

Friskis bygger inte bara starka muskler utan också starka samhällen

En effektrapport från Friskis&Svettis

Förord

Vi lever i en tid när ökat stillasittande kostar samhället stora summor. Samtidigt bidrar ett hårdare samhällsklimat till otrygghet och en känsla hos många av att inte höra till eller kunna påverka.

Här kommer Friskis in som en viktig aktör. Som en av Sveriges största idrottsföreningar med drygt en halv miljon medlemmar skapar vi varje år miljontals tillfällen för människor att röra på sig, må bättre och mötas. Svindlande siffror.

Men Friskis bidrag till samhället stannar inte vid fysisk aktivitet och ökat välmående. I den här rapporten ser vi hur unga, genom sitt ideella engagemang, får verktyg och möjligheter att växa och utvecklas som människor och engagerade samhällsmedborgare. Ett engagemang som ger ringar på vattnet långt bortom Friskis gym och verksamhet.

Jag vill passa på att rikta ett stort tack till alla Friskis föreningar, medarbetare och ideellt engagerade. Tillsammans gör vi skillnad varje dag. Genom att fortsätta följa upp, förstå och mäta våra insatser får vi möjlighet att göra ännu mer.

För vi har bara börjat.

Trevlig läsning!
Janna Hellerup Ulvselius
Generalsekreterare Friskis&Svettis

Rapporten i korthet

Friskis är en av Sveriges största aktörer för fysisk aktivitet och folkhälsa. Med drygt en halv miljon medlemmar fördelade i 91 föreningar i Sverige genomfördes 22 miljoner aktivitets-timmar under 2025.

Genom att möjliggöra rörelse och träning för enormt många människor i olika åldrar bidrar Friskis till social hållbarhet och folkhälsa varje dag.

Friskis verksamhet bygger på ideellt engagemang och erbjuder därigenom, utöver träningen, ett meningsfullt sammanhang och gemenskap. 12 500 medlemmar har valt att engagera sig ideellt i Friskis och under 2025 summeras 813 000 ideella timmar.

I rapporten tittar vi närmare på ideellt engagerade mellan 16–25 år. De vittnar om stärkt gemenskap, tillit, personlig utveckling och samhällsengagemang. Så många som 88 procent uppger att deras uppdrag i Friskis har en positiv påverkan på deras liv.

I en tid där tilliten bland unga sjunker och utanförskapet ökar fyller Friskis en samhällsbärande funktion som sträcker sig långt bortom träningen.Rapporten är framtagen av Friskis&Svettis med stöd av PwC Sverige.



Folkhälsoaktör Friskis är en av Sveriges största aktörer för fysisk aktivitet och folkhälsa, med bred räckvidd, låg tröskel och verksamhet i hela landet.



Samhällsresurs Med över en halv miljon medlemmar, miljontals besök och omfattande aktivitets-timmar är Friskis en betydande resurs för träning, gemenskap och förebyggande hälsa.



Utvecklingsplattform Friskis skapar inte bara möjligheter till träning, utan också sammanhang för gemenskap, ansvarstagande och personlig utveckling.



22
miljoner*
aktivitetstimmar



19
miljoner
besök



523 000
medlemmar



91
föreningar (160 gym)



813 000
timmar ideellt engagemang

* Baseras på data där ett träningspass på Friskis varierar mellan 60 och 90 minuter.

Vi tar det från början

För många är Friskis mer än en träningsaktör, det är ett meningsfullt sammanhang och en plats för personlig utveckling. Genom ideella uppdrag som ledare, värd eller funktionär tar medlemmar ansvar genom att hjälpa, inspirera och leda andra.

För en del blir Friskis en plats där man får uppleva sin första ledarroll och den första platsen där man upplever att den egna insatsen verkligen gör skillnad för någon annan.

Friskis verksamhet är extra viktig i en tid då allt fler unga rapporterar att de saknar inflytande och tillit till andra. Enligt Ungdomsbarometern 2025 upplever endast var fjärde ung i Sverige att de har ganska stora eller stora möjligheter att påverka i samhället. Enligt en rapport från Göteborgs Universitet 2025 klassas endast 57 procent av svenskar som ”höglitare” och uppger att de har stor tillit till andra människor. Bland unga är motsvarande siffra endast 38 procent.

Genom att erbjuda en mötesplats för träning, engagemang och personlig utveckling är Friskis verksamhet inte endast en plattform för bättre fysisk och psykisk hälsa, utan även en **katalysator för socialt kapital, samhällsutveckling och medmänsklig tillit**.

Så här gick vi tillväga

Denna rapport syftar till att synliggöra den samhällsnytta som kommer av stora volymer, fysisk aktivitet och ideellt engagemang, inte minst bland unga, inom Friskis.

Analysen av det unga engagemanget kombinerar kvantitativa data från en enkätundersökning med kvalitativa perspektiv från en kompletterande fokusgrupp, samt en redovisning av omfattningen av det totala ideella engagemanget inom Friskis.

Rapporten skiljer mellan utfall och effekt. Utfall avser observerade förändringar hos deltagarna, exempelvis upplevd gemenskap, ökad tillit eller personlig utveckling. Effekt avser den del av dessa förändringar som, baserat på evidens och antaganden om kausala samband, kan kopplas till Friskis verksamhet.

I rapporten redovisas självrapporterade utfall som på längre sikt och med kontrafaktisk scenarioanalys kan indikera potentiella långsiktiga effekter på individens liv, gemenskap och samhällsengagemang.

För mer detaljerad beskrivning av metod, tillvägagångssätt och avgränsningar hänvisas till avsnitt längre fram i rapporten.

Ideellt engagemang

813 000

uppskattade ideella timmar per år i hela Sverige fördelat på 12 500 personer.

Det ideella engagemanget är en central del av Friskis verksamhet och kraften i storleken av engagemanget visar vilken stor plattform Friskis utgör för ungas utveckling och framtidens samhällsmedborgare.

Individuell påverkan

88%

upplever positiv påverkan på sina liv.

Verksamheten stärker unga genom en ökad känsla av gemenskap, tillit, personlig utveckling och ett större samhällsengagemang, vilket gör Friskis till mer än en träningsmiljö. Det är en mötesplats och en plats för utveckling.

Starka unga ger ett starkare samhälle

Detta avsnitt undersöker den individuella påverkan som verksamheten har på unga som engagerar sig ideellt i Friskis. Studien utgår från en av samtidens mest centrala samhällsfrågor: Hur vi som samhälle kan stärka ungas tillit, hälsa och engagemang i en tid där flera trender pekar åt motsatt håll. Endast 38 procent av unga i Sverige uppger att de har stor tillit till andra människor, jämfört med 57 procent för befolkningen i stort.¹

Samtidigt visar forskning att deltagande i föreningsliv och idrottsrörelse har en bevisad positiv effekt på psykisk hälsa, social tillhörighet och samhällsengagemang.² I detta sammanhang utgör Friskis verksamhet en betydelsefull plattform för ungas utveckling.

Avsnittet besvarar tre frågor:

På vilka sätt upplever unga att engagemanget i Friskis påverkar deras liv?

Stärks områden som gemenskap, tillit, personlig utveckling och samhälls-engagemang genom deltagandet?

Hur kan dessa upplevda utfall förstås som potenti-ella långsiktiga effekter på individ- och samhällsnivå?

Avsnittet närmar sig den individuella påverkan från två håll. Först belyses omfattningen och karaktären av det ideella engagemanget bland Friskis medlemmar runtom i landet, som i sig utgör en betydande samhällsinsats.

Därefter fördjupas analysen i hur unga som engagerar sig upplever sitt deltagande – vad det ger dem, vad de tar med sig vidare i livet och hur det påverkar deras syn på gemenskap, tillit och samhället.

Tillsammans ger de två perspektiven en sammansatt bild av Friskis bidrag: Dels som en plattform där tusentals människor frivilligt lägger sin tid och sitt engagemang, dels som en plats där just detta engagemang skapar verklig förändring i de ungas liv.

Resultaten utgör ett underlag för Friskis att förstå sin roll som social aktör, och för beslutsfattare att se idrottsrörelsens bredare värde i arbetet med ungas hälsa, tillit och engagemang.

Människorna inom Friskis: det ideella engagemangets omfattning och betydelse

Ideellt engagemang är en bärande del av Friskis verksamhet. För att beräkna det totala ideella engagemanget i Friskis kartläggs de ideella insatserna i Friskis största förening F&S Stockholm, med närmare 100 000 medlemmar. Nationellt motsvarar det ca 12 500 ideellt engagerade och uppskattningsvis ca **813 000 timmar ideellt engagemang** under året.

Friskis&Svettis Stockholm



Friskis&Svettis (Sverige)



(dec 2024– nov 2025)

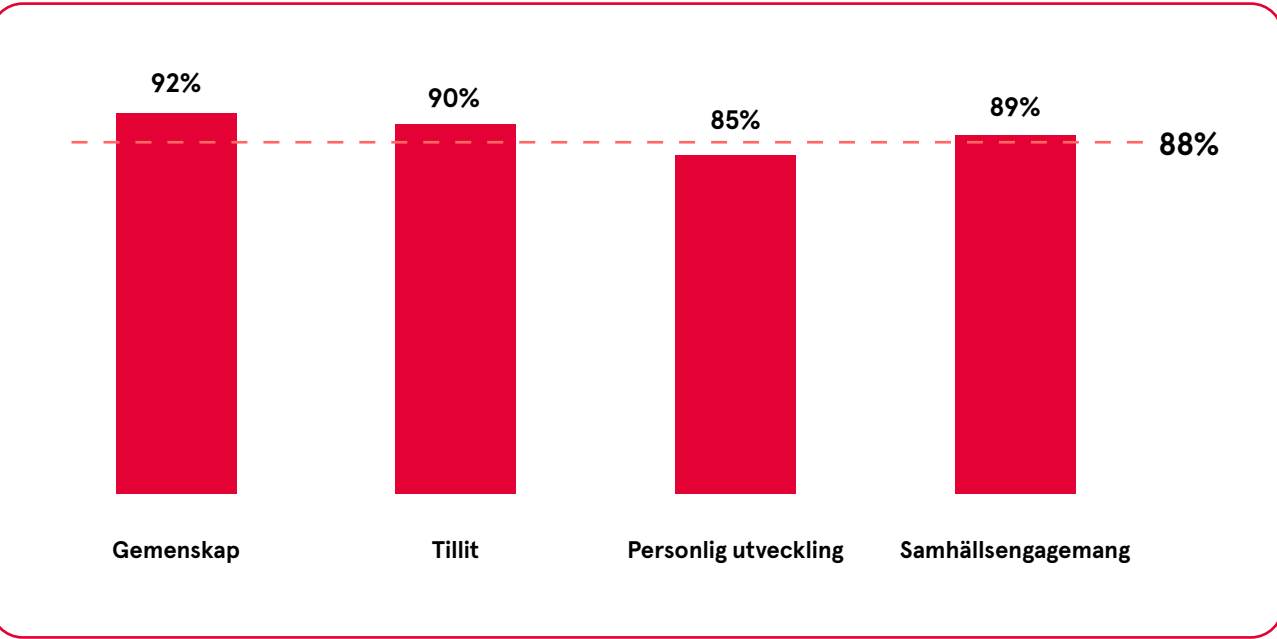
För Friskis nationellt bygger uppskattningen på ett genomsnitt om cirka **65 timmar per ideellt engagerad under ett år**. Under dessa timmar är Friskis en möjliggörare för personlig utveckling, tillhörighet och ansvarstagande. Med andra ord, en verksamhet som formar framtidens samhällsmedborgare.

En plats att växa på: hur Friskis stärker ungas tillit, gemenskap och samhällsengagemang

För unga som engagerar sig ideellt i Friskis innebär verksamheten ett sammanhang där de får möjlighet att växa, utvecklas och bli en del av något större. Resultaten visar att detta har en tydlig påverkan, inte bara här och nu, utan även på lång sikt på individens välmående och möjlighet till en meningsfull vardag.

Upplevd påverkan av engagemanget

Enkätundersökningen visar att en stor majoritet av de ideellt engagerade upplever en positiv påverkan inom frågeställningar som kopplas till **gemenskap, tillit, personlig utveckling och viljan att bidra i samhället**.



1 SOM-institutet, Göteborgs universitet (2024). Svenska trender 1986–2024
2 Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., and Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 10:98

Vad innebär det i praktiken?

De kvalitativa insikterna ger en tydligare bild av vad detta innebär i praktiken. Det ligger i linje med forskning som visar att deltagande i idrott kan bidra till ökad gemenskap, utveckla sociala relationer och stärka tillit mellan människor.¹

För många unga är Friskis en plats där de får vara sig själva och en del av ett sammanhang. Genom att planera aktiviteter tillsammans, ta större ansvar och samarbeta skapas relationer som sträcker sig bortom själva träningen.

"DET KÄNNES SOM ETT EXTRA SAMMANHANG DÄR MAN ALLTID HAR NÅGON ATT VARA MED.

Känslan av tillhörighet och gemenskap har betydelse även utanför verksamheten. Flera deltagare beskriver hur de blivit tryggare i sociala sammanhang och hur de vågar ta mer plats i exempelvis skolan, nya grupper och umgängen. Även forskning pekar på att deltagande i idrott kan bidra till minskad social isolering och ökad tillfredsställelse bland unga.²

En annan avgörande del av upplevelsen är det ansvar som unga får i sina ideella roller. Att leda, planera och ta hand om andra upplevs som ett tydligt förtroende och har enligt respondenterna bidragit till att stärka både **självförtroendet** och känslan av att vara behövd.

"JAG HAR FÅTT TA ANSVAR PÅ RIKTIGT OCH DET HAR FÅTT MIG ATT VÄXA.

Genom ett större ansvarstagande utvecklar unga också färdigheter som är direkt användbara i deras framtida karriär och yrkesliv. Det handlar om att samarbeta, kommunicera, ta initiativ och hantera olika situationer och människor. Deltagande i träning och idrott har dessutom tydliga samband med utvecklingen av **sociala färdigheter, självförtroendet och emotionell förmåga** hos unga.³

"JAG HADE ALDRIG VÅGAT STÅ FRAMFÖR EN GRUPP INNAN, NU GÖR JAG DET HELA TIDEN.

Engagemanget påverkar även hur unga ser på sin roll i samhället. Genom att leda, inkludera och möta andra människor får de en känsla av att kunna påverka och göra skillnad. Detta bidrar till en ökad vilja att engagera sig ytterligare genom livet, både inom och utanför Friskis. När unga får konkreta erfarenheter av ansvar och delaktighet stärks också **tilltron till den egna förmågan** att bidra i andra sociala och samhälleliga sammanhang. På så sätt kan det ideella engagemanget fungera som en tidig arena för aktivt samhällsdeltagande, där viljan att ta initiativ och bidra till något större successivt växer fram.

Organiserade fritidsaktiviteter och idrottsmiljöer kan stärka ungas sociala ansvarstagande, känsla av delaktighet och framtida samhällsengagemang, särskilt när de präglas av struktur, tillit och meningsfulla relationer.⁴

"MAN MÄRKER ATT DET VI GÖR FAKTISKT BETYDER NÅGOT FÖR ANDRA.

Flera deltagare beskriver hur de aktivt försöker ta med sig detta förhållningssätt in i andra sammanhang, exempelvis genom att stötta vänner, studiekamrater eller familjemedlemmar. Erfarenheterna från Friskis påverkar därmed inte enbart verksamheten, utan också hur unga ser på sin möjlighet att bidra i stort. När viljan att hjälpa till, ta ansvar och engagera sig förs vidare till skola, arbetsliv och andra sociala sammanhang utgör det ideella engagemanget en grund för **ett mer långsiktigt samhällsdeltagande och ansvar**.

1 9 Bailey, R. et al. (2009) 'The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review', Research Papers in Education, 24(1), pp. 1–27
2 Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., and Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 10:98. 13"

3 Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., and Payne, W. R. (2013) A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 10:98)
4 12 Bailey, R. et al. (2009) 'The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review', Research Papers in Education, 24(1), pp. 1–27, Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescents' antisocial behavior: The role of structure and social context. Journal of Adolescence, 23(2), 113–127

Så vad är grejen?

Sammantaget visar resultaten att Friskis levererar positiva utfall inom områdena stärkt **gemenskap, tillit, personlig utveckling och samhällsengagemang**. I enkätundersökningen uppger 88 procent att deras ideella engagemang har en positiv påverkan på deras liv, och fokusgruppen synliggör hur detta tar sig uttryck i vardagen, genom stärkt självförtroende, ökat ansvarstagande, en större känsla av delaktighet och ett ökat intresse av att bidra i andra sammanhang.

Resultaten ligger även i linje med etablerad forskning om civilsamhällets roll i att bygga socialt kapital och mellanmänsklig tillit.

Påverkan uppstår inte automatiskt, utan skapas av hur verksamheter utformas och leds. Faktorer som **ledarskap, ansvarstagande och möjligheten att skapa trygga sociala relationer** har visat sig vara avgörande för att aktiviteter ska generera positiva utfall hos unga.¹

Samtidigt betonas att det är individens upplevelse av deltagandet som avgör utfallet, vilket understryker vikten av att skapa verksamheter där unga känner sig inkluderade, sedda och delaktiga. Friskis ideella struktur, breda räckvidd och låga trösklar utgör i detta avseende en värdefull plattform för att möta de samhällsutmaningar som beskrivs i förändringsteorin, särskilt den minskande tilliten bland unga.

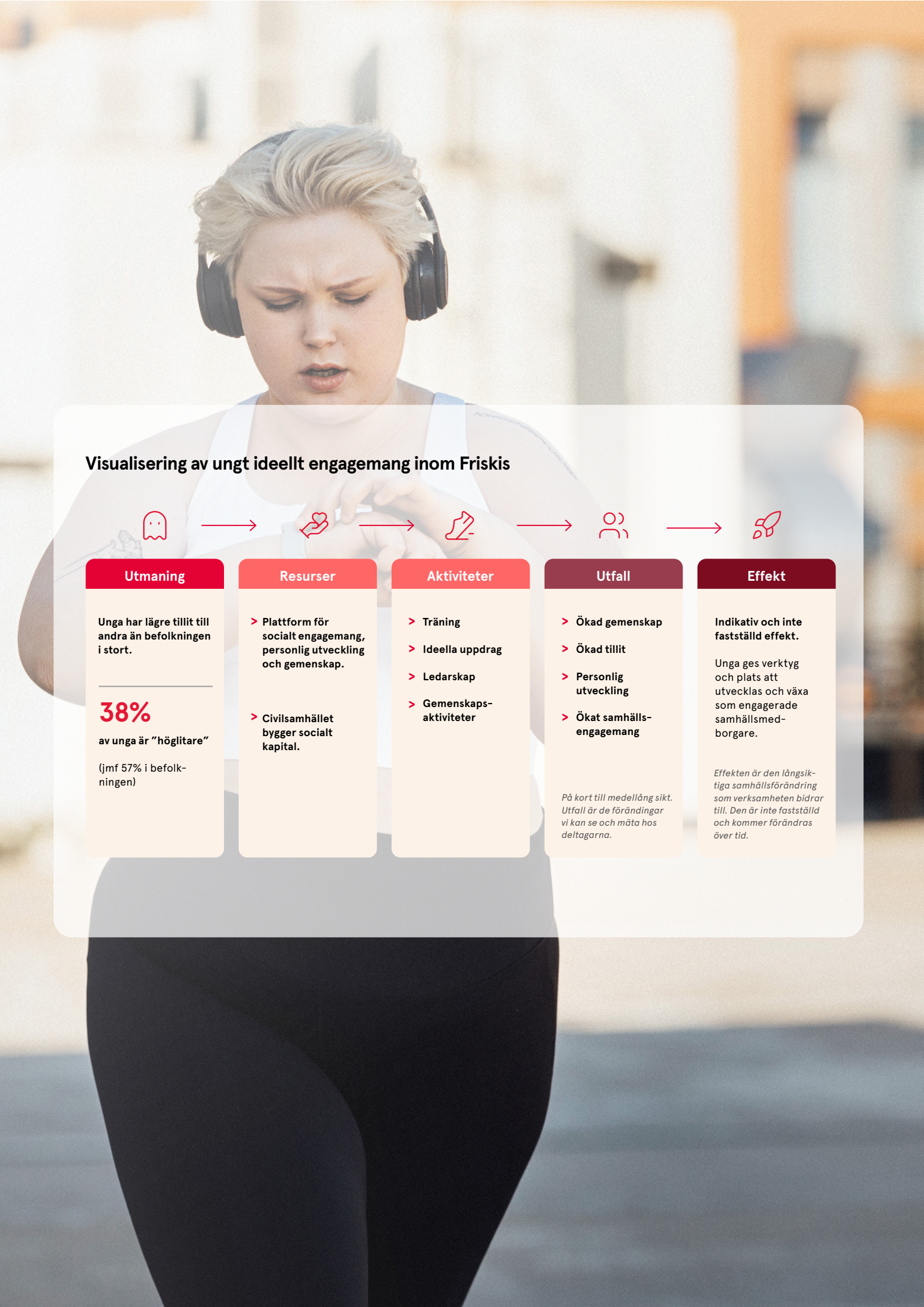
De utfall som beskrivs syns inte alltid i ekonomiska beräkningar, men är avgörande för att förstå verksamhetens bidrag till samhället. När unga stärks i sin hälsa, sin trygghet och sin förmåga att ta ansvar skapas bättre förutsättningar för välmående, studier och att etablera sig i arbetslivet i framtiden. Det är faktorer som på lång sikt har stor betydelse för både individens livskvalitet och samhällets ekonomi. Dessa utfall bidrar därmed till att Friskis inte bara är en aktör inom fysisk aktivitet, utan också en viktig del i att **stärka unga människor och bidra till ett mer hållbart samhälle**.



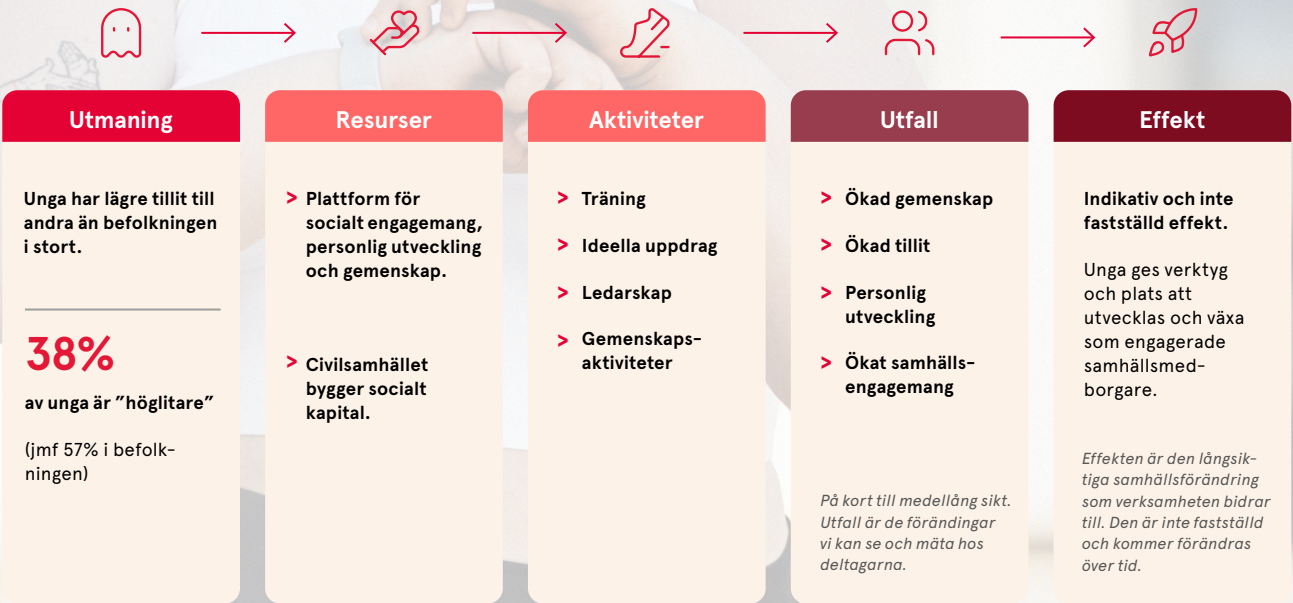
Friskis bygger inte bara starka muskler utan också starka samhällen.

1

Bailey, R. et al. (2009) 'The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review', Research Papers in Education, 24(1), pp. 1–27, Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescents' antisocial behavior: The role of structure and social context. Journal of Adolescence, 23(2), 113–127



Visualisering av ungt ideellt engagemang inom Friskis



Metod och tillvägagångssätt

Analysen av individuell påverkan utgår från en förändringsteoretisk ansats i linje med svensk standard för effektmätning av idéburen verksamhet (SS 29001:2024). Datainsamlingen bygger på triangulering mellan en kvantitativ enkätundersökning och en kompletterande kvalitativ fokusgrupp. Analysen av det ideella engagemanget bygger på Friskis interna data om medlemsåtaganden och nedlagda timmar under 2025.

Individuell analys av påverkan på unga

Resultaten ska tolkas som självrapporterade utfall, det vill säga deltagarnas egen upplevelse av förändring. Det är en etablerad metod inom såväl folkhälso- som samhällsvetenskaplig forskning, och har i longitudinella studier visat sig korrelera med långsiktiga effekter på bland annat psykiskt välbefinnande, socialt kapital och samhällsdeltagande.¹

Denna del bygger på självdefinierade områden utifrån förändringsteori och svensk standard för effektmätning.²

Förändringsteori som grund för effektmätning

Analysen bygger på en förändringsteoretisk ansats vilket är en etablerad metod för att synliggöra hur en verksamhets resurser och aktiviteter leder till önskade utfall och långsiktiga effekter.

Förändringsteorin bygger på en logisk kedja som kopplar samman:

- Utmaning** – det samhällsproblem eller behov som verksamheten adresserar
- Resurser** – det verksamheten tillför i form av kompetens, plattform och engagemang
- Aktiviteter** – det som faktiskt genomförs inom verksamheten
- Utfall** – de förändringar som observeras hos deltagarna på kort och medellång sikt
- Effekt** – den långsiktiga samhällsförändring som verksamheten bidrar till, i linje med visionen

Friskis verksamhet utifrån ett förändringsteoretiskt perspektiv

Analysen utgår från en förändringsteori som har tagits fram för att identifiera hur verksamheten bidrar till att stärka unga som engagerade samhällsmedborgare. Analysen tar avstamp i den samhällsutmaning som innebär att unga i dag har en tydligt lägre grad av tillit till andra människor än befolkningen i stort.

Enligt SOM-institutet vid Göteborgs universitet (2024) klassas 57 procent av svenskarna som "höglitare", medan motsvarande siffra bland unga endast är 38 procent.

Lägre tillit är i forskning kopplat till svagare socialt kapital, minskat samhällsengagemang och ökad risk för utanförskap. Som svar på denna utmaning erbjuder Friskis en plattform för socialt engagemang, personlig utveckling och gemenskap.

Civilsamhällets organisationer har en dokumenterad roll i att bygga socialt kapital och mellanmännisklig tillit, och bidrar därigenom även förebyggande mot exempelvis utanförskap och kriminalitet.³

Förändringsteorins fyra utfallsområden

Utifrån förändringsteorin har fyra centrala utfallsområden identifierats, vilka speglar de förändringar som verksamheten avser skapa hos unga deltagare:

- **Gemenskap** – upplevelsen av tillhörighet och meningsfulla relationer
- **Tillit** – förtroende för andra människor, som indikator för socialt kapital
- **Personlig utveckling** – upplevd progression i form av ansvar, ledarskap och självkännedom
- **Samhällsengagemang** – vilja och förmåga att bidra till samhället i stort

¹ Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. Collabra: Psychology, 4(1), 15
² SIS – Svenska institutet för standarder (2024). SS 29001:2024.
³ Forum – Idéburna organisationer med social inriktning (2024). Ett starkt civilsamhälle förebygger kriminalitet

Enkätundersökning

Den kvantitativa analysen bygger på en enkätundersökning riktad till unga ideellt engagerade i Friskis. Enkätfrågorna har strukturerats utifrån de **fyra övergripande utfallsområdena** som speglar centrala aspekter av ungas utveckling i linje med verksamhetens inriktning: gemenskap, tillit, personlig utveckling och samhällsengagemang.

Respondenterna fick ta ställning till ett antal påståenden kopplade till ovanstående områden på en fyrgradig skala (1 = Instämmer inte alls, 4 = Instämmer helt). Andelen positiva utfall har beräknats som andelen svar med värde tre eller fyra. Resultaten har därefter sammanställts och aggregerats till ett övergripande mått för att kvantifiera i vilken utsträckning deltagande i föreningssammanhang är förknippat med dessa aspekter av ungas utveckling.

Fokusgrupp

För att komplettera enkätstudien genomfördes en fokusgrupp med **åtta ideellt engagerade Friskismedlemmar** i åldrarna 16–25 år med syfte att fånga huruvida ungdomar känner sig sedda, får möjlighet att påverka och/eller känner stolthet genom sitt ideella engagemang.

Fokusgruppen bidrog också till djupare förståelse för hur dessa erfarenheter påverkar deltagarnas utveckling och självbild. Analysen identifierar återkommande mönster i deltagarnas berättelser, med fokus på relationer, ansvar, trygghet och möjligheten att göra skillnad.

Uppskattning av ideellt engagemang

För att ytterligare belysa Friskis bidrag till samhället har en uppskattning av verksamhetens ideella engagemang genomförts. Uppskattningen syftar till att synliggöra den **tid och det sammanhang** som Friskis verksamhet bidrar med för att möjliggöra personlig utveckling och samhällsengagemang. Underlaget för analysen bygger på **inrapporterade ideella timmar** från Friskis största förening, F&S Stockholm. Utifrån detta underlag har andelen ideellt engagerade i relation till föreningens totala antal medlemmar beräknats.

Avgränsningar

Sociala utfall

Analysen av ungas utveckling kopplad till träning och sociala **utfall baseras på självrapporterade data** och ska tolkas som en indikation på samband mellan deltagande i verksamheten och upplevda sociala utfall. Resultaten visar inte kausala effekter i strikt vetenskaplig mening och speglar inte heller hur andra faktorer i individernas omgivning kan ha påverkat utfallet. Analysen bör därför främst ses som ett underlag för att belysa hur verksamheten kan bidra till faktorer som är centrala för ungas utveckling och samhällsdeltagande.

Ideellt engagemang

Beräkningen av det ideella engagemangets värde ska tolkas som en indikativ uppskattning. Analysen bygger på inrapporterade uppgifter från en enskild förening och på antagandet att dessa är representativa för verksamheten i stort.



Referenser

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.

Göteborgs universitet (2025). Ny rapport: *Svenska ungdomstrender*.

Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescents’ antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23(2), 113–127.

SIS – Svenska institutet för standarder (2024). *SS 29001:2024*.

SOM-institutet, Göteborgs universitet (2024). *Svenska trender 1986–2024*.

Ungdomsbarometern (2025). *Ett år före valet: unga upplever minskat inflytande och oro för politiken*.

