

Evaluering af Cyklende Fællesskaber – Cyklen som redskab til bedre mental trivsel

Indhold

Læsevejledning.....	3
1. Indledning	4
2. Om Cyklende Fællesskaber.....	4
3. Målsætninger.....	5
4. Resultater af 2. pilot.....	5
Deltagernes udbytte	9
5. Evaluering af Cyklende Fællesskaber.....	20
Model for Cyklende Fællesskaber – kort fortalt.....	20
6. Implementeringserfaringer	24
7. anbefalinger	26
8. Konklusion	29
Bilag 1: Interviews med cykelkaptajner fra væresteder	31
Bilag 2: Opsamling på interviews med deltagere i Cyklende Fællesskaber.....	33
Bilag 3: Opsamling på interviews med frivillige i Cyklende Fællesskaber	35
Bilag 4: Opsamling på interviews med tovholdere på væresteder.....	38
Bilag 5: Opsamling på deltagerbesøg og observationer.....	40
Notater og observationer fra Cyklende Fællesskaber, 2025.....	40
Bilag 6: Sammenhold af data fra pilot 1 og 2	45
Bilag 7: Interviewguides	46
7.1 Interviewguide: Deltagere i Cyklende Fællesskaber.....	46
7.2 interviewguide: Værestedskaptajner	47
7.3 Interviewguide: Frivillige i Cyklende Fællesskaber	47
7.4 Interviewguide: Tovholdere på væresteder	48
7.5 Fokusgruppeinterview m. værestedskaptajner.....	49

Læsevejledning

Denne rapport præsenterer evalueringen af Cyklende Fællesskaber – cyklen som redskab til bedre mental trivsel og bygger på både kvantitative data fra evalueringsskemaer og logbogsregistreringer samt kvalitative data fra interviews, observationer og uformelle samtaler. Rapporten er nummer to i rækken af evalueringer af Cyklende Fællesskaber, og følger således efter evalueringen af 1. pilotfase gennemført i 2024.

Rapporten her indledes med en introduktion til projektets formål, organisering og baggrund, efterfulgt af en gennemgang af de konkrete målsætninger for pilot 2. Herefter præsenteres de centrale resultater fra pilotperioden, herunder deltagernes engagement, de frivilliges rolle, omfanget af cykelture og den samlede tilfredshed blandt alle involverede parter. Herefter følger et afsnit om deltagernes udbytte med mere indgående fokus på motivation, fremmøde, trivsel og selvvaluerede effekter. Afsnittet giver et nuanceret indblik i, hvordan cykling i fællesskab påvirker deltagerne både fysisk, mentalt og socialt.

I rapportens næste del følger en evaluering af projektets gennemførelse som helhed, og sammenfatter således resultaterne fra pilotperiode 1, gennemført i 2024 og pilotperiode 2, gennemført i 2025, samt erfaringer med implementering på tværs af værestederne, herunder samarbejdet mellem frivillige, tovholdere og værestedskaptajner.

Rapporten afsluttes med anbefalinger til den videre forankring og skalering af Cyklende Fællesskaber samt en samlet konklusion. I bilagene findes detaljerede opsamlinger fra interviews, observationer, dataopgørelser og de anvendte interviewguides, som giver mulighed for at dykke dybere ned i datagrundlaget.

1. Indledning

Denne rapport udgør evalueringen af *Cyklende Fællesskaber – cyklen som redskab til bedre mental trivsel*. Projektet er et samarbejde mellem Cyklistforbundet og Landsforeningen af Væresteder, finansieret af VELUX FONDEN.

Cyklende Fællesskaber er et treårigt projekt, som udgøres af to pilotprojekter. Fra april til september 2024 deltog seks væresteder i pilot 1, som er evalueret særskilt og kan findes her:

www.cyklistforbundet.dk/frivilligportalen/det-laver-de-frivillige/cyklende-faellesskaber.

Fra april til september 2025 har væresteder syv steder i landet været en del af pilot 2. Projektets omdrejningspunkt har været at undersøge, om fællesskab på cyklen kan anvendes som løftestang til bedre mentalt trivsel, samt hvordan cykling i fællesskab kan skabe nye muligheder for mennesker i udsatte livssituationer. Gennem cykelture med udgangspunkt i væresteder er der opstået trygge og meningsfulde fællesskaber, hvor deltagerne har oplevet glæden ved at være aktive i naturen sammen.

Projektet har med sin anden pilotperiode haft fokus på at styrke det lokale ejerskab og forankringen af aktiviteterne. Her har særligt uddannelsen af værestedskaptajner og engagementet fra frivillige cykelentusiaster fra Cyklistforbundet spillet en central rolle i at opnå projektets resultater.

Målet for denne anden pilot har været at videreudvikle modellen for Cyklende Fællesskaber, således den kan implementeres bredt på væresteder i hele landet, så endnu flere får mulighed for at opleve cyklen som redskab til fællesskab, trivsel og mental sundhed.

2. Om Cyklende Fællesskaber

Målgruppen for projektet har været voksne tilknyttet væresteder med fokus på psykisk sårbarhed. Deltagerne har hver især haft forskellige bevæggrunde for at deltage i Cyklende Fællesskaber. Fællesnævneren for alle deltagere er, at de er brugere af et værested for mennesker i særligt udsatte positioner – herunder også psykisk sårbare borgere. Derudover har deltagerne forskellige forudsætninger for deltagelse.

Projektet er styret centralt fra Cyklistforbundet. Landsforeningen af Væresteder har været indgangen til projektet for værestederne. I fællesskab har vi klædt de lokale kaptajnteams på, og driver sammen kontakten til henholdsvis frivillige og tovholdere¹.

Frivillige cykelkaptajner fra Cyklistforbundet er sammen med udvalgte brugere af væresteder (kaldet værestedskaptajner) og en tovholder fra hvert værested blevet klædt på med et *kompetencekursus for cykelkaptajner* til at starte Cyklende Fællesskaber op. De udgør sammen 'cykelkaptajnteamet'. I kaptajnteamet er der tale om forskellige cykelkaptajner, med forskelligt fokus:

¹ I første pilotfase arbejdede projektgruppen med at tegne kommunikationskanalerne op. De er tilgængelige i første pilotevaluering. Overordnet er ansvaret for kommunikationen til projektets frivillige varetaget af Cyklistforbundet, imens kontakten til tovholderne har været Landsforeningen af Væresteders opgave. Tovholderne har haft kontakt til værestedskaptajnerne – og det samlede kaptajnteam har fordelt opgaverne med kontakt til deltagerne imellem sig.

Frivillig cykelkaptajn	Værestedskaptajn	Tovholder
<i>Fx en frivillig fra Cyklistforbundet</i> Planlægger cykelrute Ansvarlig for cykling i gruppe For- og evt. bagtrop	<i>Fx en bruger af værestedet</i> Støtter deltagere i deres motivation og fastholdelse Hjælper med planlægning og afholdelse af cykelture	<i>Fx en medarbejder på værestedet</i> Rekrutterer deltagere Støtter deltagere i fastholdelse Deltager på nogle cykelture Ansvarlig for cykler på værestedet

Foruden at planlægge turene og køre forrest har kaptajnteamet også arbejdet med rammerne for fællesskabet. Alle kaptajnteams er startet op med ønsket om at sprede cykelglæde, og har indledningsvist fokuseret på det inkluderende og imødekommende fællesskab, som afsæt for de fælles oplevelser på cyklen.

Fokus har i 2025 fortsat været på det forpligtende fællesskab med en fælles ambition om, at hvert cykelfællesskab gennemfører 16 cykelture i perioden april til september.

3. Målsætninger

Målsætningen for 2. pilotperiode har været:

- 5-7 deltagende væresteder med hver:
 - 6-8 brugere tilknyttet (heraf 1-2 tilknyttet kaptajnteamet)
 - 1-2 frivillige cykelentusiaster
- 16 uger med én cykelaktivitet pr. uge i perioden april-september
- Projektet skal score minimum 4 ud af 5 i gennemsnit fra deltagere, personale og frivillige i evalueringen
- Minimum fem Cyklende Fællesskaber i alt i perioden fra 2024 og 2025 fortsætter efter pilotprojekternes ophør

4. Resultater af 2. pilot

Følgende afsnit opsummerer 2. pilotperiodes resultater. Svarene i denne del af evalueringen er baseret på et evalueringsskema til deltagere (n=42), interview med frivillige (n=11) interview med tovholdere (n=7), samt frivillige online logbogsregistreringer foretaget af forskellige personer i kaptajnteams på de seks væresteder i perioden fra april til september 2025 (n=120).

Syv nye væresteder deltog i 2025

Væresteder fra Asnæs, Frederiksberg, Gentofte, Holstebro, Horsens, København NV og Sønderborg har deltaget i Cyklende fællesskaber i 2025. Dermed er målsætningen for de deltagende væresteder for perioden opnået. Der har været søgning fra over 20 væresteder i den indledende fase, hvilket vidner om, at projektet er et attraktivt tilbud for væresteder og deres brugere, der, foruden hjælp til at

igangsætte og gennemføre ugentlige cykelture, modtager otte nye cykler, som værestedet beholder til den videre forankring af projektet.

Syv væresteder blev udvalgt på baggrund af Landsforeningen af Væresteders viden om værestedet og dets brugere samt Cyklistforbundets lokationer af lokalafdelinger og dermed muligheden for rekruttering af frivillige cykelkaptajner.

Hvert værested har desuden bidraget til det cyklende fællesskab med en tovholder. Tovholderen har først og fremmest stået for rekruttering af deltagere samt understøttet deltagernes motivation og fastholdelse. Tovholderrollen har været udfyldt forskelligt fra værested til værested, og nogle tovholdere har brugt mere tid end andre på projektet.

Deltagere i Cyklende Fællesskaber

Alle syv væresteder kom i mål med rekrutteringen af seks-otte brugere til deres cyklende fællesskab. Ved projektets afslutning har 42 deltagere på tværs af de syv væresteder besvaret evalueringsskema. Det giver et gennemsnit på 6 deltager pr. cykelfællesskab.

Der har i løbet af cykelperioden april-september dog været frafald i mange cyklende fællesskaber, hvorved flere end 42 værestedsbrugere har prøvet kræfter med et cyklende fællesskab.

62% af deltagerne har været med over halvdelen af de 16 gange, men der har også været deltagere som har måtte stoppe pga. sygdom og personlige forhold.

Dog skal det nævnes, at tovholderne vurderer, at de deltagere, som har været mest engagerede i det cyklende fællesskab, har været meget motiverede og har deltaget på et niveau over det forventelige.

I flere af de cyklende fællesskaber har man haft en oplevelse af, at det har været udfordrende at rekruttere nye deltagere. Det skyldes bl.a. at nye deltagere kan være bekymrede for, om de kan følge med, og at der har manglet interesse blandt andre brugere af værestedet.

Værestedskaptajner

I hvert af de deltagende væresteder blev der udpeget én til to brugere, som gennemgik et kompetencekursus til værestedskaptajn sammen med de frivillige og tovholderen. Disse kaptajner indtog en central rolle i projektets gennemførelse, idet de både fungerede som rollemodeller og som praktiske og sociale støttepersoner for de øvrige deltagere. Værestedskaptajnernes primære opgave var at bidrage til et positivt og inkluderende fællesskab ved at opmuntre, støtte og motivere deltagerne samt ved selv at gå forrest som gode eksempler.

Ifølge tovholderinterviewene oplevede flere kaptajner, at rollen styrkede deres ansvarsfølelse og selvtillid (se bilag 4). Det fremhæves, at kaptajnerne ofte var blandt de mest engagerede og stabile deltagere, hvilket havde en positiv afsmittende effekt på gruppedynamikken. En tovholder bemærker f.eks., at kaptajnerne *“fik en god ansvarsfølelse og det har givet noget godt på selvtillidsbudgettet”* (KBH NV), mens en anden tovholder peger på, at kaptajnernes engagement bidrog til at skabe ejerskab (Asnæs).

Værestedskaptajnerne deltog desuden aktivt i planlægningen af cykelturene, hvor de i samarbejde med både deltagere og frivillige bidrog med input til ruter og aktiviteter. I to af de syv Cyklende Fællesskaber har værestedskaptajnerne haft en særlig fremtrædende rolle, idet de selvstændigt planlagde og gennemførte cykelturene som fortrop, understøttet af de frivillige cykelkaptajner. Dette fremhæves som en succesfuld model, hvor brugerne oplevede øget ejerskab og ansvar for projektets forløb.

Det skal dog understreges, at denne model forudsætter, at værestedskaptajnerne besidder både ressourcer og de nødvendige kompetencer til at påtage sig et sådant ansvar. Det er således ikke alle værestedsbrugere, der har mulighed for eller overskud til at indgå i en ledende rolle, hvilket bør indtænkes i projektets fremtidige anbefalinger.

Endelig peger interviewene på, at værestedskaptajnerens involvering ikke blot styrkede deres egen udvikling, men også bidrog til at skabe tryghed og motivation blandt de øvrige deltagere. Kaptajnerens tilstedeværelse og engagement blev således en faktor for både fastholdelse og trivsel i cykelfællesskaberne.

Frivillige cykelentusiaster

Igennem perioden har 14 frivillige cykelentusiaster støttet op om de cyklende fællesskaber. De frivillige er rekrutteret via Cyklistforbundets lokalafdelinger og medlemmer. Fælles for de frivillige er et udtalt ønske om at gøre en forskel og sprede cykelglæde blandt værestedsbrugere. Flere frivillige fremhæver, at de har meldt sig for at bidrage til andres trivsel, men også for selv at få motion, oplevelser og nye perspektiver (se bilag 3 for yderligere).

De frivillige har tilført cykelfællesskaberne betydelig viden om cykling, lokale ruter og planlægning af ture. Mange har fungeret som ruteplanlæggere, guider og praktiske hjælpere, fx med justering af cykler og sikkerhedsudstyr:

“Det at jeg ved, hvordan en cykel er skruet sammen, gav dem også noget tryghed, bl.a. skulle sadlerne sættes ned. Gearjusteringer skulle der også laves. Det var bestemt en fordel.” (Frivillig, Gentofte).

Flere nævner, at deres kendskab til området og cykling har skabt tryghed blandt deltagerne, og at de har bidraget til at gøre turene til en positiv oplevelse. De frivillige rapporterer, at de har fået meget ud af deres engagement – både i form af motion, sociale relationer og indsigt i en målgruppe, de ellers ikke ville have mødt. Flere nævner, at de har fået nye perspektiver og oplevet glæde ved at se deltagerens udvikling og trivsel. En stor andel af de frivillige har tilkendegivet, at de ønsker at fortsætte i projektet i 2026, hvilket vidner om en høj grad af tilfredshed og engagement. Generelt har der i 2. pilotfase været stor interesse for at engagere sig som frivillig, og vi har kunnet finde de rigtige matches på baggrund af ansøgninger og samtaler. 10 af de frivillige fortsætter deres engagement i Cyklende Fællesskaber i 2026, og har meldt sig klar til at cykle med igen, når deltagere og væresteder er klar til at cykle ud i foråret.

De frivillige udgør en central rolle og ressource i Cyklende Fællesskaber. De bidrager ikke blot med cykelfaglig viden og praktisk støtte, men også med social kapital, engagement og relationskompetence. Deres tilstedeværelse har været med til at skabe tryghed, struktur og kontinuitet

i projektet, samtidig med at de har fungeret som brobyggere mellem værestedsbrugere og det omgivende samfund.

Erfaringerne peger også på, at frivilligrollen kræver tydelig forventningsafstemning, fleksibilitet og forståelse for målgruppens særlige behov. Forankring og bæredygtighed i projektet afhænger således af både frivilliges fortsatte engagement og værestedernes evne til at understøtte og motivere deltagerne.

16 ugers cykling

Alle kaptajnteams har indrapporteret cykelture via en online aktivitetslogbog. Alle syv cykelfællesskaber har haft mulighed for at ajourføre den ugentlige tur med info om deltagere, cykelturens længde og hvorvidt cykelturen har haft positiv indvirkning på deltagerens humør/overskud/energiniveau. Her er der til sammen registreret 120 cykelture og tilbagelagt i alt 1265 km (gennemsnitligt 10,5 km/tur).

Der er dog cykelture, som ikke er blevet registreret af forskellige årsager. De indrapporterede tal vidner alligevel om, at de cyklende fællesskaber har kunnet indfri målsætningen om 16 ugers cykling i gennemsnit. Der er cykelfællesskaber, som har cyklet mere end 16 ture og et enkelt værested valgte at stoppe efter 15 cykelture. Det betyder, at seks ud af syv cykelfællesskaber nåede målsætningen om 16 cykelture. Værestedet som stoppede efter 15 gennemførte cykelture vurderede, at der ikke var tilstrækkelige opbakning blandt deltagerne til at gennemføre den sidste tur.

Tilfredshed med Cyklende fællesskaber

Evalueringen af Cyklende Fællesskaber er baseret på vurderinger fra deltagere, frivillige og tovholdere. Respondenterne blev bedt om at angive deres tilfredshed med projektet på en skala fra 1 til 5, hvor 1 repræsenterer laveste tilfredshed og 5 den højst mulige. Deltagerens gennemsnitlige vurdering (n=42) var 4,5, de frivilliges vurdering (n=11) var 4,6, mens tovholderne fra værestederne (n=7) vurderede projektet til 4,4.



Kvalitative data fra den ugentlige logbogs åbne svarkategorier indikerer, at størstedelen af cykelturene blev beskrevet med positive termer såsom "god stemning", "højt humør" og "hyggelig pause". Frivillige rapporterede spontant, at deltagerne udtrykte glæde ved fællesskabet, naturoplevelserne og de sociale aspekter. Særligt er pauser med kaffe og kage ofte fremhævet som et højdepunkt, der bidrog væsentligt til deltagerens positive oplevelse.

Desuden fremgår det, at mange deltagere oplevede tryghed og velvære, selv under cykelture med udfordrende forhold som bakker eller regnvej. Flere af beskrivelserne i logbogen peger på, at deltagerne tillægger det stor værdi at komme ud og være fysisk aktive, da det opleves som gavnligt både for den fysiske og mentale trivsel. Deltagernes udbytte af Cyklende Fællesskaber vil blive genstand for en mere dybdegående analyse i afsnit 4.

Den positive respons understreger betydningen af et fællesskab, hvor både motion og sociale relationer går hånd i hånd. Det peger på, at den model for cykelfællesskaber, der er afprøvet, har potentiale til at skabe varig værdi for de involverede. Erfaringerne fra denne pilotfase kan derfor med fordel bruges som inspiration for andre, der ønsker at fremme sundhed og fællesskab for en udsat målgruppe gennem frivilligt engagement.

Fortsættelse af det cyklende fællesskab

De Cyklende Fællesskaber har udtrykt, at de ønsker at holde fast i de ugentlige cykelture, også efter projektperiodens afslutning. Deltagere, tovholdere og frivillige bakker hinanden op, og alle syv etablerede Cyklende Fællesskaber fortsætter i 2026. Flere af fællesskaberne har fortsat cykelturene efter at have nået de 16 cykelture, og er således allerede i gang med den ”frivillige” forankringsindsats (København NV, Frederiksberg, Sønderborg, Gentofte, Asnæs). Det er tydeligt, at der er et ønske blandt både deltagere og frivillige om at fortsætte de Cyklende Fællesskaber fremadrettet. Dette vidner om, at indsatsen har skabt grobund for et stærkt og vedvarende fællesskab, som rækker ud over projektets rammer. I Horsens starter projektet op igen i 2026, og i Holstebro har man valgt at forankre indsatsen gennem et samarbejde med Dansk Arbejder Idræt, som bl.a. gennemfører et større cykelevent i forbindelse med verdens mentale sundhedsdag d. 10.10.

Projektet har således opnået sin målsætning om at have forankret indsatserne i minimum fem ud af de etablerede Cyklende Fællesskaber.

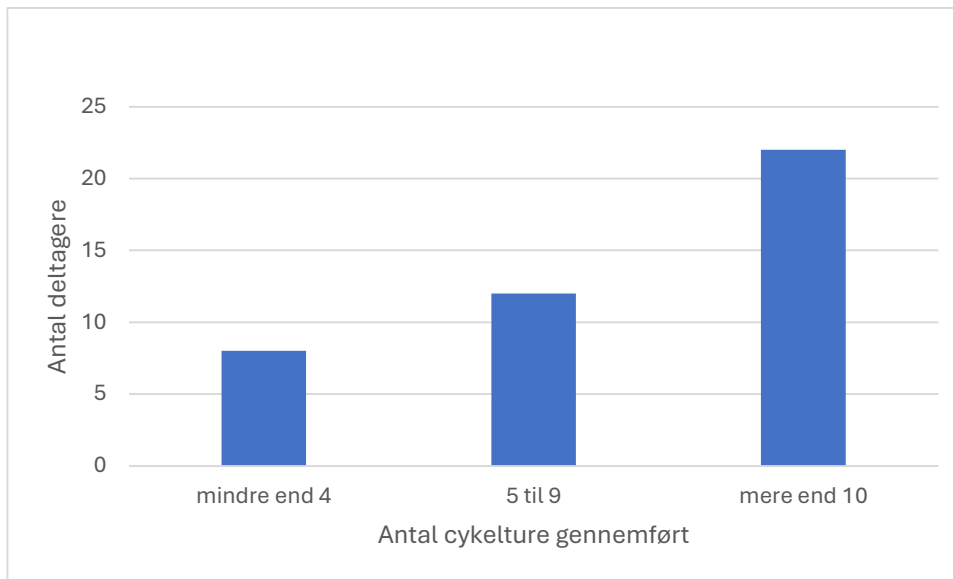
Deltagernes udbytte

Følgende afsnits resultater er baseret på deltagerevaluering (n=42), deltagerinterviews (n=3) og uformelle samtaler med deltagere samt observationer fra besøg (bilag 5) og interviews med frivillige (n=11) og tovholdere (n=7). Alle interviews og observationer er blevet behandlet og findes som opsamlinger i bilagene i denne rapport.

Stor tilfredshed og engagement – men varierende fremmøde

Der er bred enighed om, at Cyklende Fællesskaber 2025 har haft stor positiv betydning for deltagerne, både fysisk, mentalt og socialt. Der er høj tilfredshed, lyst til at fortsætte, og deltagerne synes, at det har været godt at være med.

Men der er også stor forskel på deltagernes bevæggrunde for at være med og deres fremmøde. Når vi ser nærmere på deltagernes engagement, så har en stor del af deltagerne været med på størstedelen af de planlagte cykelture, mens nogle har deltaget mere sporadisk. Ser man på spredningen af deltagere på gennemførte cykelture fordeler de sig således:



Projektet har haft en intern målsætning om, at deltagerne skulle nå et fremmøde på 60 procent, svarende til en deltagelse på over 10 ture. Her er 52 % af deltagerne, som har besvaret evalueringsskemaet, lykkedes med at nå målsætningen om fremmødet (Deltagerevaluering (n=42)). Det er relativt flot, når man tager deltageres livsforudsætninger med i betragtningen.

Når der spørges ind til årsagerne til frafald og ustabilitet i fremmøde, så er forklaringen typisk, at det skyldes personlige forhold. Flere deltagere har trukket sig fra fællesskabet på grund af helbredsrelaterede udfordringer, behandlingsaftaler, ændringer i deres flex-job eller personlige vanskeligheder som psykiske udfordringer eller tilbagefald i misbrug. På et enkelt værested har der også været andre sammenfaldende tilbud, som har konkurreret med Cyklende Fællesskaber, hvilket har betydet, at projektet ikke blev prioriteret højt nok (Interview, tovholdere).

Men der er også forhold som dårligt vejr med regn og blæst, eller cykelruter med kuperet terræn, som har medført at deltagere mistede lysten til at deltage.

Tovholdernes giver udtryk for, at deltagere, som har udvist høj motivation, også har haft et markant flottere fremmøde end dem, som ikke har været lige så motiverede for cykelture. Flere tovholdere fremhæver, at en lille gruppe "bannerførere" eller særligt engagerede borgere deltog konsekvent, og i den forbindelse ofte fungerede som rollemodeller for resten af gruppen. Disse deltagere havde et stærkt tilhørsforhold til fællesskabet, hvilket styrkede deres vedholdenhed (interviews med tovholdere). Nogle af disse deltagere har kun haft en til to afbud over perioden april-september (fx i Asnæs, København NV, Sønderborg, Frederiksberg).

Positiv effekt på humør og energiniveau

Turene har i høj grad haft en positiv effekt på deltageres humør og energiniveau. Der bliver lagt vægt på, at cykelturene giver afbræk fra hverdagen og styrker fællesskabet. Frivillige cykelkaptajner fra Cyklistforbundet er blevet bedt om at vurdere, hvorvidt dagens tur har haft en positiv effekt på deltageres humør/overskud/energiniveau. De har i logbogen vurderet dette på en skala fra 1 til 4, hvor

1 er "slet ikke" og 4 er "i meget høj grad". Effekten vurderes gennemsnitligt til 3,08 hvilket svarer til "i høj grad" (n=120-12²).

Resultatet fra logbogen skal naturligvis behandles med visse forbehold, da vurderingen er subjektiv og afhænger af den enkelte kaptajns oplevelse. Alligevel giver gennemsnittet et tydeligt indtryk af, at turene generelt opleves som energigivende og humørfremmende. Flere frivillige har i fritekstfeltet i logbogen noteret, at samtalerne undervejs skaber en følelse af fællesskab, som rækker ud over selve cyklingen. Dette understøtter, at sociale aktiviteter kombineret med fysisk bevægelse har en positiv indvirkning på trivsel.

Motivation for deltagelse

Når deltagerne spørges ind til, hvad der for dem er det bedste ved at deltage i Cyklende Fællesskaber, så viser undersøgelsen, at det primært er sociale motiver, som er de mest dominerende drivkræfter for deltagelse. For deltagerne er det således fællesskabet og samværet, der vægtes højest. Deltagerne fremhæver muligheden for at møde nye mennesker, dele oplevelser og skabe relationer som noget af det vigtigste.

I interviews med deltagere, frivillige og værestedskaptajner fremhæves det flere gange, at turene giver en følelse af at høre til. For flere deltagere er det ikke selve motionen, men det sociale aspekt, at være en del af et inkluderende fællesskab, der motiverer dem til at deltage igen og igen.

Citater som disse understøtter pointerne:

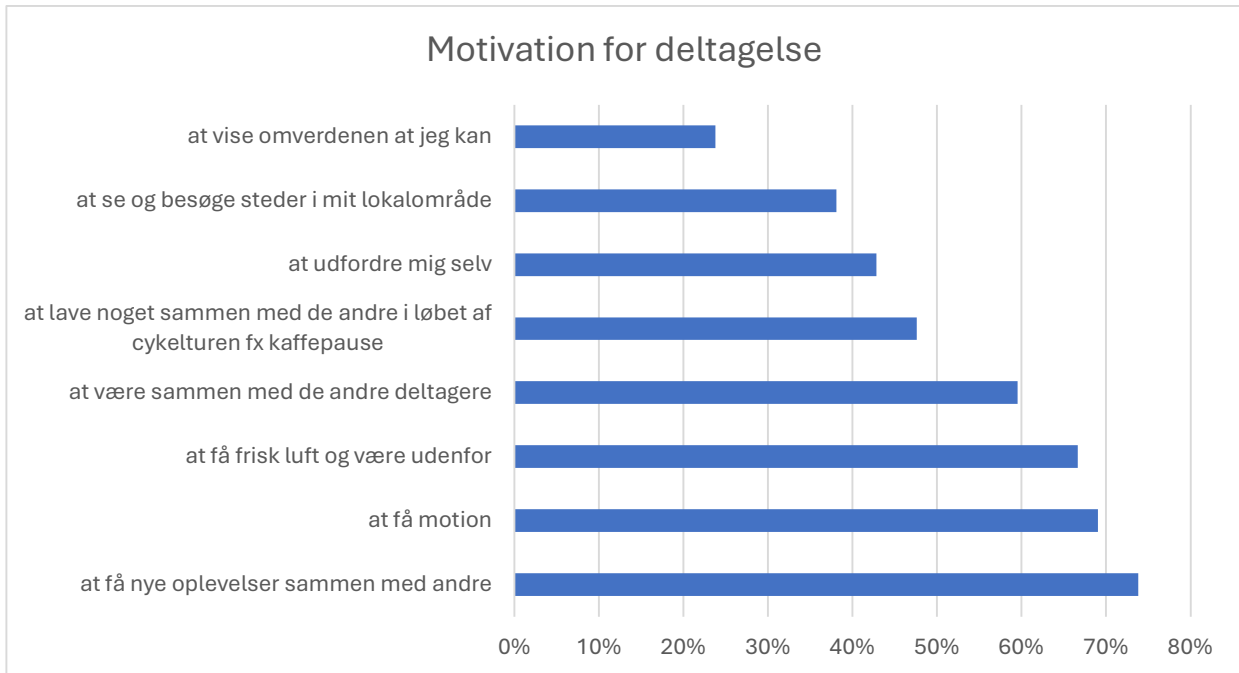
"det er et fællesskab der gør, at jeg kommer afsted" (deltager, Gentofte);

"Det har været rart at være sammen med andre mennesker som fællesskab, ik. Og vi har kunne snakke om alting" (deltager, Asnæs).

En værestedskaptajn fortæller ligeledes, at hans ansvar har været at motivere deltagerne og sørge for godt socialt samvær, da de fandt ud af, at det var enormt vigtigt for deltagerne med 'det sociale' (værestedskaptajn, Sønderborg).

Motivation for deltagelse kan overordnet grupperes i sociale motivationsfaktorer og sundhedsrelaterede faktorer.

² 12 indrapporteringer er her ikke medtaget, da respondenterne svarer "ved ikke".



Som det kan ses i ovenstående diagram, er den største motivationsfaktor ønsket om at få nye oplevelser sammen med andre. Når 2 ud af 3 deltagere svarer således, er det en stærk indikator for, at projektet appellerer til deltagernes sociale behov og deres lyst til fællesskab.

Men de sundhedsrelaterede faktorer udgør også en stærk sekundær motivation. Både motion og muligheden for at opholde sig i frisk luft scorer højt, hvilket understreger, at den fysiske og mentale sundhed spiller en væsentlig rolle i deltagernes beslutning om at deltage.

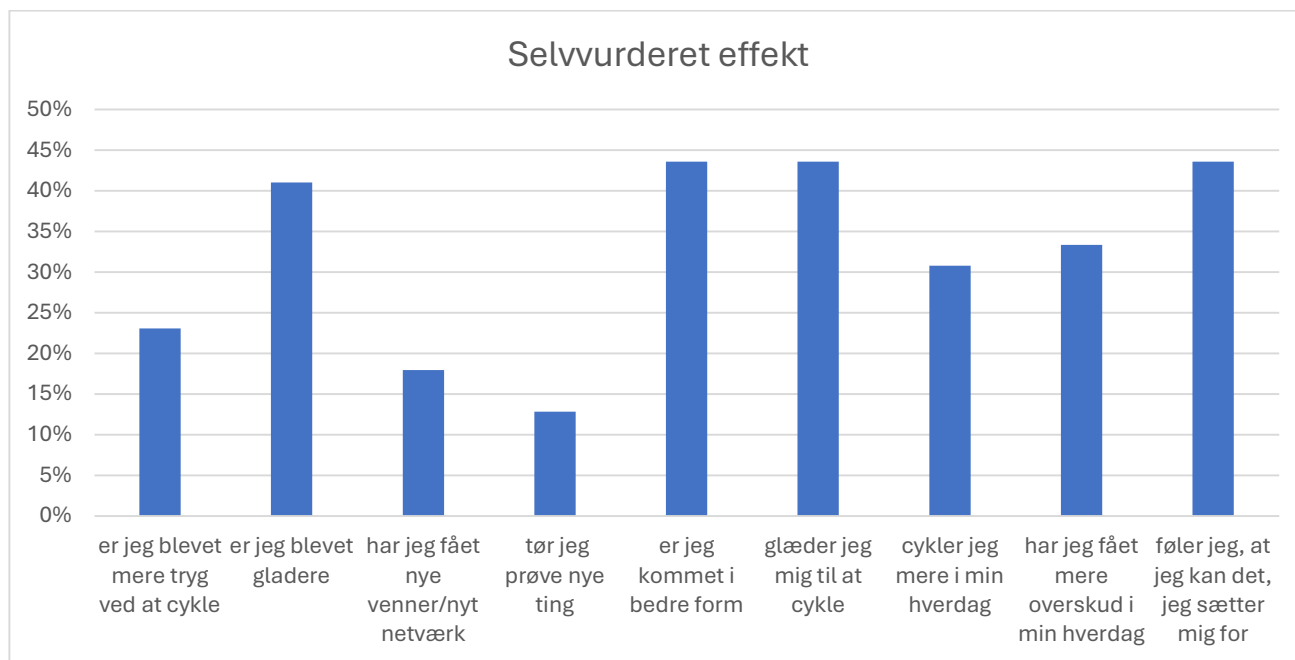
Personlig udvikling og lokal udforskning fremstår som mindre centrale motiver, hvor det at udfordre sig selv og at besøge lokalområdet placerer sig i midterfeltet. Det, at demonstrere handlekraft over for omverdenen, er den mindst betydningsfulde faktor angivet i deltagernes evaluering (n=42).

Selv vurderet effekt

Deltagerne er i evalueringen blevet spurgt ind til deres selv vurderede effekt af deltagelsen i Cyklende fællesskaber. Der er opstillet ni udsagn, som deltagerne har vurderet, om passer på dem, efter deres deltagelse. Der er en relativ stor spredning i besvarelsenerne, hvorfor der ikke er et entydigt svar på deltagernes samlede udbytte. Udbyttet ved at deltage i Cyklende Fællesskaber har været individuelt.

Den selv vurderede effekt indikerer, at de mest markante resultater relaterer sig til øget glæde, bedre fysisk form og en styrket oplevelse af handlekraft. Knap halvdelen af deltagerne vurderer, at de efter at have deltaget i Cyklende Fællesskaber er kommet i bedre form (44%), at de kan det, som de sætter sig

for (44%), samt at de ser frem til at cykle (44%). Lidt færre vurderer, at de er blevet glattere af at deltage i Cyklende Fællesskaber (41%)³.



En af de effekter, som flest deltagere kan nikke genkendende til, er, at de glæder sig til at cykle efter at have deltaget i Cyklende Fællesskaber. På baggrund af interviews med deltagere kan vi konstatere, at det er vigtig effekt, da mange deltagere har været relativt inaktive tidligere og ikke har fundet et tilbud, som har kunnet hjælpe dem til en mere aktiv hverdag (bilag 2).

Ved at kunne glæde sig til at cykle, er de første skridt i retningen af en mere aktiv hverdag taget. Flere deltagere beskriver også i interviews og uformelle samtaler, at det er flere år siden, at de har cyklet, men at de nu har fundet lysten til at komme i gang igen: ”Jeg har fået hevet min egen cykel ud af skuret, fået smurt kæden og er kommet ud og cykle nogle ture på den” (Deltagerinterview, Gentofte).

Citatet ovenfor stemmer godt overens med, at en tredjedel af deltagerne svarer, at de efter Cyklende Fællesskaber cykler mere i deres hverdag. Foruden at støtte op om fysisk og mental sundhed, så giver det også deltagerne en øget mobilitetsevne og muligheden for et afbræk fra hverdagen.

En deltager beskriver, hvordan det at cykle giver ham mulighed for at slippe væk fra problemer og tanker:

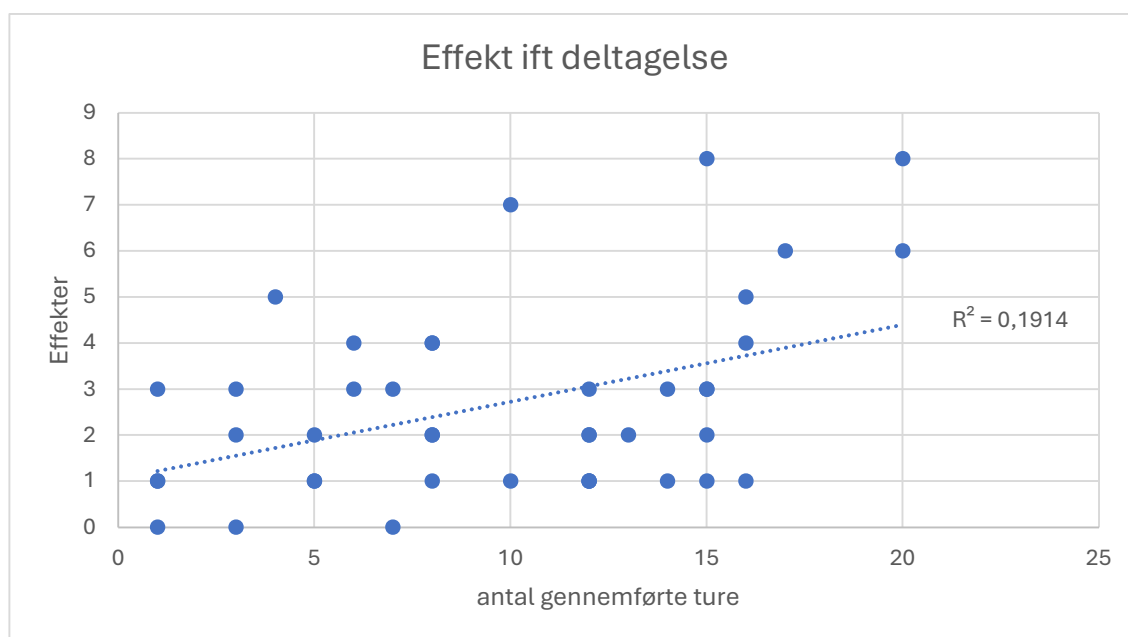
”om morgenen der, når jeg står op, så tænker jeg, nu skal jeg ud og cykle, det er sgu egentlig meget godt alligevel at komme af sted. Ikke og bare sidde hjemme og tænke, hvad skal jeg finde på i dag. Så det er faktisk meget, meget godt. De der problemer, de forsvinder sådan set. Du tænker på noget andet, når du er ude at cykle”

(Deltager, Asnæs).

³ Resultaterne er baseret på (n=42-3)

Dette understreger, at Cyklende Fællesskaber ikke blot har haft betydning for deltagernes fysiske aktivitet, men også for deres mentale trivsel og daglige rutiner. For flere har deltagelsen haft betydning for at de har kunnet genfinde glæden ved at bevæge sig og givet dem en oplevelse af, at cykling kan være en kilde til overskud og positive tanker.

Undersøgelsen her peger desuden på, at deltagerne opnår følelsen af flere effekter desto flere cykelture de har deltaget i. Sammenhængen er dog moderat og tyder på, at regelmæssig deltagelse bidrager til øget trivsel, fysisk form og motivation, men at andre faktorer også spiller en rolle. 19% af variationerne i besvarelserne kan forklares med antallet af gennemførte cykelture⁴.



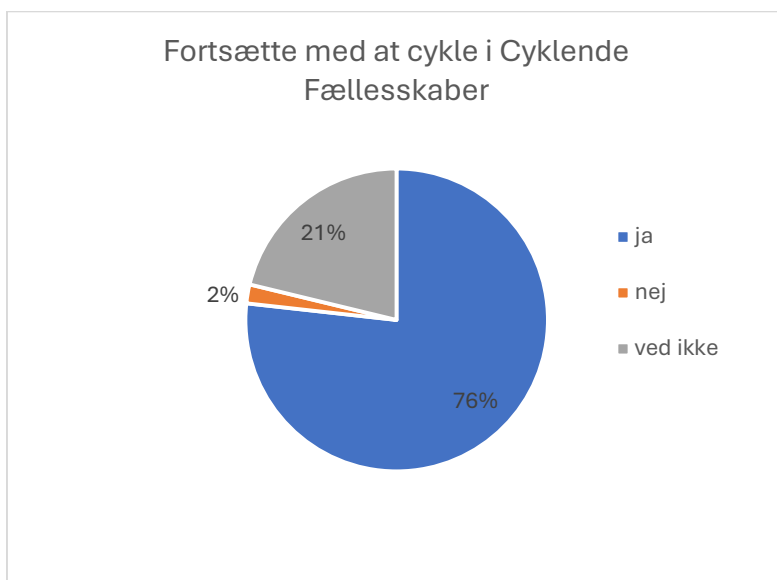
Analysen viser en signifikant positiv sammenhæng mellem deltagelsesomfang og oplevede effekter ($r = 0,437$; $p < 0,01^5$). Dette indikerer, at jo flere cykelture deltagerne gennemfører, desto flere positive effekter rapporterer de. Sammenhængen er moderat, hvilket tyder på, at regelmæssig deltagelse bidrager til øget trivsel, fysisk form og motivation, men at andre faktorer også spiller en rolle. Resultatet understøtter antagelsen om, at kontinuerlig deltagelse i sociale og fysiske aktiviteter kan forstærke sundhedsfremmende gevinster. Og i et projekt som dette betyder det, at antal ture kun er en ud af flere vigtige faktorer, som kan øge effekten på mentale og fysiske trivselsfaktorer.

⁴ Grafen viser en positiv hældning, og svarer til en beregnet korrelation ($r = 0,437$). Selvom sammenhængen er signifikant, er den ikke stærk, hvilket indikerer, at andre faktorer også har stor betydning for oplevede effekter. En R^2 -værdi på 0,19 betyder, at 19 % af variationen i de selvvaluerede effekter kan forklares af variationen i antal gennemførte ture. I praksis vil det sige at der er en vis sammenhæng: Jo flere ture, desto flere oplevede effekter, men sammenhængen er ikke stærk. 81 % af variationen skyldes andre faktorer end antal ture, fx personlige forhold, motivation, sociale ressourcer, helbred eller andre ikke observerede variabler.

⁵ P-værdien er under 0,05, hvilket indikerer, at sammenhængen er statistisk signifikant.

Deltagerne vil gerne fortsætte

76 % af deltagerne svarer, at de har lyst til at fortsætte med Cyklende Fællesskaber. Dette resultat viser, at projektet i sin nuværende form fungerer godt for størsteparten af deltagerne, og at de med den rette støtte og hjælp kan se sig selv som en del af et aktivt og forpligtende fællesskab.

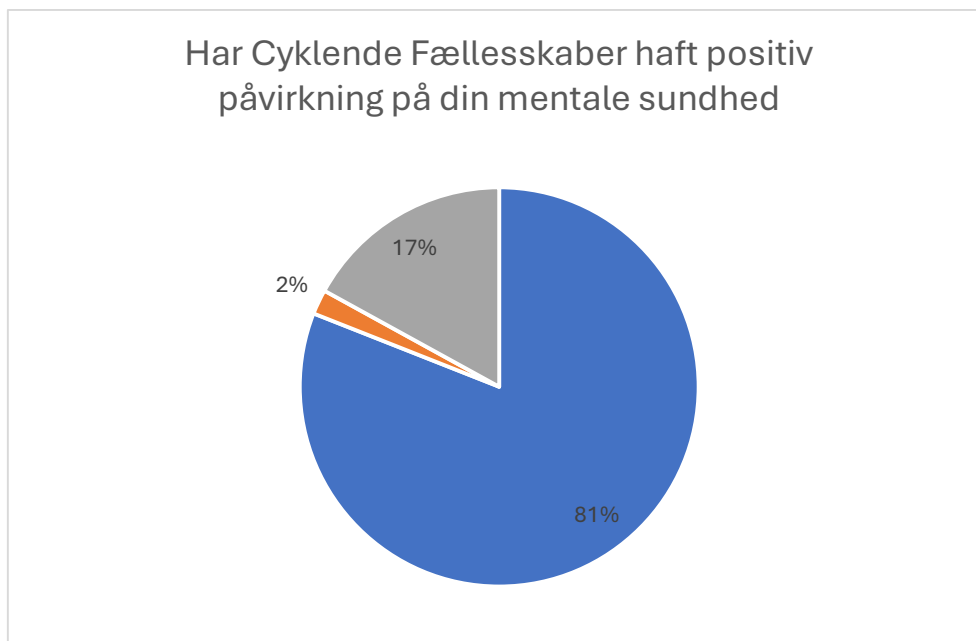


Når så mange deltagere udtrykker lyst til at fortsætte, tyder det på, at Cyklende Fællesskaber matcher værestedernes aktivitetsbehov og rammer rigtigt i forhold til værestedsbrugernes ønsker om fællesskab og lav adgangsbarriere. Projektets fokus på sociale relationer og inkluderende aktiviteter er en styrke.

Andelen af deltagere, der har svaret "ved ikke" på spørgsmålet om lysten til at fortsætte med at cykle i Cyklende Fællesskaber, udgør en mindre, men ikke uvæsentlig del af besvarelserne. Der er ikke en entydig sammenhæng mellem antallet af gennemførte ture og svaret "ved ikke". Dog er gennemsnittet af antallet af gennemførte ture for denne gruppe lidt mindre (7,4) end for gennemsnittet. Gruppen af deltagere, der svarer ved ikke, kan være usikre på deres egne fremtidige vaner eller motivation. Deres svar kan også skyldes, at de har behov for mere tid, støtte eller erfaring, før de kan tage stilling til, om de ønsker at fortsætte. Endelig kan praktiske forhold som helbred, tid eller andre aktiviteter spille ind på deres usikkerhed.

Positiv effekt på deltagernes mentale sundhed

I Cyklende Fællesskaber 2025 vurderer 81 % af deltagerne, at Cyklende Fællesskaber har haft positiv påvirkning på deres mentale sundhed. Den høje andel, der oplever forbedret mental sundhed, understøtter projektets relevans i arbejdet med målgrupper, der har behov for både sociale og sundhedsfremmende aktiviteter.



Mental sundhed og recovery

Ligesom i pilot 1, har vi med baggrund i CHIME undersøgt, om Cyklende fællesskaber kunne have en betydning i forhold til deltagernes personlige recovery. Ifølge CHIME kan personlig recovery understøttes gennem fem centrale domæner, der hver for sig, eller i indbyrdes samspil, bidrager til processen. Disse domæner omfatter *samhørighed, håb, identitetsudvikling, meningsskabelse og empowerment*. Alle fem domæner er operationaliseret i det evaluerende spørgeskema, som deltagerne har udfyldt, og er desuden indarbejdet i interviewguiden til deltagerinterviews (se bilag 7.1).

Samhørighed fremstår som et centralt element i deltagernes oplevelse af Cyklende Fællesskaber og er i tråd med CHIME-modellens fokus på sociale relationer som en drivkraft for personlig recovery. Deltagerne har i høj grad oplevet støtte fra både tovholder, frivillige og medcyklister. Flere deltagere fremhæver, at fællesskabet gør det lettere at fastholde aktiviteten:

”Det er altid lidt sværere at tage sig sammen alene selv, hvis man skal ud og cykle, end hvis man nu skulle ud og cykle sammen med andre... Plus man har det sjovt og får snakket”. (deltagerinterview, Gentofte).

Samhørighed kommer også til udtryk i den gensidige støtte under turene. En deltager beskriver:

”Jeg var overrasket over, at de var så hjælpsomme [red. de frivillige] og ventede på den svageste... De kunne jo bare have cyklet videre, men sådan var det ikke. De støttede den, der ikke var så god, og det var så mig”. (deltagerinterview, Holstebro).

Frivillige og værestedskaptajner understøtter denne oplevelse. En værestedskaptajn fortæller:

”Det vigtigste var at cykle ud sammen og komme hjem sammen. Jeg kørte bagerst for at få de sidste med – det sociale var enormt vigtigt for deltagerne”

(Værestedsaptajninterview, Sønderborg).

Endelig bidrager deltagerne selv aktivt til fællesskabet gennem humør og engagement:

"Jeg synes, jeg har med fællesskabet... Det har været rart at være sammen med andre mennesker, og vi har kunnet snakke om alting" (deltagerinterview, Nordvest).

Håb udgør en drivkraft for mange deltagere i Cyklende Fællesskaber. Projektet viser, hvordan håb kan omsættes til handling. Flere deltagere har tilkendegivet, at deres motivation for at deltage ikke alene har handlet om at være mere fysisk aktive, men også ønsket om at bevise over for sig selv, at de kunne gennemføre et forløb med kontinuerligt fremmøde:

"Jeg kæmpede simpelthen med at nå et mål" (deltagerinterview, Holstebro).

Denne form for selv-udfordring understøttes af fællesskabets opmuntring og gensidige støtte, hvor udsagn som:

'Vi venter. Vi skal have dig med også' (deltagerinterviews, Holstebro),

viser, hvordan håb bliver et relationelt fænomen. Det er ikke kun en individuel ambition, men en kollektiv praksis, der styrker troen på egne evner og skaber grobund for empowerment. Og denne form for selv-udfordring er ikke isoleret. 24 % af deltagerne angiver, at netop ønsket om at udfordre sig selv, er blandt de mest positive aspekter ved projektet (deltager-spørgeskema, 2025).

Deltagernes håb viser sig også i små, men betydningsfulde succeser, som både frivillige og værestedskaptajner aktivt fremhæver:

"Fællesskabet er neutralt og stempler ikke folk som syge - alle kan være med".
(frivillig, København NV)

Og

"Det bedste er at kunne finde nogen, der virkelig gerne vil afsted"
(Værestedskaptajn, Asnæs).

Anerkendelsen af succeser har været en strategisk del af projektets kultur lige fra kompetencekurset for kaptajnteamet, hvor opmuntring og positiv feedback er blevet italesat som en nøgle til fastholdelse. Som en værestedskaptajn udtrykker det:

"Jeg elsker at motivere andre og fortælle dem, at vejen går opad, og at man skal tro på, at man godt kan klare det"
(værestedskaptajn, Sønderborg).

Denne dynamik har også en social dimension, hvor deltagerne indbyrdes har inspireret hinanden gennem udsagn som:

"man møder op hver gang – fordi det har betydning for fællesskabet, at man viser, at man gerne vil det, selv om man kører bagerst og synes det er hårdt"
(deltagerinterview, Gentofte).

Sådanne interaktioner understøtter CHIME's forståelse af håb som et relationelt fænomen, der styrkes i fællesskaber. Det viser, hvordan håb ikke blot er en individuel ressource, men en kollektiv praksis, der skaber grobund for empowerment og nye handlemuligheder i hverdagen.

Flere deltagere udtrykker også håb for fremtiden ved at pege på nye mål, som rækker ud over projektets rammer. Det kommer f.eks. til udtryk i ønsket om at prøve kræfter med mountainbike på et hold eller blive en del af en etableret cykelklub (deltagerinterviews 2025; værestedskaptajn interviews 2025).

Identitetsprocesser: I forbindelse med projektet har vi undersøgt, om deltagelse har ændret opfattelsen af egen identitet. Spørgeskemadata viser, at 40 % af deltagerne i højere grad end tidligere føler, at de kan det, de sætter sig for, hvilket indikerer en styrket oplevelse af handlekraft. Men interviewmaterialet peger på, at ændringer i selvopfattelse er begrænsede og ofte svære for deltagerne at sætte ord på. Vi kan således ikke konkludere, om projektet har en egentlig effekt på deltagernes selvforståelse. CHIME-modellen beskriver, hvordan selvforståelse kan genforhandles gennem meningsfulde aktiviteter og sociale relationer.

Der kan således argumenteres for, at deltagernes identitetsudviklingen primært sker gennem tilhørsforhold og oplevelsen af at bidrage, mere end gennem en grundlæggende ændring i deres selvbillede. Men det at kunne sige, at man er en del af et fællesskab, og at man har lyst til at fortsætte med at være det, er for nogle deltagere en positiv identitetsproces. Og her svarer 76% af deltagerne, at de gerne vil fortsætte i Cyklende Fællesskaber.

Meningsfuldhed: Deltagelse i sociale og værdifulde aktiviteter styrker livskvalitet ifølge CHIME. I Cyklende Fællesskaber 2025 oplever både deltagere og frivillige, at projektet giver mening i hverdagen. Interviewmaterialet viser, at meningsfuldhed ikke kun knytter sig til selve cyklingen, men til fællesskabet og de sociale interaktioner undervejs. En deltager beskriver: *"Det er ikke kun at komme ud og cykle, men man også lige debatterer noget sammen med nogen"* (deltagerinterview, Holstebro).

Denne pointe understøttes af udsagn om pauserne som sociale højdepunkter:

"Mange af dem [deltagerne] har været meget positive om at komme ud at cykle. Jeg elsker at være her, fortæller en af deltagerne, da vi holder pause i skoven"

(Frivilliginterview, Sønderborg).

En deltager fra Holstebro er også taknemmelig for, at de frivillige har lyst til at være med og holde pauser med ham (deltagerinterview, Holstebro). Her bliver meningsfuldhed forbundet med omsorg og fællesskab, hvilket skaber en oplevelse af at være værdsat og inkluderet.

For flere deltagere har det også været meningsfuldt at komme ud i naturen og opleve nye steder – fx svarer 2/3 af deltagerne at det bedste ved Cyklende Fællesskaber er at komme udenfor og være i naturen. Samlet set viser analysen, at meningsfuldhed i projektet opstår gennem sociale relationer, oplevelser i naturen og en følelse af at høre til.

Empowerment handler om at styrke individets handlekraft og oplevelse af kontrol over eget liv. I Cyklende Fællesskaber 2025 ses empowerment både i form af fysisk mestring og medbestemmelse. Spørgeskemadata viste som tidlige nævnt, at 40 % af deltagerne i højere grad end tidligere føler, at de kan det, de sætter sig for, hvilket indikerer en styrket tro på egne evner. Men empowerment kommer også til udtryk gennem medbestemmelse:

”Jeg har haft medbestemmelse som jeg ønsker det [...] Jeg havde indflydelse på, hvor langt vi kørte, og jeg har også haft noget at sige ift. hvor vi skulle cykle hen.”

(deltagerinterview, Gentofte).

Det, at deltagerne har kunnet indtage en position, hvor deres input er blevet omsat til handling, kan også give en styrket tro på egne evner.

For værestedskaptajnerne har projektet også givet mulighed for at indtage en ansvarsbærende rolle. En værestedskaptajn beskriver f.eks., at det har været dejligt at få muligheden for at påtage sig et ansvar (værestedskaptajninterview, Holstebro).

Disse udsagn viser, at empowerment handler om oplevelsen af at kunne påvirke beslutninger og tage ansvar. Projektets struktur med frivillige og værestedskaptajner har understøttet denne proces ved at skabe rammer for medbestemmelse og rollemodeller, hvilket styrker deltageres handlekompentence.

5. Evaluering af Cyklende Fællesskaber

I den første pilot afprøvede vi Cyklende Fællesskabers model med fokus på struktur, sikkerhed og facilitering, mens vi i anden pilot har koncentreret os om at styrke den lokale forankring og deltagernes ejerskab. I dette afsnit sammenholder vi data fra de to pilotfaser, for at undersøge effekten af Cyklende Fællesskaber. En samlet oversigt over resultaterne fra de to pilotfaser kan findes i bilag 6. I denne del af rapporten sammenfattes resultaterne fra 1. og 2. pilotfase og kapitlet leder videre til implementeringserfaringer og anbefalinger.

Model for Cyklende Fællesskaber – kort fortalt

Cyklende Fællesskaber styrker deltagernes mentale sundhed, handlekraft og hverdagsmobilitet. Modellen kombinerer bevægelse, natur og socialt samvær, og giver deltagerne den nødvendige struktur og noget at se frem til. Den bygger på relationer (ikke præstationer), er skalerbar og kan tilpasses forskellige væresteder. Modellen tilfører både brugere og frivillige ejerskab, og kan over tid gøre cykelfællesskaberne selvkørende.

Modellen bygger på et samarbejde mellem tre nøgleaktører tilknyttet et værested:

- **En frivillig lokal cykelentusiast** med viden om ruteplanlægning og cykling i grupper. Cykler forrest og skaber trygge rammer. Optimalt rekrutteres to frivillige.
- **En tovholder** (ansat på værestedet) som rekrutterer deltagere og støtter fastholdelse. Har ansvar for cykler og koordinering. Deltager på cykelture ved behov.
- **En cykelkaptajn** fra værestedet (værestedsbruger) der som rollemodel støtter op om fastholdelse og deltagermotivation. Personen bliver inddraget på lige fod med de to andre nøgleaktører og får løbende tilført kompetencer og opgaver. Fx. Hjælper med planlægning og afholdelse af cykelture.

Kombinationen af frivillige + brugere + personale skaber et robust og bæredygtigt set-up.

Nøgleaktørerne er alle blevet klædt på med et kompetencekursus for cykelkaptajner. Se evt "[Håndbog for cykelkaptajner](#)" for yderligere.

Kerneelementer i et cyklende fællesskab

- 16 ugers cykling med én ugentlig tur
- Små trygge grupper på 6-8 deltagere
- Lav adgangsbarriere (lav-tærskel tilbud⁶), så alle kan være med
- Fokus på fællesskab før præstation

⁶ Ved et lav-tærskel tilbud opnår man sundhedsfremme ved at have fokus på deltagernes kompetencer, så de opnår en oplevelse af mestring og succes. Målet med at tilpasse aktiviteten til deltagerne er, at deltagerne oplever ro og succes med aktiviteten – her cykelturene - hvilket bedst nås ved en balance mellem udfordring og kompetencer. Se anbefalinger for yderligere.

- Kaffepauser og socialt samvær som fast del af turene
- Inddragelse og opkvalificering af udvalgte værestedsbrugere

Antallet af involverede væresteder har været højere i 2. pilot (herefter refereret til som år 2025), da et enkelt værested valgte at træde ud af samarbejdet i 1. pilot (herefter refereret til som år 2024). Vi formoder, at den tydelighed, vi i projektet har kunnet kommunikere med i 2025, har været udslagsgivende for, at der ikke har været misforståelser omkring involvering, cykelopbevaring og ansvarsfordeling. Den øgede klarhed har sandsynligvis styrket samarbejdsrelationerne, hvilket har bidraget til implementeringen af projektet. Yderligere skal det nævnes, at der var større søgning blandt væresteder til projektet i 2025, hvilket også har haft betydning for de valgte væresteders kapacitet til at gennemføre projektet. Desuden er erfaringerne fra 2024, at præcisering af roller og forventninger via formelle samarbejdsdokumenter skaber øget vidensniveau og sikkerhed for gennemførelse.

Deltagelsesgraden har været lavere i 2025 end i 2024, men alle væresteder opnåede i 2025 målsætningen om at rekruttere 6-8 deltagere forud for projektstart. Den lavere gennemsnitlige deltagelse kan muligvis forklares ved, at strukturelle, sociale og fysiske barrierer for deltagelse har været mere udtalte end forventet. Hertil kommer, at flere væresteder i 2025 havde en højere andel af brugere med misbrugsproblematikker, hvilket kan have påvirket fastholdelsen i projektet. Endvidere blev projektet udfordret i forårs- og sommerperioden, hvor der forekom betydelig udskiftning blandt medarbejdere i Landsforeningen af Væresteder. Denne udskiftning reducerede kontinuiteten i opfølgning og støtte til værestederne, som i 2024 var præget af en mere stringent og stabil indsats med én gennemgående medarbejder. Disse forhold peger samlet set på betydningen af organisatorisk stabilitet og målrettet støtte for at sikre en høj deltagelsesgrad.

Gennemførelsesgraden i forhold til målsætningen om at gennemføre 16 ture pr. værested viser, at det fortsat kan være en udfordring at gennemføre 16 ture. I 2024 opnåede 5 ud af 6 væresteder målet, mens 6 ud af 7 væresteder nåede målsætningen i 2025. Der ses også en mindre forskel i det samlede antal indrapporterede ture: 97 ture i 2024 mod 120 ture i 2025. Det kan derfor siges, at det samlede aktivitetsniveau er øget. En sådan udvikling kan tolkes som et tegn på øget engagement og bedre fastholdelse af de deltagere, som har været meget dedikerede.

Der har i 2025 været stor variation i deltagernes fremmøde. I 2024 oplevede vi et deltagerfremmøde på 71% ud af målsætningen om at deltage på de 16 ture imens den faldt til 61% i 2025. Denne nedgang indikerer, at selvom projektet har formået at øge den samlede aktivitet i forhold til afviklede cykelture, så har fastholdelsen af deltagere været en udfordring i 2025.

Frivilligrekrutteringen har i 2025 været markant lettere end i 2024, hvilket kan tilskrives en kombination af positive fortællinger om projektet og en stærk opbakning fra medlemmer af Cyklistforbundet. Der har været stor interesse for de frivillige stillinger som cykelkaptajner, hvilket afspejles i antallet af rekrutterede frivillige: 9 i 2024 og 14 i 2025. Denne stigning indikerer både en øget synlighed af projektet og en styrket mobilisering af ressourcer. Erfaringerne viser desuden, at makkerskabsmodellen har haft en væsentlig betydning, idet den skaber den nødvendig fleksibilitet for de frivillige og samtidigt understøtter kontinuitet i indsatsen.

Forankringsindsats: I 2024 valgte tre ud af seks væresteder at videreføre indsatsen Cyklende Fællesskaber efter projektperioden. I 2025 er dette tal steget til samtlige væresteder, hvilket indikerer

en markant styrkelse af forankringen. Denne udvikling kan tilskrives et strategisk fokus på forankring i 2025, hvilket også afspejles i resultaterne.

Forankring af en indsats handler grundlæggende om at integrere aktiviteterne i eksisterende organisatoriske strukturer og tilpasse dem til lokale praksisser. Dette kræver en balanceret tilgang, hvor der tages hensyn til både deltagere og frivillige, og hvor forankringsstrategien planlægges allerede fra projektets begyndelse. I dette projekt er forankringsdimensionen blevet italesat fra start, og der har løbende været dialog med væresteder og frivillige om organisatorisk ejerskab og motivationsfaktorer.

Det strategiske fokus i 2025 har sandsynligvis skabt bedre rammer og forudsætninger for at sikre fortsættelsen af aktiviteterne efter de 16 ugers cykling. En medvirkende faktor kan være, at værestedskaptajnerne i 2025 i særlig grad har besiddet kompetencer og personligt overskud til at påtage sig en central rolle i implementeringen. Dette har formentlig haft betydning for den lokale forankring og dermed for indsatsens bæredygtighed.

Tilbagelagt distance: En analyse af gennemsnitlig distance pr. tur viser en reduktion fra 14,4 km i 2024 til 10,5 km i 2025. Denne ændring har været en bevidst strategi, italesat fra projektets begyndelse, med det formål at understøtte fastholdelse og inklusion af deltagere. Længden af cykelture har direkte betydning for deltagernes oplevelse af tilgængelighed og motivation, idet følelsen af mestring er central for deltagelsesniveauet. At der så alligevel har været en lavere grad af gennemførelse viser, at andre parametre også har betydning.

For at imødekomme deltagernes forskellige forudsætninger har frivillige, tovholdere og værestedskaptajner i vid udstrækning undgået at kommunikere specifikke distancer undervejs, da afstand kan være meget abstrakt for nogle deltagere. I stedet har fokus været på at formidle, at turene er korte og tilgængelige for alle. Denne tilgang kan bidrage til at tiltrække deltagere, og efterfølgende har mange oplevet glæde og stolthed, når de erfarede, at de havde cyklet op mod 10 km.

En væsentlig læring har været at indlede med meget korte ture og gradvist øge distancen. Dog har erfaringerne vist, at de længste ture på over 10 km for enkelte deltagere har været udfordrende. Frivillige og værestedskaptajner har peget på, at det kan være vanskeligt at imødekomme alle præferencer for turenes længde, hvilket understreger behovet for fleksibilitet.

Ved at reducere distancen til et niveau, hvor størstedelen af deltagerne oplever turene som overkommelige, skabes optimale forudsætninger for at styrke projektets sociale dimension og øge fællesskabsfølelsen. Men samtidig kan de deltagere, som oplever glæde ved at udfordre sig selv og øge distancen, gradvist opleve en form for demotivation ved at bibeholde kortere ture. En moderat distance fungerer således som en kompromissøgende praksis, der understøtter både motivation og kontinuitet.

Denne indsigt peger dog også på, at tilpasning af turenes længde er en central faktor for bæredygtig deltagelse og lokal forankring.

Tilfredshed med Cyklende Fællesskaber: Projektets målsætning har været at opnå en gennemsnitlig tilfredshed på minimum 4 på en skala fra 1 til 5, hvor 1 angiver laveste grad af tilfredshed og 5 den højeste. Overordnet vurderes projektet fortsat højt, men der ses variationer mellem målingerne fra

2024 og 2025. Deltagernes tilfredshed er faldet fra 4,7 til 4,5, tovholderne fra 4,8 til 4,4, mens de frivillige har oplevet en stigning fra 4,4 til 4,6.

Mulige årsager til faldet i 2025 kan være det strategiske fokus på forankring, som har medført øgede organisatoriske krav og forventninger til tovholderne. Dette kan have skabt oplevelser af øget ansvar og dermed påvirket tilfredsheden negativt. Hertil kommer, at tovholderne kontaktede medarbejdere i Landsforeningen af Væresteder har været udfordret af betydelig udskiftning, hvilket kan have haft konsekvenser for kontinuitet og overlevering af viden.

Reduktionen i gennemsnitlig distance pr. tur har haft til formål at fremme inklusion, men kan for nogle deltagere have reduceret oplevelsen af udfordring og progression. Frivillige har desuden rapporteret, at det er vanskeligt at imødekomme alle deltagernes præferencer for turenes længde, hvilket kan skabe spændinger og påvirke oplevelsen af kvalitet.

Faldet i tilfredshed blandt deltagere og tovholdere indikerer, at overgangen til en mere lokalt forankret praksis stiller nye krav, som kan opleves som udfordrende. Samtidig viser stigningen hos frivillige, at deres oplevelse af mening og ejerskab er styrket, hvilket understøtter projektets forankringsmål.

Deltagernes gevinster ved deltagelse i cyklende fællesskaber: Resultaterne fra de to pilotundersøgelser viser, at Cyklende Fællesskaber har en markant positiv indvirkning på både deltagernes fysiske aktivitet og sociale trivsel (n=80). Deltagerne fremhæver især muligheden for at få motion (75%), opleve frisk luft og være udendørs (77%) samt skabe nye oplevelser sammen med andre (77%) som de mest værdifulde aspekter ved fællesskabet. Dette stemmer helt overens med projektets fokus på ABC for mental sundhed, hvor det at gøre noget aktivt i fællesskab med andre, hvor aktiviteten samtidig vurderes som meningsgivende, løfter deltagernes mentale sundhed.

Sociale dimensioner spiller også en væsentlig rolle, idet 61% værdsatte samværet med andre deltagere, og 58% fandt glæde i fælles aktiviteter under cykelturen, såsom kaffepauser. Derudover oplevede 51% en styrket tilknytning til lokalområdet gennem besøg og opdagelser af nye områder i byen.

Efter deltagelse rapporterede deltagerne en bred vifte af positive effekter:

- 84% udtrykte lyst til at fortsætte, og
- 53% angav, at de finder øget glæde ved at cykle.
- 68 % af deltagerne vurderer, at deltagelse i Cyklende Fællesskaber har givet dem en større lyst til at benytte cyklen i hverdagen.
- 83,5% af deltagerne vurderer, at deltagelsen i Cyklende Fællesskaber har haft en positiv påvirkning på deres mentale sundhed.
- 44% følte sig desuden glædere generelt, og
- 41% af deltagerne oplevede forbedret fysisk form.

De sociale gevinster for deltagerne fremstår også tydelige, idet lidt over en tredjedel af deltagerne (35%) vurderer, at Cyklende Fællesskaber har givet dem nye venner eller netværk, og 28,5% har fået mere overskud i hverdagen. 37% af deltagerne vurderer også, at de efter deltagelse i højere grad kan det, de sætter sig for.

Resultaterne for de to pilotprojekter viser således, at Cyklende Fællesskaber ikke blot fremmer fysisk aktivitet, men også styrker sociale relationer og mental trivsel, hvilket gør projektet til en effektiv intervention for sundhedsfremme og mental trivsel for udsatte voksne. Og i særlig grad overfor borgere som har behov for et lavtærskel tilbud med mulighed for fleksibilitet. Lavtærskeltilbud kan fremme deltagernes sundhed ved systematisk at tage udgangspunkt i deres eksisterende kompetencer og skabe rammer, der understøtter oplevelsen af mestring. Når cykelturene tilpasses deltagernes forudsætninger, øges sandsynligheden for, at de oplever både succes og motivation for fortsat deltagelse. En central forudsætning for dette er etableringen af en hensigtsmæssig balance mellem udfordring og kompetenceniveau, sådan at aktiviteten fremstår meningsfuld uden at virke overvældende. Lavtærskelaktiviteter kendetegnes dermed ved deres tilgængelighed og enkelhed, hvilket skaber inkluderende rammer, som er nemme at blive integreret i, og hvor deltagerne kan engagere sig trygt og opleve progression.

6. Implementeringserfaringer

Følgende afsnit tager afsæt i de oplevede implementeringserfaringer i projektgruppen. Projektgruppen består af medarbejdere fra Landsforeningen af Væresteder og en medarbejder fra Cyklistforbundet. Herudover er der foretaget interviews med fire deltagere, fire værestedskaptajner, 11 frivillige og syv tovholdere fra væresteder.

Tværasektorielt samarbejde

Væresteder har traditionelt haft begrænset erfaring med at inddrage civilsamfundet i forbindelse med aktivitetstilbud til brugerne. Den primære forudsætning for, at Cyklistforbundet har opnået succes med at skabe adgang til værestedernes brugere, har været et tæt samarbejde med Landsforeningen af Væresteder. Landsforeningen har en langvarig tradition for at udvikle og gennemføre aktiviteter for værestedsbrugere med afsæt i principper om brugerinddragelse, lav adgangsbarriere, struktur og tydelige rammer.

Kombinationen af Landsforeningen af Væresteders erfaring med aktivitetsudvikling og Cyklistforbundets frivillige har vist sig særligt værdifuld. Frivilliges tilstedeværelse har sikret, at aktiviteterne blev gennemført, selv ved lavt fremmøde, hvilket har reduceret risikoen for aflysning som følge af hverdagstravlhed og presserende opgaver hos tovholderne. I mange tilfælde ville aktiviteter med få deltagere normalt blive udsat til fordel for andre opgaver, men dette blev undgået her. Derudover har deltagernes positive respons på frivilliges kontinuerlige engagement haft en betydelig rolle ift. deltagelsesniveau og gennemførelsesgrad. Frivilliges vedholdenhed har således styrket oplevelsen af fællesskab og øget motivationen for deltagelse.

Kompetencekursus og lokal forankring

I hele forløbet med Cyklende Fællesskaber er der arbejdet ud fra en model, hvor lokale frivillige i samarbejde med udvalgte værestedsbrugere og en tovholder fra værestedet er blevet klædt på til at gennemføre indsatsen. Kompetenceudviklingen har haft fokus på rolleafklaring, fællesskabsregler,

færdselsregler og cykling i grupper. Et centralt element har været etableringen af et kaptajnteam med henblik på at skabe lokal forankring af cykelfællesskabet. Dette er sket gennem en mesterlæretilgang, hvor værestedskaptajnerne gradvist har tilegnet sig viden og færdigheder fra frivillige via en aktiv læreproces over 16 cykelture. Det skal dog understreges, at værestedskaptajnernes personlige kompetencer og livsomstændigheder har haft betydning for ordningens succes. I 2025 ses en stigning i antallet af selvkørende værestedskaptajner, som besidder både ressourcer og kompetencer til at planlægge og gennemføre cykelture med støtte fra frivillige og/eller tovholder. Der er dog fortsat behov for tydelige rammer og klare kommunikationsaftaler.

Fleksibilitet i projektafviklingen

Projektet har formået at imødekomme lokale begrænsninger og muligheder, hvilket har styrket deltagerens oplevelse af involvering. Kaptajnteamet har udvist handlekraft inden for de givne rammer og har kunnet planlægge med kort responstid, f.eks. ved ændringer i vejrforhold eller sygdom. Perioden fra april til september vurderes generelt som optimale cykelmåneder. En vedvarende udfordring er dog genstart efter sommerferien, hvor nogle deltagere mister motivationen eller glemmer deres tilknytning til fællesskabet. Livsomstændigheder spiller ligeledes en rolle for frafald. Flere fællesskaber har haft vanskeligheder med at genskabe gruppen af deltagere efter afholdelse af sommerferie, og enkelte har haft udfordringer med at genoptage aktiviteterne. En løsning, som flere deltagere har foreslået, er at starte på ny med nye deltagere og gradvist opbygge distancen igen.

Cykler og udstyr

Cyklerne har været en afgørende faktor for værestedernes mulighed for at tilbyde Cyklende Fællesskaber. Projektet har fra starten valgt cykeltyper og udstyr på baggrund af input fra værestedsbrugere, hvilket har sikret lav indstigning og fodbremser – elementer, der er essentielle for målgruppen. Ensartet udstyr har bidraget til en lav-tærskel tilgang, hvor ingen deltagere har følt sig forpligtet til at medbringe eller vedligeholde egen cykel. Dette har reduceret barrierer, da vedligeholdelse af en gammel cykel ofte kan være en hæmmende faktor for deltagelse.

Dog har projektet ikke kunnet imødekomme alle behov. Enkelte deltagere har efterspurgt elcykler og trehjulede cykler, men disse har ikke været mulige at levere, dels på grund af økonomiske begrænsninger og dels fordi særlige cykeltyper stiller store krav til ruteplanlægning for frivillige. Retrospektivt har flere tovholdere vurderet, at færre cykler kombineret med muligheden for at medbringe egen cykel kunne have været en fordel. En sådan løsning ville dog kompromittere projektets lav-tærskelprincip for nogle deltagere.

Cykelhelme og veste er benyttet af størsteparten af deltagerne, dog er der deltagere, som ikke vil benytte sig af det udleverede udstyr.

Pauser i forbindelse med cykelture

Pauser under cykelturene, ofte med kaffe og kage, har vist sig at være et centralt element for både frivillige og deltagere. Både deltagere, frivillige og væresteder har set det som essentielt og har selv organiseret denne del. Pauserne fungerer som en ramme for social interaktion og relationel nærhed,

hvor frivillige og deltagere har kunnet engagere sig i uformelle samtaler og fællesskab. Samtidig giver selve cykelturen en unik mulighed for mental afkobling, hvor deltagerne kan være til stede i nuet uden forventning om at skulle bidrage aktivt til samtale eller social dynamik. Denne kombination af socialt samvær og mulighed for ro opleves som særligt værdifuld af deltagerne.

Cykelture som kerneaktivitet

Det er blevet tydeligt, at selve cykelturen udgør en tilstrækkelig aktivitet i sig selv, og der er ikke behov for et omfattende katalog af supplerende aktiviteter. Dog viser erfaringerne, at planlagte cykeludflugter til særlige destinationer, eksempelvis kulturtilbud, ofte medfører færre afbud blandt deltagerne. Dette indikerer, at variation kan styrke fastholdelsen, men det skal understreges, at grundideen om Cyklende Fællesskaber som et attraktivt, aktivt fællesskab i sig selv er bærende for projektets succes.

7. Anbefalinger

På baggrund af erfaringerne fra pilot 1 og 2 af Cyklende Fællesskaber anbefales følgende centrale indsatsområder for etablering af et cyklende fællesskab.

Fysisk rammesætning

For at sikre tryghed, deltagelse og oplevet mestring anbefales det, at de fysiske rammer tilrettelægges med fokus på tilgængelighed og overskuelighed:

- Anvend ensartede og let tilgængelige cykler, herunder cykler med lav indstigning og fodbremse, for at reducere tekniske barrierer. Hvis deltagere har en funktionel cykel, kan de opfordres til at medbringe dem – men det kan for nogle være en barriere for deltagelse.

Har I ikke adgang til cykler, anbefales det at indgå samarbejde med lokale aktører fx kommunen, kommunale værksteder, cykelklubber eller sociale virksomheder, der kan stille cykler til rådighed eller hjælpe med klargøring og vedligehold.

- Placér cykelparkeringen ved det faste mødested, så deltagerne ikke skal ændre vante rutiner. Det anbefales, at alle ture starter og slutter samme sted for at skabe forudsigelighed og tryghed. Samtidig har synlig cykelaktivitet omkring værestedet vist sig at øge nysgerrighed og interesse blandt øvrige brugere, hvilket kan styrke rekrutteringen til fællesskabet.

Let og direkte adgang til cykler, gerne placeret i grundplan anbefales, således deltagerne ikke skal overvinde fysiske barrierer som trapper eller aflåste kælderrum. En enkel og tilgængelig cykelparkering understøtter deltagerinvolvering og ejerskab i fællesskabet.

- Anvend cykelhjelme og eventuelt refleksveste for at øge sikkerheden og synligheden i trafikken. Refleksveste gør det lettere for andre trafikanter at identificere gruppen som en samlet enhed, hvilket bidrager til en mere sikker og rolig kørsel for alle deltagere.

Ruteplanlægning

Ruter gennem naturskønne omgivelser har en særlig positiv effekt på mental trivsel. Naturen skaber ro, reducerer stress og giver afbræk fra hverdagen, samtidig med at den understøtter nærvær og fællesskab. Derfor anbefales det, at ruteplanlægningen prioriterer grønne områder, stier og rolige omgivelser uden for meget trafik.

- Start med korte, flade og lette ruter, som gradvist kan udvides i takt med deltagernes tryghed og formåen. 5 km er et godt udgangspunkt.

Lokale cykelentusiaster kan ofte rekrutteres til opgaven med at tilrettelægge ruter i lokalområdet. Kontakt fx Cyklistforbundet eller en lokal cykelklub.

- Indlæg fast pause undervejs, da pauserne fungerer som både fysisk restitution og socialt samlingspunkt. Hav gerne kaffe og lidt lækkert med.
- Undgå at kommunikere distancer på forhånd, da dette kan virke afskrækkende for deltagere med lav selvtillid eller begrænset cykelerfaring. Fortæl i stedet at turene er planlagt så alle kan være med.
- Afsæt tid før afgang til at justere saddeelhøjde, styr og hjelme, samt tid efter turen til at evaluere og give deltagerne mulighed for at komme med ønsker til næste tur.
- Aktiviteten bør planlægges så den varer to timer inkl. start og slut. Tidsrummet er tilstrækkeligt til både cykling, pauser og socialt samvær uden at overstige deltagernes fysiske eller mentale kapacitet. Erfaringerne viser, at denne varighed skaber en god balance mellem aktivitet og overskud, og dermed understøtter både deltagelse, tryghed og fastholdelse.

Sociale rammer og fællesskab

Fællesskabet er den primære motivationsfaktor for deltagelse. Det anbefales derfor, at der arbejdes systematisk med at skabe trygge, inkluderende og forudsigelige sociale rammer:

- Etabler faste mødetidspunkter og rutiner, som understøtter genkendelighed og stabilitet. En ugentlig cykeltur etablerer gode sunde vaner.
- Prioritér sociale elementer som samtaler, pauser og fælles oplevelser, da disse styrker relationer og fastholdelse.
- Inddrag deltagerne i små opgaver og beslutninger for at øge ejerskab og engagement.
- Overvej differentiering i tempo eller rutevalg, hvis gruppen er fysisk heterogen.

Mental sundhed og trivsel

Cykling i fællesskab har positiv effekt på deltagernes mentale trivsel. For at understøtte denne udvikling anbefales det:

- At anerkende deltagernes små og store succeser for at styrke deltagernes oplevelse af handlekraft og mestring.
- At fastholde et ikke-præstationsorienteret fokus, hvor deltagelse og fællesskab vægtes højere end fysisk formåen.
- At udnytte naturens positive indvirkning ved at planlægge ruter, der giver ro, afbræk og mulighed for mental restitution.
- Skab plads til både samtale og stilhed, da cykling giver mulighed for at være sammen uden krav om verbal deltagelse. Mange deltagere oplever det som trygt, at man kan tale side om side uden direkte øjenkontakt, hvilket ofte gør det lettere at åbne sig. Denne form for uformel samtale kan være et vigtigt første skridt mod senere at føle sig mere tryk i sociale dialoger og fællesskaber.

Faglig organisering og rollefordeling

Et velfungerende kaptajnteam er afgørende for kvalitet og kontinuitet. Det anbefales:

- At gennemføre fælles oplæring for frivillige cykelkaptajner, værestedskaptajner og tovholdere med fokus på sikkerhed, kommunikation og målgruppeforståelse. Under oplæringen kan materialet '[Håndbog for cykelkaptajner](#)' med fordel anvendes. Her er centrale temaer som forventningsafstemning og spilleregler gennemgået sammen med 'styrk fællesskabet' og 'giv tegn' og færdselsregler for cyklister.
- At udvælge værestedskaptajner ud fra ressourcer og overskud, da rollen kræver stabilitet og ansvarsfølelse.
- At etablere faste kommunikationsrutiner mellem frivillige og tovholdere for at sikre koordinering og forventningsafstemning.
- At gennemføre midtvejsopfølgning for at understøtte samarbejdet og adressere eventuelle udfordringer i tide.

Støtte og fastholdelse

Deltagernes fremmøde påvirkes af både motivation og livsomstændigheder. For at understøtte stabil deltagelse anbefales det:

- At etablere en fast kontaktform, fx SMS dagen før.

- At skabe en kultur, hvor fravær håndteres med omsorg og opfølgning, så deltagerne oplever sig set og savnet.
- At tilbyde ekstra støtte til deltagere med særlige behov, herunder følgeskab på de første ture.
- At sikre en blid genopstart efter pauser, hvor ruter og forventninger tilpasses for at gøre det let at komme i gang igen.

Civilsamfund og tværsektorielt samarbejde

Cyklende Fællesskaber bygger på et stærkt partnerskab mellem væresteder og civilsamfundsaktører. For at styrke forankring og bæredygtighed anbefales det:

- At fastholde og videreudvikle samarbejdet mellem væresteder og lokale frivillige – fx fra Cyklistforbundet, da de frivillige bidrager med både faglighed og stabilitet.
- At inddrage lokale aktører som idrætsforeninger, kulturinstitutioner og sociale organisationer for at skabe synlighed og nye muligheder.
- At planlægge særlige ture eller events, som kan øge motivation og styrke fællesskabsfølelsen.

8. Konklusion

Cyklende Fællesskaber har demonstreret at projektets model fungerer meningsfuldt og med tydelige positive effekter for både deltagere, frivillige og væresteder. De samlede resultater viser en markant positiv effekt af Cyklende Fællesskaber, idet 84% af deltagerne ønsker at fortsætte, og 83,5% oplever forbedret mental sundhed, samtidig med at en betydelig andel rapporterer øget cykelbrug og forbedret fysisk trivsel. At 35% samtidig har opnået nye venskaber, understreger interventionens potentiale til både at styrke deltagernes hverdagsmobilitet og fremme social inklusion i målgruppen.

Kombinationen af fysisk aktivitet, sociale relationer og et trygt, struktureret og forpligtende fællesskab skaber således rammer, hvor deltagerne oplever øget trivsel, større handlekraft og lyst til at være aktive i hverdagen.

Frivillige cykelkaptajner og værestedskaptajner har spillet en central rolle i at skabe kontinuitet, tryghed og engagement, og samarbejdet mellem civilsamfund og væresteder viser sig som en stærk model for en vellykket indsats med Cyklende Fællesskaber. Den høje grad af cyklende fællesskaber der fortsætter, understreger projektets bæredygtighed og relevans. Opbakningen fra medarbejderne på de deltagende væresteder fremstår også som en væsentlig forudsætning for projektets samlede succes. Deres faglige kendskab til målgruppen og deres aktive rolle i rekrutteringsprocessen har været afgørende for, at deltagerne blev engageret og fastholdt i forløbet. Dette understreger betydningen af et tæt samarbejde med frontpersonale, når indsatser målrettet denne brugergruppe skal implementeres og forankres.

Resultater peger samlet set på, at Cyklende Fællesskaber er en effektiv og skalerbar metode til at fremme mental sundhed og fællesskab blandt mennesker i udsatte livssituationer. Med de rette rammer, støttefunktioner og partnerskaber har projektet potentiale til at blive et forankret tilbud, som skaber varige positive forandringer i både deltageres liv og i de lokale fællesskaber, de er en del af.

Landsforeningen af Væresteder er et oplagt hjemsted for projektet, da organisationen har den nødvendige indsigt i målgruppen og den tætte kontakt til værestederne. Sammen med værestederne kan de arbejde på at implementere de organisatoriske strukturer, der skal til for at sikre lokal forankring og kontinuitet. Landsforeningen for Væresteders position i feltet gør det muligt at understøtte både rekruttering, implementering og videreudvikling, samtidig med at projektets værdier og metoder kan integreres i eksisterende praksis på tværs af landet. Dermed skabes de bedste forudsætninger for, at Cyklende Fællesskaber kan leve videre som en bæredygtig og meningsfuld indsats for mennesker i udsatte livssituationer. Cyklistforbundet kan støtte op som faglig partner med kontakt til lokale cykelentusiaster og frivillige med stor viden om lokalområdet, ruteplanlægning og cykelsikkerhed, som kan give de cyklende fællesskaber den faglige og passionerede tilgang til ruteplanlægning og sikker cykling i grupper. Denne ekspertise bidrager til at skabe trygge og veltilrettelagte cykeloplevelser, som er afgørende for deltageres motivation og trivsel samt for fællesskabets bæredygtighed.

Der kan konkluderes, at det sociale fællesskab, som opstod blandt deltagerne i forbindelse med turene, i mange tilfælde har været en central forudsætning for deres deltagelse. Selv i situationer hvor deltagerne ikke havde et nært kendskab til hinanden på forhånd, udviklede der sig et markant og inkluderende fællesskab, kendetegnet ved uformelle samtaler og øget social interaktion på tværs af gruppen. Dette udgør en væsentlig indsigt, idet etableringen af sådanne fællesskaber ikke kan tages for givet i arbejdet med denne målgruppe.

Det stærke sociale fællesskab, som viste sig at være en bærende kraft i Cyklende Fællesskaber, peger på et potentiale, der rækker ud over målgruppen af voksne brugere af væresteder. Når uformelle samtaler, fælles oplevelser og trygge rammer kan skabe deltagelse blandt mennesker, som ellers kan være svære at engagere, antyder det, at modellen kan have relevans i en bredere social og sundhedsfremmende kontekst.

Det kunne fx være for unge i overgangsperioder; seniorer, der ønsker at fastholde fysisk aktivitet og sociale relationer, men som kan have brug for et trygt og inkluderende fællesskab for at komme i gang; Nydanskere, hvor cykling kan fungere som både sportstræning, kulturel introduktion og social brobygning; eller for personer tilknyttet socialpsykiatrien, for hvem lavtærskel-fællesskaber og meningsfuld aktivitet kan være en vigtig del af hverdagsmestring.

Cykling som fællesskabsform har måske potentiale til at blive et redskab i arbejdet med flere målgrupper, der har brug for støtte til at skabe og fastholde sociale relationer og øge det fysiske aktivitetsniveau.

Bilag 1: Interviews med cykelkaptajner fra væresteder

I Pilot 1 afholdte vi fokusgruppeinterview med cykelkaptajnerne fra værestederne. Det var for nogle af deltagerne en stor mundfuld at skulle rejse og engagere sig i en fokusgruppe. Sidste år lå værestederne ikke langt fra hinanden og den længste rejsedistance var på 120 km. I år er der meget større spredning på de deltagende syv væresteder og projektgruppen har derfor vurderet, at pilot 2 gennemføres med personlige interviews med tre cykelkaptajner fra tre af værestederne. Interviews er foretaget på baggrund af guiden for fokusgruppeinterviewet, der blev gennemført i 2024 med henblik på at kunne sammenholde data i en slutevaluering. Guiden kan findes som bilag.

I denne opsamling har vi valgt at fremhæve de tematikker, som gik igen hos flere af cykelkaptajnerne fra værestederne. Interviews er foretaget af Marietta og Marika fra Landsforeningen af Væresteder og Maria fra Cyklistforbundet.

Rollen som kaptajn:

Værestedskaptajnerne oplever overordnet rollen som cykelkaptajn i Cyklende Fællesskaber som både meningsfuld og givende. Kaptajnerne fremhæver især det sociale samvær, muligheden for at tage ansvar og den positive stemning på turene. Kaptajnerne siger bl.a. *"Dejligt at få muligheden for at påtage sig et ansvar."* (Værestedskaptajn, Holstebro) og *"Mit ansvar var at passe trafikken og køre forrest. Det synes jeg, det var meget sjovt."* (Værestedskaptajn, Asnæs). Rollerne har således været både afgrænsede og mulige at indfri.

Samarbejde og støtte:

Samarbejdet med både tovholdere og de frivillige cykelkaptajner fremhæves som særdeles værdifuldt, og der er generelt tilfredshed og stor ros til frivillige og tovholdere. *"De var et fantastisk godt team. Tovholder er en kæmpe støtte for holdet."* (Værestedskaptajn, Sønderborg)

Værestedskaptajnerne føler sig generelt godt klædt på til rollen og oplever god sparring. De fleste oplever at selve planlægningen ikke har været en udfordring, især fordi de cykelfrivillige har taget ansvar for ruterne. Udfordringerne er generelt få og primært praktiske. Forslag til forbedringer handler især om at tiltrække flere deltagere og optimere praktiske forhold som identifikation af cykler.

Enkelte værestedskaptajner pointerer at de har haft brug for særlig støtte. Fx til at komme op om morgenen, og nogle er blevet hentet af cykelholdet på deres adresse, for at kunne være med.

Motivation og engagement:

Motivationen blandt kaptajnerne er høj og de har deltaget i det fleste af turene. Interviewene peger på, at Cyklende Fællesskaber kan styrke både fysisk og social trivsel blandt værestedsbrugere – også kaptajnerne, og at kaptajnrollen kan være en vigtig drivkraft for deltagernes engagement og sammenhold. Dog skal det pointeres, at kaptajnrollen for værestedsbrugere kræver personligt overskud og kompetencer. Det er således ikke en rolle, som alle kan løfte på samme niveau. Der er

værestedskaptajner, som har haft langt mindre ansvar end de, der her udtaler sig i interviews. At blive tildelt en rolle som værestedskaptajn er således et samarbejde mellem personalet på værestedet og den enkelte, da det har været vigtigt for projektet, at værestedskaptajnerne har følt, at de har kunnet lykkes med deres rolle og ansvar.

Forbedringer og refleksioner:

Værestedskaptajnerne har generelt ikke mange forslag til forbedringer i Cyklende Fællesskaber. Som en af kaptajnerne nævner: *"Det er meget godt gennemtænkt, hvis jeg må være ærlig"* (værestedskaptajn, Asnæs). Overvejende oplever kaptajnerne projektet som medvirkende til at styrke fysisk og social trivsel. En kaptajn nævner i den forbindelse: *"Spændende projekt, dejligt med muligheden at få sig rørt og opleve, hvordan man forholdsvis hurtigt kommer i bedre form, dejligt sammenhold."* (Værestedskaptajn, Holstebro).

Når vi spørger nærmere ind reflekteres der over, at der gerne måtte have været rekrutteret flere deltagere til turen.

Et værested kom heller ikke i mål med at sætte identifikation på cykler og hjelme, til trods for, at det blev nævnt flere gange på kaptajnkurset. En mulig forandring kunne således være, at der var en enkelt som blev tildelt rollen og at der blev fulgt op på den. Fx at det var tovholders eller den frivilliges ansvar.

Fremtiden:

Flere af kaptajnerne som har medvirket i interviewene fortsætter i rollen fremadrettet, og i enkelte tilfælde har de helt taget over for de frivillige og driver nu cykelfællesskabet videre med hjælp fra Tovholder og med frivilligopbakning. Dette vidner om, at når de rette forudsætninger er til stede, kan kaptajnrollen give ejerskab, udvikling og styrket fællesskab, men det er samtidig ikke en rolle, der kan eller skal pålægges alle.

Bilag 2: Opsamling på interviews med deltagere i Cyklende Fællesskaber

Der er foretaget fire interviews med deltagere fra Cyklende Fællesskaber i Holstebro, Gentofte, Asnæs og København i perioden september til oktober 2025. Alle interviews har fulgt interviewguiden udarbejdet til anledningen og kan findes bagerst i dokumentet. Interviews er foretaget af Maria fra Cyklistforbundet.

Om deltagerne: Der er interviewet fire mænd som alle benytter værestederne i forskellig grad. Nogle deltagere kommer på flere forskellige væresteder i løbet af en almindelig uge. Deltagerne er blevet spurgt om det har haft lyst til at deltage i et interview til brug i evalueringen. Deltagerne har forskellige cykelerfaringer, hvor nogle ikke har cyklet i lange perioder imens andre cykler oftere.

Deltageroplevelser af Cyklende fællesskaber

Fællesskab og socialt samvær:

I forbindelse med de gennemførte interviews er der blevet spurgt ind til deltagernes oplevelser og vurderinger af Cyklende Fællesskaber. Et gennemgående tema er, at fællesskabet og det sociale samvær fortsat er en stærk motivationsfaktor. Deltagerne fremhæver, at det er lettere at komme afsted, når man har en fast aftale og nogen, der venter på én. Det skaber en følelse af forpligtelse og samhørighed, som gør, at man møder op – også på dage, hvor vejret eller humøret ikke er optimalt.

Det sociale aspekt bliver beskrevet som en vigtig del af oplevelsen. Deltagerne nyder samtalerne undervejs og taler også om pauserne, hvor man får mulighed for at snakke og dele oplevelser. Flere nævner, at det ikke kun handler om motion, men også om at møde nye mennesker og udvide sit netværk. For nogle har det givet en følelse af at høre til og en mulighed for at komme tættere på andre, end man ellers ville.

Fysisk og mental sundhed:

Fysiske og mentale gevinster er også et centralt tema for interviewdeltagerne. Deltagerne oplever, at de er kommet i bedre form, og at cyklingen giver glæde og energi. At være ude i naturen og få frisk luft beskrives som en positiv oplevelse, der bidrager til velvære. En deltager fortæller, at han har fået hevet sin egen cykel ud af skuret og nu bruger den mere i hverdagen, bl.a. til fysioterapi. En anden har investeret i en elcykel for at kunne cykle længere og hurtigere.

Når deltagerne bliver spurgt ind til hvad der har fungeret godt, fremhæves især fællesskabet og den støtte, man oplever under turene. En deltager fortæller, hvordan gruppen ventede og hjalp, da han havde svært ved at følge med, hvilket skabte en følelse af tryghed og sammenhold. Flexibilitet i forhold til ruter og distancer nævnes som vigtigt – især for dem, der ønsker fladere ruter for at kunne cykle længere.

Motivation og fordele for den enkelte deltager

Flere deltagere oplever stolthed over at have gennemført ture, der var hårdere end forventet. For nogle har det været en sejr at holde fast i aftalerne og vise sig selv, at man kan være stabil og vedholdende. En deltager beskriver, hvordan cyklingen har givet nye muligheder og vaner – bl.a. mere daglig cykling og kontakt til lokale cykelværksteder.

Når det gælder motivation for at deltage, nævnes motion og fællesskab som de stærkeste drivkræfter. Deltagerne ser frem til turene, fordi de giver mulighed for at være sammen med andre og opleve noget nyt. Forpligtelsen over for gruppen spiller også en rolle – man ønsker ikke at skuffe de andre ved at blive væk. Selv på regnvejrsdage er det fællesskabet, der får deltagerne afsted.

Indflydelse og involvering

I forhold til indflydelse og involvering oplever deltagerne, at de har haft mulighed for at komme med input til ruter og distancer. Flere fortæller, at der bliver spurgt ind til ønsker, og at man kan justere planerne i fællesskab. Det giver en følelse af medbestemmelse og engagement.

Når deltagerne reflekterer over fremtiden, peger de på, at cykling har givet dem nye muligheder for aktivitet og social kontakt. For nogle har det ført til nye vaner, som at cykle til fysioterapi eller investere i en elcykel. Deltagerne oplever generelt, at cyklingen giver glæde og overskud, selvom det ikke nødvendigvis har ændret deres selvbillede markant. Dog nævner enkelte, at de ser sig selv mere positivt, fordi de har overvundet udfordringer og holdt fast i projektet.

Bilag 3: Opsamling på interviews med frivillige i Cyklende Fællesskaber

Der er foretaget 11 interviews med frivillige i Cyklende Fællesskaber i Asnæs, Gentofte, Frederiksberg, København NV, Sønderborg, Holstebro og Horsens i perioden august-oktober 2025. Alle interviews er foretaget af Maria fra Cyklistforbundet, og har fulgt interviewguiden udarbejdet til anledningen. Interviewguiden findes bagerst. Interviews er foretaget i perioden august-oktober 2025.

Om de frivillige

De frivillige er alle cykelentusiaster enten som frivillige i lokalafdelingerne i Cyklistforbundet eller tilknyttet Cyklistforbundet som almindelige medlemmer. De frivillige har viden om, hvad det vil sige at lede en gruppe af cyklister og hvordan en cykeltur planlægges og afvikles i forhold til deltagernes fysiske mestring. For mange af de frivillige har mødet med borgere med psykisk sårbarhed været ny, imens nogle også har haft arbejdsrelaterede erfaringer med målgruppen.

Interviewene med de frivillige i cyklende fællesskaber viser, at projektet generelt opleves som meningsfuldt og givende – både for brugere og frivillige. Mange frivillige fremhæver, at de selv får meget ud af at deltage, både socialt og personligt, blandt andet i form af nye relationer, indsigt i en anderledes målgruppe og følelsen af at gøre en forskel: *“Det giver mening for andre, så giver det mening for en selv.”* (frivillig, Sønderborg) og *“Jeg har fået muligheden for at komme på et værested og se hvordan det fungerer – det er godt at have med i bagagen”* (Frivillig, Asnæs).

Flere frivillige oplever, at projektet har været en øjenåbner, og at glæden ved at hjælpe andre bliver forstærket, når man ser, hvordan deltagerne vokser og udvikler sig gennem fællesskabet.

De frivilliges ansvarsområderne har primært omfattet planlægning af ruter, sikkerhed og at skabe god stemning. Ruteplanlægning er gennemgående en central kapacitet hos de frivillige, og mange kender hver en stig og krog, hvilket er vigtigt for at kunne planlægge rekreative ture i naturen, uden for meget trafik. Det er blandt andet med til at hyggelige pusterum hvor snakken kan gå, og styrker fastholdelsen af deltagere og den oplevede værdi, især når terræn og trafik kan udfordre.

Kaptajnteamet og samarbejde

Flertallet beskriver samarbejdet som velfungerende og uformelt med klare opgaver: en kører forrest, en bakker op bagest, og værestedets kaptajn eller tovholder sørger for kontakt til borgerne. De frivillige synes overordnet set at de er blevet taget godt imod af værestederne, som har gjort det nemt at møde op og have kontakt til deltagerne. De frivillige beskriver, at de har været klædt godt på til deres rolle, og at det har været spændende at se, hvordan værestedskaptajnerne er blevet mere selvkørende hen ad vejen. Hvis der skal peges på udfordringer, så går de primært på gruppeudfordringer med at lade kommandoer gå videre, at huske at holde til højre og at overholde færdselsregler. Det beskrives som vaner, der tager tid at få indarbejdet.

Når samarbejdet har været udfordret, så skyldes det manglende ressourcer ved tovholdere (tid og engagement) og faldende fremmøde blandt deltagere. Når engagementet hos værestedet opleves som lavt kan det skyldes flere forskellige tovholdere har været inde over projektet, at der ikke har været muligt at afsætte passende tid til motivation og fastholdelse af deltagere. Et enkelt sted har

kommunikationen mellem de frivillige og tovholderen været en udfordring. Fx har frivillige oplevet ikke at være informeret om aflysninger af cykelture, imens kommunikationen mellem tovholder og frivillige på alle de resterende væresteder vurderes som god og sammenhængende.

En anden frivillig tilknyttet et andet værested foreslår at fortsætte med det indledende møde, men at tilføje en slags opsamling midtvejs i forløbet for at sikre bedre struktur og kommunikation. Disse forslag peger på at den løbende dialog imellem værested og frivillig skal struktureres yderligere, og bakkes op af en mere konsekvent opfølgning mellem tovholder og projektgruppen. Dette er til trods for at selv samme frivillige mener, at kontakt og information fra Cyklistforbundets side er passende.

Internt i kaptajnteamet bliver der også talt om, at man med fordel kan strukturere rollerne og skiftes til f.eks. at køre for og bagtrop. Det er oftest hårdt at køre bagerst, hvor deltagere er langsomme, i dårligere kondition og med dårligere helbred. De har ifølge de frivillige behov for langt mere støtte og mental opbakning til at gennemføre turene, end dem som kører i fortrop.

Aktivitetsniveau, antal cykelture og fremmøde

De frivillige beskriver i flertal, at klare rytmer med ugentlige ture er vigtigt. Mange af de Cyklende Fællesskaber har cyklet mere end de 16 ture og har planer om at fortsætte. Overordnet er vurderingen fra de frivillige, at aktivitetens omfang har været passende, og at det er væsentligt at aktiviteten får lov at sætte sig som rutine. Der rapporteres om ture på 7 km i starten og senere 10–12 km, med enkelte ambitioner om længere distancer. Dog understreger flere frivillige at deltagerne reagerer følsomt på bakker, og rutevalget skal tilpasses terræn.

Fremmødet beskrives som svingende med perioder af “for få” og aflysninger ved sygdom eller kolliderende aktiviteter. Andre fremhæver, at en kerne på 4–6 personer giver kontinuitet, og at stabilitet i dag og rytme er afgørende for fastholdelsen af deltagerne. Deltagernes udsving i fremmøde kræver ifølge de frivillige en proaktiv opfølgning fra værestedet, og en fleksibel tilgang til aflysninger og pauser fra de frivillige. Alt i alt så mener de frivillige, er de er lykkedes meget godt med de aktivitetsniveauet, men at de ville ønske, at deltagerne var mere stabile i fremmødet.

Når de frivillige bliver bedt om at reflektere over deltageres motivation, så er holdningen at motivationen løftes at trykke rammer og genkendelige rutiner. Det at deltagerne ved at de frivillige kommer, er i sig selv også med til at højne deltageres motivation. Herudover peger de frivillige på pauser med kaffe og kage fremmer den gode snak og sammenholdet, og at korte overskuelige cykelture skaber succesoplevelser for deltagerne. Men de frivillige er også meget klare omkring, at det er tovholderes rolle at skabe motivation blandt deltagerne, og at det som sådan ikke har været en opgave de har skulle løfte.

Forbedringsforslag

De frivilliges forslag til forbedringer af Cyklende Fællesskaber strækker sig fra små greb til rammeændringer. Et centralt tema er blød start: kortere ture i begyndelsen (fx 4–5 km), mere fladt terræn, og gradvis progression. Flere ønsker bedre synlighed og identitet. Her nævnes T-shirts og “certificering” af værestedet som Cyklende Fællesskab, og navn/nummer på hjelme med dymo for genkendelse. Der foreslås desuden rute-kommunikation forud for turene, familiearrangementer med

madpakker/grill. Endelig nævnes optimering af cykelressourcer: hvis cykler står ubrugte på et værested, så bør de flyttes til væresteder med højere behov. Flere frivillige peger også på, at der ikke har været handlet hurtigt nok på faldende deltagerantal.

Forankring

Forankringsidéerne kredser om tre spor. Først lokalt ejerskab hos værestedskaptajnerne, som flere frivillige mener vil være i stand til selv at løfte det Cyklende Fællesskab (ruteplanlægning og fortrop). Flere frivillige forventer at kunne køre videre i perioder eller genstarte til foråret, men understreger at aktiviteten også kan bæres af værestedets egne kræfter.

Dernæst bliver ritualer og anerkendelse også italesat. Afslutningerne i de Cyklende Fællesskaber måtte gerne have været med diplomoverrækkelse og fejring af "cykelhelte", så hele huset ser og anerkender indsatsen. En frivillig foreslår at gøre værestedet til certificeret cyklende fællesskab for at signalere varighed.

Endelig bliver kontinuitet og rute standarder italesat som et spor som også kan skabe forankring. Fra et tidligere projekt oplever en enkelt frivillig, at en fast standardrute reducerer diskussion og logistik og skaber stabilitet i gruppen. Andre peger på generel fleksibilitet for cykelturene – både hvad angår ugedag og åbningstid, således at aktiviteter ikke konkurrerer med andre tilbud. En praktisk tommelfingerregel har været at starte ved værestedet og tilpasse distancen efter dagens deltagere.

Bilag 4: Opsamling på interviews med tovholdere på væresteder

Der er foretaget syv interviews med tovholdere i Cyklende Fællesskaber fra væresteder i Holstebro, Horsens, Sønderborg, Asnæs, Gentofte, Frederiksberg og København efter afslutning på cykelperioden i august til oktober 2025. Interviews er foretaget af Marika og Marietta fra Landsforeningen af Væresteder, og har fulgt interviewguiden udarbejdet til anledningen. Interviewguiden findes bagerst i dokumentet.

Om tovholdere

Tovholdergruppen er repræsenteret af daglige ledere af væresteder og medarbejdere. Tovholderne har det socialfaglige ansvar for deltagerne og bidrager med viden om deltageres dagligdag og udfordringer. Tovholderne har typisk haft ansvar for rekruttering af deltagere samt motivation og fastholdelse af deltagerne. Herudover har nogle tovholdere påtaget sig andre opgaver i cykelkaptajnteamet.

Rollen som tovholder

Tovholderrollen har varieret fra praktiske opgaver til motivationsarbejde og koordinering. Nogle har haft en facilitatorrolle, hvor de har bundet trådene sammen, lavet kaffe og sikret kommunikation, mens cykelfrivillige har stået for ruteplanlægning. Nogle tovholdere beskriver sig selv som praktikerne, der har låst op for cyklerne og har deltaget på turene ved at cykle bagerst for at støtte borgerne. Flere tovholdere oplevede, at frivillige tog teten fra starten, hvilket gjorde opgaven lettere. Samarbejdet med cykelfrivillige vurderes som upåklageligt og værdifuldt, og mange fremhæver, at projektet ikke kunne have fungeret uden dem.

Generelt har tovholderne også været meget tilfredse med kommunikationen med Landsforeningen af Væresteder og Cyklistforbundet og har følt at kontakt og kommunikation har været på det rette niveau.

Fysisk og mental sundhed

Tovholdere i interviewene fremhæver, at projektet har haft en positiv indvirkning på deltageres mentale trivsel. Effekten beskrives som både fysisk og psykisk, ved f.eks. at deltagerne har været mere i kroppen end i tankerne og at de har fået et afbræk fra hverdagen. Flere tovholdere peger på, at deltagerne har fået bedre kondition, mere velvære og en følelse af fællesskab. En tovholder understreger, at selvom effekten ikke altid er målelig, har deltagerne fået øget netværk og sociale bånd, hvilket styrker deres livskvalitet. Flere tovholdere peger også på, at projektet for mange deltagere har betydet, at de kom ud af en ellers inaktiv hverdag og fik frisk luft og motion.

Ud over den mentale sundhed er der tydelige sociale gevinster, som tovholderne også pointerer. Deltagerne har oplevet både glæde ved at cykle, hygge under pauser med kaffe og snacks, og har fået en følelse af at være en del af noget meningsfuldt. For flere deltagere har de ugentlige cykelture betydet at de har genfundet en lyst til at cykle. Flere tovholdere pointerer at det vigtigste ikke har været længden på turene, men det at komme ud og få nye indtryk. Tovholderne pointerer understreger, at projektets værdi ligger i oplevelsen og fællesskabet frem for præstation – i hvert fald for flertallet af deltagere.

Antal cykelture og struktur

Antallet af ture vurderes generelt som passende. De fleste steder har der været mellem 14 og 20 ture i perioden, typisk én gang om ugen. Hos et af værestederne har de cyklet fra april til september uden sommerpause, mens de andre steder oplevede flere aflysninger pga. sygdom eller lavt fremmøde og holdt lukket over sommeren.

En fast ugentlig struktur fremhæves som afgørende for stabilitet.

Fastholdelse og motivation

Motivation og fastholdelse har været en central opgave for tovholderne, men også en udfordring. Flere fortæller, at der var stor gejst i starten, men at fremmødet faldt efter sommerferien. Årsagerne spænder fra sygdom og misbrug til konkurrerende aktiviteter og personlige forhold. En tovholder sætter fokus på, at man som tovholder ikke skal negligere motivationsarbejdet og fremhæver, at opkald og SMS'er dagen før turene har øget fremmødet. En tovholder har aktivt sendt SMS'er til alle deltagere, mens andre har anvendt mundtlige aftaler. Generelt er konklusionen, at proaktiv kontakt og fleksibilitet er nøglen til fastholdelse, men at deltagernes personlige forhold og liv har stor indflydelse på deres fremmøde og graden af fastholdelse.

Forankring og fremtidsperspektiver

Alle tovholdere ser muligheder for at forankre projektet. Flere væresteder fortsætter med cykelturene, enten selvorganiseret eller i samarbejde med andre initiativer som Idræt for Sindet. Hos flere fortsætter turene ufortrødent, mens et par væresteder planlægger nye ture til foråret med justeret format. Der er også forslag om fælles ture mellem væresteder og samarbejde med lokale foreninger for at styrke netværk og synlighed.

Projektet er generelt vurderet meget positivt af tovholderne, og udfordringerne har primært ligget i fastholdelse og konkurrerende aktiviteter, ikke i konceptet. For at styrke fremtidige forløb kan følgende anbefalinger være gode at overveje:

- Systematisk opfølgning (opkald/SMS dagen før turen) – i det omfang det kan lade sig gøre og at deltagerne er åbne overfor deling af telefonnumre. Der er væresteder som ikke har adgang til deltagerne personlige data
- Fleksible rammer for deltagelse med mindre fokus på det forpligtende fællesskab og muligheden for nogle deltagere kan være med på elcykler
- Synlighed og mere fokus på samarbejde med lokalsamfundet – fx havde et værested stort fremmøde når der blev planlagt ture til kulturelle tilbud
- Fortsætte fokus på de sociale elementer frem for distance

Generelt har tovholderne været meget glade for Cyklende fællesskaber og har fundet deres rolle spændende og nødvendig for at gennemføre projektet med succes. Tovholderne har kørt med på mange af turene – undtagen få væresteder, hvor de fra start har haft en mindre rolle i selve cykelturen. De fleste ture, og har følt sig klar til at indtage deres rolle efter at have deltaget i den lokale kompetencedag for cykelkaptajnteamet.

Bilag 5: Opsamling på deltagerbesøg og observationer

Landsforeningen af Væresteder og Cyklistforbundet har i forbindelse med evaluering af pilot 2 gennemført evalueringsbesøg ved alle Cyklende Fællesskaber. I forbindelse med besøgene har vi lavet deltagerobservationer, uformelle samtaler med deltagerne, uformelle samtaler med tovholder og frivillige.

Nedenfor findes en kort opsamling med fokus på centrale temaer fra de syv besøg, der er foretaget i perioden fra ultimo-august til ultimo september 2025 i henholdsvis: Asnæs, Frederiksberg, Gentofte, Holstebro, Horsens, København NV og Sønderborg.

Generelle tematikker

Fællesskab, trivsel og motion: Deltagerne oplever cykelturene som meningsfulde og motiverende. Fysisk aktivitet eller det at komme ud og få rørt sig, er også af væsentlig betydning for deltagerne. Dette aspekt er særligt bemærkelsesværdigt, idet det traditionelt ikke er en prioritet for målgruppen. Det fællesskabet som i grupperne er blevet etableret beskrives som trygt, rummeligt og præget af humor og gensidig respekt. Flere deltagere fremhæver cyklingen som et lyspunkt i hverdagen og som en kilde til social kontakt.

Udfordringer med fremmøde: Der har i flere af de Cyklende Fællesskaber været udskiftning i deltagersammensætningen. Helbredsmæssige forhold og sårbarhed påvirker fremmødet. Nogle deltagere har trukket sig efter sommerferien. Enkelte steder opleves det som svært at tiltrække nye deltagere.

Behov for differentiering: Tempo og rutevalg kan virke afskrækkende for nybegyndere. Flere brugere efterspørger opdeling i hold efter konditionsniveau. Det opleves som en udfordring at planlægge turene i enkelt fællesskab, da deltagerne ikke er på samme cykelniveau.

Frivilliges og tovholderes rolle: Frivillige og tovholdere spiller en afgørende rolle for kontinuitet, tryghed og engagement. Der er generelt god kontakt og tillid mellem dem og deltagerne. Flere frivillige har tilbudt at fortsætte aktiviteterne fremadrettet.

Notater og observationer fra Cyklende Fællesskaber, 2025

1. Deltagerobservation – Værestedet Cafe 24, Holstebro, 25. august 2025

Under mit besøg fik jeg motiveret flere til at være med på cykelturen, som var en virkelig vel-tilrettelagt i naturskønt område og med god opbakning til deltagerne, hvor de blev taget hensyn. De to frivillige fra Cyklistforbundet dannede henholdsvis for- og bagtrop og sørgede dermed for at alle fik en god oplevelse.

Vi afholdt pause et virkelig smukt sted, hvor vi spiste kage og drak kaffe, hvorefter vi satte os på cyklerne for at cykle hjem.

Observation foretaget af Marika, Landsforeningen af Væresteder

2. Deltagerobservation – Værestedet Roskildevej, Frederiksberg, 27. august 2025

Tre brugere fra værestedet deltog i en cykeltur til Damhussøen. Turen forløb i god stemning, og der blev hygget med kaffe og kage. Deltagerne delte deres oplevelser med cykelfællesskabet, som generelt blev beskrevet som positivt, men begrænset i omfang. En deltager fremhævede, at tempoet og længden på turene kunne virke afskrækkende for nybegyndere. Værestedets målgruppe – særligt personer med misbrugsproblematikker – har desuden haft begrænset mulighed for deltagelse grundet helbredsmæssige udfordringer, tilbagefald og lav kondition.

Gruppen bestod af én frivillig og tre brugere. Ruten var ikke planlagt på forhånd, og destinationen blev besluttet i fællesskab, hvilket er kutyme for cykelgruppen på Frederiksberg. To deltagere udviste stærkt sammenhold, mens den tredje havde vanskeligt ved at følge med. Der blev observeret manglende gruppestyring og utilstrækkelig information om fællesskabets regler, hvilket skabte frustration. En deltager foreslog opdeling i hold baseret på erfaring og konditionsniveau.

Projektet blev af værkstedslederen betegnet som en succes. Deltagerne har udviklet sig fra solocyklister til fællesskabscyklister, og selvom det har været vanskeligt at tiltrække otte deltagere, har de engagerede brugere deltaget kontinuerligt. Den frivillige og to brugere har besluttet at fortsætte med ugentlige cykelture. Deltagerne har reflekteret over behovet for differentierede hold og understreget vigtigheden af at undgå for krævende ture i starten. Aktiviteten beskrives som meningsfuld og motiverende, og flere deltagere fremhæver, at cykelfællesskabet bidrager positivt til deres hverdag.

Dagens tur var 10 km lang og blev gennemført i roligt tempo. Gruppen har ikke været god til at indrapportere til logbogen på ugentlig basis, men har nedskrevet alle ture i et hæfte. Maria dokumenterer i logbog som aftalt.

Observation foretaget af Maria, Cyklistforbundet

3. Deltagerobservation – Værestedet Stolpen, Gentofte, 8. september 2025

Ved mødestedet i Gentofte samledes én frivillig, én tovholder og tre deltagere som aftalt. Dagens rute og destination blev drøftet inden afgang. Tovholderen oplyste, at der har været stor udskiftning i gruppen, da flere tidligere deltagere nu er i fleksjob, terapi eller har helbredsmæssige udfordringer. De to cykelkaptajner deltog ikke – én grundet skade og én af ukendt årsag.

Undervejs blev der afholdt pause ved Hundemosen, hvor deltagere udfyldte spørgeskemaer. En ny deltager udtrykte stor glæde ved at være en del af fællesskabet. Der blev drøftet, om dette var den sidste tur, men deltagere udtrykte ønske om at fortsætte cyklingen resten af september. Den frivillige tilbød at deltage fremadrettet. Maria informerede tovholderen om, at gruppen skal kontakte den anden frivillige, hvis de ønsker at genoptage aktiviteterne næste år.

En deltager delte erfaringer fra projektet "100 km for mental sundhed", hvor op til 27 personer deltog. Han forklarede, at præmier og lodtrækning havde været motivationsfaktorer. Maria fik kontaktoplysninger til en deltager med henblik på interview.

Turen var 9 km lang og blev gennemført i roligt tempo, hvilket gjorde det muligt for alle at følge med. Ved tilbagekomst til værestedet blev der uddelt gaver som tak for deltagelse, og de resterende spørgeskemaer blev overleveret til tovholderen. Det blev oplyst, at tovholderen skal erstattes grundet kursusaktivitet blandt personalet.

Observation foretaget af Maria, Cyklistforbundet

4. Deltagerobservation – Værestedet Mamma Mia, København NV, 23. september 2025

Observationen fandt sted ved værestedet MammaMia, hvor deltagerne mødtes udendørs. Den frivillige cykelkaptajn og værestedskaptajnen indledte dagen i god stemning, og der blev foretaget en gennemgang af cykler og forventet fremmøde. Kl. 13 samledes gruppen indendørs, hvor dagens rute blev drøftet, og deltagerne ønskede at starte med evaluering via spørgeskemaer. I den forbindelse blev der reflekteret over de mange ture, som gruppen har gennemført – med undtagelse af to aflysninger grundet ferie og dårligt vejr.

Deltagerne udtrykte stor tilfredshed med det cyklende fællesskab og planlægger at fortsætte aktiviteterne året ud. En frivillig tilbød yderligere støtte, hvis gruppen skulle få behov for motivation. Tovholderen, som har overtaget rollen efter sygdom hos tidligere ansvarlig, fremstod engageret og energisk, og bidrog aktivt til at skabe en positiv atmosfære. Der var tydelig gensidig fortrolighed og humor blandt deltagere og frivillige.

Dagens tur omfattede tre deltagere, to frivillige og én tovholder. Fremmødet blev kommenteret som svingende, hvilket tilskrives helbredsmæssige forhold hos de øvrige deltagere. En deltager fortalte, at han – trods sin alder på 81 år – har deltaget i samtlige ture og har genoptaget cykling efter fem års pause. Han beskrev dog fysiske udfordringer i forbindelse med adgang til sin egen cykel.

Ruten gik omkring Utterslev Mose og bød på varieret terræn, herunder trafik, grusstier og skovområder. Gruppen udviste hensyn og ventede på hinanden, mens bruger-kaptajnen satte et passende tempo. Under pausen blev der drukket medbragt kaffe og udvekslet samtaler og humor, hvilket vidnede om et trygt og velfungerende fællesskab.

Ved tilbagekomst til værestedet blev der afholdt afslutning med kage, takketalere og gaver. En frivillig havde fremstillet et puslespil med motiv fra en tidligere tur og medbragt reflekser med teksten “at cykle er at leve”. Tovholderen nævnte, at aktiviteten løbende promoveres via sociale medier, hvilket understøtter rekruttering og synlighed.

Observation foretaget af Maria, Cyklistforbundet

5. Deltagerobservation – Værestedet Kirkens Korshær, Horsens, 23. september 2025

Cykelturen i Horsens blev gennemført med tre deltagere, én frivillig fra Cyklistforbundet og én tovholder fra Kirkens Korshær. Turen gik ad Bollerstien til Boller Slot – en strækning på 5 km hver vej med udgangspunkt fra værestedet i Borgergade.

De deltagende brugere var blandt de mest stabile i projektet og har deltaget kontinuerligt. Tovholderen oplyste, at to tidligere stabile deltagere er faldet fra efter sommerferien. Dagens deltagere udtrykte stor glæde ved at være en del af cyklende fællesskaber og beskrev aktiviteten som et “afbræk i hverdagens trummerum” og “et godt lyspunkt”. Tovholderen vurderede dog, at fællesskabet ikke nødvendigvis har styrket relationerne, da deltagerne kendte hinanden godt i forvejen.

Den frivillige fra Cyklistforbundet havde etableret en god relation til deltagerne og bidrog med humor og samtale. Tovholderen har deltaget i samtlige ture, hvilket har skabt tryghed og kontinuitet. Under

pausen blev der serveret kage og udfyldt spørgeskemaer. Deltagerne udviste omhu i deres besvarelser, men ønskede ikke at deltage i telefoninterviews eller dele personlige historier, hvilket tovholderen tilskrev deres sårbarhed.

Spørgeskemaer og dokumenter til personlige historier blev efterladt hos tovholderen med henblik på senere indsamling. Tovholderen planlægger en afsluttende tur i uge 41 som led i værestedernes motionsuge, hvor også elcyklister vil blive inkluderet, afhængigt af vejret.

Observation foretaget af Marietta, Landsforeningen af Væresteder

6. Deltagerobservation – Værestedet Vangen, Sønderborg, 24. september 2025

Ved Vangen i Sønderborg deltog seks brugere, to cykelfrivillige (heraf én fra Cyklistforbundet) samt én tovholder i dagens cykeltur. Ruten gik langs havnen og videre ud i Sønderkoven med kaffepause ved Skovfogedhuset. Turen målte 11,3 km.

Deltagerne har generelt udvist høj stabilitet og engagement gennem hele projektet. En deltager fungerede som cykelkaptajn og varetog rollen med stor ansvarlighed og omsorg, hvilket sikrede, at alle blev inkluderet. Gruppen udtrykte stolthed over den samlede distance, som nærmede sig 150 km.

Selvom dette var den sidste officielle cykeldag, har tovholderen i samråd med deltagerne besluttet at fortsætte aktiviteterne, så længe vejret tillader det. De frivillige har ligeledes tilkendegivet deres fortsatte engagement. Tovholderen vurderer, at projektet har styrket deltagernes indbyrdes relationer og skabt et trygt og rummeligt fællesskab.

Flere deltagere har kognitive udfordringer, hvilket kom til udtryk ved udfyldelse af spørgeskemaer. Der blev ydet støtte ved oplæsning og forklaring af svære ord. Stemningen var positiv både under cyklingen og pausen, hvor kaffe og kage blev nydt. Én deltager bidrog med en personlig historie i skemaform, men ønskede ikke at blive fotograferet.

Den frivillige fra Cyklistforbundet har opnået god kontakt med deltagerne, som udviste tillid og tryghed. Nøgleord som "fællesskab" og "tryghed" blev fremhævet af deltagerne som centrale for deres oplevelse. Dagen blev afsluttet med uddeling af små gaver og et gruppefoto, som skal deles med deltagerne via tovholderen.

Observation foretaget af Marietta, Landsforeningen af Væresteder

7. Deltagerobservation – Værestedet Vendepunktet, Asnæs, 24. september 2025

Observationen fandt sted ved Vendepunktet i Asnæs, hvor én deltager og tovholderen allerede var til stede ved ankomst. Gradvist ankom flere deltagere, og der blev serveret kaffe og morgenbrød. Dagens aktivitet var en afslutningstur til Ulfsborg på ca. 7 kilometer, og fremmødet var højt. Indledningsvist blev spørgeskemaer udfyldt, mens gruppen ventede på en frivillig, der var forsinket. Før afgang blev cyklerne klargjort, hvilket inkluderede oppumpning af flere cykler, og dette forsinkede afgang.

I alt deltog 11 personer: to frivillige, to værestedskaptajner, én tovholder samt brugere af Vendepunktet. Gruppen cyklede i roligt tempo og stemningen var præget af glæde og samtale om tidligere cykelture. Undervejs blev der afholdt pauser, og enkelte cykler blev udskiftet grundet tekniske

udfordringer og individuelle behov – herunder en deltager med KOL, som fik mulighed for at benytte en elcykel. Ved ankomst til Ulfborg fortsatte den positive stemning med kaffe og kage.

Flere deltagere udtrykte stor tilfredshed med turen og fællesskabet. En deltager fremhævede, at hun ikke havde cyklet i fem år, og at fællesskabet havde motiveret hende til at genoptage aktiviteten. En anden understregede, at det sociale aspekt var afgørende for hendes trivsel. Der blev reflekteret over fællesskabets betydning, og det fremgik, at deltagerne havde et nært og tillidsfuldt forhold til hinanden.

En frivillig påpegede udfordringer med fremmøde og nævnte tre mulige årsager: det kuperede terræn, manglende planlægning af kortere ture samt en generel udfordring med at tiltrække nye deltagere. På trods af dette blev dagen beskrevet som særdeles vellykket. Én værestedskaptajn udtrykte ønske om at fortsætte cykelfællesskabet året ud, og en frivillig tilbød sin hjælp fremadrettet. Det blev aftalt, at Maria skulle foretage telefoninterviews med de to kaptajner.

Observation foretaget af Maria, Cyklistforbundet

Bilag 6: Sammenhold af data fra pilot 1 og 2

Besvarelser		Pilot 1: 2024 (n=38)	Pilot 2: 2025 (n=42)
Antal væresteder		6	7
Deltagerrekruttering 6-8 deltagere pr. cykelfællesskab		5/6 væresteder lykkedes	7/7 væresteder lykkedes
Gennemsnitligt deltagerantal		6,3	6
Antal ture ud af 16:		5/6 væresteder	6/7 væresteder
Frivillige rekrutteret		9	14
Forankring:		3 væresteder fortsætter	7 væresteder fortsætter
Deltagerfremmøde		12,4 ture svarende til fremmøde på 78%	9,8 ture svarende til et fremmøde på 61%
Gennemsnitlig antal km pr tur		14,4	10,5
Tilfredshed Skala 1-5	Deltagere	4,7	4,5
	Frivillige	4,4	4,6
	Tovholdere	4,8	4,4
Fokus		Afprøvning af model, struktur og sikkerhed	Styrke lokalt ejerskab og forankring
Oplevet udbytte	Er blevet gladere	50%	38%
	Nye venner/netværk	55%	17%
	Bedre form	39%	40%
	Glæde ved cykle	66%	40%
	Cykler mere i hverdag	24%	29%
	Mere overskud i hverdagen	26%	31%
	Kan det jeg sætter mig for	34%	40%
Større lyst til at cykle i hverdagen		81%	60%
Vil gerne fortsætte i Cyklende Fællesskaber		92%	76%
Positiv effekt på mental sundhed		84%	81%

Bilag 7: Interviewguides

I Cyklende Fællesskaber har vi foretaget semistrukturerede interviews med deltagere, værestedskaptajner, frivillige og tovholdere. Interviewguides er i pilotfase 1 blevet gennemgået og kommenteret af VIVE.

7.1 Interviewguide: Deltagere i Cyklende Fællesskaber

Intro + formål

1. Interviewer: Fortæl om dig selv og formålet med interview
 - a. Navn, beskæftigelse, rolle i Cyklende Fællesskaber
2. Respondent: Vil du fortælle lidt om dig selv?
 - a. Hvad hedder du?
 - b. Hvor gammel er du?
 - c. Hvordan bruger du værestedet i løbet af ugen?
 - d. Hvordan ser en almindelig dag ud for dig?

Cyklende fællesskaber

1. Hvad synes du om Cyklende Fællesskaber?
 - a. Hvad fungerede, og hvorfor?
 - b. Kan du fortælle om en oplevelse eller tur, som har betydet noget særligt for dig?
2. Hvorfor meldte du dig til Cyklende fællesskaber?
 - afklar om det var for at blive en del af et fællesskab, fordi det at cykle tiltrak, at være aktiv sammen med andre eller andet.
 - a. Hvis du glæder dig til turene, hvorfor gør du det?
 - b. Hvis det er en slags øv-dag, hvad får dig alligevel til at tage til Cyklende fællesskaber?
3. Som deltager, hvordan synes du så du er blevet involveret i Cyklende fællesskaber?
 - a. Har du fx haft indflydelse på distancen eller aktiviteten
4. Hvis du skal tænke på din rolle i Cyklende fællesskaber, hvad tænker du så, at du bidrager med?
 - Fx Godt humør, en hånd i ryggen, lavet kaffe/kage, støtte til andre der har det som mig (**Forbundethed/Samhørighed, Meningsfuldhed**)
5. I forhold til fremtiden, tænker du da, at det at cykle har givet dig nye muligheder? (**Håb og Fremtidsoptimisme**)
 - a. Hvordan kommer det til udtryk?
 - b. Har du på nogen måde følt eller tænkt, at det at være med på cykelholdet, har givet dig nye vaner eller en ny måde at tænke om fremtiden på? Kan du beskrive dette?
 - c. Håndterer du fx situationer på en ny måde i dag end før du startede på cykelholdet?
6. Har din deltagelse i Cyklende fællesskaber ændret dit billede af dig selv/Ser du dig selv i et nyt lys? (**Identitet**)
 - a. Fx mestring, positiv selvforståelse, bevare/opbygge selvværd, opbygget tro på sig selv

7. Er du blevet bedre til at fokusere på dine styrker frem for udfordringer og problemer, - hvordan kommer det til udtryk? – fx når det regner en dag, tænker du så anderledes om at skulle cykle en tur, end du gjorde før Cyklende fællesskaber? (**Empowerment**)
 - a. Har du brugt cyklen mere end ellers i din hverdag efter din deltagelse i Cyklende fællesskaber? Hvorfor?

7.2 interviewguide: Værestedskaptajner

1. På en skala fra 1-5 hvor 5 er bedst, hvad synes du da om cyklende fællesskaber om helhed?
2. Hvordan har det været at være cykelkaptajn?
 - a. Hvad har dit ansvar været?
 - b. Hvad har det givet dig at være cykelkaptajn/hvorfor meldte du dig?
 - c. Hvad har været udfordrende som cykelkaptajn?
3. Hvordan har samarbejdet i kaptajnteamet været? (tovholder, kaptajner fra værested og cykelfrivillig)
 - a. Følte du dig klar til rollen?
 - b. Ville du gerne have været bedre klædt på i forhold til deltageres eventuelle udfordringer?
 - c. Tænker du at vi fra Cyklistforbundet og LVS skal mere på banen end vi har været, og hvordan?
4. Hvordan vurderer du antallet af cykelture?
5. Hvordan vurderer du antallet af deltagere (få, mange, nye kommer til)
 - a. Har du oplevet det udfordrende at planlægge cykelturene ift. deltagerinput?
 - b. Føler du at deltageres motivation og engagement har været en opgave som du har skulle varetage?
6. Hvad synes du om cyklerne?
7. Har du forslag som kan gøre cyklende fællesskaber endnu bedre?
8. Til sidst vil jeg høre om der er noget andet du gerne vil dele med mig omkring projektet?

7.3 Interviewguide: Frivillige i Cyklende Fællesskaber

Intro: kort brief af antallet af ture, samlet kilometerantal mv. og sig tak igen fordi de har engageret sig frivilligt.

1. Hvordan er det gået med Cyklende fællesskaber her til sidst?
 - a. Havde I en god afslutning?
2. På en skala, 1-5 hvad synes du da om Cyklende fællesskaber?
3. Hvordan har det været at være cykelkaptajn?
 - a. Hvad har dit ansvar været?
 - b. Hvad har det givet dig at være cykelkaptajn/hvorfor meldte du dig?
 - c. Hvad har været udfordrende som cykelkaptajn?
4. Hvordan har samarbejdet i kaptajnteamet været? (tovholder, kaptajner fra værested)
 - a. Følte du dig klar til rollen?
 - b. Ville du gerne have været bedre klædt på i forhold til deltageres sociale og mentale udfordringer?
 - c. Tænker du at vi fra Cyklistforbundet skal mere på banen end vi har været, og hvordan?
5. Hvordan vurderede du antallet af cykelture?
6. hvordan vurderer du antallet af deltagere (få, mange, nye kommer til)
 - a. Har du oplevet det udfordrende at planlægge cykelturene ift deltagerinput?
 - b. Føler du at deltageres motivation og engagement har været en opgave som du har skulle varetage?
7. Hvad er dine tanker omkring logbogen? – hvor ligger opgaven bedst?
8. Har du forslag som kan gøre Cyklende fællesskaber endnu bedre?
9. I forhold til at arbejde med en forankringsmodel af Cyklende fællesskaber, har du så nogle tanker herom du gerne vil dele?
10. Til sidst vil jeg høre om der er noget andet du føler du har behov for at sige?

7.4 Interviewguide: Tovholdere på væresteder

1. Hvordan er det gået med Cyklende fællesskaber her til sidst?
 - a. Havde I en god afslutning?
2. Hvordan har det været at være tovholder
 - a. Hvad har dit ansvar og tilknytning til teamet været?
 - b. Har du følt dig klædt godt nok på til opgaven?
 - c. Hvordan oplever du samarbejdet i kaptajnteamet har været – fokus på den ændrede rolle som tovholder for at give mere plads til deltagerudvikling (værestedskaptajn) – hvis muligt ift deltagerbehov og trykthed
 - d. Hvad gik som du havde håbet på – hvad gik ikke
 - e. Hvordan oplever du kommunikationen med LVS og CF har været- noget der skulle være mere eller mindre af.
3. Hvordan vurderede du antallet af cykelture?
 - a. Har du oplevet det udfordrende at planlægge cykelturene
 - b. Føler du at deltageres motivation og engagement har været en opgave som du har skulle varetage?
 - c. ~~Hvad er dine tanker omkring logbogen?~~ (udgår da vi ikke skal bruge viden om dette i pilot 2)
4. Spørge ind til mental sundhed – hvad har deltagerne fået ud af det
5. Har du forslag som kan gøre Cyklende fællesskaber endnu bedre?
 - a. På en skala fra 1-5, skal projektet vurderes...

6. I forhold til at arbejde med en forankringsmodel af Cyklende fællesskaber, har du så nogle tanker herom du gerne vil dele?
7. Til sidst vil jeg høre om der er noget andet du føler du har behov for at sige?

7.5 Fokusgruppeinterview m. værestedskaptajner

Hvor: Landsforeningen af Væresteder

Varighed: 2 timer + pause, **Hvem:** Værestedsbrugere i kaptajnteam

Intro: Tak fordi I er kommet i dag. Vi har glædet os meget til at tale med jer, og I skal vide, at vi sætter enormt stor pris på, at I vil dele jeres erfaringer fra cyklende fællesskaber med os. Fællesskaberne er ikke endt med at være helt ens, så vi håber også at I synes, det bliver sjovt at høre om hvordan cyklende fællesskaber var på de andre væresteder rundt i landet.

I har nu været igennem 16 ugers forløb, og er eksperter i cyklende fællesskaber. Vi skal køre projektet igen næste år på 5-7 væresteder, og vil gerne bruge jeres viden til at få gjort projektet endnu skarpere.

Vi starter med at snakke i en time, så holder vi en frokostpause, og så fortsætter vi samtalen i en times tid igen herefter. Vi har forberedt nogle forskellige temaer, som vi gerne vil tale med jer om.

Der er ikke nogen rigtige eller forkerte svar. I skal bare byde ind i samtalen, hvis I har oplevelser som I gerne vil dele. Vi vil undervejs notere jeres input, så de kan komme med i evalueringen. I vil ikke blive citeret og jeres navn kommer ikke til at stå nogle steder. Undervejs er I meget velkomne til at stille spørgsmål og afbryde.

Om rollen som cykelkaptajn

- 1) Nu skal vi tale lidt om det her med at have været cykelkaptajn, og hvordan det har været. Så til at starte med, vil jeg gerne høre hvad I hedder, og hvor I har været cykelkaptajn?
- 2) Hvad har jeres opgaver som cykelkaptajn været? (ændring over tid? Føler I, at de andre (tovholder og deltagere har anerkendt jeres indsats – føler I at I har gjort en forskel som cykelkaptajn = samhørighed/identitet/empowerment)
- 3) Nu har I jo 16 ugers praksiserfaring med rollen som cykelkaptajn. Så hvis I tænker tilbage til start, føler I så at I var klædt godt nok på til at være cykelkaptajn efter kompetencedagen?
 - Hvis de har svært ved at huske den: kompetencedagen blev afholdt ude på jeres værested, og hvor I bl.a. fik en håndbog og et aktivitetskatalog, det var sammen med tovholder og frivillig?
 - o Hvad kunne vi have gjort, for at I følte jer mere klar?? (mere viden, praksiserfaring andet)
 - o Eller hvad fungerede særlig godt?
 - Hvordan har samarbejdet været i kaptajnteamet? (har I stået for noget særligt?)
- 4) Ift kaptajnhåndbog og aktivitetskatalog, er det så noget I har brugt? Hvordan?

- 5) Hvad skal der til for at I kan se jer selv fortsætte som frivillig cykelkaptajn her efter projektets ophør?

(identitetsprocesser - at genopbygge eller omdefinere en positiv selvforståelse/at bevare eller opbygge sit selvværd/at fastholde eller opbygge sin tro på sig selv)

Om valget af cykler:

Der har jo været sendt otte cykler ud på hvert af jeres væresteder. Typen af cykel er blevet udvalgt for at det skulle være nemt og enkelt at komme i gang.

- 1) Har cyklerne dækket jeres og deltagernes behov? ((Fodbremser, blød sadel, 5-7 gear, helst indvendige (gearskifte på én hånd), Bagagebærer og cykelkurv, Lav indstigning))
- 2) Kan I komme i tanke om noget ved cyklerne, der kunne have været anderledes/bedre for jer og deltagerne? // Hvis I kunne vælge en anden cykel, hvilken ville det da være og hvorfor?

Om det cyklende fællesskab:

Nu skal vi tale lidt om det her med et cykelfællesskab og hvad det egentligt er for noget. Prøv at se om I kan komme i tanke om den første gang I skulle mødes i cyklende fællesskaber?

Prøv så nu at tænke på den sidste tur I var med på.

- 1) Hvad har ændret sig i løbet af de 16 ture I har været på?
- 2) Har deltagerne fået et særligt forhold til hinanden? – hvordan er det opstået?
- 3) Har I haft en særlig rolle i forhold til deltagerne?
- 4) Hvis I skal pege på noget der er særligt vigtigt for at få et godt fællesskab, hvad er det så?

((Samhørighed; at være en del af positive fællesskaber og give noget tilbage til andre (bidrage med godt humør, en hånd i ryggen, en kop kaffe))

Om deltagerne:

Nu skal vi tale lidt om deltagerne. Nogle steder har det været okay nemt at finde deltagere til cyklende fællesskaber, andre steder har det været svært?

- 1) Hvad tror I det skyldes?
- 2) Hvad tænker I, at vi kan gøre, for at endnu flere vil være med?
- 3) Hvad er det gode ved at blive en del af et cyklende fællesskab?

Mange af jer har fået nye deltagere med i løbet af de 16 uger. Hvad har I gjort for at de har følt sig velkomne?

((Håb: at være motiveret til forandring (jeg kan cykle i 16 uger og inspirere andre til det) at holde fast i det positive og værdsætte succeser (cykelfællesskabet og at man kommer afsted hver uge))

Om aktiviteten

1. Kan I fortælle om den bedste tur med cyklende fællesskaber?
 - a. Hvad gjorde turen ekstra god?
2. Kan I fortælle om den dårligste tur?

- a. Hvad gjorde turen dårlig? (vejr, deltagerfremmøde, uforudset hændelse, dårlig planlægning; samarbejdet, sammenholdet etc.)

Om udbytte: Hvad har I og deltagerne fået ud af at være med

1. Hvad har I fået ud af at være cykelkaptajner?
 - har I udviklet jer i kaptajn-rollen?
 - *Har I fået nye kompetencer, ser I jer selv på en anden måde end tidligere,? Har I fået mod på at prøve nye ting? = ((øvet færdigheder i planlægning, iganssættelse og invitere andre med, handlekompetence, empowerment))*
2. I forhold til det her med mental sundhed og mere overskud i hverdagen, hvilken ændring tror I så, at cykelturene har været med til at skabe?
 - Har cyklende fællesskaber været med til at skabe mere overskud i hverdagen
 - Cykler I/deltagerne mere i hverdagen (fx for at handle eller andet)
 - Er deltagerne blevet gladere, mere åbne ift samtale
3. Hvad har det betydet, at der er kommet en cykelfrivillig ude fra?
 - Hvad tænker I om sammensætningen af personer i kaptajnteamet?
4. projektet hedder 'cyklende fællesskaber – cyklen som redskab til bedre mental trivsel,. Kan I komme med ideer til, hvad bedre mental trivsel egentligt betyder i den forbindelse? (*del af fællesskab/samhørighed, håb, overskud i hverdagen, handlekompetence, meningsfuldhed...*)

Til slut

1. Føler I selv, at I er blevet en del af et positivt fællesskab?
2. Nu vil vi gerne bede jer beskrive dømmescenariet af at cyklende fællesskab. Hvordan ser cyklende fællesskaber ser ud om 2 år, hvis I måtte bestemme?