



DET MOTIVERENDE IDRÆTSMILJØ FOR UNGE

Forhold i danske idrætsforeninger,
som fremmer unges trivsel i og
fortsættelse med idræt

Et resumé af resultater og praktiske perspektiver
fra en kohorteundersøgelse af forhold i danske
idrætsforeninger, som fremmer unges trivsel i og
fortsættelse med idræt.



STØTTET AF:

Kulturministeriet



UDGIVET AF:

Danmarks Idrætsforbund, 2024



UDARBEJDET AF:

Glen Nielsen, Johan M. Wikman, Peter Bentsen, Peter Elsborg

Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg hospital



KØBENHAVNS UNIVERSITET



Bispebjerg og Frederiksberg
Hospital

I SAMARBEJDE MED:

Dansk Boldspil-Union, Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Dansk Håndbold og Danmarks Gymnastik Forbund



FORORD

Forskningsprojektet "Det gode idrætsmiljø for unge" er en kohorteundersøgelse af forhold i danske idrætsforeninger, som fremmer unges trivsel i og fortsættelse med idræt.

Projektet har undersøgt og givet konkrete beskrivelser af:

1. Hvordan holdmiljø og træneradfærd kan styrke trivsel, motivation og fortsættelse i idræt og dermed mindske frafaldet.
2. Hvilke oplevelser og typer motivation, der betyder mest for unges fortsættelse med foreningsidræt.
3. Hvad der konkret kendetegner idrætsmiljøer og træneradfærd, som er forbundet med høj trivsel, motivation og mindre frafald fra idræt.

Helt overordnet viser undersøgelsen, at holdmiljø og træneradfærd har stor betydning for unges trivsel, motivation og fortsættelse i idræt.

Resultaterne fra undersøgelsen giver dermed konkret og anvendelig viden om, hvordan man via træneradfærd i foreningerne kan øge trivsel, motivation og fortsættelse i idræt og dermed mindske frafaldet.

Denne viden er formidlet kort i dette resumé. En mere uddybende, detaljeret og dokumenteret beskrivelse af undersøgelsens resultater og den teoretiske og metodiske baggrund kan findes i den videnskabelige rapport <http://nexs.ku.dk/idr-miljo>.



UNDERSØGELSENS BAGGRUND

I forskningsprojektet "Det gode idrætsmiljø for unge" har syv tusind unge idrætsudøvere fra Dansk Boldspil-Union, Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Dansk Håndbold og Danmarks Gymnastik Forbund udfyldt et valideret spørgeskema, som måler deres trivsel og motivation i idrætten samt aspekter ved holdets sociale miljø. Herefter er disse forholds betydning for fortsat idrætsdeltagelse undersøgt i den følgende sæson.

Undersøgelsen har tre styrker i forhold til tidligere undersøgelser og forskning på området:

Den bygger på idræts- og motivationspsykologiske teorier, begreber og spørgeskemamålinger, som over en lang årrække er udviklet internationalt, er afprøvet og har vist sig at kunne forklare unges trivsel i og fortsættelse med idræt (se evt. baggrunds- og metodeafsnit i den videnskabelige rapport).

Der undersøges virkningen af faktorer i forenings- og holdmiljøer, som allerede findes i varierende grad i idrætsforeninger (i den daglige virkelighed i idrætsforeningerne i Danmark).

Undersøgelsen følger et stort antal unge idrætsudøvere fra forskellige idrætter og niveauer over to sæsoner. Dette gør det muligt at identificere de oplevelser og forhold i unges idræt, som er forbundet med faktisk fortsættelse og frafald næste sæson. Denne viden om, hvad der allerede virker i forhold til at skabe trivsel, motivation og fortsættelse, kan give både pålidelige og anvendelige anbefalinger til idrætsforeningers og forbunds (samt forskningsbaserede) indsatser med at skabe trivsel og fortsat engagement blandt unge idrætsudøvere.

Forskningsprojektet er udført af forskere fra Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital i samarbejde med idrætsforbundene.

Forskningsprojektet er støttet af Kulturministeriet.

UNDERSØGELSENS DELTAGERE

Resultaterne, som formidles på de næste sider i denne formidlingsrapport, bygger på data fra 7110 unge (12-20 år) gymnaster, fodbold-, basketball-, badminton- og håndboldspillere. 40 % af deltagerne er piger, og 24 % dyrker idræt på eliteniveau.¹ En detaljeret beskrivelse af undersøgelsens deltagere findes i den videnskabelige rapport <http://nexs.ku.dk/idr-miljo>. Forud for denne undersøgelse har vi udført lignende undersøgelser i Volleyball Danmark, DBU Sjælland og Dansk Skøjte Union, hvor vi fandt lignende resultater.

¹ Konkurrerer i den bedste række og deltager i træning mindst fem gange om ugen

HVAD ER MOTIVATION?

Motivation er en drivkraft bag adfærd - herunder også involvering i bevægelsesaktiviteter.

Det har vist sig, at der findes flere typer af motivation med forskellig styrke og kvalitet.

Den mest anvendte og forskningsunderstøttede beskrivelse af motivation for idræt og motion, (men også arbejde og skole) er Self Determination Theory - SDT, også kaldet **Selvbestemmelsesteorien** på dansk.

SDT-forskningen har identificeret fem typer af motivation blandt børn og unge.

Disse fem typer af motivation har forskellige grader af selvbestemmelse og forskellig effekt på vedvarende engagement i idræt og bevægelsesaktiviteter.

Indre motivation

Beskriver en motivationsform, hvor engagementet i en bevægelsesaktivitet er drevet af den gode oplevelse, aktiviteten giver i sig selv.

Man kan også sige, at grunden til eller belønningen for at være aktiv ligger i aktiviteten i sig selv. I aktivitetens egenværdi så at sige.

1. Intern motivation eller **lystdrevet engagement** eller **bevægelsesglæde** som drivkraft. Her er det glæden, der driver værket.

Indre motivation opstår, når man føler glæde i dvs. trives i aktiviteter. Dermed er indre motiverende aktiviteter også med til at fremme generel trivsel.

Den indre motivation har i internationale studier vist sig at have størst positiv betydning for børn og unges fortsatte engagement i idræt og bevægelse.

Ud over indre motivation findes der ydre motivation, som igen kan opdeles i tre typer motivation, hvor deltagelse og engagement er motiveret af et ydre formål eller nytte, som aktiviteten medfører.

Ydre motivation

2. Identificeret regulering beskriver en selvstændig vilje til at være aktiv, fordi man oplever at få noget ud af aktiviteten, man selv føler er vigtigt for en.

Det kan f.eks. være bedre fysisk form, relationer eller læring, som kan bruges i andre sammenhænge. Det kan også være efterfølgende velvære. Her er unge idrætsudøvere altså aktive, fordi de gerne selv vil være aktive.

I den internationale forskning har denne ydre motivationsform ofte positiv betydning for børn og unges længerevarende involvering i idræt. Men effekten er dog oftest lidt svagere end den indre motivation.

3. Introjekteret regulering er en motivationsform, hvor deltagelsen er mere ydrestyret.

Her er engagement og involvering i idræt drevet af en følelse af, at man bør være aktiv.

Introjekteret regulering beskriver altså en motivation drevet af opnåelse af anerkendelse og undgåelse af dårlig samvittighed ved at leve op til andres forventninger.

Her er det altså følelsen af "jeg bør", som driver engagementet.

Denne motivationsform virker kun på meget kort sigt og har vist sig at have negativ betydning for fortsat engagement og trivsel.

4. Ekstern regulering beskriver en motivationstype, hvor deltagere alene er aktive for at undgå negative konsekvenser fra omverdenen eller for at opnå en belønning fra omverdenen.

Denne motivationstype har den enorme ulempe, at der hele tiden skal belønnes og/eller straffes, for at engagementet kan bevares.

Derfor har denne motivationsform vist sig ikke at holde i længden og medføre frafald fra idræt.

Det er også en motivation, som er forbundet med lavere trivsel, fordi den ydre kontrol fjerner oplevelsen af selvbestemmelse, og fordi kampen om belønning (fx anerkendelse) kan skabe rivalisering blandt holdkammerater.

Demotivation

5. Demotivation. Den sidste motivation i SDT-teorien er demotivation, som beskriver fraværet af motivation. Her mangler deltagerne især både lyst dvs. den indre motivation og viljen dvs. identificeret regulering.

Dette fravær af lyst og vilje opstår oftest, når deltagerne har frustrerende oplevelser af at mislykkes og fejle, at være ekskluderet og ensomme samt være kontrolleret og bestemt over. Kort sagt når deres basale psykologiske behov ikke bliver dækket.

Alle disse fem motivationsformer er i spil hele tiden i en eller anden grad.

De meget selvbestemte motivationsformer, dvs. lysten og den selvstændige vilje, står i modsætning til de meget ydrestyrede motivationsformer ("jeg skal" og "jeg bør") samt demotivation.

Helt konkret betyder det, at gode oplevelser i idræt fjerner oplevelser af pligt og pres og de negative følger heraf - nemlig dårlig trivsel og frafald i idræt.



HVORDAN OPSTÅR INDRE MOTIVATION OG TRIVSEL I IDRÆT?

Men hvordan skaber vi så indre motivation eller bevægelsesglæde, som er så afgørende for, at børn trives i og engagerer sig i fysisk aktivitet nu og i fremtiden?

Her ved vi også rigtig meget fra forskningen beskrevet i selvbestemmelsesteorien:

Det viser sig, at der især er tre oplevelser, som afgør, om en idrætsaktivitet er indremotiverende og skaber bevægelsesglæde og trivsel:

Disse er hvorvidt deltagerne oplever: **Kompetence, samhørighed og autonomi.**

Disse tre oplevelser har vist sig at være afgørende for menneskers trivsel og kaldes derfor de tre basale psykologiske behov. Er disse tre psykologiske behov opfyldt, vil deltager i idræt være motiveret i sådan en grad, at hun/han trives, forbliver i aktiviteten over længere tid og ikke bliver slået ud, når han/hun møder udfordringer.

Lad os se nærmere på, hvad der kendetegner disse trivselsfremmende og motiverende oplevelser, når vi laver bevægelsesaktiviteter for børn og unge.

KOMPETENCE

Den motiverende oplevelse af kompetence opstår, når deltager i en bevægelsesaktivitet oplever at lykkes med at klare spændende udfordringer. Det er en oplevelse af at være handledegytig. Nogle kalder det også oplevelse af mestring eller slet og ret succesoplevelser.

SAMHØRIGHED

Den motiverende oplevelse af samhørighed opstår, når vi oplever tilhørsforhold og tilknytning til hinanden, en gruppe eller et hold. Samhørigheds- eller tilhørsoplevelsen er kendetegnet ved at deltager i idræt oplever, at de andre deltagere, trænere m. fl. på holdet kan lide en, og at man deler oplevelser og løse opgaver sammen med de andre.

AUTONOMI

Den sidste af de tre oplevelser, som gør bevægelsesaktiviteter motiverende, er oplevelsen af autonomi. Autonomi-begrebet i SDT er meget svært at forstå og er ofte misforstået.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at det ikke betyder total selvbestemmelse og frihed fra rammer og struktur. Mennesket har brug for en vis grad af rammer og struktur for at kunne opleve kompetence (at lykkes).

Med behovet for autonomi menes behovet for at kunne se mening med og føle ejerskab for det, man gør. At man så at sige kan stå inde for aktiviteten. Fx at deltager i idræt føler, at de har og kan tage egne valg og ikke er fuldstændig styret og kontrolleret af andre. Derfor kaldes det ofte også oplevelse af mening, selvbestemmelse eller ejerskab.

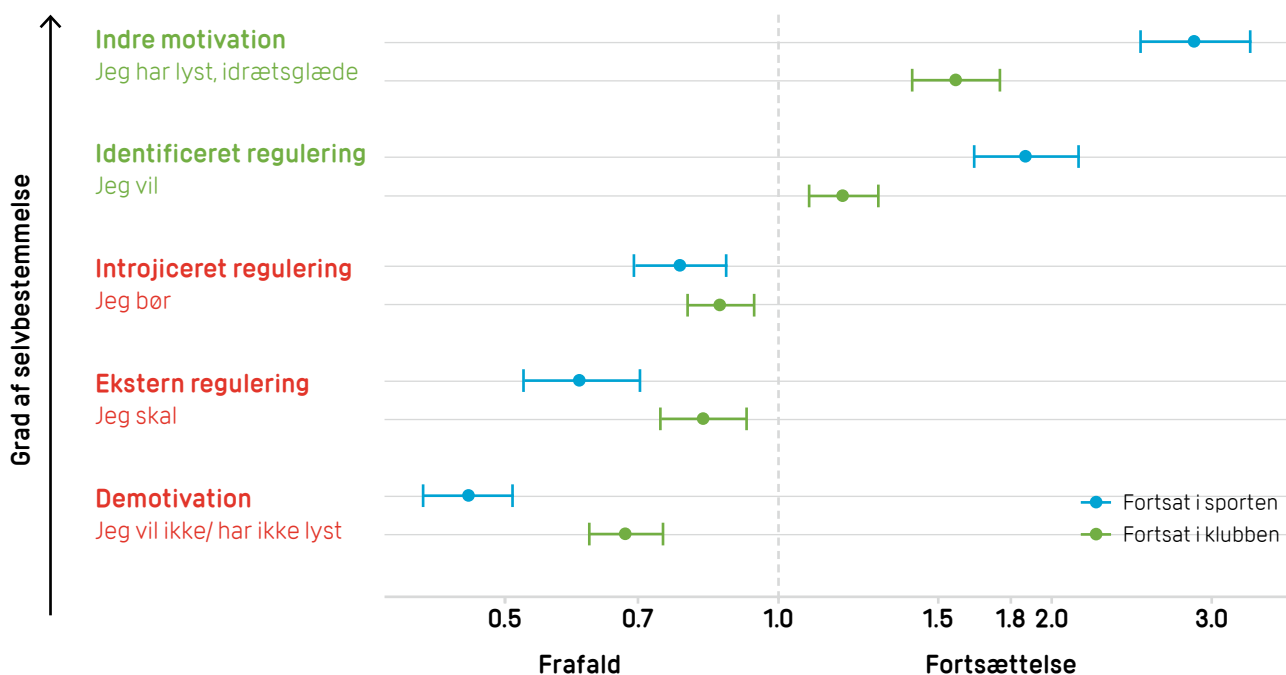


UNDERSØGELSENS PRIMÆRE RESULTATER

MOTIVATION ER AFGØRENDE FOR UNGES FORTSÆTTELSE MED FORENINGSIDRÆT

Undersøgelsen viser, at unges fortsættelse med idræt især afhænger af, i hvor høj grad idrætten er indremotiverende, (dvs. at idrætten er en god oplevelse i sig selv – af lyst). Identifieret regulering (at unge vil idrætten, fordi de oplever at få noget ud af det, som de selv synes, er vigtigt for dem) er også en drivkraft, som er forbundet med fortsættelse næste sæson. Derimod skaber mere ydre motivationsformer, som introjiceret regulering (følelse af forpligtelse, normer og dårlig samvittighed) og ekstern regulering (fordi man føler sig presset og skal gøre det) frafald fra idræt. Disse sammenhænge ses tydeligt på nedenstående figur 1, der uddybes nedenfor.

Figur 1. Forskellige motivationstypers betydning for fortsættelse næste sæson



Alle modeller er justeret for alder, køn, idrætsgren, erfaring og niveau.

Ovenstående figur beskriver den betydning forskellige typer af motivation har for, om udøverne fortsætter i deres sport. Vi kan bl.a. se, at jo mere indremotiverende idrætten er, jo flere unge fortsætter i idrætten, hvorimod ydre kontrollerende motivationsformer medfører frafald fra idrætten.²

2. Figurens x-akse beskriver odds-ratio. Den beskriver, hvor mange gange de unges odds for fortsættelse stiger per 25% stigning i de forskellige typer motivation. Den statistiske usikkerhed for dette er beskrevet med 95% konfidensintervaller. Odds ratio over 1 svarer til en positiv sammenhæng (motivationstypen er forbundet med fortsættelse), odds ratio på 1 svarer til ingen sammenhæng. Odds ratio under 1 svarer til en negativ sammenhæng (motivationstypen er forbundet med frafald).

Dette mønster, hvor jo mere selvbestemt³ motivationen er, jo flere fortsætter, er meget tydeligt og passer overens med den internationale forskning om, hvilke typer motivation, der har positiv og negativ betydning for fortsættelse med idræt. Det er dog interessant, at motivation viser sig at betyde lidt mere for fortsættelse med idrætten end for fortsættelse i foreningen (mere herom senere).

Det er også interessant, at de beskrevne sammenhænge viser sig at være stort set ens for både elite- og breddeniveau, piger og drenge, for de forskellige idrætter og aldersgrupper (se evt. tabel S1, S2, S3, S4 i bilag til den videnskabelige rapport).



3. Dette begreb, og dets betydning for motivation, forklares i baggrundskapitlet i den videnskabelige rapport.

OPLEVELSER, DER SKABER MOTIVATION OG FORTSÆTTELSE I IDRÆT

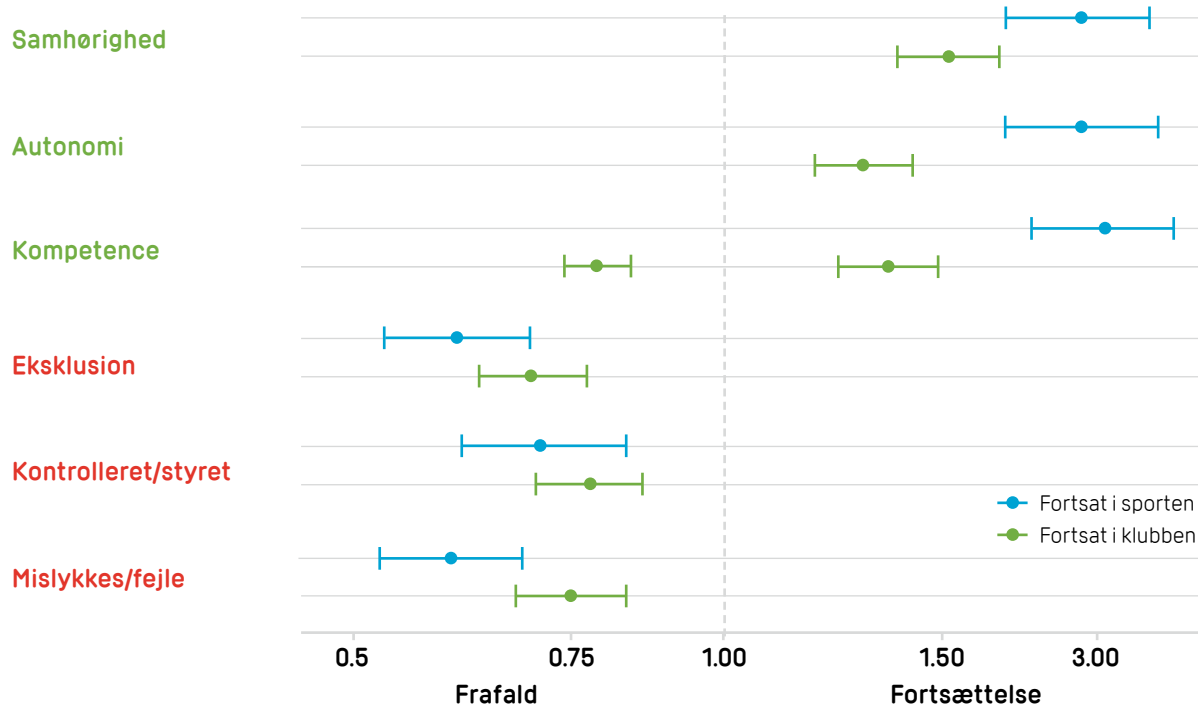
Det næste vigtige spørgsmål, som må undersøges, er, hvad der skaber den indre motivation (altså lysten og glæden), som medfører, at unge fortsætter til idræt.

Resultaterne viser, at de unges indre motivation og fortsættelse i høj grad afhænger af, hvorvidt de oplever kompetence/mestring, samhørighed og selvbestemmelse i deres idræt.

Hvorimod oplevelser af at fejle, være ekskluderet og kontrolleret medfører frafald næste sæson.

Som det ses i figur 2, har oplevelser af hhv. kompetence, samhørighed og selvbestemmelse stort set lige stor betydning for, om de unge fortsætter. Det viser sig også, at deres betydning for fortsættelse næste sæson er stort set ens (ikke signifikant forskellig) for piger og drenge, elite og bredde og i de fem forskellige idrætter (se evt. tabel S1, S2, S3, S4 i den videnskabelige rapport's bilag).

Figur 2. Oplevelser i idrætten, som skaber fortsættelse og frafald



Alle modeller er justeret for alder, køn, idrætsgren, erfaring og niveau.

Figur 2 viser den betydning, oplevelser af samhørighed, autonomi og kompetence har for, hvorvidt unge fortsætter i sporten og i deres klub. Det ses, at udøvere, der oplever samhørighed, autonomi/ejerskab og kompetence, har større sandsynlighed for at fortsætte i deres sport og forening. Modsat har udøvere, der oplever eksklusion, kontrol og at de mislykkes, større sandsynlighed for at falde fra sporten.



HVAD KENDETEGNER TRIVSELSFREMMENDE OG MOTIVERENDE IDRÆTSMILJØER?

Et sidste vigtigt spørgsmål er, hvordan man i idrætten skaber disse tre motiverende oplevelser af samhørighed, kompetence og selvbestemmelse blandt unge, når de dyrker idræt - og dermed øger andelen, der fortsætter.⁴ Dette er et svært og ganske uudforsket spørgsmål.

Vi har undersøgt betydningen af fem aspekter, som tidligere forskning har vist er vigtige for, hvorvidt det trænerskabte sociale miljø i idræt er trivselsfremmende og motiverende. Disse er i hvor høj grad træneren:

- Har udvikling, indsats og opgaveløsning som succeskriterie og ikke kun resultater som eneste succeskriterie.
- Giver autonomistøtte frem for at være kontrollerende/autoritær.
- Giver samhørighedsstøtte.

Empowering / Dis-empowering Coaching

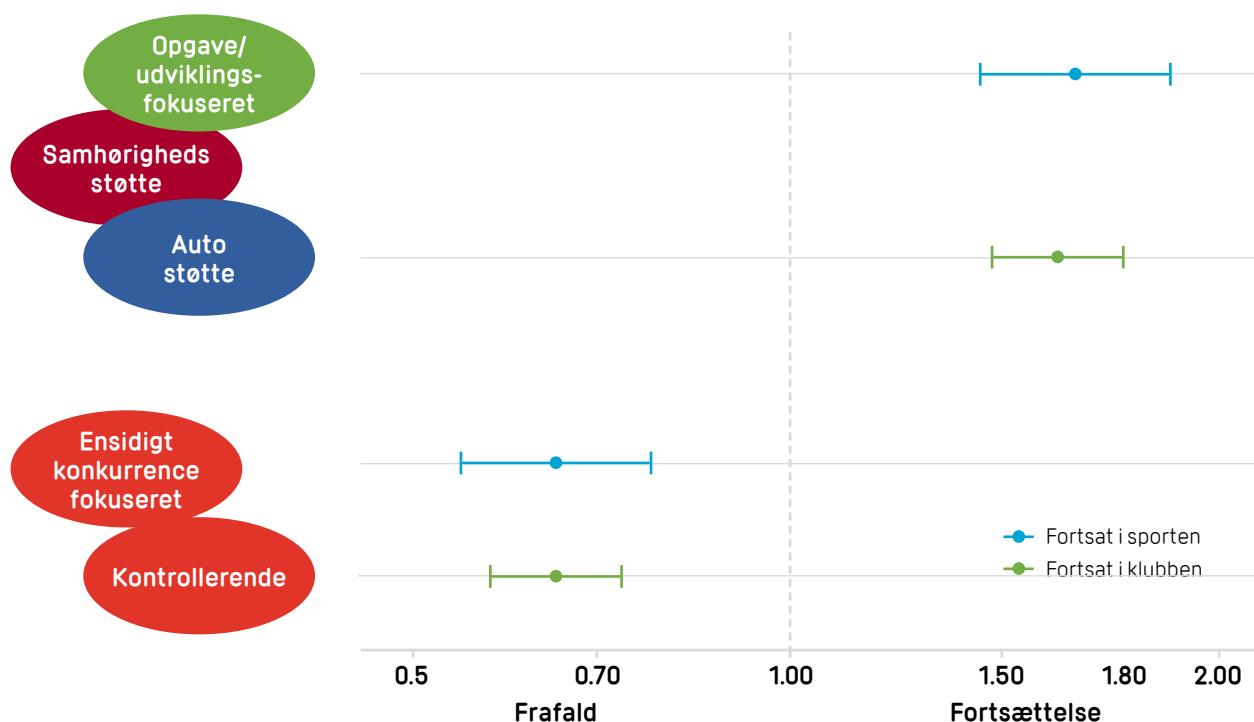
En del tidligere forskning har vist, at trænerskabte idrætsmiljøer, der har fokus på udvikling/opgaveløsning som succeskriterie og som støtter de unges autonomi og samhørighed, giver øget trivsel og motivation i idræt. En sådan træneradfærd kaldes derfor Empowering Coaching. På dansk kunne man kalde det trivselsfremmende og motiverende træneradfærd. Ensidigt resultatfokus og kontrollerende/autoritær træneradfærd har derimod vist sig at skabe mistrivsel og demotivation og kaldes derfor Dis-empowering Coaching. På dansk ville det give mening at kalde denne træneradfærd for trivselshæmmende.

I vores data viser det sig også, at graden af Empowering Coaching, dvs. trivselsfremmende træneradfærd, fremmer de unges oplevelser af samhørighed, kompetence og selvbestemmelse og dermed deres indre motivation for idræt (se evt. tabel 3 i den videnskabelige rapport). Og som det ses i figur 3, medfører denne trænerstil også, at flere fortsætter i såvel forening som i idrætten næste sæson. Derimod medfører Dis-empowering træneradfærd i form af ensidigt resultatfokus og kontrollerende adfærd over for de unge, at unge i mindre grad oplever samhørighed, kompetence og selvbestemmelse i idræt, hvormed de bliver mindre indremotiverede, og flere falder fra sæsonen efter.

Interessant nok er disse sammenhænge mellem træneradfærd og fortsættelse i lige høj grad gældende for elite og bredde, og de er heller ikke væsentligt forskellige for de fem forskellige idrætter, vi har undersøgt.

⁴ Og fordi dækning af disse tre basale psykologiske behov har vist sig afgørende for trivsel.

Figur 3. Trænerskabt miljø og fortsættelse



Alle modeller er justeret for alder, køn, idrætsgren, erfaring og niveau

Figur 3 viser den betydning, det trænerskabte miljø har for, om unge fortsætter eller falder fra idrætten. Figuren viser os, at i jo højere grad trænerne er udviklingsfokuserede, autonomistøttende og samhørighedsskabende, jo flere unge fortsætter i idrætten og den konkrete forening. Derimod viser det sig, at ensidigt resultatfokus og kontrollerende adfærd hos trænere medfører større sandsynlighed for, at unge falder fra.

Som det ses i figur 3, er det trænerskabte miljø af lige stor betydning for, om de unge skifter forening som for, om de stopper med idrætten. Dette er interessant, fordi motivation og behovsdækning havde større betydning for fortsættelse med den specifikke idræt end i den specifikke forening. Dette peger på, at nok er det trænerskabte miljø afgørende for de unges motivation, men en del af motivationen bag unges fortsættelse med idræt stammer også fra tidligere oplevelser med selve idrætten. Med andre ord indikerer data, at i de trivselshæmmende idrætsmiljøer prøver nogle unge først at skifte forening i stedet for helt at stoppe med idrætten. Men det er selvfølgelig ikke alle unge, der har denne mulighed.

På de sidste to sider beskrives projektets allervigtigste resultater. Nemlig hvad der helt konkret kendetegner hhv. trivselsfremmende og trivselshæmmende trænerskabte miljøer, altså hvordan de ser ud og skabes i praksis. Men først en opsummerende konklusion.



UNDERSØGELSENS KONKLUSIONER

På tværs af idrætsgrene, alder, køn og niveau viser det sig, at:

Jo mere træneradfærden er empowerment (dvs. er opgave- og udviklingsfokuseret og støtter oplevelser af samhørighed og ejerskab), jo mere oplever deltagerne samhørighed, kompetence og autonomi. Dette øger de unges indre motivation (glæde og lyst til idrætten) og andelen, der fortsætter.

Det viser sig også, at:

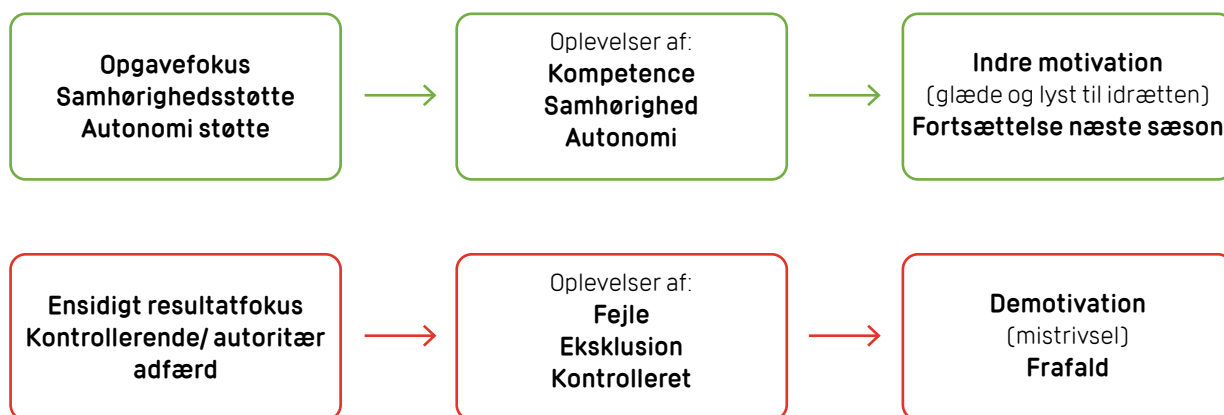
Jo mere træneradfærden er disempowering (ensidigt resultatfokuseret og kontrollerende), jo lavere grad opleves samhørighed, mestring og autonomi og indre motivation, og jo flere falder fra næste sæson.

Kort fortalt har idrætsmiljøer, hvor unge motiveres og fortsætter, vægt på:

Indsats, opgaveløsning og udvikling fremfor kun resultater.

Medinddragelse ved at forklare og lytte (taler med de unge, ikke kun til dem).

På tværs af idrætsgrene, køn, alder og niveau viser det sig, at:



PRAKTISK ANVENDELSE AF UNDERSØGELSENS RESULTATER

Undersøgelsens resultater er relevante at anvende i arbejdet med at øge trivsel og motivation samt mindske frafald blandt unge idrætsudøvere. Et sted, resultaterne kunne anvendes, er i træneruddannelser, der ifølge undersøgelsens resultater bør fokusere på vigtigheden af, samt ikke mindst, hvordan trænere skaber et opgaveorienteret samt socialt- og autonomi-støttende miljø.

Men hvordan gør trænere så det? Her giver undersøgelsen nogle ret konkrete beskrivelser af træneradfærd, som viser sig at skabe et trivselsfremmende og motiverende idrætsmiljø for unge. Disse er beskrevet på de næste to sider.



TRÆNERADFÆRD, DER MEDFØRER, AT FLERE UNGE FORTSÆTTER

Ildrætsmiljøer, som skaber trivsel, motivation og fortsættelse, viser sig at være kendetegnet ved, at træneren:

Har udvikling, indsats og opgaveløsning som primære succeskriterier ved at:

- Opfordre de unge til at prøve nye færdigheder.
- Sørge for, at de unge føler sig succesfulde, når de forbedrer sig.
- Anerkende deltagere, som gør en indsats/virkelig prøver.
- Sørge for, at alle deltagere bidrager med noget vigtigt.
- Opmuntre deltagerne til at hjælpe hinanden med at lære.

Skaber oplevelser af ejerskab/autonomi ved at:

- Give og/eller fremhæve nogle valgmuligheder.
- Svare grundigt og omsorgsfuldt på deltagernes spørgsmål.
- Forklare hvorfor man gør ting.

Skaber oplevelser af samhørighed og tilhør ved at:

- Vise omsorg og interesse for sine udøvere.
- Interessere sig for og sætte pris på de unge som mennesker.
- Lytte åbent og ikke dømmende til unges oplevelser og meninger.

HVAD SKAL MAN (SÅ VIDT MULIGT) PRØVE AT UNDGÅ?

Træneradfærd, der viser sig at skabe demotivation og frafald....

Er kontrollerende/autoritær ved at:

- Være mindre venlig over for udøvere, som han/hun er uenige med.
- Være mindre støttende over for udøvere, der fejler.
- Råbe ad udøvere foran andre for at få dem til at gøre ting.
- True med straf for at holde styr på deltagerne under træning.

Er ensidigt resultatfokuseret ved at:

- Udskifte udøvere, når de begår fejl.
- Give mest opmærksomhed til de bedste på holdet.
- Råbe negativt (skælde ud), når der laves fejl.
- Have tydelige favoritter på holdet.
- Kun rose dem, som var bedst under kamp, opvisning og lign.
- Mene, at kun de bedste skal med til kamp og stævne.
- Favorisere nogle udøvere frem for andre.

Forskningsprojektet **”Det gode idrætsmiljø for unge”** er en kohorteundersøgelse af forhold i danske idrætsforeninger, som fremmer unges trivsel i og fortsættelse med idræt. Se den videnskabelige rapport her <http://nexs.ku.dk/jdr-miljo>.

Undersøgelsen giver konkret og anvendelig viden om, hvordan man via træneradfærd og ledelsesstil i foreningerne kan øge trivsel, motivation og fortsættelse i idræt og dermed mindske frafaldet.

Denne viden er formidlet kort i dette resumé.

Hvis du er nysgerrig på yderligere formidling af projektets resultater, kan du finde en række Podcasts og præsentationer på nettet.

”Fx denne korte:

https://drive.google.com/file/d/1l65PGqE9JN0sDmy7QDJV_Wo9fhnAZx30/view?usp=sharing

Og denne lidt længere præsentation, som forklarer baggrundsdetaljer:

<https://drive.google.com/file/d/1CRYJX1tuWitbelco7cAkcBfzTaBgo2ET/view?usp=sharing>

