

## Vidensnotat: Tværlæsning af Fritid i digital tids ti cases

Digitale medier fylder meget i børn og unges fritidsliv, og mange fritidstilbud står over for spørgsmål om, hvordan de kan skabe gode og meningsfulde rammer for brugen af digitale medier. Udgangspunktet for initiativet *Fritid i digital tid* er, at der ikke findes én rigtig løsning til at håndtere digitale medier i fritidslivet. Rammerne for digitale mediers roller formes med fordel af lokale udfordringer, pædagogiske mål, ressourcer, målgrupper og aktiviteter.

Fritid i digital tid består af ti cases fra børn og unges organiserede fritidsliv, der på forskellig vis har arbejdet med at sætte rammer for digitale medier. Dette vidensnotat giver et tværgående indblik i, hvordan de ti forskellige fritidsfællesskaber arbejder med digitale medier i praksis, og hvilke mønstre der findes på tværs. Formålet er at give organisationer, foreninger og kommuner et samlet vidensgrundlag, der kan bruges til at støtte lokale tilbud, udvikle politikker og skabe en fælles retning for arbejdet med digitale medier i fritidslivet.

Fritid i digital tid er et initiativ af Mary Fonden i samarbejde med Tænk tanken Mandag Morgen. Initiativet er finansieret af TrykFonden.

## Læseguide

I notatet sammenfattes casenes erfaringer under følgende temaer:

1. Hvilke **gevinster** casene oplever ved at arbejde aktivt med at sætte rammer
2. Hvilket **udgangspunkt** casene har haft, inden de gik i gang med arbejdet – og dermed hvorfor de gik i gang
3. Hvilke **tilgange** casene har haft til arbejdet – det vil sige, hvordan de konkret er gået i gang
4. Hvordan casene har arbejdet med **inddragelse** – af børn, ansatte, frivillige og forældre.
5. Hvilke **udfordringer** casene er stødt på
6. De forskellige typer af **løsninger**

Notatet kan læses samlet som en analyse, men hvert tema kan også læses selvstændigt som inspiration til konkrete dele af arbejdet. Hvert tema afsluttes med hovedpointer, der understreger de vigtigste fund i et strategisk perspektiv. Afslutningsvist gennemgår et metodeafsnit, hvordan casene er fundet og udvalgt.

# 1. Gevinster ved at sætte rammer

På tværs af casene fremgår det tydeligt, at bevidst rammesætning af digitale medier – både ved forbud, begrænsning og aktiv brug – kan styrke fællesskaber, øge nærvær og give voksne bedre adgang til at arbejde pædagogisk med børn og unges digitale liv.

Der er ingen af de ti udvalgte cases, der har valgt digitale medier ikke skal begrænses i eller andet format.

## 1.1 Rammer skaber og styrker fællesskaber

Erfaringerne viser, at både skærmfri og skærmbegrænsende tilgange kan skabe mere nærvær og nye relationer mellem børn.

De steder, der har ønsket og er lykkedes med at begrænse skærmbroden, oplever, at børnene bliver mere nærværende, engagerede i fælles aktiviteter eller finder sammen i nye konstellationer, når digitale medier ikke er i fokus, og når de ikke kan "gemme sig" bag deres mobiltelefon. Flere voksne i casene fortæller, at, inden de lavede regler for begrænset skærmbrog, oplevede de, at børnene trak sig med deres telefon.

Der er også en enkelt case, der viser, hvordan *forældre* kan blive mere nærværende, når skærme begrænses. Det giver en bedre kontakt mellem forældre og børn, fordi forældrene følger mere aktivt med i deres børns fritidsaktivitet fra sidelinjen. Det skaber mere anerkendelse og opmærksomhed fra forældre til barn, hvilket styrker børnenes motivation og glæde ved aktiviteten.

De steder, der tillader digitale medier i et rammesat omfang, oplever, at det har positive effekter på børnenes fællesskaber. Særligt computerspil og gaming bidrager til nye og styrkede fællesskaber mellem børn, der har fælles digitale interesser. Flere cases ser nye relationer opstå i computerrummet eller gennem spil på telefonen, f.eks. på tværs af skoler og klassetrin. Det skyldes særligt, at der er nogle børn, som kan være usikre i sociale situationer, men at de er mere komfortable i et computerrum med andre. For dem er det nemmere at danne relationer ved at spille computerspil sammen – relationer, som ofte også udvides og rækker ind i andre sociale og analoge arenaer.

## 1.2 Skærme som pædagogisk værktøj

Når digitale medier indgår som en del af fritidsfællesskabet – også i afgrænset form – skabes et naturligt rum for samtaler om digital adfærd, tryghed og dilemmaer. Mobilzoner og computerrum fungerer som en konkret ramme for og indgang til arbejdet med digital dannelse.

Flere cases fortæller, at voksne har lettere ved at opsøge børnene og stille spørgsmål til deres digitale liv, når de i forvejen sidder med telefonen i hånden, eller når skærme ikke er forbundet med forbud. Mange børn og unge støder på situationer på internettet, som de ikke taler om med en voksen i deres liv<sup>1</sup>. Derfor ønsker

---

<sup>1</sup> Ifølge [en undersøgelse](#) fra 2025 af Digitaliseringsministeriet og Medierådet for børn og unge, har 44 pct. af unge mellem 13-17 år set ubehageligt indhold online indenfor det seneste år. 21 pct. snakkede med deres forældre om det, kun 1 pct. tale med en lærer eller pædagog. Dog ønsker 53 pct. at få hjælp fra forældre og 11 pct. ønsker, at få hjælp fra en lærer eller pædagog.

nogle fritidsfællesskaber at være det fortrolige rum, hvor disse oplevelser kan deles og bearbejdes sammen med en voksen.

Derudover bidrager reflekteret brug af digitale medier under fritidsaktiviteterne til at hjælpe børn og unge med at få en bevidsthed om hvordan digitale medier giver værdi. Et eksempel er, når en træner filmer en serv for sammen med spillerne at analysere og forbedre teknikken. På den måde viser træneren børn og unge, hvornår digitale medier er et redskab, der kan bruges til at udvikle deres færdigheder.

### Hovedpointer:

- **Fællesskaber kan styrkes både med og uden digitale medier:** Det afgørende er, at der er fastsatte rammer og klare regler, som støtter op om formålet med fritidsfællesskabet og de eksisterende værdier.
- **Brug af digitale medier kan understøtte digital dannelse:** Når skærme er tilladt, kan det skabe en naturlig dialog mellem børn og voksne om børnenes digitale liv.

## 2. Startskud for arbejdet

For alle cases udspringer deres rammer for digitale medier af et ønske om trivsel og fællesskab. Men selvom ønsket er det samme på tværs af de ti cases, er udgangspunktet forskelligt. Det betyder, at der er forskellige behov og dermed også forskellige rammer, der er rigtige for det enkelte fritidsfællesskab. Vejen frem er altså ikke at lave en 'one-size-fits-all' tilgang til digitale medier i fritidsfællesskaber.

### 2.1 Udfordringer med fællesskabet

Mange fritidstilbud fremhæver udfordringer med, at mobiltelefoner stjæler opmærksomhed og engagement fra børnene, der sidder alene med skærmen frem for at deltage i fælles aktiviteter. De oplever, at det bliver en vane for mange børn at bruge mobiltelefonen i situationer, hvor de er usikre eller keder sig. Det fører nogle steder til, at børn trækker sig fra aktiviteter og isolerer sig – og på sigt kan miste kontakten til fællesskabet. I de kommunale klubtilbud fører det ofte til, at børn har sværere ved at engagere sig i fælles aktiviteter i klubben. I idræts- og kulturtilbud er udfordringen snarere i tidsrummene rundt om aktiviteten – f.eks. før træning, i pauser eller undervejs til og fra stævner, lejrture eller andre aktiviteter.

Nogle steder har allerede forsøgt sig med rammer, der begrænser eller fjerner digitale medier. Det har ikke fungeret efter hensigten for alle. Flere oplevede, at deres begrænsning af digitale medier ikke blev accepteret af børnene. Denne modstand kan stamme fra en manglende forståelse for rammerne. Det skaber en kultur imod rammerne, og fritidsfællesskaberne kan derfor opleve at børn gemmer sig for at bruge deres mobiltelefoner i det skjulte, eller at børnene bliver væk fra fritidsfællesskabet.

### 2.2 Forældrekrav

Forældre kan også være en årsag til, at man ønsker klare rammer for digitale medier i et fritidsfællesskab. De kan presse på af forskellige årsager. Nogle forældre ønsker at begrænse deres børns skærmbrug, fordi de mener, at deres børn bruger for meget tid bag en skærm. Andre ønsker mere lempelige regler, så de kan komme i kontakt med deres børn. Flere aktører i fritidslivet oplever, at de er nødt til at imødekomme eller tage højde for forældrenes ønsker, fordi de har stor indflydelse på, om deres børn deltager i det pågældende fritidstilbud. En enkelt case viser også, at arbejdet kan udspringe af et behov for at rammesætte forældrenes mobilvaner, fordi de tager forældrenes opmærksomhed væk fra deres børn.

### 2.3 Den offentlige debat

For nogle fritidsfællesskaber udspringer arbejdet af den offentlige debat og nationale anbefalinger. Skærmdebatten fylder både i mediedækningen og har været central for flere cases' arbejde. Trivselskommissionens anbefalinger og andre undersøgelser om børns trivsel og digitale liv sætter flere steder gang i refleksioner om, hvilken rolle digitale medier spiller i børn og unges liv og dermed også i deres fritidsfællesskab. Også ministerielle retningslinjer om skærme i f.eks. skole og SFO kan være afsæt for at gå i gang med arbejdet. Denne debat og øget opmærksomhed på dagsordenen kan skabe en forventning – enten implicit eller eksplicit – til, at man som fritidsfællesskab tager stilling til digitale medier.

### Hovedpointer:

- **Styrkelse af fællesskabet er målet med at skabe rammer:** Alle cases har et ønske om at skabe bedre og stærkere fællesskaber i forbindelse med deres rammesætning af digitale medier.
- **Forskellige udgangspunkter kræver forskellige løsninger:** Lokale fritidsfællesskaber starter fra vidt forskellige behov. Derfor er det vigtigt, at løsningerne afspejler den konkrete virkelighed.

### 3. Tilgange til at gå i gang

Der er flere veje ind i arbejdet med at sætte rammer for digitale medier, og den valgte tilgang formes ofte af de strukturelle og organisatoriske vilkår i det enkelte fritidsfællesskab. Derfor er der også nogle gennemgående forskelle på den måde, klubtilbud og idræts- og kulturtilbud griber arbejdet med at skabe rammer an.

Arbejdet udvikler sig typisk som en iterativ proces, hvor erfaringer og justeringer gradvist skaber en god praksis. Derfor har de fleste cases ikke den rette løsning fra start, men finder over tid frem til rammer, der passer til netop deres aktivitet, rammer og fællesskab.

#### 3.1 Klubtilbud

Mange børn er i klubtilbud i flere timer hver uge. Her er der ikke én aktivitet, som naturligt samler dem. I klubtilbud kan børnene både deltage i voksenstyrede aktiviteter eller selv finde på aktiviteter med hinanden. Da særligt mobiltelefoner er blevet en naturlig del af mange børn og unges omgang med hinanden, er erfaringerne fra klubberne, at mobiltelefonen nemt fylder meget i ikke-voksenstyrede aktiviteter i klubben, og det øger omfanget af den tid, hvor digitale medier potentielt kan spille en rolle i klubtilbuddene.

Samtidig er der i klubtilbud ofte uddannet personale med pædagogisk ansvar for børnene, som er bredere end det, man finder i f.eks. idrætstilbud. Medarbejdere i klubtilbuddene oplever, at de har et ansvar for og en faglig stolthed i at danne og udvikle børn og unge og hjælpe dem med at navigere i livet – og dermed også i det digitale liv. Det øger flere steder ambitionerne for rammesætningen af digitale medier.

Klubtilbuddenes struktur skaber altså et større digitalt råderum, som kræver mere omfattende rammer. Derfor vælger mange en længere, systematisk proces for at udvikle de rette rammer. Nogle steder begynder det med en kortlægning af hverdagen for at forstå, hvordan de digitale medier bruges, hvilke udfordringer der opstår, og hvad børn, forældre og voksne oplever som vigtigt. Andre har fokus på prøvehandling, før rammerne besluttes.

Endelig er der i klubtilbud ofte også politiske hensyn at tage, da kommunale klubtilbud er underlagt kommunalbestyrelsens styring og krav. I nogle kommuner drives alle eller flere fritidsklubber under fælles ledelse, og det kan føre til, at der nogle steder udvikles fælles retningslinjer på tværs af flere klubtilbud, som man skal tage højde for. Arbejdet med at udvikle fælles retningslinjer giver mulighed for at udveksle erfaringer med fagfæller og lære af hinanden, hvilket mange steder er værdifuldt. Det øger dog også både varigheden og kompleksiteten i arbejdsprocessen, når erfaringer, ønsker og behov fra flere forskellige klubtilbud skal indtænkes og rummes i de samme retningslinjer.

#### 3.2 Idræts- og kulturtilbud

Idrætsforeninger og kulturskoler oplever ofte et mindre omfang og kompleksitet i digitale mediers rolle i deres fritidsfællesskaber. Her er børnene tilmeldt konkrete aktiviteter. Når f.eks. tennistræningen først er i gang, fylder mobiltelefonerne ikke. Til gengæld fylder digitale medier ofte i yderkanterne af aktiviteterne – altså før, efter og i pauser. Tidspunkter, som egentligt ligger uden for fritidsfællesskabets ansvar. Men flere voksne omkring børn til idræts- og kulturaktiviteter har fokus på at understøtte fællesskab og sammenhold,

som ikke kun dannes til aktiviteten, men også i de små tidslommer rundt om. Derfor oplever flere at have et ansvar for at rammesætte den tid, børnene er til stede i foreningen eller klubben.

Det medfører mange steder, at beslutningerne i idræts- og kulturtilbud ofte tages af en enkelt eller få personer. Flere steder er arbejdet vokset frem som en naturlig del af samarbejdet mellem børn og voksne snarere end som et planlagt projekt. Det kan f.eks. være, at en træner oplever, at mobiltelefoner forstyrrer og opfordrer til at lægge dem væk under træningen. Det kan dog også betyde, at der er en sårbarhed over for udskiftning af trænere og frivillige, hvis rammerne ikke er nedskrevne.

Ofte er de rammer, der indføres i idræts- og kulturtilbud, relativt simple og lette både at forstå og kommunikere. Det spiller godt sammen med, at mange idrætsforeninger og kulturtilbud er drevet af få, ofte frivillige, personer. Det er naturligt, da der også er færre ressourcer og mindre tid til at gennemgå en lang, systematisk proces i udviklingen af rammerne.

### 3.3 En vedvarende og iterativ proces

Fritidstilbuddene i *Fritid i digital tid* har sjældent haft den perfekte løsning fra start. Arbejdet udvikler sig typisk gennem en løbende cyklus af afprøvning, læring og justering. Rammer, der fungerer ét år, kan blive udfordret året efter, bl.a. fordi børnegrupper, forældre, organisatorisk kapacitet og digitale vaner ændrer sig. Dermed bliver kontinuerlig tilpasning en grundlæggende del af arbejdet.

I fritidsfællesskaber med længere udviklingsprocesser – særligt klubtilbud – indgår prøvehandlinger, evalueringer og videndeling ofte som en integreret del af processen, før rammerne vedtages. I fritidsfællesskaber med kortere og mere hverdagsnære processer sker justeringerne typisk hurtigt og uformelt i takt med, at udfordringer opstår. Evnen til at justere løbende er lige så vigtig som den første udvikling af rammer.

#### Hovedpointer:

- **Forskellige organisatoriske vilkår kræver forskellig grad af systematik og omfang:** Klubtilbud håndterer en større kompleksitet i børn og unges digitale mediebrug og har ofte behov for at have systematiske og omfattende processer for at få skabt meningsfulde rammer for digitale medier. Idræts- og kulturtilbud står ofte over for simple udfordringer med digitale medier, og etablering af gode rammer kræver derfor sjældent en længere proces.
- **At have de rette rammer for digitale medier kræver vedvarende arbejde:** Fritidsfællesskaber udvikler sig hele tiden. Derfor er det vigtigt at italesætte og forstå rammesætning af digitale medier som en evigt igangværende proces.

## 4. Inddragelse

Erfaringer fra casene viser, at det kan gøre en stor forskel at inddrage dem, der bliver påvirket af de rammer for digitale medier, der laves. Inddragelse er med til at skabe rammer, der afspejler den konkrete adfærd og behov, samtidig med, at det øger ejerskab og forståelse for dem, der inddrages. Det er derfor både et demokratisk princip og et praktisk redskab til at skabe de bedste løsninger lokalt i fritidsfællesskabet.

### 4.1 Hvem inddrages

Størstedelen af cases har i mere eller mindre omfang inddraget børnene, da det drejer sig om deres fritid. Inddragelse af børn og unge muliggør både indsigt i adfærd og holdninger og medfører en normskabende kraft, når rammerne implementeres. Erfaringerne viser, at inddragelsen af børnene giver dem mulighed for at udtrykke deres ønsker, bedre forståelse for nødvendigheden af rammerne, og at de tager oftere ansvar for at efterleve dem. Samtidig øver de demokratiske kompetencer, fordi de oplever at kunne tage ansvar for og have indflydelse på eget liv og de fællesskaber, de indgår i.

De fleste cases har også inddraget voksne, der er en del af det pågældende fritidstilbud. Det kan være pædagogisk personale, trænere, kolleger og frivillige. Erfaringerne viser, at der er vigtige indsigter at hente fra hverdagen, og at voksne ofte observerede ting, som børn eller en ledelse ikke nødvendigvis er bevidste om. Samtidig er det også disse voksne, som skal bære rammerne i praksis, og derfor er det vigtigt, at de føler sig hørt.

Endelig oplever mange fritidstilbud, at det kan give mening at inddrage forældrene. Forældrene har typisk mange holdninger til deres børns fritids- og digitale liv og kan i sidste ende påvirke deres barns fortsatte deltagelse i fritidsaktiviteten, hvis de er utilfredse med rammerne eller modsætte sig de vedtagne rammer. Samtidig kan de også være medskabere af en fælles kultur om digitale medier og understøtte det i hjemmet.

### 4.2 Tilgange til inddragelse

Hvordan og hvor meget de berørte parter inddrages, hænger ofte sammen med formålet med inddragelsen og den organisatoriske kapacitet.

Hvis der er et ønske om at forstå adfærd og behov i relation til digitale medier, har flere cases valgt at indsamle viden igennem spørgeskemaer, interviews eller observationer. Det kan munde ud i en kortlægning af brugen af digitale medier eller analyse af de konkrete behov, som kan informere, hvilke tiltag der er behov for. Systematiske metoder giver dyb indsigt, men kræver både tid, kompetencer og et højt kompleksitetsniveau for at give mening. Derfor er det også især klubtilbud, der vælger denne slags inddragelse.

For at orientere og få input vælger flere fritidsfællesskaber at tage emnet op på fællesmøder – fx børnemøder, forældremøder eller medarbejder- og/eller trænermøder. Her er formålet både at orientere om, at der er en proces i gang, og samtidig indhente input til, hvordan rammerne bør se ud i praksis. På den måde bliver møderne et forum, hvor erfaringer, perspektiver og bekymringer kan deles, før beslutninger

træffes. Derudover arbejder flere fritidsfællesskaber med en mere uformel form for inddragelse, hvor børn, forældre og andre voksne inddrages gennem samtaler i hverdagen. Denne tilgang gør det lettere at samle forskellige stemmer og erfaringer undervejs og kræver færre ressourcer.

Især klubtilbud, der er underlagt en fælles ledelse og er politisk styret, har oplevet et behov for sparring på tværs, og flere har derfor oprettet en arbejdsgruppe. Her mødes udvalgte personer fra forskellige afdelinger eller dele af en organisation jævnligt og diskuterer erfaringer og dilemmaer. Nogle steder samler man erfaringerne for at formulere fælles retningslinjer på tværs af organisationen. Arbejdsgrupper kan også løbende udvikle nye ideer til, hvordan rammerne kan styrkes.

### 4.3 Inddragelse i forskellige faser

Casene i initiativet viser, at inddragelse kan ske på forskellige tidspunkter i processen. Nogle vælger kun at inddrage i én fase, mens andre gør det flere gange undervejs. Tidspunktet afhænger ofte af, hvad formålet med inddragelsen er, og hvor mange ressourcer fritidstilbuddet har til rådighed.

Som fritidsfællesskab kan man indtænke inddragelsen tidligt som en del af det indledende forarbejde. Her bliver børn, forældre og voksne inviteret til at dele deres erfaringer, perspektiver og forslag, inden beslutningsprocessen indledes. Det kan både være gennem spørgeskemaer, på møder eller via samtaler i hverdagen. Når parterne inddrages tidligt, skaber det en fælles forståelse og ejerskab over de rammer, der senere besluttes, og det bidrager til, at rammerne senere hen accepteres og efterleves.

Inddragelsen kan også ske i udviklingen af løsningen. Her er det ofte ledelsen, der tager initiativet og formulerer et udkast til for eksempel et sæt retningslinjer og derefter drøfter udkastet med bestyrelse, medarbejdere, frivillige, børnene og/eller forældre, før det besluttes endeligt. Her er det muligt at justere løsninger på baggrund af input, da de berørte parter ofte har en central forståelse af, hvordan retningslinjerne vil fungere i praksis.

Endelig kan inddragelsen finde sted efter, at rammerne er besluttet. Her handler dialogen med forældre, børn og andre voksne om at gøre reglerne tydelige og forklare deres formål. Denne efterfølgende inddragelse er også ofte et redskab til løbende evaluering. Nye rammer og regler kan skabe uforudsete udfordringer eller behov. Her er dialogen med børn, forældre og andre voksne i mange tilfælde afgørende for, at man kan justere reglerne eller lave undtagelser, så de kan fungere i praksis.

### Hovedpointer:

- **Inddragelse skaber bedre forudsætninger for at lykkes:** Fritidsfællesskaber får stor værdi ud af at inddrage børn, voksne og forældre i et omfang, der matcher deres kapacitet og udfordringer.
- **Inddragelse kan tage forskellige former:** Afhængigt af formålet med inddragelse kan fritidsfællesskaber gribe den konkrete inddragelse forskelligt an.
- **Inddragelse kan gøres i forskellige faser:** Der er ikke ét rigtigt tidspunkt at inddrage, men i stedet kan det indtænkes i forskellige dele af arbejdet med rammesætning af digitale medier.

## 5. Typiske udfordringer

Erfaringerne fra casene viser, at det sjældent er problemfrit at indføre nye retningslinjer eller rammer. Selvom en løsning fungerer godt, opstår der ofte både praktiske og pædagogiske udfordringer undervejs, som fritidsfællesskaberne skal håndtere. På tværs af casene viser udfordringerne, at fleksibilitet og løbende justering ofte er en forudsætning for, at rammerne fungerer i praksis.

### 5.1 Attraktive alternativer til skærmen

De fritidstilbud, der har valgt at begrænse eller forbyde digitale medier, oplever ofte, at det kan være en udfordring at sikre attraktive alternativer. Hvis der ikke er alternativer, kan man risikere, at børnene ikke har lyst til at være til stede.

De fritidstilbud, der tillader digitale medier i et vist omfang, oplever, at der er hård konkurrence om børnenes opmærksomhed. Flere fortæller, hvordan børn før digitale medier var bedre til selv at finde på aktiviteter eller at opsøge de voksne. I dag kan de altid finde underholdning på en skærm. Derfor kan det kræve mere af de voksne omkring dem, end det har gjort tidligere, at engagere dem i aktiviteter, fordi de i højere grad har behov for at planlægge engagerende alternativer.

Afhængigt af fritidsfællesskabet og børnene kan alternativerne være alt fra en toastmaskine i klubhuset til at ansætte en gamemaster til at lave Dungeons and Dragons-kampagner til at igangsætte et fælles spil stikbold.

### 5.2 Børnenes afsavn

Mange cases har oplevet konflikter og utilfredshed over rammer, der begrænser skærmtiden, fordi børn og unge er vant til at være i kontakt med hinanden og deres venner hver dag og ofte mange gange om dagen på skærmen. Begrænsninger kan for nogle børn betyde, at de er bange for, at deres venner bliver sure på dem, når de ikke svarer. Hvis man får frataget sin telefon i flere dage, bliver det også en udfordring, at børnene mister deres "Snapchat-streak", som der er meget social kapital i at opretholde. Endelig er der også mange børn, der ikke har forståelse for, at de ikke må bruge digitale medier.

Det viser et grundlæggende dilemma for mange fritidstilbud. På den ene side er det de voksne, som har ansvaret for at sætte gode rammer for fællesskaber. På den anden side er det børnenes *egen* fritid, og hvis de ikke føler, at rammerne kan rumme dem og deres behov, kan de holde op med at komme.

Mange fritidsfællesskaber vælger på baggrund af disse udfordringer at lave undtagelser eller justere rammerne for at imødekomme børnenes ønsker. Det kan være at indføre mobiltid eller -zoner, så børnene kan indfri deres digitale sociale behov. Flere har gode erfaringer med disse tilpasninger, og at lempe lidt på reglerne er ikke ensbetydende med, at børnene ender med kun at sidde med deres skærme. Det har i langt de fleste tilfælde været muligt at finde en middelvej, der fungerer for både det enkelte barn og det hele fællesskab.

### 5.3 Uforstående forældre

Særligt klubtilbud oplever, at forældre ofte har mange og modsatrettede ønsker og holdninger til digitale medier. En del forældre mener generelt, at digitale medier er dårlige – uanset hvad de bruges til. Det skaber nogle steder et pres fra forældrene om at skærme helt skal forbydes. Samtidig er der også forældre, der har et ønske og behov for at kunne komme i kontakt med deres børn til enhver tid. Derfor ønsker de, at deres børn har deres mobiltelefon – eller smartwatch – på sig og må bruge den, hvis nødvendigt.

Forældres modsatrettede ønsker håndteres på forskellige måder. Nogle fritidsfællesskaber holder fast i deres retningslinjer, men søger at skabe forståelse og opbakning blandt forældrene. Her er inddragelse igennem dialog og orientering vigtigt. Ofte forstår forældrene retningslinjerne bedre, hvis formålet bag eller konkrete udfordringer kommunikeres tydeligt.

Nogle steder vælger man at imødekomme forældrenes behov ved at inddrage dem og lave undtagelser eller justere rammerne. Hvis man har et mobilforbud, kan en løsning være at have et særligt rum, fx en mobilboks, hvor børnene gerne må tage opkald fra deres forældre, eller de må bruge deres telefoner fra det tidsrum, hvor mange går selv hjem.

### 5.4 Børns digitale liv forsvinder ikke med et forbud

Nogle af de klubtilbud, der har begrænset børns brug af digitale medier eller helt har forbudt dem, oplever, at de mister adgangen til at arbejde pædagogisk med børnenes digitale dannelse. De oplever, at det er sværere at spørge til deres digitale liv, når skærme forbindes med noget forbudt. Samtidig oplever nogle voksne, at børnenes spørgsmål til de ting, de ser og oplever på internettet, mindskes eller helt forsvinder.

Af disse årsager har nogle klubtilbud fravalgt forbud for i stedet at gøre digitale medier til en del af nogle af deres aktiviteter, fordi de ønsker at arbejde med digital dannelse af børnene. I andre klubtilbud har man valgt at have fokus på analoge fællesskaber og holde fast i at være skærmfrie og dermed lade den digitale dannelse foregå i andre arenaer af børnenes liv.

### Hovedpointer:

- **Fleksibilitet øger rammernes bæredygtighed:** Fritidsfællesskaber har brug for at kunne justere rammer og lave undtagelser, når regler skaber utilsigtede konsekvenser.
- **Attraktive alternativer til digitale medier kræver ressourcer:** For at få børn og unge til at være interesserede i at lægge deres digitale medier væk, skal der være meningsfulde alternative aktiviteter. Det kræver ressourcer fra fritidsfællesskabet at kunne imødekomme dette behov.
- **Rammer bør rumme digitale sociale behov:** Rammer fungerer bedst, hvis de tager højde for børns digitale kontaktformer og sociale forpligtelser. Derfor er inddragelse af børnenes perspektiv vigtig.
- **Forbud kan vanskeliggøre arbejde med digital dannelse:** Når skærme begrænses, er det vigtigt at være opmærksom på, at dialogen om børnenes digitale liv kan mindskes.

## 6. Løsninger

Der findes ikke én rigtig løsning for brugen af digitale medier i fritidsfællesskaber. Erfaringerne viser, at det centrale er, at rammerne afspejler værdierne og hverdagen i det enkelte fællesskab. På tværs af casene tegner der sig to overordnede typer af løsninger, som fritidsfællesskaber kan læne sig op ad afhængigt af deres formål, målgruppe og organisering. De foldes ud nedenfor. Der er ingen af fritidsfællesskaberne i *Fritid i digital tid*, der har valgt ikke at lave begrænsninger for digitale medier.

### 6.1 Mobilfrie fællesskaber

Fritidsfællesskaber vælger ofte skærmfrie eller -begrænsende løsninger, når de oplever, at digitale medier står i vejen for fællesskab, nærvær og deltagelse. I både klub- og idrætssammenhænge er valget typisk drevet af et ønske om at genskabe eller fastholde et fysisk fællesskab, hvor børnene er mere til stede og lettere engageres i aktiviteter. Denne tilgang vælges især, når de voksne vurderer, at skærmenes tilstedeværelse skaber uro, passivitet eller opmærksomhedsbrud, og når de har mulighed for at tilbyde klare alternativer og aktiv voksenstøtte.

For nogle tilbud handler det også om tydelighed: Et skærmfrit miljø gør rammerne lette at forstå og håndhæve – både for børn og voksne. Hvor forældre bakker op, og hvor aktiviteterne allerede rummer stærke fællesskaber, opleves skærmfri rammer som en vej til øget trivsel, ro og sammenhængskraft.

Dyk ned i cases med denne tilgang:

- *Gladsaxe Tennis og Padel*: Mobilfrit klubhus, der styrker relationer og samvær omkring træningen.
- *Varde Gymnastikforening*: Mobilfri sidelinje giver børnene øjenkontakt og opbakning fra forældrene.
- *Langhøj KFUM IF eSport*: Selvom fællesskabet bygger på digitale spil, indsamles mobiltelefoner før træning, så børnene kan fokusere på samarbejdet.

### 6.2 Skærmfrie zoner, situationer og tidspunkter

Flere fritidsfællesskaber vælger at benytte sig af rammer, der begrænser digitale medier i særlige zoner, situationer eller tidspunkter. Det gøres typisk, når fritidsfællesskabet ønsker at balancere nærvær og digital kontakt frem for at vælge enten/eller. Flere vælger denne tilgang, fordi de oplever, at børn har stærke sociale bånd og forpligtelser via digitale medier, som ikke uden videre kan fjernes uden konsekvenser for relationer og fremmøde.

Samtidig oplever flere, at digitale medier kan være en vigtig kilde til fællesskab, kreativitet eller pædagogisk arbejde – bare ikke alle steder og hele tiden. Derfor etableres rammer, der adskiller zoner, situationer eller tidspunkter med og uden skærme. Her bliver fleksibiliteten et redskab til at støtte børnenes behov, mindske konflikter, fastholde deltagelse og skabe plads til digital dannelse i konkrete situationer.

Dyk ned i cases med denne tilgang:

- *Klub Nord*: Et helt skærmfrit klubtilbud har skabt en hverdag med kreativitet, fællesskab og trivsel. De har dog en mobilboks, hvor børnene kan gå hen, hvis de skal tjekke deres mobiltelefon.

- *Klub Toppen*: Mobilzoner midt i klubben giver både plads til samvær uden skærme og mulighed for, at voksne kan arbejde aktivt med digital dannelse.
- *Gadegården*: Cyberklub og computerrum integrerer skærme som redskaber til tryghed, læring og fællesskab.
- *ØBG Silkeborg Tennis og Padel*: Mobiltelefonen bruges, når den styrker læring og fællesskab.
- *Teaterskolen Kastali'a*: Mobiltelefoner pakkes væk 15 minutter, før undervisningen starter og i pauserne, så børnene skifter fokus fra telefonen til fællesskabet i rummet.
- *Ungdommens Røde Kors' ferielejre*: Næsten mobilfrit miljø kombineret med et kort dagligt tidsrum til mobiler, så nærværet bevares uden at afskære de unge fra deres sociale liv.

## Metodisk tilgang

Udgangspunktet for initiativet *Fritid i digital tid* er, at der ikke findes én rigtig måde at forholde sig til digitale mediers rolle i fritidslivet. For at indfange bredden af erfaringer har vi valgt en åben og eksplorativ caseindsamling, hvor vi indsamlede cases bredt blandt aktører med relevante erfaringer. På den måde kan vi vise den mangfoldighed af løsninger og praksisser, som findes i børn og unges organiserede fritidsliv.

I initiativet *Fritid i digital tid* har vi været interesseret i cases fra hele spektret af børn og unges *organiserede* fritidsfællesskaber – det vil sige aktiviteter, som foregår i fritiden uden for skoletid, men som er organiseret i foreninger, klubber eller lignende, hvor voksne er involveret og har ansvaret. Det tæller derfor både kommunale klubtilbud, idræts- og sportsforeninger, kulturaktiviteter som dans, teater og musik samt for eksempel spejderaktiviteter og sommerlejre. Cases fra fritidshjem (SFO'er) er ikke medtaget, da deres tilgange typisk følger skolernes retningslinjer.

For at undgå forudindtagelser og sikre en bredde i forhold til hvilke digitale medier, fritidsfællesskaberne har forholdt sig til, var vores definition bred og indkapsler så mange forskellige dimensioner af børn og unges digitale liv som muligt. Derfor har vi valgt at bruge paraplybegrebet 'digitale medier', da det kan rumme både hardware som mobiltelefoner, computere og playstation, og software som sociale medier og computerspil.

### Caseindsamling

Caseindsamlingen er gennemført via flere kanaler:

- Henvendelse til relevante organisationer som for eksempel DIF, DGI, DUF, BUPL m.fl., som enten har hjulpet med at sprede budskabet eller peget os videre til relevante aktører eller konkrete cases.
- Henvendelse til en række lokale foreninger og klubber via lister, vi har modtaget gennem enten organisationer eller offentlige registre.
- Åbent kald for at melde cases ind via Tænketanken Mandag Morgens og Mary Fondens digitale kanaler.

Indmeldelse af cases foregik via en kort digital formular, som aktørerne selv kunne udfylde, og via henvendelser på e-mail og telefon.

Vi modtog i alt 36 cases i perioden april og maj 2025. De bestod af 15 klubtilbud, otte idræts- eller sportstilbud, fire kulturtilbud, fire esportsforeninger og fem øvrige tilbud af forskellige typer.

For at få et bedre kendskab til de indsendte cases gennemførte vi i løbet af juni 2025 opfølgende telefoninterviews af cirka 10–20 minutters varighed. Interviewene fulgte en semistruktureret guide for at afdække:

- Årsager til at lave rammer for digitale medier
- Arbejdsprocessen
- Inddragelse af børn og forældre
- Løsningerne i praksis
- Modtagelsen af initiativet

- De udfordringer man har mødt
- Oplevede effekter på børns trivsel og fællesskab

På baggrund af disse telefoninterviews udarbejdede vi indledende casebeskrivelser, som dannede grundlag for det videre udvælgelses- og kvalificeringsarbejde.

### Caseudvælgelse og kvalificering

For at lave den første udvælgelse blandt de 36 cases opsatte vi kriterier for, hvad der skulle afspejles. Ambitionen var at sikre et bredt udsnit af forskellige udfordringer, erfaringer, processer og løsninger. Konkret var kriterierne for udvælgelsesprocessen at opnå variation inden for følgende parametre:

- Forskelle mellem skærmbud eller mere fokus på elementer af digital dannelse
- Forskellig tilgang til kulturbårne vs. regelbaseret forandringer
- Tilgang til inddragelse af børn og forældre
- Overvejelser over *hvordan* skærme bruges
- Forskellig varighed fritidstilbudet har arbejdet med rammer for digitale medier
- Spredning i geografisk placering
- Forskellige typer af fritidstilbud

Det ledte til et udvalg på 15 cases, som initiativets eksperter kvalificerede med deres faglige perspektiver og anbefalinger til, hvilke cases der med fordel kunne udgå, og hvilke der skulle indgå i det endelige initiativ.

På baggrund af [eksperternes input](#) udvalgte vi ti cases til initiativet. Den endelige udvælgelse tog højde for både eksperternes faglige perspektiver samt hensynet til at informere steps i guiden. Efterfølgende har vi afholdt et arbejds møde med eksperterne for at supplere og kvalificere de endelige udvalgte cases med deres faglige perspektiver.

### De udvalgte cases

I september og oktober 2025 indsamlede vi data til formidling af de ti udvalgte cases. Første skridt var at gennemføre online interviews med nøglepersoner fra alle cases for at opnå en dybere forståelse af deres erfaringer og praksis. Disse interviews varede ca. 1 time og tog udgangspunkt i en semistruktureret interviewguide til hver case.

Efterfølgende har vi været på casebesøg hos størstedelen af casene, hvor vi har interviewet flere nøglepersoner – medarbejdere, hjælpetrænere og børn – for at få flere perspektiver og nuancer med i forståelsen og formidlingen af casen. Vi har så vidt muligt søgt at inddrage børneperspektiver i alle cases.

Derudover har vi udarbejdet dette vidensnotat, der er en tværgående analyse og opsummering af vores erfaringer fra cases, som initiativet bygger på.