



# Cyklende Fællesskaber

Håndbog til at bruge cyklen som redskab  
til bedre mental trivsel.



Projektet er støttet af

VELUX FONDEN



**Et cyklende fællesskab båret af lokale frivillige og cykelkaptajner fra et værested kan for mennesker i udsatte livssituationer være startskuddet til en hverdag med mere overskud og personlig trivsel.**

# Forord

Cyklistforbundet har i samarbejde med Landsforeningen af Væresteder udviklet en model til at skabe lokale Cyklende Fællesskaber for mennesker tilknyttet et værested for psykisk sårbare. Modellen præsenterer vi i dette materiale sammen med pixi-evaluering og resultater fra pilotprojektet bag.

Materialet er målrettet ledelse og ansatte på væresteder, kommunale aktivitetskoordinatorer og øvrige, der har kontakt med væresteder for psykisk sårbare. Det bygger på den viden og de indsigter, som blev indhentet i pilotprojektet 'Cyklende Fællesskaber - cyklen som redskab til bedre mental trivsel', som Cyklistforbundet, finansieret af VELUX FONDEN, gennemførte i 2023-2026 i samarbejde med Landsforeningen af Væresteder.

I projektet, som havde til formål at skabe meningsfulde fællesskaber for mennesker i udsatte positioner og bruge cyklen som et lavpraktisk redskab til mental trivsel, udviklede og afprøvede vi modellen i to pilotrunder og med 13 deltagende væresteder.

Evalueringen viste, hvordan en enkel aktivitet som cykling i et trygt, struktureret og omsorgsfuldt fællesskab kan støtte op om den enkeltes muligheder for at opnå fællesskab og trivsel, og hvordan et cyklende fællesskab kan skabe store forandringer i menneskers liv. Ved at koble væresteder med civilsamfundet/frivillige skabte vi samtidig en robust, fleksibel og bæredygtig model for at bringe bevægelse, natur og socialt samvær sammen.

Vi håber, at materialet og den tilhørende hjemmeside [Cyklistforbundet.dk/CyklendeFaellesskaber](https://Cyklistforbundet.dk/CyklendeFaellesskaber) inspirerer til etablering af nye lokale, Cyklende Fællesskaber, der sikrer mere fællesskab, fysisk aktivitet og mental sundhed hos mennesker i udsatte livspositioner.

*Cyklistforbundet og Landsforeningen af Væresteder*



# Indhold

## Del 1

### **Sådan skaber I et lokalt cyklende fællesskab ..... Side 5**

Modellen for at skabe et cyklende fællesskab tilknyttet et værested for psykisk sårbare præsenteres – herunder de centrale greb, der gør det muligt at skabe et lokalt fællesskab med trygge rammer, stabil deltagelse og meningsfulde oplevelser for mennesker i udsatte positioner.

## Del 2

### **Udvikling af modellen – formål, metode og resultater ..... Side 14**

Modellen blev i løbet af en tre-årig projektperiode udviklet, afprøvet, evalueret og forankret på væresteder rundt om i landet. I del to præsenteres de konkrete metoder, der viste sig at styrke fællesskab, mental trivsel og hverdagsmobilitet, og de resultater for deltagerne, som der blev opnået i projektet.

## Del 3

### **Det bedste ved at være med i et cyklende fællesskab ..... Side 21**

I del tre præsenteres udsagn fra projektets lokale frivillige, deltagere fra værestederne og ansatte på værestederne om det bedste ved at være med i et cyklende fællesskab. Udsagnene er løbende indhentet under projektperioden.



# Sådan skaber I et cyklende fællesskab

Cyklende Fællesskaber bygger på relationer (i modsætning til præstationer) og er samtidig et skalerbart lav-tærskel tilbud, der kan tilpasses forskellige væresteder.

Modellen styrker deltagernes mentale sundhed, handlekraft og hverdagsmobilitet. Den kombinerer bevægelse, natur og socialt samvær og giver deltagerne den nødvendige struktur og noget at se frem til. Den tilfører samtidig både brugere og frivillige ejerskab, hvad der over tid kan gøre cykelfællesskaberne selvkørende.

**Omdrejningspunkterne i modellen er:**

1. Et samarbejde mellem kaptajnteamets tre nøgleaktører.
2. Seks bærende søjler, som skaber den nødvendige struktur i forløbet
3. Implementeringens otte faser.

# De 3 nøgleaktører



**En tovholder** (ansat på værestedet), som rekrutterer deltagere og støtter fastholdelse. Har ansvar for cykler og koordinering. Deltager på cykelture ved behov.



**En lokal cykelfrivillig** med viden om ruteplanlægning og cykling i grupper. Cykler forrest og skaber trygge rammer. Optimalt rekrutteres to frivillige.



**En cykelkaptajn** fra værestedet (værestedsbruger), der som rollemodel støtter op om fastholdelse og deltagermotivation. Personen inddrages (efter personlige ressourcer) på lige fod med de to andre nøgleaktører. Løbende tilføres kompetencer og opgaver.

# De 6 bærende søjler

- ⊗ 16 ugers cykling med én ugentlig tur
- ⊗ Små trygge grupper på 6-8 deltagere
- ⊗ Lav adgangsbarriere (lav-tærskel tilbud), så alle kan være med
- ⊗ Fokus på fællesskab før præstation
- ⊗ Kaffepauser og socialt samvær som fast del af turene
- ⊗ Inddragelse og opkvalificering af værestedsbrugere

# De 8 faser

Arbejdet med at skabe et lokalt cyklende fællesskab og gennemføre et 16 ugers forløb med ugentlige cykelture kan inddrages i otte faser:

**1**

Undersøg adgang til cykler

**2**

Rekrutér en/to lokale cykelfrivillige

**3**

Rekrutér deltagere (værestedsbrugere)

**4**

Planlægningsmøde for kaptajnteamet - brug 'håndbog til cykelkaptajnteams'

**5**

Første cykeltur - velkomst og evaluering

**6**

Opfølgende møde i kaptajnteamet - justering af cykelture efter deltagerinput

**7**

Cykeltur 2-15

**8**

Cykeltur og fejring af de 16 cykelture



## Fase 1

### Undersøg adgang til cykler

I et lav-tærskel tilbud som Cyklende Fællesskaber skal deltagelse gøres så let tilgængelig som muligt. Adgangen til cykler kan være et benspænd for nogle deltagere. Derfor anbefales følgende:

- ⊗ Har I ikke adgang til cykler, anbefales det at undersøge, om I kan låne eller få adgang til cykler gennem samarbejde med lokale aktører fx kommunen, kommunale værksteder, cykelklubber eller sociale virksomheder, der kan stille cykler til rådighed eller hjælpe med klargøring og vedligehold.
- ⊗ Brug cykler, som er lette at håndtere, fx cykler med lav indstigning og fodbremse, for at reducere tekniske barrierer, så alle kan føle sig trygge fra første tur. Har deltagere en funktionel cykel, kan de opfordres til at medbringe den.
- ⊗ 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.

## Fase 2

### Rekruttering af en/to lokale frivillige

Cyklende Fællesskaber bygger på et partnerskab mellem væresteder og frivillige/civilsamfundsaktører. En lokal frivillig cykelentusiast med viden om gode cykelruter og cykling i grupper kan være nøglen til at skabe en tryk, stabil og engagerende cykelaktivitet. Når en person med cykelerfaring står forrest, frigiver det tid- og overskud hos værestedspersonalet. Det giver også deltagerne på cykelturene en ekstra oplevelse af støtte og retning. Sådan finder I en lokal cykelfrivillig:

- ⊗ Tag kontakt til lokale cykelklubber, Cyklistforbundet eller andre aktive fællesskaber.
- ⊗ Undersøg, om der er værestedsbrugere med tilsvarende kompetencer.

### Fase 3

#### Rekruttering af deltagere

Det, der motiverer flest til at deltage, er fællesskabet og ikke præstationen. Derfor skal det cyklende fællesskab præsenteres som noget hyggeligt, overskueligt og trygt.

- ☉ Læg vægt på, at alle kan være med. Fremhæv, at cykelturene er korte, at tempoet er roligt, og at der er hyggelige pauser.
- ☉ Fortæl om pauser og socialt samvær med kaffe.
- ☉ Tilbyd ekstra støtte til deltagere med særlige behov, herunder følgeskab af medarbejder på de første ture.
- ☉ Find 1-2 cykelkaptajner blandt værestedets brugere. Læg vægt på motivation, engagement, personlige ressourcer og overskud. Personerne behøver ikke være erfarne cyklister, men skal have lyst og mod til at gå forrest, smitte med god stemning og skabe engagement.

### Fase 4

#### Planlægningsmøde i cykelkaptajnteamet

Et stærkt samarbejde i kaptajnteamet skaber tryghed og kvalitet. Det første møde er en god anledning til at bygge relationer og skabe fælles retning. Brug mødet til at:

- ☉ Gennemgå temaer i Håndbog til cykelkaptajnteams (se [cyklistforbundet.dk/cykelkaptajn](http://cyklistforbundet.dk/cykelkaptajn)). Fx spilleregler, sikkerhed, færdselsregler og hvordan man styrker fællesskabet.
- ☉ Planlæg den første cykeltur. Start med flade og korte ruter på 5-7 km, så alle får en god oplevelse.
- ☉ Aftal en fast pause undervejs, da pauserne fungerer som både fysisk restitution og socialt samlingspunkt. Hav gerne kaffe og lidt lækkert med.
- ☉ Sæt rammen for tidsforbruget. En aktivitet på to timer inkl. start, slut og pauser er både overskueligt og givende uden at overstige deltagerens fysiske eller mentale kapacitet.

## Fase 5

### Første cykeltur (velkomst og evaluering)

**Den første tur er afgørende. Her skabes tryghed, rytme og fælles forventninger. Jo mere forudsigelige og rolige oplevelser, desto større sandsynlighed for, at deltagerne kommer igen.**

- ⊗ Byd velkommen og start samlet fra værestedet med at køre cykler frem og gennemgå turen med deltagerne. Fortæl deltagerne, at I cykler i et roligt tempo, og at ruten er planlagt, så alle kan være med. Hold jer til det aftalte.
- ⊗ Forklar, hvordan man cykler i gruppe – at kaptajnen cykler forrest, sætter tempo under hensyntagen til deltagerne. Alle skal give tegn, kører med cykelhjem, evt. refleksvest og overholde færdselsreglerne.
- ⊗ Hjælp med at indstille saddehhøjde og cykelhjem, så alle føler sig godt tilpas.
- ⊗ Hold et roligt tempo og sørg for, at alle kommer med. Gruppen følger den langsomste.
- ⊗ Brug god tid på pausen, så der bliver plads til både snak, grin og ro.
- ⊗ Afslut samlet ved værestedet. Tal kort om turen, så I kan justere tur nr. to efter deltagerne tilbagemeldinger.

## Fase 6

### Opfølgende møde i cykelkaptajnteamet

**Efter de første erfaringer er det oplagt, at teamet samles og taler aktiviteten godt igennem. Lær af det, der fungerede - og det, der kan justeres. Brug mødet til at:**

- ⊗ Justere roller, opgaver og evt. længden eller tempoet på turene.
- ⊗ Planlægge den kommende cykeltur. I kan fx planlægge efter små oplevelser som is på havnen eller en flot udsigt.
- ⊗ Dele billeder og historier fra turen, så nye deltagerne får lyst til at være med.
- ⊗ Aftale en fast kontaktform, fx SMS dagen før, så deltagerne husker aktiviteten.
- ⊗ Aftale hvem der står for mundtlig evaluering efter hver cykeltur med deltagerne. På den måde kan I langsomt øge distancen og få input til ønskede ruter, oplevelser mv.

## Fase 7 Cykeltur 2-15

Rytme og genkendelighed er vigtig for deltageres fremmøde. Arbejd systematisk med at skabe trygge, inkluderende og forudsigelige sociale rammer. For at understøtte stabil deltagelse kan I have fokus på:

- ⊗ Hold faste mødetidspunkter og rutiner, så alle ved, hvad de kan forvente.
- ⊗ Skab en kultur, hvor fravær håndteres med omsorg og opfølgning, så deltagerne oplever sig set og savnet.
- ⊗ Kør gennem grønne, rolige områder, der giver både mental ro, reducerer stress og giver et afbræk fra hverdagen.
- ⊗ Prioritere snak, pauser og fælles oplevelser, da disse styrker relationer og fastholdelse.
- ⊗ Involver deltagerne i små opgaver og beslutninger for at øge ejerskab og engagement.
- ⊗ Anerkend deltageres små og store succeser. Det opbygger handlekraft og mestring.
- ⊗ Skab plads til både samtale og stilhed, da cykling giver mulighed for at være sammen uden krav om verbal deltagelse. Mange oplever det som trygt, at man kan tale side om side uden direkte øjenkontakt, hvilket ofte gør det lettere at åbne sig.

## Fase 8 Fejring af 16 gennemførte cykelture

At nå 16 ugers cykling er en kæmpe præstation. Især for dem, der i starten tvivlede på, om de overhovedet kunne være med. Derfor fortjener det at blive fejret. Gør fejringen til et højdepunkt.

- ⊗ Lav en lille ceremoni, tag billeder, giv diplomer eller hold en fælles afslutning med kage.
- ⊗ Fremhæv alt det, deltagerne har opnået: Bedre trivsel, større overskud, nye relationer og troen på, at de kan mere, end de troede.
- ⊗ Tal om, hvordan fællesskabet kan fortsætte. Mange har lyst til at cykle videre sammen.

## 3 gode råd fra tidligere Cykelkaptajner



**Husk, som kaptajner, at skiftes til at være for- og bagtrop. Det er godt for motivationen i kaptajnteamet.**



**Brug fx en app til at tracke cykelruten. Vi var glade for Strava og kunne printe ruten ud efter turen.**



**Vi havde en regel om, at fortroppen hentede bagtroppen eller cyklede i opsamlingscirkel, indtil alle var samlet. Ingen skulle føle, at de var for langt bagud.**





# Udvikling af modellen

## Formål, metode og resultater

Pilotprojektet 'Cyklende Fællesskaber – cyklen som redskab til bedre mental trivsel' var et samarbejde mellem Cyklistforbundet og Landsforeningen af Væresteder, støttet af VELUX FONDEN.

Formålet med projektet, som blev gennemført i 2023-2026, var at undersøge, om cyklen kan anvendes som løftestang til bedre mentalt trivsel, og om der kan skabes en skalerbar model med fast struktur, regelmæssige cykelture og positive fællesskaber med udgangspunkt i væresteder, som støtter op om muligheden for at opnå fællesskab og trivsel hos mennesker i udsatte livssituationer.

Centralt i projektet var, at deltagerne opnåede regelmæssig fysisk aktivitet, oplevede cyklen som middel

til transport, fik gode oplevelser og mere overskud i hverdagen. Centralt var også, at deltagerne oplevede sig selv som værende en del af et fællesskab og oplevede en forbedring af deres mentale trivsel.

I projektet blev kaptajnteam bestående af en/to lokale frivillige, en/to brugere og en ansat på værestedet klædt på til at starte fællesskaber op. Teamet stod sammen for at planlægge turene, køre forrest, sprede cykelglæde og for at sikre rammerne for fællesskabet. Teamet blev også klædt på til at fokusere på det rummelige og imødekommende fællesskab som afsæt for de fælles oplevelser, som det bliver at komme ud i naturen og være fysiske sammen.

## Nøgletal

- 13 væresteder fordelt i hele landet deltog i projektet
- I alt 24 frivillige støttede op om Cyklende Fællesskaber og planlagde ugentlige cykelture
- Der blev registeret 217 gennemførte cykelture og tilbagelagt i alt 2657 km i forbindelse med de 16 ugers cykling i 2024 og 2025
- 80 deltagere svarede på individuelle spørgeskemaer – mange flere deltog i de Cyklende Fællesskaber
- 10 ud af 13 væresteder fortsatte aktiviteten eller tilkendegav fortsættelse efter de 16 ugers cykling.

## Forløbet

Cyklende Fællesskaber blev udviklet og afprøvet i to pilotrunder med i alt 13 deltagende væresteder. Implementeringen blev fulgt tæt gennem et omfattende evalueringdesign, der kombinerede interviews med deltagere, frivillige og medarbejdere, deltagerobservation af hverdagspraksis, spørgeskemaundersøgelser samt fokusgruppeinterviews med brugere. Denne metodiske tilgang gav et solidt og nuanceret indblik i, hvordan forløbet udfolder

sig i praksis, hvilke greb der skaber deltagelse, og hvordan fællesskaber omkring cykling udvikles og forankres i værestedernes hverdag.

På baggrund af evalueringerne udviklede vi en samlet forløbsmodel med otte faser, som tydeliggør forløbets struktur, centrale elementer og de dynamikker, der understøtter brugernes deltagelse og oplevelse af fællesskab.

## Målgruppen

Projektets primære målgruppe var socialt udsatte voksne, der lever med psykisk sårbarhed, og som er tilknyttet væresteder (slutbrugergruppen). Værestederne fungerer som en mulighed for at møde ligesindede og en indgang til at skabe varige forandringer i ens livssituation. Deltagerne i projektet var alle fysisk i stand til at cykle på en almindelig tohjulet cykel, og deres balance eller koordinationsevne var ikke påvirket af fx medicin. De deltagende væresteder var alle medlem af Landsforeningen af Væresteder og var både private og kommunale væresteder.

I projektet blev frivillige lokale cykelentusiaster tilknyttet Cyklistforbundet eller en lokal cykelforening også inddraget. Disse personer støttede op om projektet ved at planlægge og facilitere ugentlige cykelture for brugerne af de deltagende væresteder.

## Resultater og effekter

Vi opnåede og påviste med projektet en markant og meget positiv effekt for både deltagere, frivillige cykelentusiaster og værestedspersonale. Både deltagere, frivillige og værestederne gav igennem projektets forløb udtryk for oplevelser af stærke og synlige forandringer.

Projektets evaluering peger på, at et cyklende fællesskab, som det blev bygget op i projektet, skabte stærke sociale fællesskaber, hvor deltagerne støttede hinanden, og hvor nye relationer opstod på trods af, hvad den enkelte har med i rygsækken. Det sociale fællesskab bliver en stærk drivkraft, som giver tryghed, motivation og lysten til at deltage aktivt. Samtidig styrkede projektet både den mentale og fysiske sundhed hos deltagerne. Deltagerne oplevede øget overskud, når de kom ud i den friske luft, fik motion og et generelt afbræk fra hverdagen, hvilket bidrager til bedre trivsel. Mange oplevede en styrket tro på egne evner, fordi de opdagede, at de kunne mere, end de tidligere havde troet.

Evalueringen peger også på, at Cyklende Fællesskaber ændrer hverdagsvaner. Flere deltagere brugte efterfølgende cyklen aktivt i deres dagligdag, og bevægelse blev en mere naturlig del af hverdagen. Derudover skabte projektet en meningsfuld samarbejdsramme for frivillige og væresteder, hvor klare roller og ansvar giver ejerskab og tydelige resultater.



# Effekterne i tal

Evalueringen af projektet viser, at Cyklende Fællesskaber virker – for kroppen, for sindet og for fællesskaberne.



**83,5%**

af deltagerne vurderer, at deltagelsen i Cyklende Fællesskaber har haft en positiv påvirkning på deres mentale sundhed.



**68%**

af deltagerne vurderer, at deltagelse i et Cyklende Fællesskab har givet dem en større lyst til at benytte cyklen i hverdagen.



**1 ud af 3**

værestedbruger føler efter deltagelse i Cyklende Fællesskaber, at de i højere grad end tidligere kan det de sætter sig for.



**Over en 1/4**

af deltagerne har fået mere overskud i hverdagen efter deltagelse.



**53%**  
af deltagerne angiver,  
at de finder øget glæde  
ved at cykle  
efter deltagelse.



**44%**  
af deltagerne er generelt  
blevet gladere efter deltagelse  
i Cyklende Fællesskaber.



**84%**  
af deltagerne udtrykte  
lyst til at fortsætte.



**Mere end hver 3.**  
værestedsbruger oplever,  
at de har fået nye venner  
eller nyt netværk.



**41%**  
af deltagerne oplevede  
forbedret fysisk form.

# Konklusion:

## Cyklende Fællesskaber gør en reel forskel

Cyklende Fællesskaber fremmer ikke kun fysiske aktivitet, men styrker også sociale relationer og mental trivsel. Det er dermed en effektiv intervention for sundhedsfremme og mental trivsel. Deltagerne bliver mere fysisk aktive, oplever stærke sociale fællesskaber og får bedre mental trivsel.

Ved at tage udgangspunkt i deltagerne egne kompetencer og tilpasse cykelturene til deres forudsætninger skabes oplevelser af mestring, succes og motivation. Den rette balance mellem udfordring og niveau gør aktiviteten meningsfuld – uden at den bliver overvældende.

Det ikke-præstationsorienterede fokus, hvor fællesskab og deltagelse vægtes højere end distancer og tempo, understøtter tryghed og lyst til at være med – og gør det lettere for deltagerne at fastholde engagement og deltagelse over tid.

**Cyklende Fællesskaber er let at gå til, inkluderende og trygt – og giver plads til udvikling i eget tempo. Cyklende Fællesskaber fungerer særligt godt for voksne, som har brug for et lav-tærskeltilbud med høj fleksibilitet.**



# Det bedste ved at være en del af et Cyklende Fællesskab

Som en del af projektevalueringen samlede vi i løbet af projektperioden løbende udsagn fra deltagerne (værestedsbrugerne), de frivillige lokale cykelentusiaster og fra værestederne om deres deltagelse.



**Man kommer i godt humør. Det er godt at komme ind i et fællesskab, hvor man får brugt kroppen og bakker hinanden op.**  
*Deltager Nyborg*

## Deltagernes perspektiv

En cykeltur kan skabe overskud, mental ro og give noget at se frem til i løbet af ugen. Listen er lang når værestedsbrugere bliver spurgt ind til, hvorfor de er med, og hvad det bedste ved at deltage er. Det, der går igen hos alle, er de store smil og glæden, når de fortæller, at man kommer i bedre form, får motion og er sammen med andre. Eller når der bliver sagt, at problemerne forsvinder på cyklen – ”man tænker simpelthen på noget andet, når man cykler”. Der bliver også fortalt, at man kan mærke, at det er sundt for hele systemet, og livsbekræftende at komme ud blandt andre.

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 Cyklende Fællesskaber.

Sociale dimensioner spiller også en væsentlig rolle, og deltagerne har generelt værdsat samværet med de andre deltagere. Mere end halvdelen af deltagerne fandt glæde i fælles aktiviteter under cykelturen, såsom kaffepauser og hyggelige snakke. Derudover oplevede halvdelen af deltagerne også en styrket tilknytning til lokalområdet gennem besøg og opdagelser af nye områder i byen.

Når deltagerne bliver spurgt ind til, hvorfor andre skal være med i et cyklende fællesskab, fremhæves fællesskabet som et trygt sted at prøve nye ting, møde nye mennesker og mærke, at man kan mere, end man troede.



**Man bliver sgu lidt  
glad i låget af at cykle**  
*Deltager Kolding*



**Jeg sover bedre  
og har fået bedre livskvalitet**  
*Deltager Frederiksberg*



**Vi har sejret ad helvedes til.**  
*Deltager Randers*



**Jeg er blevet gladere,  
sjovere og yngre**  
*Deltager Haderslev*



**At lytte til deres historier og viden om hvordan deltagerne griber udfordringer an, det giver nye perspektiver, som man kan tage med i livet.**  
*Frivillig Holstebro*

## De frivilliges perspektiv

Frivillige bidrager med makkerskab, godt humør og stor viden om lokale cykelruter. De er gode til at planlægge og kan hurtigt ændre en rute, hvis deltagerne ikke virker oplagte til at cykle den distance, der var planlagt på forhånd.

De frivillige har fungeret som ruteplanlæggere, guider og praktiske hjælpere, fx med justering af cykler. Flere frivillige 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: "Det at jeg ved, hvordan en cykel er skruet sammen, gav også noget tryghed ... det var bestemt en fordel."

De frivillige har også selv 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 deltagernes udvikling og trivsel.

At kunne gøre en forskel og være med til at skabe positivt indhold i andre menneskers liv, har for nogle frivillige også været et positivt asset. At give andre mennesker nogle positive timer med snak og hygge giver mening – især når man samtidigt kan være med til at smitte med cykelglæde.



Jeg bliver så glad af alle solstrålehistorierne i Cyklende Fællesskaber.  
*Frivillig Haderselv*



Det har været sjovt, flere er kommet til mig efterfølgende for at spørge, om vi ville fortsætte.  
*Frivillig Randers*





**Vi får masser af motion. Man finder ud af, at man godt kan. Vi skaber fællesskaber ud af huset.**  
*Værestedsmedarbejder Hadeslev*

## Værestedernes perspektiv

Væresteder har traditionelt haft begrænset erfaring med at inddrage civilsamfundet i forbindelse med aktivitetstilbud til brugerne. At projektet i så høj grad er lykkedes med at implementere Cyklende Fællesskaber, skyldes et stærkt tværsektorielt samarbejde, hvor værestederne har åbnet dørene for frivillige under tydelige rammer. Samtidig har de frivillige udvist respekt for samarbejdets grundlag, der bygger på brugerinddragelse, low entrance-principper, struktur og klare forventninger.

Det er ikke kun deltagerne, der har fundet glæde ved at være en del af Cyklende Fællesskaber. Personalet på værestederne har som tovholdere også oplevet deres rolle som både meningsfuld og afgørende for projektets succes. De har deltaget som støtte på de ture, hvor der har været behov for det og har haft mulighed for at fokusere målet på relationsarbejdet. Det har tydeligt båret frugt.

Værestedsmedarbejdere fortæller om den særlige og smittende energi, som cykelturene skaber: "Når deltagerne er kommet tilbage fra turene, har de været glade og fulde af oplevelser, og for mange har det været noget, de virkelig har set frem til."

For mange deltagere kan 16 cykelture være en stor udfordring. Her har personalet haft en central rolle i at støtte, motivere og fastholde engagementet. Ifølge værestederne har deltagerne gennem Cyklende Fællesskaber ikke blot fået motion og frisk luft, men også gjort den vigtige erfaring, at de faktisk kan mere, end de selv troede. Samtidig er der skabt nye fællesskaber uden for de vante rammer, hvor det at være aktive sammen har givet energi, overskud og glæde. Som en medarbejder udtrykker det:

"Selvom mental sundhed ikke altid er målbar, er effekten tydelig i form af øget trivsel, ansvarsfølelse og selvtilid blandt deltagerne."

Når flere deltagere i højere grad end tidligere vælger cyklen frem for bussen i hverdagen, er det et klart tegn på, at projektet har skabt adfærdsændringer, som på sigt kan styrke både den mentale og fysiske sundhed og fremme en mere aktiv hverdag. Og når både adfærdsændringer og sociale gevinster går hånd i hånd, står Cyklende Fællesskaber som et stærkt eksempel på, hvordan meningsfulde aktiviteter kan styrke både trivsel og fællesskab i hverdagen.



**Deltagerne har nydt meget at komme ud og se noget andet - det har været et "afbræk fra den daglige trummerum."**  
*Værestedsmedarbejder Horsens*



**For os har Cyklende Fællesskaber været motion, frisk luft, højt til loftet. At gøre noget sammen i fællesskab. Mere energi og lys i øjnene. De kan rumme mere i livet. De har lyst til at fortsætte.**  
*Værestedsmedarbejder Hadeslev*



**Der har været en helt fantastisk energi - når de kommer hjem er de glade. De taler om det de har oplevet. Det er noget de ser frem til.**  
*Værestedsmedarbejder Fredericia*

**Udgiver**

Cyklistforbundet  
Rømersgade 5  
1362 Kbh K.

[www.cyklistforbundet.dk/CyklendeFaellesskaber](http://www.cyklistforbundet.dk/CyklendeFaellesskaber)

**Oplag**

350

**Redaktion**

Cyklistforbundet: Maria Amrani og Jane Kofod  
Landsforeningen af Væresteder: Marietta Høst  
Redaktion afsluttet 31. marts 2026

**Grafisk produktion**

PR Offset

**Foto**

Cyklistforbundet, Jens Hasse

