



KROPPEN SOM TRANSPORTMIDDEL - en kvalitativ analyse

2007

GetMoving.dk



 Sundhedsstyrelsen

Kvalitativ analyse "Kroppen som trans- portmiddel"

Kvalitativ analyse "Kroppen som transportmiddel"

Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af MillwardBrowm

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
URL: <http://www.sst.dk>

Kategori: Udredning

Emneord: Fysisk aktivitet; Motion; Børn og unge; GetMoving

Sprog: Dansk

Version: 1.0

Versionsdato: 19. januar 2007

Format: PDF

Elektronisk ISBN: 978-87-7676-439-7

Udgivet af: Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse, januar 2007

Copyright: Sundhedsstyrelsen, publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse

Indhold

1	Introduktion	5
1.1	Baggrund	5
1.2	Formål	5
1.3	Metode og test set-up	6
1.4	Analyse	6
1.5	Kommentarer	7
2	Konklusioner og anbefalinger	8
2.1	Hverdagen anno 2006	8
2.2	Viden og ansvar	9
2.3	Kroppen som transportmiddel	10
2.3.1	Bevægelse på skolerne	10
2.3.2	Bevægelse med vennerne familien	11
2.3.3	Bevægelse med vennerne:	11
2.4	Anbefalinger	12
3	Detailrapport	13
3.1	Indledning	13
3.1.1	Elever	13
3.1.2	Forældre	13
3.2	Børnenes bevægeadfærd og holdning til motion	14
3.2.1	Adfærd	14
3.2.2	Viden og kendskab	15
3.2.3	Holdning	16
3.2.4	Mere bevægelse	16
3.2.5	Familien	17
3.3	Forældrenes egen bevægeadfærd og holdning til børnenes bevægeadfærd	18
3.3.1	Adfærd	18
3.3.2	Opfattelsen af fysisk aktivitet i relation til børn	18
3.3.3	Fysisk aktivitet i familiens regi	20
3.3.4	Opfattelsen af børnenes aldersmæssige udvikling	20
3.3.5	Transportbegrebet i relation til fysisk aktivitet	21
3.3.6	Manglende valgmuligheder	21
3.4	Ide katalog til "at få bevæget sig noget mere"	22
3.4.1	Elevernes ideer til at aktivere børn 11-13 år	22
3.4.2	Forældrenes ideer til at aktivere børn 11-13 år	25
3.4.3	Opsummering på ideerne	29
4	Bilagsfortegnelse	31

1 Introduktion

1.1 Baggrund

Sundhedsstyrelsen er i gang med at planlægge næste års kampagne for fysisk aktivitet. Kampagnen for fysisk aktivitet 2007 er sidste del af en flerårig kampagnestrategi, der sigter mod at formidle Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet og skabe en platform for en national indsats for at fremme fysisk aktivitet.

Kampagnen kommer som i år 2007 til at hedde GetMoving, denne gang med fokus på kroppen som transportmiddel.

Overordnet handler det om:

- At udnytte eksisterende potentiale (cykelstier, grønne områder og skove m.m.)
- At sætte fokus på betydningen af aktiv transport blandt børn, unge og deres familier
- At udvikle redskaber og inspirationsmaterialer, som kan danne basis for lokal dialog
- At medvirke til, at kommuner faciliterer og implementerer bevægelses- og transportpolitikker.

Det skal være IN at være aktiv. I forhold til arbejdet med kommunikation er det en målsætning for Sundhedsstyrelsen, at indarbejde en trendy tilgang til fysisk aktivitet som transportmiddel. Det skal være sejt at tage cyklen eller gå til og fra skole eller arbejde m.m.

1.2 Formål

Formålet med den kvalitative test har været at få input fra både forældre og børn i alderen 11-13 år for at få afdækket problemstillinger, der er i forbindelse med fysisk aktivitet og manglen på samme. Aldersgruppen er valgt fordi undersøgelser viser, at det netop er i denne alder, at børnene bliver mindre aktive, end de har været tidligere. Og man ønsker en øget indsats, der fokuserer på, hvordan man kan aktivere disse børn/unge sammen med deres familier.

Konkret har undersøgelsen fokuseret på:

- Hvor aktive er børnene/de voksne på nuværende tidspunkt og hvorfor?
- Hvilke aktiviteter indgår de i?
- Laver de aktiviteter sammen med familien, venner, andre?
- Hvordan transporterer de sig selv fra A til B?
- Hvordan vurderer de selv deres nuværende aktivitetsniveau?
- Familien som arena for kroppen som transportmiddel:
 - Hvilke styrker er der i denne sociale sammenhæng?
 - Hvilke barrierer er der i denne sociale sammenhæng?
 - Hvilke forventninger har børnene i forhold til forældrene?
 - Hvilke forventninger har forældrene i relation til deres børn?

- Balancen mellem kontrol og frirum? Hvordan kan de 11-13 årige motive- res til at bevæge sig mere – og ikke bare opleve aktiviteter som regler, de bliver ”påduttede”
- Hvilke erfaringer kan man dele med andre?
- Hvad skal der til for at inkorporere mere aktivitet i hverdagen?
- Hvilke ideer kan man opstille til aktiviteter, hvori kroppen indgår som transportmiddel? Fordele/ulemper?
- Hvordan kan man motivere til mere aktivitet? Hvad skal der til?
- Hvordan kan man gøre motion IN? Hvad skal der til for, at motion bliver mere trendy?
- Hvordan forholder børnene og de voksne sig til Sundhedsstyrelsens anbe- falinger?
- Kendskabet til 60 minutter?
- Hvad hvis man sagde 90 minutter? Hvad ville det betyde?

Tanken har været at høre både børn og forældres synspunkter på dette, og samtidig få afdækket, hvordan de reagerer på hinandens synspunkter.

1.3 Metode og test set-up

Der er blevet gennemført 6 fokusgrupper af 2½ times varighed med henholdsvis forældre til børn i 6-7. klasse og med elever i 6-7. klasse. Fokusgrupper blev valgt, fordi der i relation til problemstillingen skabes dynamik, kreativitet og diskussion, som er medvirkende til at man får undersøgt målgruppens holdninger i dybden.

Der er gennemført i alt 6 udvidede fokusgrupper (2½ times varighed) i hhv. Ribe, Svendborg og København. 2 fokusgrupper i hver by (1 gruppe med forældre og 1 gruppe med elever i 6-7. klasse).

Interviewene er blevet gennemført på udvalgte skoler i Ribe den 4. december 2006, i Svendborg den 5. december 2006, og i København den 7. december 2006.

Respondenterne har opfyldt følgende krav:

Enten forældre til børn i 6-7. klasse eller elever i 6-7. klasse (forældre og elever har ikke måttet være fra samme familie.). Derudover har vi spurgt til elevernes generel- le aktivitetsniveau ud fra et ønske om ikke at medtage de meget aktive elever.

Se endvidere screener og respondentlister i bilagene.

Alle fokusgruppeinterviews er blevet gennemført som semistrukturerede samtaler, der overordnet har fulgt det samme forløb, der kan ses i spørgerammen i bilagene. Moderatorer på interviewene har været cand. psych. Julie Hoffmann Jeppesen og Nan C. Kofoed.

1.4 Analyse

I den efterfølgende analyse er der lagt vægt på at undersøge, hvorvidt eventuelle forskelle i respondenternes respons kunne tænkes at hænge sammen med respon-

denternes køn, alder eller personlige holdninger til Sundhedsstyrelsen. Hvor intet andet er nævnt, er der ingen indikatorer for, at disse forhold spiller ind.

Der gøres desuden opmærksom på, at resultaterne udelukkende kan anvendes kvalitativt, og således ikke må betragtes som kvantitativt repræsentative.

1.5 Kommentarer

Det skal understreges, at respondenterne er garanteret fuld anonymitet i forbindelse med deres deltagelse i undersøgelsen. Det medsendte materiale bør derfor behandles fortroligt.

Lydoptagelser af interviewene ligger til dokumentation hos Millward Brown i 6 måneder efter gennemførelsen. Herefter destrueres de.

For overskuelighedens skyld vil eleverne i det følgende primært blive refereret til som "børnene". Det er den betegnelse, som Sundhedsstyrelsen selv arbejder med, og det er ligeledes den betegnelse, som forældrene anvender. Det er dog vigtigt at notere sig, at især de elever, som går i 7. klasse og som er fyldt eller er tæt på at fylde 13 år, betragter sig selv som unge snarere end børn. Dette har naturligvis betydning, når man vil kommunikere til dem.

2 Konklusioner og anbefalinger

2.1 Hverdagen anno 2006

Kroppen som transportmiddel – sådan lyder arbejdstitlen på kampagnen for fysisk aktivitet 2007. Men kroppen som transportmiddel synes kun at være en lille brik på den liste over emner, som relaterer sig til børn i denne aldersgruppe og fysisk aktivitet. Motion, bevægelse, leg, sjov, konkurrence, dygtiggørelse og udvikling. Alle emner kommer til at skulle tage deres udgangspunkt i forståelsen af den hverdag som 11-13 årige børn anno 2006 står i. Man kan ikke bare se ”Kroppen som transportmiddel” løsrevet fra denne hverdag.

Det, der starter som en udveksling af ideer til, hvordan man kan aktivere de 11-13 årige noget mere, kommer også til at berøre mange andre emner, som synes gensidigt afhængige af hinanden, når man skal finde forklaringer/løsninger/ideer til, hvordan man kan aktivere børnene mere. Det drejer sig om emner som: børnenes psykiske og fysiske udvikling, forældrenes og familiens engagement i børnenes aktiviteter, skoledagens opbygning og mulighederne for i dette tidsrum at bevæge sig, pligter i hjemmet og kommunernes tilbud.

Kulturen har ændret sig. Da forældrene var børn, var der altid nogle andre børn at lege med på vejen. Og man gik bare ud og legede med dem, der nu var tilgængelige. Sådan er det ikke i dag. Efter skole er børnene i klub eller til fritidsaktiviteter, og når de kommer hjem står den på lektier og aftensmad. Og det giver ikke meget overskud til at lege på vejen. At lege på vejen er i det hele taget ikke en stor del af børnenes kultur.

For mange af børnene består hverdagen af skole, forskellige fritidsaktiviteter efter skole, lektier, venner og familie. Det levner ikke altid megen tid til afslapning. Weekenden er derfor noget børnene prioriterer meget højt, for her kan de ”gøre hvad de har lyst til”, og de synes selv, at det, som de mest trænger til og har lyst til, er at slappe af. Når man præsenterer dem for en ide om, at børn skal bevæge sig mere, er det en derfor en naturlig reaktion for dem at have modstand på ideen. De orker ikke flere krav, regler og pligter.

De 11-13 årige befinder sig i en stor udviklingsproces i deres liv – indgangen til puberteten. Det er her de begynder at løsrive sig fra deres forældre. Fokus går fra at søge trygheden i basen hos familien til at skulle finde sin egen identitet som selvstændigt individ og opbygge relationer til gruppen af jævnaldrende. Puberteten betyder, at der skal udvikles nye sociale kompetencer, og de unge gennemlever derfor en psykisk krævende periode, samtidigt med at de oplever stigende krav fra skolen og familien. Deres lyst og vilje i forhold til at skabe sig en ny identitet som ung/teenager er stor, og de har meget energi bundet op på netop dette. Derfor kommer de også til at trives ved en gang imellem at ”lave ingenting”. Dette ”ingen-ting” giver dem mulighed for at restituere.

Forældrene er på deres side bekymrede over, om deres børn har for meget at lave. Så de sætter spørgsmålstegn ved, om det overhovedet er nødvendigt at opfordre børnene til flere aktiviteter. De vil gerne vise deres børn, at de støtter op omkring dem, men de synes samtidig, at børnenes fritidsaktiviteter i forvejen fylder meget og ikke tillader tilstrækkelig tid sammen med familien. Flere fortæller, at de ikke kan afsætte mere tid til at sidde og se på, mens deres børn træner. På den anden side har mange af forældrene en meget stor fokus på kost og motion i deres eget liv

– enten ved selv at være meget aktive eller ved at have dårlig samvittighed over, at de ikke gør tilstrækkeligt for at holde sig selv sund og i form. Forældrene er således vidende om det sundhedsmæssige aspekt ved bevægelse og motion, og de ved, at det er vigtigt at få børnene til at bevæge sig. Men forældrene synes i forlængelse heraf, at det er en ensidig måde at anskue sundheden på, når der alene fokuseres på fysisk aktivitet, og de opfordrer derfor til, at man tænker fysisk aktivitet ind i et noget bredere perspektiv.

Forældrene synes endvidere, det er svært at finde ud af om og hvornår, der skal sættes grænser for børnenes aktiviteter. Børnene spiller fx meget computer, men det er jo ikke kun et passivt og sløvende ”legetøj”. Ifølge forældrene må man ikke forklejne, at det også er en måde at styrke det sociale (når man spiller sammen) og indlæringen. Men de ved godt, at børnene ikke skal sidde og spille hele dagen, problemet er bare at få skabt en dialog med børnene, hvor børnene også selv kan forstå rimeligheden af, hvorfor de skal bevæge sig mere og ikke bare sidde og spille foran skærmen.

Forældrene ser sig selv som rollemodeller og er opmærksomme på, at deres aktivitetsniveau smitter af på deres børn. Men da forældrene ligesom børnene til tider har svært ved at få tiden til at slå til, så er det ikke altid, at forældrene selv er i stand til at praktisere idealet.

2.2 Viden og ansvar

I forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger viser det sig også, at det kan være svært at forholde sig til dem. Børnene kender hverken til Sundhedsstyrelsen eller til deres anbefalinger om, at man som barn skal bevæge sig mindst 60 minutter om dagen. I det hele taget mangler børnene viden om, hvorfor det er vigtigt, at de bevæger sig. I det daglige tænker de ikke over, om de bevæger sig nok eller ej. De bevæger sig, når det er nødvendigt, eller når de har lyst.

De fleste forældre vurderer deres børn ud fra en helhedsbetragtning og et rimelighedsaspekt. De ser på om deres børn trives mentalt. Dernæst ser de på, om børnene spiser tilstrækkeligt sundt og varieret. Først herefter ser de på om børnene er begyndt at tage lidt på, og såfremt det er tilfældet, tilskynder de børnene til at begynde til en eller anden sport for at undgå, at de bliver overvægtige. Det er ikke nødvendigvis kun børnenes fysiske helbred, som ligger forældrene på sinde, det er i lige så høj grad et spørgsmål om sociale hensyn, da forældrene ikke ønsker, at deres barn risikerer fx mobning og udelukkelse fra det sociale samvær pga. overvægt.

Forældrene mangler og efterlyser dog viden om, hvilke andre positive ting, man kan opnå ved øget aktivitet ud over at holde vægten nede. Derfor kommer det heller ikke til at betyde nogen forandring i deres adfærd om anbefalingerne kommer til at være 60 eller 90 minutter. Hovedparten mener ikke, at det er mængden af aktivitet, der er det vigtigste. Det er langt vigtigere, at børnene har det godt, spiser sundt og fungerer socialt godt med deres jævnaldrende.

Når det gælder ansvaret for børnenes aktivitetsniveau, så har forældrene den holdning, at børnene i denne alder skal lære at blive selvstændige og styre deres eget liv. Det lærer de bedst ved at prøve sig frem og finde ud af, hvad de kan lide og dermed, hvad der bedst motiverer dem. Forældrene mener, at børnene oftest selv

har lyst til at bevæge sig meget, fordi det er sjovt og kroppen har brug for at afreagere.

Børnene giver også udtryk for, at de helst selv vil bestemme. Det viser sig imidlertid, at en del af dem ikke bevæger sig særligt meget, og de har ikke lyst til at bevæge sig mere. Dette peger på, at forældrenes strategi slår fejl, i hvert fald i det omfang, man ønsker, at børnene skal være aktive.

Dette kunne tyde på, at det er vigtigt at informere både børnene samt de forældre, der ikke er overbeviste om Sundhedsstyrelsens anbefalinger, så de får mere viden omkring betydningen af den fysiske aktivitet.

Desuden peger ovenstående også på, at der er brug for en debat, som vækker til eftertanke omkring, hvem der har og skal have ansvaret for, at børnene bevæger sig tilstrækkeligt. Denne bør ikke kun omfatte familien men bør også strække sig til at omfatte skole og lokalsamfund. Noget tyder nemlig på, at den tid, som børnene tilbringer i skolen nemt risikerer at blive den fysisk mest passive tid i løbet af dagen. Dette afhænger i høj grad af skolens faciliteter og de regler som er opstillet af skolen/lærerne omkring, hvordan man skal færdes på skolen. Det samme gør sig gældende i lokalsamfundet, hvor de faciliteter, der er til rådighed/ikke er til rådighed for de unge, er afgørende for, hvad de unge foretager sig og dermed også for, hvor meget de bevæger sig.

2.3 Kroppen som transportmiddel

Der er ikke noget som helst i hverken børnenes eller forældrenes forslag, som drejer sig om kroppen som transportmiddel. Og direkte adspurgt, giver de udtryk for, at det simpelthen er irrelevant, da børnene allerede bruger kroppen som transportmiddel i det omfang, det er nødvendigt og opfattes som muligt. Det ”mulige” hænger sammen med, at det skal være inden for en rimelig afstand og under sikre forhold. Og her spiller de voksne naturligvis en rolle, fordi de er normsættere for, hvornår det er muligt eller ej. Fx om barnet selv må gå eller cykle til skole, til fritidsaktiviteter og til venner. Flere steder er det vurderingen fra forældrene, at cykelstierne ikke er tilstrækkeligt sikre, og børnene får derfor ikke lov til at cykle til skole.

Men for børnene er der ikke umiddelbart noget, som kan motivere dem til at bruge kroppen mere som transportmiddel, andet end hvis deres forældre skulle opsætte nye normer for, hvornår de må eller skal gøre dette.

2.3.1 Bevægelse på skolerne

Alle giver udtryk for lyst til en mere aktiv undervisning. Særligt drengene giver udtryk for, at de bliver sløve af at sidde stille for længe, og i skolen mister de koncentrationen, når de skal sidde helt stille i en lektion. Så tanken om relevant ”feltundervisning” vækker begejstring både blandt børn og forældre. Særlig i en af skolerne (Svendborg), hvor en lektion er en hel klokke time, er der et stort behov for at få bevæget sig noget mere.

Frikvartererne betyder meget for, hvor meget børnene bevæger sig i løbet af en dag. Særligt drengene vil gerne ud og bevæge sig i det omfang, der er faciliteter til det. Muligheden for helt selv at bestemme og lave regler i legen, gør deres leg i frikvartererne meget attraktivt. Drengenes indbyrdes relationer og plads i hierarkiet

bliver i høj grad affødt af, hvilke evner de har, og dette kan forskellige former for fælles aktiviteter være med til at afgøre, uanset om disse omfatter fysisk udfoldelse eller ej (fx computerspil).

Pigerne er noget sværere at motivere i frikvartererne. De er dels meget optagede af indbyrdes samtaler og vil derfor helst sidde og snakke. Dels begynder de i denne alder at gå meget op i deres udseende. Dette betyder, at de ikke ønsker aktiviteter, som kan lave uorden i frisurer og make-up. De ønsker ikke at fremstå som svedende, da dette både kan få dem til at se ucheckede ud og få dem til at lugte. Endelig ønsker de ikke at deltage i aktiviteter, som får dem til at udstråle mindre værdighed, fx synes nogle, at de ser dumme ud, når de løber. At kunne skabe stærke relationer gennem samtale og at være checket er vigtige kvaliteter for at opnå en høj plads i hierarkiet i pigegruppen. Derfor vil der være brug for at tænke alternativt i forhold til pigegruppen. Der skal være lokaler/forhold, som inviterer mere til mere rolige former for bevægelse samtidig med, at man stadig kan føre fortrolig samtale.

I idrætstimerne er ønsket også, at nogle af aktiviteterne er mere varierede end de klassiske boldspil. Disse bliver dels afvist, som noget man lavede, da man ”var barn”, dels synes mange af pigerne, at det er kedeligt. Pigerne er særligt interesserede i dans, fitness og kampsport, mens drengenes interesser er mere spredte, men især drejer sig om at prøve noget, som man ikke tidligere har lavet.

Forældrene synes, det er vigtigt, at skolen kommer på banen, når man skal forsøge at få børnene til at bevæge sig noget mere. Det er i skoleregi, at man sammen med sine venner kan udforske nye muligheder, hvor at det i familien mest handler om at være sammen, have det godt og hygge sig. Forældrene mener ikke, at der bør være så mange krav i fritiden med familien, for det er der rigeligt af i hverdagen.

2.3.2 Bevægelse med vennerne familien

Både forældre og børn ønsker at lave fælles aktiviteter, som begge parter synes er sjove. Fx skitur, strandtur, svømning, fælles træning. Det skal være noget, som sluttes i fællesskab, og der skal være lydhørhed for og fra alle parter.

Det er dog vigtigt for børnene, at familiens fællesaktiviteter foregår andre steder, end dér, hvor børnene normalt opholder sig sammen med vennerne. Det er deres ”fri rum” fra forældrene, og de ønsker ikke, at vennerne skal se dem sammen med forældrene. Det handler meget om, at man gerne vil opfattes som ”ung” (og selvstændig) og ikke som ”barn” (og afhængig af sine forældre).

2.3.3 Bevægelse med vennerne:

For børnene rummer ”bevægelse med vennerne” alt, hvad man kan lave sammen med sine venner. Det skal være sjovt og bære præg af stor grad af selvforvaltning/-bestemmelse.

Pigerne er optaget af, at de samtidig kan tale sammen, mens drengene er mere tændte af konkurrenceelementer.

Der er mange forslag til aktiviteter fra børnene selv, men overordnet set kan man sige, at de også efterspørger variation og nytænkning. De vil gerne udfordres og prøve nye, sjove aktiviteter sammen med vennerne, og i den henseende er ikke alle lokalområder lige gearede til at tilbyde børnene anderledes idrætsgrene, gode faciliteter til selvforvaltet udfoldelser.

2.4 anbefalinger

I forhold til emnet "kroppen som transportmiddel" kan Millward Brown på baggrund af indeværende undersøgelse anbefale Sundhedsstyrelsen følgende:

- At være sig bevidste om, at de 11-13 årige hverken besidder viden eller interesse for bevægelse, som gør det troværdigt at kommunikere til dem, at det er "in" at tænke bevægelse i relation til transport
- Fokus på at børnene ikke har nogen som helst viden på området. Forklaringen af hvorfor de skal bevæge sig, kan være et vigtigt element i motivationen
- Fokus på at forældrene oftest vurderer deres børns behov for bevægelse ud fra deres egen helhedsvurdering (=hvad synes rimeligt for mit barn?) end ud fra en tidsfastsat anbefaling. Derfor er der overfor forældrene brug for argumenter, som indeholder viden om børn & fysisk aktivitet, således at forældrene kan forstå baggrunden for den tidsfastsatte anbefaling og derfor i højere grad kan bruge den som rettesnor
- Være opmærksomme på, at børnene er meget optaget af at relatere sig til hinanden og skabe selvstændig identitet indenfor gruppen. De mest interessante aktiviteter bliver dermed noget, som man foretager sammen med jævnaldrende, uden at man risikerer at udstille sig selv på en negativ måde
- Som konkret aktivitet i forbindelse med "kroppen som transportmiddel" kan man opfordre børnene til at følges ad til og fra skole. Dette kan gøre transporten lidt sjovere
- Arbejde på at få skabt mere sikre skoleveje, herunder især sørge for flere sikre cykelstier/transportveje i landområderne
- Samarbejde med skoler om nye, alternative måder at indarbejde bevægelse i den traditionelle klasseundervisning, fx undervisning i felten
- Samarbejde med skoler om at få udviklet idrætstimerne, så man netop fra 6.-7. klasses niveau begynder at lægge mere vægt på at få introduceret nogle anderledes sportsgrene
- Benytte sportslige rollemodeller og forbilleder som talsmænd, der henviser sig direkte til børnene om, hvordan de kan få mere bevægelse i deres liv

3 Detailrapport

3.1 Indledning

I det følgende præsenteres detailresultaterne, der både omfatter det som er fremkommet i de 2 x 3 fokusgrupper med henholdsvis børn og forældre i Ribe, Svendborg og København, samt på de 3 fællesmøder, hvor børn og forældre mødes til fællesdiskussion efter, at de har diskuteret overstående emner i de respektive grupper.

3.1.1 Elever

Screeningen om, hvor aktiv man er, medfører forskelligt fremmøde, da spørgsmålet er åbent for fortolkning, og eleverne forholder sig således relativt til det – afhængigt af, hvor meget andre venner/klassekammerater bevæger sig. I Svendborg er der således et relativt højt aktivitetsniveau blandt de deltagende elever, og en stor del af dem går til forskellige former for klubsport. I Ribe er aktivitetsniveauet noget mindre og i Kbh. er det meget lavt. Det skal dog anføres, at eleverne i København selv giver udtryk for at de har et relativt højt aktivitetsniveau, men det vurderes, at det er tydeligt, at der er forskelle. Fx er københavner elevernes bevægelse meget bundet op på, at de ”går rundt”, og når de uddyber det, tyder det på, at de mere ”dasker rundt”, og faktisk lige så ofte hænger/sidder, som de rent faktisk går.

Generelt set er der indikationer på, at der er mere aktivitet/bevægelse blandt mere velstillede børn. Således kommer eleverne fra Svendborg fra det mest velhavende område af de tre steder. Eleverne fra Ribe kommer fra lidt af hvert, en del kommer fra oplandsbyer rundt om Ribe. Eleverne fra Kbh. kommer også fra et lidt blandet område. De fleste bor i mindre lejligheder, mens enkelte tilsyneladende bor i de (dyre) huse i kvarteret.

I alle byer er der repræsenteret børn fra alle spor af den pågældende skoles 6. og 7. klasser. Generelt er børnenes holdninger ens på tværs af de tre byer. I det følgende vil der således kun blive skelnet imellem byerne, såfremt en af grupperne på et specifikt punkt skiller sig særligt ud fra de andre.

Eleverne blev instrueret om, at vi gerne vil lære af dem og derfor har brug for et sandfærdigt billede, som hverken overdriver eller underdriver tingenes tilstand. De deltager i gruppediskussionerne med stor iver og er generelt gode til at argumentere og reflektere over såvel egne som forældrenes synspunkter.

3.1.2 Forældre

Interessen fra forældrene til projektet har været meget stor. Det er tydeligt, at det er et emne, der optager dem meget, og som de hver især har gjort sig mange tanker omkring, men som de samtidig også er meget usikre på, hvordan de bedst skal håndtere. Flere siger direkte, at de synes, at de mangler nogle konkrete ideer til, hvordan de skal få børnene væk fra computerne, uden at det bliver en kamp om, hvem der bestemmer. Det er tydeligt, at forældrene mangler inspiration til mange ting i forhold til fysisk aktivitet. De er fx godt klare over, at det at gå en tur i skoven ikke nødvendigvis er sjovt for deres børn, men de savner forslag til, hvad man så kan lave sammen.

Der deltager både fædre og mødre, dog med en forholdsvis stor overrepræsentation af mødre. De fleste forældre har mere end et barn. Nogle har udover et barn i 6./7. klasse også både mindre og større børn, og de har derfor har været igennem ”møllen” før, men de synes ikke, at den ”læring” har givet dem tilstrækkeligt med erfaringer, som de kan bruge til deres børn nu, for

”Børn er jo forskellige, og dét der virkede på min den ældste, virker ikke på min søn (6. klasse), for han er helt anderledes hvad fysisk aktivitet angår” (Kvinde, Svendborg).

Generelt har holdningerne hos forældrene været meget ens på tværs af de tre byer. Men der har i alle 3 byer været forskel på opfattelsen af, hvordan man bedst påvirker sine børn til at have fokus på fysisk aktivitet. Holdningerne spænder fra ”kæft, trit og retning” til at lade børnene helt selv styre det. Forældrene får dog diskuteret sig frem til nogle fælles løsninger, da de går i gang med gruppearbejdet, som de alle oplever at de kan stå inde for. Og det er disse holdninger som bliver brugt til at forklare forældrenes opfattelser.

I det følgende vil der ikke blive redegjort for holdningerne specifikt i de 3 byer, med mindre at en by skiller sig ud på et punkt i forhold til de andre.

3.2 Børnenes bevægeadfærd og holdning til motion

3.2.1 Adfærd

I både Ribe og Svendborg bevæger børnene sig relativt meget efter skoletid. De fleste går til en aktivitet 2-4 gange om ugen, og de bevæger sig meget til og fra de forskellige ting. Flere af drengene i Svendborg går med aviser/reklamer. I København bevæger børnene sig knap så meget, drengene er dog lidt mere aktive end pigerne.

Børnene cykler til og fra skole i det omfang, at forholdene er til det. I Ribe er der en del, der bor 5-10 km udenfor Ribe, og da de skal køre på landevejen, får de ikke lov til at cykle, i særdeleshed ikke her om vinteren hvor det er mørkt. I Svendborg er der nogle børn der bliver kørt af deres forældre. Nogle af dem fordi de bor omkring 10 kilometer fra skolen, men der er også nogle der bor tættere på. Og da forældregruppen taler om det, er der nogle af forældrene, der siger, at de ikke har ”taget konfrontationen” med børnene om det, og at de ”godt ved, at vores børn er forkælede”. I København er det ikke alle, der har en sikker vej til skole – der er meget trafik og dårlige cykelstier, og det sætter sine begrænsninger.

I skolen bruges frikvartererne både til at få bevæget sig og til at få skabt og opretholdt sociale relationer og balance i gruppens hierarki. Pigerne sidder meget ”og snakker” i frikvartererne, hvorimod de fleste af drengene er ude og er aktive. Denne forskel hænger sammen med forskellen på, hvordan pigerne og drengene relaterer sig til hinanden. Drengenes indbyrdes relationer og plads i hierarkiet bliver i høj grad affødt af, hvilke evner de har, og dette kan forskellige former for fælles aktiviteter være med til at afgøre, uanset om disse omfatter fysisk udfoldelse eller ej (fx computerspil). Pigenes indbyrdes relationer bliver derimod skabt gennem samtale, og deres plads i hierarkiet bliver skabt ved at være mest checket. I løbet af skoledagen bevæger drengene sig derfor generelt set sig meget mere end pigerne.

For både drenge og piger går eftermiddagene med fritidsaktiviteter, computerspil, vennerne, TV, lektielæsning og familiesamvær. Der er forholdsvis stor forskel på hverdag og weekend. I weekenderne er mange af børnene ikke særlig aktive, med mindre de skal til kamp, konkurrence eller lignende med deres sportsaktivitet. De nyder at have mere tid til at slappe af, og gøre hvad de har lyst til i weekenden. I weekenden har de nemlig mulighed for at være længe oppe og sove længe næste dag.

Årstiderne har også betydning. Om sommeren er de fleste mere ude, fordi vejret er bedre, og det er mere lyst. Og udendørs aktiviteterne er oftest mere aktive end det at spille computer.

7. klasses elever giver udtryk for, at deres aktivitetsniveau har ændret sig det seneste år, mens dette ikke er så udtalt for 6. klasses eleverne. Fx i 7 klasse:

"Jeg synes ikke fodbold er så sjovt mere. Der er for mange regler, jeg vil hellere spille amerikansk fodbold, det er lidt vildere". (Dreng, Ribe)

Drengene kan godt lide, at det bliver mere udfordrende og anderledes, og de stiller krav til, at oplevelserne er nye. Pigerne bliver mindre aktive, fordi de hellere vil "sidde og snakke" og så er det virkelig blevet "*ufedt at svede*" (Pige, København).

3.2.2 Viden og kendskab

6. og 7. klasses elever er generelt ikke særlig optaget af emnet "bevægelse og fysisk aktivitet". Bevægelse ikke er en del af deres liv, som de tænker nærmere over i hverdagen. Nogle børn fortæller, at de kan mærke en uro i kroppen, når de har siddet stille for længe ad gangen, og så får de bare brug for at komme ud og røre sig. Men det er svært for dem konkret at sætte tal på, hvor meget de bevæger sig, for mange af deres aktiviteter er "bare" en del af hverdagen, fx for drengenes vedkommende at spille fodbold i frikvartererne. Det er noget, de gør, men ikke noget de tænker over skal tælle med i regnskabet, og derfor synes det umiddelbart svært for dem objektivt at vurdere, om de er meget eller lidt aktive.

- Børnene bevæger sig, når de skal eller bliver nødt til det (til og fra skole, venner og fritidsinteresser).
- Hvis de kan slippe for at bevæge sig, så gør de gerne det, men ellers er bevægelse til og fra en helt naturlig del af deres liv
- Flertallet er ligeglad med, at det er sundere at gå end at blive kørt. Sundhed har kun spirende interesse blandt de ældste piger (pga. vægt og udseende)

Børnenes viden om, hvorfor de skal bevæge sig er begrænset til en overordnet viden om, at det er sundt, mens de ikke har mere detailorienteret viden om, hvad det betyder for muskler, knogler, kredsløb, psykisk velvære eller andet.

De kender heller ikke rigtigt noget til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Når de bliver fortalt om de anbefalede 60 minutter er det svært for dem at forholde sig til det. "*Det når man da aldrig*" (Dreng, Ribe), men når han og de andre tænker efter og lægger minutter sammen, så er 60 minutter på en hel dag alligevel ikke meget, synes de fleste. Det viser med al tydelighed, at for børn i denne aldersgruppe er tallene og anbefalingerne abstrakte størrelser at forholde sig til, og det gør det svært for dem.

3.2.3 Holdning

Elevernes holdning til bevægelse og motion er, at det kan både være sjovt og kedeligt. For at børnene skal opfatte det som sjovt, har de følgende krav og ønsker:

- Det er vigtigt, at det er aktiviteter, som foregår sammen med vennerne
- Det skal være afvekslende
- Det skal være udfordrende, men de skal være nogenlunde gode til det, dvs. det må ikke være *for* udfordrende
- For de ældste/mest modne skal det være noget, som adskiller sig markant fra det, som de foretog sig tidligere *"hvor vi var børn. Nu er vi teenagere"*
- Det må ikke være for kedeligt. Bevægelse uden sjov betragtes som rigtig hårdt (både fysisk og psykisk)
- De ældste/mest modne piger bryder sig heller ikke om, hvis udfoldelserne får dem til at tage sig dårligt ud, herunder får dem til at svede, da det lugter, ødelægger frisuren, får make-up til at løbe, gør dem røde og opkogte i ansigterne)

Det gode ved motion / dyrke sport:

- At man kan være god til noget
- At man kommer af med uro i kroppen, aggressioner eller dårligt humør
- At man kan være sammen med venner om det

Idrætstimerne i skolen vurderes ofte som kedelige. Timerne har det samme indhold, som de hele tiden har haft, og eleverne synes, at der er brug for fornyelse.

3.2.4 Mere bevægelse

Det er slet ikke aktuelt at tale om "kroppen som transportmiddel", hvis man skal motivere børnene til at bevæge sig mere. Dette er en voksen tankegang, som forudsætter en vis kropslig bevidsthed og interesse for sundhed. Dette gør sig kun i begrænset omfang gældende hos børnene, som er langt mere optaget af, hvordan de kan opbygge relationer til hinanden, og hvordan de kan skabe sig en egen voksenidentitet. Så "kroppen som transportmiddel" er altså kun interessant, hvis den kan sættes i lyset af samvær – og her vil "transporten" altid være sekundær. Så hvis man kan finde måder at være sammen på *uden* at skulle bevæge sig, så vil man lige så gerne eller hellere det.

Til gengæld er de fleste børn (særligt drengene) faktisk meget motiverede for at bevæge sig. Der skal blot være tale om nogle seje og/eller sjove aktiviteter. De yngste/mindst modne er mest optagede af, at det bare skal være noget andet, end det de lavede "da de var børn/før de blev teenagere", mens de ældste/mest modne er mere optaget af, at der er tale om nogle socialt særligt acceptable udfoldelser.

Ofte ligger begrænsningerne i, at børnene ikke har tid eller penge nok. Og her betyder det en del, hvorvidt forældrene bakker op eller ej.

3.2.5 Familien

Familien spiller i denne periode af livet en mindre rolle. Man er ved at frigøre sig fra dem, og de opfattes generelt set som lidt kedelige at opholde sig sammen med. Familiens regler og hensyn til alle, strider imod børnenes behov for virkelig at kunne udforske deres egne grænser og deres egen formåen. De har brug for frihed og ligeværdighed, som giver dem det nødvendige rum til at udforske den nye identitet.

Samtidig er familien dog stadig et væsentligt sted for børnene, når det drejer sig om den sikkerhed og støtte, som de også har brug for i denne periode af livet. Så selv om mange ikke nødvendigvis oplever samværet med familien som udpræget sjovt, så opfatter de det som rart, roligt og trygt.

Der er dog et absolut behov for at holde familien adskilt fra vennerne. Det er pinligt at blive set sammen med sine forældre. Både fordi det tydelig viser, at man stadig er et barn, i modsætning til den spirende voksenidentitet, som man forsøger at etablere i forhold til vennerne. Men også fordi man ofte synes, at ens forældre opfører sig pinligt ved at gøre eller sige pinlige ting, som man ikke har lyst til selv at blive identificeret med. Set fra et voksent perspektiv er der meget snævre rammer for, hvordan man skal opføre sig, for at det er acceptabelt for ens 11-13 årige børn. Den oplevede pinlige voksenadfærd kan børnene sagtens håndtere, når de kun er sammen med familien, men de har ikke lyst til, at deres venner kan se det, da de i så fald føler, at det smitter af på dem selv, hvis deres forældre opfører sig pinligt.

Når man spørger børnene, om de laver noget aktivt med deres familier, er det relativt begrænset, hvad de kan fortælle om. Men det er fx skiferier, ture i svømmehallen eller lignende. Og så naturligvis en gåtur i naturen, som klart er noget børnene synes er kedeligt og derfor ofte føler som en form for tvang, da det ikke er noget, de nogensinde selv ville foreslå.

"Hvorfor synes voksne, at det er så sjovt at gå en tur?" (Dreng, Ribe).

De fleste elever giver udtryk for, at de ikke generelt har modstand mod at være sammen med familien, men de aktiviteter, som familien finder på lige nu, er bare ikke sjove.

"Det kunne fx være sjovt at tage min mor med til dans" (Pige, København).

Forældre kommer nemt til at blive opfattet som kedelige og uden fantasi. For de foreslår bare det, de altid har foreslået uden at sætte sig rigtig ind i, hvad der kunne være sjovt for børnene.

"Det er bare sindssygt kedeligt at gå i en skov og samle ting" (Dreng, Svendborg)

Særligt er børnene meget imod, når deres forældre i (misforstået) venlighed foreslår, at man (forældre og børn) i fællesskab tager ned til et af de steder, hvor børnene normalt opholder sig sammen med vennerne. Grunden til, at børnene opholder sig meget her, er som regel, at alle deres kammerater befinder sig her, og her er ingen voksne, som overvåger dem. Derfor har man slet ikke lyst til at tage derhen sammen med forældrene.

3.3 Forældrenes egen bevægelseadfærd og holdning til børnenes bevægelseadfærd

3.3.1 Adfærd

Forældrene definerer i alle 3 byer bevægelse som meget bredt – alt hvor man ikke sidder/ligger stille, mens fysisk aktivitet handler om at få pulsen op. Og *”sundheden kommer først, når du får pulsen op at køre 30 minutter om dagen – helst uden afbrydelser.”* (Far, Svendborg)

Forældrene har et noget varieret bevægelsesmønster, der spænder fra at være ”meget aktiv” til at være mere eller mindre inaktiv. Og det er under halvdelen af forældrene, som lever op til anbefalingerne om 30 minutter om dagen. Flertallet dyrker lidt motion eller går nogle ture, men det bliver kun til 2-3 gange om ugen, at det er 30 minutter eller mere.

Der er dog nogle af forældrene, som er meget aktive. I denne forbindelse kan de meget aktive samlet set beskrives som havende en hverdag, hvor de går meget op i at bevæge sig. Såfremt disse har et stillesiddende arbejde, cykler de oftest til og fra arbejde, eller de går til noget sport et par gange om ugen, udover at køre og følge med deres børn, når børnene går til noget. De mere aktive forældres interesser varierer og det kan være alt fra badminton, gymnastik og golf til sejlsport og ridning. Enkelte af forældrene underviser også på frivillig basis børn i gymnastik nogle gange om ugen.

De mindre aktive forældre er ikke nødvendigvis helt inaktive. Man behøver ikke sidde i sofaen hele dagen, når man hører til den mere inaktive gruppe. Men deres interesser har ikke noget med bevægelse at gøre. De kan have travle jobs, hvor de kommer sent hjem, de kan være involveret i flere forskellige forenings-/bestyrelsesarbejder og lignende, og der er derfor ikke levnet megen tid til andre aktiviteter i hverdagen. Nogle kompenserer for dette i weekenden, mens andre giver udtryk for, at de ligesom børnene bruger weekenden til velfortjent afslapning.

3.3.2 Opfattelsen af fysisk aktivitet i relation til børn

Forældrene er alle meget bevidste om, at de er rollemodeller for deres børn i mange forhold, også hvad angår motion og bevægelse. Men på området, som drejer sig om børn og fysisk aktivitet, er der tydelig forskel i den viden, som de hver især har. Flere af forældrene mangler reelt viden på området, ligesom de mangler støtte til at hjælpe deres egne børn til at blive mere aktive.

Det er ikke alle forældre, der kender til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, og konfronteret med dem, siger disse forældre, at de hellere vil bruge deres egen fornuft, og lade ret og rimeligt afgøre, hvor meget de synes deres børn skal bevæge sig. De synes, det er rimeligt, at deres børn ikke sidder hele dagen og spiller computer, og at de bør komme udenfor, men de vil ikke begynde at opstille regler for, hvor meget børnene i så fald skal bevæge sig. Så længe at deres børn er velfungerende, mener forældrene også, at de må have et rimeligt aktivitetsniveau. Det er meget få af disse forældre, som tænker på, om manglende fysisk aktivitet kan have konsekvenser for helbredet på længere sigt.

De fleste forældre synes dog, at deres børn har masser af fritidsaktiviteter, *”der er jo fuld knald på hele tiden”*, og de synes ikke nødvendigvis, at der er brug for, at de får flere. Flere forældre (særligt i Ribe og Svendborg) giver udtryk for, at de har sat

grænsen ved 2 aktiviteter. Andre siger, at det er op til børnene, så længe de passer deres skole. Og der er generel set bred enighed om, at det er vigtigt, at der også er tid til både lektier, afslapning, venner og samvær med familien.

Mange forældre har hørt, at mange foreninger oplever faldende medlemstal, og at det bliver forklaret med, at børnene er blevet mere inaktive. Det mener de imidlertid kun er en del af forklaringen. Forældrene giver udtryk for, at børnene sandsynligvis kommer til at blive mindre aktive med alderen set i relation til, hvor aktive de fx var i de små klasser. Det skyldes til dels den udvikling de undergår i puberteten, men også at de bliver mere og mere målrettede i deres ønsker. Det, at de er målrettede, betyder, at de ikke længere går til 3 eller flere aktiviteter i fritiden men kun 1 aktivitet, som de så til gengæld går til måske 4-5 gange om ugen. Det forklarer hvorfor medlemstallene kan blive mindre, men kan samtidig ikke nødvendigvis ses tilstillet med mindre aktivitet.

”Og hvorfor hele tiden måle det? Jeg tror, det handler om at de skal finde glæden ved det. De skal mærke efter i deres kroppe og få lyst til at bevæge sig, og på den måde kan det blive en naturlig del af deres hverdag”. (Mor, Ribe)

Flere forældre i alle 3 byer giver endvidere udtryk for, at de synes, det er vigtigt, at der ikke kun tilbydes fritidsaktiviteter, som har indbygget et konkurrenceelement. Flere af dem fortæller, at deres børn er holdt op til en fritidsaktivitet, fordi de skulle deltage i stævner, konkurrencer og deslige, og det var de ikke motiverede til. Forældrene synes, at det medvirker til at fjerne glæden fra sporten, at man ikke bare må have det sjovt sammen, men at man absolut skal konkurrere. Det er forældrenes opfattelse, at det, der motiverer mange børn til at gå til forskellige aktiviteter i fritiden, hvor fysisk aktivitet er involveret, er:

- At børnene får prøvet deres egne kompetencer af
- At de får tid til fordybelse
- At de dygtiggør sig selv – og ikke nødvendigvis i relation til andre
- At de oplever at få en god fornemmelse i kroppen

Der er dog også forældre, der kæmper med det, de selv beskriver som meget inaktive børn. Børn som slet ikke interesserer sig for ting, der indebærer fysisk aktivitet, men som måske hellere vil gå til korsang eller musik, eller som er meget optaget af at spille computer. Computeren er ifølge forældrene, det helt store konflikt-punkt. Forældrene synes ikke, at deres børn skal sidde og spille flere timer om dagen, men de børn der virkelig går op i det, ”kan slet ikke få nok”. Det sætter nogle forældre i et dilemma: På den ene side vil de jo gerne støtte børnenes udvikling og vise børnene, at man respekterer deres valg og interesser. På den anden side er man nødt til at være den ”onde” forældre, der insisterer på, at det er usundt at sidde stille hele dagen. Forældrene synes, det er ubehageligt at skulle presse deres børn til at bevæge sig, fordi det i så fald bliver en kamp, og dem har man rigeligt af i forvejen i denne aldersgruppe.

”Men hvordan får man et barn i gang med noget? Min datter hader idræt og sport. Hun har lidt svært ved al det kropslige. Hun er lidt fremmelig og synes bestemt ikke, at omklædningsituationen er rar. Og når jeg siger til hende, at hun skal gå til noget, ja, så falder hendes valg på skydning og korsang” (Mor, Ribe)

Motion og kost hænger uadskilleligt sammen for forældrene, og flere af dem er overraskede over, at en kampagne for fysisk aktivitet ikke også medtager et aspekt omkring kost. Det er svært for dem udelukkende at diskutere fysisk aktivitet, fordi de i bund og grund synes, at det handler om livsstil, hvor en sund kost og aktiv hverdag bør blive en vane hos børnene. Og dér hvor de som forældre føler, at de selv kan gøre en stor indsats er ved kosten; ved at sørge for, at deres børn får en varieret kost.

3.3.3 Fysisk aktivitet i familiens regi

Forældrene i alle 3 byer fortæller, at de prøver at lave nogle ting sammen med deres børn. Men det er ikke altid, at børnene gider familien og de aktiviteter, man foreslår. Forældrene prøver at involvere børnene i deres egne aktiviteter, for at være rollemodeller og vise dem, at det kan være sjovt at bevæge sig, og de prøver også at involvere sig i børnenes aktiviteter, men de erkender, at det er (for) tidskrævende. Man skal køre dem meget rundt, og det er ikke altid lige sjovt at sidde en hel dag i en svømmehal, og vente på at ens søn skal svømme i 3 minutter. Men i samme åndedrag siger langt de fleste forældre, at det er vigtigt at være der, for det er med til at fastholde børnenes interesse for en aktivitet, når de ser, at deres forældre også er med. Forældrene siger, det er et udtryk for, at støtten fra forældre i denne aldersgruppe stadig er meget vigtig, og at når man støtter børnenes aktiviteter, viser man dem også omsorg.

Det er tydeligt, at forældrene savner inspiration, for de er også trætte af, at når de foreslår nogle fælles ture, så gider deres børn ikke, men det kan samtidig heller ikke sige, hvad de så vil. På trods af gode viljer fra begge sider, så opleves det som svært at finde på noget, som alle parter finder interessant.

3.3.4 Opfattelsen af børnenes aldersmæssige udvikling

Forældrene er godt klar over, at det er en vanskelig tid for deres børn; en tid hvor de får mange nye interesser, og hvor de virkelig har brug for at begynde at løsrive sig. Men samtidig føler de som forældre også et stort ansvar for, at børnene holder sig sunde og får gode vaner til resten af livet. Flere af forældrene føler dog, at de mangler de nødvendige værktøjer, når det drejer sig om at finde balancen mellem på den ene side at være ansvarlig og i et vist omfang kontrollerende og bestemmende, og på den anden side at give børnene stadig mere frihed.

For forældrene handler det om, at man giver børnene lov til at vise, at de kan selv i en eller anden udstrækning, og derudover forsøge at vise dem vejen ved selv at være forholdsvis fornuftige rollemodeller. Men de er klar over, at i forhold til fysisk aktivitet, sker der en ændring i børnenes interesser i præpubertetsalderen. Vennerne bliver vigtige for børnene, og de skaber socialt netværk og udvikler deres sociale kompetencer, blandt andet ved at spille computer sammen og ved at være en del af den stadigt voksende SMS kultur, som forældrene i øvrigt synes fylder alt for meget.

Og så er det, at nogle forældre begynder at sætte spørgsmålstejn ved, at Sundhedsstyrelsen vil sætte ind overfor børn i 11-13 års alderen:

"I den alder har de nogle helt andre prioriteringer og interesser at tage sig af. Hvorfor ikke lade dem gøre, hvad de vil, når man tænker fysisk aktivitet, indtil de er 18 år, hvor det er helt tydeligt, at de er meget mere motiverede til at bevæge sig. Her begynder de at blive bevidste om at passe på kroppen og sig selv, og de er også meget mere lydhøre og fornuftige, så de kan bedre forstå alle argumenterne til den tid." (Far, København)

Det kræver energi for et barn at komme i puberteten, og de har mange lektier, der også skal passes. Og når de læser lektier, multitasker de! De kan læse lektier samtidig med at de ser TV, hører radio, ser på PC'en og SMS'er. Forældrene er ikke helt enige om, hvad man skal gøre i denne situation. Nogle er meget bestemte, og mener, at det er forældrenes opgave at styre det og sørge for at når de læser lektier, så læser de lektier og ikke andet. Andre forældre mener, at det er en del af ungdomskulturen, og så længe at de passer deres skole tilfredsstillende, så må man acceptere det.

3.3.5 Transportbegrebet i relation til fysisk aktivitet

I forhold til transport, giver forældrene udtryk for, at langt de fleste børn opfordres til at cykle til og fra skole, men der kan være visse vanskeligheder. I fx Ribe er der ikke tilstrækkeligt gode forhold til at cykle for børnene. Der er meget mørkt på denne årstid og ingen gode cykelstier. Derfor tør forældrene fra oplandet omkring Ribe ikke lade deres børn cykle. Andre forældre erkender, at de nok forkæler deres børn lidt, men at det er lidt nemmere end at tage kampen med dem. Det gælder også i forhold til at tage skolebussen. Og andre igen fortæller, at det er det nemmeste rent tidsmæssigt for dem at køre deres børn i skole i stedet for at cykle sammen med dem (underforstået at de ikke synes, at deres børn skal cykle selv). Der er flere i 7. klasse som cykler selv, så for nogle forældre handler det også om, at de stadig betragter deres børn som små børn og ikke har formået at give helt slip på det.

Begrebet "transport" forbindes umiddelbart med "praktisk", "nødvendigt", "skal være så hurtig som mulig". Forældrene er helt enige om, at "transport" som sådan ikke har den store interesse for målgruppen: Det er en nødvendighed men ikke noget, man troværdigt kan forbinde med "sjov, sej, trendy" eller lignende.

3.3.6 Manglende valgmuligheder

Forældrene giver udtryk for, at valgmulighederne stort set er de samme for deres børn, som der var, da de selv var børn. Der mangler i den grad fornyelse. Selvfølgelig er der stadig mange børn, der gerne vil gå til fodbold og gymnastik, men der savnes nye impulser og en knap så konservativ måde at tænke om motion på.

Når man giver forældrene til opgave at tænke motion/bevægelse ind i skolerne, bliver det endnu mere tydeligt for dem, at de synes det mangler i dag. I første omgang er det svært for forældrene at sætte sig ud over det, og selv tænke lidt kreativt, men når man spørger dem om det fx ikke kunne være en mulighed at gå ud i matematik timerne og beregne afstande i stedet for med en lineal på papiret, ja, så sætter det faktisk en lavine af forslag i gang de fleste steder. Ribe er på det punkt en smule mere forsigtig med at komme med forslag end de øvrige 2 byer.

Begrænsninger ligger der også i selve det, at mange aktiviteter ligger i nabokommunen eller tilsvarende langt væk. Det betyder, at forældrene skal bruge lang tid på at køre, og det gør det besværligt og anstrengende for forældrene. Det bevirker at det kan være en af årsagerne til, at man som forældre er nødt til at begrænse børnenes aktiviteter. Så der efterspørges flere aktiviteter i de enkelte kommuner, så børnene har flere valgmuligheder i nærheden.

3.4 Ide katalog til "at få bevæget sig noget mere"

I alle fokusgrupper bliver deltagerne bedt om at arbejde med "mere bevægelse" indenfor 3 fokusområder: På/skolen, med familien, med vennerne/i fritiden.

Det er meget tydeligt, at både elever og forældre har været meget indstillet på at gå positivt ind i opgaven. Alle parter har som udgangspunkt haft en meget klar holdning om, at det er vigtigt at forsøge at tænke lidt mere alternativt i hverdagen for at få mere bevægelse ind. For de forældre, som synes, at deres børn i forvejen går til mange aktiviteter, har hovedformålet været at prøve at tænke lidt mere kreativt i forhold til, hvordan man kan få mere bevægelse ind i skolen uden at skulle gå på kompromis med det faglige niveau. Samtidig har alle forældre haft et udtalt ønske om selv at blive lidt mere inspireret til at finde på aktiviteter, som de kan lave med deres børn i familie regi.

TV synes at være en stor inspirationskilde for nogle af børnene. Disse lader sig meget inspirere af, hvad de ser andre børn i fjernsynet gøre.

3.4.1 Elevernes ideer til at aktivere børn 11-13 år

Skolen	Familien	Fritid / med venner
Alle mulige former for boldspil i skolegården	Skiferier, dykkerferier, i det hele taget aktive ferier	Fritidstilbud der er lidt anderledes/usædvanlige, dvs. lidt andre sportsgrene end normalt
Nye sportsgrene i skolen	Drageflyvning	Mulighed for uden-dørs skøjtebaner om vinteren, ishockeybaner
Tænke bevægelse ind i timerne	Gemmeleg	Aktiviteter på stranden, i svømmehallen
Lege lidt mere; trampolin, sneboldkamp	Stå på (rulle)skøjter, skateboard sammen	Karate, jiu-jitsu
Få kendte ud og fortælle om hvordan de holder sig i form	Gå i svømmehallen sammen (men helst uden, at der er andre man kender!)	Diskoteker for de 13-16 årige; i det hele taget steder/muligheder for at danse lidt mere

Skolen	Familien	Fritid / med venner
Gør musik til en aktivitet og ikke kun passiv indlæring	Ridetur, cykeltur (med et formål)	Trampolin (hoppe er god motion)
Fællesskabet skal have en vigtig rolle	Gå sammen i fitness center	Spille musik
Idrætstimerne kan godt gøres lidt mindre traditionelle		Tennis, kroket, boldspil udenfor
Grine konkurrence		Løb (især pigerne med veninder eller ældre søskende)
Længere frikvarterer		
Sørge for bedre omklædnings- og bade faciliteter		

- **Alle mulige former for boldspil i skolegården.**

Hertil er det nødvendigt med flere ”rekvisitter”. Der er ikke mange muligheder i skolegården, som de er nu. I det hele taget beskrives skolegården som meget kedelige. Man skal selv tage en bold med, og den bliver ofte væk, og ellers er der faktisk ikke de helt store muligheder for aktiviteter. Fangeleg og deslige er man blevet for stor til.

Der kommer også et forslag om at afspille musik i skolegården. Børnene synes det er en god ide, men kan ikke se, hvordan det praktisk kan lade sig gøre. Men det må være noget med et anlæg et sted indenfor og højtalere udenfor. Pigerne er dog ikke helt sikre på, om det vil få dem mere udenfor.

- **Nye sportsgrene i skolen**

Børnene savner inspiration, og foreslår, at de kunne blive præsenteret for nogle nye spændende sportsgrene, som fx kunne blive introduceret af nogle kendte udøvere eller i hvert fald nogle instruktører, som virkelig brænder for deres sport. Tanken er, at man kan blive introduceret til og prøve nogle idrætsgrene, som er usædvanlige/anderledes, og som man ikke umiddelbart ellers ville have stiftet bekendtskab med.

- **Tænke bevægelse ind i timerne**

Eleverne siger, at undervisningen sagtens kan foregå udenfor klasseværelset, men at lærerne ofte er lidt tilbageholdende med det.

Fx siger eleverne, at man kunne gå en tur i historietimerne og få undervisning ”live” i det, man ser. Eller gå en tur i naturen i biologi og så videre.

- **Få kendte ud og fortælle om, hvordan de holder sig i form**

Et forslag går blandt andet på at få Mads Mikkelsen ud og fortælle hvordan han holder sig i form og hvordan han trænede sig til at være med i ”Casino Royale”, og så lade ham være med til at undervise eleverne i det, han selv gjorde.

- **Sørge for bedre omklædnings- og bade faciliteter**

Især på én af skolerne (København) beskrives omklædnings- og bade faciliteter som decideret "ulækre". De er meget gamle og vandet lugter, og det bevirker, at man ikke har lyst til at klæde om og tage bad. Da mange af især pigerne er kommet i den alder, hvor man ikke bryder sig om at svede (og slet ikke når man ikke kan få et ordentligt bad bagefter), så vil man hellere pjække fra idræt eller finde på undskyldninger for ikke at deltage.

- **Skiferier**

"Det er en rigtig god måde at få motion på, og så er det rigtig SJOVT! Og noget man sagtens kan lave med familien!" Det er en aktivitet, som både børn og voksne synes er sjovt. Og børnene synes det er vigtigt, at det man foretager sig sammen med familien er sjovt for alle.

- **Være aktive sammen udenfor: Stå på rulleskøjter etc.**

Mange af eleverne giver udtryk for, at de godt kan lide at lave mere udfordrende aktiviteter udendørs sammen med deres forældre. På dette område kommer det dog hurtigt til at handle om, at man ikke skal ses af andre venner (måske lige med undtagelse af de meget tætte venner, som kender ens egne forældre rigtig godt). Men hvis man kan vinde forældrenes lydhørhed overfor dette ene hensyn, så synes alle børn, at det kunne være sjovt.

- **Tage i svømmehallen sammen**

"Det er hyggeligt at være i svømmehallen sammen". Også her er der tale om en aktivitet, hvor både børn og forældre kan deltage og synes, at det er sjovt.

- **Fritidstilbud der er lidt anderledes / usædvanlige; fx Karate, jiu-jitsu**

Det er i forlængelse af ønsket om nogle mere utraditionelle sportsgrene i skolen. Det samme er jo tilfældet efter skolen, hvor mange også kun kender de traditionelle ting som fodbold, håndbold, gymnastik og svømning. De bliver meget inspireret af at høre, at der er andre børn der går til nogle lidt usædvanlige aktiviteter som fx kampsport, rugby og drama.

- **Mulighed for udendørs skøjtebaner om vinteren, ishockeybaner**

Der findes generelt ikke mange steder, man kan være sammen udenfor om vinteren, men det burde der kunne etableres, mener børnene.

- **Dans**

"Dans kan man også få motion af. Det kan man også sammen med sine venner"

Det er meget moderne at danse. Især pigerne nyder denne form for udfoldelse, hvor de både kan blive udfordret og kan vise sig lidt frem på en mere checket måde. Dette er umiddelbart den eneste form for fysisk udfoldelse, som pigerne nyder at konkurrere lidt på.

"Det er vildt fedt at danse. Jeg er så VILD MED DANS".

- **Diskoteker for de 13-16 årige; i det hele taget steder / muligheder for at danse lidt mere**

Eleverne er lidt mellem to stole – de er for gamle til at være børn og for unge til at være ”unge”, som kan komme på ungdomsdiskoteker, og diskoteker for denne aldersgruppe efterspørges i København.

- **Stranden**

”Det er hyggeligt at bade og være på stranden med sine venner”, men igen her synes eleverne, at det er begrænset, hvad man kan lave, så her kunne man også godt tænke sig lidt inspiration, eller muligheder som man frit kunne benytte sig af.

3.4.2 Forældrenes ideer til at aktivere børn 11-13 år

Skolen	Familien	Fritid / med venner
Tænke bevægelse ind i timerne; den ”le-gende skole”	Flere ture – som børn og forældre planlægger i fællesskab	Udendørsaktiviteter: Rulleskøjter, mountainbike, boldspil, hockey, trampolin etc.
Eleverne kan selv spille mere musik i musik timerne	Aktive ferier (skiferier, højskole, La Santa, camping)	Noget som børnene kan lave sammen – fællesskabet er vigtigt
Gymnastik, dans, pilates	Støtte mere op omkring børnenes forskellige aktiviteter	Åbne tilbud i forskellige idrætsgrene i lokal-området (Drive-in ide)
Besøg på skolerne af repræsentanter fra andre ”idrætsgrene”, inspiration til noget mere utraditionelt	Lade børnene deltage aktivt derhjemme – græsslåning, feje, etc.	Rollespil, drama, dans
Flere faciliteter uden-dørs	Natløb; løb med formål ”Skattejagt i naturen”	Ridning (mest piger)
Flere muligheder efter skole – på skolen	Cykle med børnene ind til byen i stedet for at tage bilen	Mødes og følges i skole eller til eftermiddagsaktiviteterne
Rutschebaner, hoppeborge, gynger	Tage en udflugt til et badeland	Flere legearealer
Legepatrolje til at inspirere til flere måder at bevæge sig på	Tage på stranden/i svømmehallen	Henstille til idrætsklubber at de laver hold med mindre fokus på konkurrence

Skolen	Familien	Fritid / med venner
Grine konkurrence	Lege i sneen, byggesnemand, løbe på skøjter	Børnene kan få sig et fritidsjob: hundeluffer, medicinbud, avisbud
Alle ud i frikvartererne	Løbe på rulleskøjter	Kommunen bør sørge for at der er flere tilbud i kommunen så man ikke skal til nabokommunerne – det komplicerer muligheden og øger afhængigheden af forældrene
Emne uge med "sportsstjerner" som igangsætter – nogen der brænder for det	Gå i skoven og samle ting	Gå til fælles aktiviteter/sport klassevis i fritiden – evt. på skolen
Snak på forældremøder for at koordinere vennernes aktiviteter og måske blive inspireret til at foreslå nogle nye aktiviteter til sine børn	Flyve med drager	
Samarbejde med seminarier/studerende som kan komme ud og hjælpe	Vejfester med sportsaktiviteter	
	Trampolin i haven	

- **Tænke bevægelse ind i timerne; En helhedsskole, en legende skole:**

Forældrene mener, at det bør overvejes at have et skoleskema, der tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det handler ikke nødvendigvis om, at man skal have flere idrætstimer. Forældrene mener stort set alle, at man bør tænke lidt mindre traditionelt i timerne. En time behøver ikke foregå inde i klasseværelset; det sagtens kan lade sig gøre at integrere bevægelse i timerne. Fx kan man gå en tur i naturen i biologi og opleve naturen på førstehånd. I København foreslår forældrene, at man tager en tur ind til det gamle København og lærer sin historie samtidig med at man går rundt i byen. Ligeledes foreslås det, at man i matematik timerne også kan gå ud og fx udenfor måle/beregne diameteren på et træ osv. Mulighederne synes mange.

- **Besøg på skolerne af repræsentanter fra andre "idræts-grene", inspiration til noget mere utraditionelt; Emneuge med "sportsstjerner" eller andre, som brænder for det; Aftaler med seminarier**

Det er det samme ønske, som eleverne har givet udtryk for. At man i den grad savner og trænger til ny inspiration. Forældrene mener, at der er for få valgmuligheder og for meget traditionel tænkning i idrætstimerne, så noget fornyelse kunne gøre det mere attraktivt at bevæge sig.

Det er i den forbindelse vigtigt for forældrene, at "instruktørerne" bliver nogle, der virkelig brænder for sporten og er i stand til at motivere børnene. Og samtidig er det vigtigt, at børnene er med og få afprøvet sig selv i noget nyt.

Man kan også lave aftaler med seminarierne om, at de kan sende nogle idrætsstuderende ud og undervise. Nogle, der giver "nyt blod" i undervisningen.

- **Sørge for, at alle kommer ud i frikvartererne; Sørge for bedre udendørs faciliteter**

Forældrene synes, at det er forkert med de såkaldte inde-ordninger, hvor de større børn kan få lov til at sidde inde i frikvartererne. Det er forkert, at de ikke skal ud og få noget frisk luft i mellem timerne.

Men samtidig skal der tages hensyn til, at det at sidde og snakke i frikvartererne er vigtigt for pigernes sociale interaktion. Så det vil ikke være gavnligt at tvinge dem til at være aktive i frikvartererne, tværtimod. Men man kan måske skabe nogle rammer for dem, hvor de kan gå og hygge sig – fx at de kan gå tur, mens de snakker.

- **Snak på forældremøder for at koordinere vennernes aktiviteter og måske blive inspireret til at foreslå nogle nye aktiviteter til sine børn**

Forældrene savner inspiration, og den kan komme mange steder fra. En mulighed er, at man snakker med de andres forældre, og ser om der er nogle spændende aktiviteter, som man ikke har hørt om endnu, og som måske var noget for ens barn. Denne ide bliver meget inspireret af selve gruppediskussionen, hvor forældrene fortæller om, hvad deres børn går til, og hvor flere forældre siger, at de andres aktiviteter, lyder som noget, deres egne børn måske kunne have lyst til at gå til. Som skolerne er nu, og som forældrene er nu, er der ikke et forum til denne slags samtaler – og det mangler.

Et andet forslag er, at man opfordrer en hel klasse til at gå til noget sammen, enten på skolen eller andetsteds. Forældrene ved godt, at det sociale spiller en enorm stor rolle for motivationen.

- **Flere ture, aktive ferier – som børn og forældre planlægger i fællesskab**

Forældrene er udmærket klare over, at børnene ikke altid gider, det, som de voksne foreslår, så de håber, at hvis man som voksen lytter mere til børnenes ønsker, kan man finde fælles aktiviteter, som alle kan synes er sjove. Forældre taler også om at skiture og sejlture nydes af både børn og voksne, så det må kunne lade sig gøre.

Samtidig er punktet også en reminder til forældrene om, at de skal gøre sig anstrengelser for at få planlagt lidt mere aktivitet i familieregi. Tit sidder de og ønsker, at de kan lave lidt mere med deres børn, men så går det ”op i hat og briller”, og så bliver det ikke til noget. Så forældrene tænker, at de har et stort ansvar for at igangsætte turene.

- **Støtte mere op omkring børnenes forskellige aktiviteter**

Forældrene mener, at de er med til at fastholde deres børns interesse for en aktivitet, hvis de selv aktivt involverer sig i børnenes interesse. Men det er svært at få prioriteret tiden, og derfor savner de ind i mellem en reminder om, hvor vigtigt deres engagement er. En af forældrene, som selv underviser i gymnastik fortæller, at det er helt tydeligt, at de børn, der falder fra i undervisningen, er de børn, som bare bliver sat af udenfor og så hentet igen bagefter. Engagementet hos forældrene smitter af på børnene.

- **Lade børnene deltage aktivt derhjemme – græsslåning, feje, etc.**

Forældrene mener, at man godt kan inddrage børnene mere i aktiviteter derhjemme. Der er mange ting i hjemmet, som kan bidrage til at øge omfanget af den fysiske aktivitet. Give børnene et ansvar, som også er med til at modne dem.

- **Natløb; løb med formål ”Skattejagt i naturen”, flyve med drager, løbe på rulleskøjter**

Forældrene vil meget gerne lave aktiviteter med deres børn. Og de prøver at være kreative omkring, hvordan man kan lave noget sammen, som børnene kan synes er sjovt. De er opmærksomme på, at aktiviteter skal have et formål for at involvere børnene, så også de synes, det er sjovt.

- **Vejfester med sportsaktiviteter**

Hvis man prøver at tænke bevægelse ind i situationer, hvor man ikke ellers tænker på det, så er der rigtigt mange ting, der kan lade sig gøre. Som nogle af forældrene siger, så ligger begrænsning i virkeligheden hos dem selv. Til en vejfest synes de jo det er hyggeligt at sidde og spise og drikke, og det er klart, at de som rollemodeller også må være mere aktive, hvis børnene skal være det.

- **Udendørsaktiviteter: Rulleskøjter, mountainbike, boldspil, hockey, trampolin etc.**

Forældrene mener, at der er rigtig mange aktiviteter, som børnene kan lave udenfor sammen med vennerne. Om vinteren sætter vejret naturligvis sine begrænsninger, men om sommeren, kan børnene lave rigtigt mange ting. Det drejer sig her for forældrene i vidt omfang om at sørge for at tiden foran computeren bliver begrænset til et minimum.

- **Åbne tilbud i forskellige idrætsgrene i lokal-området (Drive-in ide)**

Ideen bag dette er, at det ikke alt sammen skal være så planlagt. Børnene har ofte bare brug for en hal og nogle igangsættere, som er i stand til at hjælpe dem, med det de måtte have lyst til her og nu. Det er ikke alle børn, der har lyst til at gå til noget fast, for så bliver det for kedeligt i længden. Men hvis det fx var således, at man hver mandag i 3 måneder kunne delta-

ge i håndbold og tilsvarende hver tirsdag i basketball etc. og at aktiviteterne så roterede efter de 3 måneder, så var der måske flere der ville bare ”droppe forbi”, fordi der ikke var så meget tvang over det. Det bedste ville være hvis aktiviteterne bare opstod spontant hver eftermiddag afhængigt af, hvem der kom forbi, men da der skal være nogle igangsættere, kan man nok ikke bare lade det være alt for frit, men have nogle erfarne instruktører til de forskellige aktiviteter.

- **Mødes og følges i skole eller til eftermiddagsaktiviteterne**

I forhold til ”transport”, så fortæller flere forældre, at det er nemmere for dem at overtale deres børn til at cykle til og fra skole og eftermiddagsaktiviteter, hvis de følges med deres venner. Så de opfordrer til at der laves sådanne ”følges ad” aftale blandt børnene. Det gør skolevejen lidt mindre kedelig.

- **Henstille til idrætsklubber, at de laver hold med mindre fokus på konkurrence**

Der er flere forældre, som er temmelig fortørnet over, at sportsaktiviteterne tilsyneladende er meget konkurrence orienteret. Der er flere der siger, at deres børn trækker sig fra det, de ellers har været interesserede i at gå til, fordi der bliver stillet krav/forventninger om at man skal deltage i konkurrence, stævner etc. og det er bestemt ikke alle børn, der har lyst til det.

Tværtimod så fungerer det lige modsat for nogle børn, at der er konkurrence – de mister simpelthen lysten til det og det sjove forsvinder. På den anden side erkender forældrene, at der bestemt også er mange børn, der virkelig motiveres af disse konkurrencer og ønsket om at blive bedre/den bedste, så det er derfor vigtigt at der er hold til begge typer af børn.

- **Børnene kan få sig et fritidsjob: hundelufter, medicinbud, avisbud**

Børnene er kommet i den alder, hvor de gerne vil have flere penge mellem hænderne. Og så er det oplagt at kombinere at tjene penge med at få bevæget sig.

- **Kommunen bør sørge for at der er flere tilbud i kommunen så man ikke skal til nabokommunerne – det komplicerer muligheden og øger afhængigheden af forældrene**

Forældrene i alle 3 byer fortæller, at deres respektive kommuner ikke altid tilbyder det, som deres børn har interesse for, og så må børnene gå til det i andre kommuner. Det bevirker, at kørsel bliver nødvendigt, og det komplicerer tingene for familierne.

3.4.3 Opsummering på ideerne

Det er tydeligt, at der er mange paralleller og mange forslag som både børn og forældre er helt enige om. Når forældrene møder elevgrupperne, er det tydeligt, at nogle af forældrene er forundrede over, hvor pinlige børnene synes, at deres forældre kan være, men samtidig er flere af forældrene positivt overrasket over, at langt de fleste børn gerne vil lave ting i familieregi.

Eleverne synes, at mange af forældrenes forslag er gode og til at inkorporere i deres liv, men de synes også at nogle af forslagene mangler forståelse for, hvor de er i

deres liv. Fx vækker forældrenes forslag om rutschebane og gynger i skolegården ikke det store gehør i denne aldersgruppe – de griner af ideen.

Forældrene forstår ikke altid, hvor børnene er. Blot fordi de som forældre selv har en interesse, så er det jo ikke altid ensbetydende med, at børnene har den samme interesse. Og flere af forældrene har svært ved at forstå, at børnene virkelig har svært ved at have dem med, når de møder nogle af deres venner. Forældrene forsøger at respektere de grænser som børnene sætter, men det er svært for dem at forstå, hvorfor det kan være ekstremt pinligt for en pige at blive set af sine venner, når hun er ude at løbe/cykle med sin mor. I den forbindelse skal det igen nævnes, at pigerne i langt højere grad end drengene synes, at forældrene kan være pinlige. Drengene er i mange henseender lidt ligeglade, muligvis fordi deres selvstændighedsproces og udvikling først starter lidt senere end pigernes.

Børnene er bestemt heller ikke tilhængere af, at man skal ophæve inde-ordningerne. De mener, at de selv er i stand til at bestemme, og hvis man nu som pige helst vil sidde inde og snakke, så får man ikke bevæget sig mere af, at man bliver tvunget udenfor – tværtimod, så bliver det bare endnu mere ”surt” at skulle bevæge sig. At være fysisk aktiv handler om, at havde lyst til det fordi det er sjovt, og giver én et velbefindende. Det får man ikke af tvang.

Inspiration ude fra er noget alle kan blive enige om. Det er et forslag som alle føler vil være til god nytte og inspiration. Børn og forældre kan også blive enige om at det kunne være sjovt og anderledes med lidt fornyelse i undervisningen. Forslagene om ”undervisningen ude i felten” kommer fra begge parter, men begge mener også at lærerne er den største hæmsko i at få det gennemført. Når nogle af eleverne spørger om de ikke kan få undervisning udenfor, er det lærerne der siger nej. Så lærerne skal nok også vænnes til at tænke lidt mere alternativt om selve undervisningen.

At lave noget fælles i familierne er der bestemt også stemning for, såfremt man tager de nødvendige hensyn til de unges ”regler”. Men at planlægge sammen, være lydhøre overfor hinandens interesse ville bestemt medvirke til at man fandt på andre aktiviteter end ”skovturen”. Det kræver bare, at man sættes i gang af fx et ide katalog. Der er flere forældre som siger, at de også skal sparkes lidt til for ikke kun tænke at over, at børn i 6-7. klasse altid skal være på tværs, men at de rent faktisk også gider deres familie! Og det er jo positivt.

4 Bilagsfortegnelse

Bilag 1: Spørgeguide

Bilag 2: Screener

Bilag 3: Respondentlister

Bilag 1: Spørgeguide

1.1 Metodebeskrivelse

En kvalitativ metode er åben. Det vil sige, at tanken er at udforske respondenternes holdninger, synspunkter og "deres verden" uden på forhånd at lægge for mange hypoteser ned over spørgsmålene og på den måde, som interviewer, lade sig begrænse af disse hypoteser. Derfor vil vi i denne undersøgelse som udgangspunkt ikke "styre" respondenterne i bestemte retninger på forhånd, men i stedet være lydhøre overfor de historier de fortæller fra deres verden. Naturligvis har vi en mængde hypoteser med i vores overvejelser. Disse hypoteser vil vi bruge til at spørge ind til respondenternes fortællinger og sørge for at der bliver samlet op på disse hypoteser undervejs, således at vi kan give Sundhedsstyrelsen input i forhold til disse hypoteser.

Det kvalitative interviewforløb ser således ud:

1.2 Introduktion – (10 min.)

- Præsentation af Millward Brown som et neutralt og uvildigt analyseinstitut. Præsentation af interviewer(e). Præcisering af de etiske forhold omkring undersøgelsen: evt. viewers, videooptagelse og anonymitet. Mødet vil vare ca. 2½ timer.
- Forklaring af formålet med undersøgelsen: At Sundhedsstyrelsen har brug for indsigt i, hvad der foregår i hverdagen hos elever i 6. -7. klasse, med fokus på hvor meget/hvordan de bevæger sig. Sundhedsstyrelsen kører årligt en informationskampagne på området "fysisk aktivitet", og de vil gerne vide, hvordan de skal tale til denne unge målgruppe og deres forældre – hvad der optager de unge, hvad der kan "trigge" dem etc. Vi har delt de unge op i en gruppe for sig og forældrene i en gruppe for sig. Efter 1½ time skal er det planen at grupperne mødes for at udveksle synspunkter og her understreges det at der ikke er "rigtige eller forkerte" svar.
- Respondenterne præsenterer herefter kort sig selv. Alder, klasse/beskæftigelse, familie, fritidsinteresser.

1.3 Afdækning af bevægeadfærd/adfærdsmønstre (20 min.)

1. **Brainstorm:** Prøv at nævne så mange "typer af bevægelse" som muligt – typer af bevægelse – i hverdagen og i weekenden.
 - Tanken er at ansprende respondenterne i retning af, at bevægelse er en bred betegnelse og ikke kun dækker ordet motion. Fx kan moderator spørge ind til, om det ikke også er bevægelse at bevæge sig fra klasseværelse til klasseværelse og lignende.

2. Hvor meget bevæger I jer i hverdagen? Prøv at beskrive en hel almindelig dag fra I står op til I går i seng? (Få 2-3 respondenter til at gøre dette)
 - **Til forældre gruppen:** Fokus er på hvor meget deres børn bevæger sig – men de må også gerne fortælle om egen bevægeadfærd (da man har en formodning om, at forældreadfærd smitter af på de unge). Vi spørger dem også direkte om de mener, at deres adfærd har indflydelse på de unges fysiske aktivitet...
 - **Til de unge:** Prøv kort at beskrive jeres forældres "bevægeaktivitet" – hvordan og hvor meget bevæger de sig?
 - **Interviewer:**
 - Cykler I til skole/arbejde? Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Hvor meget bevæger I jer på skolen/på arbejdet?
 - Fritiden?
 - Hverdag vs. weekend?
 - Sommer vs. vinter?
 - Foregår det alene eller sammen med andre? Prøv at beskrive de forskellige aktiviteter og hvem I er sammen med (venner, familie etc.)
 - Hvor meget oplever I selv, at fysisk aktivitet fylder i jeres hverdag? Er det noget I ofte tænker på?
 - Har det ændret sig – bevæger I jer mere eller mindre i forhold til for 1-2 år siden?
 - Ideen er her at få et billede af den konkrete "bevægeverden", som respondenterne befinder sig i lige nu

1.4 Motivation (20 min.)

3. Prøv at tænk lidt over de situationer, hvor I bevæger jer. Det kan både være i hverdagen, i fritiden, på vej etc. Hvad er det der får jer til at bevæge jer?
 - Hvad tænker I, om det at bevæge jer?
 - Hvad kan I lide/hvad kan I ikke lide – hvorfor?
 - Prøv at fortælle om nogle oplevelser I har haft, hvor I synes det var rigtig sjovt at bevæge jer?
 - Hvad var det, der gjorde det sjovt? **Interviewer:** selve aktiviteten, dem man gjorde det sammen med, et evt. konkurrence element, etc.
 - Prøv at fortælle nogle oplevelser I har haft, hvor I synes det var rigtig "ØV" at bevæge jer?
 - Hvad var det, der gjorde det "øv-agtigt"? **Interviewer:** Var det irriterende, fordi presset til det, dårligt vejr, pinligt, ville hellere noget andet, etc.
 - **Forældrene:** De bliver bedt om at fortælle om deres oplevelser med deres børn i hverdagen. Har de nogle erfaringer om, hvad der har ansporet deres børn til fysisk aktivitet og hvad der bestemt ikke har virket? Og har de gjort sig tanker om hvorfor? Hvad gør de, om noget, konkret overfor deres børn for at få dem til at bevæge sig mere? Og hvad gør de selv for at bevæge sig?

4. Normer – er der nogle former for bevægelse, der er mere/mindre ”smart/cool” end andre?

- Er det fx mest cool at blive kørt i skole eller selv at cykle?
- Er det mest smart at spille spil på PC/ Playstation eller at gå til en eller anden sport, eller måske løbe en tur?
- Er der nogle situationer, hvor I synes det er pinligt at bevæge sig? Beskriv
- Er der nogle situationer, hvor det er smart/cool at være aktiv? Beskriv.
- Tanken er at prøve at få respondenterne til at tænke over, om der er nogle former for aktiviteter, der er trendy...
- Indtryk fra forældrene...
 - Prøv at nævn nogle personer som I synes kunne være forbilleder for det at bevæge sig (noget mere). Hvad er det disse personer gør, som bevirker at I måske tænker, sådan en person synes jeg er cool; rollemodel etc.?
 - Forældrene kan også sagtens bidrage med indtryk her – hvem tror de, at deres børn ville synes kunne fungere som en god rollemodel?

5. Anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen?

Kender I Sundhedsstyrelsens anbefalinger i relation til fysisk aktivitet til børn og unge? (Såfremt der ikke er nogen i gruppen, der kender dem, kan moderator fortælle:

”Sundhedsstyrelsen anbefaler: At alle børn og unge under 18 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteterne skal mindst være af moderat intensitet. De 60 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen, 15 minutter senere og 30 minutter efter skole, eller 6 gange 10 minutter i løbet af dagen”.

- Hvad tænker I om disse anbefalinger?
- Passer det til jeres hverdag? Hvorfor/hvorfor ikke?’
- Er det noget, I synes I kan leve op til, hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad hvis man nu sagde ”90 minutter” i stedet for 60? Ville det gøre en forskel for jer? Uddyb.
- Til forældrene: kender I dette budskab? Hvordan forholder I jer til det? Er det noget I forsøger påvirke jeres børn omkring? Hvorfor/hvorfor ikke?

1.5 Kreativ proces/forslag/ændringer af vaner (25 min.)

6. Nu vil jeg så bede jer om at være lidt kreative. På dette store stykke papir skal I nu sammen få skabt en collage, som I kan bruge til at fortælle om nogle af de tanker og ideer, som I synes Sundhedsstyrelsen kan tage udgangspunkt i, når de skal tale om bevægelse til elever (og forældre) i 6. -7. klasse.
 - Der udleveres stort papir til kollagen, billeder, tusser, sakse, limstifter.
7. Fokus er på at "bevæge sig noget mere". Hvad skal der til, hvilke situationer, hvilke aktiviteter, hvilke forhindringer? Når jeg siger forhindringer tænker jeg på: Er det overhovedet muligt, skal der laves nogle bedre faciliteter i kommunen, skal der gives flere penge til udstyr til skolerne etc. Eller handler det om at ændre sine egne vaner/måder at tænke på? Begge dele er relevante at overveje. Og vi vil bede jer om at tage udgangspunkt i jeres egne erfaringer.

I skal inddele planchen i 3 hovedområder/ide områder:

A. Ideer til aktiviteter i skolen

Prøv at tænke på jeres skole dag. I sidder garanteret stille i mange af timerne. Har I nogen forslag til hvordan man kan få bevægelses ind i timerne? Vi tænker ikke på at I skal have flere idrætstimer, men på om I kan bevæge jer mere i de andre timer. Lave nogle aktiviteter i de timer, som ikke indebærer at I sidder på jeres pladser, men hvor I bevæger jer. (Fx ud og lave film i filmvidenskab). (Forældrene må også meget komme med forslag i denne kategori!)

B. Ideer til aktiviteter med familien

Kan I prøve at beskrive nogle aktiviteter, som I synes kunne være sjove, gode, "fede" etc. at lave sammen med familien?

C. Ideer til aktiviteter med vennerne

Kan I prøve at beskrive nogle aktiviteter, som I synes kunne være sjove, gode, "fede" etc. at lave sammen med jeres venner? Med aktiviteter tænker vi på nogle fysiske aktiviteter

Forældrene kan også sagtens have input her!

Pause 15 min.

1.6 Grupperne mødes (1 time)

Plancherne udarbejdet af begge grupper hænges op – præsenteres for hinanden og diskuteres. Kan man komme frem til ét idekatalog, som både eleverne og forældrene kan stå inde for? Hvilke barrierer kunne der være?

Processen i grupperne:

1. Introduktion – kort præsentation af de to grupper/de hilser på hinanden (5 min.)
2. Eleverne præsenterer deres kollage (5 min.)
3. Forældrene præsenterer deres kollage (5 min.)
4. Der stilles spørgsmål til elevernes kollage (5 min.)
5. Der stilles spørgsmål til forældrenes kollage (5 min.)
6. Var der noget der overraskede jer i forhold til hinanden?
7. Hvor oplever I, at der er ligheder/forskelle?
8. Hvem har egentlig ansvaret for at de unge bevæger sig?
9. Hvem bestemmer?
 - Er det noget jeres forældre opfordrer jer til / tager initiativ til? Gør I som jeres forældre siger?
 - Hvor/hvornår – hvorfor?
 - Hvor/hvornår ikke – hvorfor ikke?
10. Hvad kan I i fællesskab gøre for at få unge & måske forældrene til at bevæge sig mere i dagligdagen?

Undervejs i gruppeforløbene interviewes der på (når det synes relevant):

- Hvilke barrierer der måtte være for at få de unge til at bevæge sig noget mere.
- Indstillingen/holdningen til motion – blandt de unge og forældrene
- Forældrenes holdning til motion – hvordan smitter den af?
- Hvad skal der til for at ændre sine vaner?
- Skal man ”presses” mere?
- Skal forældrene mere ”på banen”?
- Hvilke forventninger har de unge og forældrene gensidigt til hinanden?
- Balancen mellem kontrol og frirum? Skal forældrene igangsætte flere initiativer? Eller er det op til de unge?
- Kan/skal man tænke motion ind i samværet med vennerne?
- Kan man gøre det sjovere at bevæge sig?
- Kan motion blive mere ”trendy” – hvordan?

1.7 AFSLUTNING

Deltagerne takkes for deres input til undersøgelsen.

Respondentgave + kvittering.

NB! Denne spørgeguide er vejledende. Spørgsmålene er retningsgivende og åbnende i forhold til opgavens overordnede problemformulering. Således vil alle spørgsmålsformuleringer ikke nødvendigvis blive anvendt i interviewet, og spørgsmålene vil ikke nødvendigvis blive stillet i den listede rækkefølge.

Moderator vil følge respondenternes flow og spørgeguiden på en passende måde.

Bilag 2: Screener

Interviewer navn: _____

Dato: _____

Sundhedsstyrelsen – Gruppeinterviews med henholdsvis forældre og børn i 6.-7. klasse

Introduktion

Goddag, mit navn er ... fra analyseinstituttet Millward Brown. Vi arbejder på et projekt for Sundhedsstyrelsen hvor vi hjælper dem med at få viden omkring fysisk aktivitet. Vi vil i den forbindelse meget gerne tale med elever i 6.- 7.klasse og deres forældre for at finde ud af, hvor meget/hvor lidt motion, der er inkorporeret i hverdagen for aldersgruppen 11-13 år med fokus på fysisk aktivitet som transportmiddel, og for at give Sundhedsstyrelsen input til ideer til hvad der taler til denne aldersgruppe. Jeg kan forstå, at du ikke har noget i mod at vi kontakter dig.

A. (Interviewer: Notér køn)

Mand 1

Kvinde 2

(Interviewer: Der skal sikres en spredning på køn)

KUN FOR FORÆLDRE

B. Er du forælder til et barn i 6- eller 7. klasse?

Ja, 6. klasse 1

Ja, 7. klasse 2

Nej 3 Afslut

Sørg for spredning mellem de to klasser.

C. Er du i arbejde

Ja: fuldtid/deltid 1

Nej, men studerende 2

Nej, arbejdsløs 3

(Interviewer: Størstedelen skal være i arbejde)

D. Hvad er dit uddannelsesniveau?
(Skal noteres – baggrundsinformation)

Folkeskolen.....	1
Gymnasial uddannelse.....	2
Videregående/længerevarende uddannelse.	3

E. Hvad er din civilstand (Noter)

Single	1
Gift.....	2
Samlevende	3
Skilt.....	4

F. Hvad er husstandens årsindkomst?
(Noter – baggrundsinfo)

Mindre end 300.000	0
Ca. 300.000	1
Ca. 400.000	2
Ca. 500.000	3
Ca. 600.000	4
Ca. 700.000	5
Ca. 800.000	6
Ca. 900.000	7
Over 900.000	8

G. Arbejder du eller nogen af medlemmerne i din husstand inden for en af følgende jobtyper?
(Interviewer: LÆS OP)

Journalistik/pressen	1	Afslut
Reklame/markedsføring	2	Afslut
Markedsanalyse	3	Afslut
Psykologi	4	Afslut
Andet.....	5	Fortsæt

Interviewer: Notér beskæftigelse:

KUN FOR BØRN

H. Går du i 6. eller 7. klasse?

- Ja, 6. klasse 1
Ja, 7. klasse 2
Nej 3 Afslut

Sørg for spredning mellem de to klasser.

NB! Det er vigtigt, at de børn vi interviewer, ikke er i familie med deltagerne i voksengruppen. De må gerne kende hinanden.

- I. Vi er ved at lave en undersøgelse om fysisk aktivitet og jeg vil gerne vide hvor aktivt du er i løbet af en gennemsnits uge. Med fysisk aktivitet mener jeg fx cykelture, aktiv leg hvor man bevæger sig. Det kan også være sport eller anden måde, hvor du bevæger dig. Jeg tænker både på hverdage og i weekenden.**

På en skala fra 1 til 5, hvor 1 er meget lidt aktiv og 5 er meget aktiv, hvilket niveau passer på dit gennemsnitlige aktivitetsniveau for en almindelig uge.

1. Meget aktiv 5 - Afslut
2. 4
3. 3
4. 2
5. Meget lidt aktiv 1

NB! Det er vigtigt at vi får en del respondenter, der svarer 3 2 eller 1.
(Vi kan ikke love, at vi får nogen respondenter, der svarer 1, men vi vil gøre hvad vi kan)

TIL ALLE:

J. Har du deltaget i et gruppeinterview eller et personligt interview inden for de sidste 6 måneder?

- Ja 1 Afslut
Nej 2

Rekruttering

Vi gennemfører i forbindelse med denne undersøgelse nogle gruppeinterviews af 2½ times varighed.

Gruppeinterviewet vil blive gennemført på jeres skole. (Lokalenumre bedes oplyst)

(**Interviewer:** Beskriv enkeltinterview)

- Kræver ingen forudsætninger - andet end at man har lyst
- Du modtager en gave med CD'er til en værdi af 400,-
- Der bliver indsamlet vigtige informationer, der kan bruges til at arbejde videre med denne sag
- Det er vores erfaring, at langt de fleste synes, det er sjovt og spændende at være med

Der serveres forfriskninger under gruppeinterviewet

Har du lyst til at deltage i et sådant gruppeinterview?

Ja 1

Nej 2 - Afslut

Interviewet vil finde sted hos (foreløbigt oplæg)

- København, tirsdag den 5. december
- Ribe, onsdag den 6. december
- Svendborg, den 7. december

Tidspunkt alle steder: 18.00 – 20.30

Jeg vil lige fortælle dig, at interviewet vil blive optaget på videobånd. Båndet skal kun bruges internt, når vi laver vores analyser. Og i den endelige rapport, vil du have fuld anonymitet

Til sidst vil jeg bede dig om dit navn, adresse og telefonnr., og dit mobiltelefonnr. samt din eventuelle e-mailadresse, så vi kan sende dig en invitation, som du kan nå at have inden interviewet finder sted.

Interviewer: Notér navn, adresse, postnr., by, mobiltlfnr. og telefonnummer hjemme og på arbejdet samt e-mailadresse; den der benyttes hyppigst)

Respondentens navn

Vej

Postnr. og By

Mobiltelefonnr.

Telefonnr. hjemme

Telefonnr. arbejde

E-mailadresse

Tak for samtalen/tilsagnet om deltagelse som vi bekræfter skriftligt til dig en af de nærmeste dage, så du har tid og sted på tryk. Farvel og fortsat god dag.

Invitation sendt:

(Interviewer.: det er vigtigt at notere, hvornår der er blevet sendt invitation)

Bekræftelsesringet

(Interviewer.: det er vigtigt at notere, hvornår der er blevet bekræftelsesringet)

Bilag 3: Respondentlister

København

Navn:	Postnr:	G. Beskæftigelse	B. Barns klasse	C. Arbejde?	D. Uddannelse	E. Civilstand	F. Indkomst
Omar	2300	Maskintekniker	7	Fuldtid/deltid	Videregående/ længerevarende	Skilt	375.000
Helle	2300	Supply koordinator, køber specialgas ind	6	Fuldtid/deltid	Folkeskolen	Gift	Ca. 700.000
Janni	2300	Kok	6 & 7	Fuldtid/deltid	Folkeskolen	Gift	Ca. 700.000
Niels	2300	IT-konsulent hos IBM	6	Fuldtid/deltid	Kort videregående	Gift	Ca. 750.000
Helle	2300	Pædagog	7	Fuldtid/deltid	Gymnasial	Gift	Ca. 300.000
Charlotte	2300	Fritidskonsulent, offentlig ansat	6	Fuldtid/deltid	Videregående/ længerevarende	Gift	Ca. 800.000
Ulla Marie	2300	Handicaphjælper/studerende	7	Fuldtid/deltid	Gymnasial	Gift	Ca. 600.000
Helle	2300	Kunderådgiver i Danica	7	Fuldtid/deltid	Folkeskolen	Gift	Ca. 900.000
Jens-Peter	2300	Sælger af musikinstrumen- ter og musiker	6	Fuldtid/deltid	Videregående/ længerevarende	Single	Ca. 500.000
Rene	2770	Distriktschef (Salg)	6	Fuldtid/deltid	Folkeskolen	Gift	Ca. 800.000

Navn:	Postnr:	H. Klassesetrin	I. Aktivitetsniveau				
Christopher	2300	6	2				
Sebastian	2300	6	2				
Mikkel	2300	6	2,5				
Lasse	2300	6	2				
Christine	2300	7	3,5				
Susan	2300	7	2				
Stina	2300	7	2,5				
Kadija	2300	6	2				

Svendborg

Navn:	Postnr:	G. Beskæftigelse	B. Barns klasse	C. Arbejde?	D. Uddannelse	E. Civilstand	F. Indkomst
Lone	5700	Seminarielærer	6	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Samlevende	600.000
Susanne	5700	Selvstændig coach (vægttab og andre mål)	6	Deltid	Videregående/ længerevarende	Gift	900.000
Lisette	5700	Advokatsekretær	6	Deltid	Gymnasial	Gift	600.000
Tove	5700	Salgsassistent (I en tiger-lignende butik)	7	Deltid	Folkeskolen	Single med kæreste på anden adresse	Mindre end 300.000
Susanne	5700	-	6	Studerende	Videregående/ længerevarende	Gift	Ca. 800.000
Per	5762	-	6	Arbejdsløs	Gymnasial	Gift	Ca. 400.000
Kurt	5700	Ingeniør	6	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Samlevende	Ca. 700.000
Birthe	5700	Sundhedssektoren (Direktør i plejefirma)	7	Fuldtid	Gymnasial	Enke	Ca. 600.000
Jens	5700	Salgschef i firma der sælger maskiner	7	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Single	500.000
Tove	5762	SO-SU assistent	6	Deltid	Folkeskolen	Gift	500.000

Navn:	Postnr:	H. Klassesetrin	I. Aktivitetsniveau				
Gregers	5700	6	3				
Steffen	5700	6	2,5				
Mette	5700	7	2,5				
Søren	5700	6	2,5				
Frederik	5700	7	3				
Anna	5700	7	3				
Gabrielle	5700	7	2,5				
Isabell	5700	6	3				
Julie	5700	7	3				
Kristian	5700	7	3				
Emil	5762	6	-				

Ribe

Navn:	Postnr:	G. Beskæftigelse	B. Barns klasse	C. Arbejde?	D. Uddannelse	E. Civilstand	F. Indkomst
Anne	6760	Folkeskolelærer	6	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Gift	700.000
Gitte	6760	Laborant	6	Deltid	Videregående/ længerevarende	Skilt	Mindre end 300.000
Birgitte	6760	Folkeskolelærer	6	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Gift	700.000
Per	6760	Industrimaler	7	Fuldtid	Folkeskolen	Gift	Ca. 300.000
Susanne	6760	Lærer	7	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Samlevende	Ca. 400.000
Anita	6760	Landmand	7	Fuldtid	Folkeskolen	Gift	Ca. 500.000
Britta	6760	Lægesekretær	7	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Gift	Ca. 300.000
Lene	6760	Værksstedsassistent	7	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Gift	Ca. 500.000
Connie	6760	Rådgiver i bank	7	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Gift	Ca. 600.000
Mogens	6760	Økonomidirektør	7	Fuldtid	Videregående/ længerevarende	Samlevende	Over 900.000

Navn:	Postnr:	H. Klassesetrin	I. Aktivitetsniveau				
Anders	6760	6	2,5				
Tue	6760	7	2				
Mike	6760	7	3				
Laura	6760	6	3				
Peter	6760	6	3,5				
Katrine	6760	7	2				
Mathilde	6760	6	3				
Ditte	6760	6	3				
Terkel	6760	7	3				