



Friends

Effektrapport 2025

Effekt tillsammans

Alltför många barn går till skolan med en klump i magen och blicken över axeln. Barn som är rädda för skolan, som stängs ute från gemenskapen på rasten, på nätet eller inte får vara med och spela på träningen.

Mobbning kan vara allt ifrån de små kränkningarna till de svåra övergreppen. Den kan handla om sådant som hudfärg, kropp, sexuell läggning eller funktionsnedsättning. Och om den inte stoppas ger den näring till en framtid där våldet eskalerar.

Friends kämpar för en värld där varje barn får växa upp utan mobbning eller kränkningar. Vi skapar förändring genom att sprida kunskap och påverka politiken, genom att stärka skolan och idrotten med effektiva verktyg, och genom

att erbjuda råd och stöd till barn, unga och vuxna i deras närhet. Vi engagerar också allmänheten och näringslivet att stå vid vår sida i kampen.

Som den drivande kraften mot mobbning står vi alltid på barnens sida – och vi ger oss aldrig.



Vägen till förändring

Friends vision är en värld där varje barn växer upp utan mobbning eller kränkningar. För att komma dit behöver fler vuxna kliva fram, engagera sig och ta ansvar.

Beslutsfattare behöver sätta frågan högre på agendan, och fler vuxna inom skola och idrott behöver använda beprövade metoder för att förebygga och hantera mobbning. Samtidigt är det viktigt att barn och unga får utveckla sina socioemotionella förmågor, som empati, resiliens och hjälpsökande – så att de vågar stå upp för både sig själva och andra.

Därför riktar vi oss både till vuxna och till barn och unga med kunskapshöjande och engagerande budskap om hur var och en kan bidra i kampen mot mobbning.

Vi skapar möjligheter för hela samhället att bidra tillsammans med oss. Vi ger beslutsfattare konkreta förslag på de satsningar som krävs för att skapa trygga miljöer utan mobbning för barn och unga. Vi stärker vuxna inom skola och idrott genom att erbjuda evidensbaserade verktyg

som motverkar mobbning, och vi ser till att barn och unga får sina röster hörda och att de har inflytande i mobbningsfrågan.

I vårt arbete är vi beroende av flera ovärderliga resurser: barns egna erfarenheter och insikter, våra medarbetares engagemang och kompetens, samarbetet med våra partners och finansörer, våra nationella och internationella nätverk och våra engagerade ambassadörer. Tillsammans har vi kraften att nå brett – och att skapa verklig förändring.



Friends förändringsteori

Resurser

Barns erfarenheter och insikter

Medarbetares drivkraft och kompetens

Partners, finansiärer, nätverk och ambassadörer

Bästa tillgängliga kunskap och forskning

Aktiviteter

Kommunicera sätt att agera mot mobbning till vuxna samt barn och unga

Ge vuxna inom skola och idrott verktyg i arbetet mot mobbning

Säkerställa barn och ungas inflytande i mobbningsfrågan

Ge lösningar i mobbningsrelaterade frågor till beslutsfattare

Effekter

Vuxna är engagerade i kampen mot mobbning

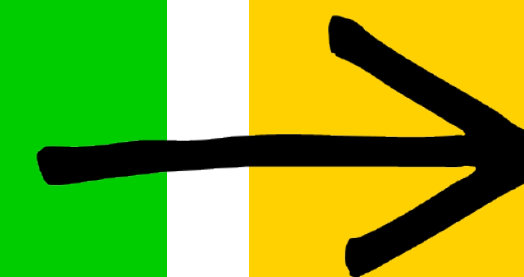
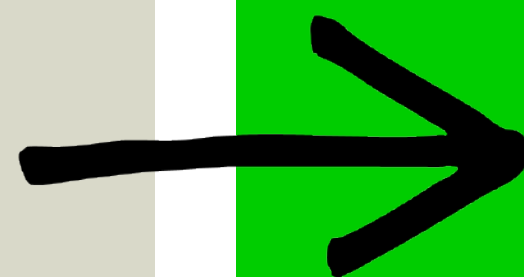
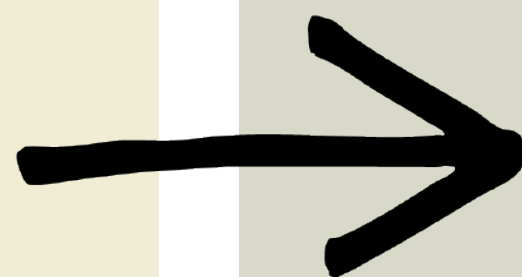
Vuxna inom skola och idrott använder effektiva verktyg i arbetet mot mobbning

Barn har stärkta socioemotionella färdigheter

Beslutsfattare prioriterar arbetet mot mobbning

Vision

En värld där varje barn växer upp utan mobbning och kränkningar



Våra mål

För att nå vår vision och omsätta vår teori om hur förändring sker till praktik så jobbar vi under Friends nuvarande femårsstrategi (2024–2028) mot tre mål:

Mål 1

Engagera människor i kampen mot mobbning



Friends skapar engagemang mot mobbning och får människor att agera. Vi skapar möjligheter för enskilda individer att ta ställning i vår fråga och visar på enkla och betydelsefulla sätt att vara aktiv i sin lokala kontext. Det ska vara lätt att göra skillnad i kampen mot mobbning.

Mål 2

Stärka skola och idrott i arbetet mot mobbning



Friends ger vuxna i skolor och idrottsföreningar rätt förutsättningar att tillsammans med barn och unga förebygga och stoppa mobbning. Friends driver på för att beslutsfattare ska prioritera trygghetsfrågan och tillsätta resurser.

Mål 3

Skapa förändring tillsammans med barn och unga



Friends ska ha en nära dialog med barn och unga, arbeta för deras ökade inflytande samt erbjuda stöd till utsatta. Barn och unga är experter på sin vardag och måste vara inkluderade i lösningarna.



Så arbetar Friends

Så här arbetar Friends

Trygghet skapas inte av sig själv – den behöver byggas, skyddas och återupprättas. Därför arbetar Friends på tre nivåer:



1. Främjande

Vi ökar kunskapen och förändrar attityder för att skapa trygga miljöer för barn.



2. Förebyggande

Vi stärker skola och idrott med verktyg som förebygger mobbning.



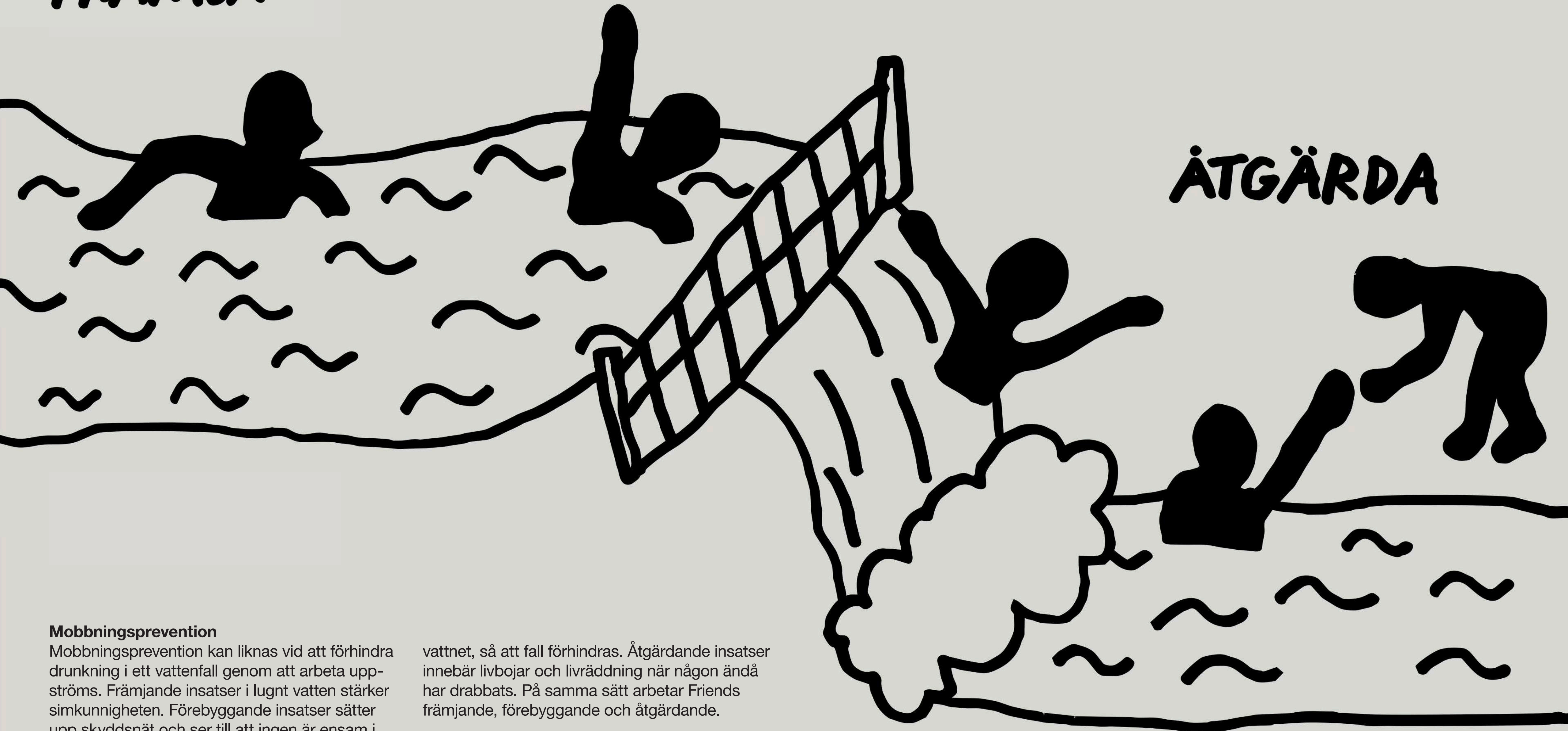
3. Åtgärdande

Vi ger råd och stöd till barn och unga i mobbningsituationer och vuxna i deras närhet.

FRÄMJJA

FÖREBYGGA

ÅTGÄRDA



Mobbningsprevention

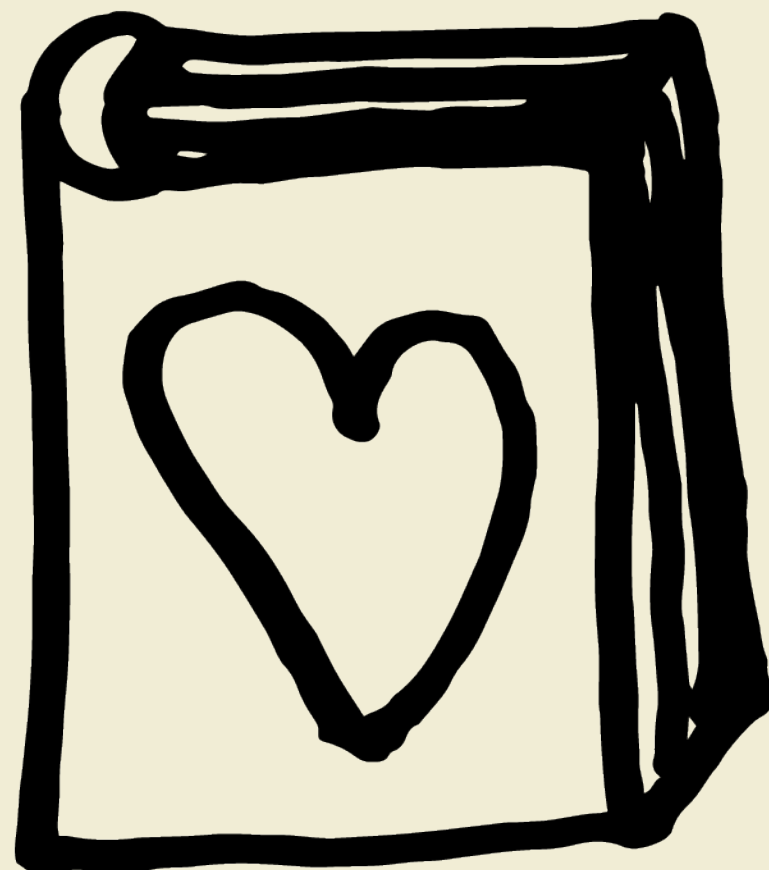
Mobbningsprevention kan liknas vid att förhindra drunkning i ett vattenfall genom att arbeta uppströms. Främjande insatser i lugnt vatten stärker simkunnigheten. Förebyggande insatser sätter upp skyddsnät och ser till att ingen är ensam i

vattnet, så att fall förhindras. Åtgärdande insatser innebär livbojar och livräddning när någon ändå har drabbats. På samma sätt arbetar Friends främjande, förebyggande och åtgärdande.

Främjande

Främjande arbete innebär att stärka det som fungerar och öka skyddet. Friends ökar kunskapen och förändrar attityder i samhället för att skapa trygga miljöer för barn.

Främjande arbete utgår från det som får människor att må bra och fungera väl: i stället för att enbart reducera risk fokuserar man på att stärka skyddsfaktorer och goda förutsättningar. Det kan handla om att utveckla en trygg skolmiljö, öka elevers känsla av meningsfullhet och inflytande, stärka sociala förmågor, arbeta relationsfrämjande, skapa inkluderande miljöer och att stärka normer kring allas lika värde. Det främjande arbetet pågår alltid och utan att något särskilt har hänt. Det bedrivs långsiktigt och gäller alla.



Exempel från Friends verksamhet:

Stärka barn och ungas socioemotionella förmågor

- **Friends skolturné** som inspirerar och stärker barn att säga hej, säga till och säga ifrån
- Boken **Värsta bästa livet** om socioemotionella förmågor som tex att stå upp för sig själv, för andra och träna på empati och civillkurage
- **Rastkort**, ett pedagogiskt verktyg som stödjer inkludering och socialt samspel under raster
- **Kunskapsbanken** på friends.se fylld med kunskap, övningar, filmer och konkreta råd och stöd riktad direkt till barn och unga

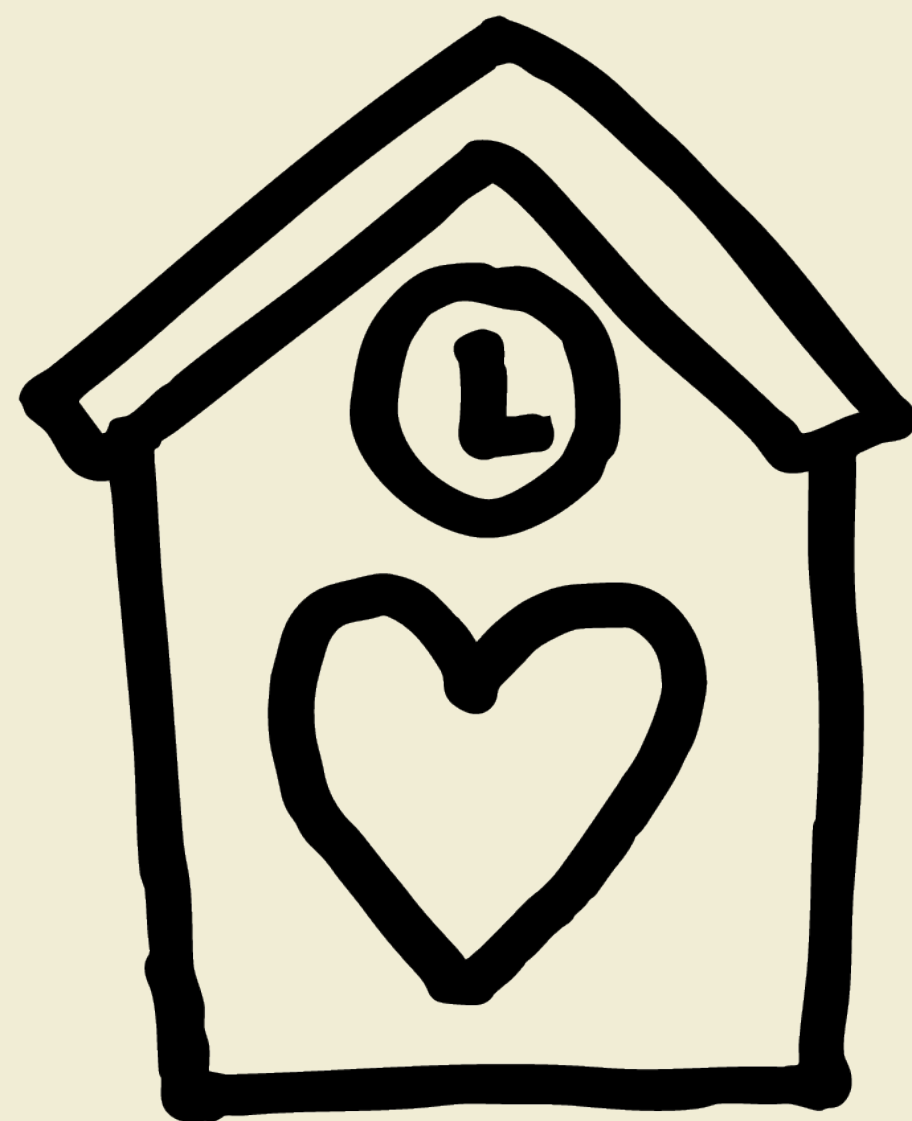
Engagera vuxna i deras roll gentemot barn i deras närhet

- Engagerande **kampanjer**, både egna och genom partners plattformar och kanaler
- **Kunskapsbanken** på friends.se fylld med kunskap, övningar, filmer och konkreta råd och stöd
- Kunskap och inspiration i **sociala medier**

Förebyggande

Förebyggande arbete fokuserar på att bryta tidiga förlopp och minska risker. Friends stärker skola och idrott med verktyg som förebygger mobbning.

I det förebyggande arbetet ligger fokus på att identifiera och avvärja risker. Förebyggande insatser riktas mot specifika riskfaktorer eller tidiga tecken på ett visst problem för att bryta mönster innan problemen cementeras. För att skapa ett väl fungerande förebyggande arbete krävs kunskaper om fenomenet, vilket innebär att kunskapshöjande insatser i sig kan fungera förebyggande. En viktig aspekt gällande förebyggande insatser är att det är grundläggande att människor kan ta till sig och genomföra dem. Lite förenklat går det att beskriva som att små förbättringar, som är lätta att implementera och som når många kan ge större samhällseffekt än kraftfulla insatser, som är svåra att implementera och når få.



Exempel från Friends verksamhet:

Stärka skola och idrott med verktyg som förebygger mobbning

→ Kartläggningsverktyget **Friendskollen** ger skolor en tydlig och tillförlitlig grund att bygga sitt trygghetsarbete på

→ **HateLess**, ett evidensbaserat metodmaterial som ger skolor verktyg att stärka klassrums-klimatet och minska hatretorik både i skolan och på nätet

→ Satsning på **trygghet inom idrotten** genom samverkan med idrottsförbund

→ **Kunskapsbanken** på friends.se är fylld med kunskap, övningar, filmer och konkreta råd och stöd för att förebygga mobbning

Driva politisk påverkan och policyförändring för barns rätt till trygghet

→ **Remissvar** – skriftligt svar där Friends ger synpunkter på politiska förslag

→ **Namninsamlingar** – underskrifter för att visa stöd och påverka politiska beslut eller opinionen

→ **Debattartiklar** där Friends offentligt lyfter relevanta frågor och tar ställning för att påverka opinion och beslutsfattare

→ **Samverkan** med andra barnrättsorganisationer, där vi driver gemensamma frågor och delar erfarenheter

Åtgärdande

Åtgärdande arbete handlar om att lindra konsekvenser, reparera skada och förhindra att problem återuppstår. Friends ger råd och stöd till barn och unga i mobbnings-situationer och vuxna i deras närhet.

Åtgärdande – eller behandlande – insatser sätts in när problemet redan är ett faktum och syftar till att lindra konsekvenser, återställa funktion och förebygga återfall. Det kan röra sig om psykologisk behandling, stödsamtal, rådgivning eller utredningar. Åtgärdande arbete handlar inte bara om att stoppa ett beteende utan om att återställa barns tillit till vuxenvärlden och till varandra.



Exempel från Friends verksamhet:

Ge råd och stöd till barn och unga med erfarenhet av mobbning

- **Friendschatten** för barn och unga för att prata om utsatthet eller mobbning
- Fördjupande material i **Kunskapsbanken** om känslor och att hantera svåra saker
- **KBT-behandling** för barn med stort lidande kopplat till mobbning

Ge råd och stöd till vuxna i barns närhet

- **Råd och stöd** för vuxna i barns närhet via mejl och telefon
- Fördjupande material i **Kunskapsbanken** om att stötta och hjälpa barn i mobbnings-situationer
- **Konsultationssamtal** där Friends sakkunniga stöttar skolor i svåra situationer

A photograph of a playground with children playing on a red and green structure. A large green rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text 'Resultat och effekt 2025' in bold black font. The background shows a brick building, trees, and other people in the distance.

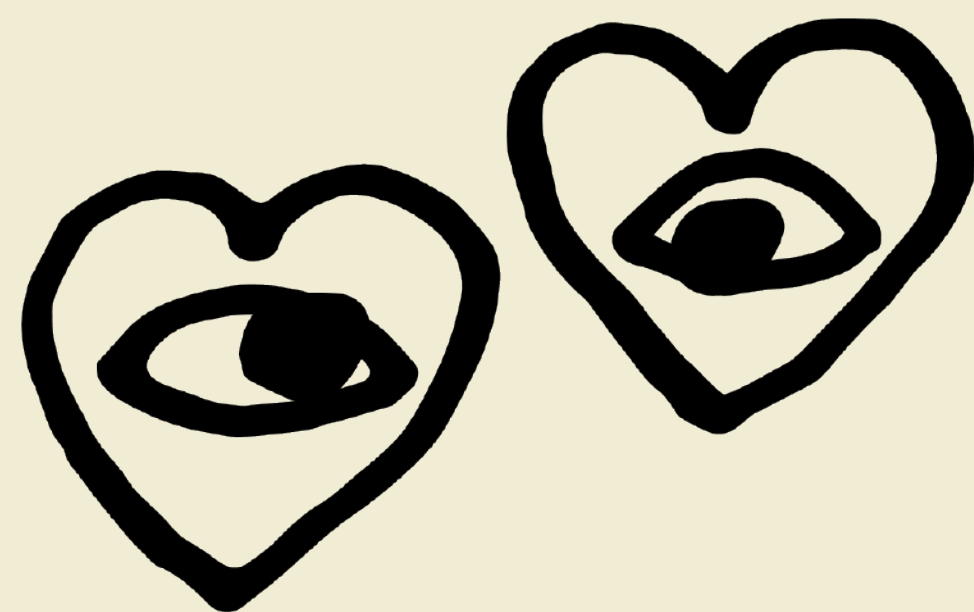
Resultat och effekt 2025

Hur vi mäter effekt

För att säkerställa att vårt arbete leder till önskad effekt har vi tagit fram ett resultatramverk som är kopplat till vår femårsstrategi.

Strategin är nedbruten i mål, delmål, prestationer och aktiviteter, och till dessa har vi knutit ett antal indikatorer. Indikatorerna visar vad som ska följas upp och hjälper oss att bedöma om vi är på rätt väg mot våra mål, eller om de har uppnåtts. Våra indikatorer är främst kvantitativa, baserade på data och mätningar, men även kvalitativa indikatorer som bygger på beskrivande underlag förekommer. Vi samlar in och analyserar information kvartalsvis och årligen. Resultaten används för att förbättra, justera och utveckla vårt arbete över tid.

Vi mäter effekt på systemnivå och verksamhetsnivå.



Systemnivå

På systemnivå fokuserar vi på den övergripande samhällssituation – hur många barn som utsätts för mobbning.

Friends vill att mobbningen ska ha halverats mellan 2024–2034. För att följa utvecklingen genomför vi årligen en Novus-undersökning som ger en statistiskt säkerställd bild av hur situationen förändras över tid.

Vi har utvecklat ett frågebatteri som visar hur många barn som utsätts för mobbning, både frekvent och tillfälligt, i skolan och online. Vi följer även mätningar från andra aktörer. Eftersom mobbning mäts på olika sätt är det viktigare att följa trender över tid än att fokusera på enskilda resultat.

Verksamhetsnivå

På verksamhetsnivå mäter vi hur Friends bidrar till den långsiktiga förändring vi vill se i samhället. Här har vi större möjlighet att påverka resultaten än på systemnivå, där förändring kräver samarbete mellan många aktörer och ofta stora resurser.

Våra indikatorer speglar de övergripande målen i strategin: att engagera vuxna, stärka skola och idrott samt skapa förändring tillsammans med barn och unga. Vi mäter bland annat vår räckvidd både för våra budskap och för de produkter, verktyg och metoder vi utvecklar – samt hur många barn och unga vi möter i vår verksamhet och som tar del av våra budskap.

I delar av arbetet följer vi även mer djupgående effekter, till exempel om våra insatser leder till att barn och vuxna agerar annorlunda. Denna kunskap ger oss viktiga insikter och gör det möjligt att kontinuerligt utveckla och stärka vår verksamhet.

Årets siffror

Mål 1 Engagera människor i kampen mot mobbning

98 745 vårdnadshavare tog viktiga första steg i att engagera sig mot mobbning

167 000 besökare i Kunskapsbanken tog del av konkreta verktyg och inspiration för att motverka mobbning.

82% upplevde att informationen i Kunskapsbanken hade hjälpt dem (+11% från föregående år)

Effekt

- ✓ Ökad medvetenhet och stärkt beredskap att agera i barns vardag
- ✓ Stärkt handlingskraft hos vuxna
- ✓ Fler vuxna känner sig trygga att agera

Mål 2 Stärka skola och idrott i arbetet mot mobbning

2 100 skolor och förskolor har arbetat med Friends metoder, material och stöd

2 400 barn nådda genom digitala insatser

63 000 barn nådda genom skolors arbete med Friends metoder

72 000 barn nådda genom skolors arbete med Friends metoder

Effekt

- ✓ Ökad motivation bland skolpersonal att arbeta med trygghetsfrågor
- ✓ Arbetet mot mobbning integreras i det långsiktiga trygghetsarbetet
- ✓ Skolan en motor för långsiktig förändring

Idrott:
19 000 barn nådda genom föreningars arbete med Friends metoder

21 000 nådda genom samverkan med andra aktörer i idrottsrörelsen

Effekt

- ✓ Bredare samverkan
- ✓ Stärkt ansvarstagande hos vuxna
- ✓ Tryggare och mer inkluderande föreningsmiljöer

Mål 3 Skapa förändring tillsammans med barn & unga

12 056 barn nådda genom fysiska möten

919 kontakter varav 324 barn och unga, hörde av sig till Friends råd och stöd (+72% fler än föregående år)

99% upplevde att kontakten med Friends råd och stöd som hjälpsam

Effekt

- ✓ Ökad kunskap hos barn och unga genom dialog, igenkänning och fördjupning
- ✓ Fler barn och unga vågar agera (stå upp för sig själv och andra)
- ✓ Fler barn och unga söker stöd i situationer där det behövs

A group of children and adults are outdoors on a grassy area. In the foreground, a child in a striped sweater is being held by an adult. Other children are visible in the background, some wearing white shirts. A large green rectangular box with black text is overlaid in the center of the image.

Höjdpunkter från året

HateLess

Konkret verktyg mot hat

Under 2025 lanserade Friends HateLess – ett evidensbaserat metodmaterial som ger skolor konkreta verktyg för att motverka hat och stärka tryggheten, både i klassrummet och på nätet. Med färdiga lektionsupplägg som kombinerar film, praktiska övningar, case och strukturerade diskussioner blir det möjligt att arbeta systematiskt med språkbruk, normer och konflikthantering.

HateLess gör det lätt att komma i gång. Materialet används av lärare under skoltid och kräver minimal förberedelse – det är bara att sätta i gång. Samtidigt skapas utrymme för samtal som annars riskerar att utebli. När elever får identifiera, förstå och hantera hat utvecklar de empati, tilltro till sin egen förmåga och mod att säga ifrån.

Att ge verktyg för förändring

Syftet med HateLess är tydligt: att ge både elever och lärare konkreta verktyg för att bryta hatretorik och stärka ett respektfullt klimat. Förändring sker inte av sig själv. Den kräver gemensamma samtal, ökad förståelse och vuxna som tar ansvar för att leda arbetet. Genom att arbeta förebyggande och strukturerat skapas bättre förutsättningar för en trygg skolmiljö där fler känner sig inkluderade.

Lansering och genomslag

Under hösten 2025 började 89 skolor arbeta med HateLess för årskurs 4–6 och 7–9. Därefter har intresset fortsatt att växa. De spridningsinsatser som genomfördes under hösten har haft stor genomslagskraft och lett till en tydlig ökning av beställningar under våren 2026.

Genom riktade informations- och spridningsinsatser vet vi att ytterligare 265 skolor har tagit in materialet och påbörjat arbetet redan under första kvartalet 2026.

Utvärderingarna visar också på ett starkt genomslag.

- 96 procent av de lärare som besvarat utvärderingen uppger att eleverna har fått ökad kunskap om hat och varför det används.
- 88 procent upplever att eleverna har fått en större förståelse för vilka konsekvenser hat kan få för den som drabbas.

Det viktigaste resultatet är dock inte siffrorna i sig, utan att samtalen i klassrummen har fördjupats och att fler elever ges verktyg att agera annorlunda.

Nästa steg mot ökad tillgänglighet

Arbetet med HateLess fortsätter. Målet är att kunna erbjuda ett metodmaterial som alla elever, oavsett funktionsförmåga, kan ta del av. Inom ramen för ett tvåårigt arvsfondsprojekt som startade hösten 2025 vidareutvecklas därför HateLess för elever i årskurs F–3 samt för an-

passad grundskola årskurs 1–9. Parallellt görs anpassningar för elever med NPF, så att materialet ska bli ännu mer tillgängligt och användbart i fler klassrum. På så sätt stärks förutsättningarna för att skapa en tryggare miljö – i skolan och på nätet – där hat inte får fäste och där fler vuxna och elever har verktyg att göra skillnad.

”Bra med olika dilemmatexter som ger bra diskussioner i klassrummet.”

”Tydligt och relevant om ett svårt ämne som verkligen behövs jobbas med!”



Internationella dagen mot mobbning

En rapport som tog plats i debatten

Den första torsdagen i november uppmärksammas varje år Internationella dagen mot mobbning – ett initiativ av UNESCO, FN:s utbildningsorgan och en av Friends internationella samarbetspartners. Just denna dag lanserades Friendsrapporten 2025. I en höst präglad av intensiv skolpolitisk debatt blev rapporten ett sätt att ge kraft åt vår fråga och rikta ljuset mot de omfattande förändringar som föreslås för svensk skola.

Under hösten deltog Friends aktivt i det offentliga samtalet. Tillsammans med centrala aktörer som Sveriges Lärare och Sveriges Skolledare skrev vi debattartiklar och kommenterade aktuella händelser i samhällsdebatten. När skolans framtid diskuterades såg vi till att barns trygghet fick plats som en självklar del av samtalet. Det bidrog till ett starkt intresse inför lanseringen – och när Friendsrapporten publicerades fick den stort genomslag i både nyhetsmedier och på ledarsidor.

Att förstå våldets mekanismer för att kunna bryta dem

Friendsrapporten 2025 satte fokus på det utbredda skolvåldet, där mobbning utgör en del av grundproblematiken. Med utgångspunkt i

våldspyramiden visade rapporten hur allt våld hänger samman. I pyramidens bas finns den vardagliga normaliseringen – kommentarer, jargonger och kränkningar som ofta avfärdas med ”det är väl inte så farligt”.



Just där, i det som sker varje dag och mitt ibland oss, läggs grunden för ett hårdare klimat. När gränser flyttas steg för steg riskerar våldet att växa. Att arbeta förebyggande i pyramidens bas minskar inte bara de vardagliga kränkningarna – det förebygger också de grövre uttrycken högre upp. Forskning visar att på skolor där mobbning är vanligt är risken betydligt större att elever också utsätts för allvarigare former av våld.

Från problem till lösningar

Rapporten stannade inte vid att beskriva utvecklingen. Den fokuserade på vad som faktiskt fungerar för att minska mobbning och skolvåld – utifrån både forskning och barns egna erfarenheter. Ett positivt skolklimat är avgörande för att vända utvecklingen. Det skapas genom ordning med omtanke: tydliga och rättvisa regler i kombination med värme, relationellt arbete och vuxna som elever upplever bryr sig.

Rapporten lyfte också vikten av stärkta åskådarnormer. När både elever och vuxna agerar vid kränkningar förändras kulturen. När tilliten till skolans vuxna är hög vågar fler berätta, vilket minskar risken för att mobbning och kränkningar fortsätter i det tysta.

Från rapport till påverkan

Rapporten bidrog till att lyfta att det förebyggande arbetet mot mobbning och skolvåld behöver bli en tydlig del av diskussionen om skolans framtid – och att barns trygghet placerades där den hör hemma: högt upp på den politiska dagordningen.

I samband med lanseringen intensifierade Friends dialogen med politiska beslutsfattare.



Vi träffade utbildningsminister *Simona Mohamsson* (L) och vice ordförande i utbildningsutskottet *Anders Ygeman* (S) för att lyfta rapportens slutsatser och diskutera behovet av långsiktigt förebyggande arbete.

Tillsammans med *Oliver Rosengren* (M) arrangerade vi även ett frukostsamtal i riksdagen dit samtliga riksdagsledamöter bjöds in. Genom möten, samtal och medial närvaro tog Friendsrapporten plats i den skolpolitiska debatten.

Alla är här

En kampanj som tog plats

Under hösten 2025 genomförde Friends sin största varumärkeskampanj på över tio år. Kampanjen Alla är här syntes brett i det offentliga rummet – på gator, torg och stationer, i digitala flöden och i människors vardag. Med barns blickar och starka känslouttryck blev kampanjen svår att värja sig mot. Panik, ångest, klump i magen och rädsla – känslor som tre barn i varje klass bär på varje dag. Samtidigt visade kampanjen på den förändring som blir möjlig när vuxna kliver fram. En vuxen som bryr sig kan göra avgörande skillnad.

Att väcka känslor för att skapa förändring

Kampanjens syfte var lika enkelt som avgörande: att väcka känslor hos en bred allmänhet. Först när människor berörs väcks viljan att ta ansvar och bidra till förändring. Kampanjen var också startskottet för Friends nya kommunikationskoncept En friendligare värld börjar med dig, och satte tonen för hur vi vill prata om mobbning i vår tid – genom igenkänning snarare än pekpinna, och genom känsla snarare än enbart statistik. Kampanjen påminde om att mobbning inte är ett avlägset problem, utan något som finns mitt ibland oss och angår oss alla.

Från känslor till konkret stöd

Som en förlängning av kampanjen genomfördes en riktad satsning på TikTok med målet att öka kännedomen om Friends stödchatt och sänka tröskeln för att söka hjälp. Tillsammans med etablerade kreatörer delades personliga berättelser om oro, ensamhet och utsatthet. I en livesändning med en av Friends psykologer fick unga möjlighet att ställa frågor och ta del av konkreta råd. På så sätt knöts kampanjens emotionella budskap direkt till tillgängligt stöd för barn och unga.

Genomslag och betydelse

Genom synlighet i det offentliga rummet, digital närvaro och närvaro på TikTok nådde Alla är här en mycket bred publik, mer än 56 miljoner exponeringar. Det viktigaste resultatet var dock inte räckvidden i sig, utan att samtalet förflyttades. Fler vuxna stannade upp, berördes och kände ansvar – vilket i sin tur stärkte förutsättningarna för det långsiktiga arbete Friends bedriver för barns trygghet. Partners kanaler bidrog i hög grad till att vi nådde det stora antalet exponeringar.



En sportslig chans för alla

När fler får stanna kvar

Idrotten ska vara en plats där alla barn och unga känner sig välkomna, trygga och inkluderade. För många är idrotten förknippad med glädje, gemenskap och personlig utveckling. Men så ser det inte ut för alla. Även inom idrottsrörelsen förekommer kränkningar, exkluderande normer, machokultur, diskriminering och mobbning – sådant som gör att barn och unga tappar tryggheten, drar sig undan eller slutar helt.

Friends arbetar därför för en sportslig chans för alla. Genom att stötta idrotten i att skapa ett schysst och jämlikt klimat blir det möjligt för fler barn och unga att delta på sina egna villkor – och känna att de hör hemma.

Förebyggande arbete som stärker tryggheten
För att idrotten ska vara en trygg miljö krävs ett långsiktigt och förebyggande arbete där vuxna tar ansvar för att se, förstå och agera. Friends erbjuder därför idrottsanpassade insatser inom hela den svenska idrottsrörelsen.

Vi samarbetar med idrottsförbund, föreningar, tränare, ledare, lägerverksamheter och vårdnadshavare genom råd och stöd, trygghetskart-

läggningar, kunskapshöjande insatser och långsiktigt utvecklingsarbete. Insatserna anpassas efter verksamheternas behov och syftar till att stärka tryggheten – både på och utanför planen.

Samarbete med Svenska Seglarförbundet

Ett exempel från 2025 är samarbetet med Svenska Seglarförbundet. Under året lanserades Seglarförbundets Trygghetsrapport, framtagen av Friends, som en del av projektet Trygg segling på turné. Rapporten undersöker hur aktiva upplever trygghet och inkludering, samt hur träning och tävling bedrivs i relation till Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.



Fokus låg på att synliggöra och bemöta exkluderande normer inom idrotten. När normer får stå oemotsagda riskerar de att bli en del av kulturen – och det är ofta där, i det vardagliga och normaliserade, som otryggheten tar fäste. Genom att arbeta systematiskt med trygghet och inkludering stärks förutsättningarna för att fler barn och unga ska känna sig trygga nog att stanna kvar – och utvecklas – inom seglingen hela livet.

Nationell lansering och dialog med ledare

Rapporten presenterades under Seglarträffen 2025, ett nationellt forum för ledare inom svensk segling med temat Fler som fortsätter. Träffen arrangerades samtidigt på fyra orter – Göteborg, Hässleholm, Stockholm och Örebro – och samlade omkring 200 ledare och instruktörer.

Friends medverkade som huvudtalare på samtliga orter. Genom dialog, kunskap och konkreta exempel lyftes hur exkluderande normer kan synliggöras och bemötas i praktiken och fler ledare fick verktyg att skapa en idrott där barn och unga inte behöver anpassa sig för att få vara med, utan där de kan känna sig trygga nog att fortsätta.



A photograph of two young girls swinging on a red swing set in a park. The girl in the foreground has long blonde hair and is wearing a dark jacket and white boots. The girl behind her has dark curly hair and is also wearing a dark jacket. The swing set has green metal supports and red ropes. The background shows a wooded area with trees and a wooden bench.

Glimtar från året

Glimtar från året



10 000 barn säger hej, säger till och säger ifrån

För andra året i rad gav sig Friends ut på skolturné tillsammans med Alex Hermansson, både fysiskt och digitalt. I centrum står en föreläsning som kombinerar energi och igenkänning med ett budskap som är lika enkelt som kraftfullt: tre sätt att minska mobbning. Säg hej, säg till, säg ifrån.

Med peppiga inslag, roliga övningar och bakåtvoltar fångades elevernas uppmärksamhet, samtidigt som starka berättelser om mobbning och otrygghet skapade igenkänning och eftertanke. Turnén sänker trösklarna för att prata om det som annars

kan vara svårt och ger barn konkreta verktyg att agera i vardagen både för sin egen och andras trygghet. Till turnén finns också ett tillhörande arbetsmaterial som gör det möjligt att arbeta vidare i klassrummet.

Den fysiska turnén nådde **10 258** barn i Umeå, Värmdö, Kalmar, Tomelilla, Halmstad och Västerås. Den digitala turnén nådde över **60 000** barn över hela landet. Tillsammans innebär det att tiotusentals elever har stärkts i modet att säga hej, säga till och säga ifrån.

Ett stort tack till våra partners som möjliggjorde skolturnén och mötena med barn och unga runt om i landet: **Polarbröd, Areim, SJ, Swedbank och Svenska Postkodlotteriet.**



Världens största mötesplats om mobbning

En av årets viktigaste händelser för oss var i juni, när nästan **800** deltagare från **54** länder samlades i Stavanger för **World Anti-Bullying Forum (WABF)** – världens största mötesplats om mobbning. Som grundare av forumet var Friends på plats och bidrog med workshops, en ungdomspanel tillsammans med UNESCO och fördjupande samtal med beslutsfattare från flera länder. WABF arrangeras på olika platser i världen vartannat år, och syftet är att överbygga glappet mellan forskning, praktik och beslutsfattare.

Behandling för utsatta barn

Vi har avslutat vårt treåriga, arvsfondsfinansierade pilotprojekt där vi tagit fram en egen **KBT-behandling** (kognitiv beteendeterapi) för barn och unga som varit med om mobbning. Behandlingen är framtagen av Friends och bygger både på forskning om samtalsterapi och på barns egna röster om vad de behöver hjälp med.

Behandlingen har genomförts via videosamtal i 7–10 sessioner, vilket gjort den möjlig att erbjuda oavsett var i landet barnen bor. Och **resultaten är tydliga**: alla deltagare skattar att de mår bättre efter behandlingen. I genomsnitt skattade deltagarna sitt mående innan behandlingen till 7 på en skala mellan 1–12, där 12 var sämsta möjliga mående, och 3 efter behandlingen.

Projektet har nu fått finansiering för ett fjärde år, där vi utvecklar behandlingen vidare för att kunna nå en bredare målgrupp.



Glimtar från året

Läger med trygghet och glädje

Under 2025 fortsatte Friends samarbetet med **Stadium Sports Camp** med målet att skapa ett tryggt läger för alla deltagare. Stadium Sports Camp är Sveriges största sportläger och samlar cirka **3 000** barn och unga. Friends bidrog med en obligatorisk webbutbildning för samtliga ledare inför lägret samt en fysisk utbildning på lägrets första dag, som totalt genomfördes av 200 ledare. Friends tog även fram en ledarmanual med praktiska verktyg och stöd för ledare. Nytt för året var att Friends utbildade en trygghetsansvarig som ledde arbetet på plats. Tillsammans skapade vi bättre förutsättningar för ett tryggt, inkluderande och glädjefyllt läger.



Snällkalendern tillsammans med Pippi Långstrump

2025 firade Friends Snällkalender 10 år i ett samarbete med Astrid Lindgren AB – en hyllning till Pippi Långstrump, som fyllde 80 år. Kalendern spreds i våra kanaler bland annat genom **“julens friendligaste lucköppning”** programledd av Adrian Alebo Andersson där flera folkkära profiler bidrog med snälla hälsningar varje decembermorgon fram till julafton. Totalt sålde vi **29 552** kalendrar, 30 procent fler än 2024. Tillsammans bidrog vi till över **700 000** snälla handlingar under december.



Glimtar från året – tillsammans med partners



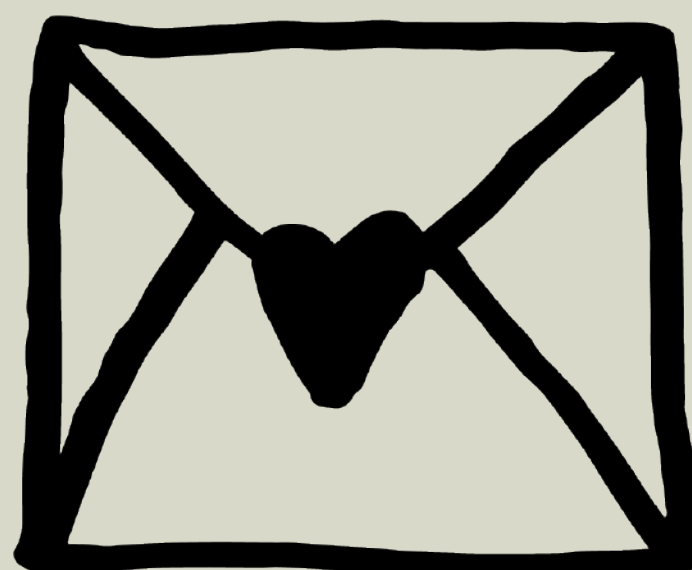
Swedbank bidrar till tryggare idrott för barn och unga

Swedbanks engagemang och långsiktiga partnerskap möjliggör en stor del av vårt arbete. Tack vare Swedbank har vi haft möjlighet att utveckla vårt erbjudande mot skolan, nå fler skolor och långsiktigt stärka det förebyggande arbetet mot mobbning.

Partnerskapet med Swedbank är en viktig del i att skapa hållbara förändringar för barn och unga i hela Sverige.

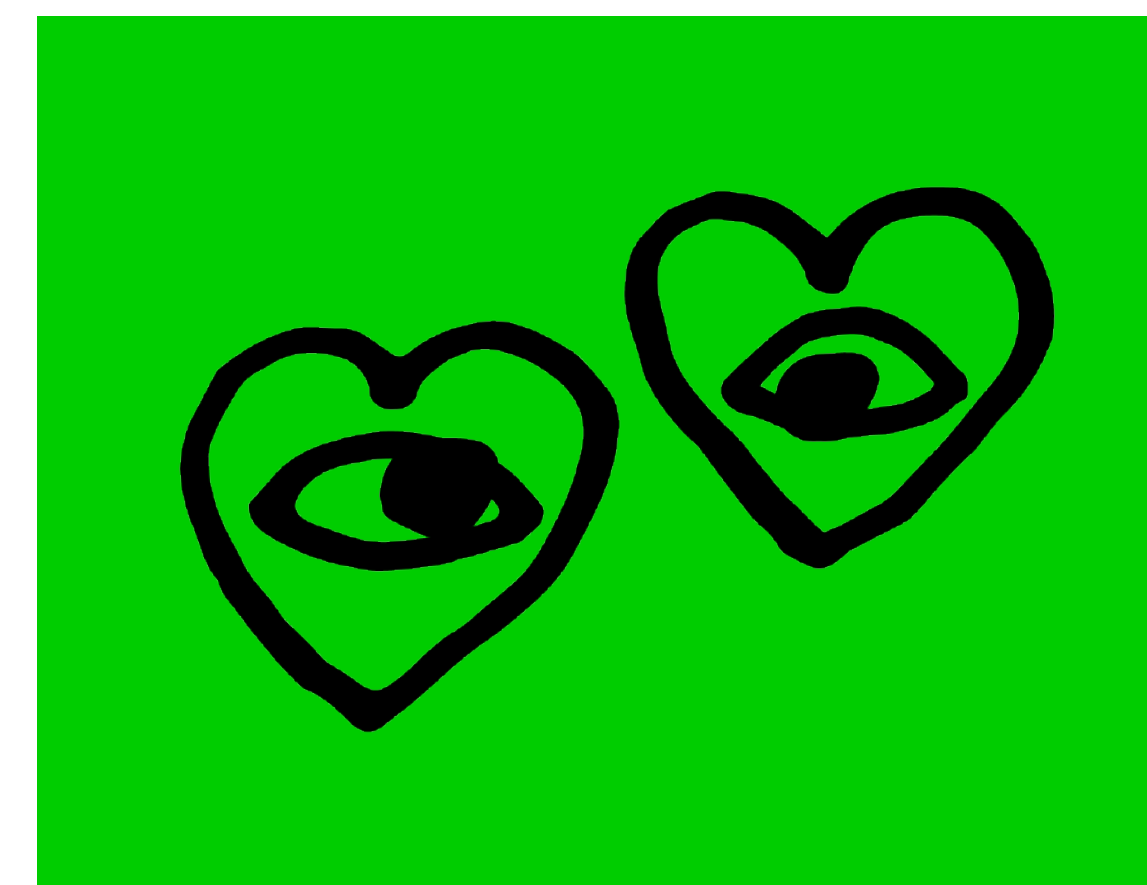
Under våren 2025 delade Swedbank ut över **500 Friends Aid Kit-lådor** till sina sponsrade idrottsföreningar. Genom satsningen får ledare konkreta verktyg för att förebygga mobbning och skapa trygga, inkluderande idrottsmiljöer.

Friends Aid Kit är ett konkret stöd till ledare och föreningar i arbetet för att förebygga mobbning, kränkningar och utanförskap. Lådorna innehåller material, övningar och verktyg som gör det enklare att skapa en trygg, inkluderande och schysst lagkultur – både på och utanför planen.



Postkodlotteriet – stöd som gör skillnad

Varje år delas Postkodlotteriets överskott ut till ideella organisationer i Sverige. Den största delen är icke öronmärkta pengar – ett basstöd som är avgörande för Friends långsiktiga arbete. Det ger stabila förutsättningar att utveckla och sprida evidensbaserade metoder som stärker tryggheten för barn och unga. Genom basstödet kan vi möta nya behov i skola och föreningsliv, investera i kunskapsutveckling och säkerställa att vårt arbete når barn i hela landet. 2025 har basstödet bland mycket annat möjliggjort att vi kan hålla vår råd- och stödverksamhet öppen och att vi kunnat möta över **10 000 barn** på Friends skolturné.



Glimtar från året – tillsammans med partners

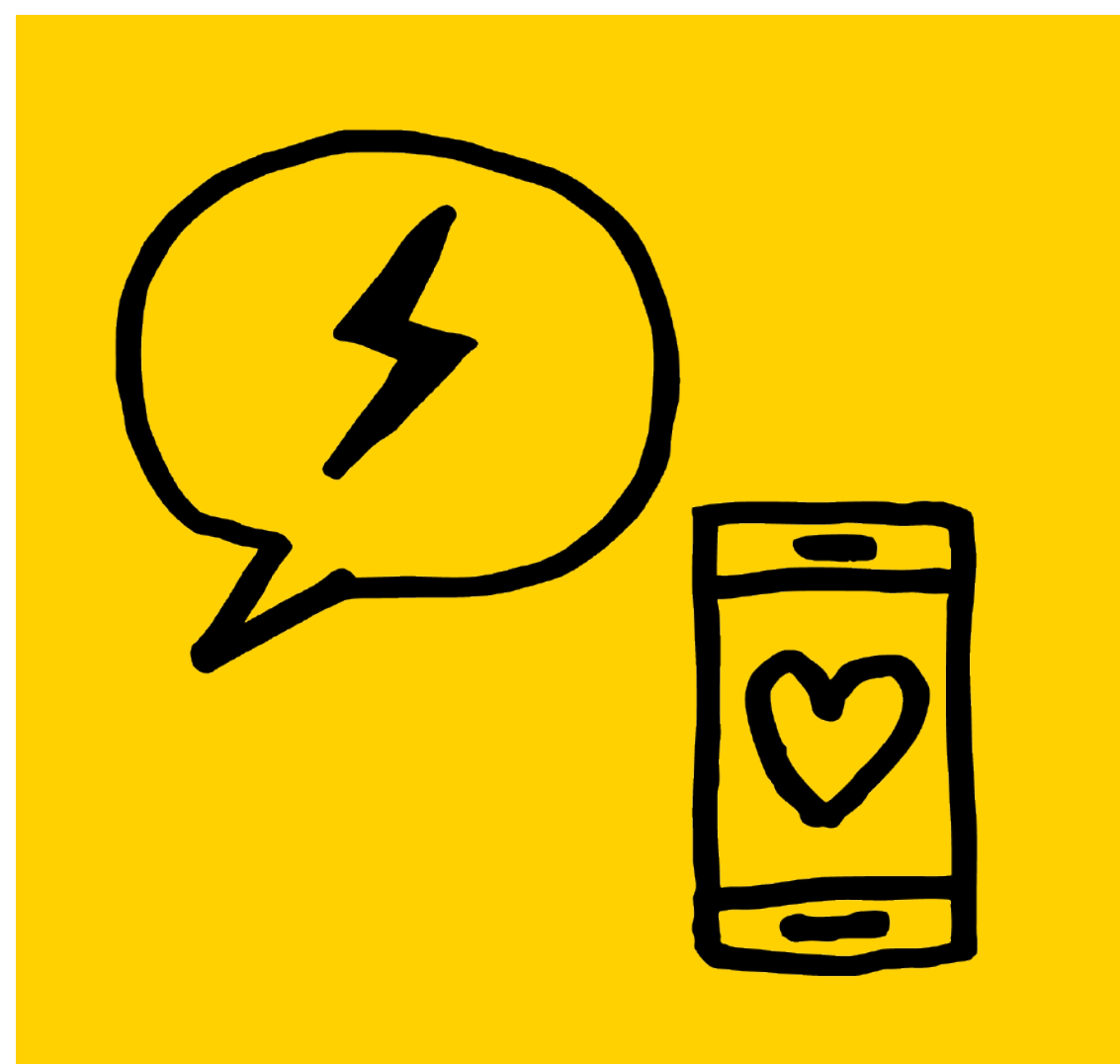


Vux upp engagerar vuxna

Tillsammans med Friends har **Coca-Cola** och **Reitan** – som vi båda välkomnade till kampen mot mobbning 2025 – tagit fram ett koncept inom ramen för ett treparts-samarbete. Konceptet heter **Vux upp** och syftar till att med olika initiativ stärka och engagera fler vuxna i vardagen, för att stärka vuxnas närvaro i ungas liv.

Vux upp lanserades i december 2025. Först ut var en kampanj i Reitans butiker som kombinerade försäljning, digitala aktiveringar och insamling. Under kampanjen såldes spelet **Snackstartare**, en kortlek framtagen för att hjälpa vuxna få i gång samtal och träna ungas färdigheter som problemlösning, empati, gränssättning, konflikthantering och hjälpsökande.

Kampanjen resulterade bland annat i **2 500** sålda eller nedladdade ”**Snackstartare**”, över **250 000 kronor** i insamlade medel till Friends och en uppskattad räckvidd på cirka **3,75 miljoner**.



Filmstaden ny partner

2025 välkomnade vi Filmstaden som ny partner till Friends. Genom samarbetet hade Friends möjlighet att visa vår nya kampanjfilm **Alla är här**, både på bioduken och på digitala skärmar på Filmstadens samtliga mötesplatser och nådde över **600 000 biobesökare**. Under Barnens biodag spreds dessutom Friends budskap **Säg hej, säg till, säg ifrån** till omkring **70 000** barn och vuxna.

Tillsammans har vi förenat genomslag, finansiering och konkret handling i kampen mot mobbning och rivstartat vårt långsiktiga samarbete, genom vilket vi kommer att göra en rad aktiviteter och initiativ för att stärka barn och unga, förebygga ofrivillig ensamhet och bidra till att Filmstaden är en trygg plats.



Allmänna arvsfonden möjliggör utveckling

Allmänna arvsfonden förvaltar arv från personer utan släktingar eller testamente och fördelar medlen till allmännyttiga ändamål. Varje år får omkring femhundra projekt runt om i landet ekonomiskt stöd från fonden. **Arvsfonden** är en viktig möjliggörare för Friends arbete mot mobbning. Genom deras projektstöd kan vi utveckla och testa nya metoder som gör konkret skillnad för barn och unga i hela landet.

Ett aktuellt exempel är projektet **HateLess** där vi utvecklar ett enkelt och tydligt arbetsmaterial som alla grundskolor och anpassade grundskolor kan använda i sitt trygghetsarbete oavsett elevernas funktionsförmåga.

Stödet från Arvsfonden gör det möjligt för oss att skapa långsiktig, hållbar förändring i barns vardag varje dag.



A close-up photograph of two young women. The woman on the left has long dark hair and is smiling while looking at a smartphone held in her hands. The woman on the right has long blonde hair and is looking at the phone with a neutral expression. A bright green horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the word 'Sammanfattning' in large, bold, black letters.

Sammanfattning

Sammanfattning

2025 har varit ett mycket starkt år för Friends och ett år där vår femårsstrategi 2024–2028 har tagit tydlig form i praktiken. Vi har kombinerat effektiv implementering av strategin med bred räckvidd och stärkt vår position som en ledande kraft i arbetet mot mobbning.

Tillsammans med våra partners har vi nått ut brett till barn, unga och vuxna än tidigare och skapat en stabil grund för fortsatt tillväxt och fördjupad samhällspåverkan.

Våra erbjudanden till skolor och föreningar samt satsningar inom kommunikation har sammantaget resulterat i en historiskt hög räckvidd. Genom ett nära samarbete med partners har vi kunnat förstärka spridningen ytterligare och säkerställa att budskapen når brett och med trovärdighet. Satsningen på barn och unga i kanaler som TikTok och Snapchat har varit särskilt framgångsrik och kraftigt ökat vår närvaro där målgruppen befinner sig.

De starka räckviddssiffrorna ger oss en värdefull plattform att bygga vidare på, där nästa steg

är att i ännu högre grad omsätta synlighet till engagemang och handling.

Inom skolområdet har året präglats av utveckling och kvalitetssäkring av våra mer omfattande erbjudanden. Det har skapat goda förutsättningar för långsiktig effekt och stark förankring hos målgrupperna.

Sammantaget har 2025 inneburit att vi stärkt våra strukturer, fördjupat våra relationer och byggt den kapacitet som krävs för att skala upp arbetet ytterligare de kommande åren. Med en kombination av bred räckvidd, starka partnerskap och kontinuerlig utveckling står vi väl rustade att ta nästa steg mot vår vision om en värld utan mobbning.

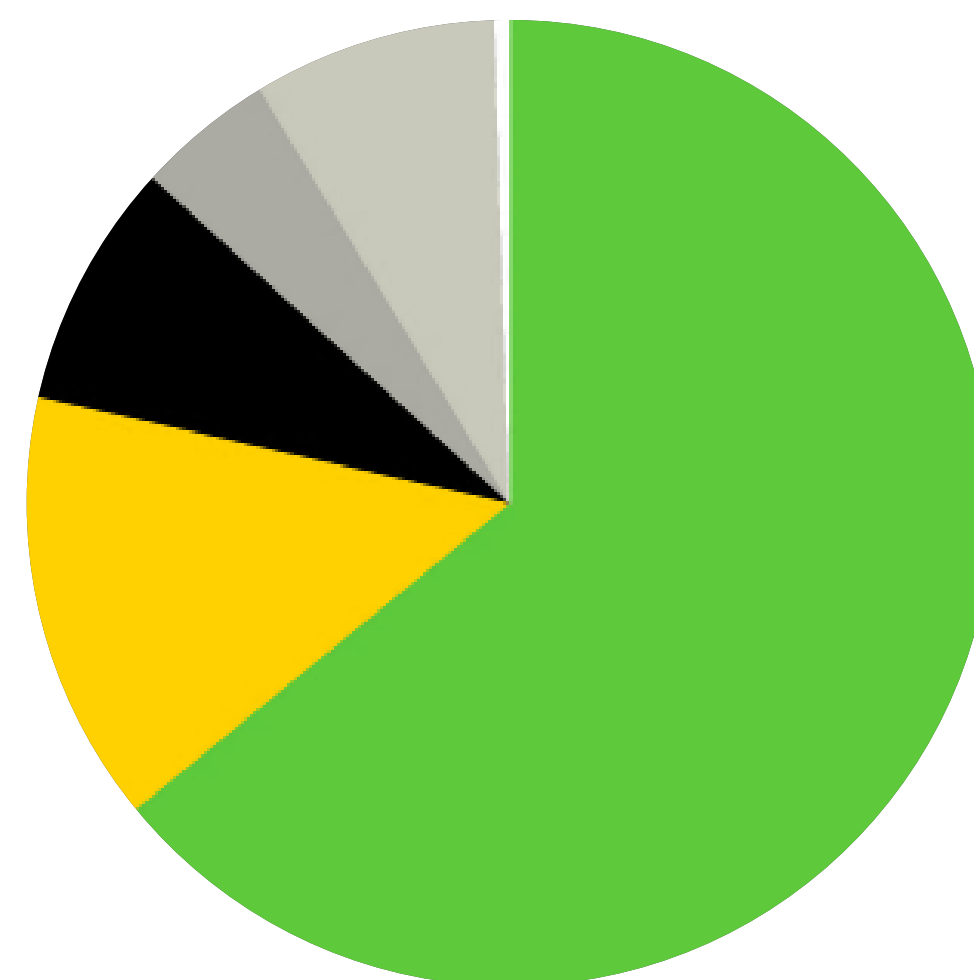


Organisation och resurser

Friends är en stiftelse som grundades 1997. 2025 hade vi tre kontor; ett i Stockholm (26 anställda), ett i Malmö (1 anställd) och ett i Umeå (3 anställda). Organisationen var uppdelad i fyra verksamhetsområden: engagemang och påverkan, kunskap och stöd, ekonomi och effekt samt partnerskap.

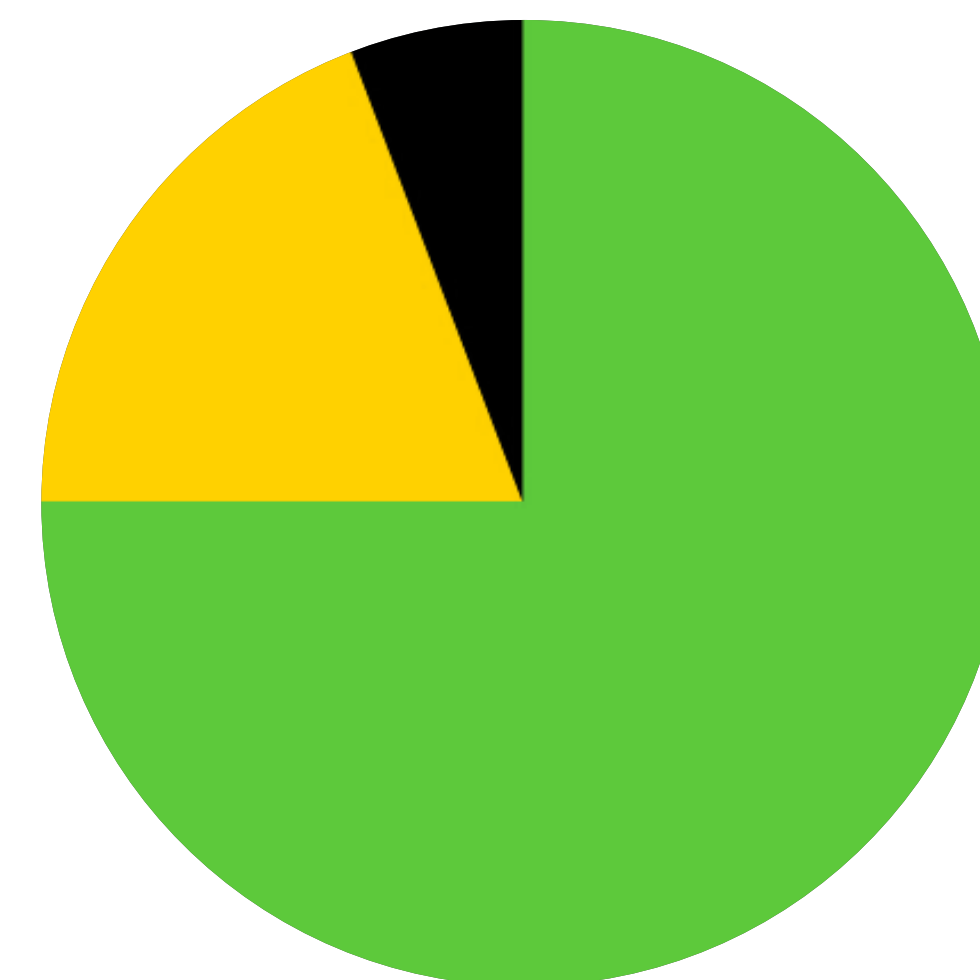
Denna rapport redogör för resultaten av organisationens samtliga verksamhetsområden, i hela Sverige, under perioden 1 januari 2025–31 december 2025.

**Verksamhetsintäkter 2025:
34,2 miljoner kronor**



- Stöd från partners 21,9 miljoner
- Projektbidrag* 5,0 miljoner
- Gåvor från privatpersoner 2,8 miljoner
- Sålda utbildningar 1,6 miljoner
- Varuförsäljning 2,8 miljoner
- Övrigt 0,1 miljoner

**Verksamhetskostnader 2025:
34,3 miljoner kronor**



- Ändamål 25,7 miljoner kr
- Insamling 6,6 miljoner kr
- Administration 2,0 miljoner kr

* Beviljade bidrag från Allmänna arvsfonden, Folkhälsomyndigheten, Vinnova, Hugo Stenbecks stiftelse, Erasmus +, Region Västernorrland, Region Skåne, Stiftelsen Gripen, Sparbanken Alingsås

Särskilt tack till Friends långsiktiga partners



Tack också till:

SJ
Polarbröd
Malmö FF
Bok-Makaren
Stockholm Live
Svenska Spel
AKLA
Apotea
Apoteket
Astrid Lindgren AB
Coop
Handelsbolaget Bohus
If försäkringar

Kakservice
Kunskapstavlan
Laget.se
Lidingöloppet
Musikalen Handbok
för superhjältar
Nepa
OLKA
Pictura
Sats
Solid sport
Svensk maskinprovning

Vårt arbete möjliggjordes också av:

Apoteket Hjärtat
City Gross Sverige
Mojang
Hilton Stockholm Slussen
Gernandt & Danielsson
Quality Hotel
Resurs Bank
NETAB
Visma Draftit
ESBE
Läromedia Bokhandel
Sockerbageriet i Helsingborg AB /
Konfektyrbutiken
Ragn-Sells Recycling

Easypartner Finans
Wide Holding
Odd Fellow Logen 18 Ank Stifels
Suzuki Garphyttan
Masesgården
Real Estate Barsebäck
Kinda & Ydre Sparbank
Region Skåne
Västra Mälardalen i
samverkan
Stiftelsen Gripen
BARBRO Brand Studio
Purple Stockholm
Search Intent



Rapportens innehåll och analys har utarbetats av Friends.
AI-baserade verktyg har i vissa delar använts för språklig redigering.

Foto: Johanna Åkerbeg Kassel, Scandinav, New-land, Pexels

Grafisk form: PURPLE

Utgiven: 2026

www.friends.se

info@friends.se

Facebook: [StiftelsenFriends](#)

Instagram: [stiftelsenfriends](#)

TikTok: [stiftelsenfriends](#)

Linkedin: [Stiftelsen Friends](#)



Friends

Effektrapport 2025