

# Opsummering

Frivillighed inden for  
idrætsområdet  
i København

– en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse



URBAN  
GOODS

Titel:

Opsummering

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

1. udgave, 1. oplag

Januar 2026

København

Udarbejdet af Urban Goods og 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

Fotos: angivet ved billedet

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



# Opsummering

Frivillighed inden for  
idrætsområdet  
i København

– en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse





# Indholdsfortegnelse

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Intro.....                                                                    | 6  |
| Omfanget af frivillighed inden for<br>idrætsområdet i Københavns Kommune..... | 9  |
| Tema 1: Flere former for frivillighed.....                                    | 10 |
| Tema 2: Organiseringsformer i udvikling.....                                  | 12 |
| Tema 3: Motivation og engagement.....                                         | 14 |
| Tema 4: Frivillighedens geografi.....                                         | 16 |
| Tema 5: De potentielle idrætsfrivillige.....                                  | 18 |
| Tema 6: Frivillige i en international by.....                                 | 20 |
| Tema 7: Digitale frivillige.....                                              | 22 |
| Tema 8: Fysiske rammer<br>betydning for frivilligheden.....                   | 24 |
| Tema 9: Livsfaser – frivillighed gennem et levet liv.....                     | 26 |
| Outro: Anerkendelse og synlighed.....                                         | 28 |
| Frivilliges engagement i tal.....                                             | 30 |

# Intro

## Fokus og formål med undersøgelsen

Dette er en opsummering af analysen "Frivillighed inden for idrætsområdet i København – en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse", som er udarbejdet af Urban Goods for Københavns Kommune.

Undersøgelsen giver en status på frivilligheden inden for idrætsområdet i Københavns Kommune og undersøger de udfordringer, muligheder, gevinster og barrierer, der er forbundet med at være frivillig og tiltrække frivillige i det københavnske idrætsliv.

### 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.



## Metode og datagrundlag

Undersøgelsen er gennemført fra foråret til efteråret 2025 og bygger på et kombineret kvantitativt og kvalitativt datagrundlag fra fem datakilder:

1. **Desk research:**  
Indsamling af nationale undersøgelser, statistik på idrættens omfang og demografisk statistik.
2. **Faglig følgegruppe:**  
Workshops og sparring med en faglig følgegruppe.
3. **Digital spørgeskemaundersøgelse:**  
Gennemført blandt et repræsentativt udsnit af 50.008 københavnere (16+ år), med 5.325 gennemførte svar (12 % svarprocent), som er vægtet.
4. **Kortlægning af frivillighed i digitale idrætsfællesskaber på Facebook:**  
Analyser af 258 Facebook-grupper centreret omkring idræt i København.
5. **Kvalitative interviews:**  
Omfatter 12 caseinterviews og observationer (43 interviewpersoner), 4 fokusgruppeinterviews (17 personer) og 24 enkeltinterviews med idrætsfrivillige, tidligere frivillige og potentielle frivillige (danske og internationale borgere i alderen 18–85 år).

## Læsevejledning

Denne opsummerende version af analysen er bygget op om analysens ni tematikker samt et indledende afsnit om "Omfanget af frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune" og et afsluttende afsnit "Outro: Anerkendelse og synlighed". De ni tematikker er:

Tema 1: Flere former for frivillighed

Tema 2: Organiseringsformer i udvikling

Tema 3: Motivation og engagement

Tema 4: Frivillighedens geografi

Tema 5: De potentielle idrætsfrivillige

Tema 6: Frivillige i en international by

Tema 7: Digitale frivillige

Tema 8: Fysiske rammers betydning for frivilligheden

Tema 9: Livsfaser – frivillighed gennem et levet liv

Under hver tematik kan du få et opsummerende indblik i temaets hovedkonklusioner og anbefalinger. Anbefalingerne er opdelt i hhv. anbefalinger til kommunen og til idrætsfællesskaberne – hvad enten der er tale om idrætsforeninger, selvorganiserede idrætsfællesskaber eller noget helt tredje.

Afslutningsvis findes en infografik med oversigt over udvalgte tal og grafer fra den kvantitative del af undersøgelsen.

## Læs mere her

Der er mulighed for at få indblik i den bagvedliggende analyse og få en uddybning af både pointer og anbefalinger ved at læse publikationen:



**"Frivillighed inden for idrætsområdet i København – en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse", Københavns Kommune, København, januar 2026**

Der er mulighed for at få indblik i 12 udvalgte cases, som præsenterer forskellige tilgange til at styrke og understøtte frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune, ved at læse:



**"Inspirationskatalog om frivillighed inden for idrætsområdet – 12 caseeksempler på idrætsfællesskaber i Københavns Kommune", Københavns Kommune, København, januar 2026**



A photograph showing the back of a person with curly brown hair, wearing a dark blue t-shirt. The t-shirt has white text printed on the back. The background is a blurred indoor setting, possibly a gymnasium, with blue triangular flags hanging from the ceiling and other people visible in the distance.

**INSTRUKTØR**  
**FERIE**  
**CAMP**

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



# Omfanget af frivillighed inden for idrætsområdet i Københavns Kommune



## Opsummering af pointer

### Mange idrætsfrivillige – men mindre frivilligtid

- 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.



## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

- Brug de gode erfaringer fra frivilligheden på idrætsområdet til at styrke andre områder, der arbejder med frivillighed

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne og Københavns Kommune:

- 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.

# Tema 1:

## Flere former for frivillighed



### Opsummering af pointer

#### Frivilligheden er oftest lejlighedsvis – ikke regelmæssig

- 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.



## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

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

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- Brug events som kanal til flere former for frivillige
- Omdan brede ansvarsområder til konkrete opgaver
- Tilpas organiseringen til forskellige frivilligtyper



Foto: Urban Goods  
Skole OL-finalen 2025

# Tema 2:

## Organiseringsformer i udvikling



### Opsummering af pointer

#### Frivilligheden findes på tværs af foreninger, selvorganiserede fællesskaber og hybrider

- Københavnerne er frivillige i flere forskellige organiseringsformer på idrætsområdet. 84 % af de frivillige inden for idrætsområdet i København er engagerede i en forening. Men københavnerne er også frivillige i andre sammenhænge. 34 % er engagerede som frivillige i selvorganiserede idræts- eller motionsfællesskaber, og 9 % af københavnerne 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.





## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

- Understøt mangfoldige organiseringsformer
- 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

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- Lær på tværs af organiseringstyper
- Styrk foreningens eget frivillig-økosystem

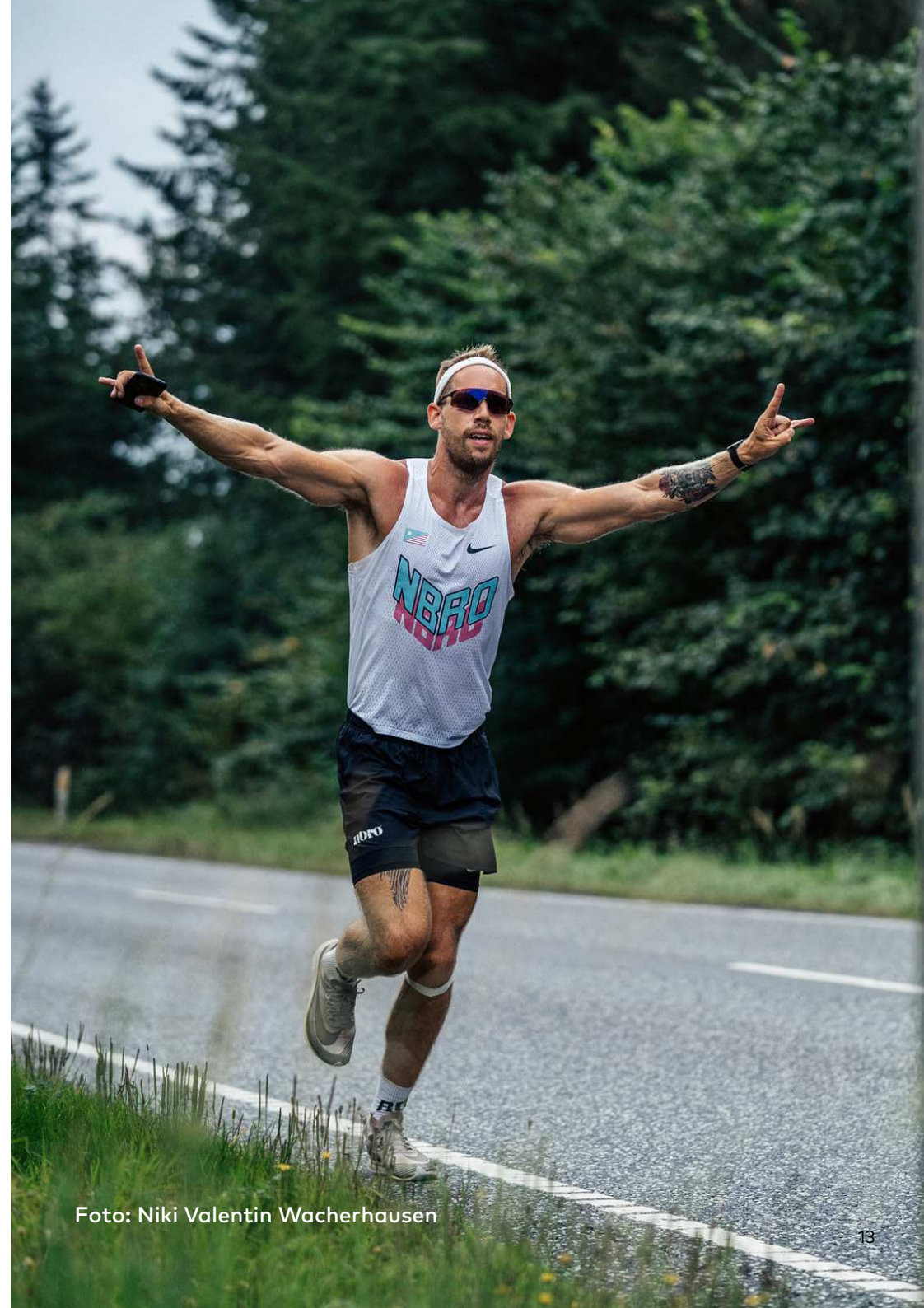


Foto: Niki Valentin Wachterhausen

# Tema 3:

## Motivation og engagement



### Opsummering af pointer

#### Frivillighed gør gavn

##### – både for fællesskabet og den enkelte

- 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
  - 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) communityet.
- 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.





## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

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

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- Kommunikér ud fra de positive gevinster
- Prioritér de gode oplevelser for frivillige
- Nydt frivilligheden til en sag, der betyder noget



Foto: I.F. Bispebjerg Hospital

# Tema 4:

## Frivillighedens geografi



### Opsummering af pointer

#### Frivilligheden er lokal

#### – men krydser også kommunegrænserne

- 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 heraf er ca. halvdelen 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.





## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

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

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- Skærp den lokale tilknytning
- Rekrutter på tværs af geografi
- Vær opmærksom på frivillige i overgangssituationer

# ILDSJÆLE



# Tema 5:

## De potentielle idrætsfrivillige



### Opsummering af pointer

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

- 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.



## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

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

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- Tænk lejlighedsvis frivillighed som rekrutteringsvej
- Hold fast i de tidligere frivillige



Foto: Urban Goods  
Skole OL-finalen 2025

# Tema 6:

## Frivillige i en international by



### Opsummering af pointer

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

- 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 københavnere med dansk statsborgerskab. Men der er et endnu større potentiale for at tiltrække flere frivillige blandt de internationale københavnere. Knap 30 % af københavnere med dansk statsborgerskab overvejer at blive frivillige inden for idrætsområdet inden for det næste år, mens det er tilfældet for knap 60 % af københavnere 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 københavnere 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.





## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

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

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- Åbn frivilligroller for ikke-dansktalende
- Indfør matchmakers og mentorer i lokalmiljøet

Foto: Danmarks Basketball Forbund  
EM i 3x3 Basketball 2025



# Tema 7:

## Digitale frivillige



### Opsummering af pointer

#### De digitale frivillige løfter en skjult del af idrætsområdet

- 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 promovering 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, 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.



## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

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

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- Vælg platforme, der matcher frivilligkulturen
- Skab spilleregler for de digitale klubhuse

Foto: Amager Volley



# Tema 8:

## Fysiske rammers betydning for frivilligheden



### Opsummering af pointer

#### Mangel på faciliteter begrænser både deltagelse og frivillighed

- 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.





## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

- 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

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- Sæt ord på jeres facilitetsbehov – også som frivilligmiljø
- Tænk kreativt i brugen af eksisterende steder
- Del erfaringer og løsninger på tværs



Foto: Kanalbyens IF

# Tema 9:

## Livsfaser – frivillighed gennem et levet liv



### Opsummering af pointer

#### Frivillighed gennem livet

#### – samme drivkraft, skiftende roller

- 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.





## Anbefalinger

### Anbefalinger til Københavns Kommune

- 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

### Anbefalinger til idrætsfællesskaberne

- Design frivilligroller, der matcher forskellige livsfaser
- Arbejd bevidst med forældrefrivillighed
- Gør det lettere for unge at vælge frivillighed til
- Skab frivilligroller, der passer til seniorers hverdag
- Gør offboarding til en naturlig del af frivilligcyklussen



Foto: Urban Goods  
Træning hos Ældre Sagen Østerbro

# Outro:

## Anerkendelse og synlighed



### Opsummering af pointer

**Frivillighed kræver synlighed og hverdagsnær anerkendelse**

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



### Anbefalinger

**Anbefalinger til Københavns Kommune**

- 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



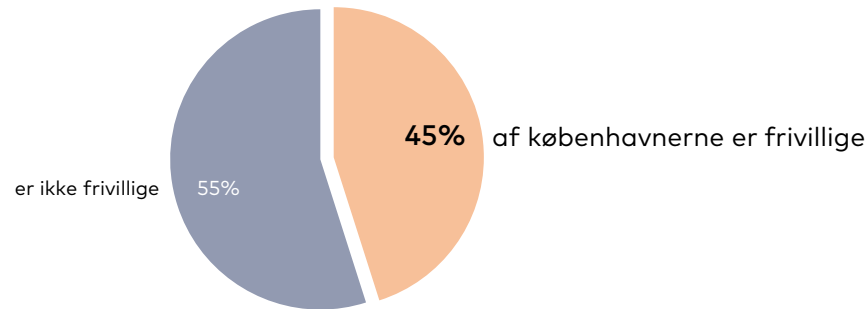


Foto: Valby IF-Gymnastik

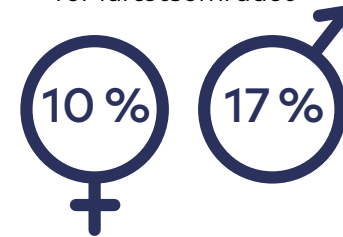


# Frivilliges engagement i tal

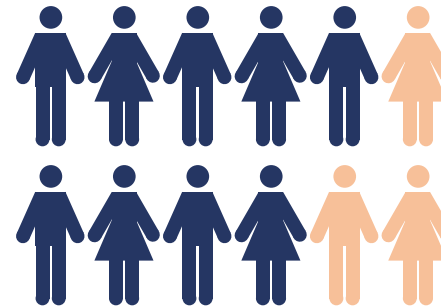
Inden for idrætsområdet i Københavns Kommune



Hhv. 10 % og 17 % af kvinder og mænd på 16 år eller derover i København er frivillige inden for idrætsområdet



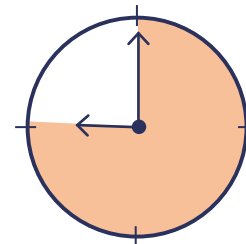
= **74.000** københavnere  
fra 16 år og op er frivillige inden for  
idrætsområdet – svarende til 13 %.



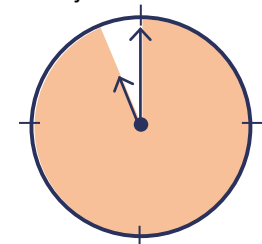
Fem ud af seks frivillige inden for idrætsområdet (85 %) er frivillige **lejlighedsvist**.

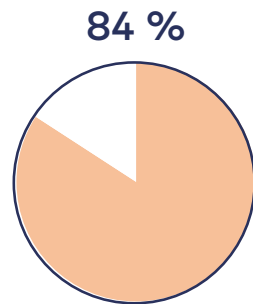
Fire ud af seks frivillige inden for idrætsområdet (67 %) er frivillige **regelmæssigt**

**9 timer og 5 min.**  
bruger hver **idrætsfrivillig i København**  
på frivilligt arbejde hver måned.

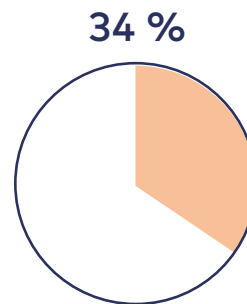


**11 timer og 15 min.**  
bruger de **idrætsfrivillige i resten af landet** i gennemsnit på frivilligt arbejde hver måned.

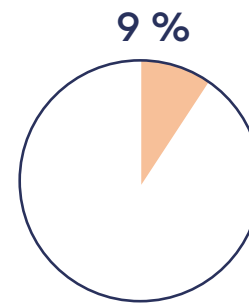




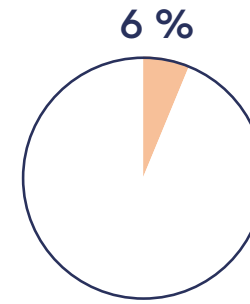
af de idrætsfrivillige er frivillig i en **forening**



af de idrætsfrivillige er frivillig i et **selvorganiseret idrætsfællesskab**



af de idrætsfrivillige er idrætsfrivillig på deres **uddannelse** eller **arbejdsplads**



af de idrætsfrivillige er frivillig i et **kommercielt idrætsfællesskab**



af de idrætsfrivillige er **digitale frivillige**



58 %

af københavnere med et **andet statsborgerskab** end dansk overvejer at blive frivillig inden for idrætsområdet.



29 %

af københavnere med **dansk statsborgerskab** overvejer at blive frivillig inden for idrætsområdet.









URBAN  
GOODS