



Oplæg til Kræftens Bekæmpelses repræsentantskabsmøde 10. maj 2026

# Motiverede frivillige

# DGI's formål

“DGI vil styrke de frivillige foreninger som ramme om idræt og motion med vægt på fællesskab, udfordring, bevægelsesglæde og sundhed for at fremme foreningslivets folkeoplysende kvaliteter. DGI vil med foreningen som udgangspunkt engagere flest mulige i idræt og motion”



OVER  
263.000  
FRIVILLIGE

Over 1,99 mio.  
medlemmer



14  
LANDSDELS-  
FORENINGER



6.751  
MEDLEMSFORENINGER



# Vi har ikke en frivilligkrise!



**40 % af danskerne er frivillige**

Tæller man episodiske frivillige med er det 45 %



**14% af voksne frivillige er frivillige indenfor idræt**

66 % af de frivillige er frivillige i foreninger og organisationer



**Størstedelen af de frivillige er regelmæssigt frivillige**

# Frivillige i idrætsforeninger

- 205.419 frivillige med faste opgaver
  - 34.949 trænere og instruktører er under 25 år
  - 90.645 trænere og instruktører er over 25 år
- 58.086 frivillige uden faste opgaver
- ”Jeg er ikke frivillig – jeg hjælper bare”



# Motivation



## SUNDHED

Styrke  
Kondition  
Kropsideal  
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND



## UDFORDRING

Resultatorientering  
Specialisering  
Færdighedsorientering  
Præstation

AT VÆRE GOD



## GLÆDE

Legende  
Fordybelse  
Oplevelse  
Sjov

AT VÆRE I NUET

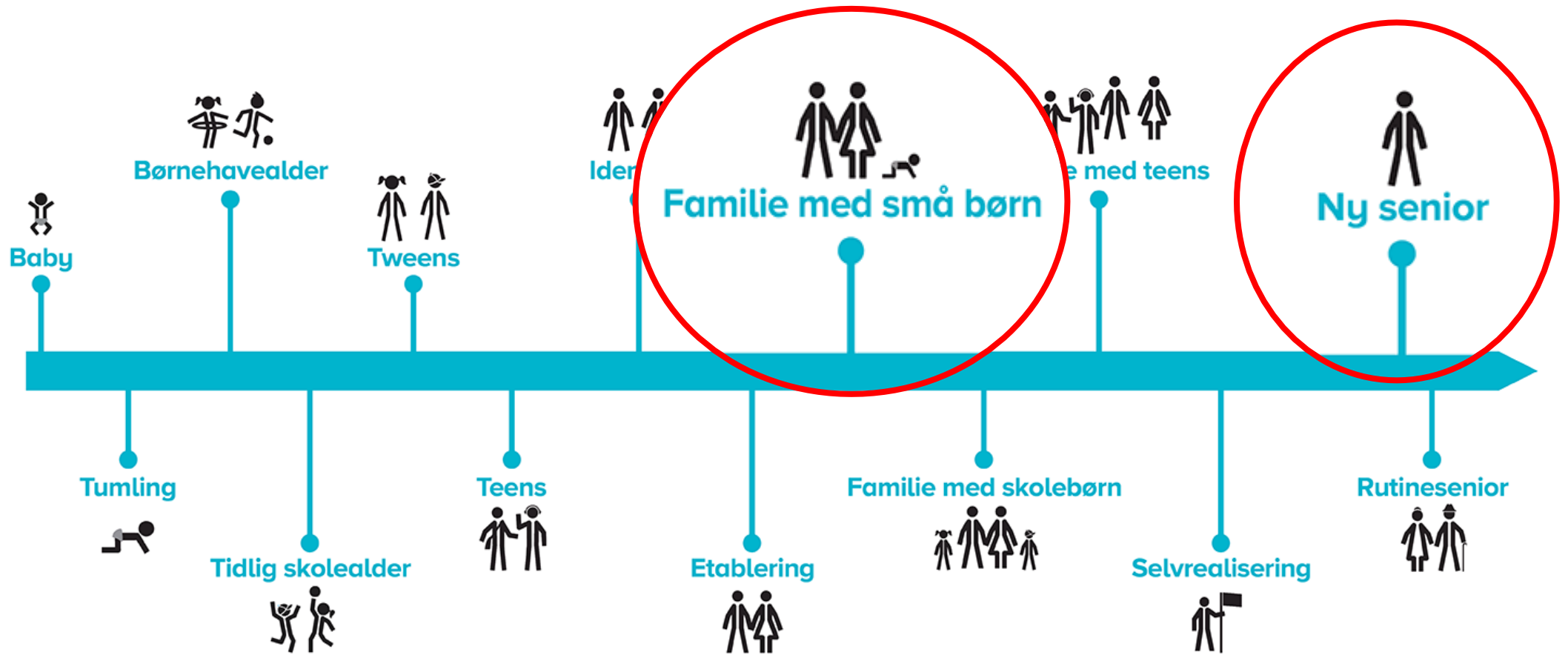


## FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold  
Relation(er)  
Ligeværd  
Inkluderende

AT VÆRE SAMMEN

# Livsfaser



# Gode råd

## Frivillig og børnefamilie

- Flexibilitet, praktisk, nemt
- Tidspunkt vigtigt
- Afgrænsede opgaver

## Frivillig og ny senior

- Ansvar og ejerskab
- Udfordring og udvikling
- Fællesskab med venner, bekendte og nye relationer



**Fælles:** Man vil være flere om opgaven

**Det er fedt at  
være frivillig!**

