Inklusion af udsatte voksne i positive idrætsfællesskaber

Erfaringsopsamling for pilotprojekt i 2025-2026

KØBENHAVNS KOMMUNE

Formål

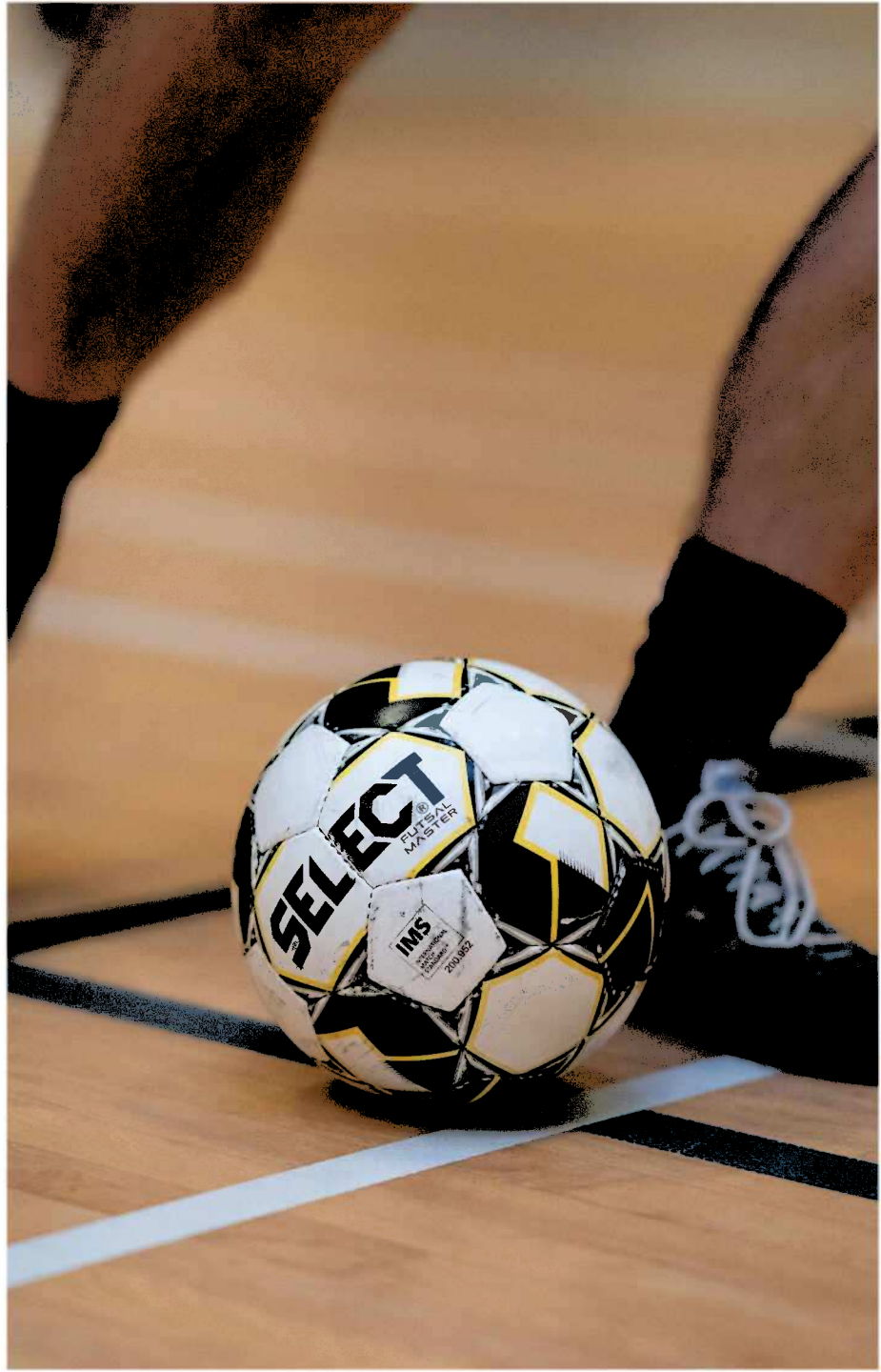
Erfaringsopsamlingen giver et overblik over forvaltningens arbejde med voksne i udsatte positioner, som er gennemført i pilotprojektet *Inklusion af udsatte voksne i positive idrætsfællesskaber*.

Formålet med pilotprojektet har været at teste, hvilke metoder der virker i forhold til at få kontakt til udsatte voksne, inkludere dem i positive fællesskaber og imødekomme de barrierer, der opstår undervejs.

Læsevejledning

Først gives en generel introduktion til området og udfordringsbilledet samt hovedresultaterne fra pilotprojektet.

Herefter præsenteres centrale resultater og data fra pilotprojektet fordelt på projektets tre hovedspor.



Oversigt over den mest relevante baggrundsviden - udfordringsbilledet

Kompleks målgruppe

- Udsatte voksne lever ofte med en kombination af udfordringer såsom ledighed, misbrug, dårligt fysisk og mentalt helbred, sproglige udfordringer, manglende netværk og dårlig økonomi, hvilket gør deres udsathed kompleks.
- Målgruppen er underrepræsenteret i idrætslivets fællesskaber, ligesom de har en dårligere fysisk og mental sundhedstilstand end gennemsnittet.
- Målgruppen har ofte særlige fysiske, psykiske og tidsmæssige behov, der kræver fleksible og tilpassede rammer og hjælp til at opsøge relevante tilbud.

Inaktive voksne vil gerne være aktive

- Sundhedsprofilen for Region Hovedstaden fra 2025 viser, at 75 pct. af de inaktive voksne i hovedstaden ønsker at blive mere aktive. Af disse angiver næsten halvdelen (47 pct.), at de ønsker hjælp til at komme i gang.
- Samtidig viser undersøgelser, at fritidslivet kan være en platform for individuelle udviklingsrejser – en øvebane for sociale kompetencer, evnen til at tage ansvar for eget liv og for at styrke fysisk, mental og social trivsel.

Manglende stabilitet, kortlægning og koordinering på tværs

- Der er mange projektbaserede indsatser for målgruppen på tværs af fagområder. Det kræver koordination, videndeling og kortlægning på tværs.
- Undersøgelser af kommunale støtteordninger peger på, at deltagelsen øges markant, når økonomisk støtte kombineres med tværsektorielt samarbejde og hjælp til brobygning.

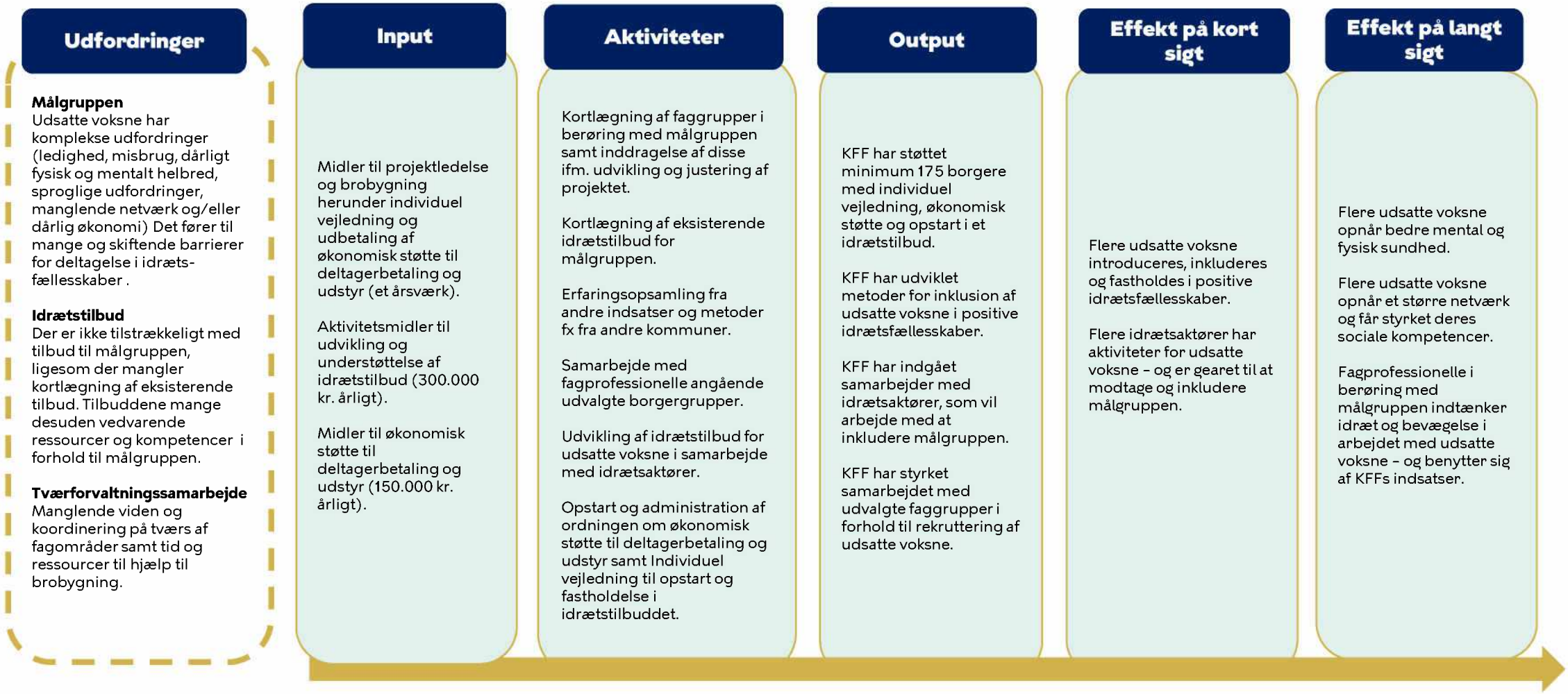
Tilpasning til målgruppens behov er afgørende

- Målrettede idrætstilbud formår at tiltrække socialt udsatte borgere, der ikke naturligt deltager i almindelige foreningsaktiviteter på grund af økonomiske, sociale eller psykologiske barrierer.
- Tilbuddene har fokus på fleksibilitet, tydelig og empatisk kommunikation samt lav tærskel for deltagelse.
- Udsatte voksne har i højere grad svært ved at fastholde deltagelsen i idrætstilbud og har derfor brug for fleksible tilbud og støtte til at vende tilbage efter fravær.

Kilder: Sundhedsprofilen 2025, Motionsvaneundersøgelse 2024 og Idrættens Analyseinstitut 2019; 2026

Forandringsteori

Pilotprojekt: Inklusion af udsatte voksne i positive idrætsfællesskaber



Inklusion af udsatte voksne i positive idrætsfællesskaber



Måltal: Projektets måltal var at skabe kontakt til i alt **175** udsatte voksne i 2025 og 2026

Status pr. november 2026: Projektet har i alt haft kontakt til **490** udsatte voksne via ordningen om økonomisk støtte til deltagerbetaling og gennem aktiviteter og særlige hold.

Hvad går indsatsen ud på?

Indsatsen er et toårigt pilotprojekt målrettet udsatte voksne over 30 år. Formålet med pilotprojektet har været at teste, hvilke metoder der virker i forhold til at få kontakt til udsatte voksne, inkludere dem i positive idrætsfællesskaber.

Projektet har omfattet en ordning om økonomisk støtte til deltagerbetaling og udstyr for økonomisk trængte voksne samt en brobygningsindsats, hvor udsatte voksne har fået individuel vejledning om relevante idrætstilbud og støtte til at komme i gang. Derudover har projektet udviklet og understøttet særlige og rummelige idrætstilbud for udsatte voksne - både i foreninger og hos private aktører. Endelig har pilotprojektet etableret samarbejder med øvrige, og det har været afgørende for at nå borgere i målgruppen og motivere dem til deltagelse i idrætsfællesskaber.

Indsatsen har været finansieret af KFU's disponible midler i perioden 2025-2026 som en del af Idrætsplanen, med en årlig bevilling på 1,16 mio. kr.

Oversigt over de vigtigste resultater og erfaringer – pilotprojektets tre hovedspor

1

Økonomisk støtte til deltagerbetaling og individuel vejledning

Håndholdte forløb, hvor KFF yder støtte til at finde det rette tilbud samt hjælper med tilmelding og økonomisk støtte, er afgørende for, at udsatte voksne med lav socioøkonomisk status kan inkluderes og fastholdes i idrætsfællesskaber.

KFF har i projektperioden været i kontakt med og vejledt **277** udsatte voksne samt udbetalt økonomisk støtte til deltagerbetaling og nødvendigt udstyr i alt **282*** gange.

2

Idrætstilbud målrettet udsatte voksne

Samarbejde med idrætsaktører – både folkeoplysende foreninger samt private og kommercielle aktører – er afgørende for at skabe relevante og tilpassede tilbud til målgruppen.

KFF har i projektperioden samarbejdet med **8** idrætsaktører, der har igangsat og afviklet idræts- og bevægelsesaktiviteter for målgruppen. I alt har disse tilbud haft **213** deltagere fra målgruppen.

3

Styrket tværforvaltningssamarbejde

Et tæt samarbejde med – og tydelig synlighed over for – øvrige forvaltninger, der er i berøring med målgruppen, er afgørende for at få kontakt til og motivere udsatte voksne til at deltage i idrætsfællesskaber.

KFF har i projektperioden styrket det tværfaglige samarbejde og været synligt tilstede i BIF, SOF og SUF**. Dette har medvirket til en tættere koordinering, bedre videndeling og lettere adgang til KFFs tilbud og deltagelse i idrætsfællesskaber for målgruppen.

** Nogle af ansøgerne har fået støtte flere gange, da det har været muligt at få tildelt op til 1500 kr. årligt.*
*** Beskæftigelses-, Integrations- og Erhvervsforvaltningen, Socialforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen*

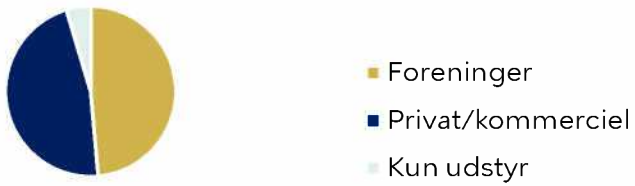
1 Økonomisk støtte til deltagerbetaling og individuel vejledning

Nøgleresultater: Økonomisk støtte til deltagerbetaling
KFF har i projektperioden etableret en ordning, hvor udsatte og økonomisk trængte borgere over 25 år har haft mulighed for at få dækket deltagerbetaling til et selvvalgt idrætstilbud samt til nødvendigt udstyr.

Fra september 2025 til august 2026 har forvaltningen modtaget **309** ansøgninger, hvoraf **282** af dem er godkendt. I alt har **250**** individuelle borgere modtaget økonomisk støtte til deltagerbetaling og udstyr.

Borgere i målgruppen har haft mulighed for at søge op til 1.500 kr. årligt, ligesom fagpersoner eksempelvis fra SUF, SOF og BIF samt repræsentanter fra foreninger og andre idrætsaktører har kunnet udfylde ansøgningsskemaet på vegne af borgere, der opfyldte betingelserne for støtte*. Der har været mulighed for at søge støtte til fællesskabsrettede aktiviteter i både foreninger og hos private og kommercielle aktører.

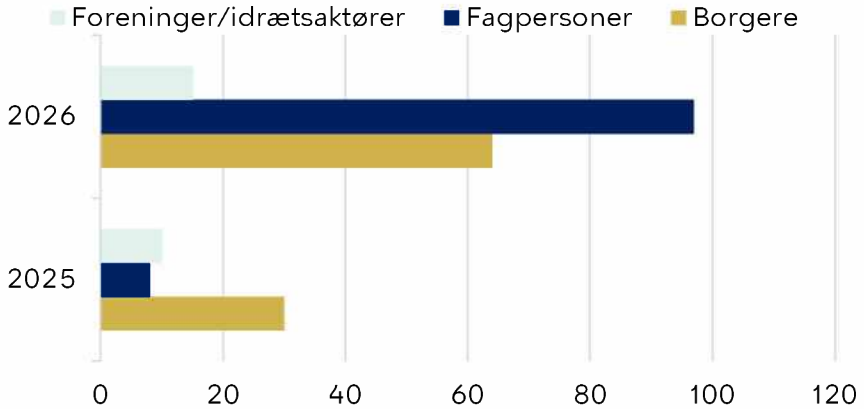
Ansøgninger fordelt på foreninger og kommercielle/private aktører



Opbrugt før tid
I alt har der været afsat 300.000 kr. til økonomisk støtte til deltagerbetaling og udstyr, fordelt på 150.000 kr. årligt. Da ordningen først åbnede for ansøgninger i september 2025, blev 100.000 kr. overført til 2026.

Ansøgninger til økonomisk støtte har været stigende i takt med ordningens udbredelse, og erfaringer viser, at ansøgningerne særligt kommer fra borgerne selv samt fra fagpersoner i kontakt med målgruppen.
Den 6. august 2026 var alle midler opbrugte og forvaltningen lukkede for ansøgninger.

Ansøgninger fordelt på borgere, fagpersoner og idrætsaktører



- *Støtten er givet til økonomisk trængte og udsatte voksne (+25 år) bosat i Københavns Kommune. *F.eks. borgere uden for arbejdsmarkedet (f.eks. kontanthjælpsmodtagere og modtagere af førtidspension), borgere med fysiske og psykiske helbredsudfordringer, borgere med misbrug, borgere uden fast bopæl eller lignende.*
- *** Nogle af ansøgerne har fået støtte flere gange, da det har været muligt at få tildelt op til 1500 kr. årligt.*

1 Økonomisk støtte til deltagerbetaling og individuel vejledning

Økonomisk støtte og individuel vejledning er afgørende
Erfaringer fra pilotprojektet viser, at økonomisk støtte er afgørende for, at voksne med begrænsede midler kan deltage i idrætstilbud. Derudover har håndholdt støtte fra KFF – både med at finde og tilmelde sig tilbud samt økonomisk hjælp til betaling og udstyr – stor betydning.
Desuden viser erfaringerne, at både kommercielle aktører og foreninger er efterspurgte blandt borgere i målgruppe.
Efter støtteordningens ophør har flere tidligere deltagere henvendt sig, fordi de ikke kan fortsætte uden økonomisk hjælp.

"Den økonomiske støtte betyder rigtig meget og gør at jeg er aktiv. Det er årsag til at komme ud af sengen. Kæmpe betydning for psyke og krop. Jeg har tabt mig 7 kg siden jeg startede i marts." ***Mand, IF Kæmperne***

"Det var altafgørende at få hjælp. Ellers var jeg ikke kommet i gang. Fordi jeg anede ikke, at det overhovedet var en mulighed at gå til varmtvandstræning i forhold til min sygdom eller hvor man skulle undersøge det henne." ***Kvinde, Gigtskolen***

Det skal være nemt at ansøge
Tilbagemeldinger fra borgere og fagpersoner viser, at den økonomiske støtte skal være let at søge, fx at der er begrænset krav om dokumentation og at ansøgningsskemaet er nemt at udfylde. Derudover er en fordel, at både borgere, fagpersoner og idrætsaktører kan ansøge. Dermed kan borgere med nogle ressourcer selv stå for ansøgningen og kontakten til KFF, mens borgere med større udfordringer kan få hjælp til ansøgningen gennem en fagperson.

"Med førtidspension bruger jeg rigtig mange penge på psykolog og fysioterapeut, så det at få dækket sport, har været helt fantastisk." ***Kvinde, København Karateklub***

De mest ansøgte aktører:
PureGym, IF Kæmperne, Gigtskolen, DGI Byen, AOF, [JO:GA] og FOF



2 Udvikling af idrætstilbud målrettet udsatte voksne

Nøgleresultater: Udvikling af særlige idrætstilbud i samarbejde med foreninger og andre aktører
I pilotprojektet har KFF samarbejdet med foreninger samt private og kommercielle aktører om at udvikle og understøtte **8** rummelige idrætstilbud målrettet udsatte voksne. Disse tilbud har i projektperioden opnået kontakt til **213** borgere, som har deltaget i aktiviteten én eller flere gange.

I de 8 målrettede tilbud har KFF udviklet nye aktiviteter specifikt til målgruppen og understøttet og kapacitetsopbygget eksisterende tilbud, så de kan inkludere flere i målgruppen. Da målgruppen er bred og har forskellige behov, interesser og formåen, har forvaltningen haft fokus på at sikre variation i aktiviteterne, blandt andet ved at udvikle hold med afsæt både i traditionelle idrætsformer, lavintense aktiviteter og naturforløb.

For at sikre udbredelse af tilbuddene, har KFF samarbejdet med lokale og specialiserede tilbud, fx Beboerprojekt Nordvest (boligsocialt helhedsplan), Autismehuset (tilbud i SOF), Skæv Bolig (tilbud i SOF) og Center for Mental Sundhed (tilbud i SUF).

Der var afsat 300.000 kr. årligt i 2025 og 2026 til udvikling og understøttelse af målrettede idrætstilbud for udsatte voksne.

KFF har samarbejdet med:
Kommercielle aktører: PureGym og DGI Byen
Private aktører: MAMAMOVE og Dianna Khalidan
Foreninger: IF Kæmperne, BK Union, Bokseinstituttet og Tingbjerg Pensionist Center











2 Udvikling af idrætstilbud målrettet udsatte voksne

Målrettede idrætstilbud gør en forskel
Erfaringerne fra pilotprojektet viser, at samarbejde med foreninger og andre idrætsaktører om at udvikle og understøtte trygge idrætstilbud til udsatte voksne tiltrækker nye målgrupper, styrker borgernes sociale netværk og fremmer fællesskabet i nærområdet.
For de borgere, som ikke har ressourcer til at indgå i ordinære idrætstilbud, er de målrettede tilbud afgørende for deres deltagelse i idrætsfællesskaber.

Erfaringer på tværs af idrætstilbuddene
Erfaringerne fra udviklingen af de 8 tilbud viser, at specialiserede kompetencer og dedikeret tid er afgørende for fastholdelse af målgruppen – herunder er det vigtigt, at:

- Der er en gennemgående træner/instruktør
- Der er fokus på den gode velkomst
- Der tilbydes løbende kommunikation med deltagerne fx på SMS
- Der er fast struktur på træningen - fx samme tid og sted, genkendelighed i øvelser m.m.
- Der er fleksible rammer, som fx sikrer nem tilbagevenden efter fravær

Derudover kan socialfaglig sparring til træneren og peer-to-peer-støtte på holdene i visse situationer være værdifulde greb.



"At komme ud i naturen giver mig ro, hjælper mig med at finde tilbage til mig selv og giver mig et pusterum fra de tanker og belastninger, der kan fylde i hverdagen. […] Det er et trygt og værdifuldt frirum, hvor jeg kan være tilstede uden krav eller forventninger til mig selv. Jeg oplever, at naturforløbet støtter mig i min proces mod større trivsel".
Deltager på naturforløb

"Vi har fået nye relationer og oplever større respekt omkring vores område. Vi har faktisk oplevet, at nogle af dem, som tidligere hang ude på pladsen og kunne skabe lidt utryghed, i stedet er begyndt at komme indenfor". **Forening**

"Mennesker bliver motiveret af forskellige ting. Så muligheden for forskellige tilbud, der passer til den enkelte, er meget vigtigt".
Hjemmevejleder

3 Styrket tværforvaltningssamarbejde

Tværforvaltningssamarbejde er afgørende
Tæt forvaltningssamarbejde er afgørende for at inkludere flere udsatte voksne i idrætsfællesskaber. Derfor er der etableret kontakt med faggrupper i SOF, BIF og SUF, der arbejder tæt på målgruppen – fx hjemmevejledere, jobrådgivere, fysioterapeuter og misbrugsbehandlere.

Idræt som løftestang til bedre trivsel
KFF har været synligt tilstede i de øvrige forvaltninger for at udbrede idræt som løftestang for trivsel og sundhed. KFF har blandt andet oplyst og opkvalificeret social- og beskæftigelsesfaglige medarbejdere om idrættens potentiale, så flere fagpersoner inddrager idræt og bevægelse i arbejdet med udsatte voksne. Eksempelvis er et hold af jobcentermedarbejdere blevet bevægelsescertificerede*, så de aktivt kan arbejde med bevægelse i det beskæftigelsesrettede arbejde.

Nem indgang til KFF
Gennem samarbejde med andre forvaltninger har KFF skabt lettere adgang til idrætstilbud på tværs af byen for målgruppen. KFF har overblik over mulighederne og hjælper fagpersoner med vejledning, brobygning og formidling af relevante tilbud. Derudover er der etableret en strategisk indgang for ledere og nøglepersoner, så KFFs viden og tilbud i højere grad indtænkes i arbejdet med udsatte voksne.

"Det kan nogle gange være svært at finde det mindste skridt ud af hjemmet for borgeren. Og der er noget af det med at bevæge sig, som vi nogle gange har held med. Det giver mening at præsentere som det første skridt på vej tilbage mod arbejdsmarkedet".
Jobrådgiver**



"[...] kombinationen af alle os som er ude ved borgerne og kender dem (hjemmevejledere, støttekontaktpersoner osv.) og nogle af jer med overblikket over konkrete aktiviteter og mulighed for at støtte økonomisk".
Hjemmevejleder

"Jeg ser tilbuddet som en rigtig god mulighed for at hjælpe udsatte borgere godt i gang med sportsaktiviteter og potentielt komme ud af isolation. Jeres tilbud kan, kombineret med andre indsatser, bane vej for et mere aktivt liv for den enkelte borger".
Hjemmevejleder

**Gennemført i samarbejde med Idræt for Sindet og Center for Beskæftigelse og Aktivitet (CBA) i Beskæftigelses-, Integrations- og Erhvervsforvaltningen.*
*** Fra evalueringsrapport om Idræt for Sindets bevægelsescertificeringsforløb af jobcentre (herunder København), Ineva 2026*