

Mental sundhed

I foreningslivet og i samspil med kommuner,
institutioner om unge og idræt

The logo for DGI, consisting of the letters 'DGI' in a bold, italicized, sans-serif font.

Mads Pedersen, DGI Nordjylland

Børns Bevægelsesglæde og Unges Fællesskaber

Mads.pedersen@dgi.dk

NORDEA
FONDEN

ABC FOR
MENTAL
SUNDHED

Ger noget aktivt
Ger noget sammen
Ger noget meningsfuldt

Søs, Maja og Cille –
Hjørring gymnasium



ABC for mental sundhed

ACT - Gør noget aktivt

BELONG - Gør noget sammen

COMMIT - Gør noget meningsfuldt

Vibeke Koushede, (2018) Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis

DGI og mental sundhed – Flere med i gode fællesskaber

Flere mistrives eller falder fra foreningslivet, derfor skal vi sikre at vores fællesskaber er rare at være i, så flere motiveres til at blive og nye kommer til. Idrætten kan tilbyde et frirum fra hverdagens præstationsorienterede rammer.

Vores mål med ABC er at geare og udvikle idrættens fællesskaber.



ABC har udviklet sig i to spor i DGI

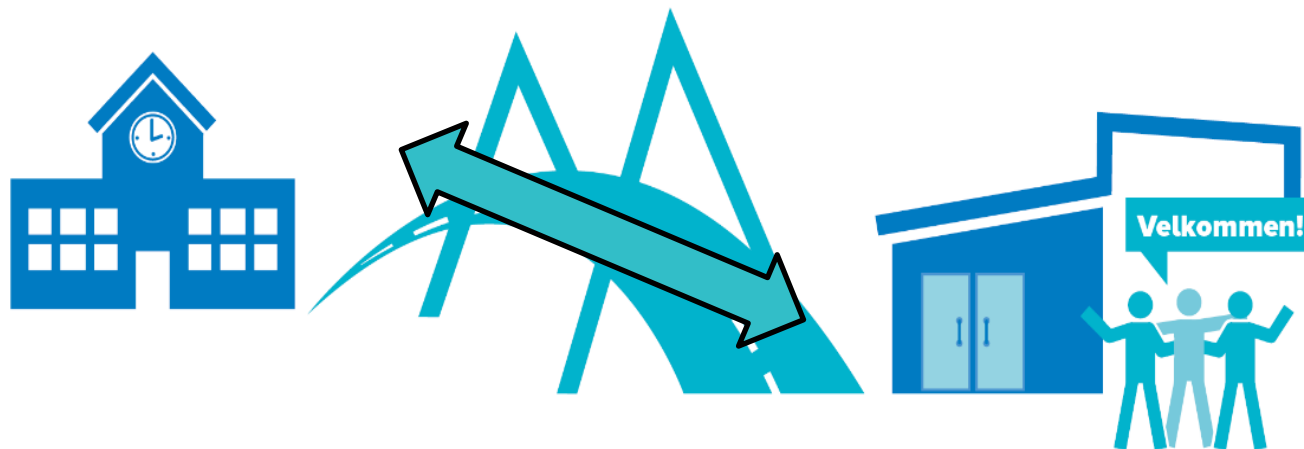
Forstør og forstærk fællesskabet:

Den gode velkomst, handlinger som skaber fællesskab og motivation.

Gentænke aktiviteter og kultur

Brobygning:

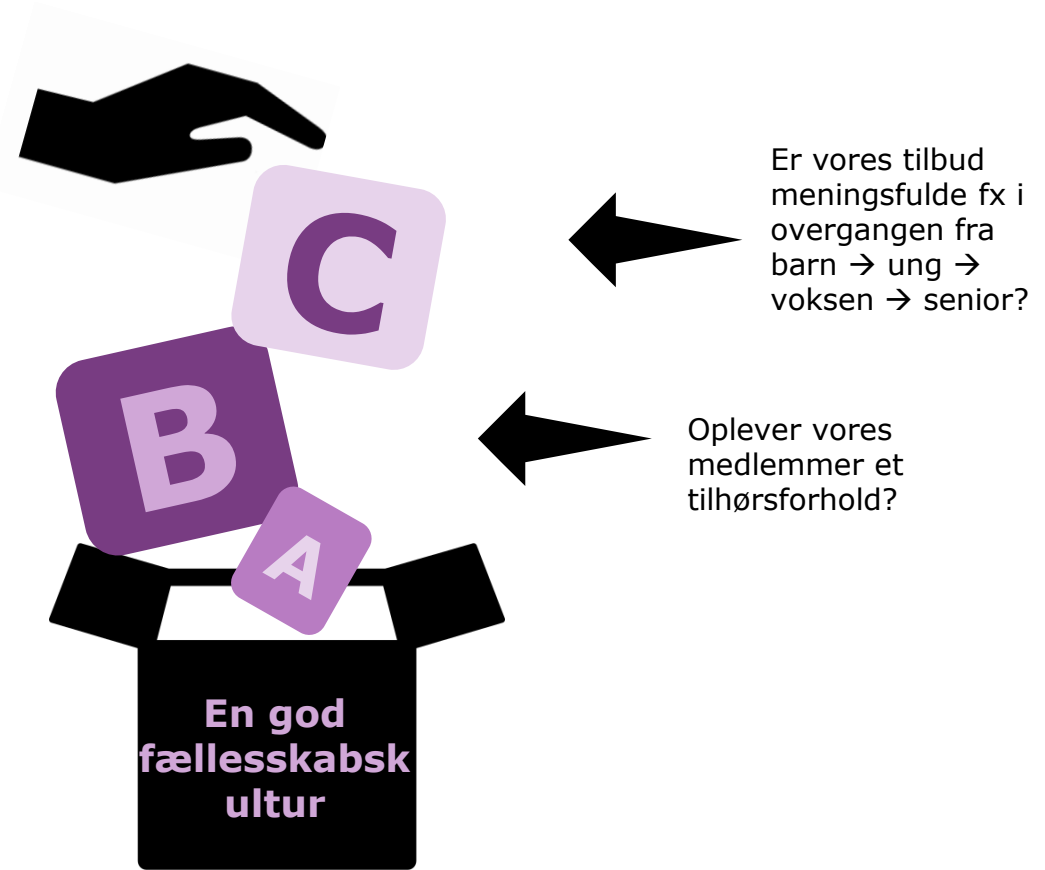
Samarbejde med kommuner og institutioner, nye måder tænke idræt og fællesskab på.



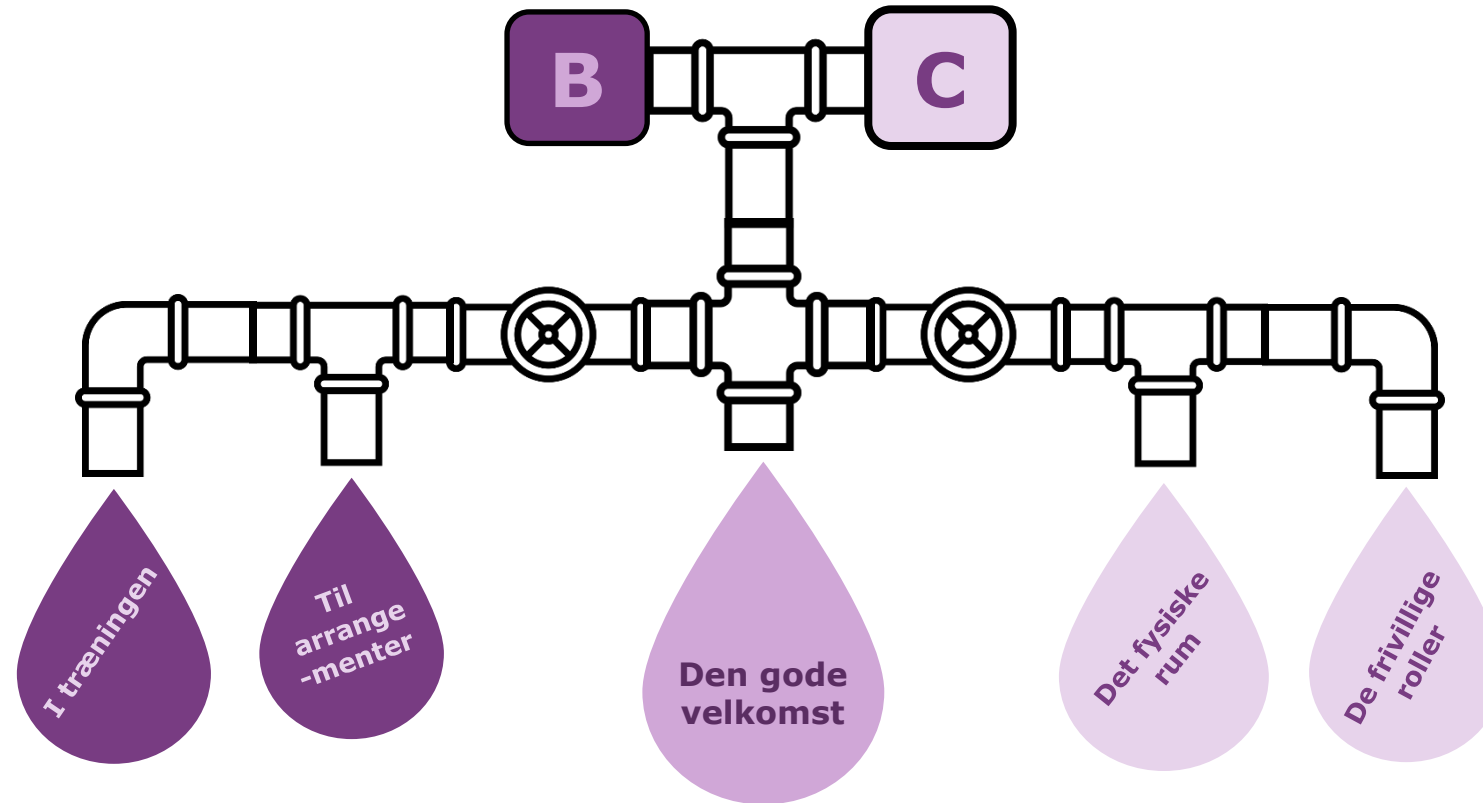
Forstør og forstærk fællesskabet

De tre elementer A, B og C skal også være til stede når vi er aktive i idrætsforeninger

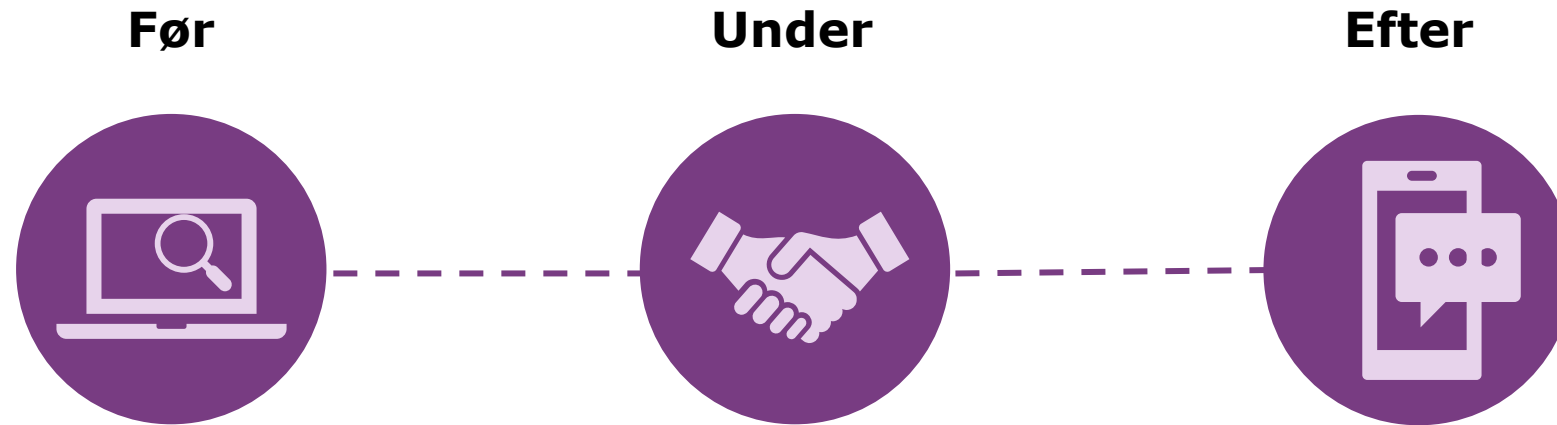
Generelt har vi ret godt styr på selve aktiviteten (A), derfor skal vi huske at forstørre og forstærke fællesskabet (B) og meningsfuldheden (C)



Mikrohandlinger

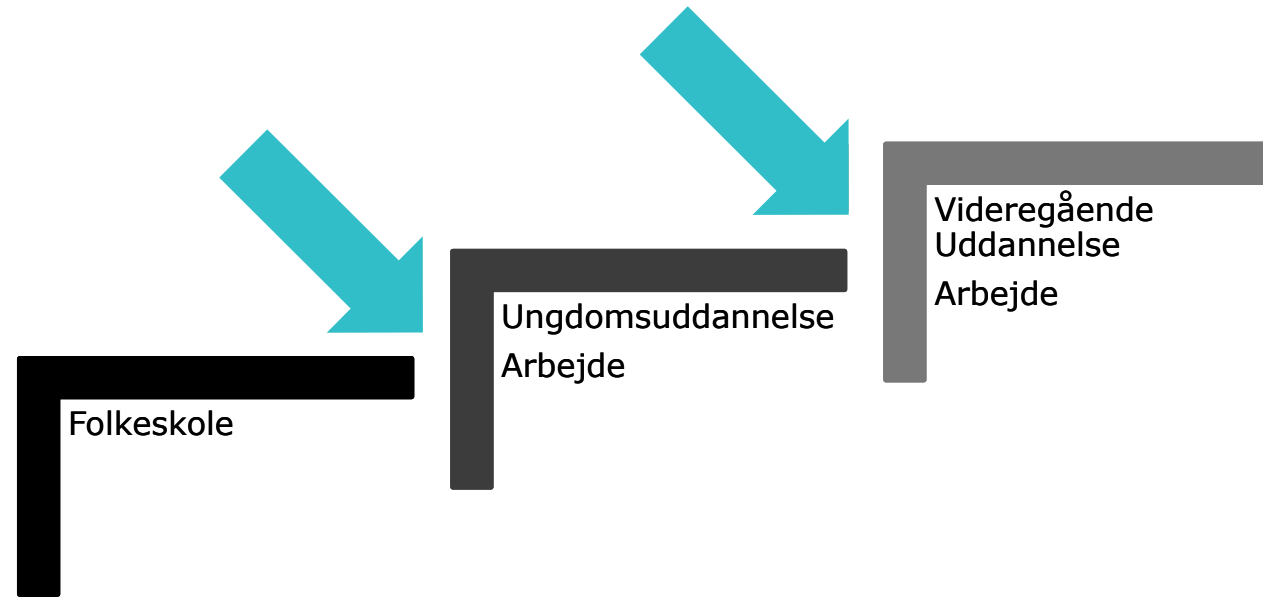


Den gode velkomst er en proces

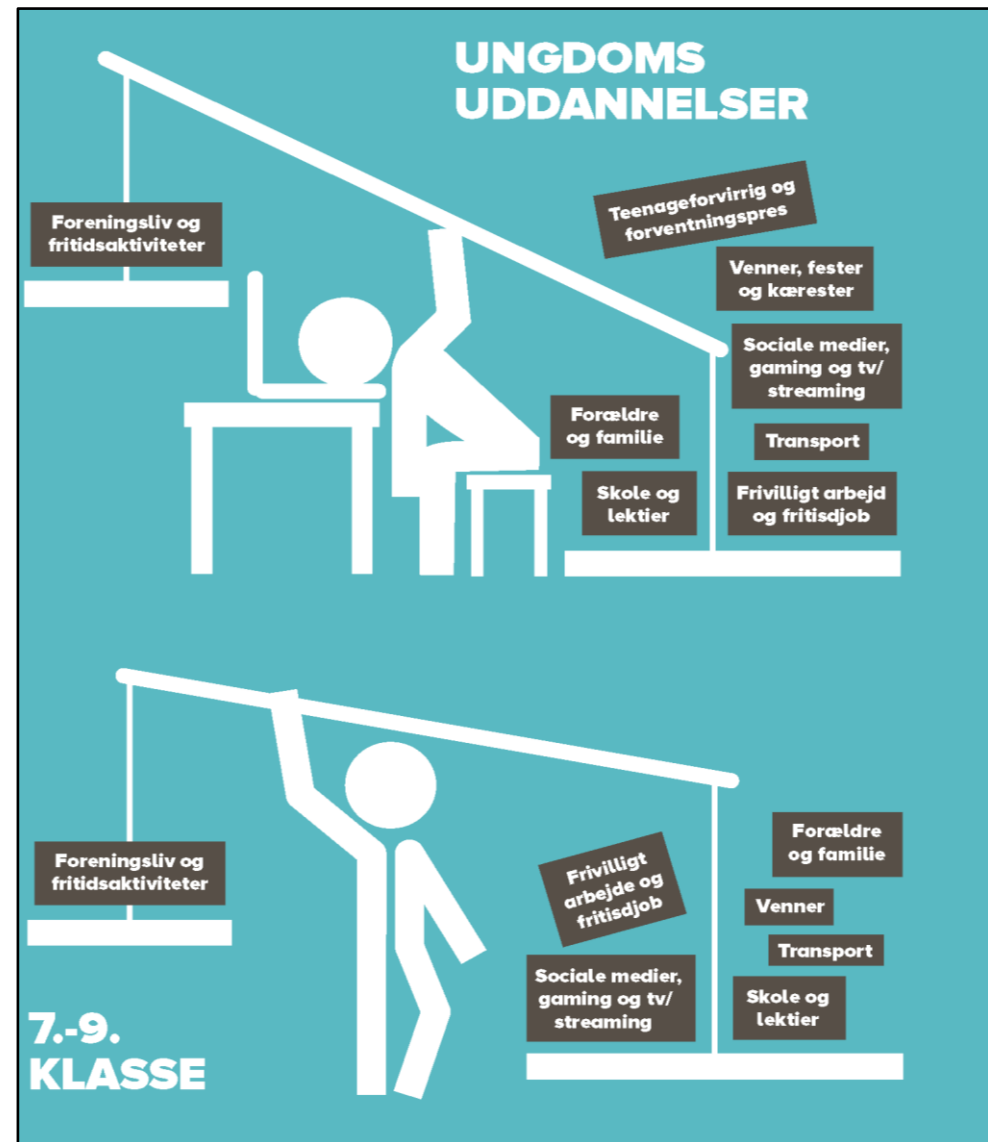


Tænk lige et øjeblik...

Livsfaser og ungdomskultur

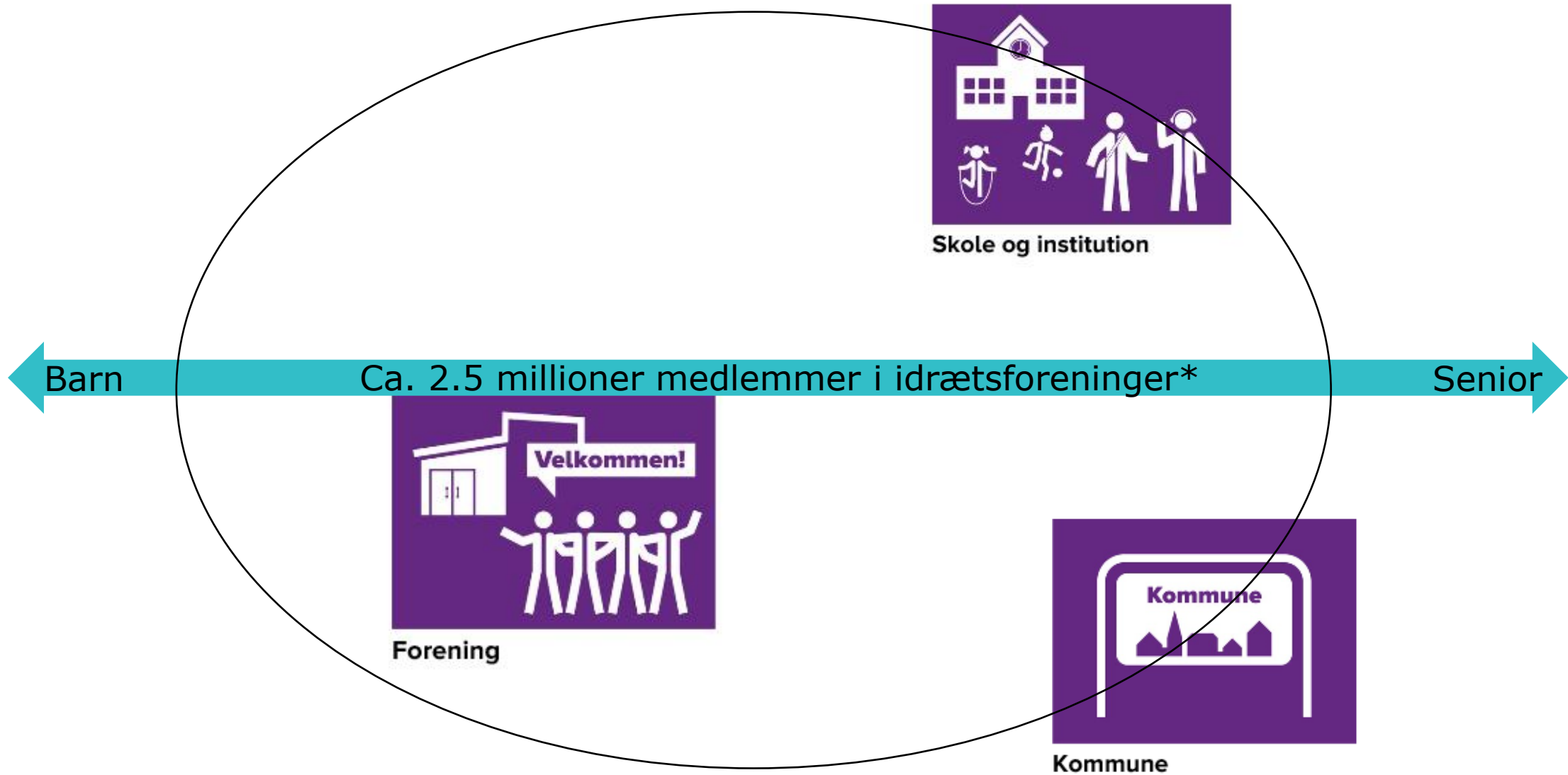


Fra tredje division til superligaen på en sommer...



DGI Unge Task Force - Mads Pedersen, Julie Bohn Rasmussen, Tina Kryger Mondrup

Vi skal også ud hvor de unge er...



*DGI, DIF og Dansk Firmaidræt

Hvis vi vil arbejde mere med unges mentale sundhed kunne vi...

- Være nysgerrige på eksisterende tilbud
- Være opmærksomme på unges motivation og tid
- Lave tilbud hvor præstation ikke er i centrum og lade idrætten være et frirum
- Åbne dørene og skabe et møderum
- Give de unge ansvar, mulighed og rum uden at være styrende
- Fokuserer på genstartere og senstartere



GO FIT

SUNDHED

Styrke
Kondition
Kropsideal
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND



GO PRO

UDFORDRING

Resultatorientering
Specialisering
Færdighedsorientering
Præstation

AT VÆRE GOD



GO FUN

GLÆDE

Legende
Fordybelse
Oplevelse
Sjov

AT VÆRE I NUET



GO TOGETHER

FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold
Relation(er)
Ligeværd
Inkluderende

AT VÆRE SAMMEN

Eksempler

Foreningsidræt efter skoletid på gymnasier

KICK – Trivsel på erhvervsskolerne, foreningsidræt på skoleskemaet

TRIBE – Trivsel og bevægelse på gymnasierne, aktivitetsudvalg

Foreningsidræt på FGU

Uddannelse af unge i St. Restrup

Efterskole samarbejde – Tilbage til i fællesskaberne

Og mange flere.



1. Der bliver allerede arbejdet rigtig meget med mental sundhed ud fra ABC i foreningslivet, men vi kan godt blive bedre og mere opmærksomme
2. Hvis vi vil endnu mere, skal vi være dygtige til at spille sammen på tværs af aktører



Foreningslivet kan være en af nøglerne til det gode ungdomsliv, og meget mere end "bare" en fritidsaktivitet... Er vi i mål? Nej, men vi er på vej...

Se mere på www.dgi.dk/abc el. www.dgi.dk/go