

# ||| FOTBOLLSEFFEKTEN |||

En rapport om Sveriges  
starkaste samhällskraft



Ett initiativ från  
Svensk Elitfotboll

Sverige har samhällsutmaningar.  
Fotbollen har svar. Här är beviset.

## INTRO

Det är mycket som är osäkert i världen just nu. Men en sak är jag säker på: fotbollens enormt positiva kraft i samhället. Varför underskattar vi det som varje dag samlar tusentals barn, unga och vuxna kring hopp, gemenskap och framtidstro?

Det största misslyckandet i ett samhälle är när barn och unga växer upp i otrygghet. I Sverige i dag får det allvarliga konsekvenser – i vissa områden riskerar deras liv att bli sju till nio år kortare än genomsnittet. Det är svårt att ta in. Samtidigt har Sverige under flera decennier successivt minskat de ekonomiska satsningarna på just barn och unga. Trots att vi vet vilka faktorer som skyddar och vilka som ökar riskerna. Vi vet

att trygga vuxna förebilder, engagerade ledare och meningsfull fritid kan göra hela skillnaden för ett barns framtid.

Det är exakt det fotbollen gör. Gång på gång. Mitt i människors vardag, i hela landet. Den här rapporten är fylld med bevis på just det. Läs den. Ta in det. Låt dig imponeras. Och förstå varför fotbollseffekten är en del av lösningen på våra största samhällsutmaningar – och borde vara en självklar del av Sveriges folkhälsostategi.




**BEATRICE CLARKE**  
Hållbarhetsansvarig, SEF

# INNEHÅLL

<b>05</b>	Det här är Fotbollseffekten
<b>11</b>	Fotbollen vs Utanförskap
<b>23</b>	Fotbollen vs Arbetslöshet
<b>35</b>	Fotbollen vs Fysisk ohälsa
<b>47</b>	Fotbollen vs Psykisk ohälsa
<b>60</b>	Till er som påverkar

Fotbollseffekten är den samlade kraften i allt det arbete som görs i svensk elitfotboll för att skapa möjligheter långt utanför planen. I varje klubb pågår omfattande insatser som bidrar till trygghet och framtidstro – tillsammans tar de sig an matchen mot våra största samhällsutmaningar.

Den här rapporten samlar och synliggör dessa insatser. Den lyfter klubbarna och de samarbeten som gör arbetet möjligt, men pekar också framåt. För att ta tillvara potentialen fullt ut krävs större satsningar. Det är hög tid att Fotbollseffekten tar plats som en prioriterad fråga på den politiska dagordningen.

# VI ÄR SVERIGES STÖRSTA FOLKRÖRELSE ...

Fotbollen engagerar fler människor än någon annan rörelse i Sverige. Den är inte bara en sport – den är en del av vår identitet, våra samtal och vår vardag.

**VARANNAN SVENSK** har en favoritklubb i Allsvenskan  
**5 MILJONER SVENSKAR** följer elitfotboll  
**ÖVER 3,3 MILJONER** arenabesök per säsong

Det här är Sverige. Samlat i en och samma rörelse.





# ... OCH SVERIGES STÖRSTA SAMHÄLLSKRAFT

Fotbollen slutar inte på arenan. I föreningar, på planer och i stadsdelar över hela landet formas gemenskap, ansvar och framtid – och är en av de viktigaste skyddsfaktorerna mot våra största samhällsutmaningar.

**600 000** aktiva spelare

**1,4 MILJONER** aktiva i någon roll inom fotbollen

**MER ÄN VARANNAN** 8-årig pojke och nära var tredje 8-årig flicka spelar i fotboll

Det är här Sverige byggs. En träning i taget.

**► RÖSTER FRÅN FOTBOLLSSVERIGE**

**”Demokratin backar i stora delar av världen medan vi har demokratiska fotbollsklubbar som engagerar 10 000-tals barn och ungdomar varje dag. Varför pratar vi inte mer om hur viktig fotbollen är?”**



**FILIP LUNDBERG VERENDEL**  
Djurgårdens IF

Vi har pratat med samtliga 32 klubbar inom Svensk Elitfotboll – det här är klubbarna i siffror:

Angivna siffror utgör estimat från klubbarnas rapporterade uppgifter.

Totalt antal ledare  
(ideella och avlönade):

6 000

Så många unga når man via  
samhällsverksamheter:

217 000

Antal samarbeten med skolor,  
kommuner och organisationer:

600

Deltagartillfällen per år, träningar och samhällsverksamheter:

2,2 MILJONER

Antal timmar klubbarna lägger på  
sina samhällsverksamheter årligen:

170 000

**► RÖSTER FRÅN FOTBOLLSSVERIGE**

**”Utmaningarna har förändrats kraftigt på tio år. Tidigare handlade det om rörelse, hälsa och jämlikhet i idrotten. Nu handlar det om att skydda barn från exempelvis gängrekrytering – i praktiken om att hålla dem trygga och vid liv.”**



**SARA LENNQVIST**  
Ansvarig Hållbarhet Östers IF

FOKUS 2026

# FOTBOLLEN VS UTANFÖRSKAP

## ▶ CITATET

”Jag skulle vilja påstå att fotbollen är det överlägset bästa inkluderingsverktyget vi har i Sverige om det görs på rätt sätt, och inte bara i Sverige utan i hela världen.”

MAX BERGANDER, HÅLLBARHETSCHEF & VÄRDEGRUNDSANSVARIG AIK FOTBOLL

# Barn i utsatthet riskerar att fara illa, nu och senare i livet. Inom fotbollen skapas en motvikt – en varm gemenskap där unga får synas, växa och hitta en tryggare väg framåt.

## UTANFÖRSKAP

Majoriteten av unga begår inte brott, men **Karin Svanberg**, enhetschef på Brottsförebyggande rådet (Brå), uppmärksammar en trend: en liten grupp unga hamnar allt tidigare i grov kriminalitet.

– Tidigare tänkte man på ungdomskriminalitet som någonting som var övergående. Nu finns det en mindre grupp som snabbt hamnar djupt i kriminalitet och därmed kommer att ha mycket svårare att ta sig ur den, säger hon.

Denna utveckling innebär inte bara ett mänskligt lidande utan också en enorm ekonomisk belastning för samhället. Nationalekonomen Ingvar Nilsson betonar att vi måste skifta perspektiv på hur vi ser på idrottsrörelsens kostnader. Han menar att insatser som görs tidigt i ett barns liv

sparar mångmiljonbelopp i framtiden genom att förhindra utanförskap.

– Med detta perspektiv blir det tydligare att idrotts- och föreningslivet inte är en kostnad, det är en social investering.

En nyckel i det brottsförebyggande arbetet är vad han kallar för socialt kitt, något som förenar och skapar tillit. Fotbollen bidrar till just detta genom att erbjuda en arena där unga kan känna gemenskap. Enligt sociologen Jonas Lindström, fil. dr. i sociologi vid Södertörns högskola, är känslan av sammanhang avgörande för unga som kämpar med känslan av utanförskap.

– För personer som till exempel har det tufft hemma kan idrott stärka känslan av att vara en

# 10 450

barn och unga nås årligen av Malmö FF:s samhällsinitiativ utanför den ordinarie lagverksamheten.

# 3 000

skolelever i Uppsala tog förra säsongen del av Sirius gratis matchbiljetter för att känna gemenskap

del av något större. Det är bra för både självkänslan och välmåendet.

Han lyfter den ökande boendesegregationen som en av vår tids största utmaningar och förklarar hur ungas identitet formas av de signaler de får från omvärlden.

– Många barn idag växer upp och får självbilder som är jäkligt knepiga. De får höra att de ser annorlunda ut eller bor i dåliga områden. Det här är någonting som barn och unga hör och påverkas av.

Ungas möjlighet att delta i fritidsaktiviteter och föreningsliv skiljer sig idag drastiskt åt beroende på postnummer. I forskning och media talar man ofta om idrottssvaga områden, men Lindström vill nyansera bilden.

– Jag vill påstå att dessa områden snarare är eftersatta än utsatta. Vi har en tendens att vilja isolera problemen till de här områdena och inte se hur det hänger ihop med andra delar av samhället.

I fotbollen ges en möjlighet att bryta dessa mönster och bygga en ny, starkare självbild. Genom struktur, engagerade vuxna och trygga möten blir fotbollen inte bara en sport, det blir en skyddsfaktor. En gemenskap som förebygger och förhindrar att barn och unga dras in i liv präglade av kriminalitet och utanförskap.

**”En fotbollsledare ser saker som en socialarbetare aldrig kan gå ut och få kläm på. Fotbollen blir ett informellt socialt nätverk i stadsdelarna.”**

Karin Svanberg



“Jag hoppas att fler vågar satsa på fotbollen som ett verktyg för ett bättre samhälle. Det är lätt att fokusera på negativa rubriker, men det här arbetet räddar liv.”

Anders Eriksson, klubbchef Sandvikens IF

8 000

skolkort har delats ut till elever i Varbergs kommun. Skolkortet ger gratis entré till Varbergs BoIS herr- och damlagsmatcher på Påskbergsvallen.

**Back2Basics.** Sedan starten 2003 arrangerar GIF Sundsvall nattfotboll i orter kring Sundsvall och skapar trygg gemenskap efter skoltid i utsatta områden.

1 500

barn i Sandviken deltar varje vecka i kostnadsfria aktiviteter utan krav på medlemskap. Det är allt ifrån nattfotboll och sommarläger till trygga mötesplatser efter skolan och fotbollsträningar i den anpassade grundskolan.



400-700

ungdomar samlas en vanlig fredagskväll i Växjö för nattfotboll med Östers IF. Initiativet har vuxit ordentligt sedan den första kvällen, då var de bara sju. Intresset har spridits utan reklam eller affischer, bara genom att ungdomar pratar och tar med sig sina vänner.

## ► CITATET

**“Fotbollen är, inte minst för den föreningsovana ungdomen, en social investering med en oerhörd avkastning. Ekonomiskt, socialt och mänskligt. Fotbollen är en del av vårt långsiktiga inkluderande samhällsbygge.”**



**INGVAR NILSSON**  
Nationalekonom

## ► VERKSAMHETEN

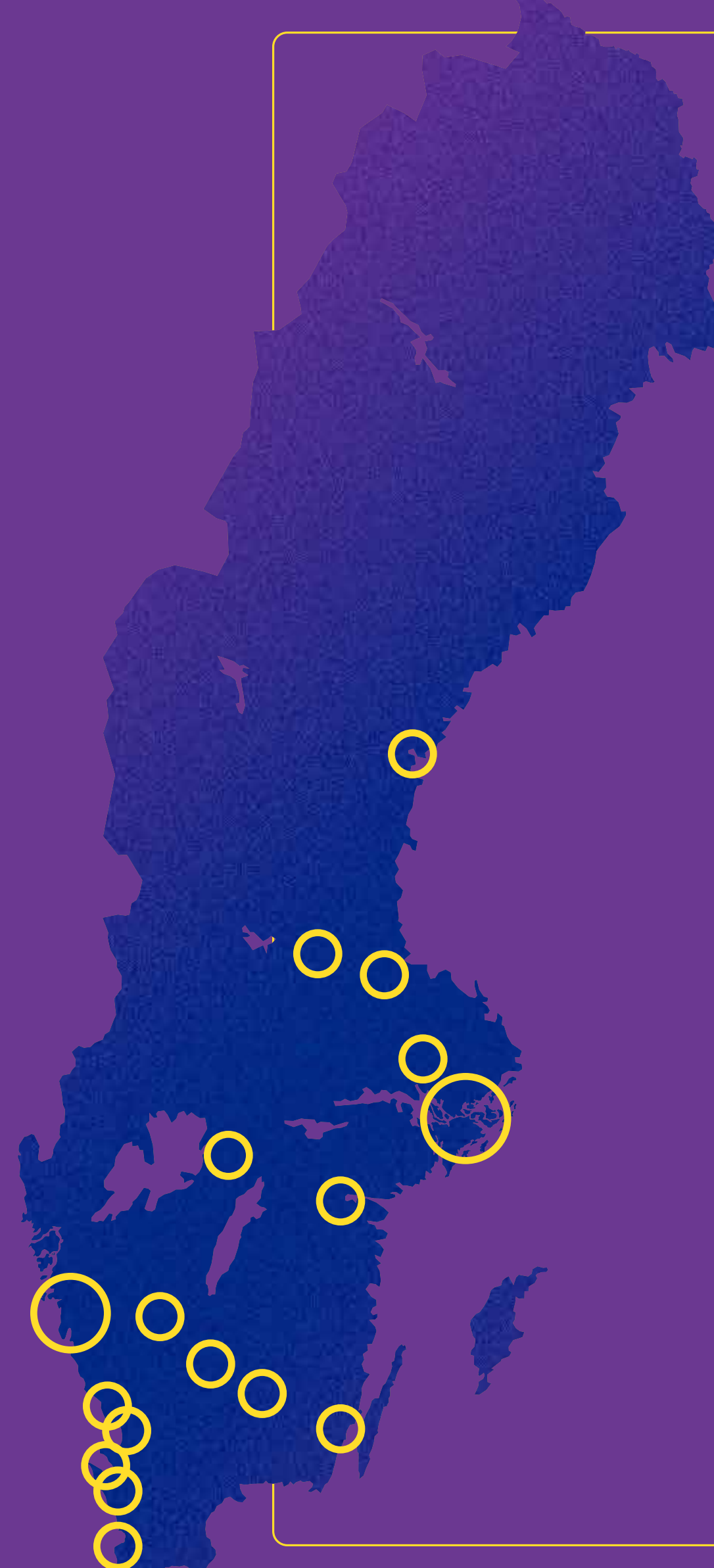
# NATTFOTBOLL

Från att handla om folkhälsa har fotbollens roll växt till att också bli ett tryggt sammanhang som räddar unga liv. Nattfotbollen har spridit sig som en löpeld över landet och samlar tusentals ungdomar över hela landet, varje helg.

Nattfotboll – även kallat spontanfotboll eller kvällsfotboll – beskrivs av flera klubbar som en av få arenor där unga och vuxna möts utanför myndighetskontakt eller skolmiljö. Deltagandet bygger på frivillighet, vilket skapar en annan typ av tillit än i mer formella sammanhang. Långsiktigheten bland klubbarna är också en avgörande faktor.

– Vi är in it for the long run. Det bygger ett förtroende hos ungdomarna som trivs när de märker att de inte ingår i ett tillfälligt projekt, säger **Sara Lennqvist** på Östers IF, vars nattfotboll lockar mellan 300 och 400 ungdomar per kväll.

## NATT-/KVÄLLS-/SPONTANFOTBOLL RUNT OM I LANDET



AIK  
 BK Häcken  
 Degerfors IF  
 GIF Sundsvall  
 Halmstads BK  
 Hammarby IF  
 Helsingborgs IF  
 IF Brommapojkarna  
 IFK Norrköping  
 IFK Värnamo  
 IK Sirius  
 Kalmar FF  
 Landskrona BoIS  
 Malmö FF  
 Norrby IF  
 Sandvikens IF  
 Varbergs BoIS  
 Örgryte IS  
 Östers IF

## ► VERKSAMHETEN

Liknande verksamheter finns i många klubbar, ofta med samma grundstruktur: öppna tider, låg tröskel och vuxennärvaro i miljöer där unga annars saknar alternativ. Ungdomarna som deltar i nattfotbollen kommer ofta från miljöer där det finns en skepsis gentemot skola, politik och samhället i stort. Klubbarna lyckas skapa kontakt med dessa grupper, som andra aktörer sällan når fram till.

– Vi når de barn och ungdomar som annars saknar ekonomiska förutsättningar att vara en del av ett organiserat föreningsliv, samt ny- anlända och nyinflyttade som ännu inte vet vilka möjligheter som finns, säger **Ann-Catrin Thorup**, Helsingborgs IF.

Frågan är inte om insatserna fungerar, utan hur de ska värderas i relation till andra samhällsinsatser.

– Jag skulle vilja att politikerna förstår vilken otrolig kraft fotbollen är. Att vi inte bara gör massa fina saker utan faktiskt sparar dem en jävla massa pengar också, säger **Max Bergander**, AIK Fotboll.



**”Vi når de barn och ungdomar som annars saknar ekonomiska förutsättningar att vara en del av ett organiserat föreningsliv”**

– Ann-Catrin Thorup

### FAKTA: NATTFOTBOLL

Nattfotboll arrangeras varje fredag och lördag runt om i hela landet. Här kan ungdomar som vill spela fotboll, titta på eller bara hänga med kompisar. Flera tusen ungdomar besöker nattfotbollen i olika klubbars regi varje helg.

Bild: Östers IF

### ▶ 3 UNGDOMSRÖSTER OM NATTFOTBOLLEN



#### GABRIEL STRANDQUIST, 12 ÅR, ÖSTERS IF

– Det är höjdpunkten på alla fredagar. Vi spelar fotboll, latchar, fikar, träffar kompisar och har det jätteroligt. Nattfotbollen finns till för alla, alla som vill spela fotboll och bli proffs, men också för de som bara vill ha kompisar att leka med.

#### NELLIE DAHLBERG, 17 ÅR, ÖSTERS IF

– Nattfotbollen har betytt väldigt mycket för mig, både personligt och socialt. Det har gett mig en stark känsla av sammanhang och gemenskap, där jag känner att jag gör något meningsfullt. Det har också bidragit till en lugnare och tryggare stämning i området, där fler känner sig inkluderade och sedda.



#### MOMODOU NJIE, 25 ÅR, ÖSTERS IF

– Nattfotbollen är en trygg mötesplats på kvällarna där alla är välkomna att hänga. Det skulle bli tomt om den försvann. Det handlar inte bara om fotboll, många ungdomar skulle sakna en plats att gå till och en känsla av tillhörighet.

## ▶ CITATET

**”Jag skulle vilja att politikerna förstår vilken otrolig kraft fotbollen är. Att vi inte bara gör massa fina saker utan faktiskt sparar dem en jävla massa pengar också.”**

**MAX BERGANDER**

Hållbarhetschef &amp; värdegrundsansvarig, AIK Fotboll

## ► FLER INSATSER MOT UTANFÖRSKAP

Varje dag, över hela landet, pågår projekt, initiativ och insatser där fotbollen motverkar utanförskap. Här är ett urval.

### HIF I SKOLAN

Tillsammans med sponsorn Resurs Bank driver Helsingborgs IF ett projekt som syftar till att lära unga om vardagsekonomi. Utbildningarna hålls för klubbens unga fotbollsspelare samt elever i årskurs 7–9 på skolor i Helsingborgsregionen.



### CRUYFF COURTS

För att uppmuntra till gemenskap och trygghet har IFK Göteborg i samarbete med Johan Cruyff Foundation anlagt särskilda, mindre fotbollsplaner runt om i Göteborg. Planerna ligger i Bergsjön, Hammarkullen och Biskopsgården – områden som har störst behov av extra resurser.

### PLUSSA SKOLAN

Projektet är en del av Sandviken IF:s verksamhet Framsteget och innebär att klubben bidrar med extra resurser i kommunens skolor. Ledarna är spelare från klubbens dam- och herrlag och fungerar som stöd och avlastning under raster och lektioner.



Bild: Sandvikens IF

**“När jag kom till Sverige gav fotbollen mig och min bror trygghet och samhörighet.”**

**BARAN COSKUN**

huvudtränare Sandvikens IF



**“Jag har haft vänner som hamnat snett och många som hamnat rätt tack vare fotbollen. Det ger ett socialt sammanhang. Man har ett lag där man håller ihop på ett annat sätt, vilket gör att man håller sig borta från dåliga saker.”**

**NAHIR BESARA**

lagkapten Hammarby Fotboll

**“Det spelar ingen roll vilket språk du pratar eller var du kommer ifrån, fotboll är ett språk alla talar.”**

**SOTIRIOS PAPAGIANNOPOULOS**

spelare AIK Fotboll



FOKUS 2026

# FOTBOLLEN VS ARBETSLÖSHET



► FOKUS: ARBETSLÖSHET

“Lagidrott lär unga att samarbeta, möta olika bakgrunder och utveckla tolerans och förståelse för varandra. Det är väldigt nyttigt för att fungera i samhället.”

UEDAD AGANOVIC, HÅLLBARHETSANSVARIG PÅ IF ELFSBORG

# Vägen till det första jobbet kan vara krokig, särskilt när skolan inte räcker till. På fotbollsplanen skapas en brygga; en plats där unga får öva på samarbete och bygga nätverk som öppnar dörrar.

## ARBETSLÖSHET

Enligt SCB:s senaste mätning i februari 2026 ligger ungdomsarbetslösheten i Sverige på 24,5 procent, och vissa grupper är särskilt drabbade. Nationalekonomen **Ingvar Nilsson** pekar ut skolan som en kritisk punkt.

– Ungdomsarbetslöshet är otroligt selektiv. Mycket beror på utbildning, etnicitet och socialt skikt. Men det finns en bakomliggande faktor som är dominerande när det gäller att skapa arbetslöshet, och det är skolmisslyckande.

Dåliga eller ofullständiga skolbetyg riskerar ett sent inträde på arbetsmarknaden, som utöver att försvåra ungas liv innebär en samhällskostnad på flera miljoner kronor. Här kan fotboll vara unga till hjälp, menar Ingvar Nilsson.

Inte genom att ersätta skolan, utan genom att erbjuda ett annat sammanhang för lärande. I fotbollsklubben tränas egenskaper och färdigheter som är värdefulla på arbetsmarknaden.

Åsikterna delas av **Vedad Aganovic**, hållbarhetsansvarig på IF Elfsborg, med mångårig erfarenhet av att jobba med ungdomsarbetslöshet.

– Lagidrott lär unga att samarbeta, möta olika bakgrunder och utveckla tolerans och förståelse för varandra. Det är väldigt nyttigt för att trivas i samhället.

Fotbollen bidrar inte bara med dessa mjuka färdigheter, utan också med faktiska möjligheter

# 2,5 Mkr

Kostnaden för fem års försenat inträde på arbetsmarknaden.

# 10–15 Mkr

Kostnaden för ett helt vuxenliv i arbetslöshet.

Källa: Ingvar Nilsson

genom klubbarnas unika ställning i lokalsamhället. Elitklubbar fungerar ofta som en brygga mellan ungdomar och näringslivet, och klubbens nätverk av sponsorer och samarbetspartners kan göra stor skillnad i individers liv.

– De flesta klubbar har sponsorer vars nätverk kan hjälpa unga att komma in i arbetslivet. Många av dessa företag är engagerade i idrottsverksamhet och vill vara samhällsbyggare, säger Ingvar Nilsson.

Genom att förena personlig utveckling med klubbarnas nätverk blir fotbollen en katalysator och praktisk förberedelse för vuxenlivet. Sporten möjliggör en väg in i arbetslivet för dem som annars riskerar att stå utanför. När unga får chansen att visa sin kompetens på och utanför planen, skapas en framtidstro som är värdefull för alla.

# 80%

Andelen lyckade fall i IF Elfsborgs arbete med att hjälpa långtidsarbetslösa unga till jobb eller studier.

**“Vi kan ge lite större hopp om framtiden. Vi försöker verkligen arbeta med budskapet ‘du kan’, men också visa att man behöver göra en egen insats för att nå resultat, och att vägen sällan är rak. Det är just detta vi har sett mest effekt av.”**

**Vedad Aganovic**



► VERKSAMHETEN

# ARBETSLIUS- SATSNINGAR

**Sveriges elitfotbollsklubbar har hjälpt tusentals unga in i arbetslivet. Genom att bidra med nätverk och stöd tar klubbarna ansvar långt utanför kärnverksamheten, och inger hopp till unga som riskerar att hamna utanför arbetsmarknaden.**

Arbetsmarknadsdagar, nätverksträffar och partnersamarbeten – som leder till jobb. De lokala elitklubbarna är mer än stadens idoler. De fungerar ofta som en brygga mellan ungdomar och näringslivet, en brygga som gör stor skillnad både här och nu och på lång sikt.

– Varje år anställer vi 60–80 coacher runt om i Söderort. För många är det första jobbet. En lön och en rad på CV:t i 15-årsåldern är en enorm skyddsfaktor mot framtida utanförskap, säger **Aylin Wallin**, ansvarig för Hammarbys Samhällsmatchen.

Även i Malmö FF ser man effekten av första jobbet.

– En nyanländ kille gick från jobb i vår kiosk till sommarjobb i

## EXEMPEL PÅ ARBETSLIUSSATSNINGAR RUNT OM I LANDET



**Hammarby IF:**  
Samhällsmatchen

**Elfsborgs IF:**  
Vi Tillsammans

**Malmö FF:**  
Karriärakademin

**IK Sirius:**  
Karriärdagen

**Djurgårdens IF:**  
Djurgården Skolidrott  
– anställer pedagoger  
till sin skolverksamhet

**Helsingborgs IF:**  
HIF-nätverket

## ► VERKSAMHETEN

vården, med oss som referens – ett år senare hade han fast jobb och utbildade sig till undersköterska. Våra insatser gör hela skillnaden för ungdomarna, säger **Desiree Almendares-Sköldh**, ansvarig för MFF i Samhället.

IF Elfsborg har utvecklat arbetet via ett IOP-avtal med kommunen, vilket ger tillgång till klubbens nätverk av företag där unga kan få jobb. Hållbarhetsansvarig **Vedad Aganovic** vittnar om klubbens nätverkskraft:

– När någon från oss i Elfsborg hör av sig om en ungdom som vill ut på praktik blir svaret nästan alltid: "Absolut, vi bokar ett möte." Det är en otrolig kraft som få andra har. Även när vi låter handläggare möta ungdomar i vår miljö i stället för till exempel på Arbetsförmedlingen ser vi en högre träffsäkerhet.

Men kampen mot arbetslöshet handlar om mer än kontakter och jobb. Lika viktigt är att stärka tron på den egna förmågan.

– Fotbollen är en trygg plats där alla kan vara sig själva, och vi jobbar mycket med att bygga självkänsla även utanför planen, säger Aganovic.



Malmö FF har arrangerat Karriärdagen sedan 2015.

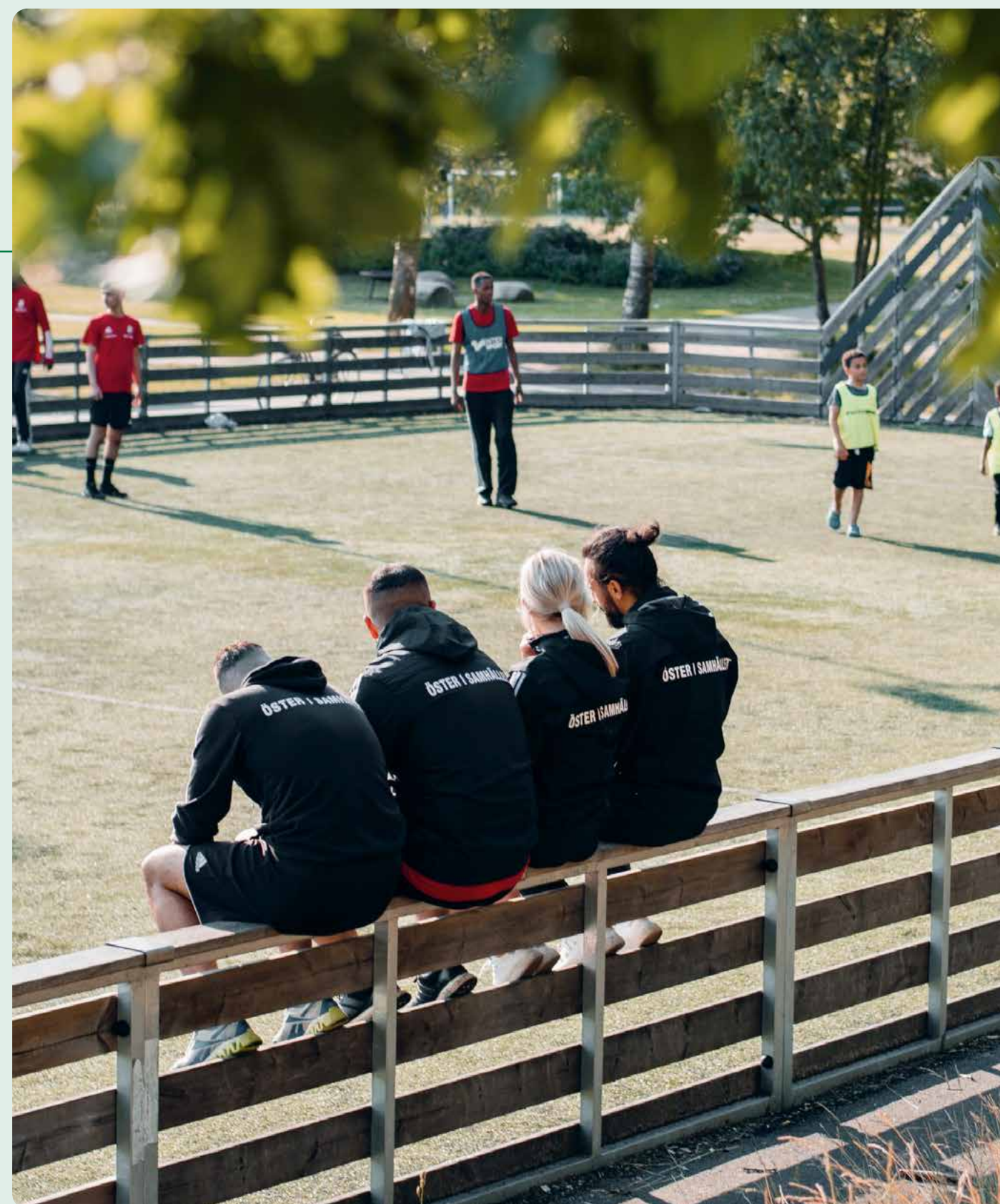


**80%**

Andelen lyckade fall i IF Elfsborgs arbete med att hjälpa långtidsarbetslösa unga till jobb eller studier.

**60 st**

anställda ledare. Inom "Öster i Samhället" är nästan alla ledare arvoderade, vilket skapar arbetstillfällen för unga i Växjö.



**80 st**

Antalet unga coacher som Hammarby anställer årligen; för många är det deras första rad på CV:t och en direkt skyddsfaktor mot utanförskap.

**▶ UNGDOMSRÖSTER****FATIMA AL-FARKH, 17 ÅR, IFK GÖTEBORG** ▶▶

– Jag har sett hur IFK i Samhället påverkat människor och områden på ett positivt sätt genom olika aktiviteter. Sommarjobben gör stor skillnad eftersom unga får ansvar, erfarenhet och möjlighet att utvecklas som personer. Genom sådana aktiviteter hjälper IFK i Samhället många barn och ungdomar att känna sig inkluderade och få något meningsfullt att göra på sin fritid.

**ENZO ALBANICO, 25 ÅR, SPORTVÅRD  
KARRIÄRAKADEMIN Malmö FF** ▶▶

– Jag har verkligen sett personer växa och fått ökat självförtroende genom nattfotbollen. Jag har som sportvärd träffat folk som inte haft en positiv självkänsla i början av sin anställning, men som efter sex månader i MFF känt att de kan klara sig var som helst.



**► ELDSJÄLEN**

När sjukdom satte stopp för den egna karriären öppnades dörren till något större. Issa Saliba är en av många eldsjälar inom fotbollen som dagligen hjälper unga till bättre liv. Här är fotbollen inte målet – utan verktyget som skapar nya möjligheter.

# ISSA SALIBA

**FAKTA**

**Namn:** Issa Saliba

**Ålder:** 24 år

**Familj:** Mamma, pappa, syskon och fru

**Gör:** CSR- och hållbarhetsansvarig på Brommapojkarna, fotbollscoach på fritiden

**Bor:** Ursvik

**► ELDSJÄLEN**

**Issa Salibas** första kontakt med fotbollen skedde utanför det organiserade föreningslivets strukturer. Det var på innergårdarna, i sammanhang präglad av spontanitet, som grunden till hans karriär lades.

– Det var lättillgängligt och enkelt. Man spelade i de skor man hade, på asfalt eller mot en husfasad.

Fotbollsintresset växte stadigt och när han var runt sju år gammal började han spela i ett lag i Hallonbergen.

– Farsan hade en polare som hade ett lag där. Han jobbar mycket och på så vis kunde jag få skjuts till träningar.

Issa Saliba fortsatte att spela i olika lag runtom i Stockholm fram tills att han var 18 och fick ett omtumlande besked – han var sjuk i diabetes typ 1.

– Jag ville fortfarande spela men behövde anpassa mig till sjukdomen, så det blev ett avbrott i fotbollen.

Istället för att lämna fotbollen bakom sig började han jobba som tränare. Han lägger ner



## ► ELDSJÄLEN



sin tid, erfarenhet och sitt hjärta i att hjälpa fler barn och unga hitta sin väg framåt i livet.

– Det kändes helt i linje med vad jag brinner för: utveckling, lärande och att se vad andra i de här områdena behöver för att ta kliv framåt, växa och tro på sig själva.

Idag är Issa Saliba CSR- och hållbarhetsansvarig i Brommapojkarna. Här jobbar han bland annat med arbetsmarknadsprojektet Sports & Jobs och hans arbete blir en katalysator för att få in unga på arbetsmarknaden.

– Vi jobbar med en målgrupp där många kommer från olika svårigheter. Det är inte alltid jätteallvarligt, men det kan vara tillräckligt för att hålla dem utanför arbetsmarknaden. Att få vara med på den resan och bidra som en trygg handledare, eller bara någon som vet lite mer om de här områdena och kan dela med sig av erfarenheter, är väldigt givande. Att se någon som tidigare inte trott på sig själv, eller varit hemmasittande och inte orkat ta tag i saker, prestera på arbetsplatsen eller studera – då känns det riktigt bra, säger han och fortsätter:

**“Fotbollen har tagit mig till platser och rum som jag annars inte hade hamnat i.”**

– Vi lyckas inte alltid, men vi bygger ett förtroende och en lojalitet som är unik.

Issa Saliba blev ingen fotbollsstjärna själv, men fann ett annat, minst lika värdefullt sammanhang och syfte i sporten.

– Det är lätt att tro att fotboll är begränsat till spelandet, men jag lyckades hitta min plats som tränare och CSR-ansvarig. Fotbollen har blivit en del av min livsstil. Den har tagit mig till platser och rum som jag annars inte hade hamnat i. Det har inneburit en trygghet och utväg för mig, även om jag inte hade en jättestökig bakgrund och var duktig i skolan, säger han.

Issa Salibas erfarenheter är ett bevis på att fotbollen inte bara handlar om spelet på planen utan har verkliga effekter på ungas liv och framtid – långt efter att domaren blåst i pipan.

## ▶ CITATET

“Vi ser unga som börjar med spontanfotboll och sedan går vidare till roller som sportvärdar, tränare eller arbete i akademien. Flera läser nu vidare till exempelvis socionomer eller sjuksköterskor. Det är tydligt att de som kommer in tidigt i vårt system hamnar i innanförskap istället för motsatsen.”



**AYLIN WALLIN**  
Samhällsmatchen Hammarby

FOKUS 2026

# FOTBOLLEN VS FYSSISK OHÄLSA

**► FOKUS: FYSISK OHÄLSA**

“När barn är aktiva utvecklar de inte bara sin motorik och kondition, utan också sitt självförtroende och sin förmåga att samarbeta med andra. Vi ser dagligen hur fotbollen blir en trygg plats där barn får uttrycka sig, ha roligt och känna gemenskap.”

KLARA BORSTAM, HÅLLBARHETSANSVARIG MJÄLLBY AIF

# Minskad fysisk aktivitet och ökat stillasittande är en av vår tids största hälsoutmaningar. Genom att sänka trösklarna till rörelse kan fotbollen bli en arena där destruktiva mönster bryts och där unga lägger grunden till ett hälsosamt liv.

## FYSISK OHÄLSA

WHO rekommenderar barn och unga att vara fysiskt aktiva i minst en timme varje dag, en rekommendation som knappt 1 av 4 barn i Sverige når. Här erbjuder fotbollen en miljö där rörelse, lek och gemenskap uppstår naturligt.

Samtidigt kan fotbollen vara en bidragande faktor till att unga mår fysiskt och psykiskt dåligt. Press, prestationsångest, elitism och miljöer där endast vissa barn väljs ut som tillräckligt bra kan skapa negativa miljöer – en problematik som fotbollsklubbarna är medvetna om.

**Jana Söderberg**, verksamhetschef på Motivationslyftet, berättar att stillasittandet kan kopplas till livsstilsförändringar där skärmar har tagit över en stor del av vardagen, och som

påverkar mer än vad vi kanske tror. Hon förklarar att när vi låser blicken vid en skärm på nära avstånd, påverkas vår förmåga till långsiktigt tänkande, kreativ problemlösning, helikopterperspektiv och impulskontroll.

– Längden av ditt siktfält bestämmer över längden av dina tankar. Det vill säga, när du tittar i fjärran så kan du tänka långt: lösa problem, tänka strategiskt och använda fantasin. När du tittar på en mobil eller datorskärm tänker du här och nu. Det kan bland annat leda till problem med självkontroll.

Stillasittande påverkar inte bara den kognitiva förmågan utan kan även leda till övervikt. Cirka



# 1 av 4

WHO rekommenderar barn och unga att vara fysiskt aktiva i minst en timme varje dag, en rekommendation som knappt 1 av 4 barn i Sverige når.

# ”Barn har en naturlig rörelseglädje, det är inget som vi behöver skapa.”

Jana Söderberg, verksamhetschef Motivationslyftet

23 procent av barn i åldern 6–9 år har idag övervikt eller obesitas, en siffra som ökar med åldern. Jana Söderberg menar att vanorna vi skapar som barn är avgörande för framtiden.

– Vuxna som har haft en träningspaus på ett eller två år, men som tränade mycket som barn, har mycket lättare att komma igång igen. Muskelminnet och tilliten till kroppen gör att man lättare kan ta sig ur en träningssvacka och vågar testa nya idrotter. Men att som vuxen skapa rutinen att träna kan sitta långt inne så länge vi mår ganska bra.

Hon betonar att hälsa måste ses som en helhet där kropp och sinne samverkar. När vi rör på oss ökar vår ork att hantera även mentala utmaningar. På planen tränar barnen inte bara sin kondition, utan även förmågan att fokusera, samarbeta och tänka strategiskt. Men för att

barn ska röra på sig räcker det inte med kunskap; miljön runt dem måste bjuda in till aktivitet.

Här blir frågan om tillgång till idrott central. Jonas Lindström, fil. dr. i sociologi vid Södertörns högskola, menar att möjligheten till ett aktivt liv idag är ojämlik och ofta kopplad till var man bor.

– Förutsättningarna ser helt olika ut beroende på område. I vissa delar finns starka föreningsmiljöer, i andra saknas de nästan helt. Det påverkar barns möjligheter att idrotta och vara aktiva, säger han.

För barn i eftersatta områden kan tröskeln till organiserad idrott vara hög, både ekonomiskt och praktiskt. Det gör fotbollen – som kräver minimal utrustning och ofta finns nära hemmet – till en unik hälsoinstans.

## ► VERKSAMHETEN

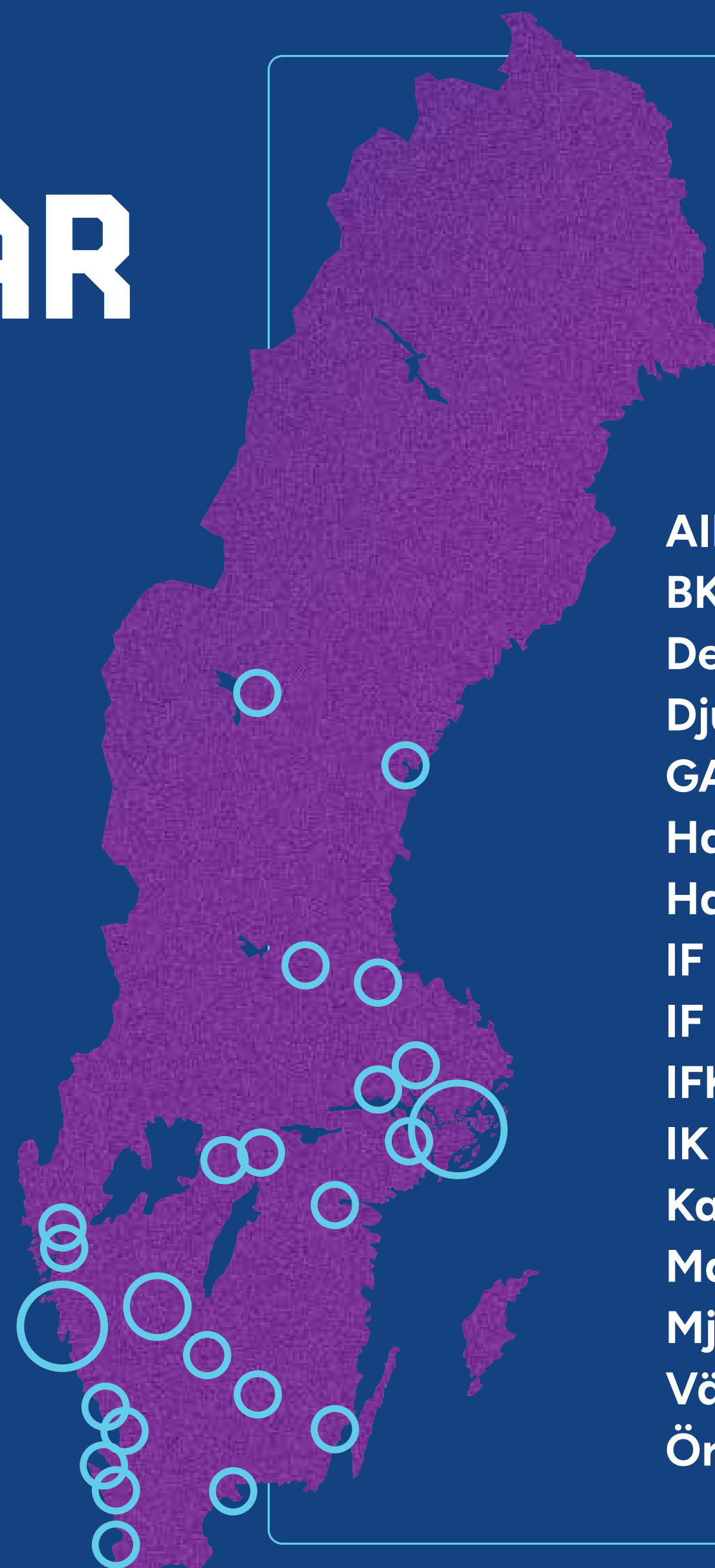
# FOTBOLLSTRÄNINGAR

Fotbollsträningar har sedan sporten kom till Sverige under andra halvan av 1800-talet vuxit till ett av de mest kraftfulla verktygen för att få allt mer stillasittande barn och unga i rörelse – och klubbarna fortsätter bygga folkhälsan genom att erbjuda träningar året runt.

Enligt Riksidrottsförbundet noterades över 62 miljoner deltagartillfällen bland barn och unga (7–25 år) under 2024. Fotbollen stod totalt för 25 miljoner av dessa, en siffra som visar hur omfattande den organiserade fotbollen är i ungas vardag. Från Östersund i norr till Malmö i söder, året runt, i regn som solsken, tränar svenska barn och ungdomar fotboll i Svenska elitfotbollsklubbar. Men långt ifrån alla barn får tillräckligt med daglig motion. Därför är fotbollens strukturerade träningar, där fysisk aktivitet kombineras med gemenskap och spelglädje, viktigare än någonsin.

Djurgårdens IF är en av föreningarna som breddat sina

## FOTBOLLSTRÄNINGAR RUNT OM I LANDET



AIK  
BK Häcken  
Degerfors IF  
Djurgården Fotboll  
GAIS  
Halmstad BK  
Hammarby  
IF Brommapojkarna  
IF Elfsborg  
IFK Göteborg  
IK Sirius  
Kalmar FF  
Malmö FF  
Mjällby AIF  
Västerås SK  
Örgryte IS

Falkenbergs FF  
GIF Sundsvall  
Helsingborgs IF  
IFK Norrköping  
IFK Värnamo  
IK Brage  
IK Oddevold  
Landskrona BoIS  
Ljungskile SK  
Nordic United  
Norrby IF  
Sandvikens IF  
Varbergs BoIS  
Örebro SK  
Östers IF  
Östersunds FK

**► VERKSAMHETEN**

träningssupplägg för att aktivera fler barn.

– Vi skapade en skolidrottsförening där vi har en anställd från Djurgården som leder allt från enkla lekar till olika idrotter. Vi har nu 8 000 barn och ungdomar som är medlemmar på 30 skolor, säger **Philip Hjalmarsson** som är verksamhetschef för Djurgården skolidrott.

Han tror framåt på ett större samarbete mellan skolan och elitklubbarna.

– Eftersom skolan står för våra idrottsledares löner ger det här barn tillgång till träning kostnadsfritt. På så sätt kan alla delta och vi når barn som absolut inte har möjlighet att delta annars, säger han.

**Klara Borstam**, hållbarhetsansvarig Mjällby AIF, ser rörelse som grunden till både fysisk och psykisk hälsa.

– När barn är aktiva utvecklar de inte bara sin motorik och kondition, utan också sitt självförtroende och sin förmåga att samarbeta med andra. Vi ser dagligen hur fotbollen blir en trygg plats där barn får uttrycka sig, ha roligt och känna gemenskap. Det handlar inte bara om att bli bättre på fotboll – det handlar om att må bra och utvecklas som människa.



**44 %**

Andelen barn i Djurgården IF:s skolidrottsföreningar som inte är med i någon annan idrottsförening.

**145 496**

deltagartillfällen i AIK 2025.



**“Att tidigt ge ditt barn rutiner för rörelse är den bästa investeringen för hälsan.”**

**Jana Söderberg, verksamhetschef Motivationslyftet**



**6 100**

**deltagartillfällen** per läsår i Malmö FF:s skolakademier.

**8 000+**

unga nås av Djurgårdens IF:s skolidrottsförening.



**Ca 80 st**

Antal ideella ledare som är engagerade i Varbergs BoIS.

**“Fotbollen samlar människor. Supportrar blir också som en familj där man delar med- och motgångar.”**

**MELKER HALLBERG**

lagkapten Kalmar FF



**“Fotbollen har varit hela mitt liv. Jag har fått många kompisar, och även om jag har bytt lag lite här och var så finns många kvar, fast i olika städer. Det är en trygghet jag har haft hela livet.”**

**TOM PETTERSSON**

spelare Mjällby AIF

**“Fotboll ger frihet och en paus från vardagen. Man kommer bort från telefoner, sociala medier, Roblox och Playstation – och istället är man aktiv. Man får röra på sig, få upp pulsen, utveckla koordination. Det är väldigt viktigt.”**

**ANDERS CHRISTIANSEN**

spelare Malmö FF



**► ELDSJÄLEN**

När skärmarna lockar med snabba kickar står Anders Wahrnberg på fotbollsplanen med en annan typ av belöning. Som akademichef på BK Häcken har han gjort det till sin mission att förvandla stillasittande till spring i benen.

# ANDERS WAHRNBERG

**FAKTA**

**Namn:** Anders Wahrnberg

**Ålder:** 53 år

**Familj:** sambo och 3 barn

**Gör:** Akademichef

**Bor:** Torslanda

**► ELDSJÄLEN**

**M**ed 13 år i BK Häcken i bagaget har **Anders Wahrnberg** jobbat med en stor variation av fotbollsspelare – från de allra yngsta till de som står på tröskeln till en elitkarriär. Drivet att göra fotbollen till sitt jobb tror han kommer från de egna erfarenheterna som barn.

– Jag gillade att vara i grupper med vuxna tränare som guidade mig in i bra miljöer. Miljöer som jag ville fortsätta vara i, och själv skapa förutsättningar för samarbete mellan vuxna och ungdomar.

Idag är han akademichef på BK Häcken och har under sin karriär brunnit för att coacha tränare – ideella som arvoderade – till barn och ungdomar. Han ser en växande samhällsutmaning i att allt fler unga väljer telefonen framför fysisk rörelse, en utveckling han arbetar hårt för att vända.

– Det finns många lockelser i sociala medier och den interaktiva världen. Intåget av telefoner och surfplattor har gjort det enklare att avstå från fysisk aktivitet.

För att möta problemet arbetar Anders



## ▶ ELDSJÄLEN



Wahrnberg och hans kollegor med att skapa miljöer där barn och unga känner att de vill vara. Det handlar om stimulerande och inspirerande träningar, bra ledarbemötande och att, framför allt i de yngre åldrarna, involvera föräldrarna för att de ska se och förstå verksamheten i sin helhet. Effekterna av fysisk aktivitet är tydliga. Anders Wahrnberg beskriver en bättre sammanhållning och ett generellt ökat välmående bland unga som motionerar. Han ser det personliga mötet och kombinationen av ungdoms- och vuxenperspektiv som viktigt för att få bukt med problemet.

– Unga ska känna glädje för sin idrott och det ska stimuleras från deras perspektiv, vi måste lyssna på barnen. Samtidigt som vi vuxna vägleder och bidrar med vår erfarenhet.

Anders Wahrnbergs drivkraft i arbetet är tydlig: att hjälpa barn och ungdomar att nå sina drömmar, oavsett vilken nivå man befinner sig på.

– Det låter väldigt floskelaktigt, men jag vill att vi ska stå för en verksamhet som unga personer vill vara kvar i och bidra till att den utvecklas. Det outtröttliga och genuina engagemanget

**“Unga ska känna glädje för sin idrott och det ska stimuleras från deras perspektiv, vi måste lyssna på barnen.”**

**Anders Wahrnberg, Akademichef BK Häcken**

för ungas hälsa har gett eko ut i Europa. BK Häcken tilldelades nyligen priset UEFA Grassroots Award för sitt arbete med att stötta och utbilda ledare i mindre klubbar runt om i Göteborgsregionen. Ett bevis på att stark fotbollsgemenskap når långt utanför den egna klubbens gränser.

– Det är ett jättehäftigt pris som jag är stolt över. Det är tack vare ett hårt arbete där vi inte bara har sett till vår egen klubb och vad som är bra för oss, utan också till vad som är bra för klubbarna i området.

## ► RÖSTER FRÅN KLUBBARN

I fotbollen går glädje och rörelse hand i hand, och träningarna lägger grunden för ett hälsosamt liv. Hör fler klubbar berätta om deras arbete med ungas fysiska hälsa.



### PHILIP HJALMARSSON

verksamhetschef Djurgården Skolidrott

– Vi jobbar mycket med relationskapande och fångar upp elever som kanske inte vågat prova på idrott annars. Jag har många exempel på där vi lyckats vända elever som kanske suttit hemma annars.



### KLARA BORSTAM

hållbarhetsansvarig Mjällby AIF

– Som fotbollsförening ser vi på rörelse som grunden till både fysisk och psykisk hälsa. När barn är aktiva utvecklar de inte bara sin motorik och kondition, utan också sitt självförtroende och sin förmåga att samarbeta med andra. Lagtillhörighet ger struktur, ansvar och en stark känsla av sammanhang och gemenskap. Unga lär sig att sätta mål, hantera med- och motgångar och respektera både regler och varandra.



### SARA LENNQVIST

hållbarhetsansvarig, Östers IF

– Vi hade en kille på Nattfotbollen vars mamma knappt kunde svenska, vilket gjorde att han inte fick någon hjälp hemifrån att hitta in i en förening. Genom vår verksamhet ute i skolan kunde vi fånga upp honom och stötta honom in i fotbollen. Senare debuterade han i Östers IF:s A-lag och blev en av de yngsta spelarna någonsin i Superettan.

FOKUS 2026

# FOTBOLLEN

VS

# PSYKISK OHÄLSA

**► FOKUS: PSYKISK OHÄLSA**

“Det finns många barn som lider av ångest, inte får rätt stöd i skolan och blir så kallade hemmasittare – eller hemmakämpare som jag tycker är ett bättre ord. Då blir det ännu viktigare att man har ett sammanhang på fritiden.”

JONAS LINDSTRÖM, FIL. DR. I SOCIOLOGI VID SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA

# Många unga kämpar med ångest, depression och oro. När fotbollen kliver fram som en central samhällsaktör kan den genom gemenskap och struktur ge barn en chans att må bättre, nu och senare i livet.

## PSYKISK OHÄLSA

Den psykiska ohälsan är tveklöst ett av våra största folkhälsoproblem. Enligt en rapport från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor lider över hälften av alla unga i åldern 16–24 år av ångslan, ångest eller oro. National-ekonomen **Ingvar Nilsson** menar att problemet är utbredd och bär många ansikten.

– Det finns en generell olust kring livet bland många barn, en existentiell ångest som är otroligt omfattande, säger han.

Utöver det mänskliga lidandet innebär den psykiska ohälsan stora samhällsekonomiska kostnader. Psykiatriska diagnoser är sedan 2014

den vanligaste anledningen till sjukskrivningar och kostar samhället 192 miljarder kronor varje år. Ingvar Nilsson menar att resurser till idrott och föreningsliv inte ska ses som en kostnad, utan som en investering som kan förhindra att den psykiska ohälsan förvärras. Här har fotboll stor genomslagskraft.

– Man kan nå hundratusentals ungdomar via fotbollen. Det innebär att budskapet som fotbollen skickar ut är oerhört viktigt ur ett förebyggande och främjande perspektiv.

**Erica Hellberg**, idrottspsykologisk rådgivare och KBT-terapeut, ser en trend där barn och unga kämpar med stress och höga förväntningar.



# 8%

av unga mellan 16–29 år har haft suicidtankar under 2024.

Källa: Folkhälsomyndigheten

– Många vill prestera redan i tidig ålder och jämför sig med vad de ser på sociala medier. Jag tror också att allt som händer i omvärlden kan ge en viss oro inför framtiden.

Motion har i sig självt en positiv påverkan på vårt psykiska mående, men magin ligger framför allt i det sammanhang som idrotten ger.

– Jag tror på idrotten som en superkraft. Det är jätteviktigt för dem som har ett funktionellt hem, det ger en extra guldkant i vardagen och glädje. Men jag tror att det är en helt avgörande miljö för många som har ett dysfunktionellt hem.

Även **Jonas Lindström**, fil. dr. i sociologi vid Södertörns högskola, lyfter vikten av fotboll och föreningsliv som sammanhang för barn och unga som mår dåligt.

– Det finns många barn som lider av ångest, inte får rätt stöd i skolan och blir så kallade hemmasittare – eller hemmakämpare som jag tycker är ett bättre ord. Då blir det ännu viktigare att man har ett sammanhang på fritiden. Att fotbollsrorelsen integrerar sig i lokalsamhället och skolorna gör att vi tillsammans som samhälle kan ta ett grepp om de här utmaningarna.

**“Det är tillfredsställande att lyckas med någonting man har fått kämpa lite för. Det är en otrolig kick.”**

**Erica Hellberg, idrottspsykologisk rådgivare och KBT-terapeut**

## ▶ VERKSAMHETEN

# SKOLSAMARBETEN

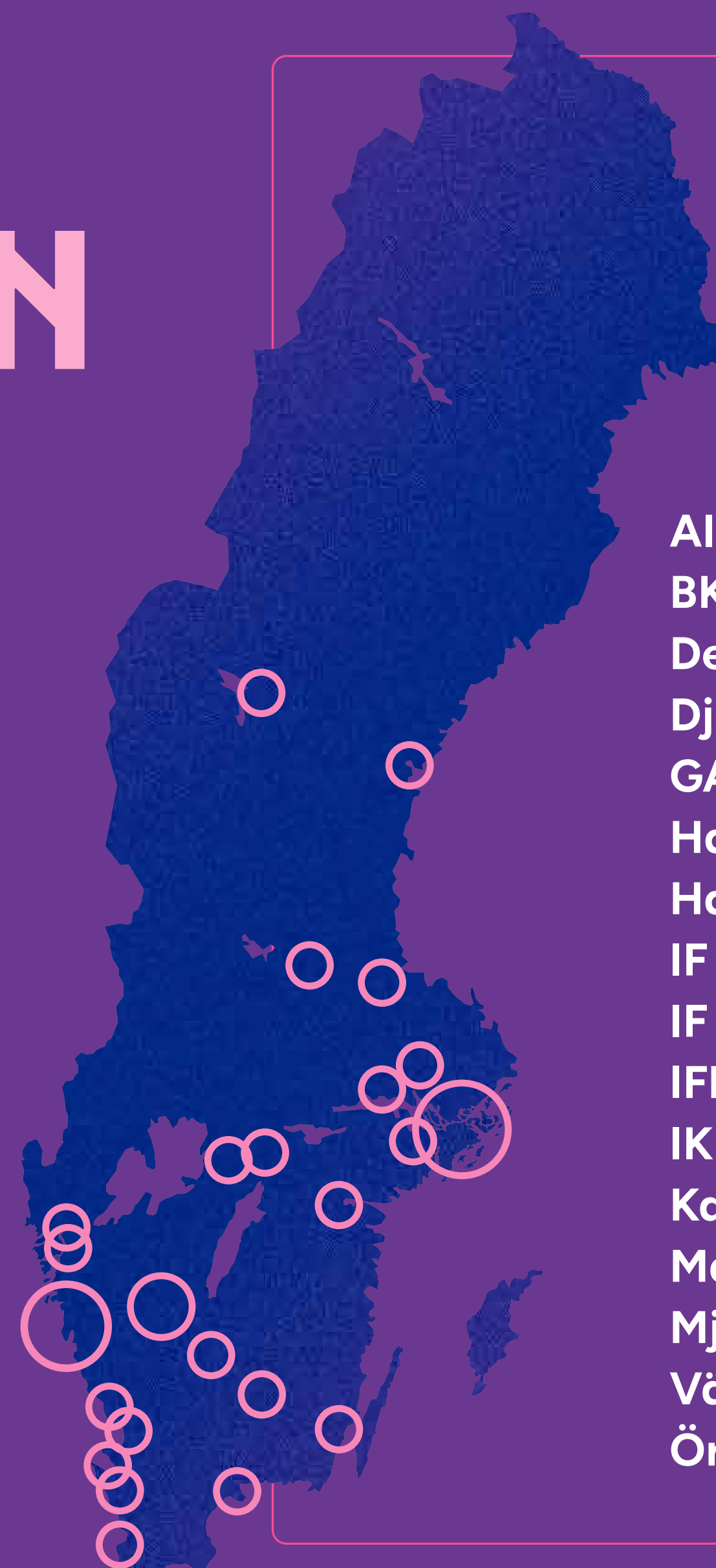
**Fotbollsklubbar når många unga, men inte alla. Genom skolsamarbeten bidrar klubbarna till trygghet utanför planen och når de barn som man inte når genom klubbarnas ordinarie verksamhet.**

Att bygga självkänsla och framtidshopp är centralt i arbetet mot psykisk ohälsa. I Varberg har Varbergs BoIS FC startat "Läsande förebilder", där spelare besöker skolor för att läsa och visa att även idoler kan vara sårbara.

– Jag hade extremt svårt att läsa som barn – det var tufft. När en vuxen man som anses ha "lyckats" pratar öppet om det och är sårbar kan det göra stor skillnad, säger **Hampus Zackrisson**, professionell fotbollsspelare Varbergs BoIS.

Liknande arbete finns i andra delar av landet, där klubbarnas närvaro i skolvardagen blivit ett sätt att arbeta mer långsiktigt än genom enstaka insatser. I Sundsvall har GIF Sundsvall i över 20 år drivit Back2Basics i nära samarbete med skolor, ofta kopplat direkt till skoldagen.

## SKOLSAMVERKAN RUNT OM I LANDET



AIK  
BK Häcken  
Degerfors IF  
Djurgården Fotboll  
GAIS  
Halmstad BK  
Hammarby  
IF Brommapojkarna  
IF Elfsborg  
IFK Göteborg  
IK Sirius  
Kalmar FF  
Malmö FF  
Mjällby AIF  
Västerås SK  
Örgryte IS

Falkenbergs FF  
GIF Sundsvall  
Helsingborgs IF  
IFK Norrköping  
IFK Värnamo  
IK Brage  
IK Oddevold  
Landskrona BoIS  
Ljungskile SK  
Nordic United  
Norrby IF  
Sandvikens IF  
Varbergs BoIS  
Örebro SK  
Östers IF  
Östersunds FK

## ► VERKSAMHETEN

– När vi bjuder in till en lässtund kommer fler barn än när kommunen kallar. Det är så vi använder vårt varumärke för att skapa trygghet och engagera fler barn, säger **Karl Ståhl**.

Med "Lira & Läs" kombinerar IF Elfsborg fotboll och läsning i skolmiljö. Eleverna delas in i tre grupper som turas om mellan spel och läsning.

– Kravet är enkelt: vill du spela fotboll måste du läsa. I början satt många bara med boken, men efter hand börjar fler läsa. Det har gett stor effekt och ökat läskunskapen, säger **Vedad Aganovic**, ansvarig hållbarhet IF Elfsborg. Han tillägger:

– Vi trycker inte på att "du ska bli fotbollsspelare" utan "du ska klara din skola".

Sammantaget visar satsningarna hur klubbarnas närvaro i skolmiljöer kan fånga upp barn som annars riskerar att stå utanför, samtidigt som de skapar nya sammanhang, förebilder och vägar in i gemenskapen.

– Om vi hade haft mer resurser hade jag velat lägga energin på läxhjälp efter skolan, innan träningen, för alla som behöver det, avslutar Hampus Zackrisson.



Lira & Läs, IF Elfsborg. Årskurs 4, Sjöboskolan Borås.

### ► 3 UNGDOMSRÖSTER OM IFK GÖTEBORG I SAMHÄLLET



#### YARA, 18 ÅR, UNGDOMSLEDARE IFK GÖTEBORG

– IFK i Samhället kan hjälpa tjejer som annars har svårt att ta plats att faktiskt få en egen plats, både inom fotbollen och genom att öppna dörrar till andra möjligheter. Jag har träffat många barn som är väldigt duktiga och som har blivit sedda efter att vi varit där. Det är också ett bra sätt att fylla sommarveckor eller sena kvällar med något meningsfullt.



#### FATIMA AL-FARKH, 17 ÅR, IFK GÖTEBORG

– IFK Göteborg i Samhället har betytt väldigt mycket för mig, inte bara genom fotbollen utan också genom gemenskapen och människorna jag träffat där. Jag tycker att verksamheten skapar en trygg plats där många ungdomar känner sig välkomna och får något positivt att göra.



#### KEVIN NAKHAI, ORDFÖRANDE I SKOL-IF IFK GÖTEBORG

– Genom Skol-IF har jag träffat många som hjälpt mig. Men framför allt träffade jag Bafren Reza som har hjälpt mig att bli en ledare och betytt väldigt mycket i livet. Hon är inte bara "någon" för mig längre, hon är som en familjemedlem.

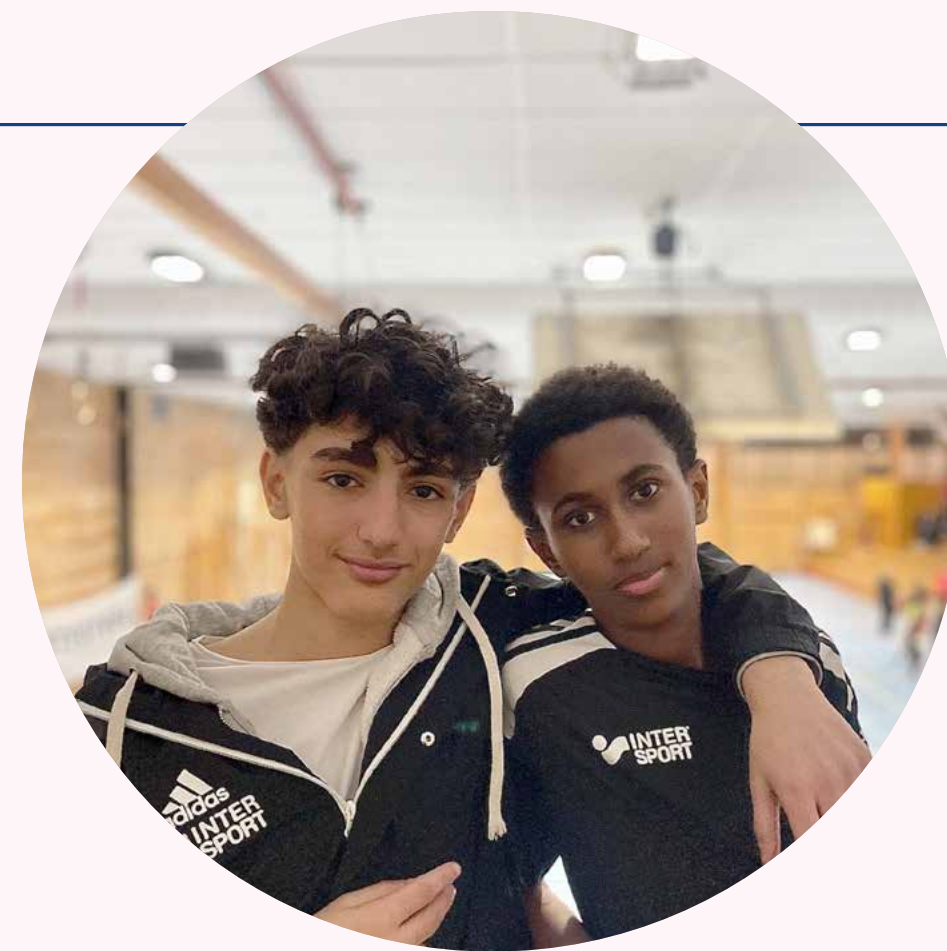
# 65 skolor

**Antalet skolor** som Hammarby IF samverkar med. Fotbollen är inte bara på arenan, den är i klassrummen.



# 6 000

**unga i öppen verksamhet:** IFK Göteborgs siffra för dem som deltar utan krav på medlemskap eller licens. Låga trösklar på riktigt.



# 200-250

**timmar i veckan:** Sandvikens IF:s tid på initiativ utanför fotbollsträningar. Det motsvarar mer än sex heltidstjänster som bara jobbar med social hållbarhet.

**“Varje dag gör vi skillnad när vi utbildar och motiverar barn och unga – från läslust till hållbar ekonomi.”**

**Ann-Catrin Thorup, hållbarhetskoordinator Helsingborg**



# 107

**samarbetspartners:** Malmö FF:s nätverk av skolor, myndigheter och organisationer som samverkar för ett bättre Malmö.

## ► FLER INSATSER MOT PSYKISK OHÄLSA

Varje dag, över hela landet, pågår projekt, initiativ och insatser där fotbollen motverkar psykisk ohälsa. Här är ett urval.

### SABBA STÄMNINGEN

Sedan flera år tillbaka samarbetar Kalmar FF med Kvinnojouren & Ungdomsjouren Kalmar i projektet Sabba stämningen. Syftet är att utbilda spelarna om våld i relationer och hur man kan agera mot machokultur och sexistisk jargong.



### LÄSANDE FÖREBILDER

Varbergs BoIS satsar på att läsa för andraklassare runt om i regionen. De får ställa frågor, prata om utmaningar och ha högläsning med spelarna.



### HOPPBOLLEN

En vidareutveckling av Suicide Zeros projekt Idrottshoppet – ett digitalt stödmaterial med verktyg för suicidprevention. IK Sirius var först ut med en pilot: en specialdesignad boll med frågor som "Hur mår du idag?" och "Vad var du bra på idag?" inbyggda i träningen. Syftet är att ge barn och unga en naturlig ingång till att prata om sitt mående – på en plats där de redan känner sig

### SKIT/BRA

En verksamhet inom Örebro SK med målet att ge fler ungdomar mellan 14–19 år verktyg att stärka sin mentala hälsa. Här bryter de tabun kring att prata om psykisk ohälsa och bygger självförtroende och självkänsla hos de som deltar.

**“Vi skapar en positiv atmosfär som gör att barnen vill komma till skolan. Vi har många exempel på där vi tillsammans med skolan lyckats vända elever som hade suttit hemma annars.”**

**Philip Hjalmarsson, verksamhetschef Djurgården Skolidrott, om Skolidrottsföreningen**

**► ELDSJÄLARNA**

De klipper gräs, snickrar och kokar kaffe – men framför allt bygger de gemenskap. I Degerfors IF är pensionärspoolen inte bara en arbetsgrupp, de är klubbens bultande hjärta.

# DEGERFORS PENSIONÄRSVOLONTÄRER



## ▶ ELDSJÄLARNA

**Sedan 15 år** tillbaka har Degerfors IF en egen grupp osynliga hjältar. Degerfors pensionärspool består av en samling pensionerade herrar som hjälper till med allt från att klippa gräset på planen till att servera kaffe på matcherna – helt ideellt.

**Bo Walldén** har varit en del av gruppen sedan 2013 och minns att det hela började med att vaktmästaren behövde hjälp med att klippa gräset på svåråtkomliga platser. Till en början var det bara en handfull personer i pensionärspoolen, men allt eftersom uppgifterna har tillkommit har också gruppen vuxit. Idag är de 37 stycken. När Degerfors tog steget upp i Allsvenskan 2020 växlade pensionärspoolen upp för att hjälpa till.

– Vi byggde till exempel altaner på Stora Valla där vi har servering. Sedan gör vi mycket löpande underhåll, som att laga eller montera saker. Vi ser till att allt är i ordning och prydligt i logerna inför matcherna och kokar kaffe.

Likt många andra i pensionärspoolen har Bo



### FAKTA

Degerfors IF:s Pensionärspool består av ett 30-tal pensionärer som sedan starten 2010 hjälper fotbollsklubben med olika praktiska uppgifter – från att koka kaffe under matcherna till att bistå vaktmästaren med gräsklippning.

## ▶ ELDSJÄLARNA



Walldén själv spelat i Degerfors som ung, från att han var 12 till 20 år.

– Jag har alltid varit en stor supporter. Vi är ett gäng kompisar som går på alla matcher, oavsett vilken serie vi ligger i.

Pensionärspoolen träffas varje torsdag kl 9 för att fika, prata om vad som behöver göras och få information från klubben. Träffarna sker varje vecka – även när säsongen är över. Det vittnar om hur viktigt pensionärspoolen har blivit som socialt sammanhang.

– Gemenskapen betyder oerhört mycket. Jag blir 78 år nu och det börjar försvinna folk runt omkring. Så det har stor betydelse att ha det här som en hållpunkt.

Personer över 65 år är en utsatt grupp när det kommer psykisk ohälsa och uppemot 40 procent beskriver känslor av nedstämdhet, ångslan, oro eller ångest. Att koka kaffe och klippa gräs blir mer än en arbetsuppgift, det blir ett sätt att motverka ensamhet och en kärleksförklaring till sporten som varit en stor del av deras liv.

– Det betyder mycket för det allmänna välmåendet. Vi är såklart väldigt intresserade av

**“Vi träffas varje torsdag, oavsett om serien är igång eller inte.”**

**Bo Walldén, Degerfors pensionärspool**

fotbollen men just den sociala biten att träffas och snacka, det mår man bra av. Det är därför det alltid kommer drygt 30 personer varje torsdag.

Han beskriver Stora Valla som “Degerfors största ungdomsgård” och ser positivt på att umgås över generationerna – med fotbollen som gemensam kraft.

– Jag tror att alla mår bra av att umgås på ett avslappnat sätt, ung som gammal. På Stora Valla spelar ungdomarna ibland i organiserad form, ibland bara för att det är kul. Jag blir glad av att se att det är så mycket verksamhet.

► RÖSTER FRÅN KLUBBARNA

I kampen mot ångest, ensamhet och stress kan fotbollen göra stor skillnad för barn och ungas mående. Hör fler klubbar berätta om deras arbete med ungas psykiska hälsa.



**DANIEL WICKSTRÖM**

Örebro SK (om projektet Skit/Bra)

– När ungdomarna kommer in för första gången och sätter sig i ringen är det knäpptyst. Resan till att de blir bekväma med att prata om hur de mår inför grupp är helt otrolig.”



**ANNELI BERGDAHL**

hållbarhetsansvarig Degerfors IF

– Fotbollsträningen är bra för rörelse och motorik. Men det är också konkret integration och en enkel väg att både må bra och lära känna människor, och i nästa steg hitta sin plats i samhället.



**ELISABETH ANDERTON**

hållbarhetschef IFK Göteborg

– En mätning inom IFK Göteborg Skol-IF visar att många elever upplever bättre koncentration i skolan, har stort förtroende för ledarna och utvecklar egna ledaregenskaper. Vi ser också ökad närvaro i både skola och annan verksamhet. I dag finns vi på tio skolor med fokus på kamratskap, hälsa och veckovisa träffar.



**HENRIK RÖNNLÖF CASTEGREN**

lagkapten IK Sirius

– Fotboll är ett sätt att uttrycka mig och få ut känslor och glädje. Det är något jag vill föra vidare till nästa generation.

## OUTRO

**HUR HADE SAMHÄLLET SETT UT  
OM KLUBBVERKSAMHETERNA  
HADE FÅTT MER RESURSER?**

Fotbollen är ett av våra mest kraftfulla verktyg för att möta några av samhällets största utmaningar. Men fotbollen kan göra ännu mer. Allt som krävs är att vi skiftar vårt synsätt – från kostnad till investering.

**I dag tvingas klubbar** runt om i landet välja bort sådant som de vet räddar unga från utanförskap. Satsningar på öppna kvällar, ledare i utsatta områden och aktiviteter i skolor får inte utrymme att växa när resurserna är knappa. I den politiska prioriteringen väger enstaka problem ofta tyngre än de många positiva effekter som skapas varje dag i skolor, på fotbollsplaner och i människors liv.

**Tänk om perspektivet skiftade.** Om vi slutade reducera fotbollen till ordningskostnader och i stället såg vad den bygger: tillit, meningsfull fritid, framtidstro, demokrati, inkludering och ledarskap – det vill säga en beprövad motkraft till arbetslöshet, utanförskap och fysisk och psykisk ohälsa. Då blir frågan inte vad fotbollen kostar, utan vad samhället förlorar när vi inte satsar mer.

**Under arbetet med rapporten** frågade vi klubbarna vad de hade gjort med mer resurser. Frågan ledde ofta till samma svar: mer av det de redan gör. Skolfotboll i fler skolor, nattfotboll i fler orter, samarbete med fler föreningar, fler anställda och fler aktiviteter. Klubbarna vet vad som fungerar och deras arbete ger redan stora och bestående effekter på ungas liv – men om de skalas upp kan kraften bli ännu större.

**► RÖSTER FRÅN KLUBBARNA**

“Många vet inte vilket jobb vi gör, och fokus hamnar ibland på negativa händelser kopplade till supportergrupperingar. Min förhoppning är att den här rapporten kan öka förståelsen för vårt förebyggande arbete och vilken effekt insatserna har, **eftersom investeringar i barn och unga aldrig är en kostnad även om resultaten inte syns direkt.**”



**ELISABETH ANDERTON**  
IFK Göteborg

**► RÖSTER FRÅN KLUBBARNA**

**“Kommunerna ser pengarna de lägger in i föreningarna som rena bidrag snarare än vad det egentligen är – en investering i regionen och en början på en långsiktig lösning. Mer pengar till idrotten som används till verksamheter utanför själva sporten skulle vara en klok investering för hela kommunen.”**



**ANNELI BERGDAHL**  
hållbarhetsansvarig, Degerfors IF

**► RÖSTER FRÅN KLUBBARNA**

“Jag hoppas att idrottsrörelsen får en starkare röst och ett tydligare mandat hos beslutsfattare. Vi tillför ett enormt ekonomiskt och socialt värde till staden. Vi vill bli involverade tidigt när beslut ska tas som rör unga. **Vi har plattformen och vi har barnens förtroende – det är en kraft som samhället borde använda ännu mer.**”

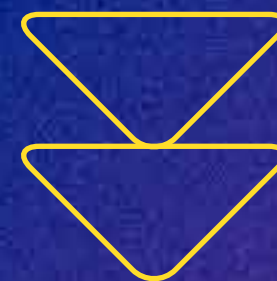


**AYLIN WALLIN**  
Samhällsmatchen Hammarby IF

**► TILL ER SOM PÅVERKAR**

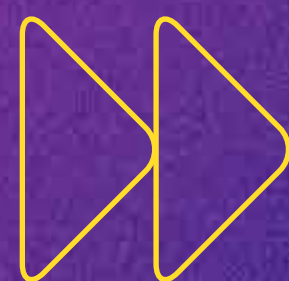
# TILL ER SOM PÅVERKAR

Bakom varje passning, varje träning och varje match finns något större – hopp, tillhörighet och framtid.



► TILL ER SOM PÅVERKAR: **POLITIKER**

# POLITIKER



Fotbollen är Sveriges största samhällskraft och från storstad till landsbygd samlar vi miljoner svenskars intresse varje dag. Ingen annan rörelse når lika brett, lika djupt och med samma kontinuitet.

**Vi bygger gemenskap** där samhället annars riskerar att glida isär. Vi skapar trygga sammanhang, förebygger utanförskap och stärker både fysisk och psykisk hälsa. Varje träning är en investering i framtiden och varje ledare är en möjlig livsförändrare.

**Vi är också** Sveriges största demokratiska mötesplats för unga. Som supporter i vår fotbollsrorelse är man en viktig pusselbit i en demokratisk miljö där medlemmarna har den yttersta makten att förändra. Och gör det – varje dag. När politiken och vuxenvärlden klagar över att unga inte längre engagerar sig i samhällsfrågor, står fotbollssupportrarna där med svaret. Här är vi. Lyssna på oss.

Men bjuder politiken in de unga som varje

helg bygger den största ungdomsrörelsen i landet, till samtal och dialog? Eller väljer man att peka på stök och ordningsstörningar? Ser ni de ungas engagemang? För fotbollens kraft är inte självklar och byggs inte av sig själv. Den kräver politiska beslut, samtal och att ni ser värdet av det ungdomarna skapar.

Fotbollen är med och formar framtidens medborgare oavsett bakgrund, förutsättningar eller postnummer. Det är i vardagen en av våra mest inkluderande och jämlika samhällsarenor.

**Vi uppmanar därför** er beslutsfattare: Se fotbollen som den avgörande del av samhällsbygget den är. Ge fotbollen det utrymme den förtjänar. Inte som välgörenhet – som samhällsinvestering.

**► TILL ER SOM PÅVERKAR: NÄRINGSLIVET**

# SVERIGES NÄRINGS- LIVET



För näringslivet innebär ett samarbete med fotbollen mer än exponering. Det är en möjlighet att vara en aktiv del av samhällsutvecklingen. Tillsammans kan vi skapa konkreta värden för individer, lokalsamhällen och regioners tillväxt.

**Fotbollens infrastruktur**, ledarskap och etablerade närvaro gör oss till en effektiv plattform för sociala investeringar. Vi når målgrupper som få andra når och dessutom med ett trovärdigt varumärke. Vi bygger broar där avstånd annars växer. Vi skapar trygga miljöer där barn och unga får växa – både som individer och medmänniskor.

**Fotbollen är en** av Sveriges mest kraftfulla samhällsarenor. Vi finns i hela landet, i alla samhällsskikt, och samlar varje vecka hundratusentals barn, unga och vuxna. Vår räckvidd är unik – men vår verkliga styrka ligger i det vi

skapar: gemenskap, inkludering och framtidstro. Att vi är 32 klubbar spridda över landet gör oss till en stark nationell kraft men framför allt en lokal och trovärdig aktör. Våra klubbar engagerar och inspirerar varje dag, året runt, och det är det ärligt talat få andra som kan mäta sig med. Vi utgår från vår kärnverksamhet – fotbollen – och behöver inte krångla in oss i CSR-initiativ. Vi finns där för våra barn och unga varje dag och hoppas att ni vill hänga med oss.

**Därför uppmanar vi er:** Se fotbollen som en strategisk samarbetspartner. Tillsammans kan vi driva verklig förändring i samhället.

► TILL ER SOM PÅVERKAR: **KLUBBARNNA & UNGA SPELARE**

# KLUBBARNNA

Varje dag förändrar ni liv med ert engagemang för barn och unga – genom gemenskap, förebilder och ansvar som sträcker sig långt bortom er kärnverksamhet. Tack för er medverkan, den här rapporten har vi skapat tillsammans.



# UNGA SPELARE

Er spelglädje, gemenskap och ert mod är det som bär fotbollen framåt. Fortsätt spela, drömma och välja att vara en del av något större.

**I matchen mot samhällsutmaningarna spelar vi i samma lag.  
Det gör oss till Sveriges starkaste samhällskraft.**

## ► METOD

### RÖSTER OCH SIFFROR FRÅN ALLA SVENSK ELITFOTBOLLS 32 KLUBBAR

Intervjuer som har gjorts med 16 av 32 klubbar ligger till grund för berättelser om klubbarnas verksamheter och erfarenheter. Samtliga klubbar har bidragit med statistik från sina respektive föreningar.

### DESKTOP RESEARCH

Intervjuer har kompletterats med skriftliga källor, tidigare rapporter och statistik från myndigheter, forskningsinstitut och ideella organisationer nedan:

Folkhälsomyndigheten. (2024). *Övervikt och obesitas i befolkningen*, Försäkringskassan. (u.å.). *Tema psykisk ohälsa*.  
 Generation Pep. (2026). *Pep-rapporten 2026*.  
 Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi (2024). *Samhällets kostnader för sjukdomar år 2023* (Rapport 2024:1).  
 Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. (2024). *UNG IDAG 2024:2 En fördjupad bild av ungas inflytande och delaktighet*.  
 Statistiska centralbyrån. (2026, februari). *Arbetskraftsundersökningarna (AKU)*.  
 Världshälsoorganisationen. (2024). *Physical activity*.

### INTERJUJER MED 5 EXPERTER

Vi har genomfört intervjuer med fem experter inom rapportens fokusområden utanförskap, arbetslöshet, psykisk och fysisk hälsa.



**Ingvar Nilsson**,  
 Nationalekonom,  
 40 års arbete med  
 att skapa socio-  
 ekonomiska  
 rapporter om  
 utanförskapets pris.



**Jonas Lindström**,  
 fil. dr. i sociologi  
 och lektor i socialt  
 arbete vid Söder-  
 törns högskola.



**Karin Svanberg**,  
 chef för enheten  
 för utveckling av  
 brottsförebyggande  
 arbete på  
 Brottsförebyggande  
 rådet (BRÅ).



**Jana Söderberg**,  
 verksamhetschef  
 på Motivations-  
 lyftet, föreläsare  
 och terapeut



**Erica Hellberg**,  
 idrottspsykologisk  
 rådgivare och  
 KBT-terapeut

### PROJEKTTEAM

Beatrice Clarke, Hållbarhetsansvarig, SEF. / Jessica Linnman, Kommersiell chef, SEF.  
 Daniel Lagerqvist, Kommunikations- och marknadsansvarig, SEF. / Kundansvarig &  
 Projektledare: Carolina Zethraeus, Oh My / Strateg & Redaktör: Anna Thanner, Oh My  
 Creative Director: Fanny Holländer, Oh My / Skribenter: Elsa Sjögren och Daniel  
 Cederlund, Oh My / Designer: Mikaela Edri, Rodolfo Studios

### BILDER I RAPPORTEN

Bidrag från elitklubbarna  
 och deras verksamheter,  
 bildbyran.se, Unsplash  
 och iStockphoto

# |||FOTBOLLSEFFEKTEN|||

[svenskelitfotboll.se/fotbollseffekten](https://svenskelitfotboll.se/fotbollseffekten)