



# Att engagera generation Z

Förutsättningar för ungas ideella engagemang



**/Volontärbyrån/**

# Innehåll

Inledning och bakgrund	3
Vad då generation Z?	5
Generation Z och ideellt engagemang	7
Varför engagerar sig unga?	8
Förklara och engagera	10
Var där unga är	14
Inkludera fler	16
Tack!	20
Källor och vidare läsning	21



Publikationen har tagits fram med stöd av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, MUCF. Innehållet reflekterar enbart åsikterna hos författarna. MUCF kan inte hållas ansvarig för informationen i publikationen eller hur den kan komma att användas.

© **Volontärbyrån 2023**

Redaktör och formgivning: Ola Höiden

Foto: Adobe Stock (framsida, s. 4, 7, 8, 9, 19), Ola Höiden (s. 13), Lova Pettersson (s. 20 Brendan).

# Inledning och bakgrund

Viljan att nå och inkludera fler unga i ideella organisationer finns, men många föreningar tycker att det är svårt att nå detta mål. Kanske känner du igen dig?

**Denna guide handlar om ungas förutsättningar för ideellt engagemang och hur föreningar kan komma igång med ett mer aktivt arbete för att nå och inkludera fler unga i sina verksamheter. När vi pratar om "unga" menar vi här den så kallade "generation Z", det vill säga de som tillhör dagens ungdomsgeneration i åldern 16-25 år.**

Generation Z har ett starkt engagemang för samhället, men under de senaste åren har deras känsla av att kunna påverka utvecklingen minskat något (Ungdomsbarometern 2023). Samtidigt har den psykiska ohälsan bland unga ökat. Bris, som arbetar med stöd till barn och unga, noterade en 7-procentig ökning i antalet samtal under 2022 jämfört med föregående år. Samtalen handlar ofta om bristande stödinsatser, ekonomisk osäkerhet, krig och konflikter, klimatkrisen och en ökad oro inför framtiden (Bris 2023).

Ytterligare faktorer som bidrar till att ungas psykiska ohälsa ökar är mer användning av sociala medier, sömnbrist och minskad möjlighet till fysiskt umgänge. Samtidigt framgår i forskningsresultat att ideellt engagemang, sociala sammanhang och en meningsfull fritid ger unga en bättre psykisk hälsa och ett starkt självförtroende (Folkhälsomyndigheten och Ungdomsbarometern 2021).

**Dessvärre står många unga långt ifrån föreningslivet idag. En sifundersökning på uppdrag av Volontärbyrån 2021 visar att en tredjedel av**

**unga under 25 år har engagerat sig ideellt under det senaste året, men så många som åtta av tio anger att de kan tänka sig att engagera sig ideellt.**

Ett vanligt hinder för engagemang är bristen på kunskap om vad ideellt engagemang innebär och vad föreningslivet erbjuder. Många unga bär dessutom på en förutfattad bild om att ideellt engagemang kräver mycket tid, vilket avskräcker dem från att delta.

Projektet "Unga hackar det ideella engagemanget" syftar till att främja ideellt engagemang bland unga och att hjälpa föreningar att nå och inkludera unga. Volontärbyrån initierade projektet med insikten om att ideellt engagemang kan förbättra ungas välmående, erbjuda sociala sammanhang och en meningsfull fritid. Det ger även en möjlighet att omvandla eventuell oro till handling, att unga kan känna sig mer delaktiga i samhällets utveckling och därmed också känna större hopp inför framtiden.

Projektet är finansierat av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF). Volontärbyrån har i projektet bland annat gjort en kartläggning av tidigare studier om ungas engagemang, en egen enkätundersökning och samlat in kunskap från föreningar och organisationer. Vi har också involverat en referensgrupp bestående av 14 personer i ålder 16-25 år, och denna referensgrupp har varit en viktig källa i insamlingen av information för denna guide. Till alla som har bidragit till denna sammanställning vill vi rikta ett varmt tack!



# Vad då generation Z?

Generation Z är termen som idag ofta används för att beskriva unga i åldern runt 16-25 år. De utgör dagens ungdomsgeneration och den åldersgrupp i Sverige som denna rapport har fokus på.

## En heterogen generation

Analyser visar att dagens unga i generation Z särskiljer sig socialt och kulturellt i jämförelse med andra generationer. Exempelvis verkar de se möjligheter att kunna påverka sina egna liv i större utsträckning än andra ungdomsgenerationer (Ungdomsbarometern 2023).

Generation Z är också en mer heterogen grupp, inte minst på grund av ett mer diversifierat medi aflöde och en ökad digitalisering.

## En dystrare syn på framtiden

Över hälften av dagens unga anser att samhällsutvecklingen är på väg i fel riktning och nästan hälften har en dystre syn på framtiden, vilket är en ökning från 21 procent år 2014. Som bidragande faktorer anges ökad kriminalitet, ekonomiska utmaningar, politiska frågor, problem med rasism och integration samt klimatkrisen (Generationsrapporten, Ungdomsbarometern 2023).

## Ökad psykisk ohälsa

Den psykiska ohälsan bland unga har ökat de senaste åren till följd av bland annat mindre fysiskt umgänge, framtidsstress och användandet av sociala medier (Ungdomsbarometern 2021). I en kartläggning av ungas psykiska hälsa gjord av Folkhälsomyndigheten och MUCF (2023) svarar 39 procent av de unga att de besväras av ensamhet och isolering. Hela 19 procent svarar att deras psykiska hälsotillstånd är dåligt.

## Nya samhällsfrågor engagerar

Samhällsintresset hos unga har inte minskat, men den ökade oron för framtiden samt förändringar i omvärlden tycks ha påverkat vilka samhällsfrågor som är viktiga för unga. De senaste tre åren har ungdomars intresse för pengar ökat medan intresset för frågor såsom antirasism, miljöengagemang och jämställdhet har minskat. Trygghet här och nu anses vara viktigare än mer långsiktiga frågor och utmaningar. Exempelvis lyfts brottsbekämpning, bostadspolitik och försvaret som viktigare frågor än tidigare (Back2School, Ungdomsbarometern 2023).

## Sociala medier och nya nätverk

Utvecklingen av sociala medier har lett till att allt fler kan engagera sig i nätverk utan att nödvändigtvis ingå i formella organisationer. Nätverksbaserade rörelser har blivit vanligare som plattformar och kanaler för engagemang (MUCF 2023).

Unga utgör den grupp som använder sociala medier mest av alla, och sociala medier står för den främsta nyhetskällan bland unga. Enligt en årlig studie av svenskarnas internetvanor, framgår att 99 procent av alla unga har använt någon social nätverksplattform det senaste året (Internetstiftelsen 2023).

Sociala medier ger nya möjligheter för ungdomar att engagera sig och ökade möjligheter till enklare och flexiblare deltagande. Det är dock värt att nämna att de ökade möjligheterna att delta digitalt tycks komplettera det traditionella ideella engagemanget snarare än att ersätta det (MUCF 2023).

# Generation Z och ideellt engagemang

Marie Cederschiöld högskola (fd. Ersta Sköndal Bräcke högskola) har sedan 1994 genomfört omfattande befolkningsstudier som mäter det ideella engagemanget i Sverige. Vid den senaste studien 2019 svarade 54 procent av respondenterna under 25 år att de engagerar sig ideellt. Genomsnittet var 20 timmar i månaden, en siffra som hade ökat under flera år fram till 2019. De unga utgjorde då den grupp som lade mest tid på sitt engagemang, tillsammans med åldersgruppen 65-84 år (Essen J mfl 2020).

Den vanligaste typen av ideellt engagemang bland unga var administrativa insatser eller ledarinsatser. En fjärdedel av de engagerade hade styrelseuppdrag och ungefär 15 procent gjorde något inom utbildningsområdet.

De vanligaste ideella insatserna skedde inom intresseorganisationer och fackföreningar, följt av idrottsorganisationer. En minskande andel unga var medlemmar i föreningar 2019 jämfört med tidigare år (Essen J mfl 2020). Detta är dock inte utmärkande för just unga utan följer trenden för det ideella engagemanget i stort (MUCF 2023).

## Sociala faktorer påverkar

- Unga som har föräldrar som är ideellt engagerade är avsevärt mer benägna att engagera sig ideellt än unga utan ideellt engagerade föräldrar.
- Generellt sett är det en lägre andel ungdomar som är engagerade i civilsamhället som bor i områden som kan beskrivas som socioekonomiskt utsatta.
- Ungdomar med olika typer av funktionsvariationer är också underrepresenterade bland de ideellt engagerade.
- Unga med eftergymnasial utbildning och med föräldrar med eftergymnasialutbildning är i större utsträckning engagerade.
- Unga i storstäder är mer benägna att engagera sig ideellt än unga i mindre städer och på landsbygd (MUCF 2021).
- Unga medborgare som redan är politiskt engagerade är mer benägna att gå med i föreningar (Forte 2022).

## Rädsla för hat och hot på internet

44 procent av de som är födda på 00-talet avstår från att uttrycka sina åsikter på nätet till följd av rädsla för näthat (Internetstiftelsen 2023). 46 procent av ungdomsorganisationerna har utsatts för hat och hot, enligt en kartläggning som LSU –

Sveriges ungdomsorganisationer har gjort (LSU 2020). Av de som utsätts är det flera som upplever att de har tappat energi i sitt ideella engagemang och överväger att sluta (Volontärbyrån 2021).



# Varför engagerar sig unga?

Studier visar att ideellt engagemang har positiva effekter för både individen och samhället som helhet. Faktorer såsom nära relationer, sociala sammanhang och tillhörighet är viktiga för att motverka psykisk ohälsa (Ungdomsbarometern 2023).

## Ideellt engagemang skapar mening

Volontärbyråns årliga enkätundersökningar visar att ideellt engagemang kan bidra med meningsfullhet och värdefulla sammanhang, vilket i sin tur kan leda till förbättrad psykisk hälsa (Volontärbarometern 2023). Unga med högt samhällsengagemang skattar även sin fysiska hälsa som högre jämfört med unga utan samhällsengagemang (MUCF 2021).

I Volontärbarometern 2023 framkommer tre huvudsakliga anledningar till varför unga vill engagera sig ideellt:

- Hjälpa andra: Många unga vill göra gott i samhället och stödja dem som behöver hjälp.
- Påverka positivt: De vill driva viktiga samhällsfrågor och vara delaktiga i förändring.
- Personlig utveckling: Ideellt engagemang ger unga möjlighet att växa, skaffa nya färdigheter och skapa nätverk.

Många unga betonar vikten av att ha roligt, må bra och vill gärna delta i olika typer av ideella uppdrag (Volontärbarometern 2023).

## Delaktighet i samhället

Unga som är ideellt engagerade känner sig mer delaktiga i det svenska samhället jämfört med ungdomar som inte är engagerade (MUCF 2021). Ideellt engagemang innebär möjligheter att göra sig hörd och påverka samhället, särskilt för unga som ännu inte har rösträtt eller känner sig begränsade av bristande kunskap eller möjligheter





att påverka. Hela 89 procent av unga upplever att de kan bidra till samhället med exempelvis åsikter och idéer för att påverka skolan, politiken, familjen, fritiden eller kulturen (Ungdomsbarometern & Mentor 2023).

### **Erfarenheter och meriter för arbetslivet**

Generation Z söker trygghet i arbetslivet och värderar möjligheten att tjäna pengar. Det sammanfaller med att många unga också oroar sig för sin privata ekonomi och svårigheten att skaffa egen bostad (Back2School, Ungdomsbarometern 2023).

Enligt Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor finns det idag 140 000 unga som varken arbetar eller studerar ([www.mufo.se](http://www.mufo.se)). Samtidigt visar en Sifo-undersökning (Forum 2021) att över hälften av de unga som engagerar sig ideellt anser att det har gett dem kompeten-

ser och kunskaper som hjälpt dem i arbetslivet. Detta framgår extra tydligt bland unga i åldern 18-29 år, där 73 procent ser en koppling mellan ideellt engagemang och karriärmöjligheter.

Det ideella engagemanget fungerar som en plattform för att bygga nätverk, utveckla färdigheter och skaffa erfarenheter som kan vara avgörande i arbetslivet och under jobbsökandet. Det utgör en möjlig väg till jobb och ekonomisk trygghet, särskilt för unga som ännu inte etablerat sig på arbetsmarknaden.



# Förklara och engagera

Det finns olika orsaker till att en förening väljer att försöka nå och rekrytera unga till sin verksamhet. Kanske är det en existentiell fråga grundat i att många äldre avslutar sitt ideella engagemang och att det behövs en generationsväxling. Eller så finns det faktiska behov av just fler yngre engagerade i verksamheten, för att täcka behov där yngre individers egna erfarenheter av att vara just ung är det som behövs i de insatser som föreningen erbjuder. Här handlar det exempelvis om att kunna relatera till andra unga utifrån delade erfarenheter. Men det är viktigt att komma ihåg att unga inte är en homogen grupp. Någon är kanske bra på sociala medier, någon annan skulle passa bättre för stödsamtal med andra unga.

## Okunskap om hur unga kan nås

Många ideella föreningar upplever utmaningar när det gäller att locka unga till ideellt engagemang. Det kan bland annat handla om en okunskap kring hur de kan nå ut till unga, vilka kontaktsätt eller budskap de ska använda, att de inte vet hur de ska beskriva sin verksamhet på ett tilltalande sätt. Många saknar också naturliga

kontaktvägar till unga som befinner sig i helt andra nätverk.

## Kontakter och nätverk spelar roll

Att få frågan om att bli ideellt engagerad är den vanligaste anledningen till att någon tar steget in i ideellt engagemang. Det betyder att personliga kontakter och nätverk spelar en avgörande roll. Unga som inte har sådana kontakter inom föreningslivet kan känna sig främmande inför det ideella engagemanget, eller funderar kanske inte ens över att ideellt engagemang skulle kunna vara något för dem.

## Stort utbud kan försvåra första steget

Det enorma utbudet av olika föreningar och engagemangsformer gör det svårt för unga att veta var de ska börja. Detta innebär att föreningar måste vara tydliga och kommunicera sina mål och aktiviteter på ett enkelt och attraktivt sätt för att underlätta ungas val.

Vad är det som är speciellt med er förening och de uppdrag ni erbjuder? Och varför ska någon engagera sig just hos er? Under en rekryterings-

” Hör inte jättemycket om ideellt engagemang, tror det är svårt för många att förstå vad det faktiskt innebär för någonting.

” Finns en okunskap om vad det innebär att vara engagerad i en förening/organisation.

*Citat från referensgruppen*

process är det lätt att glömma bort att nämna de värden som den frivillige får tillbaka genom sitt engagemang.

### Beskriv verksamhet och uppdrag

Varför söker ni frivilliga? Vad ska de bidra med? Och vad får de tillbaka? Här är några av de allra vanligaste värdena som unga vill få ut av ett ideellt engagemang:

- Möjligheten att lära sig nya saker
- Hitta nya kompisar
- Bidra till samhällsutveckling

Förutsätt inte att personen som du vill rekrytera vet vad en förening är. Alla verksamheter ser dessutom olika ut, så försök vara tydlig med hur just er förening fungerar och verkar, vilket syfte och vilka mål ni har. Därefter blir det viktigt att tydliggöra uppdraget och hur det hänger ihop med föreningens verksamhet. Unga idag vill påverka och bidra konkret, därför är det extra viktigt att tydliggöra hur uppdraget bidrar till just föreningens syfte. Ett exempel skulle kunna vara ett uppdrag som handlar om att lära unga tjejer programmera, vilket i sin tur bidrar till att locka fler kvinnor till ingenjörsyrket.

### Använd ett enkelt och tydligt språk

Ett byråkratiskt språk, akademiska formuleringar eller främmande föreningstermer kan göra att det är lätt att tappa intresset. Försök därför att använda lättbegripliga uttryck, så inkluderar ni även dem som ännu inte behärskar det svenska språket till fullo. Kanske kan det vara en god idé att ta fram en kortare ordlista inom föreningen, där termer såsom "styrelse", "årsmöte" och "stadgar" förklaras med enklare ord.

Att sänka trösklar för unga att engagera sig ideellt handlar om att skapa en miljö där de känner sig välkomna, trygga och inspirerade att delta. Hur ni kommunicerar gör stor skillnad.

### Skapa enkla kontaktvägar

Eftersom många unga idag ofta söker efter trygghet och kontroll vill de gärna veta så mycket som möjligt innan de visar intresse för att engagera sig. Flera ungdomsförbund erbjuder kontaktmöjligheter och chattfunktioner i sociala medier, vilket dock kräver tid och engagemang att underhålla. Här behövs en rimlig och hållbar ambitionsnivå. Det kan därför vara fördelaktigt att använda färre kommunikationskanaler flitigt, snarare än många kanaler som används oregelbundet.

Det är ofta bra att ha ett fåtal kontaktpersoner som ansvarar för kontakten med just volontärerna. Och att alla internt i verksamheten vet att det är just dessa personer som har ansvar för kommunikationen med volontärerna, så att det inte faller mellan stolarna.

### Erbjud mentorskap och stöd

Många ungdomsförbund berättar att de har mentorprogram där de som varit engagerade under en längre tid ger stöd åt de som är nya. Mentorn är ett bollplank som kan svara på frågor och funderingar, men som också tar på sig ansvaret att introducera nya frivilliga i föreningen. För att göra det mindre skrämmande att vara den enda nya i föreningen kan det vara en god idé att personen får ta med sig en kompis som sällskap till introduktionsmötet eller till uppdraget. Det kan göra att det blir lättare att ta första steget. Om det är en väldigt ung person kan det

också vara skönt att få ta med sig en vuxen som stöd första gången.

### Gemensam träff för nya

Om flera frivilliga ska påbörja sina uppdrag samtidigt kan det vara en bra idé att bjuda in dem till en gemensam träff. Det ger möjlighet att hitta nya kompisar och få stöd och extra motivation i sitt engagemang.

### Erbjud unga möjligheten att testa

När vi ska locka till engagemang behöver vi ibland också bemöta de uppfattningar som finns om att det är svårt eller tar mycket tid. Kanske finns det möjligheter för den frivillige att besöka verksamheten eller testa på att vara engagerad i föreningen vid ett enstaka tillfälle, för att själv bilda sig en uppfattning om hur ett volontäruppdrag i er förening kan gå till. En kontaktperson eller någon annan i föreningen kan samtidigt besvara frågor från den frivillige och förklara hur verksamheten bedrivs.

### Engångsuppdrag

Många unga är intresserade av att engagera sig vid enstaka tillfällen, och de tenderar också att byta förening oftare än äldre (Volontärbarometern 2023). Därför kan det vara bra att utveckla engångsuppdrag eller kortare uppdrag, till exempel att samla in julklappar vid ett event eller att göra en affisch till en kampanj. Det blir ett isolerat uppdrag som inte behöver fortsätta, men som ändå ger en synbar effekt direkt. Kanske leder det ändå till ett fortsatt engagemang på lite längre sikt.

Genom att erbjuda olika engagemangsnivåer kan fler unga hitta uppdrag som passar dem.

Vad som är ett långt respektive kort engagemang är olika för olika personer. För någon som varit engagerad i tio år kan sex månader kännas som ett väldigt kort engagemang, men för någon som till exempel studerar kan ett sex månaders engagemang kännas långt.

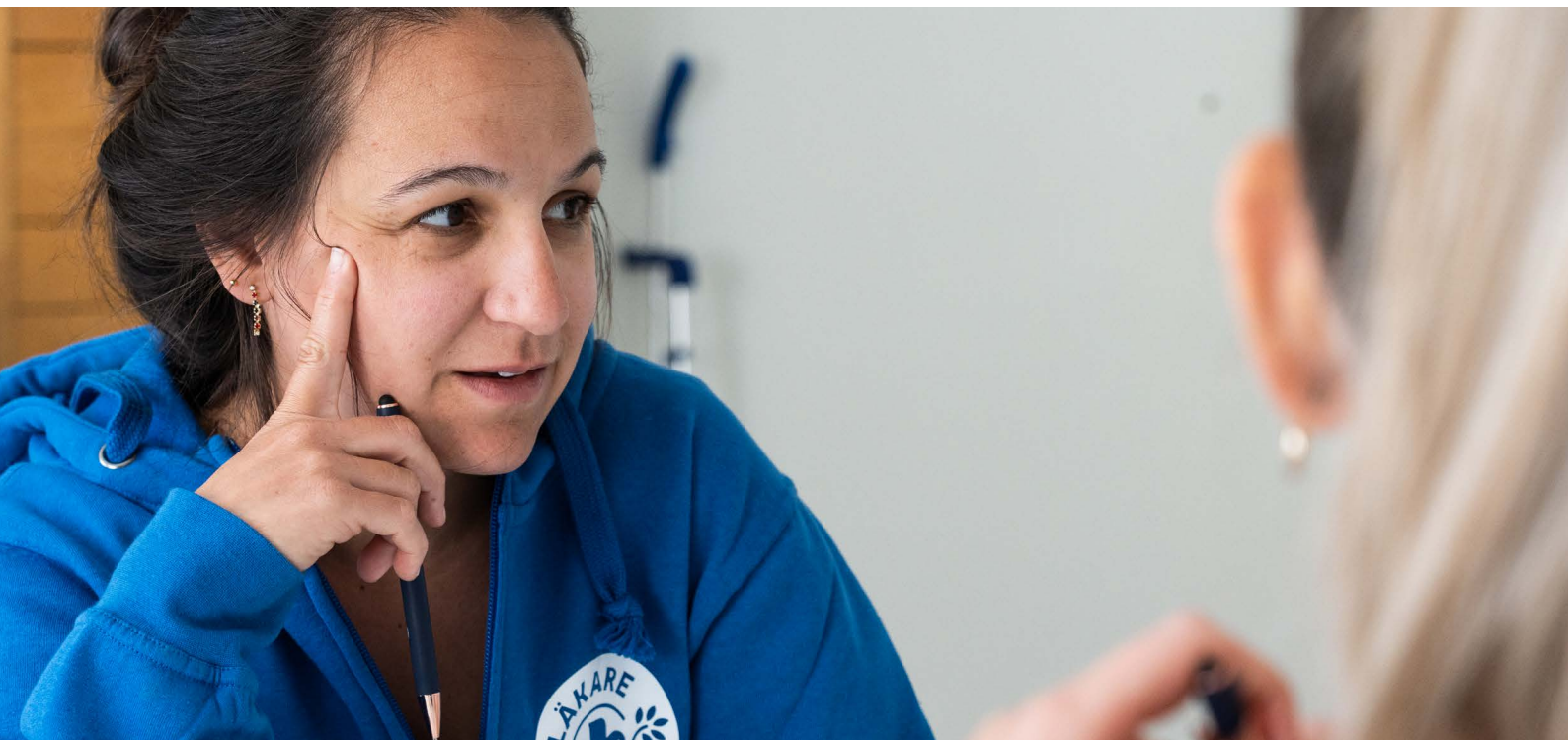
### Håll öppna styrelsemöten

Många kan uppleva styrelsemöten som svåra att förstå, fyllda av formaliteter och stort ansvar. Denna osäkerhet kan hanteras genom att styrelsen håller öppna styrelsemöten, då nyfikna kan komma och lyssna för att lära sig hur föreningen styrs och hur beslut fattas.

*Flera runt om mig i skolan är inte ideellt engagerade. Många gånger handlar det om en förväntan om att man måste göra så mycket, vara väldigt aktiv och att det tar så mycket tid.*

*Viktigt att fler kan bidra med det de kan. Det handlar väldigt mycket om att kommunicera uppdraget på ett tydligt sätt och bemöta den känslan.*

*Citat från referensgruppen*



# Var där unga är

Det kan vara svårt att veta vilken eller vilka kanaler och kontaktytor som fungerar bäst för just din förening, för kommunikationen kring verksamheten och för att nå ut till potentiella, unga frivilliga. Det gäller helt enkelt att försöka vara på de platser och i de kanaler där målgruppen finns, med information som tilltalar och engagerar målgruppen. Oavsett om det är i olika digitala kanaler eller till exempel på en skola, i en idrotts-hall eller på ett kafé. Dessutom är det viktigt att ha en kontinuitet i kommunikationen och löpande uppdateringar för att vara och uppfattas som aktuell.

Under de senaste 15 åren har det skett en digital utveckling som inneburit en stor förändring i hur vi tar kontakt med varandra, och i hur vi rekryterar och organiserar engagemang. 99 procent av Sveriges befolkning använder internet, men det finns stora skillnader i hur denna användning ser ut (Internetstiftelsen 2023). Det gäller även dagens heterogena ungdomsgeneration. Alla individer är olika.

## **Mobilen är "på riktigt"**

Många unga betraktar smarta telefoner och sociala medier som en självklar del av livet. 25 procent av de som är födda på 00-talet tycker att kontakten med kompisar är enklare digitalt (Internetstiftelsen 2022). Vad som sker i telefonen är lika "på riktigt" som det utanför. Många unga har datorspel som sin främsta hobby, inte bara för att det kan vara spännande och utvecklande utan också för att det är ett sätt att hitta och umgås med kompisar.

## **Använd "rätt" digitala kanaler**

Undersök vilka sociala medier och plattformar som målgruppen använder och föredrar. Var medveten om att preferenser kan ändras över tid.

Internetstiftelsen gör regelbundet undersökningar om människors internetvanor där mycket kunskap finns att hämta.

## **Dialog kan bidra till engagemang**

Använd sociala medier för att skapa engagemang genom dialog med unga. Ställ frågor, bjud in dem att dela sina åsikter och erfarenheter, och svara på deras kommentarer och meddelanden. Det bidrar till att bygga en interaktiv relation. Oavsett val av digital kanal bör det vara enkelt att ställa frågor genom till exempel en chattfunktion eller via e-post, liksom att hitta information om var och hur det går att engagera sig.

## **Videoinnehåll uppfattas mer personligt**

Många unga uppskattar i allmänhet videoinnehåll och kortare texter. Skapa engagerande videoklipp där du personligen riktar dig till din målgrupp och pratar om relevanta ämnen direkt in i kameran. Det ger en personlig känsla och kan öka intresset för engagemang i just din förening.

## **Inte bara lättisam underhållning**

Vuxna har ibland en föreställning om att unga mestadels använder digitala kanaler och sociala medier för underhållning, men det är också den vanligaste kanalen för nyheter och samhällsinformation.

**Sms som alternativ kanal**

Alla har olika stor vana vid digitala kanaler och olika preferenser i valet av dessa kanaler. Förutsett därför inte att alla använder sig av sociala medier, digitala plattformar eller e-post. Ett annat tillgängligt alternativ är sms, eftersom det är något som de allra flesta har tillgång till.

**Kontinuitet och närvaro**

Oavsett vilka digitala kanaler du väljer att använda, se till att du är regelbundet aktiv och tillgänglig där.

**Digitalt och på distans är inte för alla**

Majoriteten av unga idag har en stor internetvana och en god kunskap om olika typer av program och verktyg online. Därför fungerar det ofta bra med ideellt engagemang på distans, oavsett bostadsort. Men ha i åtanke att många unga också värnar om fysiska möten, och att distansmöten kan exkludera de som inte har tillgång till internet eller dator och en plats med lugn och ro för att medverka digitalt.

**Fysiska möten är fortsatt viktiga**

Att vara närvarande digitalt är viktigt, men det innebär inte att den fysiska kontakten kan ignoreras. Möten ansikte mot ansikte kan fortfarande vara avgörande för att bygga relationer och förtroende. Eftersom den vanligaste anledningen till att unga inte engagerar sig ideellt är att de inte blivit tillfrågade, är det relevant för föreningar att arbeta uppsökande gentemot unga.

**Samarbete med skolor och andra mötesplatser**

Skolor har ibland möjlighet att ta emot föreningar som vill presentera sig för eleverna, till exempel genom att stå i korridoren under några timmar för att där berätta om sin verksamhet. Det är alltid viktigt att först få godkänt från skolan och att gemensamt komma överens om en tid som passar.

**Synlighet där unga vistas**

Uppsökande aktiviteter kan också ske på kaféer, idrottshallar, ungdomsgårdar, kulturhus, bibliotek, lokala evenemang och festivaler och liknande platser. Affischera och sprid informationsmaterial, och ge besökarna chansen att ställa frågor om verksamheten och möjliga ideella uppdrag. Det kan också finnas möjlighet att sprida information på olika typer av gruppboenden, till exempel för unga med funktionsvariationer eller för nyanlända i Sverige. Det är ett sätt att nå ut till och inkludera personer som mer sällan kommer i kontakt med föreningslivet.

**Unga ambassadörer**

Använd gärna unga ambassadörer eller volontärer som kan representera din organisation i både digitala och fysiska kanaler. När unga möts av andra unga kan de ha lättare att känna igen sig i föreningen och också se sig själva vara en del av den.

# Inkludera fler

Många unga berättar att de kommit till organisationer eller till sammanhang där de inte tagits på allvar av vuxna, eller inte bjudits in att vara delaktiga på ett bra sätt.

## Bryt åldershierarkier

Åldershierarkier kan hindra unga från att känna sig inkluderade. Det är viktigt att bryta dessa hierarkier och skapa en miljö där allas röst kommer till tals och alla blir lyssnade på med samma respekt.

Att arbeta normkritiskt innebär att förstå och ifrågasätta förutfattade meningar och normer som kan riskera att exkludera individer. Det handlar om att inte förvänta sig att alla frivilliga ser ut eller beter sig på ett visst sätt. Det är viktigt att

vara öppen för att prata om dessa frågor och att regelbundet lyfta dem för diskussion i föreningen.

Stänger föreningen ute någon person för att ett evenemang sker samtidigt som en religiös högtid? Används pronomen som "han" och "hon" utan kännedom om vad en viss person identifierar sig som? Det är exempel på frågeställningar som kan vara bra att känna till och prata om i din föreningen med jämna mellanrum.

### Exempel på andra frågor att lyfta

- Vem har mandat, kontaktnät eller pratar mest?
- Vem syns på bilder i olika kanaler? Vem är aktiv och vem är passiv?
- Finns det en "typisk" medlem? Varför är vissa grupper av människor inte aktiva i föreningen?

**”** *Ibland kan en känna en rädsla att det inte finns något att bidra med som ny för att anställda i föreningen har mer kunskap.*

**”** *Många föreningar i Sverige har väldigt homogena kanslier och kommunikationen som görs mot eventuella ideella görs av vuxna som inte vet hur de når unga. Det är viktigt att tänka på åldermaktsordningen och hur den påverkar ungas ideella engagemang i föreningar.*

**”** *Det behövs policys för att försäkra inkluderande språk och kultur.*

*Citat från referensgruppen*



### Tydliggör föreningens värderingar

Ett sätt att främja inkludering är att lyfta föreningens värderingar i enkla och förklarande termer som alla kan förstå. Det kan handla om att inte acceptera härskartekniker eller kränkande beteenden, eller att sträva efter att alla ska ha lika möjlighet att delta i diskussioner och möten. Exempel på värdering: "I vår förening använder vi inte diskriminerande språk. Vi respekterar varandra och låter alla prata till punkt."

### Förhållningsregler

Vid möten och evenemang är det en god idé att ha tydliga förhållningsregler. Det kan inkludera att uppmuntra synpunkter, påminna om att det inte finns några dumma frågor och att inte förut-sätta att alla har samma kunskapsnivå. Speciellt när någon är ny i föreningen.

### Policy och spelregler

Om föreningen inte redan har en policy kopplad till värdegrund, organisationskultur och beskrivning av (o)lämpliga beteenden kan det vara en idé att utveckla en sådan. Det tydliggör vilka spelregler som gäller, inklusive strategier för att hantera eventuella konflikter. Vilka beteenden är inte acceptabla och hur går ni tillväga om någon inte förhåller sig till policyn? Vem tar ansvar för att hantera situationer och konflikter som kan uppstå?

### Tydliggör förväntningar, villkor och krav

När någon visar intresse för föreningen är det viktigt att vara tydlig med vilka förväntningar och krav som följer med ett ideellt uppdrag. Det ger möjlighet för intresserade att fundera över om det är rätt plats för dem, samtidigt som förening-

en kan göra en bedömning kring huruvida det är en ömsesidig, lämplig matchning.

### Skapa utrymme för förändring

Det är viktigt att få känna sig behövd och få vara med och påverka. När någon ny kommer in i en förening innebär det ofta förändring av något slag. Dynamiken mellan människor kan förändras och det kan komma in helt nya perspektiv eller idéer i verksamheten. Lyssna aktivt till nya idéer och förslag, inte minst när de kommer från nya medlemmar. Ställ följdfrågor, visa intresse och tydliggör att deras åsikter är värdefulla.

Många känner säkert igen uttryck såsom "det har vi redan testat" eller "det funkar inte", ofta från personer som jobbat eller engagerat sig länge i en organisation. Det är en dålig grogrund för engagemang. Låt istället nya frivilliga få testa och lära sig längs vägen. Kanske har både verksamhet och omvärld förändrats över tid, vilket gör att gamla idéer plötsligt kan bli aktuella.

Försök att se på nya idéer och nya perspektiv som möjligheter till utveckling. Var öppen för förändring och för nya sätt att göra saker, även om det innebär att ni avviker från hur ni gjort tidigare. Mångfalden i era erfarenheter kan berika föreningen.

Genom att vara öppna för nya idéer och nya perspektiv kan ni skapa en miljö som är mer givande och lockande för unga engagerade. Ni kan också hitta innovativa lösningar på utmaningar och utveckla er som förening. Det handlar om att visa att ni välkomnar och värdesätter mångfalden av röster och erfarenheter i er förening.



*Det är viktigt att ha kul när en engagerar sig. Största utmaningen med att gå från ungdomsförbund till moderförbund är att många medlemmar upplever att det inte är lika roligt.*



*Ha sociala häng bara för att vara med varandra och lära känna varandra utan att prata om engagemang, gör att man lär känna varandra och blir mer trygga med varandra.*

*Citat från referensgruppen*

### **Skapa en trivsamt miljö**

Det sociala är viktigt och är många gånger en förutsättning för att vi ska vilja fortsätta engagera oss över tid. Nedan presenteras ett antal tips på aktiviteter för att främja en ökad trivsel i organisationen.

#### **Anordna gemensamma aktiviteter**

Det är viktigt att inte bara fokusera på föreningens primära syfte utan också på att ha gemensamma aktiviteter som inte är direkt relaterade till uppdragen. Bowling, fika, bio eller liknande evenemang kan skapa sociala band och ge volontärer och medarbetare möjlighet att umgås utanför de specifika uppdragen. Det ger också utrymme för avslappnad konversation och skapar en öppen atmosfär, som kanske också kan vara intressant för frivilligas vänner att vara med på. Det kan bidra till att föreningen får nya frivilliga, men är framförallt ett bra sätt att visa uppskattning gentemot de som ger av sin tid till föreningen.

#### **Erbjud aktiviteter och gratis mat**

Ge möjlighet för de frivilliga att koppla av och ha

roligt tillsammans. Att delta i evenemang som de annars inte skulle ha råd med eller möjlighet att uppleva kan vara en inkörsport till fortsatt ideellt engagemang. Det kan handla om att vara funktionär under en festival och sedan få njuta av evenemanget. Underskatta inte pizza, fika, bio eller liknande som dragkraft när du söker volontärer.

#### **Fira framgångar**

Att fira gemensamma framgångar och prestationer är viktigt, stora som små. Det ger ett erkännande och en uppmärksamhet som stärker känslan av att vara en del av ett framgångsrikt team. Uppmuntra varandra genom att uppmärksamma när någon gör något bra.

#### **Erbjud utvecklingsmöjligheter**

Det är viktigt att erbjuda möjligheter för frivilliga att få utvecklas i sina uppdrag. Dels innebär det personlig utveckling, dels motverkar det att volontären blir uttråkad och söker sig vidare till andra föreningar. Utvärdera regelbundet hur volontärerna mår, vad de vill göra i sina uppdrag och hur de vill utvecklas framåt, till exempel



specialisering inom ett visst område eller utveckling mot en möjlig ledarroll. Utvärdering kan ske genom enskilda utvecklingssamtal, i fokusgrupper eller genom en enkät.

#### **CV-meriter och referenser**

Många unga ser föreningslivet som ett sätt att få erfarenheter som kan gynna deras framtida karriärer. Det kan vara en god idé att erbjuda möjligheter att få intyg till ett CV eller referenser. Framhäv de fördelar som engagemanget i er förening kan ge för deras framtida karriärmöjligheter.

Att skapa en miljö som värdesätter både ett meningsfullt, socialt sammanhang och individuell utveckling är avgörande för att behålla och attrahera unga engagerade frivilliga. Det handlar om att erbjuda en helhetsupplevelse där de känner sig inkluderade, värdefulla och har möjlighet att trivas och växa i sitt engagemang.

#### **Att arvodera eller inte?**

Vissa föreningar väljer att arvodera sina volontärer. Fördelen är att det kan ge unga en faktisk möjlighet att engagera sig, som kontrast till att de annars hade valt att avstå. Nackdelen är att engagemanget kan värderas i pengar snarare än i de positiva effekter det har för både individen och verksamheten. Föreningar har sällan möjlighet att konkurrera ekonomiskt med andra aktörer som erbjuder extrajobb till ungdomar. Det stora värdet i ideellt engagemang ligger istället i att erbjuda en plattform för nya erfarenheter, nya nätverk och en möjlighet att göra skillnad.

# Tack!

Ett varmt tack till alla unga i referensgruppen och till de som deltagit på våra workshops med föreningar och föreningsstöttande verksamheter. Er tid och era tankar har bidragit till all den

kunskap som kommit ur projektet och som ligger till grund för denna rapport. Här är några av de unga som deltagit i referensgruppen:



**Wendela Hildoff**  
Indra Queer, Trans och Tjejjour  
& Förenade Jourer

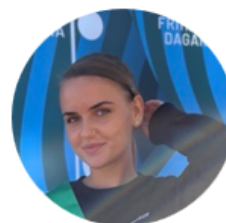


**Carl Hammarskiöld**  
Sveriges Elevkårer

**Brendan R. Joseph**  
Rädda Barnens ungdomsförbund  
Röda korsets ungdomsförbund  
(Foto: Lova Pettersson)



**Melissa Vedenic**  
Mentor Sverige



**Nora Efraimsson**  
Intresserad av ideellt engagemang



**Marcus Karlén**  
LSU, Röda korset,  
FN-förbundet



**Maggie Iwanyszyn**  
Röda korset



**Josefin Stenbeck**  
Rädda Barnens ungdomsförbund

**Greta Thunberg**  
Fridays for Future



# Källor och vidare läsning

Bris (2022), [Osäkra tider: Barns rättigheter i en föränderlig värld](#)

Erik Lundberg/MUCF/Högskolan Dalarna (2020), [Kan ett engagemang i civilsamhället motverka intolerans mot personer med utländsk bakgrund?](#)

Essen. J mfl. (2020), [Medborgerligt engagemang i Sverige 1992-2019](#), Ersta Sköndal Bräcke högskola

Folkhälsomyndigheten och MUCF (2023), [Att inte bara överleva, utan att faktiskt också leva: En kartläggning om ungas psykiska hälsa](#)

Forte (2022), [Ungas organisering och politiska deltagande – en kunskapsöversikt](#)

Forum (2021), [Ideellt engagemang är mer: En förstudie på uppdrag av Svenska ESF-rådet om det ideella engagemangets betydelse för anställningsbarhet och kompetensutveckling](#)

Internetsiftelsen (2022), [Svenskarna och internet 2022](#)

Internetstiftelsen (2023), [Svenskarna och internet 2023](#)

KFUM Sverige (2013), [#Ungagemang En metodbok om arbetet med Engagemangsguider för ungas delaktighet och inflytande](#)

LSU (2020), [Vi sluter oss inåt – En kartläggning av hat och hot mot Sveriges ungdomsrörelse](#)

MUCF (2023), [Nya sätt att organisera sig i civilsamhället: En översikt av aktuellt kunskapsläge](#)

MUCF (2021), [Fokus 21 – Viljan att förändra](#)

MUCF (2022), [Främja ungas förutsättningar att delta i demokratin](#)

MUCF (2018), [Har alla samma möjlighet att delta i det civila samhället?](#)

MUCF (2020), [Ungas rätt till en meningsfull fritid - tillgång, trygghet och hinder](#)

MUCF (2021), [Statistik om unga som varken arbetar eller studerar](#)

Ungdomsbarometern (2021), [Generation Z](#)

Ungdomsbarometern (2023), [Generationsrapporten 2023: Generation Z](#)

Ungdomsbarometern (2023), [Back2School](#)

Ungdomsbarometern & Mentor Sverige (2023), [Förebildseffekten](#)

Volontärbyrån (2023), [Volontärbarometern - Rapport om ideellt engagemang 2023](#)

**/Volontärbyrån/**

Volontärbyrån  
[www.volontarbyran.org](http://www.volontarbyran.org)  
[info@volontarbyran.org](mailto:info@volontarbyran.org)  
0771-24 14 00