SUNDHEDSSTYRELSEN

SDU
STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED

Et litteraturreview

Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfælleskab for unge

Sundhed for alle ♥+●

Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfælleskab for unge
– et litteraturreview

Rapporten er udarbejdet for Sundhedsstyrelsen
af Statens Institut for Folkesundhed
Forfattere: Ph.d. Studerende Amalie Oxholm Kusier,
videnskabelig assistent Thilde Risager Ubbesen og
Anna Paldam Folker, forskningschef og professor
ved Statens Institut for Folkesundhed

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Elektronisk ISBN: 978-87-7014-540-4

Layout: Sundhedsstyrelsen
Foto: Lars Wittrock for Sundhedsstyrelsen

Udgivet af Sundhedsstyrelsen
Maj 2023

Indholdsfortegnelse

Forord

Talrige undersøgelser viser, at et stigende antal af unge oplever at have dårlig trivsel. Dårlig trivsel er en risikofaktor for udvikling af både fysiske og psykiske sygdomme, ligesom det kan påvirke mange andre områder af de unges liv. Årsagerne til stigningen i andelen af børn og unge som har dårlig trivsel er komplekse, og det er løsningerne også. Der er behov for at blive klogere på de områder og indsatser som vi ved har en betydning for børn og unges trivsel. Vi ved at fællesskaber er en faktor, der har betydning for trivslen. Derfor er det fokus for denne rapport.

Forskning viser, at tilknytning til fællesskaber har betydning for trivslen, og deltagelse i fællesskaber er en beskyttende faktor, der påvirker unges mentale sundhed positivt. Vi ved meget om, hvad fællesskabet kan gøre for den mentale sundhed. Det kan for eksempel fremkalde en følelse af at høre til, give social støtte og skabe mening i livet. Det er også med til at modvirke ensomhed.

Til gengæld mangler der viden om, hvad der skal til for, at fællesskabet kan styrke vores mentale sundhed, og hvilke elementer i fællesskabet, som kan bidrage til at gøre en positiv forskel. Det er derfor Sundhedsstyrelsens ønske at undersøge, hvad der karakteriserer det mental sundhedsfremmende fællesskab.

Der findes mange former for fællesskaber, som kan have en positiv betydning for unges mentale sundhed. Formålet med denne rapport er at udforske det organiserede fritidsfællesskab og identificere centrale elementer i fællesskabet, der gør en positiv forskel for unges mentale sundhed. Rapporten undersøger et bredt udsnit af de organiserede fritidsfællesskaber, såsom dans, kor, frivilligt arbejde, aktivisme og fodbold. For at kunne gå i dybden med det organiserede fritidsfællesskabs karakter og kvalitet, afgrænser rapporten sig fra de uorganiserede fællesskaber, unge er en del af.

Formålet med rapporten er også at give foreninger og kommuner viden om, hvad det organiserede fritidsfællesskab for unge bør indeholde, og hvilke elementer trænere, frivillige og andre kommunale medarbejdere skal styrke for at sikre et positivt og mental sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge. Sundhedsstyrelsen håber, at frivillige og ansatte får glæde af denne viden i arbejdet med trivselsfremme, samt fastholdelse og rekruttering af unge i organiserede fritidsfællesskaber. Viden fra denne rapport vil ligeledes indgå i Sundhedsstyrelsens fremtidige indsats rettet mod børn og unges mentale sundhed.

Rapporten indeholder en systematisk litteraturgennemgang af studier omhandlende unges deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter og betydning af faktorer relateret til den mentale sundhed. Litteraturgennemgangen er gennemført for Sundhedsstyrelsen af Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet.

Niels Sandø
Enhedschef
Forebyggelse og Ulighed
Sundhedsstyrelsen

Resumé

Forskning peger på, at deltagelse i og tilknytning til fællesskaber har afgørende betydning for unges mentale sundhed og trivsel. Unge deltager dagligt i mange forskellige fællesskaber, der har betydning for deres mentale sundhed og trivsel. Dette litteraturstudie ser nærmere på unges fritidsliv, det vil sige de fællesskaber, de indgår i uden for familie, skole, uddannelse- og arbejdsliv, og hvordan deltagelse i fritidsfællesskaber kan have betydning for unges mentale sundhed.

Inden for litteraturen om fritidsliv og deltagelse i fritidsfællesskaber skelnes der ofte mellem organiserede og uorganiserede aktiviteter i fritidslivet. Studier baseret på denne distinktion peger på, at deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber oftere har en positiv betydning for vores sundhed og trivsel sammenlignet med deltagelse i uorganiserede fritidsfællesskaber. Litteraturen på området om organiserede fritidsfællesskaber afgrænser sig dog ofte til at undersøge særlige kontekster eller målgrupper, og har i højere grad haft fokus på et undersøge sammenhængen mellem deltagelse i organiserede fritidsfælleskaber og forbedring i mentale helbredsproblemer fremfor de mentalt sundhedsfremmende aspekter. Litteraturen på området har derfor stadig sine begrænsninger, hvilket kalder på en mere nuanceret viden om særligt, hvorfor og hvordan deltagelse i et organiseret fritidsfællesskab kan være mentalt sundhedsfremmende for unge på tværs af alle former for organiserede fritidsaktiviteter.

Med en gennemgang af relevant forskningslitteratur og ved dykke ned i studiernes undersøgte mekanismer er formålet med denne undersøgelse at belyse, hvilke aktive ingredienser der bør være til stede i det organiserede fritidsfællesskab for at det kan være med til at styrke unges trivsel og mentale sundhed. Undersøgelsen er udarbejdet som et realist review, der er en metodisk tilgang til litteraturstudier med det formål at afdække, hvad der virker for hvem under hvilke omstændigheder, ved at undersøge interaktionen mellem kontekst (C), mekanismer (M) og udfald (O). Dette litteraturstudie undersøger derfor de mekanismer og dynamikker (M) i organiserede fritidsfællesskaber (C), der er med til at understøtte unges mentale sundhed og psykiske trivsel (O).

Ved litteratursøgningen er der fundet 11.249 studier, og efter screening af litteraturen er der blevet identificeret 52 studier relevant for forskningsspørgsmålet og dermed inkluderet i den tværgående analyse. De 52 studier dækker over studier baseret på et kvalitativt, kvantitativt eller mixed-method design samt undersøgte populationer fra 16 forskellige lande.

På tværs af de 52 studier er der blevet identificeret 7 forskellige typer af aktiviteter, som udgør organiserede fritidsfællesskaber. Over halvdelen af de 52 studier undersøger unges deltagelse i en sportsaktivitet. Herudover undersøger studierne fritidsfællesskaber relateret til dans, musik, kreative aktiviteter og frivilligt arbejde og aktivisme. En række studier undersøger flere forskellige typer af fritidsfællesskaber i deres studie, f.eks. sport, musik og kreative aktiviteter, hvorfor de er blevet kategoriseret som blandende aktiviteter. Derudover indgår 2 studier i restkategorien andre aktiviteter, da studiernes undersøgte aktivitet adskiller sig fra de resterende 6 kontekster og adskiller sig fra hinanden. 14 studier undersøger en ungegruppe, som af studierne selv betegnes som udsat eller sårbar. Disse studier er fordelt på konteksterne kreative aktiviteter, dans, musik og sport. 4 af de 14 studier foregår i en sportskontekst, hvor de resterende er kunstbaserede.

Ved at dykke ned i de inkluderede studiers undersøgte mekanismer er der blevet identificeret 5 aktive ingredienser, der er fremtrædende på tværs af 7 forskellige typer af organiserede fritidsfællesskaber. Dette litteraturstudie finder således, at disse 5 aktive ingredienser er med til at fremme unges mentale sundhed ved deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber. De aktive ingredienser er: Social forbundethed, som er den mest fremtrædende ingrediens på tværs af alle konteksterne. I det organiserede fritidsfællesskab er det essentielt, at unge oplever venskaber, sammenhold og positive sociale relationer med hinanden og med den involverede voksne i fritidsfælleskabet. Denne ingrediens indbefatter en særlig relationel tilknytning og oplevelse af samhørighed i fællesskabet.

Udvikling af kompetencer og oplevelsen af at blive bedre til de færdigheder, som aktiviteten kræver. Gennem udfordrende opgaver kan unge skubbe grænser og udvikle sig.

Udvikling af selvtillid er særligt fremtrædende i de kreative fritidsfællesskaber, hvor unge oplever det som trivselsfremmende, når de gennem aktiviteten udvikler en selvtillid og tro på egen evne til at kunne bidrage til aktiviteten med deres kompetencer (self-efficacy).

Lystbetonet deltagelse ses særligt inden for konteksten af sport, men gør sig også gældende under blandede aktiviteter. Det er netop vigtigt, at unge deltager i fritidsfællesskabet af egen lyst og motivation, og ikke grundet andres forventninger eller behov.

Tryghed og tillid i fritidsfællesskabet, i relationer mellem unge og i relationen mellem unge og den 'voksne' i aktiviteten, f.eks. musikunderviseren eller træneren. Det er væsentligt for, at unge kan trives i fællesskabet, at de oplever fritidsfællesskabet som trygt og tillidsfuldt, og som et sted, hvor der er plads til at 'være sig selv'.

De 5 aktive ingredienser er fremtrædende på tværs af de 52 studier, men det fremgår også, at nogle af de aktive ingredienser er mere fremtrædende i nogle kontekster end i andre. Der ses f.eks. et større overlap af de aktive ingredienser i de mere kunstneriske typer af aktiviteter såsom musik, dans og kreative aktiviteter. Ligeledes er de aktive ingredienser overlappende og interagerer med hinanden. F.eks. kan oplevelsen af at udvikle kompetencer øge unges selvtillid. Et trygt og tillidsfuldt miljø kan ligeledes understøtte, at der skabes bedre sociale relationer, og bedre sociale relationer kan bidrage til, at unge oplever bedre selvtillid.

Ved præsentationen af de 5 aktive ingredienser bidrager dette litteraturstudie med vigtig viden om, hvad man bør fremme i organiserede fritidsfællesskaber, for at de kan fremme unges mentale sundhed. I praksis består en vigtig opgave således i at få etableret nogle fritidsfællesskaber, hvor de aktive ingredienser sættes i spil og opretholdes, hvis disse ikke allerede er til stede i fritidsfællesskabet. Dette kan f.eks. ske gennem uddannelser, der er med til at styrke kompetencerne og viden hos dem, der er ansvarlig for og faciliterer fritidsfællesskaberne som sportstræneren eller musikunderviseren, da de 'voksne' i det organiserede fritidsfællesskab for unge er centrale nøglefigurer i at understøtte de aktive ingredienser.

Ved en kortlægning af litteraturen på området fremgår det dog også, at der stadig er videnshuller, hvor yderligere forskning ville være gavnligt. Ud fra denne litteratursøgning har det kun være muligt at identificere et begrænset antal studier, der belyser mental sundhedsfremmende mekanismer i de mere kreative fritidsfællesskaber såsom kunsthåndværk, dans og musik. Derudover er der blevet identificeret få studier baseret på en population fra nordiske lande, herunder ingen danske studier, hvorfor der kan være behov for mere forskning i organiserede fritidsfællesskaber i en nordisk kontekst samt studier, der mere specifikt undersøger kreative fritidsfælleskaber.

1. Baggrund og formål

Undersøgelser viser, at en stor gruppe af unge mistrives [1]. Forekomsten af unge i mistrivsel har været øget gennem de seneste år og er en tendens, der ikke blot ses i Danmark, men over hele verden [2, 3]. Udviklingen er bekymrende, da en høj grad af mental sundhed er vigtig for unges udvikling, livskvalitet og dagligdag. Ligeledes kan en lav grad af mental sundhed og udvikling af psykisk sygdom have alvorlige konsekvenser for unges muligheder for at gennemføre en uddannelse og få fodfæste på arbejdsmarkedet [4]. Mentale helbredsproblemer ses også stærkt forbundet med fysiske helbredsproblemer, og psykisk sygdom i ungdomsårene kan øge risikoen for at udvikle psykisk sygdom i voksenlivet [5, 6].

Der er således et stort behov for at værne om mentalt sundhedsfremmende initiativer og aktiviteter i hverdagslivet. Vi ved fra forskning, at deltagelse i og tilknytning til fællesskaber har afgørende betydning for unges mentale sundhed og trivsel [7]. Unge deltager dagligt i mange forskellige fællesskaber, der har betydning for deres mentale sundhed og trivsel. Skolen, venner, familien og fritidsaktiviteter er eksempler på betydende fællesskaber i unges liv. I dette litteraturstudie vil vi se nærmere på unges fritidsliv, det vil sige de fællesskaber, de indgår i uden for familie, skole, uddannelse- og arbejdsliv, og hvordan fritidsfællesskaber kan have betydning for unges mentale sundhed.

Inden for litteraturen om fritidsliv og deltagelse i fritidsfællesskaber skelnes der ofte mellem organiserede og uorganiserede aktiviteter i fritidslivet [8-10]. Organiserede aktiviteter er dem, hvor tid, sted, og varighed er forudbestemt, formålet med aktiviteten er forudbestemt, der kan være en standardiseret dresscode (f.eks. fodbolduniformer), og regler omkring aktiviteten er monitoreret af voksne. Som modsætning er de uorganiserede fritidsaktiviteter mere spontane, og tid og sted er bestemt af deltagerne selv. Studier baseret på denne distinktion peger på, at deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber oftere har en positiv betydning for vores sundhed og trivsel sammenlignet med deltagelse i uorganiserede fritidsfællesskaber [10, 11].

Litteraturen på området om organiserede fritidsfællesskaber afgrænser sig ofte til at undersøge særlige kontekster eller målgrupper [10, 12-15]. Organiserede fritidsfællesskaber kan dog i høj grad udforme sig på forskellige måder, da de kan være karakteriseret ved flere dimensioner: Type(r) af aktivitet (f.eks. aktiviteter med fokus på sociale, fysiske og/eller faglige elementer), dosering (frekvens, intensitet og kontinuitet) og antallet af forskellige aktiviteter, som den enkelte deltager i (bredde) [16]. Derudover har en del undersøgelser belyst deltagelse i fritidsaktiviteter relateret til akademiske præstationer og uddannelsesmæssige resultater [17-19] samt deltagelse i fritidsaktiviteter som en beskyttende faktor for negative sociale og adfærdsmæssige udfald [20], hvor færre har kigget på de mentalt sundhedsfremmende aspekter. Et umbrella review fra 2021, med formålet om at opsamle viden på baggrund af andre reviews, undersøger betydningen af deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber for børn og unges mentale sundhed [21]. I umbrella reviewet inkluderes 6 reviews, og det påpeges, at størstedelen af studierne undersøger mental sundhed som mentale helbredsproblemer. På baggrund af deres undersøgelse konkluderer umbrella reviewet, at der er behov for mere forskning på området. Litteraturen på området har derfor stadig sine begrænsninger, hvilket kalder på en mere nuanceret viden om særligt hvorfor og hvordan, deltagelse i et organiseret fritidsfællesskab kan være mentalt sundhedsfremmende for unge på tværs af alle former for aktiviteter.

Denne undersøgelse er udarbejdet som et realist review, som er en metodisk tilgang til litteraturstudier med det formål at afdække, hvad der virker for hvem under hvilke omstændigheder. Fokus for undersøgelsen er således at undersøge interaktionen mellem kontekst, mekanismer og udfald med henblik på, at udlede de aktive ingredienser[1] der bør være til stede i det organiserede fritidsfællesskab for, at det kan fremme unges mentale sundhed. De aktive ingredienser beskriver de centrale mekanismer, der ligger bag effekten af en indsats eller intervention. Det handler om at forstå og forklare, hvorfor nogle former for interventioner, indsatser eller aktiviteter virker for nogle målgrupper, men ikke for andre, inden for nogle bestemte kontekster. I undersøgelsen afdækker vi litteraturen, der belyser de mentalt sundhedsfremmende mekanismer i organiserede fritidsfællesskaber for unge. [22]

[1] Begrebet aktive ingredienser anvendes inden for både dansk og engelsk litteratur om evaluering af interventioner til at beskrive kernekomponenter, der empirisk bevist bør være til stede i en intervention, for at det ønsket resultatet kan finde sted [22].

1.1. Formål

Formålet med undersøgelsen er at skabe en mere nuanceret viden om, hvordan deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber kan have en mentalt sundhedsfremmende betydning for unge. Med en gennemgang af relevant forskningslitteratur og ved dykke ned i studiernes undersøgte mekanismer vil vi belyse, hvilke aktive ingredienser der bør være til stede i det organiserede fritidsfællesskab for, at det kan være med til at styrke unges trivsel og mentale sundhed. Mere specifikt ønsker undersøgelsen at besvare forskningsspørgsmålet:

Hvad karakteriserer det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskab for unge?
Reviewet vil udelukkende belyse de mekanismer i det organiserede fritidsfællesskab, der relaterer sig til mental sundhed og trivsel, og afgrænser sig derfor fra andre faktorer, der kan spille ind på unges oplevelse af organiserede fritidsfællesskaber såsom problemstillinger relateret til logistik og strukturelle forhold.

1.2. Læsevejledning

Denne rapport er opbygget efter RAMSES publikationsstandard for realist reviews [23] og består af 4 kapitler samt en konklusion. Efter denne læsevejledning følger kapitel 2: Metode, som omfatter en detaljeret beskrivelse af metoden for litteraturstudiet, herunder søgeresultatet for litteratursøgningen. I kapitel 3: Resultater præsenteres den tværgående tematiske analyse udarbejdet på baggrund af de inkluderede studier. Kapitel 4: Diskussion diskuterer resultatet af den tværgående analyse i lyset af litteraturen på området. I kapitlet præsenteres desuden de metodiske styrker og begrænsninger i litteraturstudiet samt anbefalinger til forskning. Rapporten afsluttes med en konklusion. Yderligere indgår der i rapporten Bilag 1: Inkluderede studier, og Bilag 2: Søgestreng.

2. Metode

Dette litteraturreview trækker på en nyere metodisk tilgang til at udforme litteraturstudier på, kaldet realist review. Realist review er udviklet som en metodisk tilgang til litteraturstudier med formålet at afdække, hvad der virker for hvem, hvorfor og under hvilke omstændigheder [24]. Realist reviews har sit teoriske fundament i realisme med sit fokus på at undersøge mulige interaktioner mellem kontekst (C), mekanismer (M) og udfald (O) frem for at afdække kausale sammenhængen mellem to betingelser. Formålet for realist review er således ikke at kvantificere en potentiel effekt, men at dykke ned i og udvikle hvorfor- og hvordan-spørgsmålene inden for forskningsfelt. Det handler om at forstå og forklare, hvorfor og hvordan nogle former for indsatser eller interventioner virker for nogle målgrupper, men ikke for andre, inden for en bestemt kontekst. Ved en gennemgang af forskningslitteraturen på området vil vi derfor i dette realist review se nærmere på de mekanismer og dynamikker (M) i organiserede fritidsfællesskaber (C), der er med til at understøtte unges mentale sundhed og psykiske trivsel (O). Ved udførelsen af litteraturstudiet trækker vi metodisk på Pawsons et al. 5 steps til at udarbejde realist reviews [24]: 1) Afgræsning af undersøgelsesområde, 2) søgning af litteratur, 3) dataudtræk, 4) data-syntese, og 5) anbefalinger og udbredelse af resultater. I det følgende vil step 1, 2 og 3 blive præsenteret samt analysestrategi for step 4. Step 4 og step 5 præsenteres i henholdsvis kapitel 3 og 4.

2.1. Afgrænsning af søgestreng

Formålet med dette litteraturstudie er at afdække litteraturen for mentalt sundhedsfremmende mekanismer i organiserede fritidsfællesskaber for unge. Til at afgrænse søgestrategien er der taget afsæt i PICo modellen (Population, Phenomena of Interest, Context), som er en model, der bidrager til at strukturere og definere forskningsspørgsmål [25]. På baggrund af PICo modellen foretages litteratursøgningen ud fra 3 søgeblokke, hvor målgruppe, eksponering og udfald afgrænses (Figur 1).

Figur 1: Søgeblokke

Blok 1: Målgruppe	Blok 2: Eksponering	Blok 3: Udfald
Unge i alderen 12-20 år	Organiserede fritidsfællesskaber	Mental sundhed/ psykisk trivsel

Målgruppe: Unge defineret som personer i alderen 12-20 år.

Eksponering: Organiserede fritidsfællesskaber defineres på baggrund af en afgrænsning af begreberne organisering, fritid og fællesskab. I litteratursøgningen ønskes der at indfange studier, der belyser fællesskaber, unge indgår i i deres fritid og dermed ikke i forbindelse med skole, uddannelse eller (lønnet) arbejde. Vi inkluderer studier hvor den undersøgte population er studerende, men kun hvis fællesskabet, de unge deltager i, forekommer uden for skoletid og dermed indebærer en deltagelse grundet eget engagement. Ved organisererede fritidsfællesskaber afgrænses der til fællesskaber, hvor der forekommer en organisering eller struktur bag dem. Det vil sige, at fællesskabet er udgjort af en foruddefineret ramme for, f.eks., tid, varighed, indhold og indvilligelse i fællesskabet. Uorganiserede fritidsfællesskaber som f.eks. 'at hænge ud' er derfor ekskluderet. Yderligere afgrænser dette litteraturstudie sig fra undersøgelser af fællesska-

ber der finder sted online, på sociale medier og ved gaming, da det antages, at det ofte vil være uklart, hvorvidt disse fællesskaber er af en organiseret karakter ifølge førnævnte definition. Litteraturreviewet vil også afgrænse sig fra at søge på religiøse fællesskaber, da det antages, at disse vil indebære elementer af tro, der som fænomen kan adskille sig markant fra andre former for organiserede fritidsfællesskaber. Ved organiserede fritidsfællesskaber defineres fællesskaber som aktiviteter, som indeholder et intersubjektivt element, og dermed aktiviteter, hvor der deltager mere end én person. Ved organiserede fritidsfællesskaber ønskes der således at indfange aktiviteter, hvor de 3 komponenter indgår i form af, at a) de er organiserede, b) de foregår i unges fritid, og c) de udgør en intersubjektivitet, der vil sige udgør en fælles oplevelse blandt flere personer. Dette kan være aktiviteter udformet som alt fra sportsaktiviteter, frivilligt arbejde, til deltagelse i kreative aktiviteter på aftenskoler. I rapporten vil der fremadrettet også anvendes termen aktivitet, når der refereres til eksponeringen i et studie med tanke på, at de indebærer disse 3 komponenter.

Udfald: Mental sundhed defineres som positive aspekter af mental sundhed og psykisk trivsel med afsæt i Sundhedsstyrelsens og WHO's definition af mental sundhed "som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagsudfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker" [26]. Der ønskes at indfange en bred definition af mental sundhed i form af varianter såsom livstilfredshed, mental trivsel og velbefindende, livskvalitet og så videre. Da vi udelukkende inkluderer de positive aspekter af mental sundhed, afgrænser litteratursøgningen sig fra psykiatriske diagnoser og symptomer på psykiske lidelser såsom angst, depression og stress.

De konkrete ord, der indgår i søgestrengen, og som der dermed er blevet søgt på i de forskellige databaser, er præsenteret i Bilag 2: Søgestreng.

2.2. Søgestrategi

For yderligere at afgrænse og fokusere vores forskningsspørgsmål er litteratursøgningen og screening af litteraturen udført på baggrund af en række inklusions- og eksklusionskriterier.

Inklusionskriterier:

- **Formål:** Studier, der undersøger karakteristika af mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskaber for unge.
- **Målgruppe:** Studier, der undersøger en population af unge i alderen 12-20 år. Studier, der inkluderer, men ikke afgrænser sig til, denne population inkluderes også.
- **Studiedesign:** Studier, der anvender kvantitative metoder, kvalitative metoder eller mixed-methods.
- **Sprog:** Studier publiceret på sprogene dansk, norsk, svensk og engelsk.
- **Geografi:** Studier baseret på en population fra den vestlige verden[2] [27].
- **Publikationsår:** Studier publiceret mellem juli 2012 og juli 2022.
- **Dokumenttype:** Peer reviewede artikler publiceret i videnskabelige tidsskrifter.

Eksklusionskriterier:

- **Formål:** Studier, der udelukkende undersøger karakteristika af organiserede fritidsfællesskaber med fokus på den praktiske organisering af fællesskabet (f.eks. emner relateret til logistik eller strukturelle rammer for deltagelse i fællesskabet) og dermed ikke omhandler mentalt sundhedsfremmende mekanismer.
- **Målgruppe:** Studier, der undersøger særlige subgrupper som f.eks. patientgrupper, samt studier, der udelukkende undersøger en population under 12 år eller over 20 år. Studier baseret på en voksenpopulation defineret som +18 år ekskluderes også, da fokus for dette litteraturstudie er unge-fællesskaber.
- **Dokumenttype:** Studier publiceret som konferencelitteratur, bøger, bogkapitler, ph.d.-afhandlinger og holdningsartikler.

[2] Ifølge Danmarks Statistik er vestlige lande følgende: Andorra, Australien, Belgien, Bulgarien, Canada, Cypern, Danmark, Estland, Finland, Frankrig, Grækenland, Holland, Irland, Island, Italien, Kroatien, Letland, Liechtenstein, Litauen, Luxembourg, Malta, Monaco, New Zealand, Norge, Polen, Portugal, Rumænien, San Marino, Schweiz, Slovakiet, Slovenien, Spanien, Storbritannien, Sverige, Tjekkiet, Tjekkoslovakiet, Tyskland, Ungarn, USA, Vatikanstaten og Østrig.

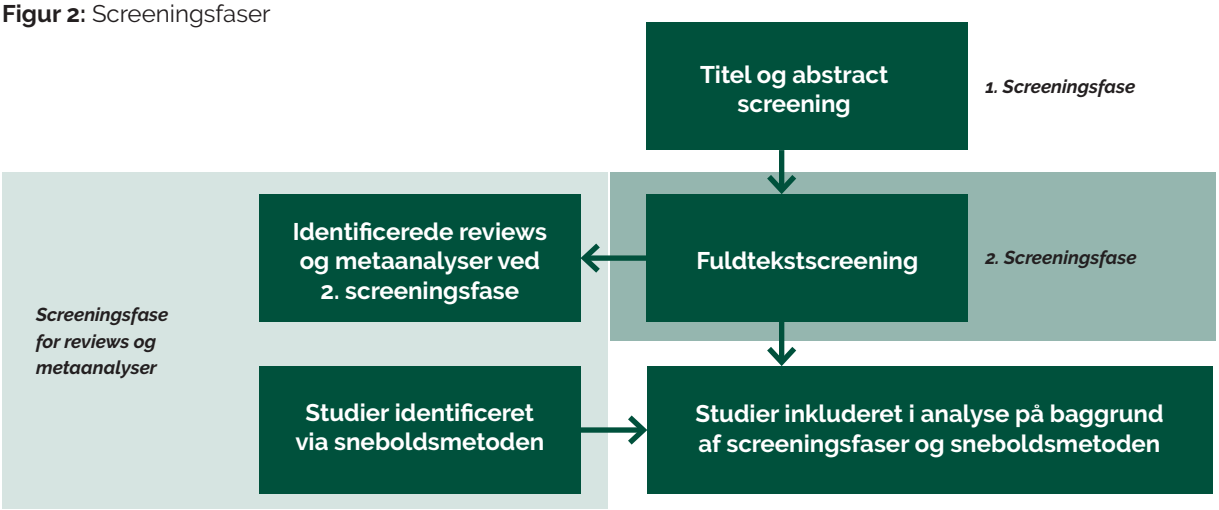
Alle former for reviews og/eller meta-analyser er inkluderet i den systematiske søgning på litteratur. I dette litteraturstudie indgår reviews og/eller meta-analyser ikke i den tværgående analyse, men vil i stedet anvendes som et redskab til at sikre, at alle relevante studier er indfanget i litteratursøgningen ved brug af sneboldsmetoden. Det vil sige, at litteraturen præsenteret i reviews og/eller meta-analyser, der efterlever inklusions- og eksklusionskriterierne, vil blive screenet.

Udviklingen af søgestrengen og litteratursøgningen er udført af forskningsbibliotekarer på SDU. Udviklingen af søgestregen er sket i tæt dialog med projektgruppen på SIF, og der er ligeledes løbende blevet foretaget testsøgninger i databaser med henblik på at fokusere søgningen. Den endelige litteratursøgning er foretaget i de 4 databaser: PsycINFO, Scopus, Embase og SocIndex, da emnet spreder sig over flere forskellige fagområder (jf. Bilag 2: Søgestreng).

2.3. Screening og selektionsprocedure

Screening af litteratur foretages i to screeningsfaser. Yderligere foretages der parallelt en screeningsfase for reviews og/eller meta-analyser (Figur 2).

Figur 2: Screeningsfaser



1. screeningsfase: Alle studier identificeret på baggrund af litteratursøgningen importeres til Covidence, der er et softwareprogram udviklet til at organisere screeningsprocesser i litteraturstudier. I Covidence screenes studierne ved læsning af deres titel og abstract.

2. Screeningsfase: Alle studier inkluderet på baggrund af læsning af titel og abstract går videre til anden screeningsfase, hvor artiklens fulde tekst gennemlæses. Hvis studiet efterlever alle inklusionskriterier, inkluderes det i den tværgående analyse.

Screeningsfase for reviews og/eller meta-analyser: Alle reviews og/eller meta-analyseser identificeret i den første og anden screeningsfase gennemses for relevante studier. Studier, der bliver vurderet som relevante ved læsning af deres titel, fuldtekstlæses. Hvis studiet efterlever alle inklusionskriterier, inkluderes det i den tværgående analyse.

Alle screeningsfaser er blevet gennemgået af to videnskabelige medarbejdere separat. Studier, hvor der har været uenighed om, hvorvidt de skal indgå i den tværgående analyse, er blevet diskuteret mundtligt mellem de to videnskabelige medarbejdere, der er mundet ud i en fælles beslutning om, hvorvidt studiet skal inkluderes.

2.4. Databehandling og analysestrategi

Studier, der er blevet vurderet som relevante på baggrund af en fuldtekstlæsning, indgår i en tværgående tematisk analyse. Softwareprogrammet NVivo, udviklet til kvalitativ analyse, anvendes til at skabe analytisk stringens. Alle studier kodes ud fra en foruddefineret kodebog, hvor følgende tematikker afdækkes:

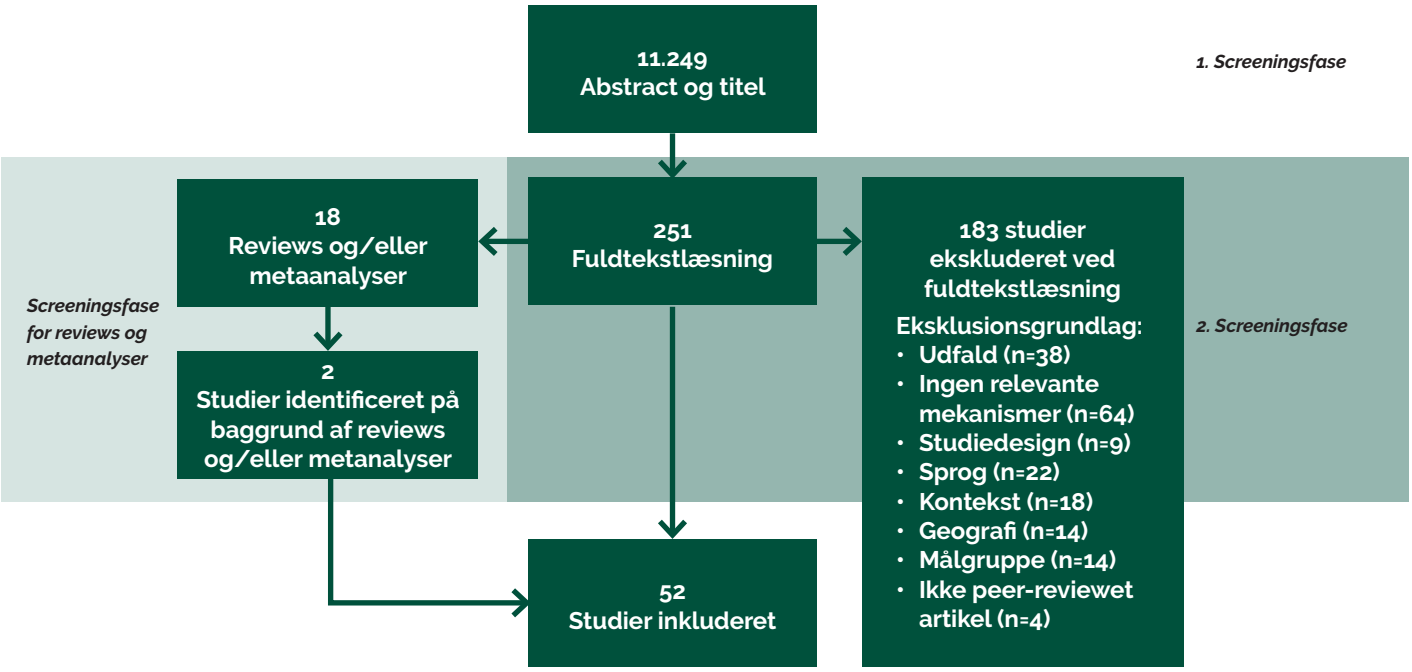
- Nationalitet af studiepopulationen, for at skabe gennemsigtighed om den kulturelle kontekst, studiet er forankret i.
- Formålet med studiet.
- Studiedesign, metode, datakilder og populationsstørrelse.
- Målgruppe i form af populationens alder.
- Det organiserede fritidsfællesskab, der undersøges i studiet, herunder interventionen ved interventionsstudier.
- Ved kvantitative studier angives mål for mental sundhed som udfald.
- Studiernes resultater relateret til dette litteraturstudiets forskningsspørgsmål.

Med afsæt i kodebogen foretages der en datasyntese, der belyser karakteristika af de identificerede studier samt adresserer denne undersøgelses forskningsspørgsmål.

2.5. Resultater for litteratursøgningen

Ved litteratursøgningen blev der i alt identificeret 11.249 studier efter dublettjek i Endnote og Covidence. En gennemlæsning af titel og abstract reducerede antallet til 251 studier. Ved fuldtekstlæsning blev antallet reduceret til 50 studier. Ved screening af reviews blev der yderligere identificeret 2 studier, hvorfor det samlet antal af studier er 52 (Figur 3).

Figur 3: Flowchart



3. Resultater

I dette kapitel præsenteres den tværgående analyse udarbejdet på baggrund af de 52 studier. I kapitlet beskrives først de overordnede karakteristika af studierne. Herefter vil studierne præsenteres fordelt på de 7 forskellige typer af fritidsfælleskaber (kontekster), der er blevet identificeret. På tværs af kontekster undersøger en række studier en ungegruppe, som kategoriseres (af studierne selv) som særligt udsat eller sårbar. Resultater på tværs af disse studier præsenteres i det sidste underafsnit i den tværgående analyse. Kapitlet afsluttes med en opsamling på tværs af de 7 kontekster og den særlige målgruppe.

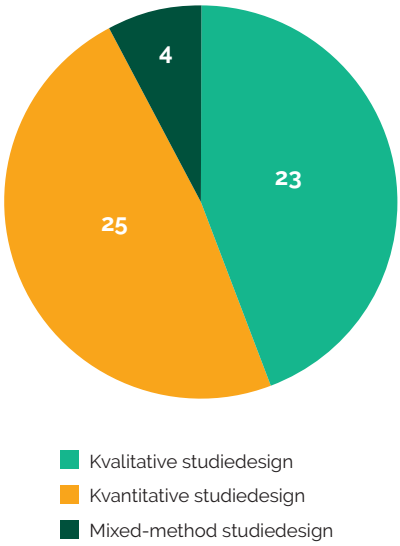
3.1. Overordnet karakteristika af studierne

Af de 52 inkluderede studier ses en næsten ligelig fordeling af studier med kvalitative studiedesigns (n=23) og studier med kvantitative studiedesigns (n=25). Yderligere anvender få studier (n=4) både kvantitative og kvalitative datakilder (Figur 4).

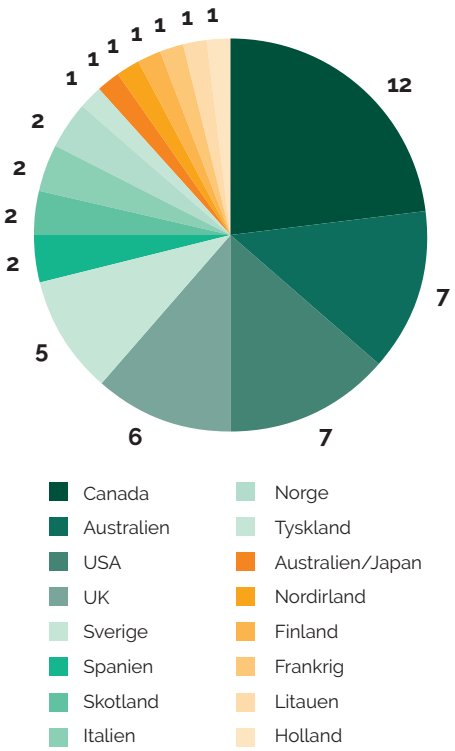
16 studier bliver kategoriseret som interventionsstudier ved, at den undersøgte aktivitet (kontekst) i studiet ikke er en kontinuerlig afholdt aktivitet uafhængig af studiets undersøgelse (som f.eks. forskellige sportsgrene), men ofte er en aktivitet implementeret for undersøgelsens formål. Af de 16 interventionsstudier er størstedelen af et kvalitativt studiedesign (n=11), herefter er få studier baseret på både kvalitative og kvantitative datakilder (n=3), og færrest studier er af et kvantitativt studiedesign (n=2).

I dette litteraturstudie inkluderes kun studier baseret på en population fra vestlige lande. De 52 inkluderede studier fordeler sig på 16 forskellige lande, hvoraf flest studier er fra Canada (n=12). Herefter er 7 studier fra Australien og 7 studier fra USA. Vi har yderligere valgt at inkludere ét studie, hvor undersøgelsen er baseret på unge fra Australien og Japan. Af studier fra nordiske lande finder vi 5 studier fra Sverige, 2 studier fra Norge og ét enkelt studie fra Finland. Ingen danske studier er blevet inkluderet (Figur 5).

Figur 4: Fordeling af studier på studiedesign



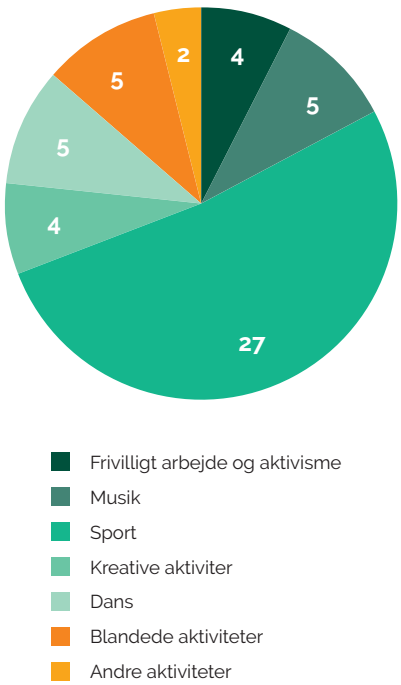
Figur 5: Fordeling af studier på land



På baggrund af studiernes undersøgte kontekst har vi identificeret 7 forskellige typer af aktiviteter, som udgør et organiseret fritidsfællesskab (Figur 6). Over halvdelen af studierne (n=27) undersøger unges deltagelse i en sportsaktivitet. Dette kan være i form af flere forskellige sportsgrene, én specifik sportsgren eller en intervention, der er udgjort af en sportsaktivitet. 5 studier undersøger deltagelse i dans. Hvor dans kan defineres som en sportsgren, har vi valgt at kategorisere denne aktivitet for sig, da den beskrives som en aktivitet der, udover den fysiske præstation, også i høj grad handler om at kunne udtrykke sig kreativt og kunstnerisk. 5 studier omhandler aktiviteter inden for musik, herunder kor, at spille på et instrument og sangskrivning. 5 studier indgår i kategorien blandede aktiviteter. Denne kategori dækker over studier, der undersøger flere forskellige typer af fritidsfællesskaber i deres studie, f.eks. sport, musik og kreative aktiviteter. 4 studier omhandler unges deltagelse i fællesskaber inden for frivilligt arbejde, velgørenhedsarbejde eller aktivisme. 4 studier undersøger forskellige former for deltagelse i kreative fællesskaber, f.eks., maling, keramik og kunsthåndværk. Derudover indgår 2 studier i restkategorien andre aktiviteter, da studiernes undersøgte aktivitet adskiller sig væsentligt fra de resterende 6 kontekster og adskiller sig fra hinanden.

I de 52 inkluderede studier opgøres den undersøgte aldersgruppe forholdsvis forskelligt. Nogle af studierne angiver den undersøgte aldersgruppe (f.eks. 12-16 år), andre studier angiver kun gennemsnitsalder, og andre angiver begge dele. Derudover har vi valgt at inkludere 4 studier, der ikke afgrænser sig på aldersgruppe men på uddannelses- eller klassetrin. Af de inkluderede studier fremgår det, at den laveste alder, der er undersøgt, er 6 år, og den højeste er 39 år. Dog afgrænser langt størstedelen af studierne sig til udelukkende at undersøge unge i alderen 12-20 år, i overensstemmelse med dette litteraturstudiets målgruppe. Aldersgruppen, der undersøges i de enkelte studier, angives i oversigten over alle inkluderede studier jf. Bilag 1: Inkluderede studier.

Figur 6: Fordeling af studier på kontekst



3.2. Tværgående analyse

I de følgende underafsnit præsenteres den tværgående analyse med afsæt i de 7 kontekster og den særlige målgruppe. I hvert underafsnit præsenteres først resultatet fra de identificerede studier inden for den pågældende kontekst og derefter en opsamling af de undersøgte mekanismer inden for konteksten.

Gennem den tværgående analyse har vi valgt at præsentere et udvalg af de identificerede studier i tabeller. Udvalget er baseret på, at der er tale om studier, som kræver en mere detaljeret beskrivelse af den undersøgte aktivitet og/eller mekanisme for at kunne forstå studiets resultat. Tabellerne er ikke udtryk for, at de valgte studier har haft tungere vægt i den samlede analyse. Tabellerne bidrager med detaljerede oplysninger om den undersøgte aktivitet (f.eks. detaljer omkring udformningen af en undersøgt intervention), samt hvordan studiet definerer og/eller indfanger de undersøgte mekanismer. I konteksten sport har vi valgt kun at præsentere 7 ud af de 27 studier i tabeller.

Ved de resterende 6 kontekster præsenteres alle studierne inden for konteksten i tabeller.

3.2.1. Sport

27 studier undersøger unges deltagelse i sport som mentalt sundhedsfremmende fritidsaktivitet. 18 ud af de 27 studier undersøger flere forskellige sportsgrene i deres studie, og 9 studier undersøger deltagelse i specifikke sportsgrene som f.eks. hockey eller fodbold. Kun 3 ud af de 27 studier er interventionsstudier [28-30], og 4 studier undersøger en ungegruppe beskrevet som udsat [29-32].

5 af de 27 studier, der undersøger sportsaktiviteter, anvender ikke et standardmål for positiv mental sundhed som udfaldsmål, men måler i stedet på glæde ved deltagelse i sport (sport enjoyment) [33-37]. Vi har valgt at inkludere disse studier i vores undersøgelse, da definitionen og målingen af sportsglæde i høj grad læner sig op måling af mental sundhed, dog afgrænset til en sportskontekst. Sportsglæde kan defineres som "en positiv affektiv respons på sportsaktiviteten, der reflekterer generaliserede følelser såsom velbehag, glæde og sjov" [38].

Trænernes betydning for unge ved deltagelse i sport

En række studier undersøger trænerens betydning for, at unge kan trives i et sportsfællesskab. Van Hoye et al. undersøger unge fodboldspilleres oplevelse af, hvorvidt deres træner fremmer et værdisæt, der fordrer respekt for én selv og andre ved deltagelse i sporten, og om dette fremmer unges selvværd og glæde ved at spille fodbold [37]. Forfatterne konkluderer, at unge, der oplever, at deres trænere fremmer fairplay og respekt i spillet, også oplever en højere sportsglæde og selvværd. Ligeledes finder Battaglia et al. i deres kvalitative studie af tidligere ishockeyspilleres oplevelse af at deltage i sporten, at oplevelsen af negative tilråb fra træneren, at blive sat på 'bænken', eller få ekstra fysiske øvelser som 'straf' for dårlig præstation, forværrede unges oplevelse af sjov og glæde ved sporten [39]. I studiet af Price og Weiss undersøges betydningen af trænere og jævnaldrendes ledelsesadfærd for kvindelige fodboldspilleres oplevelse af blandt andet sportsglæde [40]. Præsenteret i Tabel 1 undersøger studiet 3 forskellige former for ledelsesadfærd, der omfatter forskellige grader af involvering som træner og f.eks. holdkaptajn. Forfatterne konkluderer, at en transformerende ledelsesadfærd er positivt relateret til sports glæde. Forfatterne finder dog kun denne sammenhæng hos trænere og ikke hos jævnaldrende, som de unge opfatter som ledere (f.eks. holdkaptajnen).

Tabel 1: Price & Weiss (2019)
Kvalitativt, tværsnit, spørgeskema (n=412), aldersgruppe: 15-18 år (15,9), piger

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Unge kvindelige fodboldspillere, der har spillet organiseret fodbold i 9 år og 3,5 år på deres nuværende hold.	Med afsæt i Transformal leadership theory undersøges 3 forskellige former for ledelsesadfærd målt ved The Multifactor Leadership Questionnaire. **Transformerende ledelsesadfærd:** Inkluderer inspirerende motivation ved f.eks. at skabe en vision, udforme adfærd og værdier, tage højde for individuelle behov, og opmuntre til kreativitet (f.eks. "The person I am rating talks optimistically about the future"). **Transaktion ledelsesadfærd:** Inkluderer adfærd relateret til belønning ved indfrielse af forventninger (f.eks. "The person I am rating expresses satisfaction when I meet expectations"). **Laissez-fair ledelsesadfærd:** Fravær af ledelse, undgå at tage beslutninger (f.eks. "The person I am rating avoids making decisions"). Spørgeskemaet besvares én gang med tanke på træneren og én gang med tanke på en særlig holdkammerat f.eks. holdkaptajnen.

Gardner et al. undersøger hypotesen om, at en højere grad af positive relationer til forældre, træner og holdkammerater er associeret med større glæde ved deltagelse i sporten [34]. I studiet identificeres 4 profiler, der karakteriserer unge sportsudøvers sociale relationer: 1) Angiver høj støtte fra forældre, positiv relation til træner, gode venskabsrelationer, og accept fra holdkammerater. 2) Angiver lav støtte fra forældre, positiv relation til træner, gode venskabsrelationer og accept fra holdkammerater. 3) Angiver lav støtte fra forældre, lav accept fra holdkammerater, lav grad af venskabsrelationer, men positiv relation til træner. 4) Angiver lav støtte fra forældre, lav accept fra holdkammerater, lav niveau af relation til træner, men gode venskabsrelationer. Forfatterne finder, at sportsudøvere karakteriseret ved profil 1 med høj støtte, accept og positive relationer fra både forældre, trænere og holdkammerater rapporterer den højeste grad af sportsglæde. Dog finder forfatterne også, at sportsudøvere karakteriseret ved profil 3 også afrapporterer et højt niveau af sportsglæde, hvorfor forfatterne peger på, at kvaliteten af relationen mellem træner og sportsudøver måske er særlig vigtig for oplevelsen af sportsglæde i ungdomssport, og at dette forhold kan være kompenserende for eventuelt manglende positive relationer for denne aldersgruppe.

I det kvalitative studie af Super et al. undersøges positive og negative sportsoplevelser blandt udsatte unge [32]. Forfatterne identificerer 3 temaer, som har væsentlig betydning for, om unge har en positiv oplevelse, når de dyrker sport: 1) De skal have evnen til at kunne mestre spillet og udvikle sine kompetencer. 2) De skal have tillid til, og troen på, at de kan forbedre deres præstation. 3) Sportsaktiviteten skal indebære en udfordring, som unge har lyst til at tage. Af studiet fremgår det også, at der i temaerne er en fin balance mellem de positive og negative oplevelser, og at sportstræneren ofte bliver identificeret som en nøgleperson, der kan vippe balancen mod en positiv oplevelse. Træneren bliver også beskrevet som en central figur for unges trivsel i studiet af Swann et al., hvor unge mandlige sportsudøveres holdninger til indsatser med formålet om at fremme mental sundhed i organiseret ungdomssport undersøges via interview [41]. Af studiet fremgår det, at trænerne spiller en væsentlig rolle ved at være en nøglefigur i de unges mænds liv (også uden for sporten), og som er en person, de vil kunne gå til, hvis de oplever mistrivsel. Dog fremgår det også, at der er et ønske om, at trænerne har mere fokus på glæden i sporten frem for konkurrencen og dét at vinde.

Reverberi et al. undersøger i sit studie, hvordan relationen til træner, sportsholdet og forældre påvirker unges fodboldspillere trivsel (Tabel 2) [42]. Studiet viser, at de unge i relationerne til deres holdkammerater særligt oplever dimensionerne; fokus på forbedring (eksemplificeret ved at man på holdet hjælper hinanden med at forbedre sig), og indsats (eksemplificeret med at man på holdet opmuntrer hinanden med at gøre sit bedste), som vigtigt for deres trivsel. Disse komponenter ses i denne sammenhæng som mere vigtige end relationen til deres træner og forældre. Dog viser studiet også, at det at have en tæt relation til sin træner er en vigtig komponent, og dét at forældre har fremmet et positivt læringsmiljø i familien f.eks. ved at opmuntre de unge til at lære nye kompetencer, også ses som trivselsfremmende for unge.

Tabel 2: Reverberi et al. (2020)
Kvantitativt, tværsnit, spørgeskema (n=415), aldersgruppe: 14-20 år (16,2)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Unge fodboldspillere fra 2 professionelle, 2 semi-professionelle og 4 amatør fodboldakadamier.	**Relation til træner:** Målt ved The Coach–Athlete Relationship Questionnaire. Består af 11 items der måler på 3 dimensioner: Engagenemt (f.eks. "I am committed to my coach"), at være tæt (f.eks. "I like my coach") og komplementaritet (f.eks. "When I am coached by my coach, I am responsive to his/her efforts"). **Relation til holdkammerater:** Målt ved The Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire gennem 4 dimensioner: Fokus på forbedring (f.eks. "On this team, most athletes. . . help each other to improve"), støtte (f.eks. "On this team, most athletes. . . care about everyone's opinion"), indsats (f.eks. "On this team, most athletes. . . encourage their teammates to try their hardest") og konflikter på holdet (f.eks. "On this team, most athletes. . .make negative comments that put their teammates down"). **Relationer til forældre:** Målt ved the Parent-Initiated Motivational Climate Questionnaire der består af 14 items rettet mod hver forældre. Der måles på de 3 dimensioner: Læringsmiljø (f.eks. "I feel that my mother/father. . . encourages me to enjoy learning new skills"), bekymring (f.eks. "I feel that my mother/father. . . makes me worried about performing skills that I am not good at") og success uden indsats (f.eks. "I feel that my mother/father. . . believe that it is important for me to win without trying hard")

Studiet af Cronin og Allen har som formål at undersøge forholdet mellem et trænermiljø, der understøtter selvbestemmelse og mental sundhed hos unge sportsudøvere [43]. Derudover undersøges, om udviklingsmæssige erfaringer som 1) personlige og sociale kompetencer (eksemplificeret med spørgsmålet "Learned that working together requires some compromising"), 2) kognitive kompetencer (eksemplificeret med spørgsmålet "Improved skills for finding informantion"), 3) målsætning (eksemplificeret med spørgsmålet "Learned to find ways to reach my goals") og 4) initiativ (eksemplificeret med spørgsmålet "Learned to push myself") medierer dette forhold. Et trænermiljø, der understøtter selvbestemmelse, bliver i studiet defineret som et ikke-kontrollerende miljø, hvor sportsudøvernes følelser anerkendes, der kan træffes valg i træningen, sportsudøverne kan tage initiativ i træningen og arbejde selvstændigt. Studiet viser, at et trænermiljø, der understøtter selvbestemmelse, er relateret til de 4 udviklingsmæssige erfaringer, men at det kun er personlige og sociale kompetencer, der relaterer til sportsudøvernes mentale sundhed. Forfatterne anbefaler således, at trænerne iværksætter initiativer, der muliggør, at sportsudøverne kan udvikle deres personlige og sociale kompetencer.

Oplevelsen af autonomi, kompetence og forbundethed

Inden for en sportskontekst er der identificeret flere studier, der på forskellige vis undersøger mekanismer relateret til self-determination theory udviklet af Deci og Ryan [44]. Ifølge denne teori er subjektiv trivsel afhængig af tilfredsstillelsen af 3 basale psykologiske behov (basic psychological need satisfacion (BPNS)), henholdsvis behovet for autonomi (behovet for at opleve selvbestemmelse), behovet for kompetence (behovet for at udvise og udvikle éns kapacitet) og behovet for forbundethed (behovet for at blive værdsat, respekteret og ønsket af andre). Yderligere spiller intrinsisk motivation en central rolle i teorien, da self-determined adfærd er bestemt af, at den er intrinsisk motiveret. Intrinsisk motivation refererer til dét at gøre en aktivitet på grund af den tilfredshed eller glæde, man finder ved at udføre aktiviteten. Intrinsisk motivation står derfor i kontrast til ekstrinsisk motivation, hvor man udfører en aktivitet for at opnå et særskilt udfald [45]. F.eks. kan det argumenteres for, at hvis unge kun dyrker sport med henblik på at blive tyndere, vil deltagelsen i sport være ekstrinsisk motiveret.

Bean et al. undersøger forholdet mellem kvaliteten af ungdomssportsprogrammer, BPNS og unge sportsudøveres mentale sundhed [46]. Forfatternes resultater peger på, at forholdet mellem kvaliteten af ungdomssportsprogrammer og mental sundhed er medieret af BPNS. På baggrund af dette konkluderer forfatterne, at tilfredsstillelsen af basale behov som autonomi, kompetence og forbundethed er vigtige elementer at prioritere i ungdomssportsprogrammer, for at fremme unges mentale sundhed. Dette resultatet understøttes ved studiet af González et al. (Tabel 3) [47]. Studiet undersøger betydningen af resiliens, BPNS og oplevelsen af hæmning for oplevelsen af glæde og kedsomhed ved deltagelse i sport. Forfatterne finder, at resiliens er positivt associerede med BPNS og negativt associerede med oplevelsen af hæmning. Samtidig er BPNS positivt associeret med glæde ved at dyrke sport og negativet associeret med kedsomhed. Yderligere viser studiet, at BPNS og oplevelsen af hæmning fuldt medieret forholdet mellem resiliens og glæde ved at dyrke sport. Ifølge forfatterne indikerer dette, at for at unge sportskvinder har det godt og ikke keder sig i deres sport, er det vigtigt at fremme deres autonomi, kompetencer og forbundethed inden for sportskonteksten samt at forebygge et miljø, hvor disse elementer hæmmes.

Tabel 3: González et al. (2019)
Kvantitativt, tværsnit, spørgeskema (n=661), aldersgruppe: (14,74), piger

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Piger, der spiller fodbold eller basketball.	**Resiliens:** Personers formåen til at møde, overkomme og vokse af modgang i livet. Målt ved en 25 items skala med de to komponenter: Personlig kompetence (f.eks. "I usually manage one way or other") og accept af sig selv og livet (f.eks: "I get along with myself"). **Basic psychological need satisfaction:** Måler de 3 komponenter ved 15 items: Autonomi (f.eks "I have decided which exercises I have practiced"), kompetence (f.eks "I think I've been pretty good at this sport") og forbundethed (f.eks "I have felt that people have supported me"). Spillerne blev spurgt om at forholde sig til deres oplevelser med deres sport de sidste 3-4 uger. **Oplevelsen af hæmning:** Målt ved Psychological Need Thwarting Scale bestående af 12 items, der måler de 3 komponenter: hæmning af autonomi (f.eks. "I have felt that I have been prevented from making decisions regarding my way of learning"), hæmning af kompetence (f.eks. "There have been situations that have made me feel ineffective") og hæmning af forbundethed (f.eks. "I have felt rejected by those around me").

I Tabel 4 præsenteres studiet af Kinoshita et al., der undersøger, hvordan oplevelsen af at blomstre (at føle sig aktiv, i live og i udvikling) medierer forholdet mellem forskellige former for motivation, BPNS og mental sundhed hos sportsudøvere [48]. Forfatterne finder, at BPNS er positivt relateret til mental sundhed hos sportsudøvere gennem mekanismen 'blomstring'. Yderligere finder de, at motivation er relateret til mental sundhed hos sportsudøvere gennem både BPNS og 'blomstring'. Det vil sige, at ved studiets undersøgelse af sammenhængen mellem unges motivation for at deltage i sporten og unges mentale sundhed, så har BPNS og blomstring en væsentlig betydning. Forfatterne konkluderer, at 'blomstring' er en central komponent for at forstå positive udfald ved sportsdeltagelse.

Tabel 4: Kinoshita et al. (2022)
Kvantitativt, tværsnit, spørgeskema (n=174), aldersgruppe: (15,41)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Flere forskellige sportsgrene eksemplificeret ved basketball, baseball, svømning, tennis og atletik.	**Hedonistisk motivation:** Bevæggrunde, der søger glæde, sjov og velbehag. Målt ved the Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised (f.eks. "In your man sport…. seeking pleasure?") **Eudamonisk motivation:** Bevæggrunde, der søger at udvikle éns bedste og dygtighed. Målt ved the Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised (f.eks. "In your man sport…seeking to develop a skill, learn or gain insight into something?"). **Basic psychological need satisfaction (BPNS):** Målt ved 12 item versionen af Basic Need Satisfaction Scale. Består af de tre komponenter: Autonomi (f.eks. "I feel free to decide what is best for me"), kompetence (f.eks. "I feel efficient in all aspects of my sport") og forbundethed (f.eks. "I really appreciate the people with whom I practice my sport"). **Oplevelsen af at blomstre (thriving):** Målt ved en 10 item skala justeret til en sportskontekst. Består af de to dimensioner: Vitalitet (f.eks. "I feel alive and vital") og læring (f.eks. "I find myself learning often").

Med afsæt i self-determination theory undersøger Rottensteiner et al. betydningen af autonom motivation (éns motivation for at dyrke sporten skyldes egen lyst og tilfredshed) og kontrolleret motivation (éns motivation for at dyrke sporten er kontrolleret af indre faktorer (samvittighed, følelser, angst) eller ydre faktorer (belønning eller straf), for oplevelsen af sportsglæde hos finske sportsudøvere [35]. Forfatterne konkluderer, at 1) sportsudøvere med høj autonom motivation og høj kontrolleret motivation oplever høj grad af sportsglæde. 2) Sportsudøvere med moderat autonomi og lav kontrolleret motivation oplever høj grad af sportsglæde. 3) Sportsudøvere med moderat autonom motivation og moderat kontrolleret motivation oplever lav grad af sportsglæde. 4) Sportsudøvere med lav autonom motivation og lav kontrolleret motivation oplever lav grad af sportsglæde. Resultatet understøtter, at autonom motivation har betydning for sportsglæde, men at et moderat niveau af autonom motivation også kan resultere i høj glæde, hvis sportsudøvernes kontrollerede motivation er lav. På baggrund af resultaterne konkluderer forfatterne således, at det er vigtigt at understøtte sportsudøvernes autonome motivation (det vil sige unges egen lyst til at dyrke sport) i deres sportsdeltagelse, da det fremgår, at autonom motivation er positivt sammenhængende med glæden ved at deltage i sport. Selvbestemt

motivation er ligeledes udgangspunkt for studiet af Vella et al. [49]. Her undersøges, hvorvidt unges selvidentifikation med deres sportshold modererer sammenhængen mellem selvbestemt motivation i sport og trivsel. Forfatterne finder, at et højere niveau af selvbestemt motivation er associeret med højere niveau af trivsel på hold-niveau, men ikke på et individuelt niveau. Social identifikation med sit hold er positivt associeret med trivsel på et individuelt niveau, men social identifikation modererer ikke signifikant interaktionen mellem selvbestemt motivation og trivsel.

Med afsæt i self-detemination theory undersøger Jetzke og Mutz hypotesen om, at sportsaktiviteter kun har en positiv effekt på trivsel hos unge, hvis unge er intrinsisk motiveret [50]. Forfatterne konkluderer, at motivationen har betydning for unges livstilfredshed. Unge, der angiver motivation for at dyrke sport af en mere intrinsisk karakter (glæde, afslapning, sociale relationer, motion), viser højere livstilfredshed end unge, der angiver motivation af en ekstrinsisk karakter (konkurrence, vægttab, at de anvender sport som en distraktion fra andre ting).

Sociale relationer, udvikling af kompetencer og motivation

I studiet af Dore et al. undersøges sammenhængen mellem deltagelse i fysisk aktivitet i forskellige kontekster og mental sundhed hos unge, samt hvorvidt social forbundethed påvirker sammenhængen [51]. Denne hypotese blev ikke bekræftet. Dog viser studiet, at fysisk aktivitet i holdsport og i uforpligtende grupper (eksemplificeret ved yogahold eller cykelhold) er associeret med højere niveau af social forbundethed til sammenligning med individuel sport, og at social forbundethed er positivt associeret med mental sundhed, hvorfor de konkluderer, at sport i en social kontekst sandsynligvis er mere mentalt sundhedsfremmende end deltagelse i individuel sport. Det longitudinale studie af Graupensperger et al. har som formål at undersøge, om social identifikation til éns sportshold er associeret til mental sundhed [52]. Studiet viser, at unge, der i høj grad identificerer sig med deres sportshold, har en højere grad af mental sundhed. Yderligere viser studiet, at hvis omfanget af social identifikation aftager gennem tiden, gør mental sundhedsudfaldet også, og omvendt.

Studiet af White et al. har som formål at undersøge, hvilke faktorer der kan forklare sammenhængen mellem fysisk aktivitet og mental sundhed inden for forskellige domæner af fysisk aktivitet [53]. Forfatterne identificerer 4 overordnede faktorer: social interaktion (sjov med vennerne og tilknytning til fællesskabet), optimalt udfordrende aktiviteter (selvtillid, præstation og udvikling), årsagen til deltagelse (autonomi og intrinsisk motivation) og andre faktorer (sjov, glæde, stressaflastende). Forfatterne peger på, at særligt fysisk aktivitet motiveret af unges egen lyst er mest effektivt til fremme af unges mentale sundhed. Disse faktorer går igen i studiet af Jakobsson, som undersøger, hvad unge finder meningsfuldt og vigtigt, når de deltager i sportsklubber [31]. Jakobsson identificerer 3 temaer på baggrund af interviews med unge. Her fremgår det, at det er meningsfuldt, for unge, når de mestrer nye teknikker og udvikler nye kompetencer, når de deler oplevelser med andre og har det sjovt med deres holdkammerater, og når de finder aktiviteterne og konkurrencen i sporten udfordrende. Samme forfatter undersøger i et andet studie (Jakobsson og Lundvall) unge personers perspektiver på sportsklubbers sundhedsfremmende potentiale [54]. Her identificeres 3 overordnede temaer samt to undertemaer, der i høj grad synes at være overlappende med det andet studie. Temaerne omhandler: 1) Oplevelsen af læring og udvikling af kompetencer. Dette kan understøttes gennem udfordrende konkurrencer og spil, der motiverer og udvikler, samt gode og engagerede trænere, der har kompetencer til at gøre deltagelse i sporten overkommelig og begribelig for de unge. 2) Sociale relationer, tilknytning og fællesskab. Herunder beskrives det som særligt vigtigt for unge at føle samhørighed med de andre unge og med trænerne samt oplevelsen af at have gode venskaber på holdet eller i træningsgrupperne. 3) At føle sig sund og godt tilpas ud fra et holistisk perspektiv. Det vil sige, at deltagelse i sport ikke blot omhandler fysisk sundhed, men også følelsen af at opbygge (psykisk) styrke, fremme koncentration og kompetencer til at håndtere udfordringer i livet generelt. Disse temaer bliver bekræftet i studiet af Geidne og Quennerstedt med samme formål [55]. Her identificerer forfatterne 4 relevante elementer, der synes fremme unges trivsel i sportsklubberne: 1) Sportsaktiviteterne skal være sjove, bidrage med glæde, og deltagelsen skal

være lystbetonet. 2) Sociale relationer karakteriseret ved gode venner, holdkammerater og venlige, opmuntrende trænere. 3) Aktiviteterne skal opleves som meningsfulde og være indsatsen værd. 4) Sportsmiljøet skal være inkluderende, velkomment og støttende. Dette miljø bør fremmes af træneren ved at være støttende, involverende og udvise fair behandling blandt de unge sportsudøvere. At disse temaer er væsentlige, synes i høj grad også at blive understøttet af studierne af Lindgren et al. [56] og Light og Yasaki, hvor sidstnævnte studie konkluderer, at sociale relationer samt oplevelsen af læring og udvikling er centralt for kvindelige sportsudøvere glæde ved at dyrke sport [57].

Tamminen et al. undersøger emotionel regulering og betydningen af et peer motiverende miljø for oplevelsen af sportsglæde hos unges sportsudøvere, præsenteret i Tabel 5 [36]. Forfatterne finder, at emotionel regulering, som forværrer egne følelser, er negativt associeret med glæde ved at dyrke sporten, mens emotionel regulering i form af at prøve at forbedre følelser hos holdkammerater er positivt associeret med glæde ved at dyrke sport. Forfatterne finder yderligere, at et peer motiverende miljø har en positiv effekt på sportsglæde hos sportsudøverne, hvilket understøtter hypotesen om, at det er en positiv og beskyttende faktor for sportsudøverens oplevelse af sportsglæde, når de er på hold, hvor fokus er på støtte og forbedring frem for konkurrence og konflikter.

Tabel 5: Tamminen et al. (2016)
Kvantitativt, tværsnit, spørgeskema (n=451), aldersgruppe: (16,3)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
38 forskellige konkurrerende sportshold, eksemplificeret ved sportsgrene som hockey, volleyball, fodbold, basketball, baseball, softball, lacrosse, rugby	**Intrinsisk og ekstrinsisk emotionel regulering:** Målt ved the Emotinel Regulation of Others and Self scale. Den intrinsiske subskala måler individers indsatser for at forbedre egne følelser (f.eks. "I thought about my positive characteristics to make myself feel better") eller forværre egne følelser (f.eks. "I looked for problems in my current situation to make myself feel worse"). Den ekstrinsiske subskala måler indsatser for at prøve at forbedre følelser hos holdkammerater (f.eks. "I listened to a teammates problems to improve how they felt") eller forværre følelser hos holdkammerater (f.eks. "I acted annoyed towards a teammate to try to make them feel worse"). **Peer motiverende miljø:** Måler deltagernes oplevelse af det motiverende miljø inden for teamet. Målt ved The Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionaire. Herunder måles der på peer opgave miljøet (task peer climate): Forbedring, støtte, præstation (f.eks. "On this team, most athletes… help each other improve") og peer ego miljø (ego peer climate): Konkurrence, konklift (f.eks." On this team, most athletes…criticize their teammates when they make mistakes").

Studiet af Gonzalez-Hernandez et al. har som formål at undersøge sammenhængen mellem fysisk aktivitet gennem forskellige sportsgrene, og trivsel blandt unge [58]. Yderligere undersøger studiet, hvilken betydning 2 dimensioner af perfektionisme og unges begrundelse for at dyrke fysisk aktivitet har på sammenhængen. De 2 dimensioner af perfektionisme dækker over funktionelle aspekter af perfektionisme (eksemplificeret ved spørgsmålet "I am very good at concentrating my efforts to reach a goal") og dysfunktionelle aspekter af perfektionisme (eksemplificeret ved spørgsmålet "If I fail at work, school or at home, I am a failure as a person). Forfatterne konkluderer, at de funktionelle aspekter af perfektionisme korrelerer positivt med vigtigheden, unge tilknytter det at dyrke fysisk aktivitet, hvilket har positiv betydning for unges trivsel.

Udvikling af selvværd og sammenhold gennem aktiviteter i naturen
2 studier undersøger surfing som en intervention til fremme af unges trivsel. I studiet af Hignett et al. undersøges surfingprogrammet Surf to Succes, hvor udsatte unge i alderen 12-16 år gennem 12 ugentlige lektioner primært lærer at surfe, men også bliver undervist i problemstillinger relateret til natur, miljø og bæredygtighed [30]. Forfatterne konkluderer, at de unge efter deltagelse i programmet rapporterer en øget tilfredshed med deres udseende, en øget tilknytning til venner, mere positiv holdning til skolen og øget viden om miljøet. Gennem de fysiske anstrengelser, som surfing kræver, kom de unge i bedre form, hvilket bidrog til øget fysisk selvværd blandt de unge. Programmets levering af gruppebaseret surfingundervisning understøttede ligeledes udviklingen af en fælles gruppeidentitet og fælles kropslige oplevelser på vandet, der ifølge forfatterne kan bidrage til oplevelsen af social forbundethed blandt de unge. Hvor resultatet om en øget positiv holdning til skolen blandt de unge overrasker forfatterne, peger de på, at dette kan skyldes skolens involvering i at udbyde en 'cool' aktivitet for unge.

I studiet af Godfrey et al., præsenteret i Tabel 6, konkluderer forfatterne, at surfinginterventionen The wawe project er med til at fremme deltagernes trivsel, ved at være en fysisk udfordrende udendørsaktivitet, der opleves sammen med andre på en hyggelig, støttende og sjov måde [29]. Af studiet fremgår det også, at de unge udviklede resiliens og selvtillid, fandt glæde, sjov og begejstring ved surfing, udviklede sig socialt i en støttende gruppe og trygt miljø, og fandt interesse og glæde ved at dyrke en sport som surfing, hvilket understøtte-de surfing som en mentalt sundhedsfremmende aktivitet.

Tabel 6: Godfrey et al. (2015)
Kvantitativt, spørgeskema (n=84), aldersgruppe: 8-18 år, udsatte unge

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Surfing intervention The wave project har som formål at fremme selvsikkerhed gennem surfing og interaktion med havet. Består af 6 ugers kursus med ca. 10 deltagere. Kurset undervises af en betalt surferinstruktør og frivillige, så der kan gives én-til-én undervisning og støtte.	Udledt på baggrund af åbne spørgeskemabesvarelser af spørgsmålet "Things that made me feel different": **Resilliens og præstation:** Oplevelsen af nu at prøve nye ting, selvom man var nervøs omkring at gøre det. **Selvtillid:** Oplevelsen af, at man troede man ikke ville klare det godt, men det gjorde man. **Glæde, sjov og begejstring:** Opleve glæde ved livet og turde leve det. Venskaber, støtte i gruppen og trygt miljø: Samarbejde i en gruppe, oplevelsen af at have nogen til at støtte én og selvsikkerhed i at tage kontakt til nye mennesker. **Surfingaktivitet og interesse:** Oplevelsen af selvsikkerhed til at lære nye ting og glæden ved at dyrke en sportsgren.

I studiet af Moreau et al. undersøges unges oplevelse og psykosociale udbytte af at have deltaget i sportsinterventionen DesÉquilibres (præsenteret i Tabel 7) [28]. Gennem kvalitative interviews med unge identificerer forfatterne 6 forskellige dimensioner, der fremmer det psykosociale udbytte hos deltagerne. De 6 dimensioner omhandler: 1) Samarbejde gennem sportsaktiviteter, 2) undervisernes disciplin, involvering og positive attitude, 3) at skubbe grænser fysisk, psykisk og socialt, 4) samspillet mellem glæde og indsats, 5) konstant innovativt træningsindhold, og 6) risiko som drivkraft for sammenhold og sociale bånd.

Tabel 7: Moreau et al. (2014)
Kvalitativt, interview (n=9), aldersgruppe: (17,6)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Sportsintervention DesÉquilibres har fokus på kollektiv deltagelse i form af sportsudfordringer som f.eks. 250 km stafetløb, nattevandring og 200 km cykelruter. Fokus for programmet er at fostre positive oplevelser gennem sociale sportseventyr.	**Samarbejde gennem sportsaktiviteter:** De forskellige former for aktiviteter og sportsudfordringer gav de unge mulighed for at skabe netværk og føle tilknytning til de andre jævnaldrende. Yderligere var fokus ikke på at være bedre end andre, men at hjælpe og ledsage hinanden. **Undervisernes karisma:** Er udgjort af disciplin, deltagelse i aktiviteterne og positiv attitude. **Skubbe grænser:** Ved udfordrende træning- og sportssessioner skubbede de unge egne grænser. **Glæde og indsats:** Selvom det var hårdt arbejde, var der mulighed for at fjolle og snakke sammen. **Sport innovation:** Brugen af ukendte aktiviteter eller ved at ændre særlige regler i kendte aktiviteter. **Risiko:** Risikoen for at fejle eller komme til skade understøttede sammenholdet og det sociale bånd, fordi de unge var sammen om den potentielle risiko.

Opsamling på tværs af konteksten sport
27 studier undersøger forskellige sportsfællesskaber og hvilke særlige mekanismer, der har betydning for unges mentale sundhed og trivsel. 4 mekanismer fremgår som centrale, da det fremmer unges trivsel, hvis sporten indeholder, 1) gode sociale relationer og sammenhold med holdkammerater, 2) læring og udvikling af kompetencer, 3) en lystbetonet deltagelse og 4) en inkluderende og kompetent træner.

På tværs af studierne er det fremtrædende, at gode sociale relationer og oplevelsen af sammenhold med sine holdkammerater er en vigtig aktiv ingrediens for mental sundhed for unge, der deltager i sportsfællesskaber [54, 55, 57]. Både i studiet af White et al. [53] og Jakobsson [31] bliver det beskrevet som væsentligt, at unge oplever sjov med vennerne og tilknytning til fællesskabet, og Dore et al. konkluderer, at fysisk aktivitet i en social kontekst er mere mentalt sundhedsfremmende end individuel sport [51]. Af Tamminen et al. fremgår det, at det er en positiv og beskyttende faktor for sportsudøverens oplevelse af sportsglæde, når de er på hold, hvor fokus er på støtte og forbedring frem for konkurrence og konflikter [36]. At gode sociale relationer og oplevelsen af sammenhold er en central mentalt sundhedsfremmende mekanisme, understøttes også af studierne, hvor fokus er på at undersøge komponenter inden for self-determination theory [46, 47] .

Væsentligt for, at unge finder glæde i sporten, er også at de gennem sporten får mulighed for at lære nye ting og udvikle deres kompetencer [31, 53, 57]. Som Jakobsson og Lundwall [54] beskriver, kan dette understøttes gennem udfordrende konkurrencer og spil, der motiverer og udvikler samt engagerede trænere. Udvikling af kompetencer er netop også en central komponent i self-determination theory, hvorfor det også fremgår af disse studier [46, 47].

Flere af studierne peger også på, at deltagelse i sporten skal være lystbetonet for, at det kan have en mentalt sundhedsfremmende effekt. Dette bekræftes af studierne, der tager afsæt i self-determination theory [35, 49, 50]. I det kvalitative studie af white et al. [53] og i studiet af Geidne og Quennersted [55] peger forfatterne ligeledes på, at sport motiveret af unges egen lyst er væsentlig for at fremme deres mentale sundhed.

Særligt inden for sportskonteksten fremgår det, at træneren er en central nøglefigur for unge [32, 41] og en vigtig relation [34, 55] for, at unge kan trives i deres sportsfællesskab. Denne komponent indebærer både det, at træneren skal understøtte og fremme et særligt miljø, der f.eks. er inkluderende og fremmer fairplay og respekt i spillet [37]. Men det handler også om, at træneren skal have nogle kompetencer, f.eks. i form af en særlig ledelsesadfærd [40], kunne igangsætte nogle særlige initiativer, der udvikler unges personlige og sociale kompetencer [43] eller blot undgå at have en særlig nedværdigende adfærd [39].

3.2.2. Kreative aktiviteter

4 studier undersøger unges deltagelse i forskellige kreative aktiviteter, såsom teater, musicals og kunsthåndværk, der ofte ender ud i et produkt, optræden eller fremvisning [59-62]. 3 af studierne er interventionsstudier [60-62]. Særligt for studierne er også, at de alle undersøger en udsat målgruppe.

I det kvalitative studie af Hauseman undersøges betydningen af ungdomsstyret kunstcentre for udviklingen af unges selvtillid og self-efficacy (Tabel 8) [59]. Herunder om det har en særlig betydning, hvorvidt centrene er fuldt selvstyret af unge. Forfatterne identificerer 3 mekanismer, der er med til at fremme unge der deltager i kulturcentrenes selvtillid og self-efficacy. Henholdsvis, at de unge udviklede nye kompetencer og færdigheder, udviklede sig personligt og udviklede sig som kunsterne. For at understøtte disse mekanismer identificerer forfatterne yderligere en række færdigheder, som den unge, der er ansvarlig for at styre kulturcentrene, skal have. Det unge centerstyre skal kunne understøtte deltagerne i at skabe et positivt og engagerende miljø, have egen erfaring som kunstner, udvise engagement i rollen som centerstyre, være en stærk administrator samt have forbindelse til det lokale kunstmiljø. Forfatterne konkluderer ligeledes, at kulturcentrene var mere succesfulde i forhold til at fremme unges selvtillid og self-efficacy, når de primært anvendte en ungdomsstyret tilgang til læring og afholdelse af aktiviteter. I studiet fremgår det, at dét kulturcenter, der var mest ungdomsstyret, blev observeret som værende mindst struktureret, men samtidig have det højeste engagement blandt deltagerne i kulturcenteret. Af forfatterne påpeges det, at det ungdomsstyret kulturcenter formår at skabe et miljø, der ikke føles som 'skole', og som er struktureret i sådan en grad, at der er skabt en ramme, men ingen tvunget 'undervisningsplan' for, hvad de unge skal lave af aktiviteter. Det ungdomsstyrede kulturcenter skaber derfor flest muligheder for selvstyret læring. Forfatterne konkluderer således, at de kunstcentre, der udelukkende var ungdomsstyret, påvirkede unges deltagers udvikling af kompetencer og færdigheder mest og dermed deres selvtillid og self-efficacy.

Tabel 8: Hauseman (2016)
Kvalitativt, spørgeskema (n=27) og observation, aldersgruppe: 10-18 år, udsatte unge

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Tre forskellige kulturcentre (the Hubs), der anvender forskellige niveauer af struktur. Henvendt til udsatte unge, hvor de kan udforske hip-hop-baserede kreative aktiviteter såsom graffiti, breakdancing, spoken word og beatboxing.	Mekanismer for selvtillid og self-efficacy: **Udvikling af kompetencer og færdigheder:** Udviklede selvtillid i deres valgte kunstform og gennem tillid til kunsten kunne deltagerne løsne mere op og være fjollede overfor hinanden. **Personlig udvikling:** En personlig udvikling blandt de unge gjorde, at de turde vise påskønnelse for hinanden. **Vækst og udvikling som kunstner:** Positiv udvikling som kunstnere, særligt på grund af den nyfundne selvtillid og læringen af nye kunstarter.

Clennon og Boehm undersøger kvalitativt trivsel blandt udsatte unge som følge af at deltage i interventionen Young Musicians for Heritage, præsenteret i Tabel 9 [60]. Forfatterne identificerer 7 mekanismer, der bidrager til øget trivsel hos de unge: 1) Selvrefleksion og udvikling af empati, 2) selvtillid og empowerment, 3) at kunne udtrykke sine problemer gennem kreative metaforer, 4) udvikling af kreativ interesse og læring, 5) at se sig selv som kunstner, 6) relationsdannelse, samt 7) åbenhed om problemer, følelser og seksualitet. Det fremgår af studiet, at de kreative, kunstbaserede aktiviteter giver unge mulighed for at kunne udtrykke udfordrende, følelsesmæssige problemer, de står overfor, hvorfor kunsten bidrager med en særlig måde at skabe mulighed for selvudfoldelse, problemløsning og dialog. Yderligere mødte de unge deltagere hinanden på tværs af aktiviteter og dermed udviklede et støttende socialt netværk gennem kunsten. Derfor konkluderer forfatterne, at kreative metoder er effektive til at engagere udsatte unge til at deltage i kreative musikprojekter, der bidrager til deres trivsel.

Tabel 9: Clennon & Boehm (2014)
Kvalitativt, interviews (n=23, n=55) og observation, aldersgruppe: (12 og 13), udsatte unge

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Projektet Young Musicians for Heritage med formålet at forbinde deltagerne med deres lokale arv gennem workshops, som indeholder musikalske, medie- og musikaktiviteter. De 2 klubber, Sherbourne Youth Club og Buzzin', afholdt ugentlige kreative aktiviteter i et år for unge. Aktiviteter hos Sheerbourne Youth Club involverede historiske undersøgelser om mord i den lokale by, som fører til skrivning af raps og dramasessioner. Buzzin' tog del i en historisk undersøgelse og afholdt workshops, hvor deltagerne skulle skrive sange og screenplays, med henblik på at undersøge deres følelser.	**Selvreflektion og udvikling af empati:** Eksempler på problematiske relationer gennem skuespil fik de unge til at sætte sig ind i andre menneskers problematikker, som skabte empati. Regulering af frustrationer og adfærd gennem musikalske aktiviteter over længere tid. **Selvtillid og empowerment:** Gradvis, stigende selvtillid ved egen kunstneriske læring og viderelevering af færdigheder til andre unge. **Problemer som kreativ metafor:** Kunstaktiviteter bruges som kreativ metafor for deres udfordringer i stedet for direkte at arbejde med deres problemer. Interesse: Den stigende interesse for kunsten fik de unge til at udstråle positiv energi og få ny læring. **At se sig selv som artist:** De unge udviklede sig og udtrykte sig som kunstnere, ved at de forstærkede musikalske færdigheder smittede af på tøjstil og interaktion med de andre unge. Relationsdannelse: Fokus på aktiviteter fik de unge til at udvikle relationer indbyrdes og med de ansatte. **Åbenhed om problemer, følelser og seksualitet:** Øget selvværd og tillid muliggjorde åbne diskussioner om seksualitet og mulighed for at sparre med andre unge med lignende oplevelser.

Det kvalitative interventionsstudie af Vettraino et al. undersøger, hvordan deltagelse i kreative aktiviteter inden for teaterverdenen påvirker trivsel hos udsatte unge (Tabel 10) [61]. Forfatterne identificerer 3 mekanismer, der fremmer de unges trivsel, da de unge opbygger tillid, har det sjovt samt udvikler relationer og forbundethed. Af studiet fremgår det, at kunst fremmer trivsel ved at påvirke selvværd, reducere stress, fremme åbenhed og kreativitet samt forbedre de unges evner til selvudfoldelse. De anvendte aktiviteter var ifølge de unge ikke bare sjove – de havde en større betydning, da de hjalp med at opbygge en tillid blandt deltagerne og de ansatte. Især forbedrer kunsten marginaliserede unges evne til at danne stærkere, sociale bånd og finde kommunikation og interaktion med andre nemmere. Af forfatterne påpeges det også, at facilitatoren spiller en væsentlig rolle i at danne rammerne for, at et trygt rum kan etableres, hvorfor forfatterne kommer med følgende 2 opmærksomhedspunkter: 1) Facilitatorerne bør være erfaren inden for anvendt teater, således de har kompetencerne til at skabe et trygt rum, og 2) det er en fordel, hvis det er en del af projektet at uddanne professionelle, der arbejder med udsatte unge for at skabe kontinuitet og forankring af projektet.

Tabel 10: Vettraino et al. (2017)
Kvalitativt, interviews (n=20), videooptagelser og observation, aldersgruppe: ikke angivet (7.-8. klasse), udsatte unge

Kontekst	Undersøgte mekanismer
3-dages teaterworkshop for udsatte unge i 7.-8.-klasse, der fokuserer på at lade unge fortælle eller genfortælle deres oplevelser gennem teaterlege og skuespil.	**Opbygge tillid:** Teaterlege dannede følelsen af tryghed, hvilket var nødvendigt for, at de unge kunne dele deres historier. De unge så ikke legene som ice-breakers eller opvarmning, men en hjælp til at udvikle tillid og sammenhæng i gruppen. **Sjov:** Dét at have det sjovt i workshoppen var essentielt for de unge, da unge mødtes om at have det sjovt i mødet med andre unge gennem teaterlegene, hvor ingen ville dømme dig. **Relationer og forbundethed:** De unge kobles sammen med ældre fra det lokale miljø, der skabte nye relationer og en følelse af forbundethed. Forbindelsen til de ældre hjalp de unge til at lære mere om sig selv. Desuden skabte facilitatorerne tryghed, der havde stor betydning for de unge.

Det kvalitative interventionsstudie af Wright et al. undersøger udsatte unges oplevelse af projektet National Arts and Youth Demonstration Project 5 år efter deltagelse for at belyse udbyttet ved at deltage i programmet og nøglemekanismer [62]. Præsenteret i Tabel 11 identificerer forfatterne 5 mekanismer, der bidrager til et positivt udbytte, som de unge oplevede ved at deltage i programmet, herunder tilegnede færdigheder, venskaber med jævnaldrende, positive personale-ungdomsrelationer, følelse af at høre til og fortsat engagement i skoleaktiviteter. De positive indtryk hos de unge varede ifølge forfatterne fortsat 5 år efter, at projektet sluttede, hvor de unge oplever en øget positiv effekt og en fortsat optimisme for deres fremtid. Studiet peger derfor på, at programmet har en langvarig effekt på de unge efter deltagelse.

Tabel 11: Wright et al. (2014)
Kvalitativt, interviews (n=32), aldersgruppe: 14-20 år, udsatte unge

Kontekst	Undersøgte mekanismer
9-måneders projekt, National Arts and Youth Demonstration Project, for udsatte unge mellem 14 og 20 år. Kunstaktiviteterne varede 90 minutter per session 2 gange ugentligt, hvor transport til og fra stedet var gratis for lav-indkomstfamilier. Aktiviteter involverede billedkunst (maskefremstilling, scenografi) og mediekunst (digital filmoptagelse og redigering). Hver workshop blev afholdt af instruktører, assistenter og en videnskabelig assistent..	Tilegnede færdigheder: Udvikling af specifikke færdigheder i eksempelvis maskefremstilling, improvisation, skrivning, skuespil osv. **Venskaber med jævnaldrende:** De unge beskrev de jævnaldrende deltagere som nemme at snakke med og tilgængelige. Flere oplevede at være mere accepterende over for forskelligheder, da de fleste deltagere varierede i personlighedstyper. Flere unge opretholdt venskaberne, efter programmet sluttede. **Positive personale-ungdomsrelationer:** De unge identificerede fleksibilitet hos de ansatte som vigtigt. De værdsatte også instruktørernes personlige egenskaber og færdigheder, og de blev beskrevet som rare, ærlige, sjove, åbne, dygtige og lette at snakke med. Ligeledes blev instruktørerne rost for deres faglige uddannelse som årsag til programmets kvalitet og intensitet. **Følelse af at høre til:** Det endelige produkt gjorde, de unge følte sig som en del af noget større sammen med følelsen af at høre til, hvilket føltes rart. **Fortsat engagement i skoleaktiviteter:** De unge fortsatte deres engagement i skoleaktiviteter efter projektets afslutning såsom sport, drama, kunst etc.

Opsamling på tværs af konteksten kreative aktiviteter

5 studier undersøger betydningen af deltagelse i forskellige kreative aktiviteter for udsatte unges trivsel og mentale sundhed. På tværs af studierne er særligt 3 overordnede mekanismer fremtrædende, herunder udvikling som kunstner, relationer og tillid, samt kompetencer og selvtillid.

De 3 studier Hauseman [59], Wright [62] og Clennon og Boehm [60] belyser betydningen af den selvtillid, der opstår, når unge tilegner sig nye færdigheder og kompetencer inden for forskellige kreative aktiviteter. Specielt Hauseman [59] og Clennon og Boehm [60] fremstiller udvikling af nye eller styrkede færdigheder i valgte kunstformer som en mekanisme, der fremmer de udsatte unges trivsel. Den gradvise læring af forskellige kunstarter gav nogle unge nok selvtillid til tilmed at lære fra sig og hjælpe andre unge.

En mekanisme, der går igen i alle studierne, er relationer og tillid. Studiet af Hauseman beskriver, hvordan de unges personlige udvikling gennem programmerne gjorde, at de turde anerkende de andre deltagere og værdsætte deres tilstedeværelse [59]. Ligeså beskriver de resterende 3 studier, hvordan relationerne i programmerne og udviklingen af venskaber påvirker deres mentale sundhed positivt, hvor Wright et al. tilmed finder, at flere opretholdt de nye venskaber 5 år efter programmet slutning [62]. Særligt for denne kontekst beskrives relationen med facilitatorerne for programmerne i studierne af Wright et al. [62], Vettraino et al. [61] og Clennon og Boehm [60] tydeligt, hvor de unge værdsætter deres tryghed, færdigheder og imødekommenhed.

I studierne af Hauseman [59], Clennon og Boehm [60] og Wright et al. [62] fremgår det, at unge begynder at se sig selv som kunstnere med tiden, særligt grundet læring af nye kunstarter, der forstærker de unges selvtillid. I studiet af Clennon og Boehm bemærkes det, hvordan de styrkede færdigheder inden for kunst begyndte at smitte af på de unges måde at agere på og tilmed tøjstil [60]. Wright et al. finder ligeledes, at de unge fortsatte deres engagement for kunst, efter programmet sluttede, hvorfor kunsten forbliver en vedvarende identitet for de udsatte unge [62].

3.2.3. Dans

5 studier undersøger fritidsfællesskabet dans [63-67], hvoraf 4 studier undersøger dans som en aktivitet i en intervention [63, 64, 66, 67]. 2 af de 5 studier undersøger en udsat ungegruppe [66, 67].
I det kvalitative interventionsstudie af Scrantom og McLaughlin undersøges det psykosociale udbytte af deltagelse i det interkulturelle danseprogram Heroes of the Hill blandt unge (Tabel 12) [63]. Forfatterne identificerer 3 mekanismer, der bidrager til øget psykosocialt udbytte ved deltagelse i programmet, henholdsvis opbyggelse af selvtillid, at skabe venskaber på tværs af fællesskaber og udvikling af interkulturel bevidsthed. Af studiet fremgår det, at størstedelen af de unge oplever en øget selvtillid gennem prøver og forestillinger, hvilket de vil kunne overføre til andre aspekter af deres liv. Alle unge i programmet får nye venskaber med deltagere, de fandt 'anderledes' end dem selv. Dette blev understøttet af specifikke strategier i interventionen. Sidst påpeger forfatterne, at de unges interkulturelle bevidsthed og stolthed blev udviklet ved at lære om forskellige kulturer samtidig med at opleve en stolthed over egen kultur.

Tabel 12: Scrantom & McLaughlin (2019)
Kvalitativt, interviews (n=10) og observation, aldersgruppe: 11-15 år

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Programmet Heroes of the Hill med formålet at forbedre lokale relationer, promovere og fejre byens diversitet, øge social inklusion og integration og deltagelse i kunst. Unge mellem 9 og 16 år deltager i programmet over 6 uger med 1,5 ugentlige øvelsestimer i små grupper. Øvelsestimerne afholdes af en danse- og musikfacilitator. Programmet afsluttes med en fælles optræden.	Mekanismer for psykosocialt udbytte: **Opbygge selvtillid:** Følelsen af selvtillid og mestring under prøver og forestillinger. **Skabe venner på tværs af fællesskaber:** At udvikle venskaber med andre unge, der var anderledes end dem selv. Understøttes af elementer som indledende ice-breaker aktiviteter, at få tildelt partnere, de ikke kendte i forvejen, samt opdeling af små grupper med henblik på at undervise hinanden i dans. **Udvikling af interkulturel bevidsthed:** At lære om andre kulturer og vigtigheden af disse.

I et mixed-method, randomiseret kontrolleret studie af Sebire et al. undersøges pigers udbytte af at deltage i danseinterventionen The Bristol Girls Dance Project (Tabel 13) [64]. Forfatterne finder, at pigerne oplevede en øget selvtillid efter danseinterventionen, både i dans, men også i andre aspekter af deres liv. Yderligere identificerer forfatterne 3 kontekstuelle mekanismer igennem fokusgruppeinterviews (understøttet af de kvantitative data), der giver unge en øget glæde ved deltagelse i dans. De unge nød især gruppearbejde i dansesessionerne, hvor de fik mulighed for at lave sjove aktiviteter med deres venner, variationen i dansematerialet og nye koreografier samt brugen af populærmusik og nye musiknumre for hver dansesession, hvor sang og dans kunne kombineres. Forfatterne konkluderer således, at interventionen positivt påvirkede de unges glæde ved dans og gav dem en bedre trivsel i form af en øget selvtillid.

Tabel 13: Sebire et al. (2016)
Mixed-method, randomiseret kontrolleret studie, spørgeskema (n=280), observation og lydoptagelser, fokusgruppeinterviews (n=59), aldersgruppe: 11-12 år, piger

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Interventionen The Bristol Girls Dance Project, hvor piger tilbydes op til 40 danselektioner efter skoletid. Danseinstruktører modtager en guide for danselektionernes struktur, progression, indhold samt forslag til facilitering af et motiverende miljø.	Mekanismer for trivsel: **Selvtillid:** Deltagerne oplevede en øget selvtillid i dansen og uden for interventionen. Nogle unge udviklede med tiden deres egne danserutiner, hvor andre ville praktisere forskellige dansestile for hver session. Kontekstuelle mekanismer for glæde ved deltagelse i dans: **Gruppearbejde:** Mulighed for at lave sjove aktiviteter med venner. **Koreograferet dansemateriale:** Nye rutiner og nyt materiale. **Dans til populær musik:** Variation i musikken, der anvendes til hver session, samt musik, de unge piger kender.

I studiet af Stark og Newton præsenteret i Tabel 14 undersøges sammenhængen mellem oplevelsen af 2 forskellige former for dansemiljøer: et motiverende miljø og et omsorgsfuldt miljø, og forskellige aspekter af trivsel hos unge dansere [65]. Forfatterne finder, at oplevelsen af en opgave-involverende og omsorgsfuldt miljø korrelerer med positiv affekt, kropspositivitet samt bedre og flere venskaber. Det vil sige, at et opgave-involverende miljø, hvor danserne ikke sammenligner sig med andre, men fokuserer på egne præstationer, og et omsorgsfuldt miljø, hvor danserne opfatter deres dansestudie som værende trygt, har en positiv betydning for unge dansers trivsel. Forfatterne konkluderer således, at fokus bør være på at fremme både et opgave-involverende og et omsorgsfuldt miljø og reducere et ego-involverende miljø for at øge trivsel hos unge dansere.

Tabel 14: Stark & Newton (2014)
Kvantitativt, tværsnitsstudie, spørgeskema (n=83), aldersgruppe: 15-18 år, piger

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Dansestudier med forskellige danse stilarter.	**Oplevelsen af et motiverende miljø:** Udgjort af de 2 former for miljøer: Et ego-involverende miljø (ego-involving climate) og et opgave-involverende miljø (task-involving climate). I det ego-involverende miljø er fokus på at opnå bedre kompetencer end andre inden for samme kontekst. I det opgave-involverende miljø er fokus på mestring, indsats og personlig progression uden sammenligning med andre. Målt gennem the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 med 33 items fordelt på 2 skalaer: ego-involving (f.eks. "Only the top dancers get noticed by the teachers") og task-involving (f.eks. "Dancers feel good when they try their best"). **Oplevelsen af et omsorgsfuldt miljø:** Omhandler oplevelsen af et trygt, støttende og inkluderende miljø, og følelsen af at være værdsat. Målt gennem the Caring Climate Scale med 13 items (f.eks. "At my dance studio dancers are treated with respect").

I det kvalitative interventionsstudie af Duberg et al. undersøges udsatte unge pigers oplevelse af at deltage i en intervention med fokus på dans (Tabel 15) [66]. På baggrund af 5 identificerede temaer konkluderer forfatterne, at unge gennem danseinterventionen kan udnytte deres personlige ressourcer, og at der blev skabt et trygt miljø, hvor de unge ikke oplevede at blive dømt. Oplevelsen af samhørighed gav de unge en øget glæde ved at dyrke dans og en følelse af empowerment, hvilket også bidrog til accept, tro på egne evner og mulighed for at udtrykke sig følelsesmæssigt gennem dans.

Tabel 15: Duberg et al. (2019)
Kvalitativt, interviews (n=24), aldersgruppe: 14-19 år, udsatte piger

Kontekst	Undersøgte mekanismer
8 måneders danseintervention for unge piger med internaliserende problemer. Piger deltog i dans 2 gange ugentligt efter skole under vejledning af danseinstruktører. Hver dansesession bestod af 15 minutters opvarmning, 40 minutters dans, 15 minutters afslapning og 5 minutters refleksion. Desuden var improvisation og spontane bevægelser altid inkluderet i timerne, sådan de unge fik mulighed for at udtrykke sig kreativt gennem dans. Danseinstruktørerne fokuserede på at opbygge en kontekst, hvor de unges problemer ikke blev bragt op, men hvor dans og tilknytning til hinanden var i fokus.	**En oase fra stress:** Følelsen af at være fri fra dagligt pres og forventninger, at føle sig inkluderet i et fællesskab uden behov for at præstere, hvorfor de unge turde at 'være sig selv'. **Støttende samhørighed:** Oplevelsen af samhørighed og udvikling af nye og vedvarende venskaber, hvilket fik dem til at føle, at de hørte til og ikke var alene. **Glæde og empowerment:** Oplevelsen af glæde ved at danse og empowerment. Negative tanker om egen formåen blev erstattet af følelser af fuldendelse, sjov og at være i kontrol. **Accept og tro på egne evner:** Nyfunden selvsikkerhed med fokus på egen oplevelse af dans frem for fokus på andres holdninger samt udvikling af et positivt selvbillede fri fra en kritisk attitude om deres evner i dans. **Dans som følelsesmæssigt udtryk:** At kunne udtrykke følelser gennem dans og bevægelser i modsætning til talte ord. Her kunne både positive og negative hverdagsfølelser blive udtrykt gennem dans.

I det kvalitative interventionsstudie af Harris et al. undersøges det, om hiphopdanseinterventionen HYPE kan øge udsatte unges trivsel [67]. Præsenteret i Tabel 16 identificerer forfatterne 4 mekanismer, der fremmer unges trivsel ved deltagelse i interventionen: positiv livserfaring, samarbejde og solidaritet, forbundethed med skolemiljø samt selvudfoldelse. På baggrund af de 4 mekanismer konkluderer forfatterne, at langt de fleste unge oplevede, at HYPE var en positiv oplevelse og gav en mulighed for at engagere sig både med deres jævnaldrende og omgivelserne, hvilket fremmer de udsatte unges trivsel. Deltagelse i en ekspressiv kunst som hiphop kan bringe forskellige mennesker sammen og fjerne opfattelsen af forskelle og barrierer. Dog fremgår det også, at udbyttet af danseprogrammet er afhængig af den måde, hvorpå hiphopkulturen formår at forene forskellige skoler med en fælles identitet, formål og mening.

Tabel 16: Harris et al. (2012)
Kvalitativt, spørgeskema med åbne svarkategorier (n=171), aldersgruppe: 12-18 år

Kontekst	Undersøgte mekanismer
12-ugers danseintervention HYPE med for unge udsatte piger udgjort af strukturerede skolebaserede hiphop sessioner samt fremvisninger i teams for det bredere skoledistrikt. Sessionerne foregik 1-2 gange ugentligt under og efter skoletid under vejledning af dansespecialister og koreografer.	**Positiv livserfaring:** Blev fremmet af at modtage opmuntrende kommentarer af facilitatorer gennem programmet samt glæden ved dansens livlige atmosfære. Motionen og hiphoppen gav flere unge et bedre selvbillede, positive tanker og mere selvtillid. **Samarbejde og solidaritet:** Gennem aktiviteter, der opfordrede til engagement og at skabe relationer med jævnaldrende, blev der etableret samarbejde og solidaritet. Samarbejdet mellem skolerne med hiphop i fokus understøttede, at størstedelen af de unge udviklede nye venskaber. **Forbundethed med skolemiljøet:** Oplevelsen af en fornyet interesse og respekt for skolen samt for de potentialer, miljøet på skolen kan tilbyde. Flere oplevede ligeledes at ville fortsætte i at deltage i aktiviteter uden for skoletid. **Selvudfoldelse:** Etablering af nye bekendtskaber med samme passion for dans og muligheden for at kunne udtrykke sig gennem dans og udfolde sig kreativt.

Opsamling på tværs af konteksten dans
Fritidsfællesskabet dans og dets mekanismer for mental sundhed er undersøgt gennem 5 studier, hvoraf 2 fokuserer på udsatte unge som målgruppe [66, 67]. 4 ud af 5 studier er interventioner med dans i fokus [63, 64, 66, 67]. På tværs af studierne er særligt 3 mekanismer fremtrædende for unges trivsel ved deltagelse i dans, nemlig udvikling af selvtillid, udvikling af sociale relationer, og det at kunne udtrykke sig følelsesmæssigt og kreativt gennem dans.

I 4 af studierne belyses det, hvordan unge gennem dans udvikler en øget selvtillid og tro på sig selv, hvilket medvirkede til at fremme deres mentale sundhed. Scrantom og McLaughlin beskriver, at unge udviklede selvtillid gennem prøver og danseforestillinger [63], og i studiet af Sebire et al., fremgår det, at unge efter deltagelse i en danseintervention oplevede øget selvtillid, de også kunne anvende i andre aspekter af deres liv [64]. Duberg et al. finder, at udsatte unge oplevede at acceptere sig selv og tro på egne evner gennem deltagelse i dans, hvilket resulterede i et positivt selvbillede blandt de unge [66]. Beskrevet i studiet af Harris et al. blev negative tanker om egen formåen ofte erstattet af følelsen af empowerment, hvor motion og hiphop ligeledes bidrog til, at udsatte unge fik en øget selvtillid og et bedre selvbillede [67].
3 af studierne undersøger mekanismen sociale relationer, herunder udvikling af nye venskaber. Scrantom og McLaughlin [63] og Harris et al. [67] undersøger begge en danseintervention med fokus på at rekruttere fra forskellige miljøer, hvor det fremgår, at diversitet kan bidrage til, at unge kan skabe positive relationer og nye venskaber. Harris et al. beskriver, at samarbejder mellem skolerne med hiphop i fokus understøttede, at unge kunne udvikle nye venskaber [67], og i studiet af Scrantom og McLaughlin fremgår det, at unge udviklede venskaber med unge, de følte, var 'anderledes' end dem selv, hvilket var fremmende for deres trivsel [63]. Ligeledes peger studiet af Duberg et al. på, at dét at der blev skabt samhørighed blandt unge og udviklingen af nye venskaber, medvirkede til, at de unge oplevede, at de hørte til, hvilket har en positiv betydning for deres mentale sundhed [66].

Særlig for denne kontekst fremgår det også, at dans giver unge mulighed for at udtrykke sig følelsesmæssigt og kreativt. Duberg et al. [66] og Harris et al. [67] undersøger begge en population af udsatte unge piger, hvor denne mekanisme gør sig gældende. Duberg et al. beskriver, hvordan pigerne gennem dans kunne udtrykke både positive og negative hverdagsfølelser [66], og i studiet af Harris et al. fremgår mekanismen selvudfoldelse, beskrevet som det at kunne udtrykke sig gennem dans og at kunne udfolde sin kreativitet [67].

3.2.4. Musik

5 studier undersøger hvilken betydning unges deltagelse i musikfællesskaber har for deres mentale sundhed [68-72], heraf er 4 af dem interventionsstudier [68, 70-72]. 3 af de 5 studier undersøger deltagelse i musikfællesskaber blandt udsatte unge [70-72]. Disse 3 studier er alle interventionsstudier.

Det kvalitative interventionsstudie af Baker et al. undersøger sangskrivningsprogrammet The Musomagic program (Tabel 17) [68]. Baker et al. identificerer de 3 overordnede temaer, som er centrale for unges mentale sundhed: Unge føler sig trygge, unge har det sjovt, og unge skubber egne grænser samt tilknyttede kontekstuelle faktorer. Foruden de 3 temaer identificerer forfatterne 3 relaterede trivselsudfald. Ved at skabe et trygt miljø (tema 1) er unge bedre i stand til at have det sjovt (tema 2), og når unge har det sjovt, kan de føle sig mere forbundet (trivselsudfald 1). Oplevelsen af forbundethed (trivselsudfald 1) kan også bidrage til at øge unges selvsikkerhed (trivselsudfald 2). Ligeledes kan oplevelsen af at trygt miljø (tema 1) bidrage til, at unge udfordrer deres egne grænser (tema 3). Når unge skubber egne grænser (tema 3), kan de opnå nye ting, som de er stolte af (trivselsudfald 3), hvilket kan bidrage med øget selvsikkerhed (trivselsudfald 2).

Tabel 17: Baker et al. (2018)
Kvalitativt, observation (live og videooptaget) (n=85), aldersgruppe: 12-19 år (13,94)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Musikprogrammet The Musomagic program afholdes på 2 dage. Aktiviteter bestod af at skrive sange ved hjælp af spil og øvelse, at øve sangen, indspille og optræde med sangen samt planlægge musikvideo til sangen. Sangskrivningsprocessen tager afsæt i musikterapi praksis. Programmet har som formål at gøre unge opmærksomme på egne ressourcer og skabe bro mellem unge og deres lokalsamfund.	**Unge føler sig trygge:** Oplevelsen af tryghed og at kunne udtrykke sig uden frygt for at blive dømt. De kontekstuelle faktorer inden for temaet: 1) De unge deltog i forholdsvis store grupper af 15-30 unge, så de nemmere kunne 'blend in', 2) de unge modtog direkte og ærlig feedback, 3) de unge deltog i ritualiseret aktiviteter med højt energiniveau, der var med til at nedbryde sociale barrierer for at deltage i programmet. **Unge har det sjovt:** Musik anvendes som en ressource, anvendelsen af humor, professionelt musikudstyr. Oplevelsen af at deltage i et miljø, hvor man kunne have det sjovt. De kontekstuelle faktorer under temaet: 1) Musik blev anvendt som en ressource til at skabe et sjovt miljø, 2) facilitatorerne anvendte humor, særligt ved svære opgaver, 3) professionelt musikudstyr til rådighed. **Unge skubber egne grænser:** Oplevelsen af at arbejde hårdt gennem programmets. De kontekstuelle faktorer inden for temaet: 1) Eksplicit formuleret høje forventninger til deltagerne fra start og facilitatorer, der gennem ord og handling demonstrerede tro på gruppens evner, 2) artistisk ekspertise og troværdighed var en integreret del af programmet, og artistiske talenter blev belønnet med muligheden for at synge solo eller bidrage særligt til sangskrivningen, 3) facilitatorerne førte an og deltog aktivt i aktiviteterne. Tre trivselsrelaterede udfald, som påvirkes af de kontekstuelle faktorer: 1) unge er mere forbundet, 2) unge fremstår mere selvsikre, og 3) unge fremstår stolte af hvad de har opnået.

I studiet af Parker, præsenteret i Tabel 18, identificeres en række mekanismer, der er centrale for pigers trivsel, når de deltager i pigekor [69]. De 3 undertemaer: At blive sanger, at blive en gruppe, og at lære musikalitet føder alle ind i det overordnede tema; at åbne sin stemme og sig selv. Forfatteren beskriver yderligere, at temaerne har betydning for pigernes oplevelse af selvtillid, at indgå i en stærkere gruppe og deres forestilling om dem selv. På baggrund af dette konkluderer forfatteren blandt andet, at den kontinuerlige deltagelse i et kor udelukkende bestående af piger resulterer i, at pigerne oplever personlig udvikling og en forstærket oplevelse af samhørighed, og at den øgede selvtillid også påvirkede andre aspekter af deres liv.

Tabel 18: Parker (2018)
Kvalitativt, interview og observation (n=40), aldersgruppe: alder ikke angivet (alle klassetrin i gymnasiet), piger

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Pigekor, som deltagerne deltager i, i og uden for skoletiden.	Det overordnede tema: **At åbne sin stemme og sig selv:** Følelsen af at kunne udtrykke sig, åbne sig op, at være mere komfortabel med sig selv og kunne bidrage til gruppen. De kvindelige korundervisere blev anset som rollemodeller. Herunder 3 undertemaer: **At blive sanger**: koret rummer alle former for sangidentiteter og motivationer for deltagelse. **At blive en gruppe:** Oplevelsen af en samhørighed, understøttet af, at koret er et kvindekor. Etablering af venskaber. **At lære musikalitet:** oplevelsen af at blive udfordret af korundervisere og andre elever, individuelt og som en gruppe. Varierende sangrepertoire var med til at udfordre eleverne. Betydningen af undertemaerne og det overordnede tema: **Oplevelsen af selvtillid:** Udvikles gennem passionen og motivationen for sang, motivationen for udvikling og støtte fra gruppen. **Glæden ved en stærkere gruppe:** Deltagernes hårde arbejde og høje indsatser ved koncerter styrkede gruppen. Interpersonelle forbindelser styrkede gruppen. **Forestillingen om sig selv:** Deltagelse i koret understøtter en personlig læringsproces og oplevelse af at kunne bidrage med noget unikt.

I mixed-method studiet af Calo et al. undersøges betydningen af deltagelse i musikinterventionen COOL Music for udsatte unge (Tabel 19) [70]. I studiet identificeres de 3 mekanismer 1) følelsen af bedrift, 2) følelsen af selv-identifikation og 3) følelsen af tryghed, afledt af kontekstuelle faktorer i interventionen. Mekanismerne fører til en række udfald, der anses som væsentlige for at fremme udsatte unges trivsel. Unges følelse af bedrift gav dem en øget selvtillid, og følelsen af selv-identifikation var med til at skabe tillid mellem de unge og interventionen. Mekanismen følelsen af tryghed udløser flest udfald, blandt andet var det med til at skabe en forbundethed mellem de unge og de voksne, da de unge oplevede, at der blev skabt et trygt rum med nogle voksne, der forstod dem. Ligeledes var oplevelsen af at være i et trygt og beskyttende miljø med til at etablere en forbundethed blandt de unge. Nogen af de unge, som tidligere var blevet mobbet eller havde været ensomme, begyndte at lære nye mennesker at kende og udvikle nye venskaber, som også fortsatte uden for projektet. I studiet påpeges det også, at venner, familie og undervisere fra de unges skole spillede en rolle i, at COOL Music kunne etableres som et trygt sted ved at støtte og opmuntre de unge til deltagelse i interventionen, og at musikken som kontekst var med til at skabe et rum, hvor de unge følte sig frie til at kunne udforske deres liv, følelser og erfaringer.

Tabel 19: Calo et al. (2020)
Mixed-method, kohorte, spørgeskema og interview (n=23), aldersgruppe: 12-17 år, udsatte unge

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Interventionen COOL Music består af 16 sessioner over 16 uger med deltagende musikproduktioner f.eks., sangskrivning, lære at spille instrument og musikindspilning. COOL Music er forankret 4 forskellige steder: på 1 skole, 2 medborgerhuse, og 1 velgørenhedssted.	**Følelsen af bedrift:** Fordi programmet er deltagerstyret, er de unge i stand til at opnå de mål, de havde sat for, uden involvering i ting der ikke interesserede dem. De unge fik mulighed for at udforske deres egen udviklingsvej, hvilket fik dem til at føle sig dygtige til at nå deres egne mål. **Følelsen af selv-identifikation:** Teamet bag COOL Music består af voksne med forskellige kompetencer, hvorfor de unge kan lære og udveksle viden med de voksne. De unge identificerede sig med de voksne på baggrund af deres musiksmag, tidligere livserfaringer eller holdninger, hvilket var med til at skabe en forbindelse og selvidentifikation. **Følelsen af tryghed:** Et tillidsfuldt forhold mellem de voksne og de unge udviklede følelsen af tryghed og beskyttelse. De unge kunne føler sig frie til at opdage nye musikstile eller fremlægge traumatiske oplevelser i deres liv uden frygt for at blive dømt. Trivselsrelaterede udfald: 1) Selvtillid, 2) tillid, 3) forbundethed.

På baggrund af de 3 identificerede temaer 1) oplevelsen af glæde, 2) tryghed, tilhørsforhold og relationer og 3) stolthed, selvsikkerhed og selvværd (Tabel 20) konkluderer Harkins et al., at musikinterventionen Big Noise har en positiv virkning på deltagernes trivsel [71]. En kilde til glæde hos deltagerne var dét at skabe musik, og oplevelsen af tryghed og tilhørsforhold blev understøttet af engagerede musiktutorer og muligheden for at have sit eget instrument. Udviklingen af færdigheder inden for musikken bidrog ligeledes til, at deltagerne udviklede stolthed, selvsikkerhed og selvværd.

Tabel 20: Harkins et al. (2016)
Kvalitativt, observation, fokusgruppeinterview (n=9), tegneøvelse (n=110), filmøvelse (n=6), casestudie (n=3), aldersgruppe: 6-16 år, udsatte unge

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Big Noise er et tilgængeligt, intensivt og langvarigt orkesterprogram henvendt til børn i skolealderen og unge. Musikundervisning foregår i skoletiden og uden for skoletiden, herunder afholdes koncerter, ture og aktiviteter.	**Oplevelsen af glæde:** glæde ved at skabe musik, herunder ved deltagelse i sangsessioner og ved lyden af deres instrumenter, som de spillede på. Sjove og inddragende sessioner, som er leveret energisk og afbalanceret mellem læringen og sjov. **Tryghed, tilhørsforhold og relationer:** Programmets grundlæggende intensive struktur bidrager til rutiner og struktur for deltagerne, hvilket fremgik særligt brugbart for udsatte unge. Programmet gav deltagerne et stort tilhørsforhold og identitet, og at deltagerne fik deres egne instrumenter, styrkede oplevelsen af tilhørsforhold. Støttende, engagerede og opmuntrende musiktutorer understøttede ligeledes dette. **Stolthed, selvsikkerhed og selvværd:** udvikling af færdigheder til at spille instrument og kunne fremvise det for venner og familie via koncert var en kilde til stolthed. Musikfærdigheder gav deltagerne oplevelsen af at have evner inden for noget komplekst og respekteret. Dette var særligt gunstigt for deltagere, der havde faglige udfordringer i skolen.

I det kvalitative interventionsstudie af Merati et al. undersøges det, hvordan deltagerne i El Sistema beskriver programmets virkning på deres trivsel [72]. Præsenteret i Tabel 21 identificerer forfatterne 9 temaer, som knytter sig til 3 forskellige trivselsrelaterede udfald. Af studiet fremgår det, at deltagerne bedre kan håndtere oplevelsen af stress, miljøet omkring musikken bidrager til tålmodighed og respekt, og at optræden med musikken øger deres selvtillid og gør dem stolte, hvilke bidrager positivt til deres emotionelle trivsel. Programmet har ligeledes en positiv betydning for unges sociale trivsel, da det at spille musik som en gruppe bidrager til oplevelsen af fællesskab, deltagerne får nye venskaber og udvikler bedre relationer i hjemmet. Det sidste trivselsudfald omhandler personlig- og skoletrivsel, da det fremgår af studiet, at programmet giver deltagerne nye muligheder for at udtrykke sig kreativt, hvilket påvirker deres motivation for faglig udvikling.

Tabel 21: Merati et al. (2019)
Kvalitativt, fokusgruppeinterview (n=8), aldersgruppe: 7-12 år, udsatte unge

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Musikprogrammet El Sistema inkluderer lektioner inden for kor, instrumenter, orkester og musikteori. Der udbydes 4 lektioner om ugen, hvor professionelle musikinstruktører underviser. Derudover tilbydes der lektiehjælp og sunde snacks. Deltagerne lærer at spille violin, bratsch, cello eller guitar og at synge i kor.	Emotionel trivsel: **Stress-håndtering:** Det at lytte til musik og spille på et musikinstrument beskrives som stressbefriende. **Tålmodighed og respekt:** Gennem læring af at spille på et instrument og passe sit instrument lærte deltagerne tålmodighed og respekt. Selvtillid: Deltagerne oplever at være mindre generte gennem f.eks. optræden med deres musik og at få bedre selvtillid med udviklingen af deres musikalske kompetencer. **Stolthed:** Optrædenerne med programmet, hvor deltagerne fik mulighed for at fremvise, hvad de havde lært, bidrog med at udvikle deltagerne stolthed. Social trivsel: **Oplevelsen af fællesskab:** Det at synge sammen i et kor eller spille musik sammen i et orkester beskrives af deltagerne som sjovt og mindre stressfuldt. Tilknytning til gruppen gav deltagerne motivation for at deltage. **Relationer med jævnaldrende:** Deltagerne fik nye venskaber ved deltagelse i programmet. Dog påpeges det også, at deltagerne var bekymret for, at den intense tid, de brugte på programmet, ville påvirke allerede eksisterende venskaber negativt. **Relationer i hjemmet:** Musikken giver de unge noget at dele med deres forældre, og når de øver musik derhjemme, gør det dem mere rolige. Personlig- og skoletrivsel: **Nye muligheder**: Deltagerne fik unikke læringsmuligheder og ressourcer til at udvikle deres kreativitet og deres fantasi gennem deres egen musik, sange og instrumenter. **Motivation for uddannelse og fremtidige ambitioner:** Programmet bidrog til, at deltagerne fik øget engagement i musikundervisningen i skolen og generel motivation for at gå i skole. Programmet motiverede ligeledes deltagerne til at udvikle deres musikkompetencer.

Opsamling på tværs af konteksten musik
5 studier undersøger betydningen af deltagelse i forskellige musikfællesskaber for unges trivsel og mentale sundhed [68-72]. På tværs af de 5 studier fremtræder der 3 mekanismer.

Når unge spiller musik, udvikler kompetencer inden for musikalitet, bidrager til fællesskabet med deres musikalitet og optræder med disse kompetencer, udvikler de en selvtillid og stolthed af deres bedrifter, hvilket bidrager positivt til deres trivsel. I studierne af Merati et al. [72], og Harkins et al. [71] beskrives det f.eks., at det bidrager til udvikling af unges selvtillid og stolthed, når de optræder med deres musik, og i studiet af Parker fremgår det, at motivationen for at udvikle deres musikalitet bidrager positivt til unges selvtillid [69]. I studiet af Baker et al., beskrives det, at når unge skubber grænser og arbejder hårdt for at udvikle sig musikalsk, kan de opnå ting, der gør dem stolte, hvilket bidrager med en øget selvtillid [68].

I 3 studier fremgår det også, at der i musikken skabes en fællesskabsfølelse, positive sociale relationer og tilhørsforhold, der har væsentlig betydning for unges trivsel. Harkins et al. beskriver, at unge oplever et tilhørsforhold ved at spille i orkester sammen [71] og i studiet af Merati et al. beskrives det også, at det bidrager til oplevelsen af fællesskab, når unge synger eller spiller musik sammen [72]. Parker beskriver ligeledes, at der i kvindekoret blev etableret nye venskaber og skabt en samhørighed [69].

I studierne af Baker et al. [68], Harkins et al. [71] og Calo et al. [70] beskrives oplevelsen af tryghed som en væsentlige mekanisme for, at unge kan trives i musikfællesskabet. Baker et al. skriver, at de unge i musikfællesskabet oplevede tryghed og det at kunne udtrykke sig uden frygt for at blive dømt, [68] og af studierne Harkins et al. [71] og Calo et al. [70] fremgår det, at oplevelsen af tryghed kan understøttes af engagerede musiktutorer og et tillidsfuldt forhold mellem de voksne og de unge.

3.2.5. Frivilligt arbejde og aktivisme

4 studier undersøger, hvordan deltagelse i frivilligt arbejde, herunder aktivisme, kan påvirke unges mentale sundhed [73-76]. Dette kan være i form af aktiv involvering i NGO'er eller i politisk aktivistiske studentergrupper.

Præsenteret i Tabel 22 undersøger Cicognani et al. mekanismerne følelse af fællesskab og empowerment i forholdet mellem deltagelse i 4 forskellige typer af organiserede frivilliggrupper og social trivsel [73]. I studiet finder forfatterne, at deltagelse i frivillige- og velgørenhedsorganisationer, ungdomsorganisationer og religiøse organisationer signifikant øgede social trivsel, både ved en direkte sammenhæng og gennem mekanismerne følelse af fællesskab og empowerment. Deltagelse i rekreative organisationer påvirkede ikke direkte social trivsel, kun gennem empowerment. Følelsen af fællesskab havde ingen medierende betydning for forholdet mellem deltagelse i rekreative organisationer og social trivsel. På baggrund af dette resultat konkluderer forfatterne, at deltagelse i organisationer har positiv betydning for unges trivsel, men at samfunds- og ungdomsorganisationer ikke er ensartede, hvorfor de kan have forskellige fordele for unge.

Tabel 22: Cicognani et al. (2015)
Kvantitativt, tværsnit, spørgeskema (n=835), aldersgruppe: 16-26 år (20,8)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Kontinuerlig deltagelse (mindst 6 måneder) i aktiviteter i forbindelse med en organiseret gruppe. Deltagelse i organiserede grupper blev inddelt i de 4 kategorier: 1) frivillige- og velgørenhedsorganisationer, 2) ungdomsorganisationer eller grupper, 3) religiøse organisationer eller grupper, 4) rekreative organisationer eller grupper.	**Følelse af fællesskab:** Målt ved the Sense of Community scale for Adolescents (SOC-A). Skalaen består af 20 items, der måler de 5 dimensioner: Tilhørsforhold (f.eks. "I feel like I belong to this town"), støtte og emotionel tilknytning til fællesskabet (f.eks. "people in this place support each other"), Støtte og emotionel tilknytning til jævnaldrende (f.eks. "I like to stay with other adolescents that live in this town"), tilfredshed med behov og mulighed for involvering (f.eks. "In this place, thare are enough initiatives for young people"), mulighed for indflydelse (f.eks. "Honestly, I feel that if we engage more, we would be able to improve things for young people in this town"). **Empowerment:** Målt med de 5 spørgsmål: 1) "When I have a problem I know the resources (people, institutions, etc.) that are needed". 2) "Lack of resources prevented me to reach my aims". 3) "I think that in the group/organization/community that I belong to I can find the resources that I need to reach my aims". 4) "I am able to look for people, institutions and services that can help me to find solutions to my problems". 5) "When I have a scope I am able to find the necessary resources to reach".

I det kvalitative studie af Conner et al. undersøges universitetsstuderendes oplevelse af, hvordan deltagelse i aktivistiske aktiviteter påvirker deres mentale sundhed og trivsel (Tabel 23) [74]. Af studiet fremgår det, at de fleste unge fortæller, at deres aktivisme påvirker deres trivsel negativt. Forfatterne identificerer 3 mekanismer, der bidrager til dette, henholdsvis oplevelsen af stress, fysisk og emotionel udbrændthed og udmatning, og dårlig samvittighed. Yderligere identificerer forfatterne 4 mekanismer, der kompenserer dette forhold. Mekanismer beskrives derfor ikke nødvendigvis som mentalt sundhedsfremmende, men som kompenserende for de negative mekanismer. Mekanismen social kapital beskrives som unges positive oplevelse af at være en del af en gruppe, som støtter hinanden, oplevelsen af at være forbundet med andre og at få venskaber. Ligeledes beskrives det i studiet, at de unges aktivisme bidrager til formål og identitet ved at give dem mening i livet og tilfredshed med det, deres aktivisme bidrager med. Troen på egen formåen og evne til at skabe forandring blev særligt beskrevet som en kompenserende mekanisme for de unge og som en mekanisme, der understøtter de unges lyst til at fortsætte med deres aktivisme på trods af, at det også påvirker deres trivsel negativt. Den sidste mekanisme identificeret af forfatterne omhandler de unges beskrivelse af, at der i deres aktivistiske arbejde er indlejret en egenomsorg, hvor det er nødvendigt, at de tager hånd om dem selv for, at de kan tage hånd om andre.

Tabel 23: Conner et al. (2021)
Kvalitativt, Interview (fysiske, telefon, eller mail) (n=42), aldersgruppe: alder ikke angivet (universitetsstuderende)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Universitetsstuderende involverede i forskellige former for aktivisme inden for emner som racisme, kønsligestilling, seksuelle overgreb og LGBTQIA rettigheder. Hyppige aktiviteter involverer protester og demonstrationer, online kampagner og underskriftindsamlinger, skrive breve, gadeteater og ledelse af campusbaserede aktivistklubber.	Kompenserende mekanismer for dårlig trivsel: **Social kapital:** Føle sig forbundet med andre og få venskaber. **Formål og identitet:** Aktivismen bidrager til en stærk følelse af mening, formål og identitet. De unges personlige erfaringer og identitet former deres aktivisme og dermed bliver deres aktivisme en del af deres identitet. **Skabe forandring:** Følelsen af at kunne bidrage til positiv forandring. **Egenomsorg og kollektiv omsorg:** Fokus på egenomsorg som en indlejret del af deres aktivisme – ingen egenomsorg, ingen aktivisme.

200 universitetsstuderende bliver i studiet af Navickas et al. spurgt om betydningen af at udføre frivilligt arbejde for deres livskvalitet (Tabel 24) [75]. I studiet fremgår, at de studerende udfører frivilligt arbejde, fordi de 1) tilegner sig nye kompetencer, 2) møder nye mennesker og får nye venskaber, og 3) finder glæde i arbejdet og det at hjælpe mennesker. Yderligere påpeges det i studiet, at de studerende via frivilligt arbejde tilegnede sig mod til at håndtere udfordringer i livet, tilegnede sig selvsikkerhed, blev mere motiveret, lærte stresshåndtering og blev mere selvstændige, hvorfor forfatterne konkluderer, at frivilligt arbejde bidrager positivt til de studerendes liv.

Tabel 24: Navickas et al. (2016)
Kvantitativt, tværsnit, spørgeskema (n=200), aldersgruppe: 18-23 år

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Frivilligt arbejde i bred forstand. Rekruttering af respondenter sker blandt andet via NGO'ers hjemmesider.	**Kompetenceudvikling:** Udvikling af kompetencer inden for kommunikation, samarbejde, problemløsning samt sociale kompetencer. **Møde nye mennesker:** Nye venskaber, møde mennesker med anden nationalitet og kulturer og følelsen af at være en del af et fællesskab. **Personlig udvikling:** Udvikling af motivation og selvsikkerhed.

I det kvalitative casestudie af Yuriev præsenteres 4 temaer, der er centrale for, at frivilligt arbejde kan skabe tilfredshed hos universitetsstuderende (Tabel 25) [76]. Selvom der er etableret en struktur omkring det frivillige arbejde (jf. beskrivelse af konteksten i Tabel 25), fremgår det i studiet, at de forholdsvis frie rammer inden for det frivillige arbejde både i forhold til mødetider og opgaver har betydning for de studerendes positive oplevelse af deres frivillige arbejde. Følelsen af tilhørsforhold præsenteres også som det andet tema i studiet, da unge gennem frivilligt arbejde opnår venskaber og bliver en del af et fællesskab. Yderligere påpeges det også, at de studerende så op til særlige rollemodeller inden for det frivillige arbejde. Det tredje tema omhandler unges forhåbning om at opnå nogle positive gevinster på baggrund af deres frivillige arbejde. Dette indebærer ikke-materiale gevinster såsom kompetenceudvikling, at de kan anvende det på deres CV, og at de får anerkendelse fra universitet. I studiet fremgår det dog også, at nogle af de unge opnår materielle goder ved det frivillige arbejde, som også bidrager til tilfredshed blandt de studerende. Det sidste tema, der præsenteres, bliver beskrevet som det mest essentielle, og omhandler de studerendes oplevelse af at have en særlig rolle i universitetsfællesskabet og vigtigheden af at hjælpe andre gennem deres frivillige arbejde.

Tabel 25: Yuriev (2019)
Kvalitativt, casestudie, interviews (n=5), observation, dokumentanalyse, aldersgruppe: alder ikke angivet (universitetsstuderende)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Frivilliggruppe, der mødes ugentligt i 4 timer for at distribuere mad blandt studerende, der står i en svær økonomisk situation.	**Betydningen af frihed:** Frie rammer i forhold til mødetider og opgaver. **Tilhørsforhold:** Oplevelsen af fællesskab, støtte, rollemodeller og etablering af venskaber. **Forhåbning om positiv eksternalitet:** Ikke-materielle fordele såsom: kompetenceudvikling, forbedring af CV og anerkendelse fra universitet samt materielle fordele: resterende goder som ikke blev uddelt i det frivillige arbejde. **Følelsen af tilfredsstillelse:** oplevelsen af at have en særlig rolle i universitetsfællesskabet og at kunne hjælpe andre.

Opsamling på tværs af konteksten frivilligt arbejde og aktivisme
4 studier undersøger betydningen af unges deltagelse i frivilligt arbejde, herunder unge, der deltager i aktivistiske grupper. Alle studierne inden for denne kontekst tager udgangspunkt i en population af unge, som er studerende (i studiet af Cicognani et al. er størstedelen (95,1%) af den undersøgte population gymnasie- eller universitetsstuderende [73]). I 2 af studierne foregår det frivillige arbejde således også ofte på uddannelsesstedet [74, 76].

På tværs af de 4 studier, står særligt 3 undersøgte mekanismer som fremtrædende for unges positive udbytte af at deltage i frivilligt arbejde i forhold til at styrke deres mentale sundhed. I alle 4 studier fremgår det, at sociale relationer og følelsen af at høre til spiller en væsentlig rolle. Cicognani et al. finder, at unges deltagelse i frivillige- og velgørenhedsorganisationer, ungdomsorganisationer og religiøse organisationer signifikant øgede social trivsel, både direkte og gennem mekanismen følelse af fællesskab [73]. Dette resultat understøttes af de resterende 3 studier, hvor mødet med nye mennesker, følelsen af forbundethed med andre og etablering af venskaber fremmer unges positive oplevelse af at deltage i frivilligt arbejde [74-76]. I studierne af Navickas et al. [75] og Yuriev [76] fremgår det, at det, at unge opnår og udvikler nye kompetencer, også er væsentligt for deres oplevelse af frivilligt arbejde. Det sidste tema identificeret på tværs af studierne omhandler følelsen af at hjælpe andre og bidrage til forandring, hvilket kan synes at være en komponent særegen inden for konteksten frivilligt- og velgørenhedsarbejde. Denne komponent fremgår i studierne af Conner et al. [74] og Yuriev [76].

3.2.6. Blandede aktiviteter

5 studier undersøger i deres studier forskellige former for fritidsaktiviteter, som dækker over alt fra kreative aktiviteter til sport og musik, og dets betydning for unges mentale sundhed. Heriblandt er ét af studierne et interventionsstudie [77].

I det engelske interventionsstudie af Laurence undersøges interventionen The UK National Citizen Service Program, hvor unge f.eks. skal udvikle praktiske færdigheder, og betydningen af en række mekanismer på udfaldet livstilfredshed (Tabel 26) [77]. I studiet konkluderes det, at der ses en positiv forandring i sociale og psykologiske ressourcer hos unge efter deltagelse i interventionen, hvilket har en positiv betydning for deltagernes livstilfredshed. Reduktion i oplevelsen af negativ interaktion og øgningen af mekanismerne positiv interaktion, støttende forbindelser, lokal social kapital, selvtillid i sociale kompetencer og oplevelsen af kontrol, havde positiv virkning på deltagernes livstilfredshed. Den største virkning sås ved mekanismerne selvtillid i sociale kompetencer, efterfulgt af støttende forbindelser og oplevet kontrol.

Tabel 26: Laurence (2021)
Kvantitativt, quasi-eksperimental, spørgeskema (n=3985), aldersgruppe: 15-17 år

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Interventionen The UK National Citizen Service Program med formålet at skabe sammenhængskraft, understøtte overgangen fra ungdomsliv til voksenliv og fremme engagement i lokalsamfundet. Unge deltager i programmet over 3-4 uger inddelt i små grupper af 12-15 personer. Programmet er opbygget af 3 faser, med fokus på 1): praktiske færdigheder, som unge opnå gennem deltagelse i f.eks. udendørsaktiviteter, 2) opbygge 'livskompetencer' herunder personlige og sociale kompetencer. Hvor de unge i fase 1 og 2 er væk fra hjemmet, kommer de i tredje fase hjem med henblik på at skulle udarbejde og implementere et socialt projekt i deres lokalområde som f.eks. at etablere en fælles have i lokalområdet	**Deltagelse i lokalsamfundet:** Antallet af aktiviteter i lokalsamfundet og handlinger som uformel hjælp de sidste 3 måneder (f.eks. "Have you helped anyone not in your family in any of these ways in the last three months?"). **Psykologiske ressourcer**: Oplevet kontrol, selvtillid i sociale kompetencer (f.eks. "How much do you agree or disagree with the following statements?... Even if I do well at school, I'll have a hard time getting the right kind of job"). **Kognitive sociale ressourcer:** Tillid, oplevet social kapital (f.eks. "Generally speaking, would you say that most people can be trusted, or that you can't be too careful in dealing with people?") **Strukturelle sociale ressourcer:** Kvantitet og kvalitet af støttende forbindelser og diversitet i éns støttende netværk (f.eks."If I needed help there are people who would be there for me..).

Studiet fra Phillips og Weiss er baseret på en ungepopulation, der både deltager i sportsfællesskaber og i musikfællesskaber, hvorfor det er muligt at sammenligne mekanismerne inden for de 2 fællesskaber (Tabel 27) [33]. Ved deltagelse i sportsaktiviteter finder forfatterne, at positiv venskabskvalitet er direkte relateret til oplevelsen af kompetence. Oplevelsen af positiv venskabskvalitet er indirekte associeret med mere glæde ved at deltage i sporten, og oplevelsen af kompetencer er direkte relateret til glæde ved at deltage i sporten. Ved deltagelse i musikaktiviteter ses det, at en positiv venskabskvalitet er positivt relateret til oplevelsen af kompetence, og at venskabskonflikter er negativt relateret til oplevelsen af kompetence. Positiv venskabskvalitet og konflikter var ligeledes indirekte relateret til glæde ved at deltage i en musikaktivitet, hvilket vil sige, at unge musikere, der oplevede en højere positiv venskabskvalitet og færre konflikter, også viste en højere glæde ved deltagelse i musikaktiviteten. På baggrund af disse resultater konkluderer forfatterne, at unge, der både er involveret i sportsfællesskaber og musikfællesskaber, oplever venskaber inden for aktiviteterne forskelligt, men at venskaberne i begge aktiviteter bidrager til oplevelsen af kompetencer og glæde (målt ved affekt) ved at deltage i aktiviteten. F.eks. vurderer de unge deres oplevelse af venskabskvalitet højere i sportsfællesskabet end i musikfællesskabet på alle 5 dimensioner. Ligeledes fandt forfatterne, at konflikter i venskaber i musik var negativt relateret til oplevelsen af kompetence og glæde ved aktiviteten men ikke i sport.

Tabel 27: Philips & Weiss (2019)
Kvantitativt, tværsnit, spørgeskema (n=366), aldersgruppe: 11-14 år (12,9)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Fritidsaktiviteterne musik og sport.	**Positiv venskabskvalitet:** Defineret som 5 positive dimensioner: 1) Forbedring af selvværd og støtte, 2) loyalitet og intimitet, 3) fælles interesser, 4) kammeratskab og positiv leg, og 5) konfliktløsning), og én negativ dimension: Konflikt (f.eks. "My friend and I have arguments"). Ved besvarelse af spørgeskemaet skulle de unge til at starte med skrive navnet på deres bedste ven i sport- og musikaktiviteten, hvorfor venskabet med denne person ville være udgangspunktet for besvarelsen af spørgsmålene. **Oplevede kompetencer:** Målt gennem 5 spørgsmål (f.eks. "Some teenagers do very well at this sport BUT other teenagers don't feel they are very good when it comes to this sport").

Det norske studie af Leversen et al. undersøger mekanismer relateret til the self-determination theory, præsenteret i Tabel 28 [78]. Studiet viser, at kompetence og forbundethed fuldt medierer forholdet mellem deltagelse i fritidsaktiviteter og livstilfredshed, hvorimod komponenten autonomi ikke har en medierende effekt. Med dette resultat peger forfatterne på, at fritidsaktiviteter, der giver unge muligheder for at udvikle kompetencer og får dem til at føle sig dygtige til noget, samt fritidsaktiviteter, hvor der er gode sociale relationer og positiv interaktion mellem deltagerne, skal være til stede for at fremme unges udvikling og trivsel.

Tabel 28: Leversen et al. (2012)
Kvantitativt, tværsnit, spørgeskema (n=3279), aldersgruppe: 15-16 år

Kontekst	Undersøgte mekanismer
22 forskellige fritidsaktiviteter (f.eks. fodbold, karate, kor, spejder, spille på instrument)	Komponenter inden for the self-determination theory: **Kompetence:** Følelsen af at kunne brugbart interagere med sine omgivelser, oplevelsen af at kunne anvende sine kapacitet og håndtere udfordrende opgaver. **Forbundethed:** At føle sig forbundet med andre, følelsen af at være involvereret i en social verden, at vise omsorg for andre og oplevelsen af at andre viser omsorg for én. **Autonomi:** Følelsen af, at éns aktiviteter er selvvalgte og overensstemmende med éns intrinske interesse, og at man kan bestemme over egne handlinger og adfærd. De 3 komponenter blev målt ved 3 spørgsmål til hver component: Kompetence (f.eks. "I learn interesting new things in the activities I do in my leisure time"), forbundethed (f.eks. "The people I spend time with in my leisure time activities I consider to be my friends"), autonomi (f.eks. "I feel free to express my ideas and opinions in my leisure time activities").

Præsenteret i Tabel 29 undersøger Oberle et al. mekanismen tilknytning til jævnaldrende og finder, at tilknytning til jævnaldrende medierer sammenhængen mellem deltagelse i alle aktiviteter og deltagelse kun i sportsaktiviteter og mental sundhed [79]. Det konkluderes således af forfatterne, at den mentalt sundhedsfremmende effekt af deltagelse i fritidsaktiviteter, herunder holdsport, til dels skyldes oplevelsen af tilknytning til jævnaldrende.

Tabel 29: Oberle et al. (2019)
Kvantitativt, kohorte, spørgeskema (n=10149), aldersgruppe: (9,2 & 12,3)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Fritidsaktiviteter kategoriseret som: 1) Deltagelse i ingen aktiviteter, 2) deltagelse i alle aktiviteter, 3) deltagelse kun i sports-aktiviteter, 4) deltagelse i aktiviteter med et individuelt fokus. (Vi afrapporterer kun på resultater fra kategorierne 1 og 2).	**Tilknytning til jævnaldrende:** Ved brug af en tilpasset version af målet The Relational Provisional Loneliness Questionnaire (f.eks. "When I am with other kids my age, I feel I belong").

I studiet af Forgeard og Benson præsenteret i Tabel 30 finder forfatterne, at ved sportslige aktiviteter og ved akademiske aktiviteter korrelerer mestring med trivsel, og at der ved denne type af aktivitet var en indirekte signifikant effekt fra opdragelsesadfærd fra forældre, intrinsisk motivation og intensitet gennem mestring til trivsel [80]. Ved prosociale aktiviteter fandt forfatterne, at kreativ self-efficacy korrelerer med trivsel, og at der var en indirekte signifikant effekt fra opdragelsesadfærd fra forældre og intrinsisk motivation gennem kreativ self-efficacy til trivsel. Ved kreative aktiviteter fandt forfatterne ingen korrelation til trivsel. Det vil sige, at følelsen af mestring ikke forklarer forholdet mellem variabler og trivsel for hverken prosociale eller kreative aktiviteter, og at kreativ self-efficacy kun forklarer, forholdet mellem variable og trivsel ved prosociale aktiviteter. Forfatterne konkluderer således, at mestring og kreativ self-efficacy er 2 separate, men dog tæt forbundne mekanismer, der delvist kan forklare nogle af de fordele, deltagelse i fritidsaktiviteter har på trivsel, dog med typen af aktivitet taget i betragtning.

Tabel 30: Forgeard & Benson (2019)
Kvantitativt, retrospektivt tværsnit, spørgeskema (n=512), aldersgruppe: (18,96)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
4 forskellige typer af fritidsaktiviteter: Sportslige aktiviteter: F.eks. fodbold, ski og atletik. Akademiske aktiviteter: F.eks. sprogklub og debatklub. Kreative aktiviteter: F.eks. teater, dans, maling og keramik. Prosociale aktiviteter: F.eks. lektiehjælp og frivilligt arbejde.	**Karakteristika af deltagelse i fritidsaktiviteterne:** a) Antallet af aktiviteter, den unge var engageret i. b) Antal af måneder, den unge deltog i aktiviteten (varighed). c) Gennemsnitlig antal timer, den unge deltog i aktiviteten om måneden (intensitet). d) Intrinsisk motivation. e) De unges retrospektive vurdering af, i hvilken grad de vurderer at være blevet mødt af deres forældre af 2 typer af opdragelsesadfærd, der fremmer mestring gennem deres barndom og ungdom. **Mestring:** Defineret som personers oplevelse af at have kontrol over eget liv, og oplevelsen af at kunne håndtere udfordringer. **Kreativ self-efficacy:** Referer, til den subjektive oplevelse af, at man er i stand til at bidrage med usædvanlige, anvendelige og kreative, ideer, produkter og adfærd. Begge mekanismer målt ved en 12-items skala udviklet af forfatterne til formålet (f.eks. "I felt that I could solve any problem I encounted" og "I was able to use my imagination").

Opsamling på tværs af konteksten blandede aktiviteter

I de 5 studier, der tager afsæt i unges deltagelse i forskellige typer af fritidsaktiviteter, er der identificeret en række mekanismer. Særligt 3 temaer synes at gå igen på tværs af studiernes undersøgte mekanismer, henholdsvis mekanismer, der relaterer sig til: 1) selvbestemmelse og autonomi, 2) oplevelsen af kompetencer, og 3) sociale relationer og tilknytning.

Studierne af Laurence [77], Forgeard og Benson [80], og Leversen et al. [78] undersøger alle mekanismer relateret til oplevelsen af selvbestemmelse, kontrol og autonomi. De 3 studier har divergerende resultater. I interventionsstudiet af Laurence bliver mekanismen oplevelsen af kontrol fremhævet som en komponent, der har væsentlig betydning for, at de unges livstilfredshed øges efter deltagelse i interventionsprogrammet. Ligeledes viser studiet af Forgeard og Benson, at mekanismen mestring, defineret som personers oplevelse af at have kontrol over eget liv, korrelerer med trivsel [80]. Denne korrelation finder de dog kun i forbindelse med sportslige og akademiske aktiviteter, og ikke med aktiviteter af en kreativ eller prosocial karakter. I Leversen et al.'s undersøgelse af mekanismen autonomi fandt de ingen medierende effekt på sammenhængen mellem fritidsaktiviteter og livstilfredhed [78].

3 af studierne undersøger mekanismer der knytter sig til oplevelsen og udvikling af kompetencer. Leversen et al. finder, at mekanismen kompetence, blandet andet defineret som oplevelsen af at kunne anvende sin kapacitet, medierede sammenhængen mellem deltagelse i fritidsaktivitet og livstilfredshed [78]. Ligeledes finder Phillips og Weiss, at oplevede kompetence i deltagelse i sport er relateret til glæde ved at deltage i sportsaktiviteten [33]. I studiet af Forgeard og Benson undersøges mekanismen kreativ self-efficacy defineret som den subjektive oplevelse af at kunne bidrage med kreative idéer og adfærd [80]. Forfatterne finder dog, at kun kreativ self-efficacy forklarer forholdet mellem variable og trivsel ved prosociale aktiviteter, og ikke ved aktiviteter relateret til kreativitet, sport eller akademia.

Blandt studierne identificeret inden for konteksten blandende aktiviteter fremgår det, at mekanismer relateret til sociale relationer og tilknytning er de mest undersøgte. De 4 studier, der undersøger mekanismer relateret til sociale relationer og tilknytning, peger alle på, at disse er væsentlige i det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab. Hvor Oberle et al. finder, at tilknytning til jævnaldrende har betydning for unge [79], viser Leversen et al., at oplevelsen af forbundethed også er væsentligt [78]. I interventionsstudiet af Laurence bliver forskellige sociale ressourcer fremhævet som en væsentlig mekanisme for, at unges livstilfredshed øges gennem deltagelse i interventionsprogrammet [77]. Hvor Philip og Weiss med deres studie peger på, at positiv venskabskvalitet også har betydning for unges oplevelse af glæde i deltagelse i sports- og musikfællesskaber, påpeger de også, at forståelsen af venskaber kan opleves forskelligt inden for aktiviteterne [33].

3.2.7. Andre aktiviteter

2 studier adskiller sig fra de resterende studier, da de tager afsæt i en særlig kontekst, henholdsvis aktiviteten cirkus og deltagelse i ungdomsklub [81, 82].

Med afsæt i en kvalitativ analyse identificerer Stevens et al. 4 temaer, der anses som væsentlige for unges trivsel, når de deltager i fritidsaktiviteten cirkus (Tabel 31) [81]. Temaet forbedring af mental sundhed omhandler unges udvikling af selvtillid og selvværd, og temaet glæden ved fysisk aktivitet, omhandler unges beskrivelse af de positive aspekter af den fysisk træning, cirkusaktiviteten indebærer. Cirkustræningen fremmer også positive socialiseringsprocesser, hvor de unge får etableret nye venskaber. Opbygning af resiliens er det sidste identificerede tema, hvor det beskrives, at cirkustræningen understøtter unge i at overkomme modgang, og at de unge også kunne anvende disse kompetencer til andre aspekter af livet, hvor de også havde brug for at overkomme modgang og opnå succes, tage en risiko og håndtere nederlag.

Tabel 31: Stevens et al. (2019)
Kvalitativt, fokusgruppeinterview (n=55), aldersgruppe: 8-14 år (10)

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Cirkusaktiviteter defineret som social cirkus, hvorfor formålet ikke er faglig udvikling eller konkurrence.	**Forbedring af mental sundhed:** Oplevelse af, at cirkustræningen bidrager til stress-aflastning og opbygning af selvtillid og selvværd. Cirkustræningen fik de unge til at føle sig modige og stolte, hvilket var med til at opbygge deres selvtillid. **Glæde ved fysisk aktivitet:** De positive aspekter af cirkustræning. Særligt lægges der vægt på, at cirkustræningens grundlæggende form indebærer variation og diversitet i træningen, og at cirkusaktiviteten i sin natur ikke er konkurrencepræget i modsætning til sportsgrene. **Opløftende socialisering:** Positiv interaktion mellem jævnaldrende og trænere. Oplevelsen af social støtte i cirkustræningen, der får dem til at føle sig komfortabel med at være sig selv og kunne udtrykke sig. Mødet med nye mennesker og nye venskaber. Undervisning af hinanden, hvilket bidrager til stor glæde og tilfredshed. Trænerne beskrives som gode rollemodeller og gode til at hjælpetrænere. **Opbygning af resiliens:** Cirkustræningens fokus på, at de unge kan overkomme nederlag.

I det norske kvalitative studie af Eriksen og Sealand, undersøges centrale mekanismer ved deltagelse i ungdomsklubber[3] for fremme af udsatte unges trivsel [82]. I studiet præsenteres 3 mekanismer (Tabel 32), der får forfatterne til at konkluderer at ungdomsklubber faciliterer trivsel for udsatte unge, der jævnligt besøger ungdomsklubben. De trivselsfremmende mekanismer omhandler: At ungdomsklubben, ud over at være et fysisk sted, hvor unge kan hænge ud, også opleves af unge som et trygt sted og som deres 'andet hjem'. At ungdomsklubben muliggør vigtige og positive relationer med andre unge og med voksne for unge, der hidtil ikke har været i stand til at etablere sådan et netværk. Herunder, at de positive relationer har en positiv betydning for deres identitetsudvikling. At ungdomsklubben understøtter unges personlige udvikling, selv-realisering og for nogle bidrager med mening i livet.

Tabel 32: Eriksen & Sealand (2021)
Kvalitativt, interview (n=14), aldersgruppe: 14-20 år, udsatte unge

Kontekst	Undersøgte mekanismer
Ungdomsklub, hvor unge kan 'hænge ud' og slappe af, men hvor der også foregår forskellige aktiviteter og fester. Herunder beskrives, det hvordan de unge hjælper frivilligt til med at planlægge f.eks. fester.	**Trygt sted at høre til:** Et 'hjemmeligt' sted, hvor der er højt til loftet. **Sociale relationer og identitetsformation:** Venskaber med jævnaldrende, positive voksenrelationer og identitetsudvikling. **Udvikling, mening og selvtillid:** Et trygt sted, der understøtter udviklingen af selvtillid. De unge udvikler gennem frivilligt arbejde i ungdomsklubben ligeledes kompetencer, som de vil kunne anvende på arbejdsmarkedet.

Opsamling på tværs af konteksten andre aktiviteter

I det foregående afsnit er 2 studier blevet præsenteret, som på baggrund af deres undersøgte kontekst adskiller sig fra de resterende 6 kontekster. Ligeledes undersøger de 2 studier to vidt forskellige kontekster, henholdsvis unge, der deltager i cirkustræning, og udsatte unge, der er besøgende i ungdomsklubber. På trods af at de 2 studier adskiller sig fra hinanden på kontekst, fremgår det, at der er nogle gennemgående mekanismer, som synes at være fremtrædende for at skabe et mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge.
I begge studier fremgår det, at unge gennem deltagelse i aktiviteten får mulighed for at opbygge selvtillid og selvværd. F.eks. beskrives det af Stevens et al., at cirkustræningen får unge til at føle sig modige og stolte [81], og i studiet af Eriksen og Seland beskrives det, at unge opnår kompetencer gennem frivilligt arbejde i ungdomsklubben, der også bidrager til, at de opbygger selvtillid [82]. Sociale relationer bliver også fremhævet som en væsentlig mekanisme i begge studier. Steven et al. beskriver, at støtte fra jævnaldrende, men også fra trænerne, er med til at fremme unges trivsel i cirkustræningen [81], og i studiet af Eriksen og Sealand fremgår det, at ungdomsklubber er med til at skabe rammerne for, at udsatte unge kan etablere sociale netværk og positive voksenrelationer [82].

[3] Ungdomsklubber kan ses som værende på grænsen mellem organiserede fritidsfællesskaber og uorganiserede fritidsfællesskaber. Vi har dog valgt at inkludere studiet, da de undersøgte ungdomsklubber også udbyder og afholder forskellige aktiviteter, hvor det må antages, at disse til en vis grad er organiseret (jf. Tabel 32).

3.2.8. Udsatte unge

14 studier undersøger en udsat ungegruppe fordelt på konteksterne andre aktiviteter, kreative aktiviteter, dans, musik og sport [29-32, 59-62, 66, 67, 70-72, 82]. 4 af de 14 studier foregår i en sportskontekst [29-32], hvor størstedelen af de resterende studier er kunstbaserede (n=9). Særligt for denne gruppe af studier er, at 11 ud af de 14 studier er interventionsstudier, hvor formålet ofte er at undersøge, hvorvidt en særlig indsats eller intervention kan fremme udsatte unges mentale sundhed [29, 30, 59-62, 66, 67, 70-72].

Hvilke omstændigheder, der gør unge udsatte, varierer i de 14 studier, og studierne beskriver ofte kun overfladisk, hvad der karakteriserer de unges udsathed. Eksempelvis bruger studierne af Clennon og Boehme [60], Calo et al. [70], Harkins et al. [71] definitionerne 'dårligt stillede unge/samfund' om de deltagende unge i deres studier, hvor Wright et al. [62], Harris et al. [67] og Merati et al. [72] bruger enten 'lav-indkomst familier/samfund' eller 'lav-socioøkonomiske familier/samfund'. Desuden bruges definitionerne 'unge uden tilknytning' af Hauseman [59], 'marginaliserede unge' af Vettraino et al. [61] og 'socialt ekskluderede unge' af Godfrey et al. [29] og Highnett et al. [30]. Definitionerne er derfor mange, men studierne påpeger ofte, at de unge står over for særlige udfordringer for at deltage i aktiviteter, der fremmer mental sundhed [67].

Studierne af Clennon og Boehme [60], Duberg et al. [66], Harris et al. [67] finder, at udsatte unge især oplever at kunne bruge kunsten til at udfolde sig kreativt, hvilket er et tema på tværs af konteksterne kreative aktiviteter og dans. I studierne beskrives det, hvordan de unge bruger enten dans eller kreative aktiviteter til at udtrykke sig i stedet for direkte at arbejde med deres problematikker. Specielt var der i studiet af Duberg et al. fokus på, at de udsatte unges problemer ikke blev bragt op under dansesessionerne [66]. Her beskriver det, hvordan unge bruger dans som et følelsesmæssigt udtryk i stedet for sagte ord, hvor både positive og negative hverdagsfølelser kan udtrykkes gennem dans. Duberg et al. argumenterer netop for, at evnen til at bruge dansebevægelser som udtryksform er en metode til at give plads til de unges autentiske selv [66]. At udtrykke forskellige mentale tilstande øger den fysiske forbindelse med følelser og hjælper de unge med at håndtere udfordringer i hverdagen ved identifikation, genkendelse og bekræftelse af forskellige følelser. Dette kan reducere de internaliserende problematikker specielt hos udsatte unge og øge tilliden til deres evne til at klare stressede situationer.

Studierne af Wright et al.[62], Harkins et al. [71] og Merati et al. [72] finder, at det færdige produkt udarbejdet af udsatte unge gennem interventionerne, såsom optrædener og forestillinger, var en kilde til stolthed blandt de unge. Harkins et al. [71] og Merati et al. [72] beskriver, at musikinterventionerne giver de unge en følelse af stolthed, da de kunne fremvise de tillærte færdigheder gennem opvisninger og koncerter. Harkins et al. fremhæver, at ros og anerkendelse gennem optrædener understøtter udviklingen af unges selvtillid og selvværd, og at udviklingen af nye kompetencer inden for de kreative aktiviteter er særligt givende for unge, der står over f.eks. faglige udfordringer i skolen [71]. Wright et al. beskriver ligeledes, hvordan det færdige produkt fik unge til at få en oplevelse af samhørighed og at høre til [62].

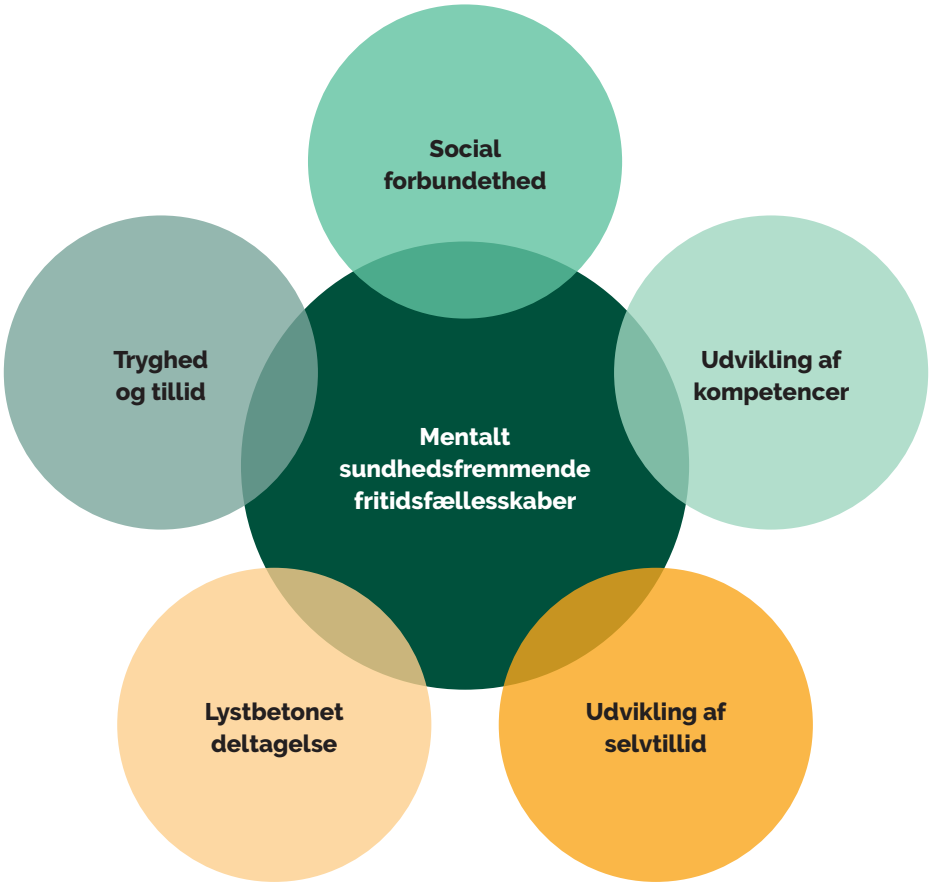
På tværs af studierne peger resultaterne på, at til trods for, at udsatte unge kan have flere potentielle udfordringer ved at engagere sig i en kreativ eller fysisk aktivitet, syntes deltagerne at drage fordel af aktiviteterne. Særlige kontekstuelle faktorer blev dog fremhævet i nogle af studierne som værende hjælpsomme for specielt udsatte unge i deres deltagelse. I studiet af Wright et al. fremgår det, at der i indsatsen blev rekrutteret personale med forskellige kulturelle og etniske baggrund, der ville ligne flertallet af deltagerne, for at øge mulighed for udviklingen af positive sociale relationer [62]. På baggrund af studierne tyder det ligeledes på, at få skabt et trygt rum og trygge relationer især er vigtigt for udsatte unge [61, 82]. Vettraino et al. beskriver, at tilknytning mellem de unge og facilitatorerne var afgørende for læringsprocessen, da nogle marginaliserede grupper har brug for både tid og plads til at opbygge en relation og tillid til ansatte [61].

3.3. Opsamling på tværs af kontekster

Vi har gennem de foregående afsnit præsenteret mekanismer, der er undersøgt inden for de 7 forskellige typer af fritidsfællesskaber, som vi har identificeret på baggrund af de 52 inkluderede studier. I dette afsnit vil vi opsamle på de mekanismer, som vi finder gennemgående på tværs af fritidsfællesskaberne, med henblik på at identificere de aktive ingredienser, der kan fremme unges mentale sundhed ved deltagelse i et organiseret fritidsfællesskab.

På tværs af de 52 studier finder vi 5 aktive ingredienser, som er vigtige i organiserede fritidsfællesskaber for, at unge kan finde glæde i dem og dermed påvirke deres mentale sundhed og trivsel positivt. De 5 aktive ingredienser er illustreret i Figur 7.

Figur 7: Aktive ingredienser i det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskab



Social forbundethed er den mest fremtrædende ingrediens, da den gør sig gældende på tværs af alle konteksterne. I en lang række af de inkluderede studier fremgår det, at det er væsentligt for unges trivsel, at de oplever venskaber, sammenhold og positive relationer med andre unge og med de involverede voksne i fællesskabet. Social forbundethed adskiller sig fra blot det at være en del af et fællesskab, da ingrediensen indbefatter en særlig relationel tilknytning og oplevelse af samhørighed. I flere af studierne fremgår det også, at unge via deltagelse i fritidsfællesskabet får etableret nye venskaber, og at venskaber er vigtige for, at unge finder glæde i at deltage i fritidsfællesskabet. Når venskaber bliver fremhævet, kan det pege på, at de sociale relationer, der etableres i fritidsfællesskaber, skal være af en særlig karakter – de skal være dybere, tillidsfulde og af en højere kvalitet end 'blot' en social relation.

Udvikling af kompetencer og oplevelsen af at blive bedre til de færdigheder, som aktiviteten kræver, er med til at motivere unge og bidrager til, at de får succesfulde oplevelser. Gennem udfordrende opgaver kan unge skubbe grænser og udvikle sig.

Udvikling af selvtillid er en ingrediens, der ses særligt fremtrædende i de kreative fritidsfællesskaber såsom musik, dans og kunsthåndværk. Her bliver det tydeligt, at unge oplever det som trivselsfremmende, når de gennem aktiviteten udvikler en selvtillid og tro på egen evne til at kunne bidrage til aktiviteten med deres kompetencer (self-efficacy).

Lystbetonet deltagelse er en ingrediens, der særligt ses inden for konteksten af sport, men også gør sig gældende under blandede aktiviteter. Det er netop vigtigt, at unge deltager i fritidsfællesskabet af egen lyst og motivation, og ikke grundet andres forventninger eller behov.

T***ryghed og tillid*** i fritidsfællesskabet, i relationer mellem unge og i relationen mellem de unge og den 'voksne' i aktiviteten, f.eks. musikunderviseren eller træneren, er også en fremtrædende ingrediens på tværs af kontekster. Det er væsentligt for, at unge kan trives i fællesskabet, at de oplever fritidsfællesskabet som trygt og tillidsfuldt, og som et sted, hvor der er plads til at 'være sig selv'.

De 5 aktive ingredienser er fremtrædende på tværs af de 52 studier, men som det også fremgår af beskrivelserne af dem, er nogle af de aktive ingredienser mere fremtrædende i nogle kontekster end i andre. Der ses f.eks. et større overlap af de aktive ingredienser i de mere kunstneriske typer af aktiviteter såsom musik, dans og kreative aktiviteter. Det er også en væsentlig pointe, at de aktive ingredienser er overlappende og interagerer med hinanden. F.eks. kan oplevelsen af at udvikle og udvise kompetencer og færdigheder øge unges selvtillid. Oplevelsen af at udvikle og udvise sine kompetencer, f.eks. gennem det at optræde og lave fremvisninger, kan også være med til at understøtte, at der udvikles et større sammenhold og samhørighed blandt de unge i fritidsfællesskabet. Et trygt og tillidsfuldt miljø kan ligeledes understøtte, at der skabes bedre sociale relationer, og bedre sociale relationer kan bidrage til, at unge oplever bedre selvtillid. De 5 aktive ingredienser bidrager derfor med vigtig viden om, hvad man bør være opmærksom på at fremme i unges fritidsfællesskaber for, at unge finder glæde i og får øget trivsel af at deltage i fritidsfællesskaberne.

4. Diskussion

I dette kapitel vil vi diskutere de fund, vi har gjort os på baggrund af den tværgående analyse. Kapitlet vil også komme ind på de metodiske styrker og begrænsninger, der er i nærværende undersøgelse. Vi afslutter kapitlet med en række anbefalinger til forskning.

4.1. Perspektiver på de 5 aktive ingredienser

Dette litteraturstudie identificerer 5 aktive ingredienser i organiserede fritidsfællesskaber der er med til at fremme unges mentale sundhed. De 5 aktive ingredienser afspejler i høj grad litteraturen på området om mental sundhed mere generelt samt de beskyttende faktorer, der påvirker mental sundhed. Social forbundethed er identificeret som den mest fremtrædende aktive ingrediens på tværs af de 7 undersøgte kontekster i litteraturstudiet. Denne ingrediens omhandler etablering af venskaber og oplevelsen af sammenhold og samhørighed i fritidsfællesskabet. At positive sociale relationer og oplevelsen af tilknytning er vigtig for vores mentale sundhed står også som fremtrædende i den illustrative tabel (Tabel 33), der ofte anvendes til at gøre rede for beskyttende faktorer og risikofaktorer, som påvirker vores mentale sundhed på et individuelt, socialt og strukturelt niveau [83, 84]. Af tabellen fremgår det f.eks. at på et individuelt niveau er "følelsen af socialt tilhørsforhold og evnen til at etablere relationer" en beskyttende faktor, og på et socialt niveau er "tilhørsforhold til omgivelser" også essentielt. På baggrund af litteraturgennemgangen finder vi også udvikling af kompetencer og udvikling af selvtillid som to vigtige og tæt relaterede aktive ingredienser. Disse aktive ingredienser gør sig også gældende i tabellen over beskyttende faktorer, da det her fremgår, at "self-efficacy (troen på egen formåen)" på et individuelt niveau er en beskyttende faktor, og "positive erfaringer" eksemplificeret med uddannelse og arbejdsliv på et socialt niveau er vigtigt. I nogle af studierne med udsatte unge fremgår det netop, at de fritidsfællesskaber, de unge deltog i, formåede at bidrage med positive erfaringer og give dem oplevelsen af succes – en oplevelse, de aldrig havde haft i skoleregi – hvilket var med til at udvikle deres selvtillid. Den aktive ingrediens tryghed og tillid fremgår ligeledes på det strukturelle niveau i tabellen over beskyttende faktorer, hvor dét at befinde sig i "trygge omgivelser" bidrager med mental sundhed. Da disse aktive ingredienser for mentalt sundhedsfremme i de organiserede fritidsfællesskaber i så høj grad afspejler den generelle litteratur om mental sundhedsfremme, ville det være væsentligt at undersøge nærmere, i hvilken grad de aktive ingredienser er kontekstspecifikke, og dermed hvorvidt de kan overføres til andre fællesskaber, som de unge bevæger sig i, f.eks. uddannelseskonteksten.

Tabel 33: Beskyttende faktorer og risikofaktorer, der påvirker den mentale sundhed.
Tabel fra Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke Mental Sundhed.

	Beskyttende faktorer	Risikofaktorer
Individuelt niveau	• Positivselvopfattelse • Gode evner til at håndtere stress og udfordringer • Self-efficacy (tro på egen formåen) • Følelse af mening og sammenhæng i hverdagslivet • Følelse af socialt tilhørsforhold og evne til at etablere relationer • God fysisk sundhed • God nattesøvn	• Dårligt selvvurderet helbred • Lav grad af læring i dagtilbud/skoler • Forringet fysisk, helbred, langvarige smerter eller langvarig sygdom, fx kræft,diabetes eller hjerte-kar-sygdom • Risikoadfærd, fx alkohol- og stofmisbrug, dårlig søvn, rygning og fysisk inaktivitet
Socialt niveau	• Omsorgsfulde forældre/gode familiebånd • Tilhørsforhold til omgivelser • Støttende sociale relationer • Deltagelse i positive fællesskaber • Social anseelse, fx i skoleklasse eller blandt venner • Positive erfaringer med uddannelse og arbejdsliv	• Fysisk og psykisk vold og seksuelt misbrug, især i barndommen • Usikker tilknytning til forældre eller anden omsorgsperson • Forældre med alkohol- og stofmisbrug eller psykisk sygdom • Manglende omsorg • Svage sociale tilhørsforhold/ ensomhed • Langvarige stressbelastninger, fx i nære relationer og familie • Mobning, diskrimination og andre krænkende hændelser
Strukturelt niveau	• Trygge omgivelser • Gode boligforhold • Økonomisk sikkerhed • Adgang til uddannelse • Et støttende og trygt uddannelses- og arbejdsmiljø • Mulighed for beskæftigelse • Adgang til sociale støttefunktioner	• Lav socioøkonomisk status, herunder uafsluttet grundskole og ungdomsuddannelse • Fattigdom • Sygefravær og arbejdsløshed • Psykisk og fysisk belastende arbejdsmiljø • Lav social anseelse, der er påvirket af at bo i socialt belastet boligområde

Fritidsfællesskaber (særligt inden for sport) er i høj grad kønsopdelte, men størstedelen af de inkluderede studier i dette litteraturstudie er baseret på en population bestående af både drenge og piger. De 5 aktive ingredienser for mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskaber kan således siges at gøre sig gældende for unge på tværs af køn. Kun 10 studier undersøger en population bestående af udelukkende ét køn – henholdsvis 7 studier, der undersøger pigers deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber [40, 47, 57, 64-66, 69], og 3 studier, der undersøger drenges deltagelse [41, 42, 49]. Blandt de 10 studier er det kun 2 af studierne der inkluderer kønnede aspekter af fritidsfællesskabet som et perspektiv i deres analyser [41, 69]. Betydningen af de kønnede aspekter i det organiserede fritidsfællesskab har ikke været fokus for vores analyse, men synes med fordel at kunne udfoldes i en videre undersøgelse. F.eks. peger nogle studier på, at piger og drenge har forskelligt motivationsgrundlag for deltagelse i sport [85, 86], og at drenge, som studiet af Soares et al. konkluderer, i højere grad angiver glæden ved konkurrence, popularitet og ønsket om at blive en sportsstjerne som motivationsgrundlag sammenlignet med piger [86]. Ligeledes konkluderer studiet af Bevan et al., at sportens 'maskuline karakter' har betydning for unge pigers fortsatte lyst til at deltage i sporten [87]. På baggrund af disse studier kunne det antages, at køn spiller en rolle for unges oplevelse af at deltage i organiserede fritidsfællesskaber, hvilket kan bidrage med yderligere perspektiver på det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskab.

Af de 52 studier inkluderet i dette litteraturstudie undersøger 14 studier en ungegruppe der (af studierne selv) kategoriseres som særlig udsat eller sårbar. Disse studier fordeler sig på konteksterne andre aktiviteter [82], kreative aktiviteter [59-62], dans [66, 67], musik [70-72] og sport [29-32]. Med afsæt i studiernes undersøgte mekanismer synes de 5 aktive ingredienser også at gøre sig gældende for denne målgruppe. Samtidigt fremgår det (jf. afsnit 3.2.8 Udsatte unge), at der kan være behov for, at der etableres nogle særlige kontekstuelle faktorer for, at de 5 aktive ingredienser kan udfolde sig for udsatte unge f.eks. ved et fokus på udviklingen af tillidsfulde relationer mellem facilitatorerne og de unge. Tryghed og tillid er en aktiv ingrediens, der går på tværs af de 52 studier, men for denne målgruppe kan det være en ingrediens, der kan have afgørende betydning for, at de andre ingredienser kan udfolde sig. For at få en bedre forståelse for denne målgruppes behov bør det derfor belyses, om yderligere aktive ingredienser (eller kontekstuelle faktorer) er væsentlige for, at det organiserede fritidsfællesskab kan være mentalt sundhedsfremmende for udsatte unge. Med dét forbehold, at fokus for denne undersøgelse ikke har været at undersøge en udsat ungegruppe, og at der derfor ikke er udviklet en søgestreng med dét formål, indikerer karakteristika af de 14 studier ligeledes, at der kunne være et behov for mere viden på området. 11 ud af de 14 studier er kategoriseret som interventionsstudier, hvilket vil sige, at den undersøgte kontekst er afgrænset på varighed. Mere viden om udsatte unges deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber i en mere 'naturlig kontekst', vil være meget relevant.

En central forskel mellem organiserede og uorganiserede fritidsfællesskaber er, at der i de organiserede fritidsfællesskaber er en facilitator til at styre aktiviteten. Gennem litteraturstudiet har vi til dels belyst vigtigheden af, at facilitatoren, trænereren og underviseren får skabt de rigtige rammer og tillidsfulde relationer for at understøtte fritidsfællesskabet som mentalt sundhedsfremmende for unge. Særligt i fritidsfællesskaber relateret til sport fremgår det, at træneren er en nøglefigur, hvor det blandt andet bliver fremhævet, at træneren skal understøtte og fremme et særligt miljø, der f.eks. er inkluderende og fremmer fairplay og respekt i spillet. I studierne, der belyser en udsat ungegruppe, fremgår det også, at facilitatorerne kan have væsentlig indflydelse på, at det bliver en succesfuld oplevelse for unge at deltage i fritidsfællesskabet. Hvor dette litteraturstudie udelukkende har inkluderet studier baseret på data med unge som respondenter/informanter, undersøger en række andre studier inden for sportslitteraturen, hvordan trænere gennem viden og adfærd kan fremme sportsudøveres mentale sundhed. I det kvalitative studie af Mazzer og Rickwood konkluderes det, at trænerne anser sig selv som en vigtig ressource til at identificere bekymringer, facilitere hjælp og fremme engagement i sporten, men at bedre viden om mental sundhed ville booste trænernes kompetencer til at fremme sportsudøvernes mental sundhed [88]. Ligeledes peger to nyere reviewstudier på, at der er behov for at udvikle kvalificerede programmer til at gøre trænerne kompetente til at fremme sportsudøvernes mentale sundhed [89, 90].
I praksis består en vigtig opgave således i at få etableret nogle fritidsfællesskaber, hvor de aktive ingredienser sættes i spil og opretholdes, hvis disse ikke allerede er til stede i fritidsfællesskabet. Som belyst kan dette f.eks. ske gennem uddannelser, der er med til at styrke kompetencerne og viden hos dem, der er ansvarlig for og faciliterer fritidsfællesskaberne. Et eksempel fra praksis kan findes hos foreningen DGI, der de seneste år har arbejdet med at fremme meningsfulde fællesskaber i idrætsforeningslivet [91]. Selvom DGI har arbejdet ud for rammen ABC for mental sundhed[4], der er en mental sundhedsfremmeindsats i Danmark, kan deres arbejde og initiativer særligt relateres til de aktive ingredienser: socialt forbundethed samt tryghed og tillid identificeret i dette litteraturstudie. For at fremme meningsfulde fællesskaber har DGI etableret en 'værktøjskasse' med konkrete råd og guidelines, som foreningerne kan anvende i deres træning. F.eks. sætter DGI fokus på at fremme den gode velkomst og sørge for, at nye medlemmer inkluderes i fællesskabet, og give tips og tricks til at styrke fællesskabet i træningen gennem øvelser og aktiviteter. Hvor det kan argumenteres for, at DGI allerede har arbejdet med at styrke nogle af de aktive ingredienser, er der stadig en fortsat opgave i at blive klogere på, hvordan man styrker og fremmer alle de aktive ingredienser i alle former for fritidsfællesskaber, som unge deltager i.

[4] Omdrejningspunktet for ABC for mental sundhed er 3 enkle og handleorienterede budskaber, ABC-budskaberne: A) Gør noget aktivt, B) Gør noget sammen, og C) Gør noget meningsfuldt [91].

4.2. Det organiserede fritidsfælleskab

Selvom dette litteraturstudie afgrænser sig på en række parametre, er litteratursøgningen baseret på en forholdsvis bred definition af særligt konteksten (organiserede fritidsfællesskaber) og udfaldet (mental sundhed). Dette er gjort med henblik på at indfange så mange studier som muligt, der undersøger mentalt sundhedsfremmende mekanismer i organiserede fritidsfællesskaber for unge. Omend det ikke har været fokus for denne undersøgelse, ville det være interessant at undersøge, hvorvidt særlige karakteristika af deltagelsen i fritidsfællesskabet såsom hyppighed, varighed og kontinuitet, har betydning for, hvorvidt (eller i hvilken grad) det organiserede fritidsfællesskab kan være mentalt sundhedsfremmende. I studiet af Bohnert et al. argumenteres det, blandt andet for, at det er væsentligt at måle på intensiteten af deltagelse i organiserede aktiviteter, da unge har brug for hyppig eksponering af en aktivitet for at opleve positive udfald i udvikling [16]. Ligeledes kan det antages, at parametre som hyppighed, varighed og kontinuitet spiller ind på de aktive ingredienser identificeret i dette litteraturstudie. Hvis f.eks. deltagelse i fritidsfællesskabet krævede for meget på de her parametre, kan det påvirke den lystbetonede deltagelse, og på samme måde kan en for lav grad af hyppighed/varighed/kontinuitet af aktiviteten hindre, at den aktive ingrediens som udvikling af kompetencer kan udfoldes. For en videre undersøgelse af det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfælleskab kunne disse parametre således tages i betragtning.

En del af de inkluderede studier i litteraturstudiet undersøger extracurricular activities. Denne form for aktivitet anvendes hovedsageligt i en amerikansk kontekst, og der synes ikke at være noget rammende dansk ord for begrebet. Selvom vi har valgt at inkludere studier baseret på denne form for aktivitet, bør det overvejes, i hvilken grad det er muligt at sammenligne extracurricular activities og fritidsaktiviteter, der udspiller sig i en dansk kontekst, og hvorvidt den kontekstuelle ramme spiller ind på de identificerede aktive ingredienser som lystbetonet deltagelse og udvikling af kompetencer. I litteraturreviewet af Bartkus et al. med formål om at klarlægge begrebet defineres extracurricular activities som "academic or non-academic activities that are conducted under the auspices of the school but occur outside of normal classroom time and are not part of the curriculum. Additionally, extracurricular activities do not involve a grade or academic credit and participation is optional on the part of the student." [92]. Ifølge forfatterne rummer definitionen således, at deltagelse i aktiviteten er frivillig, uden (akademisk) belønning og foregår uden for skoletid på trods af, at aktiviteten er i regi af uddannelsesinstitutionen. Forfatterne tilføjer et yderligere element til deres begrebsdefinition, da de skelner mellem direct extracurricular activities og indirect extracurricular activities, der udgør 2 yderpoler på et kontinuum. Direct extracurricular activities er aktiviteter, som studerende deltager i (frivilligt), som i høj grad læner sig emnemæssigt op ad det, de studerer. Indirect extracurricular activities er aktiviteter, som studerende deltager i (frivilligt), som på ingen måde minder om det, de studerer. De studerendes motivationsgrundlag for at deltage i den ene form for aktivitet frem for den anden indgår dog ikke i forfatternes begrebsdefinition. Med afsæt i denne definition kan extracurricular activities i høj grad sammenlignes med fritidsaktiviteter, vi ser i en dansk eller nordisk kontekst. Blandt danske unge, der deltager i fritidsaktiviteter, må det ligeledes gøre sig gældende, at nogle deltager i fritidsaktiviteter, der i høj grad læner sig op ad deres faglige interesser og eventuelle uddannelser, og andre gør ikke. Dog kunne det undersøges nærmere, hvorvidt det har betydning for de unges oplevelse af fritidsaktiviteterne, om de afholdes i regi af uddannelsesinstitutioner eller via kommuner og frivillige foreninger, som de ofte gør i Danmark.

4.3. Metodiske styrker og begrænsninger

Dette litteraturstudie tager afsæt i realist review, der er en metodisk tilgang til at udarbejde litteraturstudier med fokus på konteksten, mekanismerne og udfaldet frem for blot årsagen mellem 2 sammenhænge. Til at belyse forskningsspørgsmålet: Hvad der karakteriserer det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskab for unge, synes denne tilgang til litteraturstudier at være særligt brugbar. Litteratursøgningen er baseret på en omfattende søgestrategi udarbejdet af specialiserede forskningsbibliotekarer, der også har foretaget de endelige søgninger, hvilket bidrager med en særlig kvalitetssikring af litteratursøgningen. Yderligere er alle screeningsprocesser foretaget af 2 videnskabelige medarbejdere med henblik på at sikre videnskabelig stringens.

Undersøgelsen er dog ikke uden begrænsninger. Der er ikke foretaget en metodisk kvalitetsvurdering eller vægtning af studierne, hvorfor det ikke er muligt at sige noget om kvaliteten af de inkluderede studier i analysen. Studierne er baseret på en række forskellige metoder og datakilder, hvilket bidrager med et omfattende omfang af studier, men sammenligningsgrundlaget kan derfor også være svært. Langt størstedelen af de kvantitative studier er tværsnitsstudier, hvilket begrænser potentialet i at etablere en årsag og effekt-sammenhæng. Ligeledes ville longitudinale studier have bidraget med opfølgning og viden om de langsigtede fordele af at deltage i fritidsfællesskaberne. Størstedelen af de identificerede interventionsstudier er, ligeledes baseret på et kvalitativt studiedesign, og kun ét af interventionsstudierne med kvantitative datakilder anvendte en kontrolgruppe. Anvendelsen af kontrolgrupper i de kvantitative undersøgelser af interventioner ville have bidraget med indsigt i, hvorvidt ændringer i interventionsgruppen skyldtes interventionsprogrammet.

Litteraturstudiet er baseret på en bred definition af positiv mental sundhed, hvorfor de inkluderede studier også anvender en lang række forskellige definitioner og udfaldsmål for mental sundhed og trivsel. En række af studierne anvender ikke en valideret skala (eller anvender en valideret skala, men tilpasser den til sprog eller kontekst) til at indfange mental sundhed. Med disse betragtninger kan det diskuteres, i hvilken grad det er muligt at sammenligne de forskellige udfald. Litteraturstudiet inddrager dog også et stort omfang af kvalitative studier, hvilket kan bidrage med en nuancering af begrebet mental sundhed og trivsel ud fra unges betragtninger.

4.4. Anbefalinger til forskning

Dette litteraturstudie bidrager med en kortlægning af litteraturen, der undersøger mentalt sundhedsfremmende mekanismer i organiserede fritidsfællesskaber for unge. I litteraturstudiet har det været muligt at identificere 52 studier, der efterlever dette studies inklusions- og eksklusionskriterier. Dog viser litteraturgennemgangen også, at der stadig er huller i litteraturen.

På trods af at det har været muligt at identificere studier inden for 7 forskellige typer af undersøgte kontekster, undersøger 27 ud af de 52 inkluderede studier deltagelse i sportsfællesskaber. Dette peger på, at der er brug for mere viden om, hvad der fremmer mental sundhed for unge ved deltagelse i andre former for fritidsfællesskaber såsom kunsthåndværk, dans og musik.

Gennem litteratursøgningen har det ikke være muligt at identificere nogle studier baseret på en dansk population. Få studier er dog inkluderet fra henholdsvis Sverige, Norge og Finland, som er lande, Danmark ofte bliver sammenlignet med. Vi har tidligere i diskussionen drøftet perspektiver på den kontekstuelle betydning for fritidsfællesskaber relateret til fritidsfællesskaber i en amerikansk kontekst versus en dansk kontekst. For at få en mere nuanceret viden om kontekstens betydning for mental sundhedsfremme i organiserede fritidsfællesskaber er der behov for yderligere forskning i organiserede fritidsfællesskaber i en nordisk kontekst.

Konklusion

Dette litteraturstudie har som formål at besvare forskningsspørgsmålet: Hvad karakteriserer det mentalt sundhedsfremmende organiserede fritidsfællesskab for unge?

Ved en omfattende gennemgang af litteraturen på området er der blevet identificeret 52 studier relevant for forskningsspørgsmålet. De 52 studier dækker over studier baseret på et kvalitativt, kvantitativt eller mixed-method design, samt undersøgte populationer fra 16 forskellige lande. På tværs af de 52 studier er der blevet identificeret 7 forskellige typer af aktiviteter, som udgør organiserede fritidsfællesskaber. Over halvdelen af de 52 studier undersøger unges deltagelse i en sportsaktivitet. Herudover undersøger studierne fritidsfællesskaber relateret til dans, musik, kreative aktiviteter og frivilligt arbejde og aktivisme. En række studier undersøger flere forskellige typer af fritidsfællesskaber i deres studie, f.eks. sport, musik og kreative aktiviteter, hvorfor de er blevet kategoriseret som blandende aktiviteter. Derudover indgår 2 studier i restkategorien andre aktiviteter, da studiernes undersøgte aktivitet adskiller sig fra de resterende 6 kontekster og adskiller sig fra hinanden. 14 studier undersøger en ungegruppe, som af studierne selv betegnes som udsat eller sårbar. Disse studier er fordelt på konteksterne kreative aktiviteter, dans, musik og sport. 4 af de 14 studier foregår i en sportskontekst, hvor de resterende er kunstbaserede.

Ved at dykke ned i de inkluderede studiers undersøgte mekanismer er der blevet identificeret 5 aktive ingredienser, der er fremtrædende på tværs af 7 forskellige typer af organiserede fritidsfællesskaber. Dette litteraturstudie finder således, at disse 5 aktive ingredienser er med til at fremme unges mentale sundhed ved deltagelse i organiserede fritidsfællesskaber. De aktive ingredienser er:

Social forbundethed, som er den mest fremtrædende ingrediens på tværs af alle konteksterne. I det organiserede fritidsfællesskab er det essentielt, at unge oplever venskaber, sammenhold og positive sociale relationer med hinanden og med den involverede voksne i fritidsfælleskabet. Denne ingrediens indbefatter en særlig relationel tilknytning og oplevelse af samhørighed i fællesskabet.

Udvikling af kompetencer og oplevelsen af at blive bedre til de færdigheder, som aktiviteten kræver. Gennem udfordrende opgaver kan unge skubbe grænser og udvikle sig.

Udvikling af selvtillid ses særligt fremtrædende i de kreative fritidsfællesskaber, hvor unge oplever det som trivselsfremmende, når de gennem aktiviteten udvikler en selvtillid og tro på egen evne til at kunne bidrage til aktiviteten med deres kompetencer (self-efficacy).

Lystbetonet deltagelse ses særligt inden for konteksten af sport, men også gør sig gældende under blandede aktiviteter. Det er netop vigtigt, at unge deltager i fritidsfællesskabet af egen lyst og motivation, og ikke grundet andres forventninger eller behov.

Tryghed og tillid i fritidsfællesskabet, i relationer mellem unge og i relationen mellem de unge og den 'voksne' i aktiviteten, f.eks. musikunderviseren eller træneren. Det er væsentligt for, at unge kan trives i fællesskabet, at de oplever fritidsfællesskabet som trygt og tillidsfuldt og som et sted, hvor der er plads til at 'være sig selv'.

De 5 aktive ingredienser er fremtrædende på tværs af de 52 studier, men det fremgår også, at nogle af de aktive ingredienser er mere fremtrædende i nogle kontekster end i andre. Der ses f.eks. et større overlap af de aktive ingredienser i de mere kunstneriske typer af aktiviteter såsom musik, dans og kreative aktiviteter. Ligeledes er de aktive ingredienser overlappende, og interagerer med hinanden. F.eks. kan oplevelsen af at udvikle kompetencer øge unges selvtillid. Et trygt og tillidsfuldt miljø kan ligeledes understøtte, at der skabes bedre sociale relationer, og bedre sociale relationer kan bidrage til, at unge oplever bedre selvtillid.

Ved præsentationen af de 5 aktive ingredienser bidrager dette litteraturstudie med vigtig viden om, hvad man bør fremme i organiserede fritidsfællesskaber for, at de kan fremme unges mentale sundhed. Fremadrettet består en vigtig opgave i at få etableret nogle fritidsfællesskaber, hvor de aktive ingredienser sættes i spil og opretholdes, hvis disse ikke allerede er til stede i fritidsfællesskabet. Dette kan f.eks. ske gennem uddannelser, der er med til at styrke kompetencerne og viden hos dem, der er ansvarlige for og faciliterer fritidsfællesskaberne som sportstræneren eller musikunderviseren, da de 'voksne' i det organiserede fritidsfællesskab for unge er centrale nøglefigurer i at understøtte de aktive ingredienser.

Ved en kortlægning af litteraturen på området fremgår det dog også, at der stadig er videnshuller, hvor yderligere forskning ville være gavnligt. Ud fra denne litteratursøgning har det kun været muligt at identificere et begrænset antal studier, der belyser mentalt sundhedsfremmende mekanismer i de mere kreative fritidsfællesskaber såsom kunsthåndværk, dans og musik. Derudover er der blevet identificeret få studier baseret på en population fra nordiske lande, herunder ingen danske studier, hvorfor der kan være behov for mere forskning i organiserede fritidsfællesskaber i en nordisk kontekst samt studier, der mere specifikt undersøger kreative fritidsfælleskaber.

Bilag 1: Inkluderede studier

Kvalitative studier

Forfatter (årstal) Land	Formål	Datakilder (antal)	Målgruppe (køn) Aldersgruppe (Gennemsnitsalder)	Fritids-fællesskab	Resultatet
Baker et al. [68] (2018) Australien	At undersøge kontekstuelle faktorers betydning for unges trivsel ved deltagelse i et kunstnerledt sangskrivningsprogram *The Musomagic program*.	Observation (live – og videooptaget) (n=85)	Generel befolkningsgruppe 12-19 år (13,9)	Musik*	Ved deltagelse i sangskrivningsprogrammet øges de unges trivsel gennem de tre overordnede temaer: Unge føler sig trygge, unge har det sjovt, unge skubber grænser. Kontekstuelle faktorer inkluderede direkte og ærlig feedback, ritualiserede aktiviteter med højt energiniveau og artistisk ekspertise.
Battaglia et al. [39] (2020) Canada	At undersøge tidligere ishockeyspilleres oplevelse af afstraffelse i sporten og dets potentielle betydning for deres lyst til at fortsætte deltagelse i sporten.	Interviews (n=10)	Generel befolkningsgruppe 18-19 år	Ishockey	Ishockeyspillernes oplevelse af afstraffelse i sporten herunder negative tilråd for træneren, at blive sat på 'bænken' og fysiske træningsøvelser havde betydning for ishockeyspillernes beslutning om at stoppe deltagelse sporten.
Clennon & Boehm [60] (2014) UK	At undersøge det trivselsfremmende potentiale i programmet *Young Musicians for Heritage* for udsatte unge deltagere.	Deltagerobservation, interviews Sheerborne Youth Club (n=55), Buzzin' (n=23)	Udsatte unge Sheerborne Youth Club: (13,0) Buzzin': 12-18 år (12,0)	Kreative aktiviteter*	Kreative metoder er effektive til at engagere udsatte unge til at deltage i kreative musikprojekter, der bidrager positivt til deres trivsel.
Conner et al. [74] (2021) USA	At undersøge universitetsstuderendes oplevelse af, hvordan deltagelse i aktivistiske aktiviteter påvirker deres mentale sundhed og trivsel.	Interviews (fysisk, telefon eller mail) (n=42)	Studerende Ikke angivet (universitets-studerende)	Aktivisme	60% af de interviewede unge fortæller, at deres aktivisme har en negativ betydning for deres mentale sundhed, og 31% angiver, at det har en positive betydning. Oplevelsen af stress, udbrændthed og dårlig samvittighed er identificeret som de mest negative faktorer. Fire mekanismer kompenserer dette negative forhold, henholdsvis 1) social kapital, 2) formål og identitet, 3) oplevelsen af at skabe forandring og 4) egenomsorg og kollektiv omsorg.
Duberg et al. [66] (2016)	At undersøge udsatte unge pigers oplevelse af at deltage i en 8 måneders lang danseintervention.	Interviews (n=24)	Udsatte unge (piger) 14-9 år (16,5)	Dans*	Danseinterventionen giver de unge piger adgang til personlige ressourcer. Dette understøttes gennem et inkluderende miljø, oplevelsen af samhørighed, glæde og empowerment, troen på

Sverige					egen evne og oplevelsen af at kunne udtrykke sig gennem dans.
Eriksen & Seland [82] (2021) Norge	At undersøge trivselsfremmende mekanismer for udsatte unge, der deltager i ungdomsklubber.	Gruppeinterviews (n=14)	Udsatte unge 14-20 år	Ungdoms-klub	Ungdomsklubber fremmer trivsel hos de udsatte unge grundet tryghed, tilhørsforhold, positive relationer og oplevelsen af autonomi. Dette bidrager til personlig vækst og selvrealisering hos de unge.
Harkins et al. [71] (2016) Skotland	At undersøge effekter på unges mentale og emotionelle trivsel ved deltagelse i orkesterprogrammet *Big Noise*.	Interviews med aktører (n=126), fokusgruppe (n=9), observation, tegneøvelser	Udsatte unge 6-16 år	Musik*	Deltagelse forbedrer de unges mentale og emotionelle trivsel gennem; oplevelse af glæde ved at deltage i programmet og orkestret; trygheden, tilhørsforholdet og relationerne; og øget stolthed, selvtillid og selvværd.
Harris et al. [67] (2012) Australien	At ungesøge, om hiphopdanseinterventionen HYPE kan øge udsatte unges trivsel.	Spørgeskema med åben svarkategori (n=171)	Udsatte unge 12-18 år	Dans*	Deltagelse i programmet påvirker de unges trivsel positivt gennem udvikling af positiv livserfaring og selvudfoldelse, oplevelsen af samarbejde og solidaritet samt oplevelsen af forbundethed med skolemiljøet.
Hauseman [59] (2016) Canada	At undersøge betydningen af ungdomsstyret kunstcentre for udviklingen af udsatte unges selvtillid og self-efficacy.	Observation, interviews (fokusgruppe- og enkeltinterviews) (n=27)	Udsatte unge 10-18 år	Kreative aktiviteter*	Programmet er mere vellykket i at engagere unge, når der primært anvendes ungdomsstyret lærings- og programleveringsmetoder sammenlignet med programmet, der er drevet af voksne. Selvstyrede aktiviteter har en positiv virkning på de unge, da det understøtter, at de unge opbygger tillid og styrker deres kunstneriske evner.
Jakobsson & Lundvall [54] (2021) Sverige	At undersøge og diskutere unges syn på idrætsklubbers sundhedsfremmende potentiale.	Enkeltinterviews (n=18) og fokusgruppeinterviews (n=114)	Studerende 9-15 år	Flere sportsgrene	Unge ønsker at være en del af idrætsklubber grundet oplevelsen af 1) læring og udvikling af kompetencer, 2) sociale relationer, tilknytning og fællesskab og 3) oplevelsen af at føle sig sund og godt tilpas ud fra et holistisk perspektiv.
Jakobsson [31] (2014) Sverige	At undersøge, hvad der får unge til at fortsætte med at deltage i idrætsklubber, herunder hvad unge finder meningsfyldt og vigtigt, når de deltager.	Interviews (n=18)	Udsatte unge 15-19 år	Flere sportsgrene	De unge finder, at idræt er sjovt og meningsfuldt, når de oplever læring og udvikling, udfordrende konkurrence samt engagement og samvær blandt andre.
Lindgren et al. [56] (2017) Sverige	At undersøge, hvordan idrætsklubber kan fastholde unge i at deltage i idrætsklubber.	Fokusgruppeinterviews (n=28)	Generel befolkningsgruppe 18-25 år	Flere sportsgrene	Følelsen af sociale tilhørsforhold udtrykkes som den vigtigste grund til at blive i klubben. Følelsen udvikles gennem venner, fællesskab og oplevelser af tryghed samt støtte fra trænerne.

Merati et al. [72] (2019) Canada	At undersøge, hvordan børn og unge oplever, at musikprogrammet *El Sistema* påvirker deres trivsel.	Fokusgruppeinterviews (n=8)	Udsatte unge 7-12 år	Musik*	Ved deltagelse i Musikprogrammet *El Sistema* ses en generel positiv effekt på børn og unges emotionelle, sociale, personlige og skolemæssige trivsel. Programmet virker stressaflastende, bidrager med læring om tålmodighed og respekt, øger deltagernes selvtillid og stolthed samt følelsen af fællesskab og sunde relationer med jævnaldrende og familie.
Moreau et al. [28] (2014) Canada	At undersøge unges oplevelse af det fysiske, psykiske og sociale udbytte af deltagelse i sportsinterventionen *DesÉquilibres*.	Interviews (n=9)	Generel befolkningsgruppe (17,6)	Flere sportsgrene*	Sportsinterventionen fremmer de unges psykosociale udbytte gennem dimensionerne 1) samarbejde gennem sportsaktiviteter, 2) undervisernes karisma, 3) skubbe grænser og bevæge sig ud af sin comfort zone, 4) sammenspillet mellem glæde og indsats, 5) innovative sportsudfordringer, og 6) risiko som en drivkraft for at styrke sammenholdet.
Parker [69] (2018) USA	At undersøge udviklingen af social identitet blandt unge gymnasieelever, der deltager i pigekor.	Interviews og observation (n=40)	Studerende (piger) Ikke angivet (Gymnasieelever)	Kor	Pigerne opnår en øget selvtillid ved deltagelse i pigekoret, der også påvirker andre aspekter af deres liv. Den kontinuerlige deltagelse i et kor udelukkende bestående af piger resulterer i, at pigerne oplever personlig udvikling og en forstærket oplevelse af samhørighed.
Scrantom & McLaughlin [63] (2019) Nordirland	At belyse det psykosociale udbytte for unge, der deltager i det interkulturelle danseprogram *Heroes of the Hill*.	Interviews og observation (n=10)	Generel befolkningsgruppe 11-15 år	Dans*	De unge opnår et psykosocialt udbytte af at deltage i programmet gennem en øget selvtillid, udvikling af nye venskaber samt en øget interkulturel bevidsthed og stolthed.
Stevens et al. [81] (2019) Australien	At undersøge, hvordan deltagelse i cirkustræning i fritiden påvirker børn og unges sundhed og trivsel.	Fokusgruppeinterviews (n=55)	Generel befolkningsgruppe 8-14 år (10,0)	Cirkus	Aktiv deltagelse i cirkustræning påvirker børn og unges trivsel positivt gennem opbygning af selvtillid og selvværd, oplevelsen af glæde ved fysisk aktivitet, positive sociale relationer og opbygning af resiliens.
Super et al. [32] (2017) Holland	At belyse forholdet mellem deltagelse i sport og udfald relateret til ungdomsudvikling samt at undersøge, hvordan socialt sårbare unge oplever deltagelse i sport.	Interviews (n=22)	Udsatte unge 11-17 år	Flere sportsgrene	3 temaer er identificeret, der omhandler de unges oplevelse af at udvikle kompetencer, at have troen på, at man kan bidrage til sporten samt oplevelsen af, at sportsaktiviteten er en god udfordring, som den unge har lyst til at tage. Sportstræneren er identificeret som en nøglefigur, der kan vippe balancen mod en positiv oplevelse.

Swann et al. [41] (2018) Australien	At undersøge unge mandlige sportsudøveres perspektiver på sport som en kontekst for mental sundhedsfremme.	Fokusgruppeinterviews (n=55)	Studerende (drenge) 12-17 år (14,7)	Flere sportsgrene	Af de unge mandlige sportsudøvere bliver sport opfattet som et redskab til at understøtte mental sundhed særligt gennem holdet og interessen i professionelle atleters mentale sundhed. Trænerne og forældre/familien er identificeret som nøglepersoner til at understøtte de unges mentale sundhed.
Vettraino et al. [61] (2017) Canada	At undersøge, hvordan teater kan være et redskab til at fremme udsatte unges trivsel.	Interviews, observation, videooptagelser (n=20)	Udsatte unge Ikke angivet (7. & 8. klasse)	Teater*	Teater påvirker de unges selvtillid, reducerer stress og fremmer åbenhed og kreativitet samt de unges mulighed for at kunne udtrykke sig selv. Aktiviteter involverede anvendte teaterworkshops, der ikke blot opleves af deltagerne som sjove, men bidrager til opbygningen af tillid og oplevelsen af forbundethed blandt deltagerne.
White et al. [53] (2018) Australien	At undersøge unges oplevelse af fysisk aktivitet og dets effekt på forskellige dimensioner samt de unges motivation for at udføre fysisk aktivitet.	Computer-assisterede selv-interviews (n=144)	Studerende (14,4)	Flere sportsgrene	Fysisk aktivitet udført i fritiden førte til oplevelsen af positiv affekt blandt de unge. Dette skyldes i høj grad social interaktion med vennerne, optimalt udfordrende aktiviteter samt autonom og intrinsisk motivation for deltagelse.
Wright et al. [62] (2014) Canada	At undersøge udsatte unges oplevelse og udbytte af projektet *National Arts and Youth Demonstration Project* 5 år efter deltagelse.	Interviews (n=32)	Udsatte unge 14-20 år	Kreative aktiviteter*	5 år efter projektets afslutning rapporterer de unge om udbytte ved deltagelse i projektet, herunder tilegnede færdigheder, venskaber med jævnaldrende, positive personale-ungdomsrelationer, følelsen af at høre til samt fortsat engagement i skoleaktiviteter.
Yuriev [76] (2019) Canada	At undersøge studerendes tilfredshed med deres frivillige arbejde.	Casestudie, Interviews (n=5), observation, dokumentanalyse	Studerende Ikke angivet (universitets-studerende)	Frivilligt arbejde	4 temaer er identificeret som sammenhængende med unges tilfredshed med deres frivillige arbejde henholdsvis oplevelsen af frihed i arbejdet, oplevelsen af tilhørsforhold, håbet om positiv eksternalitet samt følelsen af tilfredsstillelse ved at bidrage til fællesskabet og hjælpe andre.

* Interventionsstudier

Kvantitative studier

Forfatter (årstal) Land	Formål	Studiedesign[1] (populations-størrelse)	Målgruppe (køn) Aldersgruppe (Gennemsnits-alder)	Fritids-fællesskab	Mål for mental sundhed	Resultater
Bean et al. [46] (2021) Canada	At undersøge forholdet mellem kvaliteten af ungdomssportsprogrammer, *basic need satisfaction* og mental sundhed.	Kohorte (n=160)	Generel befolkningsgruppe 10-18 år (15,4)	Flere sportsgrene	WEMWBS[7]	Forholdet mellem kvaliteten af ungdomssportsprogrammer og unge sportsudøvers mentale sundhed er medieret af *basic need satisfaction*.
Cicognani et al. [73] (2015) Italien	At undersøge virkningen af at deltage i 4 forskellige typer af organiserede frivilliggrupper på unges sociale trivsel, samt om følelsen af fællesskab og empowerment medierer dette forhold.	Tværsnit (n=835)	Generel befolkningsgruppe 16-26 år (20,8)	Frivilligt arbejde	MHC[5]	Deltagelse i frivilligorganisationer, ungdomsorganisationer og religiøse organisationer øger signifikant social trivsel både ved en direkte sammenhæng og medieret af følelsen af fællesskab og empowerment.
Cronin & Allen [42] (2015) UK	At undersøge forholdet mellem et trænermiljø, der understøtter selvbestemmelse og mental sundhed hos unge sportsudøvere, samt hvorvidt 4 udviklingsmæssige erfaringer medierer dette forhold.	Tværsnit (n=192)	Generel befolkningsgruppe 10-19 år (13,4)	Flere sportsgrene	PANAS[2] SWLS[3] SDQII[4]	Et trænermiljø, der understøtter selvbestemmelse er relateret til de fire udviklingsmæssige erfaringer: 1) Personlige og sociale kompetencer, 2) kognitive kompetencer, 3) målsætning og 4) initiativ. Dog er det kun personlige og sociale kompetencer, der relaterer til sportsudøvernes mentale sundhed.

5

Dore et al. [51] (2018) Canada	At undersøge sammenhængen mellem fysisk aktivitet i forskellige kontekster og mental sundhed hos unge, samt om social forbundethed og/eller omfanget af fysisk aktivitet medierer denne sammenhæng.	Kohorte (n=430)	Studerende 16-39 år (18,5)	Flere sportsgrene	MHC-SF[6]	Social forbundethed medierer ikke sammenhængen mellem fysisk aktivitet i forskellige kontekster og mental sundhed. Fysisk aktivitet i holdsport og i uforpligtende grupper (f.eks. yogahold eller cykelhold) er associeret med et højere niveau af social forbundethed til sammenligning med individuel sport, og social forbundethed er positivt associeret med mental sundhed.
Forgeard & Benson [80] (2019) USA	At undersøge betydningen af mestring og kreativ self-efficacy for forholdet mellem deltagelse i fritidsaktiviteter (extracurricular activities) og trivsel.	Retrospektivt tværsnit (n=512)	Studerende (19,0)	Blandede aktiviteter	SPANE[8] SWLS[3] The Flourishing Scale	Mestring og kreativ self-efficacy er to separate men dog tæt forbundene mekanismer, der delvist kan forklare nogle af de fordele, deltagelse i fritidsaktiviteter har på trivsel, dog med typen af aktivitet taget i betragtning.
Gardner et al. [34] (2016) Australien	At undersøge, om en højere grad af positive relationer til forældre, træner og holdkammerater er associeret med større glæde ved deltagelse i sport.	Tværsnit (n=313)	Generel befolkningsgruppe 11-15 år (13,0)	Flere sportsgrene	The enjoyment subscale fra the Sport Commitment Model.	Sportsudøvere karakteriseret ved høj støtte, accept og positive relationer fra både forældre, trænere og holdkammerater rapporterer den højeste grad af sportsglæde. Sportsudøvere karakteriseret ved lav støtte fra forældre, lav accept fra holdkammerater, lav grad af venskabsrelationer, men positiv relation til træner afrapporterer også et højt niveau af sportsglæde. Relationen mellem træner og sportsudøver kan tyde på at være vigtigt for sportsglæde i ungdomssport.
Geidne & Quennerstedt [55] (2021) Sverige	At undersøge unges perspektiver på, hvad der gør sportsklubber sundhedsfremmende, og hvilke sundhedsressourcer der er vigtige ved deltagelse i sport.	Tværsnit (n=107)	Studerende 15-16 år	Flere sportsgrene	Fundet på baggrund af åbne spørgsmål i spørgeskemaet formuleret som; "Hvilke karakteristika af en sportsklub får dig til at føle	Sundhedsressourcer, unge finder vigtige ved deltagelse i sportsklubber, er: Glæde og sjov, sociale relationer karakteriseret ved gode venner, holdkammerater og venlige, opmuntrende trænere, samt at sportsmiljøet skal være inkluderende, velkomment og støttende.

					dig godt eller dårligt tilpas?" "Hvad kan sportsklubber gøre for at få dig til at blive i sportsklubben så længe som muligt?"	
Godfrey et al. [29] (2015) UK	At undersøge effekten og virkningen af *The Wawe Project* på unges trivsel samt eventuelle udfordringer i forhold til levering og opfølgning af projektet.	Kohorte (n=84)	Udsatte unge 8-18 år	Surfing*	SCWBS[13]; Self-esteem items fra WEMWBS[7]; Validerede item fra Rosenberg Self Esteem Scale; Childrens wellbeing scale	Ved deltagelse i projektet fremmes de unges trivsel gennem fysisk udfordrende udendørsaktiviteter, der blev afholdt sammen med andre unge på en støttende og sjov måde.
González et al. [47] (2019) Spanien	At undersøge betydningen af resiliens, *basic psychological need satisfaction* (BPNS) og oplevelsen af at blive hæmmet på en række parametre for oplevelsen af glæde og kedsomhed hos unge kvinder, der spiller fodbold og/eller basket.	Tværsnit (n=661)	Generel befolkningsgruppe (piger) (14,7)	Fodbold og basket	The Intrinsic Satisfaction in Sport Questionnaire	Resiliens er positivt associeret med BPNS og negativt associeret med oplevelsen af hæmning. Samtidig er BPNS positivt associeret med glæde ved at dyrke sport og negativet associeret med kedsomhed. BPNS og oplevelsen af hæmning medierer fuldt forholdet mellem resiliens og glæde ved at dyrke sport. For at unge sportskvinder har det godt og ikke keder sig i deres sport, er det vigtigt at fremme deres autonomi, kompetencer og forbundethed inden for sportskonteksten samt at forebygge et miljø, hvor disse elementer hæmmes.
Gonzalez-Hernandez	At undersøge betydningen af 2 dimensioner af	Tværsnit (n=436)	Generel befolkningsgruppe	Fodbold og basket	PWB[10]	De funktionelle aspekter af perfektionisme korrelerer positivt med vigtigheden, de unge tilknytter det at dyrke fysisk aktivitet,

et al. [58] (2019) Spanien	perfektionisme og fysisk aktivitet på psykisk trivsel.		14-19 år (16,8)			hvilket har positiv betydning for de unges trivsel.
Graupensperger et al. [52] (2020) USA	At undersøge sammenhængen mellem social identifikation til éns sportshold og trivsel for studerende.	Kohorte (n=697)	Studerende (19,6)	Flere sportsgrene	Livstilfredshed: "*All things considered, how satisfied are you with your life these days?*"; The happiness scale; The subjective health scale	Unge, der i høj grad identificerer sig med deres sportshold, har en højere grad af mental sundhed. Hvis omfanget af social identifikation aftager gennem tiden, gør mental sundhedsudfaldet også og omvendt.
Jetzke & Mutz [50] (2020) Tyskland	At undersøge betydningen af unges motivation for at dyrke sport for dens trivselsfremmende virkning.	Tværsnit (n=4.698)	Studerende (23,2)	Flere sportsgrene	SWLS[3]	Motivationsgrundlaget har betydning for unges livstilfredshed. Unge, der angiver motivation for at dyrke sport af en mere intrinsisk karakter (glæde, afslapning, sociale relationer, motion), viser højere livstilfredshed til sammenligning med unge, der angiver motivation af en ekstrinsisk karakter (konkurrence, vægttab, at anvende sport som en distraktion fra andre ting).
Kinoshita et al. [48] (2022) Canada	At undersøge, hvordan oplevelsen af at 'blomstre' (at føle sig aktiv, i live og i udvikling) medierer forholdet mellem forskellige former for motivation, *basic psychological need satisfaction* (BPNS) og mental sundhed hos sportsudøvere.	Tværsnit (n=174)	Generel befolkningsgruppe (15,4)	Flere sportsgrene	PANAS[2]; SWLS[3] (justeret til en sportskontekst)	BPNS er positivt relateret til mental sundhed hos sportsudøvere gennem mekanismen 'blomstring'. Motivation er relateret til mental sundhed hos sportsudøvere gennem både BPNS og 'blomstring'. 'Blomstring' er en central komponent for at forstå positive udfald ved sportsdeltagelse.
Laurence [77] (2020)	At undersøge mekanismer relateret til mental sundhed ved deltagelse i *The UK*	Quasi-eksperimenta	Generel befolkningsgruppe	Blandede aktiviteter*	*Hvor tilfreds er du med dit liv*	Der ses en positiv forandring i sociale og psykiske ressourcer hos unge efter deltagelse i interventionen, hvilket har en

UK	*National Citizen Service Program.*	I kohorte (n=3.985)	15-17 år		*på en skala fra 0-10?*	positiv betydning for deltagernes livstilfredshed. Reduktion i oplevelsen af negativ interaktion og øgningen af mekanismerne positiv interaktion, støttende forbindelser, lokal social kapital, selvtillid i sociale kompetencer samt oplevelsen af kontrol har en positiv virkning på deltagernes livstilfredshed. Den største virkning ses ved mekanismerne selvtillid i sociale kompetencer, efterfulgt af støttende forbindelser og oplevet kontrol.
Leversen et al. [78] (2012) Norge	At undersøge sammenhængen mellem komponenter inden for *self-determination theory* og positive udfald for unge, der deltager i fritidsaktiviteter.	Tværsnit (n=3270)	Studerende 15-16 år	Blandede aktiviteter	SLSS[11]	Kompetence og forbundethed medierer fuldt forholdet mellem deltagelse i fritidsaktiviteter og livstilfredshed. Dette indikerer, at disse to komponenter er særligt vigtige for unge i deres fritidsaktiviteter. Komponenten autonomi har ikke en medierende effekt.
Navickas et al. [75] (2016) Lithaun	At undersøge betydningen af frivilligt arbejde som en fritidsaktivitet for studerendes livskvalitet.	Tværsnit (n=200)	Studerende 18-23 år	Frivilligt arbejde	I et spørgeskema blev de studerende spurgt ind til en række parametre, som forfatterne vurderer har betydning for de unges livskvalitet.	Via frivilligt arbejde får de studerende selvsikkerhed, øget motivation, venskaber, selvstændighed, stresshåndtering og mod til at håndtere udfordringer i livet, hvorfor frivilligt arbejde bidrager positivt til de studerendes livskvalitet.
Oberle et al. [79] (2019) Canada	At undersøge deltagelsesmønstre i fritidsaktiviteter fra 4. til 7. klasse og dets betydning for positive og negative mental sundhedsudfald, samt om	Kohorte (n=10.149)	Studerende (9,2 & 12,3)	Blandede aktiviteter	SWLS[3] (tilpasset unge); Resiliency Inventory (Optimisme)	At gå fra ingen deltagelse i fritidsaktiviteter til deltagelsesmønstrene: *deltagelse i alle aktiviteter* og *deltagelse kun i sportsaktiviteter* er associeret med en højere grad af mental sundhed. Denne sammenhæng er fuldt medieret af tilknytning til peers.

	tilknytning til peers er en potentiel mediator.					
Phillips & Weiss [33] (2019) USA	At undersøge den kontekstspecifikke konceptualisering af venskabskvalitet i ungdomssport og musik for at belyse, hvordan venskabskvalitet er relateret til motivationsgrundlaget i sport og musik.	Tværsnit (n=266)	Studerende 11-14 år (12,9)	Sport og musik	Motivational Orientation in Sport Scale; SAS-2[12]	Unge, der både deltager i musikfællesskaber og sportsfællesskaber, vurderer deres oplevelse af venskabskvalitet højere i sportsfællesskabet end i musikfællesskabet. Konflikter i venskaber er negativt relateret til oplevelsen af kompetence og glæde ved deltagelse i aktiviteten musik men ikke i sport. Unge oplever således venskaber inden for aktiviteterne forskelligt, men venskaberne i begge aktiviteter bidrager til oplevelsen af kompetencer og glæde ved at deltage i aktiviteten.
Price & Weiss [40] (2013) USA	At undersøge jævnaldrendes og træneres ledelsesadfærd for kvindelige fodboldspilleres oplevelse af blandt andet sportsglæde.	Tværsnit (n=412)	Generel befolkningsgruppe (piger) 15-18 år (15,9)	Fodbold	Glæde ved at spille fodbold blev målt ved tre spørgsmål eksemplificeret med *"How fun is soccer participation on this team?"*	En transformerende ledelsesadfærd er positivt relateret til sportsglæde. Denne sammenhæng ses dog kun hos trænere og ikke hos jævnaldrende, som de unge opfatter som ledere (f.eks. holdkaptajnen).
Reverberi et al. [42] (2020) Italien	At undersøge, hvordan forholdet med trænere, holdkammerater og forældre påvirker psykisk trivsel hos unge mandlige fodboldspillere.	Tværsnit (n=415)	Generel befolkningsgruppe (drenge) 14-20 år (16,2)	Fodbold	Ryff's Pshological well-being Scale	I relationen til holdkammerater er dimensionerne fokus på forbedring (eksemplificeret ved at man på holdet hjælper hinanden med at forbedre sig) og indsats (eksemplificeret med at man på holdet opmuntrer hinanden til at gøre sit bedste vigtig) for de unges trivsel. Disse komponenter ses i denne sammenhæng som mere vigtige end relationen til deres træner og forældre.

Rottensteiner et al. [35] (2015) Finland	At undersøge betydningen af autonom motivation (min motivation for at dyrke sporten skyldes egen lyst og tilfredshed) og kontrolleret motivation (min motivation for at dyrke sporten er kontrolleret af indre faktorer (samvittighed, følelser, angst) eller ydre faktorer (belønning eller straf)) for oplevelsen af sportsglæde hos sportsudøvere.	Tværsnit (n=1.936)	Generel befolkningsgruppe 14-15 år	Flere sportsgrene (fodbold, ishockey og basketball)	Finsk version af Enjoyment Scale	Autonom motivation har betydning for sportsglæde, men et moderat niveau af autonom motivation kan også resultere i høj glæde, hvis sportsudøvernes kontrollerede motivation er lav. Det er således vigtigt at understøtte sportsudøvernes autonome motivation (det vil sige unges egen lyst til at dyrke sport) i deres sportsdeltagelse, da autonom motivation er positivt sammenhængende med glæden ved at deltage i sport.
Stark & Newton [65] (2014) USA	At undersøge sammenhængen mellem oplevelsen af 2 forskellige former for dansemil-jøer, et motiverende miljø og et omsorgsfuldt miljø, og forskellige aspekter af trivsel hos unge dansere.	Tværsnit (n=83)	Generel befolkningsgruppe (piger) 15-18 år (16,3)	Dans	PANAS[2]	Et opgave-involverende miljø og et omsorgsfuldt miljø korrelerer med positiv affekt, kropspositivitet samt bedre og flere venskaber. Det vil sige, at et opgave-involverende miljø, hvor danserne ikke sammenligner sig med andre, men fokuserer på egne præstationer, og et omsorgsfuldt miljø, hvor danserne opfatter deres dansestudie som et trygt sted, har en positiv betydning for unge dansers trivsel.
Tamminen et al. [36] (2016) Canada	At undersøge emotionel regulering og betydningen af et peer motiverende miljø for oplevelsen af sportsglæde.	Tværsnit (n=451)	Generel befolkningsgruppe (16,3)	Flere sportsgrene	Sport Enjoyment and commitment. Enjoyment eksemplificeret med *"Do you have fun playing in this program this season?"* og commitment eksemplificeret med "*How dedicated are*	Emotionel regulering, som forværrer egne følelser, er negativt associeret med glæde ved at dyrke sporten, mens emotionel regulering i form af at prøve at forbedre følelser hos holdkammerater er positivt associeret med glæde ved at dyrke sport. Et peer-motiveret miljø har en positiv effekt på sportsglæde hos sportsudøverne, hvorfor det er en positiv og beskyttende faktor for sportsudøverens oplevelse af sportsglæde, når de er på hold, hvor fokus er på støtte og forbedring, frem for konkurrence og konflikter.

					you to playing with this team?"	
Van Hoye et al. [37] (2016) Frankrig	At undersøge, om trænere, der fremmer et værdisæt, der fordrer respekt for en selv og andre ved deltagelse i sporten, fremmer unges selvværd og glæde ved at spille fodbold.	Tværsnit (n=342)	Studerende 8-14 år	Fodbold	The enjoyment subscale fra The Intrinsic Motivation Inventory; PSDQ-S[13] (selvværd)	Unge, der oplever, at deres trænere fremmer fairplay og respekt i spillet, oplever en højere grad af sportsglæde og selvværd.
Vella et al. [49] (2021) Australien	At undersøge, om unges selvidentifikation med deres sportshold modererer sammenhængen mellem selvbestemt motivation i sport og trivsel.	Tværsnit (n=383)	Generel befolkningsgruppe (drenge) 12-19 år (14,6)	Flere sportsgrene	Key's MHC[5]	Et højere niveau af selvbestemt motivation er associeret med et højere niveau af trivsel på hold-niveau men ikke på et individuelt niveau. Social identifikation med sit hold er positivt associeret med trivsel på et individuelt niveau, men social identifikation modererer ikke signifikant interaktionen mellem selvbestemt motivation og trivsel.

* Interventionsstudier
[1]Alle studier indeholder spørgeskema som datakilde.
[2] The positive and negative affective schedule (PANAS)
[3] Satisfaction with life scale (SWLS)
[4] Self-description questionnaire II (SDQ II)
[5] Mental Health Continuum (MHC)
[6] The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)
[7] Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)
[8] Scale of Positive and Negative Experience (SPANE),
[9] Sport Commitment Model (SPC)
[10] Psychological Wellbeing Scale (PWB)
[11]Students Life Satisfaction Scale (SLSS)
[12]Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)
[13]Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ-S)
[14]Stirling Children's Wellbeing Scale (SCWBS)

Mixed-method studier

Forfatter (årstal) Land	Formål	Studiedesign (populations-størrelse) Datakilde (antal)	Målgruppe (køn) Aldersgruppe (gennemsnitsalder)	Fritids-fællesskab	Mål for mental sundhed	Resultat
Calo et al. [70] (2020) Skotland	At undersøge betydningen af deltagelse i musikinterventionen *Cool Music* for udsatte unges trivsel og engagement.	Kohorte, spørgeskema (førmåling n=23; eftermåling n=18) Interviews (unge n=23; ledere og medarbejder n=6; undervisere,	Udsatte unge 12-17 år	Musik*	Good Childhood Index; ONS National Wellbeing Programme (livstilfredshed og personlig trivsel)	Musikinterventionen kan være med til at fremme selvtillid, trivsel og engagement hos udsatte unge gennem et trygt miljø, der understøttes af tillid og forbundethed og forstærket gennem musikken.

		lærere og socialarbejdere n=8)				
Hignett et al. [30] (2018) UK	At undersøge surfingsprogrammet *Surf to Succe's* betydning for udsatte unge.	Kohorte, spørgeskema (n=58) Interviews (n=58)	Udsatte unge 12-16 år (14,3)	Surfing*	The Youth version of the British Panel Household Survey (BPHS-Y) (trivsel); Inclusion of Nature in the Self scale (connectedness)	Unge efter deltagelse i programmet rapporterer en øget tilfredshed med deres udseende, en øget tilknytning til venner, mere positiv holdning til skolen og øget viden om miljøet.
Light & Yasaki [57] (2017) Australien og Japan	At undersøge, hvad unge piger i Australien og Japan finder glæde ved, når de spiller basket, og hvordan den kulturelle kontekst påvirker oplevelsen af glæden.	Kohorte, spørgeskema (n=12) Interviews (n=6 fra japansk basketballhold) (n=6 fra australsk basketballhold).	Generel befolkningsgruppe og studerende (piger) 13-16 år	Basketball	Ikke relevant – spørgeskemaet anvendes kun til at indsamle deltagernes baggrunds-oplysninger.	De positive relationer til holdkammerater bidrager til den største glæde ved at deltage i sporten.
Sebire et al. [64] (2016) UK	At undersøge interventionen *The Bristol Girls Dance Project* herunder udbyttet hos deltagerne.	Cluster randomised controlled trial, spørgeskema (interventionsgruppe n=280, kontrolgruppe n=287) Observation og lydoptagelser Interviews (danseinstruktører n=10; skolepersonale n=9) Fokusgruppeinterviews (unge n=59)	Studerende (piger) 11-12 år	Dans*	Enjoyment målt ved en 5 point-Scale. (Skala ikke opgivet).	Interventionen påvirker positivt de unges glæde ved dans og giver dem en bedre trivsel i form af en øget selvtillid. Gruppearbejde i dansesessionerne, variationen i dansematerialet og nye koreografier samt brugen af populærmusik understøtter særligt de unges glæde ved dans.

* Interventionsstudier

Bilag 2: Søgestreng

Embase Classic + Embase (Ovid)

Searched 7.7.2022.

#	Search	Result
1	juvenile/	57015
2	adolescent/	1822098
3	child/	2218318
4	adolescence/	47361
5	puberty/	33938
6	young adult/	464171
7	"minor (person)"/	829
8	boy/	46355
9	girl/	58493
10	school child/	407552
11	prepuberty/	7638
12	exp student/	308247
13	pediatrics/	95306
14	childhood/	99338
15	1 or 2 or 3 or 4 or 5 or 6 or 7 or 8 or 9 or 10 or 11 or 12 or 13 or 14	3949738
16	(school pupil* or preteen* or teen* or youth* or adolescen* or juvenile* or youngster* or puber* or pubescen* or preadolescen* or pre-adolescen* or prepuber* or pre-puber* or tween* or early adult* or first-grade* or second-grade* or third-grade* or fourth-grade* or fifth-grade* or sixth-grade* or seventh-grade* or schoolchild* or school-child* or schoolboy* or school-boy* or schoolgirl* or school-girl* or student* or boy or boys or boyhood* or girl or girls or girlhood* or minors or underage* or under-age* or child* or kid or kids or p?ediatrics or (young adj3 (adult* or person* or individual* or people* or population* or man or men or wom#n or male* or female*))).ti,ab,kf.	3389821
17	15 or 16	5086273
18	Mental health/	181428
19	psychological well-being/	25677
20	social connectedness/	744
21	happiness/	11208
22	Wellbeing/	77430
23	emotional well-being/	1952
24	psychological well-being/	25677
25	social well-being/	1119
26	Sense of coherence/	1897
27	Psychological resilience/	7436
28	"quality of life"/	560739
29	pleasure/	5099
30	satisfaction/	73611
31	Life satisfaction/	11414
32	18 or 19 or 20 or 21 or 22 or 23 or 24 or 25 or 26 or 27 or 28 or 29 or 30 or 31	869494
33	(BELONGING or Belongingness or "Cognitive Reserve" or CONNECTEDNESS or Contentment or Enjoyment or "eudaimonic well being" or florish* or flourish* or gladness or Happiness or Quality of Life or health related quality of life or HRQL or HRQOL or joy or JOYFULNESS or pleasure or (emotional adj3 (health or resilience or Stability or welfare)) or (life adj3 (quality or satisfaction)) or (Mental adj3 (status or health or welfare)) or (Personal adj3 (resilience or	1155815

	satisfaction or welfare)) or (Psychological adj3 (resilience or satisfaction or welfare)) or (sense adj3 (belonging or coherence)) or (SOCIAL adj3 (belonging* or connectedness or connection* or connectivity or satisfaction or welfare or health)) or ("stress resilience" or "SUBJECTIVE well-being" or "Well Being" or WELL-being or Wellbeing or wellness)).ti,ab,kf.	
34	32 or 33	1420686
35	Art/	55052
36	Music/	20950
37	"choir (singing)"/	57
38	Leisure/	44141
39	Sport/	59487
40	Performing arts/	275
41	recreation/	21715
42	camping/	1480
43	team sport/	1338
44	35 or 36 or 37 or 38 or 39 or 40 or 41 or 42 or 43	197417
45	((Theater adj2 (communit* or group* or solidarit*)) or (after school adj2 (activit* or program*)) or (Art adj2 (communit* or group* or social* or solidarit*)) or ((Art or Arts) adj2 (communit* or group* or social* or solidarit*)) or Artwork or (Music adj2 band*) or camping or Choir* or Club* or (Communit* adj2 activit*) or (Creative adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or (Cultural adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or (Danc* adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or (Drama adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or Extracurricular activit* or (Fraternity adj2 member*) or (Free time adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or (Instrumental adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or (Leisure adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or (Music* adj2 (communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or Orchestra or orchestras or (Organi?ed adj2 (activit* or group* or social* or solidarit* or sport*)) or (Outdoor adj2 (communit* or group* or social* or solidarit* or recreation*)) or ((out of school or outside of school) adj2 activit*) or (Pastime adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or Performing art* or (Recreat* adj2 (Activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engage* or game*)) or Scout* or ((Sing or singing or song) adj2 (group* or social* or solidarit*)) or (Social* adj2 (engag* or organi?ation*)) or (Sororit* adj2 member*) or (Sparetime adj2 (Activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or (Sport* adj2 (communit* or group* or organi?ation* or social* or solidarit*)) or Structured activit* or Team sport* or (Volunteer* adj2 (communit* or group* or organi?ation* or social* or solidarit*)) or youth organization*).ti,ab,kf.	117936
46	44 or 45	297412
47	17 and 34 and 46	11721
48	limit 47 to (yr="2012 -Current" and (article or article in press or editorial or erratum or letter or note or "preprint (unpublished, non-peer reviewed)" or "review" or short survey or tombstone))	5788

APA PsycInfo (Ovid)

Searched 7.7.2022.

#	Search	Result
1	Early Adolescence/	2590
2	Puberty/	3101
3	exp Students/	290655
4	Pediatrics/	29059
5	1 or 2 or 3 or 4	324660
6	(school pupil* or preteen* or teen* or youth* or adolescen* or juvenile* or youngster* or puber* or pubescen* or preadolescen* or pre-adolescen* or prepuber* or pre-puber* or tween* or early adult* or first-grade* or second-grade* or third-grade* or fourth-grade* or fifth-grade* or sixth-grade* or seventh-grade* or schoolchild* or school-child* or schoolboy* or school-boy* or schoolgirl* or school-girl* or student* or boy or boys or boyhood* or girl or girls or girlhood* or minors or underage* or under-age* or child* or kid or kids or p?ediatrics or (young adj3 (adult* or person* or individual* or people* or population* or man or men or wom#n or male* or female*))).ti,ab,id.	1581224
7	5 or 6	1604897
8	Mental health/	80057
9	Mental Status/	1063
10	Social Health/	804
11	Well Being/	53905
12	emotional health/	782
13	Belonging/	3616
14	Happiness/	8798
15	Pleasure/	5536
16	Social Connectedness/	398
17	Life Satisfaction/	11613
18	Quality of Life/	45030
19	Sense of coherence/	1789
20	Emotional Stability/	1381
21	"Resilience (Psychological)"/	18394
22	Cognitive Reserve/	585
23	Health Related Quality of Life/	6148
24	Contentment/	195
25	Satisfaction/	12463
26	8 or 9 or 10 or 11 or 12 or 13 or 14 or 15 or 16 or 17 or 18 or 19 or 20 or 21 or 22 or 23 or 24 or 25	221840
27	(BELONGING or Belongingness or "Cognitive Reserve" or CONNECTEDNESS or Contentment or Enjoyment or "eudaimonic well being" or florish* or flourish* or gladness or Happiness or Quality of Life or health related quality of life or HRQL or HRQOL or joy or JOYFULNESS or pleasure or (emotional adj3 (health or resilience or Stability or welfare)) or (life adj3 (quality or satisfaction)) or (Mental adj3 (status or health or welfare)) or (Personal adj3 (resilience or satisfaction or welfare)) or (Psychological adj3 (resilience or satisfaction or welfare)) or (sense adj3 (belonging or coherence)) or (SOCIAL adj3 (belonging* or connectedness or connection* or connectivity or satisfaction or welfare or health)) or ("stress resilience" or "SUBJECTIVE well-being" or "Well Being" or WELL-being or Wellbeing or wellness)).ti,ab,id.	506750

28	26 or 27	537973
29	Arts/	3406
30	Art/	6992
31	Dance/	2704
32	Music/	18523
33	Theatre/	1490
34	Drama/	2179
35	"Clubs (Social Organizations)"/	646
36	Extracurricular Activities/	1531
37	After School Programs/	1174
38	Fraternity Membership/	411
39	School Club Membership/	74
40	Sorority Membership/	291
41	Leisure Time/	6770
42	Sports/	21644
43	Recreation/	6191
44	Camping/	190
45	Childrens Recreational Games/	172
46	29 or 30 or 31 or 32 or 33 or 34 or 35 or 36 or 37 or 38 or 39 or 40 or 41 or 42 or 43 or 44 or 45	70127
47	((Theater adj2 (communit* or group* or solidarit*)) or (after school adj2 (activit* or program*)) or (Art adj2 (communit* or group* or social* or solidarit*)) or ((Art or Arts) adj2 (communit* or group* or social* or solidarit*)) or Artwork or (Music adj2 band*) or camping or Choir* or Club* or (Communit* adj2 activit*) or (Creative adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or (Cultural adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or (Danc* adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or (Drama adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or Extracurricular activit* or (Fraternity adj2 member*) or (Free time adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or (Instrumental adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit*)) or (Leisure adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or (Music* adj2 (communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or Orchestra or orchestras or (Organi?ed adj2 (activit* or group* or social* or solidarit* or sport*)) or (Outdoor adj2 (communit* or group* or social* or solidarit* or recreation*)) or ((out of school or outside of school) adj2 activit*) or (Pastime adj2 (activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or Performing art* or (Recreat* adj2 (Activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engage* or game*)) or Scout* or ((Sing or singing or song) adj2 (group* or social* or solidarit*)) or (Social* adj2 (engag* or organi?ation*)) or (Sororit* adj2 member*) or (Sparetime adj2 (Activit* or communit* or group* or social* or solidarit* or engag*)) or (Sport* adj2 (communit* or group* or organi?ation* or social* or solidarit*)) or Structured activit* or Team sport* or (Volunteer* adj2 (communit* or group* or organi?ation* or social* or solidarit*)) or youth organization*).ti,ab,id.	90572
48	46 or 47	145838
49	7 and 28 and 48	8086
50	limit 49 to ((abstract collection or bibliography or clarification or "column/opinion" or "comment/reply" or editorial or encyclopedia entry or "erratum/correction" or interview or journal article or letter or obituary or poetry or publication information or reprint or retraction or review-media or review-software & other or reviews) and yr="2012 - Current")	3111

Scopus (Elsevier)

Searched 7.7.2022.

#	Search	Result
1	TITLE-ABS-KEY ("school pupil*" OR preteen* OR teen* OR youth* OR adolescen* OR juvenile* OR youngster* OR puber* OR pubescen* OR preadolescen* OR pre-adolescen* OR prepuber* OR pre-puber* OR tween* OR "early adult*" OR first-grade* OR second-grade* OR third-grade* OR fourth-grade* OR fifth-grade* OR sixth-grade* OR seventh-grade* OR student* OR schoolchild* OR school-child* OR schoolboy* OR school-boy* OR schoolgirl* OR school-girl* OR boy OR boys OR boyhood* OR girl OR girls OR girlhood* OR minors OR underage* OR under-age* OR child* OR kid OR kids OR p?ediatrics OR (young W/2 (adult* OR person* OR individual* OR people* OR population* OR man OR men OR wom#n OR male* OR female*)))	7,456,775
2	TITLE-ABS-KEY ((belonging OR belongingness OR "Cognitive Reserve" OR connectedness OR contentment OR enjoyment OR "eudaimonic well being" OR florish* OR flourish* OR gladness OR happiness OR "Quality of Life" OR "health related quality of life" OR hrql OR hrqol OR joy OR joyfulness OR pleasure) OR (emotional W/2 (health OR resilience OR stability OR welfare)) OR (life W/2 (quality OR satisfaction)) OR (mental W/2 (status OR health OR welfare)) OR (personal W/2 (resilience OR satisfaction OR welfare)) OR (psychological W/2 (resilience OR satisfaction OR welfare)) OR (sense W/2 (belonging OR coherence)) OR (social W/2 (belonging* OR connectedness OR connection* OR connectivity OR satisfaction OR welfare OR health)) OR ("stress resilience" OR "SUBJECTIVE well-being" OR "Well Being" OR well-being OR wellbeing OR wellness))	1,801,973
3	TITLE-ABS-KEY ((theater W/1 (communit* OR group* OR solidarit*)) OR ("after school" W/1 (activit* OR program*)) OR (art W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR ((art OR arts) W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR artwork OR (music W/1 band*) OR camping OR choir* OR club* OR (communit* W/1 activit*) OR (creative W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (cultural W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (danc* W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (drama W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR "Extracurricular activit*" OR (fraternity W/1 member*) OR ("Free time" W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (instrumental W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (leisure W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (music* W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR orchestra OR orchestras OR (organi?ed W/1 (activit* OR group* OR social* OR solidarit* OR sport*)) OR (outdoor W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR recreation*)) OR (("out of school" OR "outside of school") W/1 activit*) OR (pastime W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR "Performing art*" OR (recreat* W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engage* OR game*)) OR scout* OR ((sing OR singing OR song	322,313

	) W/1 (group* OR social* OR solidarit*)) OR (social* W/1 (engag* OR organi?ation*)) OR (sororit* W/1 member*) OR (sparetime W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (sport* W/1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "Structured activit*" OR "Team sport*" OR (volunteer* W/1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "youth organization*")	
4	#1 AND #2 AND #3 (TITLE-ABS-KEY ("school pupil*" OR preteen* OR teen* OR youth* OR adolescen* OR juvenile* OR youngster* OR puber* OR pubescen* OR preadolescen* OR pre-adolescen* OR prepuber* OR pre-puber* OR tween* OR "early adult*" OR first-grade* OR second-grade* OR third-grade* OR fourth-grade* OR fifth-grade* OR sixth-grade* OR seventh-grade* OR student* OR schoolchild* OR school-child* OR schoolboy* OR school-boy* OR schoolgirl* OR school-girl* OR boy OR boys OR boyhood* OR girl OR girls OR girlhood* OR minors OR underage* OR under-age* OR child* OR kid OR kids OR p?ediatrics OR (young W/2 (adult* OR person* OR individual* OR people* OR population* OR man OR men OR wom#n OR male* OR female*)))) AND (TITLE-ABS-KEY ((belonging OR belongingness OR "Cognitive Reserve" OR connectedness OR contentment OR enjoyment OR "eudaimonic well being" OR florish* OR flourish* OR gladness OR happiness OR "Quality of Life" OR "health related quality of life" OR hrql OR hrqol OR joy OR joyfulness OR pleasure) OR (emotional W/2 (health OR resilience OR stability OR welfare)) OR (life W/2 (quality OR satisfaction)) OR (mental W/2 (status OR health OR welfare)) OR (personal W/2 (resilience OR satisfaction OR welfare)) OR (psychological W/2 (resilience OR satisfaction OR welfare)) OR (sense W/2 (belonging OR coherence)) OR (social W/2 (belonging* OR connectedness OR connection* OR connectivity OR satisfaction OR welfare OR health)) OR ("stress resilience" OR "SUBJECTIVE well-being" OR "Well Being" OR well-being OR wellbeing OR wellness))) AND (TITLE-ABS-KEY ((theater W/1 (communit* OR group* OR solidarit*)) OR ("after school" W/1 (activit* OR program*)) OR (art W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR ((art OR arts) W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR artwork OR (music W/1 band*) OR camping OR choir* OR club* OR (communit* W/1 activit*) OR (creative W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (cultural W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (danc* W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (drama W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR "Extracurricular activit*" OR (fraternity W/1 member*) OR ("Free time" W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (instrumental W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (leisure W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (music* W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR orchestra OR orchestras OR (organi?ed W/1 (activit* OR group* OR social* OR solidarit* OR sport*)) OR (outdoor W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR recreation*)) OR (("out of school" OR "outside of school") W/1 activit*) OR (pastime W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR	11,863

	solidarit* OR engag*)) OR "Performing art*" OR (recreat* W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engage* OR game*)) OR scout* OR ((sing OR singing OR song) W/1 (group* OR social* OR solidarit*)) OR (social* W/1 (engag* OR organi?ation*)) OR (sororit* W/1 member*) OR (sparetime W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (sport* W/1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "Structured activit*" OR "Team sport*" OR (volunteer* W/1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "youth organization*"))	
5	(TITLE-ABS-KEY ("school pupil*" OR preteen* OR teen* OR youth* OR adolescen* OR juvenile* OR youngster* OR puber* OR pubescen* OR preadolescen* OR pre-adolescen* OR prepuber* OR pre-puber* OR tween* OR "early adult*" OR first-grade* OR second-grade* OR third-grade* OR fourth-grade* OR fifth-grade* OR sixth-grade* OR seventh-grade* OR student* OR schoolchild* OR school-child* OR schoolboy* OR school-boy* OR schoolgirl* OR school-girl* OR boy OR boys OR boyhood* OR girl OR girls OR girlhood* OR minors OR underage* OR under-age* OR child* OR kid OR kids OR p?ediatrics OR (young W/2 (adult* OR person* OR individual* OR people* OR population* OR man OR men OR wom#n OR male* OR female*)))) AND (TITLE-ABS-KEY ((belonging OR belongingness OR "Cognitive Reserve" OR connectedness OR contentment OR enjoyment OR "eudaimonic well being" OR florish* OR flourish* OR gladness OR happiness OR "Quality of Life" OR "health related quality of life" OR hrql OR hrqol OR joy OR joyfulness OR pleasure) OR (emotional W/2 (health OR resilience OR stability OR welfare)) OR (life W/2 (quality OR satisfaction)) OR (mental W/2 (status OR health OR welfare)) OR (personal W/2 (resilience OR satisfaction OR welfare)) OR (psychological W/2 (resilience OR satisfaction OR welfare)) OR (sense W/2 (belonging OR coherence)) OR (social W/2 (belonging* OR connectedness OR connection* OR connectivity OR satisfaction OR welfare OR health)) OR ("stress resilience" OR "SUBJECTIVE well-being" OR "Well Being" OR well-being OR wellbeing OR wellness))) AND (TITLE-ABS-KEY ((theater W/1 (communit* OR group* OR solidarit*)) OR ("after school" W/1 (activit* OR program*)) OR (art W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR ((art OR arts) W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR artwork OR (music W/1 band*) OR camping OR choir* OR club* OR (communit* W/1 activit*) OR (creative W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (cultural W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (danc* W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (drama W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR "Extracurricular activit*" OR (fraternity W/1 member*) OR ("Free time" W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (instrumental W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (leisure W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (music* W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR orchestra OR orchestras OR (organi?ed W/1 (activit* OR group* OR social* OR solidarit* OR sport*)) OR (outdoor W/1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR recreation*))	7,537

	OR (("out of school" OR "outside of school") W/1 activit*) OR (pastime W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR "Performing art*" OR (recreat* W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engage* OR game*)) OR scout* OR ((sing OR singing OR song) W/1 (group* OR social* OR solidarit*)) OR (social* W/1 (engag* OR organi?ation*)) OR (sororit* W/1 member*) OR (sparetime W/1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (sport* W/1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "Structured activit*" OR "Team sport*" OR (volunteer* W/1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "youth organization*")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "ar") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "re") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "no") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "ed") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "sh") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "le") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "er") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "dp") OR LIMIT-TO (DOCTYPE , "Undefined")) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR , 2022) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2020) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2019) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2018) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2017) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2016) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2015) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2014) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2013) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2012))	

SocINDEX (EBSCO)

Searched 7.7.2022.

#	Search	Result
S1	DE "CHILDREN"	20,916
S2	DE "ADOLESCENCE"	12,758
S3	DE "PUBERTY"	612
S4	DE "YOUNG adults"	6,610
S5	DE "YOUNG men"	787
S6	DE "YOUNG women"	1,434
S7	DE "YOUTH"	10,864
S8	DE "MINORS"	476
S9	DE "BOYS"	1,149
S10	DE "GIRLS"	1,811
S11	DE "SCHOOL children"	8,549
S12	DE "SCHOOLBOYS"	50
S13	DE "SCHOOLGIRLS"	99
S14	DE "TEENAGERS"	15,555
S15	DE "TEENAGE boys"	667
S16	DE "TEENAGE girls"	1,517
S17	DE "STUDENTS" OR DE "AFRICAN students" OR DE "ARAB students" OR DE "ARABIC-speaking students" OR DE "ASIAN students" OR DE "BLACK students" OR DE "CLASSES (Groups of students)" OR DE "COLLEGE students" OR DE "FOREIGN students" OR DE "GAY students" OR DE "HOMELESS students" OR DE "JEWISH students" OR DE "LGBTQ+ students" OR DE "MARRIED students" OR DE "MIDDLE school students" OR DE "MINORITY students" OR DE "MUSLIM students" OR DE "PREGNANT students" OR DE "SCHOOL children" OR DE "SCHOOL dropouts" OR DE "SEMINARIANS" OR DE "SOCIAL science students" OR DE "SOCIAL work students" OR DE	55,690

	"SOCIOLOGY students" OR DE "STUDENT protesters" OR DE "STUDENTS & war" OR DE "STUDENTS with disabilities" OR DE "VOCATIONAL school students"	
S18	DE "HIGH school students"	5,437
S19	DE "UNDERGRADUATES"	1,716
S20	DE "JUNIOR high school students"	286
S21	DE "MIDDLE school students"	993
S22	S1 OR S2 OR S3 OR S4 OR S5 OR S6 OR S7 OR S8 OR S9 OR S10 OR S11 OR S12 OR S13 OR S14 OR S15 OR S16 OR S17 OR S18 OR S19 OR S20 OR S21	124,463
S23	TI ("school pupil*" OR preteen* OR teen* or youth* or adolescen* or juvenile* or youngster* or puber* or pubescen* or preadolescen* or pre-adolescen* or prepuber* or pre-puber* or tween* or "early adult*" or first-grade* or second-grade* or third-grade* or fourth-grade* or fifth-grade* or sixth-grade* or seventh-grade* or student* or schoolchild* or school-child* or schoolboy* or school-boy* or schoolgirl* or school-girl* or boy or boys or boyhood* or girl or girls or girlhood* or minors or underage* or under-age* or child* or kid or kids or p?ediatrics or (young N2 (adult* or person* or individual* or people* or population* or man or men or wom#n or male* or female*))) OR AB ("school pupil*" OR preteen* OR teen* or youth* or adolescen* or juvenile* or youngster* or puber* or pubescen* or preadolescen* or pre-adolescen* or prepuber* or pre-puber* or tween* or "early adult*" or first-grade* or second-grade* or third-grade* or fourth-grade* or fifth-grade* or sixth-grade* or seventh-grade* or student* or schoolchild* or school-child* or schoolboy* or school-boy* or schoolgirl* or school-girl* or boy or boys or boyhood* or girl or girls or girlhood* or minors or underage* or under-age* or child* or kid or kids or p?ediatrics or (young N2 (adult* or person* or individual* or people* or population* or man or men or wom#n or male* or female*))) OR KW ("school pupil*" OR preteen* OR teen* or youth* or adolescen* or juvenile* or youngster* or puber* or pubescen* or preadolescen* or pre-adolescen* or prepuber* or pre-puber* or tween* or "early adult*" or first-grade* or second-grade* or third-grade* or fourth-grade* or fifth-grade* or sixth-grade* or seventh-grade* or student* or schoolchild* or school-child* or schoolboy* or school-boy* or schoolgirl* or school-girl* or boy or boys or boyhood* or girl or girls or girlhood* or minors or underage* or under-age* or child* or kid or kids or p?ediatrics or (young N2 (adult* or person* or individual* or people* or population* or man or men or wom#n or male* or female*)))	552,656
S24	S22 OR S23	561,008
S25	(((((((((DE "MENTAL health") OR (DE "PSYCHOLOGICAL well-being")) OR (DE "SOCIAL belonging")) OR (DE "HAPPINESS")) OR (DE "WELL-being")) OR (DE "SUBJECTIVE well-being (Psychology)")) OR (DE "EMOTIONAL stability")) OR (DE "QUALITY of life")) OR (DE "JOY")) OR (DE "SATISFACTION")	54,654
S26	TI ((BELONGING or Belongingness or "Cognitive Reserve" or CONNECTEDNESS or Contentment or Enjoyment or "eudaimonic well being" or florish* or flourish* or gladness or Happiness or "Quality of Life" OR "health related quality of life" or HRQL or HRQOL or joy or JOYFULNESS or pleasure) OR (emotional N2 (health or resilience or Stability or welfare)) OR (life N2 (quality or satisfaction)) OR (Mental N2 (status or health or welfare)) OR (Personal N2 (resilience or satisfaction or welfare)) OR (Psychological N2 (resilience or satisfaction or welfare)) OR (sense N2 (belonging or coherence)) OR (SOCIAL N2 (belonging*	155,663

	or connectedness or connection* or connectivity or satisfaction or welfare or health)) OR ("stress resilience" or "SUBJECTIVE well-being" or "Well Being" or WELL-being or Wellbeing or wellness)) OR AB ((BELONGING or Belongingness or "Cognitive Reserve" or CONNECTEDNESS or Contentment or Enjoyment or "eudaimonic well being" or florish* or flourish* or gladness or Happiness or "Quality of Life" OR "health related quality of life" or HRQL or HRQOL or joy or JOYFULNESS or pleasure) OR (emotional N2 (health or resilience or Stability or welfare)) OR (life N2 (quality or satisfaction)) OR (Mental N2 (status or health or welfare)) OR (Personal N2 (resilience or satisfaction or welfare)) OR (Psychological N2 (resilience or satisfaction or welfare)) OR (sense N2 (belonging or coherence)) OR (SOCIAL N2 (belonging* or connectedness or connection* or connectivity or satisfaction or welfare or health)) OR ("stress resilience" or "SUBJECTIVE well-being" or "Well Being" or WELL-being or Wellbeing or wellness)) OR KW ((BELONGING or Belongingness or "Cognitive Reserve" or CONNECTEDNESS or Contentment or Enjoyment or "eudaimonic well being" or florish* or flourish* or gladness or Happiness or "Quality of Life" OR "health related quality of life" or HRQL or HRQOL or joy or JOYFULNESS or pleasure) OR (emotional N2 (health or resilience or Stability or welfare)) OR (life N2 (quality or satisfaction)) OR (Mental N2 (status or health or welfare)) OR (Personal N2 (resilience or satisfaction or welfare)) OR (Psychological N2 (resilience or satisfaction or welfare)) OR (sense N2 (belonging or coherence)) OR (SOCIAL N2 (belonging* or connectedness or connection* or connectivity or satisfaction or welfare or health)) OR ("stress resilience" or "SUBJECTIVE well-being" or "Well Being" or WELL-being or Wellbeing or wellness))	
S27	S25 OR S26	168,415
S28	DE "ART"	2,479
S29	DE "SOCIAL practice (Art)"	32
S30	DE "CLUBS -- Social aspects"	22
S31	DE "COMMUNITIES -- Social aspects"	346
S32	DE "CREATIVE ability -- Social aspects"	27
S33	DE "CULTURAL activities"	418
S34	DE "LEISURE"	3,292
S35	DE "LEISURE -- Psychological aspects"	71
S36	DE "LEISURE -- Social aspects"	77
S37	DE "MUSIC & teenagers"	26
S38	DE "MUSIC & youth"	81
S39	DE "SPORTS"	4,228
S40	DE "OUTDOOR recreation"	403
S41	DE "PERFORMING arts"	947
S42	DE "PERFORMING arts & children"	8
S43	DE "RECREATION"	1,742
S44	DE "SPORTS -- Social aspects"	405
S45	DE "YOUTH societies & clubs"	402
S46	DE "SOCIAL clubs"	111
S47	S28 OR S29 OR S30 OR S31 OR S32 OR S33 OR S34 OR S35 OR S36 OR S37 OR S38 OR S39 OR S40 OR S41 OR S42 OR S43 OR S44 OR S45 OR S46	14,071
S48	TI ((theater N1 (communit* OR group* OR solidarit*)) OR ("after school" N1 (activit* OR program*)) OR (art N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR ((art OR arts) N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR artwork OR (music N1 band*) OR camping OR choir* OR club* OR (communit* N1 activit*) OR (creative N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR	56,958

	solidarit*)) OR (cultural N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (danc* N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (drama N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR "Extracurricular activit*" OR (fraternity N1 member*) OR ("Free time" N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (instrumental N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (leisure N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (music* N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR orchestra OR orchestras OR (organi?ed N1 (activit* OR group* OR social* OR solidarit* OR sport*)) OR (outdoor N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR recreation*)) OR (("out of school" OR "outside of school") N1 activit*) OR (pastime N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR "Performing art*" OR (recreat* N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engage* OR game*)) OR scout* OR ((sing OR singing OR song) N1 (group* OR social* OR solidarit*)) OR (social* N1 (engag* OR organi?ation*)) OR (sororit* N1 member*) OR (sparetime N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (sport* N1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "Structured activit*" OR "Team sport*" OR (volunteer* N1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "youth organization*") OR AB ((theater N1 (communit* OR group* OR solidarit*)) OR ("after school" N1 (activit* OR program*)) OR (art N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR ((art OR arts) N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR artwork OR (music N1 band*) OR camping OR choir* OR club* OR (communit* N1 activit*) OR (creative N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (cultural N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (danc* N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (drama N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR "Extracurricular activit*" OR (fraternity N1 member*) OR ("Free time" N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (instrumental N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (leisure N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (music* N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR orchestra OR orchestras OR (organi?ed N1 (activit* OR group* OR social* OR solidarit* OR sport*)) OR (outdoor N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR recreation*)) OR (("out of school" OR "outside of school") N1 activit*) OR (pastime N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR "Performing art*" OR (recreat* N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engage* OR game*)) OR scout* OR ((sing OR singing OR song) N1 (group* OR social* OR solidarit*)) OR (social* N1 (engag* OR organi?ation*)) OR (sororit* N1 member*) OR (sparetime N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (sport* N1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "Structured activit*" OR "Team sport*" OR (volunteer* N1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "youth organization*") OR KW ((theater N1 (communit* OR group* OR solidarit*)) OR ("after school" N1 (activit* OR program*)) OR (art N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR ((art OR arts) N1 (communit*	

	OR group* OR social* OR solidarit*)) OR artwork OR (music N1 band*) OR camping OR choir* OR club* OR (communit* N1 activit*) OR (creative N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (cultural N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (danc* N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (drama N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR "Extracurricular activit*" OR (fraternity N1 member*) OR ("Free time" N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (instrumental N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit*)) OR (leisure N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (music* N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR orchestra OR orchestras OR (organi?ed N1 (activit* OR group* OR social* OR solidarit* OR sport*)) OR (outdoor N1 (communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR recreation*)) OR (("out of school" OR "outside of school") N1 activit*) OR (pastime N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR "Performing art*" OR (recreat* N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engage* OR game*)) OR scout* OR ((sing OR singing OR song) N1 (group* OR social* OR solidarit*)) OR (social* N1 (engag* OR organi?ation*)) OR (sororit* N1 member*) OR (sparetime N1 (activit* OR communit* OR group* OR social* OR solidarit* OR engag*)) OR (sport* N1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "Structured activit*" OR "Team sport*" OR (volunteer* N1 (communit* OR group* OR organi?ation* OR social* OR solidarit*)) OR "youth organization*")	
S49	S47 OR S48	67,250
S50	S24 AND S27 AND S49	2,219
S51	S24 AND S27 AND S49 Limiters - Date of Publication: 20120101-2022123 Source Types: Academic journals, Magazines, Reviews	927

Referenceliste

1. Rosendahl, H., et al., Danskernes Sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2021. 2022, Sundhedsstyrrelsen: København.
2. Potrebny, T., N. Wiium, and L. Margrethe Moss-Iversen, Temporal trends in adolescents' self-reported psychosomatic health complaints from 1980-2016: A systematic review and meta-analysis. PLoS One, 2017. 12(11).
3. Collishaw, S., Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health. J Child Psychol Psychiatry, 2015. 56(3): p. 370-393.
4. Patel, V., et al., Mental health of young people: a global public-health challenge. The Lancet, 2007. 369(9569): p. 1302-1313.
5. Zisook, S., et al., Effect of age at onset on the course of major depressive disorder. American Journal of Psychiatry, 2007. 164(10): p. 1539-1546.
6. Jeppesen, P., et al., Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år - forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. 2020, Vidensråd for forebyggelse,: København.
7. Timonen, J., et al., Associations between Adolescents' Social Leisure Activities and the Onset of Mental Disorders in Young Adulthood. J Youth Adolesc, 2021. 50(9): p. 1757-1765.
8. Larson, R.W. and S. Verma, How Children and Adolescents Spend Time Across the World: Work, Play, and Developmental Opportunities. Psychological bulletin, 1999. 125(6): p. 701-736.
9. Osgood, D.W. and A.L. Anderson, Unstructured socializing and rates of delinquency. Criminology (Beverly Hills), 2004. 42(3): p. 519-550.
10. Bradley, G.L. and B.C. Inglis, Adolescent leisure dimensions, psychosocial adjustment, and gender effects. Journal of adolescence, 2012. 35(5): p. 1167-1176.
11. Abbott, B.D. and B.L. Barber, Not Just Idle Time: Adolescents' Developmental Experiences Provided by Structured and Unstructured Leisure Activities. The Australian educational and developmental psychologist, 2007. 24(1): p. 59-81.
12. Agans, J.P., et al., Activity Involvement as an Ecological Asset: Profiles of Participation and Youth Outcomes. Journal of Youth and Adolescence, 2014. 43(6): p. 919-932.
13. Zuckerman, S.L., et al., The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a systematic review and meta-analysis. The Physician sportsmedicine, 2021. 49(3): p. 246-261.
14. Bungay, H. and T. Vella-Burrows, The effects of participating in creative activities on the health and well-being of children and young people: a rapid review of the literature. Perspectives in Public Health, 2013. 133(1): p. 44-52.
15. Hernantes, N., et al., Volunteerism as adolescent health promotion asset: a scoping review. Health Promotion International, 2020. 35(3): p. 610-623.
16. Bohnert, A., J. Fredricks, and E. Randall, Capturing Unique Dimensions of Youth Organized Activity Involvement: Theoretical and Methodological Considerations. Review of educational research, 2010. 80(4): p. 576-610.
17. Crosnoe, R., C. Smith, and T. Leventhal, Family Background, School-Age Trajectories of Activity Participation, and Academic Achievement at the Start of High School. Applied developmental science, 2015. 19(3): p. 139-152.
18. Muñoz-Bullón, F., M.J. Sanchez-Bueno, and A. Vos-Saz, The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. Sport Management Review, 2017. 20(4): p. 365-378.
19. Hee Im, M., et al., Effects of Extracurricular Participation During Middle School on Academic Motivation and Achievement at Grade 9. American Educational Research Journal, 2016. 53(5): p. 1343-1375.
20. Aumètre, F. and F. Poulin, Academic and behavioral outcomes associated with organized activity participation trajectories during childhood. Journal of applied developmental psychology, 2018. 54: p. 33-41.
21. Boelens, M., et al., Impact of organized activities on mental health in children and adolescents: An umbrella review. Preventive Medicine Reports, 2021: p. 101687.
22. Abry, T., C.S. Hulleman, and S.E. Rimm-Kaufman, Using Indices of Fidelity to Intervention Core Components to Identify Program Active Ingredients. American Journal of Evaluation, 2014. 36(3): p. 320-338.
23. Wong, G., et al., RAMESES publication standards: Realist syntheses. BMC medicine, 2013. 11(1): p. 21-21.
24. Pawson, R., et al., Realist review – a new method of systematic review designed for complex policy interventions. Journal of health services research & policy, 2005. 10(1_suppl): p. 21-34.

25. Det Kongelige Bibliotek. Systematiske reviews: Forskningsspørgsmål, PICO og andre metoder. 2022; Available from: https://kub.kb.dk/c.php?g=688900&p=4949535.
26. Sundhedsstyrelsen. Mental Sundhed. 2022 06 dec 2022.
27. Danmarks Statistik. Notat om indstilling vedrørende anvendelse af landegruppering i DSTs befolkningsstatestikker. 2019; Available from: https://www.dst.dk/Site/Dst/SingleFiles/GetArchiveFile.aspx?fi=2297768243&fo=0&ext=befolkning.
28. Moreau, N., et al., Sports activities in a psychosocial perspective: Preliminary analysis of adolescent participation in sports challenges. International Review for the Sociology of Sport, 2014. 49(1): p. 85-101.
29. Godfrey, C., H. Devine-Wright, and J. Taylor, The positive impact of structured surfing courses on the well-being of vulnerable young people. Community practitioner : the journal of the Community Practitioners' & Health Visitors' Association, 2015. 88(1): p. 26-29.
30. Hignett, A., et al., Evaluation of a surfing programme designed to increase personal well-being and connectedness to the natural environment among 'at risk' young people. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 2018. 18(1): p. 53-69.
31. Jakobsson, B.T., What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. Physical Education and Sport Pedagogy, 2014. 19(3): p. 239-252.
32. Super, S., et al., Exploring the sports experiences of socially vulnerable youth. Soc. Incl., 2017. 5(2PracticeandResearch): p. 198-209.
33. Phillips Reichter, A. and M.R. Weiss, Conceptions of Adolescent Friendship Quality in Sport and Music Domains. Research quarterly for exercise and sport, 2019. 90(4): p. 534-546.
34. Gardner, L.A., C.A. Magee, and S.A. Vella, Social climate profiles in adolescent sports: Associations with enjoyment and intention to continue. Journal of Adolescence, 2016. 52: p. 112-123.
35. Rottensteiner, C., L. Happonen, and N. Konttinen, The interplay of autonomous and controlled motivation in youth team sports. International Journal of Sport Psychology, 2015. 46(3): p. 225-243.
36. Tamminen, K.A., et al., Interpersonal Emotion Regulation Among Adolescent Athletes: A Bayesian Multilevel Model Predicting Sport Enjoyment and Commitment. Journal of sport & exercise psychology, 2016. 38(6): p. 541-555.
37. Van Hoye, A., et al., Are coaches' health promotion activities beneficial for sport participants? A multilevel analysis. Journal of Science and Medicine in Sport, 2016. 19(12): p. 1028-1032.
38. Scanlan, T.K., et al., An introduction to the sport commitment model. Journal of sport exercise psychology, 1993. 15(1): p. 1-15.
39. Battaglia, A., G. Kerr, and A. Stirling, Examining the influence of athletes' punishment experiences on decisions to cease participation in competitive hockey. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2020. 18(4): p. 519-533.
40. Price, M.S. and M.R. Weiss, Relationships among coach leadership, peer leadership, and adolescent athletes' psychosocial and team outcomes: A test of transformational leadership theory. Journal of Applied Sport Psychology, 2013. 25(2): p. 265-279.
41. Swann, C., et al., Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. Psychology of Sport and Exercise, 2018. 35: p. 55-64.
42. Reverberi, E., et al., Youth football players' psychological well-being: The key role of relationships. Frontiers in Psychology, 2020. 11.
43. Cronin, L.D. and J.B. Allen, Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. The Sport Psychologist, 2015. 29(1): p. 62-71.
44. Deci, E.L. and R.M. Ryan, The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry, 2000. 11(4): p. 227-268.
45. Ryan, R.M. and E.L. Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American psychologist, 2000. 55(1): p. 68.
46. Bean, C., et al., Understanding the relationships between programme quality, psychological needs satisfaction, and mental well-being in competitive youth sport. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2021. 19(2): p. 246-264.
47. González, L., I. Castillo, and I. Balaguer, Exploring the Role of Resilience and Basic Psychological Needs as Antecedents of Enjoyment and Boredom in Female Sports. Revista Psicodidactica, 2019. 24(2): p. 131-137.

48. Kinoshita, K., E. MacIntosh, and S. Sato, Thriving in youth sport: the antecedents and consequences. International Journal of Sport & Exercise Psychology, 2022. 20(2): p. 356-376.
49. Vella, S.A., et al., Self-determined motivation, social identification and the mental health of adolescent male team sport participants. J. Appl. Sport Psychol., 2021. 33(4): p. 452-466.
50. Jetzke, M. and M. Mutz, Sport for pleasure, fitness, medals or slenderness? Differential effects of sports activities on well-being. Applied Research in Quality of Life, 2020. 15(5): p. 1519-1534.
51. Dore, I., et al., The longitudinal association between the context of physical activity and mental health in early adulthood. Mental Health and Physical Activity, 2018. 14: p. 121-130.
52. Graupensperger, S., et al., Growing into "Us": Trajectories of Social Identification with College Sport Teams Predict Subjective Well-Being. Applied psychology. Health and well-being, 2020. 12(3): p. 787-807.
53. White, R.L., et al., A qualitative investigation of the perceived influence of adolescents' motivation on relationships between domain-specific physical activity and positive and negative affect. Mental Health and Physical Activity, 2018. 14: p. 113-120.
54. Jakobsson, B.T. and S. Lundvall, Learn, have fun and be healthy! an interview study of swedish teenagers' views of participation in club sport. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021. 18(13): p. 6852.
55. Geidne, S. and M. Quennerstedt, Youth perspectives on what makes a sports club a health-promoting setting-viewed through a salutogenic settings-based lens. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021. 18(14): p. 7704.
56. Lindgren, E.C., C. Annerstedt, and J. Dohsten, "The individual at the centre" - a grounded theory explaining how sport clubs retain young adults. International journal of qualitative studies on health and well-being, 2017. 12(1): p. 1361782.
57. Light, R. and W. Yasaki, Adolescent girls' experiences of basketball in Australian and Japanese clubs. Asia-Pac. J. Health Sport Phys. Educ., 2017. 8(2): p. 147-160.
58. Gonzalez-Hernandez, J., et al., Perfectly active teenagers. When does physical exercise help psychological well-being in adolescents? International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019. 16(22): p. 4525.
59. Hauseman, D.C., Youth-led community arts hubs: Self-determined learning in an out-of-school time (OST) program. Cogent Education, 2016. 3(1): p. 1210492.
60. Clennon, O. and C. Boehm, Young musicians for heritage project: Can a music-based heritage project have a positive effect on well-being? Music Educ. Res., 2014. 16(3): p. 307-329.
61. Vettraino, E., W. Linds, and D. Jindal-Snape, Embodied voices: Using applied theatre for co-creation with marginalised youth. Emotional & Behavioural Difficulties, 2017. 22(1): p. 79-95.
62. Wright, R., R. Alaggia, and A. Krygsman, Five-year follow-up study of the qualitative experiences of youth in an afterschool arts program in low-income communities. Journal of Social Service Research, 2014. 40(2): p. 137-146.
63. Scrantom, K. and K. McLaughlin, Heroes on the hill: A qualitative study of the psychosocial benefits of an intercultural arts programme for youth in Northern Ireland. Journal of Community & Applied Social Psychology, 2019. 29(4): p. 297-310.
64. Sebire, S.J., et al., Process evaluation of the Bristol girls dance project. BMC public health, 2016. 16: p. 349.
65. Stark, A. and M. Newton, A dancer's well-being: The influence of the social psychological climate during adolescence. Psychology of Sport and Exercise, 2014. 15(4): p. 356-363.
66. Duberg, A., M. Moller, and H. Sunvisson, "I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. International journal of qualitative studies on health and well-being, 2016. 11: p. 31946.
67. Harris, N., L. Wilks, and D. Stewart, HYPEd-up: Youth dance culture and health. Arts & Health: An International Journal of Research, Policy and Practice, 2012. 4(3): p. 239-248.
68. Baker, F.A., N. Jeanneret, and A. Clarkson, Contextual factors and wellbeing outcomes: Ethnographic analysis of an artist-led group songwriting program with young people. Psychology of Music, 2018. 46(2): p. 266-280.
69. Parker, E.C., A grounded theory of adolescent high school women's choir singers' process of social identity development. Journal of Research in Music Education, 2018. 65(4): p. 439-460.

70. Calo, F., et al., The impact of a community-based music intervention on the health and well-being of young people: A realist evaluation. Health & social care in the community, 2020. 28(3): p. 988-997.
71. Harkins, C., et al., Hitting the right note for child and adolescent mental and emotional wellbeing: A formative qualitative evaluation of Sistema Scotland's "Big Noise" orchestral programme. Journal of Public Mental Health, 2016. 15(1): p. 25-36.
72. Merati, N., et al., In Their Words: Children's Perspectives on an El Sistema Music Program's Effects on their Well-Being. Progress in community health partnerships : research, education, and action, 2019. 13(4): p. 359-369.
73. Cicognani, E., et al., Sense of Community and Empowerment Among Young People: Understanding Pathways from Civic Participation to Social Well-Being. Voluntas, 2015. 26(1): p. 24-44.
74. Conner, J.O., E. Crawford, and M. Galioto, The Mental Health Effects of Student Activism: Persisting Despite Psychological Costs. J. Adolesc. Res., 2021.
75. Navickas, V., A. Simkus, and H. Strunz, The impact of volunteering as a form of leisure on students' life quality. Transform. Bus. Econ., 2016. 15(3): p. 96-112.
76. Yuriev, A., Exploring dimensions of satisfaction experienced by student volunteers. Leis. Loisir, 2019. 43(1): p. 55-78.
77. Laurence, J., The Impact of Youth Engagement on Life Satisfaction: A Quasi-Experimental Field Study of a UK National Youth Engagement Scheme. European Sociological Review, 2021. 37(2): p. 305-329.
78. Leversen, I., et al., Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction. Journal of Youth and Adolescence, 2012. 41(12): p. 1588-1599.
79. Oberle, E., et al., Benefits of Extracurricular Participation in Early Adolescence: Associations with Peer Belonging and Mental Health. Journal of youth and adolescence, 2019. 48(11): p. 2255-2270.
80. Forgeard, M.J.C. and L. Benson, Extracurricular involvement and psychological adjustment in the transition from adolescence to emerging adulthood: The role of mastery and creative self-efficacy. Applied Developmental Science, 2019. 23(1): p. 41-58.
81. Stevens, K., R. McGrath, and E. Ward, Identifying the influence of leisure-based social circus on the health and well-being of young people in Australia. Ann. Leis Res., 2019. 22(3): p. 305-322.
82. Eriksen, I.M. and I. Seland, Conceptualizing Well-being in Youth: The Potential of Youth Clubs. Young, 2021. 29(2): p. 175-190.
83. Barry, M., Concepts and Principles of Mental Health Promotion, in Implementing Mental Health Promotion, M. Barry, et al., Editors. 2019, Springer: London.
84. Sundhedsstyrelsen, Forebyggelsespakke - Mental Sundhed. 2018: København.
85. Rus, C.M., L.E. Radu, and G.I. Vanvu, Motivation for participating to sports competitions in school. Revista de Cercetare si Interventie Sociala, 2016. 52(MARCH): p. 195-203.
86. Soares, J., H. Antunnes, and R. van den Tillaar, A comparison between boys and girls about the motives for the participation in school sport. Journal of Physical Education and Sport, 2013. 13(3): p. 303-307.
87. Bevan, N., et al., More opportunities, same challenges: adolescent girls in sports that are traditionally constructed as masculine. Sport, Education and Society, 2021. 26(6): p. 592-605.
88. Mazzer, K.R. and D.J. Rickwood, Mental health in sport: Coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health. International Journal of Health Promotion and Education, 2015. 53(2): p. 102-114.
89. Diamond, S., et al., The impact of mental health literacy initiatives on youth elite athletes: A systematic review. Performance Enhancement & Health, 2022. 10(3): p. 100226.
90. Bissett, J.E., E. Kroshus, and S. Hebard, Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: a narrative review and Delphi approach. BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 2020. 6(1): p. e000676.
91. Kusier, A. and M. Nelausen, ABC for mental sundhed i DGI - DGI's arbejde med og implementering af ABC for mental sundhed. 2021.
92. Bartkus, K.R., et al., Clarifying the meaning of extracurricular activity: A literature review of definitions. American Journal of Business Education, 2012. 5(6): p. 693-704

Sundhed for alle ♥ + ●