

Frivillighed inden for idrætsområdet i København

– en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse
Januar 2026



URBAN
GOODS

Titel:

Frivillighed inden for idrætsområdet i København
– en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse

1. udgave, 1. oplag

Januar 2026

København

Udarbejdet af Urban Goods i samarbejde med Os & Data
for Kultur- og Fritidsforvaltningen, Københavns Kommune.

Analytikere/forfattere:

Astrid Moth, Peter Gran Boesen, Ene Fruergaard,
Lise Grønbæk, Sune Hauerslev Hasager, Tali Mørch
og Line Pommerencke-Vilmand.

Redaktion: Peter Gran Boesen og Astrid Moth

Grafik og layout: Urban Goods

Forsidefoto: Valby IF-Gymnastik

Tak til:

Alle frivillige, frivilligkoordinatorer og borgere, der
har bidraget til undersøgelsen, samt en særlig tak til
undersøgelsens følgegruppe.

URBAN
GOODS



Frivillighed inden for idrætsområdet i København

– en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse

Indholdsfortegnelse

Indledning.....	8	Tema 5: De potentielle idrætsfrivillige.....	100
Læsevejledning.....	13	Tema 6: Frivillige i en international by.....	112
Hovedkonklusioner.....	16	Tema 7: Digitale frivillige.....	124
Omfanget af frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune.....	23	Tema 8: Fysiske rammers betydning for frivilligheden.....	140
Tema 1: Flere former for frivillighed.....	32	Tema 9: Livsfaser – frivillighed gennem et levet liv.....	152
Tema 2: Organiseringsformer i udvikling.....	50	Outro: Anerkendelse og synlighed.....	168
Tema 3: Motivation og engagement.....	68	Datagrundlag og metoder.....	173
Tema 4: Frivillighedens geografi.....	86	Bilag.....	195



Foto: Lars Møller
Skole OL-finalen 2025

"Man skal være frivillig, fordi det giver noget både til en selv, men også fordi det giver rigtig meget til børn og unges fremtidige vilkår. De bliver en god ven og en god kammerat. Og de udvikler sig både fysisk og mentalt. Derfor skal man være frivillig – for at hjælpe dem videre."

– Idrætsfrivillig i København



Foto: Urban Goods
Ferie Camp 2025, Valby IF-Gymnastik

Indledning

At være frivillig inden for idrætsområdet i Københavns Kommune giver stærkere relationer, en følelse af at gøre nytte samt større livsglæde og livskvalitet. Alligevel har tidligere undersøgelser vist, at Københavns Kommune er blandt de kommuner i landet, der har færrest frivillige inden for idrætsområdet, og aktørerne giver udtryk for, at måderne at være frivillig på er under forandring.

Denne rapport giver en status på frivilligheden inden for idrætsområdet i Københavns Kommune og undersøger de udfordringer og muligheder, gevinster og barrierer, der knytter sig til at være frivillig og til at tiltrække frivillige i det københavnske idrætsliv.

Baggrund for undersøgelsen

Med Københavns Kommunes Kultur- og Fritidspolitik er det besluttet at kortlægge potentialer og udfordringer i forhold til at tiltrække frivillige på idrætsområdet. Derfor indgår denne frivillighedsundersøgelse blandt idrætsfællesskaber og københavnere som en indsats i kommunens idrætsplan.

Undersøgelsens hovedformål er:

- At afdække, hvordan københavnere engagerer sig i frivillighed på idrætsområdet, hvilken motivation der ligger til grund, og hvilken værdi det tillægges.
- At afdække potentialer og udfordringer for at mobilisere og engagere frivillige i de københavnske idrætsforeninger og idrætsfællesskaber.

- At afdække barrierer for frivillighed blandt københavnere, som ikke er frivillige på idrætsområdet.
- At anbefale tiltag, som kan understøtte robuste og nytænkende idrætsfællesskaber i forhold til frivillighed.

Intentionen er, at undersøgelsens resultater kan bruges til at styrke frivillighed og idrætsområdet og dermed styrke arbejdet for at få flere aktive københavnere. Undersøgelsen skal samtidig understøtte politiske og strategiske prioriteringer.



Idrætsplan for Københavns Kommune

Idrætsplanens overordnede målsætning er, at flere københavnere skal være fysisk aktive, og at der skal sikres stærke og betydningsfulde fællesskaber, som motiverer og udvikler til deltagelse. Ét af i alt fire temaer i idrætsplanen fokuserer på "Frivillighed og partnerskaber":

"En grundforudsætning for attraktive aktiviteter, stærke fællesskaber og velfungerende idrætsforeninger er de frivillige. Mange københavnere bidrager allerede som frivillige, men frivilligheden skal styrkes, samarbejdet mellem forening og kommune skal udvikles, og det skal være lettere at være frivillig."

Kilde: "Idrætsplan for Københavns Kommune – Flere fysisk aktive københavnere – En handleplan under kultur- og fritidspolitikken 2023-2026", s. 4.

Rammesætning af undersøgelsen

Overordnet fokuserer undersøgelsen på frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune. I denne undersøgelse er det afgrænset således:

Frivillighed

I denne analyse har afsættet været en undersøgelse af et udvidet frivillighedsbegreb inden for idrætsområdet. En række rapporter og initiativer de seneste år peger på, at frivillighed inden for idrætten i dag ikke kun er knyttet til at være regelmæssigt frivillig i en idrætsforening. At være frivillig inden for idrætsområdet i dag kan også knytte sig til mange andre måder at være frivillig på. Frivillighed i denne undersøgelse inkluderer dermed bl.a. regelmæssige såvel som lejlighedsvis frivillige, frivillige i digitale idrætsfællesskaber, frivillige i foreninger såvel som selvorganiserede idrætsfællesskaber samt frivillighed i kommercielle/private træningsmiljøer og på arbejdspladsen.

Idrætsområdet

Denne undersøgelse tager udgangspunkt i et bredt idrætsbegreb, som inkluderer både motion, forskellige bevægelsesformer og sport. Det omfatter konkurrencesport såvel som genoptræning; tankesport og e-sport; friluftaktiviteter som vandreture, fiskeri og UV-jagt samt bevægelseskunstarter som dans og ballet. Idrætsbegrebet rummer både idrætter med høj puls og bevægelsesformer, der er koncentreret om indre ro. Undersøgelsen har fokus på den idræt, der finder sted på deciderede idrætsanlæg og idrætsfaciliteter, såvel som den, der udfolder sig i gader og parker.

Når der tales om idrætsfællesskaber, dækker det over den samlede gruppe af foreningsorganiseret idræt, selvorganiseret idræt og kommerciel idræt. Når der tales om idrætsområdet, indbefatter det hele området, inkl. ovennævnte samt kommunal forvaltning og interesseorganisationer.

Geografi

Undersøgelsen fokuserer primært på aktiviteter og organisationer inden for Københavns kommunegrænse. Samtidig er der flere grunde til at anlægge et bredere geografisk perspektiv, når idrætsområdet i København belyses. Mange idrætsfællesskaber og frivillige bevæger sig på tværs af kommunegrænser, og der er et tæt samspil med de omkringliggende kommuner. Derfor inddrages dette samspil også, hvor det er relevant.



Definition af frivillighed

Denne undersøgelse tager udgangspunkt i Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd – VIVE's definition af frivillighed eller frivilligt arbejde som en aktivitet, der:

- » er ulønnet (dog med mulighed for kompensation for udgifter)
- » er frivillig (f.eks. ikke aktivering)
- » udføres i en organisatorisk sammenhæng, som både kan være offentlig eller privat
- » er til gavn for andre end én selv og den nærmeste familie
- » er aktiv (dvs. medlemskab af en organisation er ikke nok).

Kilde: "Frivillighedsundersøgelsen 2024 – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde", VIVE og Helle Hygum Espersen, Torben Fridberg og Stefan Bastholm Andrade, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, København, 2025

Metode og datagrundlag

Undersøgelsen er gennemført i perioden foråret 2025 til efteråret 2025 og bygger på et kombineret kvantitativt og kvalitativt datagrundlag. Datagrundlaget består overordnet af fem datakilder:

Desk research

Indsamling og analyse af bl.a. nationale undersøgelser om frivillighed og idrætsfrivillighed, statistik på idrættens omfang i København samt demografisk statistik på borgerne i København.

Workshops og sparring med faglig følgegruppe

Følgegruppen bestod af repræsentanter fra nationale idrætsforbund, lokale foreninger og selvorganiserede idrætsfællesskaber – alle med ekspertise i frivillighed inden for idrætsområdet. Der blev afholdt tre workshops med fokus på:

- kvalificering af spørgeskemaundersøgelsen til borgere i København
- prioritering og rekruttering af cases og fokusgrupper
- kvalificering af hovedkonklusioner og anbefalinger

Digital spørgeskemaundersøgelse blandt borgere i København

Spørgeskemaet blev udsendt via e-Boks til et repræsentativt udsnit af den københavnske befolkning fra 16 år og derover, bestående af 50.008 københavnske borgere. Indsamlingen er foregået mellem den 9. og 29. maj 2025. I alt har 5.325 respondenter

gennemført hele spørgeskemaet. Svarprocenten er 12 % af de adspurgte, der har svaret helt eller delvist på spørgeskemaet. Undersøgelsen er efterfølgende vægtet i forhold til alder, køn, uddannelsesniveau, statsborgerskab og bydel.

Kortlægning af frivillighed i digitale idrætsfællesskaber på Facebook

Kortlægningen omfatter identificering og kategorisering af 48.108 offentlige og private Facebook-grupper i Danmark med mere end 100 medlemmer – grupper, som har været aktive inden for de seneste 14 dage på dataindsamlingstidspunktet. Data er indsamlet via webscraping. Heraf er 1.392 grupper identificeret med base i København, hvoraf 258 Facebook-grupper er centreret omkring idræt i København.

Kvalitative interviews

Der er foretaget tre forskellige typer af kvalitative interviews:

- **Caseinterviews:**
12 caseinterviews og observationer med i alt 43 interviewpersoner. Overordnet fokus for alle cases var praksiseksempler, organisering og kultur omkring frivillige i københavnske idrætsfællesskaber. Tilsammen repræsenterer casene tematikker som unge, ældre, internationale borgere, digitale værktøjer, diversitet og tiltrækning af nye målgrupper, selvorganiserede idrætsfællesskaber, flerstrengede foreninger, idrætsfrivillige på arbejdspladsen, lejlighedsvis frivillige, regelmæssige frivillige og nyetablerede idrætsfællesskaber.



Foto: Urban Goods
BK Skjolds bolddepot

- **Fokusgruppeinterviews:**

4 fokusgruppeinterviews med idrætsfrivillige og koordinatore af frivillige på idrætsområdet med i alt 17 personer. Fokusgrupperne fokuserede på at afdække perspektiverne:

1. Unge og internationale
2. Seniorer
3. Frivilligkoordinatorer
4. Digitale frivillige

- **Enkeltinterviews:**

24 enkeltinterviews med idrætsfrivillige, tidligere idrætsfrivillige og potentielle idrætsfrivillige – både danske og internationale borgere i København – spredt på tværs af aldersgrupper fra 18–85 år. Fokus var på at få indblik i motivation og barrierer.

Tilsammen giver disse elementer et nuanceret billede af frivillighed på idrætsområdet i Københavns Kommune – både set fra de frivilliges, de ikke-frivilliges og frivilligkoordinatorernes perspektiv. En mere detaljeret gennemgang af datagrundlaget og de anvendte metoder findes i afsnittet "Datagrundlag og metoder" på s. 172.

Læsevejledning

Analysens 11 hovedkonklusioner opsummeres i afsnittet "Hovedkonklusioner" s. 16.

Derefter følger en introducerende status på frivilligheden inden for idrætsområdet i København i forhold til antal idrætsfrivillige, de idrætsfrivilliges tidsforbrug, aldersfordeling, køn og uddannelsesniveau. Det sker i afsnittet "Omfang af frivillighed inden for idrætsområdet i København" på s. 22.

Temaafsnit

Denne analyse er bygget op omkring ni tematikker, som belyser forskellige centrale aspekter af frivillighed inden for idrætsområdet i netop København. Temaerne er:

- 1: Flere former for frivillighed, s. 30
- 2: Organiseringsformer i udvikling, s. 48
- 3: Motivation og engagement, s. 66
- 4: Frivillighedens geografi, s. 84
- 5: De potentielle idrætsfrivillige, s. 98
- 6: Frivillige i en international by, s. 110
- 7: Digitale frivillige, s. 122
- 8: Fysiske rammers betydning for frivilligheden, s. 138
- 9: Livsfaser – frivillighed gennem et levet liv, s. 150

Alle temaafsnit er bygget op efter den samme struktur. Først præsenteres en opsummering af de væsentligste pointer fra temaet under overskriften "Opsummering af pointer". Dernæst følger et afsnit, der introducerer tematikken og rammesætter det efterfølgende indhold.

Kernen i hvert tema er analysen, som bygger på både kvantitative og kvalitative data. Først præsenteres analysen af kvantitative data, som belyser omfang og karakter af tematikken. Derefter præsenteres analysen af kvalitative data fra de forskellige typer interviews, der nuancerer de bagvedliggende overvejelser hos frivillige, ikke-frivillige og frivilligkoordinatorere og giver indblik i levede erfaringer og eksempler fra praksis.

Efter analyserne følger en række anbefalinger målrettet henholdsvis Københavns Kommune og idrætsfællesskaberne i forhold til at styrke de potentialer og håndtere de udfordringer, som temaafsnittet peger på. De findes under overskriften "Anbefalinger".

Hvert temaafsnit afsluttes med en henvisning til inspirationskataloget, som findes under overskriften "Casehenvisninger". Her peges der på én eller flere relevante cases, hvor man kan se eksempler på, hvordan der allerede arbejdes med temaet i praksis i det københavnske idrætsliv.

Outro

Efter de ni temaafsnit følger en outro på s. 166, som understreger nogle udfordringer, der bør håndteres på tværs af tematikkerne for at styrke frivilligheden inden for idrætsområdet i København.

Datagrundlag og metode

Afslutningsvis findes afsnittet "Datagrundlag og metoder" på s. 172, der uddyber den dataindsamling og de metoder, der ligger til grund for denne analyse.

Tillæg til analysen

I tillæg til denne analyse findes også publikationen "Inspirationskatalog om frivillighed inden for idrætsområdet - 12 caseeksempler på idrætsfællesskaber i Københavns Kommune", som dykker ned i konkrete eksempler fra praksis.

Anbefalinger til læsning af rapporten

Er du...

- **Beslutningstager**

Kan du med fordel læse hovedkonklusionerne på s. 16, der opsummerer de 11 overordnede konklusioner fra denne analyse, samt dykke ned i afsnittet "Anbefalinger til Københavns Kommune", som afslutter hver af de ni tematikker, der behandles.

- **Frivilligkoordinator**

Kan du med fordel gå direkte til det temaafsnit, som du er mest nysgerrig på i forhold til egen praksis. I slutningen af hvert temaafsnit findes desuden afsnittet "Anbefalinger til idrætsfællesskaberne" som adresserer nogle af de greb, man kan arbejde med som f.eks. frivilligkoordinator inden for idrætsområdet for at styrke frivilligheden yderligere.

- **Frivillig**

Kan du med fordel dykke ned i "Inspirationskatalog om frivillighed inden for idrætsområdet - 12 caseeksempler på idrætsfællesskaber i Københavns Kommune", som præsenterer 12 idrætsfællesskabers forskellige erfaringer med frivillighed.

- **Forvalter eller understøtter af frivilliges arbejdsvilkår**

Kan du med fordel læse hovedkonklusionerne på s. 16 og afsnittet "Anbefalinger", som afslutter hvert af de ni temaafsnit med anbefalinger til henholdsvis Københavns Kommune og idrætsfællesskaberne.

Men måske vil du finde særligt interessant at dykke ned i afsnit som "Tema 1: Flere former for frivillighed" på s. 30, "Tema 2: Organiseringsformer i udvikling" på s. 48 eller "Tema 7: Digitale frivillige" på s. 122, som forhåbentlig kan bidrage med nye perspektiver eller andre nuancer til frivillighed inden for idrætsområdet i dag – set ud fra en københavnsk kontekst.



Foto: Niki Valentin Wachterhausen
NBRO Running

Hovedkonklusioner

1. Mange idrætsfrivillige – men mindre frivilligtid

Frivillige inden for idrætsområdet i København bruger mindre tid på frivilligt arbejde end idrætsfrivillige i resten af landet.

Idrætten er det område, hvor flest københavnere engagerer sig frivilligt: 13 % af københavnere er frivillige inden for idrætsområdet, hvilket ligger på niveau med andre storbyer som Aarhus og Aalborg, men under landsgennemsnittet.

Alligevel er den samlede frivilligindsats lavere i København. En idrætsfrivillig københavnere bruger i gennemsnit 9 timer om måneden på frivilligt arbejde – det er ca. 20 % mindre end idrætsfrivillige i resten af landet. Med andre ord er der mange idrætsfrivillige i København, men den tid, de bruger hver især på frivillighed, er mindre end i resten af landet.

Anbefalinger:

- Brug de gode erfaringer fra frivilligheden på idrætsområdet til at styrke andre områder, der arbejder med frivillighed.
- Tiltræk endnu flere frivillige til idrætsområdet – når den enkelte idrætsfrivillige bruger mindre tid, er der behov for endnu flere frivillige til at løse den samme mængde opgaver.

Læs mere i afsnittet: "Omfang af frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune" på s. 22.

2. Frivilligheden er oftest lejlighedsvis – ikke regelmæssig

De fleste idrætsfrivillige i København er frivillige lejlighedsvist. Det kalder på en bredere tilgang til frivillighed end idéen om, at de frivillige er en fast ressource, der stiller op hver uge.

Fem ud af seks idrætsfrivillige er lejlighedsvis frivillige, f.eks. til idrætsevents, turneringer og sociale arrangementer, mens fire ud af seks er frivillige regelmæssigt, f.eks. ved ugentlige træninger eller månedlige bestyrelsesmøder. Den samme frivillige inden for idrætsområdet kan være frivillig på flere forskellige måder, og ikke alle oplever deres bidrag som "at være frivillig", men som en naturlig del af at være medskaber af idrætsfællesskabet.

Der er behov for en udvidet forståelse af frivillighed for at favne de forskellige måder at være frivillig på inden for idrætsområdet. Samtidig er der behov for at gribe de faste driftsopgaver an på nye måder, når de frivillige primært er engageret lejlighedsvist.

Anbefalinger:

- Anerkend flere frivilligroller i kommunens sprog
- Brug events som indgang til frivillighed
- Lav en "one point of entry for frivillighed" og enklere administrative rammer

Læs mere i afsnittet: "Tema 1: Flere former for frivillighed" på s. 30.

3. Frivilligheden findes på tværs af foreninger, selvorganiserede fællesskaber og hybrider

Idrætsfrivilligheden udfolder sig i flere organiseringsformer. Det afstedkommer, at de idrætsfrivillige står over for forskellige regler og tilskudsmuligheder.

Idrætsfrivillige i København organiserer sig både i foreninger (84 %), selvorganiserede fællesskaber (34 %), på deres arbejdsplads eller uddannelse (9 %) og i kommercielle idrætsfællesskaber (6 %). Der findes også hybridformer, der kombinerer f.eks. en selvorganiseret kultur med en juridisk konstruktion som forening. De mange organiseringsformer afstedkommer, at de idrætsfrivillige og idrætsfællesskaberne er forskelligt stillet i forhold til tilskudsmuligheder og rammevilkår.

Anbefalinger:

- Skab gennemsigtighed i tilskud og faciliteter
- Styrk incitamentet til frivillige i voksenidrætten
- Indfør en light-foreningsmodel for selvorganiserede fællesskaber
- Lancér en kampagne om fælles spilleregler for idrætsbyen København

Læs mere i afsnittet: "Tema 2: Organiseringsformer i udvikling" på s. 48.

4. Frivillighed gør gavn – både for fællesskabet og den enkelte

At være frivillig inden for idrætsområdet i København giver større livsglæde og livskvalitet, stærkere relationer og mere motion i hverdagen – men frem for alt giver det følelsen af at være nyttig.

Knap 90 % af de idrætsfrivillige i København er motiveret af at hjælpe andre og gøre en forskel. Frivillighed er ikke kun altruistisk, men rummer positive gevinster for både fællesskabet og den enkelte frivillige. De idrætsfællesskaber, der tiltrækker mange frivillige, er samtidig tydelige omkring enten sagen, oplevelsen eller community'et som et stærkt identitetsfællesskab.

Anbefalinger:

- Støt frivilligheden for dens egen værdi
- Fortæl de gode historier om frivilligheden
- Brug events til at styrke frivilligkulturen

Læs mere i afsnittet: "Tema 3: Motivation og engagement" på s. 66.

Hovedkonklusioner

5. Frivilligheden er lokal – men krydser også kommunegrænserne

Frivilligheden inden for idrætsområdet i København er forankret i de lokale idrætsfællesskaber – og rækker samtidig ud over kommunegrænsen.

Både helt lokale indsatser og samarbejder på tværs af kommunegrænsen kan være med til at styrke frivilligheden inden for idrætsområdet i København. Næsten 90 % af de københavnere, der er frivillige inden for idrætsområdet, er engageret i idrætsfællesskaber inden for kommunegrænsen. Heraf er ca. halvdelen frivillige i det lokalområde, de bor i. Samtidig er knap hver fjerde idrætsfrivillige, der bor i København, frivillig i en anden kommune.

Anbefalinger:

- Tænk regionalt – frivillighed krydser kommunegrænser
- Giv nyttilflyttede en frivillig-velkomst
- Tænk frivillighed ind i bydelsudviklingen

Læs mere i afsnittet: "Tema 4: Frivillighedens geografi" på s. 84.

6. Der er et stort, uudnyttet potentiale blandt de københavnere, der endnu ikke er frivillige

Knap en tredjedel af de københavnere, som ikke er idrætsfrivillige i dag, overvejer at blive det inden for det næste år – og særligt muligheden for at være frivillig lejlighedsvist efterspørges.

Over halvdelen af dem, som overvejer at blive frivillige på idrætsområdet, ville blive motiveret af at kunne deltage lejlighedsvist. Der er dermed et stort tiltrækningspotentiale i at skabe mulighed for, at man kan engagere sig lejlighedsvist som frivillig. Lysten til at engagere sig er til stede, men mange mangler viden om mulighederne, tydelig information om opgaverne og en direkte invitation.

Anbefalinger:

- Hjælp med at synliggøre de frivillige
- Prioritér indsatser med lønnede frivilligkoordinatorer
- Understøt videndeling om nye veje ind i frivillighed

Læs mere i afsnittet: "Tema 5: De potentielle idrætsfrivillige" på s. 98.

7. Internationale københavnere vil være frivillige – hvis de får adgang og viden

Københavnere med andet statsborgerskab end dansk er i højere grad interesserede i at blive frivillige.

Hver femte københavnere har et andet statsborgerskab end dansk. Københavnerne med andet statsborgerskab end dansk er i lige så høj grad frivillige inden for idrætsområdet som københavnere med dansk statsborgerskab. Blandt dem, som ikke er idrætsfrivillige, overvejer knap 30 % af københavnere med dansk statsborgerskab at blive frivillige inden for idrætsområdet, mens dobbelt så mange københavnere med andet statsborgerskab end dansk overvejer at blive det. Men sproglige barrierer og manglende viden om mulighederne bremser engagementet.

Anbefalinger:

- Skab engelsksproget adgang til frivillighed
- Samarbejd målrettet med byens internationale miljøer

Læs mere i afsnittet: "Tema 6: Frivillige i en international by" på s. 110.

8. De digitale frivillige løfter en skjult del af idrætsområdet

Digitale sociale platforme er vigtige samlingspunkter for idrætsfællesskaberne, hvor 15 % af de frivillige bruger deres tid på alt fra den daglige organisering til tiltrækning af nye frivillige.

Idrætsfællesskaberne i København har stor udbredelse på digitale sociale platforme. F.eks. er knap 20 % af de københavnske Facebook-grupper centreret om idræt. Digitale sociale platforme fungerer som digitale klubhuse, hvor frivillige administratorer og moderatorer bærer en stor del af organiseringen, fællesskabet og tiltrækningen af nye frivillige. De digitale frivillige inden for idrætsområdet spiller en afgørende, men ofte overset rolle.

Anbefalinger:

- Anerkend digital frivillighed på linje med andre former for frivillighed
- Brug digitale fællesskaber som bro til selvorganiserede miljøer

Læs mere i afsnittet: "Tema 7: Digitale frivillige" på s. 122.

Hovedkonklusioner

9. Mangel på faciliteter begrænser både deltagelse og frivillighed

Kapacitetsudfordringer begrænser både muligheden for deltagelse og det frivillige engagement.

Mangel på egnede faciliteter og tilstrækkelig kapacitet gør det sværere for idrætsfællesskaberne at tage flere ind – både udøvere og frivillige. Der efterspørges ikke kun flere idrætsanlæg, men også faciliteter i byens rum og på alternative lokaliteter for at skabe bedre rammer for fællesskab, tilhørsforhold og deltagelse.

Anbefalinger:

- Læs faciliteter som en frivillighedsdagsorden
- Skab gennemsigtighed i booking og fordelingsprincipper
- Skab særlige spor for nicheidrætter i kapacitetspolitikken
- Tænk i mikroopgraderinger, byrums-laboratorier og fix-it-puljer
- Understøt tværgående facilitetsplanlægning og værtskab

Læs mere i afsnittet: "Tema 8: Fysiske rammers betydning for frivilligheden" på s. 138.

10. Frivillighed gennem livet – samme drivkraft, skiftende roller

På tværs af aldersgrupper er der flere ligheder end forskelle i forhold til det frivillige engagement inden for idrætsområdet i København. Samtidig er der nuancer i, hvordan det frivillige engagement skifter i takt med livsfaserne.

På tværs af alder og livsfaser bliver vi helt overordnet motiveret af de samme ting i forhold til vores frivillige engagement – både de, der allerede er idrætsfrivillige, og de, der overvejer at blive det. De mest udbredte motivationsfaktorer blandt unge såvel som voksne og ældre idrætsfrivillige er:

- 1) at ville hjælpe andre og gøre en forskel
- 2) at have det sjovt og få nogle særlige oplevelser
- 3) at være en del af et fællesskab

På tværs af alder foretrækker de potentielle idrætsfrivillige at være frivillige lejlighedsvist. Det at blive spurgt eller opfordret af andre er ligeledes udslagsgivende i forhold til at blive frivillig, uanset alder – hvad enten det gælder de eksisterende eller de potentielle idrætsfrivillige i København.

Alligevel er der nuancer mellem de forskellige livsfaser, som påvirker københavnernes frivilligengagement. Særligt opgavetypen som frivillig skifter med alderen, og frivilligengagementet påvirkes både negativt og positivt af forældreskabets forskellige faser.

Anbefalinger:

- Tænk frivillighed som en livslang praksis – ikke én målgruppe ad gangen
- Brug kommunens egne institutioner som bro til frivillighed
- Understøt generationsskifte og lederudvikling i foreningerne

Læs mere i afsnittet: "Tema 9: Livsfaser – frivillighed gennem et levet liv" på s. 150.

11. Frivillighed kræver synlighed og hverdagsnær anerkendelse

Synlighed omkring og anerkendelse af frivillighedskulturen inden for idrætsområdet i København er en nøgleopgave.

Frivillighedens præmisser, værdier og samfundsbidrag inden for idrætsområdet i København er ikke almenkendt og skal kontinuerligt synliggøres – samtidig efterspørger idrætsfrivillige hverdagsnær anerkendelse og mere indflydelse frem for udelukkende symbolsk tak.

Anbefalinger:

- Synliggør frivillighedskulturen i Københavns Kommune
- Anerkend de mange forskellige former for frivillighed – også i form af støtte
- Arbejd tværfagligt på tværs af forvaltninger med at styrke idrætsfrivilligheden

Læs mere i afsnittet: "Outro: Anerkendelse og synlighed" på s. 166.

Foto: Urban Goods
Skole OL finalen-2025



Omfanget af frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune

Omfanget af frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune



Opsummering af pointer

- 45 % af københavnere har været frivillige inden for det seneste år
- Idrætsområdet tiltrækker flest frivillige københavnere – 13 % af københavnere har inden for det seneste år været frivillig inden for idrætsområdet.
- Andelen af københavnere, der er frivillige inden for idrætsområdet, ligger på niveau med andre storbyer som Aarhus og Aalborg, men under landsgennemsnittet.
- De frivillige inden for idrætsområdet i København bruger i gennemsnit 9 timer om måneden på frivilligt arbejde. Det er 20 % mindre tid end gennemsnittet for de frivillige i resten af landet inden for idrætsområdet.

Frivilligheden i tal – overblik over idrætsområdet i København

Dette afsnit præsenterer frivilligheden inden for idrætsområdet i København i overordnede tal og stiller skarpt på, hvordan det overordnede billede af frivillighed på idrætsområdet ser ud i Københavns Kommune.

Her præsenteres udtræk fra den kvantitative undersøgelse, der giver indblik i bl.a. antallet af frivillige, tidsforbrug, køn, alder og uddannelsesniveau. Afsnittet undersøger også, hvordan frivilligheden inden for idrætsområdet i Københavns Kommune ser ud sammenlignet med resten af landet.



Københavns idrætsområde i tal

- » **Knap 205.000 medlemmer** er registreret blandt idrætsforeningerne (under DIF eller DGI) i Københavns Kommune.¹
- » **Knap 18.100 medlemmer** er registreret i Københavns Firma Sport.²
- » **Mere end 85 forskellige idrætter** er registreret i Københavns Kommune.³
- » **Over 41.000 personer dyrker fodbold** i Københavns Kommune. Det er den største idræt i kommunen. Dernæst kommer svømning med mere end 32.300 og gymnastik med ca. 15.000 medlemmer.⁴
- » **8.956 medlemmer** i den største forening i Københavns Kommune, Hovedstadens Svømmeklub. Den mindste idrætsforening har 7 medlemmer.
- » **13 % er frivillige** inden for idrætsområdet i København.
- » **555 idrætsanlæg** i Københavns Kommune, hvoraf de 325 er kommunalt ejet. Blandt de 555 anlæg er der bl.a. 121 fodboldbaner, 84 tennisbaner, 36 håndboldbaner og 19 svømmeanlæg.⁵
- » **Knap 80 % af københavnere** dyrker motion i form af gå- og vandreture – det er dermed den mest udbredte bevægelsesform. Derefter kommer fitness og fysisk træning, som 61 % af københavnere dyrker, og dernæst cykling som 58 % benytter som bevægelsesform (herunder også cykling som transportform.)⁶

¹ <https://mimer.dgi.dk/> tal for 2024 DGI og DIF

² <https://www.firmaidraet.dk/om-dansk-firmaidraet/presse/dansk-firmaidraet-i-tal/>, 2024

³ <https://mimer.dgi.dk/> tal for 2024 DGI og DIF

⁴ <https://mimer.dgi.dk/> tal for 2024 DGI og DIF

⁵ Facilitetsdatabasen.dk, 2025-12-13.

⁶ Tal fra den kvantitative spørgeskemaundersøgelse blandt borgere i København, som er udført i forbindelse med denne analyse. Spørgsmålet var: Hvilke former for motion, idræt eller fysisk bevægelse har du deltaget i inden for de seneste 12 måneder? (Det er muligt at vælge flere svar)

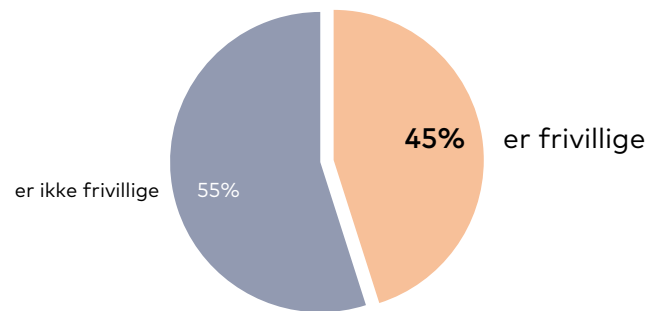
Knap halvdelen af københavnere er frivillige

Spørgeskemaundersøgelsen blandt borgere i København, som er gennemført i forbindelse med denne analyse, viser, at 45 % af københavnere har været frivillige inden for de seneste 12 måneder. I gennemsnit er hver anden frivillige i Københavns Kommune aktiv inden for to områder – f.eks. både idræts- og kulturområdet.

Model 1

Frivillige københavnere

Andelen af københavnere, der har udført frivilligt arbejde inden for de seneste 12 måneder.



Andelen af frivillige københavnere ligger på niveau med landsgennemsnittet, når man medregner den tidsafgrænsede frivillighed. Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd – VIVEs seneste frivillighedsundersøgelse fra 2024 viser ligeledes, at 45 % af den danske befolkning havde udført frivilligt arbejde inden for det seneste år.⁷

⁷ "Frivillighedsundersøgelsen 2024 – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde", VIVE ved Helle Hygum Espersen, Torben Fridberg og Stefan Bastholm Andrade, København, 2025

De fleste frivillige i København er idrætsfrivillige

Idræts- og motionsområdet er det område, der er flest frivillige inden for i Københavns Kommune, viser borgerundersøgelsen. 13 % af københavnernes har inden for de seneste 12 måneder været frivillige inden for idræts- og motionsområdet.

En undersøgelse af frivillige specifikt på idrætsområdet, som VIVE udgav i 2025, baseret på tal fra Frivillighedsundersøgelsen 2024, viser, at andelen af frivillige inden for idrætsområdet i andre danske storbyer ligger på samme niveau:

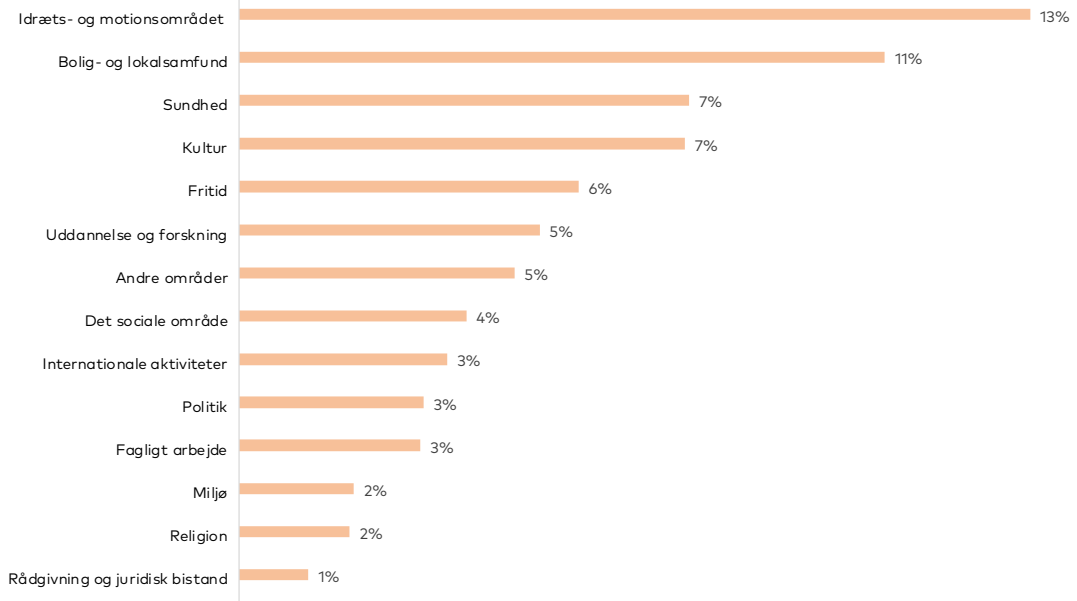
“Andelen af frivillige på idrætsområdet er lavest i de tætbefolkede områder, som omfatter de store byer som København, Aarhus og Aalborg, hvor 13 % af befolkningen er frivillige, mens andelen er højest i de tyndtbefolkede områder. Her er andelen af frivillige på idrætsområdet 16 %.”⁸

Ifølge deres undersøgelse ligger landsgennemsnittet for frivillige inden for idrætsområdet på 14 % af befolkningen. Samme undersøgelse fra VIVE slår også fast, at idrætsområdet er det område, som har flest frivillige, og at det har været tendensen siden målingerne i 2004 og frem til den seneste frivillighedsundersøgelse i 2024.⁹ En lignende undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut fra 2025 viser et landsgennemsnit på 16 % af danskerne, som er frivillige inden for idrætsområdet.¹⁰

Der er dermed ikke et entydigt billede af, hvor landsgennemsnittet for frivillig involvering inden for idrætsområdet ligger, men i begge tilfælde ligger København under landsgennemsnittet.

Model 2 De frivillige københavnernes interesseområder

Spørgsmål: Har du inden for de seneste 12 måneder været frivillig eller deltaget i frivilligt arbejde inden for et eller flere af følgende områder?



8 "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024", VIVE og Torben Fridberg, København, 2025.
9 For at gøre tallene sammenlignelige med VIVE's frivillighedsundersøgelser har borgerundersøgelsen i Københavns Kommune benyttet sig af en klassificering af frivilligt arbejde inden for de områder, som er angivet i International Classification of Nonprofit Organizations (ICNPO-klassifikationen). VIVE har brugt denne klassificering af frivillighed i undersøgelser siden 2004 og igen i 2012, 2020 og 2024. Denne klassifikation gør det muligt både at sammenligne med de nationale målinger og at sammenligne med målinger fra andre lande.
10 "Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", IDAN og Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025

Tidsforbrug

De idrætsfrivillige i Københavns Kommune lægger i gennemsnit hver 9 timer om måneden i deres frivillige arbejde. Det svarer til 4.186 årsværk, som bliver lagt i form af frivilligt arbejde på idrætsområdet i København.

Til sammenligning viser den tidligere omtalte nationale undersøgelse "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024", at de frivillige inden for idrætsområdet i Danmark i gennemsnit bruger 11 timer om måneden på frivilligt arbejde.¹¹ Dermed bruger de idrætsfrivillige i København 20 % mindre tid på frivillighed end gennemsnittet i resten af landet.

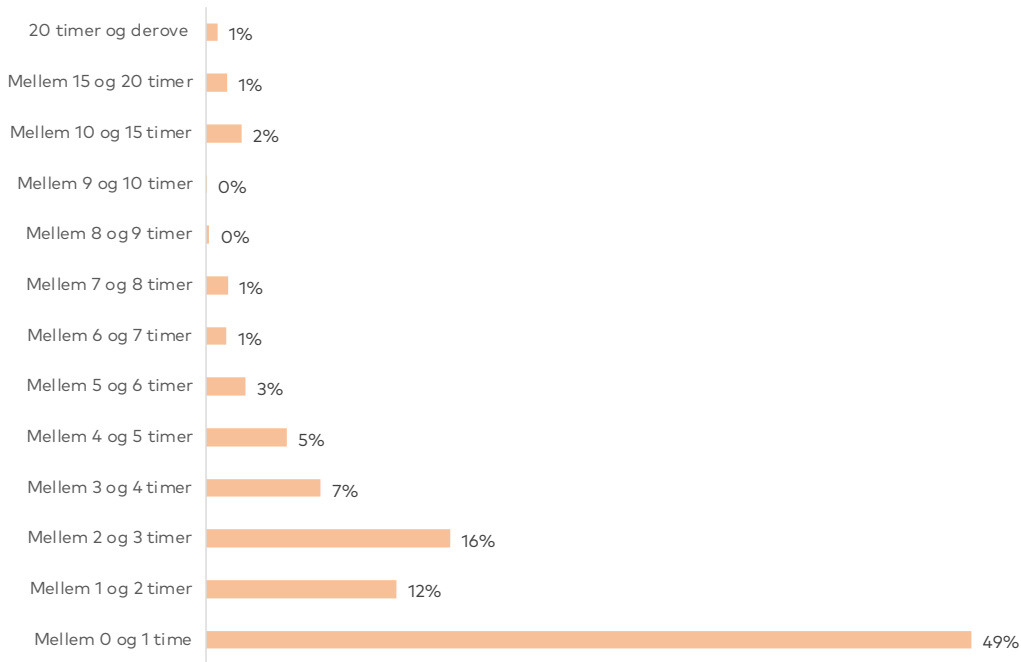
Sammenholdt med, at en mindre del af københavnere er idrætsfrivillige end landsgennemsnittet (som tidligere beskrevet), betyder det, at den københavnske befolkning samlet set bruger ca. 27 % mindre tid på frivilligt arbejde inden for idrætsområdet pr. indbygger end borgerne i resten af Danmark.¹²

Der er stor spredning i, hvor mange timer de idrætsfrivillige i København lægger. Knap halvdelen af de frivillige inden for idrætsområdet i København bruger i gennemsnit 1 time eller mindre om ugen på frivilligt arbejde. 4 % af de frivillige står for hver især at levere mere end 10 timer om ugen. Der ligger således et stort arbejde rent tidsmæssigt på få hænder.

Model 3

Ugentligt timeforbrug for de idrætsfrivillige

Andelen af idrætsfrivillige i København, fordelt efter hvor mange timer de gennemsnitligt bruger om ugen på at være frivillige inden for motions- og idrætsområdet.



¹¹ "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024", VIVE, 2025. Tallet refererer til det gennemsnitlige timeforbrug pr. frivillig inden for idrætsområdet i 2024 målt for hele landet.

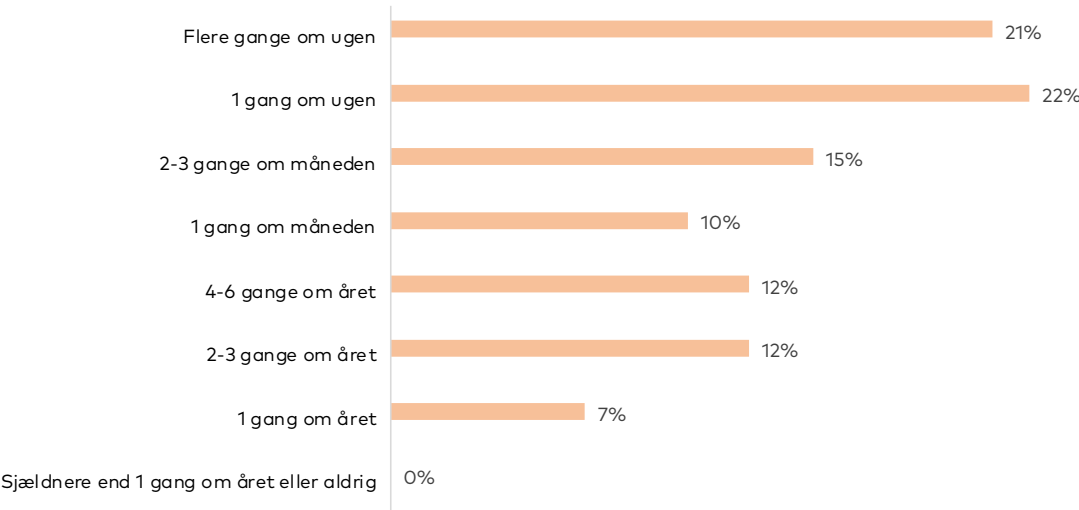
¹² Dette tal er beregnet på baggrund af 13 % idrætsfrivillige i København, som denne undersøgelse dokumenterer såvel som Frivillighedsundersøgelsen 2004-2024 fra VIVE opgiver for 2024. De 14 % idrætsfrivillige uden for København, som er oplyst for "det øvrige Danmark" er et udtryk for landsgennemsnittet eksklusiv tal vedrørende København. De 14 % idrætsfrivillige er opgivet i "Frivillighedsundersøgelsen 2004-2024" fra VIVE for år 2024.

Den store spredning i, hvor meget tid de idrætsfrivillige bruger målt pr. uge, hænger sammen med, at det er store forskelle på, hvor ofte københavnernes er frivillige inden for idrætsområdet. 43 % af de idrætsfrivillige er aktive på ugentlig basis – enten en eller flere gange. De resterende 57 % er engageret sjældnere end ugentligt, heraf er 25 % engageret en eller flere gange om måneden, 24 % er engageret 2–6 gange om året, og 7 % er kun engageret én enkelt gang om året. Det viser, at københavnernes frivillige engagement inden for idrætten i høj grad også knytter sig til andet og mere end den ugentlige træning.

Model 4

Hyppighed af de idrætsfrivilliges engagement

Spørgsmål: Hvor ofte er du frivillig inden for idrætten?



13 Det er beregnet ud fra aldersgrupperne: 16-25-årige, 26-35-årige, 36-45-årige, 46-55-årige, 56-65-årige, 66-75-årige og borgere på 76 år eller derover.

14 "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024", VIVE og Torben Fridberg, København, 2025.

15 "Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", Idrættens Analyseinstitut og Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025

Alder

Blandt københavnernes er der signifikant flere idrætsfrivillige blandt de 36-55-årige, end der er blandt de øvrige aldersgrupper. 17 % af københavnernes i aldersgruppen 36-55 år er frivillige inden for idrætsområdet, hvorimod det er gældende for omkring 10 % i de øvrige aldersgrupper.¹³

Den samme tendens til, at der er en større andel af de 36-55-årige, der er idrætsfrivillige, end blandt de øvrige aldersgrupper, ses også i undersøgelser af idrætsfrivillige i den danske befolkning generelt. Undersøgelsen fra VIVE, "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024", viser at 18 % af de 36-55-årige er idrætsfrivillige. I den yngre aldersgruppe, de 26-35-årige, er det 12 % af den danske befolkning, der er idrætsfrivillige, og i den efterfølgende aldersgruppe, 56-65-årige, er det 13 %, der er idrætsfrivillige.¹⁴ Idrættens Analyseinstitut viser ligeledes i deres undersøgelse "Danskernes motions- og sportsvaner 2024 – Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", at det særligt er personer i 40-års-alderen, som er frivillige inden for idrætsområdet. Deres tal viser, at 21 % i alderen 40-49 år er frivillige inden for idrætsområdet, mens det i aldersgruppen 30-39 år, er 15 %, og i aldersgruppen 50-59 år er 16 %.¹⁵

De frivillige inden for idrætsområdet i København følger således den nationale tendens til, at flere er idrætsfrivillige, når de er mellem 35-56 år – omend lidt færre er idrætsfrivillige i denne alder i København sammenlignet med landsgennemsnittet. Hvad der i øvrigt kendetegner denne aldersgruppe i forhold til deres frivillige engagement inden for idrætsområdet uddybes yderligere i tema 9 "Livsfaser – frivillighed gennem et levet liv" på s. 150.

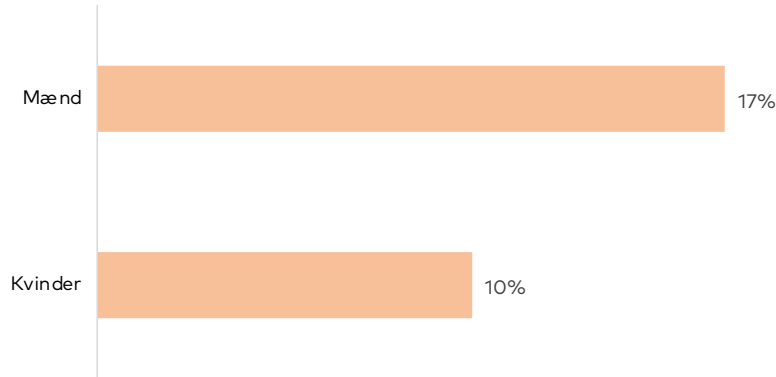
Køn

Flere undersøgelser af frivillighed inden for idrætsområdet dokumenterer, at flere mænd (fra 16 år og opefter) end kvinder er idrætsfrivillige.

Det er også tilfældet blandt københavnere. Borgerundersøgelsen viser, at 17 % af mændene i København er frivillige på idrætsområdet, hvorimod 10 % af kvinderne i København er frivillige på idrætsområdet.

Model 5 Idrætsfrivillige fordelt på køn

Andelen af henholdsvis mænd og kvinder fra 16 år og opefter, der er frivillige inden for idrætsområdet i København.



VIVE's nationale undersøgelse af frivillige inden for idrætsområdet fra 2025 viser, at 17 % af danske mænd i alderen 16 år og derover er frivillige inden for idrætsområdet, mens det blandt kvinder er 11 %.¹⁶ Kønsfordelingen i København ligner dermed den generelle kønsfordelingen i Danmark i forhold til, hvem der er frivillige inden for idrætsområdet, dog med en yderligere underrepræsentation blandt kvinder på 1 procentpoint. VIVE slår samtidig fast, at mænd er overrepræsenteret i samtlige aldersgrupper. Den seneste undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut viser en lidt anden procentvis fordeling, men overrepræsentationen af mænd er ligeledes fremtrædende i deres undersøgelse. Her er 19 % af de danske mænd frivillige inden for idrætsområdet, hvorimod det er gældende for 13 % af kvinderne.¹⁷

Uddannelsesniveau

I København er personer med en lang videregående uddannelse den uddannelsesgruppe, som har signifikant flest andel af idrætsfrivillige. 17 % af københavnere med en lang videregående uddannelse er frivillige inden for idrætsområdet, hvorimod det inden for de øvrige uddannelsesgrupper (grundskole, ungdomsuddannelser, korte videregående uddannelser, mellemlange videregående uddannelser og bacheloruddannelser) er omkring 10 % af den pågældende uddannelsesgruppe, som er frivillige inden for idrætsområdet.

I de nationale målinger af frivillighed inden for idrætsområdet har en lignende tendens tidligere gjort sig gældende, men er under forandring. I undersøgelsen "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024" fra VIVE fremgår det, at den laveste andel af frivillige inden for idrætsområdet har væ-

¹⁶ "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024", VIVE og Torben Fridberg, København, 2025
¹⁷ "Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", Idrættens Analyseinstitut og Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025

ret at finde blandt personer uden en erhvervsfaglig uddannelse, mens der blandt personer med en lang videregående uddannelse har været den højeste andel af frivillige inden for idrætsområdet. Den seneste måling fra 2024 viser dog, at forskellene mellem uddannelsesgrupper generelt er blevet mindre:

“Personer med en lang videregående uddannelse udgør nu samme andel af personer i frivilligt arbejde som personer med en mellemlang videregående uddannelse, og de højeste andele af frivillige på idrætsområdet (red. 16 %) finder man nu i grupperne af fagligt uddannede og dem med en kort videregående uddannelse.”¹⁸

¹⁸ "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024", VIVE og Torben Fridberg, København, 2025



Foto: Urban Goods
Træning By Girls, BK Skjold

Foto: DIME
DIME spor 10 streetbasket stævne

Tema 1: Flere former for frivillighed

"Vi er en lidt alternativ forening, fordi vi er eventbaseret. Vi har ikke faste mødetider eller træner én gang om ugen, hvilket gør, at vi griber mange af dem, der ikke længere passer ind i deres traditionelle forening."

– Ida Laulund, deltidskoordinator og forperson, DIME

Tema 1:

Flere former for frivillighed



Opsummering af pointer

- Der er behov for en udvidet forståelse af frivillighed for at favne flere måder at være frivillig på.
- De fleste frivillige inden for idrætsområdet i København er engagerede lejlighedsvist: Fem ud af seks frivillige har inden for det seneste år været lejlighedsvis frivillige, f.eks. til idrætssevents, turneringer og sociale arrangementer, mens fire ud af seks har været frivillige regelmæssigt, f.eks. ved ugentlig træning eller månedlige bestyrelsesmøder.
- Ikke alle idrætsfællesskaber italesætter den frivillige indsats som "frivilligt arbejde" eller som at være "frivillig". I stedet anses det som en integreret del af at være medskaber af et fællesskab, hvor man både udøver og organiserer idrætten, og hvor der er en mere flydende grænse mellem at være deltager, medlem, frivillig, initiativtager og én, der hjælper til.
- De forskellige måder at være frivillig på er ikke gensidigt udelukkende, men kan kombineres på tværs af roller og opgaver. Den samme frivillige kan bidrage på flere forskellige måder, f.eks. både regelmæssigt og lejlighedsvist.
- Når de fleste idrætsfrivillige er frivillige lejlighedsvist, kan det være en udfordring for den kontinuerlige drift af et idrætsfællesskab, og der kan være behov for at gribe driftsopgaver i de frivillige idrætsfællesskaber an på en særlig måde.
- Nogle foreninger arbejder med at bryde de regelmæssige frivilligopgaver ned i mindre opgaver, der dermed lettere kan løses ved et lejlighedsvist engagement. Andre idrætsfællesskaber dropper den ugentlige træning og organiserer sig omkring lejlighedsvis aktiviteter som deres primære form for fællesskab.
- Frivillige behøver ikke at være medlemmer af en forening for at være frivillige – der er flere, der melder sig som frivillige for at bidrage lejlighedsvist på tværs af begivenheder, uden at knytte sig til en specifik idrætsforening.

Et udvidet frivilligbegreb – mange veje ind i idrætsfællesskaberne

Frivillighed inden for idrætsområdet i København rummer i dag langt mere end den klassiske træner- eller bestyrelsesrolle i foreningen. Engagementet kan være lejlighedsvist eller regelmæssigt, digitalt eller fysisk, selvorganiseret i løse fællesskaber, forankret i en forening eller knyttet til en kommerciel virksomhed eller arbejdsplads – og nogle frivillige modtager symbolsk betaling eller små godtgørelser. Temaet giver et overblik over disse forskellige frivillighedsformer og viser, hvordan de ofte overlapper: den samme person kan både være lejlighedsvis frivillig, digital frivillig og foreningsfrivillig på én gang. Det peger på behovet for en bredere forståelse af, hvad frivillighed er, hvis både kommune og idrætsfællesskaberne skal kunne understøtte og udvikle den mangfoldige frivillighedskultur, der allerede præger København.



Foto: Amager Volley



Ordbog for typer af frivillighed

Forklaring af, hvad undersøgelsen henviser til, når den beskriver:

» Lejlighedsvist frivillig

En frivillig, som f.eks. hjælper ved en idrætsevent, en turnering eller et stævne i en tidsmæssigt afgrænset og afsluttet periode, ved at samle penge ind én dag til en idrætsforening eller ved at bage kage til en årlig træningstur. I andre sammenhænge bliver disse frivillige kaldt episodiske, tidsafgrænsede, event-baseret eller midlertidige.

» Regelmæssigt frivillig

En frivillig, som f.eks. hjælper ved at være træner på et hold én gang om ugen, ved at sidde i bestyrelsen i en idrætsforening, ved at køre andre børns holdkammerater til kamp hver weekend eller ved at stå for kommunikation af idræts- og motions-tilbud på sociale medier. Det regelmæssige indbefatter kontinuitet i frivilligopgaverne.

» Digitale frivillige

Der findes et væld af offentlige og private grupper og fora på forskellige sociale medier, der har motion og idræt som interesseområde. En del af disse grupper og fora er opstået og drives på frivillig basis. Bag dem står personer, som frivilligt bruger deres tid på at administrere grupperne eller fungere som ordstyrere – f.eks. ved at godkende medlemmer, moderere debatter, opdatere information om aktiviteter eller svare på praktiske spørgsmål.

» Selvorganiserede frivillige

Idræt og motion foregår ikke kun i foreninger eller kommercielle træningscentre. Mange københavnere deltager i selvorganiserede fællesskaber, som ikke er tilknyttet en forening. Typisk er der én eller flere personer, som fungerer som frivillige initiativtagere eller medarrangører og står for at invitere, planlægge og koordinere aktiviteterne – uden at de formelt er valgt til det. Det er fællesskaber uden CVR-nummer, foreningsvedtægter og en formaliseret organisation.

» Foreningsfrivillige

Frivillige, der er tilknyttet en idrætsforening eller et frivilligt drevet idrætsfællesskab med CVR-nummer og foreningsorganisatorisk struktur. Det kan f.eks. være trænere, bestyrelsesmedlemmer, holdledere, café- og kioskfrivillige, bane- og halansvarlige, aktivitetskoordinatorer m.m. Fælles for dem er, at de udfører ulønnet arbejde for at få foreningens aktiviteter til at fungere.

» Frivillige, der modtager symbolsk betaling

Nogle frivillige modtager en mindre, symbolsk betaling eller godtgørelse for deres opgaver, uden at det kan sammenlignes med egentlig løn. Det kan f.eks. være kørselsgodtgørelse, kontingentfritagelse, forplejning, tøj, gavekort eller et mindre honorar pr. kamp eller træning.

I denne undersøgelse betragtes de stadig som frivillige, når den symbolske betaling ikke står mål med den tid og det ansvar, de lægger i opgaven.

Flest idrætsfrivillige er lejlighedsvis frivillige

Blandt de københavnere, som er frivillige inden for idrætsområdet, er fem ud af seks engageret lejlighedsvis. Det vil sige, at de bidrager som frivillige, f.eks. i kortere perioder til idrætsevents som turneringer eller stævner, eller deltager i opgaver fra tid til anden.

Model 6

Lejlighedsvis idrætsfrivillige

Fem ud af seks frivillige inden for idrætsområdet i København (85 %) er frivillige lejlighedsvis.



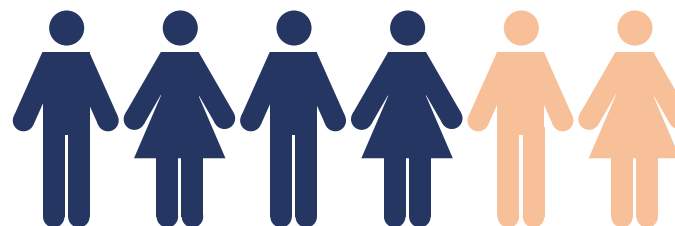
Spørgsmål: Har du i løbet af de seneste 12 måneder været frivillig eller udført frivilligt arbejde lejlighedsvis inden for motions- og idrætsområdet?

Fire ud af seks frivillige inden for idrætsområdet er frivillige regelmæssigt, eksempelvis ved at være frivillig træner på et hold én gang om ugen eller ved at være en del af et kontinuerligt bestyrelsesarbejde i en idrætsforening. Det manifesterer behovet for at anskue det at være lejlighedsvis frivillig inden for idrætsområdet, som en legitim og betydningsfuld deltagelsesform på samme måde, som det regelmæssige, forpligtende engagement.¹⁹ Samtidig vidner den kvantitative borgerundersøgelse også om, at godt én ud af seks frivillige inden for idrætsområdet er engageret både som lejlighedsvis frivillige og som regelmæssige frivillige – den ene type frivillighed udelukker således ikke den anden.

Model 7

Regelmæssig idrætsfrivillig

Fire ud af seks frivillige inden for idrætsområdet i København (85 %) er frivillige regelmæssigt



Spørgsmål: Har du i løbet af de seneste 12 måneder regelmæssigt udført frivilligt arbejde inden for motions- og idrætsområdet?

¹⁹ Flere undersøgelser af frivillighed inden for idrætsområdet præsenterer det regelmæssige engagement (ofte i foreningsregi) som det primære tal for frivilligheden og præsenterer antallet af lejlighedsvis frivillige som en sekundær eller separat frivillighedsform (f.eks. Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser, Idrættens Analyseinstitut ved Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch og Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025, samt Frivillighedsundersøgelsen 2024 – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde, VIVE ved Helle Hygum Espersen, Torben Fridberg og Stefan Bastholm Andrade, København, 2025).

Kvalitative indsigter: Et udvidet blik på frivillighed

De kvantitative resultater viser, at frivillighed inden for idrætsområdet i København rummer mange forskellige roller og grader af engagement. De kvalitative interviews og casestudier udfolder dette billede og viser, hvordan frivillighed i praksis også foregår uden for de klassiske rammer om bestyrelser, trænerposter og faste udvalg.

I dette afsnit anlægges et kvalitativt, analytisk blik på et udvidet frivilligbegreb: fra event- og lejlighedsvis frivillighed, platformbaserede og digitale fællesskaber til de mange uformelle nøglepersoner, der "bare hjælper til". Afsnittet nuancerer forståelsen af, hvem der reelt bidrager frivilligt til idrætsområdet – også når de hverken ser sig selv som frivillige eller figurerer i de traditionelle medlemsstatistikker.

» Event- og lejlighedsvis frivillighed – fællesskaber når begivenheden byder sig

Flere idrætsfællesskaber i København er bygget op omkring events eller dyrker enkeltstående lejlighedsvis indsats frem for faste ugetider, årshjul og klassisk foreningsdrift. Her er frivillighed noget, man melder sig til, når der sker noget – en festival, et større stævne, et streetevent eller et socialt arrangement. Det eventdrevne gælder f.eks. foreninger som DIME eller tiltag som Skole OL-finalen, mens PAN Idræt er et eksempel på, at man også i den mere klassiske foreningsstruktur arbejder strategisk med lejlighedsvis opgaver.

"En af de ting, vi har fået overskud til nu, er, at vi er blevet meget bedre til at lave enkeltopgave-frivillighed. Vi kan se, at vi får nogle andre mennesker ind. Normalt er det jo de samme, man altid ser. Men der er simpelthen kommet nogle nye ansigter, som gerne vil de afgrænsede opgaver. [...] Nogle af dem er allerede begyndt at blive nogle, der også gerne vil være med til at planlægge. Derfor kan det ende med, at der kommer nogle superfrivillige ud af det. Det er helt vildt sjovt at se."

– Lene Eriksen, udviklings- og driftskonsulent,
PAN Idræt

» Frivillig uden medlemskab – platforme og uformelle fællesskaber

I nogle tilfælde er man frivillig uden at være medlem af en forening. Frivilligheden kan være knyttet til en platform eller en organisation, der matcher frivillige og aktiviteter, men som ikke har klassisk medlemskab, kontingent og generalforsamling. Kulturens Frivillige, som formidler frivillige til både idræts- og kulturbegivenheder, er et eksempel på, at frivillighed kan organiseres som en "mellemliggende" infrastruktur, hvor man er aktiv, men ikke indgår i en traditionel forening. Det udfordrer antagelsen om, at frivillighed og foreningsmedlemskab nødvendigvis følges ad.

"Når man har målt frivilligheden, så har man tit ikke skelnet mellem foreningsmedlemmer og frivillige. Og det er underligt, at de to begreber er så gift med hinanden. Fordi det behøver jo overhovedet ikke være sådan. Brugere af vores platform er jo ikke medlem af nogen Kulturens Frivillige Forening eller noget i den stil."

– Martin Qwist, daglig leder, Kulturens Frivillige

I løbefællesskaber som NBRO Running og en række bydækkende løbenetværk er logikken den samme: Man møder bare op, og fællesskabet bæres af frivillige, der koordinerer ruter, sociale aktiviteter og events – uden kontingent, medlemslister eller klassisk foreningsstruktur. Disse uformelle fællesskaber vokser bl.a. frem som en reaktion på både kapacitetsudfordringer og bureaukrati. Her bliver frivillighed en del af et uformelt community, der er organiseret gennem sociale medier og mund-til-mund – ikke gennem generalforsamlinger.

» **Flydende grænser mellem at være deltager, medlem, frivillig og initiativtager**

Fokusgrupper og caseinterviews i undersøgelsen her viser, at flere ikke nødvendigvis kalder sig selv "frivillige", selvom de udfører opgaver, der klassisk ville blive defineret som frivilligt arbejde. I miljøer som Danish Slackline Association, NBRO Running, "Hvor (kite)surfes der i DK?" og flere digitale idrætsfællesskaber glider rollerne sammen: Man er både udøver, der

deltager i aktiviteten, og medskaber, der organiserer træning, laver opslag, tager imod nye, arrangerer ture eller holder styr på udstyr. Mange beskriver sig selv som "bare én, der hjælper til" eller som en, der tager initiativ, når der er behov – ikke som frivillig i traditionel forstand.

"Nej, jeg kalder det ikke frivillig. Det tænker jeg slet ikke. Jeg tænker bare, at det blev hele min verden dengang. Jeg havde ikke barn dengang. Kitesurfing var alt. Jeg var jo ude og kite 5-6 gange i ugen, det var hver dag efter arbejde."

– Mille Hørsted, frivillig, "Hvor (kite)surfes der i DK?"

» **Uformelle nøglepersoner**

I foreninger som BK Skjold og mange andre holdidrætter ser vi en type frivillighed, som ligger mellem den formelle trænerrolle og det passivt betalende medlem: de aktive forældre på side-linjen. De tager ansvar for stemning, trivsel, kørsel, kageordninger og holdånden – uden nødvendigvis at indgå i en etableret officiel frivilligrolle, men deres bidrag er vigtigt og absolut også en frivillig indsats.



Hvad består opgaverne i?

I denne undersøgelse arbejdes der med en bred vifte af frivilligroller, som afspejler de mange forskellige måder, man kan engagere sig på inden for idrætsområdet. For at sikre, at rollerne og opgaverne var genkendelige og relevante, er kategorierne blevet udviklet og kvalificeret i samarbejde med projektets faglige følgegruppe (Læs mere under "Datagrundlag og metoder" på s. 172). På den baggrund er der formuleret en række opgavekategorier, som dannede udgangspunkt for borgerundersøgelsen og for afsøgningen af, hvordan københavnernes allerede er – eller kunne se sig selv som – frivillige.

- » **Træner/instruktør** – f.eks. som træner/instruktør eller hjælpetræner/hjælpeinstruktør
- » **Praktisk arbejde** – f.eks. vedligeholdelse, klargøring af faciliteter, rengøring, indkøb, køkken- eller caféarbejde, madlavning
- » **Bestyrelses- eller udvalgsarbejde** – f.eks. som leder, i kraft af en tillidspost eller som bidragsyder til arbejdet i et udvalg
- » **Arrangør af sociale events** – f.eks. som arrangør/medarrangør, koordinator eller planlægger af sociale arrangementer som sommerfester, hytteture m.m.
- » **Holdleder eller lignende** – f.eks. udfyldning af holdkort, koordinering af transport, organisering af tøjvask, opgavedeling
- » **Kommunikation** – f.eks. opdatering af hjemmeside, sociale medier, pressemeddelelser, flyers og plakater
- » **Arrangør af sportslige events** – f.eks. som arrangør/medarrangør, koordinator eller planlægger af sportslige events som turneringer, kampe og opvisninger
- » **Dommer eller lignende** – f.eks. som official, ved dommerbord eller som referee
- » **Administration** – f.eks. medlemsregistrering, bogføring, kontingentopkrævning, revision
- » **Frivilligkoordinator** – digitalt eller i en forening – f.eks. rekruttering, koordinering og motivation af frivillige
- » **Fundraising** – f.eks. hjælp til at skaffe økonomiske midler, sponsoraftaler og pengeindsamlinger
- » **Arrangør af kurser/workshops** – f.eks. som udvikler, arrangør eller hjælper ved kurser, workshops, undervisning og uddannelse
- » **Politisk indsats** – f.eks. møder med politikere, kampagneaktiviteter, arbejde med rammevilkår og støttemuligheder
- » **Særlige målgrupper** – f.eks. som hjælper i sociale idrætsfællesskaber for særlige målgrupper som f.eks. ældre, sårbare eller personer med handicap

Frivilligopgaver – hvad laver de frivillige?

De frivillige har typisk flere forskellige funktioner eller typer af opgaver. I gennemsnit løser hver frivillig tre af de 14 opgavefunktioner, der er beskrevet på foregående side.

Som fremgår af tabel 8 på næste side er næsten halvdelen af alle frivillige inden for idrætsområdet i Københavns Kommune engageret som frivillig træner eller instruktør. Dermed er det den opgavetype, som signifikant flest frivillige er involveret i. Det peger på, at mange frivillige er i direkte kontakt med idrætsudøverne og dermed til at løfte idrætsfællesskabernes kerneydelse: motivationsformen. I forlængelse af Københavns Kommunes Idrætsplans overordnede målsætning om, at flere københavnere skal være fysisk aktive (som også nævnt i Indledningen på s. 8), er de frivillige dermed direkte medvirkende til, at københavnere får sig rørt.

40 % af de frivillige er involveret i praktisk arbejde i idrætsfællesskaberne, såsom vedligeholdelse og klargøring af faciliteter eller rengøring, indkøb, køkken- eller caféarbejde og madlavning. Det er opgaver, som er med til at sikre faciliteter og service omkring idrætten, og som – ud over kendskab til f.eks. vedligehold af særlige faciliteter – typisk ikke er idrætsspecifikke.

Lidt over hver fjerde frivillige er involveret i bestyrelses- eller udvalgsarbejde og ligeledes er lidt over hver fjerde frivillige involveret i at arrangere sociale events. Begge typer opgaver er væsentlige for, at idrætsfællesskaberne administrativt og socialt kan fungere som fællesskaber for idræt. Omkring hver femte idrætsfrivillige er engageret som holdleder, i kommunikationsopgaver, som arrangerer af sportslige events eller som dommer.

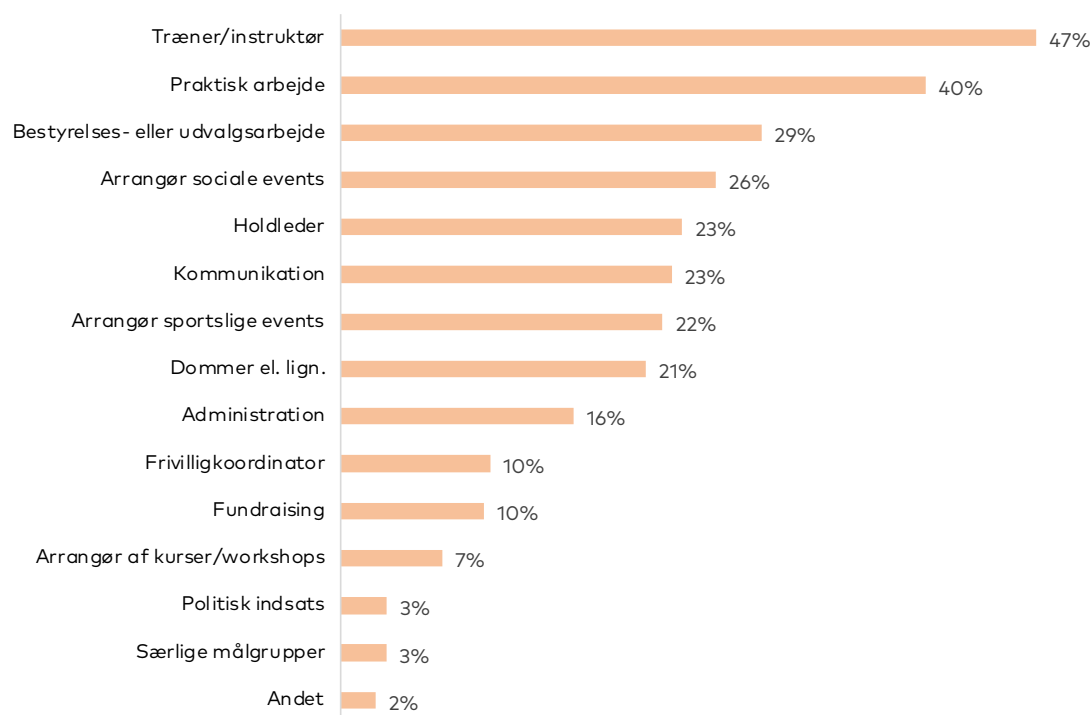
De opgavetyper, som de frivillige i mindre grad er involveret i inden for idrætsområdet i Københavns Kommune er administration, frivilligkoordinering, fundraising, arrangør af kurser/workshops, politisk indsats og arbejde med særlige målgrupper. At administrationsdelen er noget, 16 % af de frivillige beskæftiger sig med, kan både være et udtryk for, at nogle (særligt de store) idrætsforeninger har deltidsansættelser, der aflaster de frivillige på dette område. Det kan også hænge sammen med, at nogle få frivillige bruger rigtig mange timer på frivilligt arbejde (jf. afsnittet "Omfanget af frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune" på s. 22), hvilket muligvis i særlig grad gør sig gældende for de administrative opgaver.

Ca. hver tiende frivillig arbejder som frivilligkoordinator. Det peger på, at der flere steder arbejdes mere systematisk med at engagere frivillige og koordinere opgaverne mellem dem.

Model 8**Arbejdsopgaver for idrætsfrivillige**

Andelen af idrætsfrivillige i København, der har udført de pågældende frivilligopgaver.

Spørgsmål: Har du deltaget på en eller flere af følgende måder som frivillig inden for motions- og idrætsområdet i løbet af de seneste 12 måneder?



Kvalitative indsigter: Frivilligopgaver i praksis

De kvalitative interviews viser, at frivilligopgaver i idrætsfællesskaberne spænder fra små, afgrænsede opgaver til tunge bestyrelses- og administrationsfunktioner – og at måden, opgaverne organiseres på, er afgørende for, om folk siger ja og bliver. Afsnittet belyser, hvordan makkerskaber og opgavesplitning kan øge fleksibiliteten, hvordan ønsket om kontinuitet kan kollidere med lejlighedsvis frivillighed, og hvordan lønnede nøglefunktioner både aflaster og skaber ny sårbarhed. Samtidig træder de frivillige frem som uformelle projektledere mellem flere forvaltninger, hvor administrative krav og bureaukratiske systemer bliver en central del af frivilligopgaven.

» At deles om frivilligopgaver som vej til fleksibilitet

I nogle frivilligmiljøer er opgaverne bevidst organiseret, så man kan være flere om ansvaret og dermed skabe fleksibilitet. Hos Ældre Sagen Østerbro arbejder man f.eks. bevidst med makkerskaber, så ingen står alene med opgaven. Det giver plads til sygdom, livssituation og svingende overskud. Det gør det lettere at sige ja – og blive ved.

“Det giver fleksibilitet, som det allervigtigste. At man er to, gør det meget nemmere. At man kan ringe eller skrive og sige, at jeg ikke har det så godt i dag.”

– Bente Iversen, idrætsfrivillig, Ældre Sagen Østerbro

- » **Når frivillige hellere vil have hele opgaven, end at dele den**
Forsøg på at dele trænerrollen op i mere fleksible formater, f.eks. at være træner en gang om måneden, rammer ikke altid den måde, frivillige selv forstår deres engagement på. I ByGirls/BK Skjold oplever man, at frivillige enten ønsker at være fuldt til stede hver uge eller slet ikke påtage sig rollen, selvom foreningen egentlig er tilfreds med en mere lejlighedsvis indsats.

“Vi har forsøgt at finde en mere fleksibel løsning på trænerrollen, fordi der er rigtig mange, der siger, at det er tid, der er grunden til, at de ikke kan være frivillig. Vi er egentlig ligeglade med, hvor ofte de er det, fordi hvis vi bare har 10 trænere, der kan komme én gang om måneden, så har vi vores plan fyldt ud. Vi har nogen, der hjælper en gang imellem, men der er faktisk ret mange, der gerne vil være der alle træningsgange, hvis de vælger at gå ind i at være frivillig – så kan de ikke se sig selv i den anden model, selvom vi tilbyder det.”

– Amanda Bøttcher Pærksen, leder, ByGirls

- » **Kontinuitet vs. lejlighedsvist engagement – de tunge opgaver hænger i luften**
Den store interesse for lejlighedsvist engagement kan være en udfordring i forhold til de frivilligopgaver, der kræver kontinui-

tet, ansvar og løbende vedligeholdelse. Flere interviewpersoner peger på, at det især er svært at rekruttere til de regelmæssige og administrative funktioner, hvor man både skal være tilgængelig over tid og kunne bære et større ansvar. Her opstår et problem mellem de frivilliges ønske om fleksibilitet og fællesskabets behov for stabil drift.

- » **At splitte opgaverne – fra store hverv til små, konkrete bidrag**
En udbredt strategi blandt frivilligkoordinatorer er at dele store poster op i mindre, overskuelige opgaver: kagebagning, stævnevagter, SoMe-opgaver, én camp, én event, én turnering. F.eks. som Amager Volley, hvor man bevidst arbejder med at pakke opgaverne i små, afgrænsede bidder, der kan tages ned løbende. Amager Volley bruger AVK Hjertet-appen som digital infrastruktur, der synliggør opgaverne, fordeler dem via holdenes 'hjertehjælpere' og belønner indsatsen med hjerteslag/point.

Denne form for frivillighed, hvor der bidrages med meget små, men vigtige opgaver, ses også ofte digitalt: én laver et Facebook-opslag om dagens spot, én starter en tråd om samkørsel, én inviterer til en fælles gåtur, én byder nye velkommen i gruppen. Indsatserne er lejlighedsvis og lavt forpligtende, men tilsammen bærer de fællesskabet. De registreres sjældent som “frivilligt arbejde”, men er en central del af fællesskaberne. Det matcher bedre de frivilliges ønsker om begrænset ansvar og gør det lettere at sige ja bare én gang – og måske senere lidt mere.

» **Administrative opgaver: nødvendige, men ofte uattraktive for frivillige**

De administrative frivilligopgaver er afgørende for, at idrætsfællesskaber overhovedet kan eksistere – men de opleves som tunge og ofte mindre meningsfulde. Særligt i foreninger og aftenskoler beskriver de frivillige, at de drukner i tilskudsordninger, portaler, krav, rapportering og systemer, mens tiden til børn, unge og fællesskab bliver presset. De efterlyser støtte og aflastning – ikke flere krav.

"Den administrative opgave med at drive en håndboldklub, overskygger og stjæler tid fra opgaven med at arbejde med børnene. Det er kritisk, at vores frivillige engagement kvæles i krav og administration i forhold til kommune, haltider mv. Vi vil have mere hjælp til f.eks. håndtering af kontingenttilskud til dem, der ikke kan betale - bedre og flere haltider, så vi kan tilbyde alle børn at være en del af fællesskabet. I dag bliver vi kvalt i krav og regler – det er så ærgerligt."

– Idrætsfrivillig i København

» **Bestyrelsesfrivillige med stort ansvar og krav til kompetencer**

De frivillige i bestyrelserne bærer ofte et meget omfattende ansvar, der rækker langt ud over det, mange forbinder med at være frivillig. Der forventes viden om økonomistyring,

tilskudsordninger, ansættelsesret, forsikringer, børneattester, GDPR, fundraising, frivilligmobilisering, myndighedstilladelser og bane-/halbooking. For nogle er det motiverende at få lov at arbejde som en professionel med disse opgaver; for andre er det en barriere, der gør det svært at træde ind – og endnu sværere at træde ud, når først man har påtaget sig ansvaret.

"Udfordringen er det administrative og organisatoriske. Det er en udfordring for de små foreninger, som har ansvar for økonomien, administrationen, GDPR, revisorpåtegning og alt muligt andet. En af de største udfordringer er, at der stilles krav på professionelt niveau til nogle, der er amatører. Det gør det svært at sidde med de opgaver, og derfor er der også nogle, der siger: 'Det rører jeg ikke ved'. Det er en stor udfordring for frivilligområdet."

– Marianne Frederiksen, frivillig i Ældre i Bevægelse Brønshøj Husum

» **Lønnede nøglefunktioner kan aflaste frivillige og skabe udvikling**

Flere cases peger på, at der er et stort potentiale i at lønne de tungeste administrative opgaver og udviklingsindsatser, så de frivillige kan bruge deres energi på det, der er tættere på idrætten og udøverne. I BK Skjold har man via Københavns Kommunes Pigepartnerskaber kunnet ansætte en koordinator på deltid i en tidsafgrænset periode. Det har gjort det muligt at igangsætte målrettede indsatser og relationsarbejde, som



Foto: Jens Astrup
Kitesurfer ved Amager Strandpark

har bidraget til en markant vækst i antallet af piger og kvinder i foreningen – fra 167 i 2020 til 610 i 2024.

I Nørrebro Klatreklub, som har ca. 1.500 medlemmer, har man for to år siden besluttet at oprette en administrativ stilling på deltid til at varetage bl.a. kommunikation med klubbens mange medlemmer.

“For to år siden oprettede de stillingen. Klatring var vokset meget i en årrække, og den administrative byrde var blevet så høj, at der ikke var nogen frivillige, der kunne tage sig af den. Jeg har også været medlem i en lille klatreklub på 500 medlemmer. Der er det begrænset, hvor mange mails, der kommer, og hvor meget behov, der er for kommunikation ud til medlemmerne, fordi det sker jo bare om søndagen, når vi er nede og klatrer alle sammen. Når man er 1.500 medlemmer, så er der behov for meget mere professionalisering.”

– Sebastian Barnstein Nielsen, koordinator, Nørrebro Klatreklub

» **Midlertidige og deltidsansættelser som sårbar ryggrad**

Interviewene viser, at de lønnede nøglepersoner ofte er ansat på midlertidige projekter eller små deltidsstillinger finansieret af fonde eller tidsafgrænsede kommunale puljer. Det gør modellen skrøbelig: Når bevillingen ophører, står både forening og frivillige i risiko for at miste en central ressourceperson – og dermed viden, relationer og kontinuitet.

“De har jo givet de midler, der har gjort, at det her har kunne lade sig gøre, og det var nok ikke sket uden de midler – slet ikke i den her skala. Lige nu er det blevet forlænget til 2027, og så skal det genforhandles igen. Så på den måde er det også lidt usikkert, fordi når de er begyndt at poste penge i nogle klubber, så hvis støtten forsvinder, så forsvinder ressourcepersonen i flere af klubberne også, fordi klubberne ikke nødvendigvis kan betale. Det var allerede en bekymring for os nu her, hvor vi skulle søge om forlængelse. Der kunne vi potentielt have mistet partnerskabet, og så er det ikke sikkert, at jeg havde arbejdet her længere.”

– Amanda Bøttcher Pærksen, leder, ByGirls

» **Frivillige som projektledere mellem flere forvaltninger**

Særligt i de foreningsorganiserede idrætsfællesskaber har de frivillige mange berøringsflader ind i kommunen. De skal ofte koordinere med flere forvaltninger samtidig: Kultur- og Fritidsforvaltningen om lokaler, medlemstilskud og bane-/halbooking; Sundheds- og Omsorgsforvaltningen om overgange efter rehabilitering og genoptræning; Teknik- og Miljøforvaltningen om opbevaring og containere, opgradering af faciliteter i byens rum; og Socialforvaltningen i forbindelse med indsatser for udsatte målgrupper. De frivillige beskriver det som tidskrævende og besværligt at skulle finde rundt i forskellige kontaktpersoner og systemer – og oplever, at forvaltningerne i begrænset omfang koordinerer indbyrdes. Det efterlader de frivillige som



uformelle projektledere i et komplekst, kommunalt system.

Eksempler på de frivilliges kontaktflader med Københavns Kommunes forvaltninger

Ældre Sagen Østerbro har i forbindelse med deres motionsaktiviteter kontaktflade til både Kultur- og Fritidsforvaltningen (i forhold til haltider og tilskudsmuligheder) og Sundhed & Omsorgsforvaltningen (i forhold til genoptræningsaktiviteter)

BK Skjold skal booke baner gennem Kultur- og Fritidsforvaltning til deres træning i Fælledparken, men skulle koordinere med Teknik & Miljøforvaltningen i forhold til oprettelse af pannabaner på den bemandede legeplads Tårnlegepladsen i det sydlige hjørne af Fælledparken.

Copenhagen Parkour har bevidst fravalgt tilskudsmuligheder fra Kultur- og Fritidsforvaltningen, fordi de oplever det administrative arbejde som bøvlet, og samarbejder nu med Ressourcecenter Ydre Nørrebro under Socialforvaltningen, som stiller lokaler til rådighed for dem.

Foto: Urban Goods
Skole OL-finalen 2025



Anbefalinger

Anbefalinger til Københavns Kommune

- **Anerkend flere frivilligroller i kommunens sprog**

Udvid kommunens sprog om frivillighed, så det afspejler de mange forskellige roller, der findes i idrætsfællesskaberne i dag. Skriv eksplicit om både bestyrelsesfrivillige, digitale frivillige, lejlighedsvis frivillige, initiativtagere og andre typer i tilskudsvejledninger, kampagner, idrætsplaner m.m.

Når beskrivelserne ikke kun handler om "formand" og "kasserer", men også om dem, der bidrager lejlighedsvis, hjælper til uden titel eller driver aktiviteter digitalt, bliver det lettere for flere at spejle sig som frivillige og opleve, at deres bidrag tæller.

- **Brug events som indgang til frivillighed**

Brug synligheden og energien omkring idræts- og motionsbegivenheder som springbræt til nye frivillige. Indfør f.eks. en eventfrivillighedsklausul, hvor alle større idræts- og motionsbegivenheder i København forventes at arbejde aktivt med synliggørelse og tiltrækning af frivillige.

Byg målrettet kommunikation og fortællinger op omkring eksisterende events som Skole OL-finalen, Copenhagen Marathon m.v., hvor frivillige roller gøres tydelige, og deltagere og tilskuerne inviteres til at tage næste skridt ind i et frivilligt fællesskab.

- **Lav en "one point of entry for frivillighed" og enklere administrative rammer**

Etabler en samlet indgang til frivillighed – en "one point of entry for frivillighed" – hvor foreninger og frivillige fællesskaber kan finde viden, hjælp og værktøjer ét sted. Det kan være en portal med f.eks. hotline, skabelonbibliotek og mulighed for, at foreninger og frivillige fællesskaber får et tværgående sagsnummer, som gør det lettere at følge deres henvendelser og ansøgninger på tværs af forvaltningen.

Forenkelt samtidig de administrative rammer, og gør dem mere samarbejdsorienterede: udvikl mere brugervenlige systemer, udpeg faste kontaktpersoner og udbyd reel støtte i mødet med administrationen. Det kan især hjælpe små og nye foreninger samt selvorganiserede miljøer til at folde sig ud. Pointen er, at tiden bruges på aktivitet og fællesskab – ikke på at navigere i komplekse procedurer.

Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- **Brug events som kanal til flere former for frivillige**

Idrætsfællesskaberne kan med fordel se events som en konkret kanal for længerevarende frivilligengagement. Ved større arrangementer kan foreninger og andre fællesskaber f.eks. præsentere sig selv, invitere til åbne træninger eller informationsmøder og tydeliggøre, hvilke frivillige opgaver man kan byde ind på. Det handler om at åbne sig op for flere former for frivillige, fordi frivillige behøver ikke nødvendigvis være udøven- de medlemmer. Her kan eventfrivillighed fungere som en form for "dåseåbner" eller let onboarding, hvor de frivillige kan prøve kræfter med at være frivillig uden at binde sig på forhånd – og måske får lyst til mere.

- **Omdan brede ansvarsområder til konkrete opgaver**

For at åbne for flere typer frivillige kan det være en hjælp at bryde de klassiske ansvarsområder ned i mindre og mere over- skuelige opgaver. I stedet for at lede efter én person til at være kommunikationsansvarlig kan man f.eks. udbyde enkeltopga- ver som "hjælp til sociale medier ved stævner", "lav en måned- lig nyhedsmail" eller "koordinér kageordning til hjemmekampe". Det bør samtidig gøres eksplicit legitimt, at frivillige kan vælge små, tidsafgrænsede opgaver – det skal i sig selv betragtes som værdifulde bidrag, ikke som et skridt på vejen mod et tungt hverv.

- **Tilpas organiseringen til forskellige frivilligtyper**

Forskellige former for frivillighed kalder på forskellige værktø- jer og tilgange. Idrætsfællesskaberne kan derfor med fordel

arbejde bevidst med, hvordan tiltrækning, organisering og anerkendelse tilpasses både dem, der ønsker at påtage sig større og mere langsigtede opgaver, og dem, der har tid eller overskud til mindre eller mere fleksible bidrag.

Det kan f.eks. handle om måder at tiltrække frivillige på, der matcher borgernes livssituationer; anerkendelsesformer, der synliggør værdien af både de små og de store indsatser; og fleksible rammer, der gør det nemt at deltage – uanset om man er regelmæssig frivillig, lejlighedsvis frivillig, digital frivillig eller noget fjerde.

Det kan samtidig være en fordel at udpege en gruppe eller funktion med ansvar for koordineringen af de frivillige. Det er en omfattende opgave at involvere frivillige, særligt med mange forskellige frivilligformer, og derfor skal nogen have et tydeligt mandat til at løfte den opgave.

Casehenvisninger - læs mere her:

- Case 3: Amager Volley
– om at bryde opgaverne ned i mindre dele
- Case 4: Skole OL-finalen
– om lejlighedsvis frivillige ved en event
- Case 5: Valby IF-Gymnastik
– om at skabe et økosystem for måde at være frivillige på
- Case 11: Kulturens Frivillige
– om ikke-medlemmer som lejlighedsvis frivillige

Tema 2: Organiseringsformer i udvikling

"Vi er ikke en forening – og det er et bevidst valg. Det er netop det uformelle og åbne, der gør det attraktivt for os og for dem, der kommer med."

– Thorbjørn Nielsen, medstifter og frivillig, NBRO Running

Tema 2:

Organiseringsformer i udvikling



Opsummering af pointer

- Københavnerne er frivillige i flere forskellige organiseringsformer på idrætsområdet. 84 % af de frivillige inden for idrætsområdet i København er engagerede i en forening. Men københavnere er også frivillige i andre sammenhænge. 34 % er engagerede som frivillige i selvorganiserede idræts- eller motionsfællesskaber, og 9 % af københavnere er frivillige inden for idrætsområdet gennem deres arbejdsplads eller uddannelse. 6 % er engagerede som frivillige inden for idrætsfællesskaber i tilknytning til kommercielle/private virksomheder.
- Nogle idrætsfællesskaber har en hybrid organiseringsform ved både at have en formel foreningsstruktur og inkludere brugere uden registrerede medlemskaber, fordi den formelle struktur ikke appellerer til deres brugere. Andre fungerer som selvorganiserede idrætsfællesskaber med flere tusinde idrætsudøvere, der i praksis ligner en professionel organisation med stort frivilligt engagement, klubtrøjer og faste træningstider.
- De mange organiseringsformer betyder, at idrætsfællesskaberne er forskelligt stillet i forhold til bl.a. tilskudsmuligheder. Selv inden for foreningsområdet er der forskel på, om man er organiseret som deciderede idrætsforeninger eller som aftenskoler, og dermed på, hvilke tilskudsmuligheder man har.

Organisationsformer i forandring – et blandet økosystem med forskellige vilkår

Idrætsfællesskaberne i København præges i dag af et langt mere sammensat organisatorisk landskab end den klassiske idrætsforening alene. Foreninger, aftenskoler, studenterforeninger, selvorganiserede fællesskaber, kommercielle træningsmiljøer og arbejdspladsforeninger eksisterer side om side – og nogle steder smelter formelle og uformelle strukturer sammen i hybride modeller.

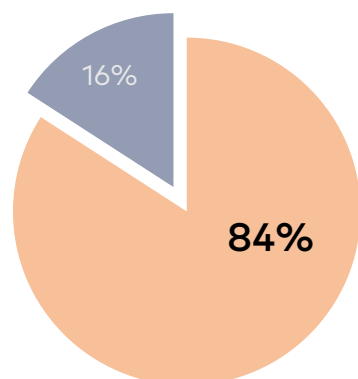
Denne udvikling skaber nye veje ind i frivilligheden og gør det lettere for flere at finde et fællesskab, der passer til deres livssituation. Men det betyder også, at aktørerne står med meget forskellige vilkår for tilskud, faciliteter og støtte. Temaet giver et indblik i, hvordan de forskellige organisationsformer ser ud i praksis, og hvordan de påvirker både frivillige, idrætsfællesskaber og kommunens rolle.

Foreninger

På trods af, at frivilligbegrebet rummer mange forskellige former for engagement, er langt de fleste frivillige inden for idrætsområdet i Københavns Kommune frivillige i en forening. 84 % af de idrætsfrivillige i kommunen er frivillige i en forening.

Model 9 Idrætsfrivillige i forening

Andelen af idrætsfrivillige i København.



■ Frivillig i forening ■ Frivillig i anden organisering end forening



Eksempler

Store idrætsforeninger med høj administrationsbyrde

København har flere meget store idrætsforeninger – f.eks. København Svømmeklub med omkring 12.000 medlemmer. I Nørrebro Klatreklub, som har ca. 1.500 medlemmer, har man valgt at oprette en deltidsstilling til bl.a. at varetage sekretærfunktioner for at lette den administrative byrde for de frivillige.

Flerstrengede foreninger i nye byområder

Kanalbyens IF er et eksempel på en flerstrengt forening, der samler flere idrætsgrene under én forening og er med til at bygge nye idrætsfællesskaber op i en helt ny bydel.

Aftenskoler som foreningsdrevne idrætstilbud

Aftenskoler er også foreninger, som udbyder idræts- og bevægelsesaktiviteter, men de opererer under en anden paragraf i Folkeoplysningsloven end idrætsforeninger og må f.eks. ikke have konkurrenceidræt som formål.

Arbejdspladsforeninger

Der er flere arbejdspladser, som har deres egen idrætsforening, hvor medarbejderne er frivillige. I.F. Bispebjerg Hospital er et eksempel på dette med 700 medlemmer ud af hospitalets 4.200 ansatte.

Selvorganiserede idrætsfællesskaber

Selvom langt de fleste frivillige inden for idrætsområdet er frivillige i en forening, er en stor del af de frivillige også engageret i andre sammenhænge. Hver tredje frivillig inden for idrætsområdet i København bidrager som frivillig i en selvorganiseret gruppe, dvs. en gruppe, som ikke er tilknyttet en forening. Det kan f.eks. være en gruppe, der mødes jævnligt for at dyrke parkour, yoga eller spille petanque i en af byens parker; det kan være en lokal gåklub i nabolaget eller et løbefællesskab; eller det kan være en gruppe, som selv booker baner, f.eks. gennem bookbyen.dk, og på eget initiativ mødes og spiller eller træner. Typisk er det de frivillige initiativtagere eller medarrangører, der står for at invitere, planlægge og koordinere aktiviteterne – uden at de formelt er valgt til det. De frivillige i de selvorganiserede idrætsfællesskaber kan også være dem, der f.eks. laver Facebook-events, booker baner, skriver ud, hvis noget er aflyst, planlægger løberuten og tager bolde og veste med.

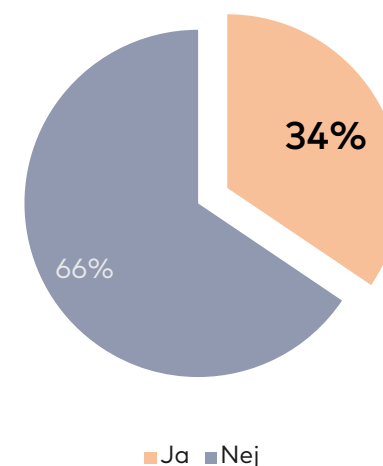
Ligesom foregående tema om "Flere former for frivillighed" på s. 30 viste, at det regelmæssige og lejlighedsvis engagement blandt de frivillige ikke udelukker hinanden, viser undersøgelsen også, at det frivillige engagement i foreningsregi ikke udelukker, at man også løser frivilligopgaver i et selvorganiseret idrætsfællesskab. Det indikerer, at i gennemsnit mindst hver sjette frivillige inden for idrætsområdet i København er involveret som frivillig både i en forening og i et selvorganiseret idrætsfællesskab.

Model 10

Selvorganiserede idrætsfrivillige

Andelen af de idrætsfrivillige i København, der er frivillige i et selvorganiseret idrætsfællesskab.

Spørgsmål: Har du inden for de seneste 12 måneder bidraget som frivillig i en selvorganiseret gruppe? F.eks. som initiativtager eller medarrangør.



Eksempler

Selvorganiseret løbefællesskab

NBRO Running fungerer som en koordineret, frivillig-drevet organisation uden medlemskontingent og klassisk bestyrelsesstruktur. Gruppen har over 30.000 følgere på Instagram og næsten 13.000 på Facebook. De genererer økonomi via kommercielle samarbejdspartnere og events som f.eks. Copenhagen Marathon.

Idrætter uden stærk foreningskultur

Kitesurfsporten har ikke en udbredt foreningskultur, men er i høj grad præget af selvorganiserede communities. Facebookgruppen "Hvor (kite)Surfes der i DK?" samler sådan et community – særligt omkring København. I gruppen udføres der opgaver, som kunne ligne frivilligopgaver i en forening, f.eks. at arrangere julefrokost, afmærke farlige sten med bøjler, udarbejde kørsels- og parkeringsvejledninger, koordinere samkørsel og tage kontakt til kommunale forvaltninger i forhold til skiltning og vejforhold.

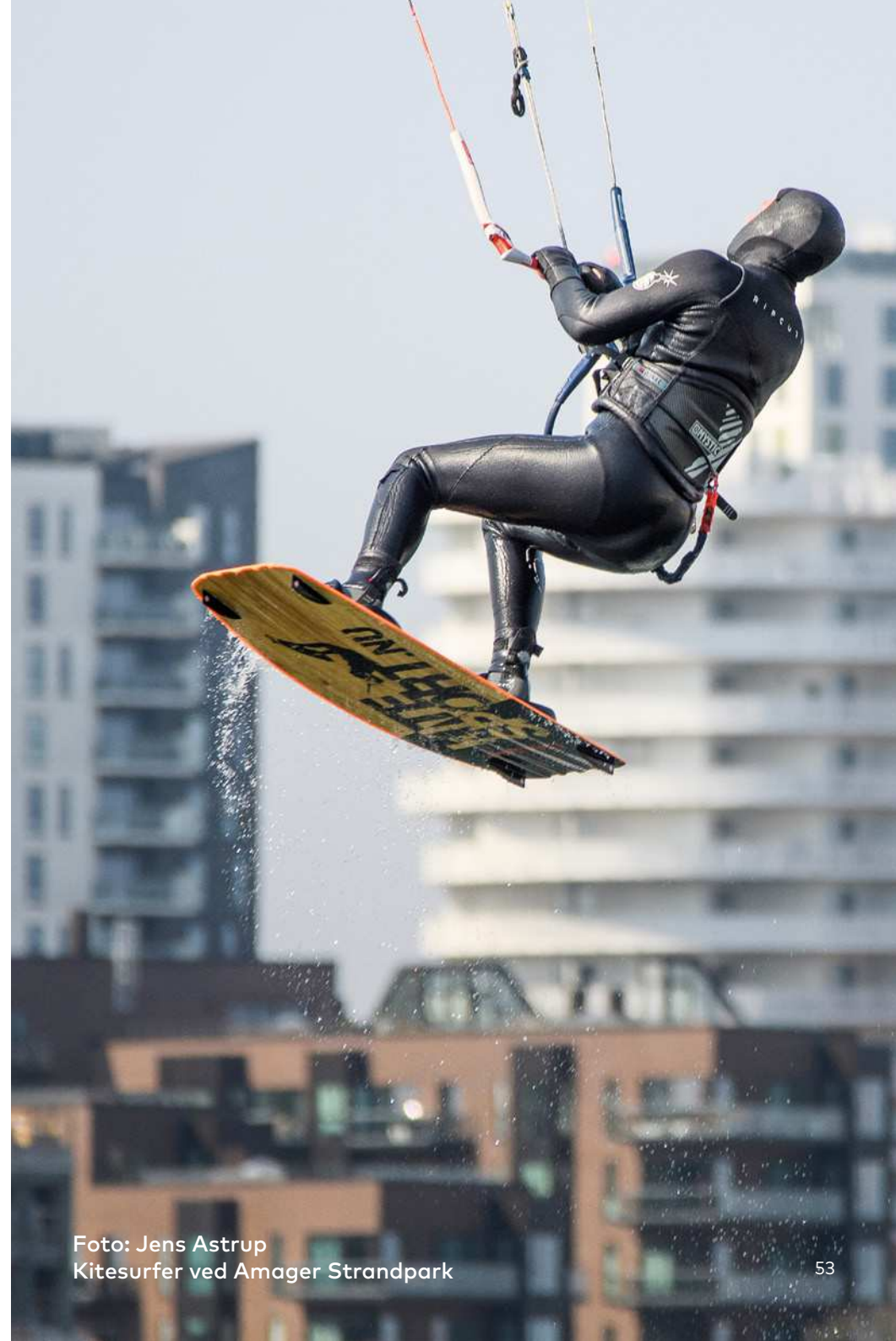


Foto: Jens Astrup
Kitesurfer ved Amager Strandpark

Kvalitative indsigter: De "usynlige" fællesskaber – selvorganiserede idrætsfrivillige

De kvalitative interviews viser, at en del af frivilligheden i Københavns idrætsliv foregår uden for de klassiske rammer – f.eks. i løbe-, slackline-, kite- og parkourfællesskaber, der drives af dedikerede frivillige og digitale organiseringsformer, men sjældent tæller med i de officielle opgørelser. Afsnittet belyser, hvordan disse miljøer både rummer meget organiseret frivillighed og komplekse fællesskaber, men oplever lav formel anerkendelse.

» Mange frivillige – men mindre anerkendt som en del af det officielle idrætsliv

Flere selvorganiserede miljøer beskriver, at de oplever sig som en vigtig del af byens idrætsliv, men at de samtidig falder udenfor, når det gælder tilskud, adgang til faciliteter og formel anerkendelse. De har ofte mange aktive frivillige, der løfter opgaver som træningsplanlægning, sociale aktiviteter, events og digitalisering. Fordi de ikke er registreret som en forening med CVR-nummer, bestyrelse og vedtægter, lever de ikke op til retningslinjerne for en folkeoplysende forening, som tilskud og lokaler baseres på. Det skaber et misforhold mellem den faktiske frivillige indsats og den støtte, de kan få.

» Mindre italesættelse af frivillige – mere fokus på deltagere og fællesskab

Som beskrevet i Tema 1 om forskellige frivillighedsformer, er det ikke alle, der udfører frivilligt arbejde, som omtaler sig selv som frivillige. Det er særligt markant i de selvorganiserede idrætsfællesskaber, hvor sproget i højere grad handler om "deltagere", "fællesskabet" og "nogen der tager initiativ". Mange beskriver, at man bare "hjælper til", "starter noget op" eller "står for en træning", fordi man brænder for aktiviteten – ikke fordi man har påtaget sig en formel frivilligrolle. Det betyder, at frivilligheden i disse miljøer er mindre synlig – både for deltagerne selv og for kommunen – selvom opgaverne i praksis minder meget om de opgaver, foreningsfrivillige løfter.

» Selvorganiserede idrætsfællesskaber er ikke uorganiserede

De kvalitative cases viser, at nye organiseringsformer ikke er "løse fællesskaber uden struktur", men organiserer sig efter andre logikker end den klassiske forening. NBRO Running er et eksempel på dette: et stort, velfungerende løbemiljø med faste træninger, klare roller og koordinering, men uden en traditionel bestyrelse, generalforsamling og kontingent. Koordinationen foregår gennem kernefrivillige, træningsansvarlige og digitale kanaler – og det opleves som både effektivt og fleksibelt.

Private og kommercielle træningsmiljøer

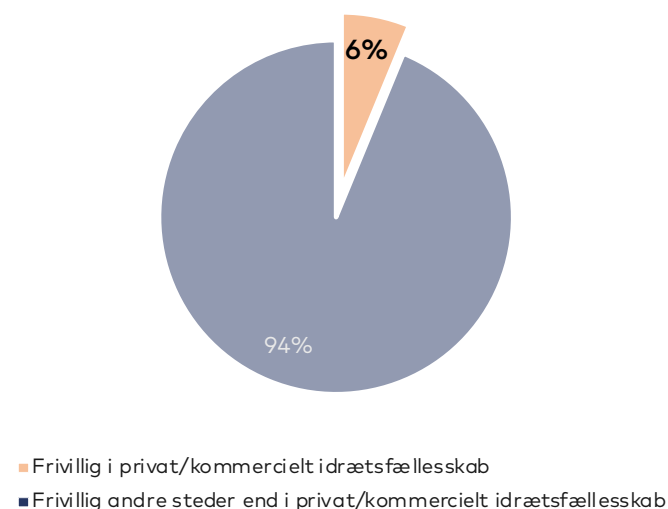
De private og kommercielle idrætsfællesskaber udgør en stor del af det samlede idrættstilbud i Københavns Kommune. Ofte anses det kommercielle træningsmiljø som en konkurrent til frivilligheden, men undersøgelsen viser, at der også er frivillige kræfter i de kommercielle idrætsfællesskaber. 6 % af de københavnere, som er frivillige inden for idrætsområdet, angiver, at de er det i et privat/kommercielt træningscenter, træningsmiljø eller aktivitetstilbud som f.eks. fitnesscenter, danseskole, padelcenter, yogastudie, bootcamps eller spisested med tilknyttet løbeklub.

De private/kommercielle idrætsfællesskaber i København har i det seneste årti udviklet sig fra primært at omfatte virksomheder eller miljøer, der har motion og træning som deres primære forretningsområde, til i dag også at omfatte virksomheder, der bruger motion og bevægelse til at opbygge community og brandværdi. Et eksempel på det er adidas Runners Copenhagen, som arrangerer to ugentlige løbetræninger for deres over 11.000 interesserede medlemmer på Facebook. Et andet eksempel er ølbryggeri, bar- og restauranterkæde Mikkeller, som for godt et årti siden startede deres første løbeklub i tilknytning til en af deres barer i København og nu har 250 afdelinger i 37 forskellige lande fordelt på fem kontinenter.²⁰ Begge tilbud er uden registreret medlemskab, kontingent eller anden form for betaling.

Model 11

Idrætsfrivillige i privat/kommercielt træningsmiljø

Andelen af idrætsfrivillige i København, der er frivillige i et privat/kommercielt træningscenter, træningsmiljø eller aktivitetstilbud (f.eks. fitnesscenter, danseskole, padelcenter, yogastudie, bootcamps eller spisested med tilknyttet løbeklub).



²⁰ <https://www.mikkeller.com/brewery> og <https://www.mikkeller.com/news/a-decade-of-running-mikkeller-running-club-turns-10> (2026-01-16)



Typer af private/kommercielle træningsmiljøer

1. Direkte relateret til idræt/bevægelse (kerneydelsen er træning)

Idrætsaktiviteter, hvor selve den fysiske aktivitet er omdrejningspunktet, f.eks.:

- » Private fitnesscentre
- » Private danseskoler
- » Private yogastudier
- » Privat fysioterapi med træningshold

2. Indirekte relateret til et sportsbrand

Idrætsaktiviteter knyttet til et sports- eller livsstilsbrand, hvor fællesskabet også fungerer som markedsføring, f.eks.:

- » adidas Runners Copenhagen (løbefællesskab knyttet til den tyske sportsudstyrproducent adidas, med stor Facebook-gruppe og faste træninger flere gange om ugen)
- » Nusa Swims Copenhagen (svømmeevents ved bl.a. Kalvebod Bølge knyttet til sportswear-brandet Planet Nusa)
- » 2ned Rides Copenhagen (cykelruter og sociale rides koblet til sportswear-brandet 2ned, i samarbejde med caféer som Mad & Kaffe)

3. Fusionsvirksomheder (idræt + andet tilbud i ét koncept)

Steder, hvor idræt og socialt byliv er flettet sammen i én forretningsmodel, f.eks.:

- » Boulebar – café/restaurant kombineret med petanque
- » Dupong – bar kombineret med bordtennis
- » Yum – yogastudie kombineret med café

4. Virksomheder med idræt som "add-on"

Idrætsaktiviteter knyttet til virksomheder, der ikke primært er sportsbrands, men bruger idræt som fællesskabs- og brandaktiviteter, f.eks.:

- » Mikkeller Running Club – løbeklub knyttet til Mikkeller barer og bryggeri, med træninger og socialt samvær (løb + øl/rabat)
- » Løbeklubber knyttet til brands som Meyers, Lagkagehuset, Grød og Spiseriet Teglhølen

Idrætsfrivillige på arbejdsplads eller uddannelse

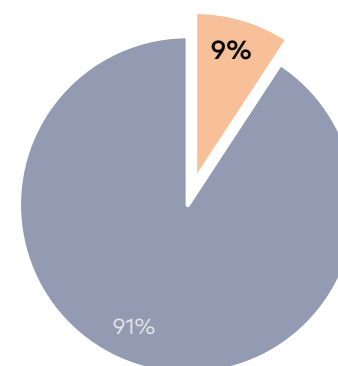
Idrættens Analyseinstitut har udgivet rapporten "Danskernes motions- og sportsvaner 2024 – Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", der viser, at 44 % af de folk, der er i arbejde, får tilbudt motion via deres arbejdsplads.²¹ I Københavns Kommune spiller arbejdsplads- og firmaidræt også en væsentlig rolle. Københavns Firma Sport er med sine 18.083 medlemmer den ubetinget største idrætsforening i kommunen.²² Derudover har Firmaidræt Storkøbenhavn, med deres idrætsanlæg i Valby, en særlig tilknytning til København, samtidig med at de tilbyder firmaidræt til omkring 50.000 medlemmer på 250 forskellige arbejdspladser i hele Storkøbenhavn.²³ Både Firmaidræt Storkøbenhavn og Firma Sport København er medlemsforeninger af landsorganisationen Dansk Firmaidræt.

En del af de idrætsaktiviteter, der udbydes under Dansk Firmaidræt, Firmaidræt Storkøbenhavn og Firma Sport København, involverer frivillige kræfter – bl.a. i forskellige idrætsudvalg og som f.eks. løbsansvarlige ved større events. Det er også muligt at engagere sig som frivillig på en lokal arbejdsplads, der er medlem af Dansk Firmaidræt som f.eks. lokal instruktør eller aktivitetsansvarlig. Undersøgelsen her viser, at 9 % af de frivillige inden for idrætsområdet i København er frivillige i tilknytning til deres arbejdsplads eller uddannelse (7 % i forbindelse med arbejdspladsen og 2 % i forbindelse med uddannelse).

Model 12

Idrætsfrivillig på arbejdsplads eller uddannelse

Andelen af idrætsfrivillige i København, der er frivillige i forbindelse med deres uddannelse (f.eks. gennem aktiviteter for deres medstuderende) eller i forbindelse med arbejdspladsen (f.eks. gennem firmaidræt).



- Idrætsfrivillige på arbejdsplads eller uddannelse
- Idrætsfrivillige i anden organisering end arbejdsplads eller uddannelse

²¹ "Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", Idrættens Analyseinstitut ved Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch og Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025

²² <https://www.firmaidræt.dk/om-dansk-firmaidræt/presse/dansk-firmaidræt-i-tal/>, tal for 2024. (2026-01-16)

²³ <https://www.fskbh.dk/om-firmaidræt-storkoebenhavn> (2026-01-16)



Eksempel

Arbejdspladsforankret forening

I.F. Bispebjerg Hospital er en klassisk forening, men forankret på en arbejdsplads, hvor medlemskab og frivillighed væves sammen med arbejdsmiljøet og adgang til et personalestyret fitnesscenter. I.F. Bispebjerg Hospital er som arbejdsplads og forening medlem af foreningen Firmasport Storkøbenhavn, som dækker ca. 50.000 medlemmer fordelt på 250 arbejdspladser i hele Storkøbenhavn.

Københavns Firma Sport

En idrætsforening for arbejdspladser, virksomheder, uddannelsesinstitutioner, firmaidrætsklubber og enkeltpersoner i København. Foreningen har 18.083 medlemmer og tilbyder aktiviteter i København. Københavns Firma Sport er (ligesom Firmasport Storkøbenhavn) én af ca. 80 lokale foreninger under landsforeningen Dansk Firmaidræt, der har til formål at understøtte motion og bevægelse på arbejdspladserne gennem firmaidrætsforeninger, events og aktiviteter over hele landet.

Kontekst for københavnernes idrætsvaner

I det følgende ser vi nærmere på københavnernes motionsvaner, på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen, der blev udsendt til borgere fra 16 år og op i København i forbindelse med analysen her. Det er således de unge og voksne københavnere (fra 16 år og ældre), der omtales i det følgende, og ikke børn under 16 år.

Selvom langt de fleste frivillige inden for idrætsområdet er engagerede i foreningslivet, er det ikke i foreningerne, de unge og voksne københavnere typisk selv dyrker motion. 85 % af de københavnere, der er 16 år eller ældre, angiver, at de dyrker motion på egen hånd, f.eks. ved at løbe en tur alene, gå tur sammen med en ven, træne eller lave motion derhjemme.²⁴ Halvdelen af københavnere dyrker motion i et privat/kommercielt træningscenter, og 25 % dyrker idræt i en forening. En undersøgelse af danskernes motionsvaner fra Idrættens Analyseinstitut viser, at netop her adskiller københavnere sig fra den gennemsnitlige dansker. Den nationale undersøgelse viser omvendt, at 41 % dyrker idræt og motion i foreningsregi, og 24 % dyrker det i kommercielle centre.

22 % af københavnere dyrker motion ved at købe adgang til offentlige idrætsfaciliteter. 18 % af københavnere dyrker idræt og motion i en selvorganiseret gruppe. At næsten hver femte københavnere dyrker motion i en selvorganiseret gruppe, viser, at den selvorganiserede idræt eksisterer i udpræget grad i København.

²⁴ Tallet angiver andelen af københavnere, der har angivet at de har dyrket motion, idræt eller fysisk bevægelse inden for de seneste 12 måneder. Omkring 90 % angiver, at de gør det en eller flere gange ugentligt. Der er spurgt meget bredt ind til bevægelsesformer og inkluderer bl.a. gå- og vandreture samt cykling som transportform.

Idrættens Analyseinstitut skelner i sin seneste undersøgelse af danskernes motionsvaner ikke mellem idræt på egen hånd og selvorganiseret idræt, men peger på en markant tendens til, at flere vælger disse former til. Undersøgelsen fra 2024 viser, at 81 % af danskerne dyrker motion på egen hånd eller i selvorganiserede fællesskaber.

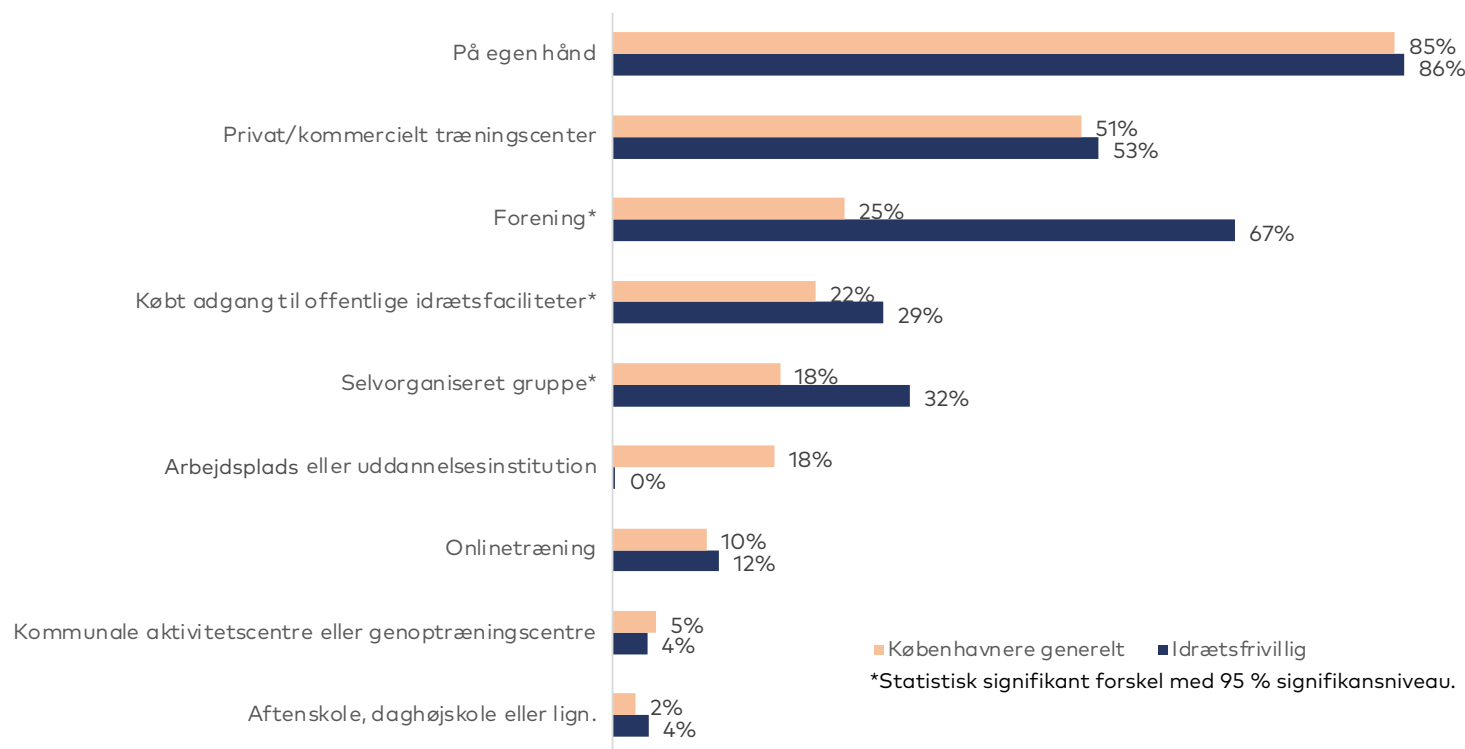
Sammenholder man dette med københavnernes engagement i selvorganiserede idrætsfællesskaber, motion på egen hånd og købt adgang til offentlige idrætsfaciliteter, tegner der sig et billede af en meget udbredt tilslutning til idræt og motion i ikke-institutionelle rammer i København.

Model 13

Motionskontekst for idrætsfrivillige og københavnere generelt

Andelen af henholdsvis københavnere generelt og idrætsfrivillige i København der dyrker motion, idræt eller bevægelse i den pågældende sammenhæng.

Spørgsmål: I hvilken sammenhæng har du inden for de seneste 12 måneder dyrket motion, idræt eller fysisk bevægelse?



18 % af københavnernes dyrker idræt på deres arbejdsplads eller uddannelsesinstitution. Til sammenligning er det kun 8 %, der gør det ifølge undersøgelsen af danskernes idrætsvaner fra Idrættens Analyseinstitut.²⁵ København er således også kendetegnet ved, at motionsvanerne i højere grad er knyttet til arbejdspladsen.

10 % af københavnernes angiver, at de dyrker motion gennem online træning, f.eks. via et betalt online træningsfællesskab, en træningsapp eller ved at følge online træningsvideoer. 5 % af københavnernes angiver, at de dyrker motion som en del af et kommunalt aktivitets- eller genoptræningstilbud, og kun 2 % oplyser, at de dyrker motion gennem aftenskole, daghøjskole eller lignende.

Selvom idrætsfællesskaber i både aftenskoler og på arbejdspladser kan være juridisk konstrueret som en forening (som nævnt i Tema 1 "Forskellige former for frivillighed" på s. 30 og dette temas afsnit om "Foreninger" på s. 50), er det tydeligt, at københavnernes generelle motionskontekst har mindre tilknytning til foreningsidrætten end til det kommercielle idrætsfællesskab, og det kan have betydning for kendskabet til foreningsidrætten og den indlejrede frivillighedskultur. Samtidig viser tallene, at den enkelte københavn typisk benytter sig af flere forskellige organisatoriske kontekster, når de dyrker motion og idræt. Det kan f.eks. være både at dyrke idræt i en forening og på egen hånd eller både i et træningscenter og via online træning.

Frivillighed og egne motionskontekster

Når man ser på de idrætsfrivilliges egne motionsvaner, adskiller de sig signifikant fra den gennemsnitlige københavn i forhold til, at langt flere idrætsfrivillige dyrker motion i en foreningskontekst. 67 % af de idrætsfrivillige dyrker selv motion i en forening, hvilket gør foreningsidrætten til den næsthøjest motionskontekst for de idrætsfrivillige – kun overgået af at dyrke motion eller idræt "på egen hånd".

Der er også signifikant flere idrætsfrivillige, som dyrker idræt i selvorganiserede grupper, end der er blandt københavnernes generelt. Hvor knap hver femte københavn, som tidligere nævnt, dyrker motion eller idræt i selvorganiserede idrætsfællesskaber, gælder det for hver tredje idrætsfrivillige (32 %).

De idrætsfrivillige adskiller sig desuden signifikant fra det samlede billede af københavnernes motionsvaner, når det gælder andelen, der har købt adgang til offentlige idrætsfaciliteter. 29 % af de idrætsfrivillige mod 22 % af københavnernes generelt har benyttet sig af købt adgang til offentlige idrætsfaciliteter.

²⁵ "Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", Idrættens Analyseinstitut ved Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch og Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025

Kvalitative indsigter: Organisationsformer i forandring

De kvalitative interviews viser, at idrætsfællesskaberne i København også organiseres på nye måder: som hybrider mellem klassisk forening, projektorganisation og åbne communities – og med meget forskellige vilkår afhængigt af tilskudsregler, målgrupper og adgang til faciliteter. Afsnittet belyser, hvordan disse organisationsformer både skaber fleksible og inkluderende fællesskaber, men også støder mod systemer og støttestrukturer, der stadig er designet til den traditionelle foreningsmodel.

» Hybride organiseringsformer

– mellem forening, projekt og åbent community

Nogle idrætsfællesskaber arbejder i praksis som hybrider, der både rummer en formel foreningsstruktur og et stort lag af uformelle deltagere og brugere. Street Under Buen er formelt forankret i en forening, men fungerer samtidig som et åbent gadeidrætsfællesskab, hvor mange unge ikke er registrerede medlemmer, men alligevel er en integreret del af miljøet og deltager som frivillige.

“Nogle er medlemmer, og så er der nogle, der bare er brugere. Vi har rigtig mange brugere, som af forskellige årsager ikke har råd til et kontingent. Dem ser vi også som medlemmer, men de bliver ikke talt med. For når vi registrerer statistikker til DIF og DGI, er der rigtig mange skjulte tal, som ikke figurerer i statistikkerne. På den måde kan gadeidræt også blive påvirket

af den sociale impact – som også er det, vi gerne vil arbejde med. Vi er i dialog med kommunen og samarbejdspartnere om, hvordan vi kan opbygge et system, der giver os et mere retvisende billede af den måde, vi arbejder på.”

– Réda M'Barek, formand, Street Under Buen

Det samme ses i Skillz i Tingbjerg, som både er en frivillig foreningskonstruktion og et uformelt ungemiljø, hvor fællesskab og lokal forankring vægtes højere end kontingenter og medlemslister.

“Vi er en frivillig folkeoplysningsforening, så alle formaliteter i forhold til kommunen er på plads [...]. Vores primære fokus er, at vi ikke går så meget op i medlemskab. Vi laver jo ikke aktiviteter, som vi føler er noget, der er berettiget til at tage kontingent. [...] Det er bedre for os at bruge den begrænsede tid, vi har, på at lave aktiviteter, hvor vi når ud til de her børn. Det er en effekt, der kan ses, og det er realistisk.”

– Mohammed Deria, formand, Skillz

» Uigennemsigtig fordeling af støtte, lokaler og faciliteter

Flere frivillige oplever, at systemet for tildeling af støtte, tilskud, gebyrer og faciliteter er uigennemsigtigt og opleves som skævt indrettet til fordel for de store og allerede etablerede foreninger. Kritikken går både på “uigennemtænkte portaler”,

uklare booking- og medlemssystemer og på, at bydækkende foreninger kan optage faciliteter på bekostning af lokale foreninger.

» **Forskellige tilskudsregler og vilkår – samme frivillighed**

Ildrætsfællesskaberne opererer under forskellige regelsæt og tilskudsmuligheder afhængigt af, om de f.eks. er idrætsforening, almennyttig kulturel/social forening eller aftenskole. Folkeoplysningslovens kapitel 4 (aftenskoler) og kapitel 5 (foreningsarbejde) udstikker forskellige rammer – men for de frivillige opleves det ofte som ulogiske forskelle i adgang til lokaler og driftstilskud.

“Den ældrebevægelse, som jeg er med i, er organiseret som en aftenskole. Det vil sige, at dem, der er frivillige hos os, er bestyrelsen. Resten er medlemmer. Vi betaler alle et kontingent én gang om året og har de fordele, der følger med, at vi er i Københavns Kommune. Vi får gratis lokaler, for eksempel. Og vores formål er, ud over bevægelse, også at kunne lave noget socialt i det område af byen, vi bor i.”

– Kelvin Nielsen, bestyrelsesmedlem,
Ældre i Bevægelse Vanløse

» **Nedprioritering af voksenidræt og projektlogik, der støjer**

Tilskudsreglerne i København tilgodeser særligt børn og unge. Det gør det vanskeligt for foreninger med fokus på voksne at få driftstilskud. Flere idrætsforeninger med fokus på voksne oplever, at deres eneste mulighed er at indgå i kortvarige pro-

jekter, hvor de skal løse kommunale problemstillinger (kriminalitet, integration osv.), ofte med tung administration og uden direkte sammenhæng til deres kerneopgave.

Samtidig peger den kvantitative data på, at der er en højere andel af frivillige blandt foreningsaktive end blandt ikke-frivillige foreningsmedlemmer – hvilket tyder på, at det at være udøvende i en forening understøtter lysten til selv at blive frivillig.

“Det føles som om, at man løser en opgave for Københavns Kommune, som virkelig ikke rigtig passer ind i, hvad det er, vi skal som forening, i stedet for at gøre det, vi gør allerbedst – nemlig at være en idrætsforening, og i vores tilfælde en idrætsforening der laver fællesskab og safe space for LGBT-folk – og løser den opgave helt vildt godt. Støt det! Gør det nemt for os at gøre det. Det er en kæmpe ressource bare det, at vi ikke skal alle sammen gå i motionscenter. Voksenidræt i foreningsliv er en værdi i sig selv. Københavns Kommune siger, jamen så kan man da bare betale. Og gå til et individuelt-et-eller-andet. Jamen det er ikke alle, der har råd. Det skaber ikke demokratiske værdier. Det skaber ikke fællesskab. Det skaber ikke frivillighed. Der er så mange værdier i det faktum, at det faktisk er en forening.”

– Lene Eriksen, udviklings- og driftskonsulent,
PAN Idræt

» **Selvorganiserede fællesskaber:**

adgang til baner, men ikke til samme støtte

Selvorganiserede idrætsfællesskaber kan som privatpersoner booke kommunale faciliteter via bookbyen.dk, men har ikke adgang til de samme tilskudsordninger, lederkurser og understøttende tilbud som de registrerede foreninger. Det betyder, at de ofte står for egen uddannelse, økonomi og udvikling – selv når de organiserer mange hundrede aktive udøvere. Kontrasten bliver tydelig, når f.eks. Valby IF-Gymnastik fremhæver, hvor afgørende lederkursustilskud er.

"I forhold til feedback til forvaltningen, så er det supervigtigt, at den form for lederkursustilskud, som man forvaltningsmæssigt giver i dag. Den er for os helt essentiel – helt afgørende, fordi vi i bund og grund bruger den til at sørge for, at vi hele tiden kvalificerer de unge."

– Michael Gløde, formand, Valby IF-Gymnastik

De selvorganiserede fællesskaber repræsenterer et forvaltningsmæssigt dilemma, fordi de på den ene side er udtryk for et mangfoldigt, ikke-kommercielt idrætsliv og en idrætsfrivillighed for mange københavnere, og på den anden side ikke lever op til formelle krav om en demokratisk og gennemsigtig struktur, som foreningskonstruktionen er garanteret for. Der ligger derfor en udfordring for forvaltningen i at understøtte og sikre både en mangfoldig og demokratisk frivillighedskultur inden for det samlede idrætsområde.



Foto: Niki Valentin Wachterhausen
NBRO Running

Anbefalinger

Anbefalinger til Københavns Kommune

- **Understøt mangfoldige organiseringsformer**

Tilpas tilskud, samarbejdsformer og dialog, så de omfatter hele bredden af idrætsfællesskaber i København – ikke kun folkeoplysende foreninger. Inkludér også arbejdspladsforeninger, aftenskoler, flerstrengede bydelsforeninger og selvorganiserede idrætsfællesskaber, som i dag ofte falder uden for de eksisterende tilskudsrammer.

Udarbejd et egentligt organisationskatalog med differentierede støtte- og rådgivningsspor for klassiske foreninger, flerstrengede bydelsforeninger, aftenskoler, arbejdspladsidræt og selvorganiserede idrætsfællesskaber. På den måde kommer kommunens arbejde med frivillighed tættere på den faktiske praksis – og det kan give endnu flere frivillige lyst til at bidrage til idrætsområdet i København.

- **Skab gennemsigtighed i tilskud og faciliteter**

Gør krav til tilskud og fordelingsregler for faciliteter tydelige og gennemsikkelige – især for haltider og adgang til mindre anlæg, hvor små nicheidrætter i dag har svært ved at konkurrere med større og mere etablerede foreninger. En mere gennemsigtig og differentieret fordelingspraksis vil gøre det lettere for nye eller mindre idrætsfællesskaber at få fodfæste, uden at det nødvendigvis sker på bekostning af eksisterende miljøer. Dette vil bidrage til dels at lette de frivilliges administrative arbejde, og skabe grobund for flere frivillige i flere fællesskaber.

- **Styrk incitamentet til frivillige i voksenidrætten**

Arbejd systematisk med incitamenter til frivillige i vokseidrætten. Identificér, hvor der mangler voksne frivillige. Der er behov for voksne frivillige, og det vil medføre en styrkelse af de fællesskaber, hvor mange voksne selv dyrker motion. Kommunen kan med fordel undersøge, hvordan støtte, anerkendelse eller kompetenceudvikling kan målrettes denne gruppe – både som en måde at styrke tiltrækningen af frivillige og som en måde at bibeholde deres engagement over tid.

- **Indfør en light-foreningsmodel for selvorganiserede fællesskaber**

Giv selvorganiserede grupper mulighed for at tage et halvt skridt ind i det kommunale system uden at skulle påtage sig alle forpligtelser, der følger med at oprette en forening. Indfør en light-foreningsmodel, hvor man kan registrere sig som "frivilligt fællesskab" med minimale vedtægter og en enkel administrativ ramme – men med adgang til udvalgte lokaler, rådgivning og mindre tilskud.

Supplér modellen med en mikro-tilskudsordning med kort sagsbehandlingstid (f.eks. under 14 dage), en beløbsgrænse (f.eks. op til 50.000 kr.) og en enkel, standardiseret procedure, hvor udbetaling kan ske automatisk ved bestemte typer af køb. Målet er at åbne døren på klem, så selvorganiserede fællesskaber kan få støtte uden at blive presset ind i en struktur, der ikke matcher deres praksis.

- **Lancér en kampagne om fælles spilleregler for idrætsbyen København**

Positionér København som idrætsby med tydelige, fælles spilleregler og en eksplicit anerkendelse af nye former for frivillighed og organisering. Udarbejd positive vejledninger og retningslinjer, der henvender sig til borgere, frivillige, udøvere og foreninger og beskriver, hvordan man skaber plads til hinanden i byrum, på stier, i parker og i faciliteter. Brug kampagnen til både at understrege, at byen er for alle, og til at give konkrete bud på, hvordan interesseforskelle og konflikter kan håndteres i hverdagen – så flere idrætsfællesskaber og frivillige kan trives side om side.

Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- **Lær på tværs af organiseringstyper**

Idrætsfællesskaberne kan med fordel se nysgerrigt på andre organiseringstyper og lade sig inspirere på tværs. Selvorganiserede fællesskaber rummer f.eks. ofte en høj grad af fleksibilitet og medejerskab, arbejdspladsidrætten er god til at koble aktivitet til hverdagsliv og kollegiale relationer, og flerstrengede bydelsforeninger har erfaring med at bygge bro mellem mange forskellige målgrupper under samme organisatoriske tag. Ved at låne elementer herfra og tilpasse dem til den lokale kontekst kan den enkelte forening bedre matche både sine brugere og de frivillige, der bærer fællesskabet.

- **Styrk foreningens eget frivillig-økosystem**

Idrætsforeningerne har en opgave i at styrke deres eget økosystem af frivillige, hvis de skal kunne tiltrække og bibeholde frivillige i konkurrencen med mange andre fritidsaktiviteter. Det handler blandt andet om at gøre det attraktivt og meningsfuldt at bruge sin tid i foreningen. Ét greb kan være at tilbyde især unge, men også andre målgrupper, relevante kurser og kompetenceudvikling, som både giver værdi i foreningen og kan bruges videre i uddannelse eller arbejdsliv. Når frivilligheden kobles til konkrete lærings- og udviklingsmuligheder, øges motivationen og sandsynligheden for, at man bliver i fællesskabet over tid.

Casehenvisninger - læs mere her:

- Case 2: NBRO Running
– om det at være et selvorganiseret fællesskab
- Case 6: ByGirls (BK Skjold)
– om det at have midlertidig lønnet indsats
- Case 9: I.F. Bispebjerg Hospital
– om det at have frivillighed på arbejdspladsen

Foto: Urban Goods
Skole OL finalen-2025

FÆLLESSKAB
FÆRDIGHED
FAIRPLAY

Tema 3: Motivation og engagement

"Den der bevægelsesglæde og glæde for at være ude i naturen – at man skal have en stærk og sund krop for at kunne have et godt liv, den kan jeg virkelig godt lide at give videre. Det giver jo også én noget glæde og selvtillid i, at man giver noget godt videre til de andre. Jeg tror, at for mig er det, hvad jeg er vokset op med, og så er jeg jo blevet i det, fordi jeg kan godt lide tanken om, at vi løfter i flok og gør noget. Det giver meningsfuldhed for mig at gøre noget for nogle andre. De andre menneskers sejr ved at være med og lykkes – det synes jeg er megafedt."

– Idrætsfrivillig i København

Tema 3:

Motivation og engagement



Opsummering af pointer

- At være frivillig inden for idrætsområdet i København opleves at bidrage til mange positive effekter – både for den enkelte frivillige og for samfundet. Det giver større livsglæde og livskvalitet, stærkere relationer og mere motion i hverdagen – men frem for alt giver det følelsen af at være nyttig.
- De fleste frivillige inden for idrætsområdet i København er motiveret af: 1) at ville hjælpe andre og gøre en forskel, 2) at have det sjovt og få nogle særlige oplevelser, 3) at være en del af et fællesskab og 4) at kunne dyrke deres interesse.
- De idrætsfællesskaber i København, der tiltrækker mange frivillige, er gode til at profilere sig på ét af tre elementer: a) det sagsbårne, b) det oplevelsesbaserede eller c) community'et.
- Knap halvdelen af de frivillige inden for idrætsområdet i København er blevet frivillige, fordi de selv er udøvende inden for idrætten, eller fordi de er blevet spurgt, om de vil være frivillige.

Hvorfor bliver vi idrætsfrivillige – og hvad får vi ud af det?

Øget livsglæde og livskvalitet samt tro på at man kan gøre en forskel er blot nogle af de positive gevinster, der er ved at være frivillig inden for idrætsområdet i Københavns Kommune. Det følgende tema giver et indblik i, hvilken motivation der driver de frivillige, og hvilken værdi frivillighed har for både den enkelte og fællesskabet, samt hvad der er anledningen til at de fleste bliver frivillige inden for idrætsområdet i Københavns Kommune.

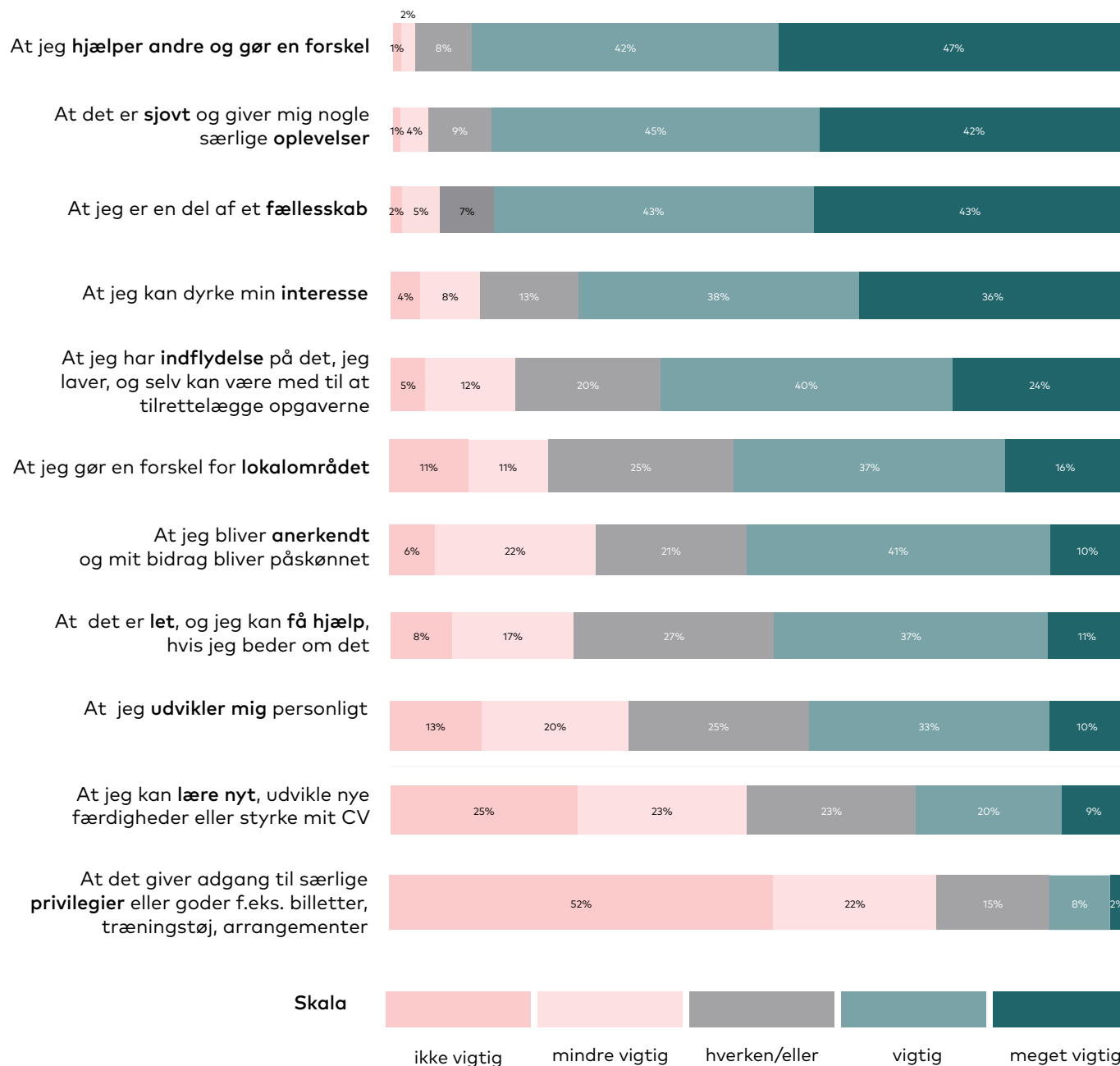
Motivation – sjovt sammen om sagen

De tre primære motivationsfaktorer blandt de idrætsfrivillige i Københavns Kommune, ligger tæt op ad læresætningen, som Center for Frivilligt Socialt Arbejde bruger til at beskrive frivillige på det sociale område: De frivillige vil have det "sjovt sammen om sagen". 89 % af de frivillige inden for idrætsområdet i København synes, at det er vigtigt eller meget vigtigt, at de med deres frivillige arbejde er med til "at hjælpe andre og gøre en forskel". 87 % fremhæver, at "det er sjovt og giver mig nogle særlige oplevelser", som vigtigt eller meget vigtigt. 86 % angiver, at det er vigtigt eller meget vigtigt, "at jeg er en del af et fællesskab".

Model 14
Motivation blandt
de idrætsfrivillige

Andelen af idrætsfrivillige i København, som vurderer de enkelte udsagn som ikke vigtige, mindre vigtige, hverken/eller, vigtige eller meget vigtige.

Spørgsmål: Hvad er vigtigt for dig som frivillig inden for motions- og idrætsområdet?



De tre største motivationsfaktorer efterfølges af motivationen for at kunne dyrke sine interesser. 74 % synes, det er vigtigt eller meget vigtigt, "at jeg kan dyrke mine interesser". Det kan hænges sammen med, at der i de kvalitative interviews fremhæves en tendens til at tiltrække frivillige blandt de personer, som allerede er udøvende inden for den pågældende idræt.

For ca. halvdelen af de idrætsfrivillige betyder det noget, "at jeg bliver anerkendt, og mit bidrag bliver påskønnet", men kun hver tiende synes, det er meget vigtigt. Tilsvarende angiver omkring halvdelen, at det betyder noget, "at det er let, og jeg kan få hjælp, hvis jeg beder om det", mens kun cirka hver tiende fremhæver dette som meget vigtigt.

For 43 % betyder det noget at kunne udvikle sig personligt, men kun 10 % synes, det er meget vigtigt. Som noget af det mindst vigtige på listen fremstår kategorien "at jeg kan lære nyt, udvikle nye færdigheder eller styrke mit CV", som 29 % synes er vigtig eller meget vigtig. For langt de fleste frivillige har det kun begrænset betydning, om de som frivillige får adgang til særlige privilegier eller goder; kun 2 % fremhæver det som meget vigtigt, og 8 % synes, det er vigtigt.

Der tegner sig således et billede af, at det især er det sociale samvær og oplevelsen af at skabe værdi for andre – snarere end værdi for én selv – som betyder mest for de frivillige, mens personlig udvikling, meritter og privilegier spiller en mindre rolle.

Kvalitative indsigter: Motivation og engagement – tre spor i eftertragtede idrætsfællesskaber

De kvalitative interviews peger på, at frivillige i nyere idrætsfællesskaber især engagerer sig af tre grunde: ønsket om at ændre noget (sagen), ønsket om at være med til særlige oplevelser (eventet) og ønsket om at høre til i et stærkt fællesskab (community). På tværs af cases som ByGirls, Skole OL-finalen, Kulturens Frivillige og "Hvor (kite)surfes der i DK" er det tydeligheden i dette løfte – hvad man er med til, og hvorfor det betyder noget – der gør folk nysgerrige på at blive frivillige.

» Tre dominerende motivationsspor i nyere idrætsfællesskaber

De nyere idrætsfællesskaber, som lykkes med at engagere frivillige, profilerer sig typisk stærkt på ét (eller en kombination) af tre spor:

- » **Det sagsbårne** – frivillige, der vil ændre noget: f.eks. kønsdiversitet, trivsel, ligestilling, adgang til idræt.
- » **Det oplevelsesbaserede** – frivillige, der motiveres af at være med til særlige, intense begivenheder og "mærke maskinrummet" indefra.
- » **Det community-bårne** – frivillige, der først og fremmest vil være en del af et identitetsfællesskab, der rækker ud over træningstiden.

» **Sagsbåren motivation**– **når frivillighed handler om at ændre noget**

I indsatser som ByGirls/BK Skjold er det selve sagen: kønsdiversitet, ligestilling og adgang for piger og kvinder til fodbold, der er motoren. Frivillige engagerer sig ikke nødvendigvis, fordi de elsker fodbold, men fordi de vil skabe trygge fællesskaber og nye muligheder for en gruppe, der historisk har været underrepræsenteret. Kommunikationsgrebene er bevidst værdisættende: stærk visuel identitet, historier om rollemodeller, fokus på rummelighed frem for konkurrence og talent.

“Der er stadigvæk fordomme i forhold til, at kvinder og piger spiller fodbold. Og det synes jeg er synd, fordi det er bare en genial sport. Jeg elsker det. Jeg har selv ikke noget talent i fodbold. Jeg har spillet i rigtig mange år, og nu er jeg relativt okay god på grund af erfaring. Så det, jeg gerne vil forbedre, er at alle kan spille fodbold. Du behøver ikke være den næste Lionel Messi for at spille fodbold. Du kan bare hygge dig med det, spille og have et godt fællesskab.”

– Berit Haupt, international frivillig, ByGirls

» **Oplevelsesbaseret motivation – store events som drivkraft**

I eventformater som Skole OL-finalen og via platforme som Kulturens Frivillige er det ofte selve oplevelsen der motiverer: at være midt i en stor begivenhed, mærke stemningen, have ansvar for en konkret opgave og få en “backstage”-oplevelse.

De frivillige fortæller, at de ikke nødvendigvis vil være trænere eller bestyrelsesmedlemmer – men gerne vil hjælpe til én dag, når byen summer af aktivitet. Grebene her er tydelige, overskuelige opgaver, tydelig ansigt-til-ansigt onboarding, navneskilte, teamledere og en klar rammesætning af, at man er en vigtig del af noget større.

“Prøv virkelig at gøre det så personligt som muligt. Jeg giver alle navneskilte, og jeg prøver at skabe en god struktur, så de hele tiden føler, at der er nogen, der tager dem i hånden. Vi kører med teamledere, som er med dem, fordi jeg ikke altid kan være der. Vi lavede også et kick-off arrangement, for at sætte en stemning af, hvad de kan forvente, hvad der venter dem. Vise dem stedet på forhånd, så når de kommer ind på deres første dag, så ved de allerede lidt, hvordan det ser ud.”

– Maria Gylling, frivilligkoordinator, Skole OL-finalen

» **Community og identitet**– **når fællesskabet er stærkere end formen**

I kitesurfing-fællesskabet “Hvor (kite)surfes der i DK” er det fælles identitet og tilhørsforhold, der driver engagementet – ikke en foreningsstruktur. Over 7.000 kitesurfere er samlet i en Facebook-gruppe, hvor man dagligt koordinerer ture, deler viden om spots, vind og sikkerhed og hjælper hinanden med alt fra samkørsel til at sætte kiten op. Frivilligheden glider ind i hverdagen som en naturlig forlængelse af, at man ser sig selv

som kitesurfer og en del af miljøet. For de frivillige administratorer af Facebook-gruppen handler opgaven om identitet og ejerskab – også i perioder, hvor de næsten ikke selv kommer på vandet:

"Hvis jeg sælger mit kite-grej og melder mig ud af den her gruppe, så tror jeg lige så godt, at du kunne aflive mig. [...] Man kan godt lægge livet lidt på hylden for en stund, men jeg tror bare, at det er svært at erkende at man skulle opgive det, og det har jeg ikke lyst til."

– Mille Hørsted, frivillig, "Hvor (kite)surfes der i DK?"

Et stærkt community kan mobilisere en omfattende frivilligindsats uden medlemslister, kontingenter eller titler. Man bidrager, fordi man føler ansvar for sporten, for hinanden og for de steder, man bruger – ikke fordi man er registreret frivillig i formel forstand.

Personligt udbytte af det frivillige engagement

Der knytter sig en udpræget følelse af at være nyttig til det at være frivillig inden for idrætsområdet. 44 % af de idrætsfrivillige angiver, at det at være frivillig betyder, at de føler sig nyttige. Men frivillighed handler ikke kun om nytteværdi. Omkring hver tredje idrætsfrivillig oplever, at de får henholdsvis "større livsglæde og livskvalitet" samt "stærkere relationer" ud af at være frivillig inden for idrætsområdet.

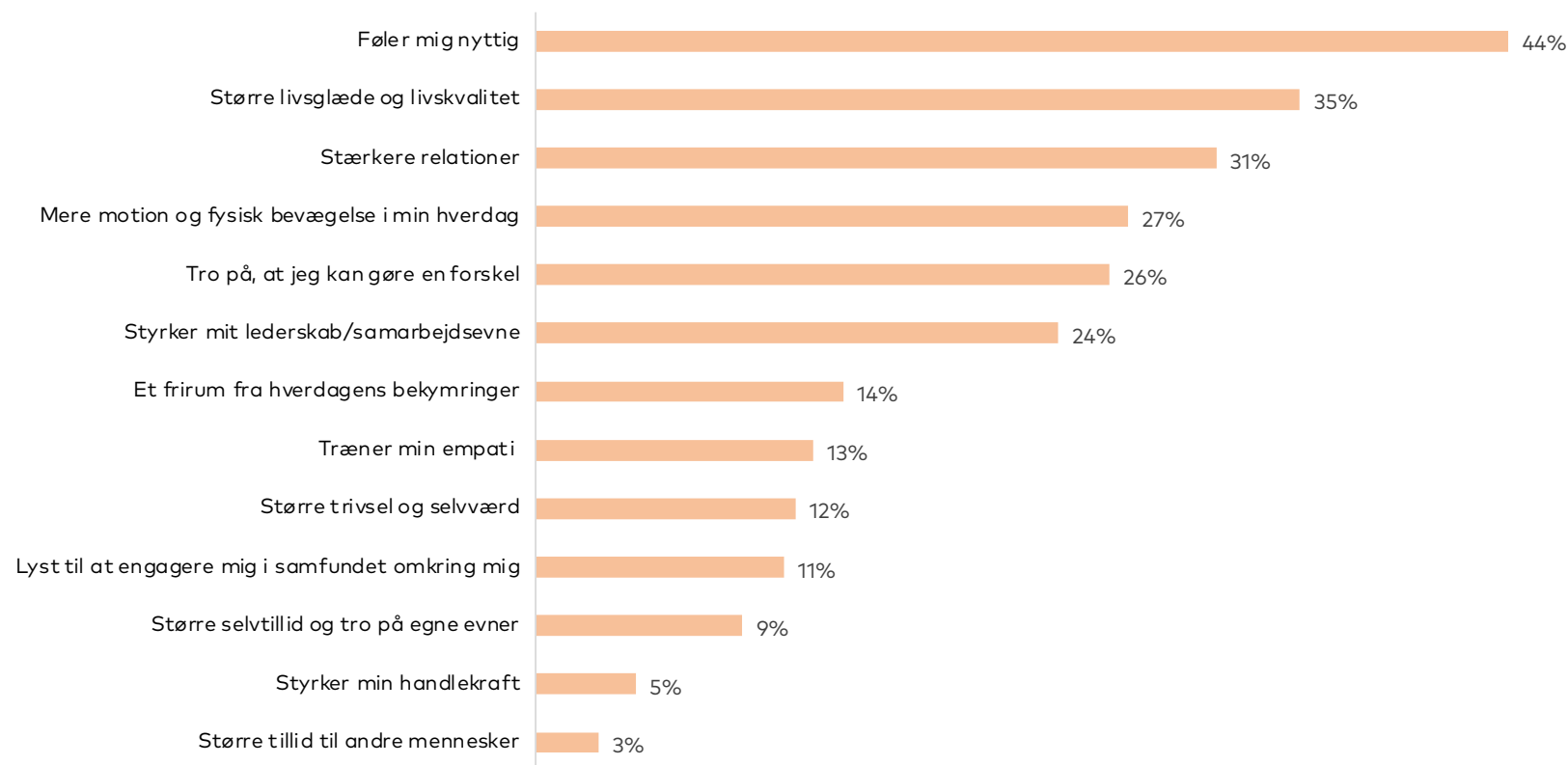
Omkring hver fjerde frivillig inden for idrætsområdet synes, at de får mere motion og fysisk bevægelse ind i deres hverdag. I forhold til målsætningen i Københavns Kommunes Idrætsplan om "at flere københavnere skal være fysisk aktive" og "sikre stærke og betydningsfulde fællesskaber, som motiverer og udvikler til deltagelse", er frivilligheden dermed en dobbelt gevinst, fordi den både skaber motion for idrætsudøverne og for de frivillige selv.

Det kan både hænge sammen med, at særligt foreningslivet traditionelt har mobiliseret frivillige blandt de udøvende i egne rækker, men det kan også være et udtryk for, som flere af de kvalitative interviews peger på, at det at være frivillig er med til at sikre tilknytning til et idrætsfællesskab, også i perioder hvor man er mindre udøvende, og hvor man måske ville have valgt idrætten fra, hvis ikke man var frivillig.

Model 15**Udbytte som idrætsfrivillig**

Andelen af idrætsfrivillige i København, som oplever det pågældende udbytte som resultat af deres frivillige engagement.

Spørgsmål: Hvad giver det dig at være frivillig?



De mange positive personlige gevinster ved at være frivillig afspejler sig også i de frivilliges tilbøjelighed til at anbefale andre at blive frivillige inden for deres eget motionsfællesskab eller deres idrætsforening. 91 % af de idrætsfrivillige i Københavns Kommune ville i nogen grad eller i høj grad anbefale andre at blive frivillige inden for idrætssområdet i deres eget idrætsfællesskab – heraf ville 61 % i høj grad give anbefalingen videre. 1 % af de idrætsfrivillige ville slet ikke anbefale andre at blive frivillige i deres idrætsfællesskab, og 3 % ville i mindre grad anbefale det.

I forlængelse af de beskrevne udfordringer med administrativt svære opgaver og et stort bestyrelsesansvar med behov for særlige kompetencer, som beskrevet i Tema 1 under "Frivilligopgaver i praksis – kvalitative indsigter" på s. 40, tyder det på, at det er de færreste, som oplever et miljø eller en arbejdsbyrde, der er så belastende, at de ikke ville anbefale det videre. På den anden side er der plads til forbedring blandt de 30 %, der i nogen grad vil anbefale det til andre. Når det gælder frivillighed, er det afgørende, at det opleves attraktivt at være frivillig – for det er det primære incitament til at engagere sig.

Model 16

Anbefaling af frivilligrollen

Andelen af idrætsfrivillige i København, som vil anbefale andre at blive frivillige i deres idrætsfællesskab.

Spørgsmål: Ville du anbefale andre at blive frivillig i din idræts-



■ Slet ikke ■ I mindre grad ■ Hverken/eller ■ I nogen grad ■ I høj grad

Kvalitative indsigter: Personligt udbytte – hvorfor frivillighed også er til gavn for den frivillige

De kvalitative interviews viser, at frivillighed ikke kun handler om at "gøre noget for andre", men også om at få noget vigtigt tilbage: struktur og mening efter arbejdslivet, adgang til et fællesskab, mulighed for at udvikle sig og oplevelsen af at gøre en reel forskel. På tværs af generationer beskriver frivillige, hvordan engagementet giver livsglæde, identitet og empowerment – fra seniorer, der bruger deres faglige erfaring i nye fællesskaber, til unge, der får kompetencer, selvtillid og et stærkt netværk gennem deres frivilligroller.

» At gøre nytte uden for arbejdsmarkedet

For flere seniorer er frivilligheden en måde at fastholde struktur, netværk og følelsen af at bidrage til samfundet efter arbejdslivet – men på egne præmisser og uden at det bliver et nyt fuldtidsjob. I Ældre Sagen kommer frivillige ofte med lang erfaring som f.eks. sygeplejersker, lærere, håndværkere, politikere, afspændingspædagoger eller deres tidligere erfaring som frivillig. Fælles for dem er en lyst til at aktivere deres erfaring ved at gøre noget meningsfuldt – både for andre og for sig selv.

"Jeg har været hjemmesygeplejerske i over 30 år, og dermed bliver man udsat for mange tunge, skæve løft. Så det har været en værdi i sig selv for mig at dyrke motionen, som jeg altid har gjort, siden jeg var fem-seks år. Det kom helt naturligt at bruge min erfaring fra de træninger, jeg selv er gået til. [...] Jeg synes også, det har været vigtigt at være med til at motivere andre ældre til at komme og træne og få styrket deres krop. Jeg synes, det er flot, alle de ældre, der kommer på vores hold. Med et spænd på 20 år på et hold er aldersspredningen faktisk stor. Den ældste er vel over 90 år, og det er flot."

– Kirsten Vester Sørensen, frivillig,
Ældre Sagen Østerbro

Frivilligheden bliver dermed både en måde at gøre nytte og en ramme for at bevare en aktiv, social hverdag – uden at man mister friheden i pensionistlivet.

» **At sikre fællesskabet**

KU Studenteridræt og Danish Slackline Association peger på, at den stærkeste drivkraft er at kunne dyrke sin sport på egne præmisser – sammen med andre, der deler interessen.

"Det er heller ikke det, folk er der for. Folk er der ikke for at undervise børn – folk er der generelt ikke for at undervise. Folk er der for at dele sporten med hinanden."

– Astrid Lundsgaard, frivillig,
Danish Slackline Association

Her bliver frivilligheden forstået som et fælles ansvar for at holde miljøet åbent, levende og tilgængeligt – snarere end en service for medlemmerne.

» **Selv at være udøvende**

I miljøer som DIME og kitesurffællesskabet "Hvor (kite)surfes der i DK" er frivillighed og udøvelse vævet tæt sammen. Man er frivillig, fordi det er en naturlig forlængelse af at dyrke sin egen idræt – og fordi det holder én tæt på et fællesskab, man identificerer sig stærkt med. I kitesurffællesskabet er tilknytningen så stærk, at frivilligrollen bliver en måde at fastholde sin surf-identitet – også i perioder, hvor man ikke kan være lige så aktiv:

"Jeg har været megaaktiv derinde til og med 2016. Altså for ni år siden. Og så har jeg næsten ikke surfet siden 2018. Men jeg er blevet ved med at være derinde, fordi jeg en dag kommer til at surfe igen. Jeg er sådan et fællesskabsmenneske, så når jeg har tid, så går jeg ind og kigger, at dem, der f.eks. gerne vil være med i gruppen, bliver lukket ind, hvis det ligner, at det er nogen, der bør være der, og at det ikke er noget 'spam'."

– Cæcilia Nilsson, frivillig, "Hvor (kite)surfes der i DK"

» **Empowerment og tro på, at man kan gøre en forskel**

For de yngre frivillige – særligt i foreninger som Valby IF-Gymnastik – handler motivationen også om at blive kvalificeret, taget alvorligt og få ansvar, der kan bruges videre i livet. Her er frivilligheden et lærings- og dannelsesrum, hvor man får konkrete kompetencer og oplever, at man kan noget, der betyder noget for andre:

"Det vi satte i gang for 6-8 år siden, var, at vi skal være skarpe på at tilbyde undervisning og kvalificering. Vi skal give dem noget, som kvalificerer dem til at stå derinde. Udover at de står med deres erfaring fra deres gymnastik, eller hvad det nu må være, så skal vi give dem noget andet ovenpå, som f.eks. at kunne lege med børn, kunne mere end gymnastikken, men f.eks. at kunne være i rummet med børn og forstå, hvad det egentlig er."

– Michael Glöde, formand, Valby IF-Gymnastik

Når de unge får denne form for træning og ansvar, styrkes både deres selvtillid og deres oplevelse af at kunne gøre en konkret forskel – som trænere, rollemodeller og medskabere af foreningslivet.

» Livsglæde og glæden ved at give

På tværs af de kvantitative og kvalitative data peger de frivillige på en grundlæggende glæde ved at give noget til andre – og en oplevelse af øget livskvalitet, fordi man er betydningsfuld for nogen. Hos DIME går "giving back"-mentaliteten igen – men tæt forbundet med livsglæde og hygge i hverdagen:

"Jeg er utrolig taknemmelig for, at jeg valgte at blive en del af DIME, mens jeg stadig spillede. Fordi jeg har virkelig kunne mærke, hvordan det har holdt mig inde, både i sporten, men også med de mennesker omkring

den. At jeg ser de andre frivillige, dem der stadig spiller, og ser dem spille kampe. Og stadig kommer med til de arrangementer, vi holder. Man føler, at man giver noget til andre, men også at man får virkelig meget igen. Det synes jeg virkelig, virkelig er fedt. Både i form af relationer, men også at man ser de her børn være rigtig glade. Jeg har også været med i udlandet og haft nogle af de oplevelser. Det giver virkelig, virkelig meget til mig i hvert fald."

– Simon Wakefield, bestyrelsesmedlem, DIME

Samlet peger interviewene på, at det personlige udbytte ikke står i modsætning til at gøre noget for andre. Tværtimod er det netop kombinationen – at være til nytte, være en del af et fællesskab, udvikle sig selv og gøre en forskel for andre – der gør frivilligheden attraktiv og bæredygtig over tid.

Anledning til at blive frivillig

Knap halvdelen af de frivillige inden for idrætsområdet er frivillige, fordi de selv har været udøvende inden for idrætten, eller fordi de blev spurgt om det. Dette underbygger de kvalitative beretninger om kutymen med at mobilisere frivillige inden for egne rækker. Det viser også, at et banalt greb, faktisk at spørge nogen, kan være afgørende for at tiltrække nye frivillige. Det tyder på en stærk kultur inden for idrætsfællesskaberne, hvor frivillighedshvervet er et tillidshverv og en opfordring, der bliver givet af andre. Samtidig hænger det at blive spurgt direkte tæt sammen med det personlige udbytte, som de frivillige primært (jf. foregående afsnit på s. 72) får ud af at være frivillige – at føle sig nyttige.

38 % angiver som anledning til, at de blev frivillige, at de følte, det var deres pligt over for deres forening eller idrætsfællesskab. Det understøtter igen tendensen til, at meget frivilligmobilisering sker gennem personer, der allerede er udøvere eller tilknyttet idrætsfællesskaberne. 32 % af de frivillige blev frivillige, fordi de oplevede, at det var nødvendigt, at nogen løftede opgaverne, for at de selv eller deres familie kunne dyrke deres interesser. For ca. hver tredje idrætsfrivillig er det således tydeligt, at de frivillige idrætsfællesskaber er betinget af, at nogen løfter frivillighedsopgaven.

Som anledning til, at de blev frivillige, angiver kun 28 %, at de fandt det givende at arbejde sammen med andre om en sag. Samtidig er det netop nogle af de gevinster, som de i dag giver udtryk for, er blandt de vigtigste motivationsfaktorer for at være frivillige (jf. det tidligere afsnit "Motivation – sjovt sammen om sagen" på s. 68).

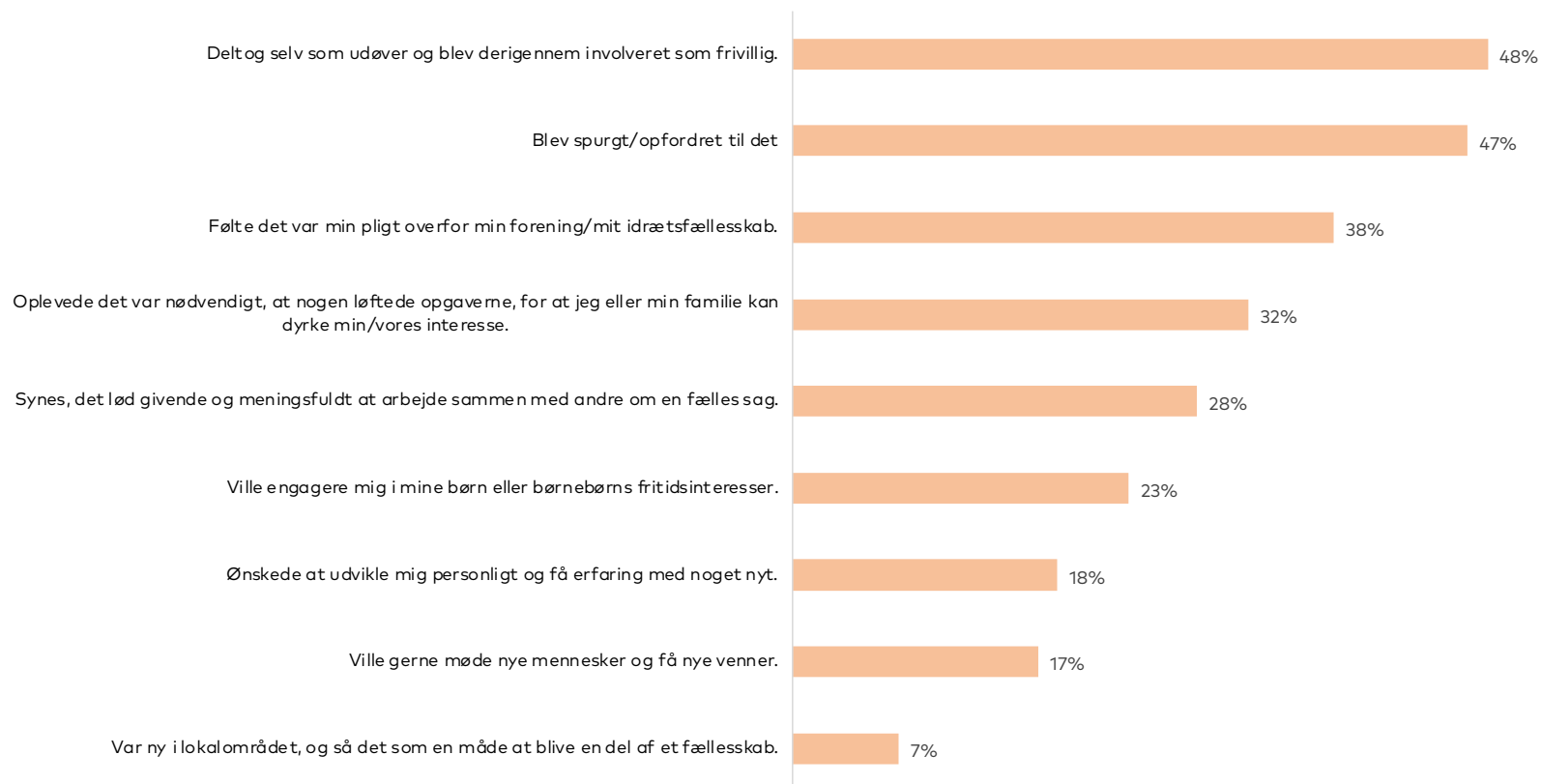


Foto: I.F. Bispebjerg Hospital

Model 17**Anledning til frivillighed**

Andelen af idrætsfrivillige i København, som blev frivillige på foranledning af følgende faktorer.

Spørgsmål: Hvorfor blev du frivillig i sin tid inden for motions- og idrætsområdet? (Det er muligt at vælge flere svarmuligheder.)



Kvalitative indsigter: Anledning til at blive frivillig – hvor kommer de fra, og hvem man overser

De kvalitative interviews viser, at langt de fleste frivillige rekrutteres blandt dem, der allerede er aktive i fællesskabet. Det giver et stærkt værdifællesskab og kort vej til ansvar – men begrænser også rekrutteringsbasen. Samtidig peger flere cases på et betydeligt, uforløst potentiale i frivillige uden for medlemskredsen – internationale, fagpersoner, "førmedlemmer" og en større andel af forældre – hvis rollerne gøres tydelige, afgrænsede og åbne for andre kompetencer end det rent idrætsfaglige.

» Frivillige rekrutteres oftest blandt de udøvende – en stærk, men begrænset base

På tværs af casene er det tydeligt, at de fleste frivillige rekrutteres blandt dem, der allerede er en del af idrætsfællesskabet – som udøvere eller folk, der er tæt på dagligdagen i fællesskabet. Fordelen er, at de frivillige kender sporten, kulturen og værdierne indefra – og dermed hurtigt kan tage ansvar for både drift og fællesskab. Omvendt betyder modellen, at rekrutteringsbasen er begrænset til dem, der allerede er inde i miljøet. Det kan gøre det svært at tiltrække nye typer frivillige, hvis man vil ændre eller udvide målgruppen.

» Potentialet i frivillige, der ikke er medlemmer

Flere cases peger på et uforløst potentiale i at engagere frivillige, som ikke nødvendigvis er medlemmer eller udøvere i forvejen – og som bringer andre kompetencer med sig. Kulturens Frivillige udfordrer den klassiske logik om, at man først bliver medlem og derefter frivillig:

"Jeg synes, idrætsforeningerne burde arbejde med begrebet 'førmedlemmer'. Altså hvad sker der før nogen bliver medlemmer? [...] Mange foreninger har en idé om, at man først bliver medlem – og så bliver frivillig. Men det vi gør, er i virkeligheden at tilbyde den modsatte vej: Du starter som frivillig, og måske får du lyst til at blive hængende."

– Martin Qwist, daglig leder, Kulturens Frivillige

I ByGirls arbejder man bevidst med frivillige, der ikke nødvendigvis er fodboldinteresserede, men som har en interesse for f.eks. sprog, kulturforståelse, pædagogik, foto eller SoMe.

"Det nye er, at vi begynder at rekruttere internationale frivillige, fordi vi simpelthen ikke kan finde nok typer af frivillige. Derfor begyndte jeg at lave opslag på engelsk. Der er kommet rigtig mange, og det er en helt ny profil, der passer perfekt ind i forhold til, at vi gerne vil have, at man tager noget mere med fra banen end bare fodbold."

– Amanda Bøttcher Pørksen, leder, ByGirls

Her bliver funktioner som fotograf, SoMe-ansvarlig, advisory board-medlem eller eventhjælper vigtige greb: frivilligroller, hvor man ikke behøver at mestre idrætten, men kan bidrage med andre kompetencer og perspektiver. Det åbner for nye frivilliglag, som ikke nødvendigvis ville melde sig ind som udøvere.

» **Forældrefrivillige – stærk ressource, men kræver tydelige og afgrænsede opgaver**

Forældre er fortsat en vigtig frivilligressource i flere idrætsfællesskaber – men også en gruppe, der ikke kommer af sig selv. I Valby IF-Gymnastik beskriver bestyrelsen, hvordan det i de klassiske idrætter stadig kan lykkes at få forældre til at tage et hold, mens det i andre idrætter er langt sværere:

“De klassiske idrætter, der ser vi stadig i københavnsområdet, at der er forældre, der går ind og siger, at jeg selv spiller fodbold, og jeg vil gerne tage et fodboldhold. [...] Det er virkelig svært at finde forældre, som kan tage et gymnastikhold. Vi skal finde de unge. Og det er jo så der, vi siger, at dem finder man ikke, dem er man er nødt til selv at forme og danne.”

– Michael Glöde, formand, Valby IF-Gymnastik

A person with curly brown hair is seen from the back, wearing a dark blue t-shirt. The t-shirt has white text printed on the back. The background is a blurred indoor setting with wooden beams and blue flags hanging from the ceiling.

INSTRUKTØR
**FERIE
CAMP**

Foto: Urban Goods
Ferie Camp 2025, Valby IF-Gymnastik

Anbefalinger

Anbefalinger til Københavns Kommune

- **Støt frivilligheden for dens egen værdi**

Priorité støtte til frivilligheden, fordi den i sig selv skaber værdi. At være frivillig inden for idrætsområdet i København skaber positive effekter, som rækker langt ud over det at løse en praktisk opgave med at få aktiviteter og motion til at fungere. Frivilligheden styrker vores demokratiske dannelse og deltagelse i samfundet, men den giver også mere motion for den enkelte frivillige, øger trivsel, styrker relationer, modvirker ensomhed og skaber en stærk oplevelse af empowerment og handlekraft – følelsen af, at man faktisk kan gøre en forskel. På den baggrund er de frivillige idrætsfællesskaber i sig selv værd at støtte. Det bør ikke være en forudsætning, at støtte til frivilligheden altid bindes tæt op på at løfte andre politiske dagsordener; det kan tværtimod gøre det unødigt besværligt og risikere at skygge for den værdi, der allerede ligger i frivilligheden i sig selv.

- **Fortæl de gode historier om frivilligheden**

Lad kommunen spille en vigtig rolle i at synliggøre de positive gevinster ved at være frivillig i idrætsfællesskaberne. Det kan f.eks. ske gennem kampagner, portrætter og kommunikation, der fremhæver, at frivillighed ikke kun er en nødvendighed for, at foreningslivet og andre fællesskaber kan hænge sammen, men også en stor gevinst for den enkelte frivillige. Ved at fortælle de gode historier om fællesskab, glæde, udvikling og nye muligheder er kommunen med til at styrke den indre motivation og stoltheden ved at engagere sig som frivillig.

- **Brug events til at styrke frivilligkulturen**

Brug store sportsevents og idrætsbegivenheder som løftestænger for frivilligkulturen. Sportevents rummer et særligt potentiale for at fremhæve oplevelsesværdien ved frivillighed – både for lokale frivillige og for såkaldte "frivilligturister", der rejser efter oplevelser. Lad markedsføringen af større events fremhæve de oplevelser, fællesskaber og kompetencer, man får som frivillig, ikke kun på den praktiske opgaveløsning. Kobl samtidig eventfrivilligheden tættere til de eksisterende idrætsfællesskaber, så engagementet omkring et enkelt event kan glide over i mere langvarige fællesskaber i byen.

Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- **Kommunikér ud fra de positive gevinster**

Idrætsfællesskaberne kan med fordel kommunikere frivillighed med afsæt i positive gevinster som fællesskab, trivsel, oplevelser, læring – og ikke kun som en praktisk opgave. Når frivillighed beskrives som noget, man får noget godt ud af personligt og socialt, frem for kun som en pligt, bliver det lettere at tiltrække og fastholde engagerede mennesker, der også selv oplever, at de vinder noget ved at være med.

- **Priorité de gode oplevelser for frivillige**

Motivation og engagement næres af gode fælles oplevelser. Idrætsfællesskaberne bør derfor bevidst prioritere tid og ressourcer til aktiviteter, der er rettet mod de frivillige selv – f.eks. særlige events, sociale arrangementer eller fælles kursusdage, hvor der både er fagligt indhold og plads til at styrke relationerne. Når frivillige oplever, at deres indsats også fører til fællesskab, nye oplevelser og udvikling, bliver det mere meningsfuldt at blive ved.

- **Knyt frivilligheden til en sag, der betyder noget**

Endelig kan motivationen styrkes ved at være tydelig på, hvad foreningen eller idrætsfællesskabet arbejder for – ud over selve sporten. Det kan f.eks. være mangfoldighed og diversitet, mental sundhed, særlige målgrupper, lokalområdets udvikling, talentudvikling eller generationsmøder. Ved at formulere en tydelig sag eller retning, der rækker ud over banen eller hallen, kan frivilligheden i idrætten også tale til de mere værdibårne motivationer hos dem, der gerne vil engagere sig i noget, der gør en forskel – for fællesskabet og for samfundet.

Casehenvisninger - læs mere her:

- Case 1: Ældre Sagen Østerbro
– om fællesskabet i anden halvdel af livet
- Case 6: ByGirls (BK Skjold)
– om det sagsdrevne formål
- Case 10: DIME Basketball Denmark
– om at det skal være sjovt at være sammen i fællesskab
- Case 12: Hvor (kite)surfes der i DK
– om at hjælpe hinanden med at bibeholde et community

Foto: Urban Goods
Svanemøllehallen, Ældre Sagen Østerbro

← Dansesale

← Squash 1-4

Tema 4: Frivillighedens geografi

← Tennisbane

← Fitness

← Håndboldbane

"Nu bor jeg på Christianshavn. De forældre, der er aktive på skolen, er også de forældre, der er aktive i fritidssammenhænge samme sted. På den måde er det en landsby, eller en mindre provinsby. Man kører jo ikke langt for at spille fodbold. Man tager den lokale fodboldklub. Så kan det godt være, at man på et tidspunkt spiller et andet sted, fordi man har ambitioner, men man starter i den lokale klub. Det er også der, hvor det sociale liv er herude. Det er derfor, man giver lidt 'support' til det, fordi det giver en kæmpe værdi til skolen, at børnene faktisk også spiller fodbold sammen, og derfor kender hinanden på tværs af klasser. Så det er også en motivation."

– Tidligere idrætsfrivillig københavnere

Tema 4:

Frivillighedens geografi



Opsummering af pointer

- De nære, lokale idrætsfællesskaber har betydning for det frivillige engagement. Næsten 90 % af de københavnere, der er frivillige inden for idrætsområdet, er det i idrætsfællesskaber inden for kommunegrænsen, og ca. halvdelen er frivillige i det lokalområde, de bor i.
- Nogle idrætsfællesskaber i København har stærke bydelsidentiteter, som understøtter og bygger på det lokale tilhørsforhold.
- Der er ikke nogen bydele i København, der har signifikant flere idrætsfrivillige end andre bydele.
- Klubhusene og idrætsfællesskabernes mødesteder er ikke bare bygninger, men en vigtig frivilliginfrastruktur, hvor det sociale liv og følelsen af tilhørsforhold forankres og vedligeholdes.
- Frivilligheden går på tværs af kommunegrænser. Knap hver fjerde idrætsfrivillige, der bor i København, er frivillig inden for idrætsområdet i en anden kommune end København.
- Nogle københavnske idrætsfællesskaber, og dermed også idrætsfrivillige, udfolder sig ikke udelukkende inden for kommunegrænsen, men har aktiviteter i København såvel som andre steder.
- Der er et potentiale for at styrke frivilligheden inden for idrætsområdet ved både at dyrke de lokale idrætsfællesskaber og samarbejde på tværs af kommunegrænser.

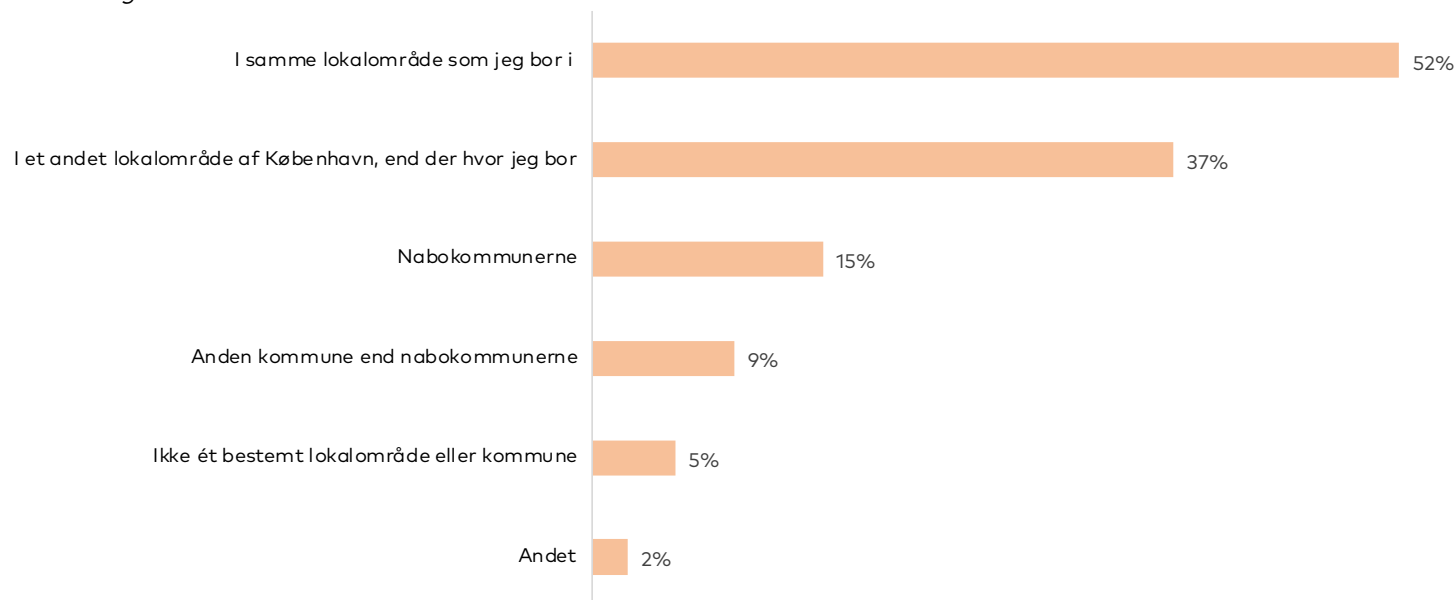
Hvor frivilligheden finder sted – fra lokal klub til by- og regionsfællesskaber

Frivillighed i idrætsfællesskaberne er tæt knyttet til de steder, hvor hverdagen udspiller sig – boligkvarteret, bydelen, arbejdspladsen og de konkrete baner, haller og parker, hvor man mødes. I dette tema undersøges, hvordan geografien former både lysten og muligheden for at engagere sig – fra de stærke lokale idrætsfællesskaber med tydelige bydelsidentiteter til de fællesskaber, der går på tværs af kommunegrænser, digitale rum og specialiserede faciliteter uden for byen. Temaet ser både på, hvordan lokale klubhuse og mødesteder kan være motorer for frivillighed, hvordan flytninger og ændrede byrum kan udfordre engagementet, og hvordan nye geografiske omdrejningspunkter – som arbejdspladsen eller det regionale idrætsområde – kan åbne andre veje ind i frivilligt arbejde.

Model 18

Det sted, man er idrætsfrivillig

Andelen af idrætsfrivillige, der bor i Københavns Kommune, og som er frivillige inden for idrætsområdet på de pågældende steder. Spørgsmål: Hvor er du frivillig inden for motions- og idrætsområdet?



Over halvdelen er idrætsfrivillige i det lokalområde, de bor i

Københavns Kommune er en af de kommuner i landet, der grænser op til flest andre kommuner. Afhængigt af hvor man bor i København, kan der derfor være kortere til den nærmeste forening eller idrætsfacilitet i en nabokommune end i eget lokalområde. Alligevel er næsten 90 % af de københavnere, der er frivillige inden for idrætsområdet, engagerede som frivillige inden for kommunegrænsen.

Københavns Kommune rummer også et væld af nicheidrætter, som i visse tilfælde kræver specialiserede faciliteter, og som idrætsudøvere derfor må flytte sig efter, hvis de vil dyrke dem. Når det kommer til frivillighed, er 52 % af de idrætsfrivillige københavnere engagerede som idrætsfrivillige i samme lokalområde, som de bor i, mens 37 % er frivillige i et andet lokalområde i København end dér, hvor de bor. På trods af byens og omegnens mange muligheder inden for idrætsområdet er frivilligengagementet således i høj grad lokalt forankret. Det lokale engagement blandt de idrætsfrivillige kan også afspejles i, at de er ligeligt repræsenteret i alle dele af København. Der bor ikke signifikant flere idrætsfrivillige i én bydel i København frem for andre bydele.

Kvalitative indsigter: Frivillighed forankret i sted – lokale idrætsfællesskaber

De kvalitative interviews viser, hvordan frivilligheden i høj grad knytter sig til oplevelsen af et lokalt "hjem" – som "vores ø", "vores bro" eller "vores kvarter". I miljøer som Amager Volley, Nørrebro United og NBRO Running bliver idrætsfællesskabet en del af stedets identitet, og klubhuse og lokale mødesteder fungerer som sociale knudepunkter, hvor tilhørsforhold, frivillighed og fællesskab vedligeholdes langt ud over selve træningstiden.

» Lokale idrætsfællesskaber og stedstilknytning

Interviewene viser, hvordan frivillighed bliver drevet af en stærk lokal identitet. Amager Volley beskriver et "Amager-DNA", hvor både spillere og frivillige bliver i klubben i mange år.

"Ja, jeg tror, det har kæmpe indflydelse på den her klub, at vi ligger på Amager. Der er meget 'kærlighed til øen'. Det ligger meget i folks identitet, når de er herfra. [...] Det er med til at skabe en eller anden form for bund af lokal samhørighed. Det er jo ikke for at sige, at vi ikke har medlemmer, som ikke er fra Amager. Men jeg tror også hurtigt, at de bliver indsluset i Amager-DNA'en. Vi vil rigtig gerne opfostre den loyalitet. De fleste, som spiller ungdoms- og kidsvolley her, er her hele vejen igennem, indtil de stopper med at spille volley. Jeg tror, at det virkelig har at gøre med, at man som amagerkaner har meget kærlighed til det lokale."

– Sofie Godske, klubkoordinator, Amager Volley

Tilsvarende fortæller Nørrebro-baserede fællesskaber som Nørrebro United og NBRO Running om, hvordan idrætten og frivilligheden er med til at definere "vores bro" og forankre folk i bydelen.

"Jeg kommer jo udefra. Inden jeg flyttede til København, har jeg boet midlertidigt i Taastrup, men ellers har jeg boet tre år i Esbjerg, et år i udlandet, og kommer fra Køge, så jeg kendte ikke rigtig nogen i København. Det at få et fællesskab og få en masse nye venner og bekendte, og vores lille familie på en eller anden måde, har betydet rigtig meget for mig. Det er fint at komme til København, men lysten til at blive boende i København opstår, fordi man har fået så mange venner og bekendte herinde."

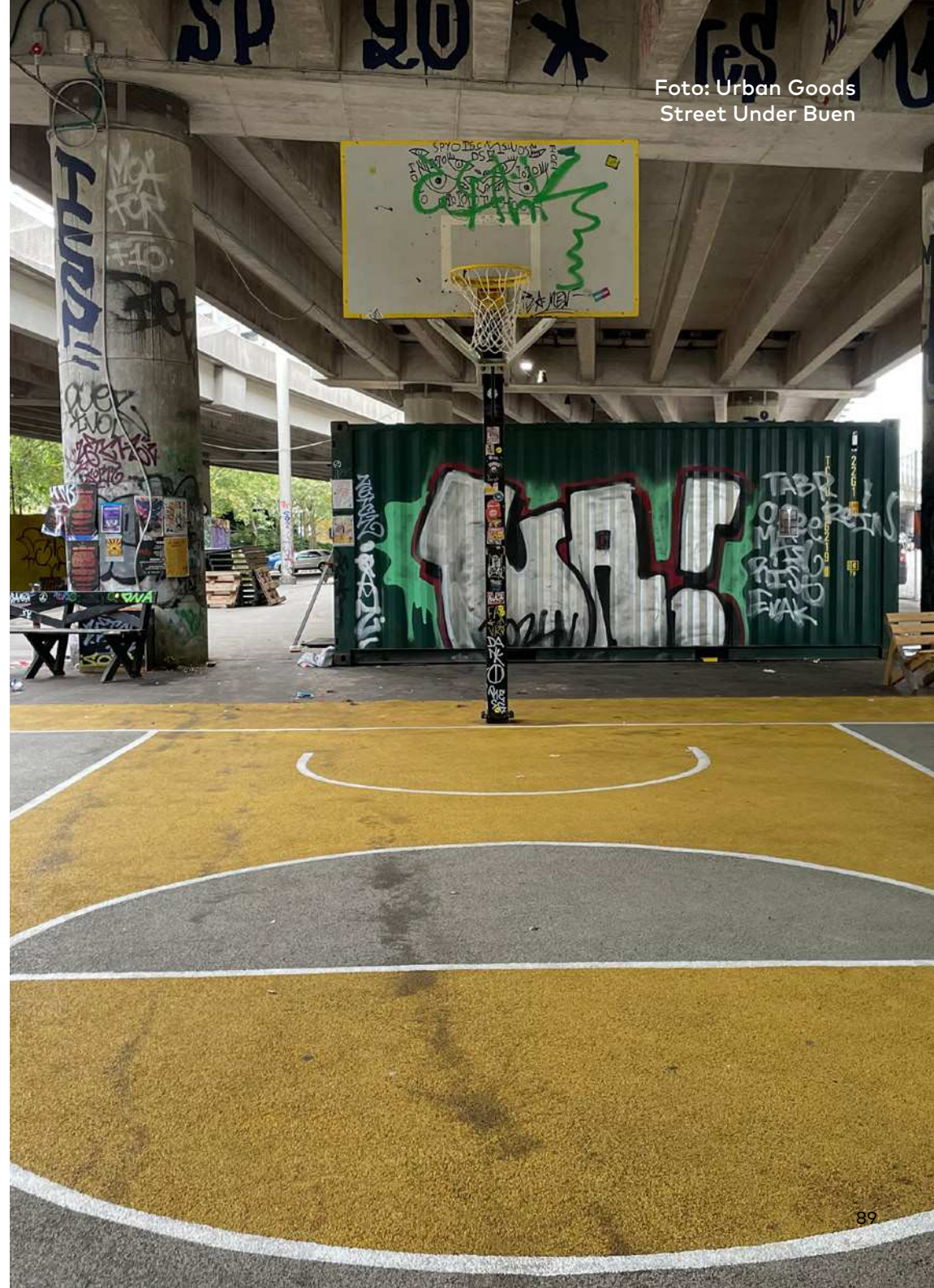
– Christian Nordlund, frivillig, NBRO Running

» Klubhuse og lokale mødesteder som drivkraft for frivillighed

På tværs af cases fremhæves klubhuse og lokale mødesteder som afgørende for frivillighedens geografi. I en forening som BK Skjold opleves det som en udfordring, når aktiviteterne er spredt på mange baner og anlæg – fordi det gør det sværere at opbygge en fælles stedsidentitet og mødes på tværs af hold. I Nørrebro United fungerer klubhuset som et centralt samlingspunkt, hvor fællesskabet og frivilligheden får lov at leve uden for træningstid. Forældrene booker ofte fælleslokalet til pizzaaftener, fælles kampvisning på storskærm og uformelle sammenkomster. Her har man også indført rollen som

"socialminister" på hvert hold, der tager ansvar for alt det sociale og lavpraktiske – fra kageordninger til stævner til at skabe hyggelige rammer efter både sejre og nederlag. Klubhuset bliver dermed ikke bare en bygning, men en vigtig frivillig-infrastruktur, hvor det sociale liv og følelsen af tilhørsforhold forankres og vedligeholdes.

Foto: Urban Goods
Street Under Buen



Hver fjerde (24 %) er frivillige i en anden kommune end København

På trods af et udpræget lokalt engagement blandt de frivillige inden for idrætsområdet (som omtalt i foregående afsnit "Over halvdelen er idrætsfrivillige i det lokalområde, de bor i" på s. 87), er der samtidig også en markant del af de frivillige, der som københavnere er engageret som idrætsfrivillige i en anden kommune end København. Hver fjerde idrætsfrivillig københavnere, er frivillig i en anden kommune. 15 % af de idrætsfrivillige er engagerede i en af nabokommunerne til Københavns Kommune (dvs. i enten Frederiksberg, Tårnby, Gentofte, Gladsaxe, Herlev, Rødovre, Brøndby eller Hvidovre Kommune). 9 % af de idrætsfrivillige københavnere er frivillige i en anden kommune end nabokommunerne til København og er således villige til at flytte sig over lange afstande, for at komme til deres idrætsfællesskab for at være frivillige.

5 % af de idrætsfrivillige er ikke afhængige af en bestemt geografi for at udøve deres idrætsfrivillige engagement, eksempelvis fordi deres engagement, eller den idræt, de er engageret i, foregår flere forskellige steder eller primært foregår online.

De 2 %, som har angivet, at deres engagement er knyttet til en anden fysisk placering, dækker bl.a. over andre lande såsom Norge, Sverige, Grønland og Færøerne, og for nogle vedkommende gælder det aktiviteter i landsdækkende organisationer.

Kvalitative indsigter: Frivillighed på tværs af kommunegrænser og hverdagsliv

I de kvalitative interviews fortælles det også, at frivillighed sjældent holder sig inden for én kommune eller bydel – man bevæger sig i alt fra kystnære kitesurf-spots og skiklubber uden for byen til en idrætsforening knyttet til arbejdsstedet. Geografien formes dermed lige så meget af faciliteter, pendlerliv og digitale fællesskaber som af folkeregisteradresse og lokalområde.

» Frivillighed på tværs af kommunegrænser og uden skarpe geografier

De kvalitative interviews viser, at geografi i forhold til idrætsfællesskaberne ikke kun handler om den formelle bopælskommune eller den bydel, man bor i. Mange frivillige pendler på tværs af kommunegrænser for at dyrke både deres idræt og deres frivillige engagement. For nogle idrætsgrene ligger de mest relevante faciliteter desuden uden for Københavns Kommune – f.eks. spor til mountainbike, skiløb, bestemte outdoor-aktiviteter og kystnære idrætter. Her finder vi idrætsfællesskaber, som ikke begrænser til én bydel eller kommune, men opererer på tværs af spots og landsdele – som f.eks. kitesurf-miljøerne, hvor man følger vinden langs kysten, eller Københavns Skiklub, som træner langrend på Flyvestation Værløse og alpint på CopenHill. Her er tilknytningen ikke "lokal"

ILDSJÆLE

i traditionel forstand, men knyttet til sportsgrenen og de steder, hvor den kan udøves – og til de digitale fællesskaber, der binder miljøet sammen på tværs af postnumre.

Der er også eksempler som Brønshøj Bordtennis, hvor frivillige ikke nødvendigvis bor lokalt, men er stærkt knyttet til et årelangt fællesskab i miljøet og derfor bevæger sig over større afstande. I fællesskaber som KU Studenteridræt og Danish Slackline Association beskrives en storbyvirkelighed, hvor medlemmer og frivillige er i en livsfase, hvor man i høj grad orienterer sig efter uddannelse, job og hverdagslogistik: man skifter bolig, uddannelse og arbejdsplads oftere, men kan stadig fastholdes i et idrætsfællesskab, hvis det passer ind i ens hverdag og identitet. Det betyder, at københavnske frivillige også er aktive og engagerede i nabokommuner – eller helt andre dele af landet.

- » **Arbejdspladsen som geografisk omdrejningspunkt**
Frivillighedens geografi handler heller ikke kun om bolig og lokalområde. I eksemplet I.F. Bispebjerg Hospital er tilknytningen primært knyttet til arbejdspladsen, snarere end til den kommune, man bor i. Her er det at høre til i en arbejdspladsforening en særlig form for stedstilknytning – hvor frivillige kan være aktive på tværs af hospitaler og kommunegrænser, fordi fællesskabet følger arbejdslivet.



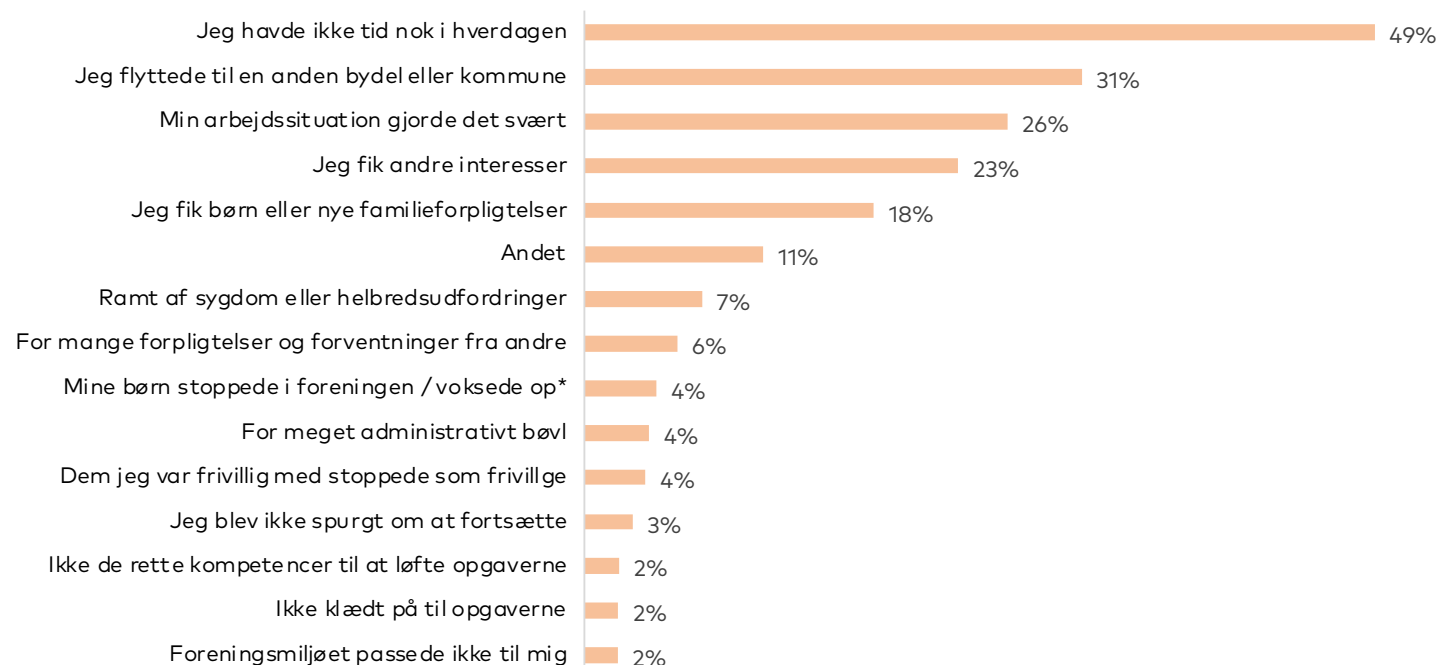
Flytning er en af de største barrierer for at fortsætte som frivillig

Når de københavnere, som tidligere har været frivillige inden for idrætsområdet, men ikke er det for tiden, bliver spurgt til årsagerne til, at de stoppede, angiver knap halvdelen, at de ikke havde nok tid i hverdagen. Begrænset tid er en velkendt barriere for frivilligheden. Bl.a. viser VIVE's "Frivillighedsundersøgelsen 2024" af frivillighed generelt blandt danskerne og Epinions "Frivillighedsundersøgelse 2023" for DGI, DIF og Bevæg dig for livet, at tid og manglende interesse er de største barrierer for det frivillige engagement blandt de ikke-frivillige.

Model 19 Årsag til ophør af frivillighed

Andelen af idrætsfrivillige i København, der er stoppet som følge af den pågældende årsag.

Spørgsmål: Hvorfor er du stoppet som frivillig? (Du kan vælge flere svarmuligheder)



Det er imidlertid bemærkelsesværdigt, at hver tredje tidligere idrætsfrivillige københavnere angiver, at årsagen til, at de stoppede, var, at de flyttede til en anden by eller kommune. Alene i 2024 var der mere end 76.000 flytninger internt i Københavns Kommune, og mere end 42.000 flyttede til kommunen. De mange flytninger er en reel barriere for frivilligheden, men flytninger (særligt de interne i kommunen) rummer samtidigt et potentiale, for at engagere frivillige lokalt.

Hvor de øvrige barrierer – som gør sig gældende for mellem hver fjerde og hver femte københavnere – primært handler om, at "min

arbejdssituation gjorde det svært", "jeg fik andre interesser" og "jeg fik børn eller nye familieforpligtelser", er det omstændigheder, som idrætsområdet kun i begrænset omfang kan påvirke. Flytninger kan derimod ses som en anledning til aktivt at række ud til nye tilflyttere til lokalområdet eller til København – både fra idrætsfællesskabernes side og fra kommunal side, for eksempel gennem velkomstmateriale til nye borgere.

Det er også bemærkelsesværdigt, at de største barrierer, som fremhæves af de tidligere frivillige inden for idrætsområdet, har karakter af mere omvæltende begivenheder eller livsvilkår (såsom tid, flytninger, arbejdssituation, ændrede interesser og børn). Til gengæld er de barrierer, som markant færre tidligere idrætsfrivillige fremhæver, nogle af de udfordringer, der ofte nævnes som besværlige blandt de nuværende idrætsfrivillige (se tema 1: "Flere former for frivillighed" på s. 30) – såsom for mange forpligtelser, administrativt bøv, ikke at have de rette kompetencer eller ikke at føle sig klædt på til opgaven.

Kvalitative indsigter: Geografiske barrierer og potentialer

Interviewene peger på, at geografi både kan være en barriere og en ressource for frivillighed i København. Når man flytter bydel, når lokale strukturer omkring frivillighed er svage, eller når konkrete steder forandres eller forsvinder, bliver adgangen til fællesskaber og frivilligopgaver skrøbelig. Samtidig rummer netop disse situationer et potentiale: til at udvikle bedre velkomst- og brobygningsskemaer, mere ensartet lokal understøttelse på tværs af bydele og en byplanlægning, der aktivt tænker de frivillige idrætsfællesskaber med.

» **Når man flytter til en anden bydel eller kommune**

Når man flytter til en anden bydel eller kommune, mister man ikke nødvendigvis lysten til frivillighed, men man mister ofte den konkrete indgang. Indsigter fra Valby IF-Gymnastik viser, at nogle selv finder nye fællesskaber – men at potentialet kunne løftes, hvis tilflyttere systematisk blev introduceret til lokale idræts- og foreningsmuligheder. Her ligger der et potentiale i, at kommunen, boligorganisationer og foreninger samarbejder om velkomstformater, hvor idrætsfællesskaber og frivillige muligheder tænkes med som en del af at blive introduceret til ny bydel.

"Når man flytter, flytter man til et nyt lokalsamfund. Der skal man ligesom finde ud af: 'Hvad er der af muligheder her?' Det er måske lidt skjult stadigvæk. Jeg ved ikke, om jeg havde fundet ud af, at FerieCampen var her, hvis ikke det var, fordi jeg tilfældigvis var i de her kredse og følger Valby på Facebook. Det er måske også kommunen, der kan hjælpe med det? Eller skal der laves en foreningsportal eller et eller andet?"

– Amalie Nielsen, frivillig, Valby IF-Gymnastik

» **Store forskelle mellem bydele og lokal struktur kan bremse frivilligheden**

De lokale strukturer omkring frivilligheden (lokalråd, idrætsråd mv.) er meget forskellige på tværs af bydele – med direkte betydning for, hvor let det er at udvikle frivillige idrætsfællesskaber lokalt. Her bliver den geografiske struktur, hvilken bydel man befinder sig i, en barriere i sig selv: nogle steder findes der stærke lokale samarbejdsflader, andre steder næsten ingen. Potentialet ligger her i at udbrede de gode erfaringer fra bydele med velfungerende idrætsråd og lokale partnerskaber, og mere systematisk understøtte bydele, hvor frivillige og foreninger i højere grad står alene.

» **Når bestemte steder ændres eller forsvinder, forsvinder frivilligmiljøer med dem**

Slackline-miljøet omkring Hans Tavsens Park er et eksempel

på, hvor sårbare små fællesskaber er, når deres konkrete sted bliver forandret. Det er ikke umiddelbart muligt at flytte aktiviteten til en anden park – så falder både tilgængelighed og tilknytning:

"Hvis jeg skal tage den kommunale planlægnings- eller arkitekt-hat på, så mangler man at sige, hvad er det for nogle fællesskaber, der kommer til at forsvinde, hvis vi fælder de her træer? For det er jo det, der er sket med Hans Tavsens Park. Et mega fedt fællesskab, der udviskes. [...] Vi kan ikke bare flytte ud i Fælledparken eller Valbyparken, fordi det er for langt væk fra halvdelen af København."

– Astrid Lundsgaard, frivillig,
Danish Slackline Association

Her bliver geografien – og den helt konkrete placering i nærområdet – en barriere for at fastholde frivillige og deltagere, når de fysiske rammer ændres. Samtidig peger eksemplet på et potentiale i, at kommunen tidligt kortlægger og inddrager de frivillige fællesskaber i by- og parkudvikling – og enten beskytter de nære hverdagssteder eller planlægger tydelige, nærliggende alternativer i dialog med de miljøer, der bruger dem.



Foto: Urban Goods
Sejrsskamlen, Amager Judo Skole

Anbefalinger

Anbefalinger til Københavns Kommune

- **Tænk regionalt – frivillighed krydser kommunegrænser**

Tag udgangspunkt i, at frivillighed ikke stopper ved kommunegrænsen. Mange københavnere er frivillige uden for byen, og frivillige fra nabokommunerne er aktive i København. Styrk de regionale samarbejder, så også de københavnske idrætsfællesskaber får gavn af dem.

Arbejd konkret med at anerkende frivillighed som både lokalt forankret og regional:

- indgå samarbejder med nabokommuner om tiltrækning af frivillige
- koordinér brug af faciliteter og kapacitet på tværs af kommunegrænser
- etabler fælles puljer, vidensdeling og tværkommunale initiativer. På den måde understøttes de frivillige fællesskaber dér, hvor borgerne faktisk lever deres idrætsliv – på tværs af kommunegrænser.

- **Giv nyttilflyttede en frivillig-velkomst**

Brug flytning som anledning til at invitere ind i frivillighed – ikke som et punktum. Flytning er en af de væsentlige årsager til frafald i frivilligheden. Når mennesker flytter til eller fra byen, risikerer engagementet at gå tabt, selv om lysten til at være frivillig ofte stadig er til stede. Der er behov for at aktivere folk i overgangssituationerne.

Udvikl derfor målrettede velkomsttiltag til nyttilflyttede, hvor lokale idrætsfællesskaber og muligheder for frivilligt engage-

ment præsenteres som en naturlig del af at falde til i byen.

Gør det tydeligt, at frivillighed også er en social aktivitet, som mange går til i små grupper eller sammen med familie og venner. Det gør opgaven mere overskuelig fra start – og det er en effektiv måde at blive en del af sit lokalsamfund på.

- **Tænk frivillighed ind i bydelsudviklingen**

Inddrag lokale idrætsfællesskaber og frivilligmiljøer systematisk, når nye bydele planlægges, eller eksisterende områder omdannes. Sørg for, at foreninger og frivillige aktører bliver en del af dialogen om bydelsudvikling og kapacitetsplanlægning – ikke først inviteres ind, når beslutningerne er truffet.

Arbejd med frivillighed, ikke kun som et spørgsmål om kvadratmeter og haltider, men også som mødesteder, synlighed og tilknytning i lokalområdet. Sæt eksplicit mål om, at de frivillige kræfter får en plads i det nye byliv, så det lokale engagement ikke tabes på gulvet, men bliver en integreret del af hverdagslivet i bydelen.

Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- **Skærp den lokale tilknytning**

En stærk bydelsprofil kan tiltrække flere lokale frivillige. Foreninger og idrætsfællesskaber kan med fordel arbejde bevidst med deres lokale identitet – hvad kendetegner netop dette sted, dette kvarter, dette fællesskab? Når det tydeligt kommunikeres, at man både er et idrætsfællesskab og et lokalt fællesskab, bliver det mere oplagt for lokale borgere at engagere sig – også selv om de måske ikke selv er aktive udøvere.

- **Rekrutter på tværs af geografi**

Samtidig er det vigtigt at huske, at frivillige ikke nødvendigvis bor i lokalområdet eller inden for kommunegrænsen. Mange pendler til byen for at arbejde eller studere og kan have lyst til at engagere sig der, hvor de alligevel opholder sig i hverdagen. Idrætsfællesskaberne kan derfor med fordel annoncere og rekruttere bredere – f.eks. digitalt eller via arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner – og ikke kun i den nære geografi.

- **Vær opmærksom på frivillige i overgangssituationer**

Når frivillige flytter, skifter job eller på anden måde ændrer hverdagsstruktur, er der mulighed for, at de slipper deres engagement. Foreninger kan med fordel være opmærksomme på disse overgangssituationer og undersøge, om det frivillige arbejde kan tilrettelægges, så de fortsat kan være en del af idrætsfællesskabet – f.eks. via flere digitale opgaver, mere fleksible roller eller mulighed for at komme tilbage i perioder.

På den måde kan tilknytningen bevares, hvis begge parter er interesserede i det, også når geografi og livssituation forandrer sig.

Casehenvisninger - læs mere her:

- Case 1: Ældre Sagen Østerbro
– om bydelsforankret frivillighed tæt på hverdagslivet
- Case 2: NBRO Running
– om byen som idrætsarena
- Case 3: Amager Volley
– om lokal frivillighed bundet til Amager-identiteten
- Case 12: Hvor (kite)surfes der i DK
– om digitale kystfællesskaber og frivillighed på tværs af kommuner

Foto: DIME



Tema 5: De potentielle idrætsfrivillige

"Jeg kommer gerne og giver en hånd med fire timers arbejde, og går igen. Så siger jeg pænt farvel og tak, og det var interessant og spændende – og så kan jeg jo altid lukke munden op og sige: ring til mig, hvis I har brug for nogen en anden gang."

– Potentiel idrætsfrivillig københavnere (og pensionist)

Tema 5:

De potentielle idrætsfrivillige



Opsummering af pointer

- Der er mange potentielle idrætsfrivillige i København. Knap en tredjedel af de københavnere, som ikke er idrætsfrivillige i dag, overvejer at blive det inden for det næste år.
- Over halvdelen af de københavnere, som overvejer at blive frivillige inden for idrætsområdet, vil helst være frivillige lejlighedsvist. Der er dermed et stort tiltrækningspotentiale i at skabe mulighed for, at man kan engagere sig som frivillig lejlighedsvist.
- Det er ikke lysten, der mangler, men ofte viden, opmærksomhed og invitation. Omkring 40 % af de københavnere, der overvejer at blive idrætsfrivillige, kunne se sig selv som idrætsfrivillige, hvis de fik mere viden om mulighederne for at blive frivillig eller blot blev spurgt direkte.
- Der er behov for at udvikle flere og nye tiltrækningsstrategier, som styrkes af målrettet kommunikation og storytelling. Det handler ikke kun om mere information, men om konkrete, målgruppespecifikke formater. Meget peger på nødvendigheden af en kobling mellem personlig, direkte kontakt og digital kontakt for at nå nye potentielle frivillige.

Vejen til det første frivillige skridt

I dette tema sættes fokus på alle dem, der kunne blive idrætsfrivillige, men som endnu ikke er det. Undersøgelsen viser en stor gruppe københavnere, der overvejer at engagere sig – men primært lejlighedsvist og på fleksible vilkår. Temaet belyser, hvad der motiverer de potentielle idrætsfrivillige, hvilke barrierer de møder, og hvordan både kommunen og idrætsfællesskaberne kan arbejde med nye strategier og formater, der gør det lettere at tage det første frivillige skridt.

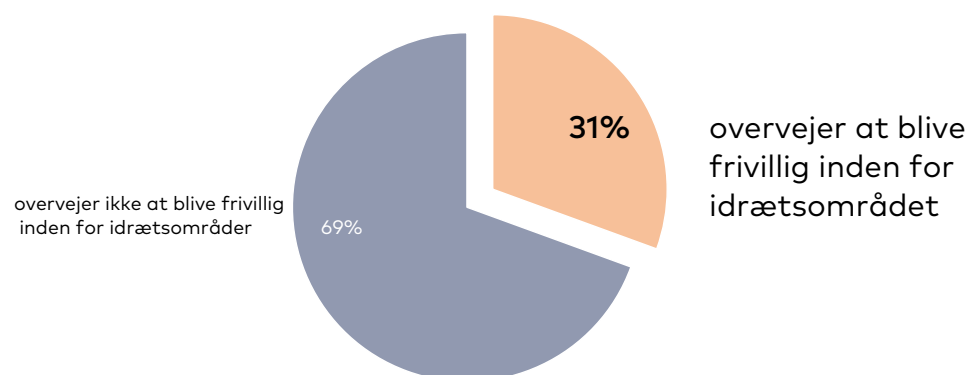
Mange potentielle frivillige

Hver tredje københavnere, som i dag ikke er frivillig inden for idrætsområdet, kunne overveje at blive det inden for det næste år. Der ligger dermed et stort uforløst potentiale i de mange københavnere, som godt kunne se sig selv som idrætsfrivillig.

Model 20**Potentielle frivillige inden for idrætsområdet**

Andelen af københavnere, som ikke er frivillige inden for idrætsområdet, men som overvejer at blive det.

Spørgsmål: Kunne du overveje at blive frivillig i en idrætsforening eller et motionsfællesskab i løbet af de næste 12 måneder – enten som regelmæssig frivillig eller lejlighedsvist ved et arrangement?

**Én gang frivillig, altid frivillig?**

Der er signifikant flere københavnere, som tidligere har været frivillige inden for idrætsområdet, der kan overveje at blive det igen, end der er blandt de københavnere, som aldrig har været frivillige inden for idrætsområdet. Det tyder på, at det ikke nødvendigvis er en dårlig oplevelse, der gør, at man er stoppet som idrætsfrivillig. Samtidig peger det på et potentiale i at tiltrække nye frivillige blandt de københavnere, som allerede gennem tidligere erfaringer har en indsigt i frivillighedskulturen inden for idrætsområdet.

Model 21**Potentielle frivillige inden for idrætsområdet – i forhold til tidligere engagement**

Andelen af københavnere, som ikke er frivillige inden for idrætsområdet, men som overvejer at blive det, sammenlignet med, hvorvidt de tidligere har været idrætsfrivillige.

Spørgsmål: Kunne du overveje at blive frivillig i en idrætsforening eller et motionsfællesskab i løbet af de næste 12 måneder?

Diagrammet viser andelen, der har svaret "ja" til dette spørgsmål.

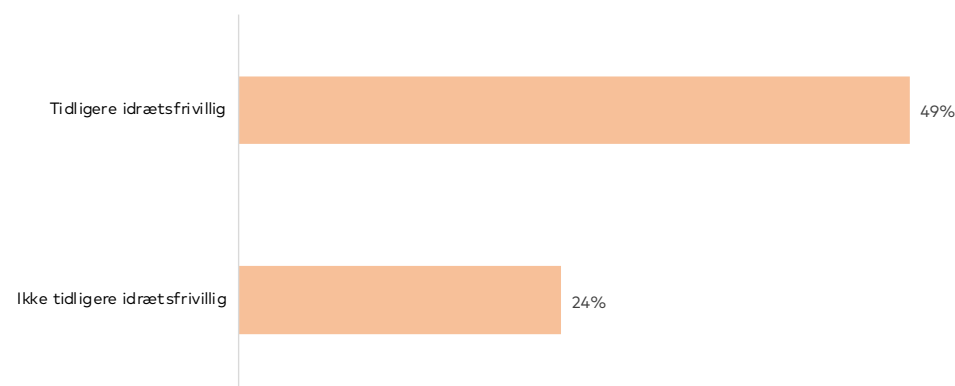




Foto: Urban Goods
Skole OL finalen-2025

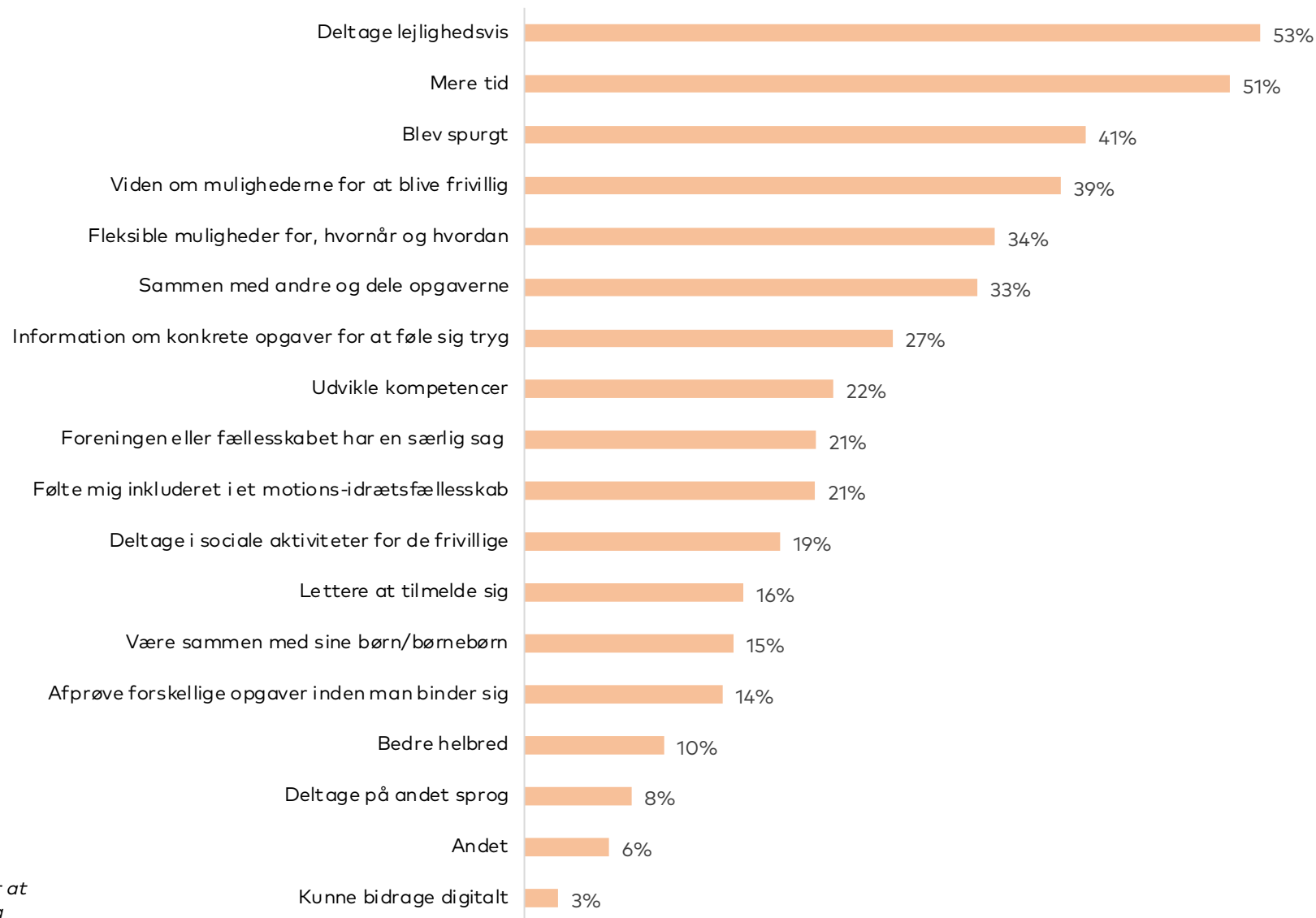
Events som indgang

Halvdelen af de københavnere, som overvejer at blive frivillige inden for idrætsområdet, angiver, at det ville motivere dem at kunne deltage lejlighedsvist som frivillig. Samtidig svarer halvdelen af disse potentielle idrætsfrivillige, at mere tid kunne være en udløsende faktor for, at de bliver frivillige.

Det peger på, at tid er en afgørende faktor for dem, der overvejer at engagere sig – og at frivilligt arbejde i kortere, afgrænsede perioder opleves som mere appellerende end frivillighed med faste ugedage og langsigtet engagement. Derfor kan f.eks. events spille en særlig rolle som anledning til at tiltrække nye frivillige inden for idrætsområdet, fordi de netop tilbyder en mere tidsafgrænset forpligtelse og en mulighed for at afprøve hvordan det er at være frivillig.

Omkring 40 % af de potentielle idrætsfrivillige ville blive motiveret af at blive spurgt – eller af at få mere viden om mulighederne for at blive frivillig. Hver tredje københavnere, der overvejer at blive idrætsfrivillig, motiveres af flere fleksible muligheder for, hvornår og hvordan de kan være frivillige, eller af at kunne være frivillige sammen med andre og dele frivilligopgaven.

Godt hver femte af de potentielle idrætsfrivillige efterspørger mere information om de konkrete frivilligopgaver for at kunne føle sig trygge. Omkring hver femte potentielle idrætsfrivillig ville have lyst til at blive frivillig, hvis de kunne udvikle eller opdatere deres kompetencer; hvis idrætsfællesskabet havde en særlig sag; hvis de følte sig mere inkluderet i et motions- eller idrætsfællesskab; eller hvis de kunne deltage i sociale aktiviteter for de frivillige.



Model 22
Motivation hos
potentielle idrætsfrivillige

Andelen af københavnere, som overvejer at blive frivillige inden for idrætsområdet i løbet af de næste 12 måneder, fordelt på motivationsfaktorer.

Spørgsmål: Hvad skulle der til, for at du ville have lyst til at blive frivillig inden for motions- og idrætsområdet?



Tre tiltag til tiltrækning af potentielle frivillige

Med afsæt i de potentielle idrætsfrivilliges svar på, hvad der kunne motivere dem til at blive frivillige, kan man pege på tre tiltag, der imødekommer deres interesse og lyst til at engagere sig:

1. Skab mulighed for **lejlighedsvis engagement**, som giver dem fleksible muligheder for, hvornår og hvordan de kan deltage som frivillige.
2. **Synliggør mulighederne** for at blive frivillig inden for idrætsområdet, f.eks. ved at informere om helt konkrete frivilligopgaver.
3. **Spørg dem!** Enten ved direkte kontakt mund til mund, eller ved tydelig annoncering og opfordring til at blive frivillig.

At forstå barriererne blandt ikke-frivillige

Ved at afdække barriererne blandt de københavnere, der endnu ikke er engageret som idrætsfrivillige, kan der opnås en vigtig indsigt i, hvordan frivilligheden evt. kan udvides og åbnes op for fleres deltagelse.

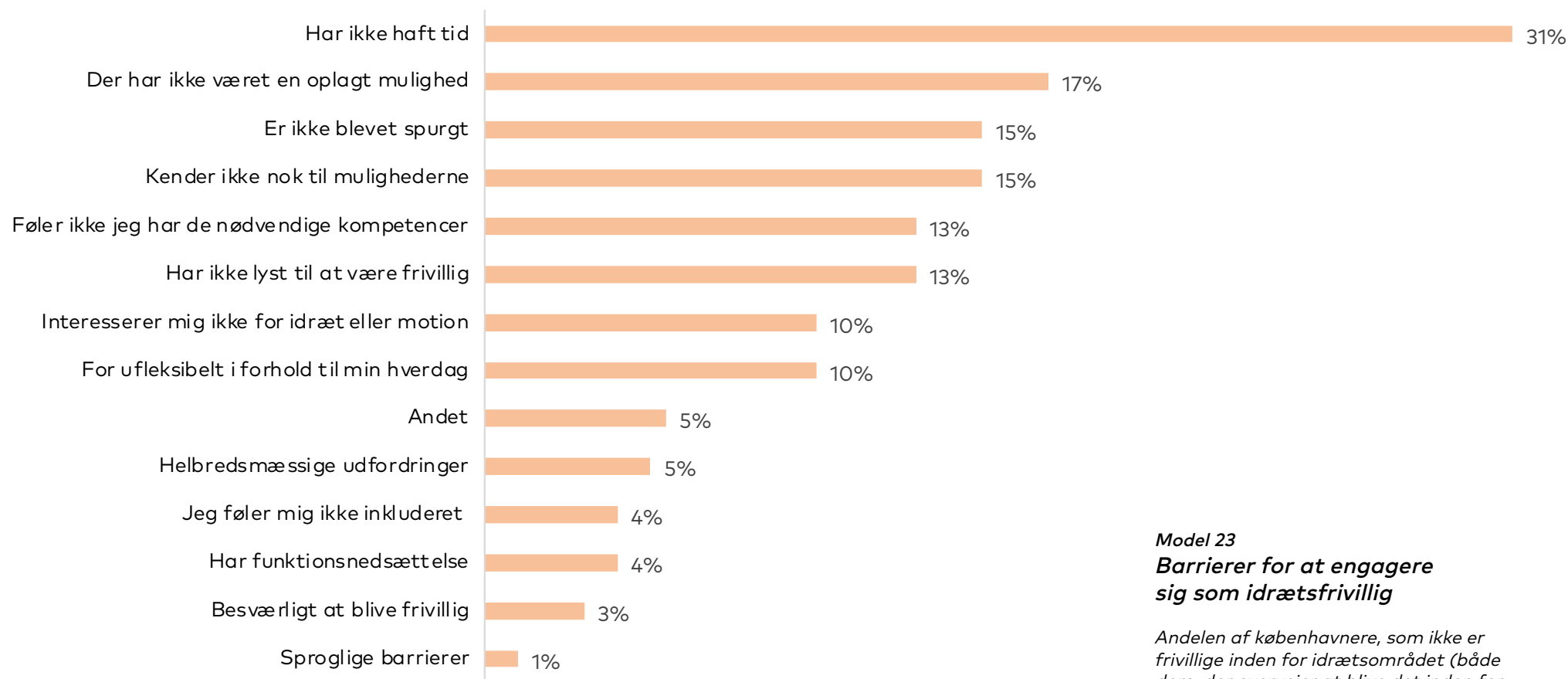
At oplevelsen af begrænset tid er en afgørende faktor for frivilligheden, bliver også tydeligt, når københavnernes giver udtryk for, hvilke barrierer der afholder dem fra at være frivillige. Blandt de københavnere, der i dag ikke er frivillige inden for idrætsområdet,

giver hver tredje udtryk for, at det er den begrænsede tid, der er årsag til, at de ikke har engageret sig som frivillige. Samtidig giver hver tiende udtryk for, at de har en opfattelse af, at det er for ufleksibelt i forhold til deres hverdag at være frivillig inden for idrætsområdet. Det peger igen på et potentiale i det lejlighedsvis frivillige engagement, som muligvis kan imødekomme nogle af de barrierer, som de ikke-frivillige giver udtryk for.

Knap hver femte af de ikke-frivillige giver udtryk for, at de oplever, at der endnu ikke har været en oplagt mulighed for at engagere sig. En ud af otte giver udtryk for, at det, at de ikke er blevet spurgt, har afholdt dem fra at blive frivillige inden for idrætsområdet. Ligeledes angiver en ud af otte, at en barriere er, at de ikke kender nok til mulighederne for at blive frivillige.

Der er en udpræget overensstemmelse mellem de faktorer, der (jf. foregående afsnit) kan motivere de københavnere, der overvejer at blive idrætsfrivillige, til rent faktisk at blive det, og de barrierer, der afholder de københavnere, der i dag ikke er frivillige inden for idrætsområdet, fra at engagere sig som frivillige i netop idrætsområdet. Det peger på muligheden for, at man med nogle af de samme greb kan lave en dobbeltsidet indsats, der både motiverer til frivillighed og nedbryder nogle af de barrierer, der er for at blive idrætsfrivillig. For både at fjerne barrierer og styrke motivationen for at blive frivillig handler det om at gøre det tidsmæssigt overskueligt, synliggøre mulighederne og skabe en direkte invitation og opfordring til at blive frivillig.

Det er bemærkelsesværdigt, at kun en ud af otte af københavnernes, som i dag ikke er frivillige inden for idrætsområdet, angiver, at de ikke har lyst til at være frivillige.

**Model 23****Barrierer for at engagere sig som idrætsfrivillig**

Andelen af københavnere, som ikke er frivillige inden for idrætsområdet (både dem, der overvejer at blive det inden for de næste 12 måneder, og dem, der ikke gør), fordelt på barrierer for det frivillige engagement.

Spørgsmål: Hvad afholder dig eller har afholdt dig fra at engagere dig som frivillig inden for motions- og idrætsområdet?

Kvalitative indsigter: Potentielle idrætsfrivillige – når flere kan, men ikke bliver spurgt

De kvalitative interviews underbygger, at nøglen til flere frivillige ofte ligger i, hvordan og hvem man spørger. Samtidig kan frivilligheden i visse sammenhænge blive usynlig – både i kommunikationen og i hverdagen – så mange oplever tilbuddene som noget offentligt eller kommercielt, der "bare kører". På tværs af cases tegner der sig derfor et tydeligt potentiale: at arbejde mere eksplícit med tiltrækning af nye frivillige både indefra og udefra – og at vise, at fællesskabet kun eksisterer, fordi nogen løfter det frivilligt.

- » **Der er mange måder at spørge på – og det gør en forskel**
Interviewene viser, at rekruttering af frivillige lykkes bedst, når nogen konkret tager initiativet: Ældre Sagen Østerbro peger på bestemte deltagere på holdene og spørger direkte, om de vil hjælpe; BK Skjold/ByGirls bruger frivilligjob-portaler og sociale medier til at formulere tydelige opslag, der matcher deres sag; andre, som f.eks. Amager Judo Skole, bruger det tætte træningsfællesskab til at spotte engagerede forældre og unge i en kombination af skriftlig og personlig henvendelse. Fælles er, at det ikke overlades til tilfældigheder – nogen skal tage ansvar for at "se" de potentielle frivillige og tage kontakt til dem.
- » **Rekruttering uden for egne rækker – frivillighed som værdifællesskab, ikke kun som idrætsinteresse**
Særligt ByGirls/BK Skjold arbejder bevidst med at rekruttere frivillige, der ikke allerede er en del af foreningen eller har

fodbolderfaring. Her er det værdierne – ligestilling, trykke fællesskaber for piger, mangfoldighed etc. – der er indgangen, ikke tekniske færdigheder. Det skaber plads til nye profiler, som ikke selv har spillet organiseret fodbold, men som brænder for sagen. Tilgangen peger på et potentiale i at tænke frivillighed som noget, man kan træde ind i for at støtte en sag – ikke kun som en forlængelse af ens eget idrætsforløb. En tilgang, hvor man ikke er udøvende, inden man bliver frivillig, og hvor man ikke behøver at have kompetencer i forhold til selve idrætten.

- » **Mange formidler kun "hvordan du kan være med som udøver" – ikke "hvordan du kan være frivillig"**
Det er en udfordring, at idrætsfællesskabernes hjemmesider, SoMe og flyers næsten udelukkende fortæller, hvordan man tilmelder sig som deltager, og meget sjældent hvordan man kan engagere sig som frivillig. Det gør det vanskeligt for potentielle frivillige – både internt og eksternt – at se, hvor de kan byde ind. Som en respondent i borgerundersøgelsen formulerer det:

"Det kan være svært at finde de steder, hvor man kan være frivillig, hvis man ikke aktivt selv søger det."

– Citat fra borgerundersøgelsen

Dernæst er der også et italesat behov for mere konkret og tilgængelig viden om, hvad det vil sige at være frivillig. Flere borgere efterlyser mere synlig og lavpraktisk information om, hvad det konkret indebærer at være frivillig – hvor meget tid, hvilke typer opgaver, og hvordan man kan starte småt.

"Mere oplysning om, hvad det at melde sig som frivillig kan indebære. Det kan gøre det mere tilgængeligt og skabe viden om, hvor lidt og hvor meget der skal til. Alle kan noget, men ingen kan alt. Vi vokser selv af at kunne hjælpe andre."

– Citat fra borgerundersøgelsen

» **Usynlig frivillighed – når tilbuddet ligner et offentligt eller kommercielt produkt**

I flere idrætsfællesskaber er det ikke tydeligt for udøverne, og særligt forældrene, at aktiviteten bygger på frivilligt arbejde. Træning, kommunikation og organisering "kører bare", og frivilligindsatsen foregår bag kulisserne. Det kan få foreningen til at fremstå som et offentligt eller kommercielt idrætstilbud, der opleves som noget, der fungerer, og dermed bliver det mindre oplagt at se sig selv som del af en frivilligkultur eller som medansvarlig for, at fællesskabet kan eksistere.

I nye foreninger som Kanalbyens IF bliver denne uklarhed forstærket af, at aktiviteterne er integreret i skolernes hverdag og foregår i skolernes faciliteter. For mange forældre opleves det mere som et fritidstilbud "på skolen" end som en forening, de selv har medejerskab til – og det gør det vanskeligt at få frivillighed og medejerskab til at blomstre.

"Fordi vi er på to skoler og ikke i en selvstændig idrætsfacilitet, kan det opleves, som om idrætstilbudene ligger direkte i forlængelse af KKFO. Her skal vi være skarpe i vores kommunikation."

– Emilie Mølbach Olsen, udviklingskoordinator, Kanalbyens IF

Omvendt viser initiativer som Amager Volleys Hjertet-app, hvordan frivilligopgaver kan gøres synlige og transparente for alle – også dem, der kun ser aktiviteten udefra. Når det tydeligt fremgår, hvilke opgaver der løses frivilligt, og hvordan man kan tage en tørn, små eller store, øges chancen for, at flere ser sig selv som potentielle frivillige snarere end som rene modtagere af et velfungerende tilbud.

» **Adgang til at dyrke idrætten som drivkraft for frivillighed**

Flere cases viser, at adgangen til selve idrætten bruges aktivt som motivations- og rekrutteringsgreb. I Pan Idræt er det et vilkår, at nye idrætter kun kan starte op, hvis der er en lokal frivilliggruppe, der tager ansvar. Dvs. at man kan få sit idrætshold, hvis man også tager ansvar for det. I Nørrebro United kan frivillige få adgang til voksenbaner og ekstra spilletid, når de engagerer sig. Her bliver frivillighed og deltagelse koblet sammen: man er ikke kun en, der hjælper med en praktisk opgave, men sikrer gennem sin indsats, at fællesskabet og de konkrete aktiviteter kan eksistere.

Anbefalinger

Anbefalinger til Københavns Kommune

- **Hjælp med at synliggøre de frivillige**

Gør frivilligheden i idrætsfællesskaberne synlig som en åben mulighed for langt flere københavnere. Understøt idrætsfællesskaberne i aktivt at vise, hvem der er frivillige, og hvad de laver – så det bliver tydeligt, hvilke opgaver man kan byde ind på.

Lad beskrivelser af frivillige roller og opgaver indgå dér, hvor borgerne i forvejen søger information om idræstilbud. Når det frivillige arbejde gøres synligt dér, hvor man orienterer sig om idræt, sænkes tærsklen for at se sig selv som én, der også kan engagere sig.

- **Priorité indsatser med lønnede frivilligkoordinatorer**

Styrk frivilligheden ved målrettet at støtte funktioner som lønnede frivilligkoordinatorer. Erfaringer fra bl.a. Pigepartnerskaber og foreninger som BK Skjold og Amager Volley viser, at en ansat koordinator kan kickstarte tiltrækningen af nye frivillige og opbygge mere bæredygtige strukturer.

Priorité derfor støtte til forløb, hvor en frivilligkoordinator arbejder med at tiltrække frivillige, introducere dem godt til opgaverne og bibeholde deres engagement over tid – gerne tilkøbt en langsigtet strategi for, hvordan funktionen på sigt kan forankres økonomisk, så det ikke kun bliver en kortvarig projektindsats.

- **Understøt videndeling om nye veje ind i frivillighed**

Gør det til en opgave aktivt at samle og dele viden om nye måder at være frivillig på – særligt de lejlighedsvisse former, som er særligt udtalt i København.

Mange idrætsfællesskaber har allerede udviklet nye metoder til at organisere og tiltrække frivillige på lejlighedsvisse præmisser, men for andre er det stadig relativt nyt. Sæt rammer for, at idrætsfællesskaber kan udveksle konkrete erfaringer:

- Hvordan organiserer man lejlighedsvisse frivilligopgaver i praksis?
- Hvilke typer opgaver egner sig?
- Hvordan holder man kontakten til de frivillige bagefter, så man kan bygge videre på engagementet?

Det kan f.eks. ske gennem netværk, temamøder eller samarbejder med idrætsorganisationer og forbund, hvor modeller, skabeloner og læringspunkter deles på tværs – så flere kan tage de nye frivilligveje i brug hurtigere.

Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- **Tænk lejlighedsvis frivillighed som rekrutteringsvej**

Lejlighedsvis frivillige udgør allerede en stor del af de frivillige – og rummer samtidig et betydeligt, og ofte uforløst, potentiale for at tiltrække nye frivillige. Mange er mere tilbøjelige til at engagere sig i en konkret, tidsafgrænset opgave eller en enkelt event end i en fast, regelmæssig funktion. Ved bevidst at tænke lejlighedsvis frivillighed ind som en legitim og vigtig rekrutteringsvej kan idrætsfællesskaber nå flere. Det kan f.eks. ske ved at knytte sig tættere til netværk og platforme som Kulturrens Frivillige eller events som Skole OL-finalen, der mobiliserer frivillige på lejlighedsvis basis, og derefter bruge disse anledninger til at invitere videre ind i de mere stabile fællesskaber.

- **Hold fast i de tidligere frivillige**

Den kvantitative data peger på, at tidligere frivillige er mere tilbøjelige til at engagere sig igen. Det udgør et stort rekrutteringspotentiale, som idrætsfællesskaberne aktivt kan arbejde med. Det kræver, at man ikke slipper kontakten, når nogen træder ud af en frivilligrolle, men i stedet ser dem som en vigtig ressource, der kan aktiveres igen senere. Foreninger kan f.eks. opbygge simple kontaktlister over tidligere frivillige, sende lejlighedsvis opdateringer eller invitationer og gøre det tydeligt, at man altid er velkommen tilbage – også på nye måder eller i mindre, mere fleksible roller. Husk at meget aktive frivillige kan have brug for en legitim måde at trappe ned på. Giv dem den mulighed, uden at de skal træde helt ud af fællesskabet – for deres engagement kan stadig være der. På den måde kan den erfaring, der allerede er opbygget, genaktiveres og komme både foreningen og den enkelte til gode.

Casehenvisninger - læs mere her:

- Case 1: Ældre Sagen Østerbro
– om at holde øje og spørge den næste frivillige
- Case 4: Skole OL-finalen
– om lejlighedsvis og forskelligartede frivillige
- Case 7: Amager Judo Skole
– om at sørge for en god velkomst for frivillige

Tema 6: Frivillige i en international by

"Specify when the volunteering is open to beginners in the Danish language – many internationals are afraid to get involved even though they want to."

– International københavnere i borgerundersøgelsen

Tema 6:

Frivillige i en international by



Opsummering af pointer

- København er en international by, hvor hver femte borger har et andet statsborgerskab end dansk.
- Københavnerne med andet statsborgerskab end dansk er i lige så høj grad frivillige inden for idrætsområdet som københavnerne med dansk statsborgerskab. Men der er et endnu større potentiale for at tiltrække flere frivillige blandt de internationale københavnerne. Knap 30 % af københavnerne med dansk statsborgerskab overvejer at blive frivillige inden for idrætsområdet inden for det næste år, mens det er tilfældet for knap 60 % af københavnerne med et andet statsborgerskab end dansk.
- Det kræver nogle andre greb at involvere internationale borgere i frivilligheden inden for idrætsområdet. Det er særligt muligheden for at kunne deltage på et andet sprog end dansk samt mere information og viden om mulighederne for at blive frivillig, der efterspørges.
- Nogle af de idrætsfællesskaber, der har succes med at engagere københavnerne med andet statsborgerskab end dansk som frivillige, er idrætter, som også er store (måske endda større) uden for Danmarks grænser. Det er fællesskaber, der er gode til tydeligt at kommunikere indholdet i opgaverne som frivillig, som giver mulighed for lejlighedsvis deltagelse, og som kommunikerer på engelsk.

Internationale københavnere som frivillig kraft inden for idrætsområdet

København er en international by, hvor hver femte borger har et andet statsborgerskab end dansk²⁶ – og her ligger et stort, uforløst frivilligpotentiale inden for idrætsområdet. Temaet undersøger, hvad der skal til for, at flere internationale københavnere kan finde vej ind i frivilligheden. De internationale borgere er der allerede, men kan i endnu højere grad blive en bærende frivillighedskraft i det københavnske idrætsliv.



Hvem er de internationale borgere?

Københavnere med andet statsborgerskab end dansk, omtales i denne forbindelse også som "Internationale borgere".

International House Copenhagen opgør de internationale tilflyttere i indrejsekatégorier:

- Arbejdstagere (ca. 50 %)
- Studerende (ca. 35 %)
- Medfølgende familie (ca. 14 %)
- Oplevelse (ca. 1 %).

Kilde: "Internationale borgeres oplevelse og brug af kultur og fritidstilbud i København", Turisme, internationalisering og kulturerhverv, Analyse og Udvikling, Kultur- og Fritidsforvaltningen, Københavns Kommune, oktober 2024.

Den kvantitative spørgeskemaundersøgelse blandt borgere i København viser, at 13 % af borgerne i København er frivillige inden for idrætsområdet (som nævnt i afsnittet "Omfanget af frivillighed inden for idrætsområdet i København på s. 22). Spørgeskemaundersøgelsen viser desuden, at der blandt de internationale borgere (københavnere med andet statsborgerskab end dansk) ikke er hverken signifikant flere eller færre idrætsfrivillige end blandt københavnere med dansk statsborgerskab.

Når det gælder de københavnere, der i dag ikke er frivillige inden for idrætsområdet, men som overvejer at blive det, ser billedet anderledes ud. Hvor der blandt københavnere med dansk statsborgerskab er 29 %, som overvejer at blive idrætsfrivillige, gælder det samme for dobbelt så mange københavnere med et andet statsborgerskab end dansk (58 %). Der er således et markant potentiale i at mobilisere københavnere med andet statsborgerskab end dansk, hvis man ønsker at få flere involveret som frivillige på idrætsområdet i København.

Vil man engagere københavnere med andet statsborgerskab end dansk, er der en række væsentlige punkter, hvor de adskiller sig fra københavnere med dansk statsborgerskab, når det gælder både barrierer og motivation for at blive idrætsfrivillige.

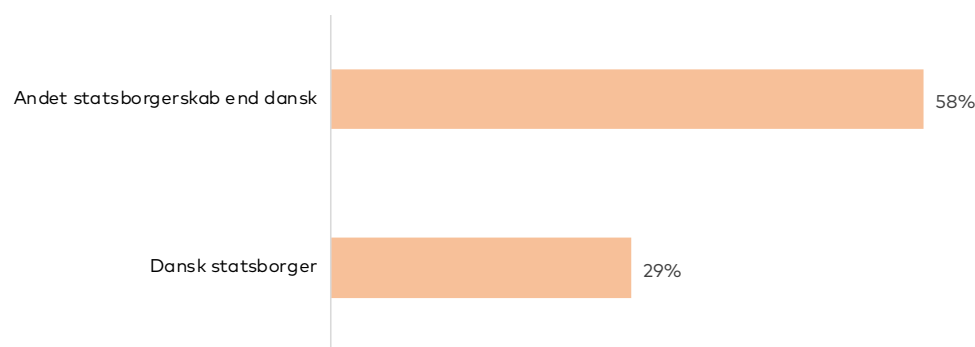
Den væsentligste forskel i forhold til, hvad der skal til, for at de har lyst til at blive frivillige inden for idrætsområdet, er de sproglige barrierer. Hvor muligheden for at deltage på et andet sprog end dansk kun efterspørges af 3 % af københavnere med dansk statsborgerskab, efterspørges den af 56 % af de internationale.

²⁶ "Internationale borgeres oplevelse og brug af kultur og fritidstilbud i København", 25. oktober 2024, Turisme, Internationalisering og Kulturerhverv (TIK), Kultur- og Fritidsforvaltningen, Københavns Kommune.

Model 24**Statsborgerskab og potentielle idrætsfrivillige**

Andelen af henholdsvis københavnere med andet statsborgerskab end dansk og københavnere med dansk statsborgerskab, som overvejer at blive idrætsfrivillige.

Spørgsmål: Kunne du overveje at blive frivillig i en idrætsforening eller et motionsfællesskab i løbet af de næste 12 måneder?



Også ønsket om mere viden om mulighederne for at blive frivillig fylder mere blandt internationale københavnere: 55 % efterspørger det mod 37 % af københavnere med dansk statsborgerskab. 32 % af de internationale vil blive motiveret af at kunne udvikle eller forbedre deres kompetencer, over for 21 % blandt københavnere med dansk statsborgerskab.

Der er også signifikant flere internationale potentielle idrætsfrivillige, der får lyst til at blive frivillige, hvis de kan deltage i sociale arrangementer for frivillige: 27 % af de

internationale motiveres af det, mens denne faktor kun betyder noget for 18 % af københavnere med dansk statsborgerskab.

Omvendt er det af markant mindre betydning for de internationale potentielle frivillige, at de bliver spurgt, eller at de havde mere tid, end det er for københavnere med dansk statsborgerskab (der er henholdsvis 12 og 13 procentpoints forskel).

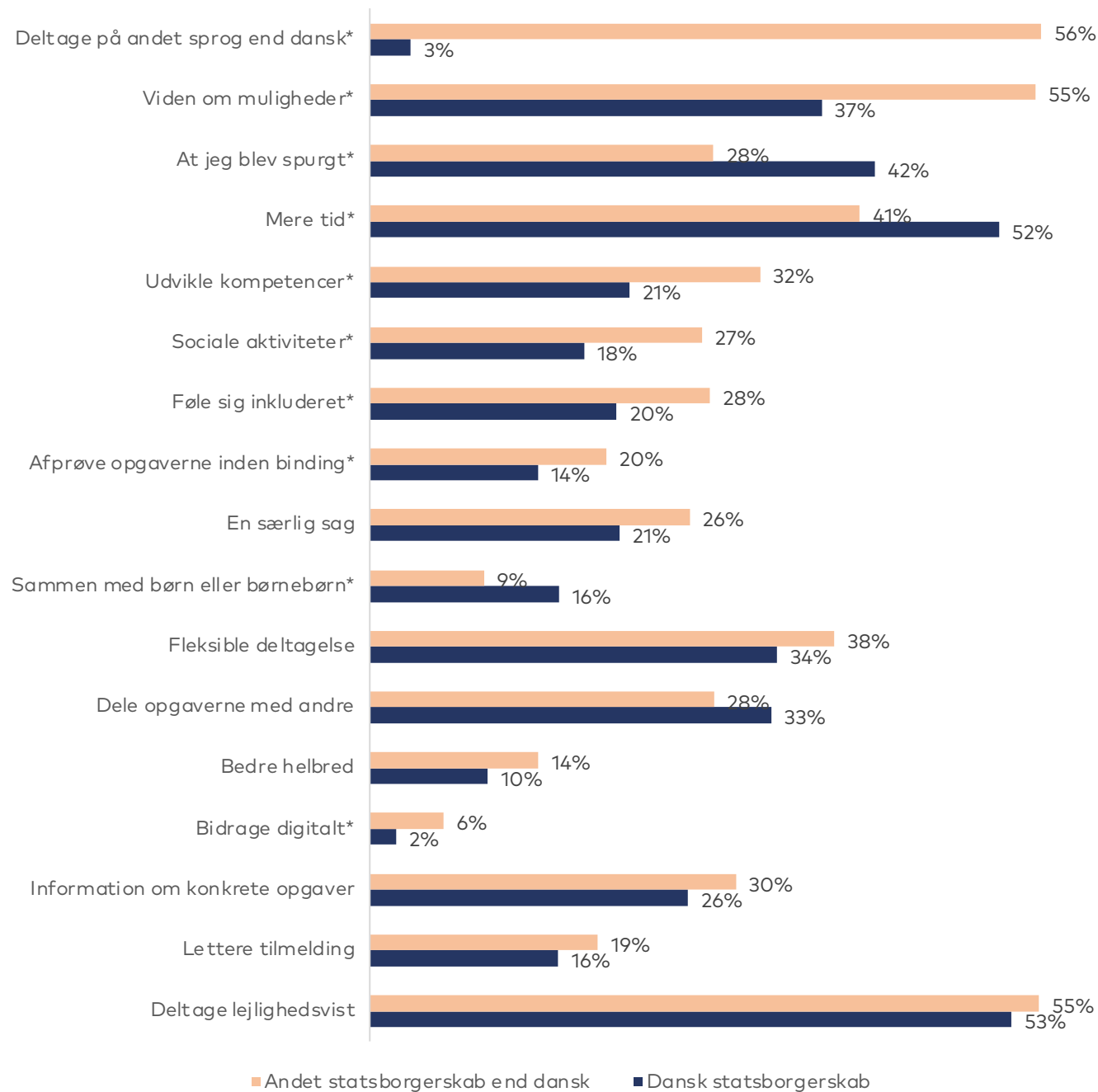
Det er dog også værd at bemærke, på hvilke områder der ikke er signifikant forskel mellem de internationale og de potentielle idrætsfrivillige med dansk statsborgerskab. For begge målgruppers vedkommende er det vigtigt for mere end hver anden at kunne deltage lejlighedsvist.

Det er samtidig af lige stor betydning for både internationale københavnere og københavnere med dansk statsborgerskab, at de har mulighed for fleksibel deltagelse i forhold til, hvornår og hvordan man er frivillig; både når det gælder muligheden for at dele frivilligopgaven med andre, den konkrete information om opgaven og muligheden for at være frivillig i et idrætsfællesskab med en særlig sag.

Model 25
Statsborgerskab
og motivation

Andelen af henholdsvis københavnere med andet statsborgerskab end dansk og københavnere med dansk statsborgerskab, der overvejer at blive idrætsfrivillige, i forhold til deres motivationsfaktorer.

Spørgsmål: Hvad skulle der til, for at du ville have lyst til at blive frivillig inden for motions- og idrætsområdet?



Den største barriere for at blive frivillig for personer med andet statsborgerskab end dansk (blandt dem, som ikke i dag er idrætsfrivillige), er igen den sproglige barriere. 23 % af de internationale potentielle frivillige inden for idrætsområdet fremhæver det som en barriere, mens det kun fremhæves af under 1 % af københavnere med dansk statsborgerskab.

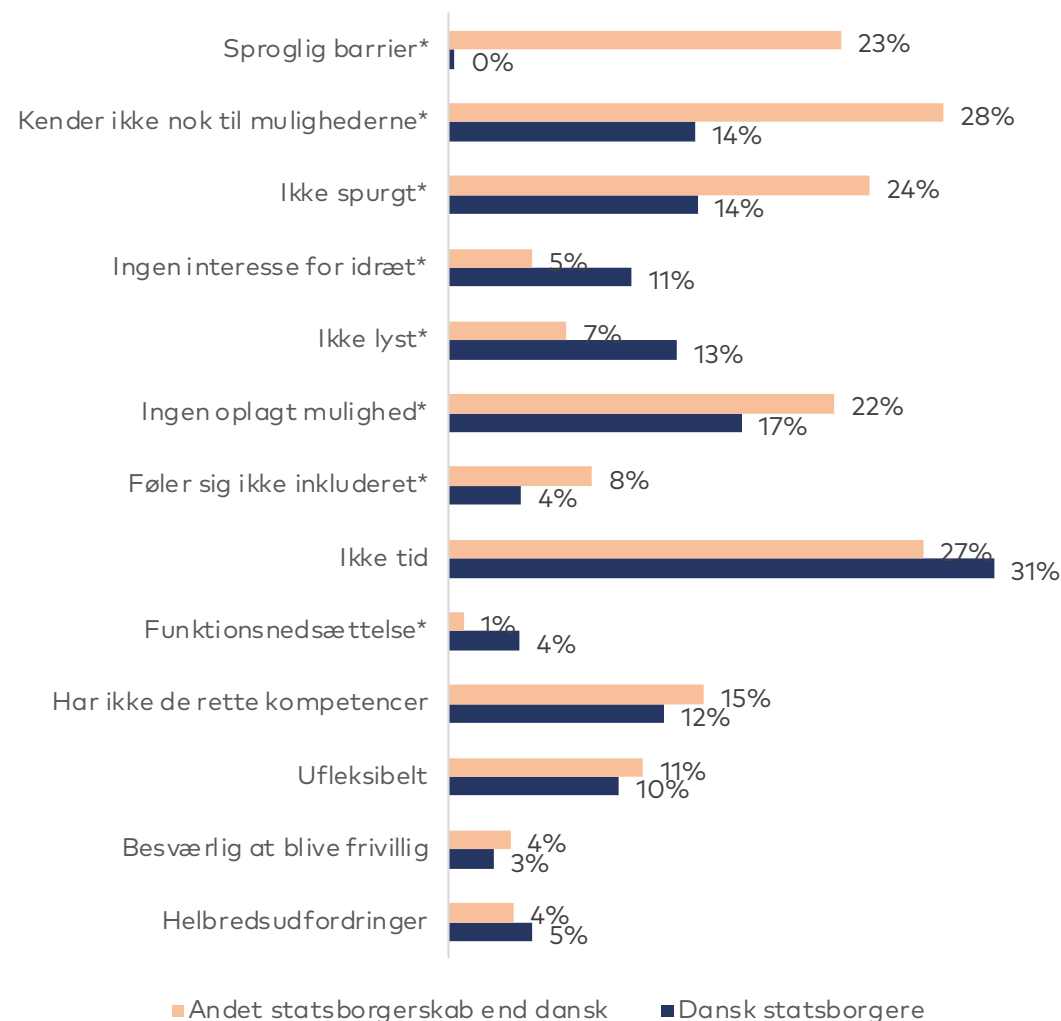
Ud over de sproglige barrierer er de største forskelle mellem de internationale og de danske statsborgere, at det opleves som en barriere ikke at kende nok til mulighederne for at blive frivillig og ikke at blive spurgt – disse forhold betyder væsentligt mere for de internationale end for de danske statsborgere.

Model 26

Statsborgerskab og barrierer

Andelen af henholdsvis københavnere med andet statsborgerskab end dansk og københavnere med dansk statsborgerskab, der ikke er idrætsfrivillige, i forhold til de barrierer, der afholder dem fra at blive det.

Spørgsmål: Hvad afholder dig eller har afholdt dig fra at engagere dig som frivillig inden for motions- og idrætsområdet?



*statistisk signifikant forskel med 95 % signifikansniveau.

I oktober 2025 udgav Københavns Kommune en kvalitativ undersøgelse af "Internationale borgeres oplevelse og brug af kultur- og fritidstilbud i København" som optakt til den handleplan for internationale borgeres brug af kultur- og fritidslivet, der er bestilt som en del af Kultur- og Fritidspolitikken 2023-2026 for Københavns Kommune. En af hovedkonklusionerne i rapporten er:

"[...] At kultur- og fritidsliv har stor betydning for internationale borgeres trivsel og oplevelse af tilhør i byen. Københavns Kommunes kultur- og fritidstilbud kan derfor spille en afgørende rolle for de internationale borgeres tilknytning til København ved aktivt at arbejde for at inkludere flere i meningsfulde fællesskaber."

Det understreger potentialet i at invitere internationale borgere ind i frivilligheden – også på idrætsområdet. Der er en slående lighed mellem de to undersøgelsers henholdsvis kvantitative og kvalitative fund og anbefalinger. Begge identificerer sprog og kommunikation, herunder at sikre kendskab til mulighederne, som de væsentligste udfordringer.

Det peger på udfordringer, der i mindre grad relaterer sig til idrætsfællesskaberne og i højere grad til det at gøre København til en international by, hvor københavnere med andet statsborgerskab end dansk – eller med et andet primærsprog end dansk – har mulighed for at involvere sig på lige fod med københavnere, der taler dansk som deres primærsprog.

På trods af de nævnte udfordringer, er der i dag en ligelig andel af internationale og danske statsborgere, som allerede er involveret som frivillige inden for idrætsområdet. Det største potentiale ligger derfor i at gribe den store interesse, som internationale borgere, der endnu ikke er idrætsfrivillige, giver udtryk for.

Kvalitative indsigter: Internationale frivillige – når sproget og invitationen gør forskellen

De kvalitative interviews viser, at internationale københavnere gerne vil engagere sig – men ofte ikke ved hvordan. Samtidig viser eksempler som Cykling uden alder, Ajax København og Danish Slackline Association, at international frivillighed ikke nødvendigvis kommer af sig selv – den skal inviteres og modtages aktivt. I visse idrætsgrene opstår der naturlige, engelsksprogede miljøer, hvor internationale både finder træningsfællesskab og en let adgang til at bidrage frivilligt.

- » **Klare forventninger – og kommunikation på engelsk**
Erfaringer fra både Kulturens Frivillige, Skole OL-finalen og foreningslivet peger på, at internationale borgere ofte gerne vil engagere sig, men mangler helt basal information: Hvad indebærer det? Hvor tilmelder man sig? Hvor meget tid kræver det? En international borger beskriver f.eks.:

"I think it would be fun. It's a good environment, good people, good spirit. It's just I've never heard about how to enroll or what events are in the pipeline and how to sign up. So that's the reason why I didn't do it. I'm really missing a lot of background information of what it means and what it takes to be a volunteer, but I'm really open to learn more."

– International københavnner, Ikke-idrætsfrivillig

Kulturens Frivillige arbejder derfor med korte, konkrete opgavebeskrivelser, klar forventningsafstemning og tosproget (dansk/engelsk) kommunikation – det sænker barrieren markant. Når man kan læse alt på engelsk og tydeligt se, hvad, hvornår og hvor længe, bliver lejlighedsvist engagement en realistisk mulighed – også for dem, der endnu ikke behersker dansk eller kender foreningskulturen.

- » **Åbenhed, matching og aktiv inklusion skaber tillid**
Eksempler som BK Skjold/ByGirls og Cykling uden alder viser, at det ikke er nok at være åben – man skal aktivt arbejde for at invitere, matche og modtage internationale frivillige. Hos Cykling uden alder arbejder man bevidst med at tage imod expats og matche på sprog og kontekst.

"Vi får mange henvendelser fra udlændinge, der kommer til København. [...] København er kendt for cykling, og derfor er der mange, der opdager os, og henvender sig. [...] Når folk tilmelder sig, og de skriver på engelsk, så ved vi godt, at vi skal finde nogle steder, hvor vi ved, at de kan cykle med nogle ældre, som kan snakke engelsk eller tysk."

– Ole Kassow, stifter, Cykling uden alder

Det kan være helt konkrete greb: at stå på frivillig-messer for internationale studerende, at have engelsksprogede registreringssystemer, og at se kortvarige ophold (6–12 måneder) som en ressource og ikke et problem.

"I den tid de er der, får de selv noget ud af det, og de kan give noget til det samfund, som de nu er en del af. Det er positivt."

– Ole Kassow, stifter, Cykling uden alder

- » **Idrætter med stærkt internationalt aftryk har et særligt potentiale**

Idrætsgrene som slackline, beachvolley m.fl., der i forvejen er store – ofte større – uden for Danmarks grænser, tiltrækker spontant mange internationale udøvere og potentielle frivillige. I Danish Slackline Association består en del af miljøet af internationale, som finder fællesskabet via Facebook og mund-til-mund og hurtigt tager del i både træning og små ad hoc-aktiviteter. Det skaber en naturlig kultur, hvor der tales engelsk til træninger, og hvor fællesskabet er åbent, uformelt og uden klassisk foreningsbureaukrati. Erfaringerne fra fokusgrupperne peger samtidig på, at netop i sådanne miljøer opstår der et særligt potentiale for at engagere internationale frivillige, fordi de både søger fællesskab, bevægelse og en måde at blive en del af samfundet – hvis de mødes med åbenhed, god introduktion til hvordan fællesskabet er organiseret og tydelige, overskuelige måder, hvorpå man kan byde ind.



06E

07/08B

10/11P

12/13

2006E

07/08B

10/11P

12/13P

06-09P

2009E

2010E

2011E

14/15P

2009E

2010E

2011E

14/15P

2009B

2010B

2011B

Anbefalinger

Anbefalinger til Københavns Kommune

- **Skab engelsksproget adgang til frivillighed**

København er en international by med mange internationale studerende, arbejdstagere og familier, som gerne vil engagere sig – men som ofte møder en sproglig barriere. For at åbne frivilligheden inden for idrætsområdet for denne gruppe kan kommunen med fordel etablere en tydelig, engelsksproget adgang. Oversæt de centrale booking- og frivilligportaler, som f.eks. Foreningsportalen og Book Byen, samt de tilhørende vejledninger og standardskabeloner. Udarbejd engelsksprogede informationsmateriale, der kort og konkret forklarer, hvad frivillighed i Københavns idrætsliv indebærer: hvilke typer roller findes, hvordan foregår samarbejdet typisk, og hvilke første skridt kan man tage, hvis man gerne vil være med. Når det grundlæggende informationslag findes på engelsk, sænkes barrieren markant for at tage kontakt.

- **Samarbejd målrettet med byens internationale miljøer**

Sæt frivillighed i idrætten aktivt på dagsordenen i de miljøer, hvor internationale borgere allerede er.

- Etabler faste samarbejdsaftaler med uddannelsesinstitutioner med mange internationale studerende, internationale netværk og foreninger samt større arbejdspladser med internationale medarbejdere.
- Tilbyd oplæg og introduktionsforløb hvor idrætsfællesskaber præsenterer sig selv og konkrete frivilligopgaver.
- Positionér frivillighed i idrætten som en konkret vej til netværk, sprogtræning, lokalkendskab og hverdagsfællesskaber – også for medfølgende familier.

Ved at bygge bro mellem disse miljøer og de lokale idrætsfællesskaber kan kommunen være med til at skabe en mere inkluderende frivilligkultur, hvor internationale borgere i højere grad bliver en naturlig del af grundlaget for frivilligheden i København.

Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- **Åbn frivilligroller for ikke-dansktalende**

Idrætsfællesskaberne kan selv gøre en stor forskel ved aktivt at identificere og tydeliggøre de frivilligopgaver, hvor sprog ikke behøver at være en barriere. Mange opgaver kan løses på engelsk eller med begrænset dansk – f.eks. praktiske roller ved events, stævner og træninger, støttefunktioner omkring faciliteter eller digitale opgaver. Hvis det i rekrutteringsmateriale, digitale opslag og på foreningens platforme markeres klart, hvilke opgaver der kan løses på engelsk, bliver det meget lettere for internationale borgere at se, hvor de konkret kan byde ind. Det sender samtidig et tydeligt signal om, at de er velkomne, også selv om deres dansk ikke er flydende.

- **Indfør matchmakers og mentorer i lokalmiljøet**

En anden vej til at styrke international frivillighed er at arbejde med matchmakers og mentorer. Foreninger kan f.eks. matche nytilflyttede familier eller internationale studerende med lokale klubambassadører – frivillige eller andre nøglepersoner, der kan tage imod, forklare uskrevne regler, hjælpe med de før-

ste opgaver og fungere som socialt og praktisk bindeled. Den slags mentor- eller buddyordninger kan gøre det langt mindre overvældende at træde ind i et dansk idrætsfællesskab og øger sandsynligheden for, at engagementet bliver både varigt og meningsfuldt – for både de internationale frivillige og de lokale medlemmer. Man kan også opsøge de internationale borgere der, hvor de allerede er aktive – f.eks. gennem kulturelle foreninger og netværk – og indgå samarbejder, hvor idrætsfællesskaberne kan vise sig frem og invitere ind i fællesskabet.

Casehenvisninger - læs mere her:

- Case 2: NBRO Running
– om fællesskab, hvor internationale borgere er en naturlig del af målgruppen
- Case 6: ByGirls (BK Skjold)
– om at have internationale frivillige trænere som rollemodeller
- Case 7: Amager Judo Skole
– om at være forening med mange nationaliteter
- Case 11: Kulturens Frivillige
– om at være pipeline for internationale frivillige

Foto: Urban Goods
BK Skjold

Tema 7: Digitale frivillige

"Jeg har ikke surfet super meget, siden jeg fik min søn for 10 år siden. Så det at være administrator af Facebook-gruppen har også været min kontakt til fællesskabet. Jeg føler, at jeg har en fod halvt inde i lejren, fordi jeg håber på, at den tid kommer igen."

– Mille Hørsted, frivillig, "Hvor (kite)surfes der i DK?"

Tema 7:

Digitale frivillige



Opsummering af pointer

- Digitale sociale platforme, bl.a. Facebook-grupper, er vigtige samlingspunkter for idrætsfællesskaberne. Facebook-grupperne fungerer som digitale klubhuse for idrætsfællesskaberne, fordi de tilbyder lige adgang for medlemmerne i forhold til at sætte dagsordenen (på en anden måde end Facebook-sider) og er fora for koordinering af opgaver såvel som social interaktion og promovning af idrætsfællesskabets identitet og aktiviteter.
- Næsten 20 % af de københavnske Facebook-grupper er centreret om idræt. Alene de ti største idrætsorienterede grupper har tilsammen mere end 77.000 medlemmer.
- En stor del af frivilligheden inden for idrætsområdet foregår online: Lidt over 15 % af de københavnske frivillige inden for idrætsområdet udfører deres frivillige arbejde digitalt som administratorer, moderatorer eller ordstyrere af et digitalt socialt fællesskab af et digitalt socialt fællesskab, f.eks. i en Facebook-gruppe.
- De digitale frivillige spiller en afgørende, men ofte overset, rolle i at styrke identiteten omkring idrætten, promovere idrætsfællesskabet, tiltrække og engagere nye og tidligere frivillige samt koordinere opgaver og aktiviteter.
- De selvorganiserede idrætsfællesskaber udgør hvert tredje idrætsfællesskab på de digitale sociale platforme og rummer samlet set flest digitale medlemmer. I visse tilfælde er det digitale idrætsfællesskab det primære fællesskab omkring idrætten.
- De digitale klubhuse har en stor rækkevidde og kontaktflade – også til københavnere, som ikke allerede er betalende medlemmer eller aktivt deltagende i fællesskabet, men potentielt kan blive det. Det er ligeledes et sted, hvor tidligere udøvere og frivillige kan holde kontakten med fællesskabet – også i perioder, hvor de er mindre aktive.

Digitale klubhuse – når frivilligheden organiseres digitalt

Dette temaafsnit giver et indblik i nogle af de digitale "klubhuse", hvor tusindvis af københavnere frivilligt organiserer løb, surf, klatring, dans og meget mere – ofte uden et fysisk forenings-lokale i ryggen. Afsnittet fokuserer på de frivillige, der bruger deres tid som administratorer, moderatorer eller ordstyrere af digitale sociale platforme omkring idrætsfællesskaber i København, og strukturerer frivilligopgaver, skaber dialog og åbner nye veje ind i idrætsfællesskaberne. Den digitale frivillighed undersøges med afsæt i en kortlægning af idrætsrelaterede Facebook-grupper i København.

Hvorfor undersøger vi Facebook-grupper?

Analysevirksomheden Analyse & Tal har i deres rapport om det digitale civilsamfund, "Danmarks Digitale Medborgerhuse" (2022)²⁷, dokumenteret medborgerhusets digitale renæssance. Undersøgelsen viser, at Facebook-grupper i Danmark udgør et omfattende og mangfoldigt digitalt civilsamfund, fordi de er fora for offentlig forsamling og samtale under folkeligt ejerskab. Facebook-grupperne tilbyder lige adgang for medlemmerne i forhold til at sætte dagsordenen (modsat Facebooksider, hvor medlemmer primært kan kommentere på eksisterende opslag).

I den opfølgende rapport "Danmarks Digitale Frivillige" (2024)²⁸ dokumenterer Analyse & Tal, at mindst 20.000 digitale frivillige hvert år bruger, hvad der svarer til 2.200 årsværk i frivilligtimer på at drive de danske Facebook-grupper.

²⁷ <https://www.osogdata.dk/cases/digitalemedborgerhuse>

²⁸ <https://www.osogdata.dk/cases/danmarks-digitale-frivillige>



Danmarks digitale medborgerhuse dækker hele landet

- 72 % af befolkningen over 18 år er medlemmer af en borger-dreven Facebook-gruppe
- Grupperne har en stor aktivitet med samlet set 85.000 kommentarer om dagen
- Borgere på tværs af køn, alder, uddannelse og beskæftigelse bruger Facebook-grupperne
- 56 % af befolkningen over 18 år er aktive (f.eks. ved at lave opslag eller kommentere) i en borgerdrevet Facebook-gruppe ugentligt eller oftere

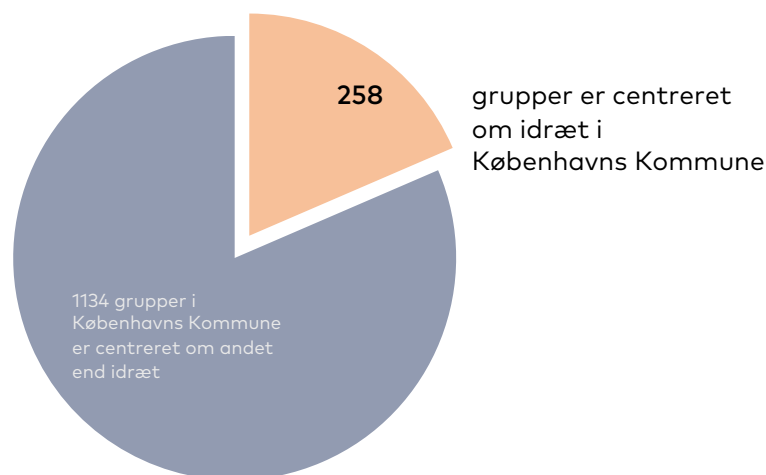
Kilde: "Danmarks Digitale Frivillige — om administratorers og ordstyreres frivillige arbejde i 9000 grupper på Facebook", Analyse & Tal F.M.B.A., København, 2022

Næsten 20 % af de københavnske Facebook-grupper er centreret om idræt

Kortlægningen af det digitale civilsamfund viser, at de digitale medborgerhuse også fylder markant på idrætsområdet i København. Analyse & Tal har kortlagt i alt ca. 48.000 aktive Facebook-grupper med mere end 100 medlemmer over hele landet. Ud af disse har 1.392 grupper base i Københavns Kommune, og heraf er 258 grupper centreret omkring idrætsfællesskaber. Dvs. at 19 % af de københavnske Facebook-grupper er digitale idrætsfællesskaber med mere end 100 medlemmer, hvor medlemmerne på lige fod sætter dagsordenen.

Model 27
Facebook-grupper centreret omkring idræt i København

Antal Facebook-grupper (offentlige og private) med mere end 100 medlemmer, der er centreret om idræt i København.

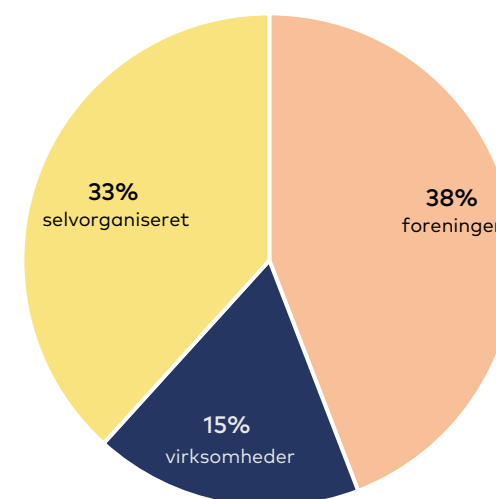


Tilsammen rummer de københavnske Facebook-grupper inden for idrætsområdet omkring 260.640 gruppemedlemmer, som på forskellig vis viser interesse for og i mange tilfælde er engageret i en eller flere former for idræt. Over halvdelen af grupperne (134 grupper) er knyttet til eksisterende idrætsforeninger, f.eks. Sparta Atletik & Løb, landets største atletik- og løbeklub, eller

NKK – Nørrebro Klatreklub, der er en forening under Dansk Klatreforbund. Samtidig er hver tredje gruppe et selvorganiseret idrætsfællesskab (85 grupper i alt), der drives af frivillige privatpersoner, f.eks. løbefællesskaber eller vinterbadeklubber. Endelig er 15 % af idrætsfællesskaberne (39 grupper) drevet af eller i tilknytning til CVR-registrerede virksomheder – fra mindre enkeltmandsvirksomheder og lokale aktører til store internationale virksomheder.

Model 28
Digitale idrætsfællesskaber på Facebook i København

Andelen af Facebook-grupper (offentlige og private) med mere end 100 personer, der er centreret om idræt i København, kategoriseret efter organiseringstype.



De digitale frivillige i de digitale klubhuse

Borgerundersøgelsen, der er udført i forbindelse med denne analyse, viser, at lidt over 15 % af de københavnske idrætsfrivillige har udført frivilligt arbejde som moderator, administrator eller ordstyrer i et digitalt socialt fællesskab, f.eks. på Facebook. Det understreger, at en væsentlig del af frivilligheden på idrætsområdet i dag udspiller sig i digitale rammer.

VIVE's nationale frivillighedsundersøgelse fra 2024 af frivillighed generelt dokumenterer en stigning i frivillighed på nettet, f.eks. i form af at skrive indlæg eller moderere en dialog, fra at 2 % af de frivillige brugte tid på det i 2020 til 8 % i 2024. Set i det lys er der tale om en meget udbredt praksis for digital frivillighed inden for idrætsområdet i København.

Rapporten "Danmarks Digitale Medborgerhuse", Analyse & Tal (2022) viser, at de digitale frivillige generelt bruger i gennemsnit 4,6 timer om ugen på den Facebook-gruppe, som de bruger mest tid på (81 % af de digitale frivillige er frivillige i mere en Facebook-gruppe), og 82 % af de digitale frivillige er aktive på daglig basis.

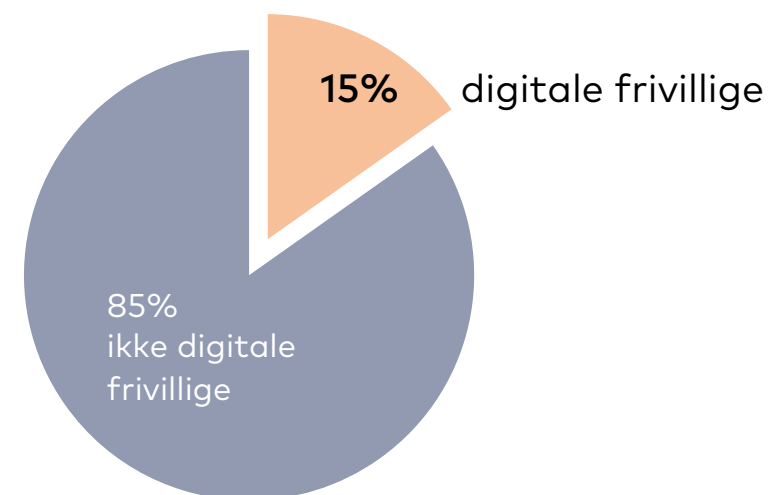
Samlet set vidner det om, at den store aktivitet, som de digitale frivillige lægger som administratorer, moderatorer og ordstyrere i de idrætsrelaterede Facebook-grupper, udgør en central del af den samlede frivilligstyrke inden for idrætsområdet i København.

Model 29

Digitale frivillige inden for idrætsområdet i København

Andelen af idrætsfrivillige i København, der som en del af deres frivillige engagement løser opgaver som administrator, ordstyrer eller moderator af et online socialt forum.

Spørgsmål: Har du inden for de seneste 12 måneder bidraget som frivillig/ulønnet administrator, ordstyrer eller moderator af et online socialt forum med interesse for motions- og idrætsområdet? F.eks. været administrator af en Facebook-gruppe for en gåklub.



De 10 største grupper rummer ca. 77.600 medlemmer

De digitale idrætsfællesskaber i København har en stor volumen og rækkevidde. Alene de 10 største motions- og idrætsrelaterede Facebook-grupper med tilknytning til København rummer ca. 77.600 medlemmer tilsammen. Til sammenligning rummer de 10 største idrætsforeninger i Københavns Kommune tilsammen ca. 53.300 medlemmer.

Det hænger både sammen med, at nogle af både de selvorganiserede og de virksomhedsrelaterede Facebook-grupper har mange medlemmer, og at flere af idrætsforeningernes Facebook-grupper rummer langt flere medlemmer på Facebook end registrerede kontingentbetalende medlemmer. Eksempelvis har løbeklubben Sparta Atletik og Løb ca. 2.500 medlemmer registreret i deres forening, men over 8.600 medlemmer i Facebook-gruppen "Sparta søndagsfællestræning". Facebook-gruppen "Københavns Skiklub Langrendsløjper" har 7.267 medlemmer på Facebook, mens Københavns Skiklub (som også rummer andre discipliner end langrend) har lidt over 2.100 medlemmer i deres forening. En kuriositet er, at adidas Runners Copenhagen også er registreret som forening med 23 medlemmer i 2024, mens de i deres Facebook-gruppe har knap 11.000 medlemmer.

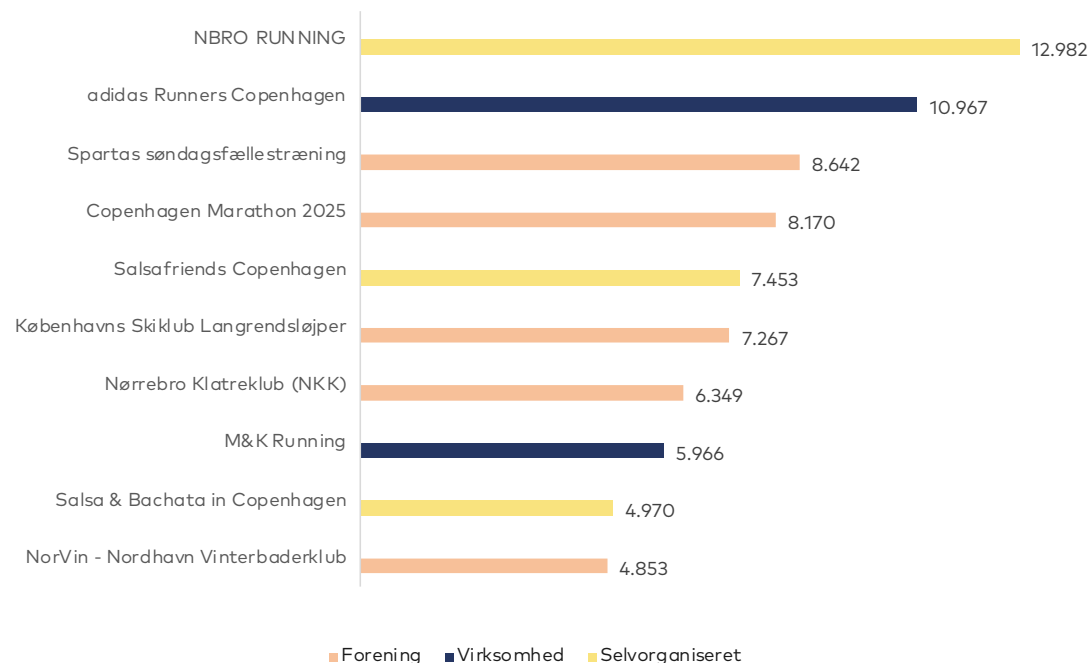
I mange tilfælde vil et årligt bekræftet og betalt medlemskab af en idrætsforening være en garanti for en større forpligtelse end den, der afspejles i samme idrætsforenings medlemstal i en Facebook-gruppe, som er omkostningsfri og ikke nødvendigvis skal bekræftes årligt. Men Facebook-grupperne rummer til gengæld en stor rækkevidde og kontaktflade til både potentielle

udøvere og frivillige, og de frivilligopgaver, som er knyttet til at holde disse digitale klubhuse i gang, er derfor en væsentlig del af idrætsfællesskabernes kommunikation og rummer et stort potentiale for tiltrækning af nye frivillige.

Model 30

Top 10 digitale idrætsfællesskaber på Facebook

Antal medlemmer i de 10 største Facebook-grupper (offentlige og private) omkring idræt i København.



Top 5 selvorganiserede idrætsfællesskaber

De fem største digitale idrætsfællesskaber, som er organiseret af frivillige, københavnske borgere, rummer tilsammen ca. 34.000 medlemmer. Det svarer til 13 % af det samlede medlemstal for alle digitale idrætsfællesskaber i København. Det allerstørste selvorganiserede idrætsfællesskab er NBRO Running. Gruppen er en non-profit, uafhængig løbegruppe, der mødes seks af ugens dage og samles om løbetræning med afgang fra Gyldenløvesgade i Indre By (læs mere om NBRO Running i inspirationskataloget – case 2). Med næsten 13.000 digitale medlemmer er NBRO Running altså ikke blot det største selvorganiserede idrætsfællesskab, men også det største idrætsfællesskab i København i alt.

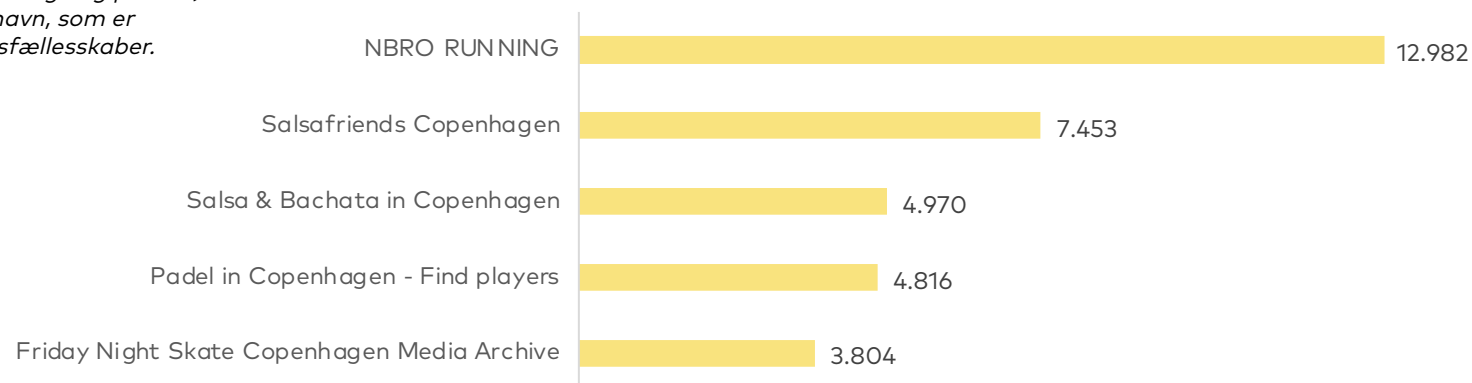
De øvrige selvorganiserede idrætsfællesskaber tæller to grupper, der forsamles om salsadans, en gruppe for padelspillere i Københavnsområdet, som søger modstandere og padelpartnere og en gruppe til deling af billeder fra et rulleskøjteløb. NBRO Running og de to salsagrupper indgår desuden i top 10 over de allerstørste Facebook-grupper for københavnske idrætsfællesskaber. Det viser, at de selvorganiserede idrætsfællesskaber trives og tiltrækker mange medlemmer i den digitale sfære.

NBRO Running og de to salsagrupper indgår desuden i top 10 over de allerstørste Facebook-grupper for københavnske idrætsfællesskaber. Det viser, at de selvorganiserede idrætsfællesskaber trives og tiltrækker mange medlemmer i den digitale sfære.

Model 31

Top fem selvorganiserede idrætsfællesskaber på Facebook

Antal medlemmer i de fem største Facebook-grupper (offentlige og private) omkring idræt i København, som er selvorganiserede idrætsfællesskaber.



Top 5 virksomhedsfunderede idrætsfællesskaber

De fem største digitale idrætsfællesskaber, som er faciliteret af virksomheder, rummer tilsammen godt 24.400 medlemmer. Det svarer til omkring 4 % af det samlede medlemstal for alle kortlagte idrætsfællesskaber i København. Hvor de selvorganiserede fællesskaber typisk drives af frivillige borgere, er disse fællesskaber knyttet til CVR-registrerede aktører, der bruger Facebook som platform for både fællesskab og forretning.

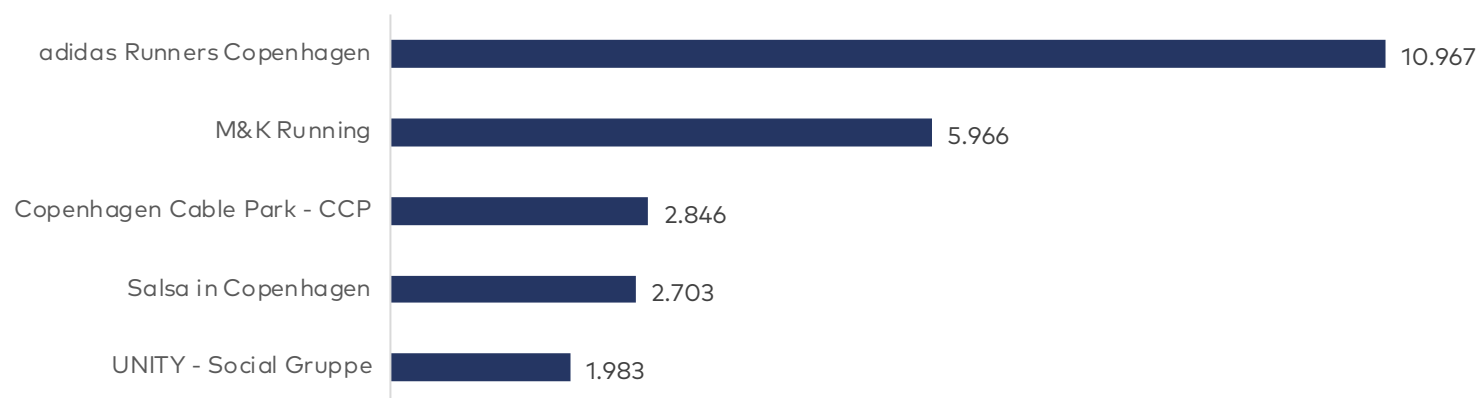
Det største virksomhedsfunderede idrætsfællesskab er adidas Runners Copenhagen – adidas har etableret et københavnsk løbefællesskab, hvor medlemmerne mødes til fælles træning hver tirsdag, torsdag og lørdag med afgang fra Østerbro. Gruppen illustrerer, hvordan globale brands kan spille en aktiv rolle i byens idrætsliv gennem digitale fællesskaber.

De øvrige store virksomhedsfunderede idrætsfællesskaber omfatter restaurantkæden Mad & Kaffes løbeklub på Vesterbro; Copenhagen Cable Park – kabelbane til vandsporten wakeboarding beliggende mellem Holmen og Prøvestenen; El Studios salsadansetimer på Nørrebro samt UnityGyms træningsfællesskab og -center på Amager. Fælles for dem er, at de alle er drevet af CVR-registrerede virksomheder. Disse fællesskaber befinder sig dermed i krydsfeltet mellem kommerciel virksomhed, fællesskabsdannelse og fysisk aktivitet.

Model 32

Top fem virksomhedsfunderede idrætsfællesskaber på Facebook

Antal medlemmer i de fem største Facebook-grupper (offentlige og private) omkring idræt i København, som er virksomhedsfunderede idrætsfællesskaber.



Top 5 foreningsfællesskaber omkring idræt

De fem største digitale idrætsfællesskaber, som er faciliteret af idrætsforeninger, rummer godt og vel 35.300 medlemmer. Det svarer til 14 % af det samlede medlemstal for alle digitale idrætsfællesskaber i København.

Det største idrætsforeningsfællesskab er Spartas søndagsfællestræning. Sparta Atletik & Løb er Danmarks største atletik- og løbeklub. Facebook-gruppen Spartas søndagsfællestræning har til formål at informere medlemmerne om Spartas gratis fællesløbetræning, som har afgang fra Østerbro Stadion hver søndag året rundt.

Model 33

Top fem foreningsbaserede idrætsfællesskaber på Facebook

Antal medlemmer i de fem største Facebook-grupper (offentlige og private) omkring idræt i København som er organiseret som foreninger.



Foreningen Sparta Atletik & Løb er desuden en af verdens største løbsarrangører som arrangør af bl.a. Copenhagen Marathon. Copenhagen Marathon er det næststørste foreningsfunderede idrætsfællesskab på blandt Facebook-grupperne. Foreningen Spartas forskellige Facebook-grupper vidner om, at samme forening godt kan have forskellige fora, som repræsenterer hver sit digitale idrætsfællesskab, der tiltrækker forskellige typer af medlemmer. Samtidig demonstrerer Sparta også en meget stor rækkevidde med disse to digitale fora med tilsammen mere end 16.800 medlemmer.

De fem foreninger har adresse på henholdsvis Østerbro, Indre By, Nørrebro og i Nordhavnen, men flere rummer aktiviteter eller medlemmer, der ikke relaterer sig til kommunegrænsen. Københavns Skiklub administrerer for eksempel langrendsløjper i Værløse, Gribskov og Klampenborg, og Copenhagen Marathon tiltrækker deltagere og medlemmer af gruppen fra hele verden.

De selvorganiserede idrætsfællesskaber rummer flest københavnske medlemmer

Hvert tredje digitale idrætsfællesskab blandt de københavnske Facebook-grupper består af en selvorganiseret gruppe – og det er samtidig denne type fællesskaber, der samlet set rummer flest medlemmer. Det peger på, at de digitale idrætsfællesskaber fungerer som et slags digitalt klubhus, som især er vigtigt for de københavnere, der mødes om aktiviteter uden et fysisk klubhus, en traditionel forening eller en virksomhed i ryggen.

De digitale frivillige i de selvorganiserede idrætsrelaterede Facebook-grupper udfører en væsentlig opgave i at sikre idrætsfællesskabernes sammenhængskraft ved at vedligeholde de digitale klubhuse, sikre struktur, den gode tone og understøtte, at fællesskabet kan fungere i hverdagen.

Kvalitative indsigter: Digitale frivillige – et kvalitativt blik på nye former for engagement

Dette afsnit giver et kvalitativt analytisk blik på de digitale frivillige og deres rolle i et udvidet frivilligbegreb. Med udgangspunkt i eksempler som Copenhagen Parkour, "Hvor (kite)surfes der i DK?", NBRO Running, Københavns Skiklub og Nørrebro Klatreklub undersøges, hvordan digitale fællesskaber fungerer som klubhuse, organiseringsplatform, rekrutteringskanal og identitetsbærende rum. Afsnittet belyser både de konkrete opgaver, de digitale frivillige

løfter, og det potentiale, der ligger i at anerkende og understøtte denne form for frivillighed mere systematisk.

- » **Digitale platforme som fødested for nye idrætsfællesskaber**
Flere af de idrætsfællesskaber, undersøgelsen har talt med, er vokset ud af de digitale sociale mediers fremkomst. Copenhagen Parkour fortæller om, hvordan parkour som idrætsform blev udbredt med YouTube fra Frankrig og til resten af verden. Det digitale fællesskab "Hvor (kite)surfes der i DK?" beskriver, hvordan kitesurfing voksede i Danmark simultant med Facebooks udbredelse, og hvordan det digitale fællesskab er formet af begge disse bevægelser.

"Det er en ret stor del af parkourmiljøet, at det har spredt sig fra Frankrig ud til verden igennem YouTube. Så var der nogen i et lille land som Danmark, som ser nogle andre et andet sted, lave noget, men der er ikke nogen, der ved, hvordan man gør. Derefter begynder man at kigge på nogle videoer for at lære. Man deler og siger, 'hey, jeg har lige lavet det her. Er der nogen, der har prøvet det?' Derfor er det en del af DNA'et."

– Ilja Olsen, frivillig, Copenhagen Parkour

- » **Fra Facebook til et bredere digitalt økosystem**
De digitale idrætsfællesskaber omfatter ikke kun Facebook-grupper. Flere oplever, at Facebooks algoritmer gør det sværere at nå igennem til medlemmerne, og rykker derfor dele af kommunikationen til andre platforme: NBRO Running bruger i stigende grad WhatsApp til intern koordinering; Copenhagen Parkour oplever, at især dem under 30 år primært følger med på Instagram; andre miljøer arbejder mere med nyheds-

breve, Discord eller dedikerede apps. Den digitale frivillighed følger efter – og kræver, at frivillige kan navigere på tværs af flere kanaler samtidig.

- » **Digitale frivillige løfter centrale drifts- og fællesskabsopgaver**
På tværs af idrætsfællesskaberne beskrives en række meget konkrete opgaver, som de digitale frivillige varetager: de modererer grupper, svarer på spørgsmål, deler tips og tricks, organiserer events, rekrutterer og fordeler opgaver, laver opslag om samkørsel, producerer historier og billeder til sociale medier, og er med til at opbygge og vedligeholde fællesskabets community-følelse. Flere sidder i praksis med foreningens største kontaktflade og vigtigste identitetsplatform – men uden nødvendigvis at blive opfattet som de mere klassiske frivillige, som f.eks. trænere og bestyrelser.
- » **Moderation, tone og tryghed – en særlig digital frivilligkompetence**
De digitale frivillige arbejder også med at holde en god tone, beskytte fællesskabet mod spam og trolling og sikre, at gruppens indhold forbliver relevant. Flere miljøer har oplevet trolling og uønsket adfærd og har som modsvar udviklet grupperegler, aktiv moderation og bevidst redaktionelt fokus. Det kræver tid, dømmekraft og kommunikationskompetencer – men omtales sjældent som en formel frivilligopgave.

» **Digitale klubhuse udvider rækkevidden og åbner for nye frivillilag**

Facebook-grupper, Instagram-profiler og andre digitale fællesskaber har typisk langt flere følgere/medlemmer end antallet af betalende medlemmer i foreningen (som også nævnt i foregående afsnit på s. 128). Fællesskaber som Nørrebro Klatreklub beskriver, hvordan sociale medier både binder det eksisterende fællesskab sammen og fungerer som vindue til tiltrækning af nye deltagere og potentielle frivillige. De digitale klubhuse gør det muligt at gøre sig bekendt med fællesskabet, før man møder op – og kan dermed være en vigtig forfase til både medlemskab og frivilligengagement.

» **At holde fast i tidligere frivillige**

Digitale fællesskaber gør det lettere at bevare tilknytningen for dem, der midlertidigt er mindre aktive – f.eks. småbørnsforældre, studerende i udvekslingsophold eller folk med skiftende arbejdstider. Kitesurfmiljøet viser, hvordan man kan være administrator eller aktiv i en digital gruppe, selv i perioder hvor man næsten ikke dyrker sporten; tilknytningen, identiteten og lysten til at give noget videre består. Det rummer et potentiale for at reaktivere tidligere frivillige, som undersøgelsen viser statistisk set er mere tilbøjelige til at engagere sig igen end dem, der aldrig har været frivillige.

» **Digitale platforme som frivilliginfrastruktur**
– når det lokale og det digitale spiller sammen

Digitale værktøjer bruges i stigende grad som frivilliginfrastruktur til at organisere opgaver i selvorganiserende teams og i mindre opgaver. Nørrebro Klatreklub bruger f.eks. platformen Slack som internt rum for planlægning og organisering, hvor udvalg er struktureret som Slack-kanaler, hvor beslutninger tages og referater deles, og hvor det at melde sig ind i et udvalg blot er et spørgsmål om at tilmelde sig en kanal:

“På Slack bruger vi det, der hedder en kanal, altså en undergruppering. Vi har én kanal for hvert udvalg. Når der bliver besluttet ting, så skriver man et referat ind i det udvalg. [...] Vi har meget åbne udvalg. Altså vi vil mere end hellere have en ekstra stemme til, hver beslutning vi tager. Man skal ikke anmode om at blive medlem af et udvalg, det bliver man bare ved at tilmelde sig i Slack-kanalen.”

– Sebastian Barnstein Nielsen,
 koordinator, Nørrebro Klatreklub

Andre steder, som Amager Volley, bruges dedikerede apps (f.eks. AVK Hjertet-appen) til at uddelegere små og store opgaver med gamification og synlige belønningssystemer. Man kan løfte frivilligheden markant ved at kombinere en synlig frivilligkoordinator, der har direkte personlig kontakt til de frivillige med en enkel digital infrastruktur med overblik over opgaverne. Det sænker tærsklen for at tage små opgaver, gør frivillighed konkret og belønnet og skaber en tydelig oplevelse af fælles ansvar for foreningen. Det gør det både nemmere at

sige ja til små bidrag og synliggør, at digital og praktisk frivillighed er to sider af samme fællesskab.

» **Et overset, men voksende frivilligfelt**

Samlet peger de kvalitative interviews på, at digitale frivillige udgør et voksende, men ofte underbelyst segment af idrætsfrivilligheden. De er med til at skabe synlighed, struktur, tryghed og sammenhængskraft – ofte med høj faglighed i kommunikation og community building. Samtidig er det et felt med stort potentiale: både til at engagere nye målgrupper, holde fast i tidligere frivillige og bygge bro mellem selvorganiserede, digitale fællesskaber og de mere klassiske foreningsstrukturer.



Anbefalinger

Anbefalinger til Københavns Kommune

- **Anerkend digital frivillighed på linje med andre former for frivillighed**

Sæt digital frivillighed tydeligt på dagsordenen som en lige-værdig del af frivilligheden inden for idrætsområdet. Mange opgaver løses i dag primært eller udelukkende digitalt – f.eks. kommunikation på sociale medier, nyhedsbreve, hjemmeside, kalenderstyring, medlemsadministration, rekruttering, grafik og intern koordinering.

Når denne type opgaver ikke nævnes i kriterier for støtte, i anerkendelsestiltag eller i kursustilbud, bliver de let usynlige, selv om de er afgørende for, at idrætsfællesskaberne kan fungere. Ved at tænke digital frivillighed ind i politikker, støtteordninger og kompetenceudvikling, sender kommunen et klart signal om, at også denne del af indsatsen er værdifuld – og noget, man aktivt vil støtte og styrke.

- **Brug digitale fællesskaber som bro til selvorganiserede miljøer**

Brug de digitale idrætsfællesskaber som en vigtig kontaktflade til de selvorganiserede miljøer. Mange selvorganiserede fællesskaber er primært organiseret via digitale platforme – f.eks. Facebook-grupper, Messenger-tråde, Discord-servere eller

apps – og har ikke nødvendigvis en klassisk foreningsstruktur. Ved at orientere sig mod disse digitale knudepunkter og anerkende dem som legitime organiseringsformer kan kommunen skabe en mere direkte dialog med de miljøer, hvor en stor del af den uformelle frivillighed og aktivitet i virkeligheden foregår.

Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- **Vælg platforme, der matcher frivilligkulturen**

For idrætsfællesskaberne er der god grund til at overveje, om de platforme, man bruger, faktisk understøtter den frivilligkultur, man ønsker. Valget af platform er ikke kun et teknisk spørgsmål, men også et kulturelt: Hvilken type fællesskab vil man være? For nogle fællesskaber giver det mening med én central kommunikationskanal, hvor alle opgaver og informationer samles. For andre er det vigtigere at have en platform, der gør det let at organisere små, selvledende teams, eller en platform, som er meget vendt mod omverdenen og har stor outreach, eller omvendt prioritere et digitalt rum, der først og fremmest skal understøtte intern koordinering og trykke rammer. Ved bevidst at vælge platform efter frivillighedskultur bliver det lettere at give digitale frivillige klare roller og arbejdsformer. Der er desuden et potentiale i at undersøge, hvordan idrætsfællesskabet bedst kan kombinere de menne-

skelige relationer via f.eks. en dedikeret koordinator med et simpelt digitalt værktøj med overblik over opgaver – derved bliver det en samlet løftestang for mere, og mere mangfoldig, frivillighed.

- **Skab spilleregler for de digitale klubhuse**

Det kan være en hjælp at formulere nogle simple spilleregler for digitale frivillige og for deltagelsen i det digitale klubhus. Der er flere, der i dag deltager som frivillige primært via digitale kanaler, og for nogle er det en ny måde at være frivillig på. Her kan et kort regelsæt eller lign. være en vigtig rammesætning og invitation til, hvordan man deltager. I f.eks. Facebook-grupper kan man bruge funktionen til grupperegler til at tydeliggøre, hvordan man kommunikerer, hvem der må poste hvad, hvordan man tager ansvar for opgaver, og hvordan uenigheder håndteres. Det understøtter det digitale miljø, fællesskab og frivillighed. Et klart regelsæt er med til at sikre, at det vigtige fællesskab består og forbliver relevant, frem for at blive udvandet af, at for mange må for meget.

Casehenvisninger - læs mere her:

- Case 2: NBRO Running
– om at være et uformelt idrætsfællesskab på sociale medier
- Case 3: Amager Volley
– om at bruge digitale værktøjer til mere frivillighed
- Case 6: ByGirls
– om at kommunikere til nye målgrupper
- Case 12: Hvor (kite)surfes der i DK?
– om at samles på Facebook på tværs af geografi for at hjælpe hinanden



Tema 8: Fysiske rammers betydning for frivilligheden

"Gennem mange år har vi talt om, at vi gerne vil have et lokale et sted. Det ville give nogle fordele. Vi har haft problemer med opbevaring af vores tasker, mens vi løber. Vi har en løsning nu, men den er ikke særlig god. Det er en kodelås, som af og til bliver brudt op. Der er også mange, som opbevarer NBRO's ting – alt fra soundboxes til et fadølsanlæg. Hvis man kunne samle alt det, der tilhørte NBRO ét sted, for nu har vi temmelig meget opbevaringsbehov, som vi har løst ved, at det står hjemme hos folk privat. Det er ikke holdbart i længden."

– Thorbjørn Nielsen, medstifter og frivillig, NBRO Running

Tema 8: Fysiske rammers betydning for frivilligheden



Opsummering af pointer

- Kapacitetsudfordringer for idrætten er også kapacitetsudfordringer for frivilligheden. Hvis der hverken er plads eller incitament til at tage flere ind i idrætsfællesskaberne, begrænser det også tiltrækningen af nye frivillige.
- Der er behov for en udvidelse af faciliteter – i form af idrætsanlæg, men også idræts- og motionsfaciliteter i byrummet og på alternative lokaliteter – for at skabe bedre rammer for fællesskab og deltagelse. Nogle idrætsfællesskaber har svært ved at få øje på sig selv i kapacitetsplanlægningen, når de ikke falder ind under boldbaner og haller. Der efterspørges alt fra små vandposter og opbevaringsmuligheder til grønne arealer, skiltning og en mere motionsvenlig infrastruktur.
- De frivillige skaber allerede mange kreative løsninger på kapacitetsudfordringerne – men ofte mere tilfældigt end planlagt. Der efterspørges et tættere, mere systematisk samarbejde med og mellem de relevante forvaltninger og myndigheder.
- Kapacitetsudfordringen kan i nogle tilfælde resultere i selvorganiseret aktivitet uden for foreningslivet, fordi det i så fald er lettere at skabe aktiviteter f.eks. ude i byens rum eller ved at bruge alternativer til de offentligt tilgængelige idrætsfaciliteter.
- Bedre faciliteter og lettere adgang øger tilgængeligheden – for både idrætsudøvere og frivillige. Det gør det lettere at være frivillig, fordi man ikke skal bruge tid på kampen om haltider eller alternative opbevaringsløsninger. Samtidig skaber det et stærkere tilhørsforhold og gør det sjovere at være frivillig.

Frivillighed er plads til idræt og mennesker

De kvalitative fund i denne undersøgelse viser, at kapacitetsudfordringerne ikke kun rammer idrætsudøverne, men også frivilligheden – og at faciliteterne dermed er et afgørende opmærksomhedspunkt for de mange københavnske idrætsfrivillige.

I Københavns Kommune er man allerede opmærksom på, at der er væsentlige facilitetsbegrænsninger inden for idrætsområdet, og Idrætsplanen 2023-2026 lægger op til yderligere undersøgelser af området, som ligger uden for denne undersøgelses opdrag.²⁹

Når der ikke er nok ledig kapacitet, bliver det sværere at invitere nye frivillige ind, og frivillige med lederansvar bruger mere tid på administration omkring booking og prioriteringer, og nogle miljøer glider over i selvorganiserede aktiviteter uden for foreningslivet. Dette tema undersøger, hvad rammerne betyder for frivilligheden i Københavns Kommune.



Idrætsfaciliteter i Københavns Kommune

Der er 555 idrætsanlæg i Københavns Kommune, herunder:

- » 170 idrætssale
- » 133 fitnesscentre
- » 48 små idrætshaller (300–799 m²)
- » 27 fodboldanlæg
- » 41 store idrætshaller (>800 m²)
- » 19 svømmeanlæg
- » 19 skatefaciliteter
- » 17 tennisanlæg
- » 13 klatreanlæg
- » 16 padel anlæg
- » 11 parkouranlæg
- » 7 badmintonhaller
- » 7 squashbaner
- » 6 atletikanlæg
- » 5 skydeanlæg
- » 3 bowlingcentre
- » 3 MTB-spor og cykelanlæg
- » 2 orienteringsbaner
- » 2 golfanlæg
- » 2 ls- og skøjteanlæg
- » 2 motorsportsanlæg
- » 1 alpint skianlæg
- » 1 kabelbane

Der er ingen rideanlæg eller ro- og kajakanlæg i databasen.

325 af idrætsanlæggene er ejet af Københavns Kommune.

Kilde: Facilitetsdatabasen, Idrættens Analyseinstitut, 2025-12-13.

²⁹ "Idrætsplan for Københavns Kommune – Flere fysisk aktive københavnere – En handleplan under kultur- og fritidspolitikken 2023-2026", Københavns Kommune, 2023.

Kvalitative indsigter: Når rammerne sætter grænser for frivilligheden

De kvalitative interviews viser, at de fysiske rammer er afgørende for, om frivilligheden kan blomstre. Manglende adgang til baner, haller, klubhuse og opbevaringsmuligheder begrænser ikke kun antallet af medlemmer, men også lysten og muligheden for at tage nye frivillige ind. Afsnittet viser, hvordan anlæg og små hverdagsforbedringer kan være med til at understøtte frivilligheden i praksis.

» **Kapacitetsloft udfordrer frivilligpotentialet**

Interviewene peger på, at faciliteter ikke kun er et medlemsproblem, men også et frivilligproblem. Når der ikke er plads nok, opstår der færre anledninger til at tage nye frivillige ind. I Amager Volley fortæller man, hvordan foreningen gerne vil lave flere skoleforløb og åbne hold, men må "outsourcere" til andre haller, jonglere med ventelister og tilpasse holdstørrelser. Det betyder også, at der ikke er plads til flere trænere og hjælpere – selvom lysten til at engagere sig er til stede. Det samme billede genfindes i Nørrebro Klatreklub, hvor efterspørgslen langt overstiger kapaciteten.

"Vi mangler plads lige nu. Vi har 850 normale medlemmer, og så har vi 500 morgenmedlemmer, og så har vi nogen på udendørsvæggen også. Vi har bare ikke mere plads. Hvis vi tilmelder flere, så vil vi ikke

have plads til at klatre i løbet af dagen. Der er rigtig mange, der gerne vil være medlem."

– Sebastian Barnstein Nielsen, Nørrebro Klatreklub

Manglen på fysiske rammer begrænser dermed ikke kun deltagelsen – den lægger også et låg på frivilligpotentialet.

» **Uigennemsigtige tildelingskriterier gør frivilligopgaven mindre attraktiv**

For flere frivillige fylder kampene om tider og lokaler næsten lige så meget som selve idrætten. Uklare bookingregler og uigennemsigtige prioriteringer opleves som en direkte barriere – særligt når man som frivillig i forvejen balancerer opgaven ved siden af job, studier og familieliv. En borger, som er frivillig, beskriver det i spørgeskemaundersøgelsen sådan:

"Vi kæmper meget med at holde (fodbold)foreningen oven vande mht. at skaffe relevante faciliteter. Jeg savner dels flere faciliteter, men også en mere gennemsigtig proces i tildeling af faciliteter og bedre kommunikation fra bookingteamet i kommunen."

En anden peger på, hvordan voksenidrætten er særligt udfordret, og ytrer et ønske om flere og bedre faciliteter:

"Flere og bedre faciliteter. Især til voksne, altså foreninger uden børn. Det er helt vanvittigt, at det er så svært at få haltider."

Når frivillige skal bruge meget tid på at navigere i uklare fordelingsregler for faciliteter, bliver opgaven mindre attraktiv – og rekruttering til de organisatoriske roller sværere.

» **Små hverdagsforbedringer med stor betydning for frivilligheden**

Samtidig viser interviewene, at det ikke kun er de store anlæg, der betyder noget. Mange efterlyser konkrete hverdagsforbedringer: lys på baner og stier, pumpestationer til cykler, opbevaringsbokse og containere, simple samlingspunkter før og efter træning. Disse mindre greb ville gøre det nemmere at mødes, organisere og blive hængende – og styrker dermed både fællesskab og frivillighed.

Københavns Skiklub illustrerer, hvordan mangel på basale opbevarings- og samlingsmuligheder komplicerer både drift og frivilligopgave:

"Vi er en meget stor klub uden noget som helst rigtig klubhus. Vi har opbevaring af ski og sådan noget ude ved CopenHill, en container, som vi giver 60.000 kr. for om året. Det er fuldstændig urimeligt dyrt [...]. Vi har nærmest træning hver dag i Københavns Skiklub af en eller anden slags – og de er næsten alle sammen nogle, hvor du skal have noget langt med."

– Iben Aagaard Christensen, Københavns Skiklub

Her bliver selv en container eller et lille klubhus en afgørende del af frivillig-infrastrukturen.

» **Mobilitet og adgangsforhold kan sætte en stopper for seniorfrivillige**

For en gruppe seniorer er det ikke viljen, der mangler, men muligheden for rent praktisk at komme til og fra aktiviteten – særligt om aftenen. Ændrede parkeringsforhold, bilfrie zoner og længere afstand til faciliteter kan være nok til, at man stopper som frivillig, selvom man gerne ville fortsætte.

"Jeg vil sige, om frivillighed i vores verden, og nu snakker vi folk over 60 år, [...] hvis du har et handicap, så kan det være svært at komme frem og tilbage. Og specielt hvis der så ikke må køre biler, og der ikke er parkeringspladser osv. Allerede dér er der et stort minus. [...] Der er mange over 60 som ikke tager ud og spiller mere om aftenen, fordi nu kan de ikke komme hjem til Østerbro og finde parkeringsplads. [...] Der er mange frivillige, der gerne vil, men de kan ikke."

– Esther Zivadinovic, Brønshøj Bordtennis

Her bliver tilgængelighed, fysisk adgang, transport og tryghed, en konkret forudsætning for at kunne fastholde erfarne frivillige i hverdagen.

» **Idrætsfaciliteter er mere og andet end haller og baner**

Blandt de frivillige og udøvende i idrætsfællesskaberne efterspørges meget forskelligartede faciliteter og miljøer. Selvom der er stort fokus på traditionelle idrætsfaciliteter, peges der også på behovet for generelt at indrette en bevægelses- og motionsvenlig by. Det gælder f.eks. byrum og grønne arealer som parker og vandmiljøer, som er vigtige arenaer for flere idrætsfællesskaber. Det gælder en infrastruktur, som kan håndtere, at løbefællesskaber kan passere uden at være til fare for trafikken – eller uden selv at være i fare. Det gælder plads til cyklister – både som transportform og motionsform. For flere vandsportsaktiviteter er god vandkvalitet også et afgørende parameter for at kunne dyrke idrætten. Når fokus primært er på klassiske idrætsfaciliteter som haller og boldbaner, falder de mere uformelle og udendørsbaserede idrætsfællesskaber udenfor, selvom de både samler mange deltagere og rummer et stort frivilligpotentiale. De bruger byens rum, som f.eks. træer, parker, åbne pladser og midlertidige løsninger, men figurerer sjældent som egentlige "brugere" i planlægningen. Alt dette peger på et behov for et tættere samspil mellem planlægningen af byens rum og de idrætsfællesskaber, der bruger dem i hverdagen.

» **Ukoordinerede og tilfældige løsninger**

Flere af de frivillige idrætsfællesskaber fortæller, at deres adgang til faciliteter og opbevaring i høj grad beror på tilfældigheder og personlige netværk frem for gennemsigtige, koordinerede løsninger. Det betyder, at nogle miljøer lykkes,

mens andre med tilsvarende behov står uden løsning, fordi der ikke findes en tydelig vej ind i systemet. For de frivillige opleves det som, at kommunen ikke i tilstrækkelig grad tager et aktivt, inviterende værtskab for de selvorganiserede og nichemæssige idrætsfællesskaber – på trods af, at relativt enkle greb kunne gøre en stor forskel for både aktivitet og frivillighed.

» **Facilitetsplanlægning som frivillig projektledelse på tværs**

For mange idrætsfællesskaber stopper opgaven ikke ved at skaffe en bane eller en hal – de frivillige ender reelt som projektledere i et tværgående facilitetslandskab. Københavns Skiklub har f.eks. kontaktheder til Naturstyrelsen i Dyrehaven, Teknik- og Miljøforvaltningens ejendomsadministration, private udbydere som flyvepladser og Amager Bakke, samt private lager- og opbevaringsløsninger. Tilsvarende arbejder DIME i krydsfeltet mellem forening, byudviklingsprojekt og store private/offentlige aktører, mens vandsportsmiljøer samarbejder med kommercielle aktører som kajakudlejere og havneanlæg.

På tværs af disse eksempler bliver det tydeligt, at facilitetsplanlægning i praksis er et tværgående puslespil, som de frivillige selv skal få til at gå op – på tværs af forvaltninger, statslige myndigheder, kommunale enheder og private partnere. Det peger på et behov for, at kommunen i højere grad tænker faciliteter og partnerskaber på tværs og understøtter de frivillige i denne koordinerende rolle, frem for at overlade opgaven til enkeltpersoners netværk og tilfældige kontakter.

» **Storbylogik: Når begrænsede faciliteter former frivilligmodellerne**

Flere interviewpersoner peger på, at facilitetsniveauet i sig selv er med til at forme, hvordan frivilligheden kan organiseres. Når antallet af baner, haller og anlæg er begrænset, og efterspørgslen høj, bliver det mindre attraktivt at stifte nye foreninger, selv når der er engagement og frivilligkraft til stede.

"Der er noget med, at man har accepteret, at det skyldes, at vi er en storby. [...] Jeg tror, at der er en oplagt sammenhæng, der er næsten endnu vigtigere, og det er: Hvor mange idrætsfaciliteter har man, og hvordan kommer man til dem? Det gør du ved at have en forening. På et tidspunkt er der så mange foreninger, at det ikke nytter at oprette en ny forening for at få en idrætsfacilitet – og så lader du være. Så gør du det på en anden måde."

– Martin Qwist, daglig leder, Kulturens Frivillige

Presset på faciliteterne er også medvirkende til, at nogle miljøer bevæger sig over i selvorganiserede, digitale eller mere løse organiserede former.



Foto: Valby IF-Gymnastik
Ferie Camp 2025



Idrætsfællesskaberne uden for idrætsanlæggene

Idrætsfællesskaberne i København udfolder sig til lands, til vands og i luften. Frivilligheden omkring idrætsfællesskaberne udfolder sig ikke altid omkring idrætsanlæg som haller, baner og sale. Mange idrætsfællesskaber bruger eksisterende bygninger, byrum og landskaber på alternative måder. Her er en oversigt over de faciliteter, idrætsfællesskaber benytter sig af, som ikke er klassiske idrætsanlæg:

Byrum og asfalt

- » Trapper og asfalt som ramme for f.eks. løb, parkour, styrke-træning og boldspil på offentlige arealer.

Grønne rum og parker

- » Rekreative arealer som ramme for f.eks. slackline mellem træer, tai chi og yoga i parker.

Hav, strand og havnemiljø

- » På og under havet, f.eks. havsvømning, SUP, kajak, UV-jagt, kitesurfing og windsurfing.

Andre offentlige institutioner

- » Pleje-, ældre- og rehabiliteringscentre samt aktivitetscentre og uddannelsesinstitutioner, der stiller udearealer, opholdsrum eller gangarealer til rådighed for bevægelsesforløb.
- » Kirker, hvor stilletræning, yoga, afspænding eller gå-fællesskaber tager afsæt.

Kulturhuse og eventvenues

- » F.eks. salsa, bachata, tango, efterfødselspilates og bordtennis.

Arbejdspladser

- » Som ramme for fitness, løbeklubber, cykelfællesskaber eller frokosttræning.

Caféer og barer

- » F.eks. billard, dart, petanque, yoga, minigolf samt flere løbe- og cykeltræningsfællesskaber.

Bygninger og tage

- » F.eks. klatring på Frederiksholms Kirkes tårn i Sydhavnen eller CopenHill.
- » Crossfit og funktionel træning på tagflader og p-huse, f.eks. Konditaget Lüders i Nordhavn.



Foto: Urban Goods
BK Skjolds omklædningsrum udsmykket af kunstnerne Emily Bisgaard og Paul Doran med værket "Make Room"

Anbefalinger

Anbefalinger til Københavns Kommune

- **Læs faciliteter som en frivillighedsdagsorden**

Løft facilitetsdagsordenen eksplicit som en del af frivillighedsdagsordenen. Når der ikke er plads til flere hold, nye aktiviteter eller bare lidt luft i kalenderen, bliver det sværere at invitere nye frivillige ind – og de, der allerede tager ansvar, bruger en stor del af deres tid på at håndtere ventelister, bookingsystemer og midlertidige løsninger.

Tænk derfor konsekvent frivillighed ind i investeringer i nye anlæg, udbygning af kapacitet og bedre adgang til byens rum. Idrætsplaner, kapacitetsanalyser og prioriteringer kan systematisk vurdere, hvad de betyder for de frivillige miljøer – ikke kun for antallet af baner, brugere og kvadratmeter. På den måde bliver forbedrede faciliteter også et konkret greb til at mobilisere, aflaste og bibeholde frivillige.

- **Skab gennemsigtighed i booking og fordelingsprincipper**

Mange frivillige oplever, at udfordringer med booking, svære regler og uigennemsigtige prioriteringer gør frivilligopgaven mindre attraktiv – særligt når den skal løftes ved siden af job, studie og familieliv.

Styrk derfor transparensen i både booking- og fordelingsprincipper, og kommunikér dem i øjenhøjde til foreninger, selvorganiserede grupper og aftenskoler. Det handler både om mere brugervenlige digitale systemer og gennemsigtige kriterier for fordeling. Særlig opmærksomhed bør rettes mod voksenidrætten og nicheidrætter, der ofte oplever det som svært at få tider.

- **Skab særlige spor for nicheidrætter i kapacitetspolitikken**

Giv nicheidrætter en tydelig plads i kapacitetsplanlægningen. Slackline, beach, street-miljøer, klatring, vandsport og andre idrætsformer efterspørger at kunne se sig selv i de kommunale planer. Hvis fokus primært er på haller og boldbaner, falder de mere uformelle og udendørsbaserede miljøer let mellem stolene – også selvom de organiserer mange deltagere og løfter betydelige frivillige indsatser. Etabler særlige spor i kapacitetspolitikken for disse miljøer, hvor deres behov beskrives og prioriteres: f.eks. robuste træer og forankringspunkter i parker, dedikerede zoner til street- og parkourmiljøer, adgang til vand og opbevaring i vandsportsområder samt klare retningslinjer, der gør det muligt at blive i de etablerede miljøer, også når byudviklingen ændrer området. På den måde undgår man, at aktive fællesskaber skubbes ud uden reelle alternativer.

- **Tænk i mikroopgraderinger, byrums-laboratorier og fix-it-puljer**

Gør det til en fast praksis at arbejde med små, konkrete forbedringer, der gør hverdagen lettere for frivillige. Undersøgelsen peger på, at mikroopgraderinger kan have stor betydning for både aktivitet og frivillighed. Kommunen kan derfor målrettet arbejde med frivilligvenlig infrastruktur: pumpestationer til cykler og bolde, aflåste opbevaringsbokse, bedre udendørsbelysning, flere vandposter på løberuter, ekstra mål og linjer på eksisterende baner, små depoter, uformelle samlingspunkter og flytbare klubhuse tæt på aktiviteten. Supplér med byrums-laboratorier, hvor lokale foreninger og selvorganiserede aktører i samarbejde med kommunen tester midlertidige løsninger i konkrete områder – f.eks. midlertidig opbevaring, lys eller belægning og fleksible zoner til nye idrætsformer.

Afslutningsvis kan en "fix-it-pulje" give hurtig adgang til midler til reparationer og mindre forbedringer af klubhuse, omklædningsfaciliteter og nærområder – uden lange ansøgningsprocesser. En målrettet oplysningsindsats om både nye og eksisterende puljer, udviklet sammen med idrætsfællesskaberne, kan sikre, at også uorganiserede og selvorganiserede fællesskaber får øje på mulighederne.

- **Understøt tværgående facilitetsplanlægning og værtskab**

Tag aktivt rollen som vært og koordinator i det komplekse facilitetslandskab, som mange frivillige i praksis navigerer i alene. I dag må frivillige ofte selv agere projektledere på tværs af styrelser, forvaltninger, havne, private grundejere og kommercielle aktører.

Kommunen kan styrke frivillighedens vilkår ved at etablere én samlet indgang til facilitetsrelaterede spørgsmål, koordinere bedre internt på tværs af forvaltninger og føre opsøgende dialog med selvorganiserede og nicheprægede miljøer. Målet er, at adgang til faciliteter, opbevaring og partnerskaber ikke skal bero på tilfældige netværk og heldige møder, men på tydelige og kendte veje ind i systemet.

Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- **Sæt ord på jeres facilitetsbehov – også som frivilligmiljø**

Foreninger og idrætsfællesskaber kan styrke dialogen med kommunen ved at være meget konkrete om, hvordan de fysiske rammer påvirker frivilligheden. Det kan f.eks. handle om at beskrive, hvor mange frivilligtimer der går med booking, opbevaringslogistik og transport; hvor mange flere frivillige, der kunne tages ind med lidt ekstra tid, et depot eller bedre lys; eller hvordan ventelister og manglende faciliteter lægger låg på både medlemsvækst og frivilligpotentiale.

- **Tænk kreativt i brugen af eksisterende steder**

Mange af de eksempler, der lykkes, bruger byen til idræt, fordi nogen på eget initiativ tilfældigt spørger ind til det, og selv udvikler og organiserer det. Idrætsfællesskaberne kan med fordel systematisere denne kreativitet: lave overblik over mulige samarbejdspartnere og hverdagssteder i lokalområdet (f.eks. skoler, kulturhuse, tagflader, parker, ældrecentre, kirker, havnearealer og arbejdspladser), afprøve midlertidige løsninger (evt. i samarbejde med kommunen) og være tydelige på, hvad der skal til for, at en alternativ facilitet også bliver frivilligvenlig (opbevaring, nøgleadgang, tidspunkter, lys osv.)

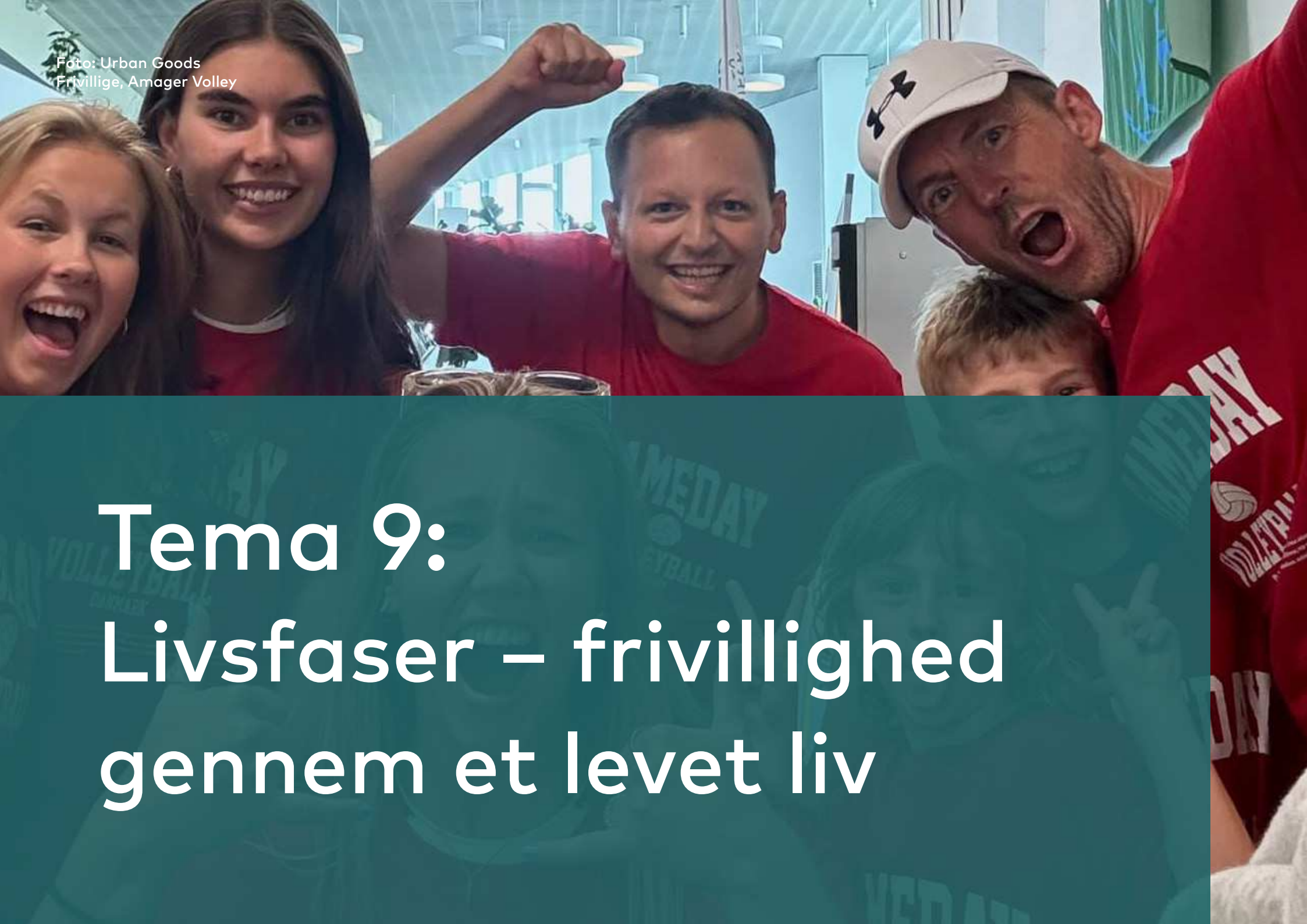
- **Del erfaringer og løsninger på tværs**

Endelig kan idrætsfællesskaberne styrke hinanden ved at dele de "hacks" på faciliteter, der virker: hvordan man har skaffet en container, fået lov til at bruge et tag, indrettet et depot i en skole, delt et klubhus, lavet lys- eller opbevaringsløsninger med på et lille budget. Mange af de løsninger, der i dag opstår tilfældigt gennem enkeltpersoners netværk, kunne med fordel gøres mere fælles – så flere miljøer kan stå på skuldrene af hinanden, og frivilligkræfterne frigøres til det, de egentlig brænder for: at skabe idræt og fællesskaber.

Casehenvisninger - læs mere her:

- Case 1: Ældre Sagen Østerbro
– om samspillet med offentlige aktører om faciliteter
- Case 3: Amager Volley
– om vækst og ventelister pga. facilitetsmangel
- Case 7: Amager Judo Skole
– om at skabe det sociale rum som rekrutteringsmotor
- Case 9: I.F. Bispebjerg Hospital
– om manglende faciliteter som frivillighedsbarriere

Foto: Urban Goods
Frivillige, Amager Volley



Tema 9: Livsfaser – frivillighed gennem et levet liv

"Det lå ikke i kortene, at jeg skulle være formand her for den her idrætsforening på Bispebjerg Hospital. Men stille og roligt, så kunne jeg godt se, at det blev nok den vej, det gik. Jeg kom ind i bestyrelsen som næstformand til at starte med. Det er omkring 35 år siden. Derefter blev jeg kasserer, og nu er jeg formand på mit 20. år."

– Lars Gerhard Hansen, formand, I.F. Bispebjerg Hospital

Tema 9: Livsfaser – frivillighed gennem et levet liv



Opsummering af pointer

- På tværs af alder og livsfaser bliver københavnernes helt overordnet motiveret af de samme ting i deres frivillige engagement – både blandt dem, der allerede er idrætsfrivillige, og dem, der overvejer at blive det. De mest udbredte motivationsfaktorer blandt unge såvel som voksne og ældre idrætsfrivillige er: 1) at ville hjælpe andre og gøre en forskel, 2) at have det sjovt og få nogle særlige oplevelser og 3) at være en del af et fællesskab. På tværs af alder foretrækker både eksisterende og potentielle idrætsfrivillige at være frivillige lejlighedsvist og at blive spurgt direkte af andre, om de vil være frivillige.
- Engagementet som frivillig ændrer karakter gennem livet. Frivilligheden formes af livsfaser – ungdom, småbørn, arbejdsliv, pensionisttilværelsen – men flere af interviewpersonerne giver udtryk for, at det er en praksis, de bærer med sig og skruer op og ned for over tid, snarere end noget, man kun gør i én periode af livet.
- To tredjedele af de unge i alderen 16-25 år, som er frivillige inden for idrætsområdet i København, er engageret som trænere eller instruktører. De unge er særligt motiverede af at kunne udvikle sig gennem frivilligrollen.
- Frivillighed og hjemmeboende børn hænger tæt sammen. Det at have børn, der går til idræt, er en stærk drivkraft for at engagere sig som idrætsfrivillig. Nogle idrætsfællesskaber arbejder bevidst med at engagere forældre frivillige gennem konkrete opgaver, direkte henvendelser og tydelige forventninger.
- Pensionister udgør en vigtig frivilligressource, men pensionsalderen i sig selv afstedkommer ikke flere frivillige. Det afgørende er ikke kun alder, men om man oplever, at man har kræfter, kompetencer og meningsfulde opgaver at byde ind med.
- Nogle foreninger arbejder bevidst med "offboarding" som pendant til onboarding: at skabe ordentlige overdragelser, få feedback og sige tydeligt tak, når frivillige stopper. Det gør det lettere at træde ud uden dårlig samvittighed – og øger sandsynligheden for, at man på et senere tidspunkt får lyst til at blive frivillig igen.

Frivillighed gennem livets faser

Frivillighed er sjældent noget, man kun gør i én afgrænset periode af sit liv. På tværs af interviews og cases tegner der sig et billede af frivillighed som noget, man bærer med sig – men som skifter form i takt med livets faser. I ungdomsårene kan det handle om at stå for et hold eller et event i en kort, intens periode. Når man får små børn, bliver engagementet tæt knyttet til børnenes aktiviteter og hverdagslogistikken. Senere i livet kan frivilligheden få karakter af mere fleksible opgaver, der skaber struktur i hverdagen og mulighed for at gøre ekstra nytte, uden at det bliver et fuldtidsarbejde.

Temaet peger på et behov for at tænke frivilligroller og tilbud, der kan tilpasses skiftende livssituationer frem for én type frivillighed til alle. Samtidig peger det på, at det at være frivillig inden for idrætsområdet i København også rummer nogle grundlæggende motivationsfaktorer og opgaver, som appellerer til og gribes af frivillige på tværs af alder.

Ligheder på tværs af livsfaser

Motivation blandt de idrætsfrivillige

De idrætsfrivillige bliver overvejende motiveret af de samme ting på tværs af aldersgrupper og livsfaser. De tre væsentligste motivationsfaktorer (som nævnt i tema 3: Motivation og engagement på s. 66) er uafhængigt af alder:

1. at hjælpe andre og gøre en forskel
2. at det er sjovt og giver nogle særlige oplevelser
3. at være en del af et fællesskab

Personligt udbytte blandt de idrætsfrivillige

Det er også kendetegnende – uafhængigt af de frivilliges alder – at de tre ting, som flest får ud af at være idrætsfrivillig i København, er:

1. at føle sig nyttig
2. større livsglæde og livskvalitet
3. stærkere relationer

(som nævnt i tema 3: Motivation og engagement på s. 66).

Anledning til at blive idrætsfrivillig

Uafhængigt af alder blev knap 50 % af de idrætsfrivillige engageret som frivillige, fordi de blev spurgt eller opfordret til det, og knap 40 % fordi de følte, det var deres pligt over for deres idrætsfællesskab. Der er dog forskel på, hvilke aldersgrupper der blev frivillige, fordi de også selv var udøvende og derigennem blev involveret. Blandt de 16-25-årige og de 26-35-årige er det knap 60 %, som blev idrætsfrivillige, fordi de selv var udøvende, hvorimod det kun er tilfældet for knap 25 % af de idrætsfrivillige i alderen 35-46 år.

Motivation blandt de potentielle idrætsfrivillige

Uanset alder er muligheden for at deltage lejlighedsvist som frivillig den mest udbredte motivationsfaktor blandt de potentielle idrætsfrivillige (læs mere om de potentielle idrætsfrivillige i tema 5 på s. 98). I dette tema ser vi på, hvordan ønsket om fleksibilitet spiller sammen med forskellige livsfaser. Uafhængigt af alder bliver man også mere motiveret for at blive frivillig, når man bliver spurgt direkte – og når der er fleksible muligheder for, hvornår og hvordan man kan engagere sig.

Frivilligopgaver

De fleste opgaver, som udføres af de frivillige, er ikke aldersbetingede. For fire af de 14 frivilligopgaver, der har været undersøgt i forbindelse med den kvantitative spørgeskemaundersøgelse blandt borgere i København, er der dog en signifikant sammenhæng mellem alder og frivilligopgave. Det gælder arbejdet som træner/instruktør, holdleder, administration samt bestyrelses- og udvalgsarbejde (for indblik i de øvrige frivilligopgaver, læs mere under afsnittet "Frivilligopgaver – hvad laver de frivillige" på s. 39). Der er således nuancer at spore mellem de forskellige aldersgrupper og livsfaser i forhold til, hvordan de involverer sig, og hvad de bliver motiveret af. Disse nuancer belyses i det følgende.

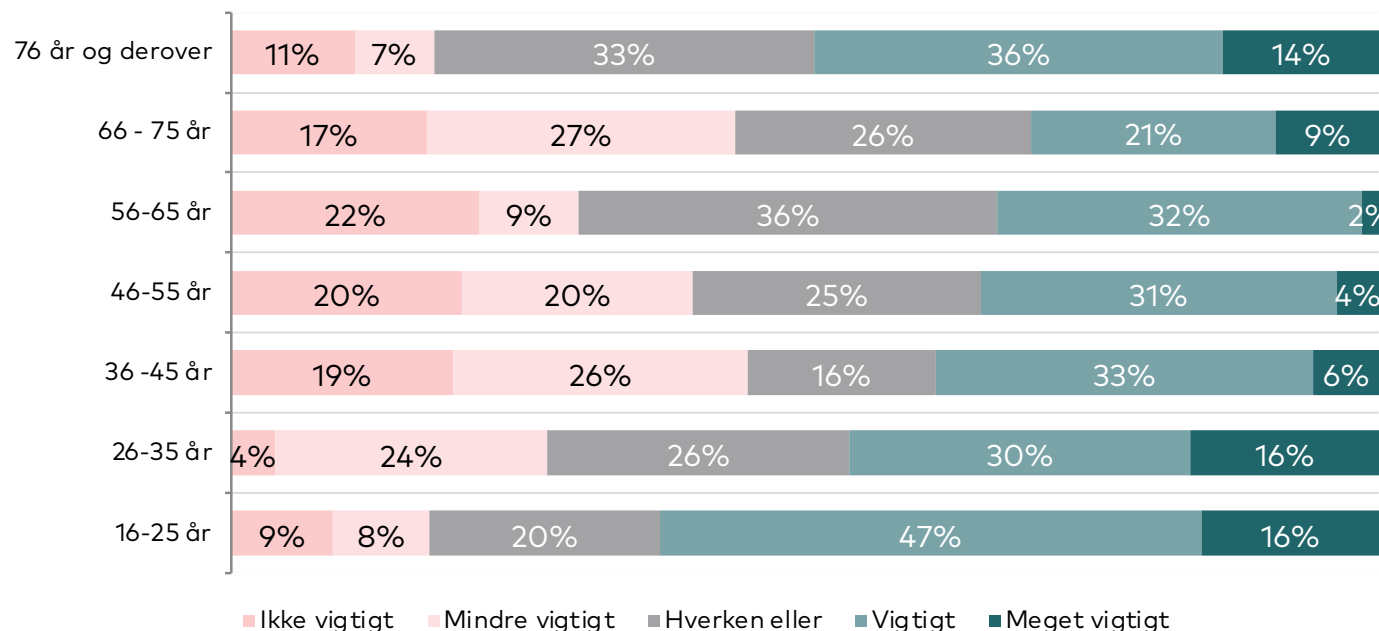
De unge, 16-25-årige

Langt overvejende bliver de unge i alderen 16-25 år motiveret af de samme ting som de øvrige aldersgrupper. På enkelte punkter adskiller de sig fra de øvrige aldersgrupper i forhold til, hvad der motiverer dem som frivillige inden for idrætsområdet.

Flere unge i alderen 16-25 år synes, det er vigtigt for dem som idrætsfrivillige, at de kan udvikle sig personligt. Det er vigtigt eller meget vigtigt for 63 % i denne aldersgruppe, hvorimod det er under halvdelen i den efterfølgende aldersgruppe, 26-35 år, som synes, det er vigtigt eller meget vigtigt – og herefter er interessen for dette støt faldende hen mod de 66-årige og derover.

Model 34 Aldersgrupper og ønske om personlig udvikling

Andelen af idrætsfrivillige i København, der er motiveret af at udvikle sig personligt som en del af det at være frivillig, fordelt på aldersgrupper. Spørgsmål: Hvad er vigtigt for dig som frivillig inden for motions- og idrætsområdet?



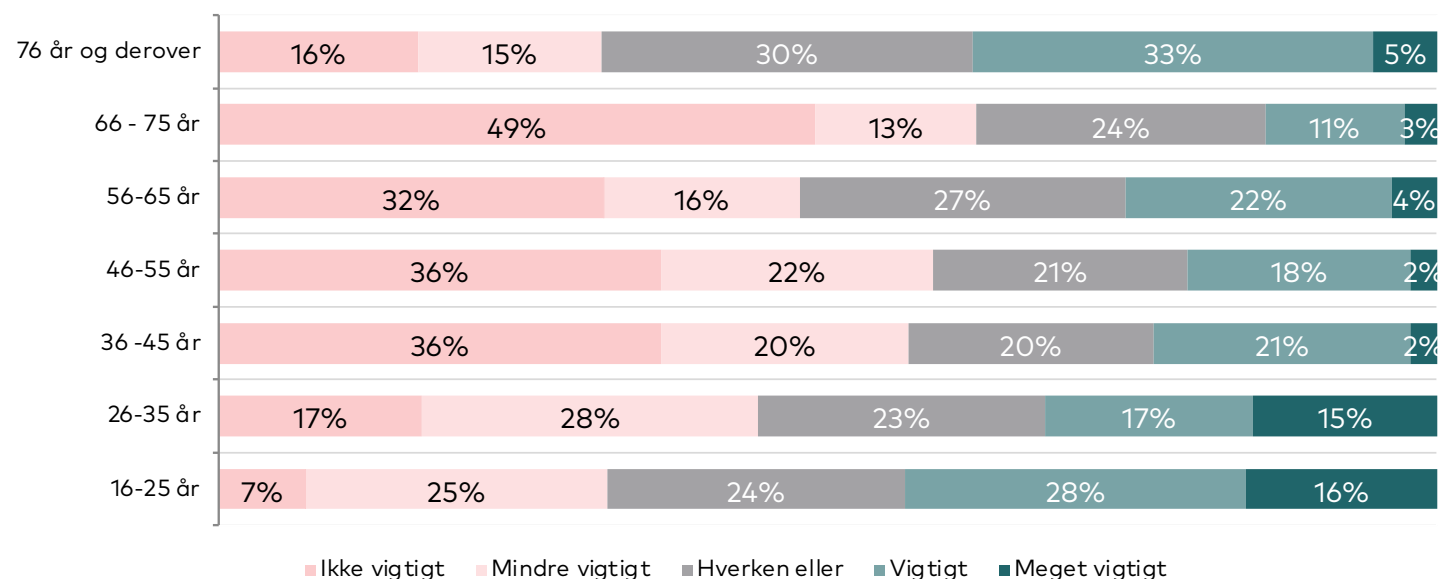
er vigtigt eller meget vigtigt, at de gennem deres frivillige engagement kan lære nyt, udvikle nye færdigheder eller styrke deres CV. 44 % i aldersgruppen synes, det er vigtigt eller meget vigtigt, mens 32 % i aldersgruppen synes, det er mindre vigtigt eller ikke vigtigt.³⁰ For de øvrige aldersgrupper op til de 66-årige og derover er der derimod en overvægt af dem, som synes, at det at lære nyt, udvikle nye færdigheder og styrke sit CV er mindre vigtigt eller ikke vigtigt.

Arbejdet som frivillig træner/instruktør er mest udbredt blandt aldersgruppen 16-25 år, hvor to tredjedele af de idrætsfrivillige i den aldersgruppe er trænere/instruktører. Derefter er andelen af trænere/instruktører støt faldende i takt med, at alderen stiger. I aldersgrupperne 26-35 år og 36-45 år er det til sammenligning hver anden idrætsfrivillig, der er træner.

Model 35
Aldersgrupper
og ønske om nye færdigheder

Andelen af idrætsfrivillige i København, der er motiveret af at lære nyt, udvikle nye færdigheder eller styrke deres CV som en del af det at være frivillig, fordelt på aldersgrupper.

Spørgsmål: Hvad er vigtigt for dig som frivillig inden for motions- og idrætsområdet?



30. 24 % i aldersgruppen 26-35 år synes "hverken/eller" i forhold til muligheden for at lære nyt, udvikle nye færdigheder og styrke deres CV.

Næsten omvendt forholder det sig med det frivillige bestyrelses- og udvalgsarbejde. Dette arbejde er mindst udbredt blandt de unge frivillige i aldersgruppen 16-25 år sammenlignet med de øvrige aldersgrupper. Omkring 17 % af de unge idrætsfrivillige er engageret i bestyrelses- og udvalgsarbejde.

De unge voksne, 26-35-årige

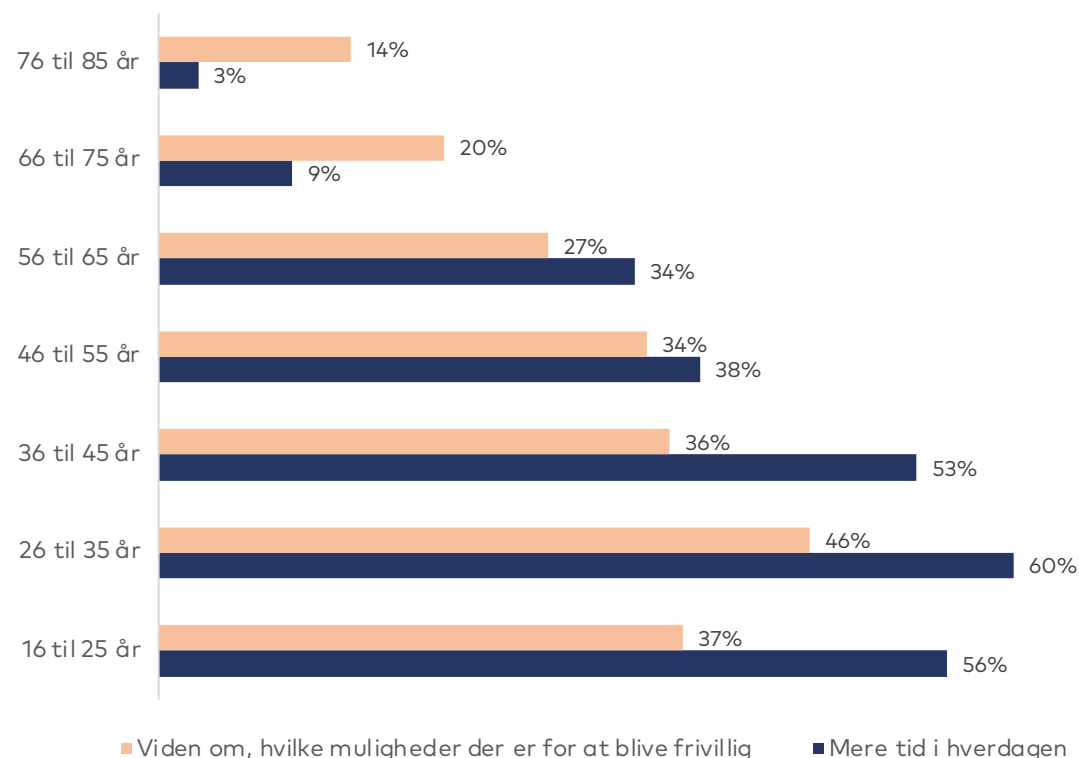
Administrationsopgaverne er noget, som ca. hver fjerde frivillig i aldersgruppen 26-35 år påtager sig (og sammen med aldersgruppen 56-65 år er administrationsopgaverne lidt mere udbredte i disse to aldersgrupper end i de øvrige). Samtidig er ca. hver anden idrætsfrivillig i denne alder træner/instruktør, og omkring hver tredje er engageret i bestyrelses- og udvalgsarbejde.

Blandt de top fem mest udbredte motivationsfaktorer blandt de potentielle idrætsfrivillige generelt adskiller denne aldersgruppe sig i forhold til et mere udpræget ønske om at ville engagere sig som frivillig, hvis de "havde mere tid i min hverdag" (se mere om motivation i tema 3: "Motivation og engagement" på s. 66). Det samme gælder efterspørgslen efter "viden om, hvilke muligheder der er for at blive frivillig", som også er mere efterspurgt i denne aldersgruppe end i de øvrige aldersgrupper. De 26-35-årige repræsenterer for mange en livsfase, hvor man kommer ud på arbejdsmarkedet og har små børn – en livsfase, hvor tiden opleves knap, og hvor der måske er mindre tid til selv at være opsøgende.

Model 36

Motivation hos potentielle idrætsfrivillige i forskellige aldersgrupper

Andelen af den pågældende aldersgruppe, som er motiveret af henholdsvis "Viden om, hvilke muligheder der er for at blive frivillig" og "Mere tid i hverdagen" blandt de københavnere, der overvejer at blive frivillige inden for idrætsområdet.
Spørgsmål: Hvad skulle der til, for at du ville have lyst til at blive frivillig inden for motions- og idrætsområdet?



De lidt ældre voksne, 36-55-årige

Opgaven som holdleder er mest udpræget blandt de frivillige i aldersgrupperne 36-45 og 46-55 år, hvor ca. hver tredje idrætsfrivillig er holdleder – en fase i livet, hvor flere har hjemmeboende børn og muligvis vælger at engagere sig i deres idræt.

Aldersgruppen adskiller sig fra de øvrige aldersgrupper ved, at de idrætsfrivillige her synes, det er mindre vigtigt "at kunne dyrke sin interesse" som en del af det at være frivillig. Det er dog fortsat den fjerde vigtigste motivationsfaktor for at være frivillig – også i denne aldersgruppe.

Det kan hænge sammen med, at denne aldersgruppe for mange repræsenterer en fase i livet, hvor de har hjemmeboende børn, og meget peger på, at forældreskabet er en drivkraft for frivilligheden i forhold til at engagere sig som frivillig i børnenes idrætsaktiviteter (se mere herom i det følgende afsnit).

Forældrerollen og frivillighed

Forældrerollen påvirker på flere måder frivilligheden inden for idrætsområdet.

Knap hver femte idrætsfrivillig angiver, at de stoppede som frivillig, fordi de fik børn eller nye familieforpligtelser. Samtidig angiver knap hver fjerde idrætsfrivillig, at en af anledningerne til, at de blev frivillige i sin tid, var, at de ville engagere sig i deres børns eller børnebørns fritidsinteresser.

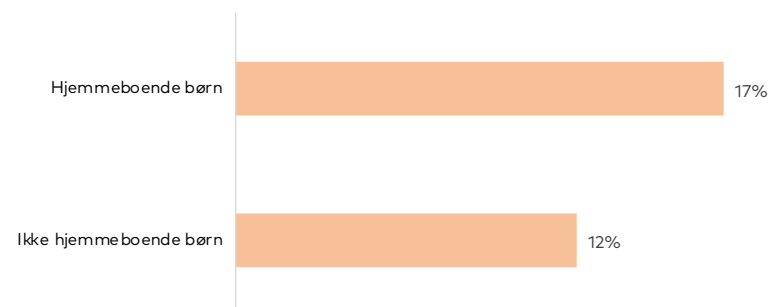
4 % af de københavnere, der tidligere har været frivillige inden for idrætsområdet, angiver, at de stoppede som frivillig, fordi deres børn stoppede i det idrætsfællesskab, de var frivillige i, eller fordi børnene blev store (og ikke længere havde brug for, at de som forældre var involveret som frivillige i børnenes idrætsaktivitet).

Forældreskabet er således udslagsgivende, både positivt og negativt, i forhold til københavnernes frivillige engagement på idrætsområdet. Overvejende er det at have hjemmeboende børn dog positivt i forhold til det frivillige engagement. Blandt de københavnere, der har hjemmeboende børn, er 17 % frivillige i et idrætsfællesskab, hvorimod det kun er gældende for 12 % af de københavnere, som ikke har hjemmeboende børn. Samtidig er andelen af idrætsfrivillige signifikant højere i alderen 36-55 år end de øvrige aldersgrupper (som også nævnt i afsnittet "Omfanget af frivillighed" på s. 22).

Model 36

Idrætsfrivillige og hjemmeboende børn

Andelen af københavnere, som er frivillige inden for idrætsområdet, fordelt på københavnere med hjemmeboende børn og københavnere uden hjemmeboende børn.



Seniorer og pensionister

Som nævnt i afsnittet "Alder" på s. 27, bliver der ikke signifikant flere idrætsfrivillige, når københavnernes når pensionsalderen. Til gengæld er det tydeligt, at signifikant flere voksne i alderen 56 år og derover er involveret som frivillige i bestyrelses- og udvalgsarbejdet end i aldersgruppen 46-55 år. Blandt de voksne i aldersgrupperne 56 år og opefter er det omkring 40 % af de idrætsfrivillige, der er involveret i bestyrelses- eller udvalgsarbejde, hvorimod det gælder 26 % af de 46-55-årige. Kun i aldersgruppen 26-35 år er der omtrent lige så mange involverede i bestyrelses- og udvalgsarbejdet som blandt de 56-årige og derover.

Kvalitative indsigter: Fra studieår til seniorliv – livsfaser og frivillighed

Dette afsnit sætter fokus på, hvordan frivilligheden ser ud i de forskellige livsfaser – når den flettes ind i børneliv, studieliv, arbejdsliv og seniorliv. Afsnittet giver et kvalitativt blik på, hvordan frivillige selv oplever at skrue op og ned for engagementet over tid.

» Frivillighed som livslang praksis – med skiftende form og intensitet

Interviewene tegner et billede af frivillighed som noget, man bærer med sig gennem livet – men med meget forskellig form

og intensitet alt efter livsfase. I småbørnsårene fylder træner-, leder- og forældreopgaver ofte meget; senere i livet ønsker mange at skrue ned for ansvaret, men ikke for fællesskabet. Fokusgruppen med seniorer beskriver frivillighed som noget, man går til og fra over tid, uden at det forsvinder som identitet.

» Frivillighed på arbejdspladsen

– idrætsfællesskab som en genvej i en travl hverdag

I.F. Bispebjerg Hospital viser, hvordan det kan være en styrke, når idrætsfællesskab og frivilligt engagement er knyttet direkte til arbejdspladsen. Når træning og fællesskab er dér, hvor man alligevel tilbringer størstedelen af sin dag, bliver det meget lettere for medarbejderne at skabe plads til både motion og frivillighed i en presset hverdag – før eller efter vagt, i frokostpausen eller sammen med kolleger. For medarbejderne giver det et konkret sted at høre til, på tværs af afdelinger og fagligheder, og det kan være med til at genopbygge sociale netværk, som kan være svækket af f.eks. nye arbejdsgange, en lukket kantine eller generelt færre muligheder for uformelt socialt samvær. Set fra et arbejdsgiver- og kommunalt-perspektiv rummer denne form for arbejdspladsforankret idræts- og frivilligmiljø et dobbelt potentiale: Det kan øge arbejdspladsens attraktivitet og fastholdelse af medarbejdere – og samtidig give københavnernes bedre adgang til bevægelse, trivsel og sundhed gennem deres arbejde.

» **Børnefamilier og forældrefrivillighed****– at holde forældrene inde i loopet**

I idrætsforeninger som BK Skjold, Amager Judo Skole og Nørrebro United er forældrefrivilligheden både en grundpille og et sårbart fundament. Forældrene er ofte dybt engagerede i deres børns liv og trivsel, men befinder sig samtidig midt i en livsfase præget af arbejde, logistik og flere børns fritidsaktiviteter. Derfor handler det i høj grad om at holde forældre inde i fællesskabet på de præmisser. De miljøer, der lykkes, arbejder bevidst med relationer og forventningsafstemning: Forældrene mindes løbende om, at foreningen bygger på frivillighed; de får ansigt på koordinatore og trænere; og de inviteres ind i dialogen om, hvordan holdet fungerer – f.eks. gennem faste forældremøder og tydelig kommunikation om, at kvaliteten i børnenes træningsmiljø er tæt koblet til, at forældregruppen bakker op. Frivilligheden bliver et fælles ansvar for at få foreningens og familiernes hverdag til at hænge sammen.

“Der, hvor der er masser af frivillighed, er der harmoniske hold. Det er det, jeg altid prøver at forklare forældrene, når jeg holder forældremøder, hvis der er et hold, der hænger lidt i bremsen. For de her ting hænger sammen. Hvis det er et hold, der har mange frivillige, så går det også godt. Så kan de mærke, at trænerne er glade og overskudsagtige, fordi de kan se, at de andre forældre hjælper til. [...] Vi holder minimum ét forældremøde pr. hold om året. Det er jo også meget dansk – det der forsamlingshus, hvor alle kan få lov at sige noget. Det vurderer vi i hvert fald er rigtig vigtigt – at man hører hinanden.”

– Mathias Toksværd, koordinator, Nørrebro United

» **Seniorer som trofaste frivillige****– men ikke nødvendigvis med meget tid**

Ældre Sagen Østerbro og seniorfokusgruppen viser, at mange seniorer er centrale for at holde idræts- og motionsfællesskaber kørende. De bidrager med både faglighed og kontinuitet, ofte over mange år, men det er ikke, fordi de nødvendigvis har mere tid til frivillighed i idrætsfællesskaberne, end andre aldersgrupper. Mange har et aktivt hverdagsliv med familie, rejser, bestyrelsesarbejde, et helbred der skal tages højde for og andre frivilligroller. Det fungerer bedst, når opgaverne kan deles i små teams, og når der er forståelse for, at seniorer også har brug for fleksibilitet.

» **Unge frivillige**

Frivilligkoordinatorer og bestyrelsesforpersoner peger på, at mange unge har stor lyst til at engagere sig – men at de står midt i et krydspres mellem uddannelse, studiejob og et højt omkostningsniveau i storbyen. I Valby IF-Gymnastik beskrives det, hvordan frivillig- og symbolsk lønnet trænerarbejde er i direkte konkurrence med café- og butiksjob, fordi de unge har brug for en stabil indtægt:

“Vi ser egentlig, at når vi rammer gymnasiealderen for de unge, så er man i københavnsområdet lige pludselig i konkurrence om de unge. De skal simpelthen tjene nogle penge. [...] De vil rigtig gerne tjene et eller andet sted mellem 2.000 og 4.000 kr. om måneden. Og det er egentlig det, de kan lave i en café. Og hvis de først siger ja til en café, eller en Netto, så kan de ikke sige ja til en gymnastikforening.”

– Michael Gløde, formand, Valby IF-Gymnastik

For de unge bliver der dermed et reelt dilemma: Skal de blive i de frivillige eller symbolsk lønnede instruktørroller i foreningen – eller vælge et almindeligt lønnet job, der bedre matcher deres økonomiske behov? Det lægger et pres på frivilligøkosystemet, fordi foreningerne både investerer tid og ressourcer i at uddanne dygtige unge trænere og risikerer at miste dem helt eller delvist, hvis de skifter til mere indtægtsgivende job.

» **Offboarding**

– når en god afslutning baner vej for næste livsfase

Interviewene peger på, at der er stor opmærksomhed på onboarding af nye frivillige – men langt mindre på offboarding. For at bekæmpe udbrændthed og sikre god overlevering til nye frivillige, skal der være mere fokus på, at frivillige kan trappe ned på en god måde og stoppe uden dårlig samvittighed: med tid til overlevering, mulighed for at give feedback og en tydelig "tak for indsatsen".

"Alle taler om næste trin op ad trappen – mere ansvar, flere timer, mere indflydelse. Men hvad med trinnet ned? Hvis man kan skrue op, skal man også kunne skrue ned."

– Martin Qwist, daglig leder, Kulturens Frivillige

Når den afsluttende fase af ens frivilligforløb fungerer godt, øges sandsynligheden for, at frivillige både anbefaler fællesskabet til andre og selv vender tilbage i en ny livsfase. Omvendt kan en dårlig afslutning – hvor man brænder ud eller løber sur i det – nedbringe sandsynligheden for fremtidig frivillighed. Offboarding bliver dermed et godt værktøj til at understøtte frivillighed som livslang praksis.



Foto: Urban Goods
Træning hos Ældre Sagen Østerbro

Anbefalinger

Anbefalinger til Københavns Kommune

- **Tænk frivillighed som en livslang praksis**
– ikke én målgruppe ad gangen

Arbejd systematisk med et livsfaseblik i frivilligheds- og idrætspolitikken. Undersøgelsen peger på, at frivillighed sjældent er noget, man kun gør i én afgrænset periode, men noget man bærer med sig og skruer op og ned for gennem livet. Det bør afspejles i kommunens indsatser: fra unge på uddannelse, over børnefamilier og folk i arbejde til seniorer. Tiltag og støtteordninger kan med fordel designes, så de ikke kun taler til "den klassiske foreningsfrivillige", men tilbyder forskellige veje ind og ud af frivillighed – afhængigt af livssituationen og tidsressourcerne.

- **Brug kommunens egne institutioner som bro til frivillighed**

Sæt kommunens institutioner mere aktivt i spil som indgange til frivillighed i idrætten. Skoler, daginstitutioner, sundhedscentre, jobcentre, seniorcentre samt lokale kultur- og aktivitetshuse er allerede centrale knudepunkter i københavnernes hverdag og kan bruges som brobyggere til idrætsfællesskaberne. Det kan f.eks. indebære at:

- introducere frivillighed i idrætten som en mulighed for unge i overgangen fra skole til ungdomsuddannelse
- synliggøre forældrefrivillighed som en naturlig del af børns idrætsdeltagelse via skoler og KKFO
- præsentere seniorer for fleksible og meningsfulde frivillig-

roller via sundhedscentre og seniorfællesskaber

- synliggøre arbejdspladsforankrede idrætsfællesskaber som en genvej til bevægelse og trivsel via kommunale arbejdspladser.
- På den måde bliver frivillighed i idrætten et konkret tilbud, der følger borgerne gennem flere livsfaser, frem for noget man tilfældigt opdager ved siden af.

- **Understøt generationsskifte og lederudvikling i foreningerne**

Skab bedre rammer for et bæredygtigt generationsskifte i de frivillige lederroller. Undersøgelsen viser, at de tunge poster som f.eks. forperson, kasserer og bestyrelsesmedlem, ofte opleves som uoverskuelige, særligt for yngre frivillige, mens mange seniorer bærer et stort ansvar over lang tid. Kommunen kan målrettet understøtte leder- og bestyrelsesudvikling gennem f.eks. kurser, mentorordninger på tværs af foreninger, rådgivning om at dele poster op i mindre og mere håndterbare enheder og inspiration til team-baserede modeller, hvor ansvar fordeles på flere personer. Jo mere tilgængelige og overskuelige de ledende frivilligroller bliver, desto lettere er det at invitere nye generationer ind og fastholde et stærkt frivilligt ledelseslag over tid.

Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- **Design frivilligroller, der matcher forskellige livsfaser**

Idrætsfællesskaberne kan med fordel tænke frivillighed som en livsbane frem for en enkelt målgruppe. Det betyder konkret at designe forskellige typer roller og opgaveformater:

- kortere projektforsløb eller sæsonbaserede roller til unge og studerende, der kan lægge en intens indsats i en afgrænset periode
- mindre og afgrænsede opgaver til travle børnefamilier, der kan byde ind lejlighedsvist uden lang binding
- fleksible, team-baserede opgaver til seniorer, hvor man kan kombinere fællesskab, bevægelse med at gøre en forskel uden at stå alene med ansvaret.
- Når roller og forventninger afspejler livssituation, bliver det lettere både at rekruttere og fastholde frivillige over tid.

- **Arbejd bevidst med forældrefrivillighed**

Forældre til børn, der går til idræt, er en central frivilligressource – men også en presset målgruppe. Foreninger, der lykkes, arbejder aktivt med at holde forældrene "inde i loopet" via:

- tydelige forventningsafstemning af, at holdet og foreningen bygger på frivillighed
- faste forældremøder, hvor sammenhængen mellem kvalitet i børnenes træningsmiljø og forældreopbakning gøres klar
- konkrete, overskuelige opgaver, som man kan byde ind på.

Det kan handle om alt fra kørsel og kage til hjælp ved events, tøjbestilling eller kommunikation i holdets digitale grupper. Jo tydeligere og mere afgrænset opgaverne er, jo nemmere er det for forældre at sige ja.

- **Gør det lettere for unge at vælge frivillighed til**

Nogle unge i alderen 16-25 år vil gerne engagere sig, men står i et reelt dilemma mellem frivillig- og symbolsk lønnet trænerarbejde og almindelige deltidsjobs eller studiejob, der giver en nødvendig indtægt. Idrætsfællesskaberne kan ikke løse storbyens leveomkostninger, men de kan:

- være tydelige om, hvad man får ud af at være frivillig eller symbolsk lønnet (kompetencer, netværk, erfaring, kurser, anbefalinger)
- arbejde med kombinationer af frivillighed og honorering, hvor det er muligt
- skabe tydelige lærings- og udviklingsforsløb for unge trænere og ledere, så engagementet også kan omsættes til fremtidige muligheder.

Når frivilligroller for unge bliver en synlig investering i deres egen udvikling, bliver det lettere at vælge foreningen til.

- **Skab frivilligroller, der passer til seniorers hverdag**

Seniorer udgør en vigtig og stabil frivilligkraft, men de har ikke nødvendigvis "mere tid" end andre. Mange har et aktivt liv med familie, rejser, helbredshensyn og flere typer engagement. Foreninger kan med fordel:

- dele opgaver op i mindre enheder og arbejdet i små teams frem for store enkeltmandsopgaver

Anbefalinger

- sikre fleksibilitet i opgavevaretagelse (mulighed for at bytte vagter, tage pauser, trappe ned)
- kombinere frivilligroller med sociale aktiviteter, hvor fælles skabet er lige så vigtigt som opgaven.

Når seniorfrivillighed organiseres med respekt for både ressourcer og begrænsninger, bliver det lettere at holde fast i de erfarne kræfter, der ofte bærer meget viden og kontinuitet.

- **Gør offboarding til en naturlig del af frivilligcyklussen**

Mange foreninger har fokus på onboarding – men langt færre har et sprog og en praksis for offboarding, altså det at træde ud af en frivilligrolle og afslutte den, eller at trappe ned i mængden af ansvar eller arbejde. Idrætsfællesskaberne kan styrke frivillighed som livslang praksis ved at gøre det legitimt og let at skrue ned eller stoppe. Det kan f.eks. være ved:

- at have faste rutiner for overlevering, når nogen stopper i en rolle
- at invitere til en afsluttende samtale eller feedbackrunde
- at sige tydeligt og konkret tak – gerne offentligt – og samtale dig åbne døren for, at man kan vende tilbage senere i en anden rolle.
- Når frivillige kan gå ned ad trappen lige så naturligt, som de kan gå op, reduceres risikoen for udbrændthed, og chancen øges for, at de vender tilbage i en ny livsfase.

Casehenvisninger - læs mere her:

- Case 1: Ældre Sagen Østerbro
– om samspillet med offentlige aktører om faciliteter
- Case 3: Amager Volley
– om vækst og ventelister pga. facilitetsmangel
- Case 7: Amager Judo Skole
– om at skabe det sociale rum som rekrutteringsmotor
- Case 9: I.F. Bispebjerg Hospital
– om manglende faciliteter som frivillighedsbarriere



Foto: Urban Goods
Amager Volley pokaler



Outro: Anerkendelse og synlighed

VOLLEYBALL DANMARK
DANMARKSMESTER
2023-2024
U15 DRENGE

"Hele foreningslivet i Danmark skal ud og fortælle den gode historie: Hvorfor er det så dejligt at være frivillig, og hvad det betyder. [...] Det må politikerne gerne være med til, for de er afhængige af, at der er et frivilligheds-Danmark. Der er rigtig mange gode mennesker, der virkelig gør noget derude."

– Lars Gerhard Hansen, formand, I.F. Bispebjerg Hospital

Outro: Anerkendelse og synlighed

Frivillighedens nye virkelighed

Københavnere engagerer sig i foreningsliv, digitale fællesskaber, uformelle idrætsfællesskaber og firmaidræt – som trænere, bestyrelsesmedlemmer, eventfrivillige, SoMe-redaktører, koordinatore, kagebagere og meget mere.

Idrætsfrivilligheden er en samfundsmuskel, som hver uge holder tusindvis af timer i gang på baner, i haller, parker, skove, på vandet og på skærme.

Undersøgelsen viser, at fortællingen om frivillighed ikke helt har fulgt med virkeligheden. De klassiske billeder – formanden, kassereren, træneren i foreningslokalet – lever stadig, men ved siden af dem er der et bredere frivilligsspektrum:

- lejlighedsvis og eventbaseret frivillighed
- frivillighed knyttet til sagen, oplevelsen eller fællesskabet – ikke kun til sporten
- digital frivillighed som moderator, administrator eller community-bygger

- frivillighed i uformelle, selvorganiserede grupper
- frivillighed som en del af arbejdslivet, f.eks. firmaidræt

Hvis man primært taler om frivillighed i den klassiske forstand, så risikerer man at overse både en stor del af den indsats, der allerede findes – og en stor del af det potentiale, der ligger foran.

Flere frivillige fortæller, at de ikke selv opfatter det, de laver, som "rigtigt frivilligt arbejde". Det gælder både digitale administratorer og de mange, der tager ekstra ture med vask, kage, kørsel, nøgler, kommunikation, småreparationer eller praktisk logistik. Her bliver frivilligheden usynlig for de frivillige selv. Frivilligheden kan blive usynlig, når idrætsforeningerne formår at løfte opgaven så effektivt eller semiprofessionelt, således at medlemmerne og forældrene tager indsatsen for givet. Eller hvis et sportstilbud foregår i regi af skolens faciliteter, og forældrene ikke møder de frivillige, der skaber tilbuddet – så bliver frivilligheden usynlig for medlemmerne.

Narrativet, der skal genopfindes

Det peger på en central opgave: Narrativet om frivillighed skal reaktiveres og opdateres. Frivillighed skal ikke kun forbindes med pligt og udsagnet "Vi mangler hænder" – men med glæde, fællesskab, trivsel, mening og samfundssind. Og fortællingen skal favne de mange måder, man kan være frivillig på: som medlem og ikke-medlem, regelmæssigt og lejlighedsvist, lokalt forankret eller digitalt, knyttet til sporten, til sagen eller til oplevelsen.

Samtidig efterlyser både frivillige og frivilligkoordinatorer en stærkere frivillighedskultur – i foreningerne og fællesskaberne såvel som i kommunen. Mange beskriver, at det kan være sværere at få et "tak" end at få endnu en opgave. Flere oplever uigennemsigtige regler, udfordringer med administration og konkurrence fra kommercielle eller kommunale tilbud, som kan udhule økonomi og motivation. Der er nye målgrupper, som internationale københavnere eller borgere uden foreningserfaring, der står parate til at engagere sig, men ikke kan se, hvor og hvordan. Her bliver anerkendelse og synlighed ikke bare en service, men en del af selve infrastrukturen omkring frivillighed. Anerkendelse handler ikke kun om diplomer og tak, men om:

- mere medejerskab til og reel indflydelse på frivilliginfrastrukturen
- synlige rollemodeller og fortællinger om frivillige
- sociale rammer, hvor man også får noget igen: fællesskab, netværk, oplevelser
- systemer, digitale og organisatoriske, der gør det tydeligt, hvem der løfter hvad, og hvordan andre kan være med

Det handler om at designe anerkendelsen ind i praksis – f.eks. ved at frivillige altid tænkes med i de sociale dele af aktiviteterne, og at der er en tydelig kultur for at sige tak og følge op. Det gør det både sjovere at være frivillig og nemmere at forklare, hvorfor man har brug for flere.

Kommunen som medfortæller og medspiller

Undersøgelsen viser også, at kommunen i samspil med idrætsfællesskaberne kan spille en mere aktiv rolle i at styrke frivillighedskulturen. Dels ved i endnu højere grad at anerkende de mange forskellige former for frivillighed, dels ved at være med til at fortælle den fælles historie om, hvorfor og hvordan frivillighed betyder noget for København. Det kan handle om kampagner og kommunikation, men også om mere konkrete greb:

- at tænke frivillighed ind i byplanlægning og facilitetsudvikling
- at sikre, at frivilligt drevne fællesskaber får så lige vilkår som muligt
- at udvikle målgruppespecifikke formater (målrettet den regelmæssige, lejlighedsvis og digitale frivillighed) for velkomst, information og tiltrækning af frivillige i samarbejde med idrætsfællesskaberne

På den måde bliver frivilligheden ikke kun idrætsfællesskabernes eget anliggende, men et fælles strategisk projekt for kommune, idrætsaktører og civilsamfund.

At se og styrke det, der allerede findes

Endelig peger undersøgelsen på noget grundlæggende opmun-
trende: Har man først været frivillig, er man langt mere tilbøjelig til
at blive det igen. Frivillighed fremstår som en praksis og en iden-
titet, mange bærer med sig gennem livet – på forskellige måder i
forskellige faser. Hvis vi formår at skabe gode rammer, menings-
fulde opgaver, tydelig anerkendelse og ordentlige afslutninger, er
sandsynligheden stor for, at københavnernes vender tilbage til frivil-
ligheden igen og igen.

Sagt med andre ord: Frivilligheden i København skal ikke opfindes
fra bunden – den skal ses, styrkes og fortælles endnu bedre.

Der er allerede mange, der løfter. Med en mere tydelig og
tidssvarende fortælling om frivillighed, og med et tæt samspil
mellem kommune og idrætsliv, kan endnu flere få øje på sig selv
som en del af den fortælling – og være med til at bære både
fællesskaber og idrætsliv ind i fremtiden.

*"Jeg kunne godt drømme om, at man fik en rigtig
fantastisk beskrivelse af, hvad foreningslivet er.
Det er jo et stykke dansk kultur, og vi er kendt for det.
[...] Men det er røget ud med badevandet på en eller
anden måde. Jeg synes, man skal genopfinde begre-
bet. Hvad er foreningsliv? Altså, det er jo en livsstil.
[...] Foreningslivet er jo personligt engagement."*

– Maria Jørgensen, sekretær, Sejlklubben Sundet



Foto: Urban Goods
BK Skjolds omklædningsrum udsmykket af kunstner
Thorgej Steen Hansen, værket "Viva, Olé a Go-Go"

Datagrundlag og metoder

Datagrundlag og metoder

Datakilder

Undersøgelsen af frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune bygger på et mixed-methods-undersøgelingsdesign, der benytter både kvalitative og kvantitative metoder. Kombinationen af kvantitativ og kvalitativ metode gør det muligt både at analysere omfanget af københavnernes engagement som frivillige inden for idrætsområdet og at undersøge konkrete udfordringer og barrierer for frivilligheden, ligesom den giver mulighed for at få indsigt i de områder, hvor frivilligheden trives godt.

Undersøgelsen består overordnet af fem datakilder:

- Desk research og litteraturstudier
- Workshops og sparring med faglig følgegruppe
- Spørgeskemaundersøgelse blandt borgere i København
- Kortlægning af frivillighed i digitale idrætsfællesskaber
- Kvalitative interviews

Desk research

Undersøgelsens desk research består af en systematisk indsamling og analyse af eksisterende viden om frivillighed på idrætsområdet i Københavns Kommune og generelt i Danmark. Formålet med denne del af projektet er at opbygge et solidt vidensgrundlag, som kan supplere den empiriske dataindsamling og danne baggrund for analyse, tematisering og anbefalinger.

Desk researchen blev gennemført primært i perioden februar–april 2025 og omfattede både kvantitativt og kvalitativt materiale hovedsageligt:

- Statistikker over bl.a. demografi, idrætsfaciliteter og idrætter i Københavns Kommune
- Undersøgelser af frivillighed generelt i en dansk kontekst
- Undersøgelser af frivillighed inden for idrætsområdet specifikt, i Danmark

Centrale datakilder inkluderer:

- "Frivillighedsundersøgelsen – En repræsentativ befolknings-

undersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde fra henholdsvis 2004, 2012, 2020 og 2024", VIVE ved Helle Hygum Espersen m.fl., København, 2025

- "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024", VIVE og Torben Fridberg, København, 2025
- "Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", Idrættens Analyseinstitut og Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025
- "Idrætsplan for Københavns Kommune – Flere fysisk aktive københavnere – En handleplan under kultur- og fritidspolitikken 2023-2026", Kultur- og Fritidsforvaltningen, Københavns Kommune, København, 2024
- "Danmarks Digitale Frivillige — om administratorers og ordstyreres frivillige arbejde i 9000 grupper på Facebook", Analyse & Tal, København, april 2024
- Data fra Danmarks Statistik vedr. demografi og flytninger

Fokus for undersøgelsens desk research var en undersøgelse af:

- Definition af frivillighed og frivilligt arbejde – i dansk og international kontekst
- Nye tendenser inden for frivillighed i Danmark generelt og idrætsfrivillighed specifikt
- Status og udvikling for frivillighed i Danmark generelt de seneste 20 år

- Status for idrætsfrivillighed i Danmark de seneste par år.
- Omfang og karakter af det københavnske idrætsområde – både foreningsregi og kommercielt
- Eksisterende strategier og politikker inden for idrætsområdet i Københavns Kommune
- Afdækning af mulige cases og interviewpersoner

Særligt blev der lagt vægt på at belyse, hvordan frivillighed i København adskiller sig fra nationale tendenser. Desk research danner dermed grundlag for en sammenligning mellem nærværende undersøgelses resultater og andre perspektiverende undersøgelser.

Workshops og sparring med faglig følgegruppe

I forbindelse med undersøgelsen blev der i samarbejde med Kultur- og Fritidsforvaltningen etableret en faglig følgegruppe bestående af ti repræsentanter fra de københavnske frivilligmiljøer inden for idrætsområdet bl.a. repræsentanter fra idrætsforeninger, både flerstrengede foreninger og disciplinspecifikke foreninger, og fra selvorganiserede idrætsfællesskaber; repræsentanter fra det frivillige arbejde med børn og unge såvel som voksne og ældre. Desuden indgik repræsentanter fra landsdelsorganisationen DGI Storkøbenhavn samt landsorganisationerne DIF og Dansk Firmidræt

Følgegruppens rolle var at kvalificere undersøgelsen – både dataindsamlingen og analysen af resultaterne.

Det er sket gennem tre workshops og møder, der fokuserede på henholdsvis:

- Kvalificering af spørgeskemadesign til borgerundersøgelsen, f.eks. i forhold til kategorier af frivilligopgaver, organiseringsstyper og motivation blandt de frivillige.
- Kvalificering af delresultater fra den kvantitative borgerundersøgelse samt kortlægning af relevante caseeksempler og interviewpersoner
- Kvalificering af udkast til undersøgelsens hovedkonklusioner i forhold til relevans og perspektivering til øvrige nationale undersøgelser og tendenser inden for området

For oversigt over følgegruppens deltagere se bilag 1.

Spørgeskemaundersøgelse blandt borgere

På baggrund af desk research og tæt dialog med Kultur- og Fritidsforvaltningen i Københavns Kommune samt med en følgegruppe bestående af 10 repræsentanter fra idrætsområdet i København er der udviklet spørgsmål til et spørgeskema, der afdækker forskellige perspektiver af københavnernes frivillige engagement – særligt inden for idrætsområdet. Spørgeskemaet er formuleret i henholdsvis en dansk og en engelsk version for at imødekomme de mange internationale borgere i kommunen, som ikke nødvendigvis har dansk som deres hovedsprog.



Info om spørgeskemaundersøgelsen

- Antal borgere, som spørgeskemaet er udsendt til: 50.008
- Antal respondenter (som har gennemført hele spørgeskemaet): 5.325
- Svarprocent: 12 % af de adspurgte har svaret helt eller delvist på spørgeskemaet
- Gennemførselsprocent: 91 % (5.878 har påbegyndt, 553 har svaret på nogle af spørgsmålene)
- Periode for dataindsamlingen: 9. maj – 29. maj 2025
- Udsendt via: e-Boks
- 150 borgere har bidraget med anbefalinger til, hvad der kunne gøre det bedre at være frivillig på motions- og idrætsområdet i kommunen, eller hvad der kunne få flere til at engagere sig som frivillige.

Respondenterne er udvalgt tilfældigt på baggrund af et større CPR-registerudtræk, hvilket er med til at sikre en repræsentativ stikprøve. Spørgeskemaundersøgelsen er sendt ud til borgere fra 16 år og ældre med bopælsadresse i Københavns Kommune. Undersøgelsen blev sendt til borgernes e-Boks med Københavns Kommune som afsender for at øge borgernes oplevelse af undersøgelsens troværdighed. Spørgeskemabesvareelserne blev indsam-

let i perioden 9. maj – 29. maj 2025, og udsendelsen blev fulgt op af en påmindelse den 15. maj 2025, som også blev sendt ud via e-Boks.

Dataindsamling

Spørgeskemaet blev sendt ud til 50.008 borgere, og 5.878 borgere har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen. Dette giver en svarprocent på 12 % af de adspurgte. Det er en forventelig svarprocent set i lyset af tidligere erfaringer med lignende undersøgelser i Københavns Kommune. Senest blev der i december 2023 gennemført "Segmenteringsundersøgelse 2023 – En undersøgelse af københavnernes kultur- og fritidsvaner" af Moos-Bjerre for Københavns Kommune, som ligeledes havde en svarprocent på 12 % ud af de 47.750 borgere, som spørgeskemaet blev udsendt til, og en brugertilfredsundersøgelse på Københavns Biblioteker i 2022 havde en svarprocent på 11 % (Barometer for brugertilfredshed, 2022, Københavns Kommune, Kultur- og Fritidsforvaltningen).

Gennemførselsprocenten (dvs. den andel af respondenterne, som har gennemført hele spørgeskemaundersøgelsen) er på 91 %, svarende til 5.325 borgere, hvilket er relativt højt. Det er kun de fuldt gennemførte interviews, der indgår i undersøgelsens analyser.

I et åbent kommentarfelt, hvor der blev spurgt ind til forbedringer på området, har 150 borgere (af dem, som i dag er frivillige inden for idrætsområdet) bidraget med anbefalinger til, hvad der kunne gøre det bedre at være frivillig på motions- og idrætsområdet i kommunen, eller hvad der kunne få flere til at engagere sig som frivillige. Disse kommentarer er brugt som del af analysens samlede kvalitative data.

Sammenlignelighed med andre nationale undersøgelser

Klassificering af områder for frivilligt arbejde

I spørgeskemaundersøgelsen er der spurgt ind til københavnernes frivillige arbejde. Undersøgelsen har benyttet sig af en klassificering af frivilligt arbejde inden for de samme 14 kategorier, som VIVE anvender i Frivillighedsundersøgelsen fra 2024, 2020, 2012 og 2004. De områder for frivilligt arbejde, som er indeholdt i disse undersøgelser, baserer sig på den såkaldte ICNPO-klassifikation (International Classification of Nonprofit Organizations) fra Johns Hopkins University's Comparative Nonprofit Sector Project.

Det giver således mulighed for at sammenholde københavnernes frivillige arbejde og engagement med VIVE's nationale frivillighedsundersøgelser såvel som andre undersøgelser, der er baseret på samme ICNPO-klassifikation. Den forklarende hjælpetekst til de 14 overordnede kategorier – dvs. den tekst, som står i parentes ud for hver hovedkategori – er i denne undersøgelse blevet nuanceret, særligt inden for idræts- og kulturområdet, hvor der nu også nævnes frivillige ved events som eksempler.



Uddrag fra borgerundersøgelsens spørgsmål

Svarkategorierne er vist randomiseret:

Dit frivillige engagement

*Har du inden for de seneste 12 måneder været frivillig eller delta-
get i frivilligt arbejde inden for et eller flere af følgende områder?*

(Det er muligt at vælge flere svarmuligheder)

- **Rådgivning og juridisk bistand** (f.eks. forbrugerorganisationer, menneskerettigheder og retshjælp)
- **Idræts- og motionsområdet** (f.eks. sportsklubber, idrætsforeninger, sportsevents, online træningsfællesskaber, selvorganiserede motionsgrupper)
- **Internationale aktiviteter** (f.eks. humanitære-, freds- og solidaritetsorganisationer)
- **Uddannelse og forskning** (f.eks. skolebestyrelse, voksen- og fritidsundervisning og husholdningsforening)
- **Miljø** (f.eks. naturfredning, dyreværn og selvejende haver)
- **Religion** (f.eks. menighedsarbejde og søndagsskole)
- **Fritid** (f.eks. hobbyforeninger, slægtsforskning og spejder)
- **Fagligt arbejde** (f.eks. fagforbund, handelsstandsforening og turistforening)
- **Det sociale område** (f.eks. pensionistforeninger, væresteder, flygtningevenner og daginstitutionsbestyrelser)
- **Bolig- og lokalsamfund** (f.eks. beboerforeninger, antenneforeninger og grundejerforeninger)
- **Sundhed** (f.eks. bloddonor, patientforening og krisehjælp)
- **Kultur** (f.eks. museer, lokalhistoriske arkiver, sangkor, koncerter, events, kreative værksteder)
- **Politik** (f.eks. vælgerforeninger og græsrodsorganisationer)
- **Andre områder** (uddyb venligst – OBS: undgå at oplyse følsomme oplysninger såsom tilknytning til f.eks. et specifikt politisk parti eller religiøs organisation)
- **Nej, jeg har ikke være frivillig** inden for de seneste 12 måneder

Tidsperspektiv

I spørgeskemaundersøgelsen om københavnernes frivillighed inden for idrætten er der spurgt ind til, hvorvidt man har været frivillig inden for de seneste 12 måneder. Dette er gjort for at favne de københavnere, som er lejlighedsvist frivillige – f.eks. i forbindelse med årlige sportsevents som Copenhagen Marathon eller Royal Run. Samtidig giver det grundlag for en sammenligning med flere nationale undersøgelser.

Til sammenligning fokuserer en undersøgelse fra Syddansk Universitet om frivillighed (baseret på data fra Danmarks Statistiks Kulturvaneundersøgelse) på borgere, der har været frivillige inden for de seneste tre måneder ("Kommunale forskelle på frivilligt arbejdes udbredelse", udarbejdet af Bjarne Ibsen, Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, 2024).

VIVE har i deres frivillighedsundersøgelser spurgt ind til borgernes frivillige arbejde inden for det seneste år ("Frivillighedsundersøgelsen 2024 – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde", VIVE ved Helle Hygum Espersen, Torben Fridberg og Stefan Bastholm Andrade, 2025). Det samme gælder for deres rapport "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024" (VIVE ved Torben Fridberg, 2025, for DGI og Danmarks Idrætsforbund), som netop baserer sig på data fra de førnævnte frivillighedsundersøgelser fra VIVE i 2004, 2012, 2020 og 2024.

En anden national frivillighedsundersøgelse på idrætsområdet,

udarbejdet af Epinion for DGI, DIF og Bevæg dig for Livet i 2023, baserer sig ligeledes på spørgsmål om frivilligt arbejde inden for de seneste 12 måneder (Frivillighedsundersøgelse 2023, 11. maj 2023, Epinion for DGI, DIF og Bevæg dig for Livet).

Definitioner

Rammesætning af undersøgelsen

Overordnet fokuserer denne undersøgelse på frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune. I det følgende afsnit defineres det yderligere, hvad der i denne undersøgelse menes med henholdsvis frivillighed og idrætsliv.

Definition af frivillighed

I denne analyse har afsættet været en undersøgelse af et udvidet frivillighedsbegreb inden for idrætsområdet. En række rapporter og initiativer de seneste år peger på, at frivillighed inden for idrætten i dag ikke kun er knyttet til at være regelmæssigt frivillig inden for en idrætsforening. At være frivillig inden for idrætsområdet i dag kan også knytte sig til mange andre måder at være frivillig på.

Det udvidede frivillighedsbegreb tager udgangspunkt i bl.a.:

- Et stigende antal tidsafgrænsede frivillige, jf. "Frivillighedsundersøgelsen 2024", udgivet af Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE.

- Oprettelse af flere netværk for midlertidige/lejlighedsvis frivillige, bl.a. ReThinker (<https://www.visitaarhus.dk/frivillig>) i Aarhusregionen og Kulturens Frivillige (<https://www.kulturens-frivillige.dk/>) i bl.a. København og på Frederiksberg.
- Identificeringen af mere end 5.000 digitale medborgerhuse med mere end 20 millioner medlemmer i Danmark, jf. Analyse & Tals undersøgelse "Danmarks Digitale Medborgerhuse", 2022.
- Stort udbud af private/kommercielle motions- og træningstilbud i København
- Stor andel af idræt og motion på arbejdspladsen i København (Københavns Firma Sport har 18.083 medlemmer, 2024, Firmaidræt Storkøbenhavn, beliggende i Valby, har 49.269 medlemmer – dermed udgør disse medlemmer via arbejdspladsen 25 % af det samlede medlemstal for København, som foruden disse to organisationer inkluderer medlemmer under DGI og DIF).³¹

I denne analyse bruges ordet "frivillige" om de mange forskellige former for frivillighed, der udføres:

- Ulønnet (dog med mulighed for compensation)
- Frivilligt (noget man selv vælger at bruge sin fritid på)
- Til gavn for andre end én selv og ens nærmeste familie og nære venner
- I et organisatorisk fællesskab, f.eks. forening, virksomhed, arbejdsplads, digitalt fællesskab eller selvorganiseret gruppe
- Aktivt ved at løse opgaver (dvs. medlemskab af en organisation er ikke nok)

Dermed ligger denne undersøgelses definition af frivillighed grundlæggende tæt på VIVE's definition af frivillighed³², men forsøger samtidig at udvide eksemplerne på frivillighed til også at omfatte bl.a. digitale fællesskaber og lejlighedsvist engagement.

Dette bevidst udvidede perspektiv på frivillighed inden for idrætsområdet er også indarbejdet i borgerundersøgelsen, som præsenterer respondenterne for følgende tekst vedrørende frivillighed generelt:



Uddrag fra borgerundersøgelsens spørgsmål

Frivillighed

Her kommer nogle spørgsmål om frivilligt arbejde og det at være frivillig – ikke kun inden for motion og idræt, men helt generelt.

Man kan være frivillig og udføre frivilligt arbejde på mange forskellige måder. Som frivillig er man med til at gøre noget til gavn for andre, og man gør det ulønnet (dog med mulighed for kompensation for udgifter). Frivilligt arbejde må ikke forveksles med den hjælp, du giver til familie og nære venner. Ofte foregår det i frivillige foreninger og organisationer, men det kan også finde sted i en offentlig organisation, en privat virksomhed, eller det kan foregå i en selvorganiseret gruppe. Man kan være frivillig hver torsdag til en fast aktivitet, eller man kan være det til en årlig event. De opgaver, der løses som frivillig, kan bestå af mange forskellige ting: Man kan f.eks. træne et fodboldhold, være museums vagt, samle penge ind, koordinere begivenheder, sidde i bestyrelsen i en grundejerforening eller skolebestyrelse, være frivillig på et værested, hjælpe til ved en festival eller et event, være ordstyrer eller administrator i en Facebook-gruppe – og meget andet.

³¹ <https://www.firmaidræt.dk/om-dansk-firmaidræt/presse/dansk-firmaidræt-i-tal/>, 2024.

³² "Frivillighedsundersøgelsen – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde fra henholdsvis 2004, 2012, 2020 og 2024", VIVE ved Helle Hygum Espersen m.fl., København, 2025.

Definition af lejlighedsvis frivillige inden for idrætsområdet

Det lejlighedsvis engagement omtales forskelligt i andre undersøgelser – bl.a. som:

- "tidsafgrænset frivillighed" ("Frivillighedsundersøgelsen 2024 – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde", VIVE ved Helle Hygum Espersen, Torben Fridberg og Stefan Bastholm Andrade, 2025)
- "enkeltstående eller lejlighedsvis tilbagevendende indsats" ("Frivillighedsundersøgelse 2023", 11. maj 2023, Epinion for DGI, DIF og Bevæg dig for Livet)
- "eventfrivillige" ("Danskernes motions- og sportsvaner 2024 – Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", Idrættens Analyseinstitut, Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch & Cecilie Rohde Andersen, april 2025)
- "episodiske" eller "løst tilknyttede frivillige" ("Frivillighed anno 2022 – status på frivilligheden i idrætsforeninger under DIF og DGI", Danmarks Idrætsforbund, Christina C.C. Hoffgaard, Kristian Holm Hamburger m.fl., februar 2023).

Denne undersøgelse benytter sig af betegnelsen "lejlighedsvist frivillige", fordi den antyder, at man kan være frivillig både til større events og ved mindre arrangementer, og fordi den rummer muligheden for, at man kan være det fra tid til anden og ikke kun i en afgrænset periode – uanfægtet af tilhørsforholdet til det fællesskab, man er en del af, godt kan være stærkt (som det f.eks. ses på flere

årlige tilbagevendende festivaler eller sportsevents).

I sidste ende er det respondenternes egen vurdering, om de kan identificere sig med denne form for frivillighed. Der spørges ind til lejlighedsvist frivillighed således i borgerundersøgelsen:



Uddrag fra borgerundersøgelsens spørgsmål

Har du i løbet af de seneste 12 måneder lejlighedsvis været frivillig eller udført frivilligt arbejde lejlighedsvist inden for motions- og idrætsområdet?

F.eks. som frivillig hjælper ved et sportsarrangement/turnering/stævne, ved at samle penge ind én dag til en idrætsforening eller bage kage til en årlig træningstur.

Definition af regelmæssige frivillige inden for idrætsområdet

Som alternativ til det lejlighedsvis frivillige engagement står ofte det mere regelmæssige frivillige engagement. Regelmæssigt frivilligt engagement siger ikke noget om, hvor ofte de frivillige er aktive, men siger noget om deres opfattelse af deres forpligtelse og en vis kadence for deres frivillige indsats, som kan være på

ugentligt basis, hvis de f.eks. er trænere på et onsdagshold, eller kvartalsvist, hvis de f.eks. deltager i kvartalsvise bestyrelsesmøder. I borgerundersøgelsen spørges der ind til den regelmæssige frivillighed således:

i

Uddrag fra borgerundersøgelsens spørgsmål

Har du i løbet af de seneste 12 måneder regelmæssigt udført frivilligt arbejde inden for motions- og idrætsområdet?

F.eks. ved at være frivillig træner på et hold én gang om ugen, ved at sidde i bestyrelsen i en idrætsforening, ved at køre dine børns holdkammerater til kamp hver weekend, eller ved at stå for kommunikation af idræts- og motionstilbud på sociale medier.

Definition af selvorganiseret idræt og motion

Som supplement til de foreningsbaserede idrætsfællesskaber står den selvorganiserede idræt, hvor aktiviteterne ikke er bundet til en klassisk foreningsstruktur. Selvorganiseret idræt siger ikke noget om, hvor ofte man mødes, men handler om, at deltagerne selv tager initiativ til at organisere, koordinere og gennemføre aktiviteterne – ofte i mere fleksible fællesskaber, der opstår omkring en aktivitet, et sted eller et netværk. I borgerundersøgelsen spørges der ind til den selvorganiserede idræt således:

i

Uddrag fra borgerundersøgelsens spørgsmål

Selvorganiseret idræt og motion

Idræt og motion foregår ikke kun i foreninger eller kommercielle træningscentre. Flere københavnere deltager i selvorganiserede fællesskaber, som ikke er tilknyttet en forening.

Det kan f.eks. være en gruppe, der mødes jævnligt for at dyrke parkour, dyrke yoga eller spille petanque i en af byens parker, det kan være en lokal gåklub i nabolaget, et løbefællesskab eller det kan være en gruppe, som selv booker baner f.eks. gennem bookby-en.dk og på eget initiativ mødes og spiller bordtennis, volley eller streetbasket. Typisk er der én eller flere personer, som er frivillige initiativtagere eller medarrangører, og som står for at invitere, planlægge og koordinere aktiviteterne – uden at de formelt er valgt til det. De frivillige initiativtagere/arrangører kan f.eks. være dem, der laver Facebook-events, booker baner, skriver ud, hvis det er aflyst, planlægger løberuten, tager bolde og veste med.

Har du inden for de seneste 12 måneder bidraget som frivillig i en selvorganiseret gruppe?

F.eks. som initiativtager eller medarrangør.

Definition af digitale frivillige i idrætsfællesskaber

Som supplement til de frivillige, der er fysisk til stede i idrætsfællesskaberne, står de digitale frivillige, som primært engagerer sig via online platforme og sociale medier. Digital frivillighed siger ikke noget om, hvor meget tid der bruges, men handler om at påtage sig ansvar for f.eks. at administrere grupper, moderere debatter, dele information eller koordinere aktiviteter i digitale idrætsfællesskaber. I borgerundersøgelsen spørges der ind til de digitale frivillige således:



Uddrag fra borgerundersøgelsens spørgsmål

Digitale frivillige

Der findes et væld af offentlige og private grupper og fora på forskellige sociale medier, der har motion og idræt som interesseområde.

En del af disse grupper og fora er opstået og drives på frivillig basis. Bag dem står personer, som frivilligt bruger deres tid på at administrere grupperne eller fungere som ordstyrere.

Har du inden for de seneste 12 måneder bidraget som frivillig/ulønnet administrator, ordstyrer eller moderator af et online socialt forum med interesse for motions- og idrætsområdet?

F.eks. været administrator af en Facebook-gruppe for en gåklub.

Et bredt idrætsbegreb

Undersøgelsen tager udgangspunkt i Idrætsplanen for Københavns Kommune 2023-2026, der har som overordnet mål, at flere københavnere skal være fysisk aktive.



"Den overordnede målsætning for Idrætsplan for Københavns Kommune er, at flere københavnere skal være fysisk aktive. Samtidig vil vi sikre stærke og betydningsfulde fællesskaber, som motiverer og udvikler til deltagelse."

Kilde: "Københavns Kommune – Flere fysisk aktive københavnere. En handleplan under kultur- og fritidspolitikken 2023-2026", 2023, København, Københavns Kommune, Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Med et fokus på at være fysisk aktiv og indgå i fællesskaber, der motiverer og udvikler deltagelse, tager denne undersøgelse udgangspunkt i et bredt idrætsbegreb, som ikke alene inkluderer idrætter med høj puls eller idrætter, som finder sted på bestemte idrætsanlæg og idrætsfaciliteter, men som fokuserer bredt på motion, bevægelse, sport og idrætsformer.

København er blandt de kommuner i landet, som rummer flest forskellige former for idrætter, når man ser på de registrerede idrætsforeninger. Samtidig rummer kommunen et stort udbud af kommercielle og private idræts- og motionstilbud. Derfor har det været centralt for undersøgelsen her at benytte et bredt idrætsbegreb.



Uddrag fra borgerundersøgelsen:

Idrætsvaner

Her kommer nogle spørgsmål om dine idræts- og motionsvaner.

Spørgsmålene handler både om den form for idræt, som man kan dyrke på hold, ved at melde sig til træning eller ved at booke baner. Det handler også om den motion eller fysiske bevægelse, man kan lave på egen hånd, på arbejdspladsen, eller når man mødes mere uformelt – f.eks. når man mødes med en gruppe i en park og spiller streetbasket eller petanque.

Hvilke former for motion, idræt eller fysisk bevægelse har du deltaget i inden for de seneste 12 måneder? (Det er muligt at vælge flere svar)

- **Gå- og vandreture** (f.eks. gåture, vandreture, gåtur med hund, stavgang)
- **Løb** (f.eks. løbeture, orienteringsløb, terrænløb såsom trailløb og crossløb/forhindringsbaneløb)
- **Cykling** (f.eks. landevejscykling, mountainbike, cykling som transportform)
- **Fitness og fysisk træning** (f.eks. styrkeøvelser/styrketræning, konditionstræning, aerobic/step, crossfit, spinning, TRX)
- **Mental og smidigheds-/stabilitetstræning** (f.eks. yoga, pilates, tai chi, qi gong, meditation/mindfulness)
- **Holdboldspil** (f.eks. fodbold, håndbold, basketball, spikeball, volleyball, beachvolley, floorball)
- **Andre boldspil** (f.eks. golf, badminton, bordtennis, tennis, squash, padel, pickleball)
- **Gymnastik** (f.eks. springgymnastik, rytmisk gymnastik, motionsgymnastik, stolegymnastik)
- **Dans** (f.eks. pardans, fitnessdans, moderne dans, kreativ dans, streetdance, ballet)
- **Aktiviteter i vand** (f.eks. svømning, dykning, vinterbadning, udspring, vandgymnastik, vandpolo, kunstsømning)
- **Aktiviteter på vand** (f.eks. kano, kajak, roning, sejlsport, surfing, SUP)
- **Udelivsaktiviteter** (f.eks. friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder og rollespil)
- **Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt** (f.eks. rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, freestyle BMX, parkour, streetbasket, panna fodbold/street fodbold)
- **Andre idrætsaktiviteter** (f.eks. atletik, kampsport, petanque, bowling, billard, ridning, skiløb, skydning, triatlon, motorsport, e-sport)
- **Genoptræning og rehabilitering** (det kan være på sygehus, privat eller kommunalt f.eks. på Center for Genoptræning, eller et kommunalt rehabiliteringscenter, aktivitetscenter eller gennem genoptræningsforløb, som du udfører derhjemme.)
- **Fysisk aktive lege og spil** (f.eks. leg med børn, kroket og stikbold)
- **Jeg har ikke dyrket motion, idræt eller fysisk bevægelse de seneste 12 måneder**

Med et fokus på at være fysisk aktiv og indgå i fællesskaber, der motiverer og udvikler deltagelse, tager denne undersøgelse udgangspunkt i et bredt idrætsbegreb, som ikke alene inkluderer idrætter med høj puls eller idrætter, som finder sted på deciderede idrætsanlæg og idrætsfaciliteter, men som fokuserer bredt på motion, bevægelse, sport og idrætsformer.

København er blandt de kommuner i landet, som rummer flest forskellige former for idrætter, når man ser på de registrerede idrætsforeninger. Samtidig rummer kommunen et stort udbud af kommercielle og private idræts- og motionstilbud. Derfor har det været centralt for undersøgelsen her at benytte et bredt idrætsbegreb.

Undersøgelsen inkluderer eksempelvis e-sport (som er en sportsgren registreret under DGI) og øvrige former for tankesport som f.eks. skak. Undersøgelsen inkluderer desuden mental og smidigheds-/stabilitetstræning (f.eks. yoga, pilates, tai chi, qi gong, meditation/mindfulness) samt genoptræning og rehabilitering. Undersøgelsen omfatter de idræts-, motions- og bevægelsesformer, som man kan dyrke på hold, individuelt, på egen hånd eller gennem online træning. Undersøgelsen omfatter ikke online væggtabsfællesskaber.

De idræts-, motions- og bevægelsesformer, som er fokus for undersøgelsen, foregår både i professionelt drevne organisationer med lønnede medarbejdere og i ikke-professionelle organisationer båret alene af frivillige kræfter.

Når der i undersøgelsen omtales "idrætsområdet" eller "idrætten", er det med dette brede idrætsbegreb in mente.

Repræsentativitet

"Alle undersøgelser baseret på stikprøver vil indeholde en vis grad af sociodemografisk skævhed med hensyn til, at besvarelsene repræsenterer forskellige undergrupper af befolkningen."

"Frivillighedsundersøgelsen 2024 – En repræsentativ efolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde"; VIVE ved Helle Hygum Espersen, Torben Fridberg og Stefan Bastholm Andrade, 2025.

Denne undersøgelse af frivillighed inden for idrætsområdet i København rummer også nogle sociodemografiske skævheder.

Blandt undersøgelsens respondenter har 86 % dansk statsborgerskab, mens danske statsborgere (fra 16 år og op) i Københavns Kommunes befolkning reelt kun udgør 78 % af befolkningen i kommunen (se tabel over borgerundersøgelsens repræsentativitet s. 186). Dermed er danske statsborgere lidt overrepræsenterede i undersøgelsen i forhold til befolkningen i København generelt, og borgere med andet statsborgerskab end dansk er underrepræsenteret i undersøgelsen i forhold til befolkningen generelt i København. Det kan hænge sammen med, at selvom spørgeskemaet også er udsendt på engelsk, kan engelsk udgøre en sproglig barriere for deltagelse, hvis man har et andet statsborgerskab end dansk og eventuelt et andet hovedsprog end dansk eller engelsk.

Stikprøven viser en mindre skævvridning i forhold til repræsentationen af køn, med lidt flere kvindelige respondenter end mænd,

som har deltaget i borgerundersøgelsen sammenlignet med den reelle befolkningssammensætning.

I forhold til aldersfordelingen rummer stikprøven en underrepræsentation af den yngre del af borgerne mellem 16 og 45 år og en overrepræsentation af de 46-85-årige i forhold til befolkningssammensætningen.

Repræsentationen på bydelsniveau er overordnet god og har kun mindre udsving på maksimalt 2 procentpoints forskel.

På uddannelsessiden er der en underrepræsentation blandt borgere med grundskole eller ungdomsuddannelse som højest gennemførte uddannelse. Denne skævvridning skyldes bl.a., at de sammenlignelige tal på befolkningsniveau fra Danmarks Statistik for borgere på grundskoleniveau inkluderer både 15- og 16-årige, der har gennemført eller er i gang med en grunduddannelse, hvorimod nærværende undersøgelse kun inkluderer borgere fra 16 år og ældre. Samtidig er der en overrepræsentation i undersøgelsen blandt folk med videregående uddannelser – særligt folk med en lang videregående uddannelse. Det er en tendens, der også ses i undersøgelser lavet af Idrættens Analyseinstitut, som også behandler frivillighed inden for idræt:

“Der har i alle undersøgelsesårene (red. 2007, 2012, 2016, 2020 og 2024) været en overrepræsentation af besvarelser fra voksne danskere med længerevarende uddannelser [...]”³³

Noget, der over tid ser ud til at være en stigende udfordring fra deres analyser i 2007 til 2024:

“De tidligere undersøgelser i 2007 og 2011 fremhævede f.eks. en ‘mindre’ overrepræsentation af borgere med videregående uddannelser, mens der er tale om en betydelig overrepræsentation i 2020 og 2024.”³⁴

Ifølge Idrættens Analyseinstitut kan det bl.a. skyldes, at der på tværs af deres undersøgelser “ser ud til at være en stærk sammenhæng mellem uddannelseslængde og tilbøjeligheden til at dyrke sport og motion.”³⁵

Det kan være med til at forklare noget af den umiddelbare overrepræsentation af borgere med videregående uddannelse i denne undersøgelse af københavnernes frivillighed inden for idrætsområdet.

Samlet set vurderes det, at det høje antal besvarelser i borgerundersøgelsen og de relativt små skævheder i forhold til køn, alder, statsborgerskab, bydel og uddannelse giver et udmærket grundlag for en vægtning af data ved brug af survey-vægte.

Vægtning

For at korrigere for disse skævheder er der benyttet survey-vægte i efterbehandlingen af data fra borgerundersøgelsen. Survey-vægtene omfatter vægtning af data i forhold til fem demografiske

³³ “Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser”, Idrættens Analyseinstitut, Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025.

³⁴ “Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser”, Idrættens Analyseinstitut, Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025.

³⁵ “Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser”, Idrættens Analyseinstitut, Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025.

kategorier eller strata: køn, alder, bydel, statsborgerskab og uddannelse. Vægtningen er dermed med til at give en afbalanceret repræsentation af den københavnske befolkning, som afspejler befolkningssammensætningen på disse fem demografiske kategorier eller strata.

I tabellen nedenfor vises forholdet mellem stikprøvens undergrupper af befolkningen (fordelt på køn, alder, statsborgerskab, bydel og højest fuldførte uddannelse) og de reelle undergrupper blandt befolkningen i Københavns Kommune.

Tabel over borgerundersøgelsens repræsentativitet

(Alle referencedata i tabellen på befolkningsniveau er trukket fra Danmarks Statistik og vedrører borgere i Københavns Kommune, som er 16 år eller ældre, undtagen data om befolkningens højest gennemførte uddannelsesniveau, som vedrører borgere på 15-69 år, da det er den opgørelse, Danmarks Statistik stiller til rådighed.)

	Stikprøve	Befolkning procent	Vægtning
Køn			
Kvinder	55,34 %	51,19 %	51,19
Mænd	44,66 %	48,81 %	48,81
Alder			
16-25 år	10,93 %	18,63 %	18,63
26-35 år	19,94 %	29,16 %	29,16
36-45 år	13,32 %	16,09 %	16,09
46-55 år	17,03 %	13,44 %	13,44
56-65 år	18,16 %	10,81 %	10,81
66-75 år	14,26 %	6,76 %	6,76
76-85 år	6,52 %	4,16 %	4,16
86 år eller ældre	0,83 %	0,96 %	0,96
Statsborgerskab			
Dansk	86,38 %	78,47 %	78,47
Andet end dansk	13,62 %	21,53 %	21,53

	Stikprøve	Befolkning procent	Vægtning
Bydel			
Indre By	9,92 %	8,94 %	8,94
Østerbro	13,78 %	12,35 %	12,35
Nørrebro	10,80 %	12,03 %	12,03
Vesterbro/ Kongens Enghave	12,39 %	12,49 %	12,49
Valby	9,16 %	9,79 %	9,79
Vanløse	7,59 %	6,04 %	6,04
Brønshøj-Husum	6,55 %	6,27 %	6,27
Bispebjerg	7,66 %	8,43 %	8,43
Amager Øst	9,63 %	9,53 %	9,53
Amager Vest	12,52 %	13,49 %	13,49

	Stikprøve	Befolkning procent	Vægtning
Højest fuldførte uddannelse³⁶			
Grundskole ³⁷	6,42 %	14,30 %	14,30
Ungdoms- uddannelse	13,05 %	28,24 %	28,24
Kort videregå- ende uddannelse	8,07 %	4,64 %	4,64
Mellemlang videregående uddannelse	17,89 %	14,98 %	14,98
Bachelor- uddannelse	15,34 %	8,84 %	8,84
Lang videregå- ende uddannelse	33,72 %	25,16 %	25,16
Ph.d. eller forsker- uddannelse	4,62 %	2,41 %	2,41
Ved ikke/uoplyst ³⁸	0,90 %	1,44 %	1,44

³⁶ 123 borgere har angivet et uddannelsesniveau i kategorien "Andet". Disse er efterfølgende manuelt tilføjet til den rette kategori baseret på deres opgivne tekst.

³⁷ I Danmarks Statistik medtages underkategorien "ingen uddannelse" under hovedkategorien "Grundskole". Derfor er der i nærværende undersøgelse af frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune også medtaget respondenter, som har angivet at de ikke har gennemført en kompetencegivende uddannelse i kategorien "Grundskole".

³⁸ Kategorien hos Danmarks Statistik hedder "uoplyst". Kategorien i borgerundersøgelsen i Københavns Kommune hedder "Ved ikke".

Individuelle interviews

Som en central del af den kvalitative dataindsamling er der gennemført 24 individuelle, semistrukturerede interviews med borgere i alderen 18–85 år. Alle interviews er foretaget digitalt og har haft en varighed på cirka én time. Formålet har været at komme tæt på den enkelte borgers erfaringer, overvejelser og hverdagsliv i relation til frivillighed på idrætsområdet.

Deltagerne er udvalgt med henblik på at dække forskellige positioner i og omkring idrætsområdet. Interviewgruppen omfatter:

- regelmæssige idrætsfrivillige i klassiske foreningsrammer
- frivillige i selvorganiserede idrætsfællesskaber
- idrætsfrivillige på tværs af livsfaser (unge, børnefamilier, midt i arbejdsliv, seniorer)
- internationale idrætsfrivillige
- borgere, der ikke aktuelt er idrætsfrivillige, men potentielt kunne blive det
- tidligere idrætsfrivillige, som har valgt engagementet fra.

Der er samtidig tilstræbt en god spredning på idrætsgrene og typer af idrætsfællesskaber, så både holdidræt, individuelle idrætter, selvorganiserede communities og klassiske foreninger er repræsenteret.

Interviewguiden er bygget op omkring en række gennemgående temaer, som tilsammen belyser frivillighedens mange former og vilkår:

- internationale borgeres møde med idrætsområdet
- unges engagement og potentiale
- seniorers frivillige engagement
- livsfasers betydning for muligheder og motivation
- brugen af digitale værktøjer i relation til frivillighed
- forskellige grader og former for engagement – fra lejlighedsvis og selvorganiseret frivillighed til regelmæssige, foreningsorganiserede roller og positionen som ikke-frivillig.

Den semistrukturerede form og de åbne spørgsmål har gjort det muligt for deltagerne både at beskrive konkrete erfaringer og reflektere over, hvad der skal til for, at frivillighed kan fungere i deres liv – på tværs af livsfaser, baggrunde og tilknytning til København.

Bias

Borgerundersøgelsen er udsendt til en stikprøve med et følgebrev, der beskriver, at undersøgelsens formål er at undersøge frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune. Eftersom dette er rammen for undersøgelsen, og undersøgelsen er baseret på frivillig deltagelse, kan der være en bias i forhold til, at særligt borgere, som allerede er frivillige generelt – og særligt inden for idrætsområdet – er mere motiverede for at svare på et spørgeskema vedrørende netop dette. Det er et grundvilkår, som også gør sig gældende for sammenlignelige undersøgelser af frivillighed specifikt inden for idrætsområdet, f.eks. "Frivillighedsundersøgelse 2023", udarbejdet af Epinion for DGI, DIF og Bevæg dig for Livet (11.05.2023).

Kortlægning af digitale idrætsfællesskaber

Metode: Webscraping

På Facebook kan alle oprette en offentlig, privat eller hemmelig gruppe. I denne kortlægning, som er gennemført af Os og Data, indgår både offentlige og private grupper.

I de offentlige grupper kan alle med en Facebook-profil se indholdet og debatten i gruppen. I de private grupper skal man derimod være medlem for at få adgang til indholdet. De hemmelige grupper kan ikke søges frem, og medlemskab kan kun opnås gennem personlig invitation fra et eksisterende medlem.

Kortlægningen og kategoriseringen af de 48.108 offentlige og pri-

vate grupper er baseret på information, der er tilgængelig for alle, der ser grupperne udefra uden at være medlem (f.eks. gruppens navn, medlemstal, beskrivelse og regler).

Da der ikke findes en officiel datakilde til offentlige data om Facebook-grupper, har Os og Data indsamlet data gennem webscraping. Webscraping er en metode, hvor man ved hjælp af en scraper (et computerprogram) automatisk henter data fra offentligt tilgængelige hjemmesider.

Til dette formål har Os og Data anvendt to forskellige webscraper: én open source og én egenudviklet scraper. Facebook arbejder aktivt på at gøre det vanskeligere at indsamle data gennem webscraping, hvilket har gjort indsamlingen betydeligt mere udfordrende, siden Os og Data første gang kortlagde landskabet af danske Facebook-grupper.

For at indsamle data fra et tilstrækkeligt bredt udsnit af offentlige og private grupper har vi begrænset indsamlingen til de seneste 14 dages aktivitet i hver gruppe. For nogle grupper er der dog indsamlet data for mere end 14 dage, men i disse tilfælde medtager vi kun den 14-dages periode med størst aktivitet.

Indsamlingen er foregået fortløbende, hvilket betyder, at der ikke nødvendigvis er tale om de samme 14 dage i alle grupper. Det medfører små variationer i de præsenterede data. For eksempel kan der være kommet nye gruppemedlemmer til, efter indsamlingen blev afsluttet, hvilket kan resultere i mindre unøjagtigheder i oplysningerne om en gruppe.

Da webscraper'en kun kan indsamle data fra et begrænset og

varierende antal grupper pr. dag, har vi anvendt en vandfaldsstrategi. Det betyder, at når webscraperen begynder at indsamle data fra en gruppe, henter den først data fra de seneste 14 dage, hvorefter den fortsætter til den næste gruppe og igen henter data 14 dage tilbage.

Denne metode medfører, at vi ikke har oplysninger fra den samme tidsramme for alle grupper. På den ene side gør det det vanskeligere at analysere gruppers udvikling over tid. På den anden side sikrer metoden, at vores data ikke påvirkes af enkeltstående begivenheder, idet indsamlingen er sket løbende over en periode på seks måneder.

Metode: Prompt Engineering

Webscraping-metoden, som Os og Data anvendte i 2025, har resulteret i en kortlægning af 48.108 danske Facebook-grupper med mere end 100 medlemmer. Om disse grupper har Os og Data information om gruppenavne, beskrivelser, regler, medlemstal m.v. Gennem webscrapingen har Os og Data desuden kunnet observere, at godt og vel 1.392 grupper har base i København.

I forbindelse med nærværende projekt har Os og Data desuden benyttet prompt engineering til at identificere, hvilke grupper der er centreret omkring idrætsfællesskaber i København, samt hvilken type fællesskab der er tale om.

En prompt er en instruktion eller anmodning, der gives til en sprogmodel (som f.eks. ChatGPT) for at frembringe et ønsket svar eller

en bestemt type output. Kvaliteten og relevansen af modellens svar afhænger i høj grad af, hvordan prompten er formuleret. Når man giver en sprogmodel en instruktion eller stiller et spørgsmål, kaldes det at prompte den.

Prompt engineering handler om at udforme effektive prompts for at opnå det bedst mulige resultat fra modellen. Metoden kan anvendes til mange af de samme formål som traditionel programmering, f.eks. automatisering af opgaver eller sortering af tekster. Forskellen er, at man i traditionel programmering ofte skal skrive lang og kompleks kode, mens man i prompt engineering blot giver modellen en instruktion i form af tekst.

Os og Data har derfor udarbejdet en detaljeret prompt til at identificere de digitale fællesskaber, der omhandler idræt, samt hvorvidt de er foreningsbaserede, virksomhedsfunderede eller selvorganiserede. Denne prompt er blevet givet til "ChatGPT-5" og har gjort det muligt at undgå manuel gennemgang af de 1.392 grupper. Det betyder dog også, at der kan forekomme enkelte fejlkategoriseringer eller variationer i informationerne.

Først og fremmest har Os og Data givet sprogmodellen en "personlighed", da dette kan være et effektivt værktøj i prompt engineering, fordi det gør det muligt at simulere specifikke roller eller eksperter. Derfor er "ChatGPT-5" blevet instrueret i, at den "er en ekspert i at kategorisere Facebook-grupper", og at dens "analyse er afgørende for et vigtigt forskningsprojekt", for derved at give modellen en forståelse for vigtigheden af præcise kategoriseringer.

Dernæst har Os og Data i prompten inkluderet en detaljeret be-

skrivelse af begrebet idræt med eksempler, så sprogmodellen kan identificere idrætsfællesskaber korrekt. Det samme er gjort for hver af de fire kategorier. Til sidst har Os og Data givet modellen praktiske oplysninger om, hvordan den skal forstå datafilen med alle grupperne, samt hvilket dataformat det ønskes, at modellens kategoriseringer skal returneres i.

Den prompt, der er anvendt for at opnå de kategoriseringer, der udgør grundlaget for nærværende analyse, kan læses i bilag 3.

På baggrund af prompten er der lokaliseret omkring 260 Facebook-grupper med mere end 100 medlemmer, som har været aktive inden for de seneste 14 dage og som er relateret til idræt i København. Disse grupper er manuelt blevet tjekket af Urban Goods for at kvalitetssikre rigtigheden og "ChatGPT-5"s kategoriseringer af grupperne i forhold til de tre kategorier: Forening, selvorganiseret, privat/kommercielt. Der er i forbindelse med den manuelle gennemgang blevet frasorteret eksempelvis fangrupper til idrætsklubber/foreninger.

Kvalitative interviews

Der er gennemført en række kvalitative interviews, der går tættere på hverdagen i og omkring idrætsfællesskaberne i København. Den kvalitative data består af:

Interviewtype	Antal interviewpersoner
12 caseinterviews og observationer med fokus på frivillighed i idrætsfællesskaber	43
4 fokusgruppeinterviews med idrætsfrivillige og koordinators af frivillige på idrætsområdet	17
24 enkeltinterviews med idrætsfrivillige, tidligere idrætsfrivillige og potentielle idrætsfrivillige	24
I alt	84

Formålet er at nuancere de kvantitative fund og få indblik i de erfaringer, motiver, barrierer og organisatoriske praksisser, som ikke lader sig indfange gennem tal alene.

Case-interviews

Som led i den kvalitative del af undersøgelsen er der gennemført 12 semistrukturerede interviews med repræsentanter fra udvalgte foreninger og idrætsfællesskaber i Københavns Kommune.

Interviewene er designet som casestudier og fungerer samtidig som mini-feltstudier, hvor både samtale og observation indgår som centrale metoder.

Nr.	Område	Case	Kort karakteristik
1	Østerbro	Ældre Sagen Østerbro	Selvledende frivilligteams for ældre; sociale indsats og motion
2	Nørrebro / Kbh	NBRO Running	Urbant, selvorganiseret løbefællesskab; digitalt drevet og frivillighed uden formelt etableret forening
3	Amager	Amager Volley	Foreningsklub med digital frivilligplatform; lokal frivilligidentitet og fælles ansvar
4	København (by-dækkende event)	Skole OL-finalen	Stor skole-idrætsevent; lejlighedsvis frivillighed for unge, forældre og internationale
5	Valby	Valby IF-Gymnastik	Lokal børne- og ungeforening; frivillig-økosystem fra hjælpetrænere til bestyrelse
6	Østerbro / Fælled-parken	ByGirls (BK Skjold)	Værdidrevet pige- og kvindefodbold; frivilligfællesskab for piger, kvinder og internationale frivillige
7	Amager Øst	Amager Judoskole	Judoklub med stærk rollemodel-kultur; unge hjælpetrænere og stor eventfrivillighed
8	Sydhavnen	Kanalbyens IF	Flerstrengt idrætsforening i ny bydel; lønnede trænere og spirende frivilligspor
9	Bispebjerg	I.F. Bispebjerg Hospital	Arbejdspladsforening "for medarbejdere, af medarbejdere"; lavpraktisk kollegial frivillighed
10	Nordhavn / Kbh	DIME Basketball Denmark	Ungedrevet, eventbaseret basketfællesskab; frivillighed som ungestyret identitetsrum
11	København (by-dækkende)	Kulturens Frivillige	Digital platform for frivillighed; lejlighedsvis opgaver til kultur- og idrætsevents
12	Landsdækkende / kystnære spots	Hvor (kite)surfes der i DK	Selvorganiseret digital kitesurf-gruppe; frivillighed om videndeling og sikkerhed i et online fællesskab

Interviewguiden er udarbejdet af Urban Goods med afsæt i hypoteser, der er udviklet gennem desk research og tidligere analyser på området. Temaerne i interviewguiden tager udgangspunkt i følgende fokusområder:

- Praktiske erfaringer med frivilligengagement
- Organisatoriske rammer og strukturer
- Samarbejdsformer mellem frivillige, fællesskabet/foreninger og kommunen
- Konkrete tiltag og faktorer, som styrker eller hæmmer aktørernes evne til at rekruttere og fastholde frivillige

Interviewene er gennemført onsite – dvs. i direkte forlængelse af deltagerobservationer på de lokaliteter, hvor frivilligheden udfolder sig. Denne tilgang har muliggjort en mere kontekstnær og sanselig forståelse af de fysiske, sociale og organisatoriske rammer, som frivilligheden opererer i.

Feltarbejdet fungerer som et kvalitativt supplement til surveydataene og giver indblik i de mekanismer, der sjældent fanges i kvantitative undersøgelser alene. Interviewene belyser både udfordringer og potentialer i forskellige typer af idrætsfællesskaber – fra klassiske breddeidrætsforeninger til selvorganiserede og minoritetsdrevne initiativer.

Udvælgelsen af cases er sket med henblik på at afspejle diversitet i geografi, organiseringsform, målgrupper og idrætsgrene og med fokus på forskellige praksisser omkring involvering og tiltrækning af frivillige. Denne variation har været afgørende for at kunne identificere både mønstre og forskelle i frivillighedens vilkår og dynamikker på tværs af byen.

Fokusgruppeinterviews

Som en del af den kvalitative dataindsamling er der gennemført fire fokusgruppeinterviews med i alt 17 deltagere. Formålet med fokusgrupperne er at skabe dybere indsigt i borgernes og aktørernes perspektiver på frivillighed – særligt med fokus på oplevelser, organisering, motivation og barrierer i forhold til idrætsområdet i København.

Interviewene er gennemført som semistrukturerede samtaler med enkle, åbne spørgsmål. Denne tilgang giver deltagerne mulighed for at tale om dét, de selv oplever som centralt og relevant, og understøtter en eksplorativ metode, hvor nye temaer og nuancer kan opstå undervejs i en samtale, hvor deltagerne også spørger ind til hinandens praksis. Fokusgruppeinterviewene har en varighed på cirka to timer.

De fire fokusgrupper fordeler sig således:

- **Unge og internationale** – repræsentanter fra miljøer med primært unge, internationale frivillige
- **Frivilligkoordinatorer** – repræsentanter med strategisk og ledelsesorienteret ansvar (alle professionelle)
- **Seniorer** – repræsentanter med frivilligerfaring i miljøer med ældre
- **Digitale frivillige** – repræsentanter med frivilligerfaring fra digitale platforme

Foto: DIME



Bilag



Bilag 1

Følgegruppemedlemmer

Forening/fællesskab	Navn
BK Skjold	Amanda Bøttcher Pørksen
Amager Volley	Sofie Godske
Ørestad IF	Henrik Paulsen
Valby Badminton Club	Teis Nielsen
Ældre Sagen Østerbro	Povl Johannes Høyer
NBRO Running	Thorbjørn Nielsen
Valby IF-Gymnastik	Tina Krogh
DGI Storkøbenhavn	Jonas Bo Madsen
DIF	Mikkel Witt Syberg
Dansk Firmaidræt	Isabelle Ottesen

Bilag 2

Litteraturliste

- "Danmarks Digitale Frivillige – om administratorers og ordstyres frivillige arbejde i 9000 grupper på Facebook", Analyse & Tal F.M.B.A., København, april 2024
- "Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser", Idrættens Analyseinstitut og Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen, Aarhus, april 2025
- Data fra Danmarks Statistik samt interne dokumenter fra Københavns Kommune.
- "Frivillige på idrætsområdet – Resultater fra frivillighedsundersøgelserne 2004-2024", VIVE og Torben Fridberg, København, 2025
- "Frivillighedsundersøgelse 2023", Epinion for DGI, DIF og Bevæg dig for Livet, 11. maj 2023.
- "Frivillighedsundersøgelsen 2024 – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde", VIVE ved Helle Hygum Espersen, Torben Fridberg og Stefan Bastholm Andrade, København, 2025
- "Idrætsplan for Københavns Kommune – Flere fysisk aktive københavnere – En handleplan under kultur- og fritidspolitikken 2023-2026", Københavns Kommune, København, 2023
- "Kommunale forskelle på frivilligt arbejdes udbredelse", udarbejdet af Bjarne Ibsen, Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, 2024.

Bilag 3

Prompt kategorisering

Formål

Du er en ekspert i at kategorisere Facebook grupper i 5 specifikke kategorier. Du skal lave en analyse af frivillige på idrætsområdet i Københavns Kommune. Din analyse er afgørende for et vigtigt forskningsprojekt. Undersøgelsen handler om hvor mange personer der i København laver frivilligt arbejde i form af facilitering af Facebook-grupper som handler om idræt. Idræt er fysiske aktiviteter som med eller uden brug af redskaber har til formål at styrke og træne kroppen, evt. i konkurrence med andre. Idræt er for eksempel:

- Boldspil: Fodbold, håndbold, basketball og volleyball.
- Løb, spring og kast: Orienteringsløb, sprint, stangspring og spydkast.
- Redskabsaktiviteter: Gymnastik med forskellige redskaber, trampolin og klatring.
- Dans og udtryk: Koreograferet dans, moderne dans, og andre former for bevægelsesudtryk.
- Kropsbasis: Øvelser der fokuserer på grundlæggende bevægelser og kropskontrol, som for eksempel balanceøvelser og kropsbewidsthedsøvelser.
- Fysisk træning: Styrketræning, konditionstræning og udholdenhedstræning.
- Natur- og udeliv: Aktiviteter som kan udføres udendørs, for eksempel vandreture, kajak, shelter-ture, at samle svampe eller lignende
- E-sport: Elektronisk sport i form af videospil som tager ofte form som organiserede multiplayer-videospilkonkurrencer, for eksempel Dota, Counter-Strike og League of Legends.
- Idrætsfællesskaber er ikke fællesskaber, som handler om vægttab.

Definition på de 4 Facebook-gruppe kategorier

Der findes 4 forskellige kategorier. Her er definition og eksempler på dem:

1. Idrætsforeninger: Grupper, som er knyttet til eksisterende idrætsfor-

eninger f.eks. "Nørrebro Klatreklub" eller "BK Skjold".

2. Selvorganiseret: Grupper, som primært er online (selvorganiserede) communities (og som ikke har forening eller klubfaciliteter) f.eks. "Pokémon Go København" og "Hiking Copenhagen"
3. Virksomhed: Grupper som er oprettet i tilknytning til virksomheder eller private motionsudbydere f.eks. UNITY - Social Gruppe.
4. Intet: Grupper der ikke er i en af de ovenstående kategorier

Instruktioner

For hver Facebook gruppe får du et Json objekt. Du skal gøre det følgende:

1. Læs gruppens "Navn", "Beskrivelse" og "Regler" grundigt fra json objektet.
2. Analyser gruppens indhold baseret på "Navn", "Beskrivelse" og "Regler".
3. Overvej hvilken primær funktion gruppen har baseret på de 5 gruppe kategorier
4. Match denne funktion med den mest passende kategori fra listen ovenfor
5. Tilføj en kategori baseret på denne analyse med egenskaben "category" til json objektet.

Output-format

Dit output SKAL KUN VÆRE ET GYLDIGT JSON-OBJEKT med følgende struktur for hver gruppe:

```
{ "id": "[gruppens id]",
  "name": "[gruppens navn]",
  "category": "[den valgte kategori]" }
```

Det er utroligt vigtigt at du bruger samme format for gruppen som i det data du modtager.

Foto: Urban Goods
Træning, ByGirls sommer 2025



Frivillighed inden for idrætsområdet i København

– en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse



URBAN
GOODS