

# Portrætinterview: At jonglere med Brug Bolden som del af hverdagen

8. maj 2024





Abdel, 19 år, bor i Brønshøj og jonglerer i hverdagen mellem studie, arbejde, kammerater og fodbold. Han er en smilende, veltalende ung mand, og vi er glade for at kunne tage en snak med ham ude i Hafnia-Hallens cafeteria, en tirsdag lige inden træningen i Seniorfællesskabet begynder.

Det var hans barndomsvenner, der introducerede ham til Brug Bolden tilbage i 2021, og som tiden er gået, er han blevet en regelmæssig deltager hver tirsdag og fredag i Hafnia-Hallen. "Det var mens jeg spillede i en anden klub, så jeg kom ikke så meget i starten, men så gik jeg ud af min fodboldklub og tog mere til Brug Boldens træninger," fortæller Abdel. "Jeg følte, at det var sådan et frirum: Her ved Brug Bolden er man friere i forhold til en normal fodboldklub, hvor man er lidt mere begrænset."

### ***Hvor længe har du spillet fodbold?***

"Næsten hele mit liv, for det meste i en klub. Turneringer, events, alle mulige forskellige ting."

### ***Vil du sige lidt mere om, hvordan du oplever forskellene mellem Brug Bolden og en "almindelig" fodboldklub?***

"Når man spiller i en fodboldklub, har man tre træninger om ugen, og så skal man også blive udtaget til kamp i weekenden. Man føler ligesom et pres i hverdagen, også når man studerer og arbejder, og jeg følte det blev for meget."

I modsætning til det præstationspres, der fylder i de fleste traditionelle fodboldklubber, tilbyder Brug Bolden en afslappet atmosfære, hvor fællesskabet er i højsædet.

For Abdel føles det mere fleksibelt og komfortabelt og gør det muligt for ham bedre at balancere en travl hverdag – han har allerede nok krav om præstation på sit fuldtidsstudie og arbejde og havde brug for mindre pres i relation til fodboldspillet.

"Det bedste er, at man får bevæget sin krop, samtidig med at man får snakket med kammerater fra hele København.", siger Abdel når vi spørger, hvad han bedst kan lide ved at komme til træning hos os.

Ud over den fysiske aktivitet og samværet med venner møder han her nye og velkendte ansigter hver gang. Mange af de samme spillere kommer regelmæssigt i Seniorfællesskabet tirsdag og fredag aften, men til hver træning er der gennemsnitligt 1-2 nye.



### ***Hvordan vil du beskrive fællesskabet blandt deltagerne?***

"Jeg vil mene, at alle har det godt med hinanden. Man ser et smil på læben på alle sammen for hver gang, man kommer her."

Fællesskabet i Brug Bolden blandt deltagerne beskriver han som positivt og inkluderende – et miljø, hvor smilet smitter. Når nye deltagere kommer til, er det nemt at få dem integreret, ofte fordi de er venner af nuværende deltagere og har hørt om vores forening gennem mund til mund-metoden, som vi tidligere har fortalt om som den primære måde, nye medlemmer finder Brug Bolden.

"Selvfølgelig lærer man nye at kende, og det gør bare én gladere generelt i hverdagen. Når man møder hinanden ude i byen, så hilser man og har noget at snakke om," siger han.

### ***Hvad gør det for fællesskabet at have fællesspisning efter træning frem for blot at gå hver til sit?***

"Man lærer hinanden at kende udenfor fodboldbanen. Det gør noget ekstra for venskabet og de relationer, man har til hinanden," siger Abdel.

Samlet set beskriver Abdel sin oplevelse med Brug Bolden som et godt fællesskab, og han fremhæver igen glæden og det overskud, som den positive energi giver ham.

"Man får en god intro hver gang, hvor Michael giver en status på det hele, og man får snakket med de andre. Generelt føler jeg mig komfortabel, når jeg kommer her. Der er intet pres, men man skal stadig være seriøs, når man først er på banen. Det er et rigtig fedt koncept, og det er især noget, min vennegruppe ser frem til hver uge," siger han. "Der bliver skrevet i gruppen hver tirsdag og fredag; kommer I til bold i dag?"

Som sin bedste oplevelse fra sin tid i Brug Bolden fremhæver Abdel som mange andre af vores medlemmer Julestævnet, som blev afholdt i december 2023: "Det var virkelig hyggeligt og meget godt koordineret. Mit hold kom også på andenpladsen!"

Abdel har også et ønske til noget, som vi i Brug Bolden kunne forbedre. "Nogle gange kan vi være for mange spillere til træning, hvilket reducerer spilletiden. Hvis vi er mere end 40 spillere til en træning kan det godt være, at det er en hyggelig træning, men så får man ikke spillet så meget. Måske kan vi booke flere baner eller træne udendørs for at få mere spilletid," foreslår han.



***Hvad vil du sige til nogen, der overvejer at komme til en træning i Brug Bolden?***

"I er altid velkomne. Hvis I vil komme og spille bold og være komfortable, så er Brug Bolden stedet. Trænerne holder styr på det hele, og alle er søde. Det er altid det, jeg siger til dem: I er altid velkomne," lyder Abdels klare opfordring.

Tusind tak til Abdel for at fortælle om sin historie og oplevelse med Brug Bolden!