

UNG IDAG

OM UNGAS LEVNADSVILLKOR I SVERIGE – MED FOKUS PÅ UNGAS FRITID

2026

mucf

FÖRORD

En meningsfull fritid med plats för glädje, gemenskap, rörelse och möjlighet att utvecklas är en viktig del av ungas liv. Fritiden kan skapa sammanhang, stärka hälsan och ge unga möjlighet att upptäcka nya intressen. Men hur unga använder sin fritid förändras.

I den här kortrapporten ser vi flera förändringar som är viktiga att uppmärksamma. Andelen unga i åldern 16–25 år som idrottar varje vecka har minskat från 72 procent 2021 till 64 procent 2024. Minskningen är särskilt tydlig bland tjejer. Samtidigt har ungas bokläsning minskat kraftigt över tid. År 2007 läste 59 procent av unga i åldern 16–25 år böcker varje vecka. År 2024 var andelen 30 procent.

Det är utvecklingar som väcker frågor om vilka vanor och aktiviteter som får plats i ungas vardag och hur vi kan skapa goda förutsättningar för rörelse, läsning och andra meningsfulla fritidsaktiviteter genom hela ungdomstiden.

Rapporten visar också att fritiden förändras när unga blir äldre. Yngre unga deltar i större utsträckning i flera organiserade fritidsaktiviteter och är mer nöjda med utbudet där de bor. Bland äldre unga är deltagandet lägre och färre är nöjda med de aktiviteter som finns att välja på. Det understryker behovet av fritidsaktiviteter och mötesplatser som fortsätter att vara relevanta när ungas intressen, livssituation och behov förändras.



Samtidigt har inte alla unga samma möjligheter att delta. Ekonomi och bristande tillgänglighet eller anpassning kan fortfarande sätta hinder i vägen. För att fler unga ska kunna ta del av fritidens positiva värden behöver sådana trösklar minska.

Vi behöver fortsätta skapa goda möjligheter för unga att röra på sig, läsa, möta andra och hitta sammanhang som känns meningsfulla. Från de tidiga tonåren och vidare in i vuxenlivet. Det kräver långsiktighet, samverkan och ett fritidsutbud som utvecklas tillsammans med unga och deras behov.

Magnus Jägerskog

Generaldirektör

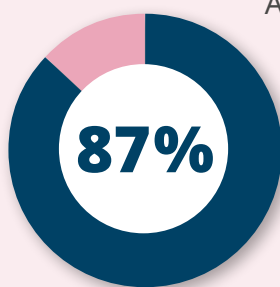
Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

FÄRRE UNGA IDROTTAR VARJE VECKA

Andelen unga som idrottar varje vecka har minskat. År 2024 uppgav 64 procent av unga i åldern 16–25 år att de idrottar varje vecka. Det kan jämföras med 72 procent 2021.

Minskningen är tydligast bland tjejer. År 2021 idrottade tjejer och killar i nästan lika stor utsträckning varje vecka. Då var andelen 71 procent bland tjejer och 73 procent bland killar.

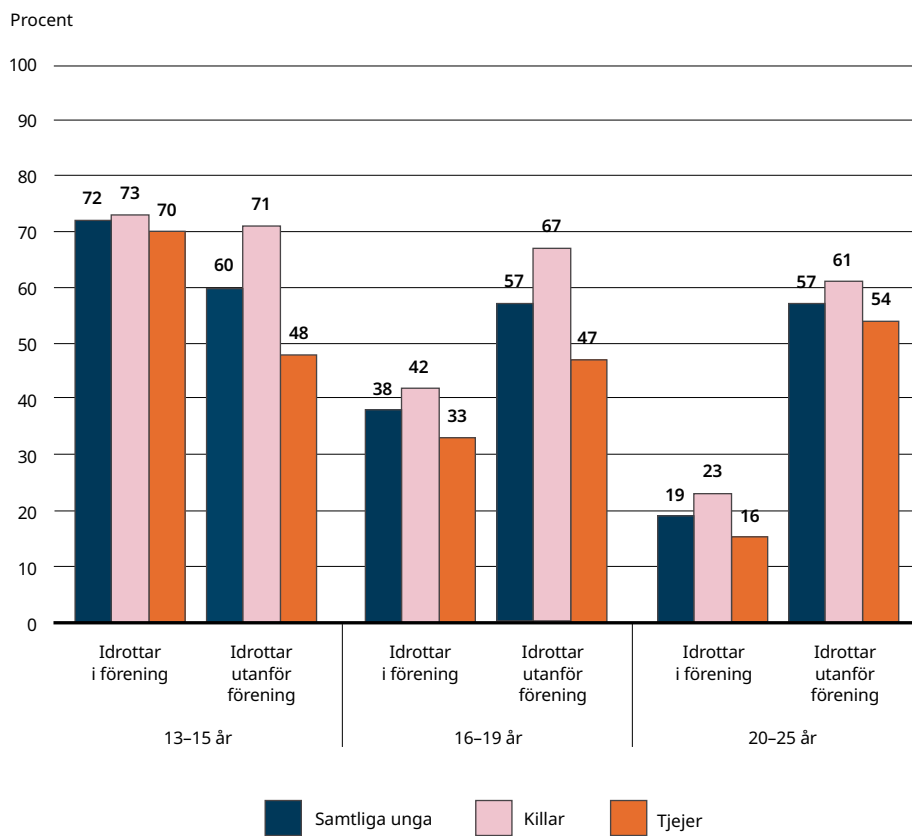
Tre år senare har skillnaden ökat. År 2024 uppgav 59 procent av tjejerna att de idrottar varje vecka, jämfört med 70 procent av killarna.



av unga 13–15 år
idrottar varje vecka

Andelen unga som idrottar i en förening är störst i åldern 13–15 år och minskar med stigande ålder. Det är däremot lika vanligt att unga i olika ålder idrottar utanför en förening.

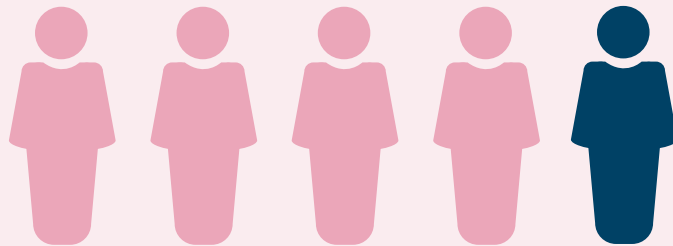
Det är vanligare att killar idrottar utanför en förening än att tjejer gör det, skillnaderna är tydligast bland unga i yngre åldrar.



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

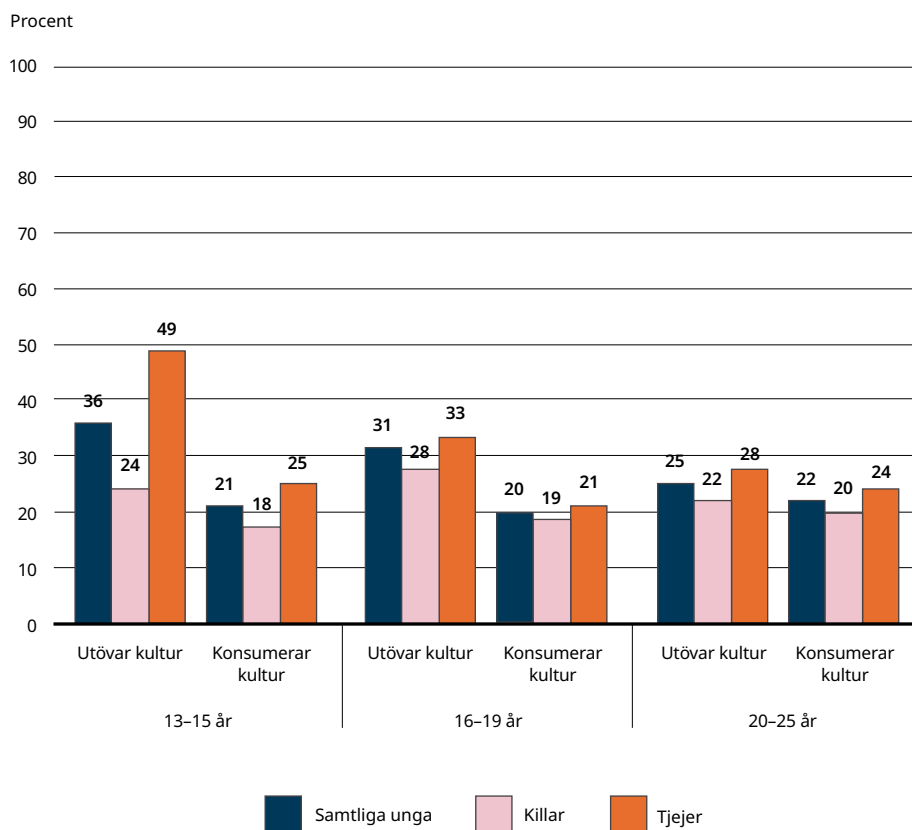
Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16-25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13-15 år 2025.

EN AV FEM UNGA TAR DEL AV KULTUR VARJE MÅNAD



Att själv utöva kultur är vanligast bland de yngsta. Unga i åldern 13–15 år ägnar sig åt kultur i större utsträckning än unga i de äldre åldersgrupperna. Bland 13–15-åringarna är det också betydligt vanligare att tjejer utövar kultur än att killar gör det.

När det gäller att ta del av kultur ser det däremot ungefär likadant ut oavsett ålder. Omkring en av fem unga i samtliga åldersgrupper går minst en gång i månaden på exempelvis teater, konsert eller dansföreställning eller besöker ett museum.



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.

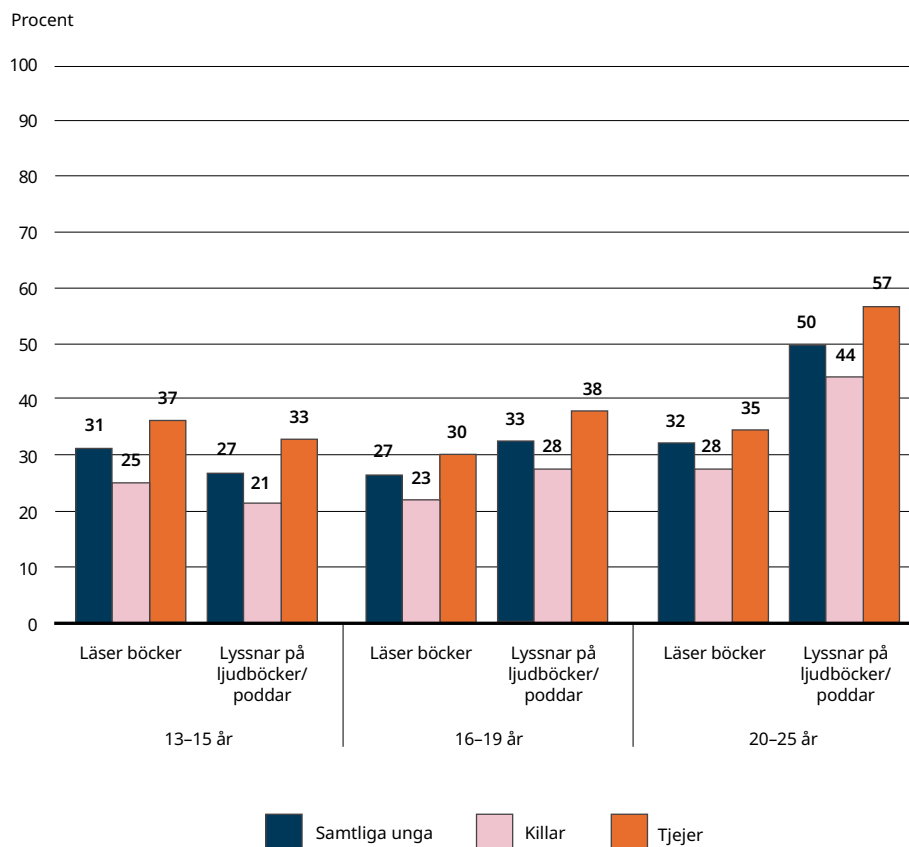
Källa: MUCF:s nationella ungdomsenkät till unga 16-25 år 2024, samt förkortad enkät till unga 13-15 år 2025.

FÄRRE UNGA LÄSER BÖCKER VARJE VECKA

Unga läser böcker på fritiden i betydligt mindre utsträckning än tidigare. År 2007 uppgav 59 procent av unga i åldern 16–25 år att de läste böcker varje vecka. År 2024 hade andelen minskat till 30 procent, nästan en halvering.

Tjejer läser i större utsträckning än killar, och skillnaden finns i alla åldersgrupper.

Samtidigt är det vanligt att ta del av innehåll genom att lyssna. Hälften av unga i åldern 20–25 år lyssnar på ljudböcker eller poddar varje vecka. Motsvarande andel är 33 procent bland 16–19-åringar och 27 procent bland 13–15-åringar.

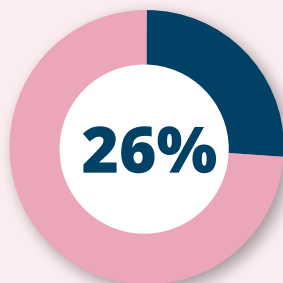


Andel unga 13-25 år som läser böcker och lyssnar på ljudböcker eller poddar varje vecka, efter ålder och kön. År 2024 och 2025. Procent.

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

UNGA MÖTS PÅ OLIKA PLATSER PÅ FRITIDEN

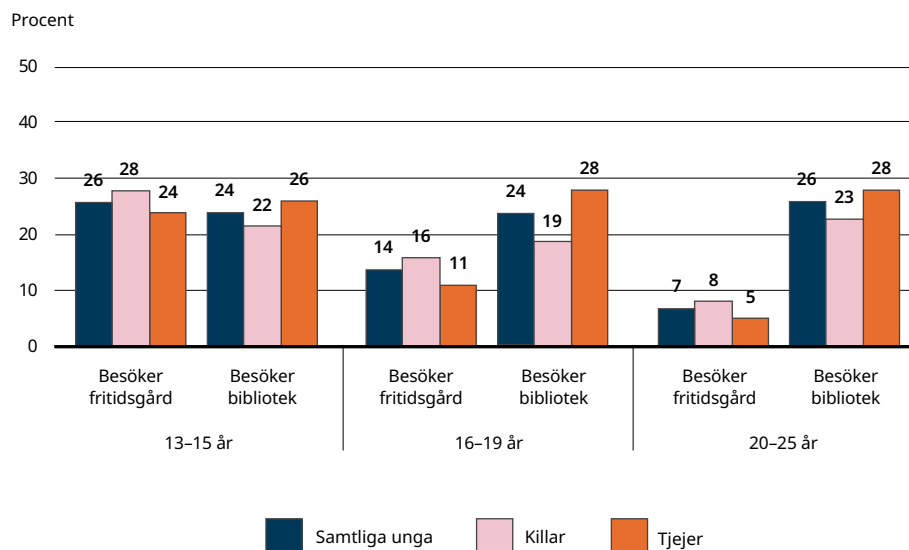
Vilka mötesplatser unga besöker på fritiden skiljer sig mellan olika åldersgrupper. Fritidsgårdar är framför allt en mötesplats för de yngre. Ungefär var fjärde 13–15-åring besöker en fritidsgård minst en gång i månaden. Andelen minskar sedan med stigande ålder. Bland de äldre unga är det vanligare att killar än tjejer besöker verksamheterna.



av unga 13–15 år
besöker öppen
fritidsverksamhet

En förklaring till ålderskillnaden är att äldre unga mer sällan ingår i verksamheternas målgrupp. MUCF senaste kartläggning av öppen fritidsverksamhet visar också att antalet ungdomens hus och allaktivitetshus som riktar sig till unga från 15 år har minskat.

Bibliotek är däremot en mötesplats som unga besöker oavsett ålder. Omkring var fjärde ung besöker ett bibliotek minst en gång i månaden. Bland unga i åldern 16–25 år är biblioteksbesök vanligare bland tjejer än bland killar.



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.

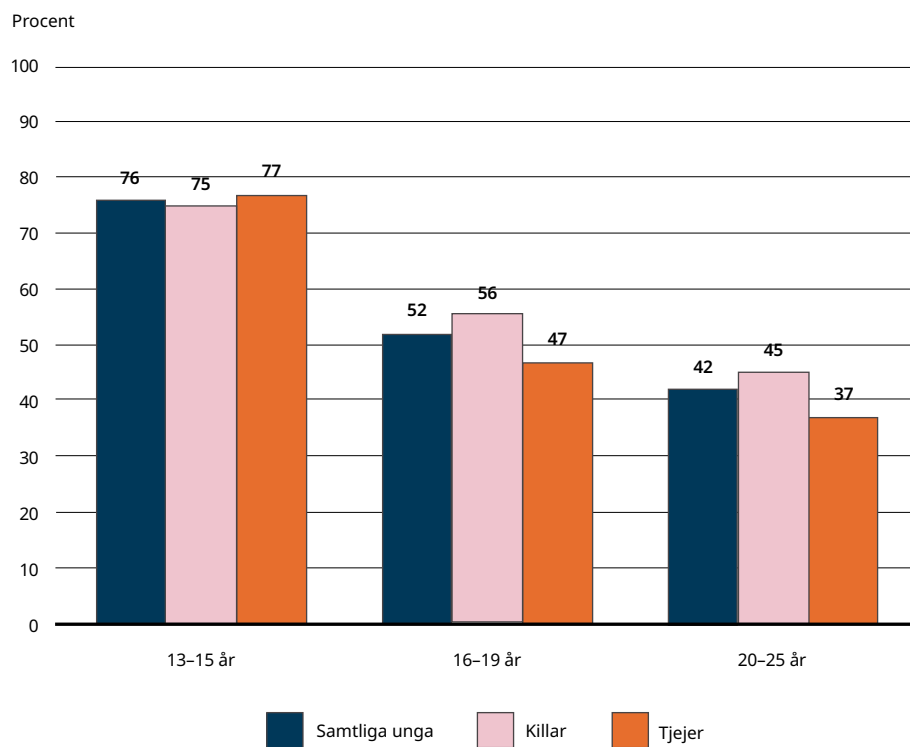
FÄRRE UNGA ÄR MEDLEMMAR I EN FÖRENING MEN MÅNGA ENGAGERAR SIG

Föreningsmedlemskapet bland unga har minskat tydligt över tid. År 2007 var 69 procent av unga i åldern 16–25 år medlemmar i en förening. År 2024 var motsvarande andel 46 procent. Det är en minskning med 23 procentenheter. Bara sedan 2021 har andelen minskat från 56 till 46 procent.

Bland de yngre är föreningsmedlemskapet betydligt vanligare. Tre av fyra unga i åldern 13–15 år är medlemmar i en eller flera föreningar.

Närmare en tredjedel av unga i åldern 13–19 år har gjort en insats som exempelvis tränare, ledare eller volontär i en förening. Bland unga i åldern 20–25 år är andelen lägre, 22 procent.

Samtidigt uppger omkring en av fem unga, oavsett ålder, att de arbetar ideellt varje månad.



**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.

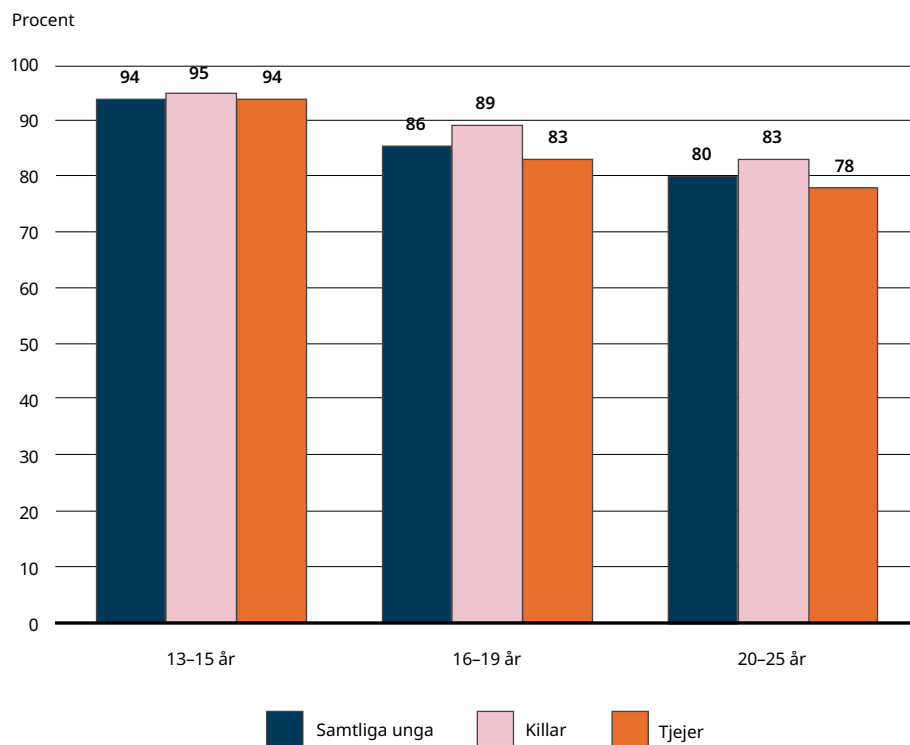
DE FLESTA UNGA ÄR NÖJDA MED SIN FRITID

De allra flesta unga är nöjda med sin fritid, men andelen nöjda är lägre i de äldre åldersgrupperna. Bland 13–15-åringar uppger 94 procent att de är ganska eller mycket nöjda med sin fritid. Bland 16–19-åringar är andelen 86 procent och bland 20–25-åringar 80 procent.

Skillnaden mellan den yngsta och den äldsta åldersgruppen är därmed 14 procentenheter.

Bland de äldre unga syns också skillnader mellan tjejer och killar. I åldern 16–19 år är 89 procent av killarna nöjda med sin fritid, jämfört med 83 procent av tjejerna. Bland 20–25-åringar är motsvarande andelar 83 respektive 78 procent.

Bland 13–15-åringar finns däremot ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan tjejer och killar.

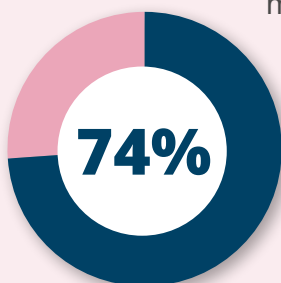


Andel unga 13-25 år som är ganska eller mycket nöjda med sin fritid, efter ålder och kön. År 2024 och 2025. Procent.

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

YNGRE UNGA ÄR MEST NÖJDA MED FRITIDSUTBUDET

De flesta unga är nöjda med utbudet av fritidsaktiviteter där de bor, men andelen nöjda är lägre i de äldre åldersgrupperna. Bland 13–15-åringar tycker 74 procent att utbudet av aktiviteter som intresserar dem är ganska eller mycket bra. Bland 16–19-åringar är andelen 61 procent och bland 20–25-åringar 56 procent. Skillnaden mellan den yngsta och den äldsta åldersgruppen är alltså 18 procentenheter.



av unga 13–15 år är
nöjda med utbudet av
fritidsaktiviteter

Generellt finns inga större skillnader mellan tjejer och killar. Bland 16–19-åringar är dock killar något mer nöjda med fritidsutbudet än tjejer, 63 jämfört med 59 procent.

NÄSTAN ALLA KÄNNER SIG TRYGGA PÅ SINA FRITIDSAKTIVITETER

De flesta unga känner sig trygga på sina fritidsaktiviteter. Nästan alla 13–15-åringar, 98 procent, uppger att de oftast eller alltid känner sig trygga på sina fritidsaktiviteter. Bland både 16–19-åringar och 20–25-åringar är motsvarande andel 95 procent.

Tryggheten är också hög bland unga som besöker fritidsgårdar eller ungdomens hus, men även här är andelen lägre i de äldre åldersgrupperna. Bland 13–15-åringar känner sig 95 procent oftast eller alltid trygga. Motsvarande andel är 89 procent bland 16–19-åringar och 86 procent bland 20–25-åringar.

ALLA UNGA HAR INTE SAMMA MÖJLIGHETER TILL EN AKTIV FRITID

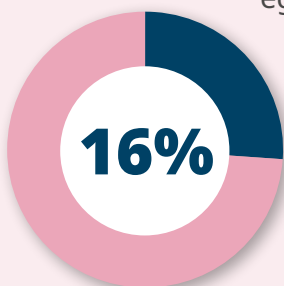
De flesta unga kan delta i de fritidsaktiviteter de vill, men för en del finns hinder. Ekonomi, bristande tillgänglighet eller personer i den ungas närhet kan begränsa möjligheten att delta.

Nästan en av tio unga uppger att bristande tillgänglighet eller anpassning utifrån särskilda behov har hindrat dem från att delta i en fritidsaktivitet under det senaste året. Andelen är ungefär lika stor i samtliga åldersgrupper.

Ekonomi hindrar fler bland äldre unga

Ekonomi är ett hinder för en del unga, och det är vanligare bland 20–25-åringar än bland 16–19-åringar. Bland unga i åldern 20–25 år uppger 16 procent att den egna eller familjens ekonomi har hindrat dem från att börja med, eller fått dem att sluta med, en fritidsaktivitet under det senaste året. Bland 16–19-åringar är motsvarande andel 10 procent.

En möjlig förklaring till skillnaden är att äldre unga i större utsträckning själva behöver bekosta sina fritidsaktiviteter.



av unga 20–25 år uppger att ekonomi hindrat dem från att delta i fritidsaktiviteter



Bland 20–25-åringar finns också en skillnad mellan tjejer och killar. Nästan var femte tjej, 19 procent, uppger att ekonomin har varit ett hinder, jämfört med 14 procent av killarna. Bland 16–19-åringar finns ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan könen.

En mindre andel unga uppger att någon i deras närhet har hindrat dem från att börja med, eller fått dem att sluta med, en fritidsaktivitet under det senaste året. Det gäller 6 procent av 16–19-åringarna och 5 procent av 20–25-åringarna.

En meningsfull fritid ger unga glädje, gemenskap och möjlighet att utvecklas. Den är också viktig för ungas hälsa.

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.

Det finns tydliga skillnader i deltagande i vissa fritidsaktiviteter mellan unga i olika ålder och i synen på utbudet av aktiviteter som unga är intresserade av. Fokus behöver öka på att behålla en meningsfull fritid under övergången från barndom till vuxenliv. Annars finns en risk för en mindre meningsfull fritid när unga blir äldre.

Unga killar och tjejer i alla åldrar behöver exempelvis goda möjligheter till rörelse och motion. Det är viktigt att erbjuda attraktiva fritidsformer även för äldre unga.

Ekonomi och aktiviteter som inte är anpassade efter ungas behov är fortsatta hinder för att delta i fritidsaktiviteter. För att alla unga ska ha en meningsfull fritid behövs fortsatt arbete med att minska ekonomiska trösklar och att öka tillgänglighet till aktiviteter för fler olika grupper av unga.

Ladda ned Ung idag-rapporterna på mucf.se/ungidagrapport.

mucf