Slutrapport

Alla med!

– Jämlikhet, delaktighet och samhörighet i barn- och ungdomsidrott



Medfinansieras av Europeiska unionen

LEADER

Svenska kulturfonden

Yrkeshögskolan Novia

VAMK
VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ann Backman (red.)
Grafisk design: Jenny Wiik

Alla med! – Jämlikhet, delaktighet och samhörighet i barn- och ungdomsidrott

Yrkeshögskolan Novia, Wolffskavägen 31, 65200 Vasa, Finland

© Yrkeshögskolan Novia, Backman och Vuorenmaa
Novia Publikation och produktion, serie R: Rapporter 20/2026
ISSN: 1799-4179
ISBN: 978-952-7526-90-3 (Online)

Alla med! – Jämlikhet, delaktighet och samhörighet i barn- och ungdomsidrotten

Yrkeshögskolan Novia 2026



Förord

Projektet ”Alla med! – Kaikki mukaan! Idrott som främjar samhörighet, Urheilu osallisuutta edistämässä” har genomförts under perioden 1.9.2024–31.8.2026 med målet att stärka barns och ungas möjlighet till delaktighet, välbefinnande och känsla av samhörighet genom idrott. Projektet har genomförts i samarbete med tolv idrottsföreningar i Österbotten, och involverar aktörer från bland annat Vasa, Korsholm, Malax och Vörå.

Projektet drevs som ett samarbete mellan Yrkeshögskolan Novia och Vasa yrkeshögskola (VAMK) i dialog med föreningar. Genom detta samarbete har projektet nått ett stort antal barn och unga samt bidragit till utvecklingen av mer inkluderande idrottsmiljöer.

Denna slutrapport består av två delar. Den första delen innehåller en kartläggning av jämlikhet och inkludering inom idrott på nationell och regional nivå samt i de deltagande föreningarna. Den andra delen bygger vidare på denna grund och presenterar resultat från enkäter med föräldrar och ledning och utvecklingsarbete av studeranden, med fokus på praktiska åtgärder för att stärka inkluderande idrottsmiljöer.

Projektet har möjliggjorts genom finansiering från Aktion Österbotten och Svenska kulturfonden. Vi vill rikta ett varmt tack till finansiärerna samt till alla samarbetspartners och deltagande föreningar för deras engagemang och värdefulla bidrag till projektets genomförande och resultat. Vi tackar även Finlands Bollförbund och Österbottens förbund.

Ann Backman
Projektforskare
Yrkeshögskolan Novia



Innehåll

Förord

Del 1: Kartläggning 6

1. Inledning 7
2. Idrottens roll i främjandet av delaktighet och välbefinnande hos barn och unga 9
3. Jämlikhet inom idrott och motion: nationellt och lokalt 10
4. Projekt och stödåtgärder i Finland och övriga Norden 11
5. Nuläget för jämlikhet i fotbollsföreningar i Österbotten 14
6. Källförteckning 15

Del 2: Att bygga inkluderande idrottsmiljöer 17

1. Inledning 18
2. Bakgrundsinformation 19
3. Upplevd jämlikhet och inkludering 22
    - 3.1 Föräldrars perspektiv på upplevd jämlikhet 22
    - 3.2 Tränarnas perspektiv på om jämlikhet och hur den kan främjas 22
4. Kunskap och åtgärder 24
    - 4.1 Likabehandling och inkludering – en grund för trygghet och delaktighet 24
    - 4.2 Kommunikation och ledarskap – nyckeln till motivation och trygghet 25
    - 4.3 Barns utveckling och välmående – att förstå helheten 25
    - 4.4 Föreningsnivå – att skapa en gemensam riktning 26
    - 4.5 Sammanfattning av tränares syn på kompetensbehov 26
5. Ekonomisk jämlikhet 27
6. Föräldrarnas roll och påverkan på barnens fotbollsmiljö 28
7. Slutsatser och rekommendationer 29

Del 1: Kartläggning

– Jämlikhet inom idrott i Finland och Norden

Ann Backman
Ella Vuorenmaa



1. Inledning

I denna utredning kartläggs vilka modeller som används för att förstå jämlik, deltagande, inkluderande och rättvis verksamhet inom specialidrottsförbund och idrottsföreningar. Kartläggningen fokuserar särskilt på nuläget i Finland och Norden.

Inledningsvis definieras de mest centrala begreppen, vilka är delaktighet (eng. participation), inkludering (eng. inclusion), samhörighet (eng. belonging) samt jämlikhet/rättvisa (eng. equality/equity). Därefter diskuteras hur idrottsverksamhet kan främja dessa tidigare definierade faktorer. I nästa steg granskas hur jämlikhet har främjats inom olika sektorer, både på statlig nivå, inom specialidrottsförbund och inom idrottsföreningar. Därefter presenteras några nationella och internationella projekt och åtgärder som syftar till att främja barns och ungas möjligheter till jämlikt och inkluderande idrottsdeltagande. Slutligen presenteras kort nuläget i de föreningar som deltar i vårt projekt när det gäller praxis kring jämlikhet.

Delaktighet (eng. participation) och välbefinnande går hand i hand. Delaktighet är ett mångdimensionellt begrepp som används för att beskriva individers och gruppers möjligheter att påverka, delta och vara en del av samhället eller en gemenskap. Enligt THL (2024) är en stark upplevelse av delaktighet kopplad till ökat välbefinnande och en starkare känsla av trygghet, medan en låg grad av delaktighet kan hänga samman med till exempel psykisk belastning och ensamhet. Målet med att möjliggöra delaktighet är att minska fattigdom, ojämlikhet, marginalisering och diskriminering.

Delaktighet kan anses bestå av tre olika komponenter: delaktighet i det egna livet, delaktighet i olika påverkansprocesser samt lokal delaktighet, där bland annat meningsfulla sociala relationer och en känsla av välbefinnande stärker delaktigheten (Isola m.fl., 2017). Enligt THL (2024) upplever en delaktig person att hen blir hörd som sig själv och att hen kan påverka sitt eget liv och gemensamma frågor.

Inkludering (eng. inclusion)
Enligt Scorgie och Forlin (2019) kopplas inkludering i vardagligt språkbruk ofta till närvaro. Enbart fysisk närvaro, till exempel vid idrottsträning, garanterar dock inte att individen upplever social tillhörighet. Tvärtom kan en individ känna sig ensam eller utanför gruppen trots att hen fysiskt befinner sig i en större grupp. Enligt Baumgartner och Burns (2014) uppnås delaktighet när individen, utöver en känsla av tillhörighet, också känner sig accepterad och kan identifiera sig med en gemenskap. De betonar också att inkludering är en central indikator på välbefinnande, särskilt i ett psykiskt hälsoperspektiv.

Enligt Sitras framtidsordlista avser inkludering tillhörighet och delaktighet, särskilt ur perspektivet i vilken utsträckning människor inkluderas i en viss verksamhet eller organisation – särskilt de som annars riskerar att stå utanför eller bli marginaliserade. Enligt Sitra rymmer definitionen av inkludering också tanken att alla människor är jämlika och att olikheter inte utgör ett hinder.

Samhörighet (eng. belonging)
Upplevelsen av delaktighet påverkas också av att individen känner samhörighet med en gemenskap eller grupp som är viktig för hen (THL, 2024). Samhörighet är en avgörande faktor för både individens och gemenskapens välbefinnande. Den skapar trygghet, stärker gruppens sammanhållning och främjar individens självkänsla och psykiska hälsa. Enligt Moresen och Palermo (2019) är grupptillhörighet en grundförutsättning för mental hälsa, trygghet och fysisk hälsa. Att tillhöra en grupp är också kopplat till antingen stärkning eller försvagning av självkänslan.

Baumeister och Leary (1995) framhåller att samhörighet är ett av människans grundläggande behov och att behovet av varaktiga sociala relationer är universellt. Enligt Scarf m.fl. (2016) kan tillhörighet till en grupp fungera som en skyddande faktor för unga i livets förändringsskeden. De visar att god psykisk hälsa, stark självkänsla och goda studieresultat är vanligare hos unga som känner sig delaktiga i en för dem betydelsefull grupp.

Jämlikhet och rättvisa (eng. equality/equity)
Med jämlikhet (eng. equality) avses att varje individ behandlas lika och har samma möjligheter, resurser samt rättigheter och skyldigheter, oavsett till exempel kön, ålder, etnisk bakgrund, religion, sexuell läggning eller andra personliga egenskaper. Rättvisa (eng. equity) innebär i sin tur att varje individ ges möjlighet att utvecklas och blomstra, oavsett identitet eller bakgrund (Hughers-Hassell, 2020).

Isola m.fl. (2017) betonar att jämlikhet utgör grunden för social delaktighet och samhällelig rättvisa. I Finland läggs särskild vikt vid att säkerställa jämlikheten för grupper i en mer utsatt position, såsom invandrare och personer med funktionsnedsättning. Dessutom visar exempelvis Rodriguez-Ayllon m.fl. (2019) att främjande av jämlikhet inom fysisk aktivitet och hälsa kan förbättra välbefinnandet särskilt hos barn och unga.

2. Idrottens roll i främjandet av delaktighet och välbefinnande hos barn och unga

Idrott för barn och unga, särskilt fotboll, erbjuder en utmärkt plattform för att främja delaktighet, inkludering, samhörighet och jämlikhet. Fotboll är världens mest populära idrott, och dess tillgänglighet gör den särskilt väl lämpad för att stödja dessa värden. I Finland och övriga Norden har specialidrottsförbund och idrottsföreningar under de senaste åren i allt högre grad uppmärksammat jämlikhet inom barn- och ungdomsidrotten. Detta syns genom ett flertal studier, åtgärder och projekt vars syfte är att skapa en öppen och trygg idrottsmiljö för alla.

Forskning visar att idrottsaktiviteter, och särskilt lagidrott, har positiva effekter på barns och ungas helhetsmässiga välbefinnande samt deras upplevelse av delaktighet (t.ex. Rodriguez-Ayllon m.fl., 2019; Breistøl m.fl., 2017). Lagidrott kan ge barn och unga nya vänner, ett socialt stödnätverk samt en känsla av samhörighet (Eime m.fl., 2013).

Fritid och fritidsaktiviteter, inklusive motion och idrott, är centrala faktorer för att främja ungas psykiska hälsa och välbefinnande. Enligt studier av Gotfredsen och Strömbäck (2018, 2023) påverkas ungas livsvillkor i hög grad av hur meningsfull och tillgänglig de upplever sin fritid. Organiserad fritidsverksamhet, såsom idrott eller klubbar, är kopplad till bättre psykisk hälsa och minskad upplevelse av ensamhet. Unga som regelbundet deltar i fritidsaktiviteter upplever att de hör till en grupp och får viktigt kamratstöd. Forskningen betonar att särskilt unga i socioekonomiskt utsatta situationer har nytta av strukturella stödåtgärder som sänker tröskeln för deltagande. Att stödja deltagande i fritidsaktiviteter bör därför också ses som en mentalhälsofrämjande åtgärd, inte enbart som idrottspolitik.

Idrottens samhälleliga betydelse kan enligt Loland (2011) inte förnekas, eftersom majoriteten av barn och unga någon gång i livet deltar i verksamhet inom idrottsföreningar. Idrottens roll är därmed obestridligt stor, både globalt och på lokal nivå.

3. Jämlikhet inom idrott och motion: nationellt och lokalt

Statens idrottspolitik i Finland styrs genom undervisnings- och kulturministeriet (UKM), och ett av dess centrala mål är att främja alla medborgares möjligheter att delta i motion och idrott, oavsett bakgrund. Bland annat fastställde statsrådets idrottspolitiska redogörelse (UKM, 2018) långsiktiga mål för idrottspolitiken. Centrala prioriteringar var att öka barns och ungas fysiska aktivitet samt att främja jämlikhet inom idrott och motion. Målet med redogörelsen är att säkerställa att möjligheterna att röra på sig och utöva idrott finns för alla medborgare i hela Finland.

Finlands Bollförbund (2023) har förbundit sig att främja jämlikhet inom den finländska fotbollen. Detta åtagande framgår av förbundets egen plan för jämlikhet, som omfattar åren 2023–2026. Planen syftar också till att vägleda och stödja finländska fotbollsföreningar i arbetet med att främja jämlikhet.

Dessutom har Finlands Bollförbund (2024) publicerat åtgärdsförslag för att främja jämn könsfördelning inom fotbollen, till exempel genom att utbilda tränare och föreningsaktiva i att förstå könsmångfald samt genom att öka kvinnors deltagande i tränar- och ledarroller. Målet är att ta tillvara bästa möjliga kompetens oberoende av kön och därigenom stärka den finländska fotbollens konkurrenskraft.

Finlands Bollförbund (2023) har också utvärderat hur jämlikhet förverkligas i den egna verksamheten och identifierat både styrkor och utvecklingsområden. I utvärderingen har man bland annat beaktat kön, etnisk bakgrund, ålder, funktionsnedsättning och sexuell läggning. Denna omfattande analys har lagt grunden för konkreta åtgärder som syftar till att åtgärda brister och främja delaktighet för alla inom fotbollsgemenskapen.

Svenska Fotbollförbundet (SvFF, 2024) har fastställt sina verksamhetsprioriteringar för åren 2024–2027. Utöver kvalitet i verksamheten och spelarutbildning vill SvFF prioritera ökad jämlikhet, mångfald och delaktighet. Förbundet satsar även fortsättningsvis på att göra deltagandet så attraktivt som möjligt för alla, och betonar att traditionell tävlingsverksamhet inte passar alla. Svensk fotboll strävar därför efter att erbjuda olika sätt att möta människors behov och mål i olika livssituationer.

Finlands Bollförbunds utvecklingsåtgärder 2023–2026

I planen för jämlikhet (SPL, 2023) definieras flera utvecklingsåtgärder för att stärka jämlikheten:

1. Utbildning och ökad medvetenhet:
   Utbildningar ordnas för föreningsaktiva om jämlikhet och icke-diskriminering. Målet är att öka förståelsen för mångfald samt att ge verktyg för att främja jämlikhet i vardagen.

2. Stöd till föreningsverksamhet:
   Föreningar erbjuds stöd i att utarbeta och genomföra planer för jämlikhet. Detta inkluderar riktlinjer och god praxis som hjälper idrottsföreningar att utveckla sin verksamhet i en mer inkluderande riktning.

3. Främjande av mångfald:
   Målet är att öka deltagandet från olika befolkningsgrupper inom fotbollen. Detta omfattar särskilda åtgärder för att uppmuntra exempelvis personer med invandrarbakgrund, personer med funktionsnedsättning och olika åldersgrupper att delta.

4. Uppföljning och utvärdering:
   Mekanismer skapas för att följa upp effekterna av åtgärderna för jämlikhet. Detta möjliggör kontinuerlig utveckling av planen och säkerställer att målen uppnås.

I Finland har flera fotbollsföreningar utarbetat planer för jämlikhet för att främja lika möjligheter och icke-diskriminering i sin verksamhet. Det är dock viktigt att notera att alla föreningars planer inte är offentligt tillgängliga. Nedan presenteras några exempel:

- ★ FC Honka rf har publicerat en plan för jämlikhet, vars mål är att främja lika möjligheter och icke-diskriminering i all verksamhet. Planen ska vägleda föreningen samt dess medlemmar, frivilliga och anställda (FC Honka rf, 2023).
- ★ Grankulla IFK Fotboll har utarbetat en plan för jämlikhet som omfattar föreningens verksamhetsmiljö och mål för att främja jämlikhet. Planen betonar bland annat tvåspråkighet och kulturell mångfald (GrIFK Fotboll, 2021).
- ★ Som ytterligare exempel har fotbollsföreningen Musan Salama publicerat en plan för jämlikhet, där man bland annat behandlar åtgärder för att främja deltagandet av barn och unga med invandrarbakgrund i fotbollsverksamheten (Musan Salama, 2024).

4. Projekt och stödåtgärder i Finland och övriga Norden

I Finland, liksom i övriga Norden, har ett flertal projekt och stödåtgärder initierats med målet att göra fritidsaktiviteter mer tillgängliga för alla barn och unga. Nedan presenteras olika projekt och stödformer som redan har genomförts eller är under genomförande. Dessutom lyfts initiativ som syftar till att förebygga trakasserier och mobbning, eftersom dessa ofta också berör fritidsverksamhet. En trygg miljö stärker inte bara individens självförtroende utan främjar även motivationen för träning och långsiktigt engagemang inom idrott. Erfarenheter av diskriminering eller trakasserier kan i hög grad påverka individens utveckling och viljan att fortsätta med idrott.

Finlandsmodellen för fritidsaktiviteter:
Finlandsmodellen för fritidsaktiviteter (2024) är en nationell verksamhetsmodell som syftar till att ge barn och unga möjlighet att delta i meningsfulla fritidsaktiviteter i anslutning till skoldagen. Modellen uppstod ur en oro över att familjebakgrund eller bostadsort inte ger alla lika möjligheter att delta.

Med andra ord är tanken att föra fritidsaktiviteter närmare barn och unga samt sänka tröskeln för deltagande, så att varje individ kan hitta något som passar utifrån sina egna förutsättningar.

Även om modellen styr kommuner och skolor att ordna verksamhet i samarbete med tredje sektorn och ofta även idrottsföreningar, påverkar den inte direkt föreningsverksamheten på samma sätt som traditionell idrott, som ofta är inriktad på tävling eller träning inom en specifik gren. Modellen strävar i stället efter att skapa en miljö där alla barn och unga enkelt kan delta i gemensam verksamhet och eventuellt hitta sin egen väg inom fritids- och idrottsvärlden (Harrastamisen Suomen malli, 2024).

Förortsprogrammet (Lähiöohjelma):
Programmet, koordinerat av miljöministeriet och genomfört 2020–2022, fokuserade på områdesutveckling, inklusive förbättrade möjligheter till fritidsaktiviteter. Inom projektet utvecklades förebyggande och uppsökande rådgivnings- och handledningstjänster för att öka barns och ungas möjligheter att delta (Miljöministeriet, 2022).

All Youth -projektet:
Ett forskningsprojekt finansierat av Finlands Akademis strategiska forskningsråd (2018–2023), med fokus på barns och ungas delaktighet, jämlikhet och en hållbar framtid. Projektet utvecklade metoder för att stärka 12–25-åringars möjligheter att påverka sina liv och sin omgivning.

Även om projektet spänner över flera samhällsområden, är idrott och motion centrala, särskilt när det gäller ungas välbefinnande och jämlika möjligheter att delta i fritidsaktiviteter. Projektet har bland annat undersökt vilka strukturer och attityder som möjliggör jämlikt deltagande i exempelvis idrottsföreningar.

UEFA Grassroots-program (Europa):
UEFA:s (2024) gräsrotsprogram inom fotboll syftar till att göra sporten tillgänglig för alla, oberoende av kön, ålder, färdighetsnivå eller bakgrund.

Kick It Out-kampanjen (England):
En kampanj som särskilt fokuserar på att bekämpa rasism inom fotbollen och dess omgivning. Den syftar också till att öka ungas medvetenhet om principer kring jämlikhet.

Laureus Sport for Good (globalt):
Ett globalt program som använder idrott, inklusive fotboll, för att främja delaktighet och jämlikhet. Ett exempel är projektet Kicking Girls i Tyskland, där målet var att integrera flickor med invandrarbakgrund i samhället genom fotboll.

LOK-stöd (Sverige):
I Sverige är det lokala aktivitetsstödet den viktigaste statliga stödformen för idrottsföreningar. Syftet är att stödja föreningar i att ordna verksamhet för barn och unga i åldern 7–25 år. Alla föreningar som tillhör ett specialidrottsförbund inom Riksidrottsförbundet kan ansöka om stödet (Riksidrottsförbundet, 2025).

Stödet betalas per deltagare (med vissa begränsningar), vilket gör det möjligt för föreningar att hålla avgifterna lägre. Detta ökar tillgängligheten till idrott, regelbundet deltagande i för-

eningsverksamhet och den fysiska aktiviteten bland barn och unga. Barn och ungas bästa ska alltid prioriteras i verksamheten och i beslutsfattandet (Riksidrottsförbundet, 2023).

Sveriges fritidskort:
Den svenska regeringen planerar att införa ett fritidskort från och med 1 oktober 2025. Syftet är att öka barns och ungas deltagande i fritidsaktiviteter, särskilt bland dem som sällan eller aldrig deltar i regelbunden verksamhet.

Kortet riktar sig till 8–16-åringar och ger ett årligt stöd på 500 SEK för fritidsaktiviteter. För familjer med bostadsbidrag kan stödet uppgå till 2 000 SEK per år. Stödet kan användas till organiserade aktiviteter samt hyra av nödvändig utrustning. Målet är att främja en aktiv och meningsfull fritid tillsammans med andra, vilket i sin tur stärker psykisk hälsa och välbefinnande (KFUM, 2025).

”Isländska modellen” (Icelandic Prevention Model):
Den isländska modellen har använts i över 20 år och har lett till en kraftig minskning av ungdomars bruk av rusmedel (Sigfusdottir m.fl., 2019).

Modellen är ett exempel på vad sektorsövergripande och gemenskapsbaserat samarbete kan åstadkomma. Även om modellen ursprungligen utvecklades för att förebygga missbruk, har dess positiva effekter spridit sig till att omfatta barns och ungas övergripande välbefinnande.

Barn och unga erbjuds alternativ till att känna samhörighet utan rusmedel, bland annat genom ökad statlig finansiering till idrotts-, musik- och konstföreningar. Dessutom får familjer direkt stöd för att möjliggöra barns deltagande. I Reykjavik infördes exempelvis ett fritidskort för alla 6–18-åringar redan 2007, med ett värde på cirka 375 euro per år år 2020 (Åbo stad, 2020).

”Du är inte ensam” -projektet (Väestöliitto):
Projektet fokuserar på att skapa en trygg idrottsmiljö samt utveckla metoder för att förebygga och hantera mobbning, trakasserier och diskriminering (Väestöliitto, 2024).
Trots att idrottsföreningar ofta ses som inkluderande gemenskaper, har många unga erfarenheter av ensamhet, mobbning eller annan psykisk eller fysisk kränkning. Projektet syftar till att skapa lågtröskelkanaler där idrottare kan rapportera missförhållanden.
Statens idrottsråd (2020) har också lyft fram vikten av att motverka diskriminering och trakasserier inom idrotten. Rådet betonar behovet av systematiska åtgärder på alla nivåer, kompetensutveckling för tränare och föreningsaktiva samt ökad medvetenhet och etiskt hållbara arbetssätt.

Svenska Fotbollförbundets projekt

En Bättre Väg:
Ett initiativ från SvFF som syftar till att säkerställa att även barn i socioekonomiskt utsatta områden kan delta i svensk fotboll. Projektet genomförs i samarbete med Riksidrottsförbundet, Folksam, ICA och Svenska Spel (SvFF, 2025).

Alla är olika – olika är bra:
Ett projekt som avslutades 2024 och drevs av SvFF tillsammans med ICA. Under åren

2016–2024 fördelades nästan 15,7 miljoner kronor till över 400 fotbollsföreningar som arbetar för jämlikhet, delaktighet och inkludering (SvFF, 2024).

5. Nuläget för jämlikhet i fotbollsföreningar i Österbotten

Med de 12 föreningar som deltog som utvecklingspartners i projektet genomfördes, under årsskiftet 2023–2024, inledande kartläggningsdiskussioner med syfte att klargöra hur föreningarnas arbete med jämlikhet ser ut. I diskussionerna behandlades bland annat praxis kring ekonomiskt stöd samt uppföljning av avhopp (drop-out). Kartläggningen genomfördes via intervjuer som hölls genom Teams och per telefon. Intervjuerna spelades in och materialet transkriberades.

Intervjuerna med föreningsaktiva visar att en del föreningar har utarbetat planer för jämlikhet, men att graden av offentliggörande och systematisk uppföljning varierar. Många föreningar saknar fortfarande en sådan plan, även om det finns ett tydligt intresse för att ta fram eller uppdatera befintliga dokument. Samtidigt framkommer ett behov av en gemensam modell eller strukturerade workshops för att stöda utvecklingen av dessa planer och göra arbetet mer enhetligt.

När det gäller ekonomiskt stöd har flera föreningar etablerat egna stödfonder eller stiftelser dit medlemmar kan vända sig för att ansöka om bidrag. I vissa fall fördelas stödet via lagen eller med hjälp av externa aktörer, såsom kommunen eller socialtjänsten. Trots dessa lösningar finns ett uttalat behov av gemensamma riktlinjer för hur ekonomiskt utsatta familjer ska kunna hänvisas till och få tillgång till stöd på ett mer likvärdigt sätt.

Uppföljningen av avhopp (drop-out) varierar betydligt mellan föreningarna. Endast ett fåtal har en tydlig och systematisk praxis för detta arbete. I de flesta fall sker uppföljningen mer informellt eller delvis, ofta baserat på tränarnas eller ledares egna observationer. Även om trivselenkäter förekommer används de sporadiskt bland föreningar i undersökningen, och det saknas i stor utsträckning enhetliga arbetssätt för att följa upp varför deltagare slutar.

Utöver dessa huvudteman lyftes flera andra viktiga frågor fram i intervjuerna. Bland annat framkom en upplevd ojämlik fördelning av resurser och stöd. Föreningarna betonade också behovet av konkret stöd från kommuner och städer, exempelvis i form av transporter och tillgång till träningsutrymmen. Slutligen framhölls betydelsen av fritidsverksamhet vid sidan av tävlingsinriktad verksamhet, där deltagarnas trivsel och ungas kvarstannande i verksamheten anses vara viktiga indikatorer på framgång.

6. Källförteckning

Baumgartner, J. N., & Burns, J. K. (2014). Measuring social inclusion – a key outcome in global mental health. *International Journal of Epidemiology, 43(2),* 354–364. https://doi.org/10.1093/ije/dyt224

Breistøl, S., Clench-Aas, J., Roy, B. V., & Raanaas, R. K. (2017). Association Between Participating in Noncompetitive or Competitive Sports and Mental Health among Adolescents – a Norwegian Population-based Cross-sectional Study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology, 5(1)*. https://doi.org/10.21307/sjcapp-2017-003

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1),* 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98

FC Honka ry. (2023). *Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma*. https://fchonka.fi/seura/vastuullisuus/yhdenvertaisuus-ja-tasa-arvosuunnitelma/

Gotfredsen, A., & Strömbäck, M. (2023). *Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa (Rapport nr 0098)*. Forte. https://forte.se/wp-content/uploads/2023/10/fort0098_fritidens-betydelse-fo-r-ungas-psykiska-ha-lsa-ta.pdf

GrIFK Fotboll rf. (2021). *Vastuullisuus*. https://grifkfotboll.fi/seura/vastuullisuus/

Harrastamisen Suomen Malli. (2024). *Tietoa*. https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/

Hughes-Hassell, S. (2020). *Collection Management for Youth: Equity, Inclusion, and Learning*. American Library Association. ProQuest Ebook Central. https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.puv.fi/lib/vamklibrary-ebooks/detail.action?docID=6426198

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0

KFUM. (2025). *Vad är fritidskortet?* https://kfum.se/wp-content/uploads/2025/01/vad-ar-fritidskortet.pdf

Kick It Out. (2024). *About us*. https://www.kickitout.org/about-us

Laureus Sport For Good. (2024). *Sport for good*. https://www.laureus.com/sport-for-good

Loland, S. (2011). The normative aims of coaching: The good coach as an enlightened generalist. I verket A. R. Hardman, C. Jones, M. J. McNamee, H. Reid, & J. Parry (red.), *The Ethics of Sports Coaching*. https://doi.org/10.4324/9780203868447

Musan Salama. (2024). *Tasa-arvoinen ja yhdenvertainen Musa*. https://musansalama.fi/tasa-arvoinen-ja-yhdenvertainen-musa/

Riksidrottsförbundet. (2023). *Regler för LOK-Stöd*. (Microsoft Word - LOK-stödsföreskrifter på lätt svenska 1 juli 2023)

Riksidrottsförbundet. (2025). *LOK-Stöd*. https://www.rf.se/bidrag-och-stod/lok-stod

Scarf, D., Moradi, S., McGaw, K., Hewitt, J., Hayhurst, J. G., Boyes, M., Ruffman, T., & Hunter, J. A. (2016). Somewhere I belong: Long-term increases in adolescents. *British Journal of Social Psychology, 55(3),* 588-599. https://doi.org/10.1111/bjso.12151

Sigfusdottir I.D., Soriano H.E., Mann M.J. & Kristjansson, A.L. (2020). Prevention Is Possible: A Brief History of the Origin and Dissemination of the Icelandic Prevention Model. *Health Promotion Practice, 21(1),* 58-61. https://doi.org/10.1177/1524839919886314

Sitra. (2026). *Tulevaisuussanasto*. https://www.sitra.fi/tulevaisuussanasto/inkluusio/

Suomen Akatemian Strategisen tutkimuksen neuvosto. (2023). *All Youth*. https://www.aka.fi/strateginen-tutkimus/strateginen-tutkimus/strateginen-tutkimus-pahkinankuoressa/ohjelmat-ja-hankkeet/growth/all-youth/

Suomen Palloliitto. (2023). *Yhdenvertaisuussuunnitelma 2023-2026*. https://www-assets.palloliitto.fi/62562/1698047183-yhdenvertaisuussuunnitelma-23-26.pdf

SvFF. (2024). *Alla är olika - olika är bra*. https://svff.svenskfotboll.se/nyheter/2024/09/aoob-sista-aret/

SvFF. (2025). *En Bättre väg*. https://svff.svenskfotboll.se/samhallsnytta/inkludering/en-battre-vag/

THL. (2024). *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*.

UEFA. (2024). *Grassroots*. https://www.uefa.com/development/grassroots/

Valtion liikuntaneuvosto. (2020). *Valtion liikuntaneuvoston kannanotto syrjintään, häirintään ja epäasialliseen käytökseen liikunnassa ja urheilussa*. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/01/30012020_VLN_kannanotto_ep%C3%A4asiallinen-k%C3%A4yt%C3%B6s-liikunnan-ja-urheilussa.pdf

Väestöliitto. (2024). *Et ole yksin*. https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/et-ole-yksin/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA1p28BhCBARIsADP9HrM4CRRX90Ot6AuoVpaxZkNk3P4lPPfzCa7K_Q7xkR6-tZqybcZbW8caArw2EALw_wcB

Ympäristöministeriö. (2022). *Lähiöohjelma* 2020-2022. https://ym.fi/documents/1410903/38439968/Lahiohjelma_2020-2022-3B1828A2_FB2B_4C4D_9D13_BE21A27F26F3-155188.pdf/44f93e8a-3f53-dfb4-39a0-e08f08b8c70b/Lahiohjelma_2020-2022-3B1828A2_FB2B_4C4D_9D13_BE21A27F26F3-155188.pdf?t=1603259591934

Åbo stad. (2020). *Islannin malli*. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/islannin_malli.pdf

Åbo stad. (2024). *Boostii – etu lapsille ja nuorille vapaa-ajan harrastuksiin*. https://www.turku.fi/sv/motion/boostii-formanen-barn-och-unga-i-aldern-7-19

Del 2: Att bygga inkluderande idrottsmiljöer

– insikter från föreningar, ledare och föräldrar 2025–2026

Ann Backman



1. Inledning

Projektet ”Alla med! Kaikki mukaan!” hade som mål att hjälpa föreningar att stärka barns och ungas känsla av tillhörighet, främja välmående och öka delaktigheten inom idrottsverksamheten. Genom samarbete med idrottsföreningar ville projektet bidra till att skapa miljöer där varje individ ges möjlighet att delta på sina egna villkor. Idrotten har en unik potential att samla människor och erbjuda en trygg plats för gemenskap, utveckling och glädje.

För att få en bättre förståelse för hur barn och unga upplever sin delaktighet inom idrotten har en enkät genomförts. Resultaten ger värdefulla insikter som kan användas för att utveckla föreningars verksamhet i en mer inkluderande riktning. För att kartlägga situationer i föreningarna skapades två enkäter, en riktade sig till föräldrar och den andra riktade sig till ledningen (tränare och ledare). Enkäten var uppdelad i tre delar; upplevd jämlikhet i föreningen och inom lagen, erfarenheter av ekonomisk jämlikhet och föräldrarnas/ledningens roll.

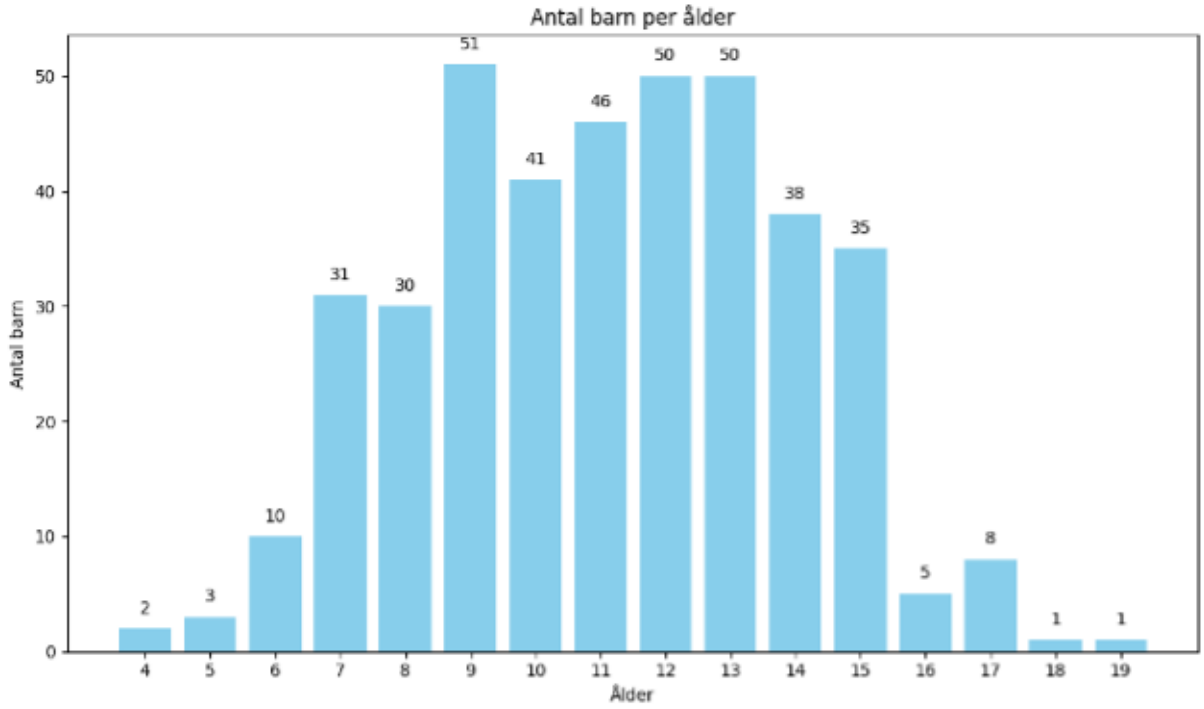
Länkar till enkäterna, med info och samtycke skickades ut genom kontaktpersoner i föreningarna. Flera påminnelser skickades ut till föreningarna p.g.a. få svar. På projektets Instagram gjordes även reklam för enkäten. Föreningarna uppmanades att få minst 25 svar för att föreningen skulle få ta del av sina egna svar. Föreningarna lovades en sammanfattning av svaren från den egna föreningen. Totalt 487 personer svarade på enkäten: 130 personer i ledningen och 357 föräldrar till fotbollsspelare.

I denna rapport presenteras svaren från enkäterna, där föräldrarnas och ledningens svar är invävt i texten. Först görs en beskrivning av bakgrunden innan resultaten presenteras enligt de teman som förekom i enkäten. Avslutningsvis finns en sammanfattning med rekommendationer i slutet.

2. Bakgrundsinformation

Barnens ålder varierade mellan 4 år och 19 år och det totala antalet barn var 402, eftersom vissa föräldrar hade flera barn som spelade fotboll i föreningen så överstiger det antalet föräldrar som svarade på enkäten. I tabell 1 framgår ålder och antal barn. Majoriteten av svaren kom från barn i åldern 9–14 år, som stod för 68,7 % av svaren.

Tabell 1. Antalet barn per ålder



Det var en jämn fördelning mellan könen, dvs. barnen representerade både flick- och pojklag (49% och 53%). I yngre ålder fanns även några blandlag med flickor och pojkar.

Det var 10 föreningar som deltog i enkäten. Tillsammans har föreningarna ca 1500 spelare. Vi kan inte med säkerhet säga hur många föräldrar som nåddes av enkäten men en uppskattning skulle vara att vi fick en svarsprocent på ca. 25 % baserat på antalet barn som föräldrarna har uppgett. Fördelningen mellan de föreningar som deltog varierade bland de svarandena (se tabell 2.)

Tabell 2. Antal svarande föräldrar per förening.

Förening	Antal föräldrar	Procent
VPS-juniorit	74	21 %
Norrvalla FF	64	18 %
BK-48	34	10 %
FC Sport	33	9 %
Malax IF	33	9 %
I-JBK	28	8 %
FC Kuffen	27	8 %
Sundom IF	23	6 %
Solf IK	23	6 %
WFA	18	5 %

Fördelningen av tränare och lagledare i olika spelformer visar att cirka hälften av tränarna tränade med barn i åldern 10–13 år, där spelformen 8 mot 8 är vanlig. Detta motsvarar även den största barngruppen i materialet.

Ungefär en fjärdedel av tränarna är verksamma inom 5 mot 5, som riktar sig till yngre barn i åldern 6–9 år, och en liknande andel tränade 11 mot 11, som spelas av ungdomar i åldern 14–15 år och uppåt. Fördelningen av svarande var enligt följande bland lagledningen (se tabell 3.)

Tabell 3. Andel personer som representerade lagledningen i enkäten.

Förening	Procent
VPS-juniorit	27 %
Norrvalla FF	14 %
Malax	12 %
Solf IK	11 %
BK-48	9 %
FC Kuffen	8 %
FC Sport	7 %
Sundom IF	5 %
WFA	5 %
I-JBK	3 %

Man bör tolka svarsandelen med hänsyn till föreningens storlek, eftersom en hög procent från en liten förening kan motsvara färre svar än en lägre procent från en större förening. En hög svarsandel från en liten förening kan innebära att en stor andel av medlemmarna har svarat, medan en lägre svarsandel från en större förening inte nödvändigtvis betyder att engagemanget är lågt. Det kan helt enkelt bero på att det totala antalet medlemmar är mycket större.

3. Upplevd jämlikhet och inkludering

3.1 Föräldrars perspektiv på upplevd jämlikhet

Överlag framkommer det att föräldrarna upplever fotbollsverksamheten som jämlik, inkluderande och välkomnande, vilket är ett mycket positivt resultat. Denna upplevelse speglas både i de kvantitativa svaren och i de öppna kommentarerna, där flera föräldrar uttrycker uppskattning för hur laget och ledarna bemöter barnen och deras familjer.

I de öppna svaren lyfts flera konkreta exempel fram som bidrar till den välkomnande atmosfären. Ett återkommande tema är att tränarna aktivt hälsar på alla spelare och föräldrar vid ankomst till träningar och matcher. En förälder skriver: ”Att alla hälsar på alla vid träningar och matcher, tränare, spelare och föräldrar”. Denna enkla gest upplevs som viktig för att skapa en känsla av samhörighet och respekt.

Vidare betonas vikten av att tränarna bygger en positiv stämning kring laget. Detta sker bland annat genom att uppmärksamma och berömma även små framsteg hos spelarna, vilket stärker barnens självförtroende och motivation. Exempelvis nämns att tränarna ofta lyfter fram god laganda, uppmuntrar till samarbete och fokuserar på det som fungerar snarare än på misstag. En förälder skrev: ”Tränare och ledningen skapar en god laganda genom att ta hänsyn till allas styrkor och genom att uppmärksamma allas styrkor och organisera evenemang och en verksamhetskultur som främjar sammanhållning.”

Andra faktorer som bidrar till en positiv upplevelse är inslag av lek och humor under träningarna, vilket gör att barnen har roligt samtidigt som de utvecklas. Dessutom nämns att gemensamma aktiviteter utanför fotbollsplanen, såsom pizzakvällar eller lagutflykter, stärker sammanhållningen både bland spelare och föräldrar.

Samtidigt framhålls vikten av att tränarna är tydliga med gränssättning och agerar vid osakligt beteende, vilket skapar trygghet. Lyhördhet för individuella behov hos spelarna är också något som flera föräldrar uppskattar. Exempelvis att tränarna anpassar sin kommunikation beroende på barnets personlighet eller dagsform. En del föräldrar lyfter upp nivåindelning som en utmaning men det finns även föräldrar som anser att det gynnar spelare framför allt när de blir lite äldre. Så här säger en förälder: ”Jag känner att trots att det kan kännas hårt att man blir indelad i nivåer så hjälper det även barnen att få spela på sin egen nivå. Där kan de utvecklas och får spela utan att de behöver känna sig fel.”

Resultaten visade att föräldrarnas iakttagelser kring likabehandling inom laget och mellan ledning och familjer överlag var goda. Majoriteten upplever att alla barn behandlas rättvist, oavsett bakgrund eller spelarnivå, vilket ytterligare stärker bilden av en inkluderande verksamhet.

3.2 Tränarnas perspektiv på jämlikhet och hur den kan främjas

Majoriteten av ledningen tror att spelare känner sig välkomna och jämlika i lagen. Tränare lyfte upp att spelare är ivriga och på gott humör när träningen börjar samt spelare umgås med alla i laget. Många lyfter upp att det finns en hög träningsnärvaro i laget som tyder på en välkomnande och jämlik verksamhet. Ledningen lyfter även upp att det finns en bra

sammanhållning i laget och att det inte förekommer konflikter mellan spelare. En del säger ytterligare att man har fått positiv feedback från föräldrar.

En del av tränarnas svar visar att det finns en medvetenhet och ett engagemang för att skapa jämlika och inkluderande miljöer inom lagen. Även om många tränare upplever att deras lag är relativt homogena, lyfter de fram flera konkreta sätt att främja jämlikhet i praktiken. En återkommande strategi är att se varje spelare som en individ och att anpassa träningarna efter olika behov och förutsättningar. Tränarna lyfter upp vikten av att alla får delta på sin egen nivå, att misslyckanden accepteras som en del av lärandet, och att varje spelare ges möjlighet att utvecklas. Som en tränare uttrycker det: ”Alla får spela och alla får beröm.” Många tränare anser att ett sätt att öka likabehandling är att alla spelare ska få lika mycket speltid, att träningarna ska vara lika för alla oavsett nivå, och att laget inte toppas vid matcher. Ett exempel är: ”Samma träning och kravnivå för alla, oavsett nivågrupp.”

Kommunikation och kultur spelar också en viktig roll. Jämlikhet kan ökas genom att prata öppet om olikheter med både spelare och föräldrar, och att motverka språkbruk som förstärker stereotyper. Tränare lyfter upp att man bör uppmärksamma interaktionen mellan barnen och ingriper direkt vid tecken på mobbning eller särbehandling. En tränare skriver: ”Ingen tolerans mot mobbning, rasism eller annat osakligt beteende.”

Resurser och praktiska förutsättningar påverkar också möjligheten att arbeta jämlikt. Flera tränare nämner att det är svårt att ge varje spelare tillräcklig uppmärksamhet om man är för få tränare på plats. Som en tränare uttrycker det: ”Svårt att garantera jämlikhet på varje träning om man är 2 tränare till 20 spelare.” Ekonomiska aspekter lyfts också fram som att hålla kostnaderna låga, erbjuda stöd till behövande och återanvända utrustning är viktiga inslag.

Utbildning och föreningsstöd ses som avgörande för att lyckas. Tränarna efterfrågar fortbildning, gemensamma tränardagar och tydliga styrdokument som kan vägleda arbetet. En tränare föreslår: ”Utbilda ledarna, skapa modeller för den dagliga lagverksamheten, följa upp hur arbetet fortlöper och fungerar.”

Trots det positiva engagemanget finns också utmaningar. I homogena grupper är jämlikhetsfrågor mindre synliga, men andra utmaningar som motivation, kunnande och engagemang är centrala. En särskild utmaning som lyfts är att vissa spelare får fler möjligheter att spela i olika lagkonstellationer, vilket kan påverka sammanhållningen och motivationen hos dem som inte får samma chans.

Tränarnas svar visar att arbetet med jämlikhet är både medvetet och mångfacetterat. Det handlar om att skapa inkluderande miljöer, säkerställa rättvisa, kommunicera öppet, hantera praktiska begränsningar och att kontinuerligt utveckla arbetet genom utbildning och samverkan.

Sammanfattningsvis kan man säga att både lagledning och föräldrar anser att verksamheten i lagen är jämlik. (Se figur 1.) När det gäller sakkunskap i jämlikhetsfrågor anser drygt hälften att den är tillräcklig.

Iakttagelser om likabehandling
84 % av föräldrarna anser att aktiviteterna är jämlika för alla, medan 86 % av ledning anser att alla spelare i deras lag känner sig välkomna och jämlika. 59 procent av ledning ansåg att föreningen har tillräcklig sakkunskap i likabehandlings- och jämlikhetsfrågor. 53,8 procent av föräldrarna ansåg att ledning har tillräcklig sakkunskap i likabehandlings- och jämlikhetsfrågor.

Figur 1. Föräldrars och ledningens syn på likabehandling

4. Kunskap och åtgärder

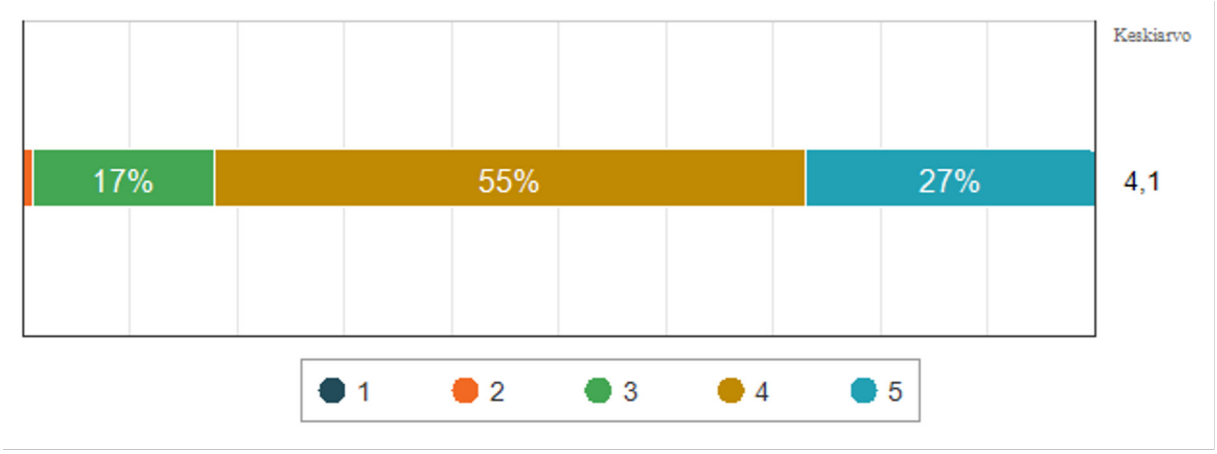
Enkätsvaren från både tränare och föräldrar visar en samsyn kring vilka kompetensområden som är mest angelägna att utveckla inom barn- och ungdomsidrott. Dessa behov speglar en bred förståelse för att idrott för barn inte enbart handlar om teknik och prestation, utan om att bygga en trygg, inkluderande och utvecklande miljö där varje barn får möjlighet att växa, både som idrottare och som människa.

4.1 Likabehandling och inkludering – en grund för trygghet och delaktighet

Barn kommer till idrotten med olika bakgrunder, förutsättningar och behov. För att alla ska känna sig välkomna och kunna delta på lika villkor krävs att tränare har kunskap om hur en inkluderande miljö skapas. Föräldrar lyfter särskilt fram vikten av jämlik speltid och rättvis laguttagning, vilket i föräldraenkäten framstår som en central orsak till upplevda brister i likabehandling. I arbetet med mångfald betonas också att varje barn behöver ses som en värdefull del av laget, oavsett kön, språk, kulturell bakgrund eller funktionsvariation.

Även tränare bekräftar detta och efterfrågar konkreta verktyg för att hantera en heterogen barngrupp, särskilt när det gäller barn med neuropsykiatriska diagnoser (NPF) eller andra särskilda behov. Ett inkluderande förhållningssätt innebär att alla ges likvärdiga möjligheter att delta, samtidigt som varje individ bemöts med respekt och förståelse. För att detta ska vara möjligt behöver föreningen arbeta utifrån en tydlig värdegrund som genomsyrar hela verksamheten. I enkäterna lyfts särskilt genusperspektiv, kulturkompetens och medvetenhet om socioekonomiska skillnader som viktiga aspekter i detta arbete.

I enkäten riktad till ledning framgår att detta är ett ämne som anses viktigt och angeläget. I figur 2 framgår att 82 % anser att utbildning i jämlikhet är viktigt eller mycket viktigt.



Figur 2. Andelen av lagledningens svar på frågan: På en skala från 1 till 5, hur viktigt tycker du att det är att ditt barns/barnens fotbollsförening satsar på utbildning av tränare och ledare i jämlikhet och likabehandling? 1. Helt oviktigt 2. Mindre viktigt 3. Varken viktigt eller oviktigt 4. Viktigt 5. Mycket viktigt. Antal svaranden: 130

4.2 Kommunikation och ledarskap – nyckeln till motivation och trygghet

Tränare har ett stort ansvar för att skapa ett positivt klimat där barn känner sig sedda, hörda och respekterade. Föräldrar betonar vikten av att tränare kommunicerar med barnen på ett sätt som är anpassat efter deras personlighet och mognadsnivå, och att feedback ges på ett uppmuntrande och konstruktivt sätt. Mental träning och psykologisk trygghet har lyfts upp särskilt viktiga.

En del tränare själva uttrycker behov av stöd i att utveckla sitt ledarskap. Teman som kommunikation, konflikthantering och relationsskapande är därför centrala för att skapa en trygg och inkluderande träningsmiljö.

4.3 Barns utveckling och välmående – att förstå helheten

Föräldrar lyfter fram vikten av att träningen främjar rörelseglädje, motivation och självförtroende man bör minska eller undvika stress och prestationskrav. Barns utveckling är komplex och individuell. När träningen utgår från barnens lust att röra på sig och deras behov av trygghet och uppmuntran, skapas en miljö där alla kan utvecklas i sin egen takt och känna glädje i sitt idrottande, enligt föräldrarna. Detta lyfts upp som viktigt i unga år.

Tränare efterfrågar mer kunskap om hur man kan anpassa träningen efter barns olika utvecklingsnivåer. Utöver det sportsliga behövs pedagogisk kompetens. Det är viktigt att följa upp varje spelares utveckling både gällande tekniska kunskaper men även mental styrka och att skapa träningsmiljöer där både starka och svaga spelare får möjlighet att växa. Att uppmuntra barn att våga ta för sig, utmana och utvecklas i sin egen takt kräver medveten pedagogik men är även utmanande om det är många barn i laget eller få tränare per spelare.

4.4 Föreningsnivå – att skapa en gemensam riktning

Både tränare och föräldrar efterfrågar att föreningen tydligt kommunicerar sin värdegrund och sitt arbete med inkludering och likabehandling. Föräldrar vill förstå hur föreningen arbetar med dessa frågor. En förälder lyfter upp: ”Föreningen behöver ha en gemensam linje gällande jämlikhet och likabehandling. Det behöver synas i verksamheten men också komma fram åt familjer hur föreningen arbetar med detta och vad som är viktigt för föreningen inom detta. Resultatet behöver sedan verkställas genom att förankra detta hos alla tränare och i alla lag så att alla i föreningen arbetar mot samma mål.”

Bland några svar förekommer förslag på hur man kan skapa gemensamma riktlinjer. För att skapa en sammanhållen verksamhet krävs att föreningen erbjuder kontinuerlig utbildning, strukturer för erfarenhetsutbyte och tydliga riktlinjer som genomsyrar hela organisationen. Detta stärker inte bara tränarnas kompetens, utan skapar också förtroendet mellan förening, ledare och familjer.

4.5 Sammanfattning av tränares syn på kompetensbehov

I enkäten framträder ett behov av att stärka kompetens inom områden som rör socialt samspel och pedagogiskt ledarskap. För att kunna skapa en trygg och inkluderande miljö krävs förståelse för barns individuella utveckling, särskilt i yngre åldrar. Det innefattar kunskap om neuropsykiatriska funktionsvariationer (NPF), förmåga att bemöta utmanande beteenden med empati. En tränare frågar sig: ”Hur vi kan möta barn med specialbehov (t.ex. ADHD) på ett bra sätt? Hur kan vi både utveckla de starkaste och svagaste spelarna på samma träning? Hur lär vi spelarna att våga ta för sig oavsett kön?”

Ytterligare framträder en önskan om mer kunskap om hur man bygger upp en positiv laganda, även med särskild hänsyn till flickors behov av psykologisk trygghet. Detta ligger i linje med forskning som visar att känslan av tillhörighet och positiva sociala erfarenheter inom idrotten har stor betydelse för flickors motivation att fortsätta delta i organiserad idrott (Murray et al., 2022[1]). Likabehandling och inkludering är centrala värden, och tränare bör ha kunskap om genusfrågor, kulturkompetens och socioekonomiska skillnader för att kunna bemöta varje individ med respekt. Det finns ett behov av att öka medvetenheten om hur omedvetna mönster kan påverka ledarskapet, även när intentionen är att behandla alla lika. Utöver det idrottsliga lyfter tränare fram vikten av pedagogisk kompetens – att kunna följa upp varje spelares utveckling och skapa träningsmiljöer där både starka och svaga spelare får möjlighet att växa. Differentiering i träning är ett viktigt verktyg, men måste ske med bibehållen psykologisk trygghet. Att uppmuntra barn att våga ta för sig, utmana sig själva och utvecklas i sin egen takt kräver ett medvetet och empatiskt ledarskap.

1 Murray, R. M., Koulanova, A., & Sabiston, C. M. (2022). Understanding girls' motivation to participate in sport: The effects of social identity and physical self-concept. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 787334. https://doi.org/10.3389/fspor.2021.787334

5. Ekonomisk jämlikhet

Ekonomiska förutsättningar spelar en betydande roll för barns möjlighet att delta i hobbyverksamhet. Kostnaderna varierar på föreningsnivå beroende på föreningsstrukturen och huruvida spelare satsar på en hög tävlingsnivå inom fotbollen. I detta kapitel presenteras enkätsvaren som helhet, även om det förekom stora variationer i svaren mellan de deltagande föreningarna.

Enkätsvaren som helhet från vårdnadshavare visar att kostnader kan vara ett hinder för fortsatt deltagande i idrottsverksamhet. Se figur 3. En fjärdedel av föräldrarna har övervägt att avsluta sina barns fotbollshobby på grund av ekonomiska skäl, särskilt när barnen når tonåren. Detta kan bero på att kostnaderna ofta ökar med barnens ålder, exempelvis genom fler tävlingsresor, ökad träningsmängd och extra övriga kostnader som tillkommer.

Ekonomisk jämlikhet

En fjärdedel av föräldrarna har övervägt att avstå från sitt barns hobby på grund av kostnaderna. En tredjedel av tränarna och lagledare känner spelare som har övervägt att sluta av samma anledning.

En tredjedel av dem som svarade på enkäten känner familjer vars barn inte kan ägna sig åt hobbyer på grund av ekonomiska hinder.

Figur 3. Andelen föräldrar och deras åsikt om ekonomisk jämlikhet.

Utöver den egna familjesituationen upplever många att det finns barn i deras närmiljö som inte har möjlighet att delta i fritidsaktiviteter på grund av kostnader. I enkäten framgår att en tredjedel känner familjer som inte har råd med hobbyverksamhet. (Se tabellen.) Detta tyder på att ekonomiska hinder inte bara påverkar enskilda hushåll, utan även har en bredare inverkan på tillgängligheten till idrott i samhället. Det finns skäl att utveckla insatser som stärker tillgängligheten och jämlikheten inom idrott. Genom att uppmärksamma dessa ekonomiska aspekter kan idrottsverksamheter arbeta för att säkerställa att alla barn, oavsett bakgrund, har möjlighet att delta i fotboll. I grupper med hög andel tonåringar är det vanligare att vårdnadshavare övervägt att avsluta hobbyn, vilket kan kopplas till ökade kostnader.

I enkäten frågades även om lagledningen har blivit tillfrågade av föräldrar gällande möjligheter till ekonomiskt stöd. En fjärdedel svarade att de stött på familjer som frågat om stöd medan en tredjedel av lagledningen inte visste varifrån man kan söka stöd. Majoriteten av tränare och lagledare vet således vart man kan hänvisa familjer som behöver ekonomiskt stöd men det finns rum för förbättring. Av föräldrarna så var det ungefär hälften som inte visste varifrån man kan söka stöd för hobbykostnader. Exempelvis kan föreningarna hjälpa till genom att sprida information om stödmöjligheter.

6. Föräldrarnas roll och påverkan på barnens fotbollsmiljö

Både tränare och föräldrar lyfter fram att föräldrarna har en avgörande roll i att skapa en positiv och trygg miljö kring barnens fotboll. Föräldrarna fungerar som förebilder, och deras beteende, språkbruk och attityder påverkar barnens inställning till sporten, lagandan och hur de bemöter andra. Det handlar inte bara om att stötta det egna barnet, utan om att bidra till en kultur där alla spelare känner sig sedda och uppskattade.

En återkommande punkt är vikten av att uppmuntra barnen på ett positivt sätt både under träningar och matcher. Föräldrarna betonar att hejarop och stöd ska riktas till hela laget, inte enbart till det enskilda barnet. Att visa glädje över allas framgångar och att undvika kritik är centralt för att barnen ska känna trygghet och spelglädje. En förälder skriver så här på frågan hur föräldrar kan föregå med gott exempel: ”Att bara finnas vid sidan av matcher och också träningar och visa att man bryr sig. Låta tränarna styra matcher och träningar. Heja på laget, inte enskilda spelare. Säga till tränare/lagledare om jag ser eller hör något opassande som sker inom laget.”

Tränarna framhåller att föräldrarna är viktiga rollmodeller. Hur man pratar om tränare, medspelare, domare och motståndare både vid sidan av planen och hemma påverkar barnens värderingar. Föräldrarna själva lyfter att de vill visa gott exempel genom vänligt bemötande, respektfullt språk och att undvika negativa kommentarer. Att låta tränarna sköta coachningen och inte agera som domare eller tränare vid sidan av planen är en tydlig gemensam ståndpunkt.

Föräldrarna ser sin roll också i praktiska insatser, som att delta i talkoarbete, samkörning och stötta föreningens aktiviteter. Detta stärker lagandan och visar barnen att fotboll är en gemensam satsning. Tränarna betonar att föräldrarna, föreningen och ledarna tillsammans bildar ett team som har ansvar för att alla trivs och behandlas lika.

Både tränare och föräldrar upplever att det ibland finns en stark tävlingsinriktning, där fokus hamnar på det egna barnets framgång snarare än lagets gemenskap. En förälder lyfte upp utmaningar som den har upplevt vid matchsituationer och säger såhär: ”Det värsta med junioridrott är föräldrarna. Tyvärr tar matchsituationer ofta fram det sämsta hos människor. Oftast riktar ju sig kritiken vid plankanten mot motståndarlagets spelare eller mot domaren, men ibland också mot egna barn eller lagkamrater. Det är varken uppbyggande eller inkluderande.”

För att motverka dessa utmaningar behövs ökad medvetenhet om föreningens värderingar, jämlikhet och hur man bäst stöttar barnen på ett sätt som främjar inkludering och respekt. En tränare lyfter upp förtroendet till lagledningen som en viktig aspekt: ”Föräldrar bör lita på att tränare gör sitt bästa. Och att alla är individer som behöver olika saker. Barn beter sig annorlunda hemma än i matcher och spelsituationer.”

Sammanfattningsvis kan man säga att föräldrarna har en nyckelroll i att skapa en positiv fotbollsmiljö. Genom att visa gott exempel, uppmuntra alla spelare, respektera tränarnas arbete och bidra till gemenskapen kan de påverka barnens upplevelse av sporten på ett konstruktivt sätt. När föräldrar, tränare och förening arbetar tillsammans stärks lagandan och barnens möjlighet att utvecklas både som spelare och som människor.

7. Slutsatser och rekommendationer

Den här rapporten visar att föreningarna lyckas skapa en miljö där barn och unga känner sig välkomna, sedda och delaktiga. Både föräldrar och tränare beskriver en verksamhet som präglas av trygghet, positiv stämning och god laganda. Samtidigt framträder flera områden där utvecklingsarbete kan stärka både gemenskap och jämlikhet på längre sikt.

En återkommande slutsats är att värderingar och bemötande har en avgörande betydelse för barnens upplevelse av idrotten. Tränarnas roll som ledare och förebilder framhävs lika tydligt som föräldrarnas roll vid sidan av planen. Det sociala klimatet hur man hälsar, kommunicerar, uppmuntrar och hanterar olikheter lyfts fram som centralt för både trivsel och delaktighet. Denna samsyn mellan föräldrar och tränare utgör en viktig styrka och en god grund för fortsatt utveckling.

Trots en överlag positiv bild finns utvecklingsbehov. Många tränare efterfrågar mer utbildning inom likabehandling, mångfald och pedagogiskt ledarskap, särskilt när det gäller att möta olika behov hos barn med NPF eller varierande förutsättningar. Föräldrar betonar i sin tur vikten av transparent kommunikation kring speltid, uttagningar och hur föreningen arbetar med jämlikhet.

Det ekonomiska perspektivet framträder som ett möjligt hinder för barns fortsatta idrottande, särskilt i tonåren. Många familjer känner inte till vilka stödformer som finns, och både tränare och föräldrar lyfter behovet av att föreningarna aktivt informerar om möjligheter till ekonomiskt stöd. De föreningar som deltog i enkäten har fått ta del av sammanfattningar av föreningens egna svar. Detta har möjliggjort att föreningarna kunnat få en bild över läget och diskutera eventuella åtgärder eller förändringar som behöver göras i den egna föreningen. Nedan presenteras allmänna rekommendationer på basen av svaren. Utifrån enkätresultaten rekommenderas föreningar och lag att:

Rekommendationer för fortsatt arbete

- ★ **Stärka utbildning i likabehandling och inkluderande ledarskap, med fokus på konkreta verktyg och vardagsnära situationer.**
- ★ **Tydliggöra föreningens värdegrund och kommunicera den regelbundet till både föräldrar och ledare.**
- ★ **Säkerställa transparens kring speltid, nivåindelning och uttagningar, så att familjer förstår på vilka principer besluten fattas.**
- ★ **Arbeta systematiskt med att sänka kostnader och informera om stödmöjligheter, för att motverka att ekonomi blir ett hinder för barns deltagande.**
- ★ **Fortsätta utveckla en kultur av positivt sidlinjebeteende, där föräldrar och tränare tillsammans bidrar till trygghet, glädje och respekt.**

Föreningarna som deltagit i projektet visar ett starkt engagemang för att skapa tryggare, mer inkluderande och mer jämlika idrottsmiljöer. Genom att bygga vidare på de goda grunder som redan finns och genom att arbeta med tydliga strukturer, utbildning och gemensamma riktlinjer kan föreningarna ytterligare stärka förutsättningarna för att alla barn ska känna sig delaktiga, uppskattade och välkomna.

Det är först när både ledare, föräldrar och föreningar drar åt samma håll som idrotten verkligen kan bli en plats där alla barn får växa, utvecklas och hitta sin plats både på och utanför planen. Avslutningsvis lyfter vi upp ett citat som riktade sig till den egna föreningen och laget men som är representativt för många föräldrar, nämligen ett stort till tack till alla som engagerar sig i barnens hobby.

”Ett stort Tack till tränare och lagledare som gjort och gör ett grymt jobb...”

