1. **Inkludera barn och unga i befintliga strukturer**
2. **Skapa former som är attraktiva för barn och unga**
3. **Hjälpa barn och unga att ta plats**
4. **Vuxna ger plats åt barn och unga**

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se

Nomy, oktober 2026



Kulturförändrings-resan börjar i tanken

Bakgrund

I rapport - *Barn och ungas delaktighet i idrottens demokratiska processer* (som avrapporterades på RF stämman 2025) identifierar arbetsgruppen fyra övergripande utvecklingsområden för att öka barn och ungas delaktighet i idrottsrörelsens demokratiska processer.

Rapportens huvudbudskap är att ökat ungdomsinflytande kräver både strukturella förändringar, mer attraktiva former för deltagande, stöd till unga att engagera sig och vuxna som aktivt delar med sig av makt och inflytande.



1

Inkludera barn och unga i befintliga strukturer

Barn och unga ska inte bara få inflytande i tränings- och tävlingsmiljöer, utan också i idrottens formella beslutsprocesser. Det handlar om att:

- involvera unga i beslut som berör dem,
- skapa fler möjligheter för unga att delta i styrelser, råd och kommittéer,
- ge unga verkliga mandat och inte bara symboliska roller,
- säkerställa att frågan finns med i strategier, verksamhetsplaner och utbildningar,
- avsätta resurser för ett långsiktigt arbete.

2

Skapa former som är attraktiva för barn och unga

Idrottsrörelsens demokratiska processer behöver bli mer tillgängliga och begripliga. Det innebär att:

- använda ett enklare och mer inkluderande språk,
- förklara möten, beslut och processer på ett sätt som unga förstår,
- erbjuda flexibla mötesformer, exempelvis digitalt deltagande,
- anpassa tidpunkter och mötesplatser efter målgruppen,
- minska praktiska och ekonomiska hinder för deltagande.

3

Hjälpa barn och unga att ta plats

För att unga ska vilja och kunna påverka behöver de få stöd och verktyg. Fokus ligger på att:

- skapa trygga miljöer där unga vågar uttrycka sina åsikter,
- erbjuda utbildningar i ledarskap, demokrati och organisationsarbete,
- aktivt fråga unga om de vill engagera sig,
- skapa fler vägar till inflytande än traditionellt styrelsearbete,
- låta unga driva utvecklingsfrågor som engagerar dem.

4

Vuxna ger plats åt barn och unga

Det största ansvaret ligger hos vuxna i maktpositioner. De behöver:

- vara medvetna om maktförhållandet mellan vuxna och unga,
- aktivt bjuda in och skapa utrymme för ungas perspektiv,
- öka sin kunskap om varför barns och ungas inflytande är viktigt,
- sprida goda exempel och skapa en kultur där ungas röster värderas,
- vara beredda att förändra arbetssätt utifrån vad unga uttrycker.