



mucf

FRÅN TONÅR TILL VUXENLIV

– UNGAS FRITID 13–25 ÅR

En fördjupad bild av ungas fritid • UNG I DAG 2026

© Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) 2026

Uppdragsansvarig: Emma Thornström

Webb: www.mucf.se

Bilder: Fredrik Hjerling, Maskot, Pexels

En fördjupad bild av ungas fritid

UNG I DAG 2026

Förord



En god fritid med plats för glädje, gemenskap och möjlighet att utvecklas är en viktig del av ungas liv. Den här rapporten visar hur ungas fritid ser ut i olika åldrar och hur förutsättningarna förändras från tidiga tonåren och fram tills de är unga vuxna.

Det är vanligare att unga i yngre tonåren deltar i föreningsidrott, utövar kultur eller besöker öppen fritidsverksamhet. Bland äldre unga är deltagandet lägre. Yngre unga är oftare nöjda med utbudet av aktiviteter, bland äldre unga är det betydligt vanligare att uppleva att aktiviteter som man är intresserad av saknas.

Resultaten tyder på att det blir svårare att hitta aktiviteter, sammanhang och mötesplatser som känns relevanta i den senare delen av ungdomsperioden, samtidigt som det är en tid i livet då möjligheten till gemenskap och en meningsfull fritid är fortsatt viktig. För att alla unga ska ha samma möjligheter behöver fritidsmiljöer och utbud utvecklas i takt med att ungas intressen och behov förändras. Det är särskilt angeläget att unga har goda möjligheter till rörelse och motion genom hela ungdomsperioden.

Rapporten visar också att en del unga fortfarande möter hinder för att delta i fritidsaktiviteter, till exempel bristande tillgänglighet och ekonomi. Sådana hinder riskerar att begränsa ungas möjligheter att delta på lika villkor och ta del av de positiva värden som fritiden ger. Samhället behöver lägga särskild kraft på att erbjuda unga med begränsade resurser eller behov av stöd och anpassningar en kvalitativ och meningsfull fritid.

MUCF hoppas att rapporten kan bidra till fortsatta samtal om hur alla unga ska få tillgång till en meningsfull fritid under hela ungdomsperioden. Det kräver långsiktighet, samverkan mellan flera aktörer i samhället och en fortsatt vilja att lyssna till ungas erfarenheter.

Arbetet med denna rapport har genomförts av Hanna Holmberg, Emma Thornström (uppdraagsansvarig) och Christoffer Åkesson på avdelningen för analys och utredning.

Magnus Jägerskog

Generaldirektör

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor



Innehåll

Sammanfattning	8
1 Inledning	10
1.1 Syfte	12
1.2 Undersökningens genomförande och redovisning	12
1.3 Begrepp och resultatredovisning i rapporten	12
2 Deltagande i fritidsaktiviteter	14
2.1 Idrott, motion och att vara ute i naturen	16
2.2 Att ta del av kultur och eget utövande av kulturaktiviteter	19
2.3 Mötesplatser unga besöker på fritiden	23
2.4 Var femte ung arbetar ideellt varje månad	26
3 Unga i föreningslivet	28
3.1 De flesta 13–15-åringar är medlemmar i förening	30
3.2 Stora skillnader i deltagande i föreningsaktiviteter – störst deltagande bland de yngsta	31
3.3 En tredjedel av unga 13–19 år har gjort arbetsinsatser i föreningar det senaste året	33
4 Ungas syn på sin fritid	34
4.1 De flesta unga är nöjda med sin fritid, särskilt de yngsta	36
4.2 Yngre unga är mest nöjda med fritidsutbudet	37
4.3 Nästan alla unga känner sig trygga på sina fritidsaktiviteter	37
4.4 Ungas upplevelse av hinder och tillgänglighet för fritidsaktiviteter	38
5 Diskussion	40
5.1 Yngre unga är mest nöjda med fritiden och utbudet av aktiviteter	42
5.2 Deltagandet i föreningsidrott minskar med stigande ålder	43
5.3 Könsskillnader i yngre ungas kulturutövande	44
5.4 Var fjärde 13–15-åring besöker öppen fritidsverksamhet	45
5.5 Kostnader hindrar unga från att delta i fritidsaktiviteter	46
5.6 Tillgänglighet är ett hinder för ungas fritidsaktiviteter	47
6 Referenser	48
7 Bilaga om nationella ungdomsenkäten	52

Sammanfattning

Målet för Sveriges ungdomspolitik är att alla unga ska ha goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och inflytande över samhällsutvecklingen (regeringens proposition 2013/14:191). Den här rapporten är en del i Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) arbete med att följa hur ungas levnadsvillkor utvecklas i förhållande till det målet. En meningsfull och utvecklande fritid är en viktig del av ungas liv och med den här rapporten vill myndigheten ge en aktuell bild av fritiden bland unga i olika åldrar.

Rapporten visar att de flesta unga är nöjda med sin fritid och tycker att utbudet av aktiviteter där de bor är bra. Unga i de yngre åldrarna 13–15 år är de som i störst utsträckning är nöjda med fritiden. Bland äldre unga är andelen något lägre, särskilt bland tjejer. Det är också mindre vanligt att äldre unga är nöjda med utbudet av fritidsaktiviteter där de bor. De allra flesta unga känner sig trygga under sina fritidsaktiviteter.

Unga mellan 13–15 år deltar i större utsträckning i flera olika fritidsaktiviteter jämfört med äldre unga. Idrott är en vanlig fritidsaktivitet och de flesta unga idrottar varje vecka, antingen i en förening eller på egen hand. Inom föreningsidrotten syns tydliga skillnader mellan unga i olika ålder, den är vanligast bland de yngsta och minskar med stigande ålder. Bland äldre unga är det vanligare att killar idrottar inom en förening. Medlemskap i föreningar följer samma mönster vad gäller ålder - det är vanligare bland yngre unga än bland äldre. Bland äldre unga är killar oftare medlemmar än tjejer. Killar i alla åldersgrupper idrottar också i högre grad utanför föreningslivet. Skillnaden är störst bland 13–15 åringar, där 71 procent av killarna idrottar utanför föreningslivet jämfört med 48 procent av tjejerna.

Eget kulturutövande, som att spela ett instrument, dansa eller spela teater, är också vanligare bland de yngsta. Bland 13–15 åringar är det betydligt vanligare att tjejer utövar kulturaktiviteter än att killar gör det. Att konsumera kultur, till exempel att besöka ett museum eller en konsert, är däremot ungefär lika vanligt bland alla åldrar. Knappt en tredjedel av unga läser böcker varje vecka, och ungefär var fjärde ung besöker bibliotek varje månad, oavsett ålder. Både att läsa böcker och att besöka bibliotek är vanligare bland tjejer än bland killar.

Besök i öppen fritidsverksamhet, som fritidsgårdar eller ungdomens hus, är vanligast bland 13–15 åringar. Ungefär var fjärde ung i denna åldersgrupp besöker en fritidsgård varje månad, medan andelen är lägre bland unga i äldre ålder. Det är vanligare att killar besöker verksamheterna. Även deltagande i religiösa sammankomster är vanligare bland de yngsta unga.

Nästan en av tio unga, i samtliga åldersgrupper, har avstått från att delta i fritidsaktiviteter för att de inte varit anpassade för deras behov under det senaste året. Även ekonomi är något som hindrar unga från att delta i aktiviteter, särskilt äldre unga i åldern 20–25 år.

Fritiden är viktig. Den ger unga glädje, gemenskap och möjlighet att utvecklas. Den är också betydelsefull för en god hälsa och erbjuder möjlighet till både rörelse och återhämtning. För att alla unga ska ha tillgång till meningsfulla fritidsaktiviteter behövs fortsatt arbete med att göra fritidsaktiviteter tillgängliga för unga med olika behov och förutsättningar. Ekonomiska trösklar behöver minska och arbetet med tillgänglighet stärkas. Fritidsverksamheter behöver hitta former som gör det lättare att fortsätta vara aktiv när ungas intressen och livssituation förändras.



1

Inledning

Målet för ungdomspolitikerna är att alla unga ska ha goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och inflytande över samhällsutvecklingen (regeringens proposition 2013/14:191). En viktig del i målet om goda levnadsvillkor är tillgången till en meningsfull och utvecklande fritid, vilket betonas i den ungdomspolitiska skrivelsen (Skr. 2020/21:105). Fritiden lyfts också fram som en rättighet för barn i barnkonventionen som är lag i Sverige. Alla barn har rätt till vila och fritid, lek och rekreation anpassad till sin ålder och de har också rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet. Tillsammans visar dessa mål och rättigheter att fritiden är en central del av barn och ungas levnadsvillkor och en viktig roll att fylla i arbetet för att barn och unga ska ha ett gott liv.

Fritiden spelar en viktig roll för att främja både fysisk och psykisk hälsa bland unga. På fritiden ges möjlighet till både fysisk aktivitet och rörelse såväl som till vila och återhämtning – båda är viktiga för ungas välmående (MUCF och Folkhälsomyndigheten 2023). Studier visar att fysisk rörelse påverkar det psykiska välmåendet i positiv riktning, till exempel genom att minska psykosomatiska besvär relaterade till stress (Forte 2023). Samtidigt är vila, återhämtning och ostrukturerad tid viktiga för att exempelvis motverka stress och negativa känslor kopplade till upplevda krav i skola eller arbetsliv. På fritiden finns också möjligheter för unga att hitta sammanhang där de känner gemenskap (Folkhälsomyndigheten 2025). Fritiden ger unga möjlighet att engagera sig och bidra till samhället, genom exempelvis föreningsverksamhet eller ideella arbetsinsatser. Många unga lyfter att det är viktigt för dem att ha möjlighet att träffa andra som tycker om samma saker på fritiden, den är betydelsefull för ungas sociala utveckling och informella lärande (MUCF 2025c, Folkhälsomyndigheten 2025). I utmanande tider blir fritiden en viktig arena för stabilitet och en känsla av tillhörighet, något som blev tydligt under covid-19-pandemin då många unga påverkades negativt av att deras tillgång till fritidsaktiviteter minskade (Gunvén Å. och Johansson M. 2025).

MUCF har i uppdrag att följa hur ungas levnadsvillkor utvecklas gentemot det ungdomspolitiska målet samt att verka för att målet uppnås genom att ta fram, samla och sprida kunskap. Enligt förordningen med instruktion för myndigheten (2025:900) ska MUCF verka för att unga har meningsfulla och utvecklande fritidsaktiviteter. Den här rapporten är en del i det arbetet, den bidrar med kunskap om hur unga i olika åldersgrupper ser på sin fritid och i vilken utsträckning de deltar i olika aktiviteter. Sedan tidigare har MUCF tagit fram kunskap om fritiden hos unga i åldern 16–25 år, men det har funnits mindre kunskap om unga i den yngre åldersgruppen 13–15 år. I den här rapporten har myndigheten möjlighet att beskriva fritiden även för dem.

Att ha kunskap om hur unga i yngre ålder ser på sin fritid och i vilken utsträckning de deltar i olika aktiviteter är avgörande för att kunna forma en ungdomspolitik som omfattar hela ungdomsgruppen. Ungdomstiden är en tid med stora förändringar i levnadsvillkor och dessa förändringar rör även hur ungas fritid ser ut. Det är i dessa unga år som många formar egna intressen, skapar sin identitet och får nya kontakter utanför familjen. Meningsfulla aktiviteter på fritiden, som ger utrymme för gemenskap och inflytande kan lägga grunden för en god hälsa under ungdomsperioden och för inkludering i samhället.

1.1 Syfte

Syftet med rapporten är att belysa hur unga i olika ålder ser på sin fritid och i vilken utsträckning de deltar i olika aktiviteter. En jämförelse görs mellan unga i åldersgrupperna 13–15 år, 16–19 år respektive 20–25 år. Det görs för att ge en bild av hur fritidsaktiviteter och upplevelsen av fritiden skiljer sig åt mellan unga i olika ålder. Inom dessa tre åldersgrupper beskrivs även skillnader mellan killar och tjejer.

1.2 Undersökningens genomförande och redovisning

Rapporten bygger på resultat från MUCF:s nationella ungdomsenkät. Den innehåller flera frågor om hur unga uppfattar sin fritid och vilka aktiviteter de deltar i. Den nationella ungdomsenkäten är en återkommande enkätundersökning som har gått ut till unga i åldersgruppen 16–25 år ungefär vart tredje år sedan 2004. Den senaste undersökningen för åldersgruppen 16–25 år genomfördes hösten 2024¹. Enkäten skickades till ett obundet slumpmässigt urval av 12 000 unga. 5 449 unga besvarade enkäten och svarsfrekvensen var 45 procent.

Under våren 2025² genomfördes för första gången även en undersökning riktad till unga i den yngre åldersgruppen 13–15 år. Till dessa unga skickades en förkortad version av nationella ungdomsenkäten med fokus på fritid. Frågorna är identiska med de frågor som ingår i nationella ungdomsenkäten. Enkäten har skickats till unga via vårdnadshavare utifrån ett slumpmässigt obundet urval av 3 358 unga. 1 255 unga svarade på enkäten, vilket motsvarar en svarsfrekvens på 37 procent.

Enkäten riktad till unga i de yngre åldrarna gör att det för första gången är möjligt att jämföra hur unga i åldrarna 13–15 år ser på sin fritid, jämfört med unga som är i de äldre åldersgrupperna 16–19 år respektive 20–25 år. Resultaten i undersökningen har viktats utifrån ålder och juridiskt kön och är generaliserbara till gruppen unga i de aktuella åldrarna. En mer utförlig beskrivning av enkäten och undersökningens genomförande finns i bilaga 1. En beskrivning av de frågor i nationella ungdomsenkäten som ingår i rapporten finns i fotnoter i anslutning till att resultaten redovisas. Nationella ungdomsenkäten finns i sin helhet på MUCF:s webbplats.

1.3 Begrepp och resultatredovisning i rapporten

Resultat som visar på skillnader mellan olika grupper av unga diskuteras enbart i löptext om skillnaderna är statistiskt säkerställda. I figurerna förekommer däremot både resultat där skillnaden mellan olika grupper av unga är statistiskt säkerställd och resultat där det inte finns en statistiskt säkerställd skillnad mellan hur olika grupper svarat.

¹ Under perioden 10 oktober 2024 till 16 januari 2025.

² Under perioden 21 maj till 10 augusti 2025.

I rapporten görs jämförelser mellan unga i de tre åldersgrupperna 13–15 år, 16–19 år samt 20–25 år. Inom varje åldersgrupp görs jämförelser mellan killar och tjejer. Det har däremot inte gjorts jämförelser mellan killar och tjejer i olika åldersgrupper.

På webbplatsen ungidag.se finns kompletterande statistik på deltagande i olika fritidsaktiviteter bland unga i åldersgruppen 16–25 år. Där finns möjlighet att följa hur deltagandet förändrats över tid och se hur det skiljer sig åt mellan unga som är inrikes respektive utrikes födda, eller som har svensk respektive utländsk bakgrund. En sammanfattning av statistiken finns även i myndighetens senaste sammanfattande rapport över ungas levnadsvillkor i Sverige (MUCF 2026).

Grupper av unga som beskrivs i rapporten

Ålder

När resultat visas uppdelat på ålder görs det indelat i tre grupper, 13–15 år, 16–19 år och 20–25 år.

Tjej/kille

När resultatet redovisas uppdelat på kön används begreppen tjejer och killar. I den här rapporten redovisas unga utifrån det kön som de själva identifierar sig med. Unga som inte identifierar sig som killar eller tjejer ingår därför inte då resultat redovisas uppdelade på kön. De ingår däremot i de analyser där det inte görs en uppdelning på kön.

1.3.1 Läsanvisningar

I kapitlet om **ungas deltagande i fritidsaktiviteter** beskriver vi i vilken utsträckning unga tjejer och killar i olika ålder ägnar sig åt olika aktiviteter på sin fritid, så som idrott eller utövande av kultur. Här beskrivs även i vilken utsträckning unga i olika ålder besöker mötesplatser så som öppen fritidsverksamhet, bibliotek eller religiösa sammankomster.

Kapitlet som handlar om **unga i föreningslivet** beskriver i vilken utsträckning unga i olika åldersgrupper är medlemmar i föreningar samt i vilken utsträckning de deltar i aktiviteter som anordnas inom föreningar eller själva bidrar genom arbetsinsatser.

Kapitlet om **ungas syn på sin fritid** innehåller en beskrivning av hur vanligt det är att unga i olika ålder är nöjda med sin fritid och hur de ser på utbudet av aktiviteter som de är intresserade av. Här beskrivs även i vilken utsträckning unga är trygga på fritidsaktiviteter samt om de upplevt hinder för att delta i aktiviteter på fritiden.

Rapporten avslutas med en **diskussion** som lyfter viktiga resultat.

2

Deltagande i fritidsaktiviteter

I det här kapitlet beskriver MUCF i vilken utsträckning unga i olika ålder deltar i aktiviteter på fritiden och hur vanligt det är att de besöker olika mötesplatser.

Kapitlet visar att:

- en majoritet av unga idrottar varje vecka, antingen i en förening eller på egen hand.
- andelen unga som idrottar i en förening är störst i åldern 13–15 år och minskar därefter med stigande ålder. Det är däremot lika vanligt att unga i olika ålder idrottar utanför en förening.
- det är vanligare att killar idrottar utanför en förening än att tjejer gör det, skillnaderna är tydligast bland unga i yngre åldrar.
- ungefär en tredjedel av unga är ute i naturen varje vecka.
- unga i åldern 13–15 år utövar kultur i högre utsträckning än unga i de äldre åldersgrupperna. Bland de yngsta unga är det betydligt vanligare att tjejer utövar kultur än att killar gör det.
- knappt en tredjedel av unga i samtliga åldersgrupper läser böcker varje vecka på fritiden. Att läsa är vanligare bland tjejer än killar oavsett ålder.
- var fjärde ung besöker bibliotek varje månad. I de äldre åldersgrupperna 16–19 år och 20–25 år är andelen större bland tjejer än bland killar, bland unga 13–15 år skillnaden inte statistiskt säkerställd.
- ungefär var fjärde ung i åldern 13–15 år besöker en fritidsgård varje månad, andelen är stegvis lägre bland unga i de två äldre åldersgrupperna. Bland de äldre unga är det vanligare att killar besöker verksamheterna än att tjejer gör det, bland de yngsta unga är skillnaden inte statistiskt säkerställd.
- det är vanligare att unga i åldern 13–15 år besöker en religiös sammankomst på fritiden än att äldre unga gör det. I åldersgrupperna 16–19 år och 20–25 år är andelen något större bland killar än bland tjejer.
- en av fem unga i samtliga åldersgrupper arbetar ideellt varje månad.

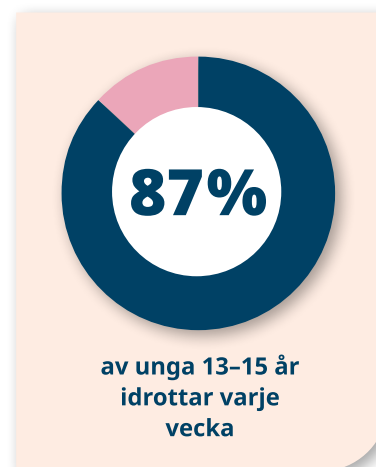
2.1 Idrott, motion och att vara ute i naturen

Här beskrivs i vilken utsträckning olika åldersgrupper bland unga ägnar sig åt idrott och motion, både inom föreningslivet och på egen hand. Här beskrivs även i vilken utsträckning unga i olika ålder uppger att de är ute i naturen på fritiden.

2.1.1 Vanligt att unga idrottar, både i förening eller på egen hand

En majoritet av unga uppger att de idrottar eller motionerar varje vecka.³ Andelen är högst i den yngsta åldersgruppen, 13–15 år, och minskar sedan med stigande ålder. Bland 13–15-åringar uppger 87 procent att de idrottar varje vecka. Motsvarande andel i de två äldre åldersgrupperna är 68 respektive 62 procent.

I samtliga åldersgrupper är det en större andel killar än tjejer som uppger att de idrottar varje vecka. Bland 13–15-åringar uppger 90 procent av killarna och 84 procent av tjejerna att de idrottar varje vecka. I åldersgruppen 16–19 år är andelarna 76 procent för killar och 60 procent för tjejer. Bland 20–25-åringar är motsvarande andelar 66 respektive 59 procent.



2.1.2 Vanligast att 13–15-åringar idrottar i förening

Det är betydligt vanligare att unga i den yngsta åldersgruppen idrottar i en förening varje vecka, jämfört med unga i de två äldre åldersgrupperna (se figur 2.1).⁴ I gruppen 13–15 år uppger 72 procent att de gör detta. Bland 16–19-åringar är andelen 38 procent, och i åldersgruppen 20–25 år är den 19 procent.

I de två äldre åldersgrupperna är det fler killar än tjejer som uppger att de idrottar i en förening. I den yngsta åldersgruppen finns ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan könen. I gruppen 16–19 år är andelarna 42 procent för killar och 33 procent för tjejer. Bland 20–25-åringar är motsvarande andelar 23 respektive 16 procent.

³ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna?”. Andelen som redovisas är de som uppgett att de varje vecka antingen idrottat eller motionerat inom en klubb eller förening eller som varje vecka idrottat eller motionerat på egen hand.

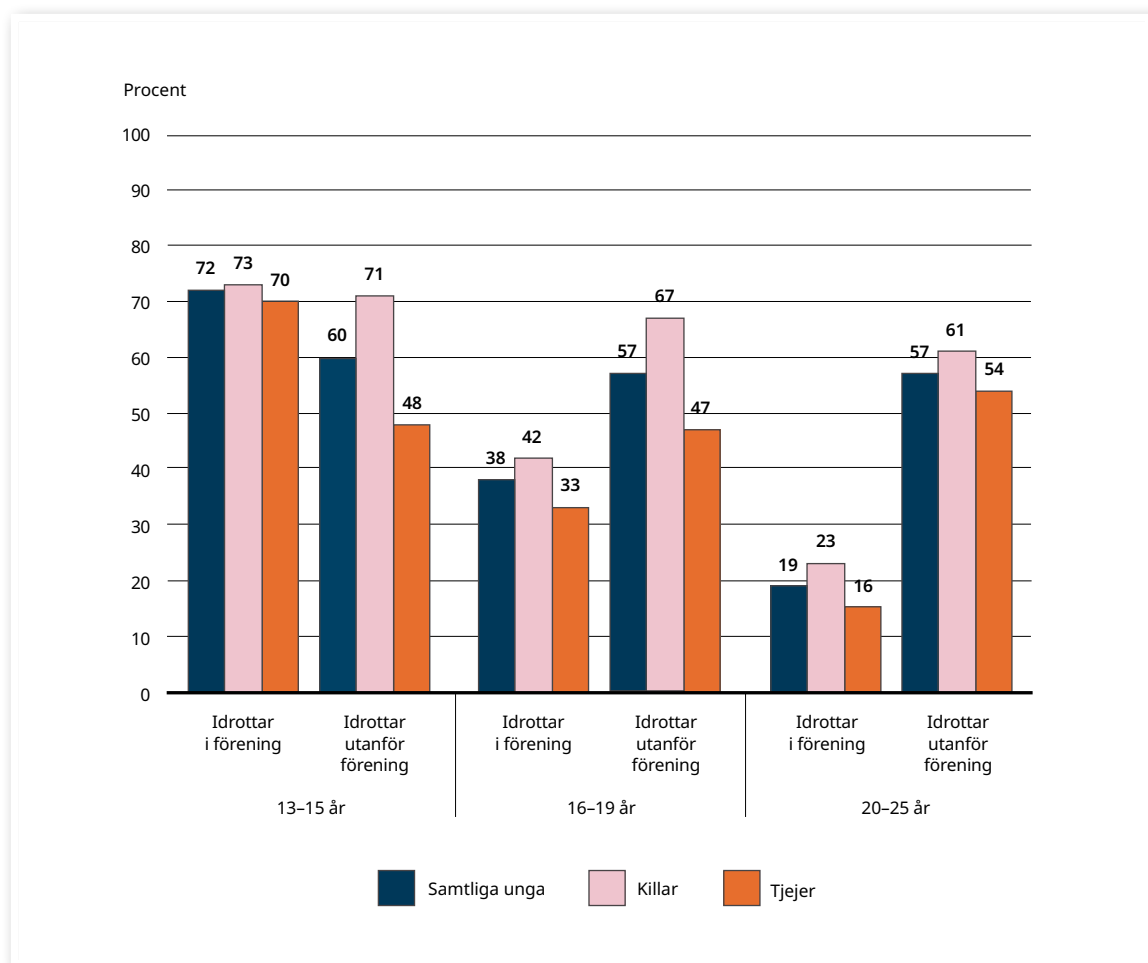
⁴ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna – idrottat eller motionerat inom en klubb eller förening (till exempel fotboll, gymnastik, simma eller rida)?”.



2.1.3 Idrott utanför förening lika vanligt bland unga i alla åldrar

Andelen unga som idrottar eller motionerar utanför en förening varje vecka är omkring 60 procent och skiljer sig inte mellan åldersgrupperna (se figur 2.1).⁵

Det finns däremot tydliga skillnader mellan killar och tjejer inom samtliga åldersgrupper. I den yngsta åldersgruppen, 13–15 år, uppger 71 procent av killarna och 48 procent av tjejerna att de idrottar utanför en förening varje vecka. Bland 16–19-åringar är andelarna 67 procent för killar och 47 procent för tjejer. I den äldsta åldersgruppen är motsvarande andelar 61 respektive 54 procent.



Figur 2.1 Andel unga 13–25 år som idrottar varje vecka, efter ålder och kön. År 2024 och 2025. Procent.

Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16–25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13–15 år 2025.

⁵ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna – idrottat eller motionerat på egen hand (till exempel jogga, spela fotboll med kompisar eller träna på gym)?”.

2.1.4 Ungefär var tredje ung är ute i naturen varje vecka

Andelen unga som uppger att de är ute i naturen varje vecka är lägre bland 16–19-åringar (32 procent), jämfört med 13–15-åringar (38 procent) och 20–25-åringar (35 procent).⁶ Däremot är skillnaden mellan den yngsta och äldsta åldersgruppen inte statistiskt säkerställd.

I den äldsta åldersgruppen är det fler tjejer än killar som uppger att de är ute i naturen varje vecka, 39 respektive 32 procent. I de två yngre åldersgrupperna finns däremot ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan könen.

2.2 Att ta del av kultur och eget utövande av kulturaktiviteter

Här beskrivs i vilken utsträckning olika åldersgrupper bland unga ägnar sig åt olika aktiviteter kopplade till kultur eller skapande på sin fritid. Dels aktiviteter som innebär att unga själva utövar kreativa aktiviteter så som att sjunga, måla, spela teater, skriva eller liknande. Dels i vilken utsträckning de tar del av kultur som att gå på teater eller konsert. Här beskrivs även ungas läsvanor och i vilken utsträckning unga i olika ålder lyssnar på ljudböcker eller poddar.

2.2.1 Tjejer i åldern 13–15 år utövar kultur i högre utsträckning

Andelen unga som uppger att de utövar kultur i form av olika kreativa aktiviteter så som att sjunga, spela instrument, dansa eller spela teater varje vecka är högst i den yngsta åldersgruppen, 13–15 år, där 36 procent uppger att de gör detta (se figur 2.2).⁷ Andelen minskar sedan successivt med stigande ålder: 31 procent bland 16–19-åringar och 25 procent bland 20–25-åringar.

I samtliga åldersgrupper är andelen högre bland tjejer än bland killar, med störst skillnad i den yngsta gruppen. Bland 13–15-åringar uppger 49 procent av tjejerna och 24 procent av killarna att de utövar kultur varje vecka. Motsvarande andelar för 16–19-åringar är 33 respektive 28 procent, och för 20–25-åringar 28 respektive 22 procent.

2.2.2 En femtedel tar del av kultur varje månad

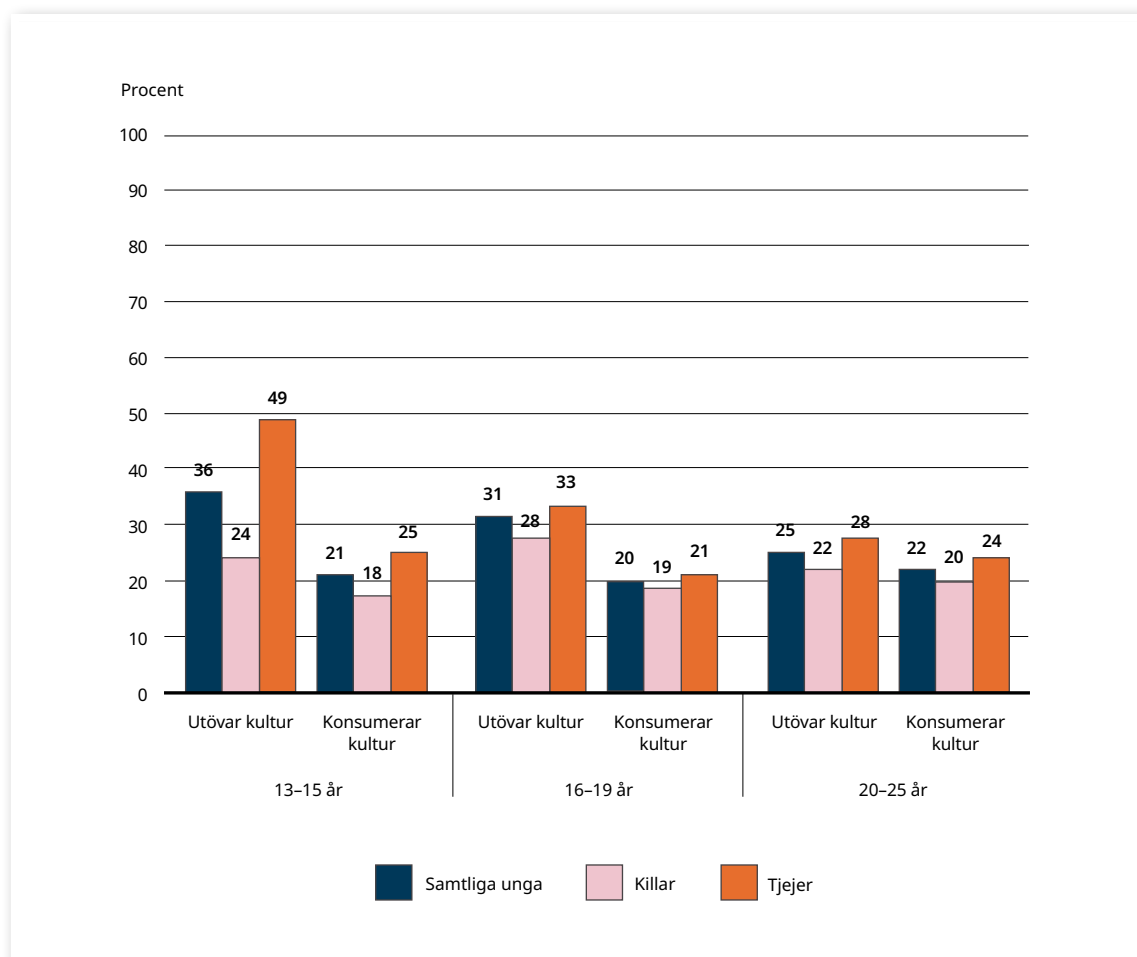
Ungefär en av fem unga i samtliga åldersgrupper uppger att de varje månad tar del av kultur, till exempel genom att gå på teater, konsert, dansuppvisning eller genom att besöka ett museum (se figur 2.2).⁸

⁶ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna – Varit ute i naturen (till exempel skogs promenader, vandring, fiske eller jakt)?”.

⁷ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna – Kreativa aktiviteter (till exempel sjungit, spelat instrument, dansat, spelat teater eller målat)?”.

⁸ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna – Gått på teater, konsert, dansuppvisning eller museum?”.

I både den yngsta (13–15 år) och den äldsta åldersgruppen (20–25 år) är andelen högre bland tjejer än killar. Bland 13–15-åringar uppger 25 procent av tjejerna och 18 procent av killarna att de konsumerar kultur varje månad. För 20–25-åringar är motsvarande andelar 24 respektive 20 procent. I åldersgruppen 16–19 år finns däremot ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan könen.



Figur 2.2 Andel unga 13–25 år som utövar kultur och konsumerar kultur varje vecka, efter ålder och kön. År 2024 och 2025. Procent.

Not: Observera att tidsperioden skiljer sig mellan de olika aktiviteterna, andelen som utövar kultur avser varje vecka, medan andelen som konsumerar kultur avser varje månad.

Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16–25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13–15 år 2025.

2.2.3 Vanligare bland tjejer att läsa böcker på fritiden

Andelen unga som uppger att de läser böcker på fritiden varje vecka är omkring 30 procent, men varierar något mellan åldersgrupperna (se figur 2.3).⁹ Lägst är andelen bland 16–19-åringar (27 procent), medan den är något högre bland 13–15-åringar (31 procent) och 20–25-åringar (32 procent). Skillnaden mellan den yngsta och den äldsta åldersgruppen är inte statistiskt säkerställd.

⁹ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna – Läst böcker (även digitala böcker)?”.

I samtliga åldersgrupper är det fler tjejer än killar som uppger att de läser böcker varje vecka. Bland 13–15-åringar uppger 37 procent av tjejerna och 25 procent av killarna att de läser varje vecka. Bland 16–19-åringar är motsvarande andelar 30 respektive 23 procent, och bland 20–25-åringar 35 respektive 28 procent.

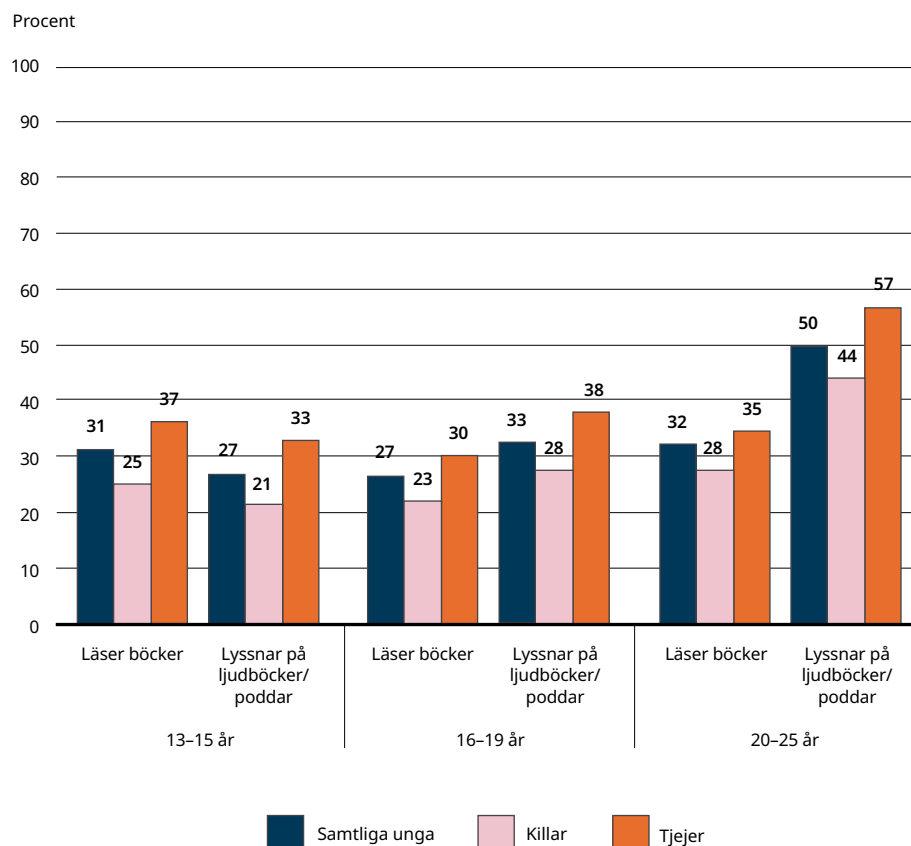
2.2.4 Hälften av unga 20–25 år lyssnar på ljudböcker eller poddar

En betydligt större andel unga i den äldsta åldersgruppen 20–25 år (50 procent) uppger att de lyssnar på ljudböcker eller poddar varje vecka, jämfört med unga i åldern 13–15 år (27 procent) och 16–19 år (33 procent) (se figur 2.3).¹⁰

I samtliga åldersgrupper är det en större andel tjejer än killar som uppger att de lyssnar på ljudböcker eller poddar varje vecka. Bland 13–15-åringar är andelen 33 procent för tjejer och 21 procent för killar. Motsvarande andelar bland 16–19-åringar är 38 respektive 28 procent, och bland 20–25-åringar 57 respektive 44 procent.

¹⁰ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna – lyssnat på ljudböcker eller poddar?”.





Figur 2.3 Andel unga 13-25 år som läser böcker och lyssnar på ljudböcker eller poddar varje vecka, efter ålder och kön. År 2024 och 2025. Procent.

Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16-25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13-15 år 2025.

2.2.5 Ungefär en av tio unga skriver, vanligast bland tjejer

Andelen unga som uppger att de skriver varje vecka ligger runt 12 procent i samtliga åldersgrupper, och det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan grupperna.¹¹

Däremot finns en tydlig könsskillnad i samtliga åldersgrupper, där en större andel tjejer än killar uppger att de skriver varje vecka. Bland 13-15-åringar uppger 16 procent av tjejerna och 8 procent av killarna att de skriver varje vecka. Motsvarande andelar bland 16-19-åringar är 14 procent för tjejer och 11 procent för killar, och bland 20-25-åringar 15 respektive 8 procent.

¹¹ Frågan i enkäten är formulerad "Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna – Skrivit (till exempel dikter, berättelser, dagbok eller bloggar)?".

2.3 Mötesplatser unga besöker på fritiden

I det här avsnittet beskrivs i vilken utsträckning unga i olika ålder besöker mötesplatser på sin fritid så som bibliotek, öppen fritidsverksamhet eller religiösa sammankomster.

2.3.1 En fjärdedel av 13–15 åringar besöker öppen fritidsverksamhet

Andelen unga som uppger att de besöker en fritidsgård eller ungdomens hus varje månad är högre bland 13–15-åringar (26 procent) jämfört med 16–19-åringar (14 procent) och 20–25-åringar (7 procent), se figur 2.4.¹²

I de två äldre åldersgrupperna är det en högre andel bland killar än tjejer som uppger att de besöker en fritidsgård eller ungdomens hus varje månad. I åldersgruppen 16–19 år är andelen 16 procent bland killar och 11 procent bland tjejer. Bland 20–25-åringar är motsvarande andelar 8 respektive 5 procent. I den yngsta åldersgruppen, 13–15 år, är skillnaden mellan könen däremot inte statistiskt säkerställd.



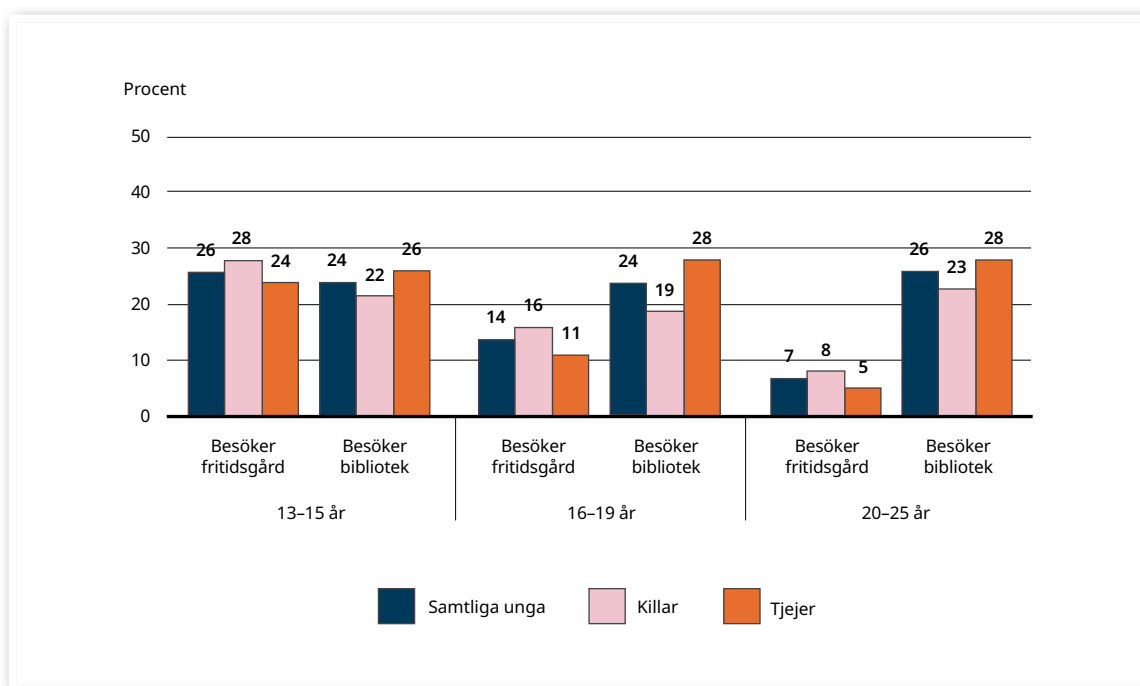
2.3.2 En fjärdedel besöker bibliotek varje månad

Omkring 25 procent av unga i alla åldersgrupper uppger att de besöker bibliotek varje månad (se figur 2.4).¹³

Andelen är högre bland tjejer än bland killar i åldersgrupperna 16–19 år och 20–25 år. Bland 16–19-åringar är det 28 procent av tjejerna och 19 procent av killarna som uppger att de besöker bibliotek varje månad. Motsvarande andelar för 20–25-åringar är 28 respektive 23 procent. I den yngsta åldersgruppen, 13–15 år, är skillnaden mellan könen däremot inte statistiskt säkerställd.

¹² Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du varit på följande platser på din fritid under de senaste 12 månaderna – På fritidsgård eller ungdomens hus (lokal där det finns vuxen personal och där unga kan delta i organiserade aktiviteter eller bara hänga)?”.

¹³ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du varit på följande platser på din fritid under de senaste 12 månaderna – På bibliotek?”.



Figur 2.4 Andel unga 13-25 år som besöker fritidsgård och bibliotek varje månad, efter kön. År 2024 och 2025. Procent.

Not: Observera att axeln för andel har brutits och går till 50 procent.

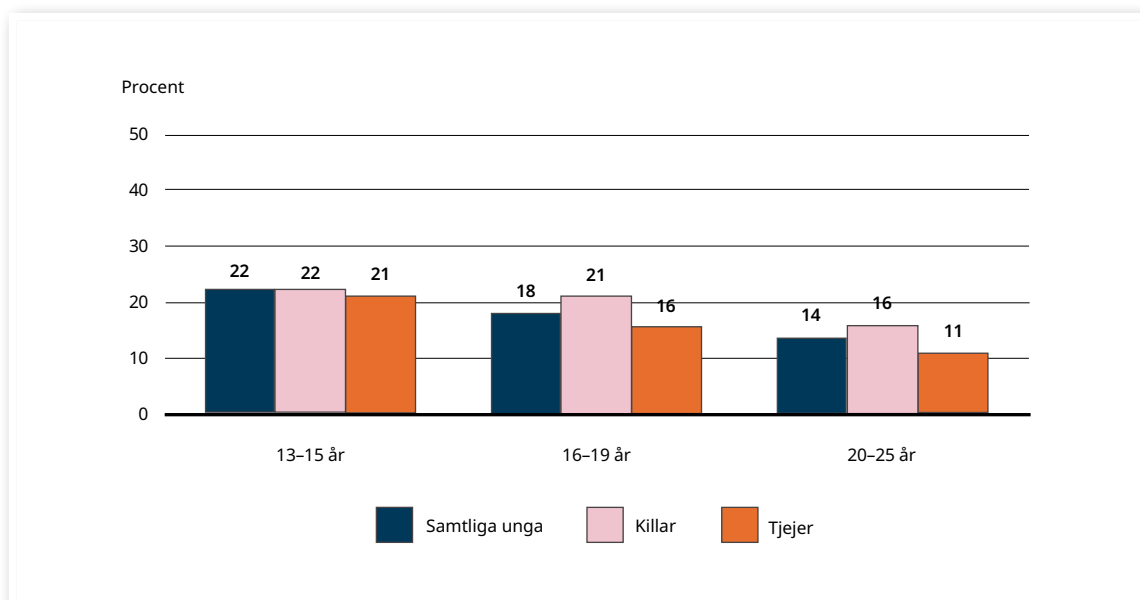
Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16-25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13-15 år 2025.



2.3.3 Vanligare att 13–15-åringar besöker religiösa sammankomster

Högst andel unga som besöker en religiös byggnad för att delta i en religiös sammankomst varje månad finns i den yngsta åldersgruppen, 13–15 år. 22 procent av unga i den åldersgruppen uppger att de gör det.¹⁴ Andelen är stegvis något lägre ju äldre åldersgrupp bland unga som undersöks, bland unga i åldern 16–19 år besöker 18 procent en religiös byggnad varje månad, medan andelen är 14 procent bland unga som är i åldern 20–25 år.

I de två äldre åldersgrupperna är det en högre andel bland killar än tjejer som uppger att de besöker en religiös byggnad varje månad (se figur 2.5). I åldersgruppen 16–19 år är andelarna 21 procent för killar och 16 procent för tjejer. Bland 20–25-åringar är motsvarande andelar 16 respektive 11 procent. I den yngsta åldersgruppen finns däremot ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan könen.



Figur 2.5 Andel unga 13–25 år som besöker en religiös byggnad varje månad, efter kön. År 2024 och 2025. Procent.

Not: Observera att axeln för andel har brutits och går till 50 procent.

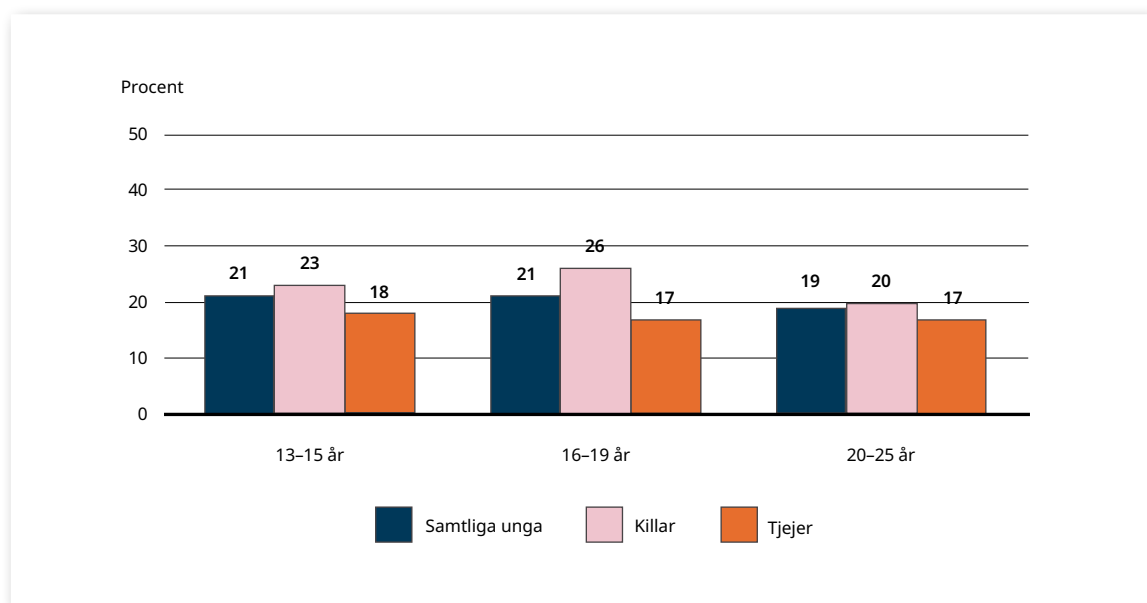
Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16–25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13–15 år 2025.

¹⁴ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du varit på följande platser på din fritid under de senaste 12 månaderna – I en religiös byggnad (till exempel kyrka, moské eller synagoga) för att delta i religiös sammankomst?”.

2.4 Var femte ung arbetar ideellt varje månad

Andelen unga som uppger att de arbetar ideellt varje månad är omkring 20 procent i alla tre åldersgrupperna.^{15 16}

Andelen som uppger att de arbetar ideellt varje månad är högre bland killar än tjejer i åldersgrupperna 13–15 år och 16–19 år (se figur 2.6). Bland 13–15-åringar är andelen 23 procent bland killar och 18 procent bland tjejer, medan motsvarande andelar i gruppen 16–19 år är 26 respektive 17 procent. I den äldsta åldersgruppen finns däremot ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan könen.



Figur 2.6 Andel unga 13–25 år som arbetar ideellt varje månad, efter ålder och kön. År 2024 och 2025. Procent.

Not: Observera att axeln för andel har brutits och går till 50 procent.

Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16–25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13–15 år 2025.

¹⁵ Andelen är 21 procent i åldersgrupperna 13–15 år och 16–19 år och 19 procent i åldersgruppen 20–25 år.

¹⁶ Frågan i enkäten är formulerad ”Ungefär hur ofta har du gjort följande på din fritid under de senaste 12 månaderna – Arbetat ideellt eller volontärarbetat (arbete eller insatser som du utfört frivilligt och utan att du fått betalt eller att du fått en liten, symbolisk ersättning)?”. Frågan ställs till samtliga unga och tar exempelvis inte hänsyn till om arbetet sker inom ramen för en förening som de är medlem i.



3

Unga i föreningslivet

I det här kapitlet beskrivs ungas deltagande i föreningslivet och hur det skiljer sig mellan unga i olika ålder. Här finns resultat som visar hur vanligt föreningsmedlemskap är bland unga, hur ofta de deltar i föreningsaktiviteter eller utför ideella arbetsinsatser i föreningar.

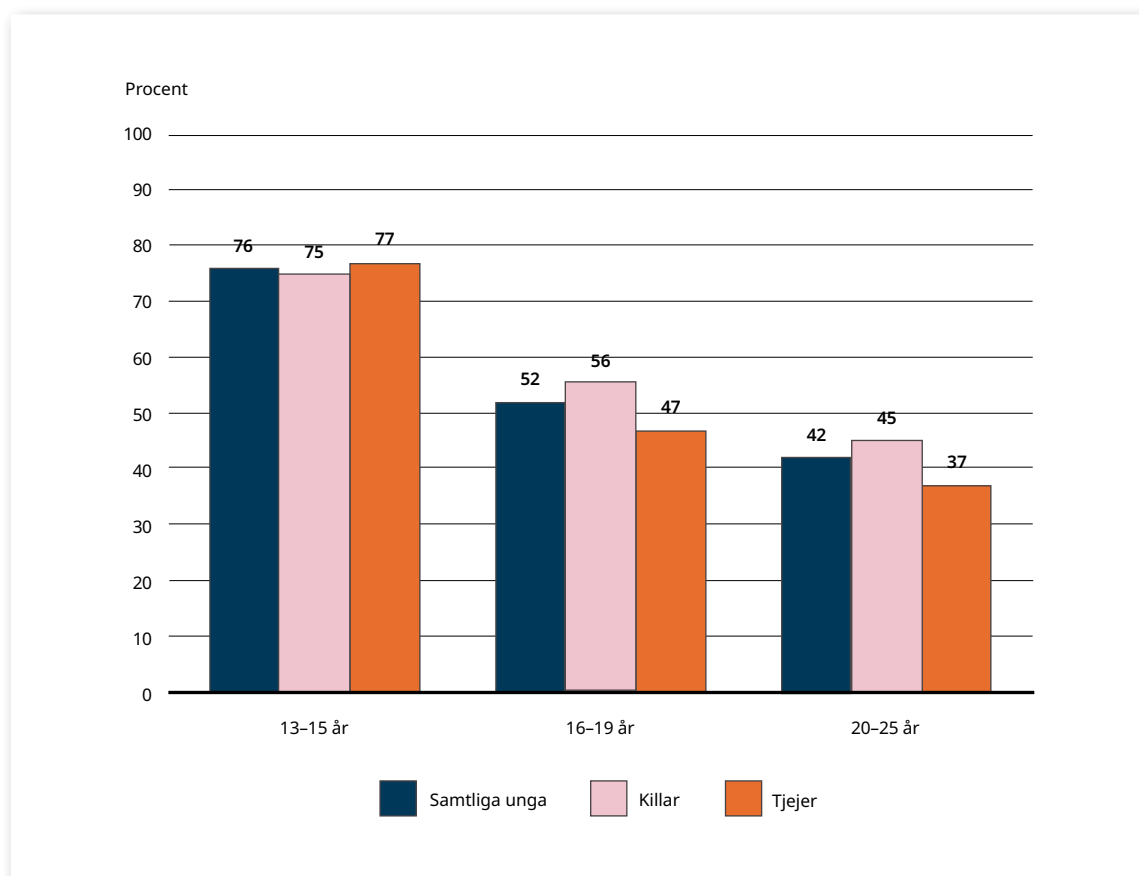
Kapitlet visar att:

- tre av fyra unga i åldern 13–15 år är medlemmar i en eller flera föreningar. Andelen är lägre bland unga i äldre åldrar. I åldersgrupperna 16–19 år och 20–25 år är det vanligare att killar är medlemmar i föreningar, men bland de yngsta unga finns ingen skillnad mellan könen.
- det finns tydliga skillnader i deltagande i föreningsaktiviteter bland unga i olika åldrar. 69 procent av unga mellan 13–15 år deltar i aktiviteter varje vecka. I åldersgruppen 16–19 år är motsvarande andel 28 procent, medan den är 17 procent i åldersgruppen 20–25 år.
- närmare en tredjedel av unga i åldersgrupperna 13–15 år och 16–19 år har gjort en arbetsinsats som exempelvis tränare, ledare eller volontär i en förening. I åldersgruppen 20–25 år är andelen lägre. Det finns ingen skillnad mellan killar och tjejer i någon av åldersgrupperna.

3.1 De flesta 13–15-åringar är medlemmar i förening

Det är vanligare att unga i yngre ålder är medlem i en eller flera föreningar än att unga i äldre åldrar är det (se figur 3.1).¹⁷ Bland unga i åldern 13–15 år är en majoritet, 76 procent, medlem i någon förening. I åldersgruppen 16–19 år är ungefär hälften, 52 procent av unga, medlemmar. I åldersgruppen 20–25 år är andelen ytterligare något lägre, 42 procent.¹⁸

I den yngsta åldersgruppen 13–15 år finns ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan tjejer och killar. I de båda äldre åldersgrupperna 16–19 år respektive 20–25 år är det däremot vanligare bland killar än bland tjejer att vara medlem i en förening. Andelen är 56 procent bland killar och 47 procent bland tjejer i åldern 16–19 år. I åldern 20–25 år är andelen 45 procent bland killar och 37 procent bland tjejer.



Figur 3.1 Andel unga 13–25 år som är medlemmar i en förening, efter ålder och kön. År 2024 och 2025. Procent.

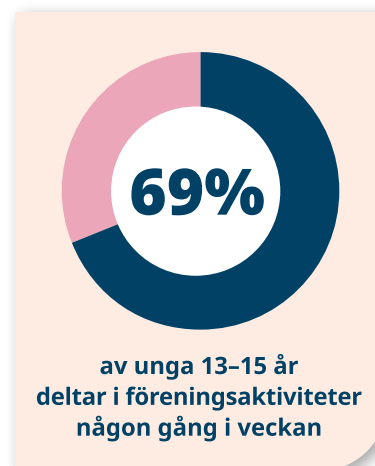
Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16–25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13–15 år 2025.

¹⁷ Frågan i enkäten är formulerad ”Är du medlem i någon förening?”. Andelen avser de som markerat minst en av de föreningar som specificeras i frågan eller som markerat att de är medlem i någon annan förening.

¹⁸ Av de typer av föreningar som specificeras i frågan är det allra vanligast att unga, oavsett åldersgrupp, är medlem i en idrottsförening. Andra typer av föreningar som är något mer vanliga bland unga är kulturföreningar samt religiösa samfund.

3.2 Stora skillnader i deltagande i föreningsaktiviteter – störst deltagande bland de yngsta

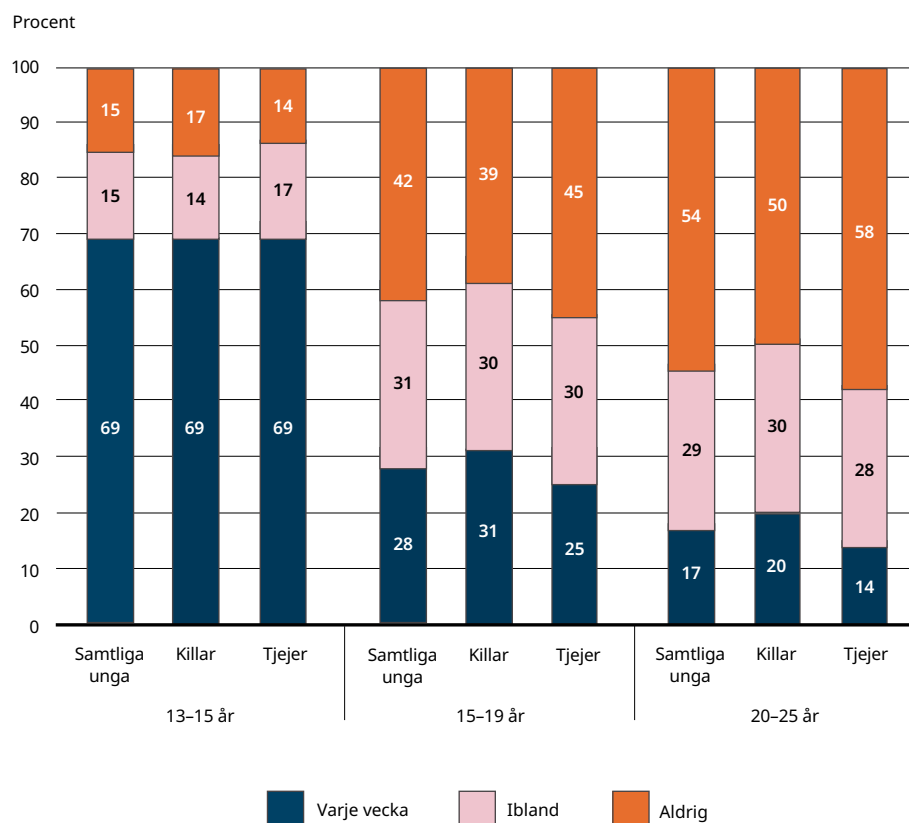
Att delta i aktiviteter i en förening är vanligare bland unga i yngre ålder. Bland unga i åldersgruppen 13–15 år uppger en majoritet, 69 procent, att de deltagit i föreningsaktiviteter **någon gång i veckan** under det senaste året (se figur 3.2).¹⁹ Bland unga i äldre åldrar är andelen betydligt lägre. Bland unga i åldern 16–19 år deltar 28 procent någon gång i veckan och i den äldsta åldersgruppen 20–25 år är andelen 17 procent. Andelen som uppger att de under det senaste året **aldrig** deltagit i föreningsaktiviteter är på omvänt sätt högst bland unga i den äldsta åldersgruppen 20–25 år. Bland dem uppger ungefär hälften, 54 procent, att de aldrig deltagit det senaste året. I åldersgruppen 16–19 år är motsvarande andel 42 procent, och bland 13–15-åringar är det 15 procent.



I den yngsta åldersgruppen, 13–15 år, finns ingen skillnad i andelen som deltar i aktiviteter **varje vecka** mellan killar och tjejer. I de två äldre åldersgrupperna är det däremot en högre andel bland killar än bland tjejer som uppger att de deltar i föreningsaktiviteter någon gång i veckan. I åldersgruppen 16–19 år är andelen 31 procent bland killar och 25 procent bland tjejer. Bland 20–25-åringar är motsvarande andelar 20 respektive 14 procent.²⁰

¹⁹ Frågan i enkäten är formulerad ”Hur ofta har du deltagit i aktiviteter i någon förening de senaste 12 månaderna?”. Svartalternativen är någon gång i veckan, någon gång i månaden, enstaka gånger eller har aldrig deltagit. Här beskrivs dels andelen som svarat att de deltar någon gång i veckan, dels andelen som aldrig deltagit.

²⁰ I de två äldsta åldersgrupperna är det en högre andel tjejer än killar som uppger att de aldrig deltagit i föreningsaktiviteter. Bland 16–19-åringar är andelen 45 procent bland tjejer och 39 procent bland killar. I den äldsta åldersgruppen är motsvarande andelar 58 respektive 50 procent. Bland 13–15-åringar finns däremot ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan könen.



Figur 3.2 Andel unga 13-25 år som deltagit i föreningsaktiviteter de senaste 12 månaderna, efter ålder och kön. År 2024 och 2025. Procent.

Not: Svarsalternativet "Ibland" utgör en sammanslagning av svarsalternativen "Någon gång i månaden" och "Enstaka gånger". På grund av avrundning summerar inte värdena för staplarna alltid till 100 procent.

Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16-25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13-15 år 2025.

3.3 En tredjedel av unga 13–19 år har gjort arbetsinsatser i föreningar det senaste året

MUCF ställer även en fråga om ungas arbetsinsatser i föreningar, exempelvis som tränare, ledare eller volontär, de senaste tolv månaderna.²¹ Närmare en tredjedel av unga i de båda yngre åldersgrupperna har gjort någon arbetsinsats i en förening, i åldern 13–15 år är andelen 28 procent och i åldern 16–19 år 30 procent. Skillnaden mellan dessa åldersgrupper är inte statistiskt säkerställd. I åldersgruppen 20–25 år är andelen lägre jämfört med de båda yngre åldersgrupperna. Bland dem har 22 procent gjort en arbetsinsats i en förening.

Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan tjejer och killar i någon av åldersgrupperna.

²¹ Frågan i enkäten är formulerad ”Har du gjort någon arbetsinsats som till exempel tränare, ledare eller volontär i en förening de senaste 12 månaderna?”. Svartalternativen: ja (i en förening där jag då var medlem), ja (i en förening där jag inte var medlem) eller nej. Andelen avser de som svarat något av ja-alternativen.



4

Ungas syn på sin fritid

I det här kapitlet beskrivs hur unga i olika ålder ser på utbudet av fritidsaktiviteter där de bor, om de är nöjda med sin fritid i stort, samt om de känner sig trygga på sina aktiviteter. Här beskrivs också i vilken utsträckning unga upplever att ekonomi respektive bristande tillgänglighet har hindrat dem från att delta i aktiviteter.

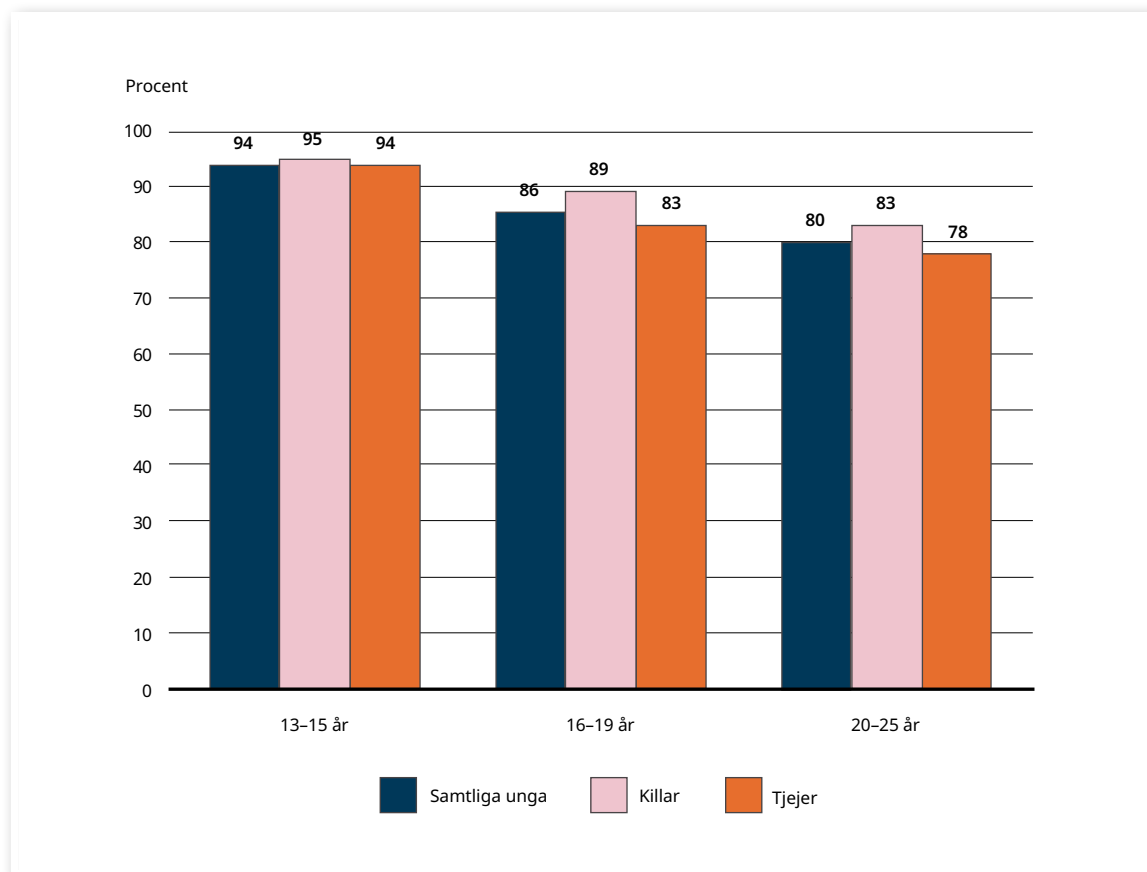
Kapitlet visar att:

- de flesta unga är ganska eller mycket nöjda med sin fritid. Andelen är högst i åldersgruppen 13–15 år. Det är ingen skillnad mellan tjejer och killars upplevelse i denna grupp. I åldersgruppen 16–19 år och 20–25 år är det något vanligare att killar är nöjda än att tjejer är det.
- de flesta unga tycker att utbudet av fritidsaktiviteter som de är intresserade av är ganska eller mycket bra där de bor. Det finns tydliga skillnader mellan unga i olika ålder, andelen nöjda är störst i den yngsta gruppen och mindre bland unga i äldre åldrar.
- nästan alla unga känner sig trygga på sina fritidsaktiviteter. De flesta uppger att de känner sig trygga när de besöker öppen fritidsverksamhet, andelen är störst bland unga i den yngsta åldersgruppen.
- nästan en av tio unga i samtliga åldersgrupper uppger att bristande tillgänglighet eller anpassning utifrån särskilda behov har hindrat dem från att utöva en fritidsaktivitet senaste året.
- det är vanligare att unga i den äldsta åldersgruppen 20–25 år uppger att deras egen eller familjens ekonomi har hindrat dem från att utöva en fritidsaktivitet än att unga i åldern 16–19 år gör det.

4.1 De flesta unga är nöjda med sin fritid, särskilt de yngsta

De allra flesta unga uppger att de är **ganska eller mycket nöjda** med sin fritid just nu.²² Andelen är högst i den yngsta åldersgruppen 13–15 år där 94 procent uppger att de är nöjda med sin fritid (se figur 4.1). I åldersgruppen 16–19 år är andelen 86 procent och i åldersgruppen 20–25 år är den 80 procent.

I de två äldre åldersgrupperna uppger killar i högre grad än tjejer att de är nöjda med sin fritid. I åldern 16–19 år är andelen nöjda 89 procent bland killar jämfört med 83 procent bland tjejer. Bland unga i åldern 20–25 år är 83 procent av killarna och 78 procent av tjejerna nöjda. I den yngsta åldersgruppen 13–15 år finns däremot ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan könen.



Figur 4.1 Andel unga 13–25 år som är ganska eller mycket nöjda med sin fritid, efter ålder och kön. År 2024 och 2025. Procent.

Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16–25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13–15 år 2025.

²² Frågan i enkäten är formulerad ”Hur nöjd är du med det du gör på din fritid just nu?”. Svarsalternativen är mycket nöjd, ganska nöjd, ganska missnöjd eller mycket missnöjd. Andelen avser de som svarat att de är ganska eller mycket nöjda.

4.2 Yngre unga är mest nöjda med fritidsutbudet

De flesta unga tycker att utbudet av fritidsaktiviteter som de är intresserade av är ganska eller mycket bra där de bor, men det finns tydliga skillnader mellan unga i olika ålder. Andelen som tycker att utbudet av fritidsaktiviteter är ganska eller mycket bra är högst i den yngsta åldersgruppen 13–15 år, bland dem är 74 procent nöjda. I åldersgruppen 16–19 år är andelen 61 procent, och i den äldsta åldersgruppen 20–25 år är andelen ytterligare något lägre, 56 procent.²³

Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan killar och tjejer i åldersgrupperna 13–15 år eller 20–25 år. Bland 16–19-åringar är det en något större andel killar än tjejer som uppger att de är nöjda med fritidsutbudet där de bor, andelen är 63 respektive 59 procent.



4.3 Nästan alla unga känner sig trygga på sina fritidsaktiviteter

I nationella ungdomsenkäten tillfrågas unga om hur de upplever tryggheten på olika platser, två av dessa rör fritiden. Dels tillfrågas de om hur de upplever tryggheten på sina fritidsaktiviteter generellt, dels om hur de upplever tryggheten på en fritidsgård eller ungdomens hus.

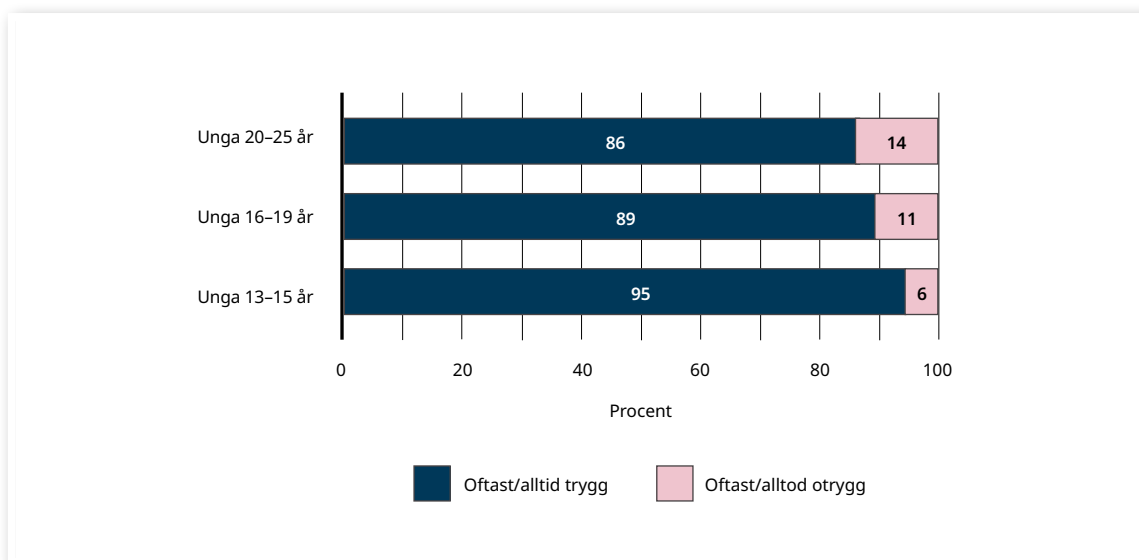
Andelen unga som uppger att de oftast eller alltid känner sig trygga **på fritidsaktiviteter** är högst bland 13–15-åringar²⁴. Bland dem uppger nästan alla unga, 98 procent, att de känner sig trygga. Även i åldersgrupperna 16–19 år och 20–25 år är andelarna höga, men de är något lägre än i den yngsta åldersgruppen (95 procent i respektive grupp). Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan killar och tjejer i någon av åldersgrupperna.

Även andelen unga som uppger att de oftast eller alltid känner sig trygga **på fritidsgården eller ungdomens hus** är högre bland unga i den yngre åldersgruppen 13–15 år (95 procent), jämfört med unga i åldrarna 16–19 år (89 procent) eller 20–25 år (86 procent), se figur 4.2.²⁵ Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan killar och tjejer i någon av åldersgrupperna.

²³ Frågan i enkäten är formulerad ”I orten/staden där du bor, vad tycker du om utbudet av fritidsaktiviteter som du är intresserad av att delta i?”. Svarsalternativen är mycket bra, ganska bra, ganska dåligt, mycket dåligt samt vet inte. Andelen avser de som svarat att utbudet är ganska eller mycket bra.

²⁴ Frågan i enkäten är formulerad ”Hur trygg känner du dig på följande ställen (på fritidsaktiviteter) i nuläget?”. Svarsalternativen är alltid trygg, oftast trygg, oftast otrygg, alltid otrygg, inte aktuellt. Andelen avser de som svarat alltid eller oftast trygg, de som svarat inte aktuellt har exkluderats. 24 procent har svarat inte aktuellt på frågan.

²⁵ Frågan i enkäten är formulerad ”Hur trygg känner du dig på följande ställen (på fritidsgården eller ungdomens hus) i nuläget?”. Svarsalternativen är alltid trygg, oftast trygg, oftast otrygg, alltid otrygg, inte aktuellt. Andelen avser de som svarat alltid eller oftast trygg, de som svarat inte aktuellt har exkluderats. 62 procent har svarat inte aktuellt på frågan.



Figur 4.2 Andel unga 13–25 år som känner sig trygga respektive otrygga på fritidsgården eller ungdomens hus, efter ålder. År 2024 och 2025. Procent.

Not: På grund av avrundning summerar inte samtliga staplar till 100 procent.

Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16–25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13–15 år 2025.

4.4 Ungas upplevelse av hinder och tillgänglighet för fritidsaktiviteter

Här beskrivs i vilken utsträckning unga uppger att de upplevt olika hinder för att ta del av aktiviteter på fritiden och hur det skiljer sig mellan unga i olika åldersgrupper och mellan tjejer och killar inom åldersgrupperna. I den nationella ungdomsenkäten svarar unga i åldern 16–25 år på om den egna eller familjens ekonomi hindrat dem från att delta i fritidsaktiviteter, eller om någon närstående hindrat dem. I den version av enkäten som de yngre unga i åldern 13–15 år svarat på ingår inte dessa två frågor. Därför är det inte möjligt att uttala sig om hur vanligt det är att de yngsta unga upplever dessa hinder. Unga i samtliga åldrar har däremot svarat på frågan om brist på tillgänglighet eller anpassning utifrån särskilda behov är något som hindrat dem.

4.4.1 Närmare en av tio unga hindras av bristande tillgänglighet eller anpassning av fritidsaktiviteter

Andelen unga som uppgett att bristande tillgänglighet eller anpassning utifrån särskilda behov har hindrat dem från att börja, eller fått dem att sluta, med en fritidsaktivitet under det senaste året ligger på omkring 9 procent i samtliga åldersgrupper.²⁶ Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan åldersgrupperna, och inte heller mellan könen inom respektive åldersgrupp.

²⁶ Frågan i enkäten är formulerad ”Har brist på tillgänglighet eller anpassning för dina särskilda behov hindrat dig från att börja, eller fått dig att sluta med, en fritidsaktivitet under de senaste 12 månaderna?”. Svarsalternativen är ja, nej, har inga särskilda behov. Andelen avser de som svarat ja.

Resultatet ska inte tolkas som att det enbart handlar om bristande tillgänglighet eller anpassning för unga som har någon funktionsnedsättning. Unga som har någon funktionsnedsättning kan uppleva att den innebär hinder att delta i aktiviteter, men det kan också vara så att funktionsnedsättningen inte innebär att det finns behov av anpassning för att delta. Resultaten från ungdomsenkäten visar att även unga som uppger att de **inte** har en funktionsnedsättning svarar att de avstått från fritidsaktiviteter för att de inte varit anpassade för deras behov.²⁷

4.4.2 Ekonomi begränsar äldre ungas fritid

Andelen unga som uppger att deras egen eller familjens ekonomi har hindrat dem från att börja, eller fått dem att sluta, med en fritidsaktivitet det senaste året är högre bland 20–25-åringar (16 procent) än bland 16–19-åringar (10 procent).²⁸ En möjlig förklaring kan vara att unga i äldre åldrar i större utsträckning själva behöver bekosta sina aktiviteter. I åldersgruppen 20–25 år är andelen högre bland tjejer än bland killar, 19 respektive 14 procent. Bland 16–19-åringar finns däremot ingen skillnad mellan könen.



4.4.3 Få unga hindras av närstående från att utöva fritidsaktiviteter

Det är mindre vanligt att unga uppger att en person i deras närhet har hindrat dem från att delta i fritidsaktiviteter. 6 procent i åldersgruppen 16–19 år och 5 procent i åldersgruppen 20–25 år uppger att någon i deras närhet har hindrat dem från att börja, eller fått dem att sluta, med en fritidsaktivitet det senaste året.²⁹ Skillnaden mellan åldersgrupperna är inte statistiskt säkerställd. Det finns inte heller några statistiskt säkerställda skillnader mellan könen inom respektive åldersgrupp.

²⁷ Bland unga som uppger att de har någon funktionsnedsättning svarar 18 procent att de upplevt hinder på grund av bristande tillgänglighet, bland unga som uppger att de inte har någon funktionsnedsättning uppger 7 procent att de upplevt sådana hinder.

²⁸ Frågan i enkäten är formulerad "Har din egen eller din familjs ekonomi hindrat dig från att börja, eller fått dig att sluta med, någon fritidsaktivitet under de senaste 12 månaderna?". Svarsalternativen är ja respektive nej. Andelen avser de som svarat ja. Frågan ställs bara till de unga som är i åldern 16–25 år.

²⁹ Frågan i enkäten är formulerad "Har någon i din närhet hindrat dig från att börja, eller fått dig att sluta med, någon fritidsaktivitet under de senaste 12 månaderna?". Svarsalternativen är ja av partner/pojkvän/flickvän, ja av mina föräldrar/syskon, ja av någon annan i min släkt, ja av någon annan person, nej. Andelen avser de som svarat något av ja-alternativen.

5

Diskussion

En meningsfull fritid ger unga glädje, gemenskap och möjlighet att utvecklas. Den är också viktig för ungas hälsa. Att unga har en meningsfull och utvecklande fritid är därför en viktig del i det ungdomspolitiska målet om att unga ska ha goda levnadsvillkor, och tillgången till en meningsfull fritid betonas i den ungdomspolitiska skrivelsen (Skr. 2020/21:105). Ungdomspolitikens målgrupp omfattar även barn. De har särskilda rättigheter genom Barnkonventionen, bland annat rätten till lek, vila och fritid.

MUCF arbetar för att unga ska ha tillgång till meningsfulla och utvecklande fritidsaktiviteter. Bland annat genom att bidra med kunskap om hur ungas deltagande i fritidsaktiviteter ser ut och hur unga ser på sin fritid. För första gången kan MUCF redovisa hur fritiden ser ut för hela ungdomspolitikens målgrupp, unga i åldrarna 13–25 år, och jämföra fritiden mellan unga i olika åldersgrupper.

I det här kapitlet lyfter MUCF fram skillnader och pekar på utmaningar som behöver mötas för att alla unga ska ha tillgång till en meningsfull fritid.

5.1 Yngre unga är mest nöjda med fritiden och utbudet av aktiviteter

Rapporten visar att de flesta unga är nöjda med sin fritid. I den yngsta åldersgruppen, 13–15 år, är mer än 9 av 10 unga ganska eller mycket nöjda. Andelen nöjda är lägre i de äldre åldersgrupperna 16–19 år och 20–25 år. Samma mönster syns i MUCF:s attityd- och värderingsstudie från 2024. Den visar att de flesta unga är nöjda med sin fritid, men att andelen är större bland unga i åldern 16–19 år än bland äldre unga i åldern 20–25 år (MUCF 2025c).

Det finns flera möjliga förklaringar till att äldre unga inte är nöjda med sin fritid i lika stor utsträckning. De kan vara mindre nöjda med hur de tillbringar sin fritid, med sina aktiviteter, eller uppleva att det finns hinder för att göra det de är intresserade av. En möjlig förklaring är att utbudet av fritidsaktiviteter inte är tillräckligt anpassat efter vad unga i äldre åldrar har för intressen och möjligheter. Undersökningen visar att unga i åldern 13–15 år inte bara är mer nöjda med fritiden i allmänhet utan också i betydligt högre utsträckning är nöjda med utbudet av aktiviteter i området där de bor, jämfört med unga mellan 16–19 år och 20–25 år.

En annan möjlig förklaring är att äldre unga har mindre tillgång till fritid eftersom andra delar av livet tar mer tid i anspråk. Myndighetens senaste undersökning av ungas attityder och värderingar visar att det är vanligare att unga i åldern 16–19 år tycker att de har lagom mycket fritid, medan äldre unga i större utsträckning upplever att de har för lite fritid (MUCF 2025c, MUCF 2020).

5.1.1 Tjejer i äldre ålder är mindre nöjda med fritiden

Bland unga i åldern 13–15 år finns inga skillnader mellan killar och tjejer när det gäller hur nöjda de är med sin fritid eller med utbudet av fritidsaktiviteter. Bland äldre unga syns däremot att tjejer har en mindre positiv syn på sin fritid än vad killar har. Både bland unga som är 16–19 år och 20–25 år är andelen som är nöjda med fritiden något lägre bland tjejer.

En möjlig förklaring är att tillgången på fritid upplevs vara mindre i äldre åldrar. Som tidigare nämnts är det vanligare att unga i äldre ålder upplever att de har lite fritid, det är även vanligare att tjejer upplever det jämfört med killar (MUCF 2025c). Tidigare studier visar också att brist på tid på grund av skola eller jobb är ett vanligt hinder för att delta i fritidsaktiviteter, och att tjejer upplever detta hinder i större utsträckning än killar (MUCF 2023).

Tjejer i åldern 16–19 år är också i något lägre utsträckning nöjda med utbudet av fritidsaktiviteter, vilket skulle kunna tyda på att utbudet inte i tillräcklig utsträckning motsvarar deras intressen eller att det kan saknas alternativa aktiviteter som kan fylla ett tomrum då de slutar med aktiviteter. Bland tjejer minskar deltagandet i flera fritidsaktiviteter i äldre åldrar. Redan i gymnasieåldern är det en lägre andel tjejer som deltar i föreningsidrott. Även eget utövande av kulturaktiviteter så som dans, att sjunga, spela instrument eller teater är mindre vanligt bland äldre tjejer.

Eftersom en meningsfull fritid är viktig för att unga ska ha god hälsa och goda levnadsvillkor så behöver unga ha möjlighet att delta i fritidsaktiviteter under hela ungdomsperioden. Resultaten pekar på ett behov av ökad kunskap om vad äldre unga, särskilt tjejer, vill ägna sin fritid åt och vilka hinder de upplever för att kunna göra det.

5.2 Deltagandet i föreningsidrott minskar med stigande ålder

Rapporten visar att andelen unga som deltar i organiserade idrottsaktiviteter minskar tydligt med stigande ålder. I den yngsta åldersgruppen, 13–15 år, uppger 72 procent att de idrottar i en förening varje vecka, motsvarande andelar i de två äldre åldersgrupperna är 38 respektive 19 procent. I de äldre åldersgrupperna är det fler killar än tjejer som uppger att de idrottar i en förening varje vecka, medan ingen könsskillnad syns bland de yngsta. Resultaten ligger i linje med Riksidrottsförbundets statistik, som visar att deltagandet i föreningsidrotten är som högst i åldrarna 8–12 år och därefter minskar markant under gymnasieåren och i början av vuxenlivet. Statistiken visar också att deltagandet är relativt jämnt mellan killar och tjejer i yngre åldrar, men att skillnaden mellan könen ökar med stigande ålder (Riksidrottsförbundet 2025).

Att färre unga deltar i föreningsidrotten i takt med att de blir äldre kan ha flera orsaker. Tidigare forskning visar att vanliga skäl till att unga slutar är att de tröttnat på aktiviteten eller att andra intressen blivit viktigare. Många uppger också tidsbrist, till exempel på grund av skola och arbete, som anledning till att sluta (Elofsson et al. 2020; Hedenborg & Larneby 2016; Lundvall & Brun Sundblad 2021). Tidsbrist gäller särskilt tjejer (Hedenborg & Larneby 2016), vilket kan förklara varför deras deltagande minskar mer än bland killar. MUCF (2020) har tidigare rapporterat liknande resultat, där brist på tid på grund av skola eller arbete uppges vara den främsta orsaken till att unga avstår från fritidsaktiviteter. Även här är det fler tjejer än killar som anger detta skäl.

Samma mönster syns när det gäller föreningsmedlemskap. Andelen unga som är medlemmar i minst en förening är högst bland de yngsta och lägst bland de äldsta. I den yngsta åldersgruppen 13–15 år uppger 76 procent att de är medlemmar i en förening, jämfört med 52 procent bland 16–19-åringar och 42 procent bland 20–25-åringar. I de äldre åldersgrupperna är andelen högre bland killar än bland tjejer, medan ingen könsskillnad syns bland de yngsta. Skillnader speglar sannolikt den minskning i föreningsidrott som sker med stigande ålder, och som är mer uttalad bland tjejer.

När det gäller andelen unga som idrottar utanför en förening syns däremot inga tydliga skillnader mellan unga i olika ålder. Ungefär 60 procent i samtliga åldersgrupper uppger att de idrottar eller motionerar på egen hand varje vecka. Andelen är högre bland killar än bland tjejer. Bland unga i äldre ålder är det vanligare att idrotta utanför en förening än i en förening, medan motsatsen gäller bland de yngsta. Att en relativt stor andel unga fortsätter att idrotta eller motionera på egen hand tyder på att intresset för fysisk aktivitet kvarstår, men att formerna för utövandet förändras med åldern. Liknande resultat har visats i andra undersökningar, idrottande tenderar att bli mer informellt med stigande ålder (Ungdomsbarometern & Riksidrottsförbundet 2025). Samtidigt är det viktigt att föreningsidrotten fortsätter att utveckla arbetet med att hitta sätt att behålla fler unga aktiva längre upp i åldern. Det är särskilt angeläget för tjejer, eftersom deras deltagande i föreningsidrotten minskar tydligare än bland killar.

Det är också en betydande andel unga i de äldre åldersgrupperna som inte idrottar eller motionerar varje vecka. Folkhälsomyndighetens faktablad om barns och ungas rörelsevanor visar att ju äldre barn och unga blir, desto mindre tid ägnar de åt pulshöjande fysisk aktivitet och stillasittandet ökar. Överlag är pojkar mer fysiskt aktiva än flickor, ett mönster som syns redan i tidiga åldrar (Folkhälsomyndigheten 2024). En forskarantologi från CIF visar att få unga rör sig tillräckligt, en majoritet når inte upp till den rekommendation om 60 minuters daglig fysisk aktivitet som bedömts ge flera hälsovinster. Det gäller särskilt äldre unga, och i synnerhet tjejer. Den visar också en polarisering i

ungas idrottande, där vissa är mycket mer fysiskt aktiva i både skolan och på fritiden, medan andra inte alls är det (Centrum för idrottsforskning 2017:2).

För att fler unga ska röra på sig regelbundet genom hela ungdomsperioden behöver det finnas motions- och träningsformer som tilltalar olika grupper av unga under olika perioder i livet. Intressen och behov, liksom möjligheter att delta, kan förändras genom livet. Ökade möjligheter till rörelse kan bidra till en god hälsa, både fysiskt och psykiskt. Motion kan exempelvis minska risken för depression och nedstämdhet och stärka förmågan att hantera stress (Skr. 2020/21:105, Forte 2023). Eftersom tjejer i lägre grad än killar bedömer både sin fysiska och psykiska hälsa som god, och oftare rapporterar psykiska besvär som stress (MUCF 2025c), är det viktigt att alla unga har möjlighet att vara fysiskt aktiva på sätt som passar dem genom hela ungdomsperioden. Mot denna bakgrund ser MUCF positivt på den nationella kraftsamling för rörelse som genomförs under 2026 för att främja hälsa och rörelse i befolkningen (Regeringsbeslut 2026a). När många aktörer i samhället arbetar tillsammans för att öka tillgången till trygga, tillgängliga och inkluderande fritidsmiljöer så kan flera olika grupper av unga delta. Om fritidsaktiviteter fungerar för såväl unga som går i skolan och bor hemma till de som tar de första stegen in i vuxenlivet så kan fler unga få goda förutsättningar att fortsätta röra sig genom hela ungdomsperioden.

5.3 Könsskillnader i yngre ungas kulturutövande

Precis som för föreningsidrott finns tydliga ålderskillnader i ungas eget utövande av kultur. Deltagandet är störst bland de yngsta unga och lägre bland unga i de båda äldre åldersgrupperna. Bland unga i åldern 13–15 år utövar 36 procent kultur i form av att till exempel sjunga, spela instrument, dansa, spela teater eller måla på sin fritid. Andelen är successivt lägre i de båda äldre åldersgrupperna. För andra kulturrelaterade fritidsaktiviteter syns inte samma mönster. Det finns ingen skillnad i andelen som besökt kulturevenemang eller som skriver på fritiden mellan unga i olika åldersgrupper. Däremot är andelen som läser böcker varje vecka lägre bland unga i gymnasieåldern 16–19 år jämfört med både yngre och äldre unga.

Det finns könsskillnader i deltagandet i kulturaktiviteter på fritiden. Killar deltar i en del kulturrelaterade fritidsaktiviteter i lägre utsträckning än tjejer. Den tydligaste skillnaden gäller eget kulturutövande så som att sjunga, spela instrument, spela teater eller dansa. Skillnaden är särskilt tydlig i den yngsta åldersgruppen. Bland tjejer 13–15 år utövar hälften kreativa aktiviteter varje månad, vilket kan jämföras med en fjärdedel av killarna. Skillnaderna finns även i de äldre åldersgrupperna 16–19 år och 20–25 år, men de är mindre tydliga eftersom deltagandet bland tjejer är lägre.

Myndigheten för kulturanalys visar i sin senaste undersökning av ungas kulturvanor liknande könsskillnader. Det är exempelvis vanligare att tjejer dansar än att killar gör det, medan inga tydliga skillnader syns när det gäller att spela instrument (Myndigheten för Kulturanalys 2025). Statistik från Kulturrådet visar också att flickor är överrepresenterade i kulturskolan. År 2023 var 64 procent av eleverna i kulturskolan i åldern 6–19 år flickor (Kulturrådet).³⁰ Könsfördelningen har varit stabil under perioden 2015–2023.

³⁰ År 2023 gick 11 procent av alla barn och unga i åldern 6–19 år i kulturskola, andelen har varierat mellan 10 och 12 procent under perioden 2015 till 2023. Måttet på andelen flickor av elever i kulturskolan bygger på deltagarlistor. Deltagarlistorna omfattar främst elever, 6–19 år, som går långa kurser i kulturskolan och visar inte i samma utsträckning elever som deltar i till exempel öppen verksamhet och kortare kurser.

Ett lägre deltagande bland killar i vissa typer av kulturella aktiviteter kan till en del bero på att unga uttrycker kulturella och kreativa intressen på olika sätt. Därför finns ett behov av mer kunskap om hur unga tjejer och killars eget kulturutövande ser ut och i vilken utsträckning det fångas i befintliga uppföljningar. Idag finns exempelvis en digital sfär med stora möjligheter att både ta del av och själv skapa kultur. Vissa dator-, mobil-, eller Tv-spel innehåller inslag av aktivt skapande och kan ses som en form av kreativt skapande. Myndigheten för Kulturanalys har visat att det är en vanlig typ av fritidsaktivitet bland unga killar (Myndigheten för Kulturanalys 2025) och MUCF har tidigare visat på liknande mönster (MUCF 2023).³¹ Mer kunskap om hur digitala miljöer ger unga möjlighet att ta del av och utöva kultur på fritiden skulle öka förståelsen för hur unga ser på kultur idag och hur de tar del av den på sin fritid.

5.4 Var fjärde 13–15-åring besöker öppen fritidsverksamhet

Rapporten visar att yngre unga i betydligt högre grad än äldre besöker öppen fritidsverksamhet, så som fritidsgårdar eller ungdomens hus. Bland unga i åldern 13–15 år uppger var fjärde (26 procent) att de besöker en öppen fritidsverksamhet varje månad. I de äldre åldersgrupperna 16–19 år och 20–25 år är motsvarande andelar 14 respektive 7 procent. Att det är mindre vanligt att besöka verksamheterna bland unga i äldre ålder kan förklaras med att äldre unga mer sällan tillhör verksamheternas målgrupp. MUCF:s senaste kartläggning av öppen fritidsverksamhet (MUCF 2025a) visar att antalet ungdomens hus/allaktivitetshus som riktar sig till unga i åldrarna 15 år och uppåt har minskat.

Trygghet är en central del i att göra fritidsgårdar och ungdomens hus till tillgängliga mötesplatser för unga. Resultaten i undersökningen visar att de flesta unga känner sig trygga i dessa verksamheter. Högst är andelen i den yngsta åldersgruppen 13–15 år, det vill säga den grupp som i störst utsträckning besöker verksamheterna. Bland dem uppger 95 procent att de alltid eller oftast känner sig trygga. Även bland unga i åldrarna 16–19 år och 20–25 år är andelen som känner sig trygga hög, 89 respektive 86 procent, även om den är något lägre än bland de yngsta.

Vissa grupper av unga besöker fritidsgårdar och ungdomens hus i större utsträckning än andra och för dem fyller de en viktig funktion som en tillgänglig fritidsaktivitet. Tidigare kunskap från myndigheten visar att utrikes födda unga, samt unga som bor i områden med stora socioekonomiska utmaningar i högre utsträckning besöker fritidsgårdar (MUCF 2023). Genom att i högre grad nå unga i områden med socioekonomiska utmaningar är den öppna fritidsverksamheten en viktig arena för kompensatoriska insatser som kan minska skillnader i levnadsvillkor på både kort och lång sikt (MUCF 2025b). För att verksamheterna ska kunna fylla denna kompensatoriska roll krävs god kvalitet. Det förutsätter att personalen i verksamheterna har rätt kompetens och goda förutsättningar att möta målgruppen. MUCF har tidigare pekat på utmaningar med att rekrytera personal med rätt kompetens (MUCF 2025a). Idag saknas nationella rekommendationer för hur öppen fritidsverksamhet ska bedrivas och det finns skillnader i tillgång, kvalitet och hur verksamheter utformas i landet. Därför är det mycket positivt att Regeringen beslutat att ge MUCF ett uppdrag att ta fram nationella rekommendationer som ett stöd för verksamheterna (2026b). Ett praktiskt stöd för hur verksamheter kan utvecklas kan föra med sig att verksamheterna når ut till fler unga och blir mer likvärdig över landet.

³¹ Bland killar uppgav 79 procent att de spelar datorspel varje vecka i nationella ungdomsenkäten år 2021, vilket var en högre andel än bland tjejerna där 49 procent gjorde det.

5.5 Kostnader hindrar unga från att delta i fritidsaktiviteter

MUCF:s nationella ungdomsenkät visar att kostnader är ett hinder för ungas deltagande i fritidsaktiviteter i åldern 16–25 år. 16 procent av unga i åldern 20–25 år och 10 procent av unga i åldern 16–19 år uppger att den egna eller familjens ekonomi har hindrat dem från att antingen börja eller fått dem att sluta med en fritidsaktivitet under det senaste året. Att kostnader i högre grad utgör ett hinder för äldre unga kan bero på att det är vanligare att de flyttat hemifrån, försörjer sig själva och i större utsträckning förväntas bekosta sina fritidsaktiviteter själva. Den högsta andelen återfinns bland tjejer i den äldsta åldersgruppen 20–25 år. I denna grupp uppger 19 procent att ekonomi hindrat dem från att utöva en fritidsaktivitet det senaste året. Tidigare studier från MUCF visar också att tjejer i äldre åldrar har hindrats för att fritidsaktiviteter kostar för mycket. Andra grupper av unga som i större utsträckning upplever ekonomiska hinder är unga som bor i områden med stora socioekonomiska utmaningar, unga med utländsk bakgrund och unga med funktionsnedsättning (MUCF 2025b, MUCF 2023).

Utifrån den här undersökningen går det inte att avgöra vilka specifika fritidsaktiviteter som kostnader utgör störst hinder för. När det gäller barn och ungas idrottande finns dock forskning som visar att det blir allt dyrare för barn och unga att idrotta. Enligt Riksidrottsförbundet har kostnaden för ett barns eller ungdoms idrott blivit nästan dubbelt så dyr sedan 2003 och sedan 2009 har ökningen varit särskilt stor (Segnestam Larsson, O. 2024). Kostnaderna för idrott är större för äldre barn och unga, i åldern 15–18 år är det dubbelt så dyrt att idrotta som i åldern 7–10 år. Det finns flera orsaker bakom utvecklingen. En är att idrottsföreningar professionaliseras vilket för med sig kostnader som i sin tur kan innebära höjda medlemsavgifter. Andra orsaker är att kostnader för cuper med kringkostnader ökat och att det blivit vanligare med olika former av kommersialiserad idrott (Hertting, K. och Wagnsson, S. 2024).³²

Det pågår flera initiativ som syftar till att sänka de ekonomiska trösklarna för ungas fritid. Centrum för Idrottsforskning har ett regeringsuppdrag att analysera kostnadsutvecklingen inom föreningsidrott och dess konsekvenser för ungas idrottande (Prop. 2024/25:157, Regeringsbeslut 2025). Fritidskortet är ett annat exempel på en satsning med syfte att minska ekonomiska hinder. Kortet lanserades i september 2025 och täcker en del av föräldrars kostnader för fritidsaktiviteter så som idrott, kultur och friluftsliv för barn i åldrarna 7–16 år (Prop. 2024/25:157). Satsningen riktar sig brett till barn och unga, men ersättningen är högre till barn vars föräldrar har sämre ekonomiska förutsättningar, vilket kan bidra till att jämna ut skillnader i deltagande som beror på ekonomiska hinder. Fritidskortet omfattar dock inte unga över 16 år. Samtidigt pekar denna och tidigare rapporter på att ekonomi även är ett hinder för unga i gymnasieåldern och äldre. MUCF har därför tidigare lyft fram att en höjd åldersgräns för fritidskortet, så att även unga i gymnasieåldern inkluderas, skulle kunna bidra till att öka tillgången till meningsfulla fritidsaktiviteter även för dessa unga (MUCF 2025b).

³² Kommersialiserad idrott innebär att idrottsjänster eller produkter erbjuds och säljs av olika aktörer, oftast företag, i syfte att tjäna pengar.

5.6 Tillgänglighet är ett hinder för ungas fritidsaktiviteter

Ett annat hinder för ungas deltagande i fritidsaktiviteter är att aktiviteterna inte upplevs som tillgängliga. Nästan var tionde ung i samtliga åldersgrupper mellan 13–25 år uppger att bristande tillgänglighet eller anpassning för särskilda behov har hindrat dem från att börja med, eller fått dem att sluta med, en fritidsaktivitet under det senaste året.

Tidigare studier visar att det är vanligare bland unga med funktionsnedsättning än bland unga som inte har funktionsnedsättning (MUCF 2023). Folkhälsomyndighetens undersökning med vårdnadshavare till barn mellan 8–16 år visar också att brist på aktiviteter som är anpassade efter barns olika behov kan vara ett hinder för deltagande. Resultaten pekar på ett behov av ökade kunskaper hos ledare om funktionsnedsättningar samt ett bredare utbud av aktiviteter som är tillgängliga och anpassade efter barns olika behov (Folkhälsomyndigheten 2025).

Myndigheten för delaktighet har vidare visat att personer med funktionsnedsättning generellt har mindre möjligheter att ha en aktiv fritid (Myndigheten för delaktighet 2020). Utbudet av tillgängliga generella aktiviteter och aktiviteter riktade till personer med funktionsnedsättning varierar mellan olika delar av landet, och möjligheterna att delta skiljer sig också mellan olika grupper av personer med funktionsnedsättning. Särskilt utsatta grupper är kvinnor och personer som bor på landsbygden. En annan grupp som sällan är målgrupp för särskilda satsningar inom fritidsområdet är personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF). Unga med NPF känner i lägre grad tillhörighet i generella aktiviteter, de slutar tidigare med fritidsaktiviteter och är mindre aktiva på sin fritid. Barn och unga med funktionsnedsättning har oftare behov av stöd från en närstående för att ta del av fritidsaktiviteter. En närstående kan till exempel behöva följa med som stöd, eller behövs en närståendes resurser för att unga med funktionsnedsättning ska få tillgång till de hjälpmedel som de har behov av.

Samtidigt upplever även unga utan funktionsnedsättning att fritidsaktiviteter inte är tillgängliga utifrån deras behov (MUCF 2023). Det visar att tillgänglighet inte enbart handlar om behov bland unga som har en funktionsnedsättning, utan måste förstås i ett bredare perspektiv. I undersökningen har unga själva bedömt vad som utgör ett särskilt behov och vilken typ av anpassning de saknar. Det innebär att studien inte kan specificera vilka behov som ligger bakom upplevelsen av bristande tillgänglighet, men den visar tydligt att arbetet för att göra fritidsaktiviteter mer tillgängliga behöver fortsätta.

Behovet av ökad tillgänglighet är särskilt viktigt för vissa grupper av unga. Tidigare studier visar att unga som bor i områden med stora socioekonomiska utmaningar, utrikes födda unga eller unga hbtq-personer oftare än andra upplever att bristande anpassning hindrar dem från att delta i fritidsaktiviteter (MUCF 2023, MUCF 2022). Arbetet med tillgänglighet måste därför ta hänsyn till att unga är olika, och att behov och hinder kan se olika ut för olika grupper av unga.

6

Referenser

Centrum för idrottsforskning, CIF (2017:2). "De aktiva och De inaktiva – Om ungas rörelse i skola och på fritid".

Elofsson, S., Åkesson, M., Blomdahl, U., Bergmark, K. & Lengheden, L. (2020). "Vilka slutar i en idrottsförening men är kvar i en annan och vilka lämnar helt" (Ung livsstil Nr 31). Ung livsstil. Hämtad från: <https://usercontent.one/wp/www.unglivsstil.org/wp-content/uploads/2020/06/Vilka-slutar-i-en-idrottsforening-men-ar-kvar-i-en-annan-idrottsforening-och-vilka-slutar-helt-i-idrottsforening-002.pdf> 2026-06-10.

Folkhälsomyndigheten (2025). "En organiserad och meningsfull fritid för barn: Vad säger vårdnadshavarna?". Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten (2024). "Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs. Artikel 24105". Stockholm, Östersund: Folkhälsomyndigheten.

Forte (2023). "Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa – rättigheter, möjligheter och hinder. Kunskapsläge och forskningsbehov". Stockholm: Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd.

Gunvén Å. och Johansson M. (2025). "Leisure – An anchor when it storms. Nordic co-operation om childrens and young peoples opportunities for participation and development after the Covid-19 pandemic". Nordens välfärdscenter.

Hedenborg, S. & Larneby, M. (2016). "Skilda världar – unga i och om framtidens föreningsidrott" (FoU-rapport 2016:1).

Hertting, K. och Wagnsson, S. (2024). "Smakar det så kostar det. Om föräldrars kostnader för barnens idrott". Riksidrottsförbundet.

Kulturrådets statistik. "Andel flickor av elever i kulturskolan. 2015–2023". Hämtat från: <https://www.kulturradet.se/kulturskolecentrum/statistik/andel-flickor/> 2025-12-04.

Lundvall, S. & Brun Sundblad, G. (2021). "Polarisering av ungas idrottande. Gymnastik- och idrottshögskolan". Hämtad från: <https://centrumforidrottsforskning.se/rapporter/de-aktiva-och-de-inaktiva-om-ungas-rorelse-i-skola-och-pa-fritid/> 2026-06-10.

MUCF (2026). "En sammanfattad bild av ungas levnadsvillkor i Sverige, Ung idag 2026". Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

MUCF (2025a). "Kartläggning av den öppna fritidsverksamheten". Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

MUCF (2025b). "Olika plats – olika liv. Unga och socioekonomisk ojämlikhet, Fokus 25". Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

MUCF (2025c). "Så tycker unga 2025 – hälsa, fritid, framtid". Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

MUCF (2023). "Ung idag rapport 2023:2 En fördjupad bild av ungas fritid". Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

MUCF och Folkhälsomyndigheten (2023). "Att inte bara överleva utan faktiskt också leva. En kartläggning av ungas psykiska hälsa". Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

MUCF (2022). "Jag är inte ensam, det finns andra som jag. Rapport om unga hbtqi-personers levnadsvillkor". Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

MUCF (2020). "Ung idag 2020. Ungas rätt till en meningsfull fritid – tillgång, trygghet och hinder". Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

MUCF (2019). "Kompetens och utvecklingsbehov i öppen fritidsverksamhet. Resultat av en nationell enkätundersökning 2018". Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Myndigheten för delaktighet (2020). "Aktiv fritid – Redovisning av ett regeringsuppdrag om att kartlägga lokala och regionala satsningar samt tillgången på fritidshjälpmedel". Stockholm: Myndigheten för delaktighet.

Myndigheten för Kulturanalys (2025). "Ungas kulturvanor. Kulturfakta 2025:1". Göteborg: Myndigheten för Kulturanalys.

Regeringsbeslut (2026a). "Regleringsbrev för budgetåret 2026 avseende Folkhälsomyndigheten". 2025-12-18. S2025/02147

Regeringsbeslut (2026b). "Uppdrag till Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor att ta fram nationella rekommendationer för öppen fritidsverksamhet". 2026-05-13. S2026/00989.

Regeringsbeslut (2025). "Uppdrag att följa upp statens stöd till idrotten". 2025-02-13. S2025/00253.

Regeringens proposition 2024/25:157. "Ett fritidskort för barn och unga – en aktiv och meningsfull fritid i gemenskap med andra".

Regeringens proposition 2013/14:191. "Med fokus på unga – en politik för goda levnadsvillkor, makt och inflytande".

Regeringens skrivelse 2020/21:105. "Ungdomspolitisk skrivelse".

Riksidrottsförbundet (2025). "Statistik om barn- och ungdomsidrotten: Deltagare och deltagartillfällen". Hämtad från: <https://www.rf.se/download/18.5adfcaf19a3a1017d775a4e/1762242425259/Underlag%201%20Deltagande.pdf> 2026-06-10.

SCB (2025). "Kulturella aktiviteter 2022". Solna: Statistiska centralbyrån.

Segnestam Larsson, O. (2024a). "Barn- och ungdomsidrottens prislapp: Vem bär ansvaret? En studie av ansvaret för kostnadsutvecklingen för barn och ungdomar att idrotta i förening 2009 till 2023". Riksidrottsförbundet.

SFS 2025:900. "Förordning med instruktion för Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor". Socialdepartementet.

Ungdomsbarometern & Riksidrottsförbundet. (2025). "Unga och idrott 2025". Riksidrottsförbundet. Hämtad från: <https://www.rf.se/download/18.3d54121a1960dc29cea82e9/1744017827305/Ungdomsbarometern%20x%20Riksidrottsfo%CC%88rbundet%20Unga%20och%20Idrott%202025.pdf> 2026-06-10.



7

Bilaga Nationella ungdomsenkäten

Den nationella ungdomsenkäten är en återkommande enkätundersökning som MUCF genomför och som har gått ut till unga i åldersgruppen 16–25 år ungefär vart tredje år sedan 2004. Den senaste undersökningen genomfördes hösten 2024³³, i den här rapporten är det resultat från det undersökningstillfället som presenteras. Enkäten skickades då till ett obundet slumpmässigt urval av 12 000 unga, 5 449 unga besvarade enkäten och det motsvarar en svarsfrekvens på 45 procent. Resultaten från undersökningen är generaliserbara till gruppen unga i de aktuella åldrarna. Enkäten kan besvaras både som pappersenkät och på webben.

Under våren 2025³⁴ genomfördes för första gången även en undersökning riktad till unga i den yngre åldersgruppen 13–15 år. Till dessa unga skickades en förkortad version av nationella ungdomsenkäten med fokus på fritid. Frågorna är identiska med de frågor som ingår i nationella ungdomsenkäten. Enkäten har skickats genom vårdnadshavare till unga utifrån ett slumpmässigt obundet urval av 3 358 unga. 1 255 unga svarade på enkäten, vilket motsvarar en svarsfrekvens på 37 procent. Enkäten kan besvaras både som pappersenkät och på webben.

Ett problem i alla enkätundersökningar är svarsbortfall i det representativa urvalet. Bortfallet blir särskilt problematiskt om det är ojämnt fördelat mellan olika grupper av unga, då resultaten riskerar att bli missvisande. Skevhet i bortfallet gör att resultaten från de statistiska skattningarna riskerar att bli missvisande och inte på korrekt sätt återspeglar gruppen unga i sin helhet. För att rätta till några sådana skevheter och öka undersökningarnas generaliserbarhet till unga i stort, har resultaten viktats efter juridiskt kön och ålder. Risker finns dock alltid att vissa grupper av unga i lägre utsträckning svarar på enkäter och detta är inte alltid möjligt att kompensera för. Det kan därför fortsatt finnas systematiska skillnader mellan de unga som har svarat och de som valt att inte svara på enkäten. Därför bör resultaten från undersökningarna tolkas med viss försiktighet.

³³ Under perioden 10 oktober 2024 till 16 januari 2025.

³⁴ Under perioden 21 maj till 10 augusti 2025.





Rapportserien Ung idag är en del av MUCF:s uppföljning av Sveriges ungdomspolitiska mål. Den utgår från de indikatorer över ungas levnadsvillkor som MUCF följer och publicerar på webbplatsen ungidag.se.

Syftet med att följa upp ungas levnadsvillkor är att skapa en helhetsbild av utvecklingen och visa hur villkoren utvecklas över tid.

Sveriges ungdomspolitiska mål är att alla ungdomar ska ha goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och inflytande över samhällsutvecklingen.

mucf