

Bakgrunn for Handlingsplan for økt frivillighetsglede

Frivillighet i idretten: Status og utfordringer

Frivillighet er bærebjelken i norsk idrett. **61 % av befolkningen har deltatt i frivillig arbeid det siste året**, men nivået er fortsatt lavere enn før pandemien. Idretten står sterkt med **40 % av de frivillige engasjert i idrettslag**, men er samtidig preget av rekrutteringsutfordringer og frafall. (Frivillighetsbarometer, 2024)

Mens det ofte er stort engasjement for å rekruttere nye frivillige, er **en av de viktigste suksessfaktorene for en bærekraftig frivillighet ikke bare hvor mange som blir med – men hvor lenge de blir.**

Det handler om å skape en god opplevelse. Ved å finne oppgaver som er enkle å si ja til, kan man oppleve mestring og føle seg verdifull. Dette gir motivasjon til å bidra videre, og det åpner for nye og spennende muligheter.

For å forstå frivillighetsglede må vi derfor se på to hovedspørsmål:

1. **Hvordan rekruttere flere frivillige?**
2. **Hvordan får vi dem til å bli og trives i lengre tid?**

1. Hvordan rekruttere flere frivillige?

Mange idrettslag opplever utfordringer med å få tak i frivillige utover de «faste» bidragsyterne. 32 % av befolkningen har blitt forsøkt rekruttert til frivillig arbeid det siste året, men 64 % sier de aldri har blitt spurt.

Effektive rekrutteringsstrategier:

For å sikre bredere deltakelse må idrettslag tenke nytt om hvordan de finner frivillige.

- Spør flere – ikke bare foreldre
- Mange idrettslag er avhengige av foreldreinvolvering, men forskning viser at **idretten tiltrekker seg færre eldre og minoriteter**.
- 57 % av de som ikke har blitt spurt om å være frivillig, sier at de gjerne ville sagt ja**.
- Synliggjøre behovet for frivillige
- Bruk Frivillig.no, sosiale medier og åpne dager for å nå nye målgrupper.
- Konkretiser oppgaver: Folk er mer tilbøyelige til å si ja hvis de vet hva de skal gjøre.
- Lavterskel inngang
- Tilby små, kortsiktige oppgaver som ikke krever lang forpliktelse.
- Ha enkle introduksjonsmøter for nye frivillige.
- Rekruttering av unge og minoriteter
- Skap roller som gir mestring og medbestemmelse.
- Tilby veiledning for unge frivillige, spesielt for dem som ønsker erfaring til CV-en.

2. Hvordan få frivillige til å bli? (Frivillighetsglede)

Å få en frivillig til å si ja er én ting – men hva får dem til å bli? Frivillighetsglede handler om opplevelsen av fellesskap, mening og anerkjennelse.

Faktorer som øker frivillighetsglede og varighet:

- God mottakelse og oppfølging
- Frivillige som føler seg sett og verdsatt, blir lenger.
- 70 % av frivillige som slutter, oppgir at de ikke følte seg ordentlig inkludert.
- Tilpass oppgaver etter interesse
- Frivillige som får bruke egne ferdigheter, er mer motiverte.
- Gi fleksibilitet: 79 % oppgir at de vil ha kontroll over hvor mye tid de bruker.
- Unngå utbrenthet og overbelastning
- En av de vanligste årsakene til frafall er at for få gjør for mye.
- Spre ansvar ved å opprette små team rundt ulike oppgaver.
- Anerkjennelse og sosial tilhørighet
- Folk blir når de føler at de betyr noe. 84 % av befolkningen mener frivillighet skaper sosiale fellesskap.
- Enkle tiltak som takkearrangementer, synliggjøring av innsats og personlig oppfølging øker motivasjonen.
- Bygg en kultur for frivillighetsglede
- Idrettslag med en positiv frivillighetskultur har lavere frafall.
- Sørg for at frivillige føler eierskap og medbestemmelse.

Konklusjon: Rekruttering + Trivsel = Bærekraftig frivillighet

For å lykkes med å skape en varig og bærekraftig frivillighet i idretten, må vi tenke **både rekruttering og trivsel**.

1. **Vi må spørre flere og gjøre det enklere å bli frivillig.**
2. **Vi må sikre at frivillige trives, føler seg inkludert og ønsker å bli værende.**

Handlingsplanen for økt frivillighetsglede skal bidra til nettopp dette – med målrettede tiltak for både **å få flere inn og å beholde dem lenger**.