

An aerial photograph of Karlstad, Sweden, showing a river flowing through the city. A bridge with a yellow bus and cars crosses the river. The city is filled with colorful buildings, green trees, and a church spire in the distance under a blue sky with light clouds.

Meningfull fritid- Aktivitetskola och Idrottsskola

Barnrättsdagarna 2026

Amanda Hansen

Samordnare





Varför meningsfull fritid?

Barnkonventionen – Artikel 31

- Rätt till lek, vila och fritid
- En rättighet, inte en bonus

Forskning visar att fritidsaktiviteter ger:

- Bättre psykisk hälsa
- Starkare sociala relationer
- Högre skolnärvaro
- Bättre skolresultat

43-54



REGLER OM HUR
BARNKONVENTIONEN
SKA FÖLJAS

BARNKONVENTIONEN



KARLSTAD.SE



Barnens egna varför

*"Vi får testa nya saker och lära känna
nya kompisar"*

*"Det är viktigt att det är gratis, så att
alla får vara med"*

55

37

**Meningsfull fritid skapar trygghet,
gemenskap och glädje.**

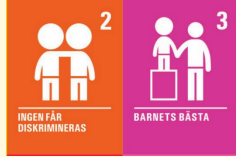




Vad är Aktivitetsskolan och Idrottsskolan?

- Kostnadsfria aktiviteter i anslutning till skoldagens slut
- För elever i låg- och mellanstadiet
- Genomförs på skolor med högre socioekonomiskt index
- Samverkan mellan skolan, kultur- och fritidsförvaltningen, föreningslivet och civilsamhället
- Låg tröskel- nära, tryggt och kravlöst





BARNKONVENTIONEN

Varför behövs satsningarna?

- Ojämlig tillgång till fritidsaktiviteter
- Socioekonomiska skillnader påverkar barns möjligheter
- Forskningen konstaterar att:
Tillgänglighet och **trygghet** avgör deltagandet





”Fyll i en
utvärdering innan
ni går hem”



Hur arbetar vi med... **Delaktighet**

- Barnen påverkar innehåll och upplägg
- Önskemål – planering- genomförande
- Demokrati i praktiken

- Utdrag från rapporten:
”Barnen får möjligheten att vara med och påverka genom enkäter och samtal med Aktivitetsledarna- genom detta får de pröva demokrati i praktiken”





Hur arbetar vi med... Trygga relationer

- Aktivitetsledarna= lärarstudenter och/eller studenter med pedagogisk utbildning
- Aktivitetsledarnas närvaro är avgörande för elevers trygghet och bidrar till att elevernas sociala nätverk stärks

Forskningen säger...

Trygga vuxna är en av de starkaste skyddsfaktorerna





Hur arbetar vi med...

Trygga miljöer

- I skolans lokaler- möjliggör drop-in
- Direkt efter skoldagens slut
- För alla elever- såväl fritidselever som de som inte har fritids

- På Aktivitetsskolan får eleverna mellanmål- en framgångsnyckel



96% lär sig nya saker

Barnens tankar

45% trivs bättre i skolan

Resultat

Aktivitetsledarnas bedömning

84% känner sig tryggare med andra elever

95% roligare fritid



Sociala- och samhällsekonomiska effekter

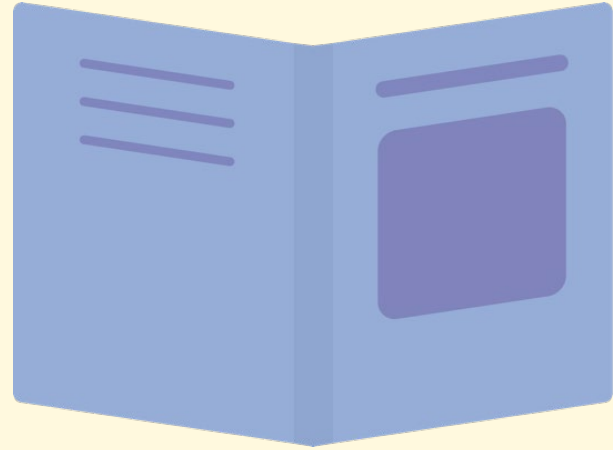
- Meningsfullare fritid, ökad delaktighet, ett socialt sammanhang, minskad risk för psykisk ohälsa och stärkt självkänsla
- De sociala effekterna främjar elevens skolgång och vidare arbetsliv
- *Vidare läsning.... I rapporten presenteras olika typfall-*
- *Typfallet som deltagit i Aktivitetsskolan, sparar samhället miljoner kronor på sikt*
- *Att rädda ett barn från livslångt utanförskap räcker för att bekosta Aktivitetsskolans årliga verksamhet i över 10 år*



Lärdomar och rekommendationer

Från rapporten:

- Tydliggör samordningsansvaret
- Skapa vägar vidare till föreningslivet
- Involvera vårdnadshavare ytterligare
- Stärk kopplingen till elevhälsan
- Fortsätt bygga på barns delaktighet



Praktiska nycklar

- Skolornas ledning måste vara med på tåget- förankring är A och O
- Uppgiftsorienterat > prestationsbaserat
- Stödmaterial och coaching gentemot föreningarna/övriga aktörer
- Aktivitetsledare
- Informationsspridning

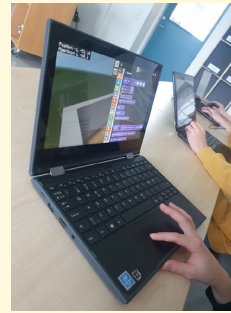


Meningsfull fritid är en skyddsfaktor

- Trygghet
- Gemenskap
- Motivation
- Livschanser

Barncitat:

”Det är roligare att gå till skolan när man vet att aktiviteterna finns.”



Referenser och tips på fördjupning

- Bälter, K., Johansson, J., Karvonen Sheikh, S., & Eriksson, C. (2023). Making leisure time meaningful for adolescents: an interview study from Sweden. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2286664>
 - Wanka, F., Vogel, M., Grafe, N. *et al.* Leisure activities of adolescents—associations with demographic characteristics, well-being and parental leisure engagement. *Pediatr Res* **98**, 559–567 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41390-025-03866->
 - Gross-Manos, D., Kosher, H., Morris, A.S. *et al.* The Association Between Protective Factors and Children’s Subjective Well-being: A Comparative Cross-National Analysis. *ADV RES SCI* **6**, 537–556 (2025). <https://doi.org/10.1007/s42844-025-00177-0>
- Beaulieu, E., & Beno, S. (2024). Healthy childhood development through outdoor risky play: Navigating the balance with injury prevention. *Paediatrics & child health*, 29(4), 255–269. <https://doi.org/10.1093/pch/pxae016>



TACK FÖR VISAT
INTRESSE!

Amanda Hansen
amanda.hansen@karlstad.se

