



RUDERSDAL
KOMMUNE

Rudersdal Kommunes

Idrætspolitik

2025

Indhold

Forord	3
Sammen om idræt.....	4
Idrætten i Rudersdal	5
Strategiske fokusområder.....	7
Udmøntning – fra ord til handling	9
Litteraturhenvisninger og kilder	10



Forord

Det er sjovt at dyrke idræt, for grundlæggende giver bevægelse livsglæde.

Idræt er først og fremmest leg, og gennem legen med andre i idrætten inviteres vi ind i fællesskaber, hvor socialt samvær og fysisk udfoldelse er de naturlige omdrejningspunkter.

Faktorer, der er helt essentielle for at leve det gode, aktive liv i alle livets faser.

I idrættens fællesskaber stimuleres vores engagement, og vores motivation øges. Måske bliver vi endda både fysisk og mentalt klogere på os selv. Det er fællesskaber, som inspirerer, og som har betydning for vores trivsel og sundhed.

Idrætten har altså i sig selv en række grundlæggende værdier, som vi ønsker at understøtte og styrke i Rudersdal Kommune.

Borgerne i Rudersdal Kommune er blandt de mest idrætsaktive i hele landet, så vi har god grund til at være stolte over vores mange veldrevne idrætsforeninger og fællesskaber.

Der er dog også borgere, som i dag ikke er en del af idræts- og fritidslivet. Men vi tror på, at vi ved fælles indsats fremadrettet kan skabe plads til alle i idrættens fællesskaber.

Det solide fundament i Rudersdal Kommune gør det muligt at videreudvikle vores allerede stærke idrætsfællesskaber, så vores medborgere, der af forskellige årsager oplever barrierer for at deltage i et aktivt fællesskab, også kan opleve idrættens mange glæder.

Derfor har vi i kommunalbestyrelsen taget initiativ til en ny idrætspolitik. Politikken skal danne rammen for de handlinger, der videreudvikler de stærke fællesskaber, som på sigt skal styrke sundhed og livskvalitet for alle borgere i alle aldre og i alle faser af livet.

Idrætspolitikken tager afsæt i tre temaer:

- Idræt med plads til alle
- Idræt som forebyggelse
- Idrættens rammer og vilkår.

Temaerne er indbyrdes forbundne og skal sammen bidrage til at øge deltagelsen i idrætsfællesskaber blandt børn og unge, voksne og seniorer – og ikke mindst medborgere, der har særlige behov.

Ambitionerne med idrætspolitikken kan kun realiseres i samarbejde mellem idrætsaktører og kommunen. Vi er i kommunalbestyrelsen opmærksomme på, at idrætsaktørernes rammer og vilkår har betydning for udviklingen og omfanget af idrætstilbud. Derfor er vi med afsæt i idrætspolitikken optaget af, hvordan vi kan udvikle samarbejdet mellem kommunale indsatser og idrætsaktører samt sikre gode rammer og vilkår for idrætsaktørerne.

Vi er stolte af det store arbejde, der hver dag sker over alt i idrætten i vores lokalsamfund. Og vi ser frem til sammen at skabe endnu mere for endnu flere i Rudersdal Kommune.

På vegne af kommunalbestyrelsen,



Ann Sofie Orth
Borgmester



Knud Skadborg
Formand for Kultur- og
Fritidsudvalget



Sammen om idræt

Idræt dyrkes i mange former. Individuelt, i mindre grupper og i store fællesskaber. For mange er det i en blanding; en tur i skoven på egen hånd den ene dag, i hallen på holdet den næste og måske i fitnesscenteret med den gode ven den tredje dag.

Typisk starter vores deltagelse med udgangspunkt i aktiviteten. Men det er båndene, vi knytter til andre mennesker, der får os til at blive, og som nærer vores lyst til at bidrage. Det gode idrætsliv bygger på stærke fællesskaber, der bidrager til både fysisk, social og mental trivsel.

Den idrætspolitiske ambition er derfor at sikre, at alle borgere har let adgang til idrættens fællesskaber. Derfor er det vigtigt, at vi nedbryder de barrierer, som forhindrer nogle borgere i at dyrke idræt og være en del af et fællesskab.

Det er ikke en enkel sag at lette adgangen for de grupper, som ikke er aktive i dag.

Det er derfor afgørende, at alle interesserede aktører - idrætsforeninger, oplysningsforbund, selvorganiserede idrætsudøvere,

kommercielle aktører og kommunen - arbejder endnu bedre sammen for at skabe de attraktive miljøer og tilbud, der kan få de mindre aktive med.

Rudersdal Kommune har overordnet set et velfungerende idrætsliv, og der er derfor et godt fundament at bygge videre på.

Idrætspolitikken sætter retningen for, hvordan udviklingsindsatserne i idrætslivet skal prioriteres i de kommende år i Rudersdal Kommune.

Idrætspolitikken skal være med til at motivere idrætsaktørerne og give dem mulighed for at afprøve incitamentsmodeller og skabe tilbud, der gør vejen fra ikke-aktiv til aktiv idrætsudøver i et aktivt fællesskab så let som mulig.

Idrætspolitikken skal desuden ses som et dynamisk værktøj, hvor underliggende udviklingsindsatser hele tiden kan korrigeres ud fra erfaringer fra den daglige praksis.

Idrætten i Rudersdal

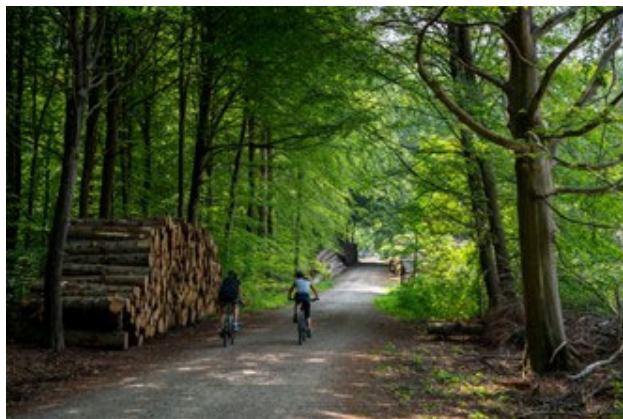
Borgerne i Rudersdal Kommune er generelt aktive. Over 3/4 af den voksne befolkning over 15 år er idrætsaktive mindst én gang i ugen, og andelen er endnu højere for børn i alderen 6-12 år. De høje aktivitetstal hænger bl.a. sammen med den forholdsvist store andel af Rudersdalborgere, der både har lange videregående uddannelser og er i job. Denne gruppe er generelt også de mest idrætsaktive.

Flertallet af borgerne i Rudersdal opsøger derfor selv idræts- og aktivitetstilbud med inspiration fra kommunens ca. 150 idrætsforeninger, den attraktive natur eller andre former for tilbud.

Aktiviteten fordeler sig på mange forskellige aktivitetstilbud, hvilket afspejler det mangfoldige idrætsliv i Rudersdal Kommune.

Voksne borgere foretrækker naturen og offentligt tilgængelige veje (cykling og løb), når de dyrker idræt, og eksisterende viden viser, at kommunale idrætsfaciliteter ikke er afgørende for den voksne befolknings idrætsdeltagelse.

Derimod har idrætsfaciliteterne og attraktive idrætsmiljøer afgørende betydning for børnenes idrætsdeltagelse. Således dyrker størstedelen af børn mellem 6 og 15 år deres aktivitet i en idrætsforening med faciliteter i nærheden af deres bopæl¹.



→ **De ikke idrætsaktive**

Men der er også grupper, som ikke er idrætsaktive.

I Rudersdal Kommunen er op mod 9 ud af 10 børn i alderen 6-12 år fysisk aktive. Og størstedelen er aktive i mange sammenhænge - i en forening, på idrætsfaciliteter og på egen hånd i byen eller naturen. Næsten alle har således været aktive på et tidspunkt, hvilket er et godt udgangspunkt for fastholdelse og rekruttering også i ungdomsårene.

Generelt falder idrætsdeltagelsen i teenageårene, og samtidig fravælger en stadig større andel af teenagere gradvist foreningslivet som den foretrukne arena for deres idrætsaktivitet. Nedprioriteringen af foreningslivet er ikke nødvendigvis ensbetydende med, at de unge slet ikke er idrætsaktive i en eller anden form. Mange finder nye arenaer, der måske passer bedre til et dynamisk ungdomsliv. En tendens, der også ses hos voksne.

Men foreningslivet har nogle unikke kvaliteter også for unge. Og det er muligt med det rette fokus og en tilpasset struktur at tilbyde aktiviteter og fællesskaber, der tiltaler og fastholder unge i endnu højere grad end i dag².

De børn og unge, der stopper med idrætsaktiviteter, angiver typisk dårlige oplevelser med idrætsdeltagelse som begrundelse. Dette viser behovet for at fremme kvaliteten i idræts tilbuddene og idrætsfællesskabers inkluderende karakter.

Den demografiske udvikling i Rudersdal peger mod et stigende antal seniorer. Borgere, der fortsat ønsker at deltage i idrætsaktiviteter. Men for mange er det fortsat svært at finde det rigtige fællesskab, og deltagelsen falder for borgere over 70 år.

For at styrke den generelle folkesundhed er det vigtigt, at ældre mennesker har adgang til idrætsfællesskaber. Både af hensyn til den enkeltes fysisk, men også af hensyn til den enkeltes sociale liv. Deltagelse i fællesskaber, herunder Idrætsfællesskaber er vigtigt for livskvaliteten i alle aldre, og det kan understøtte ældre i at bibeholde sociale netværk også sent i livet.

Generelt har lav idrætsdeltagelse en sammenhæng med sociale faktorer som uddannelseslængde, forsørgelsesgrundlag, kulturel baggrund og nedsat funktionsevne (fysisk, psykisk og kognitiv)³.

Typisk kommer børn med lav idrætsdeltagelse fra familier, der ikke har tradition for idrætsdeltagelse, eller hvor vennerne ikke dyrker idræt.

Derudover har børn og unge med særlige behov svære vilkår for at være idrætsaktive. Dette gælder også i Rudersdal Kommune. Derfor er der et særligt fokus på denne gruppe i idrætspolitikken.

For at indsatsen skal lykkes, peger ikke deltagende borgere på, at der skal være:

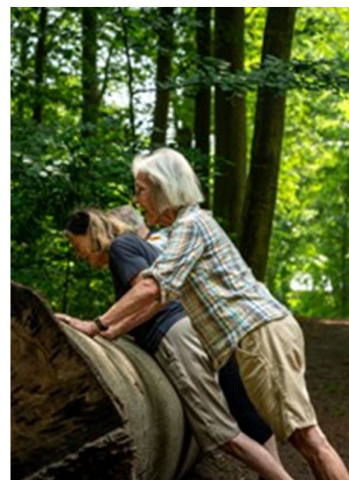
- Brobygning mellem borgere, idrætsaktører og kommune.
- En mangfoldighed af hensyntagende aktiviteter i de rette fysiske og faglige rammer.
- Fokus på fællesskabet.

Man starter på grund af aktiviteten, men bliver for fællesskabet, og trygheden til at starte i en ny aktivitet kræver introduktion gennem og med en tryk relation. Dette underbygges af gældende evidens om emnet.

Dialogen med idrætsaktørerne under tilblivelsen af idrætspolitikken indikerer, at de væsentligste faktorer for, at en indsats lykkes, er, at:

- De fundamentale rammer skal være på plads for, at idrætsaktørerne kan inkludere flere i deres idrætsfællesskaber. Dette gælder både de økonomiske-, fysiske-, kompetence- og udviklingsmæssige rammer.
- Der er brobygning mellem borgere, idrætsaktører og kommune.
- Der er formidling af tilbud mellem alle relevante aktører.
- Der er respekt for idrætsaktørernes autonomi – kommunen er her for idrætsaktørerne og ikke omvendt.

Der skal være organisatorisk og ressourcemæssigt overskud i foreningerne, for at de, der vil, kan udvikle nye tilbud til gavn for flere borgere.



Strategiske fokusområder

Idrætspolitikens ambition er at sikre alle borgere lettest mulig adgang til idrættens aktiviteter og fællesskaber. For både at skabe muligheder for de borgere, der i dag ikke deltager, og samtidig sikre, at vi i Rudersdal Kommune kan opretholde og udvikle givende og inkluderende fællesskaber, stiller idrætspolitikken skarpt på tre strategiske fokusområder. Hensigten med fokusområderne er at tydeliggøre på hvilke områder og for hvilke målgrupper, at idrætsdeltagelsen kan styrkes og samtidig sikre, at politikken bidrager til at sikre og udvikle vores deltagelsesarenaer.

1. Idræt med plads til alle

Alle borgere i alle livsfaser skal have adgang til gode og mangfoldige tilbud i idrættens fællesskaber. Særligt har vi opmærksomhed på et stigende antal børn og unge, der er udfordret af dårlig trivsel og mentale udfordringer. Her kan der være et behov for at kunne mødes i inkluderende fællesskaber.

Indsatsområdet "Idræt med plads til alle" har derfor særligt fokus på:

- at sikre gode og attraktive miljøer i foreningslivet for alle børn og unge,
- at fremme tilbud og muligheder for børn og unge med særlige behov, mennesker med handicap og andre målgrupper med lav idrætsdeltagelse, som kan opleve øget trivsel gennem idrættens fællesskaber i alle livets faser,
- at fremme overgangene mellem den selvorganiserede og den organiserede idrætsdeltagelse.

Det gør vi

Igangsætter tiltag, der i tværgående samarbejde med relevante aktører:

- fremmer og understøtter udviklingen af attraktive børne- og ungdomsmiljøer i foreningerne,
- understøtter udviklingen af mangfoldige aktivitetstilbud i alle livets faser,
- fremmer udviklingen af tilbud målrettet børn og unge med særlige behov og voksne med handicap.

→ 2. Idræt som forebyggelse

At dyrke idræt og være en del af et fællesskab omkring sin aktivitet kan have en positiv effekt på den enkeltes sundhed og trivsel i bred forstand.

Derfor har vi et særligt fokus på, at idrætten kan spille en større rolle indenfor sundhedsfremmende og forebyggende indsatser – særligt set i sammenhæng med et stigende antal seniorer i de kommende år.

Det gør vi

Igangsætter tiltag, der understøtter og sikrer udviklingen af det tværgående samarbejde mellem relevante aktører inden for idræt, forebyggelse, sundhed og genoptræning. Tiltagene skal fremme udviklingen af muligheder for, at borgere, som fx har været i genoptrænings- eller rehabiliteringsforløb, kan deltage i en idrætsaktivitet. Vi vil fx have fokus på at:

- udvikle og understøtte foreningerne og andre idrætsaktørers målgruppeorienterede tilbud, som vi ved har en forebyggende effekt,
- arbejde med at synliggøre idrættens tilbud til borgere ifm. kontakten til sundhedsområdet,
- målrette midler til indsatser og understøttelse af aktørernes kompetencer ift. at fungere som overgang til varig idrætsdeltagelse.

3. Idrættens rammer og vilkår

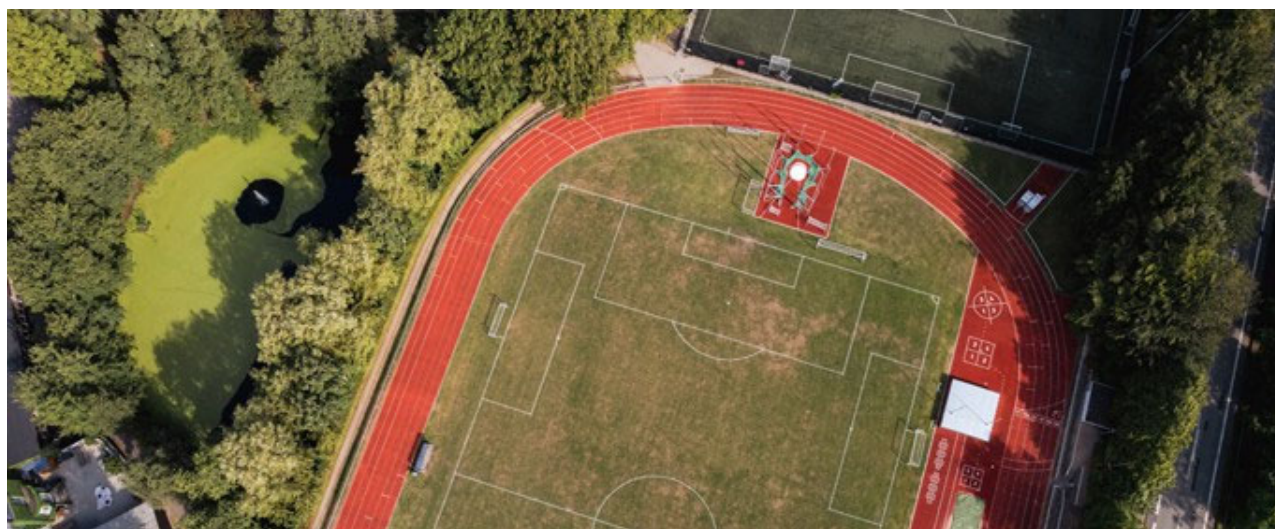
Idrætsaktørernes rammer – organisatorisk og ressourcemæssigt – og deres vilkår har betydning for, hvorvidt aktørerne kan følge den generelle udvikling i borgernes ønsker og behov. Rammer og vilkår har også en betydning for, hvorvidt idrætsaktørerne kan være med til at udvikle de idrætsmiljøer, der allerede eksisterer, og skabe nye tilbud, som skal føre idrætspolitikens ambitioner ud i livet. På en række områder betyder udviklingen en tiltagende professionalisering af idrætten, og den udvikler og udfordrer spændet mellem forening og forretning. Derfor fokuserer idrætspolitikken også på de muligheder, der er for at støtte aktørernes udvikling og rammer, samt på at understøtte potentielle partnerskaber, der kan understøtte specielt foreningernes udvikling.

Det gør vi

Igangsætter tiltag for at justere og forbedre de gældende strukturer, der skal understøtte alle idrætsaktører i Rudersdal Kommune i den fortsatte udvikling af idrætsmiljøer.

Det handler fx om at:

- understøtte udviklingen af attraktive mødesteder, som rammer for idrættens fællesskaber,
- understøtte udviklingen af nye tiltag,
- udvikle faciliteter med flerfunktionalitet,
- gøre livet som frivillig nemmere,
- fremme fælles muligheder for fx administrativt samarbejde for foreninger, der deler lokation, og
- generelt udvikle de kommunale strukturer og støtteordninger, så de understøtter idrætspolitikens ambitioner.





Udmøntning - fra ord til handling

Idrætspolitikken træder i kraft i 2025.

En dynamisk ramme

Idrætspolitikken skal være en dynamisk ramme om de indsatser og de tiltag, der skal sikre, at politikken ambitioner indfries.

Årlige indsatser og nye samarbejdsarenaer

Derfor vil der årligt blive udarbejdet planer for det kommende års indsatser i et samarbejde mellem idrættens aktører og på tværs af relevante kommunale fagområder.

Til dette formål igangsættes en proces for at udvikle nye samarbejdsarenaer, der kan understøtte dette samarbejde.

Årlig status og nye indsatser

Med ophæng i Kultur- og Fritidsudvalget vil der hvert år blive forelagt en status på igangværende idrætsindsatser og oplæg til nye idrætsindsatser.

Prioriteringer sikrer handling og udvikling

På baggrund af den årlige status vil oplæg til de kommende års indsatser blive prioriteret og justeret, så de hele tiden flugter med politikken ambitioner, identificerede behov og aktuelle muligheder.

På den måde bliver idrætspolitikken et dynamisk redskab til vedvarende udvikling og tilpasning af idrætstilbuddene i Rudersdal Kommune.

Litteraturhenvisninger og kilder

Analyse af kommunale forskelle i bevægelsesvaner i fritiden

Bjarne Ibsen, Karsten Elmosen-Østerlund og Jens Høyer-Kruse.

Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, 2021

Danskernes bevægelsesvaner og motiver for bevægelse

Bjarne Ibsen, Jens Høyer-Kruse & Karsten Elmosen-Østerlund

Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, 2021.

Hvordan fremmer vi voksnes fysiske bevægelse? Anbefalinger fra Danmark i Bevægelse

Bjarne Ibsen, Jens Høyer-Kruse, Karsten Elmosen-Østerlund, Lars Breum Christiansen, Thomas Bredahl, Birgitte Westerskov Dalgas, Zakarias Engell & Eva Berthelsen Schmidt.

Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, 2023

Implementering af brobygning

Signe Engdal Larsen, Laila Susanne Ottesen, Henriette Folkmann Hansen.

København: Holdspil og Sundhed, sektionen Idræt, individ og samfund, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, 2020

Børns fritidsliv

Børns Vilkår, 2025: [Børns fritidsliv - En analyse af børns fritidsaktiviteter](#)

Danmark i bevægelse

[Danmark i Bevægelse](#)

Centralt foreningsregister

[Centralt ForeningsRegister](#)

Dialog med idrætsaktører som en del af udarbejdelsen af idrætspolitikken

Interessentworkshop 21. august 2024

Tre supplerende workshops med afsæt i udvalgte temaer, som blev afholdt henholdsvis den 15. november, 22. november og 27. november samt spørgeskema til foreninger i november 2024.