

EFFEKTRAPPORT

FRILUFTSFRÄMJANDET 2025

Folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen genom friluftsliv

Rapportens syfte och upplägg

Att synliggöra vilken förändring Friluftsrörelsens insatser bidrar till, hur resultaten följs upp och vilka lärdomar som vägleder den fortsatta utvecklingen.

Rapporten skiljer mellan insatser, prestationer, utfall och långsiktiga effekter.

Effektlogik

Resurser och kompetens → aktiviteter/äventyr och utbildningar → deltagande och räckvidd → förändrade kunskaper, beteenden och livsvillkor → stärkt folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen.

Sammanfattning

Under 2025 kombinerade Friluftsrörelsen en omfattande ledarledd kärnverksamhet med riktade satsningar för unga, skolor, krisberedskap, psykisk hälsa och minskad ofrivillig ensamhet. Organisationens bidrag syns både i den direkta verksamheten och i den kapacitet som byggs genom ledarutbildning, metodutveckling, opinionsbildning och samverkan.

Nyckeltal 2025	Resultat
Medlemmar	148 883
Aktivitetstimmar	8,4 miljoner
Ideella ledare	6 451
Utbildade ledare	1 218



Lokalavdelningar	281
Förskolor och skolor	276
Följare i sociala medier	116 000
Unika webbesök	1,5 miljoner

1. Vad arbetar vi för?

Vår förändringsambition

Friluftsrämjandet arbetar ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen genom friluftsliv. Genom rörelse och naturupplevelser stärker vi fysisk och psykisk hälsa, motverkar ensamhet och skapar sammanhang för människor genom hela livet.

Målgrupper

Friluftsrämjandets målgrupper är barn, unga och vuxna som deltar i verksamheten, ideella ledare och förtroendevalda inom organisationer, pedagoger och yrkesverksamma, personer med psykisk ohälsa eller risk för ofrivillig ensamhet samt allmänhet, beslutsfattare och samhällsaktörer.

Målgruppernas roll

Förändringen skapas tillsammans med deltagare och ideellt engagerade. Ledare omsätter kunskap i trygga aktiviteter, deltagare utvecklar erfarenhet och handlingsförmåga, och samverkansparter bidrar till räckvidd och långsiktighet.

2. Så skapar verksamheten förändring

Ledarledd verksamhet

Trygga, återkommande naturupplevelser utan tävlings- och prestationskrav skapar möjligheter till fysisk aktivitet, lärande, gemenskap och naturrelation.

Utbildning och kapacitet

Friluftsrämjandets utbildningsorganisation Friluftsakademin utvecklar och kvalitetssäkrar ledarskapet. Utbildade ledare och utbildningsledare ökar organisationens förmåga att erbjuda fler och bättre aktiviteter och äventyr.



Riktade metoder

Satsningar som Häng med oss ut, Krisvis, Friluftsliv på schemat och arbetet mot ofrivillig ensamhet sänker trösklar för grupper som annars riskerar att stå längre från friluftslivet.

Kommunikation och påverkan

Webb, sociala medier, material, rapporter och dialog med beslutsfattare sprider kunskap och förbättrar förutsättningarna för friluftsliv.

3. Ledarledda äventyr

Under 2025 genomförde närmare 6 400 ledare cirka 7 600 upplevelserika äventyr för över 126 000 deltagare. Tillsammans med I Ur och Skur bidrog verksamheten till 8,4 miljoner friluftstimmar under 2025.

Vandring

1 600 vandringar, 28 900 deltagare och 80 utbildade ledare.

Mountainbike

700 cykeläventyr, 5 900 deltagare och 50 utbildade ledare.

Kajak och kanadensare

1 000 paddlingar, 8 600 deltagare och 90 utbildade ledare.

Klättring

290 klätteräventyr, 2 500 deltagare.

Fjäll

80 fjälläventyr, 1 200 deltagare och 20 utbildade ledare.

Skidor och snowboard

500 äventyr, 10 700 deltagare och 370 utbildade ledare.

Långfärdsskridsko och skridskoskola

300 turer och äventyr, 5 700 deltagare och 40 utbildade ledare.

Skogsmulle och skogens värld

850 äventyr, 19 300 deltagare och 190 utbildade ledare.



Vildmarksäventyr

900 äventyr, 15 600 deltagare och 170 utbildade ledare.

4. Utbildning och trygga äventyr

Friluftsakademin utbildade drygt 1 200 nya ledare. Två utbildningar för utbildningsledare genomfördes och 26 nya utbildningsledare utbildades inom flera verksamhetsgrenar.

Utfall

Ökad ledarkapacitet och fler personer med dokumenterad kompetens att genomföra trygga, inkluderande och lärorika äventyr.

Kvalitet och säkerhet

Incidentrapportering, workshops och analyser används för att förbättra rutiner. Inga större kriser påverkade organisationen under året.

Digitalt lärande

Digitala utbildningar är fortsatt en del av Friluftsrörelsen Främjandets samlade utbildningsutbud. Under 2025 har fokus legat på att utveckla och kvalitetssäkra befintligt material. Värdegrundsbildningen genomfördes med extern referensgrupp och reviderades. E-utbildningen Häng med oss ut har under året producerats som e-utbildning vilket bidrar till större tillgänglighet och minskad resursförbrukning.

5. Samhällsbidrag genom riktade satsningar

Genom att skapa förutsättningar för barn och vuxna att ta del av Friluftslivet på andra arenor än fritiden bidrar vi till förbättrad folkhälsa och livsglädje för fler. Riktade insatser når yrkesverksamma inom skola, vård- och stödverksamheter, kommuner och genom lokala samarbeten.

I Ur och Skur Utveckling AB

I Ur och Skur Utveckling AB, helägt av Friluftsrörelsen Främjandets riksorganisation, har under 2025 fortsatt att utveckla och förvalta I Ur och Skurs pedagogik och verksamhet. Som icke vinstdrivande verksamhet återinvesteras allt överskott i utveckling av pedagogik, kompetensutveckling och kvalitetsarbete.

Egen verksamhet: 12 förskolor och 1 skola med totalt cirka 900 barn och elever. Under 2025 har en förskola tillkommit.



Licensförskolor och skolor: Det finns ungefär 140 i Ur och Skur-enheter och utöver det ungefär lika många förskolor som bedriver verksamheten Skogsmulle i förskolan. Tillsammans når de ca 9 000 barn.

Friluftsliv i skolan

Friluftsliv på schemat byggdes ut med fler upplägg, ökad spridning och nytt material med beredskapstema. Besöken på Utbildningsplats Gålö ökade från cirka 1 000 2024 till 1 700 2025. Friluftsliv Främjandet vann Stora Kommunikationspriset inom kategorin bästa påverkanskommunikation för insatserna för att öka friluftsliv i skolan.

Krisvis

900 personer utbildades genom MSB-finansierad verksamhet. Räckvidden var 900 000 unika användare och Friluftsliv Främjandets kravis-sidor på webben hade 25 800 besök.

Friluftsliv för psykisk hälsa

Metoden "Häng med oss ut" används i verksamheter över hela landet i ungefär 60 verksamheter vilket bidrar till att skapa utevistelser för personer med svår psykisk ohälsa. Resultatet är tydligt – isolering har brutits, fler deltagare yrkesarbetar idag och vissa är ledare inom vår verksamhet. Under året genomfördes 13 ledarutbildningar och 206 nya ledare utbildades.

Bryta ofrivillig ensamhet

Under 2025 beviljades Friluftsliv Främjandet medel från Folkhälsomyndigheten för verksamhet som syftar till att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet. Närmare 2 700 personer deltog i projektets aktiviteter, 200 utbildades som ledare och 310 ledare engagerades. Projektets resultat visar att friluftsliv är ett effektivt verktyg för att skapa gemenskap och sänka trösklar in i sociala sammanhang. Genom utbildning av ledare, lågtröskelaktiviteter såsom äventyrsdagar/prova på-dagar och uppsökande arbete har fler bar, unga, äldre, nyanlända och personer med begränsad tillgång till sociala nätverk nåts och inkluderats i verksamheten.

Fritidskortet

Under 2025 beviljades Friluftsliv Främjandet finansiering från Svenskt Friluftsliv för att stärka organisationens kapacitet att nå fler barn och unga och praktiskt stötta Friluftsliv Främjandets lokalavdelningar kring regeringens initiativ med Fritidskortet. Under hösten 2025 ökade antalet anslutna lokalavdelningar till Fritidskortet från 12 till 35.



6. Inspiration, opinion och samhällspåverkan

Under 2025 fortsatta Friluftsrådet's arbete kring att öka samhällets kunskap om friluftsliv och dess positiva effekter. Kommunikation, opinionsbildning och inspiration till allmänheten gör friluftslivets värden synliga och tillgängliggör friluftslivet till fler.

Digital räckvidd

116 000 följare i sociala medier och 1,5 miljoner unika webbesök visar stor räckvidd.

Kunskapsspridning

Skolmaterial, krisberedskapsmaterial, utbildningar och rapporter används för att göra kunskap handlingsbar.

Påverkan

Dialog, remissarbete, media och samverkan används för att lyfta folkhälsa, naturens tillgänglighet, barns friluftsliv och organiserat friluftsliv.

7. Uppföljning, lärande och utveckling

Hur följer vi upp?

- Strategiska nyckeltal för aktivitetstimmar, ledare och medlemmar.
- Verksamhetsdata om aktiviteter/äventyr, deltagare, utbildningar och digital räckvidd.
- Projektutvärderingar, deltagarenkäter, workshops och återkoppling från målgrupper.
- Incidentrapportering och säkerhetsanalys.
- Löpande analys av kommunikation, medlemsutveckling och samhällspåverkan.

Vilka lärdomar finns?

- Lokal förankring i kombination med nationellt metod- och kommunikationsstöd är en förutsättning för verksamheten.
- Utbildningsverksamheten är viktigt som multiplikator för räckvidd och kvalitet.
- Samverkan med yrkesverksamma, kommuner, myndigheter och civilsamhälle skapar bättre förutsättningar för långsiktig utveckling.
- Riktade insatser som sänker ekonomiska, sociala och kunskapsmässiga trösklar är en förutsättning för att skapa förutsättningar för fler att ta del av friluftslivet.



8. Avgränsningar och transparens

Rapporten bygger huvudsakligen på Friluftsrämjandets verksamhetsberättelse 2025. Den redovisar därför främst genomförda insatser, prestationer och vissa tidiga utfall. Långsiktiga effekter på folkhälsa, psykisk hälsa, ensamhet och naturrelation påverkas av många faktorer utanför organisationens kontroll.

När externa studier eller målgruppsuppföljningar saknas formuleras slutsatserna som bidrag, tecken eller avsedda effekter, inte som bevisad kausal påverkan.

Slutord

Friluftsrämjandets styrka ligger i mötet mellan ideellt ledarskap, lokal närvaro och en nationell struktur för utbildning, metodutveckling och påverkan. Under 2025 skapade organisationen miljontals timmar av rörelse och naturkontakt, samtidigt som riktade satsningar öppnade fler vägar in i friluftslivet.