12,5%	23,2%	7,1%	10,7%	0,0%	3,6%	7,1%	1,8%	5,4%	1,8%	1,8%	3,6%
Roskilde	Antal 4	3	4	7	1	2	0	3	1	0	5	1	0	7
	Pct. 8,7%	6,5%	8,7%	15,2%	2,2%	4,3%	0,0%	6,5%	2,2%	0,0%	10,9%	2,2%	0,0%	15,2%
Varde	Antal 2	0	1	3	1	2	2	1	3	0	2	0	0	9
	Pct. 7,7%	0,0%	3,8%	11,5%	3,8%	7,7%	7,7%	3,8%	11,5%	0,0%	7,7%	0,0%	0,0%	34,6%
København	Antal 24	9	10	30	6	17	2	6	8	1	14	11	1	19
	Pct. 33,3%	12,5%	13,9%	41,7%	8,3%	23,6%	2,8%	8,3%	11,1%	1,4%	19,4%	15,3%	1,4%	26,4%
Alle kommuner	Antal 42	15	29	57	14	31	4	13	19	4	24	14	4	39
	Pct. 18,9%	6,8%	13,1%	25,7%	6,3%	14,0%	1,8%	5,9%	8,6%	1,8%	10,8%	6,3%	1,8%	17,6%
N=	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222
P=	0,000	0,090	0,048	0,003	0,653	0,029	0,101	0,804	0,385	0,092	0,037	0,005	0,092	0,001

**Tablet 7: I hvilken sammenhæng dyrker du sport/motion?**

Kommune	På egen hånd	Fitnesscenter/svømmehal	Ordinær idrætsklub/forening	IFS-forening	Kommunalt idrætsstilbud	Andet
Frederikshavn	Antal 12	4	2	1	1	3
	Pct. 54,5%	18,2%	9,1%	4,5%	4,5%	13,6%
Odense	Antal 17	10	1	0	5	4
	Pct. 30,4%	17,9%	1,8%	0,0%	8,9%	7,1%
Roskilde	Antal 13	9	2	2	4	2
	Pct. 28,3%	19,6%	4,3%	4,3%	8,7%	4,3%
Varde	Antal 6	5	1	4	0	4
	Pct. 23,1%	19,2%	3,8%	15,4%	0,0%	15,4%
København	Antal 37	21	7	6	11	8
	Pct. 51,4%	29,2%	9,7%	8,3%	15,3%	11,1%
Alle kommuner	Antal 85	49	13	13	21	21
	Pct. 38,3%	22,1%	5,9%	5,9%	9,5%	9,5%
N=	222	222	222	222	222	222
P=	0,008	0,530	0,351	0,066	0,182	0,478

**Tablet 8: Hvad er årsagen til at du dyrker sport/motion?**

Kommune	Fordi det er sjovt	Fordi det er sundt	Pga. det sociale samvær	For at blive bedre til idræt	For at få velvære, energi og overskud	Jeg er forpligtet gennem kursus/aktivering	Andet	Ved ikke
Frederikshavn	Antal 6	8	5	3	9	0	3	1
	Pct. 27,3%	36,4%	22,7%	13,6%	40,9%	0,0%	13,6%	4,5%
Odense	Antal 13	14	8	5	16	0	8	0
	Pct. 23,2%	25,0%	14,3%	8,9%	28,6%	0,0%	14,3%	0,0%
Roskilde	Antal 11	15	5	6	15	0	6	0
	Pct. 23,9%	32,6%	10,9%	13,0%	32,6%	0,0%	13,0%	0,0%
Varde	Antal 5	8	6	5	12	1	2	0
	Pct. 19,2%	30,8%	23,1%	19,2%	46,2%	3,8%	7,7%	0,0%
København	Antal 30	39	13	7	37	9	5	1
	Pct. 41,7%	54,2%	18,1%	9,7%	51,4%	12,5%	6,9%	1,4%
Alle kommuner	Antal 65	84	37	26	89	10	24	2
	Pct. 29,3%	37,8%	16,7%	11,7%	40,1%	4,5%	10,8%	0,9%
N=	222	222	222	222	222	222	222	222
P=	0,082	0,010	0,593	0,685	0,078	0,002	0,645	0,328

Tabel 9: Hvad afholder dig fra at dyrke sport/motion regelmæssigt det seneste halve år?

Kommune	Jeg har ikke tid/prioriterer andet	Jeg har ikke råd/det er for dyrt	Jeg er for trætt/mangler energi	Sport/idræt/motion interesserer mig ikke	Jeg kan ikke lide at svede eller blive forpustet	Jeg kender ingen idræts tilbud	Jeg mangler nogle at følges/træne med	Afstand til idræt er for lang	Jeg mangler passende tilbud	Jeg mangler motivation og opbakning fra omgivelserne	Tidspunkt passer mig ikke/der mangler fleksible tider	Jeg kan ikke lide at være sammen med andre	Andet	Ved ikke
Frederikshavn	Antal	10	10	1	3	1	8	2	2	5	2	4	4	4
	Pct.	22,7%	45,5%	4,5%	13,6%	4,5%	36,4%	9,1%	9,1%	22,7%	9,1%	18,2%	18,2%	18,2%
Odense	Antal	13	11	4	7	4	11	3	9	8	2	4	9	7
	Pct.	23,2%	19,6%	7,1%	12,5%	7,1%	19,6%	5,4%	16,1%	14,3%	3,6%	7,1%	16,1%	12,5%
Roskilde	Antal	11	8	11	6	3	14	5	6	7	2	8	5	1
	Pct.	23,9%	17,4%	23,9%	13,0%	6,5%	30,4%	10,9%	13,0%	15,2%	4,3%	17,4%	10,9%	2,2%
Varde	Antal	6	9	4	1	1	9	3	2	6	2	5	2	0
	Pct.	23,1%	34,6%	15,4%	3,8%	3,8%	34,6%	11,5%	7,7%	23,1%	7,7%	19,2%	7,7%	0,0%
København	Antal	17	16	7	3	2	13	4	9	10	4	6	11	4
	Pct.	23,6%	22,2%	9,7%	4,2%	2,8%	18,1%	5,6%	12,5%	13,9%	5,6%	8,3%	15,3%	5,6%
Alle kommuner	Antal	52	54	27	20	11	55	17	28	36	12	27	31	16
	Pct.	23,4%	24,3%	12,2%	9,0%	5,0%	24,8%	7,7%	12,6%	16,2%	5,4%	12,2%	14,0%	7,2%
N=		222	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222
P=		1,000	0,064	0,058	0,265	0,807	0,180	0,707	0,838	0,724	0,858	0,244	0,763	0,035

Tabel 10: Hvad har du brug for, hvis du gerne vil dyrke regelmæssig sport/motion?

Kommune	Billige/ gratis idræts- tilbud	Information om idræts- tilbud	En at følges med/ træne med	Idræstilbud tæt på min bopæl	Hjælp/ støtte til transport	Motivation og opbak- ning fra familie/ venner	Motivation og opbak- ning fra personale	SMS, apps, Facebook o.lign. til lettil- gængelig information og påmin- delser	Særlige tilbud for mig som psykisk sårbar	Der skal være nogen på min egen alder	Andet	Ved ikke
Frederikshavn	Antal 16	6	10	11	4	5	3	5	10	10	1	0
	Pct. 72,7%	27,3%	45,5%	50,0%	18,2%	22,7%	13,6%	22,7%	45,5%	45,5%	4,5%	0,0%
Odense	Antal 23	10	34	20	8	11	15	4	11	11	6	4
	Pct. 41,1%	17,9%	60,7%	35,7%	14,3%	19,6%	26,8%	7,1%	19,6%	19,6%	10,7%	7,1%
Roskilde	Antal 22	5	21	11	7	5	6	8	10	6	11	2
	Pct. 47,8%	10,9%	45,7%	23,9%	15,2%	10,9%	13,0%	17,4%	21,7%	13,0%	23,9%	4,3%
Varde	Antal 13	3	16	7	10	8	4	5	11	15	3	1
	Pct. 50,0%	11,5%	61,5%	26,9%	38,5%	30,8%	15,4%	19,2%	42,3%	57,7%	11,5%	3,8%
København	Antal 37	13	22	24	5	13	12	8	16	12	8	5
	Pct. 51,4%	18,1%	30,6%	33,3%	6,9%	18,1%	16,7%	11,1%	22,2%	16,7%	11,1%	6,9%
Alle kommuner	Antal 111	37	103	73	34	42	40	30	58	54	29	12
	Pct. 50,0%	16,7%	46,4%	32,9%	15,3%	18,9%	18,0%	13,5%	26,1%	24,3%	13,1%	5,4%
N=	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222
P=	0,166	0,471	0,006	0,265	0,005	0,333	0,382	0,266	0,040	0,000	0,150	0,709

Tabel 11: Hvor fysisk aktiv er du i hverdagen?

Kommune		Jeg dyrker sport og idræt mindst 30 minutter om dagen	Jeg går, cykler eller har en anden lettere motion mindst 30 minutter om dagen	Jeg går og cykler næsten aldrig, men læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse	I alt
Frederikshavn	Antal	2	12	8	22
	Pct.	9,1%	54,5%	36,4%	100,0%
Odense	Antal	7	30	19	56
	Pct.	12,5%	53,6%	33,9%	100,0%
Roskilde	Antal	3	24	13	40
	Pct.	7,5%	60,0%	32,5%	100,0%
Varde	Antal	1	16	8	25
	Pct.	4,0%	64,0%	32,0%	100,0%
København	Antal	7	50	13	70
	Pct.	10,0%	71,4%	18,6%	100,0%
Alle kommuner	Antal	20	132	61	213
	Pct.	9,4%	62,0%	28,6%	100,0%
P = 0,514					

Tabel 12: Hvorledes vil du vurdere din nuværende helbredstilstand?

Kommune		Meget dårlig	Dårlig	Nogenlunde	God	Virkelig god	I alt
Frederikshavn	Antal	1	9	7	2	3	22
	Pct.	4,5%	40,9%	31,8%	9,1%	13,6%	100,0%
Odense	Antal	2	12	23	16	2	55
	Pct.	3,6%	21,8%	41,8%	29,1%	3,6%	100,0%
Roskilde	Antal	4	10	15	13	1	43
	Pct.	9,3%	23,3%	34,9%	30,2%	2,3%	100,0%
Varde	Antal	0	4	15	5	1	25
	Pct.	0,0%	16,0%	60,0%	20,0%	4,0%	100,0%
København	Antal	1	9	36	23	2	71
	Pct.	1,4%	12,7%	50,7%	32,4%	2,8%	100,0%
Alle kommuner	Antal	8	44	96	59	9	216
	Pct.	3,7%	20,4%	44,4%	27,3%	4,2%	100,0%
P = 0,055							

**Tabel 13: Hvorledes vil du vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?**

Kommune		Meget dårlig	Dårlig	Nogenlunde	God	Virkelig god	I alt
Frederikshavn	Antal	2	6	7	5	2	22
	Pct.	9,1%	27,3%	31,8%	22,7%	9,1%	100,0%
Odense	Antal	11	22	12	10	0	55
	Pct.	20,0%	40,0%	21,8%	18,2%	0,0%	100,0%
Roskilde	Antal	9	14	19	1	0	43
	Pct.	20,9%	32,6%	44,2%	2,3%	0,0%	100,0%
Varde	Antal	6	9	3	5	1	24
	Pct.	25,0%	37,5%	12,5%	20,8%	4,2%	100,0%
København	Antal	7	24	27	12	1	71
	Pct.	9,9%	33,8%	38,0%	16,9%	1,4%	100,0%
Alle kommuner	Antal	35	75	68	33	4	215
	Pct.	16,3%	34,9%	31,6%	15,3%	1,9%	100,0%
P = 0,029							

**Tabel 14: Kunne du tænke dig at udføre frivilligt arbejde i en idrætsforening?**

Kommune		Ja	Nej	Måske senere	Jeg udfører allerede frivilligt arbejde i en idrætsforening	Ved ikke	I alt
Frederikshavn	Antal	6	9	4	1	2	22
	Pct.	27,3%	40,9%	18,2%	4,5%	9,1%	100,0%
Odense	Antal	7	36	11	1	1	56
	Pct.	12,5%	64,3%	19,6%	1,8%	1,8%	100,0%
Roskilde	Antal	6	29	3	1	5	44
	Pct.	13,6%	65,9%	6,8%	2,3%	11,4%	100,0%
Varde	Antal	2	14	6	1	1	24
	Pct.	8,3%	58,3%	25,0%	4,2%	4,2%	100,0%
København	Antal	6	38	19	1	6	70
	Pct.	8,6%	54,3%	27,1%	1,4%	8,6%	100,0%
Alle kommuner	Antal	27	126	43	5	15	216
	Pct.	12,5%	58,3%	19,9%	2,3%	6,9%	100,0%
P = 0,303							



### 6.3. Bilag 3: Uddrag af paragraffer fra Serviceloven

#### Kapitel 16

Personlig hjælp, omsorg og pleje samt plejetestamenter

§ 83. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde

- 1) personlig hjælp og pleje,
- 2) hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet og
- 3) madservice.

Stk. 2. Tilbuddene efter stk. 1 gives til personer, som på grund af midlertidigt eller varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer ikke selv kan udføre disse opgaver.

Stk. 3. Tilbuddene efter stk. 1 kan ikke gives som generelle tilbud efter § 79.

Stk. 4. Kommunen skal ved tilrettelæggelsen af pleje og omsorg m.v. for en person med en demensdiagnose så vidt muligt respektere dennes vejledende tilkendegivelser for fremtiden med hensyn til bolig, pleje og omsorg (plejetestamenter).

§ 85. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp, omsorg eller støtte samt optræning og hjælp til udvikling af færdigheder til personer, der har behov herfor på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

#### Ledsagelse og kontaktperson

§ 99. Kommunen sørger for tilbud om en støtte- og kontaktperson til personer med sindslidelser, til personer med et stof- eller alkoholmisbrug og til personer med særlige sociale problemer, som ikke har eller ikke kan opholde sig i egen bolig.

#### Kapitel 18

##### Behandling

§ 102. Kommunalbestyrelsen kan ud over tilbud efter § 85 give tilbud af behandlingsmæssig karakter til borgere med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer. Tilbuddet gives, når dette er nødvendigt med henblik på at bevare eller forbedre borgerens fysiske, psykiske eller sociale funktioner, og når dette ikke kan opnås gennem de behandlingstilbud, der kan tilbydes efter anden lovgivning.

#### Kapitel 19

##### Beskyttet beskæftigelse og aktivitets- og samværstilbud

§ 103. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde beskyttet beskæftigelse til personer under folkepensjonsalderen, jf. § 1 a i lov om social pension, som på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer ikke kan opnå eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår på arbejdsmarkedet, og som ikke kan benytte tilbud efter anden lovgivning.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen kan tilbyde særligt tilrettelagte beskæftigelsesforløb til personer med særlige sociale problemer.

§ 104. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde aktivitets- og samværstilbud til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer til opretholdelse eller forbedring af personlige færdigheder eller af livsvilkårene.

## Kapitel 20

### Botilbud

**§ 107.** Kommunalbestyrelsen kan tilbyde midlertidigt ophold i boformer til personer, som på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov for det.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde midlertidigt ophold

1) til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der har behov for omfattende hjælp til almindelige, daglige funktioner eller for pleje, eller som i en periode har behov for særlig behandlingsmæssig støtte, og

2) til personer med nedsat psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer, der har behov for pleje eller behandling, og som på grund af disse vanskeligheder ikke kan klare sig uden støtte.

**§ 108.** Kommunalbestyrelsen skal tilbyde ophold i boformer, der er egnet til længerevarende ophold, til personer, som på grund af betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne har behov for omfattende hjælp til almindelige, daglige funktioner eller pleje, omsorg eller behandling, og som ikke kan få dækket disse behov på anden vis.

Stk. 2. Personer, som modtager tilbud efter stk. 1, og som ønsker at flytte til en anden kommune, har ret til et tilsvarende tilbud i en anden kommune. Det er en forudsætning, at den pågældende opfylder betingelserne for at blive optaget i både fraflytningskommunen og tilflytningskommunen.

Stk. 3. Retten til frit valg efter stk. 2 omfatter ret til, at ens ægtefælle, samlever eller registrerede partner fortsat kan indgå i husstanden. Hvis en person ønsker, at en ægtefælle, samlever eller registreret partner fortsat skal indgå i husstanden, skal det tilbud, der gives efter stk. 1, være egnet til to personer. Hvis den pågældende person med handicap eller sindslidelse, jf. stk. 2, dør, har den efterlevende person ret til at blive boende.

Stk. 4. Social- og integrationsministeren fastsætter i en bekendtgørelse nærmere regler om betingelserne for at få tilbud om boform efter stk. 2.

Stk. 5. Social- og integrationsministeren fastsætter i en bekendtgørelse nærmere regler om pligt for en region eller en eller flere kommuner til at modtage personer med bopæl på Færøerne og personer med bopæl i Grønland i boformer, der er omfattet af stk. 1.

Stk. 6. Social- og integrationsministeren fastsætter i en bekendtgørelse regler om særlige sikkerhedsforanstaltninger i boformer, der er omfattet af stk. 1, og om pligt for en region eller en eller flere kommuner til at modtage personer i de boformer, der er omfattet af stk. 1, når disse personer

1) efter retskendelse skal underkastes mentalundersøgelse,

2) i henhold til dom eller kendelse skal anbringes i en boform for personer med betydelig nedsat psykisk funktionsevne eller undergives tilsyn, herunder med mulighed for administrativ anbringelse, eller

3) som vilkår for tiltalefrafald eller prøveløsladelse skal anbringes i en boform for personer med betydelig nedsat psykisk funktionsevne eller undergives tilsyn, herunder med mulighed for administrativ anbringelse.



# Serien MOVEMENTS

Se de tidligere udgivelser i rapportserien på CISC's hjemmeside: [www.sdu.dk/cisc](http://www.sdu.dk/cisc)

- 2013:3 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: EN GOD OMVEJ – Bevægelse i lokalområdet: Samlet evaluering af otte kommunale anlægsprojekter til fremme af rekreativ fysisk aktivitet.
- 2013:2 Jan Toftegaard Støckel: Evaluering af Anbragte Børn i Bevægelse.
- 2013:1 Bjarne Ibsen, Malene Thøgersen og Lau Tofft-Jørgensen: Fritidsfaciliteterne i Fredensborg Kommune.
- 2012:17 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Naturparken Mellem Bakkedrag og Dalstrøg - Evaluering af en omdannet græsmark ved boligbebyggelse i Sønderborg.
- 2012:16 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: En Voldsom Omvej - Evaluering af en omdannet støjvold i Solrød.
- 2012:15 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Pixlpark - En Digital Legeplads - Evaluering af en omdannet plads i en ny bydel i Roskilde.
- 2012:14 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Et bevægelseseksperimentarium - Evaluering af en omdannet park ved Sundhedscentret i Nykøbing Sjælland.
- 2012:13 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Sidesporet - Evaluering af en omdannet asfaltplads ved Nørre Aaby station.
- 2012:12 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Opfordring til udfordring - Evaluering af omdannede restarealer i Kolding Bycentrum.
- 2012:11 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Byens Arena - Evaluering af en omdannet parkeringsplads ved boligbebyggelse i Høje Gladsaxe.
- 2012:10 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Dronningens Bastion - Evaluering af en omdannet bastion på et historisk voldanlæg i Fredericia.
- 2012:9 Thomas Skovgaard, Kurt Lüders, Jesper von Seelen, Mette Munk Jensen, Bjarne Ibsen, Casper Due Nielsen og Tobias Marling: Svømning i den danske folkeskole.
- 2012:8 Bjarne Ibsen, Venka Simovska og Henrik M. Larsen: Tilgængelighed til og deltagelse i idræt blandt børn og unge på Vesterbro: Evaluering af DGI-byens børne- og ungeprojekt Go-Active.
- 2012:7 Bjarne Ibsen ... et al.: Idrættens outsiders - Inklusion eller eksklusion af vanskeligt stillede børn og unge i idræt: Evaluering af puljen til idræt for vanskeligt stillede børn og unge.
- 2012:6 Jan Arvidsen, Karen Dalgaard Pedersen og Søren Andkjær: Rum og rammer for Aktivt Udeliv: Et litteraturstudie om naturlige omgivers betydning for Aktivt Udeliv.
- 2012:5 Bjarne Ibsen: Human Ressource Management for Volunteers in Sports Organisations in Europe.
- 2012:4 Charlotte Skau Pawlowski og Jens Troelsen: EN GOD OMVEJ - Bevægelse i lokalområdet: Kvalitativ analyse af den kommunale planlægnings- og implementeringsproces forbundet med projektet.
- 2012:3 Louise Kamuk Storm, Simon Madsen og Bjarne Ibsen: Evaluering af projekt Grib Chancen.
- 2012:2 Louise Bæk Nielsen og Bjarne Ibsen: Idrætsdeltagelse og idrætsfaciliteter i Vordingborg Kommune.
- 2012:1 Thomas Gjelstrup Bredahl: Slutevaluering af Greve Kommunes metodeudviklingsprojekt "MultiMinen" - For 6-8 årige børn med overvægt.
- 2011:6 Peter Lund Kristensen: Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben': Den kvantitative del - Vejle Kommune.

- 2011:5 Louise Kamuk Storm, Simon Madsen og Bjarne Ibsen: Evaluering af 'Bevæg dig sund og glad: Et projekt i Esbjerg Kommune for overvægtige børn og deres familier.
- 2011:4 Jan Toftegaard Støckel: Evaluering vedrørende projekt Idrætszen.
- 2011:3 Bjarne Ibsen og Louise Bæk Nielsen: Idræt og idrætsfaciliteter på Bornholm.
- 2011:2 Jakob Haahr og Søren Andkjær (red.): Muligheder og begrænsninger for friluftsliv: Konferencerapport - artikler og abstracts.
- 2011:1 Ejgil Jespersen: Evaluering af Krop og Kontor forsøgsprojekter.
- 2010:7 Pernille Andreassen: Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben' - Vejle Kommune.
- 2010:6 Forskningsenheden for 'Bevægelse, Idræt og Samfund' (BIS): Forskningsprofil og udviklingsplaner for 2010-2014.
- 2010:5 Bjarne Ibsen, Anne Mette Walmar Hansen og Eva Vennekilde: Ændringer i kommunal idætspolitik efter kommunalreformen.
- 2010:4 Karsten Østerlund: Gå i Gang: Slutevaluering.
- 2010:3 Lise Specht Petersen: Rum for idræt og leg på Vesterbro.
- 2010:2 Bjarne Ibsen og Carsten Hvid Larsen: Aktivitet eller idrætspolitisk arbejde? Frivilligt arbejde i DGI Vestsjælland og DGI Nordsjælland.
- 2010:1 Bjarne Ibsen, Jan Toftegaard Støckel og Charlotte Klinker: Børn og fysisk aktivitet på Vesterbro.
- 2009:7 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: København – en by i bevægelse: evaluering af Københavns Kommunes motionsstrategi.
- 2009:6 Ole Lund: Evaluering af projekt 'Sund Cirkel'.
- 2009:5 Carsten Hvid Larsen og Bjarne Ibsen: Frivilligt arbejde i Gigtforeningen.
- 2009:4 Ole Lund: Sund indskoling – evaluering af sundhedsfremmende indsatser i SFO og indskoling i Frederikshavn Kommune.
- 2009:3 Kirsten Kaya Roessler: Gruppesamtaler som psykologisk behandling af kroniske smerter: erfaringer fra projektet "Tilbage til arbejdet".
- 2009:2 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Kolding By 2008.
- 2009:1 Ole Lund: Rend og Hop – Vi si'r stop: et sundhedsprojekts bestræbelser på at skabe bedre betingelser for det sunde liv i Varde Kommune.
- 2008:10 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Roskilde By.
- 2008:9 Per Jørgensen: Idrætspolitik i Gentofte Kommune gennem 100 år.
- 2008:8 Jens Høyer-Kruse, Malene Thøgersen, Jan Toftegaard Støckel, Bjarne Ibsen: Offentlige-frivillige partnerskaber omkring børn og fysisk aktivitet.
- 2008:7 Pernille Vibe Rasmussen: Foreninger og integration: Undersøgelse af foreningers vilkår for integrationsarbejde i Københavns Kommune.
- 2008:6 Thomas Gjelstrup Bredahl: Ekstern evaluering af Motion på Recept i Frederiksberg Kommune: September 2007.
- 2008:5 Thomas Gjelstrup Bredahl: Evaluering af Motion på Recept i Nordjylland 2007.
- 2008:4 Jens Troelsen, Kirsten Kaya Roessler, Gert Nielsen og Mette Toftager: De bolignære områders betydning for sundhed: hvordan indvirker bolignære områder på sundheden? – og hvordan kan udformningen gøres bedre?
- 2008:3 Ole Lund og Pernille Andreassen: Gå i gang: evalueringsrapport.
- 2008:2 Jan Toftegaard Støckel (red.): Parallel leg eller integreret leg? – partnerskaber om børn, leg og bevægelse.
- 2008:1 Pernille Vibe Rasmussen og Kirsten Kaya Roessler: Stofmisbrug og fysisk aktivitet: Evaluering af "Krop og læring – Mere styr på eget liv".
- 2007:1 Bjarne Ibsen: Børns idrætsdeltagelse i Københavns Kommune 2007.