

25 konkrete handlinger - få flere børn med i fællesskabet

En praktisk guide til klubber, trænere, skoler, SFO'er, forældre og lokale fællesskaber

1 ud af 4

skolebørn går ikke til en organiseret fritidsaktivitet.

1 ud af 3

i udskolingen står uden organiseret fritidsaktivitet.

Fritidsbarometeret er en årlig DGI-måling, udført af Epinion. Den ser på 6-16-åriges fritidsliv, og det er forældrene, der svarer om børnenes fritidsliv. Tallene ovenfor er derfor ikke direkte børnebesvarelser.

Målet er ikke, at alle børn skal vælge den samme aktivitet. Målet er, at adgang, økonomi, logistik eller usikkerhed ikke unødigt holder et barn ude af et fællesskab.

25 handlinger, I kan begynde på

1. Gør første kontakt enkel

Skriv tydeligt på klubbens hjemmeside, hvem nye familier skal kontakte, hvornår de kan prøve, og hvad de skal have med.

2. Svar personligt

Send en kort personlig besked før første fremmøde: navn på træneren, mødested og hvad barnet kan forvente.

3. Tilbyd gratis prøvegange

Fjern behovet for at beslutte medlemskab, før barnet ved, om aktiviteten føles rigtig.

4. Lav en velkomstmakker

Kobl den nye deltager sammen med et barn, der kan vise rundt, forklare rutiner og være den første relation.

5. Mød barnet ved indgangen

Lad ikke et nyt barn og en ny familie stå og lede efter den rigtige træner eller gruppe.

6. Planlæg en god første oplevelse

Første træning skal give mulighed for deltagelse og succes - ikke fungere som en prøve i niveau.

7. Brug små grupper

Små grupper giver flere kontakter, flere boldberøringer og mindre risiko for at forsvinde i mængden.

8. Undgå at børn vælger hold

Træneren fordeler grupperne, så nye eller usikre børn ikke risikerer at blive valgt sidst.

9. Skab plads til begyndere

Tilpas øvelser og niveau, så et barn kan starte senere end de andre uden straks at føle sig bagud.

10. Følg op efter første gang

Spørg barnet og forældrene, hvordan oplevelsen var, og om noget kan gøre næste gang lettere.

11. Invitér en ven med

En kendt relation kan gøre springet fra skolegård til forening langt mindre.

12. Samarbejd med skole og SFO

Præsenter aktiviteter dér, hvor børnene allerede er, og skab en enkel bro til det lokale fritidsliv.

13. Lav åbne aktivitetsdage

Giv børn mulighed for at prøve flere aktiviteter uden tilmelding, udstyrskrav eller præstationspres.

14. Gør tilbuddene synlige

Sørg for enkel information til familier om alder, tider, pris, kontaktperson, prøveperiode og støtte.

15. Tal med børnene selv

Spørg hvad de savner, hvad de er nervøse for, og hvilken aktivitet de faktisk kunne tænke sig.

16. Kortlæg økonomiske barrierer

Kend klubbens og kommunens muligheder for kontingentstøtte, fritidspas og hjælp til udstyr.

17. Lav en udstyrsbank

Indsaml brugte støvler, tøj og andet udstyr, så manglende udstyr ikke stopper deltagelse.

18. Hjælp familier med støtteordninger

Et link er ikke altid nok. Udpeg en person, der kan forklare og hjælpe med ansøgning eller kontakt.

19. Tænk transport ind

Undersøg samkørsel, gå-følgeskab eller andre lokale løsninger, hvis logistik er en barriere.

20. Gør kalenderen overskuelig

Saml træning, kampe, ture og forventede ekstraudgifter, så familien kan se, hvad deltagelse kræver.

21. Uddan trænere i inklusion

Giv trænerne konkrete værktøjer til at modtage begyndere, stille børn og deltagere med forskellige behov.

22. Reager på børn, der står alene

Gør det til et fælles voksenansvar at opdage, når et barn gentagne gange befinder sig uden for gruppen.

23. Spørg dem, der stopper

En kort exit-samtale kan afsløre barrierer, som klubben ellers aldrig får øje på.

24. Mål mere end medlemstal

Følg også genbesøg, fastholdelse, oplevet tryghed, relationer og om nye børn føler, at de hører til.

25. Lav en 30-dages handlingsplan

Vælg tre konkrete ændringer, giv dem en ansvarlig og en dato, og evaluer med børn og forældre efter en måned.

FINTERs 30-dages plan

Uge	Handling	Succeskriterium
1	Kortlæg barrierer. Tal med børn, familier, skole/SFO og trænere. Find støtteordninger og transportudfordringer.	I ved, hvilke 2-3 barrierer der betyder mest lokalt.
2	Gør indgangen lettere: åben prøvetræning, tydelig kontaktperson og enkel information.	Nye familier ved præcis, hvordan de kan prøve.
3	Indfør personlig velkomst og makkerordning. Tilpas aktiviteter til begyndere.	Ingen nye børn står alene ved første aktivitet.
4	Følg op med børn og forældre. Spørg også dem, der ikke kom igen.	I vælger tre forbedringer til næste måned.

Økonomi og fritidspas

DGI oplyser, at 85 kommuner har fritidspasordninger. 37 kommuner har en vejlederfunktion, som hjælper børn og familier ind i foreningslivet. DGI peger også på økonomi, logistik og andre strukturelle eller kulturelle barrierer som områder, der skal nedbrydes.

For klubben betyder det: Kend den lokale ordning, gør hjælpen synlig, og hjælp familien videre til et menneske - ikke kun til et link.

Klubbens mini-tjek

- Har vi en navngiven kontaktperson for nye familier?
- Kan nye børn prøve uden økonomisk binding?
- Har vi en plan for første træning?
- Har vi en makkerordning?
- Kan vi hjælpe med udstyr eller støtte?
- Kender vi kommunens fritidspas/støttemuligheder?
- Har vi tænkt transport ind?
- Spørger vi børnene, hvordan fællesskabet opleves?
- Spørger vi børn/familier, hvorfor de stopper?
- Følger vi fastholdelse - ikke kun nye tilmeldinger?

Kilder og afgrænsning

Primær kilde: DGI, "Ny undersøgelse viser, at hvert fjerde skolebarn ikke går til en fritidsaktivitet" (1. oktober 2026), om Fritidsbarometeret, udført af Epinion for DGI.

Supplerende: DGI, Fritidsmissionen; DGI, Fritidspas. De 25 handlinger og 30-dages planen er FINTERs redaktionelle værktøjer - ikke anbefalinger målt eller testet som en del af Fritidsbarometeret.

Læs den fulde guide og de interaktive værktøjer på [FINTER.dk](https://finter.dk)