



10 GODE RÅD

TIL AT FÅ FLERE PIGER MED I AKTIVE FÆLLESSKABER

Inviter pigerne ind i fællesskabet

Tilpas aktiviteter til lokale forhold og behov

Støt op om diversitet ved at forstå **kulturspecifikke barrierer**

Brug en **tryk og nær** lokalitet

Engager **kvindelige rollemodeller** som trænere

Inddrag **pigerne som medskabere** af aktiviteterne

Muliggør at pigerne kan **opbygge stærke relationer**

Skab et trygt rum **uden præstationspres**

Sørg for at pigerne oplever **hurtigt progression**

Skab tillid til aktiviteten blandt **forældrene**

Kønsforskelle i idrætsdeltagelse er veldokumenteret. Forskningen viser, at det største frafald finder sted i teenageårene, hvor kun 19 % af pigerne lever op til anbefalingerne om fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen 2019). Samtidig er der en social ulighed i, at piger med etnisk minoritetsbaggrund har en væsentlig lavere deltagelsesgrad i idræt og fysisk aktivitet. Denne skævvridning kalder på nytænkning i, hvordan vi udvikler, designer og tilrettelægger aktiviteter, der sikrer at flere piger finder vej til positive fællesskaber.

I et eksplorativt kortlægningsarbejde har GAME derfor indsamlet viden om pigers fritidsliv, deres motivationsfaktorer og behov, samt hvilke barrierer, der kan opstå i mødet med forskellige idrætstilbud. På baggrund af dette har GAME i samarbejde med LOA udviklet 10 gode råd til at engagere idrætsvante piger i aktive fællesskaber. Vi har taget udgangspunkt i udsatte boligområder rundt om i Danmark, hvor et flertal af pigerne har minoritetsbaggrund.

1

INVITER PIGERNE IND I FÆLLESSKABET

Pigerne opsøger ikke idrætsfællesskaberne selv - de skal inviteres. Det kan bl.a. ske gennem opsøgende arbejde på fx skoler og fritidsklubber eller ved at få forældre og lokale nøglepersoner til at være ambassadører for de lokale idrætsfællesskaber.

TILPAS AKTIVITETER TIL LOKALE FORHOLD OG BEHOV

Pigerne skal ikke tilpasse sig til de aktiviteter, der allerede er til rådighed. Derimod skal der udvikles lokalforankrede aktiviteter, som er nøje tilpasset pigernes specifikke interesser, ønsker og behov. Det kræver et grundigt forarbejde med bl.a. indsamling af kontekstspecifik viden om målgruppen.

2

3

STØT OP OM DIVERSITET VED AT FORSTÅ KULTURSPECIFIKKE BARRIERE

Piger med minoritetsbaggrund søger kulturel, praktisk og social tryghed. Skab derfor trygge rammer og afskærmede rum for pigerne efter behov. Derudover kan man arrangere aktiviteter, hvor pigerne ikke skal skifte tøj samt give mulighed for fx at dyrke sport med tørklæde.

BRUG EN TRYK OG NÆR LOKALITET

Deltagelse i idræt og fysisk aktivitet forudsætter en følelse af at 'høre hjemme' i den sociale sammenhæng, hvor idrætsaktiviteten finder sted. Det er vigtigt med steder og mennesker, der føles velkendte og som pigerne har tillid til. Placeringen af aktiviteten i lokalmiljøet i nær geografisk afstand er afgørende. Det kan også være godt at bruge en kendt og tryk ramme som fx skolen.

4

5

ENGAGER KVINDelige ROLLEMODELLER SOM TRÆNERE

Et stærkt bånd mellem de deltagende piger og træneren bidrager til øget fastholdelse og motivation. Den tillidsfulde og tætte relation kan styrkes ved at engagere kvindelige rollemodeller, som pigerne kan spejle sig i og tale med om det, der også fylder uden for træningen. Træneren skal være velkommende, positiv og empatisk og sikre, at alle deltagere føler sig set og hørt.

6

INDDRAG PIGERNE SOM MEDSKABERE AF AKTIVITETERNE

Det er vigtigt at være lydhør over for pigernes ønsker og behov og involvere dem i at udvikle og definere aktiviteterne. Skab en kultur, hvor det er naturligt for pigerne at give feedback og komme med inputs til træningsindholdet. Det bidrager til at styrke deres engagement og følelse af ejerskab.

MULIGGØR AT PIGERNE KAN OPBYGGE STÆRKE RELATIONER

Mange piger nedprioriterer sport og motion for at "være sammen med deres veninder". Arbejd med at gøre idrætstilbuddet til et sted hvor man kan dyrke fællesskab. At skabe et socialt rum omkring aktiviteten er afgørende. Ræk ud til venindegrupperne og giv plads til, at pigerne kan kultivere deres veninderelationer. Det er vigtigt at frigøre tid til de uformelle snakke og tænke det relationelle ind i aktiviteterne.

7

8

SKAB ET TRYGT RUM UDEN PRÆSTATIONSPRES

Især teenagepiger forbinder deltagelse i sport med at kunne præstere på forhånd, og de har i denne aldersperiode svært ved at sætte sig selv og kroppen på spil i de sociale fællesskaber. Skab et trygt rum, hvor det er acceptabelt at fejle. Sørg for, at alle piger er en del af aktiviteten og at der sættes opnåelige mål, der kan fremme anerkendelse og personlig succes.

SØRG FOR AT PIGERNE OPLEVER HURTIG PROGRESSION

Det er vigtigt at pigerne oplever hurtig progression i aktiviteten og tilegner sig nye færdigheder. Træneren skal være i stand til at bygge bro mellem pigernes forskellige niveauer og være opmærksom på de piger, der har brug for lidt ekstra støtte. Progression kan desuden understøttes ved løbende at tildele pigerne et særligt ansvar, fx planlægge en opvarmning.

9

10

SKAB TILLID TIL AKTIVITETEN BLANDT FORÆLDRENE

Forældres tillid til og validering af aktiviteter er afgørende ift. at motivere pigerne til at deltage. Det kan fremmes gennem lokal forældreinvolvering og dialog om, hvordan sport kan have en positiv indvirkning på andre områder af pigernes liv. Skab en ramme, hvor forældre kan involvere sig på deres egne præmisser, så en omfattende forældreopbakning ikke bliver forudsætning for deltagelse.