

INSPIRATIONS- OG PROCESHÆFTE TIL

FLERE PIGER OG KVINDER I BADMINTON

I ❤️ BADMINTON



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



BADMINTON
DANMARK

DGI



FOTO: Bent Nielsen 2023

Flere piger og kvinder i badminton

Udgiver: 2023

Tekst: Team Badminton, DGI Landskontor

Design: DGI Print

Print: DGI Print, job 43549



INDHOLD

Vi sætter fokus på piger og kvinder	4
Pigernes	4
idrætsdeltagelse – Fra forening til fitness	4
Stigende mistrivsel – hvad kan idrætsforeningerne gøre?	6
Hvad ved vi virker?	8
De gode eksempler	9
Tag et tjek på	10
foreningen	10
Tag et kig på foreningens	12
aktiviteter og målgrupper	12

VI SÆTTER FOKUS PÅ PIGER OG KVINDER

Fordi et stigende antal piger og kvinder stopper til foreningsidræt!

Foreningslivet er en vigtig spiller i mange unges liv. Det tilbyder et fællesskab, et mentalt frirum og er et godt afsæt for et sundt og meningsfuldt ungdomsliv. Men vi oplever, at et stigende antal piger stopper til foreningsidræt og samtidig ses en tendens til mistrivsel blandt samme målgruppe.

I dette hæfte får I viden om pigers idrætsdeltagelse og inspiration til, hvordan I kan få flere piger og kvinder med samt motiverer dem til at blive i foreningen gennem konkrete øvelser, tips og tricks.

PIGER IDRÆTSDELTAGELSE I BADMINTON

Pigerne bliver mindre foreningsaktive i overgangen fra barn til teenager

Vi ser, at pigernes idrætsdeltagelse falder i takt med, at de bliver ældre. Særligt i skiftet fra folkeskole til ungdomsuddannelse ses et fravalg af foreningsidræt til fordel for selvorganiseret idræt, for eksempel en løbetur i skoven eller idræt i kommercielt regi, især i form af styrketræning i et fitnesscenter¹.

Andelen af piger der er foreningsaktive

88% af piger 10-12 år
76% af piger 13-15 år
47% af piger 16-19 år ²

¹ Asserhøj, Trygve Laub, Pigernes Idrætsvaner, IDAN 2017

² Asserhøj, Trygve Laub, Pigernes Idrætsvaner, IDAN 2017



FOTO: Bent Nielsen 2023

Glade piger klar til træning i Horsens Badminton klub.

Hvorfor stopper de?

Der er flere forskellige årsager til, at pigerne stopper i foreningsidrætten. Blandt de 13-15åriges angives især en længere skoledag og træningstider, der passer dårligt til en ny hverdag. Hos de ældre piger fra 16-19 år er den største årsag, at de prioriterer andre fritidsinteresser, og dermed holder pause fra deres idræt. Overordnet er det manglende tid og et behov for at prioritere anderledes, som i høj grad er årsag til, at pigerne fravælger foreningsidrætten. I ungdomsårene opleves idræt dermed som et tilvalg, mens skolen ikke er til forhandling.

Hvad motiverer pigerne til deltagelse i foreningsidræt?

Det er relevant at tage højde for, hvad der motiverer pigerne – både når det handler om at få dem til at blive eller at tiltrække nye til foreningsfællesskabet.

Når de 16-19årige piger skal starte til en sport- eller motionsaktivitet, er det vigtigste for dem, at de kan dyrke aktiviteten, når det passer dem. Derudover angiver de, at prisen har betydning, og at det er vigtigt, at aktiviteten finder sted tæt på, hvor de har deres daglige gang i hjemmet, i skolen og på arbejde.

Vigtigste faktorer for deltagelse i idræt³

13-15 årige	16-19 årige
1. At have det sjovt	1. At træne kroppen
2. At dygtiggøre sig	2. At aktiviteten er fleksibel
3. At være sammen med venner	3. At dygtiggøre sig
4. At træneren er dygtig	4. Nærhed til hjem/uddannelse
5. At være i form	5. At træneren er dygtig

³ Asserhøj, Trygve Laub, Pigenes Idrætsvaner, IDAN 2017

STIGENDE MISTRIVSEL – HVAD KAN BADMINTONKLUBBERNE GØRE?

Meningsfulde fællesskaber har en indvirkning på trivslen, og her kan foreningslivet noget særligt

At være ung i dag indebærer valg og dermed også fravalg. Som tidligere nævnt er det særligt overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse, som kan være svær for pigerne. Her ændres deres hverdag, og de skal prioritere anderledes, fordi balancen mellem skole, idræt, arbejde og fritid ændrer sig.

Samtidig fylder det meget for unge i dag at skulle præstere. Præstation handler ikke kun om at klare sig godt i skolen, men om at have et godt ungeliv hele vejen rundt, hvor de både skal:

- Se deres venner
- Have de rigtige fritidsinteresser
- Have et fritidsjob
- Få gode karakterer
- Gå til fester
- Fremstå interessant på de sociale medier
- Og alt det andet

Mange unge kæmper derfor med høje forventninger til sig selv, da de hele tiden konfronteres med, hvem de er sammenlignet med andre, hvad de præsterer og hvilke valg, de tager i skole, fritid og om fremtiden. Samfundet er fuldt af valgmuligheder, og det kan for nogle give en frygt for at fejle.

I den seneste sundhedsprofil ses et alarmerende tal blandt piger og kvinder ift. stigende mistrivsel:



**52% af piger
16-24 år oplever
stresssymptomer**

**34% af piger
16-24 år oplever dårlig
mental
sundhed.**

(Nationale sundhedsprofil, 2021)⁴

Foreningslivet kan tilbyde meningsfulde fællesskaber. Vi ved gennem forskning⁵, at man kan styrke sin mentale sundhed ved at A) gøre noget aktivt, B) gøre noget sammen med andre og C) gøre noget meningsfuldt.



“Foreningslivet har et kæmpe potentiale i forhold til at give unge et pusterum fra hverdagens bekymringer og mange forventninger.

Søren Østergaard, Centerchef for Center for Ungdomsstudier

Mental sundhed handler om at trives og fungere i hverdagen, herunder at kunne indgå i store og små fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer. Mange piger er aktive, men på egen hånd. Med ABC-tilgangen ved vi, at aktivitet (A), oplevelsen af at være en del af fællesskab (B) og oplevelsen af, at det er meningsfuldt (C), har en stor indvirkning på trivslen. Med fokus på, at flere piger oplever både A, B og C kan idrætsforeningerne blive et frirum i en travl hverdag.

4) Sundhedsstyrelsen: Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021, Sundhedsstyrelsen 2022

5) Meilstrup C.B, Nielsen L., Nelausen M. K., Kusier A. O., Hinrichsen C., Santini Z. I., Schou-Juul F. ABC for mental sundhed – mental sundhedsfremme for alle, 2022

7.-9.
KLASSE



BALANCEN
UNGDOMSUDDANNELSER



HVAD VED VI VIRKER?

Prioritering

- Giv de bedste træningstider
- Ændr kamptiderne i weekenderne til senere på dagen (og ikke i eksamens perioder)
- Hav et fast punkt på bestyrelsesdagsordenen, der handler om flere piger i forening
- Inddrag pigerne i planlægning af sociale arrangementer

Den gode velkomst

- Hav en velkomstværter, der tager godt imod uden for hallen
- Hav navnelege
- Fortæl om uskrevne regler og ritualer
- Lav en buddy-ordning, så nye finder sig hurtigere til rette
- Fordel grupper på forhånd, så man lærer så mange som muligt at kende
- Spørg ind til nye efter træning, få deres feedback.
- Opfordr til social aktivitet efter træning fx høre høj musik i omklædningsrummet eller en pizza og filmaften
- Send en sms/mail, hvis nye deltagere ikke dukker op gangen efter



Træning

- Vis forskellige variationer af samme øvelse, så alle kan være med
- Lav sjove opvarmningslege/icebreakers, der ryster folk sammen
- Start og slut altid fælles, gerne i rundkreds
- Gør træning fleksibel /du behøver ikke være med 3 gange om ugen . 1 gang er nok
- Gør det muligt at starte med venner

Rollemodeller

- Brug tekst og billeder, som pigerne kan spejle sig i på hjemmeside og SOME
- Lad forskellige aldersgrupper træne samme dag og inviter fx de ældre piger til at opvarme de yngre pigehold
- Introducer pigerne til hjælpetrænerrollen ved at omlægge en almindelig træning til et hjælpetrænerkursus'
- Se pigerne i øjenhøjde, spørg nysgerrigt ind til deres liv og hvordan de har det
- Hav piger/kvinder i udvalg og bestyrelse

”Træn færre gange om ugen i de første måneder efter starten på ungdomsuddannelserne
(Stephani jensen, projektleder Center for Ungdomsstudier)

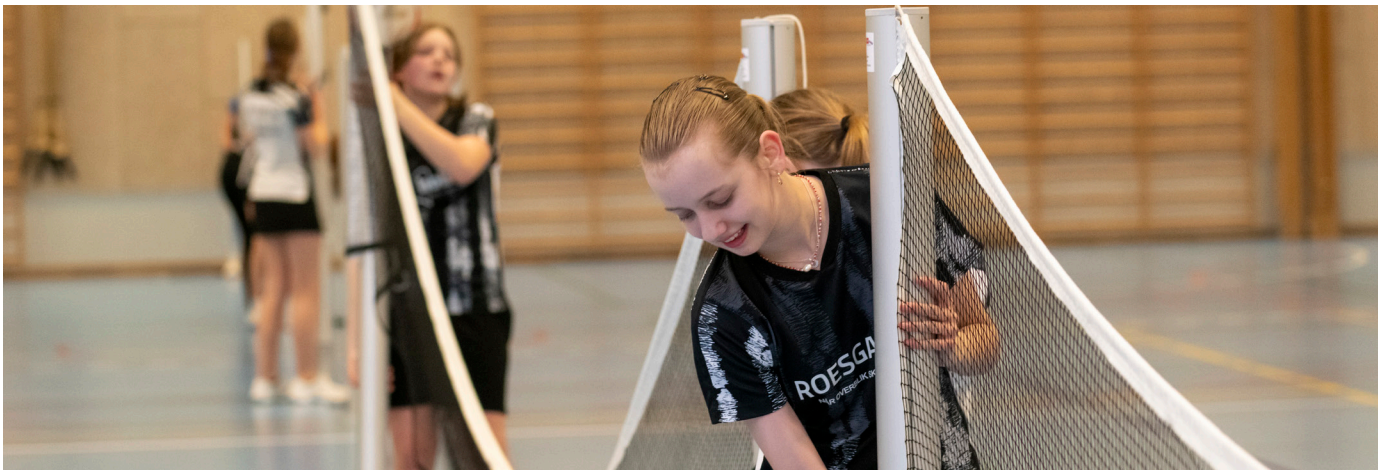
DE GODE EKSEMPLER

Eksempel - Kolding Badminton Klub.

Jeg oplevede at have to piger på mit U13 hold, som begge ikke var særlige højlydte i hallen, når vi trænede. Efter en holdkamp oplevede jeg dog noget helt andet. Nogle dage inden holdkampen havde jeg opfordret pigerne til at tage en højtaler med i omklædningsrummet efter holdkampen var slut. Det havde de heldigvis husket, og da de gik ned i omklædningen, og lukkede døren efter sig, gik der 2 minutter hvor musikken, snakken og deres sange lige så tydeligt gik ud i hallen. Her sad jeg, nu med et stort smil og på samme tid følte mig nødsaget til at gå ud og dæmpe dem. Det droppede jeg dog, for det var så fedt at høre hvordan de blomstrede, og bare havde en fest i det omklædningsrum. Musik i omklædningen det kan gøre rigtig meget for de piger.

“Lad pigerne træne sammen med andre venner eller veninder – det sociale betyder meget, at man kan gå sammen med nogle man kender eller kan starte sammen med”

(Bjarne Ibsen, professor SDU)



Eksempel - Hadsten Badmintonklub:

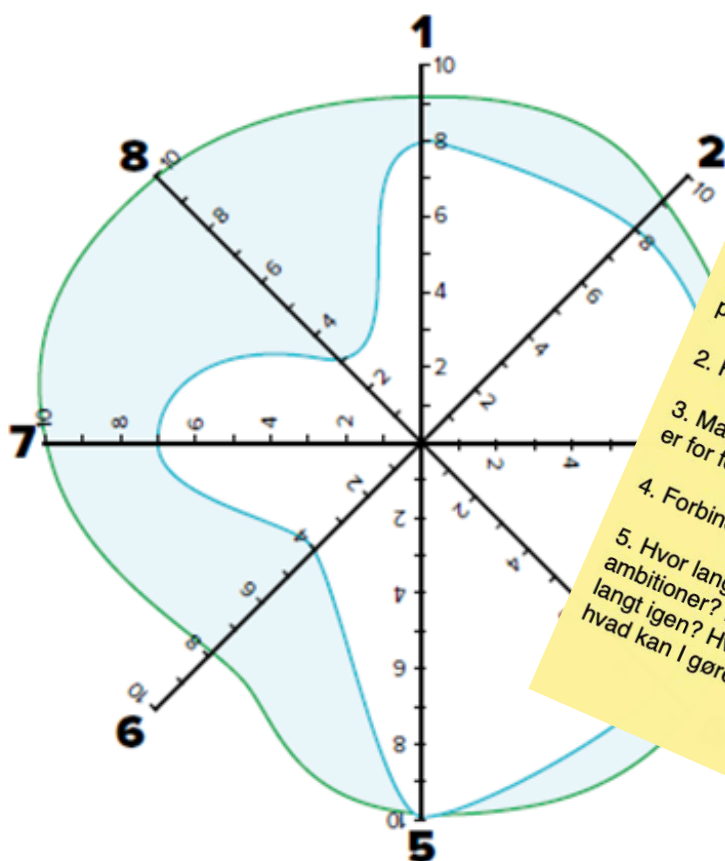
Som klub vil vi gerne vise de unge mennesker, at badminton også er noget, hvor man kan have det sjovt sammen. De kan mødes på kryds og på tværs af alder, og at vi som klub egentlig bare gerne vil sætte lidt fokus på fællesskabet. Når de er ude til turneringer, er det meget individuelt og der kan det for nogen blive et hurtigt bad efter kampene og så hjem. Så det vil vi gerne prøve at lave lidt om på, så de kunne have lyst til at blive sammen lidt længere og hygge sig.

TAG ET TJEK PÅ KLUBBEN

Hvordan ser det ud i jeres klub lige nu, og hvor vil I gerne hen?

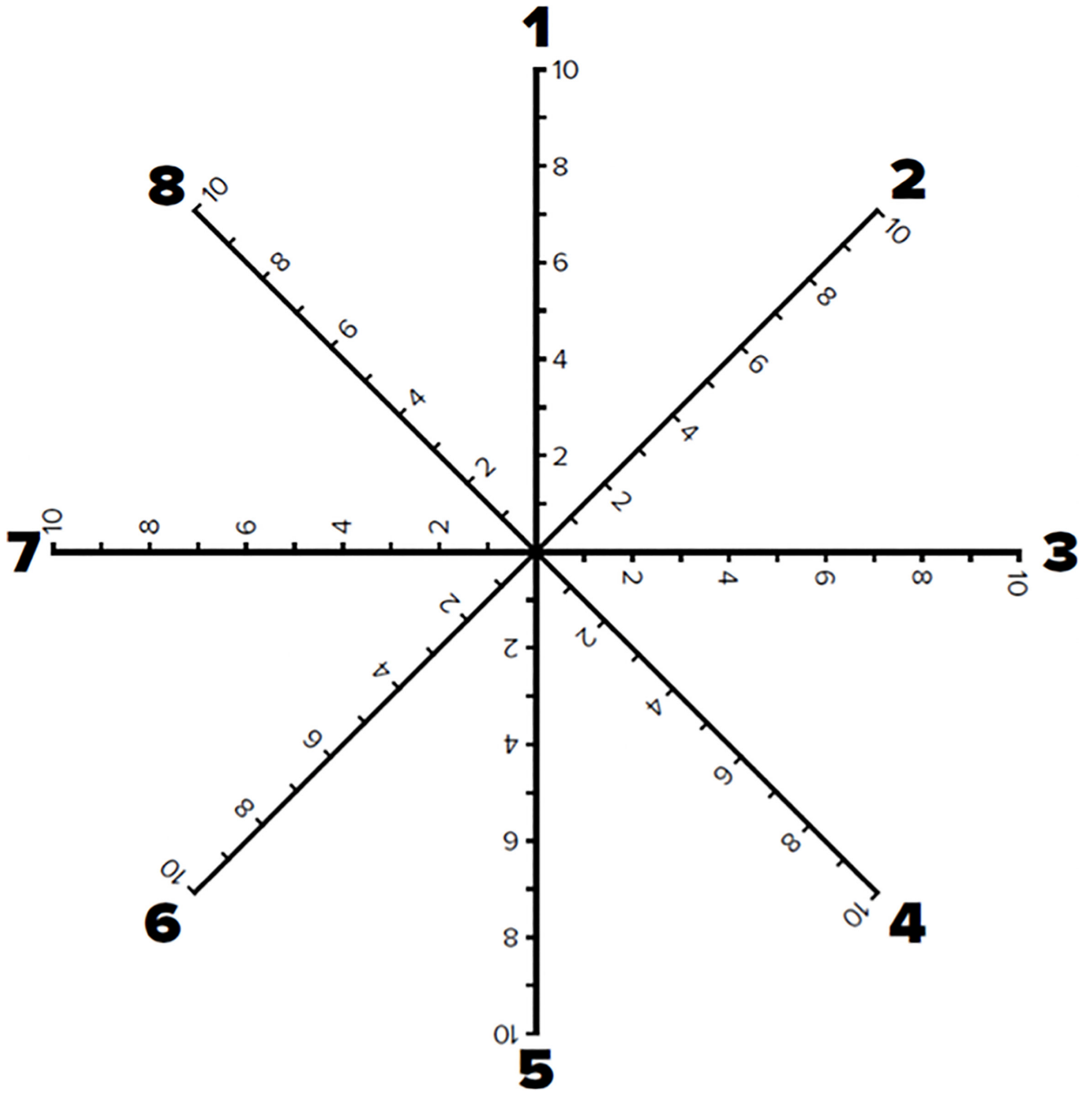
Placer klubben på en skala fra 0 -10

1. Er piger et fokusområde i jeres forening?
2. Hvor gode er I til at tiltrække nye piger til jeres forening?
3. Hvor gode er I til at målrette jeres kommunikation til piger?
F.eks. tekst om og billeder af piger på hjemmeside, Facebook, Instagram m.m.
4. Hvor gode er I til skabe alternative deltagelsesmuligheder for piger? F.eks. nye holdtyper, tilbud om fleksibel deltagelse m.m.
5. Hvor gode er I til at involvere og give pigerne ansvar?
6. I hvor høj grad tager jeres forening højde for de faktorer, der påvirker pigernes liv i overgangen fra barn til ung pige?
7. Hvor gode er I til at samarbejde med aktørerne i pigernes liv?
F.eks. skole, uddannelse, forældre m.m.
8. Hvor gode er I til at sætte fokus på at styrke og udvikle fællesskabet på jeres hold? F.eks: 1. I har sociale aktiviteter før og efter nogle træninger eller 2. I har fokus på øvelser i jeres træning/aktiviteter der styrker fællesskabet?



Instruktion:

1. Marker på linjerne hvor foreningen ligger i dag på en skala fra 1-10, hvor 10 er bedst mulige præstation
2. Forbind markeringerne
3. Marker på linjerne hvor vigtige de enkelte områder er for foreningen (jeres ambitioner)?
4. Forbind markeringerne
5. Hvor langt er der fra jeres virkelighed i dag til jeres ambitioner? Hvor er I næsten i mål og hvor er der langt igen? Hvordan kan I arbejde med dette og hvad kan I gøre?



TAG ET KIG PÅ KLUBBENS AKTIVITETER OG MÅLGRUPPER

Aktiviteter og målgruppe		
	Eksisterende aktiviteter	Nye aktiviteter
Nuværende målgruppe	Hvilke aktiviteter har vi, og hvilke aldersgrupper bruger dem? Er der aktiviteter vi skal optimere for at få flere piger og kvinder med?	Hvilke nye aktiviteter kan vi lave for de målgrupper vi har?
Nuværende målgruppe Noter		
Nye målgrupper	Hvilke nye målgrupper vil vi kunne tiltrække til vores eksisterende aktiviteter? Hvordan?	Hvilke nye aktiviteter kan vi lave for at tiltrække nye målgrupper?
Nye målgrupper Noter		



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

PLAN



HVAD ER VORES MÅL?



I **BADMINTON**

Vil I vide mere eller har I brug for hjælp?

Læs mere om flere piger og kvinder i forening her:
dgi.dk/badminton/kampagner/flere-piger-i-badminton

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



**BADMINTON
DANMARK**

