Metodebeskrivelse

OMBOLD

Metodebeskrivelse af OMBOLDs arbejde med idræt, fællesskab og forandring.



Socialt Udviklingscenter

”

Vi vil være kommunernes foretrukne samarbejdspartner om idrætssociale indsatser. Vores ambition er at tilbyde et bredt udvalg af idrætsgrene, så mennesker i udsatte positioner kan finde et meningsfuldt fællesskab i deres lokale foreningsliv. Med et skalerbart koncept vil vi på tværs af landets kommuner skabe bæredygtige samarbejder mellem kommuner, fodboldklubber og sociale aktører. Ved at lægge træningen ud i klubberne identificerer spillerne sig med klubbens logo frem for deres sociale baggrund.

Og så er vi optaget af kvalitet. Vi ønsker at en "OMBOLD-træning" i Aalborg bygger på de samme værdier og principper som i København. Det skal sikre, at OMBOLD-konceptet kan udbredes på en bæredygtig og genkendelig måde på tværs af landet.

Martin Svend Pedersen, direktør i OMBOLD

OMBOLD
Metodebeskrivelse af OMBOLDs arbejde med idræt, fællesskab og forandring.

Udarbejdet af SUS – Socialt Udviklingscenter 2026

Tekst: Sussi Maack, Mette Strunge Dubert og Victoria Schwab Randeris

Foto: OMBOLD

SUS – Socialt Udviklingscenter
Nørre Farimagsgade 13 1364 København K
www.sus.dk



OMBOLD som katalysator for livsforandringer

OMBOLD giver borgere i udsatte livssituationer adgang til et stabilt og inkluderende idrætsfællesskab, hvor de mødes som spillere og ikke som sociale problemer. Idrætten fungerer som den centrale mekanisme, der skaber mestring, struktur og positive relationer – og som dermed understøtter trivsel, identitetsudvikling og tilknytning til civilsamfundets fællesskaber.

Det centrale for OMBOLD er, at *der ikke er krav om forandring*: Deltagerne kommer for at dyrke idræt, og der stilles ingen krav om personlig udvikling for at være med. Erfaringen viser, at netop dette skaber et trygt rum, hvor relationer, tilhørsforhold og nye handlemuligheder kan opstå.

For kommuner og civilsamfundstilbud betyder det, at OMBOLD kan fungere som et lavtærskeltilbud, der styrker borgernes trivsel, reducerer ensomhed og skaber adgang til meningsfulde fællesskaber uden behov for visitation eller behandlingskrav. OMBOLDs placering i civilsamfundet gør det muligt at bygge bro mellem kommunale indsatser og almindelige foreningsfællesskaber – og dermed understøtte borgernes deltagelse i samfundet på egne præmisser.

OMBOLDs resultater viser, at 88 % af deltagerne oplever fællesskab, 72 % får mere energi i hverdagen, 60 % af dem med aktivt misbrug oplever reduktion i misbruget, og 53 % af deltagerne får overskud til at starte eller fastholde arbejde eller uddannelse (Ombold.dk).

Det gør OMBOLD til en relevant samarbejdspartner for kommuner, der ønsker at styrke borgernes trivsel, forebygge isolation og skabe adgang til civilsamfundets fællesskaber gennem en dokumenteret og virkningsfuld metode.

Om metodebeskrivelsen

For at kvalificere og tydeliggøre OMBOLDs metode har SUS gennemført interviews med spillere, trænere, dommer og OMBOLDs ledelse. Interviewene giver et nuanceret indblik i, hvordan OMBOLDs værdier omsættes til praksis, og hvilke principper der bærer fællesskabet i hverdagen.

OMBOLDs praksis afspejler centrale indsigter fra forskningen i mental sundhed, motivation og recovery. ABC-modellen for mental sundhed, Selvbestemmelsesteorien (SDT) og CHIME giver et stærkt teoretisk fundament for at forstå, hvorfor OMBOLDs tilgang virker – og hvordan idræt, relationer og deltagelse tilsammen skaber grobund for trivsel og udvikling.

Denne metodebeskrivelse samler OMBOLDs værdier, principper og teoretiske afsæt i en helhedsorienteret forståelsesramme. Den beskriver også hvordan OMBOLD samarbejder med kommuner og skaber bro til civilsamfundet.

Formålet er at tydeliggøre, hvad der kendetegner OMBOLDs tilgang, hvorfor den virker, og hvordan den skaber forandring for mennesker i udsatte livssituationer.

God læselyst!

Indhold

OMBOLD – som katalysator for livsforandringer 3

OMBOLDs aktiviteter 5

OMBOLDS værdier og principper 11

OMBOLDS teoretiske fundament 15

OMBOLDs samarbejdsmodel med kommuner og klubber 22

OMBOLDs aktiviteter

OMBOLD er en landsdækkende NGO og et inkluderende idrætsfællesskab, der bruger idræt som indgang til trivsel, fællesskab og positiv udvikling for voksne i udsatte livssituationer. OMBOLD tilbyder træning i badminton, floorball, fodbold og løb/gang.

Organisationen henvender sig til mennesker over 18 år, som ofte står uden for almindelige foreningsfællesskaber – fx personer ramt af hjemløshed, misbrug eller psykisk sårbarhed. Mange deltagere lever med komplekse livsvilkår, og OMBOLD fungerer som et stabilt og meningsfuldt holdepunkt i deres hverdag.

Siden 2003 har OMBOLD engageret og aktiveret mere end 20.000 voksne, som ikke naturligt opsøger eller er en del af foreningslivet.

I OMBOLD er idræt en katalysator for både fysisk og mental sundhed og som en vej til at styrke deltagernes sociale netværk og livsmod – se model på næste side.

Aktiviteterne supplerer hinanden og skaber tilsammen en indsats, hvor deltagerne kan træde ind i idrætten på deres egne præmisser og over tid opbygge relationer, erfaringer og tilhørsforhold.

OMBOLDs aktiviteter spænder bredt og er designet til at være fleksible og tilgængelige:

Opsøgende arbejde og fremskudte indsatser på herberger, væresteder og behandlingstilbud.

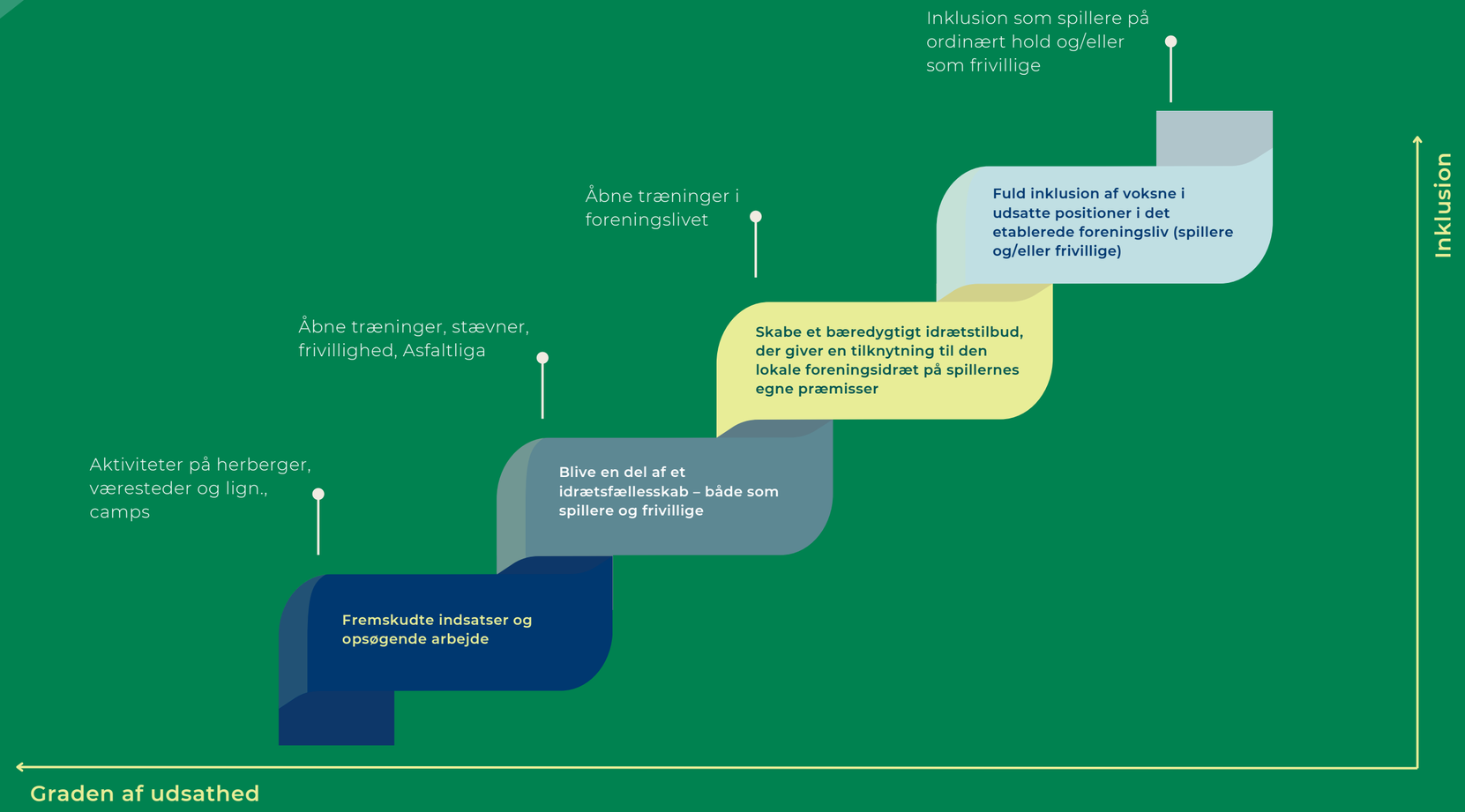
Åbne træninger i byer over hele landet, hvor alle kan deltage.

Stævner og mesterskaber, der samler spillere fra hele Danmark.

Asfaltligaen, en turneringsform på gadeplan, der styrker lokal forankring.

Hjemløselandsholdet, hvor OMBOLD udtager og træner det danske hold til Homeless World Cup.

Fra opsøgende kontakt til deltagelse – og til tilknytning ↘





Spillerfortælling:

Håb om at komme på den anden side

Kvinde 32 år

Jeg blev introduceret til et OMBOLD-fodboldstævne i forbindelse med min døgnbehandling. Og senere fortalte Mødrehjælpen, at OMBOLD tilbød fodboldtræning for kvinder hver onsdag, hvor man bare kunne dukke op. Det startede jeg med og elskede det.

Efter et halvt års tid begyndte jeg at tage til mix-træningerne hos OMBOLD, hvor både kvinder og mænd spiller sammen. Her begyndte trænerne hurtigt at snakke om at udtage mig til OMBOLDs landshold, og så begyndte jeg faktisk at tage til træning hver dag.

Jeg prioriterer stadig min træning hver dag. Selv hvis jeg er faldet i, står jeg op dagen efter for at tage til fodboldtræning. Dét var der intet, der kunne få mig til tidligere. Det giver mig et håb om, at der kommer et tidspunkt, hvor jeg kommer helt ud på den anden side.

Nu hvor jeg tager til træning hver dag og bliver bedre, synes jeg også, at jeg vokser indeni — både som spiller og som menneske. Jeg tror mere på mig selv. Gennem fodbolden har jeg fået nye venskaber. Til træning er der altid nogen, der er klar til at lytte og give et kram, så man føler sig set og hørt. Selv hvis man dukker op til træning på en dårlig dag og er ked af det, så er der altid plads til én. Det er dét, OMBOLD kan.

Opsøgende arbejde og fremskudte indsatser

En central del af OMBOLDs arbejde er det opsøgende arbejde, hvor idrætskonsulenter aktivt besøger sociale tilbud som herberger, væresteder og behandlingstilbud. Her informerer de om OMBOLDs aktiviteter og inviterer mennesker ind i idrætsfællesskabet.

Formålet er at møde målgruppen i deres egen hverdag og i de miljøer, hvor de allerede føler sig trygge. Dermed sænkes barriererne for deltagelse, og flere får mulighed for at tage det første skridt ind i et fællesskab.

Et centralt metodisk greb er de fremskudte indsatser. Her rykker OMBOLD ud og afholder træning direkte på sociale tilbud – ofte med meget enkle rammer. Ved at bringe idrætten tæt på deltagerne skabes der en umiddelbar adgang til fællesskabet, uden at den enkelte først skal opsøge en idrætsforening.

Denne tilgang fungerer ofte som en indgang til videre deltagelse i OMBOLDs øvrige aktiviteter og kan være første skridt mod en bredere tilknytning til idrætsfællesskaber og civilsamfund.

Åbne træninger

De åbne træninger udgør rygraden i OMBOLDs arbejde. Træningerne er gratis og uforpligtende og kræver ingen tilmelding eller forudsætninger for deltagelse.

Træningerne er tilrettelagt med fokus på:

- plads til alle uanset niveau
- et trygt og inkluderende fællesskab
- deltagelse på egne præmisser

Langt størstedelen af træningerne er i samarbejde med det lokale foreningsliv. Deltagerne mødes som idrætsudøvere og holdkammerater, og der er ikke krav om personlig udvikling eller progression.

Alligevel oplever mange deltagere over tid øget trivsel, stærkere relationer og større tilknytning til fællesskabet.

De åbne træninger foregår i en række kommuner over hele landet og danner en stabil ramme for deltagernes ugentlige deltagelse i idrætsfællesskaber.

Stævner og mesterskaber

Stævner og mesterskaber samler deltagere og hold fra hele landet og udgør et centralt element i OMBOLDs nationale fællesskab.

For mange deltagere er disse begivenheder højdepunkter, som skaber motivation og retning i hverdagen. De giver mulighed for at opleve sig selv som en del af noget større og indgå i et fællesskab på tværs af geografi.

Samtidig bidrager stævner og mesterskaber til at:

- styrke relationer på tværs af lokale fællesskaber
- skabe fælles oplevelser og succeser
- understøtte deltagernes identitet som idrætsudøvere

AsfaltLigaen

AsfaltLigaen er OMBOLDs turneringsformat og fungerer som et organiseret fællesskab omkring idrætten. Her deltager hold fra bl.a. herberger, væresteder og behandlingstilbud samt selvorganiserede hold.

Ligaen skaber en struktur med kampe og point, som giver deltagerne noget at samles om og se frem til.

AsfaltLigaen bidrager metodisk ved at:

- styrke holdidentitet og tilhørsforhold
- skabe motivation for regelmæssig deltagelse
- give deltagerne erfaring med forpligtende fællesskaber

Dermed fungerer ligaen som et vigtigt bindeled mellem uformel deltagelse og mere organiserede fællesskaber.

Landsholdet

Hjemløselandsholdet er en central og identitetsskabende del af OMBOLD, der har rødder tilbage til 2003, hvor idéen om et VM gadefodbold for hjemløse opstod.

Landsholdet fungerer som en kraftfuld motor for positive livsforandringer. Arbejdet med landsholdet beskrives som mere intensivt end den almindelige træning, da man følger en gruppe tæt over tid, hvilket giver unikke muligheder for at arbejde med spillernes adfærd, selvtillid og sociale kompetencer. For spillere over hele landet fungerer landsholdet som et kæmpe fixpunkt og en drøm, der motiverer dem til at træne seriøst og passe bedre på sig selv; for nogle er selve håbet om en udtagelse nok til at skabe store forandringer i hverdagen.

Udover den personlige udvikling spiller landsholdet en vigtig rolle i at nuancere samfundets billede af hjemløshed. Når holdet repræsenterer Danmark, viser de en gruppe af ressourcefulde og veltrænede mennesker, hvilket er med til at bryde med stereotyper om, hvordan en person i hjemløshed ser ud. I dag findes der desuden også et hjemløselandshold for kvinder.

Landsholdet skaber en særlig national sammenhængskraft i OMBOLD-fællesskabet. Når landsholdet rejser til VM, følger spillere på herberger og væresteder i hele landet med, hvilket skaber en stærk "vi-følelse" og stolthed på tværs af de lokale hold. Tidligere landsholdspillere fungerer ofte som vigtige rollemodeller for nye spillere, og nogle ansættes senere i organisationen, eksempelvis som assisterende landstrænere.





Spillerfortælling:

Fra spiller til dommer

Mand 53 år

Jeg har været med i OMBOLD i mange år, både som markspiller og som landsholdsmålmand, men efterhånden som jeg er kommet op i årene, er min krop begyndt at sige fra. Mine knæ og ben gør ondt, hver gang jeg spiller, og derfor valgte jeg at tage springet og blive dommer. Det har været min måde at planlægge min "pensionisttilværelse" på, så jeg stadig kan være en aktiv del af det fællesskab, jeg holder så meget af, i stedet for bare at sidde derhjemme og banke hovedet ind i væggen.

Mit største arbejdspunkt har været at lære at styre mit temperament. Tidligere kunne jeg meget hurtigt fare op og råbe ad andre. Som dommer skal jeg i stedet vise et godt ansigt udadtil og bevare roen, selv når spillerne er ophidsede. De ansatte i OMBOLD har været en kæmpe hjælp, da de altid er klar til at snakke mig til ro, hvis jeg har brug for det. Jeg har også opdaget, at min ADHD faktisk er en fordel på banen, fordi den gør mig hurtigere og mere opmærksom på alt, hvad der sker omkring mig, selvom jeg nogle gange skal passe på, at det ikke bliver for meget. Jeg har lært, at det vigtigste som dommer ikke er, hvor god man selv er til at spille bold, men at man kender reglerne ud og ind.

Rollen som dommer har på mange måder reddet mit liv, da den har hjulpet mig med at få styr på mit misbrug. Når jeg ved, at jeg skal ud at dømme tidligt om morgenen, kan jeg ikke tillade mig at være "fucked up", og det ansvar har taget toppen af misbruget og givet min hverdag med indhold.

Jeg har fået en langt større selvtillid og en utrolig stolthed. Det betyder meget for mig, når folk roser mit arbejde eller spørger, om jeg vil dømme deres kampe, fordi det viser, at der er brug for mig. Samtidig er jeg blevet en del af et særligt dommerfællesskab, hvor vi evaluerer året og tager ud at spise sammen, hvilket giver et ekstra lag til det sociale liv i klubben. Jeg føler mig i dag som en vigtig brik i spillet, for uden dommere ville der slet ikke være noget OMBOLD, og jeg er glad for at kunne bidrage til, at fællesskabet kan leve videre.

OMBOLDs værdier og principper

Værdier og principper fungerer som et fælles udgangspunkt for OMBOLD-fællesskaber.

De beskriver både den kultur, der kendetegner mødet mellem mennesker, og de greb, der får hverdagen til at fungere.

Samtidig er de en praktisk guideline for nye fællesskaber, så OMBOLD kan genkendes – uanset hvor idrætsaktiviteterne udfoldes.

Når principperne udleves med afsæt i værdierne, skabes den særlige form for fællesskab, der kendetegner OMBOLD.

Principper

- Idræt som grundsten
- Struktur og genkendelighed
- Trænerne som kulturbærere med dobbelt ansvar
- Relationer som sammenhængskraft
- Deltagelse på egne præmisser
- Fælles ansvar
- Sammen på tværs

Værdier

- Højt til loftet
- Vi har øje for hinanden
- Vi muliggør fællesskab
- Alle kan være med
- Håb
- Ansvar for rammen



OMBOLDs værdier

1. **Højt til loftet**
   Der er plads til hele mennesker – gode dage, dårlige dage, drømme, fejl og forskellighed.

2. **Øje for hinanden**
   Vi ser hinanden, spørger ind, viser interesse og skaber psykologisk tryghed.

3. **Muliggør fællesskab**
   Vi skaber rum, rytmer og atmosfære, hvor relationer kan opstå naturligt.

4. **Alle kan være med**
   Alle mødes som nogen, der har værdi og potentiale. Ressourcer frem for mangler.

5. **Håb**
   Vi tager aldrig håbet fra nogen. Vi holder drømme i live – også de store.

6. **Muliggør fællesskab**
   Vi passer på OMBOLD. Vi vender tilbage til principperne, når praksis glider.

OMBOLDs principper

1. Idræt som grundsten

Når man træder ind på banen i OMBOLD, træder man ind i et rum, hvor man først og fremmest er idrætsudøver – ikke misbruger, ikke hjemløs, ikke psykisk sårbar. Idrætten skaber en legitim ramme, hvor man kan være sammen uden at skulle forklare sig og hvor man kan være en del af noget genkendeligt, universelt og helt almindeligt. I OMBOLD er man en del af en idrætsverden, hvor reglerne er kendte, og hvor man ikke skal præstere andet end at møde op og være med.

2. Struktur og genkendelighed

Struktur i OMBOLD er ikke bare en organisatorisk nødvendighed; det er en tryghedsskabende kraft. Genkendeligheden i træningen og de faste rammer omkring spillet gør, at man kan slappe af og være til stede. Man skal ikke bruge energi på at afkode, hvad der skal ske, eller om reglerne ændrer sig fra gang til gang. Den faste struktur er ikke rigid; den er omsorgsfuld. Den fritager spillerne for unødvendige valg og konflikter og giver dem et sted, hvor de kan læne sig ind i noget, der er stabilt og genkendeligt – også når livet udenfor ikke er det.

3. Trænerteam som kulturbærer med dobbelt ansvar

Trænerteamet bærer kulturen, tonen og værdierne i praksis. Det er en dobbeltrolle: På den ene side skal trænerne holde styr på spillet, rammerne og idrætten. På den anden side skal trænerne være den, der ser spillerne, spørger ind, skaber tryghed og tager ansvar for det sociale rum. Trænerne hænger ud efter træning og viser, at relationerne betyder noget. Det er gennem trænernes måde at være menneske på, at OMBOLDs værdier bliver levende. Trænerne er kulturbærer i ordets mest konkrete forstand.

4. Relationer som sammenhængskraft

Relationerne i OMBOLD er en del af motoren. Det er relationerne mellem spillerne, mellem spillerne og trænerne, og mellem holdene på tværs af turneringer, der skaber bevægelse i menneskers liv. Relationerne rækker ud over banen: man spørger til hinanden, man savner hinanden, man glæder sig til at ses. Det er en oplevelse af at høre til, at være en del af noget, at blive set og spejlet. Relationerne er det sociale kit, der holder fællesskabet sammen og gør det muligt for mennesker at flytte sig – både i selvforståelse og i modet til at række ud efter noget nyt.

OMBOLDs principper

5. Deltagelse på egne præmisser

I OMBOLD bestemmer man selv, hvordan man deltager. Man kan komme hver gang, en gang imellem eller kun som tilskuer. Man kan sidde på bænken en hel træning, hvis det er det, man kan overskue den dag. Der er ingen mødepligt, ingen krav om progression, ingen forventning om, at man skal blive bedre uge for uge. Autonomien ligger udenfor banen: det er mig, der bestemmer, om jeg kommer, og hvordan jeg deltager. Men når jeg træder ind på banen, træder jeg ind i en ramme, hvor spillereglerne gælder, og hvor strukturen bærer mig. Det er netop kombinationen af frihed og faste rammer, der gør det muligt for mennesker med svingende dagsform at være med – uden at føle sig forkerte.

6. Fælles ansvar

I OMBOLD er man ikke kun deltager – man er medspiller. Det betyder, at man både kan modtage og bidrage. Man kan hjælpe med at sætte bander op, finde bolde eller vaske trøjer. Man kan tage ansvar for fællesskabet, for tonen, for at nye føler sig velkommen. Det er ikke indflydelse i klassisk forstand; man sidder ikke i udvalg og bestemmer rammerne. Men man har en betydningsfuld rolle i at få det hele til at fungere. Det giver selvværd, identitet og en oplevelse af at være en del af noget, der er større end én selv. Medspilleransvar er ikke en pligt – det er en mulighed, der styrker både fællesskabet og den enkelte.

7. Sammen på tværs

I OMBOLD er man hverken 'sin udfordring eller diagnose'. Man er idrætsudøver. Det betyder, at man kan spejle sig i andre, der også kæmper med livet – uden at det bliver definerende. Det skaber et rum, hvor udsathed ikke er identitet, men fællesnævner. Og hvor man kan være en del af et fællesskab, der ikke spørger til, hvad man fejler, men til om man vil være med.

OMBOLDs teoretiske fundament

Fællesskaber, selvbestemmelse og recovery



Fællesskabers betydning

Forskningen er entydig: **fællesskaber er en af de stærkeste drivkræfter for menneskers trivsel, sundhed og deltagelse i samfundet**. Når mennesker oplever at høre til, styrkes både deres mentale og fysiske velbefindende, og de får lettere ved at fastholde positive forandringer i livet.

Sociale fællesskaber fungerer som en **beskyttende faktor** mod ensomhed, stress og mistrivsel. De giver struktur, mening og identitet – og de skaber relationer, der kan bære mennesker gennem livskriser som sygdom, arbejdsløshed eller misbrug. Selv én stabil relation kan være afgørende for, at en person får mod på at deltage og udvikle sig.

Omvendt ved man, at **social eksklusion** ofte hænger sammen med dårligt helbred, livsbrud og komplekse møder med systemet. Isolation kan hurtigt blive selvforstærkende, hvis mennesker mister adgang til meningsfulde fællesskaber.

Derfor er inkluderende miljøer som OMBOLDs særligt vigtige. De skaber **uforpligtende, trygge og positive fællesskaber**, hvor mennesker kan deltage på egne præmisser, opleve succeser og opbygge nye relationer. Det giver ikke kun øget trivsel her og nu – det styrker også deltagelse i uddannelse, arbejde og civilsamfund på længere sigt.

Kort sagt: fællesskaber er ikke et supplement, men en forudsætning for, at mennesker i udsatte positioner kan trives, udvikle sig og blive en del af noget større.



Det teoretiske fundament

OMBOLDs tilgang afspejler de mekanismer, som de evidensbaserede og anerkendte teorier **ABC-modellen**, **Selvbestemmelsesteorien (SDT)** og **CHIME-modellen** peger på som grundlæggende for mental sundhed, indre motivation og personlig recovery. Tilsammen viser de tre teorier, at når mennesker deltager aktivt, oplever mestring, indgår i fællesskaber og gør noget meningsfuldt – på egne præmisser – opstår trivsel, motivation og personlig udvikling. Det er netop denne bevægelse, OMBOLD muliggør i praksis.

ABC-modellen viser, at mental sundhed styrkes gennem tre typer hverdags-praksisser, som er tilgængelige for alle mennesker – uanset livssituation.

ACT – Gør noget aktivt
ACT handler om at engagere sig i aktiviteter, der stimulerer kroppen, tankerne eller kreativiteten. Forskningen viser, at aktivitet øger energiniveau og velbefindende, reducerer stress og skaber struktur i hverdagen. Det centrale er ikke præstationen, men deltagelsen. Selv små handlinger – en gåtur, en træning, et møde med andre – kan have betydelig effekt på mental sundhed.

BELONG – Gør det fællesskaber
BELONG fremhæver betydningen af sociale relationer og fællesskaber. At høre til er en grundlæggende menneskelig drivkraft, og stærke sociale bånd er en af de mest beskyttende faktorer mod mistrivsel. BELONG handler om at være en del af et trygt og accepterende fællesskab, hvor man bliver set, hørt og mødt som den, man er. Fællesskaber skaber identitet, tilhørsforhold og social støtte – og modvirker isolation og ensomhed.

COMMIT – Gør noget meningsfuldt
COMMIT handler om engagement i aktiviteter, der opleves som vigtige og værdifulde. Commitment kan være små handlinger som at møde op, eller at tage ansvar for andre. Forskningen viser, at mennesker trives, når de engagerer sig i noget, der giver mening for dem, og at engagement ofte vokser frem, når ACT og BELONG allerede er til stede. COMMIT skaber retning, identitet og oplevelsen af at bidrage til noget større end én selv.

Kilde: *Statens Institut for Folkesundhed. Meilstrup, C. et al. (2021). Mental sundhed i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed. Meilstrup C. B., Nielsen L., Nelausen M. K., Kusier A. O., Hinrichsen C., Santini Z. I., Schou-Juul F. ABC for mental sundhed – mental sundhedsfremme for alle. 2022*



Spillerfortælling:

Det helt rette sted at være

Mand 38 år

Efter turbulente år i mit liv, gik jeg i behandling, slettede hele min telefonliste og begyndte et nyt kapitel. Jeg flyttede til København og min hverdag skulle fyldes med et eller andet; jeg skulle have noget at stå op til. Så stødte jeg på OMBOLD; et sted, man kan komme og spille fodbold i hverdagene, så man altid har noget at stå op til.

Jeg bruger træningerne til at udfylde mine hverdage og få nye venner. OMBOLD er et helt særligt fællesskab. I mit gamle miljø, sad jeg ikke og sagde til drengene, at jeg har haft en hård dag. Men hos OMBOLD kan jeg lettere være mig selv og fortælle, hvordan jeg egentlig har det. Det var virkelig svært i starten, og jeg øver mig stadig i det. De første par gange, jeg mødte op til OMBOLD-træning, stod jeg også bare og kiggede rundt og tænkte: Hvad laver jeg egentlig her? Men som tiden gik, fandt jeg ud af, at jeg var det helt rette sted med de helt rette mennesker.



Hvor ABC-modellen beskriver de konkrete handlinger, der styrker trivsel, forklarer **Selvbestemmelsesteorien (SDT)**, hvorfor OMBOLDs tilgang motiverer mennesker til at deltage og bliver ved.

SDT peger på tre psykologiske behov som alle mennesker har, og som skal være opfyldt for, at motivationen bliver bæredygtig:

Kompetence – Behovet for at opleve mestring og udvikling.
Når mennesker føler sig kompetente, øges deres motivation, deres tro på egne evner styrkes, og de bliver mere vedholdende. Kompetence opstår gennem feedback, læring, små succesoplevelser og oplevelsen af udvikling.

Autonomi – Behovet for at have indflydelse på egne valg og retning. Autonomi handler om at kunne handle i overensstemmelse med egne værdier og ønsker. Når autonomibehovet opfyldes, øges indre motivation, ansvarsfølelse og ejerskab.

Samhørighed – Behovet for at høre til og indgå i betydningsfulde relationer.
Når mennesker oplever samhørighed, øges deres trivsel, deres sociale bånd styrkes, og de bliver mere motiverede for at deltage. Samhørighed er en af de stærkeste drivkræfter for vedvarende motivation

SDT's helhed
Når alle tre behov er opfyldt, skabes **indre motivation.**

Indre motivation er mere stabil, bæredygtig og meningsfuld end ydre motivation, fordi den udspringer af personens egne værdier og ønsker.

OMBOLDs praksis afspejler dermed de mekanismer, som forskningen peger på som **centrale for mental sundhed og motivation.**

Idrætten fungerer som en ramme, hvor mennesker kan deltage, høre til og engagere sig — og hvor trivsel opstår som en naturlig følge af aktivitet, relationer og meningsfuldt fællesskab.

Kilde: *Ravn, I. (2021). Selvbestemmelsesteorien: Motivation, psykologiske behov og sociale kontekster. Hans Reitzels Forlag.*



Spillerfortælling:

Jeg har en OMBOLD-familie

Kvinde 39 år

Siden jeg var lille, har fodbold været en del af mit liv. Men som 19 årig blev jeg ramt af depression og det blev svært at holde fast i fodbolden i en ordinær klub. Det var svært for mig at møde op i perioder, hvor jeg havde det psykisk skidt, men også at komme tilbage igen, for hvordan skulle man lige forklare sig selv? Med tiden fandt jeg så ud af, at OMBOLD passede bedre til mig end de ordinære klubber.

I OMBOLD er fodbolden det fælles tredje, men det er mennesket der kommer først. Man kan altid komme til træning, selv hvis man er helt ude af den, fordi der er omsorgsfulde trænere, som er opmærksomme og trækker én til side, hvis man har brug for at snakke. OMBOLD har bare nogle sindssygt dygtige trænere, der tager hånd om fællesskabet og skaber et anerkendende rum, hvor der er plads til alle de forskelligheder, folk kommer med.

Hvis man kigger ind udefra, er det jo ikke fordi der er et stort skilt, hvor der står udsathed, men vi ved jo allesammen, at vi alle kommer med noget, og det gør bare, at man kommer tættere på hinanden, uden at have sagt så mange ord. Man føler sig som en del af noget større — et fællesskab, hvor vi alle er lige meget værd, uanset hvad vi går og kæmper med. Som vi alle siger, så er det bare en OMBOLD-familie. Altså jeg har min egen familie, og så har jeg en OMBOLD-familie.

CHIME-modellen: De psykologiske processer, der skaber recovery og udvikling

Modellen beskriver de fem centrale elementer, der understøtter personlig recovery. OMBOLDs praksis aktiverer alle fem:

Connectedness – Forbundethed
OMBOLDs fællesskaber skaber relationer, tryghed og oplevelsen af at høre til. Connectedness er fundamentet for både trivsel og motivation og forstærker ABC's BELONG og SDT's samhørighed.

Hope – Håb og optimisme
Gennem positive oplevelser, anerkendelse og små succeser opstår håb om forandring. Håb er en afgørende drivkraft for at kunne se nye muligheder og tro på, at livet kan bevæge sig i en bedre retning.

Identity – Identitet og selvforståelse
OMBOLD giver deltagerne mulighed for at udvikle en ny, positiv identitet – som holdkammerat, frivillig, spiller eller medmenneske. Det styrker selvværdet og modvirker stigmatiserende identiteter.

Meaning – Mening og retning
Aktiviteterne giver deltagerne noget at stå op til, noget at engagere sig i og noget, der føles vigtigt. Det understøtter både ABC's COMMIT og SDT's autonomi og kompetence.

Empowerment – Handleevne og indflydelse
Når mennesker oplever mestring, indflydelse og støtte, styrkes deres tro på egne evner. Empowerment er tæt forbundet med SDT's kompetence og autonomi og er afgørende for, at forandringer bliver

Idrætten I OMBOLD skaber dermed et rum, hvor mennesker kan:

- deltage aktivt
- høre til i et fællesskab
- engagere sig i noget meningsfuldt
- udvikle identitet og håb

Et sted, hvor forandring opstår, fordi der ikke kræves forandring

Trivsel opstår som en naturlig følge af aktivitet, relationer og meningsfulde fællesskaber – præcis det, OMBOLD skaber.

Kilde: *Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011).Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. J Psychiatry 199(6):445-52.*

OMBOLDs samarbejdsmodel

Etableringen af OMBOLD i landets kommuner bygger på en specifik samarbejdsmodel, der har til formål at skabe inkluderende idrætsfællesskaber for borgere i udsatte positioner direkte i det lokale foreningsliv.

De centrale elementer i den kommunale indsats:

Trepartsaftalen: Indsatsen baseres på en formel aftale mellem **OMBOLD, kommunen og en lokal fodboldklub.** Kommunen finansierer typisk indsatsen og stiller socialfagligt personale til rådighed, mens klubben leverer baner, udstyr og en idrætstræner. I visse kommuner understøttes indsatsen af DBU's lokalunion.

To-træner-systemet: Et afgørende princip er, at træningen varetages af et par bestående af en **idrætstræner** (typisk fra klubben) og en **socialtræner** (typisk fra kommunens sociale indsatser). Dette sikrer både det sportslige fokus og den pædagogiske støtte til spillere med komplekse udfordringer.

Forankring i det almindelige foreningsliv: I stedet for at træne på institutioner foregår aktiviteterne i de lokale klubber. Spillerne bærer klubbens trøjer og logo, hvilket hjælper med at fjerne det sociale stigma og opbygge en **identitet som fodboldspiller** frem for som klient eller udsat.

Rekruttering og "gatekeepere": Deltagerne findes gennem opsøgende arbejde fra kommunale "gatekeepere" som sagsbehandlere, bostøtter og medarbejdere på væresteder. Lokale stævner og showkampe bruges ofte som en strategi til at skabe synlighed og rekruttere nye spillere.

Fokus på varige fællesskaber: Målet er ikke nødvendigvis at sluse alle over på klubbens ordinære hold, men at skabe et trygt miljø i foreningen, hvor udsatte mennesker føler sig hjemme. Succes måles i høj grad på **jævnlig deltagelse**, da det er tegn på et stærkt lokalt tilhørsforhold.

Økonomisk bæredygtighed: Mange kommuner indgår i dag flerårige samarbejdsaftaler, hvor de betaler OMBOLD for løbende kvalitetssikring, sparring og adgang til nationale mesterskaber.

Samlet set fungerer OMBOLD i kommunerne som en brobygger, der gør det muligt for mennesker på kanten af samfundet at blive en del af civilsamfundets fællesskaber på lige fod med andre borgere.



Spillerfortælling:

Vi har jo alle noget at slås med

Mand 46 år

Jeg mødte OMBOLD gennem psykiatrien. Det er henved 12-13 år siden.

Fra start af har det været et meget inkluderende fællesskab. Vi er både gode til at være der for hinanden på banen, men også uden for banen. I og med at jeg har været mange år i psykiatrien har jeg også en form for ballast, der kan bruges til at hjælpe og støtte andre på holdet, hvis de står i situationer, jeg selv har været i. Fællesnævneren er jo at vi allesammen har noget fysisk eller psykisk at slås med, og mine fif kan måske være med til at hjælpe andre, så deres fald ikke bliver lige så slemt.

Gennem årene har OMBOLD fungeret som et frirum for mig, og det tror jeg egentlig også, det er for de fleste andre, jeg spiller med. Det er et sted, hvor man kan løbe rundt og koncentrere sig om alt muligt andet end de større problematikker, der foregår i ens liv. Så er der selvfølgelig nogle dage, der er bedre end andre, men det er der også plads til. Bare dét at man møder op, bliver der sat stor pris på. Når jeg så først er kommet ud af døren, plejer det også at løfte mit humør, når jeg bevæger mig og ser nogle af de andre på holdet.

Om SUS

SUS er et socialt udviklings- og videnshus. I tæt samspil med borgere og professionelle udvikler vi nye, stærke sociale løsninger. Sammen med andre udforsker vi, hvordan vi kan

1. Give mennesker i udsatte positioner en større stemme i udviklingsprocesser og større indflydelse på egne forløb.

2. Forbedre og forenkle samfundets støtte- og hjælpesystemer med særligt fokus på deltagelse og tillidsfulde relationer som de bærende forandringsmekanismer.

3. Være risikovillige og eksperimenterende i måden vi i fællesskab udforsker og løser sociale problemer på – i erkendelse af at vi sjældent kender svarene på forhånd.

Vores tilgang og strategier varierer, men vi forsøger altid at skabe blivende forandringer for dem, indsatserne handler om, ved at styrke kvalitet og effektivitet i de systemer og civilsamfund, der omgiver dem.

Vi arbejder på tværs af fagområder og sektorer og involverer borgere og professionelle i engagerende og udviklende processer. Vi skaber resultater ved at kombinere viden om, hvad der virker, med nysgerrighed og mod til at eksperimentere.

Vi arbejder på et non-profit grundlag og er organiseret som en almennyttig forening. Vi samarbejder med og løser opgaver for et
stort netværk af organisationer, kommuner, ministerier og fonde.



SUS Socialt Udviklingscenter
Nørre Farimagsgade 13
1364 København K

+45 3393 4450
sus@sus.dk
www.sus.dk