

# Idrottsrapport

2026

En rapport som lyfter barn och ungas röster om trygg idrott.  
Och hur vi kan forma framtiden. Med delaktighet och tillit.

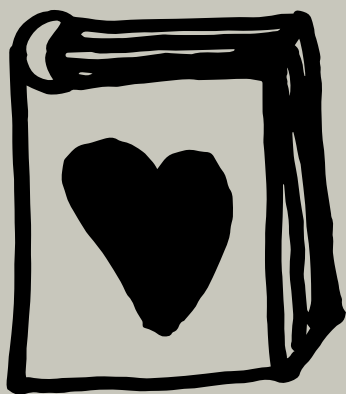


# Friends



# Innehåll

Förord	s. 4	<b>Zecira Mušović: ”Om man känner att man har en röst är det lättare att stanna kvar”</b>	s. 20
<b>STRIVE Stars – för en trygg barn- och ungdomsidrott</b>	s. 6	<b>Inflytande som skyddsfaktor</b>	s. 22
<b>Barn idrottar för att ha kul – och har kul</b>	s. 8	<b>Reportage: Stureby SK och Cheer Force Allstars vill se snälla ledare och delaktighet</b>	s. 24
<b>Mobbning och kränkningar finns här med</b>	s. 10	<b>Trygg träning – varje träning</b>	s. 28
<b>En kedja av trygghet</b>	s. 16	<b>Om Friends</b>	s. 30
<b>Svenska Fotbollförbundet: ”Inget barn ska hamna i ett trygghets-lotteri”</b>	s. 18		



## Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Friends. Målgruppen är barn och unga 10–18 år i Sverige som är medlemmar i en idrottsförening. 1 256 personer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverige-panel besvarade undersökningen under våren 2026.

**Rapporten är framtagen av Friends. AI-baserade verktyg har använts som stöd i delar av analys- och bearbetningsprocessen. Friends ansvarar för rapportens innehåll, slutsatser och slutliga formuleringar.**

Produktion: Lisen Bergquist, Ylva Christiansson, Magnus Loftsson, Li Åsebring, Frida Warg, Carolina Rindfors, Ida Mörk  
Huvudskribent: Amelie Furborg

Grafisk form: Paola Lindahl Voigt, Friends  
Foto: Li Åsebring, Frida Warg, Jennifer Söderlund, Svenska Fotbollförbundet, Scandinav Imagine Agency Sthlm  
Ansvarig utgivare: Maja Frankel  
Tryck: Åtta45  
Utgiven: 2026  
[www.friends.se](http://www.friends.se)  
[info@friends.se](mailto:info@friends.se)

# Idrotten ska vara en plats där barn får växa tryggt

För många barn är idrotten mer än en aktivitet i kalendern. Det är en plats för rörelse, gemenskap och glädje. En plats där barn får utvecklas, känna tillhörighet och vara en del av något större. Här finns också vuxna utanför familjen och skolan som kan bli viktiga personer att se upp till, känna förtroende för och vända sig till när något känns svårt.

De positiva resultaten i den här rapporten visar tydligt på idrottens kraft. De allra flesta barn trivs i sin idrott och känner tillit till sina ledare. Många beskriver idrotten som en plats där de får ha roligt, utvecklas och må bra.

Samtidigt vet vi att barn aldrig lämnar resten av livet utanför när de går till träningen. Barn kommer till idrotten med hela sitt bagage. För barn som utsätts i skolan kan en trygg idrottsmiljö bli en fristad – en plats där de får vara något mer än det de har blivit utsatta för.

Den här rapporten visar även att kränkningar förekommer inom barn- och ungdomsidrotten. Barn berättar om situationer där de känt sig ledsna och rädda på grund av hur andra barn eller vuxna behandlat dem. Ofta handlar det om prestation. Om att inte anses vara tillräckligt

snabb, stark eller duktig. Det är en viktig signal till hela idrottsrörelsen.

En trygg idrott uppstår inte av sig själv. Den skapas av vuxna som hälsar, lyssnar, sätter gränser och följer upp. Av ledare som uppmuntrar utveckling, gemenskap och snällhet – inte bara resultat. Den skapas av föreningar som har rutiner och mod att agera när något händer, av förbund som prioriterar trygghetsfrågor och av barn som får vara delaktiga i att forma sin idrottsmiljö.

Det finns inga snabba lösningar, men det finns mycket vi kan göra. Det börjar i vardagen: vid varje träning, varje omklädningsrum och varje möte.

Den här rapporten tar avstamp i vad barn själva berättar om sina erfarenheter av idrotten. För att kunna skapa en trygg idrott för alla behöver vi förstå både det som fungerar och det som gör ont. Först då kan vi skapa miljöer där fler barn vill stanna kvar, utvecklas och känna sig trygga.

Jag hoppas att den här rapporten kan bidra med kunskap, inspiration och handlingskraft – och att du vill vara med oss i arbetet för en tryggare barn- och ungdomsidrott.



**Maja Frankel**  
Generalsekreterare  
Friends



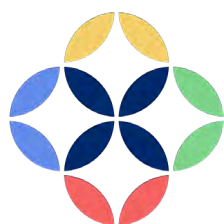
# STRIVE stars – för en trygg barn- och ungdomsidrott

STRIVE Stars är ett initiativ startat av Stenbecks stiftelse med målet att stärka idrottskulturer där trygghet, inkludering och gemenskap är i centrum för barn- och ungdomsidrotten. Initiativet samlar förbund, sakkunniga och aktiva för att gemensamt stärka metoder och arbetssätt. Så att trygghets- och värdegrundsarbetet blir en självklar och integrerad del av idrottsrörelsen i Sverige.

STRIVE står för: Safety, Trust, Respect, Inclusion, Values, Empathy för att belysa de värden som stiftelsen vill se att barn- och ungdomsidrotten präglas av.

Initiativet genomförs tillsammans med Riksidrottsförbundet och ett antal specialidrottsförbund, där stiftelsens ambition är att stödja arbetet långsiktigt under flera år framöver. Satsningen är en del av Riksidrottsförbundets långsiktiga strategi "Svensk idrott 2035".

Friends deltar i initiativet som strategisk partner och bidrar med kunskap, metoder och verktyg. Friends arbetar med deltagande idrottsförbund under perioden 2025–2029 och genomför individuella behovs- och nulägesanalyser, stöttar förbunden i att prioritera och planera insatser, samt arbetar för sektorsövergripande utbyte mellan idrottsrörelsen och andra civilsamhällsaktörer. Friends idrottsrapport 2026 är en del av STRIVE stars.



**STRIVE STARS**



**Friends**



# Barn idrottar för att ha kul – och har kul

Statistiken talar sitt tydliga språk. Svensk barn- och ungdomsidrott ger barn en rikare barndom. Undersökningen visar att barn och unga idrottar främst för glädje, rörelse, utveckling och gemenskap.

81 procent idrottar för att de tycker att det är kul. Glädje är en fantastisk drivkraft, och något som är viktigt för alla ledare och tränare att komma ihåg och ta vara på. Bland de barn och unga som idrottar för att det är en bra fysisk aktivitet och ger motion sticker åldersgruppen 16–18 år ut. Samma sak gäller när det kommer till prestation; att känna att man blir bättre och utvecklas är viktigare för den äldre åldersgruppen än för de yngre.

Drygt hälften idrottar för att träffa vänner och gemenskap, också det ett viktigt medskick till ledare och tränare. Barns olika drivkrafter till att vara aktiva i en idrottsförening behöver få ta plats. Majoriteten kommer heller aldrig att vara del av en elitsatsning.

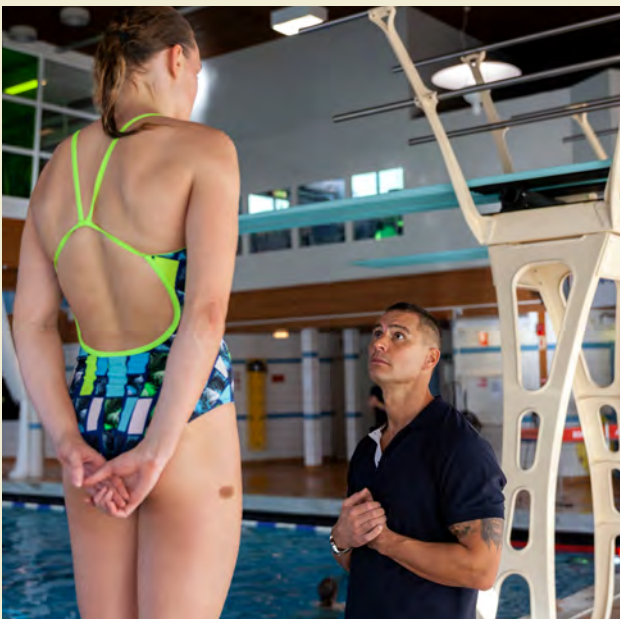
## **De allra flesta litar på sina ledare**

95 procent litar på sina ledare, och en övervägande majoritet uppger både att ledarna gör saker för att skapa en bättre gemenskap i träningsgruppen och att de är bra på att säga till när någon säger eller gör elaka saker. Idrottsledare har en betydande roll i att skapa ett positivt och tryggt klimat för alla i gruppen eller föreningen. Undersökningen visar även att nära 9 av 10 vill stanna kvar i sin idrott och förening. Det är en siffra som är hög, men som inte går att ta för given.

**”Att tränarna fortsätter som de gör för de gör ett fantastiskt jobb.”**

Tjej, 11 år

För ett barn som är utsatt i skolan kan idrotten ge möjlighet till ett annat sammanhang och en plats där relationer och vuxennärvaro fungerar annorlunda. Där kan barnet få höra sitt namn på ett positivt sätt, bidra till en grupp och uppleva att kroppen kan något. Det är inte en automatisk effekt av idrotten i sig, utan en effekt av trygg kultur och ledarskap, och något som många föreningar redan gör bra idag. Det syns i undersökningen.



**95 %**

uppger att de litar på sina tränare eller ledare.



**87 %**

kommer absolut eller troligen att fortsätta på sin eller sina idrotter nästa termin.



**81 %**

idrottar för att det är kul.



**51 %**

idrottar för att träffa vänner och känna gemenskap.

# Mobbning och kränkningar finns här med

Utsatthet för kränkningar, mobbning och trakasserier inom idrotten är inte ett isolerat problem. Det är något som vi behöver arbeta med på alla de arenor och i de sammanhang där barn befinner sig.

För vissa pågår utsattheten i flera år, något som kan få förödande konsekvenser för den fysiska och psykiska hälsan. Trots att idrotten för de flesta är förknippat med glädje och gemenskap så är den inte fri från kränkningar och mobbning. Det finns barn inom idrottsrörelsen som upplever utsatthet. Det är viktigt att vi alla ser de barn som utsätts, men även att vi följer upp gruppdynamik och de barn som utsätter andra. Det görs bäst genom ett främjande och förebyggande arbete mot kränkningar och mobbning. När situationer sen uppstår behövs även det åtgärdande arbetet fungera.

I undersökningen uppger 47 procent att de håller på med lagidrott, 36 procent med individuell idrott och 14 procent med båda typerna av idrott. Det är svårt att säga något om varje enskild idrott, men lagidrotten innebär många sociala kontaktytor. Den kan därför rymma både stark gemenskap och negativt gruptryck.

## När barn utsätts av jämnåriga

Var fjärde barn uppger i undersökningen att en jämnårig har utsatt dem för kränkningar. Sett till alla åldersgrupper är det vanligast att utsättas

**”Det var en kille som tog sin innebandy klubba mellan mina ben så jag tog min klubba och slog honom i huvudet så jag fick inte gå till träningen mer.”**

Kille, 10 år

**”En annan tjej i gruppen sa elaka saker om mig och fick andra att skratta åt mig.”**

Tjej, 11 år

verbalt; genom retande, elaka kommentarer, fult språk eller hot. 19 procent har utsatts för verbala kränkningar. Psykiska eller relationella kränkningar som utfrysning, ignorering eller ryktesspridning uppges av 13 procent.

Fysiska kränkningar uppges av 7 procent. Då frågar vi om någon slagit, sparkat, knuffat, hållit fast eller stängt in barnet mot dess vilja. Andra exempel som brukar komma upp när vi pratar med barn om detta är spotta, dra av kläder, ta sönder saker, gömma saker, snärta någon med handduken eller spruta vatten på någon i omklädningsrummet.

Sexuella kränkningar är minst vanliga, och uppges av 2 procent. Det kan vara att någon försökt pussa, krama, tafsa eller tagit på kroppen mot ens vilja.

Kränkningar är ungefär lika vanligt förekommande bland tjejer som bland killar, men undersökningen visar vissa skillnader när det gäller typ av kränkning. Killarna har i något högre grad utsatts fysiskt medan tjejer i högre grad har utsatts psykiskt.



Resultaten liknar det Friends ser i skolan, men skiljer sig när det kommer till frekvent utsatthet – det vi brukar kalla mobbning. Skillnaden mellan en kränkning och mobbning är att en kränkning sker vid ett tillfälle medan mobbningen sker vid upprepade tillfällen. Friends undersökningar visar att 14 procent av skoleleverna är utsatta för mobbning, att jämföra med 4 procent inom idrotten enligt denna undersökning. Det är alltså mindre vanligt förekommande med mobbning inom idrotten, vilket med största sannolikhet beror på att de barn som blir mobbade inom idrotten har ett val – de kan sluta.

### När barn utsätts av vuxna

Idrottsledare och föreningsansvariga har en betydande roll i att skapa ett positivt och tryggt klimat för alla i gruppen eller föreningen. Om en ledare i stället kränker ett barn innebär det ett maktmissbruk som allvarligt skadar barnets trygghet och självkänsla.

Totalt åtta procent av de unga i undersökningen har känt sig ledsna, rädda eller arga på grund av att en ledare, tränare eller annan vuxen utsatt dem för kränkningar. Den vanligaste formen är verbala kränkningar, vilket uppges av sex procent. Psykiska kränkningar uppges av fyra procent, fysiska av två procent och sexuella av en procent. Totalt en procent uppger att de utsätts frekvent för kränkningar av en vuxen, det vi brukar kalla mobbning.



### Den viktiga vardagen

Trygghet byggs inte främst i policy-dokument utan i vardagen: när ledaren hälsar, fördelar grupper, fångar upp jargong, frågar hur barnen mår och följer upp efter träningen.

**”Jag blev utfrysst ur min simgrupp och tränarna gjorde inget åt det. Dom prioriterade bara simmarna som det gick bra för på tävlingar eller som dom tyckte var roliga.”**

Kille, 17 år

Undersökningen visar även att de som utsätts för kränkningar av barn i högre utsträckning svarar att de utsätts även av vuxna. Sambandet gäller för alla typer av kränkningar.

### Prestation den vanligaste grunden för kränkningar

När barnen beskriver vad kränkningarna handlade om är prestation vanligast. Bland dem som utsatts av jämnåriga anger 45 procent just prestation, och bland dem som utsatts av en vuxen anger 57 procent prestation. Utseende är näst vanligast i båda grupperna.

Det här betyder inte att idrotten ska sluta prata om utveckling, mål och tävling. Det betyder att vuxna behöver prata om prestation på sätt som stärker barn: med tydliga ramar, positiv och konstruktiv feedback och ett språk som tydligt skiljer barnets värde från resultatet.

**25 %**

har känt sig ledsna, rädda eller arga på grund av kränkningar från en jämnårig.

**8 %**

har känt sig ledsna, rädda eller arga på grund av kränkningar från en ledare, tränare eller annan vuxen.



## Trygghet och prestation hör ihop

Barn som känner sig sedda och respekterade vågar prova, misslyckas, fråga, samarbeta och komma tillbaka. Trygghet är inte något extra, utan en förutsättning för långsiktig utveckling.

**”Om man gör fel eller misslyckas så klagar många. Då vågar man inte lika mycket och då blir man inte bättre, och då klagar de på det med.”**

**Kille. 10 år**

**”Att jag borde tänka på min vikt och vad jag äter.”**

**Tjej. 16 år**

**”Om jag missar mål tycker någon att man är värdelös och ropar efter mig.”**

**Kille. 12 år**

### Tuffa träningar

Bland barn och unga som utsatts av jämnåriga uppger 59 procent att situationen skedde på träning, 27 procent under match eller tävling, 16 procent i omklädningsrummet och 15 procent online. Bland barn som utsatts av en vuxen uppger 60 procent att det skedde på träning och 26 procent under match eller tävling.

Att träningen sticker ut kan ha flera förklaringar. Dels handlar det sannolikt om att barn tillbringar betydligt mer tid på träning än på match eller tävling under ett år. Men det kan också säga något om klimatet i träningsmiljön. Träningar är platsen där relationer formas, hierarkier skapas och normer kring prestation och tillhörighet blir tydliga i vardagen.

Träning är vardag, och det är här vuxna har störst möjlighet att bygga trygghet genom att skapa gemenskap, fånga upp konflikter tidigt och reagera på hårda kommentarer eller exkluderande beteenden innan de växer sig större.

**“Ingen ville vara med mig och jag var den enda som inte var med någon. Jag kände mig utanför och kände mig ledsen.”**

Tjej, 14 år

### Barn berättar – men inte alltid till föreningen

Bland barn och unga som utsatts av jämnåriga har 78 procent berättat för någon vuxen, oftast en vuxen hemma. 26 procent har berättat för en tränare eller ledare. Bland barn som utsatts av en vuxen har 70 procent berättat för någon vuxen, men 23 procent har inte berättat för någon.

Att barn har personer i sin närhet som de kan vända sig till och få hjälp av kan mildra konsekvenserna av kränkningar och mobbning.

Det sker ett dramatiskt fall i benägenheten att berätta för en vuxen att man utsatts av en jämnårig ju äldre barnen är: från 90 procent

bland 10–12-åringarna till 66 procent bland 16–18-åringarna. Anmärkningsvärt är även att frekvent utsatta barn och unga inte berättar mer än de som utsatts enstaka gånger.

Undersökningens resultat visar att många barn och unga ändå söker stöd när något händer. Att berätta för någon kan vara avgörande både för att få hjälp att stoppa det som pågår och för att inte behöva bära upplevelsen ensam. En vuxen som lyssnar, tar barnet på allvar och visar att det som hänt inte är okej kan göra stor skillnad.

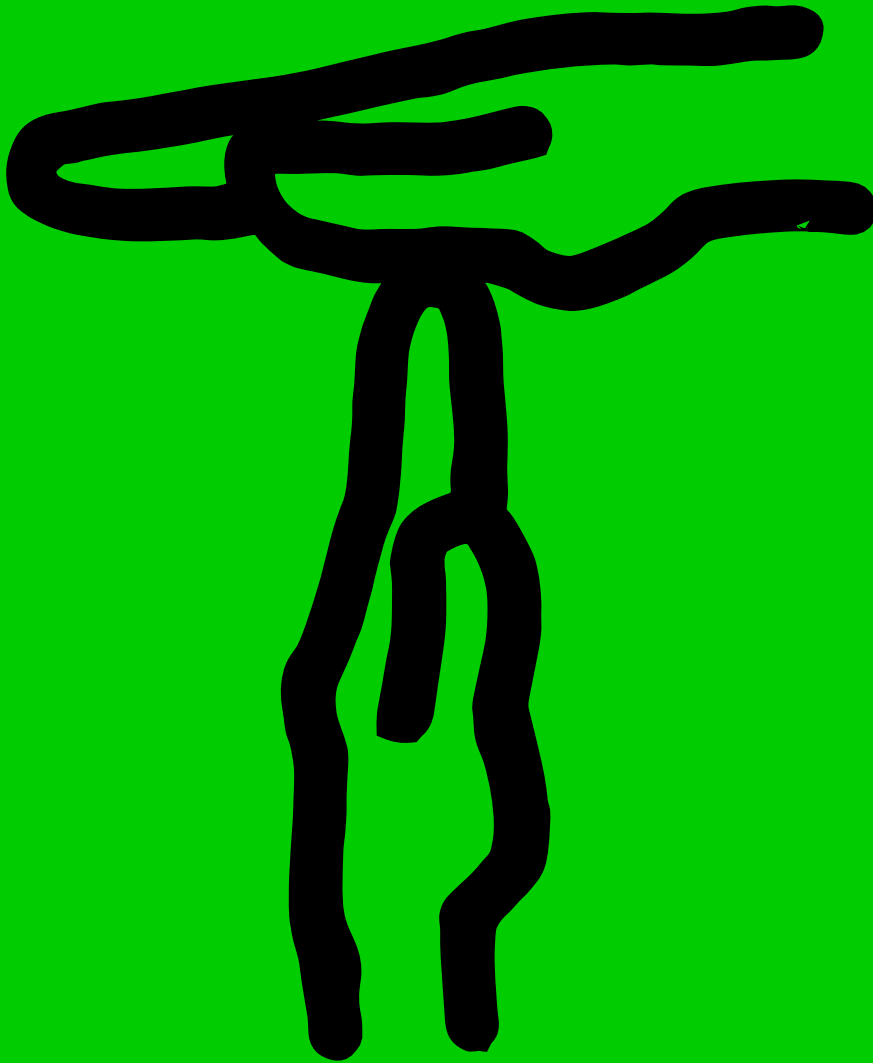
När barn och unga väl tagit steget att berätta blir nästa steg avgörande. Vuxna behöver veta hur de tar emot en signal, hur de dokumenterar, hur de utreder och hur de följer upp så att barnet märker att berättelsen leder till förändring.

### Utsatthet ökar risken för avhopp

Barn och unga som utsätts för kränkningar eller mobbning inom idrotten löper betydligt större risk att vilja sluta. Bland barn och unga som uppger att de blivit utsatta säger 20 procent att de troligen eller säkert kommer att sluta, jämfört med 10 procent bland samtliga barn i undersökningen.

Resultaten visar på en negativ kedja där utsatthet påverkar både tryggheten och känslan av stöd från vuxna runt laget. Barn och unga som utsätts för mobbning beskriver ett sämre klimat och lägre tillit till att ledare eller andra vuxna agerar när något händer. Medan nästan alla barn totalt sett säger att de litar på sina tränare och ledare, är tilliten mycket lägre bland de barn som ofta utsätts. Fyra av tio frekvent utsatta upplever att ledare är dåliga på att säga ifrån eller ingripa när någon betar sig illa.

När barn och unga inte upplever att någon ser, reagerar eller hjälper till riskerar känslan av ensamhet och otrygghet att växa. På samma sätt gäller det motsatta. Vuxna som agerar tidigt, lyssnar och visar stöd kan både stärka tryggheten och viljan att fortsätta idrotta.



# En kedja av trygghet inom idrottsrörelsen

Ett tryggt idrottande skapas inte av en enskild ledare eller enskild insats. Det byggs genom en kedja av ansvar där barn och unga behöver mötas av samma grundläggande trygghet – oavsett idrott, förening eller nivå. När kedjan fungerar kan idrotten bli en plats för gemenskap, utveckling och tillhörighet. När den brister riskerar barn att lämnas ensamma i situationer där vuxna borde ha agerat.

Ett tryggt idrottande skapas inte av en enskild ledare eller enskild insats. Det byggs genom en kedja av ansvar där barn och unga behöver mötas av samma grundläggande trygghet – oavsett idrott, förening eller nivå. När kedjan fungerar kan idrotten bli en plats för gemenskap, utveckling och tillhörighet. När den brister riskerar barn att lämnas ensamma i situationer där vuxna borde ha agerat.

Riksidrottsförbundet beskriver trygg och inkluderande idrott som en utvecklingsmiljö fri från osunda träningsmetoder, diskriminering, kränkningar och våld, där alla blir respekterade, sedda och ges förutsättningar att utvecklas inom idrotten och som människor.

Resultaten i den här rapporten visar att många barn och unga upplever just det. De allra flesta känner tillit till sina ledare och vill fortsätta med sin idrott. Samtidigt finns det barn och unga som beskriver erfarenheter av kränkningar, hård jargong, exkludering och vuxna som inte alltid reagerar när något händer. Det visar hur avgörande vuxnas agerande är för tryggheten i vardagen.

Trygghetsarbetet behöver därför finnas på alla nivåer inom idrottsrörelsen. Idrottsförbundens uppgift är att göra trygghetsarbetet möjligt, tydligt och uppföljningsbart i varje förening. Idrottsföreningarna behöver omsätta arbetet i praktiken. Det sker dels genom förebyggande trygghetsarbete där man skyddar och stärker det som redan fungerar, dels genom åtgärdande trygghetsarbete där vuxna tar ansvar när tryggheten brister. Båda delarna behövs samtidigt.

För att arbetet ska fungera långsiktigt behöver det vara en naturlig del av den ordinarie verksamheten – inte ett projekt vid sidan av. Arbetet behöver vara kontinuerligt och systematiskt, med tydliga vägar för stöd, rapportering och hantering när problem uppstår; både i föreningen och genom idrottsrörelsens gemensamma funktioner som Idrottsombudsmannen.

När barn vet vart de kan vända sig och vuxna vet hur de ska agera stärks förutsättningarna för att upptäcka utsatthet tidigt och skapa verklig förändring.



# ”Inget barn ska hamna i ett trygghetslotteri”

Svenska Fotbollförbundet och Friends har under 2025 fördjupat samarbetet för att stärka tryggheten inom svensk barn- och ungdomsfotboll inom ramen för STRIVE Stars. Genom utbildning, kartläggning och nya verktyg kan långsiktig förändring skapas – hela vägen från policy till fotbollsplanen.

Fotbollen är Sveriges största barn- och ungdomsidrott. Varje vecka samlas hundratusentals barn och unga på träningar, matcher och cuper runt om i landet. För de flesta är fotbollen en plats för gemenskap, utveckling och glädje. Men det förekommer även otrygghet.

Därför har Svenska Fotbollförbundet och Friends inlett ett fördjupat samarbete inom ramen för STRIVE Stars. Målet är att stärka det trygghetsarbete som redan pågår inom svensk fotboll och skapa ännu bättre förutsättningar för alla barn att delta i en miljö präglad av respekt, inkludering och trygghet.

Arbetet började med en omfattande behovs- och nulägesanalys. Genom workshops, genomlysning av befintliga strukturer och riktade undersökningar till både ledare och barn har organisationerna fått insikter i vad som fungerar och vad som behöver utvecklas.

Enligt Carola Söberg, utbildningschef på Svenska Fotbollförbundet, handlar satsningen om att skapa en mer jämlik och hållbar trygghetskultur inom hela fotbollen.



**Carola Söberg**  
Utbildningschef  
Svenska Fotbollförbundet



– Vi vill bidra till en systemförändring där inget barn hamnar i ett trygghetslotteri beroende på vilken förening man spelar i eller ledare man möter.

Hon beskriver hur arbetet bygger vidare på det trygghetsarbete som redan finns, bland annat genom svensk fotbolls trygghetspolicy för barn- och ungdomsfotboll. Men för att arbetet ska få verklig effekt krävs både samverkan och ett gemensamt ansvar, menar hon.

– För att lyckas med det behöver vi samverka, lära av andra idrotter och organisationer och fortsätta utveckla arbetet tillsammans med aktörer som bidrar med andra perspektiv och kompetenser.

### **Det viktiga ledarskapet**

Nulägesanalysen visade att många barn trivs väldigt väl i sina lag, men långt ifrån alla.

– Helhetsbilden är att många barn upplever trygghet, glädje och gemenskap i sina lag, vilket är väldigt positivt. Samtidigt ser vi tydliga variationer där vissa barn beskriver otrygghet, exkludering och situationer där vuxna inte alltid agerar tillräckligt tydligt.

En viktig slutsats är hur avgörande ledarskapet är för att skapa trygga miljöer. Många tränare beskriver att de behöver mer stöd, tydligare introduktion och bättre verktyg för att kunna arbeta förebyggande i vardagen. Det handlar inte bara om att hantera incidenter när de uppstår,

utan om att bygga en kultur där respekt och inkludering är en självklar del av verksamheten.

Samtidigt visar analysen att barns delaktighet ofta är begränsad i frågor som rör träning, regler och trygghetsarbete – trots att inflytande kan vara en viktig skyddsfaktor.

### **Trygghet ska byggas in i vardagen**

Nu pågår arbetet med att ta fram skraddarsydd insatser och en långsiktig implementeringsplan. Fokus ligger på att trygghetsarbetet ska bli en naturlig del av befintliga strukturer och arbetsätt, snarare än ett separat projekt vid sidan av den ordinarie verksamheten.

– Nyckeln framåt är att bygga in tryggt ledarskap i våra befintliga strukturer och arbetsätt så att det blir en naturlig och långsiktig del av vardagen i svensk fotboll, säger Carola Söberg.

Målet är att arbetet ska märkas i barnens vardag – i mötet med tränare, i omklädningsrummet och ute på planen.

– I praktiken hoppas vi att det ska bidra till tryggare miljöer, bättre ledarskap och att fler barn får möjlighet att spela fotboll i en verksamhet där vuxna tar ansvar, har rätt kunskap och vet hur de ska agera. En viktig del i det är också att skapa trygga och tillitsfulla relationer där barn känner sig sedda, lyssnade på och vågar uttrycka sig.

# ”Om man känner att man har en röst är det lättare att stanna kvar”

För landslagsmålvakten Zecira Mušović handlar trygg idrott om mer än att stoppa kränkningar. Det handlar om att barn och unga ska känna sig sedda, lyssnade på och delaktiga – både på och utanför planen.

När Zecira Mušović ser tillbaka på sina år inom fotbollen är det inte främst resultat eller prestationer hon minns starkast. Det är människorna. Ledarna som såg henne, trodde på henne och skapade trygghet i vardagen. I dag, som professionell fotbollsspelare och landslagsmålvalt, ser hon tydligt hur stor betydelse vuxna har för barns upplevelse av idrott, och hur viktigt det är att barn får känna att deras röst räknas.

– Jag tror stenhårt på att delaktighet bygger ansvar och tillhörighet. Om man känner att man har en plats och en röst är det lättare att stanna kvar i idrotten, även när det går motigt.

## **När prestation kopplas till rädsla**

I undersökningen beskriver många barn att kränkningar inom idrotten ofta handlar om prestation. Zecira känner igen bilden, men menar att problemet inte är viljan att utvecklas eller tävla i sig. Problemet uppstår när prestation blir kopplad till rädsla och otrygghet, menar hon.

– När jag var liten älskade jag att utvecklas, tävla och känna att jag blev bättre. Jag tror att problemet uppstår när prestation blir kopplat till rädsla för att göra fel eller till en kultur där man känner att man måste prestera för att få respekt i gruppen eller känna sig sedd och hörd.

Hon beskriver hur barn ofta är mycket lojala mot både ledare och sin idrott, vilket gör att kommentarer och beteenden från vuxna kan få större betydelse än många tror.

## **Ledarna som gör skillnad**

I undersökningen uppger nästan alla barn att de litar på sina ledare. För Zecira handlar tillit om betydligt mer än sportslig kompetens.

– De tränare jag minns är ofta inte de som hade mest kunskap om taktik eller teknik, utan de som fick en att känna sig trygg och viktig oavsett prestation.

Hon minns särskilt en tränare från uppväxten i Stattena IF.

– En ledare som jag minns tydligt är Kristoffer Nilsson från Stattena IF. Av honom fick jag mina första helt nya fotbollsskor. Det var inte skorna i sig var det speciella, utan Kristoffers sätt att se och höra mig.

För Zecira handlar tryggt ledarskap om små handlingar i vardagen; att hälsa på alla, se när någon hamnar utanför och kunna ge feedback utan att barnet tappar självkänslan.

## **Delaktighet behöver vara på riktigt**

I rapporten framkommer att drygt hälften av barnen upplever att de får vara med och påverka regler och ramar i sin förening. Zecira menar att vuxna ibland underskattar hur viktigt inflytande är för barn och unga.

– Jag tror att många barn, särskilt runt 10-årsåldern, mest vill känna sig lyssnade på och inkluderade.

Samtidigt förändras behoven med åldern. För äldre ungdomar blir frågor om respekt, krav och bemötande allt viktigare.

– Många unga vill vara delaktiga men upplever samtidigt att vuxna redan har bestämt ramarna. Där finns nog mycket kvar att utveckla inom idrotten.



Hon betonar att delaktighet inte behöver vara komplicerat. Det kan handla om att få påverka träningar, lagregler eller sociala aktiviteter, men också om att vuxna faktiskt tar barns perspektiv på allvar.

– När det gäller delaktighet tror jag det är avgörande att barn och unga får känna att deras åsikter faktiskt spelar roll och inte bara att man frågar för syns skull.

# Inflytande som skyddsfaktor

Ett viktigt verktyg för en idrott fri från kränkningar och mobbning är barns inflytande. Barn behöver ses som kompetenta och handlingskraftiga individer och barnkonventionen är tydlig; Barn och unga har rätt till delaktighet och inflytande i alla frågor som rör dem.

Vi vuxna har ansvar för att skapa förutsättningar för att det ska bli så. Det handlar inte enbart om att be om barn och ungas åsikt om saker som vi vuxna redan har bestämt. Framför allt handlar det om att aktivt inkludera dem i idégenerering och beslutsprocesser samt att vuxna är beredda att justera verksamheten utifrån deras behov, åsikter, tankar och känslor.

Undersökningen visar att drygt hälften tycker att de får vara med och ta fram eller tycka till om ordningsregler, trivselregler eller trygghetsregler för sin förening. 39 procent uppger att de får vara med vid tillfällen där frågor som är viktiga för dem i klubben diskuteras. Att involvera barn och unga i idrottens utformning är grundläggande för att få en förståelse för deras vardag. Om vi inte frågar är det omöjligt att veta.

Det viktigaste fyndet i undersökningen ur ett preventionsperspektiv är att inflytande är konsekvent kopplat till att stanna i idrotten. Det starkaste enskilda fyndet är att frekvent utsatta barn vet att de saknar inflytande – de svarar inte 'vet inte', de svarar 'inte alls'. Det är en annan och allvarigare signal än osäkerhet, och tyder på att dessa barn är aktiva deltagare som nekats delaktighet snarare än passiva aktörer som aldrig fått frågan.

## Vad barnen vill se från ledarna

När barnen själva får ge förslag på vad tränare och ledare kan göra för att öka trivseln blir svaren konkreta: se och lyssna på barnen, fråga hur de mår, inkludera alla, behandla alla rättvist, inte favorisera, peppa och ge positiv eller konstruktiv feedback, säga ifrån direkt vid elaka

**"De ska visa att de finns där för att lyssna om man vill prata om något vad som helst, det kan handla om sporten eller någonting utanför, det är viktigt att man känner att de bryr sig på riktigt."**

Tjej, 18 år

kommentarer, mobbning eller dåligt beteende, och skapa gemenskap genom aktiviteter, samtal och övningar.

Svaren handlar i grunden om något enkelt men avgörande. Barn vill känna sig sedda och betydelsefulla i sitt lag eller sin grupp. Det är ofta de små handlingarna i vardagen som bygger trygghet – hur de vuxna hälsar, reagerar vid konflikter och visar att alla räknas. Barnens svar visar också att trygghet och trivsel inte är något som uppstår av sig själv, utan något som aktivt skapas i varje träning och möte.





## Fokus på prestation behöver inte vara dåligt

Eftersom prestation är den vanligaste grunden för kränkningar behöver ledare prata om prestation på ett sätt som stärker barn. Fokus kan ligga på utveckling, ansträngning, samarbete och lärande - inte på skam, jämförelser eller hård jargong.

"Att man hjälper mig och ger mig feedback. Sen att man stöttar."

Tjej, 12 år

**55 %** upplever att de får vara med och ta fram eller tycka till om ordnings-, trivsel- eller trygghetsregler.

# Stureby SK och Cheer Force Allstars vill se snälla ledare och delaktighet

När barn och unga får vara delaktiga i sin idrott händer något viktigt. Att få säga vad man tycker, påverka träningar eller vara med och forma regler och rutiner skapar inte bara större engagemang – det stärker också känslan av trygghet och tillhörighet. Dessutom finns ett samband mellan delaktighet och viljan att fortsätta idrotta.

I fotbollsklubben Stureby SK och i cheerleading-föreningen Cheer Force Allstars lyfter de unga idrottarna ledarnas viktiga roll i arbetet för en trygg och inkluderande idrott, och berättar om vikten av att känna sig delaktiga.

## “Om ledarna gör så man känner sig sedd blir det lite som en familj”

Spelarna i Stureby SKs P2012-lag är eniga. En bra idrottsmiljö handlar inte bara om fotboll – utan om att bli sedd, lyssnad på och rättvist behandlad.

Undersökningen visar att kränkningar eller mobbing oftast sker i samband med träning eller match, och ofta handlar om prestation. Det är något som spelarna i Stureby SK känner igen. På träningarna kan det förekomma både irritation och hårda kommentarer menar flera av medlemmarna i laget.

– Alltså det funkar bättre på match, det är mer positiva kommentarer när alla är fokuserade och vill vinna. På träningarna är många trötta och blir arga lättare, berättar en av spelarna.

### Inte bara fotboll

För att få till en god stämning på träningarna behövs schyssta tränare som är snälla och som man kan lita på, menar spelarna. Ledarna har ett stort ansvar både för laget och individen.

– När dom gör så man känner sig sedd och att dom bryr sig om en, då känns det lite som en familj nästan. Inte bara fotboll.

Spelarna är överens om att tränarna ska vara rättvisa, peppande och visa att de bryr sig om varje individ.

– Alltså när tränarna är snälla mot en och visar förståelse, då kan man lita på dom. Det är svårt att lita på någon som är dum eller sträng mot en.

Att bli sedd efter ett misstag beskrivs som avgörande. Flera berättar att tystnad från ledarna kan kännas nästan värre än kritik.

– Man får en känsla att man har gjort fel, och ser en besvikenhet. Att dom inte säger någonting utan är tysta.

I laget finns exempel på hur gemenskapen i laget stärks när spelarna involveras. Spelarna berättar att de får vara med och påverka allt från övningar till divisioner och positioner.

– Om vi till exempel kör fotbollstennis som uppvärmning så lyssnar tränaren på att vi gillar det, och då får vi göra det fler gånger.



## **”Det känns viktigt att vi får vara med och bestämma”**

Cheerleadinglaget Luminous i Umeå-föreningen Cheer Force Allstars består av aktiva som är 12 och 13 år gamla. De beskriver en lagkultur där gemenskap och delaktighet står i centrum, och de uppskattar peppande ledare som ser alla.

Medlemmarna i cheerleadinglaget Luminous har tränat tillsammans i ungefär ett år, men har alla hållit på med cheerleading länge. De känner inte igen sig i undersökningens resultat som visar att kränkningar och mobbning inom idrotten ofta handlar om prestation. Ledarnas bemötande är en viktig anledning till att laget känns tryggt, menar de.

– Det är viktigt att tränaren säger hej och hejdå till alla, och det är bra att ordna lagkvällar så att alla liksom är inkluderade, berättar en av ungdomarna.

För att känna tillit till ledarna är det även viktigt hur kritik ges.

– Om tränaren ska ge kritik så tycker jag det är bra att det sägs till hela laget typ ’ni måste tänka på det här’.

Undersökningen visar på ett samband mellan få vara delaktig och viljan att fortsätta idrotta. Medlemmarna i Luminous berättar hur de ofta får vara med och ta olika beslut under träningarna.

– Ett annat lag tränar före oss och vi brukar ibland rösta om vi ska visa upp vårt program för dom. Då brukar vi sitta i en ring och så får alla blunda, så att man inte ser vad alla andra röstar.

Att bli lyssnad på och att känna att ledarna tar ens perspektiv på allvar är viktigt, menar de aktiva. Små saker som att få önska övningar, vara med och diskutera lagets regler eller ge sin bild av vad som fungerar och inte fungerar kan göra stor skillnad.



# Trygg träning – varje träning

Alla föreningar behöver arbeta främjande och förebyggande - inte bara åtgärda när något redan har hänt. Ett framgångsrikt trygghetsarbete behöver genomsyra hela verksamheten och pågå hela tiden.

## Systematik

## Vad föreningen gör

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>1. Kartlägg</b>        | Ta reda på nuläget genom enkäter, samtal, observationer eller kartläggningsövningar. Fråga var barn känner sig trygga och otrygga. |
| <b>2. Analysera</b>       | Se om risker hänger ihop med platser, tider, träningssituationer, gruppdynamik, jargong, normer eller vuxennärvaro.                |
| <b>3. Planera och gör</b> | Välj få men tydliga insatser: ökad vuxennärvaro, nya rutiner, gemenskapsövningar, samtal om språkbruk eller ledarstöd.             |
| <b>4. Följ upp</b>        | Fråga barnen igen. Har kränkningarna upphört? Känns gruppen tryggare? Behövs nya åtgärder?   |

## Sju tips för varje träning

1. Hälsa på varje barn och skapa en tydlig start på träningen.
2. Var uppmärksam på jargong, suckar, blickar, utfrysning och kommentarer om prestation.
3. Uppmuntra beteenden som inte bara handlar om resultat: mod, omtanke, ansträngning, samarbete och att våga testa.
4. Skapa grupper och övningar så att ingen återkommande hamnar utanför.
5. Låt barnen påverka trygghetsregler, trivselregler och vissa delar av träningsvardagen.
6. Berätta hur barn kan säga till och följ alltid upp när någon berättar.
7. Reflektera över ditt eget ledarskap: vad berömmar du, vilka krav ställer du och vilken kultur driver du?



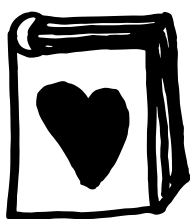
## När något händer

När ett barn eller en ungdom är utsatt inom idrotten rekommenderar Friends att vuxna ingriper direkt, rapporterar och dokumenterar, utreder genom enskilda samtal, analyserar orsaker, genomför akuta och långsiktiga åtgärder och följer upp. Föreningens styrelse behöver säkerställa att rutinerna är kända. Ledare behöver veta vem de ska kontakta. Barn och vårdnadshavare behöver veta hur de kan berätta. Det skapar trygghet även innan något har hänt.



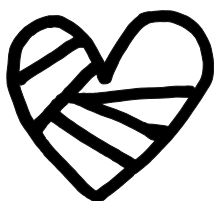
# Om Friends

Friends är en icke vinstdrivande barnrättsorganisation som arbetar för att varje barn ska få växa upp utan mobbning eller kränkningar. Vi arbetar med att främja trygga miljöer för barn och unga, förebygga mobbning genom evidensbaserade verktyg för skola och idrott, samt med att ge stöd i mobbningsituationer.



## Friends kunskapsbank

I vår kunskapsbank finns kunskap, konkreta råd och övningar för att förebygga och stoppa mobbning – för barn och unga, föräldrar och närstående, skol- och förskolepersonal samt idrotts- och ungdomsledare.  
**Gå till [friends.se/kunskapsbanken](https://friends.se/kunskapsbanken)**



## Friends råd och stöd


Vi ger råd och stöd till vårdnadshavare, skolpersonal och idrottsledare.  
**Gå till [friends.se/radochstod](https://friends.se/radochstod)**



## Friends chatt

Friends finns också här för barn och unga som kan höra av sig till råd och stöd i vår chatt.  
**Gå till [friends.se/chatt](https://friends.se/chatt)**

EN FRIENDLIGARE  
VÄRLD BÖRJAR  
MED DIG

  
**Friends**