



# Fritidsklubbers arbejde med børns trivsel og sundhed

Vidensopsamling fra workshoprække

Sofie Sauzet, Lone Bæk Brønsted, Helene Falkenberg,  
Josephine Funck Bilsteen og Iben Rask Heuck

KØBENHAVNS  
PROFESSIONS  
HØJSKOLE

XP

CENTER FOR  
**SUNDT  
LIV &  
TRIVSEL**

**Titel:** Fritidsklubbers arbejde med børns trivsel og sundhed

**Undertitel:** Vidensopsamling fra workshoprække

**Forfattere:** Sofie Sauzet, Lone Bæk Brønsted, Helene Falkenberg,  
Josephine Funck Bilsteen og Iben Rask Heuck

**Udgiver:** Institut for pædagoguddannelse, Københavns Professionshøjskole

**Udgivelsesår:** 2026

**Videoproduktion:** Maj Borggaard Hansen

**Fotos s. 1, 4, 8, 26, 34, 39, 42 og 44:** Stine Heilmann

**Øvrige Fotos:** Colourbox

**Grafik:** Sidsel Svane

**ISBN 97887-85371-24-9**

# Forord

---

Alle børn og unge skal have mulighed for at vokse op i trivsel og med gode betingelser for et sundt hverdagsliv. Fritidsklubberne udgør i den sammenhæng en vigtig arena i børnenes fritidsliv, men området har tidligere hverken været højt prioriteret forskningsmæssigt, økonomisk eller politisk. I fritidsklubber mødes børn og unge i et fritidsliv præget af fællesskaber, relationer, medbestemmelse, aktiviteter og pædagogisk nærvær. Det gør fritidsklubberne til et centralt sted for arbejdet med trivsels- og sundhedsfremme.

Ambitionen med denne vidensopsamling er at styrke viden om fritidsklubbers særlige potentialer, vilkår og praksisser i arbejdet med børn og unges trivsel og sundhed og skabe udgangspunkt for en fælles dialog om, hvordan vi støtter og styrker et helhedsorienteret trivsels- og sundhedsfremmende arbejde i fritidsklubber.

Vidensopsamlingen er blevet til på baggrund af en række af fem workshops om trivsels- og sundhedsfremme i fritidsklubber. Disse blev afholdt i første halvår af 2026 med deltagere fra det pædagogiske område, sundheds- og fritidsområdet. Workshoprækken og vidensopsamlingen er blevet til i et samarbejde mellem Københavns Professionshøjskole og Center for Sundt Liv og Trivsel og er støttet af Novo Nordisk Fonden som del af arbejdet i alliancen Børnevægt i Balance. Workshoprækken har bevæget sig fra et bredt overblik over udfordringer og potentialer i fritidsklubberne til tre tematiske nedslag om henholdsvis madkultur og måltider, digitale medier og skærm samt bevægelse og udendørsaktiviteter.

Gennemgående for vidensopsamlingen er en helhedsorienteret tilgang til trivsel og sundhed i fritidsklubber. Det betyder, at arbejdet ikke alene forstås som konkrete aktiviteter med børn og unge, men også som noget, der formes af ledelse, organisering, faglig udvikling, fysiske rammer, pædagogik, medbestemmelse, lokalmiljø, samarbejder, politik og økonomi. Vidensopsamlingen peger derfor både på det, der allerede sker i fritidsklubbernes hverdag, og på de rammer og betingelser, der potentielt kan styrke trivsel og sundhed fremadrettet.

Vi ønsker at rette en stor tak til alle oplægsholdere, der har bidraget med faglig viden, forskning, praksiseksempler og perspektiver på tværs af workshoprækken. Også tak til alle deltagere for generøst at dele erfaringer, refleksioner og idéer undervejs. Jeres bidrag har været afgørende for at kvalificere indsigten i og få blik for potentialer for at styrke trivsel og sundhed i fritidsklubber.



En særlig tak skal rettes til de praktikere fra fritidsklubber, der har givet os indblik i deres hverdag og pædagogiske praksis, bl.a. gennem videomateriale fra klubbernes egne miljøer og bidrag gennem workshoprækken. Disse praksisnære indblik har været med til at gøre workshoprækken konkret, levende og forankret i fritidsklubbernes virkelighed. Også tak til de medarbejdere på Københavns Professionshøjskole, der har bidraget til at producere og formidle videomaterialet.

Vi håber, at vidensopsamlingen kan bidrage til en fælles samtale om, hvordan fritidsklubbernes trivsels- og sundhedsfremmende arbejde kan styrkes på fritidspædagogikkens egne præmisser og med blik for de børn og unge, som klubberne er sat i verden for.

No Emil Sjöberg Kampmann

Forsknings- og udviklingsleder,  
Københavns Professionshøjskole

Annegrete Juul

Direktør,  
Center for Sundt Liv og Trivsel

# Indhold

---

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Indledning                                                                                                        | 7  |
| Læsevejledning                                                                                                    | 8  |
| Workshoprækkens program, centrale begreber og metoder                                                             | 9  |
| Trivsel og sundhed                                                                                                | 10 |
| En fælles forståelsesramme: Helklubsmodellen                                                                      | 11 |
| Fritidsklubbers arbejde med trivsel og sundhed: Udfordringer og potentialer                                       | 13 |
| Fritidsklubber for børn på mellemtrinnet                                                                          | 13 |
| Børns brug af fritidsklubber                                                                                      | 14 |
| Organisering af fritidsklubber                                                                                    | 15 |
| Børns perspektiver på at starte i klub                                                                            | 15 |
| Børneliv i overgangen til fritidsklub – og til et spirende ungdomsliv                                             | 16 |
| Indsigter fra spørgeskemaundersøgelse om fritidsklubbers arbejde med trivsel og sundhed                           | 17 |
| Fritidspædagogik: et historisk oprids                                                                             | 21 |
| Madkultur og måltidspædagogik i fritidsklubber                                                                    | 23 |
| Indsigter fra spørgeskemaundersøgelse om fritidsklubbers arbejde med mad og måltider                              | 23 |
| Måltidet som pædagogisk og dannende aktivitet                                                                     | 24 |
| Kluberfaringer                                                                                                    | 26 |
| Eksterne aktører som medspillere                                                                                  | 27 |
| Potentialer for fritidsklubbers arbejde med børns trivsel og sundhed i relation til madkultur og måltidspædagogik | 28 |

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Digitale medier og skærm i fritidsklubber                                                                                 | 30 |
| Indsigter fra spørgeskemaundersøgelse om fritidsklubbers arbejde med sociale medier og skærmbrug                          | 30 |
| Børns brug af digitale medier og skærm                                                                                    | 30 |
| Det fritidspædagogiske arbejde med børns brug af digitale og sociale medier i fritidsklubber                              | 31 |
| Kluberfaringer                                                                                                            | 33 |
| Eksterne aktører som medspillere                                                                                          | 34 |
| Potentialer for fritidsklubbers arbejde med børns trivsel og sundhed i relation til deres brug af sociale medier og skærm | 35 |
| Bevægelse og udendørsaktiviteter i fritidsklubber                                                                         | 37 |
| Indsigter fra spørgeskemaundersøgelse om fritidsklubbers arbejde med bevægelse                                            | 37 |
| Rammer og vilkår for bevægelse og udendørsaktiviteter i fritidsklubber                                                    | 38 |
| Bevægelses- og idrætsdidaktik på pædagoguddannelsen med fokus på trivsel, læring og sundhed                               | 40 |
| Kluberfaringer                                                                                                            | 42 |
| Eksterne aktører som medspillere                                                                                          | 44 |
| Potentialer for fritidsklubbers arbejde med børns trivsel og sundhed i relation til bevægelse og udendørsaktiviteter      | 45 |
| Opsamling: Potentialer i fritidsklubbers arbejde med trivsel og sundhed                                                   | 47 |
| Liste over deltagende organisationer                                                                                      | 49 |
| Referencer                                                                                                                | 50 |

# Indledning

---

Mange børn og unge tilbringer en stor del af deres frie tid i fritidspædagogiske institutioner, hvor pædagoger arbejder med at støtte og styrke deres trivsel og sundhed. Fritidspædagogiske institutioner er ikke styret af et curriculum og kan derfor tilpasse sig børn og unges hverdagsliv. Fritidspædagogiske institutioner har dermed et iboende potentiale for at arbejde hverdagsnært med trivsel og sundhed. Det fritidspædagogiske arbejde kan tage mange former, såsom at styrke børn og unges fællesskaber og relationer gennem bevægelsesaktiviteter eller at styrke børn og unges selvværd og oplevelse af mestring ved at skabe tillidsfulde og trygge relationer mellem dem og pædagoger i et pædagogisk rum, hvor der ikke stilles krav til faglige præstationer (Petersen et al., 2023). Pædagoger arbejder med en bred trivsels- og sundhedsforståelse tæt på børn og unges levede liv (Ringskou, 2021).

Historisk har det fritidspædagogiske område dog været overset både forskningsmæssigt, økonomisk og politisk (DEA, 2024; Sauzet, 2024). Der er derfor et stort potentiale for at skabe en reel forandring ved at arbejde forskningsbaseret og udviklingsorienteret med fritidspædagogikken.

Det fritidspædagogiske arbejde med børn og unge strækker sig fra skolefritidsordningen (SFO) med børn fra 0. klasse til ungdomsklubbens tilbud og gadeplansarbejde med unge op til 18 år. Inden for denne aldersspredning vil denne vidensopsamling fokusere på børn og unge (i vidensopsamlingen benævner vi målgruppen børn) på mellemtrinnet (4.-6. klasse), som går i fritidsklub.

I overgangen til mellemtrinnet ses et fald i andelen af børn, der går i fritidsklub. Mens 87,5 % af indskolingens børn (0.-3. klasse) går i SFO, er kun 46 % indskrevet i en fritidsklub i 4. klasse, og 34 % i 5. klasse (KL, 2020)<sup>1</sup>. Blandt de børn, der går i fritidsklub, er det særligt dem, hvis forældre vurderer, at de trives bedst i skolen, der deltager mest aktivt i fritidsklubben (EVA, 2018, s. 44). Samtidig peges der på, at børn, der ikke deltager i organiserede fritidsaktiviteter, har større risiko for at opleve sig ensomme og mistrives (Børns Vilkår, 2025).

Det er derfor vigtigt, at der arbejdes professionelt med at etablere rammer, hvor børnene gerne vil være, og som samtidig kan støtte børns trivsel og sundhed og styrke fritidsklubområdet som en betydningsfuld ramme om børns fritidsliv.

---

<sup>1</sup> Der er usikkerhed behæftet med dataene på området på grund af store kommunale forskelle i registrering, benævnelser og lovgrundlag for tilbuddene. EVA's (2018) tal ser således ud: "Indskrivningsandelen falder mellem 2. og 3. klasse fra 85% til 69%, mellem 3. og 4. klasse til 50%, og mellem 4. og 5. klasse til 32%. I udskoling i 8. og 9. klasse er indskrivningsandelene hhv. 31% og 28%" (s. 33). Kommunernes Landsforenings tal peger på, at 78,5 % af skolens børn er indskrevet i en SFO i 3. klasse, 46 % i en fritidsklub i 4. klasse, og at kun 11,8 % af skolens børn er indskrevet i en ungdomsklub i 7. klasse, mens tallet er 5,2 % i 9. klasse (KL, 2020).

# Læsevejledning

Vidensopsamlingen består af fem kapitler, der udfolder workshoprækkens temaer. Dette indledende kapitel opsummerer workshoprækkens program, centrale begreber og metodik. Herefter går vidensopsamlingen tematisk til værks. Kapitel 2 beskriver fritidsklubbers rammer og betingelser, målgruppen for fritidsklubber, samt fritidspædagogikken i et historisk perspektiv. Kapitel 3 udfolder fritidsklubbers arbejde med madkultur og måltidspædagogik og beskriver potentialer for dette arbejde. Kapitel 4 udfolder fritidsklubbers arbejde med digitale medier og skærme og beskriver udfordringer og potentialer, og Kapitel 5 udfolder viden om bevægelse og udendørsaktiviteter og potentialerne for at arbejde med dette i fritidsklubber. Afslutningsvis peger vidensopsamlingen på fire udviklingspotentialer for at styrke fritidsklubbernes arbejde med at styrke børns trivsel og sundhed.



# Workshoprækkens program, centrale begreber og metoder

Denne vidensopsamling præsenterer indsigter fra workshoprækken, hvis formål var at samle viden og praksiserfaringer om fritidsklubbers potentialer for og udfordringer med at styrke trivsel og sundhed blandt børn på mellemtrinnet (4.-6. klasse). Derudover var det workshoprækkens formål at skabe netværk og dele viden samt perspektiver på tværs af aktører.

Deltagerkredsen på workshoprækken bestod af repræsentanter fra praksis, interesse- og fagorganisationer, fonde samt forsknings- og vidensinstitutioner inden for børne-, fritids- og sundhedsområdet (se deltagerliste s.49).

Formålet med workshoprækken var:

- at dele viden og få deltagernes bidrag i form af indsigter og erfaring til denne vidensopsamling om fritidsklubbernes potentialer og udfordringer i arbejdet med at styrke børns trivsel og sundhed
- at skabe et tværfagligt og involverende forum, der understøtter dialoger, vidensdeling og netværksdannelse
- at identificere vidensbehov og danne grobund for fremtidige projekter, der kan styrke fritidsklubbernes arbejde med børns trivsel og sundhed

Tematikkerne til workshoprækken blev udvalgt i samarbejde mellem Københavns Professionshøjskole og Center for Sundt Liv og Trivsel. Fokuset i udvælgelsen var temaer med aktuel relevans for børns trivsel og sundhed og temaer med interesse for alliancens partnere. Følgende temaer blev valgt:

1. Fritidsklubbers arbejde med trivsel og sundhed – udfordringer og potentialer: fokus på at skabe overblik over fritidsklubbernes rammer og potentialer i arbejdet med børns trivsel og sundhed.
2. Madkultur og måltidspædagogik i fritidsklubber: en workshop om, hvordan madkultur og måltidspædagogik kan styrke børns trivsel og sundhed samt skabe nye pædagogiske muligheder.
3. Digitale medier og skærm i fritidsklubber: udforskning af fritidspædagogiske potentialer og udfordringer i arbejdet med sociale og digitale medier og børns egne perspektiver.
4. Bevægelse og udendørsaktiviteter i fritidsklubber: fokus på fællesskabende bevægelses- og udendørsaktiviteter, og hvordan de kan bidrage til børns trivsel og sundhed.

5. Erkendelser og fremtidsperspektiver: en afsluttende og opsamlende workshop, hvor fokuset var på fritidsklubbernes potentialer i arbejdet med børns trivsel og sundhed<sup>2</sup>.

Workshoprækken blev organiseret interaktivt og dialogbaseret med en række gennemgående faciliteringsprincipper på tværs af de fem workshops. Workshopoplæg blev desuden sammensat ud fra en ambition om både at inkludere forskning, erfaring fra praksis og børneperspektiver.

## Trivsel og sundhed

På workshoprækken blev der anlagt en bred og helhedsorienteret trivsels- og sundhedsforståelse. Forståelsen af trivsel er inspireret af Trivselskommissionen, hvor trivsel forstås som det at være overordnet glad for sit liv, kunne udvikle sig og udfolde sine evner samt indgå i og bidrage til fællesskaber (Trivselskommissionen, 2025). Trivsel indebærer ikke et liv uden modgang eller udfordringer, men handler om at have mulighed for at håndtere sådanne perioder. Derudover blev der anlagt et bredt sundhedsbegreb, hvor sundhed ikke alene handler om fravær af sygdom eller individuelle levevaner, men om fysisk, psykisk og socialt velbefindende (WHO, 1988). Sundhed skal ikke forstås som et mål i sig selv, men som et grundlag for, at mennesker kan forfølge deres ønsker og mål, opfylde deres behov og håndtere de udfordringer, de møder i hverdagen.

Trivsels- og sundhedsfremme forstås som processer, der sætter enkeltpersoner og grupper i stand til i højere grad at varetage og forbedre deres trivsel og sundhed, hvilket er inspireret af WHO's Ottawa-charter (WHO, 1988). Der er fem centrale indsatsområder for at understøtte disse processer, som bl.a. inkluderer at udvikle sundhedsfremmende politikker på flere niveauer, skabe sundhedsfremmende miljøer, styrke lokalsamfundets handleevne og udvikle personlige kompetencer. Sundhedsfremme handler derfor ikke kun om sunde vaner, men også om sociale og personlige ressourcer, fællesskaber, handlemuligheder og de rammer, der gør det muligt at leve et godt hverdagsliv.

Denne brede forståelse af trivsel og sundhed åbner for, at forskellige fagprofessionelle, organisationer og aktører kan bidrage med deres perspektiver på, hvordan fritidsklubber kan være med til at styrke børns trivsel og sundhed.

---

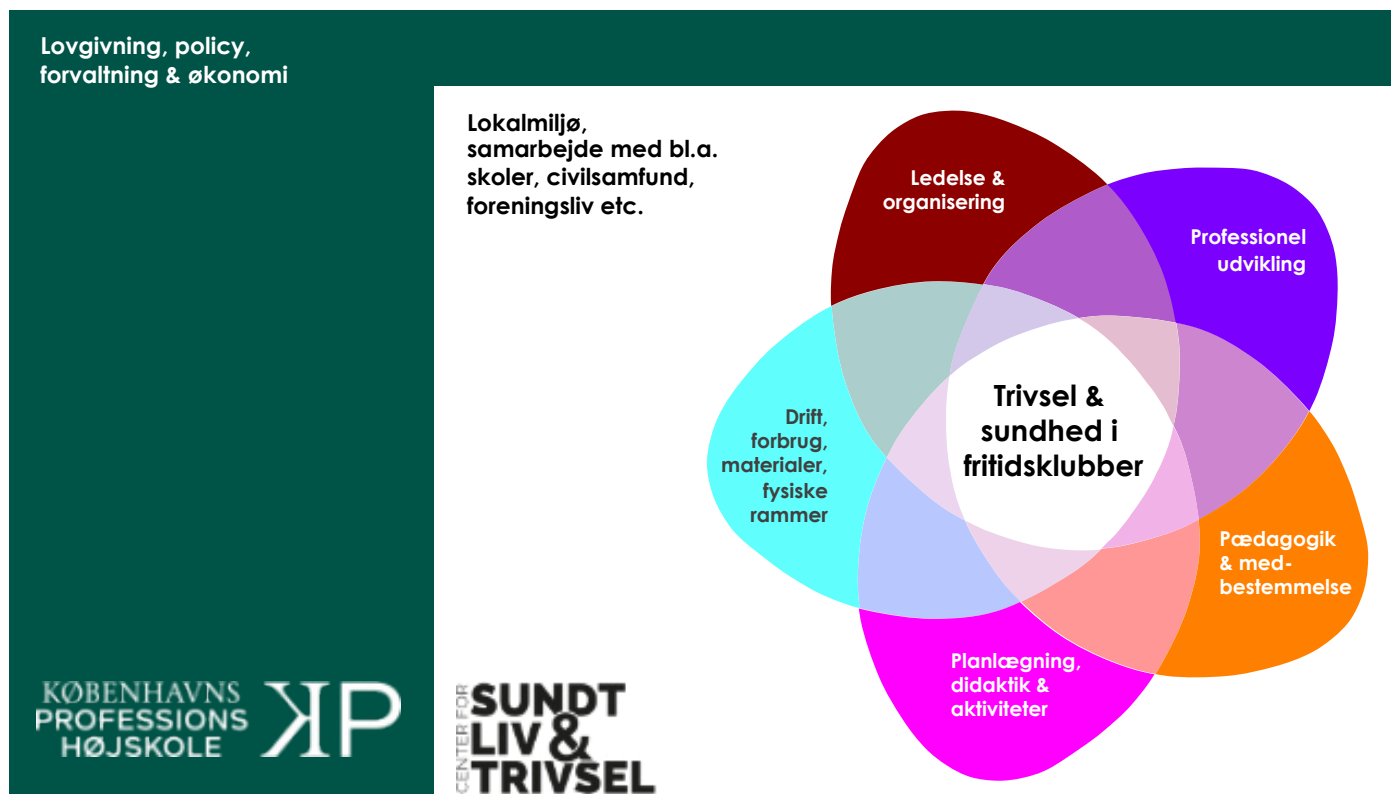
<sup>2</sup> Direktør for Ungdomsringen Birthe Navntoft indledte workshop 5 med et oplæg, som inspirerede til dialog. Oplægget tog udgangspunkt i Ungdomsringens egne data om fritidsklubber: <https://ungdomsringen.dk/klub-finder/>

## En fælles forståelsesramme: Helklubmodellen

Til workshoprækken blev en helklubmodel udviklet for at strukturere dialoger (se figur 1). Formålet med modellen er at illustrere en helhedsorienteret ramme for trivsels- og sundhedsfremme i fritidsklubber, der angiver centrale områder, med henblik på at rammesætte og inspirere dialogerne om fritidsklubbers arbejde med børns trivsel og sundhed. Modellen er udviklet med inspiration fra helskoletilgange til sundhedsfremme og er særligt baseret på frameworks af Leren voor Morgen<sup>3</sup> og WHO (WHO, 2021). Modellen er udviklet med udgangspunkt i fritidsklubbers særlige karakteristika og kontekst i dialog mellem Københavns Professionshøjskole og Center for Sundt Liv og Trivsel.

Helklubmodellens områder berører forskellige aktører i og omkring fritidsklubber (pædagogisk personale, ledelse, børn, forældre, politikere og civilsamfund) og forskellige arenaer (indendørs, udendørs og lokalsamfund). Helklubmodellen fokuserer på udvalgte områder og niveauer og specificerer således ikke alle relevante aktører, arenaer og områder inden for det fritidspædagogiske arbejde med trivsel og sundhed.

### Figur 1: Helklubmodellen



3 <https://wholeschoolapproach.lerenvoormorgen.org/>

Helklubmodellen illustrerer tre sammenhængende niveauer:

- *Lovgivning, policy, forvaltning & økonomi* rammesætter dialoger om de juridiske og økonomiske rammer for trivsels- og sundhedsfremme i fritidsklubber, som bestemmes nationalt og kommunalt, som f.eks. ved at regulere tilskuddet til fritidsklubber.
- *Lokalmiljø, samarbejde med bl.a. skoler, civilsamfund, foreningsliv etc.* rammesætter dialoger om mulighederne for at fokusere på samarbejdet med aktører i lokalsamfundet.
- *Trivsel og sundhed i fritidsklubber* rammesætter dialoger om pædagogisk, institutionelt og organisatorisk arbejde med børns trivsel og sundhed i fritidsklubber.

Herudover udgør figurens fem blade fritidsklubbernes områder, som er overlappende og sammenhængende:

- *Ledelse & organisering* rammesætter dialoger om at sætte retning og skabe betingelser for arbejdet med trivsel og sundhed, lokale strategier, strukturer og ressourcefordelinger.
- *Professionel udvikling* rammesætter dialoger om kompetenceudvikling i arbejdet med trivsel og sundhed.
- *Pædagogik & medbestemmelse* rammesætter dialoger om pædagogisk praksis, og hvordan der kan skabes medbestemmelse for børn.
- *Planlægning, didaktik & aktiviteter* rammesætter dialoger om konkrete aktiviteter og tilgange i klubberne, hvorigennem man kan arbejde med både trivsel og sundhed.
- *Drift, forbrug, materialer, fysiske rammer* rammesætter dialoger om, hvordan anvendelse af midler og fysiske rammer kan prioritere trivsel og sundhed.

# Fritidsklubbers arbejde med trivsel og sundhed: Udfordringer og potentialer

---

Dette kapitel fokuserer på viden om fritidsklubber og deres betingelser for arbejdet med børns trivsel og sundhed. Kapitlet præsenterer fritidsklubbers lovmæssige organisering samt data om børns brug af klubberne. Derudover indgår forskning i børns perspektiver på at starte i fritidsklub. Kapitlet rummer også et kort historisk oprids af den fritidspædagogiske tradition, som relateres til nutiden gennem indblik i tre fritidsklubbers arbejde med trivsel og sundhed<sup>4</sup>.

## Fritidsklubber for børn på mellemtrinnet

I denne vidensopsamling bruger vi betegnelsen 'fritidsklub', men lokalt har fritidstilbud til børn i 4.-6. klasse mange benævnelser, f.eks. SFO2, miniklubber, juniorklubber, byggelegepladser og skoleklubber. Ikke alle kommuner adskiller deres fritidstilbud i overgangen før og efter mellemtrinnet. Nogle steder har man SFO til og med 4. klasse og klub fra 5. og op. Andre steder er fritids- og juniorklub slået sammen, så børn fra 4. til 8. klasse deler fritidstilbud. Andre steder har man integreret alle årgange i et fælles tilbud eller delt det op, så 3. og 4.

klasse er sammen i en miniklub. De lokale variationer af, hvordan mellemtrinnets børn tilbydes fritidstilbud, er altså mangfoldige, og oftest tilpasses de lokale tilbud konkrete lokaleforhold, geografi, børnegrupper og personalemæssige betingelser.

Fritidstilbud for børn på mellemtrinnet er desuden organiseret under forskellige love. Det betyder, at tilbuddene har forskellige formål, ledelsesstrukturer, økonomiske rammer og regler for forældrebetaling.

**På workshopen var der oplæg** ved Sofie Sauzet, ph.d. og lektor, og Lone Bæk Brønsted, ph.d. og lektor, Københavns Professionshøjskole, Iben Rask Heuck, projektleder ved Center for Sundt Liv og Trivsel, Per Dahlstrøm, leder i Vesterbro Ungdomsgård, Niels Vinther, leder i Klub Guldborg, Pelle Moltke, leder i Rødovre Byggelegeplads, samt Josephine Funck Bilsteen, seniorprojektleder, ph.d. ved Center for Sundt Liv og Trivsel.

---

4 Afsnittet er skrevet på baggrund af oplæg v. Sofie Sauzet på workshop 1.

- Folkeskoleloven: Fritidsklubber kan være organiseret som en del af folkeskolen, f.eks. som en SFO<sup>2</sup>. I så fald er tilbuddene omfattet af folkeskolens formål og deler typisk ledelse og økonomi med skolen. Forældrebetalingen fastsættes af kommunalbestyrelsen.
- Dagtilbudsloven: Fritidsklubber kan også være organiseret under dagtilbudsloven sammen med dagtilbud, fritidstilbud og socialpædagogiske fritidstilbud. Her er tilbuddene omfattet af dagtilbudslovens formålsbestemmelse. Forældrebetalingen må som udgangspunkt højst udgøre 20 % af de budgetterede bruttodriftsudgifter.
- Ungdomsskoleloven eller folkeoplysningsloven: Nogle fritidstilbud er organiseret under ungdomsskoleloven eller folkeoplysningsloven. Her knytter tilbuddene sig til de overordnede formål i den pågældende lov. Tilbud under disse love må som udgangspunkt ikke opkræve almindelig forældrebetaling, men kan opkræve betaling til materialer eller særlige aktiviteter.

## Børns brug af fritidsklubber

Andelen af børn tilmeldt fritidstilbud falder, jo højere klassetrin børnene går på. I overgangen fra indskoling til mellemtrin, og i de fleste tilfælde fra SFO til fritidsklub, sker det største frafald i indskrivningsandelen til fritidstilbud. Ifølge KL's data er 78,5 % af skolens børn indskrevet i et fritidstilbud i 3. klasse, mens kun 46,0 % er indskrevet i en fritidsklub i 4. klasse (KL, 2020, s. 9)<sup>5</sup>.

7 % af kommunerne angiver, at de ikke har kommunale tilbud til børn på mellemtrinnet (KL, 2020, s. 7). Samtidig angiver 23 % af forældrene, at der ikke findes et klubtilbud til børn i mellemtrinsalderen i deres lokalområde (EVA, 2018, s. 70). Adgangen til fritidsklubber varierer således på tværs af landet.

Børn bruger i gennemsnit 5,9 timer i 4. klasse og 6,2 timer pr. uge i 5. klasse i fritidsklubben (EVA, 2018, s. 35). Medlemstallet for fritidsklubber opgøres ikke separat på grund af lokale variationer over organiseringen af børnenes fritidstilbud. Men ifølge tal fra Danmarks Statistik var der samlet set 55.428 børn og unge indskrevet i fritids-, junior- og ungdomsklubber i 2024.

Medlemsandelen af børn i fritidsklubber fordeler sig geografisk således, at 72 % af børnene i de fire største byer i Danmark (København, Aarhus, Odense og Aalborg) går i fritidsklub, mens 32 % af de børn, der bor i byer med over 20.000 indbyggere, 29 % af børnene i byer med mellem 1.000 og 2.000 indbyggere og 28 % af børnene i byer med under 1.000 indbyggere går i fritidsklub (EVA, 2018, s. 13). Den geografiske fordeling afspejler, at børns betingelser for at gå i fritidsklub er forskellige.

---

<sup>5</sup> Tallene er behæftet med usikkerhed, da børn og unge indskrevet i tilbud under serviceloven, folkeoplysningsloven eller ungdomsskoleloven ikke er talt med.

## Organisering af fritidsklubber

Fritidsklubber kan være placeret på skolen eller på en selvstændig matrikel. I nogle tilfælde kan der være stor afstand mellem skole og fritidsklub og begrænsede transportmuligheder, hvilket gør det vanskeligt for børnene at benytte tilbuddet. Ifølge EVA (2023) spænder prisen for at gå i fritidsklub fra 0 til over 2000 kroner om måneden.

Størstedelen af pædagogerne i skolen er tilknyttet indskolingen og skolens SFO, mens færre pædagoger arbejder på mellemtrinnet. Blandt pædagoger i skolen har 20 % opgaver i 4. klasse, 15 % i 5. klasse, og 14 % i 6. klasse (STUK, 2024, s. 4). Samtidig angiver 88 % af pædagogerne i skolen, at de ikke arbejder i klub (både fritids- og ungdomsklub), hvorfor sammenhængen mellem pædagogiske indsatser i skole og fritidsklub er svagere på mellemtrinnet og i udskolingen end i indskolingen, hvor kun 21 % af pædagogerne i skolen angiver, at de ikke arbejder i SFO (STUK, 2024, s. 3).

Geografisk afstand, transportmuligheder, pris og den lokale organisering af sammenhængen mellem skole og fritidsklub kan dermed skabe forskellige betingelser for børns adgang til og deltagelse i fritidsklubber.

Endelig er det værd at bemærke, at fritidsområdet generelt har faldende økonomi. Ifølge BUPL's egne tal er området for fritidsinstitutioner, herunder også fritidsklubber, faldet med godt 2 milliarder i perioden 2013-2024 ([BUPL: Børn skal også have minimumsnormeringer i SFO | BUPL](#)).

## Børns perspektiver på at starte i klub

Flere forskningsprojekter peger på, at fritidsinstitutioner er steder, som har en positiv betydning for børns trivsel (Petersen & Møbius, 2021; Ringskou, 2021; Schultz, 2025). Petersen og Møbius (2021) peger på, at fritidsklubber er steder, hvor man er sammen med sine venner, får nye venner og er sammen med pædagoger, der sætter gode betingelser for, hvordan hverdagen fungerer i fritidsklubben. Pædagogerne beskrives som dem, der skaber de steder, hvor det er godt at være, hvor man kan lege, og hvor der foregår aktiviteter. Pædagogerne kan man snakke med, stole på og hygge sammen med, og de hjælper, hvis der er problemer. Også international forskning peger på, at fritidstilbud, herunder for børn på mellemtrinnet, har en positiv betydning for børns trivsel (Petersen et al., 2023).

Børn Vilkår (2025) har undersøgt børns perspektiver på at gå i fritidsklub og peger på, at otte ud af ti af børnene i deres undersøgelse er glade for at gå i fritidsklub. Særligt når deres venner er der, når pædagogerne er nærværende og lyttende, og når der er et varieret udvalg af aktiviteter, som børnene kan fordybe sig i sammen med gode venner. Det er også vigtigt for børnene, at de føler sig hørt og inddraget i klubbens hverdag og organisering.



## Børneliv i overgangen til fritidsklub – og til et spirende ungdomsliv

Forskning i børns perspektiver på at starte i fritidsklub viser, at børn både glæder sig til og oplever det som udfordrende at skulle navigere i de nye muligheder, det indebærer at blive et klubbarn (Sauzet, 2023, 2025). Når børn starter på mellemtrinnet og i fritidsklub, forlader de indskolingen med få lærere og fag samt en SFO, der som oftest ligger på matriklen. På mellemtrinnet får børnene flere lærere, flere fag og oftest større frihedsgrader og ansvar i overgangen til fritidsklub. De får bl.a. smartphones, hvor gennemsnitsalderen er 8,1 (Arendt et al., 2026) og nøgler til at gå hjem. I overgangen til fritidsklublivet samler der sig således en række nye udfordringer for børn, der i stigende grad selv skal vælge, hvad de vil efter skole, selv indgå legeaftaler og selv bevæge sig rundt mellem skole, hjem, fritidsklub og andre fritidsaktiviteter. Det er i dette komplekse samspil af nye udfordringer, fritidsklubberne skal arbejde med børns trivsel og sundhed.

Forskningen beskriver børn i denne aldersgruppe som "tweenagere", der i stigende grad, og i takt med at de bliver ældre, begynder at interessere sig mere for deres identitetsmæssige udtryk. Både gennem stil, musiksmag og hobbyer. Ligeledes begynder de at interessere sig for, hvordan andre genkender dem og deres sociale tilhørsforhold (Lago & Hedrén, 2025; Rysst, 2011). Børn på mellemtrinnet beskrives i flere projekter som en aldersgruppe, der oplever flere forhold, der betinger deres liv, frihed og ansvar på nye måder.

En undersøgelse fra EVA peger på, at børn, der af deres forældre vurderes at trives i skolen, tilbringer mere tid i fritidsklubben end børn, der har det mindre godt i skolen (EVA, 2018). I en undersøgelse fra Børns Vilkår fortæller børnene selv, at årsagerne til, at de stopper i fritidsklub, er, at deres venner ikke længere går der, at det opleves som kedeligt, og at de hellere vil være derhjemme (Børns Vilkår, 2025). Sauzet (2025) peger imidlertid på, at det, børn omtaler som kedeligt, eller det, de siger, de hellere vil, også kan være udtryk for, at de ikke oplever at kunne deltage. Det kan bl.a. være, fordi de bliver i tvivl om deres position i klubbens sociale liv. Der er således mere på spil for børnene, end der kan imødekommes gennem attraktive aktiviteter alene.

## **Indsigter fra spørgeskemaundersøgelse om fritidsklubbers arbejde med trivsel og sundhed**

Fritidsklubbers kapacitet og praksis i arbejdet med trivsel og sundhed er blevet belyst gennem en national spørgeskemaundersøgelse gennemført af Center for Sundt Liv og Trivsel i samarbejde med Epinion. Undersøgelsen er gennemført blandt ledere og medarbejdere i fritidstilbud for børn i forskellige aldersgrupper. I denne vidensopsamling indgår subanalyser blandt ledere og medarbejdere i fritidstilbud, der omfatter børn på 4.-6. klassetrin (læs mere her: Afdækning af fagprofessionelles arbejde med og kapacitet til at understøtte sund vægtudvikling og trivsel hos børn og unge | Center for sundt liv & trivsel).

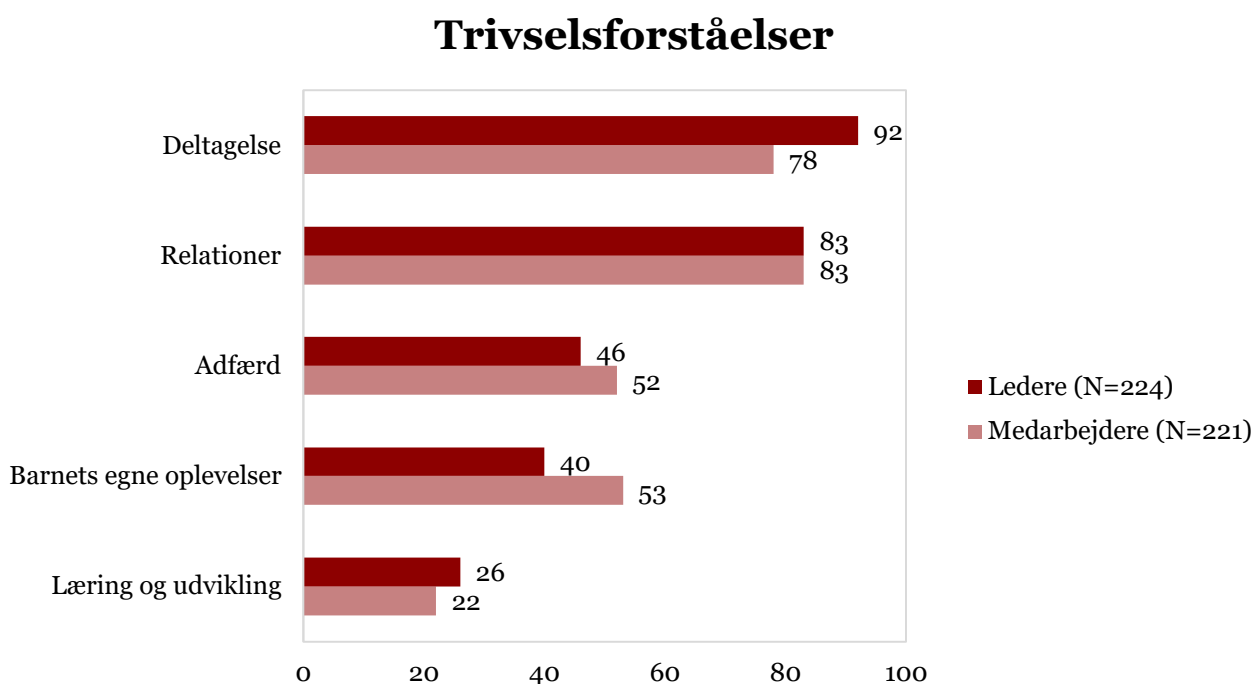
Resultaterne bidrager med indsigt i lederes og medarbejderes vurderinger af arbejdet med trivsel og sundhed samt de rammer og ressourcer, der præger arbejdet i praksis. Subanalyserne baserer sig på svar fra 230 ledere og 236 pædagogiske medarbejdere.

### **Trivsel forstås især gennem deltagelse og relationer**

Blandt både ledere og medarbejdere forbindes trivsel især med børns deltagelse i fællesskaber, f.eks. sociale og faglige fællesskaber, og med deres relationer til andre, f.eks. venner og familie. Blandt lederne angiver hhv. 92 % og 83 %, at trivsel handler om deltagelse og relationer. Blandt de pædagogiske medarbejdere er de tilsvarende andele henholdsvis 78 % og 83 %. En større andel af medarbejderne end lederne angiver, at trivsel forstås ud fra barnets egne oplevelser (40 % vs. 52 %). Mindre andele angiver, at trivsel skal forstås gennem vilkår, objektive vurderinger, systemer og politikker samt forståelser af fagfolk eller forældre.

**Figur 2: Trivselsforståelser**

Andele af de mest udbredte trivselsforståelser blandt ledere og medarbejdere i fritidsklubber



### Trivsel og sundhed betragtes som en kerneopgave og prioriteres højt

Blandt lederne angiver 97 %, at fritidsklubben har ansvar for at bidrage til at fremme børns trivsel og sundhed, mens 94 % angiver, at det er en af fritidsklubbens kerneværdier.

Både ledere og medarbejdere angiver desuden, at det generelle arbejde med trivsel og sundhed prioriteres højt i fritidsklubberne. Blandt lederne angiver 91 %, at ledelsen i høj eller meget høj grad prioriterer arbejdet, mens 89 % angiver, at medarbejderne gør det samme. Blandt de pædagogiske medarbejdere angiver 84 %, at ledelsen i høj eller meget høj grad prioriterer arbejdet, mens 61 % angiver, at ledelsen i høj eller meget høj grad sætter en klar retning for arbejdet.

Samtidig angiver 27 % af lederne, at fritidsklubben har udpeget en tovholder eller et team/udvalg med særligt ansvar for at drive eller igangsætte tiltag inden for trivsel og sundhed.

### Rammer og ressourcer for arbejdet varierer

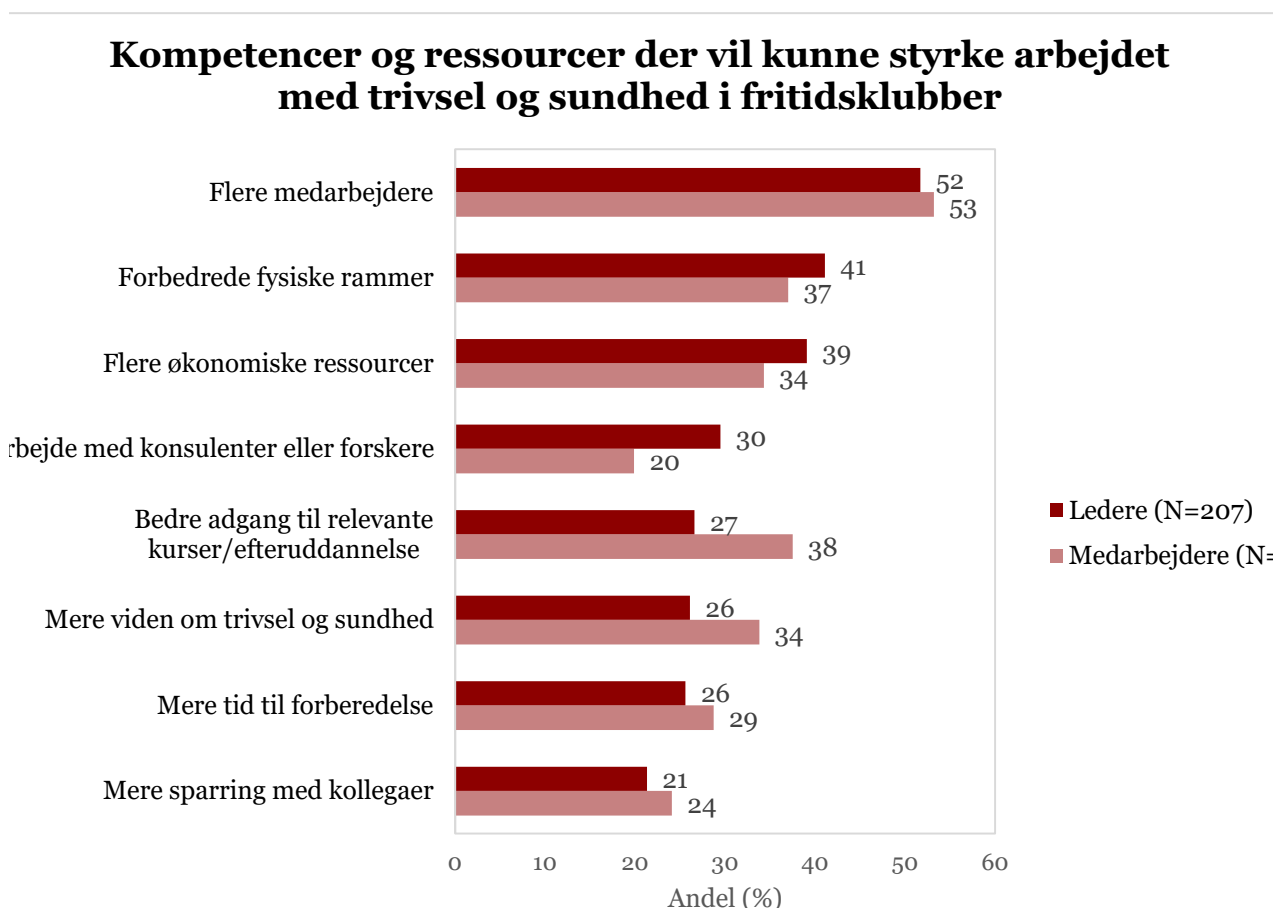
Blandt de pædagogiske medarbejdere angiver 46 %, at de i høj eller meget høj grad har tilstrækkelig tid til arbejdet med trivsel og sundhed. Blandt lederne angiver 57 %, at fritidsklubben i høj eller meget høj grad har et økonomisk råderum, der gør det muligt at fremme trivsel og sundhed, f.eks. gennem igangsættelse af nye tiltag. De fysiske rammer angives generelt at være mere positive udendørs end indendørs. Blandt medarbejderne vurderer 65 %, at fritidsklubbens rammer udendørs i høj eller meget høj grad er egnede til at fremme børns trivsel og sundhed generelt, mens 52 % vurderer det samme om rammerne indendørs.

## Behov for at styrke arbejdet med trivsel og sundhed

Ledere og medarbejdere er i undersøgelsen blevet bedt om at vælge de tre forhold, som de mener, er vigtigst for at styrke fritidsklubbernes arbejde med trivsel og sundhed fremadrettet. Begge grupper peger især på *flere medarbejdere* (52 % og 53 %), *bedre fysiske rammer* (41 % og 37 %) og *flere økonomiske ressourcer* (39 % og 34 %). De to grupper adskiller sig i vurderingerne af samarbejde med *konsulenter* eller *forskere*, hvor en større andel ledere end medarbejdere angiver, at det vil styrke arbejdet med trivsel og sundhed (30 % vs. 20 %). Omvendt angiver en større andel medarbejdere, at bedre adgang til *relevante kurser og efteruddannelse* vil styrke arbejdet (38 % vs. 27 %).

### Figur 3: Kompetencer og ressourcer

Andele af de vigtigste kompetencer og ressourcer til at styrke arbejdet med trivsel og sundhed blandt ledere og medarbejdere i fritidsklubber



I de følgende kapitler om *mad og måltider*, *digitale medier og skærm* samt *bevægelse og udendørsaktiviteter* vil resultater fra undersøgelsen om arbejdet med de specifikke temaer blive præsenteret.



# Fritidspædagogik: Et historisk oprids

I workshoprækken blev fritidsklubbernes udfordringer og potentialer perspektiveret gennem et kort historisk oprids af den fritidspædagogiske tradition og dens udvikling<sup>6</sup>.

## Fritidspædagogik som filantropi og socialt arbejde

Fritidspædagogikken vokser ud af opkomsten af socialt arbejde, der retter sig mod børns fritid, og som udspringer af de filantropiske bevægelser, som i slutningen af 1800-tallet mobiliserede sig omkring trængende familier (Villadsen, 2004). Formålet var her både at afhjælpe fattigdom og at forebygge de risici, man mente, var forbundet med fattige børns lediggang og ophold på gaderne uden opsyn. Denne indsats tog form gennem etableringen af asylter og arbejdsstuer, hvor børn fik et gratis måltid og et sted at opholde sig om dagen under opsyn fra voksne, og hvor de deltog i nyttigt arbejde afpasset efter deres alder og køn. Asylterne og arbejdsstuerne hvilede på en idé om at kvalificere børnene som kommende arbejdskraft, så de ad denne vej kunne bidrage til samfundsudviklingen. I 1903 åbnede Danmarks første egentlige fritidshjem i Odense for faderløse fattige børn under Lahn Stiftelsen (Hviid & Højholt, 2012). Her fik børnene mad og lavede lektier, og der var gymnastiksal og legeplads i gården med passende fritid til leg. De større piger deltog i madlavning og rengøring og lærte håndarbejde, mens drengene kunne beskæftiges med sløjd. Udover at kvalificere børnene til arbejde hvilede fritidshjemmet også på en idé om at danne frie og ansvarlige mennesker.

## Fritidspædagogik som progressivisme og reformpædagogik

Fritidspædagogiske værdier og metoder trækker i dag i høj grad på de progressive idéer, der voksede frem i løbet af 1900-tallet, samt centrale principper fra reformpædagogikken. Begge traditioner markerer et opgør med "den sorte skole", hvor undervisningen var kendetegnet ved autoritære lærerroller, udenadslæren og fokus på overlevering af fortidens viden. I stedet retter de blikket mod udfoldelsen af barnets iboende potentialer og indre natur. Børns lyster, interesser, fantasi og skabende kraft ses som et værdifuldt råmateriale, der kan raffineres (Øland, 2014). Grundtanken er, at når barnets potentiale udfoldes, bidrager det samtidig til at udfolde samfundets potentiale. En bedre opdragelse anses for at kunne udvikle bedre mennesker og derigennem en bedre menneskehed og en bedre verden. Mange reformpædagogiske bestræbelser var båret af idéer om fred, demokrati, frihed, tolerance samt global og social lighed (Mottelson, 2014).

De reformpædagogiske idéer om barnets naturlige interesser og udvikling har lagt grundlaget for en nutidig læringsforståelse, hvor barnets egne initiativer, aktiviteter og erfaringer er centrale. Det er barnets konkrete iagttagelser og erfaringer, der udgør udgangspunktet for læreprocesserne, og det er barnets kreativitet og fantasi, der skal have plads til at udfolde sig gennem deltagelse i æstetiske aktiviteter. Pædagogens rolle bliver derfor at observere og opsøge børnenes perspektiver for at opnå indblik i deres interesser. Denne indsigt

---

6 Afsnittet er skrevet på baggrund af oplæg v. Lone Bæk Brønsted på workshop 1.

danner grundlag for at planlægge aktiviteter, der giver børn mulighed for at udtrykke sig, udvikle sig og engagere sig meningsfuldt. Relationen mellem pædagoger og børn forstås som et ligeværdigt samspil, hvor begge parter bidrager og lærer af hinanden. Pædagogens rolle beskrives ofte som at gå bagved barnet for at iagttage dets erfaringer og interesser, at gå ved siden af barnet for i fællesskab at udforske nye erfaringer og at gå foran barnet for at åbne nye perspektiver, introducere alternative veje og udfordre barnet til at tage næste skridt i sin læreproces (Bayer & Chouliaraki, 2001).

### **Fritidspædagogikken her og nu**

Fritidsklubber udgør i dag en del af velfærdsstatens sociale infrastruktur og har til opgave at fremme trivsel, udvikling og læring for alle børn. Inden for denne ramme fungerer fritidspædagogikken som et element i en bredere socialpolitisk indsats, hvor ambitionen er at sikre lige adgang til udviklingsmuligheder og samtidig forebygge sociale problemer og marginalisering. Fritidspædagogikken bliver derfor både opbyggende og forebyggende. Den opbyggende dimension kommer bl.a. til udtryk i arbejdet med børns demokratiske dannelse, deres medbestemmelse og udviklingen af inkluderende fællesskaber. Samtidig rummer fritidspædagogikken en forebyggende dimension, der viser sig i indsatser for trivsel og sundhed samt i samarbejdet med forældre, andre professionelle og eksterne aktører, f.eks. skoler. Fritidsklubber samarbejder i stigende grad med private aktører, herunder NGO'er, frivillige organisationer, private konsulenter og erhvervsdrivende (Falkenberg & Hansen, 2021).

Spørger man fritidspædagoger om deres arbejde i klubberne, tegner der sig i dag fire forbundne strømninger i det fritidspædagogiske arbejde. For det første er der et ønske om at styrke børns deltagelsesmuligheder i forpligtende fællesskaber for at forebygge social marginalisering. Som en del af dette arbejdes der med fællesskabende aktiviteter samt børns medbestemmelse og demokratiske dannelse (Højholt et al., 2025). For det andet er der fokus på at skabe aktiviteter i klubben, hvor børnene udvikler kompetencer, som rækker ud over klubben. Det kan være sociale, faglige, kreative eller kropslige kompetencer, som både styrker børnene personligt og giver dem erfaringer, der kan anvendes i skolen eller i bredere sociale sammenhænge. For det tredje prøver klubberne at skabe attraktive og attråværdige miljøer og tilbud inden for klubben, der kan konkurrere med de mange alternative arenaer i børns fritidsliv såsom caféer, shoppingcentre og digitale platforme. Her handler det om at udvikle klubben som et æstetisk børne-/ungemiljø, der appellerer til forskellige børne- og ungdomskulturer. For det fjerde er det arbejdet med børn på kanten af klubben – børn, der opholder sig i gaderummet og generelt glider ud af organiserede fritidstilbud, eller som ikke kommer i skolen. Her arbejder pædagoger opsøgende og forsøger at skabe trygge ”hænge ud”-steder i klubben og etablere relationer, der kan fungere som alternativ til gadens fristelser og uforudsigelige fællesskaber (Brønsted et al., 2024).

# Madkultur og måltidspædagogik i fritidsklubber

---

Dette kapitel fokuserer på, hvordan måltidet i fritidspædagogikken ikke alene handler om ernæring, men om at skabe sociale rum, hvor børns medbestemmelse og aktive deltagelse er central, og hvor legende aktiviteter omkring mad og måltider kan understøtte madmod og fællesskaber.

## Indsigter fra spørgeskemaundersøgelse om fritidsklubbers arbejde med mad og måltider

I spørgeskemaundersøgelsen af Center for Sundt Liv og Trivsel er ledere og medarbejdere i fritidsklubber blevet spurgt til deres arbejde med og rammerne specifikt for *mad og måltider* samt *drikkevaner*<sup>7</sup>.

Blandt ledere angiver hhv. 37 % og 24 %, at fritidsklubben har en skriftlig politik, vision eller handleplan for *mad og måltider* samt *drikkevaner*. Samtidig angiver 84 % af lederne, at fritidsklubben har *køkken, kapacitet og faciliteter til at tilberede måltider til hele børnegruppen*, og 68 % angiver, at de har *vandposter*, hvor børnene kan fylde deres drikkedunk eller krus med koldt vand<sup>8</sup>.

Blandt medarbejderne angiver 19 %, at børnegruppen i høj eller meget høj grad har udfordringer relateret til *mad og måltider*. Tilsvarende angiver 14 % dette for *drikkevaner*. Desuden angiver 54 % af medarbejderne, at det er en del af deres ansvar at bidrage til at fremme børns trivsel og sundhed gennem arbejdet med *mad og måltider*, og 26 % angiver, at de arbejder med dette dagligt. De tilsvarende andele for *drikkevaner*

**På workshopen var der oplæg** ved Mikkel Jacobsen, ph.d. og lektor, Københavns Professionshøjskole, Rasmus Dalsgaard, chefkonsulent, Madkulturen, Mette Bøgebjerg Jørgensen, foreningschef, og Jonas Vigkilde, projektleder, Hello Kitchen, samt videoer fra Rødovre Byggelegeplads og Klub Guldborg på Nørrebro.

---

7 Defineret som indtag af ikke-alkoholiske drikke, f.eks. vand, energidrikke eller andre søde drikkevarer.

8 Med vandposter menes ikke vandhaner på toilettet eller håndvaske, hvor det er svært at få drikkedunken ind under hanen.



er hhv. 54 % og 13 %. Endelig angiver 46 % af medarbejderne, at de har viden og kompetencer til at arbejde med *mad og måltider*, mens 66% af lederne, at de har viden og kompetencer til at understøtte medarbejdernes arbejde med dette. De tilsvarende andele for *drikkevaner* er hhv. 50% blandt medarbejderne og 68% blandt lederne.

## Måltidet som pædagogisk og dannende aktivitet

Mikkel Jacobsen, der forsker i måltidspædagogik og dannelse, peger på, at måltider er mere end ernæring og rækker langt ud over det, der serveres på tallerkenen<sup>9</sup>. Hvis måltidet reduceres til et spørgsmål om sundhed og kost, overses dets væsentlige sociale og dannende potentialer. Glædesfulde og udviklende måltider opstår i de fællesskaber, som etableres omkring dem, og det er netop i disse fællesskaber, at måltidet får sin pædagogiske betydning (Jacobsen, 2021).

Ifølge Mikkel Jacobsen kan måltidets betydning forstås gennem tre indbyrdes forbundne dimensioner. For det første er måltidet et socialt samlingspunkt, hvor børn mødes om

---

9 Afsnittet er skrevet på baggrund af oplæg v. Mikkel Jacobsen på workshop 2.

noget fælles og konkret – at spise og blive mætte – og samtidig orienterer de sig mod hinanden. Ved måltidet sidder man sammen, taler, venter, deler, hjælper og forholder sig til, hvad og hvordan andre spiser. Måltidet er et tilbagevendende socialt rum, hvor relationer mellem børn kan etableres, afprøves og vedligeholdes.

For det andet har måltidet en socialiserende og identitetsskabende betydning. Mad er ikke alene noget, man spiser, men også noget, man bruger til at fortælle, hvem man er, og hvilke fællesskaber man tilhører. Hvad man spiser, hvad man ikke spiser, hvordan man spiser, og hvem man spiser sammen med, markerer smag, værdier, livsformer og tilhørsforhold. Dette er yderligere blevet synligt gennem sociale medier, hvor mad og måltider deles, vurderes og iscenesættes. Måltidet bliver på den måde en arena, hvor børn både møder sociale og kulturelle normer og selv kan afprøve og forhandle identitet og tilhørsforhold (Jacobsen, 2025).

For det tredje rummer måltidet et dannende og fællesskabende potentiale i forhold til at der opstår en form for fælles rytme, hvor deltagerne er “i takt” med hinanden og skaber oplevelser af samhørighed (Jacobsen, 2026). Erfaringen med at deltage i fælles rytme, rum og rutiner kan række ud over selve spisesituationen og ind i fritidsklubbens øvrige fællesskaber. Måltidets dannende potentiale ligger dermed ikke alene i maden eller i det at sidde omkring det samme bord, men i de tilbagevendende muligheder for deltagelse, relationel afstemning og fælles handling, som måltidet kan skabe.

I dette perspektiv kan måltidet forstås som en pædagogisk hverdagspraksis, hvor ernæring er én dimension blandt flere, og hvor relationer, deltagelse, socialisering og dannelse samtidig er på spil. Når fritidsklubber arbejder med mad og måltider, bliver det derfor centralt at overveje, hvilke former for deltagelse måltidet skal gøre mulige, og hvordan de pædagogiske rammer understøtter dem. Det indebærer, at pædagogerne i fritidsklubberne gør sig overvejelser om målgruppe, pædagogisk ståsted, graden af børnenes selvbestemmelse samt de fysiske og sociale rammer omkring måltidet – herunder hvordan rum, organisation og værtskab understøtter deltagelse og fællesskab (Jacobsen, 2021).



## KLUBERFARINGER

I to videoer fra Rødovre Byggelegeplads og Klub Guldborg på Nørrebro fortælles om arbejdet med børns trivsel og sundhed gennem mad, madkultur og måltidspædagogik.

Fælles for fortællingerne i videoerne er ønsket om at skabe fællesskab og samvær omkring mad, man laver og spiser sammen. Hyggen omkring bålet med en tallerken varm suppe, eller spændingen ved at blive udfordret på smagssansen af nye råvarer sammen med andre, skaber oplevelser af at være sammen om noget. Der er også fokus på at skabe læringsrum, hvor børn eksperimenterer med nye råvarer og opskrifter i samarbejde med pædagogerne. Børns medbestemmelse, ansvar og initiativer vægtes højt i arbejdet med mad og måltidspædagogik.

Derfor kaster pædagogerne sig gerne ud i at lave Dubaichokolade og laver kopnudler på bål. Men samtidig giver pædagogerne børnene erfaringer med sunde råvarer og nye smagsoplevelser. Udfordringen i arbejdet med mad og måltidspædagogik er de fysiske rammer, både indenfor i mangel af passende køkkenfaciliteter og udenfor i ønsket om f.eks. et overdækket bålsted og en jordovn. Pædagogerne ser et potentiale i her at kunne arbejde med trivsel og sundhed i relation til tematikker som bæredygtighed og klima.

### Klub Guldborg

Klub Guldborg er et samlet klubtilbud med fritidsklub, juniorklub og ungdomsklub for de 10-18-årige. Vi ligger i hjertet af Nørrebro, hvor vi deler lokaler med Guldborg Skole.

Klubben har 250 fritidsklubpladser samt Ungeværk med 100 pladser.

Læs mere om klub Guldborg og deres arbejde med trivsel og sundhed på <https://klubguldborg-kk.aula.dk/om-os/hvem-er-vi/hvem-er-vi#nolink>



### Rødovre Byggelegeplads

Rødovre Byggelegeplads er en selvejende institution normeret til 230 børn i alderen 7 til 18 år og beliggende i Rødovre Kommune i Storkøbenhavn.

Institutionen bliver dagligt også brugt af skoler, dagplejere, institutioner og beboere i nærområdet. Læs mere om Rødovre Byggelegeplads og deres arbejde med trivsel og sundhed på <https://www.byggeren.dk/>



## Eksterne aktører som medspillere

Ifølge organisationen *Madkulturen*<sup>10</sup>, som har en særlig indsats med skolemad og mad-dannelse som en måde at styrke børns sundhed, trivsel og fællesskab på, rummer måltidsaktiviteter pædagogiske potentialer. Disse potentialer kræver både fysiske ressourcer, rammer, faciliteter og viden. Her er fritidsklubberne meget forskelligt stillet ift. at integrere måltidsaktiviteter som en kontinuerlig praksis. I modsætning til mange andre aktiviteter er mad- og måltidsaktiviteter afhængige af fysiske rammer som køkkenfaciliteter, adgang til råvarer samt tid og personale til planlægning, indkøb, gennemførelse og oprydning. Mad- og måltidsaktiviteter er derfor ofte tids- og ressourcekrævende.

*Madkulturen* peger på, at netop disse forhold kan udgøre væsentlige barrierer. Samtidig stiller måltidsaktiviteter krav til personalets kompetencer, da arbejdet med mad både indebærer praktiske og pædagogiske kompetencer. Klubmedarbejdere træder ind i en rolle, hvor de ikke blot faciliterer en aktivitet, men også bringer deres egne værdier, erfaringer og holdninger til mad i spil. Derfor er det afgørende, at arbejdet med mad og måltider i fritidsklubber tager udgangspunkt i en fælles pædagogisk forståelse og et klart formål. Hvis måltidsaktiviteter skal bidrage til trivsel, fællesskab og dannelse, må dette være ekspliciteret og forankret i personalegruppen og ledelsen.

Foreningen *Hello Kitchen* er en anden aktør, som laver events for børn i deres institutioner. Bl.a. Snack Patruljen, som kombinerer bevægelse, fantasi og mad. Ambitionen er, at børn og unge gennem inddragende aktiviteter skal udvikle madmod. Børn prøver at lave sunde mellemmåltider som rugbrødschips, grønsagsdip, sunde smoothies og grønsagstænger, som er enkle at lave og ikke kræver mange fysiske faciliteter eller et stort budget.

---

<sup>10</sup> Afsnittet er skrevet på baggrund af oplæg v. Madkulturen ([www.madkulturen.dk](http://www.madkulturen.dk)) og Hello Kitchen ([www.hello-kitchen.dk](http://www.hello-kitchen.dk)) på workshop 2.

# POTENTIALER FOR FRITIDSKLUBBERS ARBEJDE MED BØRNS TRIVSEL OG SUNDHED i relation til madkultur og måltidspædagogik

På workshoppen drøftede og udvalgte deltagerne følgende idéer, som på forskellig vis ville kunne styrke fritidsklubbers arbejde med madkulturen og måltidspædagogik.



## Idéer til praksisudvikling af mad og måltidspædagogik

- Skabe faste strukturer for mad og madaktiviteter og sikre systematisk inddragelse af børn i praksisserne omkring mad (planlægning, indkøb og tilberedning).
- Gøre mad til en kreativ og legende proces for børn, som børnene har medindflydelse på.
- Udarbejde et inspirationsmateriale, der er udformet som et årshjul med sæsonrelevante pædagogiske aktiviteter om mad og måltidspædagogik.



## Idéer til rammer for mad og måltidspædagogik

- Skabe tydelige rolle- og ansvarsfordelinger mellem det pædagogiske personale samt ledelsesunderstøttelse af institutionens madkultur.
- Afklare, hvilke ressourcer, ambitioner, interesser og praktiske muligheder ift. madkultur den enkelte fritidsklub har, og derigennem skabe et fundament for videreudvikling eller styrkelse af madkulturen.
- Skabe en fælles forståelsesramme i personalegrupper om formålet med madkultur og måltidsaktiviteter i fritidsklubben (f.eks. at det skal kunne samle børn eller involvere børn).
- Kompetenceudvikle og inspirere det pædagogiske personale tilpasset den lokale kontekst, så man udnytter lokale faciliteter, og personalet ser potentialerne blive udfoldet i målgruppen.
- Tiltrække personer med en sundhedsfaglig baggrund til meritpædagoguddannelsen.
- Give lige adgang til mad og madaktiviteter ved at sikre tilstrækkelige økonomiske ressourcer til dette.



## Idéer til og samarbejde med omverdenen

- Samarbejde og inspiration mellem fritidsklubber, foreninger og det lokale erhvervsliv (f.eks. kokke, råvareproducenter, supermarkeder og restauranter) om at skabe nye madoplevelser for børn i klubber og give børnene et indblik i, hvad der dyrkes i lokalområdet, og hvem der dyrker det.
- Tættere kobling mellem barnets livsarenaer: afprøve, hvordan mad og måltider kan bidrage til at forbinde og styrke sammenhængskraften mellem børnenes arenaer, som f.eks. at børn kan gå tidligt fra skole og begynde at lave mad i klubben, eller at børnene laver mad i klubben, som de kan tage med hjem til aftensmåltidet i familierne.

# Digitale medier og skærm i fritidsklubber

---

Dette kapitel fokuserer på børns brug af digitale medier og skærm i fritidsklubber. I kapitlet præsenteres både potentialer og udfordringer ved børns mediepraksisser.

## Indsigter fra spørgeskemaundersøgelse om fritidsklubbers arbejde med sociale medier og skærmbrug

I Center for Sundt Liv og Trivsels spørgeskemaundersøgelse er ledere og medarbejdere i fritidsklubber specifikt blevet spurgt til deres arbejde med *skærmbrug og sociale medier*.

Blandt ledere angiver 71 %, at fritidsklubben har en skriftlig politik, vision eller handleplan for *skærmbrug og digitale medier*.

Blandt medarbejdere angiver 57 %, at børnegruppen i høj eller meget høj grad har udfordringer relateret til *skærmbrug og digitale medier*. Desuden angiver 61 % af medarbejderne, at det er en del af deres ansvar at bidrage til at fremme børns trivsel og sundhed gennem arbejdet med skærmbrug og sociale medier, og 35 % angiver, at de arbejder med dette dagligt. Endelig angiver 45 % af medarbejderne, at de har viden og kompetencer til at arbejde med området, mens 69 % af lederne angiver, at de har viden og kompetencer til at understøtte deres medarbejders arbejde med dette.

## Børns brug af digitale medier og skærm

Skolebørnsundersøgelsen fra 2022 spurgte elever i 9. klasse om deres skærmtid<sup>11</sup>. Svarene viste, at pigerne i 9. klasse pr. dag bruger 190 minutter på sociale medier og 148 minutter på indholdsmedier som film, serier og YouTube. Herimod bruger drenge 159 minutter pr. dag på smartphonespil og gaming samt film, serier og YouTube (Madsen et al., 2022, s. 110).

**På workshoppen var der oplæg** ved Katrine Andersen, uddannelseskonsulent, Børns Vilkår, Andreas Lieberoth, ph.d., lektor, Aarhus Universitet, Sofie Sauzet, ph.d., lektor, Københavns Professionshøjskole, Casper Lisager, afdelingsleder i Fritidscenter Brønshøj-Husum, og Maike Rømer Ekstrand Krogdahl, koordinator i Ung til Ung og Digital trivsel, Roskilde Kommune.

---

11 Afsnittet er skrevet på baggrund af oplæg v. Andreas Lieberoth workshop 3.

Konkurrence- og Forbrugerstyrelsens undersøgelse fra 2025 viser, at børns tid brugt på sociale medier stiger med alderen og falder lidt igen efter 14-15-årsalderen. Det vil sige, at den alder, børn har, når de er i fritidsklubben, er den alder, hvor børns tid brugt på sociale medier stiger mest. Undersøgelsen viser også, at pigers skærmtid er lidt højere end drengenes (Danish Competition and Consumer Authority, 2025). Undersøgelsen viser også, på linje med mange andre undersøgelser, at der ikke er en statistisk sammenhæng mellem skærmtid og trivsel. Det handler bl.a. om, at "skærmtid" ifølge Lieberoth er et dårligt begreb, da det dækker for bredt over børns digitale praksisser. Der er eksempelvis stor forskel på "doomscrolling", gaming og at søge efter viden, men aktiviteterne tæller alle som "skærmtid" (Lieberoth, 2023). Der er dog ifølge undersøgelsen forskel på drenges og pigers trivsel i relation til deres mediepraksisser. Undersøgelsen viser således, at piger har en større tendens til at blive afhængige af sociale medier (Danish Competition and Consumer Authority, 2025, s. 7), og at piger oplever et fald i skoletrivsel, samtidig med at de introduceres til deres foretrukne chatmedie og får mobiltelefoner. Samtidig understreger undersøgelsen, at man ikke kan sige noget om, *hvordan* børns trivsel påvirkes af deres mediepraksisser, med de data, undersøgelsen frembringer (Danish Competition and Consumer Authority, 2025, s. 12–13).

Børns Vilkårs (2022) undersøgelse af digitale fællesskaber hos børn og unge i 5. og 8. klasse viser, at børn og unge bruger både sociale medier og gaming til at have kontakt med deres venner i hverdagen. På sociale medier udspiller en del af det sociale fællesskab sig. Børnene laver aftaler, deler interessante og sjove ting med hinanden og udveksler information om lektier. Det peger på, at det digitale fællesskab trækker tråde ind i klasseværelset og fritidsklubben. Det kan også være online, at børn får nye venskaber og bliver en del af nye interessefællesskaber, som kan have stor betydning for dem (Børns Vilkår, 2022).

Flere undersøgelser peger samtidig på, at der er problemer knyttet til børns digitale liv, som onlinemobning, uønsket indhold og kontakt, sammenligning og præstationskultur, hadefuld tale, fastholdelse og datahøst. Der peges af politikere, forskere og interessenter på regulering og lovgivning på området. Samtidig er der bred enighed om, at der er brug for voksne, som formår at overskride det, der er blevet kaldt den 'digitale tillidskløft'. Den digitale tillidskløft betegner det forhold, at nogle børn ikke stoler på voksnes forståelser, motiver eller evner, når det kommer til deres færden i den digitale verden (Lieberoth & Bjerre, 2025).

## **Det fritidspædagogiske arbejde med børns brug af digitale og sociale medier i fritidsklubber**

Fritidsklubber arbejder med forskellige måder at regelsætte børns brug af digitale medier og skærm på<sup>12</sup>. Sauzet og Gravesen (2025; 2026) viser, at særligt mobiltelefonerne fylder i pædagogisk praksis. Hvor konsoller tilknyttet store tv'er og gamer-pc'er kan siges at være kollektive skærme, hvor alle kan se, hvad der foregår på dem, er mobiltelefonernes skærme mere individuelle og private, hvilket skaber flere bekymringer blandt pædagogerne.

---

12 Afsnittet er skrevet på baggrund af oplæg v. Sofie Sauzet på workshop 3.

Nogle fritidsklubber har implementeret et totalt mobilforbud, hvor børn ikke må bruge mobiltelefoner i fritidsklubberne. Andre fritidsklubber arbejder med afgrænsede tidspunkter og zoner, hvor børnene må anvende deres mobiltelefoner. Atter andre fritidsklubber begrænser ikke børns mobilbrug, men spørger aktivt ind til børns praksisser med mobiltelefonerne, så børnene oplever pædagogerne som hjælpsomme ift. hverdagslivet med digitale og sociale medier. Klubbernes arbejde med at regulere og kontrollere børnenes brug af deres mobiltelefoner kan få børn til at skjule deres mobilpraksisser for pædagogerne. F.eks. kommer børnene senere i fritidsklubben for at få mobiltid, inden de ankommer, og nogle børn gemmer sig med mobiltelefonerne i fritidsklubben – enten med vilje eller på grund af uopmærksomhed ift. tidsrestriktioner. Mobilforbud kan således skabe konflikter mellem børn og pædagoger. Som en pædagog i projektet fortalte: *”Der er en kløft mellem børnene og de voksne, hvor vi nærmest er blevet sådan en slags kontrollanter for, om de bruger mobilen på en forkert måde, og om de bruger den på forkerte tidspunkter.”*

Pædagogen fortæller videre, at forbuddet gør, at hun ikke kan støtte børnene i deres navigationer på og med digitale og sociale medier. En pointe i forskningsprojektet er, at kontrollanttilgangen til mobilforbud er med til at forstærke den generationskonflikt eller, som Lieberoth kalder det, den digitale tillidskløft, der findes mellem børn og voksne, når det angår digitale og sociale medier. Og projektet anbefaler derfor, at fritidsklubber arbejder aktivt på at udvikle pædagogiske strategier for at skabe tillid blandt børn til, at pædagogerne er relevante voksne, som børn kan søge støtte hos og være i dialog med om deres mediepraksisser.



# KLUBERFARINGER

## Roskilde Kommune: et strategisk arbejde med digitale og sociale medier i og på tværs af klubber

I Roskilde Kommune arbejder man strategisk med digital trivsel. Det gør man bl.a. ved, at kommunen har udviklet et digitalt kompas, som sætter kursen for kommunens pædagogiske arbejde med digitale medier i dagligdagen. Det digitale kompas er et værktøj, som indeholder fem pejlemærker og fem dertilhørende refleksionsark. Herudover har hver afdeling en SOME-ambassadør, der dagligt har til opgave at have ekstra fokus på medlemmernes digitale hverdag. Desuden har man en årlig medieuge, som sætter fokus på digital trivsel med fokus på børns rettigheder og hverdagsliv med digitale medier. Dertil har man udviklet en forældreguide, som informerer forældre i kommunen om, hvordan klubberne arbejder med børn brug af digitale medier.

Læs mere på <https://klub.roskilde.dk/da-dk/fritid-med-mening/laes-hvordan-vi-hjaelpen-born-og-unge-i-deres-online-liv/>

## Klub Porten: en pædagogisk beslutning om, at fritidsklubben skal være mobilfri

Klub Porten er en fritidsklub tilknyttet Fritidscenter Brønshøj-Husum. I alle fritidscentrets klubber er der mobilfri tid frem til kl. 17.00.

Klubben besluttede at blive mobilfri for at styrke fokuset på klubbens analoge fællesskaber og aktiviteter og samtidig mindske den "private skærmtid" i klubtid. Klubben ønskede at afprøve, hvilken effekt det ville have i børnegruppen, hvis de i fællesskab lagde mobiltelefonen helt på hylden i klubtiden. Ingen regel uden undtagelser: Børnene må dog fortsat benytte mobilen til at foretage/besvare opkald og sms'er. Og mobiltelefonerne kan benyttes som pædagogisk værktøj i læringsmiljøerne, hvis det er faciliteret af en pædagog.

Læs mere på <https://fcbh.dk/mobilpolitik/>

## Eksterne aktører som medspillere

Red Barnet, Børns Vilkår, Medierådet for Børn og Unge samt Center for Digital Pædagogik er gået sammen om at fremme digital dannelse i en bred national indsats med støtte fra Børne- og Undervisningsministeriets pulje til styrket indsats for digital dannelse af børn og unge. Fokusset er på børn og unges skærmbrug og trivsel og på at styrke deres evner til at begå sig i en digitaliseret verden. Sammen har de udviklet 'On Fritid', der er en platform for læring og dialog, som bidrager til en tryk digital fremtid for alle danske børn og unge. 'On Fritid' starter samtalen mellem børn og unge og deres voksne. Indsatsen ruste forældre og fagpersoner med viden og værktøjer til at støtte, vejlede og gå i dialog med børn og unge.

På 'On Fritid' finder du challenge-kalenderen, som kan bruges til både sjove aktiviteter og samtaler om børn og unges digitale liv: <https://on-fritid.dk/klub>



# POTENTIALER FOR FRITIDSKLUBBERS ARBEJDE MED BØRNS TRIVSEL OG SUNDHED

## i relation til deres brug af digitale medier og skærm

På workshopen drøftede og udvalgte deltagerne følgende idéer, som på forskellig vis ville kunne styrke fritidsklubbers arbejde med børns trivsel og sundhed ift. digitale medier.



### Idéer til praksisudvikling med digitale medier

- En idébank med idéer fra og til praksis til, hvordan man kan bruge digitale medier til at fremme f.eks. sport, lege, bevægelse, sociale fællesskaber og relationer.
- Fysisk fælles skærm: at arbejde med fælles skærme, når der spilles i fritidsklubber, så alle kan se, hvad der foregår, og kan følge med.
- Legende tilgange til digitale medier, der kombinerer bevægelse, leg og fællesskaber med det digitale.
- Onlinefritidsklub, hvor pædagoger kan spille med børn, så flere kan deltage i trygge fællesskaber online.
- Større fokus på analoge aktiviteter: leg, kreativitet og offlinefællesskaber.
- Kompetenceudviklingsforløb for pædagoger i relation til digitale medier, herunder styrke deres kompetencer til systematiske samtaler om digitale medier.



## Idéer til udvikling af mediestrategier for pædagoger og mediepolitikker for børn

- Udvikling af lokale mediestrategier for pædagoger og mediepolitikker for børn, der tager højde for børnegruppens sammensætning og lokale forskelle og sætter tydelige rammer.
- Klubnære undersøgelser: give pædagoger mulighed for at undersøge, hvad der rører sig i deres medlemmers digitale fællesskaber.
- Inddragelse af børn og forældre i udviklingen af mediepolitikker i fritidsklubberne.
- Inddrage børn i indretning af klubbens digitale muligheder og aktiviteter (eks. challenges, som samtalestartere).
- Overholde aldersgrænser for spil.



## Idéer til omverdenen og samarbejde

- Hvordan sikrer vi "digital socialisering", hvor børn lærer, at de kan samtale med pædagoger om digitale medier, fra de er små, så de ikke bliver bekymrede for det, når de bliver store?
- National lov med aldersgrænse for køb af smartphones på 13 år.
- Samarbejde med skoler og forældre om fælles mediepolitikker.

# Bevægelse og udendørsaktiviteter i fritidsklubber

---

Dette kapitel fokuserer på bevægelse og udendørsaktiviteter i fritidsklubber og giver indblik i, hvordan pædagoger uddannes til at arbejde med trivsel, læring og sundhed gennem bevægelse.

## Indsigter fra spørgeskemaundersøgelse om fritidsklubbers arbejde med bevægelse

I Center for Sundt Liv og Trivsels spørgeskemaundersøgelse er ledere og medarbejdere i fritidsklubber specifikt blevet spurgt til deres arbejde med *motion, bevægelse eller motorik*.

Blandt lederne angiver 49 %, at fritidsklubben har en skriftlig politik, vision eller handleplan for *motion, bevægelse eller motorik*. Samtidig angiver 96 % af lederne, at fritidsklubben har adgang til *udendørsarealer til fysisk aktivitet*, 84 %, at de har *indendørsfællesrum med plads til bevægelse og aktiviteter*, og 82 %, at de har *rolige rum til fordybelse*.

Blandt medarbejderne angiver 21 %, at børnegruppen i høj eller meget høj grad har udfordringer relateret til *motion, bevægelse eller motorik*. Desuden angiver 78 %, at det i høj eller meget høj grad er en del af deres ansvar at bidrage til at fremme børns trivsel og sundhed gennem arbejde med *motion, bevægelse eller motorik*, og 39 % angiver, at de arbejder med dette dagligt. Endelig angiver 72 % af medarbejderne, at de i høj eller meget høj grad har viden og kompetencer til at arbejde med området, mens 82 % af lederne angiver, at de har viden og kompetencer til at understøtte medarbejdernes arbejde med dette.

### På workshoppene var der oplæg

ved Jørn Dam, lektor, Københavns Professionshøjskole, Signe Asferg Rasmussen, leder for programmer og bevægelse og Malene Schat-Eppers, udviklingskonsulent og projektleder, Dansk Skoleidræt, og Mads Bølling, ph.d. og ekstern lektor, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse/VIA University College, samt videoer fra fritids- og juniorklubben Fortet, Frederiksberg, og Louis P. Klubber, Frederiksberg.

# Rammer og vilkår for bevægelse og udendørsaktiviteter i fritidsklubber

Fritidsklubbers rammer og vilkår har betydning for, hvordan potentialer i pædagogers arbejde med børns trivsel og sundhed gennem bevægelse og udendørsaktiviteter kan udfoldes<sup>13</sup>. I en undersøgelse af indhold og kvalitet i fritids- og klubtilbud påpeger Danmarks Evalueringsinstitut, at der skal være faciliteter, et kompetent personale og tid nok til at understøtte, at alle børn bliver en del af fællesskabet og kan fordybe sig i fælles aktiviteter som f.eks. bevægelse og udeliv. I undersøgelsen svarer 46 % af lederne, at der i høj grad eller nogen grad er aktiviteter, de ikke kan tilbyde, fordi der er for lidt personale i tilbuddet. 61 % af lederne oplever i høj grad eller nogen grad, at der er aktiviteter, der er svære at gennemføre, fordi børnene er i tilbuddet i for kort tid til, at det kan lade sig gøre. Og 38 % af lederne oplever i høj grad eller nogen grad, at der er aktiviteter, de ikke kan gennemføre i deres fritids- eller klubtilbud, fordi de ikke har de nødvendige fysiske rammer og faciliteter til rådighed (EVA, 2023).

I en anden undersøgelse viser Danmarks Evalueringsinstitut, at fysiske rammer, forstået som bygninger og indretning af indendørs- og udendørsrum, har betydning for børns aktivitetsniveau. Især antallet af indendørskvadratmeter og større og mere varierede udearealer understøtter et højt fysisk aktivitetsniveau ved at invitere til bevægelse og til forskellige typer af aktiviteter og relationer. Det styrker børns deltagelsesmuligheder og fremmer deres sundhed, trivsel, læring og udvikling (EVA, 2017). I 2022 igangsatte Nordea-fonden ”Mere udeliv i SFO og klub” med det formål at understøtte børns aktive udeliv gennem nye faciliteter og udendørsmiljøer. En evaluering af projektet viser, at det er lykkedes at skabe lettilgængelige faciliteter og miljøer, der giver større variation i oplevelser og aktivitetsmuligheder. Projektet har både etableret rammer, der understøtter fysisk aktivitet, og skabt kantzoner, som giver mulighed for legitim perifer deltagelse og møder mellem børn og pædagoger. Et centralt element i udviklingen af disse udemiljøer har været inddragelsen af børn i idéudviklingen, og pædagogerne fremhæver, at processen har givet anledning til fælles refleksioner over fritidspædagogikkens mål og metoder (Præstholm et al., 2024).

Børns gennemsnitlige daglige udetid faldt i 2023 med 68 minutter ved overgangen fra børnehave til skole (Legarth et al., 2024). Faldet hænger sandsynligvis sammen med, at en stor del af skoledagen foregår indendørs i klasse- og faglokaler (Præstholm et al., 2024). Forskning viser, at hvis man øger bevægelse i én kontekst, som f.eks. folkeskolelovens tidligere krav om længere skoledage og 45 minutters bevægelse i skolen eller i form af udeskole, så betyder det ikke, at børn bevæger sig mere samlet set i løbet af hele dagen (Holbæk Pedersen, 2022) eller set over en uge (Elsborg et al., 2024). Aktivitetsniveauet tidligere på dagen kan således have betydning for børnenes aktivitetsniveau og behov senere på dagen. En mere aktiv skoledag kan derfor også tænkes at påvirke, hvordan børn bruger – og ønsker at bruge – deres tid i fritidsklubben.

---

13 Afsnittet er skrevet på baggrund af oplæg v. Mads Bølling på workshop 4, som også har bidraget med supplerende litteratur.



Børn møder uderum og aktiviteter med forskellige erfaringer, interesser og muligheder for deltagelse. Nogle børn kan møde fysiske aktiviteter med erfaringer præget af usikkerhed og negative vurderinger eller en oplevelse af ikke at slå til. Der findes belæg for, at tidligere negative erfaringer, sociale vurderinger, konkurrence og oplevelser af manglende mestring kan være barrierer for børns deltagelse i idræt og fysisk aktivitet (Somerset & Hoare, 2018). Forskning på tværs af institutionelle kontekster peger dog på, at uderum med fordel kan indrettes på måder, så børn har mulighed for at være deltagende uden nødvendigvis at være fysisk engagerede fra starten, f.eks. ved at være tæt på aktiviteten, se den an, deltage gradvist eller tage legitime pauser. Uderummet kan indrettes med kanter, bænke, huler og andre rolige eller perifere steder, som kan give børn mulighed for at være tæt på aktiviteter, indtage en observerende rolle og gradvist få lyst og mod til at deltage (Andkjær et al., 2026). Børns forskellige erfaringer med bevægelsesaktiviteter og motivation for deltagelse stiller krav til det pædagogiske personales arbejde med at tilrettelægge og facilitere bevægelses- og udendørsfaciliteter. Undersøgelser viser, at personalets anerkendelse af fysisk

aktivitet som noget værdifuldt har en positiv sammenhæng med børnenes fysiske aktivitetsniveau. Samtidig er fritidsklubbens aktivitetstilbud afgørende for, om børnene opholder sig inde eller ude. Støckel (2013) fremhæver, at pædagogers værdsættelse af fysisk aktivitet bør følges op af pædagogernes egen fysiske deltagelse i aktiviteterne sammen med børnene.

## **Bevægelses- og idrætsdidaktik på pædagoguddannelsen med fokus på trivsel, læring og sundhed**

I den nuværende pædagoguddannelse er idræt og bevægelse ikke selvstændige fag, men indgår som tværfaglige elementer til opfyldelse af uddannelsens forskellige kompetencemål. Undervejs i uddannelsen kan de studerende vælge mellem 7 valgfrie områder, hvor sundhed og bevægelse er særligt repræsenteret i område 3: *Sundhedsfremme og bevægelse*. Dette område retter sig mod at kunne lede og understøtte pædagogiske aktiviteter med fokus på trivsel, sundhed og kropslig udfoldelse. Her forventes de studerende at ende med at kunne igangsætte, gennemføre og lede sundhedsfremmende og bevægelsesmæssige aktiviteter og udviklingsprocesser, der understøtter menneskers sundhed, livskvalitet og trivsel og motiverer til kropslig udfoldelse. På lokalt niveau har pædagoguddannelsen mulighed for at tilbyde profiler, toninger eller talentforløb med fokus på idræt og bevægelse.

På pædagoguddannelsen på Københavns Professionshøjskole kan studerende vælge profilen *Idræt, bevægelse og sundhed*. Profilen er en toning af de studerendes specialisering i skole- og fritidspædagogik og løber over to år. På profilen sættes de studerendes kroppe i spil i erhvervelsen af teori, for at de senere kan udøve og forholde sig til krop og bevægelse ift. børns trivsel, legende oplevelser, deltagelsesmuligheder og fællesskaber. De studerende uddannes med et helhedsorienteret syn på kropslighedens og bevægelsens betydning for udvikling, læring, socialisering og identitet.





# KLUBERFARINGER

## Fritids- og Juniorklubben Fortet: børn som kulturbærere

Klub Fortet ligger i Frederiksberg Kommune. Som en del af deres fokus på udeliv har de årligt 4 udelivsture, hvor de sammen med børnene overnatter i shelter eller telt i naturen fra fredag til lørdag i området omkring København. Turene foregår på alle tidspunkter af året. Institutionen råder over to små busser, som de bruger til at køre børnene ud af byen med. Udover disse ture har klubben også endagsture med f.eks. mountainbikes.



Pædagogerne oplever, at det er blevet sværere at "headhunte" børnene til at ville deltage på turene, og at forældrene også efterspørger tydelige rammer og formål for turene. Klubben har gode erfaringer med at skabe en kultur omkring turene, så ældre børn er kulturbærere, der inspirerer nye børn til at deltage i udendørsaktiviteterne som noget, man gør sammen i klubben.

Læs mere om Fritids- og Juniorklubben Fortet på <https://fortet.frederiksberg.dk/aktiviteter>

## Louis P Klubber: et spørgsmål om logistik

Louis P Klubber har flere afdelinger på tværs af Frederiksberg. Fritidsklubben har ca. 200 medlemmer. Klubben arrangerer klatring og skiture i udlandet, og klubben råder over 24 mountainbikes, 6 kanoer og en speedbåd med tilhørende vandski og gummiringe, som bruges i forårs- og sommersæsonen. Klubben bestræber sig på at komme ud i naturen mindst én gang om ugen. Pædagogerne vil give børnene oplevelser i naturen, som de ikke har prøvet i andre sammenhænge, f.eks. i skolen, samt styrke børnenes mod og selvtillid.



For klubben er det en organisatorisk og logistisk udfordring at skulle fragte børn og udstyr ud af byen for at kunne bruge naturen, hvilket gør, at det er svært at være spontan, for alt skal planlægges i god tid.

Klubben arbejder med bevægelse gennem forskellige bevægelsesaktiviteter, der rammer forskellige målgrupper. Det er aktiviteter som boldspil, hockey, fodbold, stikbold, klatring og yoga, hvor pædagogerne arbejder med at skabe fysisk og mentalt velvære ved at anvende legende og fantasifulde tilgange til bevægelse. Klubben er begrænset af deres fysiske rammer, så et ønske er et tættere samarbejde med lokalområdet ift. at få adgang til flere idræts- og bevægelsesfaciliteter.

Læse mere om Louis P Klubber på <https://louisp.frederiksberg.dk/om-klubben>

## Eksterne aktører som medspillere

Dansk Skoleidræt er med i den nationale indsats ”Børn i bevægelse i SFO og fritidshjem”, der skal styrke bevægelseskulturen i SFO’er og fritidshjem – især i områder, hvor børn kan have færre muligheder for et aktivt og sundt fritidsliv. Indsatsen løber fra 2025 til 2028 med en bevilling fra Folketingets forebyggelsesreserve under Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Formålet er at styrke arbejdet med leg, bevægelse og fysisk aktive fællesskaber i SFO og fritidshjem for børn i 0.-3. klasse i udvalgte kommuner, som har stor ulighed i sundhed. Som en del af projektet har Dansk Skoleidræt udgivet rapporten *Leg og bevægelse i danske fritidstilbud – rammer og forhold som har betydning for praksis*. Rapporten konkluderer, ”at styrkelse af leg og bevægelse i fritidstilbud ikke alene handler om flere aktiviteter, men om pædagogens professionelle rolle, fritid med rammesat valgfrihed og organisatoriske rammer, der gør det muligt at arbejde målrettet med leg og bevægelse.”

Læs rapporten her: <https://skoleidraet.dk/wp-content/uploads/2026/03/Leg-og-bevaegelse-i-danske-fritidstilbud.pdf>

Som inspiration til bevægelse har Dansk Skoleidræt udviklet en øvelses- og aktivitetsdatabase: <https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/>



# POTENTIALER FOR FRITIDSKLUBBERS ARBEJDE MED BØRNS TRIVSEL OG SUNDHED i relation til bevægelse og udendørsaktiviteter

På workshoppene drøftede og udvalgte deltagerne følgende idéer, som på forskellig vis ville kunne styrke fritidsklubbers arbejde med bevægelse og udendørsaktiviteter.



## Idéer til praksisudvikling af bevægelse og udendørsaktiviteter

- En idébank fra og til praksis, der kan bruges til at udvikle bevægelses- og udendørsaktiviteter.
- At arbejde med bevægelse og være udendørs som en del af en anden primæraktivitet som f.eks. at flytte et kreativt værksted ud i naturen og samle materialer i naturen til at lave værker.
- At lave tilbagevendende begivenheder eller strukturer, der skaber mulighed for kulturoverlevering fra ældre børn til yngre børn
- At inddrage børn og deres bevægelseserfaringer og -kompetencer i udvikling af aktiviteter og indretning og brug af fysiske omgivelser..



## Idéer til rammer for bevægelse og udendørsaktiviteter

- Lokal organisering, strategi og prioritering af bevægelse og udeliv i klubber.
- Skab strukturer for bevægelse og udendørsaktiviteter, og følg op på dette systematisk. Start f.eks. dagen ude fælles.
- Tydeliggørelse og understøttelse af pædagogers kompetencer inden for bevægelse og udendørsaktiviteter.
- Tilpas de fysiske rammer og redskaber til at understøtte bevægelse og udendørsaktiviteter.



## Idéer til og samarbejde med omverdenen

- At inddrage unge fra lokalmiljøet som ambassadører, der bidrager til konkrete aktiviteter i klubben, f.eks. undervisning i dans eller rollespil. Dette kunne være et fritidsjob for en ung.
- Skab bro mellem klubber og civilsamfund, f.eks. ved at foreninger bidrager til klubbernes aktiviteter eller låner faciliteter af klubberne.
- Et nationalt fokus på bevægelse og udendørsaktiviteter, f.eks. ved at udarbejde en formålsparagraf for fritidsklubberne.

# Potentialer i fritidsklubbers arbejde med trivsel og sundhed

---

Workshoprækken peger samlet set på fire overordnede udviklingspotentialer for at styrke fritidsklubber som arena for trivsel- og sundhedsfremme. Potentialerne her knytter sig til samarbejder, praksisudvikling og styrkede betingelser for fritidsklubbernes pædagogiske arbejde.

## **Fritidsklubber som underbelyst arena med politisk aktualitet**

Interessen for og anerkendelsen af fritidsklubbernes betydning som samfunds bærende institutioner for børns liv understreges i det nye regeringsgrundlag. Her fremhæves fritidstilbuddenes betydning for børns trivsel, fællesskaber og demokratiske dannelse m.m. for første gang i et regeringsgrundlag<sup>14</sup>.

Workshoprækken og regeringsgrundlaget tydeliggør et momentum for at sætte ind på fritidsklub-området som en vigtig del af børns fritidsliv.

## **Styrkede samarbejder mellem praksis, civilsamfund, uddannelse og forskning om fritidsklubber**

På tværs af workshoprækkens drøftelser fremkom et tydeligt ønske om etablering af netværk og tættere samarbejder blandt deltagerne. Engagementet i yderligere samarbejde vidner om en stor interesse for at støtte op om fritidsklubbers store betydning for børns trivsel og sundhed, gennem samarbejder på tværs af civilsamfund, forskning, uddannelse og praksisfeltet.

## **Fritidsklubbers arbejde med medbestemmelse, stærke overgange og deltagelsesmuligheder for alle**

Workshoprækken tydeliggjorde fritidsklubbernes arbejde med at skabe deltagelsesmuligheder for alle, medbestemmelse og trygge overgange fra skole til fritidsklub. Herunder fritidsklubbernes fokus på at skabe deltagelsesmuligheder for børn i udsatte positioner. Potentialerne ved at styrke overgange fra skole til fritidsklub, skabe sammenhæng i socialpædagogisk støtte mellem skole og fritidsklub og styrke betingelser for, at pædagoger kan skabe bæredygtige fællesskaber for alle, blev særligt fremhævet.

## **Potentialer for styrkede betingelser for fritidsklubbers arbejde med digitale medier, udeliv og madkultur**

Workshoprækken tydeliggjorde, at fritidsklubbernes arbejde rummer et betydeligt potentiale for at understøtte børns trivsel og sundhed. Der er potentiale for at styrke samarbejdet med lokalsamfund, skoler, foreninger og virksomheder samt for at udvikle fritidsklubbernes betingelser for arbejdet med madkultur og måltidspædagogik, digitale medier samt bevægelse og udendørsaktiviteter. Workshoprækkens konkrete idéer udfoldes i afslutningen af kapitel 3, 4 og 5.

---

<sup>14</sup> <https://stm.dk/statsministeriet/publikationer/det-politiske-grundlag-for-firkloeverregeringen/>



# Liste over deltagende organisationer

---

Børne- og Ungdoms Pædagogernes Landsforbund  
Børns Vilkår  
Center for Klinisk Forskning & Forebyggelse, Region H  
Center for Sundt Liv og Trivsel  
Dansk Skoleidræt  
Danske Skoleelever  
DGI  
Danmarks Evalueringsinstitut  
FitforKids  
Forældrenes Landsorganisation  
Fritidscenter Brønshøj-Husum  
Fødevarestyrelsen  
Hello Kitchen  
Julemærkefonden  
KL, Børn, unge og folkeskole  
KL, Center for Forebyggelse i Praksis  
Klub Guldborg  
Klubberne i Roskilde  
Kost og Ernæringsforbundet  
Kræftens Bekæmpelse  
Københavns Kommune Børne- og Ungdomsforvaltning  
Københavns Professionshøjskole  
Landbrug & Fødevarer  
Madkulturen  
Mary Fonden  
Meyers Madhus  
Novo Nordisk Fonden  
Red Barnet  
Roskilde Universitet  
Rødovre Byggelegeplads  
Statens Institut for Folkesundhed, SDU  
Steno Diabetes Center Copenhagen  
Steno Diabetes Center Sjælland  
Steno Diabetes Center Aarhus  
Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Sund By Netværket  
Trygfonden  
Tænk tanken DEA  
Ungdomsringen  
Vesterbro Ungdomsgård  
Aarhus Universitet

# Referencer

---

- Andkjær, S., Barfod, K., & Præstholt, S. (2026). *Nye steder og mere udeliv i SFO og klub: Indsigter fra evalueringen af Nordea-fondens pulje*. 41, 69–84.
- Arendt, K. M., Nicolajsen, Andreasen, Schoop, & Fynbo. (2026). *Børns første skærme: Kortlægning af 6-10-årige børns skærmbrug*. VIVE.
- Bayer, M., & Chouliarakis, S., L. (2001). Basil Bernstein: *Pædagogik, diskurs og magt*. Akademisk Forlag.
- Brønsted, L., Falkenberg, H., Hansen, R. P., & Scott, K. (2024). *Ungdomspædagogisk klubarbejde i storbyen – at engagere, udvikle og afskærme unge*. Dansk pædagogisk Tidsskrift, 2. <https://dpt.dk/tema-numre/2024-2/ungdomspaedagogisk-klubarbejde-i-storbyen-at-engagere-udvikle-og-afskaerme-unge/>
- Børns Vilkår. (2022). *Børns digitale fællesskaber*. TrygFonden.
- Børns Vilkår. (2025). *Børns fritidsliv. Aktiviteter og fællesskaber i 4. Og 7. Klasse*.
- Danish Competition and Consumer Authority. (2025). *Young consumers and social media*. <https://kfst.dk/media/egkp201j/20250206-young-consumers-and-social-media-a.pdf>
- DEA. (2024). *Fritidstilbud. En fællesskabskilde med uforløste potentialer*.
- Elsborg et al. (2024). *Efficacy of education outside the classroom to increase adolescent physical activity*. [https://www.sdu.dk/-/media/files/om\\_sdu/centre/c\\_isc/movements/2013/movements2013nr5.pdf](https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/movements/2013/movements2013nr5.pdf).
- EVA. (2017). *Børns og unges brug af fritids- og klubtilbud. Kendetegn ved kvalitet i tilbuddene – en vidensopsamling*.
- EVA. (2018). *Børns og unges brug af fritids- og klubtilbud*. <https://www.eva.dk/sites/eva/files/2018-01/Rapport%20B%C3%B8rns%20og%20unges%20brug%20af%20fritids-%20og%20klubtilbud.pdf>
- EVA. (2023). *Indhold og kvalitet i fritids- og klubtilbud. Spørgeskemaundersøgelse blandt ledere af SFO, fritidshjem og klub*.
- Falkenberg, H., & Hansen, R. P. (2021). *Gadepædagogiske greb om ungdom, udsathed og fællesskaber. Forskning i Pædagogers Profession og Uddannelse*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.7146/fppu.v5i2.129123>

- Gravesen, D. T., & Sauzet. (2025). Når fritidspædagogiske regler og børn og unges mediepraksisser mødes i fritids- og ungdomsklubber. *Dansk Pædagogisk Tidsskrift*, 4. <https://dpt.dk/temanumre/2025-4/nar-fritidspædagogiske-regler/>
- Holbæk Pedersen, N. (2022). *Evaluating the effect of a nationwide school policy on physical activity and body mass index* [Syddansk Universitet. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet]. <https://doi.org/10.21996/6F42-9832>
- Hviid, P., & Højholt, C. (2012). *Fritidspædagogik og børneliv*. Hans Reitzels Forlag.
- Højholt, C., Mardahl-Hansen, T., & Røn Larsen, M. (2025). Fleksibel fokuseret faglighed: - Hvordan fritidspædagoger arbejder med børns (ulige) deltagelsesmuligheder. *Unge Paedagoger*, (2), 97–109.
- Jacobsen, M. (2021). Dannelsesperspektiver om skolemad og måltider: Præsentation af ph.d.-afhandling. *Tidsskrift for Professionsstudier*, 17(32), 164–167.
- Jacobsen, M. (2025). Exploring food literacy beyond the plate: The concept of formation and literacy in relation to eating in an educational setting. *Amps Proceeding Series*, 38, 203–210.
- Jacobsen, M. (2026). Exploring Food Literacy Beyond the Plate: “Community is our hobby”: The formative act of communal eating and commensality in a repurposed church in Copenhagen. *Amps Proceeding Series*, 43. [www.amps-research.com/wp-content/uploads/2026/04/Amps-Proceedings\\_Series\\_43.1.pdf](http://www.amps-research.com/wp-content/uploads/2026/04/Amps-Proceedings_Series_43.1.pdf)
- KL. (2020). *Børn og unge i fritids- og klubtilbud. Analyse af kommunernes fritids- og klubtilbud*. Kommunernes Landsforening.
- Lago, L., & Hedrén, S. (2025). Doing Age and Aged Doings in 10–12 Year Olds’ Descriptions of Their Leisure Opportunities. *Children & Society*, chso.13015. <https://doi.org/10.1111/chso.13015>
- Legarth, J. V., Præstholm, S., Jensen, F. S., Andkjær, S., & Arvidsen, J. (2024). *Danske børns aktiviteter og ophold i natur: - Nationale data fra 2023 og 2018*. Center for Børn og Natur, Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet, Frederiksberg.
- Lieberoth, A. (2023). *Den store skærmkamp*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Lieberoth, A., & Bjerre, E. (2025). *Skoletid / Skærmtid: En systematisk optælling af hverdagens skærmbrug i danske klasselokaler*. Aarhus Universitet.
- Madsen, K., Román, J., Damsgaard, M., Holstein, B., Kristoffersen, M., Pedersen, T., Michelsen, S., Rasmussen, M., & Toftager, M. (2022). *Skolebørnsundersøgelsen*. Statens Institut for Folkesundhed.
- Petersen, K. E., & Møbius, T. (2021). *Fritids- og ungdomsklubbers betydning for børn og unges trivsel og udvikling*. DPU, Aarhus Universitet : Nationalt Center for Skoleforskning : Aarhus Universitetsforlag.

- Petersen, K. E., Rose, P., Damkjær-Ohlsen, S., & Duncan-Bendix, J. (2023). *Pædagogers arbejde med børn og unge i fritidspædagogikken: Fritidspædagogikkens betydning for børn og unges trivsel, udvikling og livsmuligheder* (s. 74). [https://dpu.au.dk/fileadmin/edu/Udgivelser/Rapporter/Ebog - Paedagogers arbejde med boern og unge i fritidspaedagogikken.pdf](https://dpu.au.dk/fileadmin/edu/Udgivelser/Rapporter/Ebog_-_Paedagogers_arbejde_med_boern_og_unge_i_fritidspaedagogikken.pdf)
- Præstholm, S., Andkjær, S., Barfod, K., & Ejbye-Ernst, N. (2024). *Mere udeliv i SFO og klub. Evaluering af Nordea-fondens pulje*. Center for Børn og Natur & Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet, Frederiksberg.
- Ringskou, L. T. (2021). "Altså det er bare ikke alt, du kan måle og veje": Om klubpædagoger, trivsel og trivselsarbejde... Og kritisk pædagogik? *Tidsskrift for Socialpædagogik*, 24(2), 39–48.
- Rysst, M. (2011). "Skal du på Klubben?" Sosial inkludering og ekskludering blant barn på et multi-etnisk sted i Oslo. *Tidsskriftet Barn*, (2), 47–66.
- Sauzet, S. (2023). Etik med multisensoriske metoder: Eksempler fra et forskningsprojekt om overgangen mellem 3. Og 4. Klasse, sfo og klub. I H. Falkenberg & S. Sauzet (Red.), *Multisensoriske metoder og analyser: Til undersøgelser af pædagogiske praksisser*. Samfundslitteratur.
- Sauzet, S. (2024). Et landkort over forskning i fritidspædagogik. I *Fritids- og ungdomspædagogik: – En grundbog i fritids- og ungdomspædagogisk arbejde med større børn og unge*. Ungdomsringen. <https://www.ucviden.dk/da/publications/et-landkort-over-forskning-i-fritidsp%C3%A6dagogik>
- Sauzet, S. (2025). Hesitation: – Exploring ambivalence, ambiguity, and avoidance in children's educational lives. *Barn – forskning om barn og barndom i Norden*.
- Sauzet, S., & Gravesen, D. (2026). Modstand mod metoder: Når børn og unges afvisninger, omgørelser og undvigelser i forskning bliver vidensgenererende. *Danish Journal of Education Studies (DJES)*, 4(3). <https://doi.org/10.7146/djes.v4i3.166709>
- Schultz, C. (2025). *Ungdomspædagogisk Praksis i Ungdomsklubber: Og dens betydning for unges hverdags- og ungdomsliv*. [Ph.d.-afhandling]. Århus Universitet.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1014-1>
- STUK. (2024). *Faktaark om pædagogernes arbejde i folkeskolen Udvalgte resultater fra Grundskolepanelet*.
- Støckel, J. T. (2013). Fysisk aktivitet i skolefritidsordninger: En analyse af institutionsstrukturer og kulturer under forandring. *Movements*, 5.
- Trivselskommissionen. (2025). *Et dansk svar på en vestlig udfordring—Trivselskommissionens afrapportering*.

- Villadsen, K. (2004). *Det sociale arbejdes genealogi: Om kampen for at gøre fattige og udstødte til frie mennesker* [Ph.d.-afhandling]. Københavns Universitet.
- WHO. (1988). *Ottawa Charter om sundhedsfremme*. Komiteen for sundhedsoplysning.
- WHO. (2021). *Making Every School a Health-Promoting School: Global Standards and Indicators for Health-Promoting Schools and Systems* (1st ed). World Health Organization.
- Øland, T. (2014). Progressiv. I *Ny pædagogisk opslagsbog* (s. 355–359). Hans Reitzels Forlag.

KØBENHAVNS  
PROFESSIONS  
HØJSKOLE

XP

CENTER FOR **SUNDT  
LIV &  
TRIVSEL**