



FATTIGDOM OCH IDROTT

EN GUIDE OM ATT UPPMÄRKSAMMA EKONOMISKA HINDER FÖR IDROTTSDELTAGANDE







Vilka logon?

SAMHÄLLET UTVECKLAS – OCH IDROTTEN BÖR HÄNGA MED!

Syftet med den här guiden är att hjälpa idrottsföreningar och andra aktörer inom idrottsrörelsen att uppmärksamma de ekonomiska hinder som begränsar barns och ungas möjligheter att delta i idrott på lika villkor. Genom ökad medvetenhet och praktiska tips vill guiden bidra till att skapa en verksamhet där familjens ekonomi inte avgör tillgången till rörelseglädje och de positiva effekter som idrotten kan erbjuda.

Guiden har tagits fram i samband med projekten *Fattigdomssensitivitet i idrottsverksamhet* och *SURE vid Finlands Svenska Idrott* och har sammanställts i samarbete med *Helsingfors universitet*. Projekten har finansierats av *Stiftelsen Brita Maria Renlunds Minne*.

***IDROTT** kan vara särskilt viktig för barn som lever i utsatta livssituatiner, men det är ofta just dessa barn som har svårast att delta.*



RÖRELSEGLÄDJE OCH EN FYSISKT AKTIV LIVSSTIL – BARA FÖR DEM SOM HAR RÅD?

Idrott har många positiva effekter på hälsan och handlar om mer än bara styrka och kondition. Att röra på sig tillsammans med andra stärker den psykiska hälsan och utvecklar viktiga sociala färdigheter som man har nytta av hela livet. Idrotten har dessutom en viktig roll i samhället. Regelbunden rörelse bland barn och unga stärker deras välmående, förbättrar deras framtida förutsättningar och minskar risken för utanförskap.

FN:s barnkonvention slår fast att alla barn, oavsett bakgrund, har rätt till hälsa, fritid och rekreation, vilket ger starka skäl att sänka tröskeln för deltagande.



Idrott för alla men inte på lika villkor

Är idrott för alla realistiskt? I Finland lever mer än vart tionde barn i en familj med så låga inkomster att uppväxtförhållandena kan klassas som fattiga. Nationella undersökningar av barns och ungas erfarenheter ger en tydlig bild av vad detta innebär i praktiken. Många minderåriga berättar att familjens ekonomi starkt påverkar deras möjligheter att delta i fritidsaktiviteter. I vissa fall behöver familjen prioritera mat och andra nödvändigheter, såsom hygienartiklar, framför övriga behov och nöjen.

När ekonomin begränsar deltagandet

Idrott kan vara särskilt viktig för barn som lever i utsatta livssituationer, men det är ofta just dessa barn som har svårast att delta. Möjligheten att vara aktiv, både i föreningsverksamhet och på egen hand, begränsas ofta av familjens ekonomi. Forskningen talar ett tydligt språk om kopplingen mellan socioekonomisk bakgrund och idrottande: barn från familjer med högre inkomster är betydligt mer aktiva än barn från familjer med lägre inkomster. Då ekonomin är knapp riskerar möjligheten att utöva motion att bli en lyx som inte alla har råd med, särskilt i takt med att kostnaderna för idrottsaktiviteter har ökat under senare år.

ATT VARA FATTIGDOMSMEDVETEN OCH -SENSITIV – VAD INNEBÄR DET?

MEDVETENHET handlar här om att förstå de ekonomiska skillnader som finns mellan barn och unga och hur de kan påverka möjligheten att börja, fortsätta eller delta regelbundet i idrott. Det är kort sagt kunskap om fattigdom som fenomen.

För att kunna möta barn och unga på ett bra sätt behöver man förstå hur brist på pengar kan påverka vardagen. Det är också viktigt att fundera över vilka förväntningar man själv har på föreningsverksamheten. Till exempel kan det handla om krav på utrustning, avgifter eller resor inom idrotten. När vi blir medvetna om detta minskar risken att vi, utan att vilja det, skapar hinder som gör det svårare för barn att vara med i idrott.

SENSITIVITET handlar om att omsätta kunskap i handling och ta hänsyn till ekonomiska hinder i praktiken. Det innebär att bemöta barn och familjer med respekt, utan att skuldbelägga eller stigmatisera. I en fattigdomssensitiv idrottsförening är det barns nyfikenhet, glädje och talang som avgör möjligheten att delta, inte familjens ekonomi.

Här hittar du kort basinformation om fattigdom och varför ämnet är viktigt inom idrotten:

Absolut eller relativ fattigdom, ekonomisk utsatthet, mindre bemedlade människor, låginkomsttagare, barn med ojämlika möjligheter... Vad är det som vi pratar om egentligen och vilken term borde man använda?

Det finns många närliggande termer eftersom fattigdom definieras på olika sätt beroende på sammanhang och perspektiv. Därför kan inget enskilt begrepp ses som mer korrekt eller relevant än något annat.

I Finland talar man oftast om relativ fattigdom. Det innebär att hushållens inkomster efter skatt är så låga att det är svårt att nå upp till den levnadsstandard som i dag anses vara rimlig i samhället. När det gäller barnfattigdom har Finland gått från att ha bland de lägsta nivåerna till en tydlig ökning under de senaste tjugo åren. I dag lever minst 120 000 barn under den relativa fattigdomsgränsen.

EN PRAKTISK ÖVNING

För att komma vidare i din egen förståelse kan du prova på att reflektera över hur du själv känner inför att använda termen fattig. Känns det obekvämt eller laddat? Varför? Att bli medveten om sina egna reaktioner är ofta ett första steg till en bättre beredskap att hantera frågan.

Vad beror fattigdom på och vad kan den få för konsekvenser?

Fattigdom uppstår sällan på grund av en enskild händelse. Ofta handlar det om flera faktorer som påverkar samtidigt, till exempel låga inkomster, arbetslöshet, sjukdom, ensamföräldraskap eller höga boendekostnader. När flera sådana utmaningar sker samtidigt kan det bli svårt att få vardagen att gå ihop ekonomiskt.

För ekonomiskt utsatta familjer kan sådant som många tar för givet bli svårt att få tillgång till. Det kan handla om ordentliga måltider, nödvändiga läkemedel, fungerande utrustning för skola och fritid, möjligheten att delta i aktiviteter eller åka på semester. När vardagen ser annorlunda ut än för många jämnåriga ökar risken att känna sig utanför. Utanförskap kan komma fram på flera sätt och påverka både socialt, psykiskt, fysiskt och i skolsituationen. När många barn påverkas på detta sätt riskerar det att leda till ökade klyftor i samhället.

Fattigdom kan gå i arv, men måste inte göra det. Skyddande faktorer kan göra stor skillnad både på kort och lång sikt. Det inkluderar stödjande nätverk, kostnadsfria välfärdstjänster, tillräckliga sociala förmåner och meningsfulla fritidsaktiviteter såsom idrott.

EN PRAKTISK ÖVNING

Föreställ dig att du är tränare och märker att en ungdom ofta kommer utan lämplig utrustning, tackar nej till aktiviteter som kostar pengar, verkar trött eller drar sig undan från gruppen. Kanske börjar du också se att prestationen försämras och att den ungas egna idrottsmotivation minskar. Skulle du i första hand tolka detta som eventuella tecken på ekonomiska bekymmer eller som något helt annat? Hur skulle du agera för att ta reda på mer, utan att skuldbelägga eller pressa? Syftet med övningen är att öka medvetenheten om egna tolkningar och hur man kan agera respektfullt. Övningen lämpar sig för olika sammanhang och kan anpassas enligt vilken roll man själv har som vuxen inom idrottsverksamhet.



Vad beror fattigdom på och vad kan den få för konsekvenser?

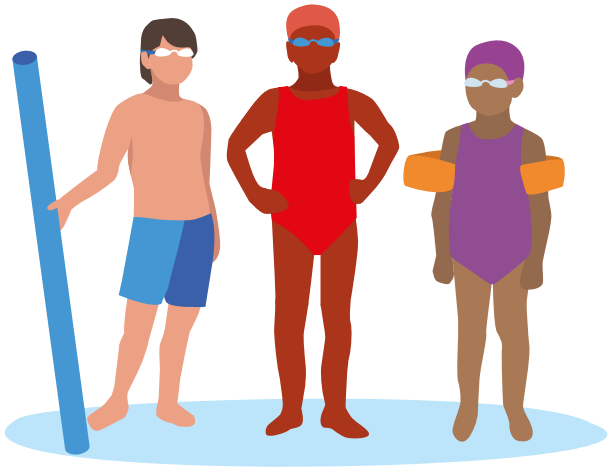
Fattigdom är ofta stigmatiserande och skam kan göra att familjer drar sig för att söka stöd. Samtidigt saknar många kunskap om vilka rättigheter och stödmöjligheter som finns, något som försvåras av krångliga system och otydlig information.

EN PRAKTISK ÖVNING

Valet av ord spelar roll när barnfattigdom tas upp. Anpassa språket efter syfte och situation. Handlar det om att informera, skapa förståelse eller att ta upp frågan direkt med barn och deras vårdnadshavare?

Det finns inget rätt eller fel, men språket påverkar hur budskapet tas emot. I möten med enskilda barn och familjer är mildare formuleringar ofta bäst, medan tydligare och mer direkta begrepp kan fungera bättre på en övergripande nivå.

***BARA** du tänker på dessa saker, så har du kommit långt. Detta är en process och man lär sig varje dag, även av sina misstag.*



KONKRETA TIPS TILL IDROTTSFÖRENINGAR – SÅ MINSKAR NI PÅ EKONOMISKA HINDER

Syftet med dessa råd är att inspirera till praktiska lösningar och ge tankeställare kring nuvarande arbetssätt. Råden kan tillämpas på olika nivåer och av olika aktörer, oavsett om du är tränare, styrelsemedlem, lagledare, frivillig eller har en annan roll inom idrotten.

Erbjud gratis prova-på träningar och flexibla avgiftslösningar

Ge barn och unga möjlighet att testa en gren under en längre tidsperiod utan att behöva betala medlemsavgiften direkt. Det sänker tröskeln för barn och unga att börja röra på sig och prova något nytt, samtidigt som familjen får möjlighet att se vilka alternativ som finns. Sträva också efter att erbjuda låga deltagaravgifter, syskonrabatter och flexibla betalningslösningar, till exempel möjlighet till avbetalning eller uppskjutna avgifter vid utmanande livssituationer.

Utse en kontaktperson för ekonomiska frågor

Utse en kontaktperson som är enkel att nå och som ger familjer en trygg, konfidentiell möjlighet att ta upp frågor om stöd eller avgiftslösningar utan att behöva diskutera det direkt med tränaren. Var tydlig med att ange personens namn och kontaktuppgifter på hemsidan och i medlemsbrev.

Inför friplatser

Avsätt ett visst antal platser för barn och ungdomar som av ekonomiska skäl inte annars skulle ha råd att delta i föreningens verksamhet. Ett första steg kan vara att reservera en del av föreningens ordinarie budget för att täcka avgifter eller utrustning för dem som behöver stöd. Om resurserna tillåter kan ni också skapa en separat stödfond som byggs upp genom flera källor, till exempel donationer från privatpersoner, sponsoravtal med företag eller ansökningar om medel från stiftelser och kommunala bidrag. Ett alternativ är att samarbeta med andra föreningar och idrottsaktörer i samma kommun eller region för att skapa en gemensam fond, vilket gör insatsen mer hållbar och synlig. För att undvika både skam och onödig byråkrati bör familjer enkelt kunna meddela sitt behov av dylikt stöd utan att behöva bevisa sin situation med intyg eller uppfylla strikta förhandskriterier.



Kommunicera öppet och inkluderande

Informera tydligt om att föreningen vill att alla ska kunna delta oavsett ekonomiska förutsättningar och att det finns olika praktiska underlättande lösningar. Eftersom många familjer drar sig för att ta upp frågan, eller inte ens vet om vilka stödmöjligheter som finns, är det viktigt att upprepa informationen regelbundet i olika kanaler och sammanhang.

Planera resor och idrottsaktiviteter med hänsyn till ekonomin

Fundera på om alla extra aktiviteter är nödvändiga och om de kan göras mer kostnadseffektiva. Kan ni välja tävlingar som ligger närmare eller hitta gratis- eller billigare alternativ för sociala aktiviteter? Genom att överväga kostnader i planeringen minskar ni risken att medlems-, tränings- och tävlingsavgifter blir en tröskel för deltagande.

Tänk utanför lådan: sänk kraven på utrustning och klädsel

Fundera på om det verkligen är nödvändigt att alltid kräva specifik utrustning eller klädsel. Kan barnen delta i enklare kläder och med det som finns hemma? Genom att minska dessa krav blir tröskeln lägre och fler får möjlighet att vara med. Ett konkret exempel är att undvika att trycka namn på tävlings- eller lagtröjor, så att plaggen lättare kan återanvändas av andra.

Dela utrustning i hållbar anda

Att skapa en utrustningsbank eller ordna bytesdagar kan vara ett effektivt sätt att dra ner på kostnaderna för föreningens medlemmar. Det är viktigt att detta sker på ett inkluderande sätt, så att ingen känner sig utpekad. Lyft fram initiativet som en del av föreningens hållbarhetsarbete och gemenskap, inte som välgörenhet. Betona att alla är välkomna att lämna in utrustning och att hämta det som behövs, och att syftet är att ge utrustningen ett längre liv och samtidigt minska onödiga kostnader för alla. På så sätt blir det en naturlig del av verksamheten.

Var försiktig med insamlingar

Undvik att skapa situationer där insamlingar för lagaktiviteter upplevs som obligatoriska, även om de beskrivs som frivilliga. För vissa familjer är fem eller

tio euro inte småpengar, utan kan vara avgörande för hushållets ekonomi. Exempelvis kan ett meddelande som säger att en insamling är frivillig, men samtidigt anger en rekommenderad summa och hänvisar till tradition, skapa känslan av att man måste delta. Signalera tydligt, både skriftligt och muntligt, att bidrag är helt frivilliga och att det är okej att avstå.

Tänk på vårdnadshavarnas situation

Föreningsidrott kräver ofta både tid och pengar från föräldrar, vilket kan vara svårt för familjer med knappa ekonomiska resurser. Ekonomisk press påverkar ofta även orken och möjligheten att engagera sig, vilket innebär att alla inte har kapacitet att skjutsa barn till träningar eller tävlingar, baka inför evenemang eller delta i olika arrangemang, även om viljan finns. Planera därför verksamheten med detta i åtanke och försök minimera kraven på föräldramedverkan.

Om föreningen erbjuder alternativ, som att bidra med praktisk hjälp istället för pengar, är det viktigt att komma ihåg att även detta kan vara svårt för vissa familjer. Sträva därför efter lösningar som är tydligt frivilliga och som inte ger intryck av att man måste bidra på något sätt. När skjuts är nödvändig kan samåkning inom laget vara ett sätt att underlätta.

Vid möten är det bra att välja digitala alternativ när det är möjligt, för att minska både kostnader och tidsåtgång.

Ta in anonym respons från medlemmar

Skapa enkla sätt för både vårdnadshavare och ungdomar att anonymt ge feedback om kostnader och hinder. Det ger föreningen värdefull insikt utan att någon behöver känna skam eller oro. Ett digitalt formulär på föreningens webbplats eller en kort enkät efter säsongen är exempel på lösningar som gör det lättare att dela erfarenheter och förbättringsförslag.

Utbilda ledare i fattigdomsmedvetenhet

En kort introduktion om ekonomisk utsatthet och respektfullt bemötande

kan ge ledare ökad förståelse och konkreta insikter i dessa frågor. När tränare och lagledare blir mer medvetna om hur ekonomiska hinder påverkar barns möjligheter att delta får de bättre förutsättningar att bidra till en mer inkluderande och stödjande miljö. Utbildningen behöver inte vara omfattande. Även en timmes genomgång eller ett digitalt material kan räcka för att väcka medvetenhet.

***ALLA** föreningar kan inte föra allt, men alla kan göra något.*



HUR KAN VI MÖJLIGGÖRA EKONOMISKT ATT BARN OCH UNGA KAN FORTSÄTTA VARA AKTIVA?

Ekonomiska hinder för idrottsdeltagande kan inte lösas enbart genom enskilda åtgärder i vardagen. För att barn och unga ska kunna fortsätta vara aktiva över tid behöver ekonomisk tillgänglighet ses som ett gemensamt ansvar och som en del av idrottens långsiktiga utveckling.

Kommuner, lokala företag och andra samhällsaktörer har här en viktig roll. Kommunalt stöd och samverkan kan skapa grundläggande förutsättningar för barns fritid, medan sponsring och andra lokala samarbeten kan bidra till att sänka trösklar för deltagande i praktiken. För idrottsföreningar handlar det om att känna till dessa möjligheter, använda dem på ett genomtänkt sätt och integrera dem i verksamheten.

När ekonomiska lösningar är tydligt planerade och långsiktiga, snarare än tillfälliga undantag, skapas större trygghet, kontinuitet och jämlikhet i idrottsdeltagandet.



KOMMUNALT *stöd och samverkan kan skapa grundläggande förutsättningar för barns fritid, medan sponsring och andra lokala samarbeten kan bidra till att sänka trösklar för deltagande i praktiken.*

Erfarenheter och lärdomar från projektet

Lorem ipsum

kompletteras med erfarenheter från projektets pilotverksamhet efter februari med exempel på lösningar som prövats i praktiken, lärdomar och rekommendationer till andra idrottsföreningar.



KÄLLOR OCH REKOMMENDERAD LÄSNING

Aarresola, O., Villberg, J., Tammelin, M., & Kokko, S. (2025). Liikunnan eriarvoisuus: perheen taloustilanteen yhteys lasten ja nuorten liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen. *Yhteiskuntapolitiikka*, 90(4), 317–329.

Aarresola, O., Virmasalo, I., Hasanen, E. & Tammelin, M., (2023). *Liikunta- ja urheiluseurojen taloudellinen tuki harrastavien lasten ja nuorten perheille: selvitys tukikäytännöistä.* Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2023:33.

Centrum för idrottsforskning (CIF) – bl.a. rapporterna ’*Idrott och segregation: om idrottens roll i ett ojämlikt samhälle*’ (2023) och ’ Idrotten och (o)jämlikheten: i medlemmarnas eller samhällets intresse?’ (2019)

Finlands Svenska Idrott (FSI) – bl.a. guiderna ’*Jämställdhet och likabehandling inom idrott*’ och ’*Inkluderande idrott*’

Rädda Barnen, Finland – bl.a. rapporten ’*Lapsen ääni 2025*’

Rädda Barnen, Sverige – bl.a. rapporten ’*Barnfamiljers ekonomiska svårigheter 2025*’

Vilka logon?

LUCKAN

FINLANDS SVENSKA IDROTT

Stiftelsen Tre Smeder

Svenska kulturfonden