

# SPOR 10

## Evalueringsrapport

Sundhedsfremmende indsatser i Jernbanebyen for  
børnefamilier i omkringliggende boligområder

Februar 2026



# Steno Diabetes Center Copenhagen

## Udgiver

Steno Diabetes Center Copenhagen (SDCC)  
Afdeling for Sundhedsfremmeforskning  
Borgere og Bæredygtige Byer  
Borgmester Ib Juuls Vej 83  
2730 Herlev  
Februar 2026

## Forfattere

Nadia Friis, videnskabelig assistent, SDCC  
Maria Stougård, post-doc, SDCC  
Sofie Mejsner, forsker, SDCC  
Paul Bloch, seniorforsker, forskningsgruppeleder, SDCC

## Layout

Rikke Ahm Hansen, Akademisk medarbejder, SDCC

## Billeder

Nadia Friis, Bahadir Berber, Freja Ejendomme og Claus Sall, egne fotos fra feltarbejde i Spor10 projektet.

## Kontakt

Paul Bloch, [paul.bloch@regionh.dk](mailto:paul.bloch@regionh.dk)

# RESUMÉ

Denne rapport evaluerer Spor10-projektet, som var en social og sundhedsfremmende indsats gennemført i Jernbanebyen fra december 2024 til september 2025. Projektet havde til formål at engagere børnefamilier fra udsatte og almene boligområder i aktiviteter, der fremmer trivsel, bevægelse og social sammenhængskraft. Spor10 fungerede som et midlertidigt aktivitets- og kulturhus, hvor fællesskabsorienterede og bevægelsesbaserede aktiviteter blev kombineret med digitale incitamenter via Civic Dollars-appen.

Evalueringen er baseret på kvalitative metoder, herunder deltagerobservationer, semistrukturerede interviews og logbogsnotater. Resultaterne viser, at deltagelse blandt familier i sårbare livssituationer i høj grad afhænger af trygge og genkendelige rammer, stabile relationer og en tydelig struktur. Børnenes engagement fungerede som en vigtig drivkraft for forældrenes deltagelse, mens frivillige og lokale rollemodeller – herunder bydelsmødre og solomødre – bidrog til at nedbryde sproglige, sociale og kulturelle barrierer.

De lukkede og målgruppetilpassede aktiviteter skabte trygge sociale rum, og de fysiske rammer i Spor10 blev generelt oplevet som motiverende og inkluderende. Samtidig oplevede enkelte børnefamilier, at projektets markedsføring og synlighed virkede utilgængelig for dem, fordi kommunikationen i for ringe grad talte til deres perspektiver og behov.

Civic Dollars-appen viste potentiale til at styrke deltagelse, fysisk aktivitet og lokal tilknytning, særligt når den kombinerede konkrete aktiviteter med et økonomisk incitament. Samtidig blev tekniske udfordringer og behovet for digital støtte identificeret som barrierer for anvendelse. Erfaringerne understreger, at digitale løsninger som Civic Dollars

ikke bør stå alene eller blive en forudsætning for deltagelse, men derimod fungerer som et supplerende redskab, der kan understøtte – men ikke erstatte – de sociale og relationelle indsatser.

Spor10-projektet bidrog til, at børnefamilier kunne etablere nye rutiner, opleve øget trivsel og deltage i styrkede sociale fællesskaber. Erfaringerne peger på, at meningsfuld deltagelse kræver en kombination af relationsarbejde, strukturerede aktiviteter, fleksible fysiske rammer, praktisk støtte og motiverende incitamenter.

Evalueringen fremhæver behovet for fortsat fokus på relationer og faste kontaktpersoner, brug af lukkede aktiviteter som bro til åbne fællesskaber, anerkendelse af børns rolle som motivationsfaktor, fleksible og inkluderende fysiske rammer, øget digital inklusion samt fortsat anvendelse af belønningssystemer som Civic Dollars for at reducere økonomiske barrierer og fremme deltagelse.

# Indholdsfortegnelse

<b>RESUMÉ</b>	<b>3</b>
<b>INDLEDNING</b>	<b>5</b>
Jernbanebyen: En ny bæredygtig bydel i udvikling	6
Spor10 som indledende aktivitets- og kulturhus	6
Spor 10-projektet: En social og sundhedsfremmende indsats i Jernbanebyen	6
Hovedpartnere	8
<b>EVALUERINGENS DESIGN OG METODE</b>	<b>9</b>
Design og interventionsperiode	10
Programteori	10
Metode	11
<b>DEL 1 - Børnefamiliernes oplevelser af og deltagelse i Spor10-projektet</b>	<b>12</b>
Mekanismer for børnefamiliernes deltagelse i aktiviteter i Spor10-projektet	13
Tillidsopbygning og relationsarbejde som fundament for deltagelse i Spor10-projektet	13
Lukkede arrangementer som trygge og meningsfulde rum	14
Børn som drivkraft for at engagere forældre i foreningslivet	15
Spor10 som en ramme for et godt fritidsliv	15
Unge engageres til fritidslivet gennem fleksible rammer og gode rollemodeller	17
Fysiske rammer som motivationsfaktor	18
<b>DEL 2 - Børnefamiliernes brug af Civic Dollars</b>	<b>20</b>
Civic Dollars-appen som redskab til lokale engagementer og nye rutiner	21
Tekniske og praktiske udfordringer for børnefamiliers brug af Civic Dollars-app	22
<b>KONKLUSION OG SAMMENFATNING AF EVALUERINGEN</b>	<b>23</b>
Del 1: Børnefamiliernes oplevelse af og deltagelse i Spor10-projektet	24
Effekter på trivsel og fritidsliv	24
Del 2: Børnefamiliernes brug af Civic Dollars	25
Konklusion	25



# INDLEDNING

I denne rapport evalueres Spor10-projektet, som var en social og sundhedsfremmende indsats i Jernbanebyen – et nyt byudviklingsområde i København. Visionen for Jernbanebyen er bl.a. at skabe en inkluderende bydel med fokus på fællesskab, bevægelse og trivsel. Inden den permanente byudvikling går i gang, fungerer Spor10 som et aktivitets- og kulturhus i den indledende fase med fokus på lokale aktiviteter og fællesskaber. Spor10-projektet udspringer herfra, som en konkret indsats for at fremme trivsel og fællesskab i Spor10.

Spor10-projektet blev gennemført fra december 2024 til september 2025 og havde til formål at engagere børnefamilier fra udsatte og almene boligområder i meningsfulde aktiviteter, der styrker trivsel, bevægelse og social sammenhængskraft. Med særligt fokus på børnefamilier fra Sydhavnen, Folehaven og dele af Amager, søgte projektet at skabe trygge og genkendelige rammer for deltagelse. Samtidig var målet at generere viden om, hvordan sociale og digitale tilgange kan fremme lighed i sundhed og lokal forankring.

Evalueringen bygger på deltagerobservationer, semistrukturerede interviews og logbogsnotater. Den undersøger, hvordan Spor10-projektets indsatser blev modtaget, hvilke faktorer der påvirkede deltagelse og trivsel, og hvordan relationel støtte og målgruppetilpassede aktiviteter kan bidrage til at skabe bæredygtige fællesskaber i en byudviklingsproces.

## Jernbanebyen: En ny bæredygtig bydel i udvikling

Jernbanebyen er et nyt byudviklingsområde i centrum af København, beliggende mellem Vesterbro og Sydhavnen på et tidligere jernbaneareal og dækker ca. 365.000 m<sup>2</sup>. Området forventes over 10–15 år at rumme ca. 8.000 beboere, samt offentlige, rekreative og sundhedsfremmende funktioner (Bøje-Kovács et al. 2023)<sup>1</sup>.

Udviklingen sker i partnerskab mellem grundejerne og indgår i Københavns Kommunes strategi for bæredygtig byudvikling. Ambitionen er at etablere en levende, inkluderende og klimavenlig bydel, hvor arkitektur, grønne områder og social infrastruktur samlet fremmer bevægelse, fællesskab og trivsel på tværs af alder, kultur og social baggrund.

## Spor10 - indledende aktivitets- og kulturhus

Jernbanebyen repræsenterer den overordnede vision for en ny bæredygtig bydel. Spor10 holder til i en tidligere toldkammerbygning, som er omdannet til et multifunktionelt aktivitets- og kulturhus.

Formålet med Spor10 er at skabe liv og fællesskab i Jernbanebyen, inden den permanente byudvikling går i gang. Ved at aktivere området tidligt søger man at undgå, at bylivet først opstår, når boliger og infrastruktur står færdige. Spor10 fungerer som et åbent og inkluderende samlingspunkt, hvor alle – uanset alder, baggrund og fysisk form – kan deltage i aktiviteter, der fremmer trivsel, bevægelse og social sammenhængskraft.

## Spor 10-projektet: En social og sundhedsfremmende indsats i Jernbanebyen

Spor10-projektet var en målrettet social og sundhedsfremmende indsats, der havde til formål at engagere børnefamilier fra nærliggende boligområder i fællesskaber og aktiviteter, der fremmer trivsel og bevægelse. Projektet havde særligt fokus på børnefamilier fra udsatte boligområder, herunder Sydhavnen, Folehaven og dele af Amager. Samtidig var der et særligt fokus på de børnefamilier, som stod uden for etablerede fællesskaber og fritidstilbud. Spor10-projektet søgte således at generere viden om, hvordan sociale og digitale tilgange kan fremme børnefamiliers deltagelse i sundhedsfremmende fællesskaber, styrke lokal forankring af indsatser

1 Boje-Kovács, B., Greve, J. & Weatherall, C. D. (2024). Ethnic networks in neighborhoods affect mental health: Evidence from a quasi-random assignment of applicants in the public social housing system. *Social Science & Medicine*, 345, Article 116669.

og opbygge bæredygtige fællesskaber i og omkring Jernbanebyen.

### *Spor10-projektets målgruppe og aktiviteter*

Målgruppen for Spor10-projektet omfattede børnefamilier med børn under 18 år fra almene og udsatte boligområder omkring Jernbanebyen, karakteriseret ved lav socioøkonomisk status, høj arbejdsløshed, lavt uddannelsesniveau og begrænset adgang til organiserede fritidsaktiviteter. Projektets aktiviteter blev tilrettelagt med fokus på tryghed, tilgængelighed og genkendelighed og havde til formål at styrke fysisk, mental og social sundhed samt skabe inkluderende fællesskaber.

De centrale aktiviteter omfattede boksning, dans og gymnastik, som blev afholdt i Spor10's fleksible og rummelige faciliteter, hvilket gjorde det muligt at tilpasse aktiviteterne tempo, støjniveau og deltagelse til den enkelte familie. Aktiviteterne var tilrettelagt med fleksibel deltagelse, så familierne kunne til- og fravælge efter behov. Hver aktivitetsgang blev afsluttet med fællesspisning, hvor der blev serveret sunde måltider tilberedt af frivillige unge og fædre, hvilket bidrog til at styrke sociale relationer og fremme sunde kostvaner. Projektet omfattede desuden særlige arrangementer såsom Spor10-onsdag og Forårsfest, som skabte rammer for bevægelse, kreativ udfoldelse og socialt samvær på tværs af familierne.

Som supplement blev Civic Dollars-appen introduceret som digitalt incitament, hvor familier kunne optjene virtuel valuta ved ophold i lokale optjeningszoner og anvende den til betaling for aktiviteter i Spor10. Erfaringerne viste, at appen kunne understøtte deltagelse og engagement, men digitale incitamenter bør ikke stå alene eller være en forudsætning for deltagelse, men snarere fungere som supplement til de sociale og relationelle indsatser.

Rekruttering og fastholdelse af familier skete i tæt samarbejde med lokale aktører, herunder Red Barnet, Bydelsmødrene i Sydhavnen og Solomødrenes Netværk, gennem mundtlige invitationer, lokale arrangementer og løbende personlig opfølgning, hvilket viste sig afgørende for projektets succes.

### *Projektets indsatser*

Projektets indsats bestod af to komplementære elementer:

- **Social indsats:** Fysiske aktiviteter og fællesspisning som foregik i lukkede forløb og var særligt målrettet børnefamilierne. Struktur og genkendelighed skabte en tryghed hos børnefamilierne, og samtidig understøttede fællesspisning udvikling af nye sociale relationer.
- **Digital indsats:** Civic Dollars-appen belønnede deltagelse i aktiviteter i lokalområdet og skabte kobling mellem fællesskab, trivsel og sunde vaner i hverdagen.

Begge indsatser blev udviklet og evalueret med udgangspunkt i en realistisk evalueringstilgang med fokus på, hvad der fungerede, for hvem og under hvilke omstændigheder (Pawson & Tilley, 1997)<sup>2</sup>.

### *Projektets partnere*

Projektet blev gennemført i et partnerskab mellem offentlige, private og civile aktører med kompetencer inden for sundhedsfremme, byudvikling og lokalsamfundsorganisering. Partnerskabet sikrede et samlet fokus på at skabe gode og bæredygtige rammer, miljøer og fællesskaber for social og sundhedsfremmende udvikling blandt borgere i udsatte boligområder og lokalsamfund. Projektets strategier og metoder var forskningsbaserede og havde til formål at understøtte udvikling, implementering, monitorering og evaluering af indsatsen i tæt samarbejde med borgere og lokale aktører.

2 Pawson, R., & Tilley, N. (1997). *Realistic evaluation*. Sage Publications, Inc

## Hovedpartnere

- **Steno Diabetes Center Copenhagen (SDCC):** Bidrog med sundhedsfremmende strategier, dataindsamling, evaluering, afrapportering og formidling.
- **Cites for Better Health - Novo Nordisk:** Tilførte viden og ressourcer inden for sundhedsfremme og koordinering med Civic Dollars-appen.
- **KAB:** Bidrog med erfaring i naboskab, lokal forankring og drift i almene boligområder.
- **Urban Partners:** Leverede strategiske byudviklingsperspektiver, og planlægningskompetencer samt viden og ressourcer inden for bæredygtig byudvikling og sundhedsfremme.

- **Spor10:** Stillede fysisk ramme og lokal platform til rådighed for aktiviteter.
- **Red Barnet, Bydelsmødrene i Sydhavnen og Solomødrenes Netværk:** Var centrale aktører i rekruttering af deltagere og lokal forankring.

Projektet var organiseret med en projektgruppe, en projektleder og en evalueringsansvarlig, mens en styregruppe sikrede strategisk retning og kvalitet. Projektgruppen havde ansvar for den daglige implementering af projektets aktiviteter og blev koordineret af en projektleder. Den evalueringsansvarlig varetog design og gennemførelse af evalueringsaktiviteterne. Styregruppen havde det overordnede ansvar for strategisk retning, faglig sparring og kvalitetssikring på tværs af projektet.

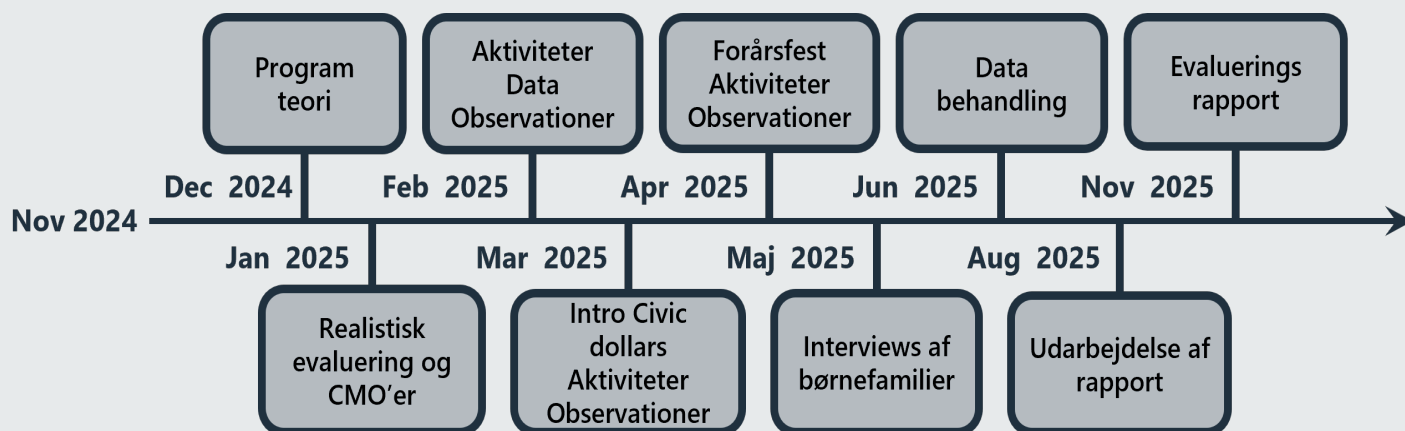




# EVALUERINGENS DESIGN OG METODE

## Design og interventionsperiode

Evalueringen af Spor10-projektet blev gennemført som en kvalitativ evaluering. Projektets interventionsperiode strakte sig fra december 2024 til september 2025 og omfattede både sociale og digitale indsatser målrettet børnefamilier i udsatte boligområder.



Figur 1: Tidslinje over Spor10-projektet

Den kvalitative dataindsamling fandt primært sted fra februar til maj 2025, hvor ti familier blev fulgt med henblik på at få indsigt i deres oplevelser, motivation og deltagelse i aktiviteterne. Evalueringen fulgte en realistisk tilgang, hvor programteorien fungerede som analytisk ramme til at forstå, hvad der virker for hvem og under hvilke omstændigheder.

Projektets indsatser omfattede:

- **Sociale aktiviteter:** Dans, gymnastik, boksning og fællesspisning, afholdt som lukkede arrangementer mellem klokken 17:00 - 20:00 med kendte instruktører og projektmedarbejdere.
- **Digital indsats via Civic Dollars-app:** Familierne kunne optjene Digital Valuta ved at opholde sig optjeningszoner i lokalområdet og bruge dem til betaling for aktiviteter i Spor10.

### Programteori

I samarbejde med projektets partnere blev programteorien udviklet og konkretiseret i tre centrale fokusområder:

1. **Spor10-projektets organisering og samarbejde:** Hvordan partnerskaber, interne strukturer og kommunikation påvirkede implementering og deltagelse.
2. **Børnefamiliernes oplevelse af og deltagelse i Spor10-projektet:** Hvordan aktiviteterne blev brugt og oplevet, herunder sociale relationer, trivsel og engagement.
3. **Børnefamiliernes brug af Civic Dollars:** Hvordan appen blev anvendt, forstået og oplevet af deltagerne, samt hvilke motivations- og barrieremekanismer den skabte.

Programteorien fungerede som grundlag for evalueringens interview- og observationsguides og den tematiske analyse af data. Resultaterne i denne rapport er inddelt i de to sidstnævnte fokusområder, om børnefamiliernes oplevelse af og deltagelse i Spor10-projektet, og deres oplevelser med brugen af Civic Dollars. Organisering og samarbejde i Spor10-projektet samt deres betydning for implementeringen indgår ikke i denne rapport.

## Metode

### *Dataindsamling*

Ti børnefamilier blev fulgt tæt i perioden fra februar til maj 2025. I løbet af projektperioden blev der afholdt tre bokseforløb, fire gymnastikforløb, tre danseforløb og to taekwondoforløb. Aktiviteterne omfattede to aftener med boksning, gymnastik og dans, én aften med boksning, gymnastik og taekwondo samt en forårsfest, hvor alle fire aktiviteter var repræsenteret. Deltagelsen var gennemgående høj; samtlige familier deltog i stort set alle aktiviteter, med undtagelse af to familier, der udeblev fra aktivitetsgangen med boksning, gymnastik og taekwondo som følge af ramadanen. I gennemsnit deltog omkring 65 personer pr. aktivitetsaften.

Data blev indsamlet af to projektmedarbejdere fra SDCC i form af følgende kvalitative metoder:

- **Deltagerobservation:** Seks aktiviteter blev observeret med fokus på deltagelsesformer, interaktion, tryghed, social dynamik og brug af faciliteter. Feltnoter blev brugt i den tematiske analyse.
- **Semistrukturerede interviews:** Ti interviews med familier, primært i hjemmet, med fokus på oplevelser, motivation, barrierer, Civic Dollars-appens brug og oplevet fællesskab.
- **Logbog:** Projektmedarbejdernes noter supplerede observationer og interviews med kontekstuelle oplysninger om deltagelse og aktiviteterne forløb.

Spor10-projektets projektledere indtog en central rolle i både planlægning og gennemførelse af aktiviteter, opbygning af relationer mens projektmedarbejderen var ansvarlige for indsamlingen af data.

### *Dataanalyse*

Semistrukturerede interviews, observationer og logbøger blev analyseret tematisk ved hjælp af NVivo, hvor mønstre og meningsfulde koder blev identificeret

og fortolket i relation til programteorien. Analysen dækkede over centrale temaer som trivsel og oplevet motivation og barrierer for deltagelse. Observationer og logbogsnotater blev brugt til at triangulere data og således nuancere og validere interviewdata. Dette styrker analysens troværdighed.

### *Etiske og metodiske refleksioner*

Deltagernes anonymitet og fortrolighed blev sikret gennem frivilligt informeret samtykke og anonymisering af data. Hele processen, fra transskribering til kodning og analyse, blev kvalitetssikret internt for at sikre analytisk stringens og validitet. Evalueringen omfattede et begrænset antal familier, hvilket kan påvirke generaliserbarheden. Samtidig var tilgængeligheden af visse kvalitative og kvantitative data begrænset, på grund af tekniske udfordringer med Civic Dollars-app'en og sproglige barrierer hos enkelte deltagere. På trods af disse begrænsninger bidrog triangulering af kvalitative og kvantitative data dog til et robust indblik i projektets betydning på deltagelse, trivsel og engagement.



# DEL 1

Børnefamiliernes oplevelser af  
og deltagelse i Spor10-projektet

## Mekanismer for børnefamiliernes deltagelse i aktiviteter i Spor10-projektet

Børnefamilier, som oplevede forskellige former for sårbarheder, udgjorde en central målgruppe i Spor10-projektet. Projektets aktiviteter skulle derfor tilbyde trygge, overskuelige og meningsfulde rammer. Det følgende afsnit belyser, hvordan tillid, stabile relationer og tydelig struktur blev afgørende for at understøtte familiernes deltagelse og fastholdelse. Samtidig fremhæves børnene, som værende en stor drivkraft for forældres engagementet, og betydningen af fysiske rammer og fleksible aktiviteter. Samlet viser erfaringerne, hvordan Spor10-projektet formåede at skabe deltagelsesmuligheder og fællesskaber, der styrkede trivsel og sammenhængskraft blandt børnefamilier.

## Tillidsopbygning og relationsarbejde som fundament for deltagelse i Spor10-projektet

Tillid, forudsigelighed og kontinuitet viste sig som centrale faktorer for at få børnefamilierne til at deltage i Spor10-projektet. For at understøtte dette blev der knyttet en fast kontaktperson til hver familie, som fulgte op med ugentlige telefonopkald. Disse samtaler fungerede både som en praktisk påmindelse og som en tillidsskabende indsats. En klar struktur

og forudsigelige rammer viste sig at være særligt betydningsfulde for en målgruppe præget af sårbarhed, usikkerhed og begrænset erfaring med organiserede fællesskaber. Aktiviteterne blev desuden tilrettelagt med en tydelig kommunikation og forudsigelighed, hvilket bidrog til at reducere forældrenes usikkerhed og øgede deres motivationen for at deltage.

*“Jeg har nogle diagnoser, som jeg ikke rigtigt kan tale med nogle om, men for første gang har jeg faktisk siddet med andre forældre, hvor vi ikke havde andet tilfælles, end at vi var forældre og været åben og følt mig forstået. Det må betyde, at det er et meget trygt sted.”*

### - Interview med en mor fra Sydhavnen

Flere forældre beskrev, at det, at deltage i Spor10-projektet, skabte et frirum, hvor de oplevede forståelse, tryghed og fællesskab med andre børnefamilier i lignende livssituationer. Enkelte pegede på, at de ugentlige møder blev et fast holdepunkt i hverdagen og bidrog til familiens samlede trivsel. Over tid blev deltagelsen for flere af børnefamilierne mere regelmæssig, og den voksende fortrolighed med omgivelserne understøttede hermed et vedvarende engagement. Erfaringerne fra Spor10-projektet tyder således på, at trygge og genkendelige rammer mindskede børnefamiliernes barrierer for at deltage i foreningsaktiviteter og styrkede oplevelsen af tillid.



Et andet centralt greb, for at understøtte børnefamiliernes deltagelse, var at inddrage engagerede frivillige, især bydelsmødre, som fungerede som kulturelle og sociale brobyggere. De bidrog til at oversætte sprog, afkode normer og skabe tryghed for personer med sproglige eller sociale udfordringer. Dette arbejde styrkede også børnefamiliernes deltagelse i Spor10-projektets aktiviteter og inspirerede nogle til selv at påtage sig mindre roller i lokalmiljøet, fx ved at invitere naboer og andre familier til arrangementerne. Observationer fra Spor10-projektet peger på, at arbejdet med at skabe og vedligeholde en nær relation styrkede den gensidige tillid i gruppen.

Samlet set viser erfaringerne, at dette nære relationsarbejde i Spor10-projektet skabte grundlaget for børnefamiliernes deltagelse og fastholdelse. Et tæt relationsarbejde, tydelig kommunikation og stabile kontaktflader fungerede som nøglemekanismer for at opbygge tillid til børnefamilierne. Dette understøtter samtidig et vedvarende engagement for flere af børnefamilierne.

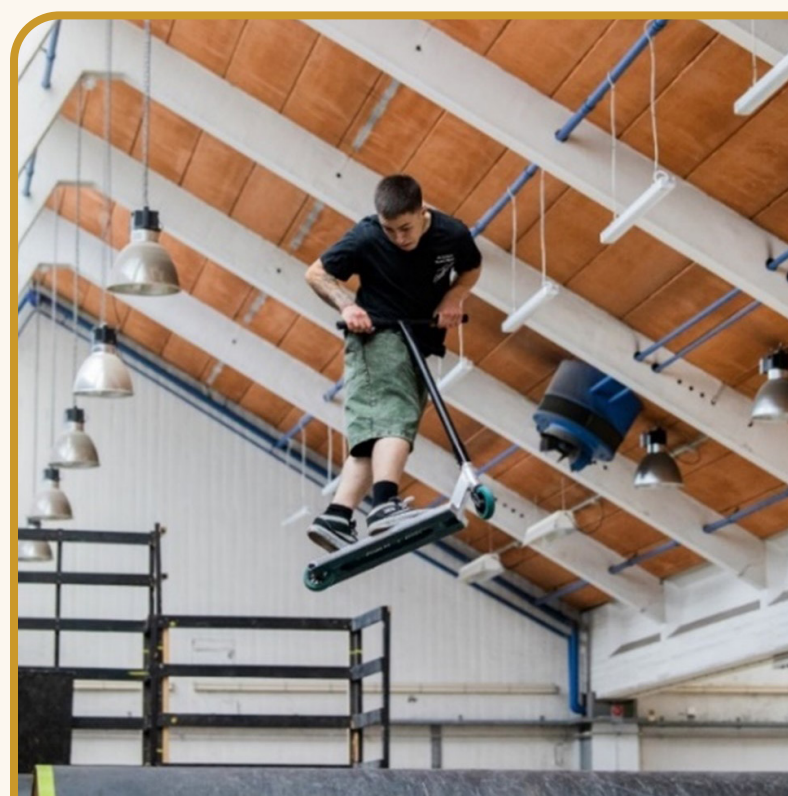


## Lukkede arrangementer som trygge og meningsfulde rum

Erfaringerne fra projektperioden viser, at åbne aktiviteter, hvor deltagerne frit kunne komme og gå, ofte blev oplevet som uoverskuelige og overvældende for flere af børnefamilierne. For at imødekomme dette blev der arrangeret fire lukkede aktiviteter med faste deltagere og genkendelige rammer. Dette skabte tryghed, struktur og forudsigelighed, og gjorde det lettere for børnefamilierne at engagere sig aktivt.

Observationer fra Spor10-projektet viser, at de lukkede arrangementer blev oplevet som mere inkluderende og overskuelige. Når aktiviteterne blev gennemført i lukkede rum og med kendte instruktører, opstod en følelse af genkendelse og fælles udgangspunkt, som gjorde det nemmere for deltagerne at bidrage og deltage på deres præmisser. Ifølge deltagerne var det afgørende, at de følte sig mødt med de handlemuligheder de besad.

Et centralt spørgsmål i forløbet med de lukkede aktiviteter var, hvorvidt deltagerne over tid ville føle sig parate til at deltage i åbne aktiviteter sammen med øvrige brugere af Spor10. Erfaringerne peger på, at overgangen fra et målgruppetilpasset og lukket miljø til et åbent fællesskab kræver længere tid og tættere støtte end først antaget. For deltagergruppen, som



ofte lever med komplekse sociale og helbredsmæssige udfordringer, er det ikke tilstrækkeligt, at aktiviteter blot er tilgængelige. De skal derimod også opleves som meningsfulde og socialt trygge.

Resultaterne fremhæver, at lukkede aktiviteter kan fungere som et vigtigt mellemrum for deltagelse. De skaber en første kontaktflade, hvor familier oplever sig som inkluderede og anerkendte, hvilket kan danne afsæt for gradvis brobygning til mere åbne fællesskaber over tid.

## Børn som drivkraft for at engagere forældre i foreningslivet

Børns ønsker og behov har været en afgørende motivationsfaktor for, at forældre deltog i Spor10-projektets aktiviteter. Adskillige forældre noterede, at børnenes lyst til leg og social kontakt ofte blev det, der fik hele familien ud ad døren, især når de voksne ellers havde lavt overskud eller ikke oprindeligt var motiverede.

*“(...) Min [søn] vil jo gerne. Selvom jeg er rigtig træt nogle dage, faktisk. Men jeg gør det for hans skyld, fordi han skal have en god oplevelse.”*

- Interview med en mor fra Sydhavnen

Gennem aktiviteterne var flere af forældrene enten aktive med deres mindre børn eller sociale sammen med andre forældre. Enkelte nævnte, at de så en mulighed for selv at indgå i foreningsaktiviteter, parallelt med børnenes aktiviteter.



*“Jeg er på førtidspension og kan ikke bevæge mig fysisk til de aktiviteter, der er i spor 10. Men jeg finder stor glæde i, at min søn har fået kammeratskab til boksning, imens jeg sidder og taler med andre. Hvis der var noget som yoga på samme tid som boksning, så er jeg sikker på, at jeg og andre forældre ville deltage. Yoga er godt for krop og sind, og mange fra vores område har brug for at arbejde med deres sind.”*

- Interview med en mor til boksning

Især i familier med usikker tilknytning til organiserede fællesskaber kunne børn fungere som brobyggere til foreningslivet og åbne for nye sociale fællesskaber for deres forældre.

## Spor10 som en ramme for et godt fritidsliv

Flere forældre fremhævede, at deltagelsen i Spor10-projektet ikke kun handlede om socialt samvær, men også om at styrke deres fysiske og mentale helbred. Aktiviteterne gav energi, aflastning og mulighed for at være aktive sammen med børnene.

*“Hjemme skændes vi hele tiden, fordi vi bor 6 mennesker på 65 m<sup>2</sup>. I Spor10 er der plads til at kunne grine, fjerne og brede armene ud, uden at vælte en reol.”*

- Interview med en mor fra Sydhavnen



Spor10 blev dermed oplevet som et sted, hvor der var gode muligheder for at skabe positive og aktive rutiner i hverdagen. Børnefamilierne oplevede samtidig en forøget følelse af at være mere sunde i projektperioden. Otte ud af ti af de fulgte familier pegede på skærmforbrug, som den største hindring for familiens sundhed, og halvdelen vurderede skærmen, som den primære barriere for at bevæge sig. For personer med kroniske lidelser blev deltagelsen i Spor10 oplevet som en tydelig forbedring i deres velvære, sammenlignet med hverdagen.

*“Jeg har PCO [ægblærer i æggestokkene] og en del af de andre kvinder har diabetes. Det gør noget for vores sundhed, at vi går de kilometer frem og tilbage til Spor10. Så kan det godt være, at vi bare sidder og snakker, imens vores børn træner, men det er der jo også noget sundt i.”*

- Interview med en mor fra Sydhavnen

Samtlige familier fremhævede også fordelene ved at indgå i meningsfulde relationer og fællesskaber. Spor10-projektet gav mulighed for at møde andre familier i lignende livssituationer, udveksle erfaringer og skabe sociale bånd, som styrkede trivsel og livskvalitet. Selvom et par af forældrene oplevede at deltage parallelt med de andre og dermed have

svært ved at indgå socialt i fællesskabet med de andre børnefamilier, fortalte flere forældre, at fællesskabet reducerede den isolation, som de oplevede og øgede følelsen af samhørighed. Samtidig fik deres børn mulighed for at lege og være aktive sammen med andre.

*“Jeg vil sige det sådan, at hvis vi ikke var i Spor10, så ville vi alle sidde hjemme med skærm, så bare det at få os ud er ekstremt sundt på alle måder.”*

- Interview med en mor fra Amager

Flere fremhævede desuden maden i Spor10 som sund og indbydende. Måltiderne blev vurderet som mere næringsrige og af højere kvalitet end, hvad familierne normalt kunne tilbyde derhjemme, hvilket blev oplevet som en stor fordel for både børn og voksne.

*“Altså den mad, vi spiser derovre, er jo rigtigt mad. Det er virkelig sundt. Sådan noget har jeg ikke råd til at lave derhjemme til mine børn.”*

- Interview med en mor fra Amager

Observationer og interviews viste også, at Spor10 skabte rammer, hvor forældre og børn kunne være sammen på nye måder, der brød med hverdagens praktiske rutiner. Aktiviteterne gav plads til leg, dialog og fælles oplevelser, som styrkede den gensidige kontakt og følelsen af samhørighed. Flere forældre



beskrev, at børnenes behov for leg og social kontakt var den primære drivkraft for at deltage i Spor10-projektet, selv når de selv manglede overskud. Spor10-projektet blev dermed oplevet som et frirum, hvor familier kunne styrke relationer og skabe mere kvalitetstid.

*“Jeg føler mig sundere ved at komme i Spor10, fordi jeg føler mig mindre stresset end normalt. Jeg føler mig glad, og jeg glemmer alle de her tanker, jeg normalt har.”*

- Interview med en mor fra Amager

Forældrene oplevede samtidig, at Spor10-projektet styrkede tilknytningen mellem deres eget og andre lokalområder og skabte forbindelser på tværs af bydele. Spor10-projektet fungerede dermed som en fælles platform, hvor familier fra Sydhavnen, Amager og andre boligområder mødtes, deltog i aktiviteter og udvekslede erfaringer. Denne form for tværgående fællesskab blev vurderet som særlig værdifuld, fordi det byggede bro mellem områder, der ellers kan opleves som adskilte.

*“Dem, jeg har lært at kende fra andre områder fx Valby og Vesterbro, spørger om, der er andre aktiviteter i Sydhavn, og så siger jeg, hvad vi har. Her hænger sådan et opslag om Lalandia, som jeg har fået dem til at søge med på. Så får vi også den oplevelse sammen.”*

- Interview med en mor fra Sydhavnen



Dermed oplevede mange børnefamilier, at Spor10-projektet bidrog til at skabe nye fællesskaber på tværs af kulturer og lokalområder, og gav dem et udvidet netværk og nye muligheder for at deltage i forskellige aktiviteter. Samtidig viser erfaringerne, at der er et behov for at tilbyde håndholdt støtte til de børn og forældre, som også har svært ved at indgå i de lukkede sociale fællesskaber.

## Unge engageres til fritidslivet gennem fleksible rammer og gode rollemodeller

Undervejs i Spor10-projektet blev det tydeligt, at der var særlige omstændigheder omkring unges engagement i fritidslivet. Flere forældre oplevede, at det var svært at engagere dem i fritidsaktiviteter generelt, men tilstedeværelsen af særlige rollemodeller øgede deltagelsen i Spor10-projektet for flere. Især boksetræneren motiverede flere unge til at deltage i hans boksetimer og komme til Spor10. Instruktørernes korte introduktioner til aktiviteterne blev også fremhævet som tryghedsskabende og motiverende.

*“Hvis [bokseinstruktøren] er herude og er træner, så kan jeg godt lokke min søn på 14 år med til boksning. Ellers er der intet, der kan trække ham væk fra computeren.”*

- Interview med en mor fra Amager



Samtidig oplevede forældre, at teenagere ofte havde svært ved at engagere sig i for snævre aktiviteter. Flere pegede på behovet for mere fleksible og brede tilbud, som kan rumme forskellige interesser og skabe et mødested for unge.

*“Jeg vil rigtig gerne være med til at knække koden for at fastholde vores teenagere til et godt fritidsliv. Men den er svær. I tilbyder boksning, taekwondo og gymnastik, som er utroligt specifikt. Det kan teenagere ikke rumme. I skal tænke mere overordnet. Noget som kreativ space, hækle/strikkeklub, graffiti art, madlavning: Eller at de kan være med til selv at definere, hvad der skal skabes.”*

#### - Interview med en mor fra Sydhavnen

Samlet peger erfaringerne fra Spor10-projektet på, at succesfuld inddragelse af unge kræver både inspirerende rollemodeller og fleksible og brede rammer, som unge selv kan påvirke eller som er inkluderende og tilpasset forskellige behov.

## Fysiske rammer som motivationsfaktor

De fysiske rammer i Spor10 blev gentagne gange fremhævet som en væsentlig motivationsfaktor, blandt de deltagende børnefamilier. Det rummelige og lyse miljø blev oplevet som indbydende og markant anderledes end de små og trange faciliteter, mange kendte fra fritidslivet i foreningsregi. Flere af børnefamilierne beskrev, at omgivelsernes størrelse og imødekommende atmosfære skabte plads til et større fællesskab og mere bevægelse, som der ofte manglede i andre foreninger.

*“I min familie er vi jo vant til at have et rigt fritidsliv i foreninger. Men det foregår i mørke, små og sammenpressede lokaler, og hvor man mest af alt bliver mødt af personale, som er presset, og hvor man føler sig som et nummer i rækken. Og så kommer vi til Spor10, som er lyst og kæmpestort og med personale med overskud og drive. Jeg var så overvældet, første gang jeg trådte ind.”*

#### - Interview med en mor fra Sydhavnen



Forældre pegede desuden på behovet for, at aktiviteter differentieres efter børns alder, energiniveau og behov for stimuli. Erfaringer fra projektets kreastation og forårsfest viser, at variation i tempo, støjniveau og aktivitetsform gør det lettere for flere børn at finde deres egen måde at deltage på. Dette understreger, at afstemte fysiske rammer kan øge sandsynligheden for, at flere børn inkluderes i aktiviteter.

*“Altså jeg tror også, det er vigtigt med et område, hvor der ikke er støj og larm og bulder og brag. Fordi det er der jo også rigtig mange, der ikke kan være i. Så det her med at afstresse, det ved jeg da fra min 11-årige. Altså det har de også fået i skolen, det her med, at de kan trække sig, og sådan nogle baner synes jeg også Spor10 bør tænke i. Hvordan man kan køre low arousal for børn og unge.”*

*- Interview med en mor fra Sydhavnen*

Samlet set viser erfaringerne fra Spor10-projektet, at deltagelse blandt børnefamilier i sårbare positioner ikke alene handler om adgangen til aktiviteter, men i høj grad om rammerne for tryghed, relationer og genkendelighed. Tre hovedmekanismer synes at være afgørende: tillidsfulde relationer med tydelige kontaktflader, lukkede og strukturerede rammer som skaber sociale trygge rum, samt fysiske omgivelser, der motiverer til at deltage og indgå i fællesskaber. Samspelet mellem disse faktorer har været centralt for at nedbryde de mangeartede barrierer, som børnefamilierne oplever for at deltage i foreningslivet, og kan understøtte en gradvis tilknytning til fællesskaberne omkring Spor10.





# DEL 2

## Børnefamiliernes brug af Civic Dollars

Civic Dollars-appen var et centralt element i Spor10-projektet og var designet til at motivere børnefamilier til at bevæge sig mere i deres lokalområder. Ved at opholde sig i udpegede optjeningszoner kunne familierne optjene digital valuta – Civic Dollars – som kunne indløses til fællesspisning, aktiviteter og andre tilbud i Spor10. Formålet var både at skabe bevægelse, styrke lokale fællesskaber og give familier adgang til nye oplevelser.

Selvom interessen for appen var stor, viste erfaringerne, at deltagelse og fastholdelse krævede mere end blot adgang til teknologien. I det følgende beskrives de mekanismer, der understøttede børnefamiliernes brug af appen – samt de begrænsninger og udfordringer, der prægede anvendelsen.

## Civic Dollars-appen som redskab til lokale engagementer og nye rutiner

Hos enkelte børnefamilier var motivationen for at bruge Civic Dollars-appen baseret på et ønske om, at deres børn fik adgang til foreningslivet med mulighed for at tilegne sig flere sunde vaner med bevægelse. Forældrene oplevede appen, som en mulighed for at understøtte deres børns trivsel ved at bryde mønstre præget af isolation og inaktivitet.

*“Jeg er opvokset med, at jeg ikke måtte deltage i sport, fordi mine forældre ikke kunne dansk og følte sig udenfor foreningslivet. (...) Jeg gør alt, hvad jeg kan for at give mine børn et liv med foreninger, og de må prøve alt det, de vil. At bruge og bakke op om noget som Civic Dollars vil være mit hjerte meget nært.”*

- Interview med en mor fra Sydhavnen

Appen gav enkelte familier anledning til at udforske nye områder og faciliteter i lokalområdet. Flere familier fortalte, hvordan appen gav dem anledning til at bruge grønne områder og lokale faciliteter, de tidligere ikke benyttede. Gennem optjening og indløsning af Civic Dollars i Spor10 oplevede familierne, at der opstod nye rutiner og oplevelser, som styrkede både fysisk aktivitet og fællesskab.

*“Når jeg kommer i gang med at bruge appen, kan den give mig kendskab til nye områder i mit lokalområde. Jeg har aldrig været nede ved kirkegården, selvom jeg har boet her altid. Men nu har jeg set på kortet, at der er en optjeningszone der. Det kunne være om sommeren at gå en tur derned med børnene. Vi kommer til at lære nogle nye områder at kende, selvom vi har boet her altid (griner).”*

- Interview med en mor fra Sydhavnen

Erfaringerne viser, at optjeningszonerne krævede, at familierne aktivt opsøgte mulighederne og havde overskud til at deltage. For familier med begrænset tid, energi eller kendskab til lokalområdet blev det derfor vanskeligt at omsætte appens muligheder til konkrete aktiviteter. Det peger på, at Civic Dollars-appen kan styrke tilhørsforhold og deltagelse, men kun når der tilbydes støtte, tydelig kommunikation og aktiviteter, der matcher familiernes livssituation.

For mange familier var muligheden for at indløse optjente Civic Dollars til mad og aktiviteter i Spor10 en væsentlig motivationsfaktor. Den konkrete



belønning for hver 30 minutters ophold i en optjeningszone gjorde appen attraktiv, og seks ud af ti familier angav økonomi, som den primære drivkraft. En forælder beskrev, hvordan Civic Dollars kan give økonomisk udfordrede børnefamilier mulighed for at deltage i byens aktiviteter og opnå en følelse af normalitet og fællesskab.

*“Hvis Civic Dollar ikke var der, så ville jeg finde Spor10 lige så fantastisk, for det er fællesskabet der er vigtigt for mig. Men Civic Dollars gør at vi kan deltage i aktiviteterne som andre ‘normale’ familier, uden at vi kun sidder i gratisområderne med vores egne madpakker. Det føles virkelig godt at være en ‘normal familie’”*

- Interview med en mor fra Amager

## **Tekniske og praktiske udfordringer for børnefamiliers brug af Civic Dollars-App**

Introduktionen til Civic Dollars-appen blev oplevet som forståelig og brugervenlig af de fleste børnefamilier, men de stødte alligevel på praktiske og tekniske udfordringer. Flere glemte at aktivere appen i optjeningszonerne eller havde svært ved at gennemskue, hvordan valutaen skulle bruges, og nogle havde telefoner, der slet ikke understøttede appen. Når appen fungerede, motiverede den familierne til mere bevægelse, styrkede relationen mellem børn og forældre og gav nye oplevelser i lokalområdet. Erfaringerne peger på behovet for øget digital inklusion og tydeligere kommunikation for at udnytte appens fulde potentiale.

*“Sometimes I forget to activate. So you remember when you are already out of the zone. Oh my God, I forgot. As long as if I remember and if it was like automatic, you know, like when I enter in the zone and it would automatically start instead of me remembering I have to do it. Actually I thought it would do that.”*

- Interview med en far fra Amager

Nogle familier havde ældre eller begrænsede smartphones, som ikke understøttede appen, hvilket især udfordrede sårbare familier og øgede risikoen for digital eksklusion. Optjeningszonerne krævede desuden, at familierne aktivt opsøgte områderne, hvilket for dem med begrænset tid, energi eller lokalkendskab blev en barriere. Appens effekt afhænger derfor af relevante aktiviteter, økonomiske incitamenter og gode tekniske forudsætninger – og den kan kun øge deltagelsen, hvis den ledsages af tydelig kommunikation, praktisk støtte og trygge rammer.



# KONKLUSION

og sammenfatning af  
evalueringen

## Del 1: Børnefamiliernes oplevelse af og deltagelse i Spor10-projektet

Børnefamilierne – mange af dem i sårbare livssituationer – udgjorde en central målgruppe for Spor10-projektet. Projektets aktiviteter blev tilrettelagt med fokus på trygge, overskuelige og meningsfulde rammer, der kunne fremme deltagelse, engagement og fastholdelse.

Et centralt fund er, at målgruppen skal være klart defineret, når man ønsker at inkludere borgere i sårbare positioner. Deltagelse kræver mere end blot adgang; det forudsætter struktureret støtte, tillidsfulde relationer og aktiviteter, der tager højde for sociale, sproglige og digitale barrierer. Særligt digital eksklusion og teknologisk usikkerhed kan hæmme deltagelse og bør overvejes allerede i designfasen af tilsvarende indsats.

Evalueringen identificerer tre centrale mekanismer, som understøttede engagementet blandt deltagerne:

### 1. Tillidsfulde relationer og stabile kontaktflader

- Hver familie havde en fast kontaktperson, der fulgte op med ugentlige opkald og bidrog til kontinuitet og tryghed.
- Frivillige – især bydelsmødre – fungerede som brobyggere, der skabte tillid, oversatte sociale koder og reducerede sprogbarrierer.
- Det relationelle arbejde var afgørende for at opbygge tillid og sikre vedvarende deltagelse.

### 2. Lukkede og strukturerede aktiviteter

- Lukkede arrangementer med faste deltagere og kendte instruktører bidrog til overskuelighed og tryghed.
- Overgangen til åbne aktiviteter krævede længerevarende støtte, særligt for familier med komplekse sociale eller helbredsmæssige udfordringer.
- Genkendelige rammer og faste kontaktpersoner var vigtige for, at familierne kunne engagere sig på egne præmisser.

### 3. Børn og fysiske rammer som drivkraft

- Børns lyst til leg og sociale relationer fungerede som stærk motivationsfaktor for forældrenes deltagelse.
- Rummelige, lyse og fleksible faciliteter gjorde aktiviteterne mere indbydende og inkluderende.
- Variation i aktivitetstype, tempo og støjniveau øgede sandsynligheden for, at alle børn kunne deltage.

## Effekter på trivsel og fritidsliv

Spor10-projektet bidrog til etablering af positive hverdagsrutiner, øget fysisk aktivitet og aflastning for familierne. Forældre rapporterede forbedret mental trivsel, mindre social isolation og større lokal tilknytning, mens børnene fik adgang til leg, bevægelse og nye sociale fællesskaber. Fælles måltider og samvær blev fremhævet som betydningsfulde, og fleksible tilbud samt rollemodeller viste sig særligt vigtige for at engagere teenagere i fritidslivet.

Projektet lykkedes med at engagere børnefamilier ved at tilbyde aktiviteter tilpasset behovet for tryghed, genkendelighed og forudsigelighed. Spor10 blev oplevet som et frirum, hvor både børn og voksne kunne deltage meningsfuldt og opleve øget trivsel og fællesskab. Aktiviteterne skabte glæde, nærvær og relationer – både internt i familierne og på tværs af deltagerne.

Rekruttering og fastholdelse lykkedes bedst gennem lokale relationer og peer-støtte. Bydelsmødre og solomødre spillede en central rolle som brobyggere, der bidrog til tillid og lokal forankring. Evalueringen peger desuden på, at overgangen fra lukkede til åbne fællesskaber kræver tid, støtte og en gradvis tilgang. For mange deltagere opleves det som sårbart at blive "sluppet" efter en indsats, og en langsigtet forankring vurderes nødvendig for at fastholde de positive effekter.

## Del 2: Børnefamiliernes brug af Civic Dollars

### *Tekniske og praktiske udfordringer*

Nogle familier oplevede vanskeligheder med at anvende Civic Dollars-appen, feks. fordi de glemte at aktivere den, anvendte ældre telefoner eller havde svært ved at forstå funktionerne. Digital inklusion og tydelig kommunikation viste sig afgørende for, at appen kunne anvendes effektivt.

### *Motivation og effekter*

Appen bidrog til at øge fysisk aktivitet, styrke sociale relationer og fremme engagement i lokalområdet, især når optjening og brug af point blev oplevet som overskuelig og meningsfuld. Civic Dollars fungerede som et økonomisk incitament, der gjorde aktiviteterne mere tilgængelige for familier med begrænsede ressourcer og styrkede følelsen af deltagelse og normalitet. Seks ud af ti familier fremhævede økonomi som hovedmotivation for brug af appen. Samtidig viser erfaringerne, at digitale incitamenter ikke bør stå alene eller være en forudsætning for deltagelse, men snarere ses som et supplement til de sociale og relationelle indsatser.

### *Forudsætninger for effekt*

Appens effekt var tæt knyttet til aktiviteterne relevans og tilgængelighed i lokalområdet samt til tydelig kommunikation og teknisk funktionalitet. Samspillet mellem motivation, økonomiske incitamenter og trygge rammer understøttede, at familierne kunne anvende appen og opleve værdi i hverdagen.

Civic Dollars-appen havde et tydeligt potentiale som redskab til at styrke deltagelse, men krævede forbedret teknisk funktionalitet og kommunikation for at fungere optimalt. Appen bør derfor betragtes som et understøttende værktøj – ikke som en erstatning for de sociale indsatser.

## Konklusion

Evalueringen viser, at Spor10-projektet formåede at engagere børnefamilier i sårbare positioner i fritidsaktiviteter, fysisk aktivitet og sociale fællesskaber, når indsatsen kombinerede:

- tillidsfulde relationer og tæt kontakt,
- strukturerede og lukkede rammer,
- fleksible og indbydende fysiske omgivelser, og
- børns motivation som drivkraft.

Civic Dollars-appen har potentiale til at styrke deltagelse og lokal tilknytning, men dens anvendelse forudsætter tydelig kommunikation, praktisk støtte og teknisk adgang.

Samlet peger evalueringen på, at samspillet mellem relationel støtte, trygge rammer og motiverende incitamenter er afgørende for at fremme trivsel, social integration og adgang til meningsfulde fællesskaber blandt børnefamilier i udsatte boligområder.