



FÖRENINGSLIVET SOM HÄLSO- FRÄMJANDE ARENA?

FÖRENINGSPRESENTANTERS
PERSPEKTIV PÅ ARBETET MED
BARN OCH UNGDOMARS HÄLSA

Sofie Lundström
Jennie Ryding

Rapport i
korthet

Denna rapport har sin utgångspunkt i ett samverkansprojekt mellan Högskolan Väst och Thordénstiftelsen, inom vilket en studie av föreningslivets möjligheter att främja hälsa och demokratiutveckling hos barn och ungdomar genomförts. Rapporten redogör för den del av studien som fokuserar på hälsa. Det empiriska materialet kommer från intervjuer med representanter från föreningslivet som har någon form av ledar- eller styrelseuppdrag.

Föreningslivet utgör en stark och långvarig tradition i Sverige, och medlemskap i en förening är för många en betydelsefull del av vardagen. Enligt Statistiska centralbyrån (SCB, 2020) var 75 procent av befolkningen medlem i minst en förening 2020 och 29 procent aktiv i styrelsen och/eller som ledare. Föreningar är ideella verksamheter som bygger på medlemmarnas engagemang och delaktighet.

Föreningslivet kan beskrivas som en folkrörelse. Som sådan har den krav på sig att vara inkluderande och välkomnande, en gemenskap öppen för alla med betoning på demokratiska värden, integration och jämställdhet, men också att främja hälsa. Föreningar beskrivs påverka inte bara barn och ungdomars fysiska hälsa, inte minst i idrottsföreningar, utan även deras psykosociala hälsa genom att främja såväl kamratrelationer som relationer med tränare eller ledare.

Det är alltså inte bara aktiviteten i sig som påverkar hälsan utan även hur den är utformad och vilka man delar den med. Därför har vi inom ramen för studien undersökt vilka faktorer i föreningslivet som kan bidra till att främja hälsa och välbefinnande hos barn och ungdomar. Mer specifikt är syftet att beskriva föreningsledares erfarenheter av föreningarnas arbete med att främja barn och ungdomars hälsa. Arbetet har guidats av följande frågeställningar:

- Vilka insatser görs inom föreningen för att främja barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala hälsa?
- På vilket sätt bidrar föreningslivet till barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala hälsa?
- Vad behövs inom föreningen för att den ska kunna främja barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala hälsa?

Vi vill rikta ett tack till Högskolan Väst och Thordénstiftelsen för samfinansiering av detta projekt. Ett stort tack också till de föreningsrepresentanter som deltog i studien – era erfarenheter och resonemang bidrog till värdefull insikt på området. Vi vill även rikta ett tack till Sabina Kapetanovic och Wilma Westin Lundqvist som genomförde intervjuer i studien.

Högskolan Väst: Rapport i korthet 2025

Föreningslivet som hälsofrämjande arena?

Författare: Sofie Lundström & Jennie Ryding

ISBN 978-91-89969-53-7

Redigering och formgivning: Josefine Aspenstrand

Omslagsfoto: Adobe Stock/Lightfield Studios

FÖRFATTARE



Sofie Lundström är fil.dr och lektor i vårdvetenskap vid institutionen för hälsovetenskap på Högskolan Väst. Hennes forskningsintresse rör psykisk hälsa och ohälsa samt hälsofrämjande perspektiv och teorier med fokus på människors resurser och vad som bidrar till hälsa och välbefinnande.



Jennie Ryding är fil.dr och lektor i pedagogik med inriktning mot arbetsintegrerat lärande (AIL) vid institutionen för individ och samhälle på Högskolan Väst. Hennes forskningsintresse är professionellt lärande och kunskapsutveckling, med särskilt fokus på reflektion, erfarenhet och olika kunskapsformers kompletterande karaktär. Växande forskningsintressen handlar om immigranternas etablering i olika samhälleliga kontexter och civila organisationers betydelse för att främja hälsa och välbefinnande hos barn och unga.

INNEHÅLL

Bakgrund	4
Det organiserade föreningslivet	4
Hälsofrämjande perspektiv på barn och ungdomars psykosociala hälsa	5
Ett hälsofrämjande föreningsliv	6
Barn och ungdomars psykosociala hälsa i relation till föreningslivet	7
Ledares roll för ett hälsofrämjande föreningsliv	8
Metod	9
Deltagare och procedur	9
Kontextuell beskrivning	10
Analys	10
Etiska överväganden	11
Resultat	12
Hälsa, engagemang och resurser: perspektiv på ideellt arbete med barn och ungdomar... <i>Syn på hälsa Motiv till engagemang Resurser och förutsättningar</i>	12
Tematisk analys <i>Skapa förutsättningar för delaktighet Stärka barn och ungdomar som individer Främja sociala relationer</i>	13
Diskussion	26
Delaktighet och inflytande inom föreningslivet	26
Föreningslivet som arena för individuell utveckling	28
Att främja gemenskap genom föreningslivet	31
Studiens begränsningar	32
Sammanfattning och tankar framåt	33
Referenser	34

BAKGRUND

I det här avsnittet beskrivs föreningslivet och dess koppling till barn och ungdomars hälsa samt tidigare forskning på området. Vi presenterar även det hälsofrämjande perspektivet samt den salutogena teorin, vilka har använts för att diskutera studiens resultat.

Det organiserade föreningslivet

Föreningar är en del av civilsamhället. Begreppet civilsamhälle omfattar enligt Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF, u.å.) det ofta oavlönade arbete som baseras på frivillighet och engagemang i ideella organisationer, till skillnad från politiskt styrda verksamheter och vinstdrivande företag. Civilsamhället inkluderar således rörelser och organisationer såsom fackföreningar, trossamfund, lokala hobbyföreningar, kooperativ och idrottsföreningar där medlemmar organiserar sig för att agera i ett gemensamt intresse.

Den politik som råder i Sverige möjliggör för föreningar att erhålla statligt stöd, vilket kan ses som en förutsättning för deras existens (Regeringskansliet, u.å.). Eftersom de allra flesta föreningar är ideella är dock medlemmarnas delaktighet fortfarande av högsta vikt (CIF, 2024). Vid sidan av genom medlemskap kan man vara aktiv i en förening genom olika uppdrag såsom ledare eller förtroendevald. Sådana personer är ytterst viktiga för föreningslivet; utan ledare och andra aktiva är det omöjligt att genomföra aktiviteter och uppfylla de krav som ställs på föreningar. Ideellt arbete utgör således en förutsättning för deltagande i en förening, såväl för barn och unga som för vuxna (SCB, 2020; Wagnsson, 2017).

Fritidsaktiviteter med koppling till civilsamhället bedrivs i många olika former. Studien bakom den här rapporten fokuserar på barn- och ungdomsaktiviteter med organisatorisk förankring, det vill säga att de organiseras av föreningar med vuxna ledare, och till studien rekryterades främst idrottsföreningar. Så kallad föreningsidrott utgör huvudsakligt fokus också för den statliga idrottspolitiken (CIF, 2021; Larsson, 2017) och idrottens betydelse för folkhälsan betonas i regeringens idrottspolitiska proposition *Statens stöd till idrotten* (prop. 2008/09:126). Samtidigt påvisas att folkhälsomålen inte enbart kan uppnås genom idrottsrörelsen utan att även andra typer av föreningar och aktiviteter är av vikt. Det råder således ett delat ansvar mellan stat, kommuner, idrottsrörelsen och organisationer som bedriver så kallad friluftss- och främjande-verksamhet (CIF, 2021).

Värdegrund

Enligt Riksidrottsförbundet (RF, 2022a) består idrottsföreningars värdegrund av följande begrepp: *glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel*. För civilsamhälleliga föreningar utan anknytning till idrott råder liknande principer med ledord såsom *självständighet, dialog, kvalitet, långsiktighet, öppenhet och mångfald* (MUCF, 2025a).

När det gäller idrottsföreningar ryms en majoritet av dem under Riksidrottsförbundet (RF), en paraplyorganisation för den svenska idrottsrörelsen. RF är inte statligt styrt men förses med statliga medel för distribuering både till den egna verksamheten och till föreningar och medlemmar. RF har en mängd arbetsområden där barn- och ungdomsidrott utgör ett exempel. I den strategiska planen för 2025 beskrivs verksamhetsidén som ett gemensamt uppdrag: att bedriva idrott i föreningar ”för att må bra, ha roligt och utvecklas under hela livet” (RF, 2022a, s. 5). Även om anknutna föreningar har beslutanderätt avseende bedrivandet av sin verksamhet finns en gemensam värdegrund att

Hälsa

Hälsa är ett flerdimensionellt begrepp som i studien förstås utifrån ett helhetsperspektiv bestående av fysiska, psykiska och sociala dimensioner och som en resurs i det dagliga livet (Nordenfelt, 2004; WHO, 1986).

förhålla sig till. Vid sidan av det ska förbundet skapa en trygg och välkomnande idrott där alla får utvecklas, oavsett förutsättningar (RF, 2022a), vilket ligger i linje med det Folkhälsomyndigheten (2022) beskriver avseende folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete. I den strategiska planen och den vision, värdegrund och verksamhetsidé som beskrivs av RF finns paralleller även till barnkonventionen (SFS 2018:1197), vilken också hänvisas till i RF:s beskrivning av sitt arbete med inkludering.

Sedan 2020 är RF och SISU Idrottsutbildarna en gemensam organisation på distriktsnivå: RF-SISU. SISU har i uppdrag att skapa förutsättningar för och bidra till fortbildning och utbildning inom idrotten, exempelvis genom att ansvara för ledarutbildningar och tillhandahålla pedagogiska metoder och utbildningsmaterial (RF, 2022a).

Hälsofrämjande perspektiv på barn och ungdomars psykosociala hälsa

Denna studie utgår ifrån ett hälsofrämjande perspektiv så som det beskrivs av Världshälsoorganisationen (WHO), vilken definierar hälsofrämjande som en process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över och förbättra sin hälsa och dess bestämningsfaktorer (WHO, 1986). Att främja hälsa är en komplex process och ett gemensamt ansvar mellan individen och samhället. Bestämningsfaktorerna utgörs av allt som kan tänkas påverka hälsan och utgår ifrån förhållandet mellan individer och deras miljö och hälsa, där hälsa inte enbart utgör en produkt av individuella val och genetik utan också skapas i interaktion med samhälleliga och strukturella faktorer. Bestämningsfaktorerna brukar beskrivas i olika lager: individuella levnadsvanor, sociala och samhälleliga nätverk, levnads- och arbetsförhållanden samt generella socioekonomiska, kulturella och miljörelaterade förhållanden (Dahlgren & Whitehead, 1991).

På liknande sätt beskrivs dessa faktorer i ett ramverk med fokus på att främja ungdomars hälsa utvecklat av WHO (u.å.), och i en artikel med syfte att definiera ungdomars välbefinnande beskrivs det handla om att ha ”stödet, självförtroendet och resurserna för att blomstra i sammanhang av säkra och hälsosamma relationer och förverkliga sin fulla potential och sina rättigheter” (Ross m.fl., 2020 s. 473). Bestämningsfaktorer av särskild betydelse för ungas psykiska hälsa har visat sig vara relationer med familj och vänner, utbildning och skolmiljö, deras egen och familjens ekonomiska situation samt livsstilsvanor gällande exempelvis sömn och fysisk aktivitet (Currie & Morgan, 2020). God självkänsla, motståndskraft och självtillit samt sociala aspekter såsom stöd från betydelsefulla personer i ens närhet och en känsla av tillhörighet har också beskrivits som viktigt (Ross m.fl., 2020).

Detta kan relateras till den salutogena teorin, grundad av Antonovsky (1979; 1987), som tar sin utgångspunkt i vad som skapar hälsa snarare än i vad som orsakar ohälsa och fokuserar på de förmågor och resurser människor har. Hälsa kan ses som en process där människor ständigt rör sig på ett kontinuum mellan ohälsa och hälsa, och med en salutogen ansats ligger fokus på de faktorer som ger upphov till rörelse mot hälsa (Antonovsky, 1987). Ett av nyckelbegreppen i den salutogena teorin är *de generella motståndsrесurserna* (GMR), vilka beskrivs som de resurser hos en person, grupp eller gemenskap som underlättar hanteringen av utmanande situationer i livet. Exempel på dessa resurser kan vara kunskap, pengar, självkänsla, socialt stöd och sund livsstil (Antonovsky, 1979). Att ha identifierat sina GMR och kunna använda dem i specifika situationer kan stärka utvecklingen av individens *känsla av sammanhang* (KASAM) (Suominen & Lindström, 2008), ett annat nyckelbegrepp inom den salutogena teorin. Att ha en känsla av sammanhang beskrivs som ett sätt att uppfatta livet som

begripligt, hanterbart och meningsfullt (Antonovsky, 1987) och betonar individens tillit till sin egen förmåga att använda sina resurser på ett sätt som främjar hälsa (Eriksson & Lindström, 2006). En stark KASAM kan verka skyddande mot negativa konsekvenser av stress och utmaningar i livet (Länsimies m.fl., 2017; Moksnes & Espnes, 2020) samt mot risken att unga utvecklar allvarigare psykisk ohälsa (Carlen m.fl., 2020).

Generella förutsättningar

Dessa förutsättningar för att skapa en hälsofrämjande arena för ungdomar kan antas gälla föreningslivet i stort, inte bara idrottsföreningar.

Ett hälsofrämjande föreningsliv

Att fysisk aktivitet har positiva effekter på den fysiska hälsan hos barn och unga är väl känt (Janssen & Leblanc, 2010), men det påverkar även den psykosociala hälsan genom exempelvis ökat välbefinnande, förbättrad livskvalitet och förmåga att hantera känslor och motgångar (Eime m.fl., 2013). Det finns således stora möjligheter för idrottsföreningar att vara en hälsofrämjande arena som bidrar till barn och ungas hälsa (Kokko, 2014). För det krävs dock att aktiviteterna anpassas utifrån ålder och nivå så att ledare och föräldrar kan stödja ungdomarna utan att driva dem för hårt. En annan viktig förutsättning är samverkan med det omgivande samhället, såsom skolan och andra lokala och nationella föreningar som har med ungdomar att göra (Geidne m.fl., 2013). Dessutom behövs en vision och en tydlig kontextspecifik strategi för hur föreningen ska arbeta hälsofrämjande som är väl förankrad hos medlemmarna (Van Hoya m.fl., 2021; Johnsson m.fl., 2023).



Adobe Stock/CleverStock

Enligt Geidne m.fl. (2023) kan relationen mellan hälsofrämjande och idrott förklaras på olika sätt beroende på utgångspunkt. Författarna har delat upp befintlig forskning inom området i fyra kategorier: **1) hälsofrämjande som utfall av idrott**, förenklat förklarat som att fysisk aktivitet ger hälsa, **2) hälsofrämjande genom idrott** där idrotten blir ett medel för att nå andra mål, till exempel positiv ungdomsutveckling, **3) hälsofrämjande i idrott** där fokus är att främja hälsosamma beteenden genom specifika aktiviteter eller interventioner såsom utbildningsinsatser samt **4) hälsofrämjande idrott** där det hälsofrämjande integreras i vardagliga idrottsaktiviteter och många olika faktorer samspelar. Det finns alltså redan en mängd forskning på temat idrott och hälsa, men Geidne m.fl. (2023) konstaterar att det krävs en gemensam begreppsanvändning och teoretisk bas för att områdets ska utvecklas och samordnas. Forskningen behöver också i större utsträckning fokusera på hur-frågan, alltså hur föreningar kan arbeta för att främja hälsa.

Forskning rörande föreningslivet utöver idrottsföreningarna är däremot en bristvara, vilket kan ses som bekymmersamt eftersom det finns barn och ungdomar som inte hittar sin plats inom just idrotten men skulle dra nytta av de hälsofrämjande aspekter som föreningslivet i övrigt kan erbjuda. Dessutom utgörs barn och ungas fritid även av andra, mer oorganiserade aktiviteter som troligtvis också har betydelse för hälsan och upplevelsen av en meningsfull fritid (Gotfredsen & Strömbäck, 2023).

Barn och ungdomars psykosociala hälsa i relation till föreningslivet

Givet barnkonventionens innehåll kan såväl hälsa och välbefinnande som deltagande i föreningsliv – att leka, vara aktiv och ha en fritid – anses vara en rättighet för barn (Unicef Sverige, 2024). Sedan 2020 är barnkonventionen svensk lag (SFS 2018:1197) och således åligger det myndigheter och verksamheter att arbeta för att tillgodose dessa rättigheter.

En viktig faktor för att främja hälsa och välbefinnande hos barn och unga i samband med idrott och föreningsliv är kamratrelationer, en annan är goda relationer till föräldrar och andra vuxna såsom idrotts- och fritidsledare (Pihlblad & Åberg, 2011). Det ideella arbete som i en svensk kontext utgör en förutsättning för föreningslivets existens omfattar ofta olika former av ledaruppdrag. På samma sätt som andra vuxna i barn och ungdomars liv, exempelvis lärare i skolan, kan fungera som personer att anförtro sig åt och känna trygghet hos, utgör ledare inom föreningslivet en viktig resurs. De är inte bara avgörande för genomförandet av själva aktiviteten utan kan även fungera som ett stöd för medlemmarna och upplevs av barn som betydelsefulla i deras vardag och för deras utveckling. Enligt en enkät av RF och SCB hade 852 000 personer (9 procent av befolkningen) i åldern 6–80 år ett ledaruppdrag i en idrottsförening 2024 (RF, 2024). Det bör poängteras att män i större utsträckning än kvinnor har ledaruppdrag (CIF, 2021). Som personer i medlemmarnas direkta närhet har de möjlighet att både uppmärksamma och fungera som ett stöd åt barn och ungdomar, till exempel i hälsofrågor, och på så sätt främja psykisk hälsa (Pierce m.fl., 2014).

Det behöver alltså inte vara själva idrottsutövandet som har störst påverkan på hälsan och därigenom genererar samhällsnytta. Relationer, normer och attityder, tillsammans med en lagom utmanande miljö, beskrivs rentav som viktigare än själva aktiviteten för en positiv hälsoutveckling. Dessutom framhålls betydelsen av att ledare, tränare och föräldrar tillsammans skapar ett tillåtande klimat som gör det möjligt för barn och ungdomar att känna inkludering och gemenskap, vilket kan stärka deras känsla av självständighet och tron på att ”man kan” (Wagnsson, 2017). I en enkätstudie av Geidne och Quennerstedt (2021) fick svenska ungdomar i åldern 15–16 år svara på vad de anser är betydelsefullt för att idrottsföreningar ska vara hälsofrämjande, och både individuella och organisatoriska aspekter visade sig vara viktiga. På individnivå handlar det om välmående, sociala relationer och meningsfull sysselsättning, medan föreningen på organisatorisk nivå behöver erbjuda en stödjande och välfungerande miljö. Det understryker återigen betydelsen av att beakta hälsofrämjande faktorer såsom deltagande och gemenskap, vilka sannolikt ökar möjligheten för barn och ungdomar att inte bara bli en del av utan också stanna kvar i föreningslivet. Även ett positivt klimat med möjlighet till självbestämmande kan relateras till upplevd hälsa. Tidigare forskning visar exempelvis att en upplevelse av självbestämmande och ett uppgiftsorienterat klimat kan leda till positiva känslor som livstillfredsställelse och ökad ork och energi hos utövarna (Wagnsson, 2017).

Ledares roll för ett hälsofrämjande föreningsliv

Ledarskap brukar beskrivas som en process där en individ leder en grupp individer mot ett gemensamt mål (Northouse, 2015), vilket stämmer väl överens med ledarrollen inom föreningslivet. Som tidigare nämnts har föreningsledare en viktig roll i att främja barn och ungas hälsa, både genom att stödja själva aktiviteten och genom att bidra till psykosociala aspekter såsom relations-
skapande och trygga sociala miljöer (McLean m.fl., 2012; Birr m.fl., 2023).



Kommunikation lyfts fram som centralt för att nå fram till medlemmarna, men ledarna upplever att de behöver mer resurser, i form av tid och kunskap...

I en studie av Barros m.fl. (2025a) beskriver ledare ofta hälsa utifrån fysiska aspekter, samtidigt som de är medvetna om sin inverkan på barn och ungas psykiska och sociala hälsa och prioriterar sådana aspekter i sitt arbete. Kommunikation lyfts fram som centralt för att nå fram till medlemmarna, men ledarna upplever att de behöver mer resurser, i form av tid och kunskap, för att till fullo kunna arbeta med hälsofrämjande insatser inom föreningen. I en litteraturstudie av Barros m.fl. (2025b) beskrivs vad ledare behöver kunna för att arbeta hälsofrämjande, såsom att hantera deltagarnas olika känslor och beteenden, uppmuntra till positiva hälsobeteenden, undervisa i olika hälso-
relaterade ämnen, uppmärksamma och utvärdera hälsotillstånd och utveckla och bibehålla hälsosamma relationer. I samma studie beskrivs även hinder, till exempel att ledare ofta upplever sig ha bristande självförtroende, legitimitet och kunskap att axla rollen som hälsofrämjande ledare (Barros m.fl., 2025b).

Ett engagerande och involverande ledarskap, baserat på positiva normer och värderingar och präglat av ett uppgiftsinriktat klimat, tycks ha en betydande inverkan på idrottens och föreningslivets möjligheter att främja barn och ungas välbefinnande och utveckling. Ledares, liksom föräldrars, inställning till resultat, prestation och förmåga kan påverka barn och ungdomars uppfattning om den egna förmågan och självkänslan både positivt och negativt (Wagnsson, 2017). Samtidigt bör det betonas att ledarnas förmåga att identifiera och uppmärksamma eventuellt negativt mående och fungera som stöd i sådana situationer kräver både kunskap och erfarenhet. Utbildning inom området har visat sig bidra till att ledare känner sig tryggare i att ta upp ämnen som kan uppfattas som svåra att prata om, såsom psykisk ohälsa (Pierce m.fl., 2010).

Med tanke på att ledare har en betydande inverkan på föreningslivets förutsättningar att fungera som en hälsofrämjande arena för barn och ungdomar är det viktigt att undersöka deras perspektiv. Genom att i rapporten lyfta fram ledarnas egna upplevelser och reflektioner möjliggörs en ökad förståelse för både möjligheter och utmaningar i deras arbete.

METOD

det här avsnittet beskrivs studiens genomförande, hur data har analyserats och vilka etiska ställningstaganden som har gjorts.

Deltagare och procedur

Givet studiens fokus fanns ett behov av att rekrytera deltagare i form av föreningsrepresentanter med någon typ av ledande roll. Samverkan med Thordénstiftelsen, verksam i norra Bohuslän, avgränsade sökområdet. Ett informationsbrev om studien och vad det skulle innebära att delta skickades ut till föreningar i området med hjälp av kontaktuppgifter från Thordénstiftelsen. Andra urvalskriterier var att deltagarna skulle vara över 18 år och ha varit aktiva i sin ledarroll i minst ett år. Inget kriterium fanns avseende typ av förening, snarare önskades en bredd av föreningar för möjlighet att fånga upp olika perspektiv. Med anledning av svårigheter att rekrytera deltagare gjordes sedan ytterligare utskick utifrån kommunernas föreningsregister. Ett antal föreningar tackade ja vid första kontakten, medan det till andra fick skickas en påminnelse om inbjudan att delta. Intervjuer genomfördes löpande under denna tid.

Totalt rekryterades 15 personer från olika föreningar i området. De hade uppdrag såsom ordförande, tränare/ledare, styrelsemedlem, klubbchef, föreningsutvecklare och sekreterare. De som var tränare, ledare eller på annat sätt aktivitetsansvarig arbetade med barn och ungdomar i olika åldrar, från yngre barn till äldre tonåringar. Alla hade genomgått utbildningar av relevans för deras föreningslivsengagemang, exempelvis tränarutbildning, grönt kortutbildning (kopplat till fotboll), licenskurs, utbildning hos fotbollsförbundet, idrottslärarutbildning eller barnledarutbildning.

Av de 15 deltagarna var tio män och fem kvinnor. Deras ålder varierade mellan 34 och 69 år ($M=48$ år). Antal år av engagemang inom föreningslivet varierade mellan 1,5 och 50 år och ett antal deltagare hade varit medlemmar i sin förening sedan de var barn. Deltagarna hade erfarenhet från olika föreningar, men intervjuades med fokus på den förening de vid intervjutillfället var engagerade i. Intervjuerna genomfördes av tre projektmedarbetare under perioden oktober 2023–april 2024. Alla intervjuer hölls via Zoom som digitalt mötesverktyg för att underlätta genomförandet. Intervjuerna tog mellan 30 och 144 minuter. Vid intervjuerna användes en intervjuguide med frågor uppdelade i olika områden med relevans för hälsa och hälsofrämjande för barn och ungdomar: inledande frågor om föreningen och intervjupersonens roll i denna, hälsa i föreningen, framtidsfrågor och avslutande frågor. För att säkerställa att deltagarna hade möjlighet att framföra sina synpunkter kring det aktuella området och lyfta sådant som inte kommit fram under intervjun fick de också möjlighet att addera ytterligare reflektioner innan intervjun avslutades. Samtliga intervjuer spelades in, med deltagarnas samtycke, och transkriberades ordagrant.

Kontextuell beskrivning

Föreningarnas fokusområden sträcker sig från idrottsföreningar med olika inriktningar till icke-idrottsrelaterade föreningar, även om idrottsföreningarna är mest representerade. De skiljer sig åt också när det gäller storlek, målgrupp och hur länge de har varit verksamma. Vissa är så kallade flersektionsföreningar som erbjuder olika typer av aktiviteter för flera åldersgrupper, medan andra inte har några åldersbegränsningar – som en deltagare beskrev det kan medlemmarna vara alltifrån 0 till 100 år. Flertalet föreningar har barn och ungdomar som sin primära målgrupp, även om viss verksamhet för andra åldrar förekommer. Könsfördelningen bland medlemmarna varierar, ibland utifrån typ av aktivitet inom olika föreningar men även mellan olika åldersgrupper i en och samma förening, och deltagarna beskrev både könsbaserade och mixade aktiviteter. Föreningarnas storlek varierar också, och av de 15 föreningarna hade sju vid tiden för studien 10–130 medlemmar (enligt deltagarnas uppgifter) medan övriga åtta hade 350–900 medlemmar.

Analys

I syfte att besvara studiens frågeställningar genomfördes en reflexiv tematisk analys i enlighet med Braun och Clarke (2006; 2019). I reflexiv tematisk analys är analysprocessen induktiv, vilket innebär att teman identifieras med utgångspunkt i deltagarnas tankar om och erfarenheter av det undersökta området och att man för att förstå materialet på en djupare och mer analytisk nivå använder relevanta teoretiska perspektiv (Braun & Clarke, 2006; 2019). De teoretiska perspektiv som här legat till grund för förståelsen är den salutogena teorin och hälsofrämjande perspektiv på barn och ungdomars hälsa och välbefinnande.

Analysens första steg var att läsa igenom de transkriberade intervjuerna. Innehåll av relevans för syftet noterades och tankar kring initiala mönster och tolkningar i materialet noterades. Detta gjordes individuellt. Nästa steg i processen innebar att koda innehållet, vilket gjordes med hjälp av mjukvaruprogrammet NVivo som möjliggör vidare kodning och analys samt organisering av materialet. Först kodade författarna tillsammans fem intervjuer och därefter kodades de resterande tio intervjuerna individuellt (fem var) men i ett gemensamt dokument.

För samstämmighet följde sedan en gemensam genomgång av det kodade materialet. Koderna grupperades utifrån gemensamma nämnare, vissa justerades medan andra plockades bort i syfte att reducera materialet och göra det mer hanterbart och relevant utifrån studiens fokus. Därefter påbörjades tematisering av materialet genom att gruppera koder med tillhörighet till varandra. I samband med det granskades varje kod och dess kodade utdrag, dels för att säkerställa dess relevans för studien, dels för att identifiera eventuella överlapp mellan koder. Ett flertal teman identifierades och kom sedan att justeras i takt med det fortsatta analysarbetet. Processen innebar identifiering av ytterligare teman och underteman i syfte att ytterligare organisera och reducera data (Braun & Clarke, 2006; 2019). Arbetet gjordes såväl enskilt som tillsammans, alltid i kombination med kontinuerliga och kritiska diskussioner kring resultatet och möjlighet till vidare utveckling av det. Tre huvudteman kom slutligen att identifieras.

Stegvis utveckling

För att undvika slumpmässiga resultat utvecklades och justerades koder och senare teman steg för steg under processen.

Etiska överväganden

Studien har följt etiska rekommendationer för forskning i enlighet med Vetenskapsrådets (2024) riktlinjer och projektet har etikprövats och godkänts av Etikprövningsmyndigheten (dnr 2023-04218-01). Ett brev med information om studien och dess genomförande, hantering av data och användningsområde samt alla deltagares rätt att avbryta sitt deltagande utan att behöva förklara varför till skickades till föreningar och personer som ansågs vara av relevans för deltagande i studien. Samtliga deltagare gav sitt samtycke till deltagande innan intervjun genomfördes samt till att intervjun spelades in. Inspelningar, transkriberingar, analysmaterial och resultat har förvarats i en skyddad mapp som enbart forskare i projektet har haft tillgång till. I enlighet med konfidentialitetsaspekten gavs varje deltagare en kod, vilka har använts för att hålla isär de olika intervjuerna. I resultatet har dessa nummer ersatts med ett fiktivt namn. Bakgrundsinformation om deltagare, utan känsliga personuppgifter, samlades in vid tillfället för intervjun. Denna information har använts för att tillhandahålla deskriptiv information om studiens deltagare, men har förvarats på ett säkert sätt utom räckhåll för obehöriga. Givet studiens fokus på hur föreningar och föreningsrepresentanter arbetar för att främja hälsa var syftet aldrig att erhålla personliga uppfattningar om eventuellt känsliga områden, och innan varje intervju påbörjades påmindes deltagaren om att svara på frågorna utifrån sin roll som föreningsrepresentant snarare än utifrån ett personligt perspektiv. Vi har förståelse för att dessa ibland kan överlappa, men avsikten har hela tiden varit att redogöra för föreningsrepresentanternas uppfattningar.

RESULTAT

I denna vi kommer in på resultaten av den tematiska analysen presenteras en sammanställning av deltagarnas uppfattningar om hälsa hos barn och ungdomar, deras motiv till engagemang och deras reflektioner kring resurser och förutsättningar för ideellt arbete.

Hälsa, engagemang och resurser: perspektiv på ideellt arbete med barn och ungdomar

Syn på hälsa

Deltagarna reflekterade över hälsa ur flera perspektiv: fysiskt, psykiskt och socialt. God hälsa beskrevs dels som att vara en del av ett sammanhang, dels som en kombination av fysisk aktivitet, hälsosam kost och allmänt välbefinnande. Det innefattar att vara frisk, kunna prestera både på och utanför planen samt att må bra såväl i skolan som på fritiden. Psykisk hälsa kopplades till självförtroende, mod att utmana sig själv och att ha utrymme för individualitet. Deltagarna menade att barn ofta ser på hälsa som fysisk och kopplad till rörelse, lek, glädje och energi, medan vuxna även inkluderar psykisk hälsa, särskilt med tanke på den ökade förekomsten av psykisk ohälsa i samhället. Föreningslivet framhölls som en viktig resurs för hälsa. Det erbjuder social gemenskap, möjlighet till rörelseglädje och en arena där barn och ungdomar kan utveckla både fysiska färdigheter och social kompetens. Representanter för idrottsföreningar lyfte relationen mellan fysisk prestation och psykiskt välbefinnande, och betonade att det ena ofta påverkar det andra. Bättre resurser sades möjliggöra ett bredare fokus, med sociala aktiviteter kopplade till välbefinnande utöver den huvudsakliga aktiviteten. Hälsa sågs också som att bli sedd och få utrymme att uttrycka sin individualitet, vilket föreningslivet kan bidra till genom att ge medlemmar möjlighet att delta aktivt i sociala sammanhang. Att engagera sig i föreningslivet kan främja motivation, gemenskap och kreativitet, och bidra till ett ökat välbefinnande. Sammanfattningsvis uppfattades ett aktivt föreningsliv som betydelsefullt för att barn och ungdomar ska må bra, vara aktiva, känna delaktighet och utvecklas såväl fysiskt som psykiskt och socialt.

”
Representanter för idrottsföreningar lyfte relationen mellan fysisk prestation och psykiskt välbefinnande, och betonade att det ena ofta påverkar det andra.

Motiv till engagemang

Givet ideella krafter centrala roll i svenskt föreningsliv var det relevant att undersöka vilka motiv som låg bakom deltagarnas engagemang. Många beskrev det som en möjlighet att göra något ”annat” vid sidan av yrkeslivet, att använda sin kunskap i ett annat sammanhang och på andra sätt. Flera framhöll att en uppväxt präglad av föreningsliv hade banat väg för fortsatt engagemang i vuxenlivet och i den egna familjen, något som tycks vara en viktig faktor för att människor ska vilja engagera sig. Andra berättade att deras engagemang väcktes när barnen började med en aktivitet eller gick med i en förening, vilket ledde till att man själv blev aktiv och ibland fortsatte även efter att barnen slutat. Ledarrollen sades bygga på motivation, intresse och kunskap, med fokus på de

delar man själv anser vara mest betydelsefulla. Att tycka att uppdraget är roligt framstod som en viktig drivkraft, liksom ett intresse för barn och en vilja att se dem utvecklas. Många lyfte fram glädjen i att arbeta med människor och att följa barn och ungdomars personliga utveckling, att se dem lyckas och bli aktiva samhällsmedborgare. Denna känsla av att bidra till något meningsfullt utgör i sig ett starkt motiv till att fortsätta det ideella engagemanget.

Resurser och förutsättningar

Tillgång till resurser lyftes fram som en central förutsättning för det ideella arbetet. Ideella verksamheter har ofta begränsade resurser, i hög grad påverkade av föreningens storlek, och tillgången har direkt påverkan på möjligheten att erbjuda aktiviteter. Med begränsad ekonomi kan vissa aktiviteter behöva inskränkas eller helt läggas ned. Brist på resurser försvårar också möjligheten att anpassa aktiviteter efter barn och ungdomars olika förutsättningar och behov. Ambitionen att möta individuella behov finns, men hindras ibland av brist på ekonomi, antal ledare eller tillgång till lokaler eller specialanpassad utrustning. Det gäller särskilt anpassningar för personer med funktionsnedsättning, där även kunskap och material kan saknas.

Ekonomi, tid och engagemang beskrevs vara avgörande för verksamhetens funktion. Föreningarnas sårbarhet varierar, men små föreningar är särskilt utsatta. En välfungerande verksamhet kräver tillräckligt många engagerade vuxna, och bristen på ledare framhölls som ett återkommande problem. Många uttryckte oro för föreningslivets framtid, särskilt när kostnaderna ökar samtidigt som resurserna minskar. Tid är en viktig faktor: även om det finns en vilja att gå kurser och utbildningar upplevdes det vara svårt att hinna med utöver de ordinarie uppgifterna i ledarrollen. Att söka ekonomiska medel är också tidskrävande, inte sällan krävs ansökningar från flera olika källor. Minskade resurser har dessutom lett till nedskärningar av kanslist och annan anställd personal, vilket gjort att ideella ledare fått ta över administrativa uppgifter som tidigare utfördes av andra. Många såg det som problematiskt, då det inte är uppgifter de tagit på sig när de engagerade sig som ledare eller tränare. Det finns därför en efterfrågan på enklare sätt att erhålla ekonomiskt stöd. Att avstå från att söka är inget alternativ, eftersom dessa medel är nödvändiga för att bedriva och utveckla verksamheten. Stöd från kommunen beskrevs som avgörande men bristfälligt. Deltagarna berättade att kommunen kan uppmuntra till eller rentav kräva aktiviteter utan att samtidigt bidra med resurser. Det skapar en känsla av att föreningarna lämnas ensamma att lösa de praktiska och ekonomiska utmaningarna. Betydelsen av att stat och kommun satsar på föreningar för att främja hälsa och delaktighet betonas, särskilt med tanke på ökande omkostnader som inte kan täckas av enbart medlemsavgifter. Frågan om medlemsavgifter sågs som en balansgång: avgiften behöver vara tillräckligt hög för att täcka kostnader och möjliggöra satsningar såsom läger och aktiviteter som motiverar barn och ungdomar att fortsätta, men inte så hög att det avskräcker deltagare och minskar medlemsantalet. Med andra ord måste avgiften vara rimlig ur ett familjeperspektiv, men ändå bidra till föreningens ekonomi. På samma tema lyftes vikten av sponsorer, då dessa kan fungera som ett viktigt komplement till offentliga bidrag.

Teman och underteman

Skapa förutsättningar för delaktighet

- Anpassa utifrån individuella egenskaper och faktorer
- Möjliggöra inflytande
- Motivera till ansvarskänsla och engagemang

Stärka barn och ungdomar som individer

- Bidra till personlig utveckling
- Vara en fristad och alternativ till annat
- Prata om hälsa och uppmärksamma ohälsa

Främja sociala relationer

- Bemöta varandra med respekt
- Bidra till social gemenskap

Tematisk analys

Den tematiska analysen resulterade i tre huvudteman med tillhörande underteman. Begreppet "deltagare" används här för de som har intervjuats medan "medlemmar" avser barn och ungdomar i föreningen, och "hälsa" används för det helhetsperspektiv där såväl fysisk som psykisk och social hälsa ingår. För att underlätta läsarens förståelse har vissa citat justerats utan att deras innehåll förändrats.

Skapa förutsättningar för delaktighet

Det första temat består av tre underteman och redogör för deltagarnas uppfattningar om vikten av att anpassa aktiviteter så att alla kan delta och att vid sidan av den huvudsakliga aktiviteten möjliggöra dels inflytande, dels ansvarskänsla och engagemang inom föreningen för att främja hälsa hos barn och ungdomar. Föreningar behöver skapa förutsättningar för deltagande på olika nivåer. För att det ska vara möjligt sades ledarna behöva lyhördhet, engagemang och kreativitet, så att de uppmärksammar när anpassningar krävs och klarar av att genomföra dem. Delaktighet och inflytande beskrevs bidra till ansvarskänsla och engagemang hos medlemmarna. En förutsättning för att som medlem ges ansvar är att bli delaktig i föreningen, vilket sågs som ett långsiktigt arbete. Det handlar i stort om att ”så ett frö” hos medlemmarna, att skapa ett intresse för ansvar och delaktighet som kan vårdas och utvecklas över tid.

Anpassa utifrån individuella egenskaper och faktorer

Enligt deltagarna bör föreningslivet vara roligt och inkluderande, vilket ibland innebär att kraven behöver sänkas. Aktiviteterna ska skapa trygghet och vara välkomnande, med utrymme för olika ambitions- och intressenivåer. Genom att bejaka olika motiv för deltagande kan föreningen erbjuda en meningsfull gemenskap som uppmuntrar till aktivitet och rörelse. Samtidigt sågs det som en utmaning att anpassa verksamheten efter medlemmarnas varierande förutsättningar.

I vissa fall sker deltagande över åldersgränser, men det kan vara olika lämpligt beroende på aktivitet så ålder är en faktor som kan kräva anpassning. För de yngre fokuserar aktiviteterna mycket på lek, på att göra dem roliga och på så sätt skapa intresse och rörelseglädje hos barnen så att de ”växer” in i föreningen, vilket uppfattades skapa en känsla av samhörighet, av att få ”vara med”. Efter en fråga om hur de arbetar för att barn och ungdomar ska känna sig välkomna resonerade en deltagare kring föreningens likabehandlingsfilosofi, vilken kan påverka exempelvis laguppställningen vid matcher:

...det är väl lite det här med diskussionen, hur vi vill göra med att få vara med på match och så vidare, där är det ju en likabehandlingsfilosofi på något sätt [...] det där är en svår bit. I de yngre åldrarna [...] upp till 13, födda -13 [...] de blir 11 i år kanske, där har vi gjort så att vi alltid bjuder in samtliga till matcher, alla får vara med. Jag vet att i fjol så åkte vi iväg och spelade 7-mannafotboll med 16 tjejer samtidigt och det blev lite tokigt för det blev för många på bänken, de fick inte spela så länge, men annars är det en väldigt samhörighet och de är ett väldigt gott gäng på det sättet.

Fredrik

En annan deltagare resonerade på följande sätt:

Likabehandling, det är att man behandlar alla medlemmar likadant oavsett om det är en flicka eller pojke eller en stor eller en liten, att man behandlar dem likvärdigt och med respekt så att säga. Inga kränkande ord eller någonting sådant utan ja, alla har ett lika värde.

Elisabeth

När det gällde lagsport betonades vikten av att se medlemmarnas olikheter som en styrka och ett bidrag till laget. Alla kan inte heller vara ”bäst” på allt och nivån kan variera bland medlemmarna, men ur ett hälsofrämjande perspektiv är det deltagandet och försöken som är det viktiga.

Deltagarna tycks se medlemmarna som individer och som ett led i det uttryckte de en tolerans inför men ibland också krav på anpassning utifrån olikheter. Ett sätt att ge uttryck för det var att förmedla att det finns en plats för alla oavsett skäl, mål och ambitioner med deltagandet. En deltagare sa:

Det är inte så att vi skulle säga "Vad gör du här? Du vill ju inte satsa!" utan alla får vara med liksom.

Ebba

En annan deltagare resonerade kring samma sak och lyfte samtidigt fram utmaningar som kan uppstå:

Några spelare vill ju jättejättegärna bli fotbollsspelare medan andra mest tycker det är kul att vara med sina kompisar, och några dyker bara upp lite då och då, och där är det en svårighet att liksom se hur gör vi för att [...] alla oavsett motivation ska få samma välkomnande och kanske samma möjligheter i föreningen, hur man liksom ska balansera det. Det är väl en sådan sak som jag ser som en liten svårighet. Man vill ju välkomna alla men samtidigt vill man också uppmuntra de som verkligen är engagerade och kanske är på [idrottsplats] de flesta dagarna i veckan.

Jonatan

Integration är något som sågs viktigt även ur ett större, samhälleligt perspektiv. Arbetet kan dock innebära språkliga utmaningar redan på informationsstadiet, det vill säga innan nya medlemmar blivit en del av föreningen, vilket man försöker hantera med anpassningar såsom informationsmaterial på olika språk. Ledare med olika bakgrund och språkkunskaper beskrevs kunna bidra till att fler barn och ungdomar inkluderas. Vikten av att arbeta med anpassningar för att möjliggöra deltagande blev också tydlig i diskussioner om olika funktionsnedsättningar. Det betonades att både ledare och övriga medlemmar bör stödja medlemmar med funktionsnedsättningar och göra anpassningar i den mån det är möjligt och att medlemmar med särskilda behov ska:

...få känna sig som [...] alla andra, som att det inte alltid är något speciellt med en själv liksom [...] och kunna delta fullt ut i olika aktiviteter och så där.

Sofia

RF-SISU beskrevs som ett viktigt stöd när det gäller utbildningsinsatser kopplade till funktionsnedsättningar. Även generellt framhölls utbildning och lärande som fördelaktigt för att kunna hantera olika situationer och behov, men på grund av variationen bland föreningarna i studien förekom olika erfarenheter av anpassning. En deltagare beskrev att föreningen inte har någon anpassad verksamhet men samtidigt inte heller några krav på förkunskaper. Istället arbetar de med grupper av medlemmar på olika nivåer. Även om anpassning kan underlätta deltagande kan det också medföra stigma eller känsla av exkludering hos medlemmarna. Anpassning är därför inte entydigt positivt, vilket understryker vikten av att föreningar utgör en social kontext som tillåter medlemmar att vara som de är.

Möjliggöra inflytande

Deltagarna visade tilltro till barnens och ungdomarnas kapacitet och betonade vikten av att involvera dem i beslut som rör dem för att främja deras hälsa. De behöver ges möjlighet att dela sina tankar och känslor kring beslut, och om de föreslår alternativ bör föreningen undersöka möjligheterna att tillgodose dem. Möjligheten till delaktighet anpassas efter ålder och utvecklas därmed i



Även om anpassning kan underlätta deltagande kan det också medföra stigma eller känsla av exkludering hos medlemmarna.

takt med ökad mognad och ansvarskänsla. Att få vara med och påverka beslut är således en viktig aspekt av delaktighet, men det ska ske på medlemmarnas villkor.

Att ge var och en lite möjligheter, att var och varannan kväll vara med och ta beslut. Ja, det är en del av utvecklingen på något sätt utan att det ska vara press kring det, för det kan ju slå tillbaka om man tycker att det är kymigt eller om man mår lite dåligt av det, och det får man ju vara lite uppmärksam på själv. Det är exempelvis det här med att alla ska prata, om man är obekväm med det så ska man ju inte tvinga någon till det, det är ju likadant i skolan, men man ska skapa möjligheter och förutsättningar för det, för en vacker dag kommer de förhoppningsvis över tröskeln.

Ulf

För att möjliggöra inflytande och bestämmanderätt krävs en ledare som ser medlemmarna och är personlig med dem. Medlemmarna behöver våga ta plats och göra sin röst hörd, något som tar tid att utveckla men som främjas av att de ges plats, det vill säga att de får vara med och fatta beslut kring aktiviteten och sin egen utveckling i den. Kopplat till ledaregenskaper betonades ett individanpassat ledarskap, lyhördhet och förmåga att "se alla".

Jo, men alla ska ju ha rätt att säga någonting [...] Jag som ledare måste... måste säger jag, men det är bra om jag säger alla namnen på varje träning: "Vad säger du Jesper om den här?" och "Vad säger du Max?" och "Vad tycker du Wilma om det här?" Inte bara övningarna utan att vi kan stanna upp och ta ett prat [...] alla kommer inte att prata, så är det, men ju mer man håller på, år efter år, desto fler vågar visa upp sig, de vågar ta ton och visa att det de säger också är viktigt. [...] låter det gå runt så att alla är delaktiga, så att inte någon glöms. Det är ju en typ av demokrati, att den som är tystast inte ska glömmas utan att man involverar alla.

Nicklas



Adobe Stock/master1305



Några sätt att skapa inflytande är att låta medlemmarna vara med och påverka innehållet i träningen, besluta vilka cuper laget ska delta i och bidra med idéer, tankar och förslag.

Bland medlemmar finns olika preferenser – vissa trivs med att stå i centrum, vara delaktiga i beslutsfattande och planera träningar, medan andra känner sig mindre bekväma i sådana roller. Deras inflytande över upplägg och organisation framhölls som viktigt, men behöver ske med eftertanke och långsiktighet snarare än spontant. För att göra ansvar och inflytande hanterbart introduceras det successivt, särskilt när medlemmarna ännu inte är fullt redo för uppgiften.

Några sätt att skapa inflytande är att låta medlemmarna vara med och påverka innehållet i träningen, besluta vilka cuper laget ska delta i och bidra med idéer, tankar och förslag. Denna typ av inflytande ansågs möjlig redan från sex års ålder och kan göra aktiviteten roligare. Ledaren kan exempelvis lägga fram en plan för en träning som förslag, varpå medlemmarna får tycka till och komma med idéer, utan att helt bestämma själva. Ju äldre medlemmarna blir, desto fler och större beslut kan de involveras i. I högre åldrar kan de även ges möjlighet att agera som tränare eller ledare och erbjudas att delta i tränar- och ledarutbildningar, vilket beskrevs som ett sätt att engagera ungdomar. De får en plattform som möjliggör en känsla av att påverka både vad som görs och hur det görs. Det ansågs viktigt att tränaren inte styr allt eller har bestämt saker och ting på förhand, utan bjuder in och möjliggör för medlemmarna att påverka. En deltagare sa:

Ja, men det ger dem [medlemmarna] en samhörighet, att de får vara med, att man ger dem ett sammanhang på något sätt. Och att de vågar tycka och tänka och säga saker. Det tror jag är jätteviktigt.

Ebba

Det kan leda till att medlemmarna känner sig respekterade och lyssnade på, vilket kan uppmuntra engagemang och vara betydelsefullt för personlig utveckling på både kort och lång sikt. Att sällan eller aldrig agera på det som medlemmarna delar med sig av kan däremot innebära en risk att de slutar känna så.

Framför allt att de får känna sig delaktiga i föreningen, för om de aldrig får göra sin röst hörd så kommer de aldrig någonsin känna att de får vara med och bestämma. Då tror jag att det blir en tystnadskultur istället, och det är vi [föreningen] inte för.

Daniel

Samtidigt beskrevs att det inte är tillräckligt att "bara" lyssna på medlemmarna. Deras röst och uttryck behöver även ageras på och i den mån det är möjligt leda till något konkret.

Jag tänker också att man tränar sig på något sätt i det lilla föreningslivet. Om jag ser där att ja, men det jag sa, det kom faktiskt fram och det hände någonting [...] då kan jag ju föra fram de här stora frågorna i ett större perspektiv, det kanske inte finns något stopp för det. [...] jag tror att människor mår bra av att känna sig lyssnade på och sedda, så jag tror absolut att det hänger ihop.

Lotta

Som exempel på hur de arbetar för att uppmuntra och möjliggöra delaktighet tog en deltagare från en mindre förening upp det *spelarråd* där medlemmarna får möjlighet att framföra åsikter och ta upp frågor med ledare och styrelse. En annan deltagare berättade att de har ett *ungdomsråd* för ungdomsledare i olika åldrar, med syfte att fånga upp frågor som "bubblar" i lagen, för som deltagaren sa:

Har man med ungdomar att göra så måste de få komma till tals.

Håkan

Aktuella frågor förs sedan från ungdomsrådet till styrelsen för beslut. Medlemmar som visar engagemang för föreningsfrågor kan tillfrågas om de vill delta i rådet, vilket skapar ökad delaktighet och inflytande. En annan deltagare resonerade på samma sätt:

Jag skulle nog säga, jag hoppas ju det i alla fall, att det skapar en positiv känsla, att man känner att man faktisk är med och kan bestämma runt sig själv och sin egen aktivitet, men också att det skapar ett mervärde [...] att kunna vara med och bygga någonting. När du gör större saker och känner att det här har vi åstadkommit, alltså den känsla som man hoppas att de ska uppnå är ju en glädjekänsla och en känsla av framgång, gärna då det har varit motgångar [...] på vägen. Du bygger inte en produkt utan att ha misslyckats ett par gånger på vägen eller stött på hinder.

Sofia

Ett annat exempel på hur delaktighet och inflytande kan främjas är genom att tillämpa ett ”medskapande ledarskap”:

Så nu tittar vi på det medskapande ledarskapet, att unga, gamla och mittemellan i ålder hjälps åt i utformandet och att det [ledarskapet] prioriterar de ungas utrymme att föreslå, besluta, genomföra och följa upp men att äldre hela tiden finns med, vilket skulle vara den stora skillnaden mot min egen uppväxt.

Lennart

Motivera till ansvarskänsla och engagemang

Vissa uppgifter och områden kan med fördel fördelas till barn och ungdomar som visar intresse för ansvar och engagemang och ju äldre de blir, desto mer förtroende och delaktighet kan de ges. Betydelsen av ledarskapets ”hur” blev dock tydligt i detta avseende, och ett förnyat tankesätt kring såväl föreningslivet som ledarrollen betonades:

Med ett mer auktoritärt, traditionellt ledarskap, oavsett verksamhet, är det ju toppstyrt, men om man jobbar mer modernt med ledarskap kan man involvera och få beslut som påverkar ungdomarnas situation. [...] det stärker självkänslan och kan även skapa intresse, mer intresse för både sporten och föreningen.

Ulf

Ledarskapet beskrevs med ord som ansvarstagande, engagerat, möjliggörande och drivande, och ledaren sades behöva fokusera inte enbart på aktiviteten utan även på att skapa förutsättningar för anpassning och delaktighet inom föreningen.

Vidare betonades att medlemmarna behöver förstå att deras åsikter är viktiga, men också att engagemang krävs. Det är exempelvis inte hållbart att uttrycka många åsikter utan att vilja delta aktivt, då medlemmarna måste vara delaktiga i arbetet. Delaktighet handlar således inte enbart om att föreningen möjliggör den, utan också om att medlemmarna vill bidra och tar ansvar i föreningen. Enligt en deltagare kan ett sådant förhållningssätt främja både omsorgskänsla och känslor av inkludering och av att ”äga” sammanhanget:

Jag tänker att man liksom skolar in dem i tanket att det är vi som gör föreningen till vad den är. Det är ingen annan som skapar vår förening utan det är vi som är föreningen tillsammans.

Lotta

”

Delaktighet handlar således inte enbart om att föreningen möjliggör den, utan också om att medlemmarna vill bidra och tar ansvar i föreningen.

Andra sätt att öka medlemmarnas intresse och engagemang är genom ungdomssektioner och genom att rekrytera yngre medlemmar till styrelsen. Ungdomar som tar på sig ledaransvar och leder andra ungdomar kan dessutom fungera som goda förebilder.

Vi har inkluderat ungdomar i styrelsen för att få in åsikter från lägre åldrar. Vi har också en ungdomssektion där de yngre styrelsemedlemmarna ska prata om de uppdrag som vi [i huvudstyrelsen] vill att ungdomarna tar fram ett material för eller bestämmer helt om och förmedlar det så att ungdomarna blir hörda. [...] Egentligen skulle jag vilja att det är en ungdomssektion som driver [verksamheten] och att styrelsen är där för att möjliggöra det som ungdomarna vill. [...] Det är väl den nya delen av styrelsen som gärna vill jobba åt det hållet och som fortsätter med detta. Vi känner och tycker att det är vägen framåt för att få en levande förening. Visionen, som jag ser det, är att ha en grupp drivande unga, ungdomar säg 12–22 någonsans i ålder, kanske 10 helst, som sätter agendan och där vi möjliggör deras visioner.

Håkan

Andra deltagare underströk att alla medlemmar har rätt att komma med förslag men att det i slutändan är styrelsen som fattar beslut, vilket pekar på att föreningarna kommit olika långt och tycks ha något olika angreppssätt i arbetet med delaktighet och engagemang.

Ja, har de [medlemmarna] idéer tar vi [styrelsen] upp dem och pratar om dem, men vi kanske inte har gått ut aktivt och sagt: "Kom nu med tio förslag så ska vi genomföra två." Men jag tror ändå att det är en öppen stämning och att de vågar framföra vad de tycker, om det är något som inte är bra eller så.

Elisabeth

Stärka barn och ungdomar som individer

Det andra temat består av tre underteman som alla handlar om hur föreningarna kan främja hälsa genom att stärka barn och ungdomar som individer och på så sätt förbereda dem inför vuxenlivet. Föreningarna visar en tilltro till barnen och ungdomarna som bärare av grundläggande "goda" värderingar som kan bygga framtiden, och det ansågs viktigt att arbeta aktivt för att främja utvecklingen av sådana värderingar. Föreningarna kan bidra till personlig utveckling genom att stärka självbestämmande och ansvarskänsla, fungera som en fristad och ett alternativ till mindre positiva aktiviteter och uppmärksamma tecken på psykisk ohälsa. Uppdraget som ledare eller tränare beskrevs som komplext, eftersom det förutom det praktiska ledarskapet även innebär att vara en god förebild och medmänniska för att stödja barn och ungdomar både nu och inför framtiden.

Bidra till personlig utveckling

Deltagarna framhöll att föreningslivet kan bidra till barn och ungdomars utveckling både inom aktiviteten och som individer. Genom att ges ansvar och möjlighet att påverka kan deras ansvarskänsla, självkänsla och självtillit stärkas, samtidigt som deras självständighet utvecklas:

Det [att fatta beslut] är ju ett sätt att växa och få självförtroende och se sin egen förmåga.

Ulf

”

Föreningarna kan bidra till personlig utveckling genom att stärka självbestämmande och ansvarskänsla, fungera som en fristad och ett alternativ till mindre positiva aktiviteter och uppmärksamma tecken på psykisk ohälsa.

Medlemmarna sägs dessutom behöva ges handlingsutrymme för att förberedas inför vuxenlivet:

Jag tror att det är jättenyttigt, framför allt sedan när de kommer till arbetslivet. Då kommer de behöva ta många beslut varje dag.

Thomas

Det betonades att det med ansvaret följer ett ansvar att hantera eventuella konsekvenser, vilket kan stärka medlemmarnas individuella utveckling ytterligare. Vidare framhölls vikten av att uppmärksamma och stödja medlemmar med fallenhet för ledarskap, både med tanke på föreningens framtid och för att försöka stärka deras självkänsla genom föreningens aktiviteter. Särskilt viktigt framhölls dock att se förmågor och resurser hos barn och ungdomar som uppfattas som "bråkiga". Att ge dem förtroende och möjlighet att visa att de kan ta ansvar kan bidra till att de växer som individer.

Sedan har vi de som är lite mer bråkiga och ofta ganska duktiga fotbollsspelare, och då försöker jag jobba ganska mycket med att ge dem ett ledaransvar istället. Sätta dem i en situation där de måste ta ansvar över gruppen på ett annat sätt.

Alexander

Flera deltagare poängterade att tjejer behöver uppmärksammas och stödjas lite extra för att stärkas som individer, särskilt som många tjejer väljer att lämna föreningslivet i tonåren. En deltagare berättade:

Vi har också jobbat på det här med starka tjejer, att det är viktigt att tjejerna får ta plats. På den psykiska hälsan också och vi försöker att jobba på det här med ett gott kamratskap.

Kristina

Att få medlemmarna att känna att de blir bättre på något kan skapa drivkraft, ökad motivation och stärkt tro på den egna förmågan. Därför är det viktigt att det finns olika typer av föreningar som kan möta barn och ungdomar och deras varierande förmågor. Genom att lyfta fram olika förmågor, inte bara de fysiska, kan man också undvika att medlemmarna mäter sitt värde enbart utifrån idrottsliga framgångar.

Det är ju också självförtroende. Lär man sig någonting och blir bra på någonting, och alla kan ju som sagt inte spela fotboll och handboll [...], så det är ju att stärka självförtroendet också.

Ulf

Föreningslivet ansågs även kunna bidra till förmågan att hantera livets utmaningar, exempelvis genom att ge erfarenhet av såväl framgång som motgång. Det utgör viktig livskunskap som rustar barn och ungdomar för vuxenlivet, vilket belystes på följande sätt:

Så det blir på något sätt att lära dem en del av livet. Det är ju taskigt att säga det [skratt] men så är det, livet består inte bara av framgångar. Ibland kommer man att misslyckas, ibland kommer man att lyckas och på vägen dit kommer det att vara hinder och motgångar och också positiva erfarenheter.

Alexander

Vara en fristad och ett alternativ till annat

För en del barn och ungdomar kan föreningen utgöra en fristad, ett andningshål där de får en paus från exempelvis en jobbig hemsituation eller ett dåligt mående:

Så vi kanske är en fristad där man inte behöver prata om sin ohälsa [...] vi pysslar och har mysigt.

Kristina

Föreningen kan vara en fristad också genom möjligheten att prata med någon ”utanför” den egna situationen, någon som finns där och lyssnar utan att vara direkt involverad:

Jag fanns där vid sidan om och jag tror inte att det hade varit bra om jag hade oroat föräldrarna ännu mer och talat om hur illa det var eller så, utan jag blev väl kanske lite av en fristad för henne, någon att bolla det med och någon som pratade med henne...

Elisabeth

Samverkan mellan föreningslivet och skolan beskrevs vara viktig för att kunna fånga upp barn och ungdomar och erbjuda dem ett sammanhang som främjar hälsa och välbefinnande. Två exempel på samverkan var fotbollsfristids för tjejer och en ”after school”-verksamhet där medlemmarna kan få hjälp med läxläsning innan aktiviteten. Att sådana initiativ ofta drivs av engagerade eldsjälar gör dem dock sårbara.

En förening kan också fungera som ett alternativ till vad som beskrevs som ”andra, mindre bra aktiviteter”. Föreningslivet ansågs ha möjlighet att tidigt fånga upp ungdomar som riskerar att hamna fel, genom att fördröja alkoholdebuten och vara en motkraft mot rekrytering av unga till kriminella kretsar, exempelvis genom att förlägga träningar till fredag kväll.

...en av svårigheterna som föreningsledare är att hantera stökiga ungdomar, det är ju en av svårigheterna så att säga, och det är väl troligtvis de här stökiga ungdomarna som behöver föreningar mest, så att kunna locka till sig dem och jobba med de här personerna är en av de viktiga pusselbitarna, tänker jag. För samhället.

Jonatan

För att kunna arbeta förebyggande på det här viset ansågs det vara viktigt att föreningarna har tillräckliga ekonomiska förutsättningar, och återigen motiverades satsningarna med att de har positiv inverkan på samhällsnivå:

Det är vi som ska rekrytera barnen, inte gängen, och de här engagemangen måste öka. Man måste satsa pengar på föreningsliv för att de [barn/ungdomar] inte ska gå på gatan. Och man ser ju i alla studier att barn som idrottar mår bättre, inte bara fysiskt utan presterar bättre i skolan och mår bättre psykiskt också. Så barn som vi kan fånga upp i idrott, oavsett idrott, är en stor vinst för samhället både ekonomiskt och för samhällsklimatet.

Daniel

”

Föreningslivet ansågs ha möjlighet att tidigt fånga upp ungdomar som riskerar att hamna fel, genom att fördröja alkoholdebuten och vara en motkraft mot rekrytering av unga till kriminella kretsar...

Prata om psykisk hälsa och uppmärksamma psykisk ohälsa

Deltagarna sade sig försöka uppmärksamma psykisk ohälsa bland barn och ungdomar i föreningen. Ledarna har ofta tät kontakt med medlemmarna och lär känna dem väl, vilket gör att de märker om det är någon som inte mår bra:

Man ser ju mycket, som ledare, när man är med dem flera gånger i veckan. Man märker på ungdomarna när de inte mår bra.

Ebba

Dock lyftes det fram att man som ledare måste visa att man är tillgänglig, intresserad och har tid att lyssna för att barn och ungdomar ska våga berätta om de inte mår bra.

Grejen är att barn och ungdomar väldigt lätt får förtroende för vuxna människor om de vuxna bara är vettiga på något sätt. Så jag tycker att det är många som berättar, ja, men hur de mår och hur de har det och så där. Så det finns ju goda möjligheter att upptäcka det [ohälsa].

Sofia

Som ledare har man en viktig roll i att finnas där som en trygg vuxen att vända sig till och skapa en säker plats för medlemmarna. Att visa omtanke och ta sig tid att lyssna om och när medlemmarna vill prata upplevdes vara viktigt i rollen som ledare.

Jag tänker att man kan ha en väldigt viktig roll som tränare, att man hjälper barnen att hitta någon sorts balans och lyssnar på dem om de har något bekymmer eller blir en fristad för dem. Om man inte riktigt har det bra i skolan så tänker jag att det kan finnas en annan plats som man har det bra på, och det kan bidra till hälsa det också, att man hittar trygghet på en annan plats.

Lotta

Vikten av att uppmärksamma vardagliga saker, utöver de aktivitetsrelaterade, betonades. Genom att ställa frågor kan ledaren få ökad insikt i medlemmarnas mående och upptäcka om något inte står rätt till. Det kan vara så enkelt som att fråga hur dagen har varit, om något särskilt har hänt eller om de har ätit ordentligt. På så sätt fungerar ledaren lite som en extraförälder som visar intresse för medlemmarna och deras situation utanför föreningslivets ramar.

Vill en 15-åring inte spela så vet man ju att det har hänt något.

Johan

Informella vardagssamtal sades också vara viktiga för att bygga relationer med medlemmarna, så att de känner förtroende för en vuxen utanför familjen:

Att man kan finnas som en trygghet för dem, att de kanske har någon att våga öppna upp sig för som inte är deras föräldrar.

Ebba

Kontinuitet och erfarenhet som ledare har betydelse för möjligheten att uppmärksamma när någon inte mår bra, då den som har varit ledare under många år utvecklar ett tränat öga och en lyhördhet. Att man dessutom får möjlighet att följa medlemmarna över tid gör att man lär känna dem bättre och därmed har bättre förutsättningar att märka om något inte stämmer. Viktigt att tänka på är att det innebär höga krav på rollen som ledare, vilket en deltagare gav uttryck för på det här viset:

Man är ju en mentor och psykolog lika mycket som man är tränare.

Daniel

Flera deltagare vittnade om att de ibland får information i förtroende från medlemmar och att det då kan vara svårt att veta vilket ansvar man har och hur situationen ska hanteras. Å ena sidan är det viktigt att barn och unga känner tillit till ledarna och vågar anförtro sig åt dem, å andra sidan har ledare ett ansvar att informera vårdnadshavare eller skola om missförhållanden som de får kännedom om. Några deltagare sade sig ha individuella samtal om de uppmärksammar att någon inte mår bra, men poängterade att det vid misstanke om allvarligare psykisk ohälsa är viktigt att meddela vårdnadshavare.

Vissa föreningar visade sig arbeta mer konkret och systematiskt med psykisk hälsa medan andra tar upp det mer sporadiskt, exempelvis vid samlingen före träning och ofta i samband med diskussioner om andra hälsoaspekter såsom kost och sömn. Deltagarna upplevde dock att psykisk ohälsa kan vara ett svårt ämne att närma sig och uttryckte behov av mer kunskap och samverkan med exempelvis skolan kring dessa frågor. Vidare betonades att det är särskilt viktigt att fokusera på psykisk hälsa hos äldre medlemmar eftersom tonåringar upplevdes behöva mer stöd i sådana frågor. Dessutom är det lättare att prata om psykisk ohälsa med ungdomar, som är mer mogna och har andra erfarenheter och insikter än barn.



Deltagarna upplevde [...] att psykisk ohälsa kan vara ett svårt ämne att närma sig och uttryckte behov av mer kunskap och samverkan...

Främja sociala relationer

Det tredje temat består av två underteman som båda belyser hur föreningslivet kan främja hälsa hos barn och ungdomar genom att stärka sociala relationer. Det handlar dels om att få erfarenhet av sociala interaktioner där man bemöter varandra med respekt, dels om att föreningslivet kan bidra till social gemenskap. Den sociala gemenskapen beskrevs ha två dimensioner: dels att träffa kompisar och göra saker tillsammans, dels en djupare betydelse av att känna tillhörighet och vara en del av ett socialt sammanhang där man känner sig välkommen och inkluderad.

Bemöta varandra med respekt

Deltagarna beskrev hur föreningslivet ger barn och ungdomar möjlighet att träna på att bemöta varandra med respekt, visa medmänsklighet och lyssna på varandra. Utöver i huvudaktiviteten har föreningen, och ledarna, en viktig uppgift i att betona och arbeta med respektfullt bemötande. Eftersom händelser även utanför föreningskontexten, exempelvis i skolan, påverkar relationerna inom föreningen är det viktigt att ledare är uppmärksamma på konflikter utanför föreningen och försöker hantera dem för att främja välfungerande relationer.

Problem i skolan tas ju med till föreningslivet, det kan vara allt ifrån att barn är ovänner till familjekonflikter till att man kommer från en svårare familjesituation, och då gäller det ju att se dem och prata med dem och ge dem en positiv bild...och de här bråken som de tar med sig, då får man ju stå och konflikthantera också...

Alexander

Flera deltagare beskrev att de har infört eller är på väg att införa ”locker room talks”, vilket innebär att ledare går en utbildning för att på ett strukturerat sätt kunna ha samtal med medlemmarna om hur man ska vara mot varandra både på och utanför planen. I arbetet spelar ledarna en viktig roll som goda förebilder. Inom föreningslivet finns regler, förhållningssätt och en struktur som behöver följas, vilket ansågs bidra till att medlemmarna dels lär sig att visa respekt, dels förstår att de har rätt att bli respektfullt bemötta.

Och idrottslivet uppfostrar också mycket i form av vilka ramar man rör sig inom. Man får lära sig att ta emot regler. Man får ta emot feedback: så här gör vi inte. Det får konsekvenser om man inte är innanför ramarna, vilket många barn och unga saknar hemifrån, och då blir föreningslivet ännu viktigare ur ett samhällsperspektiv.

Daniel

Fokus på bemötande och attityder har ökat de senaste åren och ledarna beskrev att det är något de jobbar med lika mycket som de jobbar med själva aktiviteten. Även här beskrevs vikten av samarbete med skolan för att främja en positiv attityd:

Så om skolan har problem med attityderna, och vi också, kan vi inte göra det här tillsammans? Jag förstår vad ni [skolan] menar och jag kan förmedla detsamma till mina barn och ungdomar så kanske vi kan komma åt problemet tillsammans, så att det inte bara är skolan som behöver dra i det eller bara föreningarna, men att jag har möjlighet att påverka, ja, det viktiga i livet.

Nicklas

Genom de möten som föreningslivet erbjuder ges också möjlighet att utveckla social kompetens. Att träffas ”på riktigt” bidrar, enligt deltagarna, till denna utveckling, vilket anses särskilt viktigt i ett samhälle där digital kommunikation dominerar, inte minst bland yngre.

Bidra till social gemenskap

Deltagarna beskrev att föreningslivet ger medlemmarna möjlighet att träffa vänner med liknande intressen och uppleva med- och motgångar tillsammans, vilket har potential att bidra till hälsa och välbefinnande. Att vara del av en grupp och göra saker tillsammans handlar inte bara om själva aktiviteten utan även om att skapa positiva sociala relationer. Att främja kamratskap och sammanhållning sågs som centralt i sammanhanget:

Det hänger ju ihop med hälsan, hälsa är också det psykosociala eller vad man ska kalla det, att träffa vänner, lyckas med någonting tillsammans, misslyckas med någonting tillsammans.

Nicklas

Möjligheten att träffa kompisar kan också fungera som en motivation för att delta i träningen. En del barn och ungdomar söker sig till föreningslivet för att kompisarna är med i föreningen eller för att skaffa sig kompisar, och det framställdes som ett motiv så gott som något, inte minst då det kan utvecklas till ett intresse för aktiviteten och ett föreningsengagemang:

Det är också viktigt att få den sociala aspekten för att man ska vilja komma till träningen, för att man tycker att det är kul och har mycket vänner [...] vi fokuserar väldigt mycket på inte bara resultat utan även det runt omkring.

Thomas

Föreningslivet ger också barn och ungdomar möjlighet att träffa personer som de kanske inte skulle umgås med annars, och de lär sig samspela över gränser, oavsett ålder, samhällsklass och andra olikheter.

”
... föreningslivet ger medlemmarna
möjlighet att träffa vänner med
liknande intressen och uppleva med-
och motgångar tillsammans...

Okej kamratskap, att man jobbar med det som en röd tråd [...] för att skapa en god miljö där man känner att här är vi kompisar oavsett var vi kommer ifrån och hur det ser ut på andra arenor.

Alexander

Deltagarna beskrev det som viktigt att göra saker ihop inom föreningen, såsom att åka på läger, men även utanför själva aktiviteten för att främja sammanhållning och kamratskap, till exempel att åka till badhuset eller titta på film ihop. Aktiviteter utanför föreningen kan bidra till att behålla medlemmarna på längre sikt, eftersom en stark sammanhållning och gemenskap kan höja tröskeln för att sluta. I individuella sporter, där medlemmarna inte naturligt befinner sig i samma gemenskap, ansågs det särskilt viktigt att skapa aktiviteter som främjar gruppkänsla.

Vi är inte bara här och tränar utan vi gör väldigt mycket runt omkring med olika resor och sammanhållningsgrejer och försöker träffas även när det är uppehåll [...] vi gör grejer på vintern så att man träffas och umgås.

Thomas

Att känna att man ingår i ett sammanhang beskrevs som viktigt för den sociala gemenskapen. Att ingå i ett sammanhang har en djupare innebörd än att bara ha kompisar och handlar om att känna tillhörighet och trygghet, vilket i sig kan bidra till hälsa och välbefinnande.

Grunden är att se alla, heja på alla. Alla har en bra kultur i gruppen när det kommer nya, man tar hand om de nya killarna och tjejerna så att de inte blir utanför.

Daniel

En av ledarnas uppgifter är att skapa förutsättningar för att medlemmarna ska känna sig välkomna och uppleva glädje i föreningen och därmed undvika utanförskap. Ledare har både möjlighet och ansvar att främja social gemenskap, men det är viktigt att visa medlemmarna att man finns där och att fungera som en trygg punkt för dem som behöver det. Tryggheten finns kanske inte från början, men då är det viktigt att inte ge upp utan att fortsätta bjuda in till gemenskapen, så att barnet eller ungdomen så småningom kan känna trygghet i sammanhanget. Inte minst deltagare från mindre föreningar beskrev en familjär känsla, att medlemmarna känner varandra väl och kan hjälpa och stödja varandra.

Det finns så mycket gemenskap i föreningarna och så mycket värme som... Ja, idrottsföreningar kan betyda så oerhört mycket för så många barn, man skulle vilja att alla var med i någon förening alltså.

Elisabeth

DISKUSSION

Syftet med studien bakom den här rapporten var att undersöka och beskriva föreningsledares erfarenheter av sitt arbete och föreningarnas insatser för att främja barn och ungdomars psykosociala hälsa och välbefinnande. Resultatet belyser flera aspekter av föreningslivets möjligheter till hälsofrämjande insatser men visar också på de utmaningar som finns.

Delaktighet och inflytande inom föreningslivet

Ett sätt på vilket föreningslivet arbetar med att främja barn och ungdomars hälsa är genom att skapa förutsättningar för delaktighet. Det görs ofta genom anpassningar av själva aktiviteten, vilket beskrevs som en viktig förutsättning för att skapa en välkomnande och inkluderande miljö och en känsla av att kunna vara med utifrån egna villkor. Resultatet relaterar till en svensk studie där ungdomar tillfrågats om vad de anser gör en idrottsförening hälsofrämjande (Geidne & Quennerstedt, 2021). Enligt ungdomarna är det viktigt att aktiviteten upplevs som rolig, strukturerad och meningsfull samt motiverar till utveckling utan för mycket press. Vidare betonas vikten av variation och anpassning utifrån ålder, nivå och eventuella skador, vilket anses skapa möjlighet till utveckling utifrån sin egen nivå. Geidne och Quennerstedt (2021) samt Ungdomsbarometern (2025) lyfter också fram att ungdomar har olika drivkrafter för sitt deltagande i idrottsföreningen, från en önskan att ha roligt och umgås med vänner till en ambition att utvecklas och prestera i själva idrotten. Det ligger i linje med resultatet från vår studie även om den tar utgångspunkt i ledarnas erfarenheter. Ledarna verkar vara medvetna om betydelsen av att anpassa aktiviteterna och har därmed förståelse för vad som krävs för att skapa en inkluderande miljö där barn och ungdomar känner sig välkomna och kan uppleva glädje. Detta synsätt överensstämmer även med idrottsrörelsens grundläggande principer ”glädje och gemenskap” och ”allas rätt att vara med” (Riksidrottsförbundet, 2022a). Barros m.fl. (2025a) framhåller i sin studie, med fokus på ledarskap, betydelsen av ledare som kombinerar lek och lärande för att främja barn och ungdomars personliga utveckling och stärka deras självkänsla. Samtidigt är det viktigt att poängtera att ansvaret för att skapa en inkluderande och delaktig miljö inte enbart ligger på ledarna. Det krävs att föreningen som organisation, tillsammans med föräldrar och det omgivande samhället, arbetar för att skapa en miljö som ger barn och ungdomar möjlighet att delta utifrån sina egna förutsättningar (Geidne & Quennerstedt, 2021). En sammanställning av tidigare forskning visar att idrottsföreningar som lyckas skapa ett uppgiftsorienterat klimat, med fokus på lärande och ansträngning och en accepterande inställning till misstag, i större utsträckning främjar individens välmående och motivation att fortsätta med idrotten, jämfört med föreningar som är prestationsinriktade (Wagnsson, 2017). Även det överensstämmer med våra resultat som visar på ledarnas inställning att försöken ibland är viktigare än prestationen i sig, framför allt i de yngre åldrarna.

Resultaten visar också att föreningslivet ses som en viktig aktör för att motverka segregation, särskilt i utsatta områden, genom att välkomna alla oavsett bak-



Det krävs att föreningen som organisation [...] arbetar för att skapa en miljö som ger barn och ungdomar möjlighet att delta utifrån sina egna förutsättningar.



Att känna sig välkommen i föreningen [...] kan därför tänkas främja barn och ungdomars hälsa och välbefinnande på både kort och lång sikt.

grund. Det stöds av en studie om barn- och ungdomsidrotten som integrationsarena, där ledare uttrycker att de strävar efter att verksamheten ska vara inkluderande och ge alla möjlighet att delta på lika villkor (Flensner m.fl., 2020). Utifrån ett salutogent perspektiv (Antonovsky, 1979;1987) kan möjligheten att få vara del av ett meningsfullt sammanhang där man känner sig välkommen och inkluderad, och får lov att utvecklas i sin egen takt, bidra till en starkt självkänsla, vilket utgör en viktig bestämningsfaktor för barn och ungdomars hälsa (Ross m.fl., 2020). Att känna sig välkommen i föreningen, oberoende av intresse och egna förutsättningar, kan därför tänkas främja barn och ungdomars hälsa och välbefinnande på både kort och lång sikt (Gotfredsen & Strömbäck, 2023). Att bli starkt som individ genom positiva erfarenheter utgör en viktig resurs för möjligheten att hantera olika situationer i livet, även utanför föreningslivet, och kan bidra till känsla av sammanhang (Antonovsky, 1979). Det finns alltså många fördelar med att barn och ungdomar ges förutsättningar att vara med i en förening, men det finns försvårande omständigheter. En utmanande faktor för deltagande kan vara funktionsnedsättning, dels på grund av rådande normer kring funktionalitet, dels på grund av att föreningar till följd av exempelvis bristande resurser kan ha svårt att tillgodose nödvändiga anpassningar (Gotfredsen & Strömbäck, 2023). Detta är särskilt viktigt att beakta eftersom tidigare forskning visar att barn och unga med funktionsnedsättning uppvisar ett lägre deltagande i organiserade och fysiska aktiviteter och engagerar sig snarare i självorganiserade och/eller hemma- och familjeaktiviteter (Stenhardt m.fl., 2021).

Även ekonomiska förutsättningar kan påverka barn och ungdomars deltagande i föreningslivet, både när det gäller vilken aktivitet de kan ägna sig åt och om de överhuvudtaget kan delta. I likhet med många andra kostnader har kostnaderna för deltagande i föreningsliv ökat, vilket till exempel ses genom stigande medlemsavgifter och ökade kringkostnader som kan försvåra deltagandet (se t.ex. Hertting & Wagnsson, 2024; Gotfredsen & Strömbäck, 2023). En möjlighet som nyligen införts för att öka deltagandet är det så kallade Fritidskortet. Syftet med denna "folkhälsoreform" är att förbättra barn och ungas förutsättningar att ha en aktiv och meningsfull fritid tillsammans med andra inom idrott, kultur, friluftsliv eller annat föreningsliv oberoende av familjens ekonomi (prop. 2024/2025:157). Fritidskortet innebär att alla barn mellan 8 och 16 år får 500 kronor per år och för hushåll som erhåller bostadsbidrag är summan upp till 2 000 kronor per barn (Folkhälsomyndigheten, 2025). Dock behöver vårdnadshavare göra en ansökan för att erhålla pengarna och den föreningen som barnet eller ungdomen önskar vara med i behöver vara ansluten till Fritidskortet. Det är givetvis en positiv reform utifrån ett hälsofrämjande perspektiv, men eftersom den kan medföra ökad administration för föreningarna kan den tänkas utgöra ett hinder i en redan resursmässigt ansträngd miljö. Faktorer med inverkan på barn och ungdomars deltagande i föreningsliv kan således ha såväl individuell som kontextuell karaktär (Steinhardt m.fl., 2021). I tillägg till diskussionen om förutsättningar bör det betonas att vissa individer upplever flera utmaningar och hinder för deltagande som förstärker varandra och ytterligare försämrar möjligheterna att ha en meningsfull, trygg och hälsofrämjande fritid (Gotfredsen & Strömbäck, 2023).

Att skapa möjligheter till inflytande, vilket kan göras på olika sätt beroende på ålder och personliga egenskaper, är ett annat sätt att främja barn och ungdomars hälsa som framkom i resultatet. Det beskrivs även i RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott (RF, 2022b) och relaterar till barnkonventionens artikel 12 enligt vilken barn har rätt att höras i alla frågor som rör dem själva och deras åsikter ska tas hänsyn till utifrån ålder och mognad (Unicef Sverige, 2024). Resultatet visar att delaktighet är en process som startar redan i barndomsåren, då barn får vara med och fatta mindre beslut som sedan kan växa och leda till engagemang även i större frågor inom föreningen. Att redan som ung få med sig erfarenheter av att bli lyssnad på och av att ens tankar, idéer och förslag tas

på allvar, i det här fallet inom föreningslivet, kan tänkas fördelaktigt utifrån ett framtidsperspektiv. Resultatet belyser således att föreningslivet kan bidra till att man som ung får träna sig på att göra sin röst hörd och fatta gemensamma beslut. Möjlighet till inflytande och påverkan på beslutsprocesser avseende såväl informella som formella beslut kan också främja barn och ungdomars medvetande om demokratiska processer och är centralt inte bara för upplevelsen av delaktighet utan även för intresset för att engagera sig (Hjelm m.fl., 2016). Medlemmar kan således ha nytta av erfarenheterna inom andra arenor än föreningslivet, såsom skolan och senare arbetslivet, och inte minst kan de tänkas bidra till ett ökat intresse för ideellt engagemang även senare i livet. Föreningslivet kan därför sägas fungera som en slags ”inskolning” av människor till samhällsmedborgare och som en del av ett större socialt sammanhang (Wallman Lundåsen, 2016). Dock krävs satsningar på såväl demokrati- som föreningskunskap för att vidmakthålla men också fortsätta utveckla föreningslivets arbete med delaktighet och engagemang och möjliggöra ökad demokratisk medvetenhet (Pallin, 2016).

”

För att stärka föreningsdemokrati och kunskapen om föreningars organisering och styrning behövs både utbildningar och mötesplatser för föreningsledare...

Resultaten visar att det är viktigt att också vara lyhörd för medlemmar som visar intresse och lämplighet för ledande uppgifter inom föreningen, såsom att bli ungdomsledare eller delta i styrelsearbete, och aktivt uppmuntra deras engagemang. Barn och ungdomar som vill och kan engagera sig utgör en viktig förutsättning för föreningslivets framtid, särskilt som föreningarnas verksamhet är beroende av ideellt arbete (Wagnsson, 2017; SCB, 2020). Resultaten tyder på att ledarskapet inom föreningslivet har utvecklats över tid, från ett mer auktoritärt upplägg till ett där medlemmarna involveras i beslutsfattandet. Samtidigt framhölls att ledarskapet behöver fortsätta utvecklas för att anpassas till samhällets förändringar. Ett sådant perspektiv syns även i RF:s (2022a) strategiska plan, i vilken en hållbar idrottsrörelse sägs kräva att föreningar fortsätter arbeta för att medlemmar ska kunna påverka genom moderna arbetsformer som tar hänsyn till aktuella samhällsförändringar. För att stärka föreningsdemokrati och kunskapen om föreningars organisering och styrning behövs både utbildningar och mötesplatser för föreningsledare och här har SISU i uppgift att bidra med utbildningsplattformar (RF, 2022). När det gäller barn och ungdomar antas möjligheten att påverka, redan i unga år, skapa positiva livserfarenheter att ta med sig in i vuxenlivet och kan bidra till känslan av att ha makt över sin egen situation, vilket är en viktig salutogen faktor för att främja hälsa. Givet det statliga intresset för att skapa förutsättningar för ungdomars delaktighet i samhället, med idrottsrörelsen som ett medel, är möjlighet att påverka viktigt också ur ett samhällsperspektiv (Abdelzhade m.fl., 2016). Till exempel visar en rapport om ungas (16–29 år) uppfattningar om demokrati och samhällsfrågor att unga, trots att de värderar demokrati högt, har en lägre tilltro till sina möjligheter att föra fram sina åsikter och påverka sin situation jämfört med äldre personer (MUCF, 2025b). Således har föreningsledare en betydelsefull men också en något utmanande uppgift i att skapa möjligheter till delaktighet hos medlemmarna.

Föreningslivet som arena för individuell utveckling

Resultatet visar också att föreningslivet har möjlighet att stärka barn och ungdomar som individer och där har ledarna en viktig funktion. En del i arbetet är att främja medlemmarnas självständighet genom att dels låta dem vara med och bestämma, dels visa tillit till deras förmåga att ta ansvar. Viktigt att nämna är att det gäller inte bara inom aktiviteten i sig utan att det är lika viktigt att fånga upp förmågor relaterade till andra funktioner, som exempelvis ledarskaps- och samarbetsförmåga. Det ansågs extra viktigt för ungdomar som ledarna uppfattade ha sämre tillit till sin egen förmåga. Även Barros m.fl. (2025a), som har

undersökt hur idrottsledare uppfattar att deras träningsfilosofi kan bidra till psykisk hälsa hos medlemmarna, understryker vikten av att uppmuntra färdigheter både i och utanför aktiviteten. I samma studie lyfts betydelsen av att skapa en positiv miljö där personlig utveckling och självförtroende kan få växa och där förmågor tas tillvara. Det i sin tur kan bidra till självtillit, självkänsla och självförtroende, vilka utgör viktiga hälsofrämjande resurser hos barn och ungdomar (Ross m.fl., 2020). Våra resultat visar bland annat på en tro på att deltagande i en gemenskap, där medlemmarna får möta både framgångar och motgångar, kan stärka förmågan att hantera framtida utmaningar i livet, särskilt om tidigare erfarenheter har gett möjlighet till insikt och personlig utveckling. Ökad självkänsla, stärkt självförtroende och ökad tillit till sin förmåga tas upp som exempel på vad idrottsdeltagande kan ge i form av personlig utveckling (Eime m.fl., 2013). Även ungdomar själva resonerar om att idrottsdeltagande bidrar till personlig utveckling, till exempel genom att uppmuntra till självdisciplin (Thedin Jakobsson, 2015). Det bör dock poängteras att de som väljer att delta i den här typen av forskningsstudier sannolikt har positiva erfarenheter av idrottsdeltagande, medan personer med andra erfarenheter kan ha avslutat sitt föreningsengagemang och därför inte ingår i studierna (Larsson, 2017), vilket kan antas vara fallet även i vår studie.

Ett annat resultat är att föreningslivet kan utgöra en fristad i betydelsen att få barn och ungdomar att hålla sig borta från ”mindre bra” aktiviteter och utgöra en trygg plats att komma till. Mindre bra aktiviteter kan innefatta sådant som är skadligt för hälsan, såsom tobak, alkohol och droger, men även sammanhang där våld och brottslighet förekommer (Wagnsson, 2017). I vårt resultat innebär en fristad även möjlighet till andrum från delar av vardagslivet som kan upplevas pressande, såsom en jobbig hemsituation eller skolrelaterad stress. I en avhandling av Ekholm (2016) studeras idrottens betydelse för att möta sociala problem i samhället. I likhet med resultatet i vår studie beskrivs idrotten kunna bidra till att unga ges möjlighet att välja sin egen väg genom att bygga upp självförtroende och självkänsla samt att identifiera sig med positiva förebilder. Vidare beskrivs att idrotten kan bidra till gemenskap, sammanhållning och moralisk fostran, vilket i sig kan verka förebyggande mot sociala problem (Ekholm, 2016). Brott bland unga och rekrytering till kriminella nätverk, där äldre ungdomar rekryterar in yngre, är enligt Brottsförebyggande rådet (BRÅ, 2023) ett problem på såväl individ- som grupp- och samhällsnivå. Idrott och



Adobe Stock/Jakub

andra aktiviteter inom föreningslivet beskrivs dock kunna bidra till att fånga upp barn och ungdomar som riskerar att hamna i kriminalitet och våld genom att utgöra alternativa aktiviteter och något att göra efter skolan. Det som har störst betydelse för att minska risken för brott bland barn och ungdomar är förebyggande insatser, genom till exempel familj eller skola, som sker innan de unga har kommit i kontakt med rättsväsendet (BRÅ, 2024). Det visar på betydelsen av att stärka det förebyggande arbetet även inom andra arenor, såsom föreningslivet. Det bör dock betonas att ett målinriktat arbete med preventiva insatser och inkludering av barn och ungdomar oavsett kön, ålder, bakgrund eller andra förutsättningar kräver tillräckligt med resurser i form av exempelvis lokaler och inte minst ledare tillgängliga på kvällar och helger (Gotfredsen & Strömbäck, 2023).

För att stärka barn och ungdomar som individer betonar resultatet vikten av fokus på deras psykiska hälsa, till exempel genom att uppmärksamma om någon inte mår bra men också genom att prata mer generellt om vad man som individ och grupp kan göra för att må bra. Ledare har ofta nära kontakt med medlemmarna, ibland flera gånger i veckan, och har ofta följt dem under en längre period, vilket ger dem möjlighet att uppmärksamma eventuella förändringar i deras mående. Det överensstämmer med andra studier som uppmärksammar vikten av ledares syn på den egna rollen för att stödja barn och ungdomar i deras psykiska hälsa, till exempel genom att identifiera problem och att vid behov hjälpa dem att söka professionellt stöd (Mazzer & Rickwood, 2014; Ferguson m.fl., 2018; Duffy m.fl., 2019). Mazzer och Rickwood (2014) framhåller att ledare som är tillgängliga och visar en öppenhet inför att prata med medlemmarna om deras mående har goda möjligheter att skapa tillitsfulla relationer, vilket ger en unik position när det gäller att stödja barn och ungdomars psykiska hälsa. Samtidigt kan ledare ibland få information som barnet eller ungdomen inte har delat med någon annan, vilket kan skapa en inre konflikt eller ett dilemma kring hur situationen ska hanteras och huruvida förtroendet från medlemmen bör respekteras eller om informationen bör vidarebefordras (Mazzer & Rickwood, 2014). Denna typ av erfarenheter framträder också i studiens resultat, där ledare beskriver den ibland svåra balansgång det innebär att hantera information som de fått i förtroende. Särskilt svårt sägs det vara att avgöra om och i så fall när vårdnadshavare bör involveras.

I studien framkommer fler utmaningar med att uppmärksamma psykisk ohälsa. Exempel som lyfts är att ha tillräckligt med tid för enskilda samtal och känslan av att som ledare ha tillräcklig kunskap för att kunna hantera det som tynger medlemmarna. Ledare i både denna och andra studier understryker därför behovet av ökad kunskap om psykisk ohälsa för att kunna bemöta barn och ungdomar på ett adekvat och tillfredsställande sätt (Mazzer & Rickwood, 2014; Ferguson m.fl., 2018). Resultatet i vår studie visar dock att RF-SISU genom sina utbildningsinsatser utgör ett uppskattat stöd och anses ha ett viktigt uppdrag i att bidra med ökad kunskap i den här typen av frågor. Som ledare kan man vara rädd att säga "fel" saker, vilket kan leda till att man undviker att prata om ämnen som upplevs svåra (Ferguson m.fl., 2018). Ökad kunskap om dels vad som främjar psykisk hälsa, dels hur psykisk ohälsa kan uppmärksammas och bemötas kan bidra till trygghet och därmed en öppenhet hos ledare som i sin tur kan göra att barn och ungdomar känner sig trygga med att berätta om de inte mår bra.

I RF:s (2022b) riktlinjer för barn- och ungdomsidrott framhålls ansvaret att agera när ett barn eller en ungdom inte mår bra och för det behövs rutiner som inkluderar uppföljning. Såväl barn och ungdomar som ansvariga vuxna inom föreningen ska veta vart de kan vända sig för att få stöd och hjälp. Mer specifikt förespråkas insatser som bidrar till hälsa och välbefinnande, och kompetenshöjande utbildningsinsatser för alla med någon typ av ledarskap är ett tydligt mål (RF, 2022b). Ett exempel är att RF har en strategi för ökat deltagande av personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) med målet att



Som ledare kan man vara rädd att säga "fel" saker, vilket kan leda till att man undviker att prata om ämnen som upplevs svåra.

skapa en inkluderande idrottsmiljö. Vidare har RF-SISU i uppgift att genomföra utbildningar om NPF men också stödja föreningar och ledare att inkludera personer med NPF och skapa mötesplatser för erfarenhetsutbyte (RF, 2025)

Folkhälsomyndigheten (u.å.) erbjuder en online-utbildning om psykisk hälsa vid namn *Ledare som lyssnar* med syfte att underlätta för ledare att möta barn och ungdomar som mår psykisk dåligt. En utmaning är att de flesta föreningsledare är ideellt engagerade, vilket innebär begränsad tid för utbildning. De som engagerar sig gör det dock ofta utifrån eget intresse, vilket kan motivera dem att själva söka kunskap. Förutom ökad kunskap betonar ledare i vår studie också vikten av att bygga goda relationer med medlemmarna, eftersom dessa relationer är avgörande för att barn och ungdomar ska känna sig trygga nog att öppna sig om hur de mår. För att kunna skapa relationer behövs engagemang och intresse för medlemmarna som personer men också tid (Barros m.fl., 2025a). En del ledare är ensamma med stora grupper, vilket begränsar möjligheten till relationsskapande. Alla dessa krav som ställs på ledare kan, ur ett kritiskt perspektiv, kopplas till den så kallade professionaliseringen av det ideella föreningslivet (CIF, 2024). Den tid, kompetens och kunskap som ledare ofta förväntas dela med sig av är en utmaning i det ideella ledarskapet och kan också tänkas leda till svårigheter att rekrytera nya personer till föreningslivet och således utgöra ett hot mot dess framtida existens (CIF, 2024).



Den tid, kompetens och kunskap som ledare ofta förväntas dela med sig av är en utmaning i det ideella ledarskapet...

Att främja gemenskap genom föreningslivet

Resultaten visar att föreningslivet kan främja sociala relationer, både genom att träna medlemmarna i samspel med andra och genom att erbjuda möjligheter att vara en del av en gemenskap, och på så sätt bidra till barn och ungdomars hälsa. Att uppmuntra till ett empatiskt bemötande där olikheter och olika åsikter respekteras kan leda till utveckling av ett förhållningssätt som kan användas även i andra sociala sammanhang, vilket visar på föreningslivets bidrag till att forma framtidens samhällsmedborgare med egenskaper såsom tolerans, tillit och acceptans inför människors olikheter på olika nivåer. En sådan inkluderande miljö främjar möten mellan personer som är olika varandra, vilket bidrar till utveckling av demokratiskt värdefulla attityder (Abdelzhade m.fl., 2016). Ledarna spelar en central roll i att skapa ett respektfullt klimat i gruppen, där både individen och gemensamma regler respekteras (Barros m.fl., 2025a). När ungdomar själva reflekterar över vad som gör en förening hälsofrämjande, framhålls ett respektfullt, uppmuntrande och vänligt bemötande från såväl ledare som andra deltagare (Geidne & Quennerstedt, 2021). Således verkar det finnas gemensamma uppfattningar om vikten av att inom föreningarna arbeta med bemötande och förhållningssätt mot varandra, vilket överensstämmer med såväl barnkonventionen som RF:s (2022b) riktlinjer för barn- och ungdomsidrott som framhåller att alla ska bli behandlade på ett respektfullt sätt. Förutsättningar för ett sådant arbete är att idrottens värdegrund översätts till konkreta beteenden och såväl en god ledarkultur som samverkan med vårdnadshavare och andra vuxna i ungdomarnas närhet (RF, 2025). Samverkan med andra är något som framkommer tydligt även i denna studie, där ledare framhåller vikten av goda relationer med både vårdnadshavare och skola för ett gemensamt arbete med bemötande och attityder.

Något som ofta förs fram som viktigt för barn och ungdomars upplevelse av hälsa och välbefinnande är goda sociala relationer och att vara en del i gemenskap (Ross m.fl., 2020), vilket överensstämmer med våra resultat. Glädje och gemenskap är också en del av idrottsrörelsens värdegrund (RF, 2022a). I Geidne och Quennerstedts (2021) studie sägs vissa ungdomar betrakta föreningen som en plats att möta nya människor medan andra upplever det som viktigt att redan ha vänner där. Känslan av att föreningen nästan blir som en familj



Genom att värna men också att genom medlemmarnas engagemang ”marknadsföra” föreningslivets möjlighet att vara en plats för gemenskap och tillhörighet kan det ideella engagemanget från barn och unga öka.

beskrivs återkommande av ungdomarna i studien och möjliggör för dem att känna tillhörighet, laganda och kamratskap. Det överensstämmer väl med vårt resultat där framför allt mindre föreningar säger sig ha en familjär känsla bland sina medlemmar, vilket bidrar till känslor av gemenskap och trygghet. Genom att värna men också att genom medlemmarnas engagemang ”marknadsföra” föreningslivets möjlighet att vara en plats för gemenskap och tillhörighet kan det ideella engagemanget från barn och unga öka (CIF, 2024). Vidare framhåller såväl ungdomar (Geidne & Quennerstedt, 2021) som ledare vikten av att göra saker tillsammans, till exempel åka på läger eller träffas utanför själva aktiviteten. Genom sådana aktiviteter kan sammanhållningen både mellan medlemmar och mellan medlemmar och ledare stärkas ytterligare. Föreningar som lyckas skapa en känsla av gemenskap och sammanhållning kan sannolikt bidra till att behålla ungdomar inom föreningslivet, vilket är en utmaning för många idrottsföreningar (se t.ex. Ungdomsbarometern, 2025). Orsaker till att unga slutar idrotta kan vara tidsbrist, kostnader och avstånd till aktiviteten, och stress relaterad till prestation framstår som den mest framträdande orsaken bland flickor (Ungdomsbarometern, 2025). Ur ett salutogent perspektiv är det dock mer intressant att fokusera på de faktorer som får unga att fortsätta delta, snarare än på orsaker till avbrott. Forskning har visat att ungdomars fortsatta deltagande i föreningsidrott påverkas av viljan att lära och utvecklas tillsammans med andra samt av upplevelsen av att tillhöra ett sammanhang med regelbundenhet och kontinuitet (Thedin Jakobsson, 2015). Ytterligare faktorer som främjar deltagande är att må bättre både fysiskt och psykiskt, att ha roligt och att få möjlighet att koppla av och tänka på annat (Ungdomsbarometern, 2025). Samtliga faktorer har föreningslivet, enligt resultaten i denna studie, möjlighet att stödja och utveckla.

Studiens begränsningar

Studien har vissa begränsningar som bör uppmärksammas. En begränsning är att deltagarna främst representerar idrottsföreningar, trots att studiens fokus är föreningslivet i stort. En större variation av föreningar hade varit önskvärd, men på grund av rekryteringssvårigheter, där det geografiskt avgränsade området sannolikt spelade in, deltog de föreningar som kunde rekryteras. Samtidigt finns en viss variation bland de deltagande föreningarna, vilket kan ses som en styrka, även om fler icke-idrottsinriktade föreningar hade breddat underlaget ytterligare. Det bör också beaktas att de ledare som valde att delta kan ha ett särskilt intresse för studiens fokusområde, vilket kan påverka resultatens tillförlitlighet.

En annan begränsning är att intervjuerna genomfördes av tre olika projektmedarbetare, vilket kan ha påverkat innehållet i dem. Idealt hade en och samma person hållit samtliga intervjuer, men av praktiska skäl var det inte möjligt. En styrka är dock att en väl utarbetad semistrukturerad intervjuguide användes, vilket bidrar till materialets trovärdighet. Ytterligare en aspekt att beakta är att metodval och analys gjordes enbart av studiens två författare. Trots bådasygda erfarenhet av kvalitativ metod och analys hade trovärdigheten och tillförlitligheten i resultaten kunnat öka om fler forskare varit involverade. Det är dock värt att notera att preliminära resultat har presenterats både på en vetenskaplig konferens och vid en dialogträff med föreningsrepresentanter och andra sakkunniga inom området. Dessa tillfällen gav möjlighet till relevanta och kritiska frågor om såväl metod som resultat, vilket stärker studiens tillförlitlighet. Trots dessa begränsningar anses studien bidra med värdefull kunskap inom området.

Sammanfattning och tankar framåt

Denna studie visar att föreningslivet sett utifrån ett ledarperspektiv kan fungera som en hälso-främjande arena där olika faktorer samverkar för att utveckla resurser som kan rusta barn och ungdomar för framtiden. Vidare framgår att ledare inom föreningslivet spelar en betydelsefull roll när det gäller att bidra till dessa resurser.

Studien visar också att ledare inom föreningslivet uppfattar hälsa som ett mångfacetterat begrepp som sträcker sig bortom det fysiska och även omfattar psykisk och social hälsa. Med en sådan mer övergripande syn på hälsa utgör föreningslivet en central arena genom att erbjuda gemenskap, rörelseglädje och möjlighet till personlig utveckling. Att hålla föreningslivet igång kräver visserligen stort ideellt engagemang, men upplevelser av glädje, meningsfullhet och vilja att bidra till barn och ungdomars utveckling motiverar i många fall till det.

Vid sidan av behovet av ideella krafter till styrelse- och ledaruppdrag utgör ekonomiska resurser en utmaning som gör föreningslivet sårbart, särskilt i mindre föreningar. Den centrala aspekt i att främja barn och ungdomars hälsa och välbefinnande som utgörs av anpassning till olika individers behov kan begränsas av brist på tid, kunskap och ekonomiskt stöd, vilket tyder på en obalans mellan de höga förväntningar som ställs på föreningarna och de resurser som faktiskt finns tillgängliga.

För att föreningslivet fortsatt ska kunna bidra till hälsa, delaktighet och social hållbarhet och på så sätt vara del av byggandet av framtidens samhällsmedborgare krävs en tydligare satsning från såväl stat och kommun som andra aktörer. Rimliga ekonomiska förutsättningar och ett starkt stöd till ideella ledare kan möjliggöra för föreningslivet att fortsätta utgöra en viktig kraft för att stärka individers hälsa och välbefinnande, till gagn för samhället på en mer övergripande nivå.

Ur ett ledarperspektiv finns både en ambition och en uppfattning om föreningslivets potential att fungera som ett positivt alternativ för barn och ungdomar, som en motvikt mot miljöer som kan vara skadliga eller kriminella. Det lyfter fram en viktig funktion hos föreningslivet, men pekar också på behovet av en förändrad syn på fritidsaktiviteter och tillräckliga resurser. För att föreningar ska vara relevanta och attraktiva för ungdomar krävs att deras verksamhet anpassas efter dem. Genom att engagera ungdomar och erbjuda ett meningsfullt sammanhang kan föreningar stärka medlemmarnas engagemang, vilket i sin tur kan minska risken för avhopp under tonåren.

Inför framtiden är det viktigt att forskningen, liksom praktiken, breddar perspektivet på barn och ungdomars fritid. Fokus bör inte ligga enbart på föreningslivet utan också på ostrukturerade aktiviteter och de former av gemenskap som unga själva skapar såväl inom som utanför idrotten. Den forskning som finns att tillgå avseende föreningslivet har till största delen bedrivits inom föreningsidrott, varför det är viktigt att öka kunskapen också om övriga föreningar som hälso-främjande arenor för barn och ungdomar. Ökad kunskap om vad ungdomar gör på sin fritid och varför kan ge bättre förutsättningar att stödja olika aktiviteter och fördela resurser på ett sätt som utgår från ungas behov och preferenser.

Ytterligare en aspekt att beakta är frågan om bredd kontra spets inom organiserade aktiviteter. Resultaten i denna studie betonar vikten av anpassning för att skapa delaktighet, vilket aktualiserar frågan om hur föreningar kan och bör förhålla sig till olika ambitionsnivåer bland sina medlemmar. Det handlar både om vilka urval och prioriteringar som görs och om vilka möjligheter och utmaningar som kan följa av satsningar på bredd respektive spets.

REFERENSER

- Abdelzhade, A., Lundberg, E. & Amnå, E.** (2016). En arena för tillit och tolerans? I C. Dartsch, J. R. Norberg & J. Pihlblad (red.). *Föreningen, laget och jaget* (s. 27–46). Centrum för idrottsforskning. <https://centrumforidrottsforskning.se/sites/default/files/2021-05/Foreningen-laget-och-jaget.pdf>.
- Antonovsky, A.** (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A.** (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.
- Barros, K., Lefebvre, A., Geidne, S., Bardid, F., Grieco, S., Johnson, S., Kokko, S., Lambe, B., Lane, A., Ooms, L., Seghers, J., Sevdalis, V., Vuillemin, A., Tezier, B. & Van Hoya, A.** (2025a). Sports coaches' perception of health promotion: An exploratory study regarding philosophies, actions, barriers, and strategies. *Health Promotion International*, 40(4).
- Barros, K., Vuillemin, A., Rostan, F., Lemmonier, F., Guillemin, F., Tezier, B. & Van Hoya, A.** (2025b). Defining health promoting sports coaches' skills: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(3), 1 268–1 286.
- Birr, C., Hernandez-Mendo, A., Monteiro, D. & Rosado, A.** (2023). Empowering and Disempowering Motivational Coaching Climate: A Scoping Review. *Sustainability*, 15(3), 2820.
- Braun, V. & Clarke, V.** (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
- Braun, V. & Clarke, V.** (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- BRÅ** (2024). *Forskning om ålder och brott samt dess betydelse för brottsprevention*. Rapport 2024:1. Brottsförebyggande rådet. https://bra.se/download/18.403f39de192bd4311313edc/1730191258452/2023_1-Forskning-om-alder-och-brott.pdf.
- BRÅ** (2023). *Barn och unga i kriminella nätverk. En studie av inträde, brott, villkor och utträde*. Rapport 2023:13. Brottsförebyggande rådet. https://bra.se/download/18.3808406a192bd2f0b723548/1730213224915/2023_13-Barn-och-unga-i-kriminella-natverk.pdf.
- Carlen, K., Suominen, S., Lindmark, U., Saarinen, M. M., Aromaa, M., Rautava, P. & Sillanpaa, M.** (2020). Sense of coherence predicts adolescent mental health. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1 206–1 210.
- CIF** (2024). *Statens stöd till idrotten. Uppföljning 2024*. Centrum för idrottsforskning. <https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2024>.
- CIF** (2021). *Statens stöd till idrotten. Uppföljning 2021*. Centrum för idrottsforskning. <https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2021>.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M.** (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – strategy paper for Europe*. Institute for Future Studies.
- Duffy, J., Rooney, B. & Matthews, J.** (2019). Coaches' Mental Health Literacy and Role Perceptions for Supporting Young People's Mental Health. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 45–59.
- 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. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
- Ekholm, D.** (2016). *Sport as a Means of Responding to Social Problems: Rationales of Government, Welfare and Social Change*. Doktorsavhandling, Linköpings universitet.
- Eriksson, M. & Lindström, B.** (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(5), 376–381.
- Ferguson, H. L., Swann, C., Liddle, S. K. & Vella, S. A.** (2018). Investigating Youth Sports Coaches' Perceptions of Their Role in Adolescent Mental Health. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 235–252.
- Flensner, K. K., Korp, P. & Lindgren, E. C.** (2020). Integration into and through sports? Sport-activities for migrant children and youths. *European Journal for Sport and Society*, 18(1), 64–81.
- Folkhälsomyndigheten** (2025). *Nu lanseras Fritidskortet för barn och unga*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2025/september/nu-lanseras-fritidskortet-for-barn-och-unga>.
- Folkhälsomyndigheten** (2022). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/om-folkhalsa>.
- Folkhälsomyndigheten** (u.å.). *Ledare som lyssnar*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar>.
- Geidne, S., Ericson, H. & Quennerstedt, M.** (2023). Idrottsföreningen som hälsofrämjandearena: Från fysisk aktivitet till hållbart idrottande – en fråga om hur! *Socialmedicinsk tidskrift*, 100(4), 589–600.
- Geidne, S. & Quennerstedt, M.** (2021). Youth Perspectives on What Makes a Sports Club a Health-Promoting Setting-Viewed through a Salutogenic Settings-Based Lens. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7 704.
- Geidne, S., Quennerstedt, M. & Eriksson, C.** (2013). The youth sports club as a health-promoting setting: an integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(3), 269–283.
- Gotfredsen, A. & Strömbäck, M.** (2023). *Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa – rättigheter, möjligheter och hinder*. Forte (Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd). https://forte.se/download/18.37c53ced194a80fae3d5d86/1738572600692/fort0098_fritidens-betydelse-fo-r-ungas-psykiska-ha-lsa-ta.pdf.
- Hertting, K. & Wagnsson, S.** (2024). *Smakar det så kostar det. Om föräldrars kostnader för barnens idrott*. FOU-rapport 2024:5. Riksidrottsförbundet. https://www.rfsisu.se/download/18.2d6b69d0193dec15eaf2350/1734615328122/Hertting%20&%20Wagnsson_2024_Smakar%20det%20s%C3%A5%20kostar%20det.pdf.
- Hjelm, J., Isberg, S. & Rönnlund, M.** (2016). Idrottsföreningens isolerade öar. I C. Dartsch, J. R. Norberg & J. Pihlblad (red.). *Föreningen, laget och jaget* (s. 91–106). Centrum för idrottsforskning. <https://centrumforidrottsforskning.se/sites/default/files/2021-05/Foreningen-laget-och-jaget.pdf>.
- Janssen, I. & Leblanc, A. G.** (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- Johnson, S., Van Hoya, A., Geidne, S., Donaldson, A., Rostan, F., Lemmonier, F., Tezier, B. & Vuillemin, A.** (2024). A health promoting sports club framework: Strategies from the field. *Global Health Promotion*, 31(1), 85–90.

- Kokko, S.** (2014). Sports clubs as settings for health promotion: Fundamentals and an overview to research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(15 suppl), 60–65.
- Larsson, H.** (2017). Idrott och social utveckling. I J. Faskunger & P. Sjöblom (red.). *Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle* (s. 87–100). FoU-rapport 2017. Riksidrottsförbundet. https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7114c8/1664975872556/FOU2017_1-Idrottens%20samh%C3%A4llsnytta.pdf.
- Länsimies, H., Pietilä, A. M., Hietasola-Husu, S. & Kangasniemi, M.** (2017). A systematic review of adolescents' sense of coherence and health. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(4), 651–661.
- Mazzer, K. R. & Rickwood, D. J.** (2014). Mental health in sport: coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health. *International Journal of Health Promotion and Education*, 53(2), 102–114.
- McLean, K. N. & Mallett, C. J.** (2011). What motivates the motivators? An examination of sports coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1), 21–35.
- Moksnes, U. K. & Espnes, G. A.** (2020). Sense of Coherence in Association with Stress Experience and Health in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3003.
- MUCF** (2025a). *Stabila steg trots svårigheter. Uppföljning av ideella föreningar villkor 2024*. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. <https://www.mucf.se/publikationer/stabila-steg-trots-svarigheter>.
- MUCF** (2025b). *Så tycker unga 2025 – demokrati och viktiga samhällsfrågor*. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. https://www.mucf.se/sites/default/files/2025/08/av-3-demokrati_webb-tillganglig-1.pdf.
- MUCF** (u.å.). *Vilka är civilsamhället?* Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. <https://www.mucf.se/vilka-ar-civilsamhallet>.
- Nordenfelt, L.** (2004). *Livskvalitet och hälsa: teori & kritik* (2:a uppl.). Institutionen för hälsa och samhälle, Linköpings universitet.
- Northouse, P. G.** (2015). *Leadership: Theory and Practice* (7:e uppl.). Sage Publications.
- Pallin, C.** (2016). Idrott och föreningsdemokrati – hot och möjligheter. I C. Dartsch, J. R. Norberg & J. Pihlblad (red.). *Föreningen, laget och jaget* (s. 61–76). Centrum för idrottsforskning. <https://centrumforidrottsforskning.se/sites/default/files/2021-05/Foreningen-laget-och-jaget.pdf>.
- Pierce, D., Liaw, S. T., Dobell, J. & Anderson, R.** (2010). Australian rural football club leaders as mental health advocates: An investigation of the impact of the Coach the Coach project. *International Journal of Mental Health Systems*, 4, 10.
- Pihlblad, M. & Åberg, G.** (2011). *Att främja barns och ungas psykiska hälsa. Vägledning inför val och implementering av metoder*. Karolinska institutets folkhälsoakademi 2011:22. <https://www.uppdraagspsyiskhalsa.se/wp-content/uploads/2017/07/Att-fra%CC%88mja-barns-och-ungas-psykiska-ha%CC%88lsa-.pdf>.
- Prop. 2008/09:126**. *Statens stöd till idrotten*. <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2009/02/statens-stod-till-idrotten>.
- Prop. 2024/25:157**. *Ett fritidskort för barn och unga – en aktiv och meningsfull fritid i gemenskap med andra*. <https://www.regeringen.se/contentassets/0112762844724c4587a3c757cc9aa4a8/prop.-2024-25-157.pdf>.
- Regeringskansliet** (u.å.). *Civila samhället och idrott*. <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/civila-samhallet-och-idrott>.
- RF** (2025). *Strategi för Idrott och NPF 2025–2027*. Riksidrottsförbundet. <https://www.rf.se/download/18.19bb8c41197a1db328ad2a8f/1751276072839/Strategi%20Idrott%20och%20NPF%202025-2027.pdf>.
- RF** (2024). *Idrottsrörelsen i siffror*. Riksidrottsförbundet. <https://www.rf.se/download/18.5979385c197a1f9eed0641fd/1751013903742/2024%20Idrottsro%CC%88relsen%20i%20siffror%20-%20RF.pdf>.
- RF** (2022a). *Strategisk plan för idrottsrörelsen*. Riksidrottsförbundet. <https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7117a2/1664978260467/Strategisk%20plan%202022-25.pdf>.
- RF** (2022b). *Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*. Riksidrottsförbundet. <https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6133d5/1665042792026/Riktlinjer%20barn-%20och%20ungdomsidrott.pdf>.
- Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome, D., Anyona, P., Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silverman, A., Fogstad, H., Banerjee, A. & Mohan, A.** (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 472–476.
- SCB** (2023). *Det civila samhället 2023 – delrapport*. Statistiska centralbyrån. <https://www.scb.se/publikation/57599>.
- SCB** (2020). *Tre av tio är aktiva i förening – undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF/SILC)*. Statistiska centralbyrån. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning-och-levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-ulf-silc/pong/statistiknyhet/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-2018-2019>.
- SFS 2018:1197**. *Lag om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-20181197-om-forenta-nationernas-konvention_sfs-2018-1197.
- Steinhardt, F., Ullenhag, A., Jahnsen, R. & Dolva, A. S.** (2021). Perceived facilitators and barriers for participation in leisure activities in children with disabilities: Perspectives of children, parents and professionals. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(2), 121–135.
- Suominen, S. & Lindström, B.** (2008). Salutogenesis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36(4), 337–339.
- Thedin Jakobsson, B.** (2015). *Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren*. Doktorsavhandling, Gymnastik- och idrottshögskolan.
- Unicef Sverige** (2024). *Barnkonventionen*. <https://unicef.se/barnkonventionen>.
- Ungdomsbarometern** (2025). *Unga och idrott*. <https://www.rf.se/download/18.3d54121a1960dc29cea82e9/1744017827305/Ungdomsbarometern%20x%20Riksidrottsfo%CC%88rbundet%20Unga%20och%20Idrott%202025.pdf>.
- Vetenskapsrådet** (2024). *God forskningssed 2024*. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html>.
- Wagnsson, S.** (2017). Föreningsidrott och ungas psykosociala hälso-utveckling. I J. Faskunger & P. Sjöblom (red.). *Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle* (s. 54–68). FoU-rapport 2017:1. Riksidrottsförbundet. https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7114c8/1664975872556/FOU2017_1-Idrottens%20samh%C3%A4llsnytta.pdf.
- Wallman Lundåsen, S.** (2016). Föreningsidrottens politiska och demokratiska samband. I C. Dartsch, J. R. Norberg & J. Pihlblad (red.). *Föreningen, laget och jaget* (s. 47–60). Centrum för idrottsforskning. <https://centrumforidrottsforskning.se/sites/default/files/2021-05/Foreningen-laget-och-jaget.pdf>.
- WHO** (1986). *The Ottawa charter for health promotion. First international conference on health promotion*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>.
- WHO** (u.å.). *Promoting adolescents' wellbeing*. <https://www.who.int/activities/promoting-adolescent-well-being>.

Denna rapport i korthet utgår ifrån ett samverkansprojekt mellan Thordénstiftelsen och Högskolan Väst, där vi fokuserat på föreningslivet som arena för att främja barns och ungdomars hälsa och demokratiutveckling. Rapporten är kopplad till hälsodelen av projektet, vilken syftar till att beskriva föreningsledares erfarenheter av föreningarnas arbete med att främja barn och ungdomars hälsa. Projektet har som mål att medverka till att utveckla och systematisera arbete med hälso- och demokratifrågor i föreningslivet.



Sofie Lundström, Högskolan Väst
sofie.lundstrom@hv.se

Jennie Ryding, Högskolan Väst
jennie.ryding@hv.se

Krister Olsson, Thordénstiftelsen
krister@thordenstiftelsen.se

ISBN 978-91-89969-53-7



9 789189 969537