

Frivillighed inden for idrætsområdet i København

– en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse
Januar 2026



Københavns Kommunes Idrætsplan

"Den overordnede målsætning for Idrætsplanen 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."

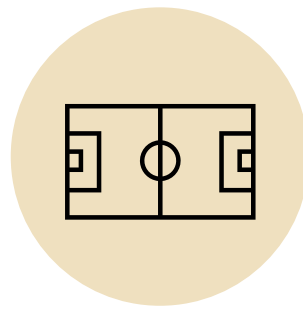
(KFU juni 2024)



**Udvalgte
målgrupper**



**Frivillighed og
partnerskaber**



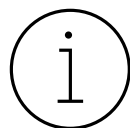
**Udnyttelse af
faciliteter og byrum**



**Events og
eliteidræt**

Frivillighed er en forudsætning for idrættens fællesskaber, udvikling og robusthed. København ligger nr. 93 ift. understøttelse, anerkendelse og bureaukrati. KFU bestilte en frivillighedsundersøgelse i december 2024.

Metode og læsevejledning



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 københavnske borgere (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).



Undersøgelsen består af:

- Dybdegående hovedrapport bestående af ni temaer, som dækker over:

1. Frivilligheden i tal
2. Organiseringsformer
3. Motivation og engagement
4. Potentielle idrætsfrivillige
5. Internationale borgere
6. Digital frivillighed
7. Fysiske rammers betydning for frivillighed
8. Livsfaser betydning for frivilligt engagement

Temaerne kan læses uafhængigt af hinanden.

- Pixi-udgave af undersøgelsen, som fremstiller undersøgelsen resultater og anbefalinger i et komprimeret format.
- Casekatalog bestående af 12 cases i et span fra senioridræt hos Ældre Sagen over digitale surf-fællesskaber til basketball for unge i en nedlagt tunnelfabrik i Nordhavn.

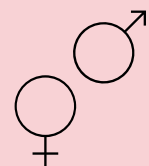
Idrætsfrivilligheden i KK i tal



13 % af københavnernes har inden for de seneste 12 måneder været frivillige inden for idræts- og motionsområdet. Det svarer til knap **75.000** personer over 16 år. Andelen er lidt under landsgennemsnittet, men på niveau med andre større danske byer.



De idrætsfrivillige i Københavns Kommune arbejder i gennemsnit **ni timer** frivilligt om måneden, hvilket svarer til **4.186 årsværk**. Landsgennemsnittet er **11 timer**.



Flere af de københavnske **mænd** (17 %) end **kvinder** (10 %) er idrætsfrivillige. Samme tendens og procentvis fordeling ses nationalt.



Personer med en **lang videregående** uddannelse er den uddannelsesgruppe, som har signifikant flest idrætsfrivillige.



17 % af de 36-55-årige er idrætsfrivillige. I alle øvrige aldersgrupper (16-25 år, 26-35 år, 56-65 år, 66-75 år og 75+) er omkring 10 % idrætsfrivillige. Den samme spredning ses også nationalt.

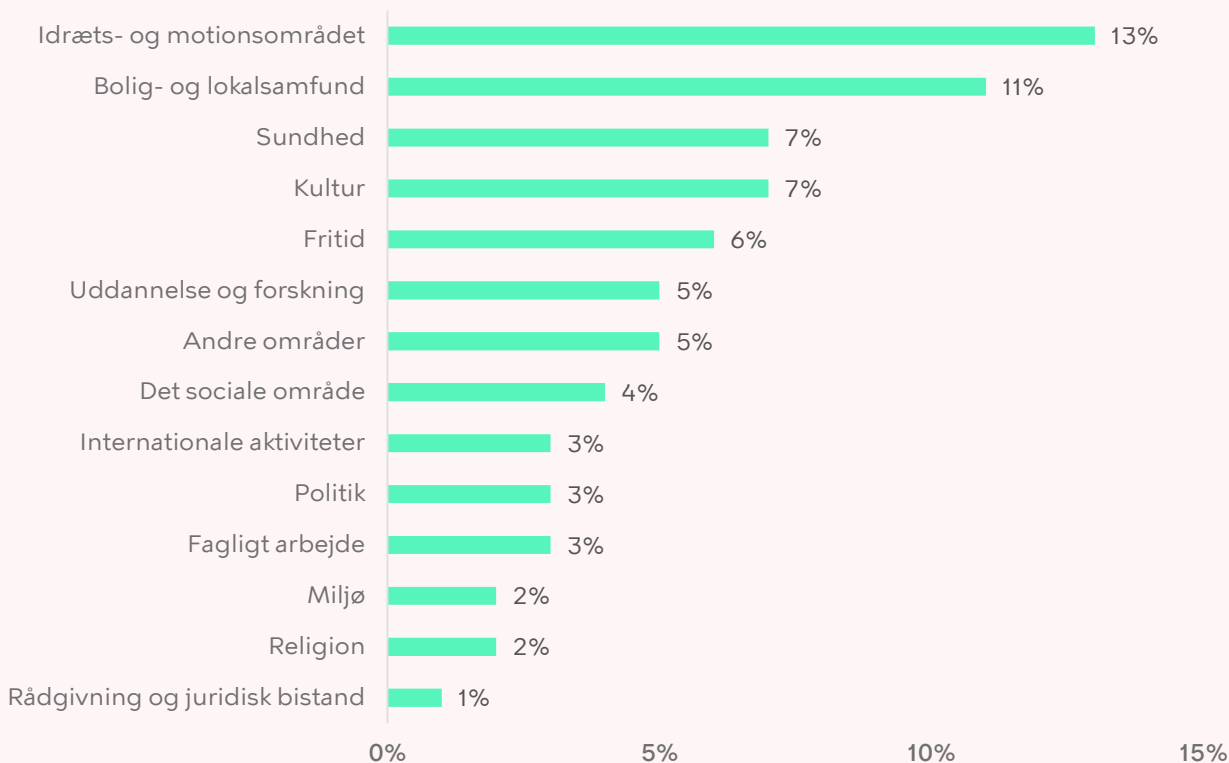


Københavnere med et andet pas end dansk er i lige så høj grad idrætsfrivillige som københavnere med et dansk pas. **58 %** af københavnernes med et andet statsborgerskab end dansk, overvejer at blive frivillig inden for idrætsområdet. Dette gælder for **29 %** af københavnernes med et dansk pas.

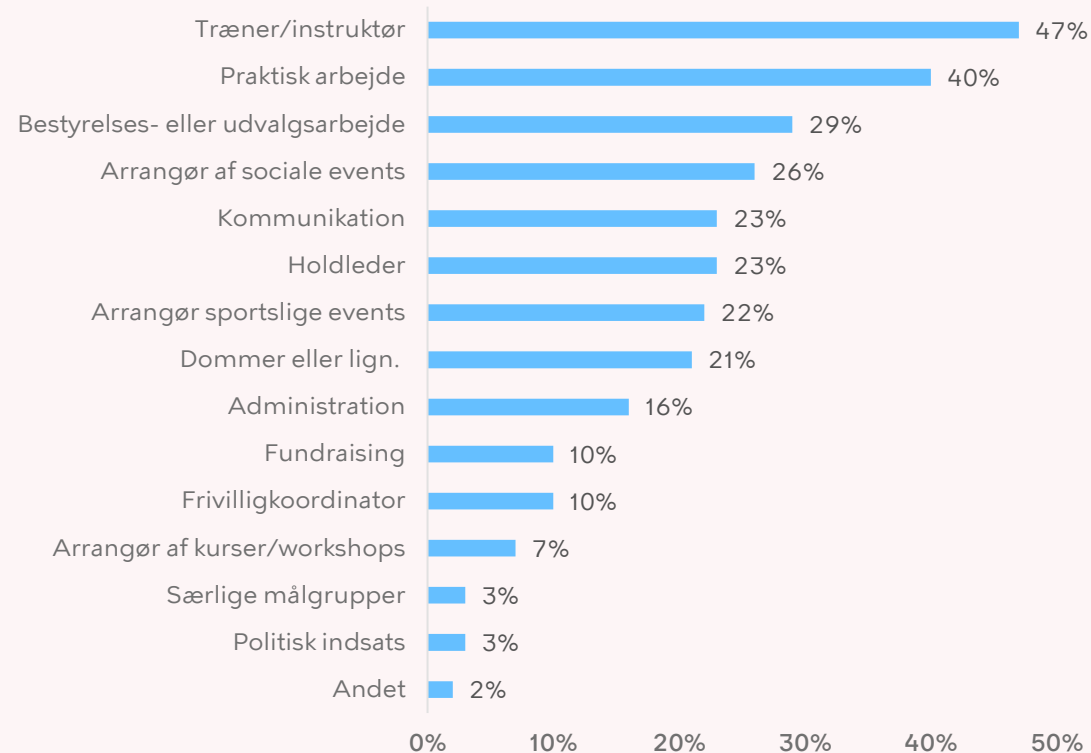


På hvilke områder er københavnernes frivillige og hvilke opgaver løser de idrætsfrivillige?

De frivillige københavnernes interesse områder



Arbejdsopgaver for idrætsfrivillige



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

Udvalgte hovedresultater

Organisering og geografi

- Frivilligheden inden for idrætsområdet i København er forankret i de **lokale** idrætsfællesskaber – ca. halvdelen er frivillig i det lokalområde, de bor i.
- Frivilligheden findes på tværs af foreninger, selvorganiserede fællesskaber og hybride **organiseringer**.
- Knap 20 % af københavnske Facebook-grupper er centreret om idræt. **Digitale** sociale platforme fungerer som digitale klubhuse, hvor frivillige administratorer og moderatører bærer en stor del af organisationen, fællesskabet og tiltrækningen af nye frivillige.

Effekt, engagement og roller

- At være frivillig inden for idrætsområdet i København **giver** større livsglæde og livskvalitet, stærkere relationer og mere motion.
- De fleste idrætsfrivillige i København er frivillige **lejlighedsvist**, hvilket kalder på en bredere tilgang til frivillighed end idéen om, at de frivillige er en fast ressource, der stiller op hver uge.
- Den samme frivillige inden for idrætsområdet kan være frivillig på flere **forskellige** måder.
- Frivilligengagementet påvirkes både negativt og positivt af **forældreskabets** forskellige faser.

Frivillighedens rammer

- 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. Herunder samlingspunkter og ift. opbevaring.
- De forskelligartede **organiseringsformer** afstedkommer, at de idrætsfrivillige og idrætsfællesskaberne er forskelligt stillet i forhold til tilskudsmuligheder og rammevilkår.

Udvalgte anbefalinger

Administration og dialog

- Lav en "one point of entry" for frivillighed og enklere administrative rammer. Skab gennemsigtighed i booking og fordelingsprincipper
- Læs faciliteter, klubhuse og opholdsarealer som en frivillighedsdagsorden
- Arbejd tværfagligt i KFF og på tværs af forvaltninger for at styrke idrætsfrivilligheden

Internationale borgere og tilflyttere

- Giv nytilflyttede en frivillig-velkomst
- Samarbejd målrettet med byens internationale miljøer
- Kommunikér på engelsk

Synlighed, anerkendelse og udvikling

- Synliggør og anerkend frivilligheden
- Prioritér indsatser med lønnede frivilligkoordinatorer
- Brug kommunens egne institutioner og events som bro til frivillighed og understøt videndeling om nye veje ind i frivillighed

Til idrætsfællesskaberne

- Omdan brede ansvarsområder til konkrete opgaver
- Tilpas organiseringen til forskellige frivilligtyper
- Knyt frivilligheden til en sag, der er betydningsfuld

Eksempler på formidling af resultater og anbefalinger

- 22. januar 2026 Idrætsmedarbejderdag: Tema om undersøgelsen med medarbejdere på idrætsområdet i Kultur-, Fritids- og Borgerserviceforvaltningen.
- 27. januar 2026 Oplæg ved temaaften om 'Fodbold for piger i København' i samarbejde med DBU København
- Februar og april 2026: Orientering og drøftelse i Folkeoplysningsudvalget
- Marts 2026 Oplæg for Ældrerådets Kultur- og Fritidsudvalg
- April 2026 Konference for idrætsaktører i samarbejde med DGI Storkøbenhavn og Danmarks Idrætsforbund
- Maj 2026 Møde i 'Fremtidens bevægelsesvenlige hovedstad' med frivillighed, fællesskaber og civilsamfund som tema. (Alle syv borgmestre samt DGI og DIF)



Handleanvisninger

Indsatser, der ikke kræver finansiering

- Formidle anbefalinger fra Frivillighedsundersøgelsen, så undersøgelsens resultater bidrager til at understøtte arbejde med frivillighed i idrætsforeninger og idrætsfællesskaber.
- Igangsætte analyse for afbureaukratisering og stærkere fælles indgang og tilgang til samarbejdet med frivillige, foreninger og andre idrætsfællesskaber.
- Indarbejde temaet i samarbejdet med idrættens hovedorganisationer (DGI, DIF og DBU) om frivillighed i eksisterende indsatser fx sociale partnerskaber, pigepartnerskaber, 10.000 flere børn og unge (ungtrænere/ungefællesskaber).
- Fortsætte og udvikle den faglige følgegruppe på (idræts)frivillighedsområdet.

Indsatser, der kræver finansiering

- Workshops og udviklingsforløb med foreninger, hvor der arbejdes med organisation, frivilligstrategi og værktøjer til at styrke det frivillige engagement lokalt.
- Bydækkende kampagne fokuseret på anerkendelse af frivillige på idrætsområdet og værdien af og mulighederne for at engagere sig frivilligt.
- Årlig fejring af frivillighed. Evt. i sammenhæng med Idrætsfesten, hvor kommunen i forvejen bl.a. fejrer årets københavnske idrætsforening, danmarksmestre og internationale medaljevindere.
- Målrettet indsats for flere internationale borgere som idrætsfrivillige sammen med foreninger, idrætsfællesskaber og internationale miljøer.
- Målrettet indsats rettet mod piger/kvinder som idrætsfrivillige sammen med foreninger, idrætsfællesskaber og øvrige forvaltninger.
- Igangsættelse af udviklingslaboratorium for frivillighed i København med relevante idrætsaktører og vidensinstitutioner (fx KU, IDAN mv.).
- Implementering af afbureaukratisering og stærkere fælles indgang og tilgang til samarbejdet med frivillige og foreninger.