

Mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskaber for unge



Amalie Oxholm Kusier
Cand.mag. i Filosofi og psykologi, ph.d. stud.
Statens Institut for Folkesundhed, SDU
amok@sdu.dk



Thilde Risager Ubbesen
Cand.scient.san.publ,
videnskabelig assistent
Statens Institut for Folkesundhed, SDU
tri@sdu.dk



Anna Paldam Folker
Professor, forskningschef
Statens Institut for Folkesundhed, SDU
anpf@sdu.dk

Forskning peger på, at deltagelse i og tilknytning til fællesskaber har afgørende betydning for unges mentale sundhed og trivsel. Unge deltager dagligt i mange forskellige fællesskaber, der har betydning for deres mentale sundhed og trivsel. I et litteraturstudie har vi set nærmere på unges fritidsliv, det vil sige de fællesskaber, de indgår i uden for familie, skole, uddannelse- og arbejdsliv, og hvordan deltagelse i fritidsfællesskaber kan have betydning for unges mentale sundhed.

Inden for litteraturen om fritidsliv og deltagelse i fritidsfællesskaber skelnes der ofte mellem organiserede og uorganiserede aktiviteter i fritidslivet. Organiserede aktiviteter er dem, hvor tid, sted og varighed er forudbestemt, formålet med aktiviteten er forudbestemt, der kan være en standardiseret dresscode (f.eks. fodbolduniformer), og regler omkring aktiviteten er monitoreret af voksne. Som modsætning er de uorganiserede fritidsaktiviteter mere spontane, og tid og sted er bestemt af deltagerne selv. Studier baseret på denne distinktion peger på, at deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber oftere har en positiv betydning for vores sundhed og trivsel sammenlignet med deltagelse i uorganiserede fritidsfællesskaber.

Ud fra en omfattende gennemgang af forskningslitteraturen på området har forskere fra Statens Institut for Folkesundhed, SDU undersøgt hvad der karakteriserer det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskab for unge. Undersøgelsen er udarbejdet for Sundhedsstyrelsen og udgivet i en rapport af Sundhedsstyrelsen.

Litteraturen på området om organiserede fritidsfællesskaber afgrænser sig dog ofte til at undersøge særlige kontekster eller målgrupper, og har i højere grad haft fokus på at undersøge sammenhængen mellem deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber og forbedring i mentale helbredsproblemer fremfor de mentalt sundhedsfremmende aspekter. Litteraturen på området har derfor stadig sine begrænsninger, hvilket kalder på en mere nuanceret viden om særligt, hvorfor og hvordan deltagelse i et organiseret fritidsfællesskab kan være mentalt sundhedsfremmende for unge på tværs af alle former for organiserede fritidsaktiviteter.

Formålet med litteraturstudiet har således været at skabe en mere nuanceret viden om, *hvordan* deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber kan have en mentalt sundhedsfremmende betydning for unge. Mere specifikt har undersøgelsen sat fokus på forskningsspørgsmålet: *Hvad karakteriserer det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskab for unge?*

Forskningsspørgsmålet er blevet besvaret ved at undersøge interaktionen mellem kontekst, mekanismer og udfald med henblik på, at udlede de 'aktive ingredienser' der bør være til stede i det organiserede fritidsfællesskab for, at det kan fremme unges mentale sundhed. Begrebet 'aktive ingredienser' skal forstås som de centrale mekanismer eller kernekomponenter, der empirisk bevist bør være til stede i en indsats eller intervention for at det ønskede resultat kan finde sted.

Den anvendte metode i undersøgelsen

Undersøgelsen trækker på en nyere metodisk tilgang til at udforme litteraturstudier på, kaldet realist review. Realist review er udviklet som en metodisk tilgang til litteraturstudier med formålet at afdække, hvad der virker for hvem under hvilke omstændigheder, ved at undersøge interaktionen mellem kontekst (C), mekanismer (M) og udfald (O). Litteraturstudiet undersøger derfor de mekanismer og dynamikker (M) i organiserede fritidsfællesskaber (C), der er med til

at understøtte unges mentale sundhed og psykiske trivsel (0). I undersøgelsen har vi således ikke ønsket at kvantificere en potentiel effekt, men at dykke ned i og udvikle hvorfor- og hvordan-spørgsmålene inden for forskningsfeltet. Det handler om at forstå og forklare, hvorfor og hvordan nogle former for indsatser eller interventioner virker for nogle målgrupper, men ikke for andre, inden for en bestemt kontekst.

Overordnet karakteristika af de identificerede studier

Ved litteratursøgningen blev der fundet 11.249 studier, og efter screening af litteraturen blev der identificeret 52 studier relevant for forskningsspørgsmålet og dermed inkluderet i en tværgående analyse. De 52 studier dækker over studier baseret på et kvalitativt, kvantitativt eller mixed-method design samt undersøgte populationer fra 16 forskellige lande.

På baggrund af studiernes undersøgte kontekst blev der identificeret 7 forskellige typer af aktiviteter, som udgør et organiseret fritidsfællesskab. Over halvdelen af studierne (n=27) undersøger unges deltagelse i en sportsaktivitet. Dette kan være i form af flere forskellige sportsgrene, én specifik sportsgren eller en intervention, der er udgjort af en sportsaktivitet. Herudover undersøger studierne fritidsfællesskaber relateret til dans (n=5), musik (n=5), kreative aktiviteter (n=4) og frivilligt arbejde og aktivisme (n=4). En række studier (n=5) undersøger flere forskellige typer af fritidsfællesskaber i deres studie, f.eks. sport, musik og kreative aktiviteter, hvorfor de er blevet kategoriseret som 'blandende aktiviteter'. Derudover indgår 2 studier i restkategorien 'andre aktiviteter', da studiernes undersøgte aktivitet adskiller sig fra de resterende 6 kontekster og adskiller sig fra hinanden.

Selvom det ikke var et specifikt undersøgelsesfokus for vores litteraturstudie, fremgik det gennem vores analyse af de inkluderede studier, at 14 studier undersøger en ungegruppe, som af studierne selv betegnes som udsat eller sårbar. Disse studier er fordelt på konteksterne kreative aktiviteter, dans, musik og sport. 4 af de 14 studier foregår i en sportskontekst, hvor de resterende er kunstbaserede.

5 aktive ingredienser i det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskab

Ved at dykke ned i de 52 inkluderede studiers undersøgte mekanismer er der blevet identificeret 5 aktive ingredienser, som fremtrædende på tværs af de 7 forskellige typer af organiserede fritidsfællesskaber (figur 1). På baggrund af vores analyse finder vi således, at disse 5 aktive ingredienser er med til at fremme unges mentale sundhed ved deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber.

Social forbundethed er den mest fremtrædende ingrediens, da den gør sig gældende på tværs af alle konteksterne. I en lang række af de inkluderede studier fremgår det, at det er væsentligt for unges trivsel, at de oplever venskaber, sammenhold og positive relationer med andre unge og med de

involverede voksne i fællesskabet. Social forbundethed adskiller sig fra blot det at være en del af et fællesskab, da ingrediensen indbefatter en særlig relationel tilknytning og oplevelse af samhørighed. I flere af studierne fremgår det også, at unge via deltagelse i fritidsfællesskabet får etableret nye venskaber, og at venskaber er vigtige

Litteratursøgningen og screeningen af litteraturen er udført på baggrund af en række inklusions- og eksklusionskriterier

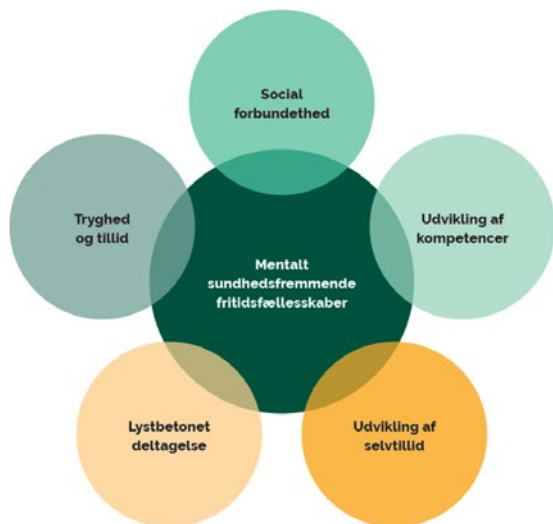
INKLUSIONSKRITERIER

- **Formål:** Studier, der undersøger karakteristika af mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskaber for unge.
- **Målgruppe:** Studier, der undersøger en population af unge i alderen 12-20 år. Studier, der inkluderer, men ikke afgrænser sig til denne population, inkluderes også.
- **Studiedesign:** Studier, der anvender kvantitative metoder, kvalitative metoder eller mixed-methods.
- **Sprog:** Studier publiceret på sprogene dansk, norsk, svensk og engelsk.
- **Geografi:** Studier baseret på en population fra den vestlige verden¹.
- **Publikationsår:** Studier publiceret mellem juli 2012 og juli 2022.
- **Dokumenttype:** Peer reviewede artikler publiceret i videnskabelige tidsskrifter.

EKSKLUSIONSKRITERIER

- **Formål:** Studier, der udelukkende undersøger karakteristika af organiserede fritidsfællesskaber med fokus på den praktiske organisering af fællesskabet (f.eks. emner relateret til logistik eller strukturelle rammer for deltagelse i fællesskabet) og dermed ikke omhandler mentalt sundhedsfremmende mekanismer.
- **Målgruppe:** Studier, der undersøger særlige subgrupper som f.eks. patientgrupper, samt studier, der udelukkende undersøger en population under 12 år eller over 20 år. Studier baseret på en voksenpopulation defineret som +18 år ekskluderes også, da fokus for dette litteraturstudie er unge-fællesskaber.
- **Dokumenttype:** Studier publiceret som konferencelitteratur, bøger, bogkapitler, ph.d.-afhandlinger og holdningsartikler.

¹ Ifølge Danmarks Statistik er vestlige lande følgende: Andorra, Australien, Belgien, Bulgarien, Canada, Cypern, Danmark, Estland, Finland, Frankrig, Grækenland, Holland, Irland, Island, Italien, Kroatien, Letland, Liechtenstein, Litauen, Luxembourg, Malta, Monaco, New Zealand, Norge, Polen, Portugal, Rumænien, San Marino, Schweiz, Slovakiet, Slovenien, Spanien, Storbritannien, Sverige, Tjekkiet, Tjekkioslovakiet, Tyskland, Ungarn, USA, Vatikanstaten og Østrig.



Figur 1: Aktive ingredienser i det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskab.

for, at unge finder glæde i at deltage i fritidsfællesskabet. Når venskaber bliver fremhævet, kan det pege på, at de sociale relationer, der etableres i fritidsfællesskaber, skal være af en særlig karakter – de skal være dybere, tillidsfulde og af en højere kvalitet end 'blot' en social relation.

Udvikling af kompetencer og oplevelsen af at blive bedre til de færdigheder, som aktiviteten kræver, er med til at motivere unge og bidrager til, at de får succesfulde oplevelser. Gennem udfordrende opgaver kan unge skubbe grænser og udvikle sig.

Udvikling af selvtillid er en ingrediens, der ses særligt fremtrædende i de kreative fritidsfællesskaber såsom musik, dans og kunsthåndværk. Her bliver det tydeligt, at unge oplever det som trivselsfremmende, når de gennem aktiviteten udvikler en selvtillid og tro på egen evne til at kunne bidrage til aktiviteten med deres kompetencer (self-efficacy).

Lystbetonet deltagelse er en ingrediens, der særligt ses inden for konteksten af sport, men også gør sig gældende under blandede aktiviteter. Det er netop vigtigt, at unge deltager i fritidsfællesskabet af egen lyst og motivation, og ikke grundet andres forventninger eller behov.

Tryghed og tillid i fritidsfællesskabet, i relationer mellem unge og i relationen mellem de unge og den 'voksne' i aktiviteten, f.eks. musikunderviseren eller træneren, er også en fremtrædende ingrediens på tværs af kontekster. Det er væsentligt for, at unge kan trives i fællesskabet, at de oplever fritidsfællesskabet som trygt og tillidsfuldt, og som et sted, hvor der er plads til at 'være sig selv'.

De 5 aktive ingredienser er fremtrædende på tværs af de 52 studier, men som det også fremgår af beskrivelserne af dem, er nogle af de aktive ingredienser mere fremtrædende i nogle kontekster end i andre. Der ses f.eks. et større overlap af de aktive ingredienser i de mere kunstneriske typer af aktiviteter såsom musik, dans og kreative aktiviteter. Det er også en væsentlig pointe, at de aktive ingredienser er overlappende og interagerer med hinanden. F.eks. kan oplevelsen

af at udvikle og udvise kompetencer og færdigheder øge unges selvtillid. Oplevelsen af at udvikle og udvise sine kompetencer, f.eks. gennem det at optræde og lave fremvisninger, kan også være med til at understøtte, at der udvikles et større sammenhold og samhørighed blandt de unge i fritidsfællesskabet. Et trygt og tillidsfuldt miljø kan ligeledes understøtte, at der skabes bedre sociale relationer, og bedre sociale relationer kan bidrage til, at unge oplever bedre selvtillid. De 5 aktive ingredienser bidrager derfor med vigtig viden om, hvad man bør være opmærksom på at fremme i unges fritidsfællesskaber for, at unge finder glæde i og får øget trivsel af at deltage i fritidsfællesskaberne.

Afsluttende refleksioner

Ved præsentationen af de 5 aktive ingredienser bidrager dette litteraturstudie med vigtig viden om, hvad man bør fremme i organiserede fritidsfællesskaber, for at de kan fremme unges mentale sundhed. I praksis består en vigtig remadrettet opgave således i at få etableret nogle fritidsfællesskaber, hvor de aktive ingredienser sættes i spil og opretholdes, hvis disse ikke allerede er til stede i fritidsfællesskabet. Dette kan f.eks. ske gennem uddannelser, der er med til at styrke kompetencerne og viden hos dem, der er ansvarlig for og faciliterer fritidsfællesskaberne som sportstræneren eller musikunderviseren, da de 'voksne' i det organiserede fritidsfællesskab for unge er centrale nøglefigurer i at understøtte de aktive ingredienser.

Ved en kortlægning af litteraturen på området fremgår det dog også, at der stadig er videnshuller, hvor yderligere forskning ville være gavnligt. Ud fra litteratursøgningen foretaget i dette litteraturstudie har det kun være muligt at identificere et begrænset antal studier, der belyser mental sundhedsfremmende mekanismer i de mere kreative fritidsfællesskaber såsom kunsthåndværk, dans og musik. Dette peger på, at der er brug for mere viden om, hvad der fremmer mental sundhed for unge ved deltagelse i disse former for fritidsfællesskaber. Gennem litteratursøgningen har det heller ikke været muligt at identificere nogle studier baseret på en dansk population. Få studier er dog blevet inkluderet fra henholdsvis Sverige, Norge og Finland, som er lande, Danmark ofte bliver sammenlignet med. For at få en mere nuanceret viden om den kulturelle konteksts betydning for mental sundhedsfremme i organiserede fritidsfællesskaber er der derfor behov for yderligere forskning i organiserede fritidsfællesskaber i en nordisk kontekst.

Den fulde analyse af litteraturstudiet kan læses i rapporten: **Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge – et litteraturreview**, Sundhedsstyrelsen 2023

I rapporten fremgår der også referencer på alle de inkluderede studier, som undersøgelsen er baseret på, samt opsamlings af undersøgte mekanismer inden for de 7 præsenterede kontekster og de 14 studier der undersøger en udsat ungegruppe.