

SVENSKARNAS ENGAGEMANG 2025

**EN RAPPORT OM IDEELLA INSATSER
I FÖRENINGSLIVET**

 **VOLONTÄRBYRÅN**

© Volontärbyrån 2025

ISBN: 978-91-988352-4-3

Text: Ulrika Vedin, Reform Society

Grafisk form: Linus Nyström & AnnaMia Norström, Reform Society

Projektledare på Volontärbyrån: Theodora Eliasson

Foto: Ola Höiden



 **VOLONTÄRBYRÅN**

FÖRORD

Utan ideellt engagemang skulle Sverige vara ett fattigt land. Fattigt på fritidsaktiviteter, på idrott, på kultur och friluftsliv. Fattigt på det mesta av det som skapar mening i livet.

Över 3,5 miljoner svenskar ägnar sig åt någon form av ideellt engagemang. De är fotbollstränare, mötesordförande, kaffekokare, klädsorterare eller något helt annat. Det är människor som lägger tid, kraft och kärlek på att göra samhället bättre. Det är något av det finaste vi har.

Vi är stolta över att kunna presentera årets upplaga av Svenskarnas engagemang, där vi tittat närmare på hur engagemanget ser ut 2025. Undersökningen visar något intressant. På samma sätt som det finns en mångfald av organisationer att engagera sig i, finns också en mångfald av anledningar till att engagera sig.

Att bidra till ett bättre samhälle, att få vara en del av ett sammanhang, att möjliggöra aktiviteter för barnen. Det är bara några av anledningarna som nämns.

Och det är just mångfalden som är styrkan. Människor kan närma sig föreningslivet från olika håll, av olika anledningar, och mötas i gemenskapen av att göra något tillsammans. Kanske är det extra viktigt i tider av hårda konflikter och stora samhällsomvandlingar.

Undersökningen visar också att det finns en enorm, outnyttjad potential. Det finns helt enkelt massor av människor som skulle vilja engagera sig ideellt, men som av olika skäl inte hittat en väg in. I rapporten tittar vi närmare på varför det är så, och vad man skulle kunna göra för att få fler att känna sig välkomnade in i föreningslivet.

Vi vill rikta ett särskilt tack till forskarna Erik Lundberg, Ebba Henrekson och Johan von Essen vid Marie Cederschiöld högskola. Deras forskning om ideellt engagemang är ovärderligt och utgör en viktig grund för många av resonemangen i rapporten.

Det här är sjätte året som Volontärbyrån mäter svenskarnas engagemang. Vi hoppas att rapporten kan ge viktiga insikter, inte minst för civilsamhällets organisationer, för att behålla och locka fler ideellt engagerade. För det behövs mer än någonsin.

Anna Bergring Ekstrand

Verksamhetsledare, Volontärbyrån

TRE NYCKLAR TILL IDEELLT ENGAGEMANG



ATT KUNNA



ATT VILJA



ATT FÅ FRÅGAN

INNEHÅLL

ENGAGEMANGET ÄR STARKT OCH STABILT	8
MILJONTALS SVENSKAR ENGAGERAR SIG IDEELLT VARJE ÅR	11
En engagerad befolkning	11
Platsen spelar roll för engagemanget	14
Idrottsorganisationerna har flest engagerade.....	15
Uppdragen speglar föreningslivets uppbyggnad	18
Förväntningar och att få frågan är viktigt för engagemanget	20
Gemenskap, att hjälpa andra och barnen är viktigast	24
Engagemanget ger nya vänner, stolthet och mening	25
Ger ett mer meningsfullt liv.....	25
MILJONTALS SVENSKAR VILL ENGAGERA SIG IDEELLT	27
Många kan tänka sig att engagera sig ideellt	27
Tidsbrist och fasta tider kräver flexibla lösningar	29
Människor drivs av frågor de brinner för.....	33
Hobbyföreningar och sociala organisationer kan nå flest	33
IDEELLT ENGAGEMANG MED STOR POTENTIAL ATT VÄXA	36
REFERENSER	38

ENGAGEMANGET ÄR STARKT OCH STABILT

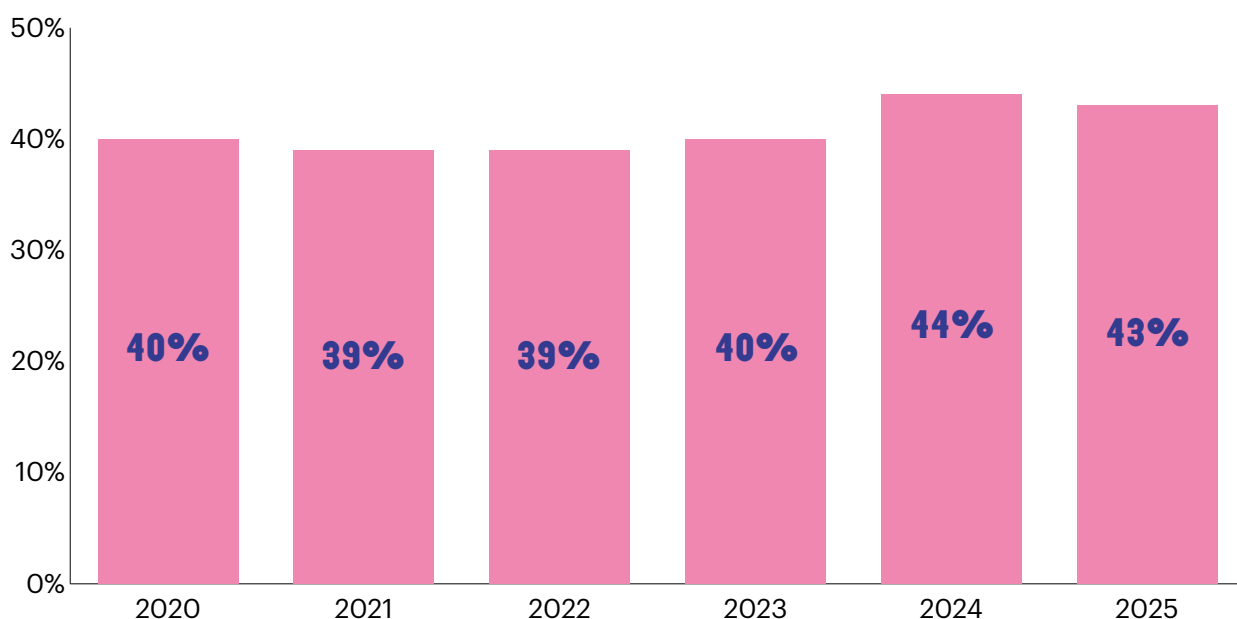
forskning och samhällsdebatt framträder ofta två helt olika bilder av det ideella engagemanget. Den ena är pessimistisk och präglas av oro för att engagemanget är på nedgång, att människor i dagens samhälle blivit mer självcentrerade och att intresset för att arbeta ideellt har minskat, särskilt bland yngre.

Den andra bilden är mer optimistisk. Den betonar att det ideella engagemanget är stabilt och starkt förankrat i befolkningen och att nya gene-

rationer tar över stafettpinnen även om formerna för engagemanget förändras över tid.

Volontärbyråns nya undersökning stödjer den optimistiska bilden. Engagemanget står sig starkt, och det har varit stabilt under alla de sex år som Volontärbyrån genomfört undersökningar på området. Andelen engagerade ligger på drygt 40 procent, och har till och med ökat något sedan pandemiåren 2020–2021.

DIAGRAM 1. Har de senaste 12 månaderna engagerat sig ideellt i någon förening eller organisation, 2020-2025.



Källa: Volontärbyrån (2024) och Volontärbyrån/Verian, september–oktober 2025.



Varför det är så att vissa engagerar sig medan andra inte gör det har forskningen många svar på. Forskarna Erik Lundberg, Ebba Henrekson och Johan von Essen (Lundberg et al, 2025) pekar på tre huvudfaktorer: resurser (att kunna), motivation (att vilja) och sociala nätverk (att bli tillfrågad).

Hur detta ser ut mer konkret undersöker vi i den här rapporten. I kapitel 2 tittar vi närmare på de som är ideellt engagerade i föreningslivet: vilka

de är, varför de engagerar sig och vad de får ut av sitt engagemang. I kapitel 3 vänder vi blicken mot de som ännu inte tagit steget in i föreningslivet. Vi undersöker hinder för engagemang, men också vilka intressen och drivkrafter som skulle kunna få fler att engagera sig ideellt.

Tillsammans ger dessa två perspektiv en helhetsbild av det ideella engagemanget i Sverige 2025 och viktiga insikter till hela civilsamhället. 🖐️

VOLONTÄRBYRÅNS UNDERSÖKNING 2025

För den här rapporten har Verian på uppdrag av Volontärbyrån genomfört en omfattande enkätundersökning om svenskarnas ideella engagemang. Enkäten har besvarats av totalt 3 246 personer i åldrarna 18 till 84 år över hela landet.

Urvalet och antalet svarande gör det möjligt att både visa en bild av de som är ideellt engagerade och de som inte har varit ideellt engagerade det senaste året, samt att det går att visa de geografiska variationerna i det ideella engagemanget.

Undersökningen genomfördes mellan den 22 september och den 2 oktober 2025.



4 AV 10

ÄR IDEELLT ENGAGERADE

MILJONTALS SVENSKAR ENGAGERAR SIG IDEELLT VARJE ÅR

Varje år lägger miljontals svenskar tid och kraft på föreningslivet. De leder barn och unga inom idrotten, sitter i styrelser och har förtroendeuppdrag i bostadsrätts- och fackföreningar, hjälper till på evenemang eller i second hand-butiker och engagerar sig för att hjälpa medmänniskor och frågor de brinner för.

Men vilka är de? Varför väljer de att engagera sig? Och vad ger engagemanget tillbaka? Detta kapitel tittar närmare på alla de som utgör ryggraden i det svenska civilsamhället.

EN ENGAGERAD BEFOLKNING

Totalt fyra av tio (43 procent) vuxna i åldrarna 18 till 84 år har engagerat sig ideellt i en förening eller organisation det senaste året. Det motsvarar 3,5 miljoner personer. De flesta är engagerade i en förening, men en del är aktiva i flera.

Med ett så stort ideellt engagemang i befolkningen säger det sig självt att de engagerade å ena sidan har olika bakgrunder och erfarenheter. Å andra sidan har det ideella engagemanget tydliga mönster.

Fler män än kvinnor engagerar sig ideellt, närmare hälften av männen (47 procent) jämfört med fyra av tio kvinnor (39 procent). Ålder spelar också roll. De äldsta, 65 till 84 år, är mest aktiva (49 procent). Engagemanget är likartat i alla de andra åldersgrupperna och ligger runt 40-procentsnivån.

Utbildningsnivå påverkar också engagemanget tydligt. Högskoleutbildade är mer aktiva. I den gruppen är nästan varannan (46 procent) engagerad, följt av gymnasieutbildade med fyra av tio (39 procent). Grundskoleutbildade engagerar sig i lägst utsträckning (33 procent).

Grupperna som utmärker sig i det ideella engagemanget är:

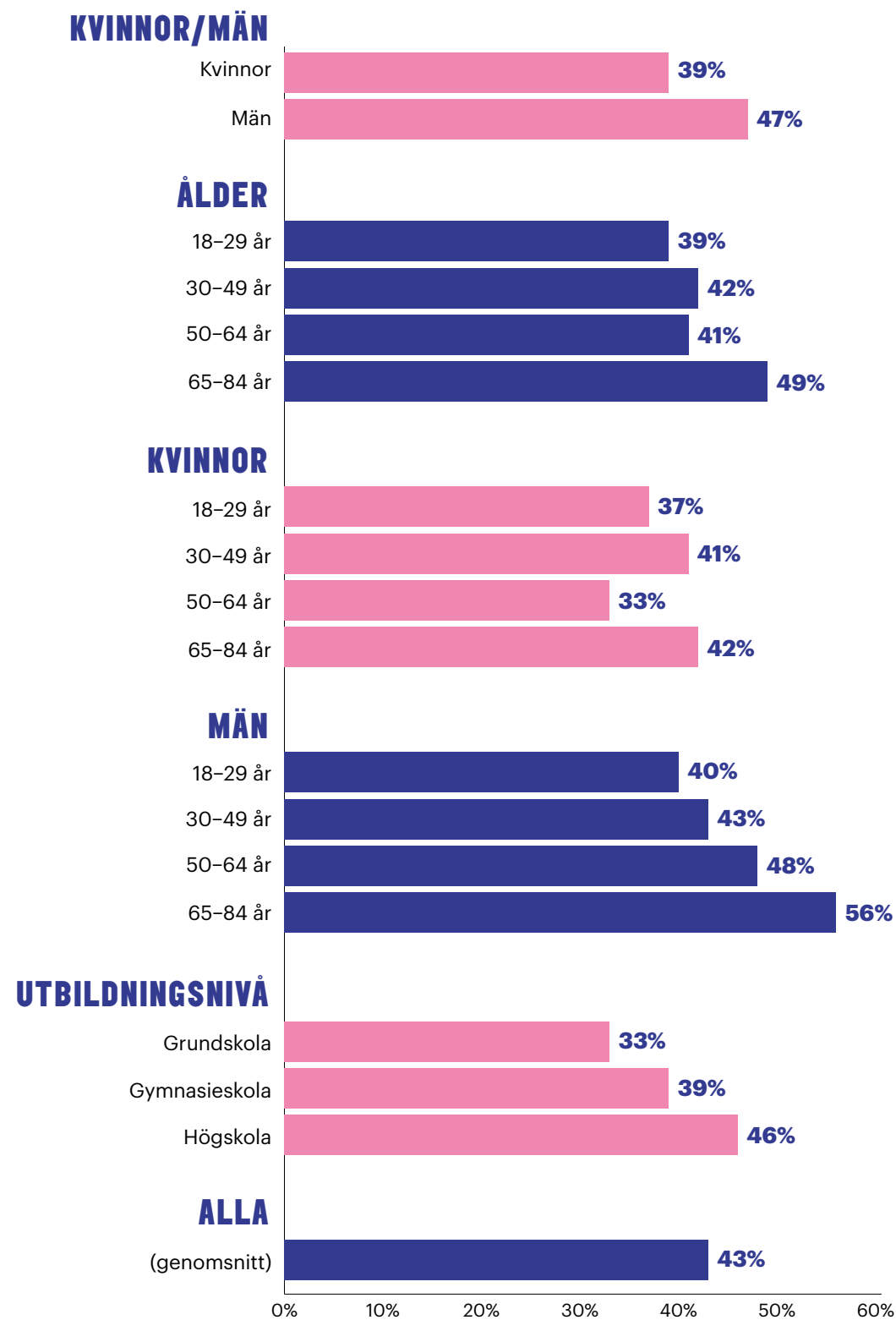
- Män i åldern 65 till 84 år: där är över hälften (56 procent) engagerade, och
- Kvinnor i åldern 50 till 64 år och grundskoleutbildade: där är en tredjedel (33 procent) engagerade.

VAD ÄR IDEELLT ENGAGEMANG?

Med begreppet "ideellt engagemang" syftar vi på frivilliga insatser, som görs i en förening eller organisation utan någon ekonomisk vinning. Andra ord som beskriver personer som är ideellt engagerade är exempelvis volontär, frivillig, och aktiv medlem.

Ett ideellt uppdrag innebär att ta på sig en uppgift eller flera, som en ideell organisation söker frivilliga till. Det kan vara både korta och långa uppdrag, engångsinsatser eller regelbundna åtaganden som omfattar flera timmar i veckan eller månaden.

DIAGRAM 2. Har de senaste 12 månaderna engagerat sig ideellt i någon förening eller organisation. Olika grupper.



Källa: Volontärbyrån/Verian, september-oktober 2025.



Att män engagerar sig mer än kvinnor är en trend som funnits länge. Enligt Lundberg et al (2025) kan detta bland annat ha att göra med att kvinnor ofta har större ansvar för hem och barn.

Forskarna pekar även på att de äldre engagerar sig mer idag än tidigare. Det är troligen tack vare bättre hälsa och att organisationer blivit bättre på att ta vara på denna grupp.

Bland unga ligger engagemanget lika högt som övriga åldersgrupper, bortsett från de äldsta. Bilden av unga som mindre engagerande verkar alltså inte stämma.

Det finns en faktor som tydligare än någon annan tycks påverka benägenheten att engagera sig: utbildningsnivå. Högskoleutbildade engagerar sig mer än både gymnasie- och grundskoleutbildade. Längre utbildning ger ofta bättre ekonomi, bredare nätverk och större tilltro till sin egen förmåga, vilket är faktorer som underlättar ideellt engagemang (se Lundberg et al, 2025).

Sammanfattningsvis visar siffrorna att det ideella engagemanget är brett förankrat i befolkningen, även om vissa grupper är mer aktiva än andra. Men hur gör vi det ideella engagemanget mer tillgängligt och attraktivt för de som idag står utanför? Det återkommer vi till längre fram.

PLATSEN SPELAR ROLL FÖR ENGAGEMANGET

Engagemanget varierar tydligt mellan olika delar av landet. Jämtlands, Blekinges, Jönköpings och Kalmar län har högst andel engagerade (48 till 51 procent). I andra änden av skalan ligger Skåne, Stockholms och Västerbottens län med drygt en tredjedel (37 procent) engagerade.

DIAGRAM 3. Har de senaste 12 månaderna engagerat sig ideellt i någon förening eller organisation. Ideellt engagerade totalt per län.

Källa: Volontärbyrån/Verian, september–oktober 2025.

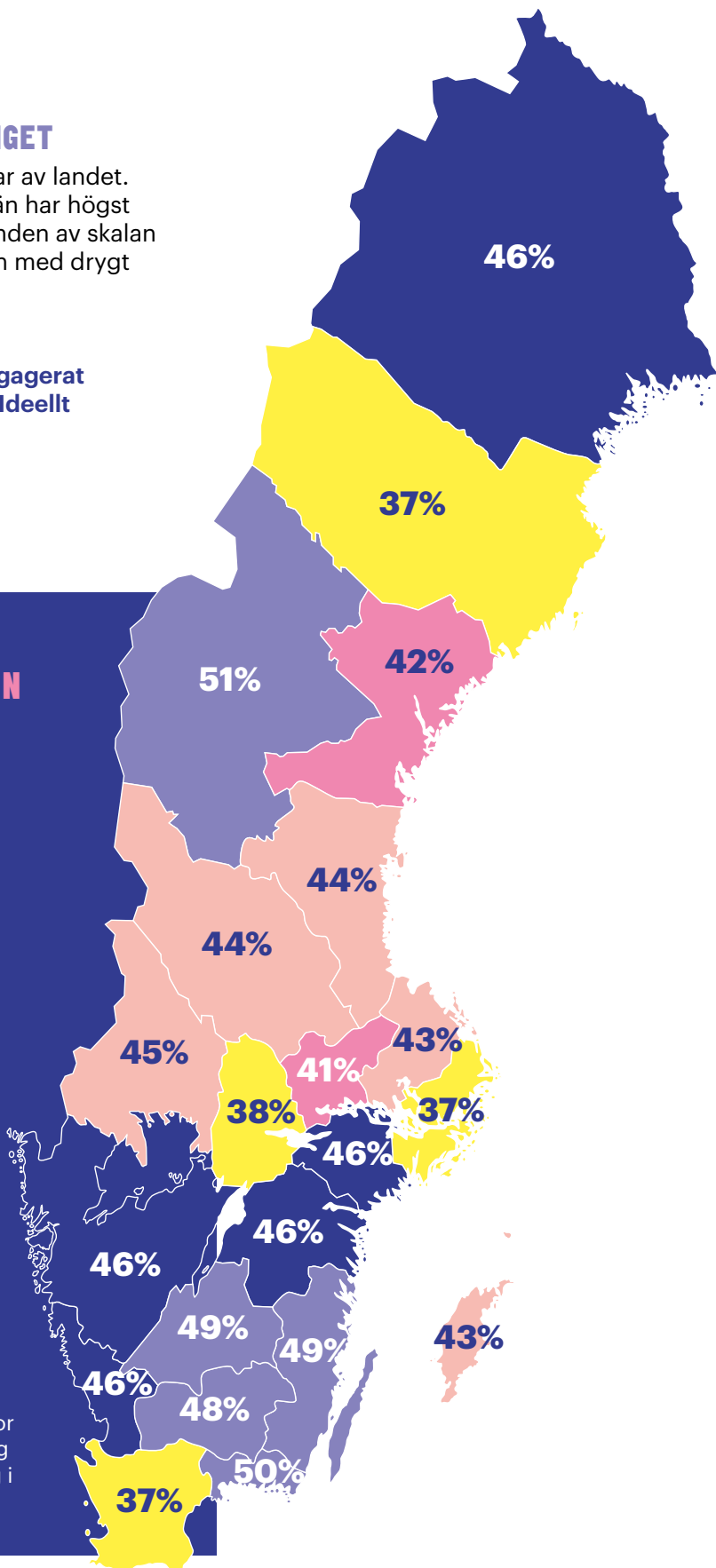
FÖRDJUPNING: PLATSENS BETYDELSE ENLIGT FORSKNINGEN

Enligt Lundberg et al (2025) visar tidigare forskning att fler människor på landsbygden engagerar sig ideellt än i städer. Forskarna pekar på två huvudsakliga förklaringar till detta. Den ena betonar att landsbygdens mindre samhällen präglas av tätare relationer och högre tillit, vilket bidrar till samarbete. Den andra pekar på strukturella faktorer, nämligen att människor på landsbygden måste samarbeta för att ersätta saknad infrastruktur och service.

Dessa förklaringar utesluter inte varandra, tvärtom. Bristande infrastruktur kan vara just det som skapar tätare relationer som gynnar samarbete.

Forskningsresultaten bekräftar att platsen påverkar engagemanget. Även vår länsjämförelse (se diagram 3) visar ett liknande mönster. Det ideella engagemanget är högre i mer landsbygdsdominerade län än i storstads-län.

Forskarna visar också att ideellt arbete i idrotts- och fritidsorganisationer är vanligare på landsbygden, eftersom invånarna själva måste organisera aktiviteter. Även motiven för ideellt arbete kan skilja sig något. Storstadsbor betonar oftare personlig utveckling medan landsbygdsbor lyfter fram sociala och kollektiva motiv (Lundberg et al, 2025). Se vidare om motiv för engagemang i kommande avsnitt.





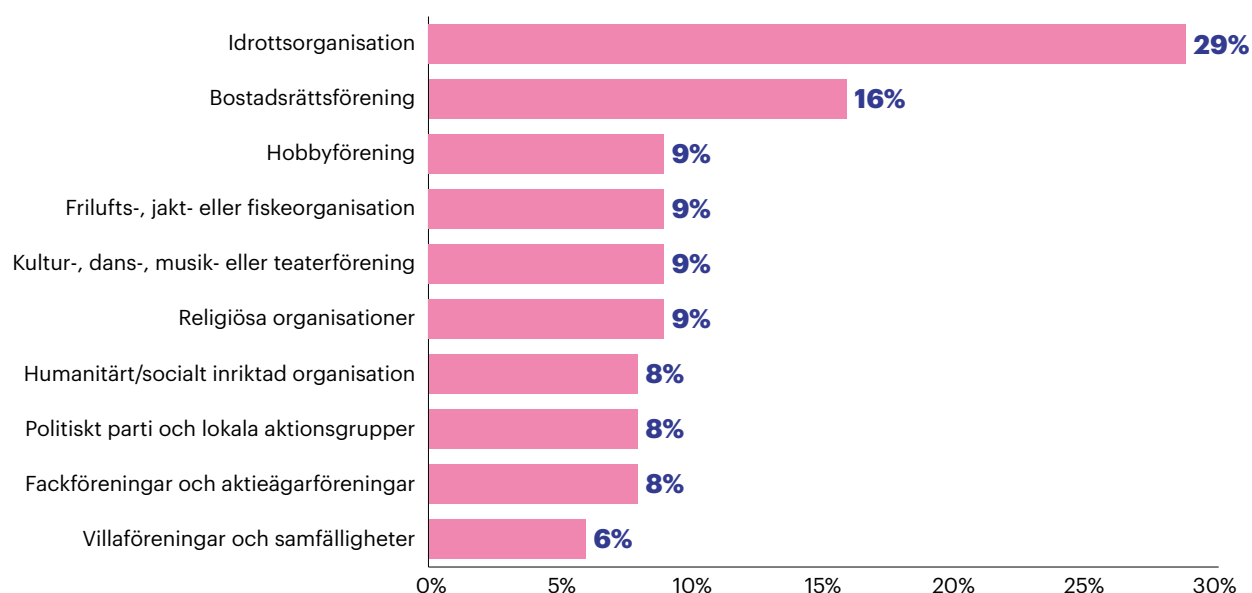
IDROTTSORGANISATIONERNA HAR FLEST ENGAGERADE

Idrottsorganisationerna samlar flest ideellt engagerade, med bred marginal. Tre av tio (29 procent) av alla engagerade är aktiva i en idrottsorganisation. Bostadsrättsföreningarna kommer på andra plats, men drar bara hälften så många engagerade (16 procent) som idrotten.¹

Därefter följer flera föreningar och organisationer som ligger på ungefär samma nivå (9 procent): fritids- och kulturföreningar, religiösa organisationer, humanitärt och socialt inriktade organisationer, politiska partier och fackföreningar. Färre engagerar sig i frivilliga försvarsföreningar och pensionärsorganisationer.



DIAGRAM 4. Har de senaste 12 månaderna engagerat sig ideellt i dessa typer av föreningar eller organisationer. Det var möjligt att välja flera svarsalternativ.



Källa: Volontärbyrån/Verian, september–oktober 2025.

¹ De flesta bostadsrättsföreningar är ekonomiska föreningar. Samtidigt kan engagemanget ses som ett ideellt då det är tidskrävande och ansvarsfullt. Ibland kan de engagerade få ett visst arvode.

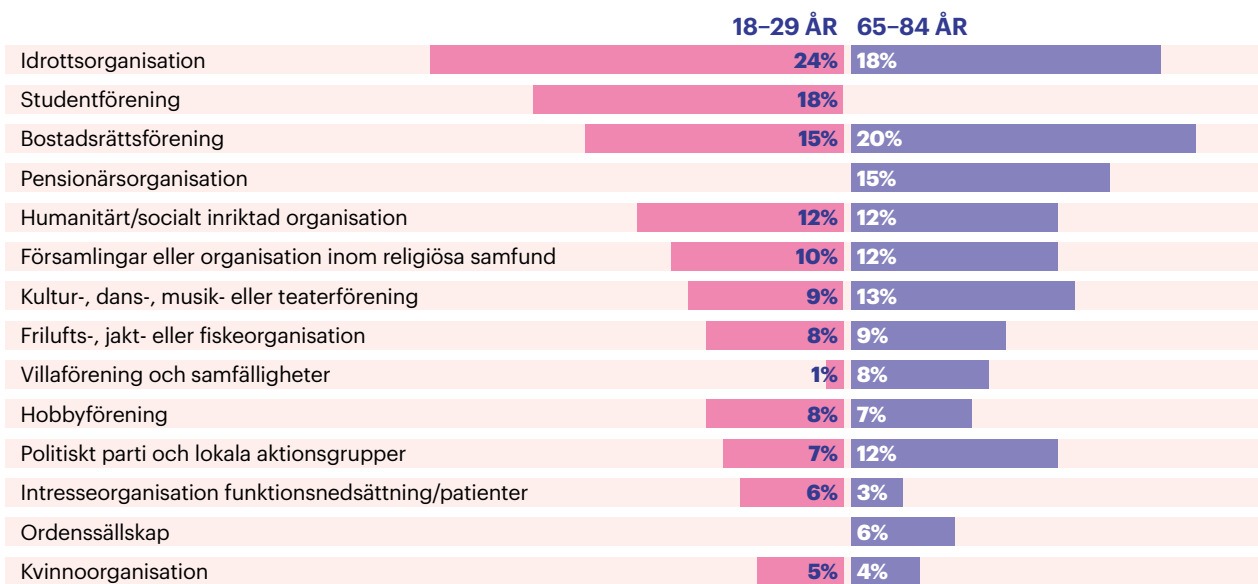
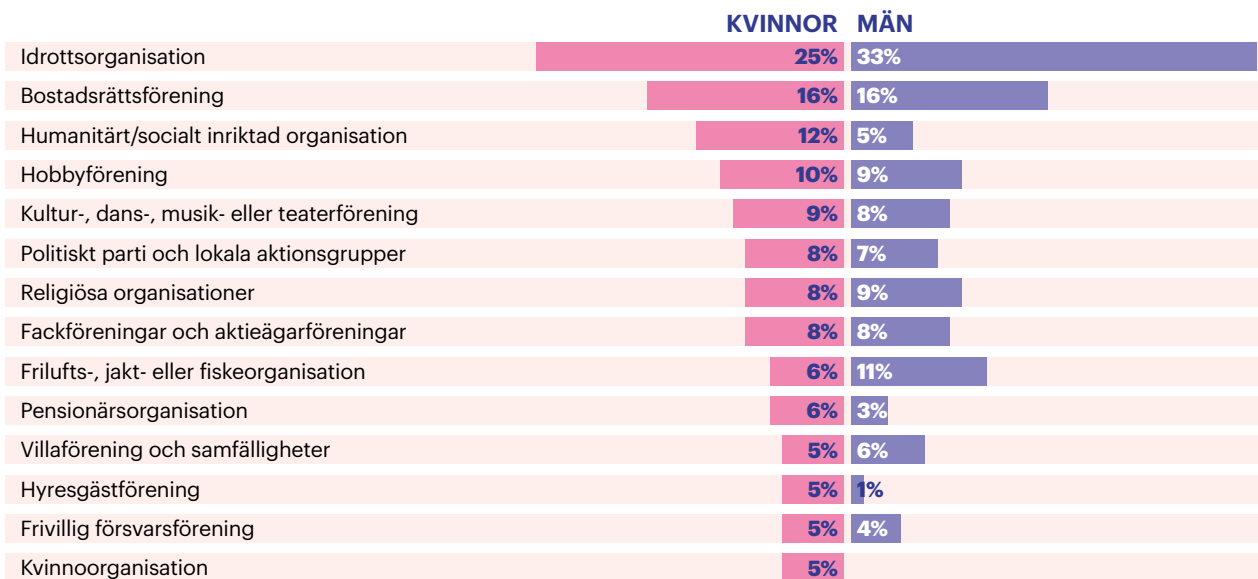


Engagemanget följer delvis traditionella könsmönster. Kvinnor engagerar sig oftare i humanitära och socialt inriktade organisationer än män, även om idrottsorganisationer är störst även bland kvinnor. Män är främst engagerade inom idrotten, men även i organisationer som har med friluftsliv, jakt och fiske att göra.²

Unga och äldre har olika profiler. Idrotten är störst även bland unga, men studentföreningar kommer på andra plats. Klimatorganisationer når nästan femprocentsnivån bland unga (4 procent), men är inte stora i andra åldersgrupper. Bland de äldre toppar bostadsrättsföreningarna, följt av idrotten på andra plats. Pensionärsorganisationerna är också större här.

2 I undersökningen var det juridiskt kön som efterfrågades.

FÖRENINGAR OCH ORGANISATIONER SOM KVINNOR, MÄN, UNGA OCH ÄLDRE VARIT ENGAGERADE I DE SENASTE 12 MÅNADERNA.



UPPDRAGEN SPEGLAR FÖRENINGSLIVETS UPPBYGGNAD

De flesta uppdrag speglar hur det svenska föreningslivet ser ut. Föreningar behöver både förtroendevalda som leder verksamheten och frivilliga som ordnar aktiviteter och praktiska insatser. Eftersom idrottsföreningar och bostadsrättsföreningar står för en stor del av engagemanget handlar många uppdrag om ledning, träning, administration och andra uppgifter som får föreningarna att fungera i vardagen.

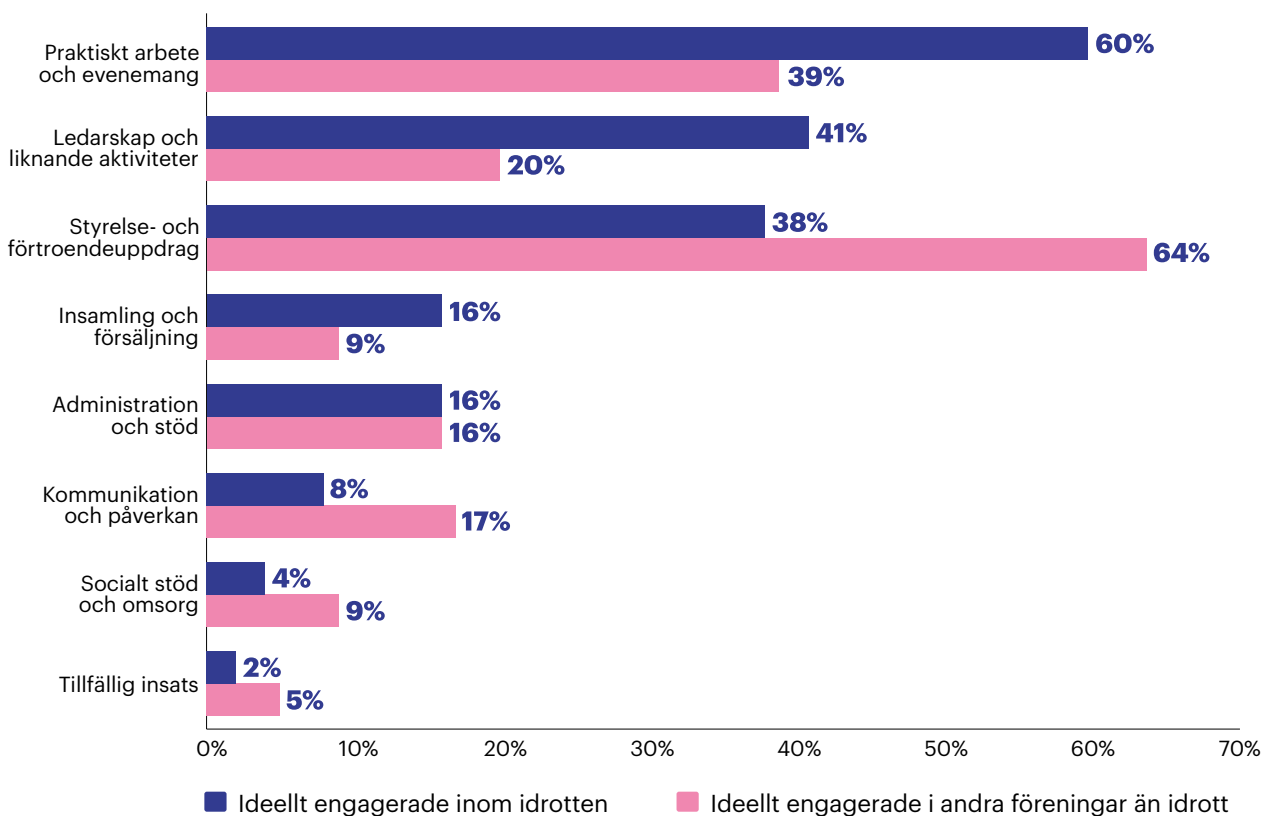
Eftersom så många är engagerade inom idrotten är det intressant att se om uppdragen skiljer sig mellan idrottsorganisationer och andra föreningar. Det visar sig att skillnaderna är tydliga. Inom idrotten dominerar praktiska uppdrag vid olika evenemang samt ledaruppdrag. Bland aktiva i andra föreningar är styrelse- och förtroendeuppdrag vanligast, det vill säga som ordförande, ledamot, kassör och revisor.

Uppdragen skiljer sig också åt beroende på kön och ålder. Styrelse- och förtroendeuppdrag blir vanligare med åldern. De uppdragen är vanligare bland dem som är 50 år och äldre jämfört med de som är upp till 49 år.

Kvinnor och unga har oftare uppdrag inom kommunikation som exempelvis sociala medier, hemsida, kampanjer och opinionsbildning. Yngre personer har också oftare ledaruppdrag än äldre, vilket även gäller män jämfört med kvinnor.

Kvinnor har uppdrag inom socialt stöd och omsorg, som läxhjälp, samtalsstöd och sociala aktiviteter. Även insamling och försäljning (penninginsamling, second hand och lotterier) är mer typiskt för uppdrag som kvinnor har. Detta hänger ihop med att kvinnor oftare är engagerade i föreningar som har den typen av verksamheter.

DIAGRAM 5. Har de senaste 12 månaderna haft denna typ av uppdrag. Det var möjligt att välja flera svarsalternativ.



Källa: Volontärbyrån/Verian, september–oktober 2025.

HAR DE SENASTE 12 MÅNADERNA HAFT DENNA TYP AV UPPDRAG. Olika grupper.

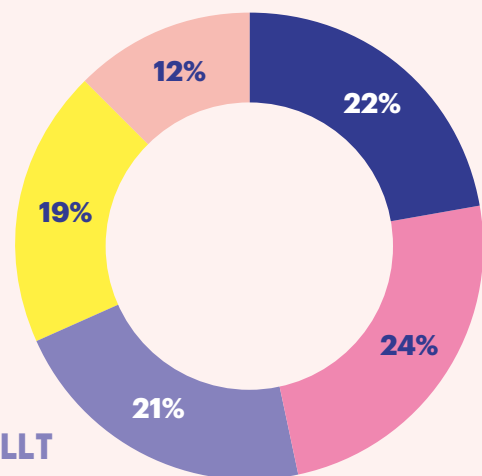
	Alla (genomsnitt)	Kvinnor	Män	18-29 år	30-49 år	50-64 år	65-84 år
Styrelse- och förtroendeuppdrag	55%	55%	55%	53%	49%	61%	60%
Praktiskt arbete och evenemang	45%	48%	43%	39%	47%	46%	46%
Ledarskap och liknande	26%	22%	28%	30%	27%	27%	20%
Administration och stöd	16%	15%	17%	15%	12%	21%	17%
Kommunikation och påverkan	14%	17%	11%	20%	9%	15%	15%
Insamling och försäljning	11%	16%	7%	10%	15%	9%	10%
Socialt stöd och omsorg	7%	10%	5%	15%	6%	3%	8%
Tillfällig insats	4%	6%	3%	5%	4%	4%	4%

Not: Det finns vissa variationer mellan grupperna. Grönt visar att andelen är högre än genomsnittet och att skillnaden är tillräckligt stor för att inte bero på slumpen. Rosa visar samma sak fast åt andra hållet: andelen är (signifikant) lägre än genomsnittet.

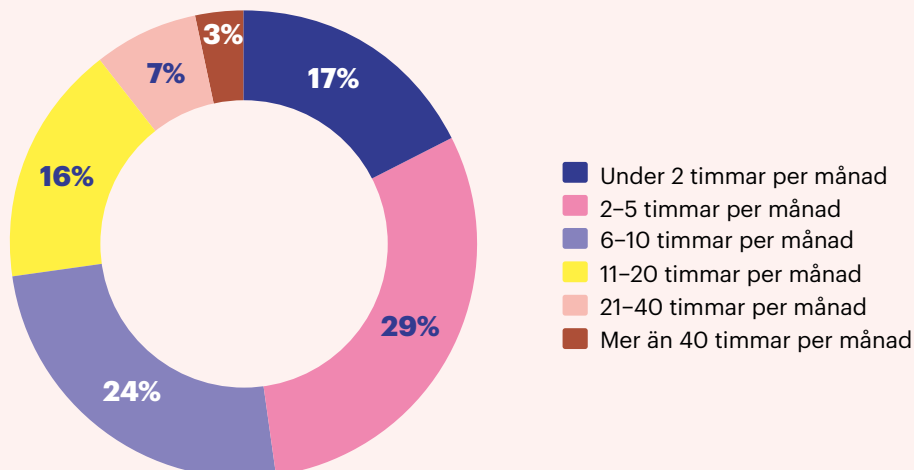
Hur mycket tid de engagerade lägger på uppdragen varierar men närmare hälften (46 procent) svarar att de är engagerade regelbundet, varje vecka. De flesta (70 procent) lägger upp till tio timmar per månad på sitt uppdrag.

HAR DE SENASTE 12 MÅNADERNA ENGAGERAT SIG IDEELLT SÅ HÄR OFTA.

- Flera gånger per vecka
- Ungefär en gång i veckan
- Högst två till tre gånger per månad
- Högst en gång per månad
- En eller några enstaka gånger senaste året



HAR DE SENASTE 12 MÅNADERNA ENGAGERAT SIG IDEELLT SÅ HÄR MÅNGA TIMMAR PER MÅNAD.



FÖRVÄNTNINGAR OCH ATT FÅ FRÅGAN ÄR VIKTIGT FÖR ENGAGEMANGET

Det finns många olika skäl till att människor väljer att engagera sig ideellt i en förening eller organisation. De vanligaste är att:

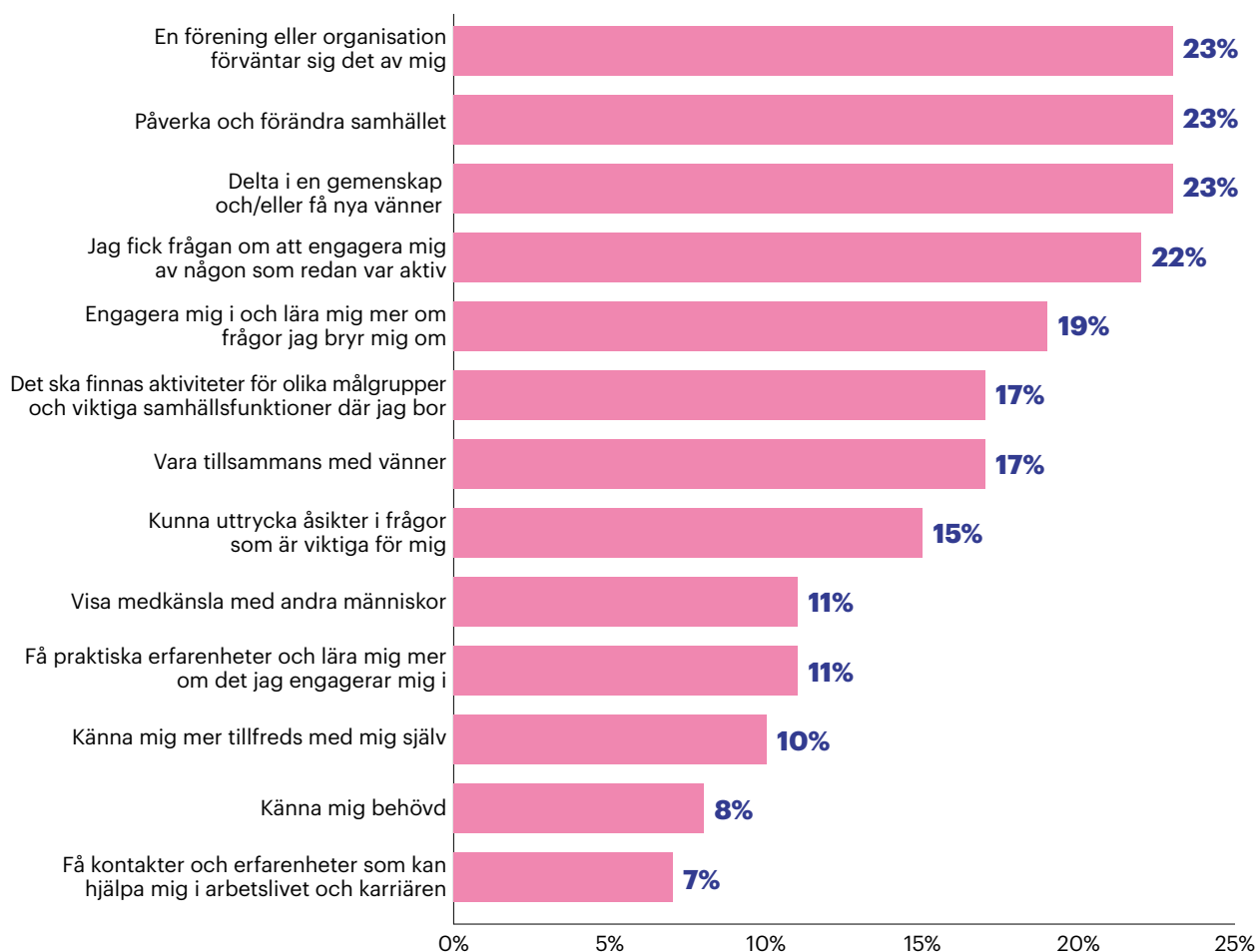
- En förening eller organisation förväntar sig det,
- Påverka och förändra samhället,
- Delta i en gemenskap och/eller få nya vänner, och
- Man fick frågan om att engagera sig av någon som redan var aktiv.

Det sista skälet, att bli tillfrågad, förklarar en stor del av skillnaden i ideellt engagemang utifrån utbildningsnivå. Högskoleutbildade får betydligt oftare frågan jämfört med gymnasieutbildade, 25 procent mot 15 procent.

Kvinnor anger oftare att de vill lära sig mer om frågor de bryr sig om, att det ska finnas aktiviteter för olika målgrupper och viktiga samhällsfunktioner samt att de vill påverka och förändra samhället.

Bland män är det vanligare än bland kvinnor att en förening eller organisation förväntar sig att man ska engagera sig. Det hänger sannolikt ihop med att män oftare är engagerade i idrottsorganisationer. Det skälet väger betydligt tyngre bland aktiva inom idrotten jämfört med i andra föreningar. Det är också vanligare att ha fått frågan om att engagera sig inom idrottsrörelsen.

DIAGRAM 6. Har de senaste 12 månaderna engagerat sig ideellt av dessa anledningar. Det var möjligt att välja flera svarsalternativ.



Källa: Volontärbyrån/Verian, september-oktober 2025.

TOPP

5

ANLEDNINGAR TILL IDEELLT ENGAGEMANG INOM OCH UTANFÖR IDROTTE

IDEELLT ENGAGERADE INOM IDROTTE

1. En förening eller organisation förväntar sig det av mig
2. Jag fick frågan om att engagera mig av någon som redan var aktiv
3. För att det ska finnas aktiviteter för olika målgrupper och viktiga samhällsfunktioner där jag bor
4. Delta i en gemenskap och/eller få nya vänner
5. För att vara tillsammans med vänner



IDEELLT ENGAGERADE I ANDRA FÖRENINGAR ÄN IDROTT

1. Påverka och förändra samhället
2. För att engagera mig i och lära mig mer om frågor jag bryr mig om
3. Delta i en gemenskap och/eller få nya vänner
4. Jag fick frågan om att engagera mig av någon som redan var aktiv
5. En förening eller organisation förväntar sig det av mig



LIVSCYKELPERSPEKTIV

Anledningar till det ideella engagemanget varierar med olika faser i livet



Unga är ideellt engagerade för att knyta kontakter och få erfarenheter som kan hjälpa dem i arbetslivet och karriären. Det är inte oväntat. Unga är i en etableringsfas med fokus på övergången till vuxenlivet.

Åldrarna 30 till 49 år är det vanligare att engagera sig för att en förening förväntar sig det av en, ofta kopplat till föräldraskap.



De äldsta, 65 till 84 år, svarar oftare än andra att de är engagerade för att vara tillsammans med vänner, delta i en gemenskap eller för att få nya vänner och känna sig behövda. De äldre har också oftare fått frågan om att engagera sig av redan aktiva.



46%

AV DE IDEELLT ENGAGERADE
ÄR ENGAGERADE VARJE VECKA



FÖRÄLDRAENGAGEMANGET – NÄR DET FRIVILLIGA MÖTER DET NÖDVÄNDIGA

Föräldrar utgör en central del av det ideella engagemanget i Sverige, särskilt inom idrott och andra barn- och ungdomsverksamheter. Våra resultat visar att åldersgruppen 30 till 49 år mer än andra svarar att de engagerar sig för att "en förening eller organisation förväntar sig det av mig".

För många föräldrar upplevs det ideella engagemanget som både frivilligt och nödvändigt. Barns deltagande i föreningslivet, särskilt inom idrotten, förutsätter ofta att föräldrar ställer upp – genom att skjutsa till träningar, vara med som ledare eller hjälpa till vid tävlingar och cuper. Att säga nej kan innebära att ens eget barn inte får delta, vilket skapar en stark press att engagera sig.

Denna form av engagemang skiljer sig från det mer traditionella ideella arbetet som bygger på fri vilja och personligt intresse. För många föräldrar är motivationen snarare att möjliggöra aktiviteter för sina barn. Samtidigt kan föräldraengagemanget utvecklas över tid – det som börjar som en plikt kan växa till ett genuint intresse och en källa till gemenskap.

Tidigare forskning har visat skillnader i hur mammor och pappor engagerar sig (Lundberg et al, 2025). Män är oftare synliga som ledare och tränare medan kvinnor har praktiska uppgifter som kommunikation, administration och sociala aktiviteter. Våra resultat visar att män engagerar sig ideellt för att det förväntas av dem, vilket delvis kan förklaras av deras högre

representation i idrottsorganisationer.

Föräldraengagemanget är avgörande för många föreningar, särskilt inom idrott och fritidsverksamhet för barn och unga. Samtidigt innebär beroendet av föräldraengagemang en sårbarhet – när barn blir äldre och lämnar verksamheten försvinner ofta även föräldrarnas engagemang. De föreningar som lyckas skapa meningsfulla och givande roller för föräldrar har bättre förutsättningar att behålla dem även när barnen växer upp eller byter aktivitet. 🙌

GEMENSKAPEN NYTTAN BARNEN

GEMENSKAP, ATT HJÄLPA ANDRA OCH BARNEN ÄR VIKTIGAST

Det finns väldigt många olika skäl till att människor väljer att engagera sig. Det blir tydligt när de engagerade får berätta med egna ord varför de valt att engagera sig. Men några saker återkommer.

Analysen visar att tre huvudmotiv dominerar och tillsammans står för mer än hälften av alla svar:

- Gemenskapen man blir en del av,
- Nyttan man kan göra för andra, och
- Barnens möjligheter till aktiviteter.

För det första: gemenskap och social samvaro. Många ser föreningslivet först och främst som en social arena där man träffas kring gemensamma intressen. Gemenskapen är särskilt viktig för äldre, vilket stämmer överens med tidigare resultat.

För det andra: att hjälpa andra. Detta beskrivs på olika sätt som att vilja göra nytta, hjälpa medmänniskor i utsatta situationer eller "ge något tillbaka". Just frasen "ge tillbaka" återkommer många gånger och tyder på att personer som fått stöd också är benägna att själva ställa upp – för medmänniskor, lokalsamhället eller samhället i stort.

För det tredje: barnen. Föräldrar engagerar sig för att deras barn ska ha tillgång till aktiviteter av olika slag. Det är ett praktiskt och målinriktat engagemang som följer barnen.

Utöver de tre största temana lyfter många meningsfullhet och känslan av att vara behövd som en viktig personlig drivkraft. För många, särskilt äldre, fyller det ideella engagemanget ett grundläggande behov av mening i tillvaron. Andra beskriver sitt engagemang i termer av plikt och ansvar – det är särskilt tydligt för engagerade i

bostadsrättsföreningar och mindre föreningar där det råder brist på aktiva. Här finns också en underton av trötthet hos de som känner att de alltid måste vara pådrivande för att få fler att engagera sig. Möjligheten att påverka lyfts också fram som centralt för det personliga engagemanget.

TRE SKILLNADER MELLAN STORSTÄDER OCH LANDSBYGD

Påverka och förändra är en starkare personlig drivkraft i storstads länen jämfört med län med mer landsbygd.

"För barnens skull" är mer framträdande i län med landsbygd än i storstadsregionerna.

Föreningens överlevnad oroar betydligt fler i län med landsbygd än i storstads länen.



ENGAGEMANGET GER NYA VÄNNER, STOLTHET OCH MENING

Det ideella engagemanget handlar inte bara om att ge, utan också om att få någonting tillbaka. Vänner, stolthet, en känsla av meningsfullhet, och mycket annat. Detta blir tydligt också när de ideellt engagerade svarade på vad deras engagemang gett dem personligen.

Det som allra flest lyfter fram är nya vänner och bekantskaper. Föreningslivet blir en social arena där människor möts kring gemensamma intressen och skapar relationer som ofta sträcker sig bortom själva verksamheten. Detta är särskilt värdefullt i ett samhälle där ensamhet och social isolering är växande problem.

Nästan lika många vittnar om en känsla av stolthet och personlig tillfredsställelse. Att göra skillnad, att bidra med sina kunskaper och sin tid, ger en känsla av meningsfullhet som är svår att hitta på andra håll. Det är en påminnelse om att ideellt arbete inte är en uppoffring. Många upplever tvärtom att det ger personlig utveckling och välbefinnande.

GER ETT MER MENINGSFULLT LIV

Många upplever också att engagemanget ger större meningsfullhet i livet. Att vara del av något större än sig själv, att känna att ens insatser spelar roll, fyller ett grundläggande mänskligt behov av att bidra och höra till.

För många är det ideella engagemanget också ett sätt att vara med och förändra samhället till det bättre. Detta är särskilt starkt bland dem som är engagerade i humanitärt och socialt inriktade, politiska och religiösa organisationer. Här blir engagemanget en konkret väg att påverka och arbeta för den värld man vill se.

Ytterligare en sak är tydlig. Engagemanget ger mer hopp och optimism inför framtiden hos de som deltar. Det ökar också tilliten till andra människor. Att tillsammans med andra arbeta för en sak, att se att förändring är möjlig och att uppleva människors vilja att hjälpa varandra skapar en positiv spiral av förtroende och framtidstro.

SAMMANFATTNING: TRE VIKTIGA INSIKTER

Fyra av tio svenskar (43 procent) engagerar sig ideellt i det svenska föreningslivet – det motsvarar 3,5 miljoner personer. Engagemanget är brett förankrat i befolkningen, men fördelar sig ojämnt. Män, äldre och högskoleutbildade engagerar sig oftare än kvinnor, yngre, grund- och gymnasieutbildade. I landsbyggsdominerade län är fler engagerade än i storstadsregioner.

Idrottsorganisationerna dominerar stort och samlar 29 procent av alla engagerade. Det präglar också hur engagemanget ser ut. Engagemanget drivs av olika motiv och kan knytas både till intressen och livssituation – från föräldrar som engagerar sig för barnens skull till äldre som söker gemenskap, från unga som vill bygga nätverk till de som vill påverka samhället och hjälpa andra.

Att få frågan är viktigt för att börja engagera sig, men här finns stora skillnader: högskoleutbildade får frågan betydligt oftare (25 procent) än gymnasieutbildade (15 procent). Detta faktum pekar på att rekryteringen ofta sker inom befintliga nätverk och att man därmed riskerar att missa många potentiella engagerade.

För civilsamhället är tre insikter särskilt viktiga att ta med sig:

- **Rekrytera aktivt utanför befintliga nätverk.** Att bli tillfrågad är en av de viktigaste vägarna in. Föreningar behöver ha strategier för att vända sig till personer som idag står utanför, inte bara till de man redan känner.
- **Lyft fram vad engagemanget ger tillbaka.** Nya vänner, gemenskap, stolthet och meningsfullhet är centrala värden som engagemanget ger. Detta är starka argument för att locka nya engagerade.
- **Förstå olika drivkrafter.** Engagemanget drivs av allt från sociala motiv och gemenskap till praktiska skäl som barnens aktiviteter. Föreningar som erbjuder varierande roller och uppdrag har bättre förutsättningar att nå och behålla engagerade. 🖐️

VINSTERNA MED ATT ENGAGERA SIG

**NYA VÄNNER
OCH BEKANTSKAPER** (90%)

**KÄNSLA AV STOLTHET
OCH PERSONLIG
TILLFREDSSTÄLLELSE** (87%)

STÖRRE MENINGSFULLHET I LIVET (77%)

**VARA MED OCH FÖRÄNDRA
SAMHÄLLET TILL DET BÄTTRE** (73%)

MER HOPP OCH OPTIMISM INFÖR FRAMTIDEN (68%)

ÖKAT MIN TILLIT TILL ANDRA MÄNNISKOR (66%)

Not: Avser andelen ideellt engagerade som instämmer delvis och helt i vad engagemanget gett för dem personligen.

MILJONTALS SVENSKAR VILL ENGAGERA SIG IDEELLT

Fyra av tio svenskar engagerar sig ideellt. Det motsvarar totalt 43 procent av Sveriges befolkning mellan 18 och 84 år. Det betyder i sin tur att 57 procent inte är det. Bakom dessa 4,7 miljoner icke-engagerade personer döljer sig stora möjligheter. Många har intresse för samhället och brinner för en lång rad olika frågor. Men av olika anledningar har de ännu inte tagit steget in i föreningslivet.

Vad hindrar dem? Och ännu viktigare: vad skulle kunna få fler att ta steget? Detta kapitel tittar närmare på de som i dag står utanför föreningslivet. Vilka hinder finns det? Men också, vilka drivkrafter och intressen kan bli broar in i engagemang?

MÅNGA KAN TÄNKA SIG ATT ENGAGERA SIG IDEELLT

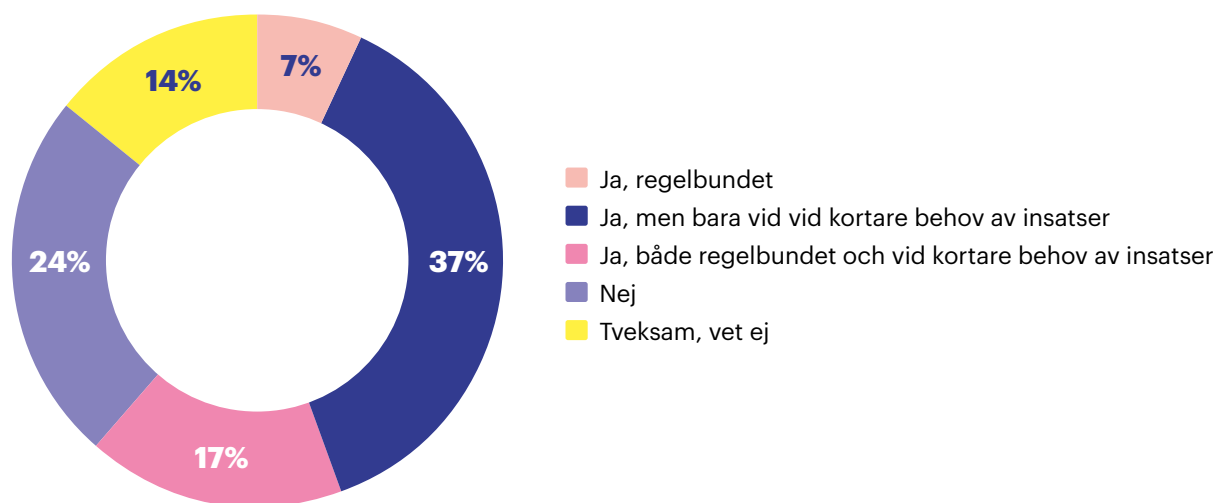
Först och främst kan vi konstatera att potentialen att engagera fler är enorm. Drygt sex av tio (62 procent) av de som inte är ideellt engagerade kan tänka sig att engagera sig i någon förening eller organisation.

Detta betyder att sammanlagt 2,9 miljoner personer skulle kunna tänka sig ett ideellt engagemang i någon form. Av dem är närmare 330 000 beredda att engagera sig regelbundet.

Störst potential för ökat ideellt engagemang finns bland personer i grupperna:

- 18 till 29 år och 30 till 49 år, framför allt kvinnorna, och
- Högskoleutbildade.

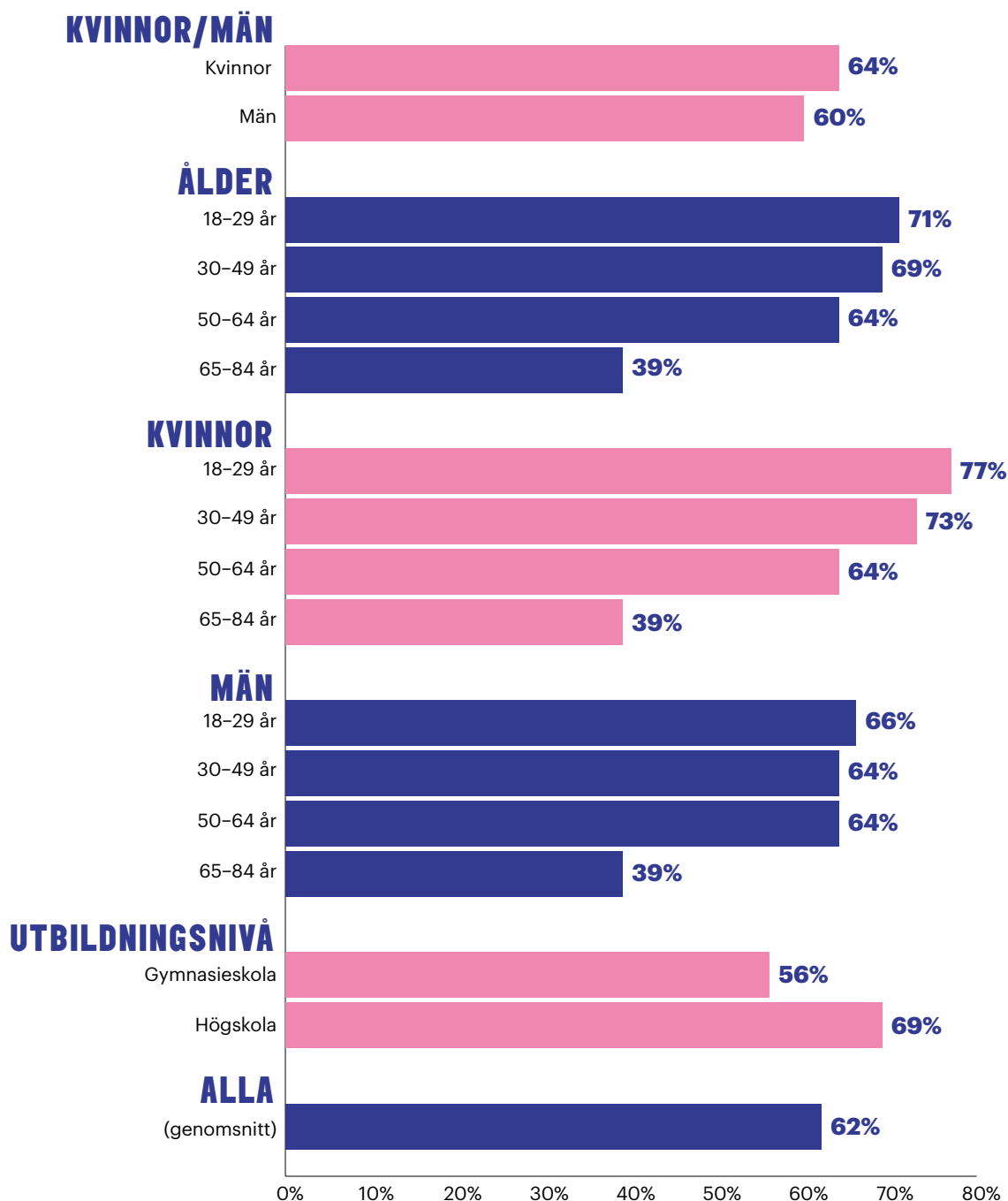
DIAGRAM 7. Kan tänka sig att engagera sig ideellt i någon förening eller organisation.



Källa: Volontärbyrå/Verian, september–oktober 2025.

Det viktiga budskapet är att det i alla grupper finns personer som är intresserade av ideellt engagemang. Frågan är hur föreningslivet kan ta vara på denna stora potential.

DIAGRAM 8. Kan tänka sig att engagera sig ideellt i någon förening eller organisation. Olika grupper.



Not: Hur ofta man kan tänka sig att engagera sig (regelbundet, vid enstaka tillfällen eller både och) varierar inte nämnvärt mellan de olika grupperna jämfört med alla (genomsnittet) i diagram 7. Därför redovisas endast den totala andelen som kan tänka sig att engagera sig här. Källa: Volontärbyrån/Verian, september-oktober 2025.

TIDSBRIST OCH FASTA TIDER KRÄVER FLEXIBLA LÖSNINGAR

Det finns många skäl till att människor upplever sig hindrade från att engagera sig ideellt. Ett tydligt tema är att man saknar information om vad man kan engagera sig i och hur man ska gå till väga. En fjärdedel (24 procent) har inte hittat något som intresserar dem. En av tio (10 procent) känner osäkerhet kring vad engagemanget innebär eller uppger sig inte känna till vilka möjligheter som finns eller vart man ska vända sig. Några (6 procent) pekar även på praktiska hinder som har med ekonomi och att ta sig till och från uppdrag. Dessutom är det nästan två av tio (18 procent) som inte har fått frågan, trots att det är så viktigt för att man ska ta steget till ideellt engagemang.

Allt detta signalerar tydligt att föreningslivet behöver se över sina strategier och metoder för att nå ut bredare till de som är potentiellt intresserade men behöver veta vad som finns att engagera sig i och få mer kunskap om vad ideellt engagemang innebär.

Ett annat tydligt tema är att tre av tio (30 procent) inte vill binda upp sig på fasta tider. Centralt är också jobbet och balansen mellan arbetsliv och privatliv. Drygt en fjärdedel (26 procent) upplever att det tar för mycket energi och en av tio (11 procent) att arbetstiderna gör det svårt att ta på sig ett regelbundet uppdrag. En av fyra (25 procent) prioriterar andra fritidsaktiviteter och närmare två av tio (17 procent) menar att familj och barn tar all tid och kraft.



Det finns flera könstypiska skillnader mellan kvinnor och män. Omsorgen om barnen är ett betydligt större hinder för kvinnor än för män. Detsamma gäller att den egna hälsan kan försvåra och att kvinnor hellre vill bidra på annat sätt (till exempel ekonomiskt) än genom ideellt engagemang.

För män som inte engagerat sig är det en vanligare orsak att de inte hittat något som intresserar dem och att andra fritidsaktiviteter prioriteras högre. Män som inte är engagerade svarar också oftare än kvinnor att de inte blivit tillfrågade.

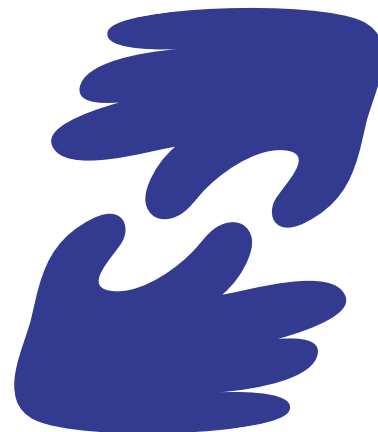
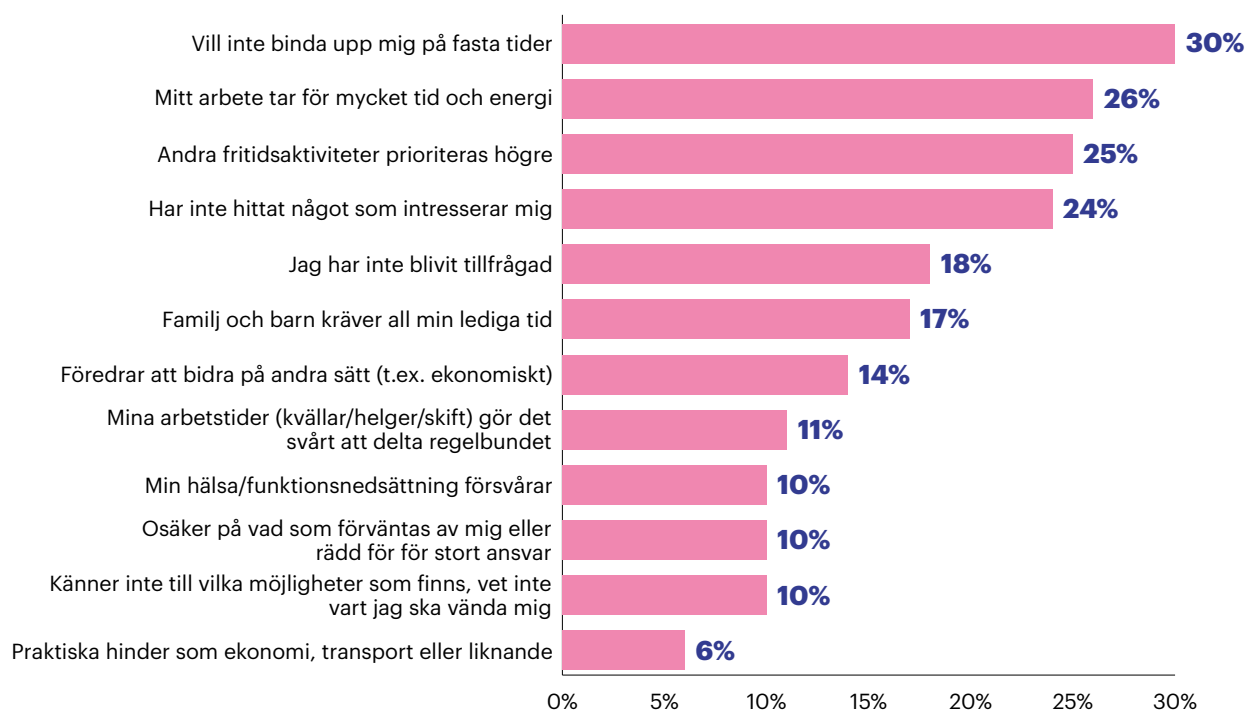


DIAGRAM 9. Är inte ideellt engagerad i en förening eller organisation av dessa anledningar. Det var möjligt att välja flera svarsalternativ.

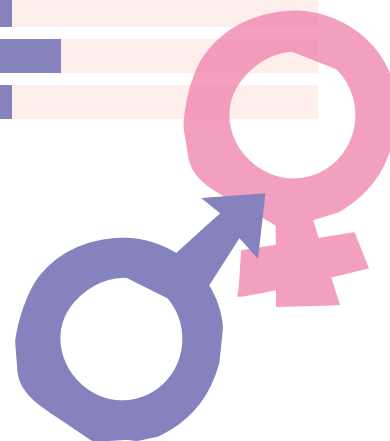


Källa: Volontärbyrån/Verian, september–oktober 2025.

KVINNORS OCH MÄNS ANLEDNINGAR TILL ATT INTE VARA IDEELLT ENGAGERADE

	KVINNOR	MÄN
Vill inte binda upp mig på fasta tider	31%	28%
Mitt arbete tar för mycket tid och energi	27%	24%
Andra fritidsaktiviteter prioriteras högre	22%	27%
Har inte hittat något som intresserar mig	18%	30%
Jag har inte blivit tillfrågad	14%	22%
Familj och barn kräver all min lediga tid	20%	13%
Föredrar att bidra på andra sätt (t.ex. ekonomiskt)	17%	10%
Mina arbetstider (kvällar/helger/skift) gör det svårt att delta regelbundet	10%	11%
Min hälsa/funktionsnedsättning försvårar	14%	6%
Osäker på vad som förväntas av mig eller rädd för för stort ansvar	13%	6%
Känner inte till vilka möjligheter som finns, vet inte vart jag ska vända mig	10%	10%
Praktiska hinder som ekonomi, transport eller liknande	6%	6%

De unga är särskilt intressanta att titta närmare på, eftersom de yngre generationerna är viktiga för föreningslivets återväxt och stabilitet framöver. De unga uttrycker detta:



35% vill inte binda upp sig på fasta tider

32% har inte hittat något som intresserar dem

22% har inte blivit tillfrågade

21% känner inte till vilka möjligheter som finns eller vart de ska vända sig

17% är osäkra på vad som förväntas av dem eller är rädda för att få ett för stort ansvar



VAD KRÄVS FÖR ATT TA STEGET IN I FÖRENINGSLIVET?

De som inte är engagerade har också med egna ord beskrivit vad som skulle krävas för att de ska ta steget in i föreningslivet. Det bekräftar och fördjupar resultaten i det här avsnittet.

Tid är det överlägset största hindret, nämnt hundratal gånger i olika varianter. Tidspresen kopplas till arbetsituationen, att man studerar och jobbar samtidigt, har små barn eller upplever att vardagen är "fullproppad".

Men även om tid fanns behöver engagemanget vara **flexibelt**. Många vill kunna styra själva när och hur mycket de engagerar sig, "på mina villkor" är ett uttryck som återkommer. Detta speglar att tre av tio inte vill binda upp sig på fasta tider.

Här är det viktigt att skilja på **tröskel in och långsiktig engagemang**. Flexibilitet är avgörande för att sänka tröskeln och få människor att ta första steget. Men när man väl är engagerad och upptäcker de positiva effekterna – gemenskapen, känslan av att göra skillnad, meningsfullheten – spelar flexibilitet ofta en mindre roll. Många väljer då att ta på sig mer regelbundna uppdrag. **Flexibla ingångar behöver alltså inte innebära att hela verksamheten måste göras om.**

Engagemanget måste upplevas som meningsfullt – att det man gör har betydelse och konkret effekt. Det ska helst handla om något man brinner för eller tycker är roligt.

Att få frågan är avgörande. Många väntar på att bli tillfrågade, att få en direkt inbjudan från någon som redan är aktiv eller bli kontaktad av en förening. Föreningar behöver vara mer aktiva i sin rekrytering: fråga brett och inte utifrån förutfattade meningar om vem som kan vilja engagera sig eller de man redan känner.

Förväntningarna behöver vara tydliga från början: vad innebär uppdraget, hur mycket tid tar det, vad förväntas av mig? Det sociala spelar också roll: trevliga människor att umgås med, gemenskap med likasinnade, och helst att någon man redan känner är med.

Människor vill engagera sig, men livet i sin helhet måste gå ihop. 🖐️

MÄNNISKOR DRIVS AV FRÅGOR DE BRINNER FÖR

Många av de som ännu inte hittat vägen in till engagemang uppger att det finns sakfrågor som de brinner starkt för, i lokalsamhället eller i omvärlden. Detta är särskilt tydligt bland kvinnor.

För civilsamhället är detta en viktig insikt: tydlighet kring vilka frågor och värderingar man driver är avgörande för att nå nya engagerade.

När föreningar kommunicerar vad de står för och arbetar med skapas igenkänning hos dem som brinner för samma frågor. Det räcker inte att bara finnas. De som potentiellt skulle kunna engagera sig behöver förstå vad organisationen gör, varför det spelar roll och hur man som enskild kan bidra. Värderingsdrivet rekryteringsarbete handlar om att vara synlig med sitt uppdrag och skapa kopplingar mellan människors engagemang och konkreta sätt att göra skillnad.

HOBBYFÖRENINGAR OCH SOCIALA ORGANISATIONER KAN NÅ FLEST

Hobbyföreningar toppar listan över föreningar och organisationer som lockar de som inte är ideellt engagerade. Tre av tio (27 procent) av de som inte engagerat sig ideellt det senaste året är intresserade av den typen av föreningar. Det visar att många kan tänka sig att engagera sig ideellt för att träffa likasinnade och ägna sig åt gemensamma intressen.

Lika många lockas av humanitära och sociala organisationer (27 procent). Det ligger i linje med att många brinner för frågor som rör social utsatthet, vård och omsorg.

Idrottsorganisationer finns också högt upp och bekräftar det starka intresset för barn och ungas möjligheter till aktiviteter. Likaså finns ett tydligt intresse för klimat- och miljöorganisationer, som speglar det starka miljöengagemanget. Kvinnoorganisationer tilltalar också många, framför allt kvinnor och unga. Runt två av tio (17 procent) säger att de helst skulle engagera i klimat- och miljö- och kvinnoorganisationer om de skulle ta steget till att engagera sig.

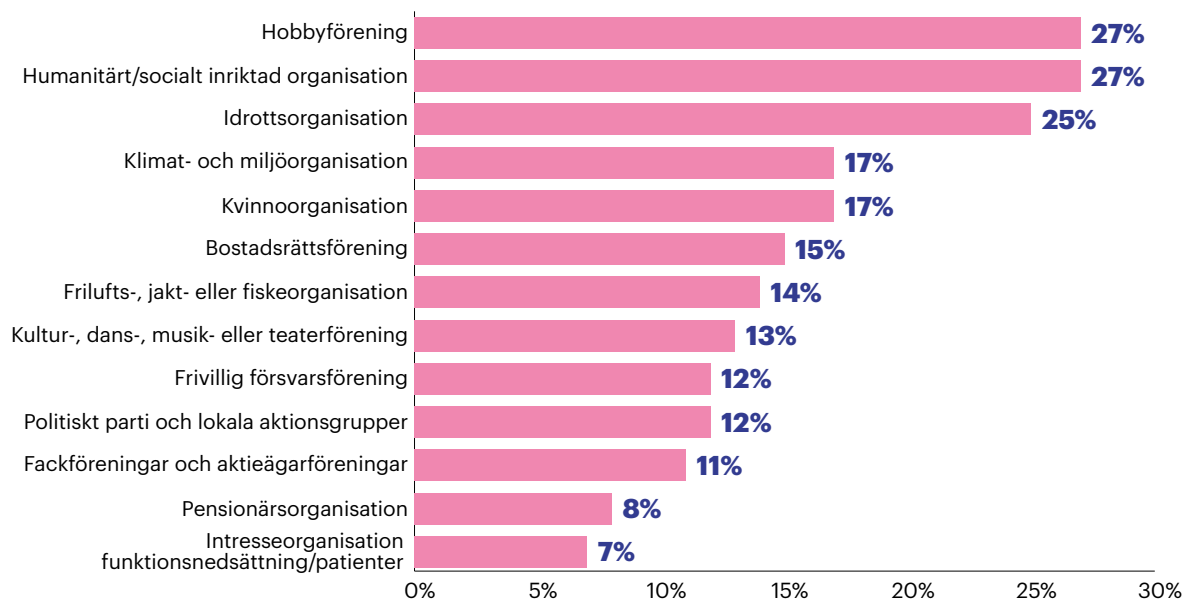


MILJÖ OCH KLIMAT DOMINERAR STORT BLAND DE FRÅGOR SOM ENGAGERAR MÄNNISKOR. TÄTT FÖLJT AV BARN OCH UNGAS VÄLFÄRD. ETT TREDJE STARKT OMRÅDE ÄR DJURENS VÄLFÄRD OCH DJURRÄTT. ÄVEN VÅRD OCH OMSORG LYFTS FRAM LIKSOM FRÅGOR OM SOCIAL UTSATTHET OCH EKONOMISK OJÄMLIKHET.





DIAGRAM 10. Skulle helst engagera sig ideellt i denna typ av förening eller organisation om tar steget. Det var möjligt att välja flera svarsalternativ.



Källa: Volontärbyrå/Verian, september–oktober 2025.

Det är delvis olika typer av föreningar som lockar de som redan är engagerade och de som inte varit det de senaste 12 månaderna. Störst potential att locka fler ideellt engagerade har:

- Hobbyföreningar,
- Humanitärt och socialt inriktade organisationer,
- Idrottsorganisationer,
- Klimat- och miljöorganisationer, samt
- Kvinnoorganisationer.

Men alla typer av föreningar och organisationer kan nå fler som kan tänka sig att engagera sig. Rekryteringsbasen är stor och möjligheterna att växa finns för alla.

SAMMANFATTNING: TRE VIKTIGA INSIKTER

Drygt sex av tio (62 procent) som inte är ideellt engagerade kan tänka sig att engagera sig – det motsvarar 2,9 miljoner personer. Potentialen är enorm, men människor möter olika hinder. Tid, flexibilitet och att inte hitta något som intresserar är de största hindren. Samtidigt brinner många för samhällsfrågor som miljö och klimat, barn och ungas välfärd, djurskydd samt vård och omsorg.

De som inte är engagerade lockas delvis av andra föreningar än de som redan är aktiva i

föreningar. Hobbyföreningar och humanitärt och socialt inriktade organisationer toppar listan (27 procent vardera), följt av idrotts-, klimat- och miljö- samt kvinnoorganisationer.

En sådan enkel sak som att få frågan kan vara det som får människor att ta steget in i engagemang. Flexibla ingångar kan också vara viktigt för att göra vägen in enklare. Samtidigt, när människor väl är engagerade och upptäcker fördelarna spelar flexibilitet ofta en mindre roll.

För civilsamhället är tre insikter särskilt viktiga att ta med sig:

- **Var tydlig med era värderingar och vad ni gör.** Många brinner för samhällsfrågor men vet inte var de kan engagera sig. Värderingsdrivet rekryteringsarbete handlar om att skapa kopplingar mellan människors engagemang och konkreta sätt att göra skillnad.
- **Erbjud flexibla ingångar.** Människor vill inte binda upp sig på fasta tider från början. Skapa möjligheter till kortare uppdrag och engångsinsatser som öppnar dörren in i föreningslivet.
- **Fråga aktivt och brett.** Vänta inte på att människor ska komma till er. Var aktiva i rekryteringen och nå utanför befintliga nätverk. Många väntar på att bli tillfrågade – det kan vara det som avgör om de tar steget eller inte. 🙌



VIKTIGA INSIKTER FÖR FÖRENINGAR OCH ORGANISATIONER

- 🙌 **Var tydlig med era värderingar och vad ni gör**
- 🙌 **Erbjud flexibla ingångar**
- 🙌 **Fråga aktivt och brett**

IDEELLT ENGAGEMANG MED STOR POTENTIAL ATT VÄXA

Varje dag, i hela Sverige, väljer en stor del av befolkningen att ge sin tid, sin kompetens och sitt engagemang, helt ideellt. De leder barn och unga, driver föreningar framåt, stöttar personer i utsatta situationer och arbetar för frågor de brinner för. Det ideella engagemanget är ryggraden i det svenska civilsamhället, och en viktig del av vår demokrati.

Den här rapporten visar att det ideella engagemanget är omfattande, stabilt och brett förankrat i befolkningen. Rapporten visar också något annat minst lika viktigt: 2,9 miljoner människor är inte engagerade men skulle kunna tänka sig att bli det. Här finns en enorm outnyttjad potential.

Engagemanget finns. Utmaningen ligger i hur vi tillsammans – som samhälle, arbetsgivare, civilsamhälle, enskilda föreningar och beslutsfattare – skapar förutsättningar för alla som vill engagera sig ideellt, att göra det.

Volontärbyråns undersökning pekar ut tre centrala områden där civilsamhället behöver göra mer för att ta vara på den potential som finns och bredda det ideella engagemanget.

- 1. Tiden räcker inte till.** För att fler ska kunna engagera sig behövs inte minst bättre förutsättningar att kombinera arbete, familj och fritid med ideellt engagemang. Det kräver flexibla och smarta lösningar från föreningslivets sida. Genom att anpassa och utveckla upplägg, förväntningar och vad som krävs för olika uppdrag kan fler hitta tid att engagera sig.
- 2. Kunskapen om hur man engagerar sig är för låg.** Många brinner för samhällsfrågor men vet inte vad föreningslivet erbjuder, var man kan engagera sig eller hur man går till väga. Det behövs mer kunskap om det ideella engagemanget, både forskning och kartläggningar som ger bättre underlag för att utveckla föreningslivet. Föreningar behöver också bli tydligare i sin kommunikation om hur man kan engagera sig och vilka möjligheter som finns.
- 3. Breddad rekrytering för att nå fler potentiellt intresserade.** Att få frågan är ofta det som gör att människor tar steget in i engagemang. Högskoleutbildade får frågan om att engagera sig betydligt oftare än gymnasieutbildade. Det ideella engagemanget riskerar att förbli snävt om föreningar främst rekryterar genom sina befintliga nätverk. Föreningslivet behöver aktivt söka sig ut- och anför sina vanliga kretsar och ifrågasätta vilka man ser som potentiellt intresserade. Genom att medvetet bredda rekryteringen kan fler nås och föreningslivet växa. 🖐️



62%

AV DE SOM INTE ÄR IDEELLT ENGAGERADE
KAN TÄNKA SIG ATT ENGAGERA SIG
I NÅGON FÖRENING

BEHÖVER DU MER STATISTIK OM IDEELLT ENGAGEMANG?

För dig som vill djupdyka i statistik kring engagemanget i Sverige finns det mer fakta och information att tillgå. Denna rapport är bara en sammanfattning av de viktigaste resultaten. Vill du veta mer om ett specifikt område eller vill du boka in oss för en föreläsning?

Ta gärna kontakt!

info@volontarbyran.org
0771-24 14 00



VOLONTÄR BYRÅN