Idrottsklivet 2023-2025

VAD SOM HÄNT, VAD VI LÄRT OSS OCH VÄGEN FRAMÅT

Förord

När vi 2023 startade upp arbetet med Idrottsklivet var det med en förväntan om att snabbt komma igång, behovet var stort och resurserna efterlängtade. Det fanns en stark tro på att vi inom idrottsrörelsen är bra på det vi gör och att vi är vana att kunna bidra till samhället på många sätt.

Samtidigt skulle vi genom Idrottsklivet ta oss an att utveckla idrott på platser där vi hittills var som sämst. Med det i ryggen konstaterade vi snabbt att om vi ska lyckas den här gången kan vi inte göra som vi brukar, vi behöver prova nytt, utmana oss själva och ta hjälp av andra.

Vi skulle sjösätta en ny form av organisering som byggde på tätare samverkan mellan RF-SISU distrikt, specialidrottsförbund och RF. Tiden var knapp, många parter involverade och med olika grad av erfarenhet, men med stort engagemang och vilja att lyckas!

Vägen fram var absolut inte spikrak. Det tog oss hela första året att landa i den gemensamma riktningen och ett gemensamt förhållningssätt som kunde fungera som ledstjärna i arbetet. Ju tydligare det blev, och ju mer vi alla lärde oss om och av varandra, desto starkare blev tilliten och modet att våga prova nytt och att ta hjälp. Vid den första samverkansträffen som genomfördes i Skäggetorp, Linköping, var det många som fick en aha-upplevelse om de utmaningar vi stod inför och vad som måste göras för att lyckas.

Efter tre år har vi tillsammans utvecklat och byggt strukturer för samarbeten inom och utanför idrottsrörelsen. Vi känner varandra bättre, vet vad vi kan och vad vi gör och arbetar ständigt med att bli bättre. Förbund och distrikt möter nu föreningar tillsammans och kan på så sätt ge bästa möjliga stöd och kraft i arbetet.

Vi ser distrikt som hittat samverkansformer med lokala aktörer och som sprider arbetssättet vidare till andra kommuner och förbund som i högre grad vänder sig till RF-SISU distrikten för att öka stödet till sina föreningar, eller som utifrån nyfunna insikter och ökad medvetenhet om sin egen idrotts styrkor och utmaningar styr om sin verksamhet för att bättre lyckas med att nå nya målgrupper.

Vi ser föreningar som växer, formas, bygger nytt, lär sig, samarbetar och tar plats i samhället som en otroligt viktig aktör för att ge barn och unga en meningsfull fritid och en trygg plats att vara på. Men som behöver fortsatt stöd för att kunna bibehålla det som byggts upp och vara den viktiga aktör som de blivit.

På RF-kansliet har vi tack vare Idrottsklivet haft anledning att utmana och testa nytt vad gäller våra arbetssätt för samordning, uppföljning och lärande. Arbetssätt som nu har börjat få spridning till andra satsningar och verksamhetsområden.

Så varför har vi då skrivit den här rapporten?
Jo, för att kunskapen och den know-how som har byggts upp inom Idrottsklivet till stor del bor hos de personer som har medverkat. Som har deltagit i samtalen, som har träffat barn och föräldrar som bor i områdena och som har varit med och testat, utvärderat och prövat.

Med rapporten vill vi säkerställa att erfarenheterna stannar kvar inom idrottsrörelsen och ger möjlighet till att förstå varför det blev som det blev, hur vägen fram såg ut och vad som kvarstår att lösa. Så att nästa gång det startas en ny satsning eller projekt, eller nya aktörer ska ta vid, så finns det lärdomar att bygga vidare på.

Sandra Mattsson och Yafet Lemessa,
Riksidrottsförbundet

Innehåll

Bakgrund 4

Från uppstart till etablerad verksamhet 6

Vad som hänt 9

Vad vi lärt oss 13

Röster från forskningen 25

Härifrån och framåt 27

Bakgrund

Barn och ungas möjligheter att delta i föreningsidrott ser inte likadana ut över landet. Det finns ett tydligt samband mellan olika områdens socioekonomiska villkor och deltagandet i föreningsidrott. I de områden som omfattas av Idrottsklivet är deltagandet lägre än i resten av Sverige, särskilt bland flickor.

År 2022 deltog 18 flickor och 33 pojkar per 100 invånare i åldern 7–25 år i minst en LOK-stödsaktivitet i dessa områden, jämfört med 40 flickor och 47 pojkar i resten av landet. Det är mot den bakgrunden som Idrottsklivet ska förstås. När regeringen 2023 beviljade Riksidrottsförbundet 100 miljoner kronor för att utveckla idrottsverksamhet, främst för barn och unga i utsatta områden, startade RF den särskilda satsningen Idrottsklivet. Arbetet planerades från början som ett flerårigt utvecklingsarbete som skulle bygga vidare på tidigare erfarenheter, forskning och lokalt engagemang

Medverkande parter från och med 2023 var Riksidrottsförbundet tillsammans med 14 specialidrottsförbund, 11 RF-SISU distrikt och idrottsföreningar i de berörda områdena. Specialidrottsförbunden bidrar med sina respektive idrotter, medan RF-SISU distrikten har ett särskilt ansvar för lokal samordning och stöd till föreningar.

Syftet med arbetet är att stärka föreningsidrotten i angivna områden för att främja inkludering, öka trygghet samt bidra till det brottsförebyggande arbetet. Arbetet ska ses som ett sätt att förstärka idrottsrörelsens långsiktiga arbete med Svensk idrott 2035 och bedrivas utifrån ett långsiktigt hållbarhetsperspektiv.

Idrottsklivets mål

- Öka antalet personer, främst barn och unga, som bor i angivna områden som deltar i föreningsledd idrottsverksamhet.
- Öka antalet ledare som verkar i angivna områden.
- Öka tillgång till stabil idrottsverksamhet i de angivna områdena.
- Bidra till en meningsfull och aktiv fritid för fler barn och unga.

Idrottsklivet i korthet

En sammanfattning av satsningen 2023-2025

2023
Året då Idrottsklivet startade

458
föreningar har fått projektstöd

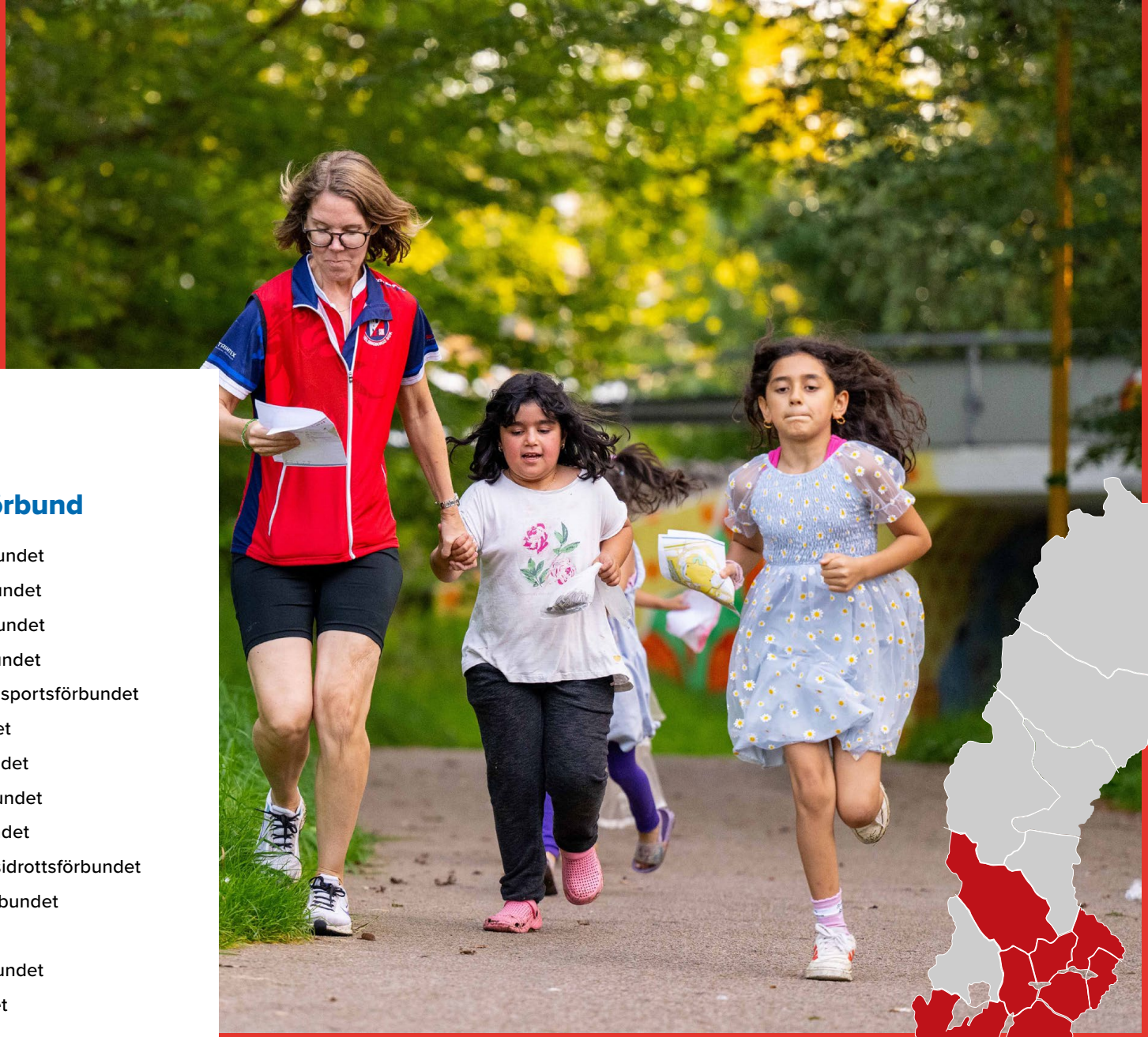
65
områden

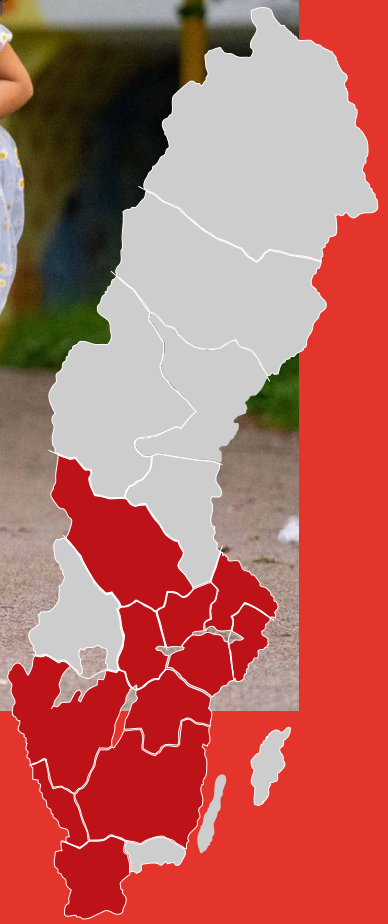
14
specialidrottsförbund

11
RF-SISU distrikt

Medverkande specialidrottsförbund

Svenska Badmintonförbundet
Svenska Basketbollförbundet
Svenska Bordtennisförbundet
Svenska Brottningsförbundet
Svenska Budo och Kampsportsförbundet
Svenska Fotbollförbundet
Svenska Friidrottsförbundet
Svenska Gymnastikförbundet
Svenska Handbollförbundet
Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet
Svenska Orienteringsförbundet
Svenska Simförbundet
Svenska Skolidrottsförbundet
Svenska Tennisförbundet





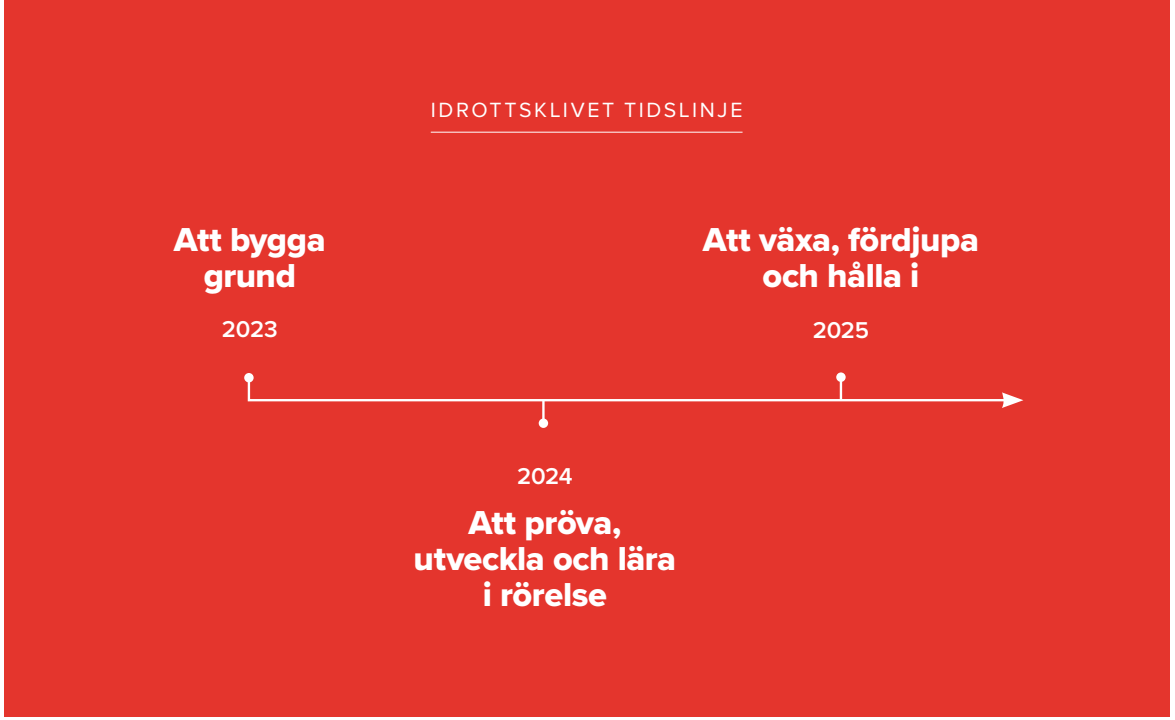
Medverkande RF-SISU distrikt: Dalarna, Halland, Skåne, Småland, Stockholm, Sörmland, Uppland, Västmanland, Västra Götaland, Örebro län, Östergötland

1

Från uppstart till etablerad verksamhet

Idrottsklivet 2023-2025

Idrottsklivets första tre år kan beskrivas som en rörelse från uppbyggnad till etablerad verksamhet. Under perioden har satsningen vuxit i räckvidd, fått tydligare former och samlat erfarenheter som påverkat hur arbetet bedrivs framåt.



2023 – att bygga grund

Det första året präglades av uppstart. Idrottsklivet hade höga ambitioner från början, men mycket av arbetet under 2023 handlade om att bygga struktur, skapa samsyn och få organiseringen på plats. RF byggde upp nationell samordning, nätverk och stödstrukturer, samtidigt som specialidrottsförbund och RF-SISU distrikt arbetade med att förankra satsningen i sina egna organisationer och ute i föreningarna.

Samarbetet mellan RF, SF och RF-SISU distrikt behövde bli tätare och mer samordnat än mycket av tidigare utvecklingsarbete inom idrottsrörelsen. Det tog tid. I flera områden fanns ett stort intresse att snabbt komma igång, men samtidigt behövde satsningen vila på analys, lokalkännedom och tydlig ansvarsfördelning. Just balansen mellan att göra ett grundligt förarbete och att möta förväntningar på snabba resultat blev en av de första stora lärdomarna.

Trots den korta startsträckan kom viss verksamhet igång redan under 2023. Omkring 200 föreningar uppskattades ha involverats under det första året, och flera idrotter byggde vidare på verksamhet som redan fanns lokalt. Samtidigt blev det tydligt att förutsättningarna såg olika ut mellan områden. Tillgång till anläggningar, ledarförsörjning, trygga idrottsmiljöer och geografiska avgränsningar påverkade hur snabbt arbetet kunde ta fart. 2023 blev därför framför allt året då Idrottsklivet gick från beslut till verklighet.

2024 – att pröva, utveckla och lära i rörelse

Under 2024 blev Idrottsklivet mer synligt i praktiken. Fler aktiviteter kom igång, fler föreningar deltog och arbetet började i högre grad sätta sig i vardagen. Om 2023 handlade om att bygga upp, så handlade 2024 mer om att pröva, utveckla och lära i rörelse.

Det märks tydligt i de lärdomar som sammanställdes från året. SF och RF-SISU distrikt lyfte fem återkommande områden: lokal närvaro och relationsbyggande, långsiktighet och hållbarhet, ledarskap och kompetensutveckling, samverkan och partnerskap samt ekonomiskt och administrativt stöd. Tillsammans pekar de på att arbetet inte främst utvecklades genom en enskild metod, utan genom ett tydligare sätt att förstå vad som krävs för att bygga idrott som håller över tid i dessa områden.

Det var också under 2024 som en tydligare förflyttning i arbetssättet började synas. Arbetet gick från mer enstaka initiativ och tillfälliga samarbeten till mer organiserad, regelbunden och lokalt förankrad verksamhet. Insatserna blev bättre anpassade till både ekonomiska och administrativa villkor, och flera aktörer beskrev utvecklingen som en rörelse mot ett mer strukturerat och långsiktigt arbetssätt.

Lokalt synliggjordes utmaningen med att idrotten behövde finnas närmare målgruppen. Det ledde till mer uppsökande arbetssätt, tätare samarbete med kommuner, skolor och bostadsbolag och ett större fokus på att utbilda och rekrytera lokala ledare. Samtidigt såg vi hur arbetet blivit mer flexibelt, lokalt förankrat och strategiskt. 2024 blev därmed året då Idrottsklivet på allvar började ta form som mer än en satsning. Det började bli ett arbetssätt.

2025 – att växa, fördjupa och hålla i

Under 2025 fortsatte satsningen att växa i omfattning, men året präglades också av en tydligare inriktning mot långsiktighet. Insatser gick i större utsträckning från att testa aktiviteter till att bygga strukturer, utveckla ledarskap och skapa kontinuitet i sin verksamhet.

Räckvidden ökade tydligt. Antalet föreningar som beviljades stöd ökade från 305 år 2024 till 376 år 2025. Sedan starten hade totalt 458 föreningar deltagit i arbetet. Under 2025 omfattade Idrottsklivet 65 områden.

Samtidigt växte verksamheten i konkreta tal. Den öppna idrottsverksamheten ökade kraftigt, vilket visar att fler barn och unga nåddes av idrotten genom lågtröskelaktiviteter som inte kräver medlemskap. Även deltagandet i ordinarie verksamhet, det vill säga traditionell tävlings och träningsverksamhet, utvecklades i positiv riktning, om än mer försiktigt. Det gör 2025 till ett år där både räckvidd och fördjupning blev tydligare.

Ett annat viktigt drag under året var att kunskap och erfarenheter från tidigare år användes mer aktivt för att utveckla satsningen. RF fortsatte att samla aktörer till nätverksträffar, gemensamt lärande och erfarenhetsutbyte. Kombinationen av RF-SISU distriktens lokalkännedom och etablerade nätverk, tillsammans med specialidrottsförbundens strategiska utveckling av sin idrott, synliggjordes som en central framgångsfaktor. 2025 blev ett år då satsningen blev tydligare i sin riktning.

2

Vad som hänt

Resultat och förflyttningar

Om man ser på perioden som helhet går det att visa på resultat i till exempel antal föreningar, aktiviteter och deltagare. Men resultaten visar också något mer. De visar att idrottsrörelsen under de här tre åren har utvecklat arbetssätt som bättre svarar mot de villkor som finns i områden med socioekonomiska utmaningar.

Det handlar om fler vägar in, starkare lokal närvaro, fler relationer som bär verksamhet, fler ledare som får stöd att växa och mer samverkan runt barn och unga. Det handlar också om en rörelse bort från korta punktinsatser och generella lösningar, mot ett mer kontinuerligt, relationellt och lokalt anpassat arbete.

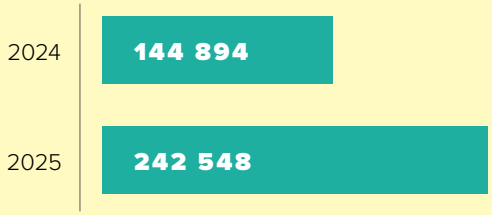
Avsnittet visar därför både vad satsningen lett till i antal och räckvidd, men också om hur idrottens arbetssätt har förändrats under perioden.

Fler vägar in i idrotten har vuxit fram

Ett av de tydligaste resultaten från Idrottsklivets första tre år är att fler barn och unga nås av idrotten. Det gäller både den föreningsledda öppna idrottsverksamheten och den ordinarie föreningsverksamheten, även om utvecklingen ser olika ut i de två spåren.

Under 2024 deltog 144 894 personer i den typen av verksamhet inom Idrottsklivet. Under 2025 hade antalet ökat till cirka 242 548. Det visar att den här formen av verksamhet blivit en viktig väg in i idrotten för många barn och unga.

Idrottsklivet – antalet deltagare i öppen verksamhet



Även den ordinarie föreningsledda idrotten har utvecklats i positiv riktning, även om förändringen är mer försiktig. Mellan 2023 och 2024 ökade antalet barn och unga i åldern 7–25 år som deltog i minst en LOK-stödsaktivitet i de 65 områden som följs upp, från 54 169 till 54 506. Förflyttningen är liten, men viktig. Den visar att satsningen inte bara når många genom öppna aktiviteter, utan också i viss utsträckning bidrar till att fler blir en del av föreningsidrotten.

Det här är en viktig skillnad att hålla fast vid. Öppna idrottsverksamhet och ordinarie verksamhet fyller inte samma funktion, men de kompletterar varandra. Den öppna verksamheten breddar ingången. Den ordinarie verksamheten skapar

Räckvidd

- fler barn och unga nås
- fler föreningar deltar
- fler platser för idrott
- fler ledare

Förflyttning

- från punktinsats till kontinuitet
- från aktivitet till relation
- från ensam aktör till lokalt samspel
- från standardlösning till lokal anpassning

möjlighet till kontinuitet, tillhörighet och utveckling över tid.

Samtidigt säger statistiken inte allt. Idrottsrörelsen har länge arbetat för att möjliggöra verksamhet för fler, ett arbete som också påverkar dagens utveckling. Fler vägar in har vuxit fram därför att idrotten i högre grad flyttat närmare barns och ungas vardag. Öppna träningar, prova-på-verksamhet, skolsamverkan, lovaktiviteter och andra lågtröskelupplägg har blivit viktiga sätt att nå barn och unga som annars inte hade hittat till föreningsidrotten. Det handlar inte bara om att erbjuda mer, utan om att erbjuda sätt som fungerar bättre i människors vardag.

Fler föreningar och ökad tillgång

Under de första tre åren har fler föreningar blivit en del av Idrottsklivet, och idrottens närvaro i områdena har stärkts. År 2024 fick 305 föreningar stöd inom satsningen. År 2025 hade antalet ökat till 376. Totalt hade 458 föreningar fått stöd någon gång under perioden 2023–2025.

Det handlar inte bara om antal föreningar, utan också om vad deras närvaro innebär. I många områden har satsningen gjort det möjligt för föreningar att vara mer regelbundet på plats, bygga relationer över tid och skapa en tydligare lokal förankring. Drygt 200 nya platser för idrott har tillkommit sedan starten, och ett trettiotal nya föreningar har etablerats i eller i anslutning till områdena. Det betyder att tillgången till idrott idag finns på fler platser och i fler sammanhang än tidigare.

Men utvecklingen handlar inte bara om att fler föreningar och aktiviteter har tillkommit. I flera delar av Idrottsklivet syns också en rörelse mot mer regelbunden verksamhet och större kontinuitet. Föreningar har fått möjlighet att finnas kvar längre, återkomma på samma platser och bygga verksamhet och relationer över tid.

Det är en viktig förflyttning. När verksamheten går från enstaka aktiviteter till återkommande närvaro skapas bättre förutsättningar för stabilitet, lokal förankring och tillit. Resultatet är därför både större räckvidd och en mer kontinuerlig närvaro.

Från enskilda aktiviteter till del av ett sammanhang

Lokal närvaro återkommer som en avgörande faktor i nästan allt. Det räcker inte att som förening finnas till formellt. Den behöver vara synlig, tillgänglig och återkommande i människors vardag.

Tidigare kunde fokus i hög grad ligga på att erbjuda aktiviteter. Nu syns en tydligare prioritering på att stärka långsiktiga relationer med boende, föreningar och andra lokala aktörer med betoning på

att verksamhet behöver byggas genom förtroende, igenkänning och närvaro över tid.

Det här har också påverkat arbetssätten konkret. Insatser som tidigare var sporadiska sker nu mer regelbundet, med fysisk närvaro och kontinuerlig kontakt genom till exempel skolbesök, lokala evenemang och annan närvaro i området. I vissa sammanhang har särskilda samordnande funktioner vuxit fram för att hålla samman relationer med boende, föreningar och lokala aktörer.

Förflyttningen betyder inte att de enskilda aktiviteterna blivit mindre viktiga. Det betyder snarare att aktiviteterna i högre grad förstås som en del av något större. Idrotten blir en väg in i ett sammanhang där barn och unga möter återkommande vuxna, får känna igen sig och gradvis kan bygga tillit till föreningen och verksamheten.

Fler ledare och ett bredare ledarskap

Ett annat tydligt resultat är att Idrottsklivet inte bara har skapat fler aktiviteter, utan också fler sammanhang där barn och unga möter ledare, vuxna och föreningar på ett sätt som kan bära vidare.

Ledare är en central förutsättning för att verksamheten ska kunna växa och finnas kvar över tid. Resurserna inom Idrottsklivet har skapat större möjligheter att prioritera ledarförsörjning och lägga tid på att rekrytera, utbilda och stödja ledare. I statistikuppföljningen syns en försiktig positiv utveckling. Antalet personer i områdena som fungerade som ledare i minst en LOK-stödsaktivitet ökade till 12,2 per 1 000 invånare i åldern 13 år och äldre, en ökning med 0,6 jämfört med 2023. Det tyder på att fler personer från områdena knyts till idrotten..

Samtidigt syns en förflyttning i vad ledarskap inom Idrottsklivet behöver innebära. I många verksamheter har det blivit allt tydligare att ledarskap inte bara handlar om att leda träning. Det handlar också om att bygga relationer, skapa trygghet, hantera situationer som uppstår runt verksamheten och hjälpa barn och unga att känna sig hemma i föreningen. Ledarskapet blir både idrottsligt och relationellt.

Det har också påverkat hur ledare stöttas från RF-SISU distrikt och specialidrottsförbund. Där det tidigare kunde handla om enstaka utbildningsinsatser har det i flera sammanhang vuxit fram mer sammanhållna satsningar på utbildning, mentorskap och löpande stöd till ledare. Särskilda insatser har också riktats till unga ledare från områdena, för att ge dem möjlighet att växa i sina roller över tid. Förflyttningen handlar alltså inte bara om fler ledare, utan om att bygga ett ledarskap som har rätt förutsättningar över tid.

Från enskilda aktörer till gemensamt lokalt arbete

En återkommande bild är att Idrottsklivet fungerar bäst när arbetet inte bärs av en ensam aktör. Samverkan med skolor, kommuner, bostadsbolag, fritidsgårdar och andra lokala aktörer har blivit en bärande del av hur satsningen fungerar i praktiken.

Det här är också en av de tydligaste förflyttningarna under de första tre åren. Tidigare beskrevs samarbeten ofta som tillfälliga och spontana. Nu har samverkan i högre grad blivit strukturerad, både inom idrottsrörelsen och med externa parter. Idrotten kopplas oftare ihop med andra sammanhang där barn och unga redan finns, och där flera aktörer tillsammans kan skapa bättre villkor för deltagande.

Skolan kan vara en väg in. Kommunen kan bidra med lokaler eller samordning. Bostadsbolag och andra civilsamhällesaktörer kan fungera som lokala partners. När dessa delar hänger ihop blir arbetet både mer träffsäkert och mer hållbart. Det gemensamma lokala arbetet minskar dubbelarbete, gör resurser mer användbara och skapar bättre förutsättningar att möta barn och unga i deras vardag.

Det förändrar också synen på idrottens roll. Idrotten blir inte bara en egen verksamhet, utan en del av ett större lokalt sammanhang kring fritid, inkludering och trygghet.

3

Vad vi lärt oss

5 lärdomar från Idrottsklivet

När resultaten från de första tre åren läggs samman framträder några tydliga lärdomar. De handlar mindre om volym och mer om vilka villkor som behöver finnas för att arbetet ska få fäste och hålla över tid. I det här avsnittet samlar vi fem lärdomar från Idrottsklivets första tre år. Till varje lärdom finns ett exempel från arbetet och konkreta råd för den vill omsätta erfarenheterna i praktiken.

1. **Lokal förankring**
2. **Långsiktighet**
3. **Ledare**
4. **Samverkan**
5. **Sänka trösklar**

”Det vi har märkt som får barn och ungdomar till föreningen är den här lokala förankringen eller den lokala personen som man känner redan sedan innan.”

INTERVJU MED IDROTTSKONSULENT, UR RENÉ LEÓN ROSALES, ATT VÄGRA FÖRMINSKAS, 2026

1 Lokal förankring

DEN KANSKE TYDLIGASTE LÄRDOMEN är att lokal förankring inte är ett komplement till arbetet. Den är en förutsättning för att arbetet ska fungera. För att bygga förtroende, nå barn och unga och förstå vilka behov som finns behöver idrotten finnas nära människors vardag och återkomma över tid.

Erfarenheterna från de första åren visar att relationer, kontinuitet och lokal förankring är avgörande för att verksamheten ska få fäste. Särskilt viktiga är ledare och andra vuxna med lokalkännedom och nätverk, det som ibland beskrivs som områdeskapital.

Samma mönster återkommer i forskningen om arbete i strukturellt missgynnade områden. Där framstår lokal förankring som en grund för att bygga, relationer, tillit, minska distans och stärka föreningsidrotten i området. En återkommande slutsats är att arbetet behöver utgå från platsens verklighet, snarare än från en generell idé om hur idrott ska organiseras.

Exempel i praktiken:

RF-SISU Västmanland har gjort lokal förankring till en konkret del av arbetssättet genom att ansvariga utgår från Bäckby en dag i veckan i stället för från kontoret. Det sker oavsett om det finns bokade möten eller inte. Genom att regelbundet vara på plats skapas fler informella möten med både samverkansaktörer och boende, och gör det möjligt att fånga upp frågor direkt i vardagen. Exemplet visar att lokal närvaro är mer än synlighet, den bygger relationer, trovärdighet, tillit och lokal förankring över tid.

Så här kan du göra

- Börja i relation, inte i information. I områden där många satsningar kommit och gått kan tillit behöva byggas innan barn, unga och familjer är redo att ta emot erbjudanden om verksamhet.
- Finns där barn och unga redan finns. Förlägg verksamhet i eller nära skolan, bostadsområdet eller andra trygga och välkända platser i vardagen. Det gör första kontakten enklare.
- Arbeta med återkommande närvaro. Enstaka besök räcker sällan. För att bygga förtroende behöver barn, unga och föräldrar känna igen både ledare och verksamhet över tid.
- Använd personer med lokalkännedom och nätverk. Ledare, samordnare eller andra vuxna med förankring i området kan fungera som brobyggare mellan förening, familjer och lokalsamhälle.
- Samverka med aktörer som redan har förtroende lokalt. Skola, fritidsverksamhet, bostadsbolag, civilsamhälle och andra närvarande aktörer kan hjälpa till att öppna dörrar och skapa kontinuitet.
- Anpassa arbetssättet efter platsen. Utgå inte från att samma upplägg fungerar överallt. Närvaro behöver formas utifrån lokala behov, vanor och villkor.
- Se uthållighet som en del av metoden. Att återkomma, hålla i och visa att arbetet är tänkt

”Eldsjälar räcker för att starta verksamheten, men organisation behövs för att hålla den vid liv.”

URBAN OCH KELLECIOGLU, 2026

2 Långsiktighet

HÅLLBAR FÖRÄNDRING TAR TID. Kortvariga projekt och tillfälliga aktiviteter kan skapa rörelse, men de räcker sällan för att bygga upp stabila föreningar, lokalt ledarskap eller ett förtroende som håller över tid. En återkommande lärdom från Idrottsklivet är därför att arbetet behöver planeras långsiktigt och så långt som möjligt bli en del av den ordinarie verksamheten.

Samma mönster återkommer i forskning och analyser av arbetet. När finansiering och stöd är kortsiktiga finns en risk att verksamheten tappar fart just när den börjat få fäste. I tidigare studier beskrivs projektkulturen som en återkommande utmaning, där osäkerhet, stress och svårigheter att planera långsiktigt påverkar både föreningar och stödstrukturer runt dem. Kunskap och relationer riskerar också att gå förlorade när arbetet inte hinner sätta sig.

Långsiktighet betyder samtidigt inte att allt behöver vara färdigt från början. Tvärtom behöver utvecklingen få ske stegvis, med utrymme att prova, lära och justera. Det viktiga är att samtidigt bygga sådant som gör verksamheten mindre sårbar: tydligt ägarskap, fungerande organisation, ledarförsörjning, kunskap och förankring i styrelse och ordinarie verksamhet.

Exempel i praktiken:

I RF-SISU Västra Götaland har man genom tätare dialog med föreningar kunnat ha ett tydligare fokus på organisatorisk utveckling och styrelseförankring. Målet är att genom att vara närmare föreningarna stödja dessa i att sätta en stabil grund innan nya verksamheter startas. Det visar att hållbarhet inte växer fram av sig själv, utan behöver byggas genom ansvar, struktur och kontinuitet.

Så här kan du göra

- Bygg stegvis, inte för stort från början. Börja med det som går att bära och utveckla verksamheten i takt med att relationer, ledare och struktur växer fram.
- Ställ frågan redan från start: vad behöver finnas på plats för att arbetet ska kunna leva vidare?
- Integrera arbetet i ordinarie verksamhet när det går. Det som ligger helt vid sidan av riskerar att bli skört. Det som blir en del av det ordinarie arbetet har större chans att bestå.
- Satsa på föreningens inre struktur, inte bara på aktivitet. Administration, ekonomi, styrelsearbete, medlemsregistrering och planering är inte sidofrågor. De är en del av det som gör verksamheten hållbar.
- Minska beroendet av enskilda personer. Om allt vilar på en eller två eldsjälar blir verksamheten sårbar. Försök att bredda ansvar, dokumentera arbetssätt och bygga stöd runt ledare och samordnare.
- Ge stöd som kombinerar resurser och processtöd. Pengar kan vara avgörande, men gör störst nytta när de kombineras med stöd i struktur, utveckling och prioritering.
- Acceptera att hållbar förändring tar tid. Det som byggs långsamt kan vara just det som håller längst.

”Du behöver inte vara bästa ledaren. Du ska vara den som tycker om att jobba med barn. Känna att du vill påverka.”

INTERVJU MED FÖRENINGSREPRESENTANT, UR RENÉ LEÓN ROSALES, ATT VÄGRA FÖRMINSKAS, 2026

3 Ledare

FÖR ATT VERKSAMHET SKA FÅ FÄSTE och hålla över tid behövs ledare som kan mer än själva idrotten. Det handlar om - som i alla verksamheter som möter barn och unga - personer som kan skapa trygghet, bygga relationer och möta individerna där de är. Erfarenheterna från Idrottsklivet pekar också särskilt på värdet av ledare med lokal förankring, social kompetens och god kännedom om området. Rekrytering och utveckling av lokala ledare har därför blivit en nyckelfråga i arbetet.

Men det räcker inte att hitta rätt personer. Ledare behöver också stöd för att kunna växa i rollen och stanna kvar. Därför har arbetet i högre grad kommit att handla om kontinuerlig utbildning, mentorskap och tydliga stödstrukturer, snarare än enstaka utbildningstillfällen. På flera håll har unga ledare fått möjlighet att ta stegvis större ansvar, med vuxenstöd och återkommande handledning längs vägen.

Synen på ledarrollen har också blivit bredare. Att vara ledare handlar inte bara om att hålla i en träning. Det kan lika gärna handla om att skapa lugn i gruppen, fånga upp barn som håller sig i utkanten, hålla kontakt med föräldrar eller bara finnas som en trygg vuxen. Det bredare ledarskapet har visat sig vara viktigt för att göra verksamheten både mer inkluderande och mer stabil.

Exempel i praktiken:

Svenska Budo- och Kampsportsförbundet har under perioden 2023–2025 utvecklat sina ledarutbildningar inom Idrottsklivet. Utbildningarna innehåller nu fler praktiska och workshopbaserade inslag där ledare får arbeta med verkliga situationer från vardagen, som till exempel konflikthantering, mentorskap och värdegrundsfrågor. Exemplet visar hur ledarrollen har breddats från tränare till trygg vuxen och förebild i området.

Så här kan du göra:

- Rekrytera ledare nära verksamheten. Personer med lokal förankring och förståelse för områdets vardag kan ofta bygga relationer snabbare och göra verksamheten mer relevant.
- Se utbildning som en process, inte som ett enstaka tillfälle. Återkommande stöd, mentorskap och praktisk handledning gör större skillnad än en kurs som står för sig själv.
- Låt unga ledare växa stegvis. Börja med mindre ansvar, bygg stöd runt rollen och skapa tydliga nästa steg.
- Värdera social kompetens lika högt som idrottskunskap. Förmågan att skapa trygghet, bygga relationer och möta olika behov är ofta avgörande för att verksamheten ska fungera.
- Bygg stödstrukturer runt ledarna. Det kan handla om lärgrupper, mentorskap, erfarenhetsutbyte eller någon att vända sig till när svåra situationer uppstår.
- Bredda synen på vad ledarskap kan vara. Alla behöver inte gå in i samma typ av roll. Någon leder träning, någon bygger relationer med föräldrar, någon stöttar i övergången in i föreningen.
- Minska sårbarheten. Om för mycket ansvar vilar på några få personer blir verksamheten skör. Försök att fördela ansvar och bygga kunskap i flera led.

”Med den här satsningen har det öppnat upp för att kunna samverka på ett helt annat sätt med de kommunerna som vi jobbar i [...] vi har samtal med socialtjänsten, vi har samverkan med fritids-gårdarna ... samverkat med fältassistenterna i området.”

INTERVJU MED RF-SISU DISTRIKTSPERSONAL,
UR DAVID EKHOLM, 2026

4 Samverkan

ARBETET BLIR STARKARE när det sker tillsammans med andra. För att nå barn och unga, bygga hållbara lösningar och använda resurser klokt behöver idrotten samspela med fler än de egna leden. Erfarenheterna från Idrottsklivet visar att samverkan med kommuner, skolor, bostadsbolag, fritidsverksamheter och andra lokala aktörer ofta är avgörande för att verksamheten ska få fäste och hålla över tid.

Det som gör samverkan viktig är att den knyter ihop olika delar av barns och ungas vardag. Skolan kan vara platsen där kontakten tas. Kommunen kan bidra med lokaler, samordning eller vägar in i andra verksamheter. Bostadsbolag och lokala organisationer kan bidra med närvaro, relationer, kunskap och praktiska möjligheter. När dessa resurser och perspektiv kopplas samman kan verksamheten bli både mer tillgänglig och bättre anpassad till platsens förutsättningar.

För att samverkan ska göra verklig skillnad behöver den vara konkret, återkommande och tydlig. När ansvar och roller blir oklara riskerar samarbeten att stanna vid god vilja. När de i stället byggs upp med en gemensam riktning, tydliga uppdrag och en praktisk fördelning av ansvar blir samverkan ett verktyg som gör arbetet mer träffsäkert.

Exempel i praktiken:

Svenska Fotbollförbundet har tillsammans med sina föreningar arbetet med trygga idrottsmiljöer i samverkan med RF-SISU Distrikt och kommuner. I vissa områden har arbetet dessutom kunnat förstärkas genom kommunala medel och i samarbete med bostadsbolag, vilket skapat bättre förutsättningar för långsiktiga och hållbara insatser. Genom att flera aktörer bidrar med olika resurser och kompetenser har bättre förutsättningar skapats för att arbeta med trygghet och föreningsutveckling över tid. Exemplet visar hur samverkan kan göra det möjligt att bygga lösningar som en enskild förening eller organisation har svårt att skapa på egen hand.

Så här kan du göra

- Utgå från barns och ungas vardag. Börja i de sammanhang där målgruppen redan finns, som skolan, bostadsområdet eller fritidsverksamheter, och bygg samverkan därifrån.
- Gör rollerna tydliga från början. Vem når målgruppen, vem öppnar dörrar, vem står för plats, vem bär verksamheten och vem följer upp? När ansvarsfördelningen är tydlig blir samarbetet starkare.
- Se samverkan som något som kräver tid. Hållbara samarbeten byggs sällan genom ett enstaka möte. De behöver återkommande kontakt, gemensam riktning och någon som håller ihop arbetet över tid.
- Arbeta med aktörer som redan har förtroende lokalt. Skolor, bostadsbolag, fritidsverksamheter och civilsamhällesaktörer kan hjälpa till att skapa både legitimitet och kontinuitet.
- Bygg vidare på det som redan finns. I många områden finns kontakter och samarbeten sedan tidigare. Ofta är det mer effektivt att utveckla dem än att börja om från början.
- Värdera lokalkännedom högt. Personer som känner området och har etablerade nätverk kan fungera som brobyggare mellan organisationer, familjer och verksamheter.
- Låt samverkan handla om mer än informationsutbyte. Den gör störst nytta när den leder till gemensam planering, delat ansvar och bättre villkor för barn och unga att faktiskt delta.

”Vi vill ge möjlighet att alla får samma sportsliga chanser att vara med i en idrott utifrån sin egen ambition och vilja, om det så handlar om bredd och det sociala, eller om man vill bli bra och utvecklas i sin idrott.”

INTERVJU MED FÖRBUNDSPERSON, UR DAVID EKHOLM, 2026

5 Sänka trösklar

INKLUDERING SKER INTE AV SIG SJÄLV. Om fler barn och unga ska kunna börja och stanna kvar i föreningsidrotten behöver trösklar identifieras och sänkas medvetet. Erfarenheterna från Idrottsklivet visar att hindren ofta är flera samtidigt: avgifter, krav på utrustning, avstånd till verksamhet, föreningsvana, språk, information och sättet verksamheten är organiserad på kan alla påverka möjligheten att delta.

En viktig lärdom är därför att trösklar inte bara handlar om ekonomi. De kan också vara mentala, strukturella, fysiska och organisatoriska. För vissa barn och unga är det osäkert om platsen känns som deras. För andra är vägen dit för lång, informationen för otydlig eller formerna för stela.

Det har gjort det viktigt att granska verksamheten ur den nya deltagarens perspektiv. Sådant som känns självklart för den som vuxit upp i föreningsidrotten kan vara ett hinder för den som möter den för första gången. Ett återkommande arbetssätt har därför varit att flytta idrotten närmare barns och ungas vardag. Verksamhet i skolan, direkt efter skoltid, i bostadsområdet eller på andra välkända platser gör det lättare att delta. När idrotten finns där barn redan är blir första steget mindre, både praktiskt och mentalt. Det är också därför öppna och anpassade format har blivit så viktiga. De gör det möjligt att prova utan krav på medlemskap, stor utrustning eller stor förförståelse.

Exempel i praktiken:

Svenska Orienteringsförbundet har tagit fram filmen Ny på tävling för att barn och familjer som inte sedan tidigare känner till orienteringens tävlingsmiljö. Filmen och en tillhörande broschyr förklarar sådant som lätt tas för givet inom idrotten t.ex. hur en tävling går till, vad olika funktioner heter och vad deltagaren behöver veta. Förbundet har dessutom tagit fram kartteckenaffischer för sprint och skog på svenska, engelska, arabiska och somaliska. Exemplet visar att trösklar ibland ligger i språk, information och sådant som upplevs som självklart för den som redan kan idrotten.

Så här kan du göra:

- Lägg verksamheten nära barn och unga. Skolnära, bostadsnära och centrum nära platser gör det lättare att delta, särskilt när familjer har begränsade möjligheter att ordna transporter.
- Gör första steget enkelt. Öppna aktiviteter utan krav på medlemskap, avancerad utrustning eller lång framförhållning kan fungera som en första trygg kontakt med idrotten.
- Sänk kostnader tidigt och tydligt. Avgifter och utrustning är fortfarande ett hinder för många. Tänk igenom vad som kan vara gratis i början, vad som kan lånas och vad som kan subventioneras.
- Arbeta med riktad information till föräldrar. För många familjer är det inte självklart hur föreningslivet fungerar, vad som förväntas eller hur man anmäler sig. Tydlig och enkel information kan göra stor skillnad.
- Anpassa formatet efter målgruppen. I vissa sammanhang kan flexibla tider, enklare upplägg eller särskilda grupper göra att fler vågar prova och stanna kvar.
- Tänk på platsens signaler. Om miljön upplevs som sluten, svår att förstå eller inte till för mig” kan det avskräcka redan innan aktiviteten börjat. Entréer, insyn, sociala ytor och möjlighet att bara vara där spelar roll.
- Se organisatoriska hinder som riktiga hinder. Bokningssystem, tillgång till lokaler och enkla administrativa lösningar påverkar i praktiken hur lätt det är att bedriva verksamhet och ta emot nya deltagare.
- Planera för nästa steg redan från början. Låg tröskel in är viktigt, men fundera tidigt på vad som händer sedan. Hur går vägen vidare för den som vill fortsätta?

4

Röster från forskningen

Vad forskningen säger om Idrottsklivet

Det här kapitlet ger en inblick i tre studier som närmar sig Idrottsklivet från olika håll, men pekar i samma riktning. De visar att arbetet handlar om mer än att skapa aktiviteter. Det handlar också om lokal förankring, relationer, organisering och kunskap om platsens villkor. Forskningen bekräftar därmed mycket av det som vuxit fram i praktiken och fördjupar förståelsen av varför det fungerar.

Att vägra förminskas – föreningsidrott i strukturellt missgynnade områden.

René León Rosales

René León Rosales visar i *Att vägra förminskas* att arbetet för att få fler barn och unga att delta i föreningsidrott behöver ta sin utgångspunkt i de lokala villkoren. Det handlar inte bara om att erbjuda en aktivitet, utan om att förstå vardagen i området och bygga verksamhet som svarar mot den. Forskningen pekar på att ekonomiska hinder, kostnader för utrustning, brist på föreningsvana och erfarenheter av ett negativt bemötande påverkar barns och familjers möjligheter att delta. Samtidigt lyfts flera arbetssätt fram som särskilt viktiga: låga eller obefintliga avgifter, prova på-verksamhet, samverkan med skolor och fritidsverksamheter, stärkt administration i lokalt förankrade föreningar och ledare som möter barn med bekräftelse och respekt.

Ett centralt resultat är att lokal förankring inte bara är en styrka, utan en förutsättning. Det handlar både om att se området som en resurs och om att förstå att tillit, igenkänning och social närhet är avgörande för att verksamheten ska få fäste. Forskningen visar också att vägen in i idrotten ofta blir lättare när föreningar hittar nya former som till exempel involverar hela familjer. Som en föreningsföreträdare uttrycker det: “Du måste hitta ett annat sätt att bedriva verksamheten.”

I spänningen mellan egenintresse och samhällsnytta - Om politik och idrott i utsatta områden.

David Ekholm

David Ekholm visar i sin studie hur Idrottsklivet organiseras i relation till samhället runt omkring och till politiska intressen. I hans analys beskrivs brottsförebyggande perspektivet inte som det som står i centrum i det vardagliga arbetet, utan snarare som en av flera möjliga bieffekter av att fler barn och unga inkluderas i idrotten.. Det viktiga i praktiken blir därför att bygga stabil verksamhet, rekrytera ledare och skapa sammanhang där barn och unga kan delta över tid.

Enligt Ekholm får många lokala föreningar en bredare roll än enbart idrottslig. De fungerar som lokala sociala infrastrukturer i sammanhang där andra stödstrukturer upplevs som svaga eller frånvarande. Idrotten blir då en plats där barn och unga inte bara tränar, utan också möter vuxna, relationer och vardagliga sammanhang. Metoder och verktyg behöver förstås både som idrottsliga och sociala, och samverkan med andra aktörer blir en del av själva arbetssättet. Ett arbetssätt som enligt Ekholm genom distrikten har fått spridning och synergier även i andra forum där lokal samverkan är nödvändigt.

Mer än idrott – idrottsklivet som vardagsstöd i bostadsområden där välfärden brister.

Susanne Urban och Ilhan Kellecioglu

I Mer än idrott visar Susanne Urban och Ilhan Kellecioglu att Idrottsklivet i praktiken ofta fungerar som något mer än en traditionell idrottssatsning. Föreningar möter barns behov av trygghet, närvarande vuxna, stabila rutiner och meningsfulla sammanhang, och arbetet beskrivs som en platsbaserad välfärdspraktik. Det betyder inte att idrottens kärna försvinner, men att verksamheten i många områden får en bredare betydelse än själva aktiviteten.

Forskningen lyfter också fram att lokalt förankrad kunskap är avgörande för att arbetet ska bli träffsäkert. Den tysta kunskapen bärs ofta av människor som känner området, relationerna och vardagen, och låter sig inte enkelt översättas till standardiserade modeller. Urban och Kellecioglu pekar därför på tre saker som särskilt viktiga för långsiktighet: att skydda relationerna från administrativ överbelastning, att stärka den organisatoriska kapaciteten och att fortsätta bygga arbetet på lokal kunskap snarare än generella mallar. Ett tydligt medskick från forskningen är att metoder blir starka först när de vilar på lokal närvaro, organisatoriskt stöd och respekt för platsens egen logik.

5

Härifrån och framåt

Utmaningar som finns kvar att arbeta med

De första tre åren med Idrottsklivet har lagt en grund. Fler barn och unga nås av idrotten, fler föreningar är med och arbetssätten har utvecklats. Samtidigt är mycket fortfarande under utveckling. Några utmaningar som idrottsrörelsen fortfarande har att arbeta med är bland annat detta:

Bygga strukturer som håller

Många verksamheter är fortfarande beroende av enskilda personer, särskild finansiering eller tillfälliga lösningar. Ledarförsörjning, styrelseförankring, ekonomi och organisatorisk kapacitet behöver fortsätta stärkas för att verksamheten ska kunna leva vidare över tid.

Möjliggöra så att fler kan vara med

Öppen idrottsverksamhet når många barn och unga, men vägen vidare in i ordinarie föreningsverksamhet är inte alltid självklar. Kostnader, utrustning, transporter, föreningsvana och andra trösklar påverkar möjligheten att stanna kvar. Här behöver idrottsrörelsen bli bättre på att hitta lösningar.

Växa utan att tappa det lokala

Fungerande arbetssätt behöver kunna spridas och skalas upp utan att bli standardlösningar. Lokal kunskap, relationer och olika platsers förutsättningar behöver fortsatt påverka hur arbetet utformas.

Följa det som spelar roll

Statistik och uppföljning har utvecklats, men relationer, tillit, lokal förankring och stegvisa förflyttningar är svårare att fånga. Framåt behöver uppföljningen visa både hur många som nås och vad som faktiskt förändras.

Idrottsklivet som en del av Svensk idrott 2035

Tre år är en kort tid i relation till de samhällsutmaningar som Idrottsklivet möter. Men perioden har varit tillräckligt lång tid för att se konturerna av något viktigt.

Erfarenheter och kunskap har byggts upp är därför större än satsningen i sig. De bidrar med kunskap om hur idrottsrörelsen kan utvecklas för att fler ska kunna delta, påverka och känna sig hemma i föreningsidrotten. Det ligger nära den långsiktiga riktningen mot Svensk idrott 2035.

Med blicken mot 2035 handlar nästa steg om att hålla i det som fungerar, stärka det som fortfarande är skört och sprida kunskapen vidare. Målet är inte bara mer idrott i vissa områden, utan en idrottsrörelse som bättre klarar att vara till för alla i hela landet.

Vill du veta mer?

Vill du veta mer om forskningen och kunskapen bakom Idrottsklivet?
Här är fyra rapporter att läsa vidare i:

- Att vägra förminskas – Föreningsidrott i strukturellt missgynnade områden
  RENÉ LEÓN ROSALES, 2026.
- I spänningen mellan egenintresse och samhällsnytta – Om politik och idrott i utsatta områden
  DAVID EKHOLM, 2026.
- Mer än idrott – Idrottsklivet som vardagsstöd i bostadsområden där välfärden brister
  SUSANNE URBAN OCH ILHAN KELLECIOGLU, 2026.
- Sänkta trösklar – Så får vi öppnare och mer inkluderande idrottsanläggningar
  SPACESCAPE, 2025.

Eller gå in på rf.se och läs mer om idrottsklivet.

Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se

NORMY 2026