



Frivillighetsbarometeret 2026

Rapport

Innhold

	Side
Bakgrunn og hovedfunn	3
Overordnet om frivillighet	7
Frivillig arbeid, medlemskap, aktivitet og donasjoner etter organisasjonstype	15
Totalt engasjement etter organisasjonstype	18
Detaljert utvikling i engasjement etter organisasjonstype	24
Frivillig arbeid for kommunen	37
Rekruttering	43
Erfaring med å bli rekruttert	45
Potensialet blant de som ikke har gjort frivillig arbeid	54
Rekrutteringsaktiviteter blant frivillige	60
Motivasjon	65
Betingelser for frivillig engasjement	79
Betingelser etter organisasjonstype	82
Fra ønske til deltakelse – hva folk vil bidra til	94
Donasjoner	97
Frivillighet blant barnefamilier	103
Kjennskap til Frivillighet Norge, Frivillig.no og Ungfritid.no	111
Vedlegg	121

Bakgrunn og hovedfunn

Om undersøkelsen

Frivillighet Norge og frivillighetsbarometeret

Frivillighet Norge er et samarbeidsforum for frivillige organisasjoner i Norge, og arbeider for en helhetlig frivillighetspolitikk for å sikre vekst og utvikling i frivilligheten. Frivillighetsbarometeret er en befolkningsundersøkelse fra Frivillighet Norge og Verian om frivillig innsats i den norske befolkningen. Studien kartlegger atferd, holdninger og interesser i frivillighets-Norge, samt holdninger til frivillighet i befolkningen. Studien har vært gjennomført hvert år siden 2014. Denne rapporten oppsummerer de overordnede funnene fra 2026-undersøkelsen, og inneholder referansetall for alle spørsmål som ble stilt likelydende tilbake til og med 2018.

Ansvarlig for undersøkelsen og kontaktperson hos Frivillighet Norge:
Camilla Skriung camilla@frivillighetnorge.no

Ansvarlig for gjennomføringen og kontaktpersoner for undersøkelsen hos Verian: Thomas Karterud Thomas.Karterud@veriangroup.com og Erlend Espedal Erlend.Espedal@veriangroup.com

Oslo, 04.09.2026

Undersøkelsesdesign, representativitet og utvalgsbaser

Undersøkelsens målgruppe er den norske befolkningen 18 år eller eldre. Datainnsamlingen er gjennomført på Fifty5Blue (tidl. Kantar Media) sitt landsrepresentative aksesspanel GallupPanelet i perioden 12. mai-1. juni 2026. Representativiteten for utvalget som har svart på undersøkelsen er evaluert opp mot offentlig tilgjengelig befolkningsstatistikk mht. fordelingen på kjønn, alder, og geografi. De endelige resultatene er korrigert for de observerte utvalgsskjevhetene og kan betraktes som representative for den norske befolkningen mht. kjønn, alder, og geografi i Norge.

Årets undersøkelse omfatter et utvalg på 2420 respondenter, hvorav et tilleggsutvalg på 300 foreldre med hjemmeboende barn, som er en spesielt viktig målgruppe for frivilligheten i Norge. Tabellen under viser den totale utvalgsbasen for årets måling og de seks foregående målingene som inngår i referansegrunnet for å vurdere utviklingstrekk i den foreliggende rapporten (2018-2026).

Årstall	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
Utvalgbase	2069	2014	1980	2005	2032	2420	2510	2380	2420

Se siste kapittel/ vedlegg for dokumentasjon av utvalgsskjevheter og håndtering av usikkerhet og feilmarginer ved tolkning av resultater i undersøkelsen.

Hovedfunn fra årets undersøkelse

Overordnet utvikling og status: Frivilligheten i Norge står stabilt i 2026. Deltakelsen er høy, med 63 prosent som har gjort frivillig arbeid, og nivåene for medlemskap, aktivitet og pengegaver er i hovedsak uendret de siste årene. Det viktigste utviklingstrekket er derfor ikke vekst, men at nivåene har lagt seg på et jevnt nivå etter pandemien. Frivilligheten kjennetegnes fortsatt av bred deltakelse, kombinert med en mindre gruppe som står for mye av innsatsen.

Hvordan engasjementet utvikler seg: Det skjer en gradvis forskyvning i hvordan folk deltar. Engasjementet er sterkest der det er tett koblet til hverdagsliv og lokalmiljø, særlig innen idrett og lokale organisasjoner. Samtidig ser vi en svak nedgang i mer distanserte former for engasjement, særlig internasjonale organisasjoner hvor man har en tydelig nedgang i pengegaver. Over tid tyder dette på at folk i større grad ønsker å bidra gjennom konkrete aktiviteter, og i mindre grad gjennom indirekte støtte.

Rekruttering og mobilisering: Et gjennomgående funn er at mange er positive til å bidra, men at dette i liten grad følges opp. Rundt 40 prosent av dem som ikke er frivillige sier de kunne tenke seg å bidra, men få blir spurt. Rekruttering skjer i hovedsak gjennom bekjente og venner, og treffer først og fremst dem som allerede er inne i frivilligheten. Dermed når man i begrenset grad nye grupper. Samtidig er det relativt få frivillige som selv tar initiativ til å rekruttere andre.

Motivasjon og hva som må til: Motivasjonen er fortsatt sterk og i stor grad verdibasert. De fleste peker på ønsket om å bidra og støtte samfunnet som viktigste grunn. Samtidig er det tydelig at det som faktisk utløser deltakelse varierer:

- I aktivitetsorganisasjoner er tydelige oppgaver og struktur viktig
- I interesseorganisasjoner er påvirkning og mening viktig

På tvers av alle typer er fleksibilitet en forutsetning. Folk må oppleve at det er mulig å bidra innenfor rammene av egen hverdag.

Barnefamilier og forskjeller i deltakelse: Barnefamilier er fortsatt en viktig inngang til frivillighet. Samtidig viser analysen et stabilt utenforskap. Rundt én tredel har barn som ikke deltar i organiserte aktiviteter. Deltakelse henger tett sammen med foreldrenes erfaring, nettverk og utdanning. Dette tyder på at frivillighet i stor grad følger eksisterende mønstre, og at forskjeller lett kan forsterkes over tid. Når barn ikke deltar, handler det først og fremst om interesse og om tilbudene oppleves som relevante, ikke bare om tilgang.

Kjennskap og synlighet: Kjennskapen til sentrale aktører som Frivillighet Norge og tjenester som Frivillig.no er moderat. Rundt tre av ti kjenner til Frivillighet Norge, og nivået har vært relativt stabilt over tid. Synligheten bygges gjennom mange små kanaler, særlig medier og nettverk, men uten én tydelig inngang som når bredt. Resultatet er at man i større grad når dem som allerede er innenfor, enn nye grupper.

Betydning for videre kommunikasjonsarbeid

Resultatene peker samlet mot noen mulige retninger for videre arbeid:

1. For det første kan det ligge et potensial i å gjøre det enklere å ta første steg inn i frivillighet. Mange er positive, men mangler en tydelig vei inn. Mer konkrete innganger og tydeligere beskrivelser av hva man faktisk kan bidra med, kan senke terskelen.
2. For det andre kan det være grunn til å se nærmere på hvordan man når personer utenfor eksisterende nettverk. I dag skjer mye gjennom relasjoner, noe som fungerer godt internt, men i mindre grad når nye grupper.
3. For det tredje kan det være nyttig å tydeliggjøre hva frivillighet betyr i praksis for ulike grupper. Hva som oppleves relevant varierer, og det kan være rom for å knytte frivillighet tettere til folks hverdag, interesser og livssituasjon.
4. Til slutt kan det være et potensial i å støtte opp under frivillige som rekrutterer andre. De er allerede en viktig kanal, og små endringer her kan ha betydning for hvem som nås.

Samlet sett tyder resultatene på at frivilligheten står sterkt, men at videre utvikling i større grad vil handle om å gjøre det enklere, tydeligere og mer relevant å delta, særlig for dem som i dag står utenfor.

Overordnet om frivillighet

Overordnet om frivillighet

Samlet sett viser resultatene at frivilligheten i Norge i stor grad er stabil fra 2025 til 2026, med mindre justeringer heller enn tydelige brudd eller strukturelle endringer.

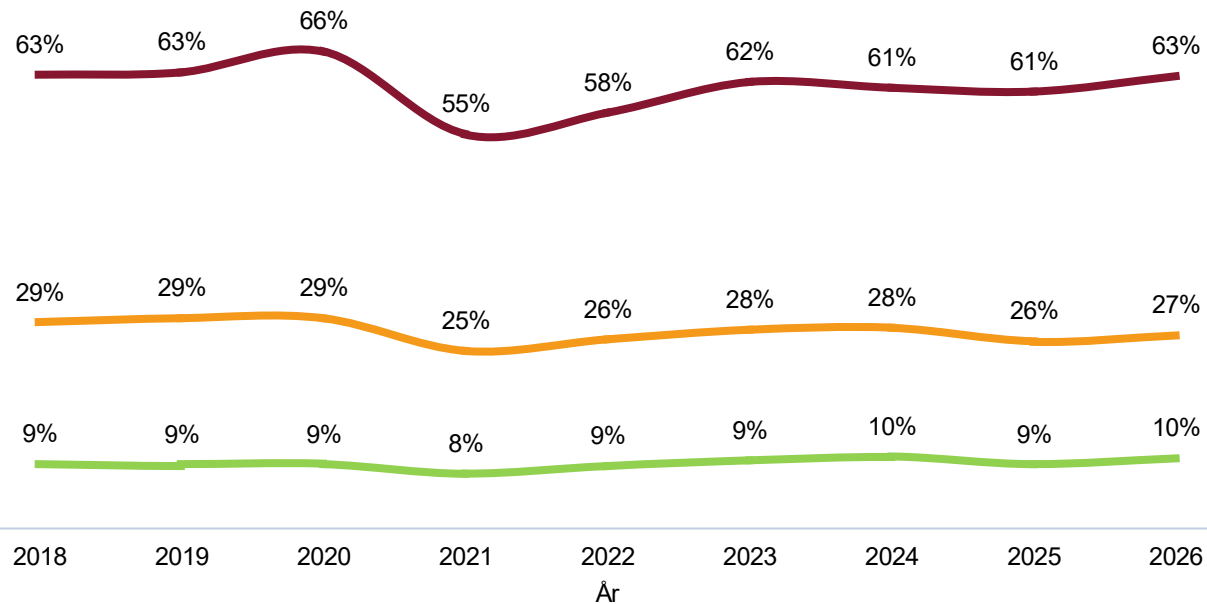
På overordnet nivå har 63 prosent utført frivillig arbeid i løpet av det siste året i 2026, noe som innebærer en svak økning fra 2025 og en videreføring av normaliseringen etter pandemien. Medlemskap er fortsatt den mest utbredte formen for frivillig engasjement, med 69 prosent av befolkningen som oppgir at de er medlem i minst én organisasjon. Samtidig har 67 prosent deltatt på aktiviteter i frivillige organisasjoner. Andelen som har gitt pengegaver til frivillige organisasjoner er 54 prosent, som er på nivå med de siste årene og fortsatt relativt høyt i et historisk perspektiv.

Ser vi på intensiteten i deltakelsen, er bildet også stabilt. Andelen som deltar månedlig ligger på om lag 27 prosent i 2026, med små endringer fra året før. For den mest intensive innsatsen, over ti timer per måned, ligger nivået fortsatt rundt 9–10 prosent, uten tydelige endringer fra 2025. Sammensetningen av frivilligheten fremstår også som relativt stabil. Barnefamilier er fortsatt blant gruppene med høyest deltakelse, særlig når det gjelder jevnlig frivillig innsats. Samtidig viser resultatene at yngre aldersgrupper i mindre grad deltar regelmessig enn eldre grupper, selv om forskjellene i årlig deltakelse er mindre. De mest aktive utgjør fortsatt en relativt liten del av befolkningen, uten tydelige forskyvninger mellom befolkningsgrupper det siste året.

På et overordnet nivå viser undersøkelsen at frivilligheten har hentet seg inn igjen etter pandemien, og at nivåene de siste årene i stor grad har stabilisert seg.

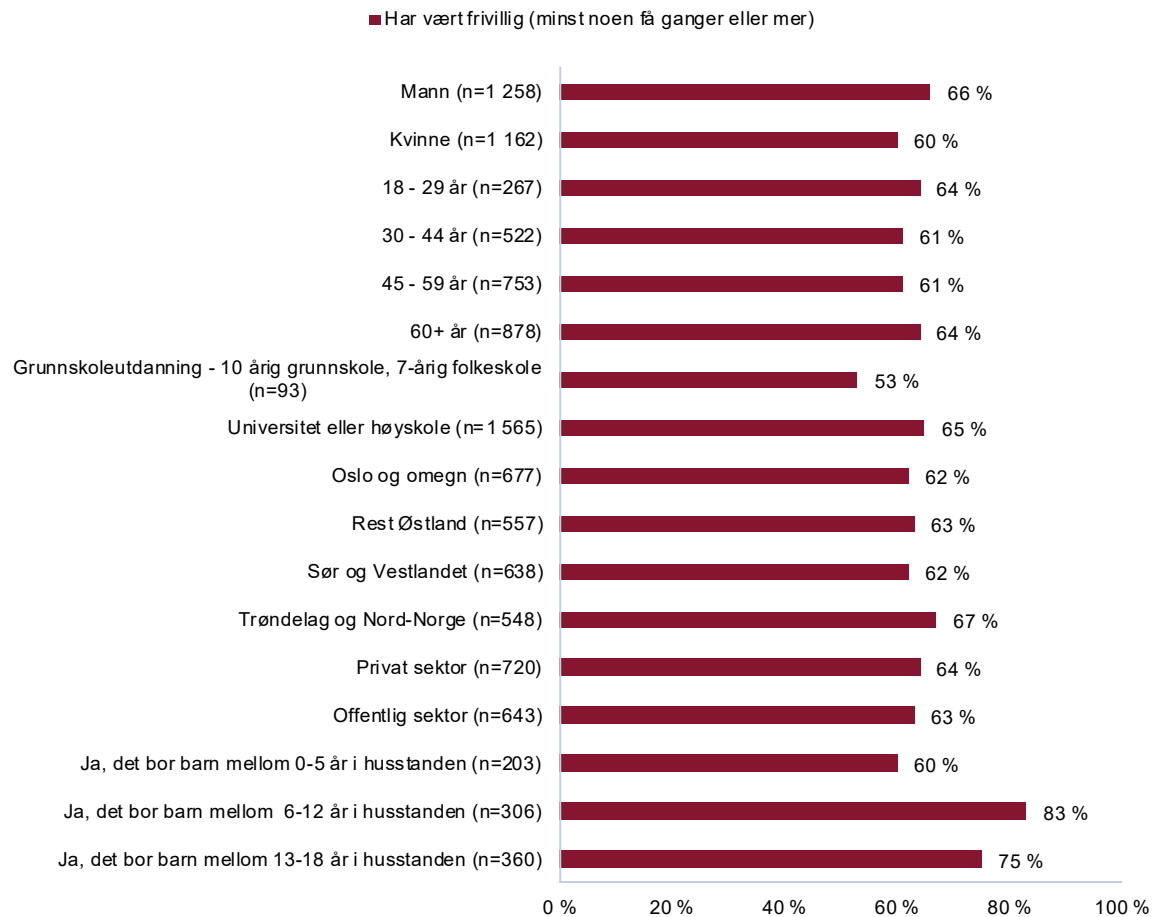
Oppsummert viser barometeret dermed at mønsteret med bred deltakelse kombinert med en mindre kjerne av svært aktive bidragsytere står fast. Barnefamiliens sentrale rolle og de lavere nivåene blant unge er også uendret. Det viktigste utviklingstrekket er derfor ikke at frivilligheten endrer karakter, men at nivåene stabiliserer seg etter pandemien. 2026 fremstår som en videreføring av nivået i 2025, med små forbedringer, men uten nye tydelige drivere eller skifter i hvordan befolkningen deltar.

Har vært frivillig (minst noen få ganger eller mer) Minst en gang i måneden (1)
Over 10 timer hver måned (1)



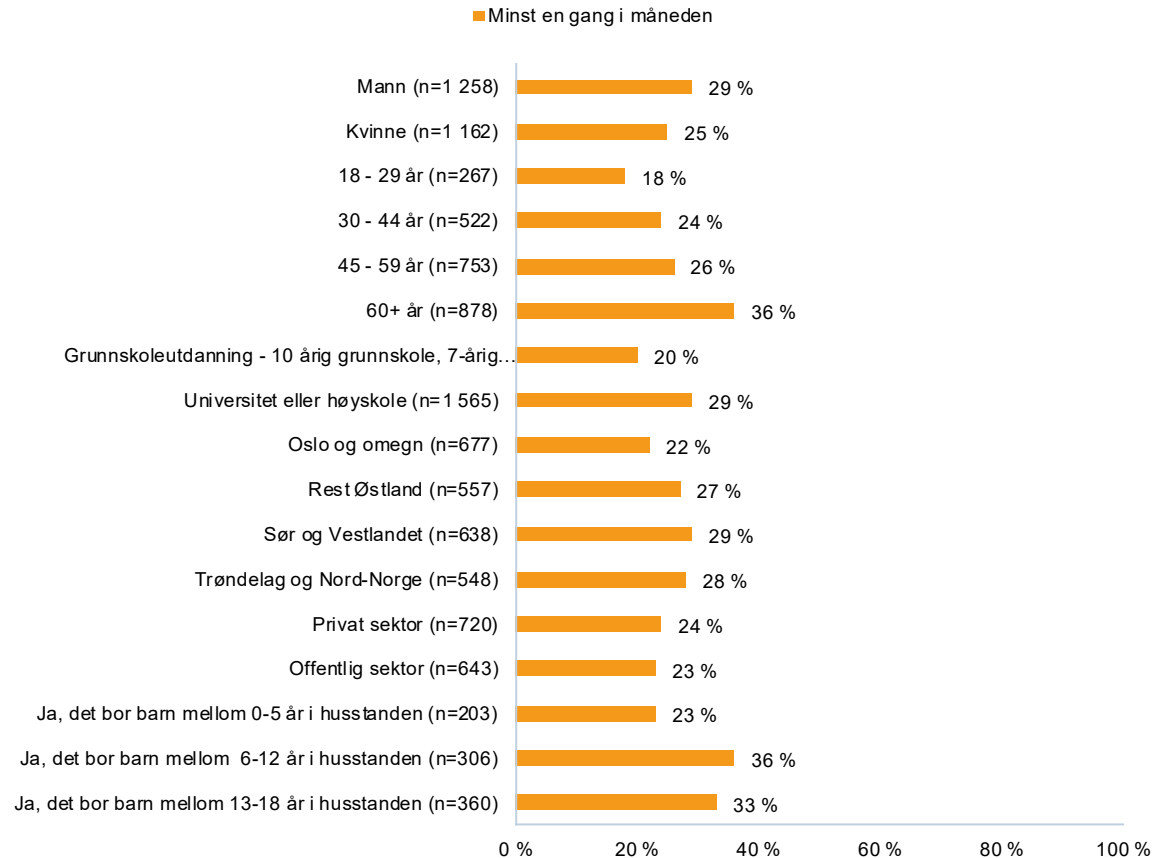
Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

Hvor ofte de siste 12 månedene har du gjort frivillig arbeid?



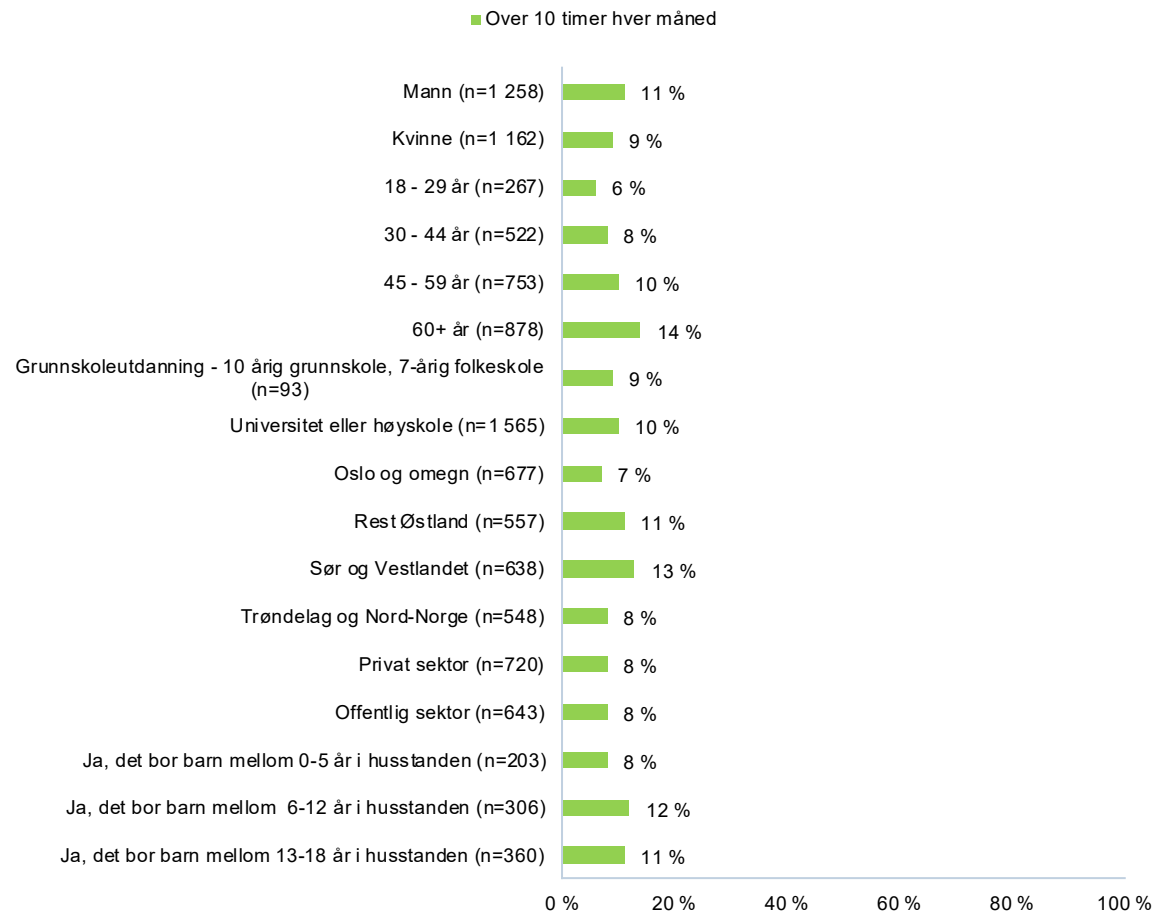
Filter: År = 2026

Hvor ofte de siste 12 månedene har du gjort frivillig arbeid? - Har vært frivillig (minst noen få ganger eller mer)



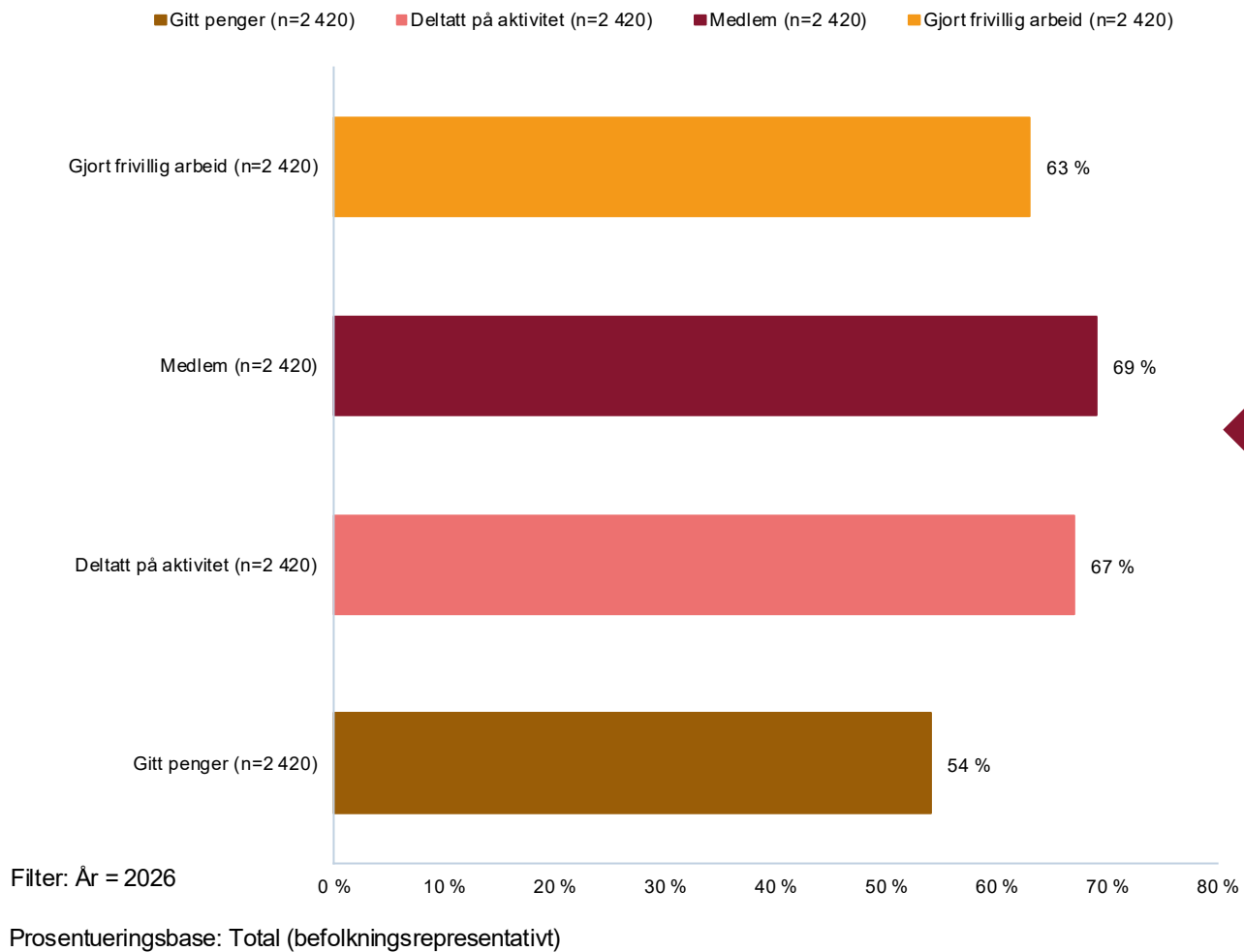
Filter: År = 2026

Hvor ofte de siste 12 månedene har du gjort frivillig arbeid? - Har vært frivillig minst en gang i måneden

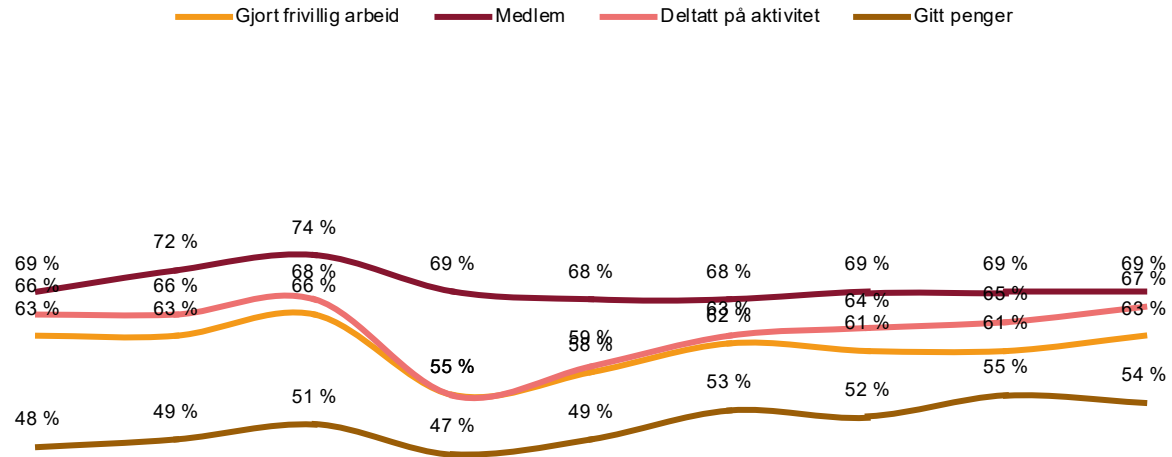


Filter: År = 2026

Hvor ofte de siste 12 månedene har du gjort frivillig arbeid? - Har vært frivillig over 10 timer i måneden



Frivillig samlet



2018 (n=2 069) 2019 (n=2 014) 2020 (n=1 980) 2021 (n=2 005) 2022 (n=2 032) 2023 (n=2 420) 2024 (n=2 510) 2025 (n=2 380) 2026 (n=2 420)

Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

Frivillig samlet

Frivillig arbeid, medlemskap, deltakelse i aktivitet, og donasjoner etter organisasjonstype

Frivillig arbeid, medlemskap, deltakelse i aktivitet, og donasjoner etter organisasjonstype

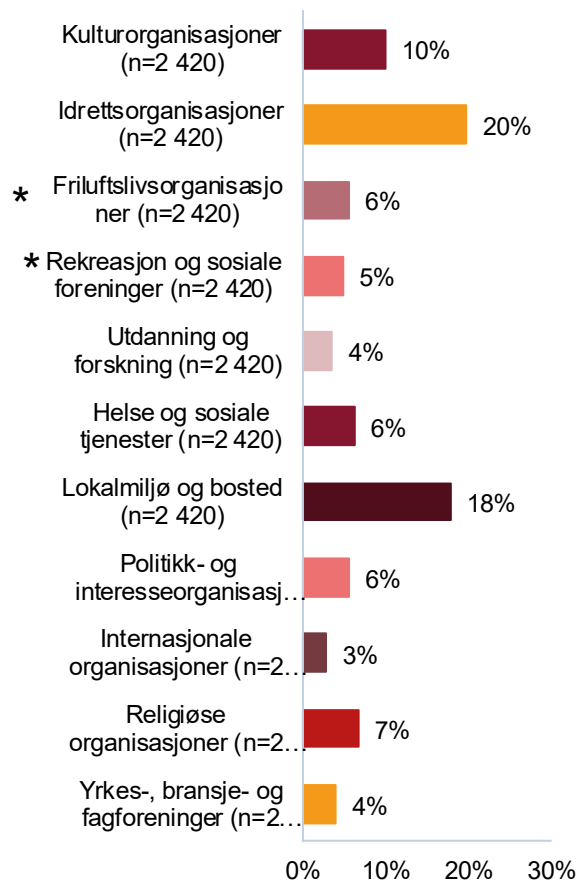
Frivilligheten i Norge er tydelig differensiert etter organisasjonstype, både i nivå og form for engasjement. De ulike sektorene mobiliserer gjennom ulike «hovedformer», der noen er aktivitetsbaserte, andre medlemsbaserte, og andre igjen domineres av pengegaver.

Idrett og lokalmiljøorganisasjoner skiller seg ut som de mest sentrale arenaene, med høye nivåer av særlig aktivitet og frivillig arbeid. Disse organisasjonene opprettholder eller styrker posisjonen fra 2025 til 2026. I den andre enden finner vi særlig internasjonale organisasjoner, der engasjementet i stor grad er basert på pengegaver, og hvor nivået har falt de siste årene, også det siste året.

For øvrige organisasjonstyper er utviklingen mer sammensatt. Medlemsbaserte organisasjoner som fagforeninger og politikk- og interesseorganisasjoner viser enten en fortsatt langsiktig nedgang eller tegn til stabilisering. I midtfeltet, blant annet kultur, friluftsliv og helse og sosial, er nivåene gjennomgående stabile, men med enkelte tegn til utflating eller svak nedgang fra 2025 til 2026. Over tid er hovedbildet preget av stabilitet, med et tydelig pandemibrudd og påfølgende normalisering. Det siste året innebærer i hovedsak mindre justeringer, ikke nye strukturelle skifter.

Samlet sett peker utviklingen på en gradvis forskyvning i hvordan befolkningen deltar: Engasjement som er nært knyttet til aktiviteter og hverdagsliv står sterkest, mens mer distanserte og giverbaserte former svekkes noe. Frivilligheten fremstår dermed stabil i struktur, men med et tydelig tyngdepunkt i aktivitetsnære og lokalt forankrede arenaer.

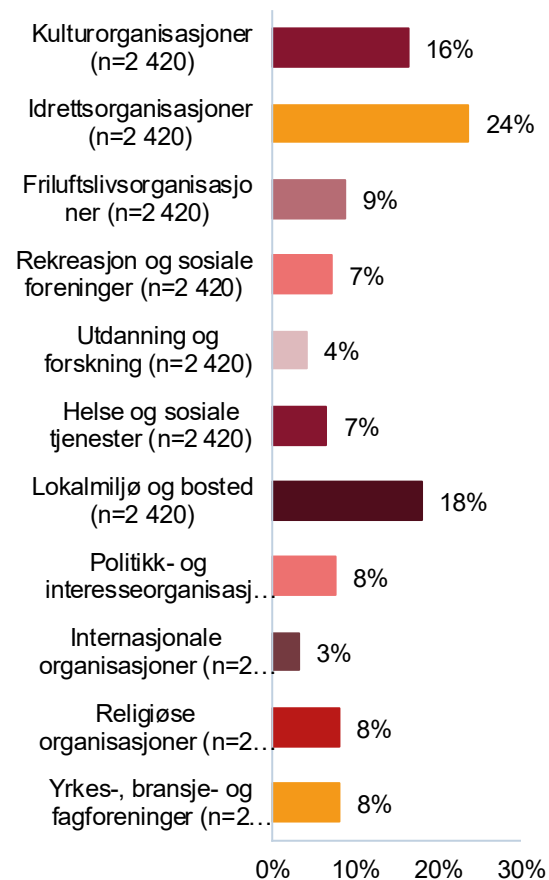
Frivillig arbeid



Medlem



Deltatt på aktivitet



Gitt penger



Filter: År = 2026

Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

* Merknad om endringer i to av organisasjonskategoriene: «Friluftslivsorganisasjoner» var en ny kategori for 2024. Denne typen organisasjoner ble tidligere inkludert som et eksempel på organisasjoner innen rekreasjon og sosiale foreninger (i parentes). Beskrivelsen av organisasjoner innen rekreasjon og sosiale foreninger er dermed også justert. Parentesen som presenterer eksempler på denne typen organisasjoner lød tidligere: «friluftslivsorganisasjoner, pensjonistlag, rollespill», altså inkludert friluftslivsorganisasjoner, som nå utgjør en egen selvstendig kategori. Alle endringer i spørsmålsformuleringer og svaralternativer kan påvirke respondentenes tolkning av spørsmålene, og hvordan respondentene dermed svarer på undersøkelsen. Det kan derfor ikke utelukkes at eventuelle endringer i resultatene for kategorien rekreasjon og sosiale foreninger fra 2023 til 2024 er helt eller delvis skyldes endringene i spørsmålsformuleringene. Trendutviklingen for det frivillige engasjementet for rekreasjon og sosiale foreninger må derfor tolkes med forsiktighet.

Totalt engasjement etter organisasjonstype

Totalt engasjement etter organisasjonstype*

Totalt engasjement varierer tydelig mellom organisasjonstyper, med et klart toppsjikt og en bredere periferi av organisasjoner med lavere oppslutning. Idrettsorganisasjoner peker seg klart ut med høyest samlet engasjement, rundt 34 prosent, fulgt av organisasjoner innen lokalmiljø og bosted på rundt 30 prosent. Deretter følger internasjonale organisasjoner og kulturorganisasjoner, på henholdsvis rundt 23 og 21 prosent. I et friluftsgesjement og helse- og sosialorganisasjoner, der andelen ligger rundt 18–19 prosent. Lavest engasjement finner vi innen politikk og interesse, rekreasjon og sosiale foreninger, religiøse organisasjoner og utdanning og forskning, med nivåer fra rundt 10 til 17 prosent.

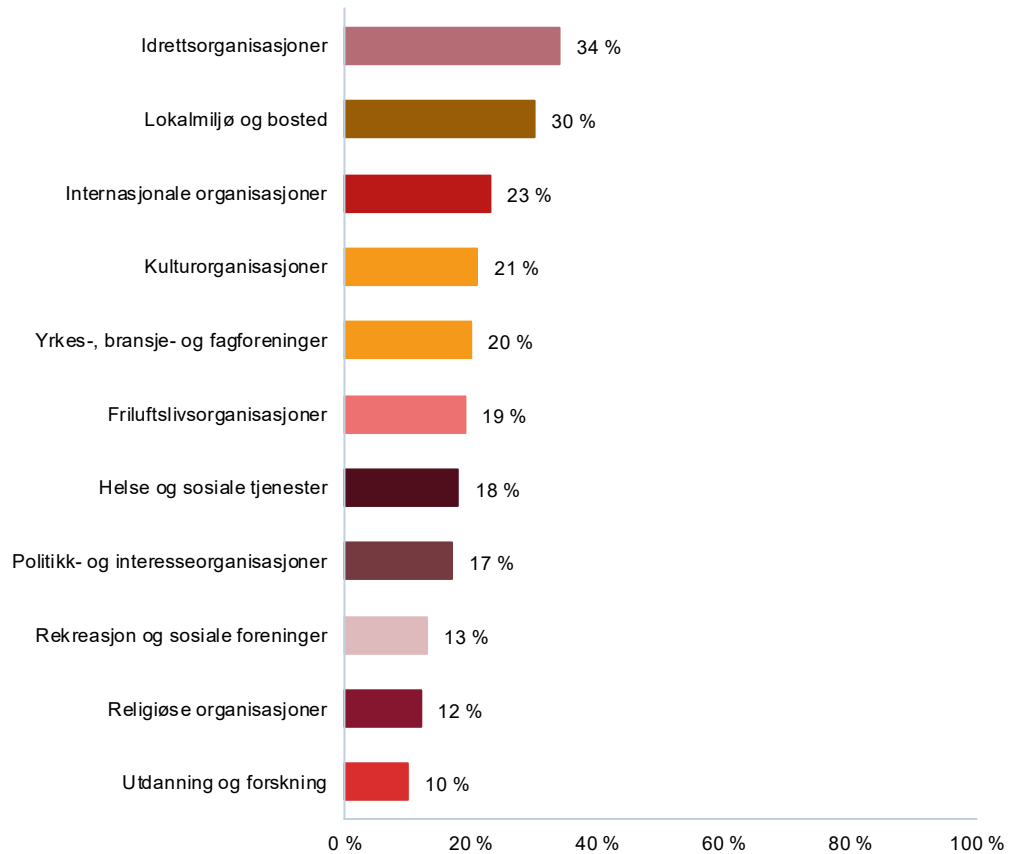
Utviklingen over tid viser i hovedsak stabile mønstre, med tydelige brudd under pandemien og en gradvis normalisering i etterkant. Samtidig ser vi noen mer langsiktige forskjeller mellom organisasjonstyper:

- Idrett styrker sin posisjon ytterligere fra 2025 til 2026
- Lokalmiljø og bosted holder et stabilt og høyt nivå
- Helse og sosial flater noe ut etter tidligere vekst
- Internasjonale organisasjoner viser en tydelig nedgang de siste årene
- Politikk og interesse viser tegn til stabilisering etter tidligere fall
- Rekreasjon og friluftsliv har mindre bevegelser, men antyder svak justering siste år

Oppsummert fremstår frivilligheten som stabil i struktur, men med gradvise forskyvninger mellom organisasjonstyper.

Engasjementet er tydelig konsentrert rundt aktivitetsnære og lokalt forankrede arenaer, særlig idrett og lokalmiljøorganisasjoner. Samtidig ser vi en svak svekkelse i engasjementet mot mer distanserte eller giverbaserte organisasjoner, særlig internasjonale.

Samlet sett peker utviklingen fra 2025 til 2026 på små endringer innenfor et etablert mønster: Frivilligheten består av noen sterke hovedarenaer, kombinert med en bred «lang hale» av organisasjoner med lavere, men fortsatt betydelig engasjement.



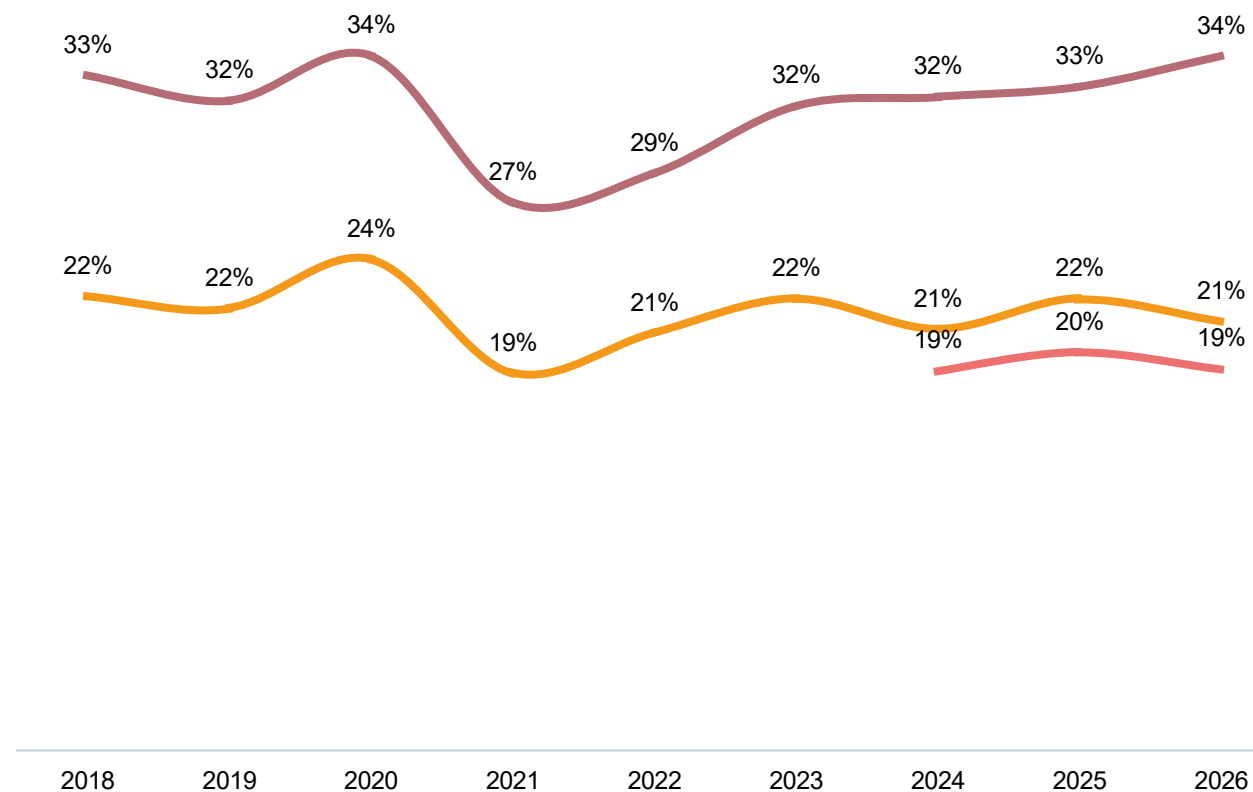
Filter: År = 2026

Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

Totalt engasjement etter type organisasjon (arbeid, medlem, aktivitet, gitt penger)

OBS!
Skalaen går
til 40%

Kulturorganisasjoner Idrettsorganisasjoner Friluftslivsorganisasjoner

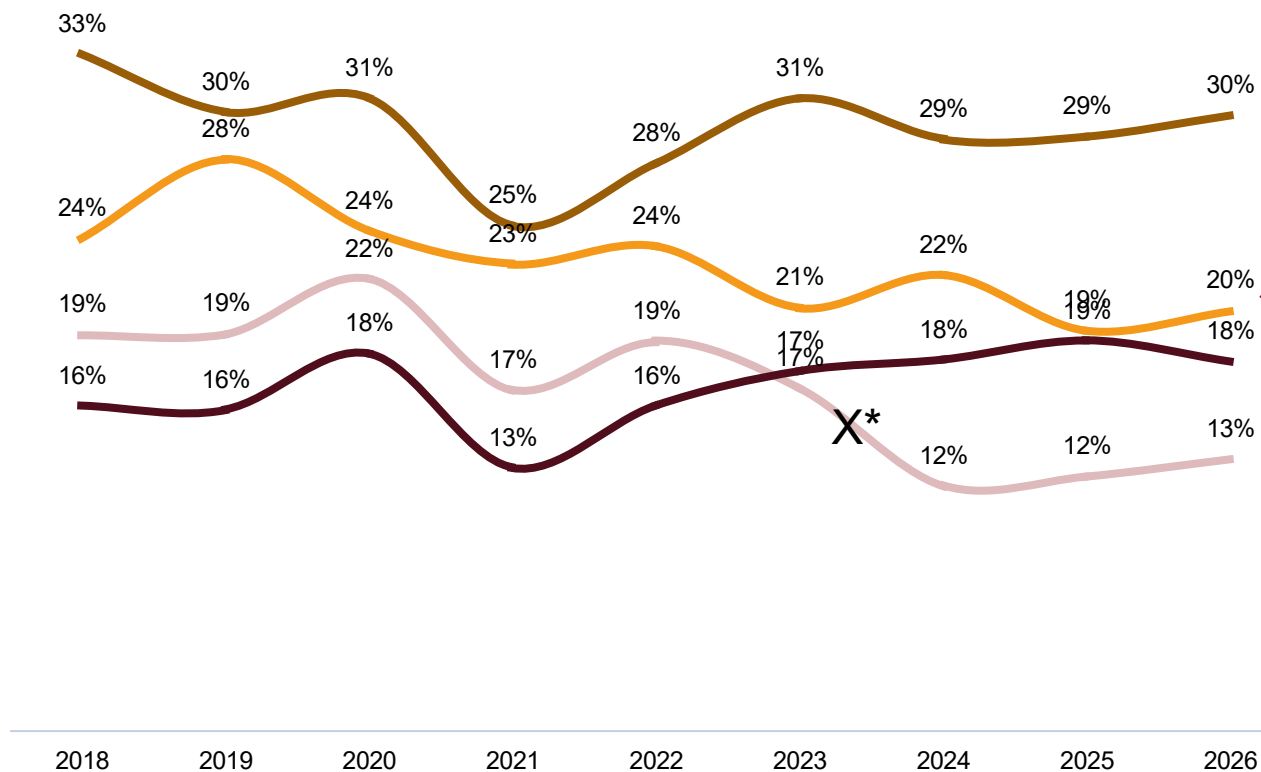


Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

**Totalt engasjement etter type organisasjon (arbeid, medlem, aktivitet, gitt penger)
(1 av 3)**

OBS!
Skalaen går
til 40%

Rekreasjon og sosiale foreninger Helse og sosiale tjenester
Lokalmiljø og bosted Yrkes-, bransje- og fagforeninger

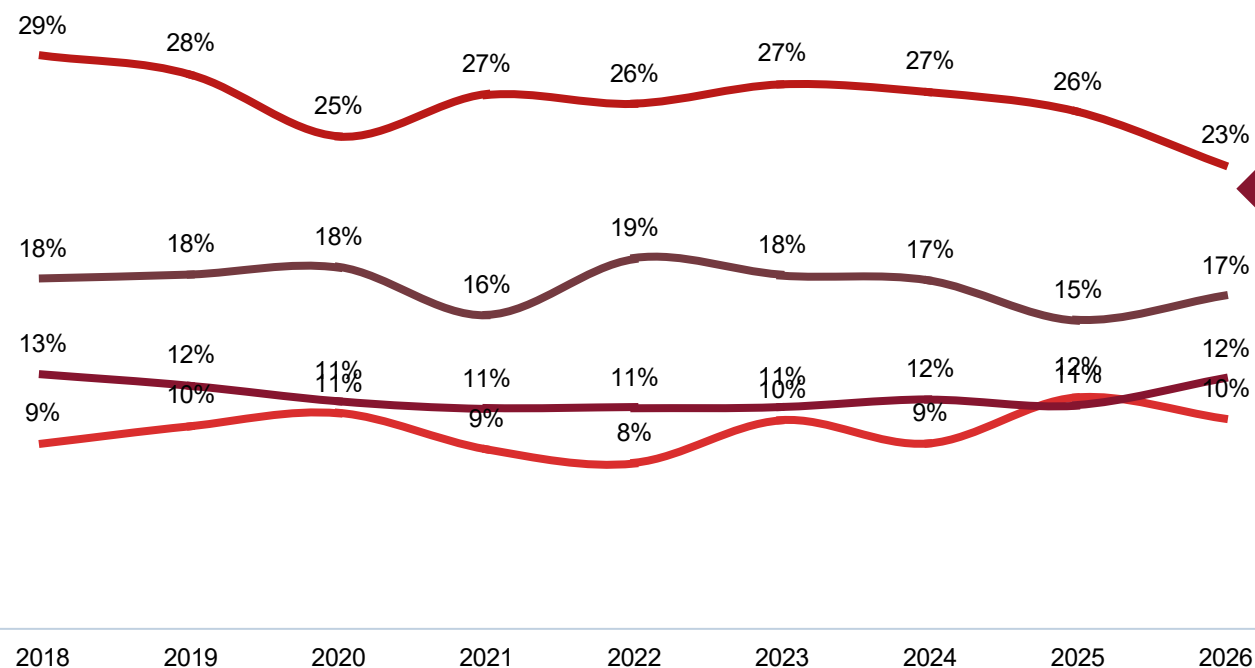


Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

**Totalt engasjement etter type organisasjon (arbeid, medlem, aktivitet, gitt penger)
(2 av 3)**

OBS!
Skalaen går
til 40%

- Utdanning og forskning
- Internasjonale organisasjoner
- Politikk- og interesseorganisasjoner
- Religiøse organisasjoner



Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

**Totalt engasjement etter type organisasjon (arbeid, medlem, aktivitet, gitt penger)
(3 av 3)**

Detaljert om utviklingen i engasjement etter organisasjonstype

Detaljert om utviklingen i engasjement etter organisasjonstype

På tvers av organisasjonstyper ser vi at frivillig engasjement fortsatt er preget av tydelige og stabile mønstre i hvordan folk bidrar. De fleste organisasjonene har en klar «profil» der én eller to former for engasjement dominerer, enten det er aktivitet, medlemskap eller pengegaver. Samtidig er det generelle bildet preget av høy stabilitet over tid, med relativt små endringer fra år til år.

Utviklingen det siste året fra 2025 til 2026 peker i hovedsak i retning av videreføring av etablerte mønstre snarere enn nye skifter. For mange organisasjonstyper er nivåene stabile eller justeres svakt opp eller ned. Idrettsorganisasjoner og lokalmiljøorganisasjoner styrker eller opprettholder sine sterke posisjoner, særlig gjennom aktivitet og frivillig arbeid. Samtidig ser vi en viss utflating eller svak nedgang i enkelte andre områder, blant annet innen helse og sosiale tjenester.

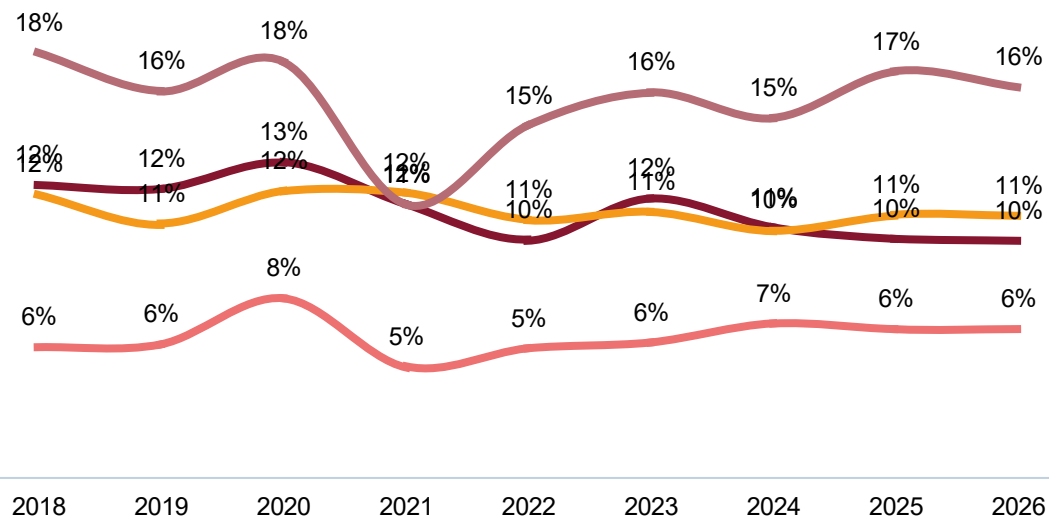
Et tydelig trekk er at organisasjoner der engasjementet er nært knyttet til aktiviteter og hverdagsliv, særlig idrett og lokalmiljø, i større grad opprettholder eller styrker oppslutningen. I kontrast ser vi at organisasjoner som i større grad er basert på pengegaver, spesielt internasjonale organisasjoner, opplever en nedgang i engasjementet det siste året.

For medlemsbaserte organisasjoner er utviklingen mer sammensatt. Noen, som idrett, viser vekst, mens andre, særlig politikk- og interesseorganisasjoner, enten fortsetter en langsiktig nedgang eller først nå viser tegn til stabilisering.

Samlet sett peker utviklingen fra 2025 til 2026 mot en frivillighet som i stor grad er stabil, men der tyngdepunktet i økende grad ligger i aktivitetsnære og lokalt forankrede arenaer. Samtidig svekkes noe av engasjementet i mer distanserte og giverbaserte former, noe som kan indikere en gradvis forskyvning i hvordan befolkningen ønsker å bidra.

OBS!
Skalaen går
til 30%

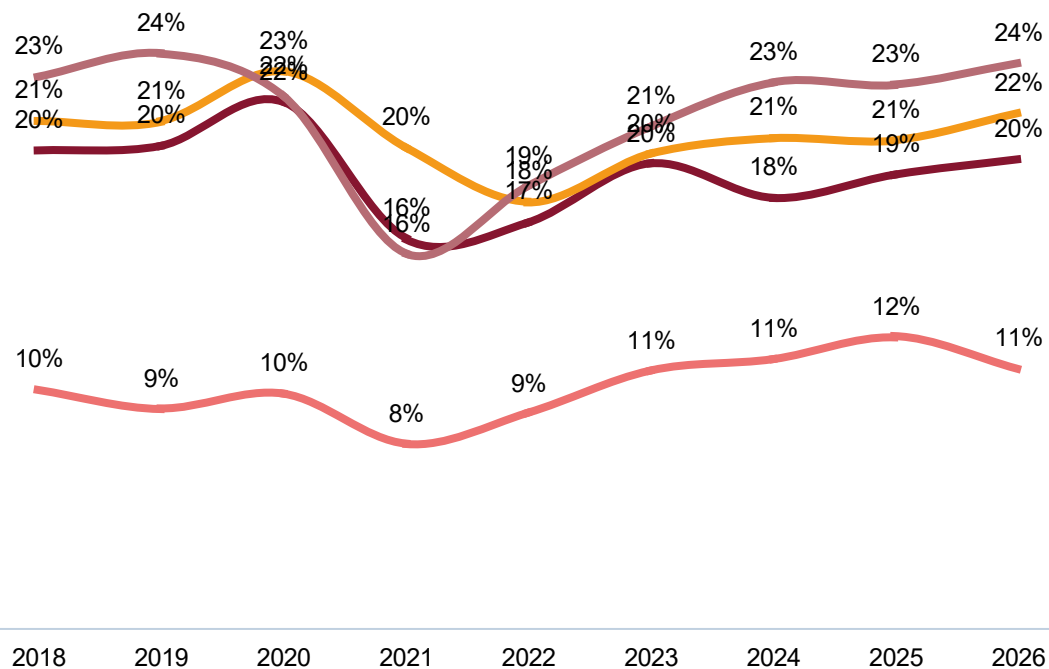
— Gjort frivillig arbeid — Medlem — Deltatt på aktiviteter — Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Kulturorganisasjoner

OBS!
Skalaen går
til 30%

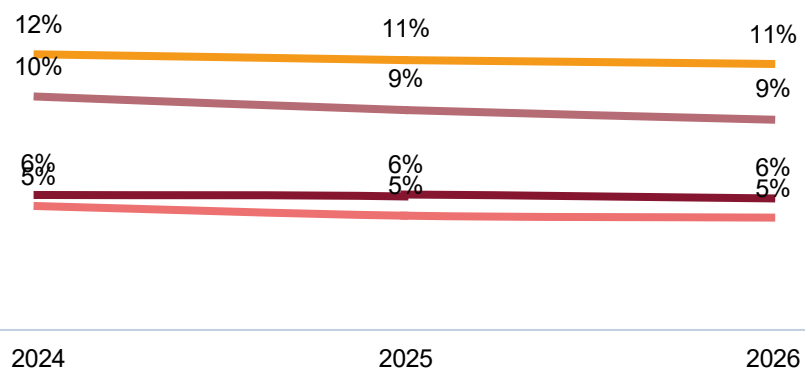
— Gjort frivillig arbeid — Medlem — Deltatt på aktiviteter — Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Idrettsorganisasjoner

OBS!
Skalaen går
til 30%

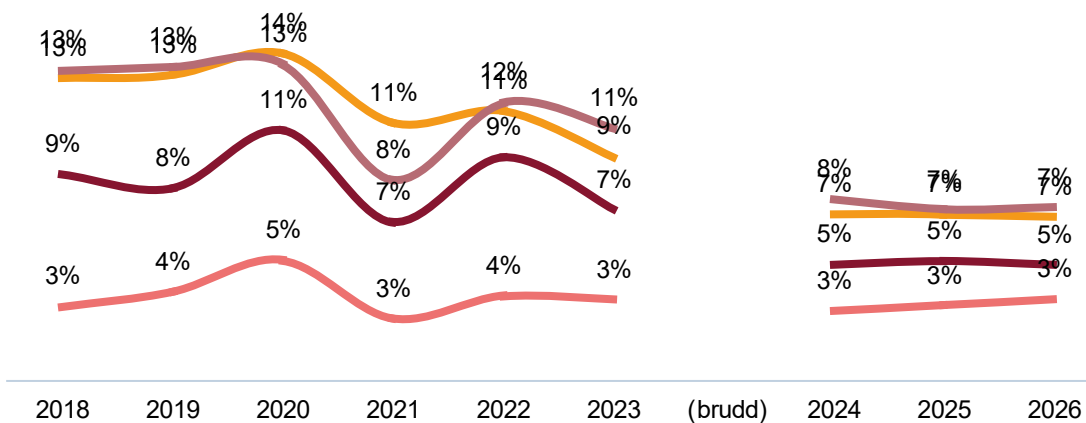
Gjort frivillig arbeid Medlem Deltatt på aktiviteter Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Friluftssorgisasjoner

OBS!
Skalaen går
til 30%

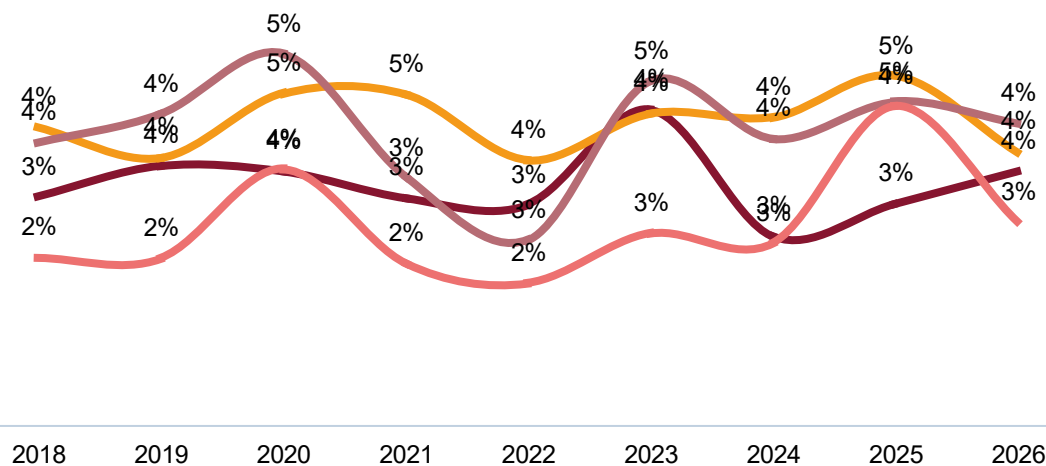
— Gjort frivillig arbeid — Medlem — Deltatt på aktiviteter — Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Rekreasjon og sosiale
foreninger

OBS!
Skalaen går
til 10%

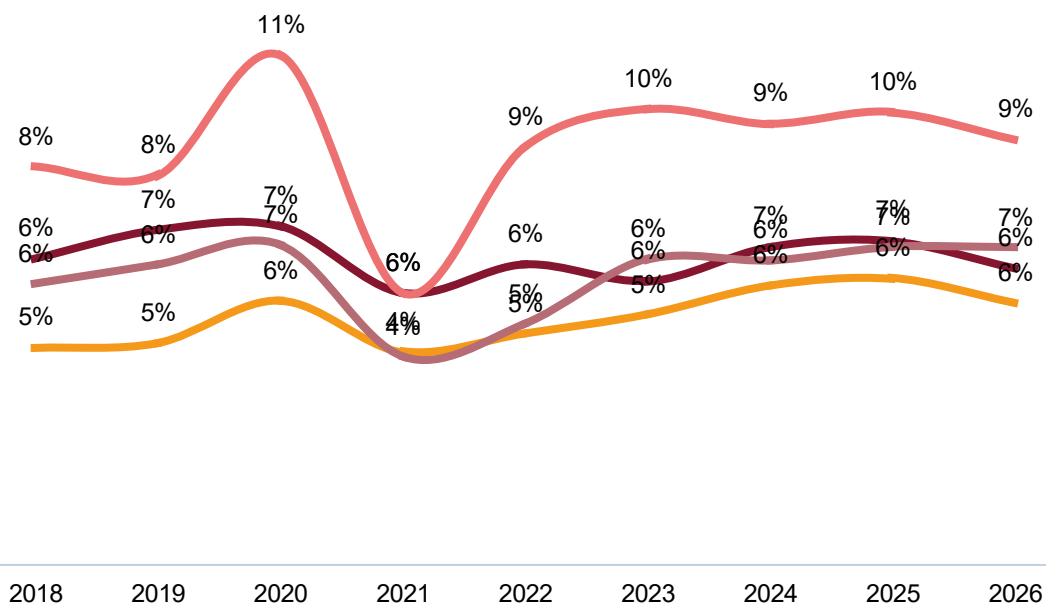
Gjort frivillig arbeid Medlem Deltatt på aktiviteter Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Utdanning og forskning

OBS!
Skalaen går
til 15%

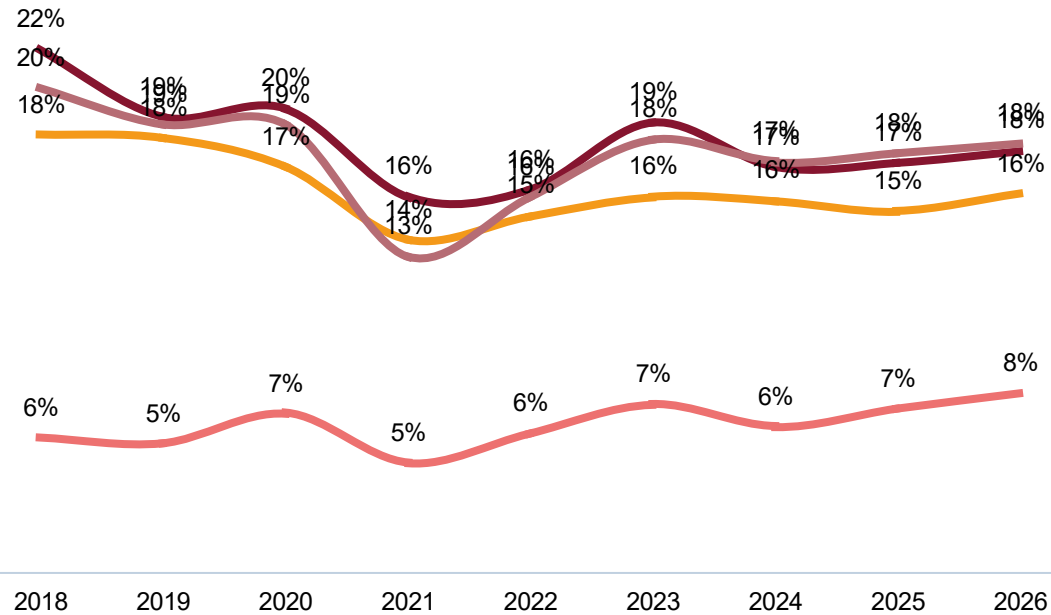
— Gjort frivillig arbeid — Medlem — Deltatt på aktiviteter — Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Helse og sosiale tjenester

OBS!
Skalaen går
til 30%

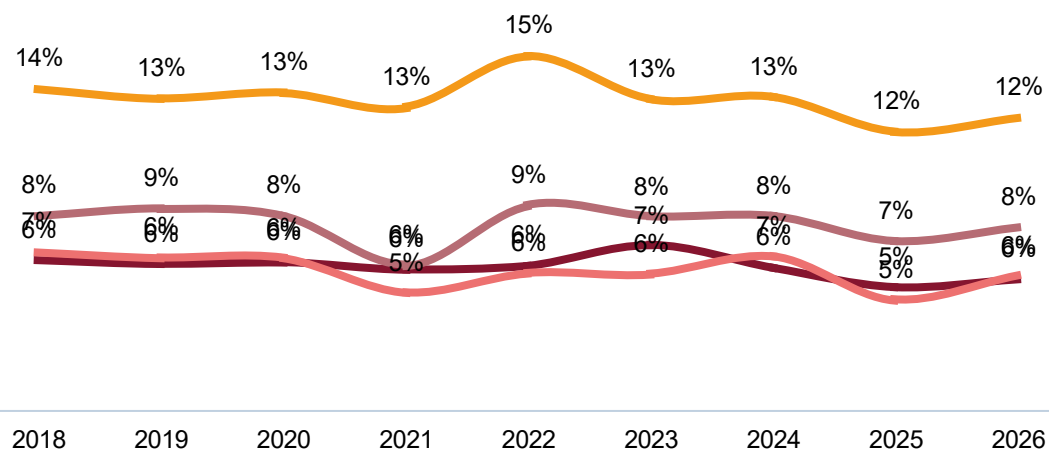
— Gjort frivillig arbeid — Medlem — Deltatt på aktiviteter — Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Lokalmiljø og bosted

OBS!
Skalaen går
til 30%

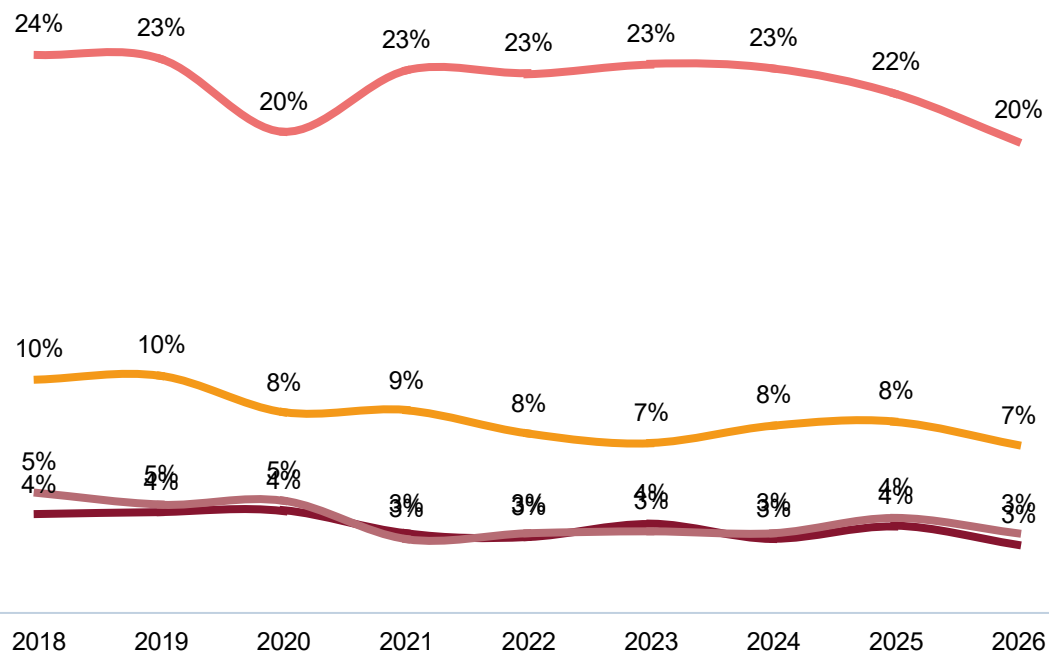
— Gjort frivillig arbeid — Medlem — Deltatt på aktiviteter — Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Politikk og
interesseorganisasjoner

OBS!
Skalaen går
til 30%

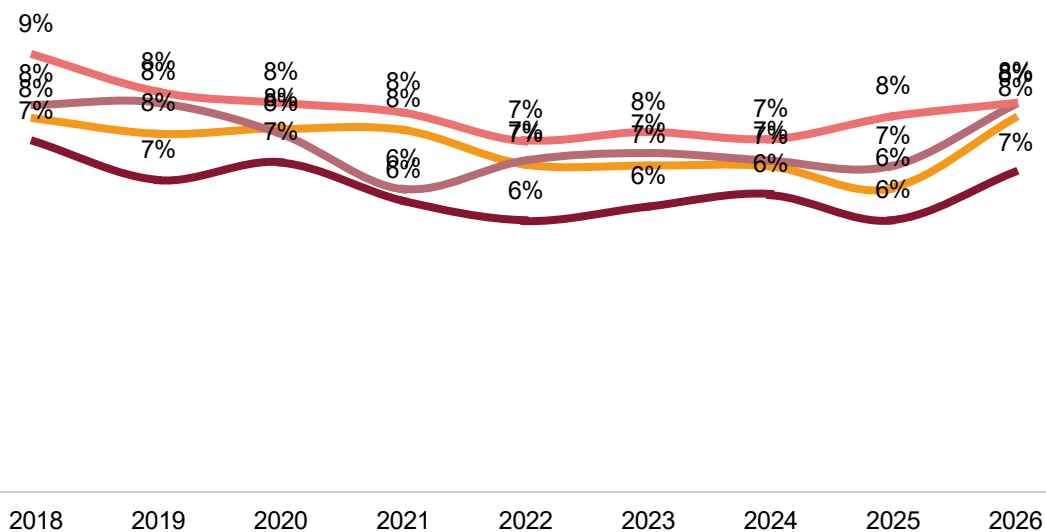
Gjort frivillig arbeid Medlem Deltatt på aktiviteter Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Internasjonale organisasjoner

OBS!
Skalaen går
til 15%

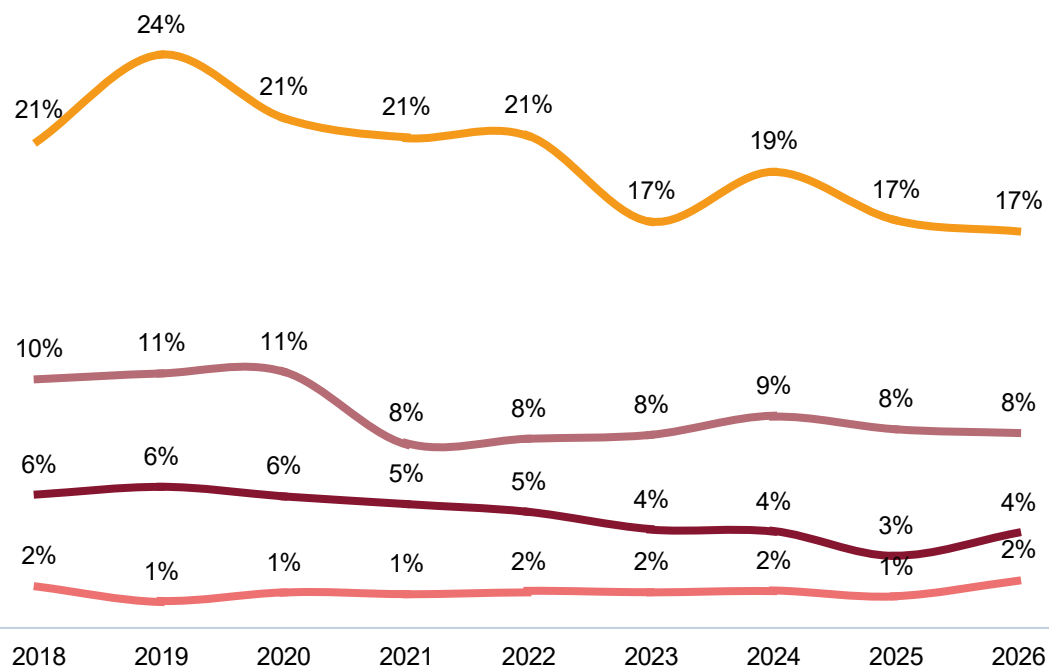
— Gjort frivillig arbeid — Medlem — Deltatt på aktiviteter — Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Religiøse organisasjoner

OBS!
Skalaen går
til 30%

— Gjort frivillig arbeid — Medlem — Deltatt på aktiviteter — Gitt penger til



Detaljert om utviklingen i
engasjement
- Yrkes-, bransje og
fagforeninger

Frivillig arbeid for kommunen

Frivillig arbeid for kommunen

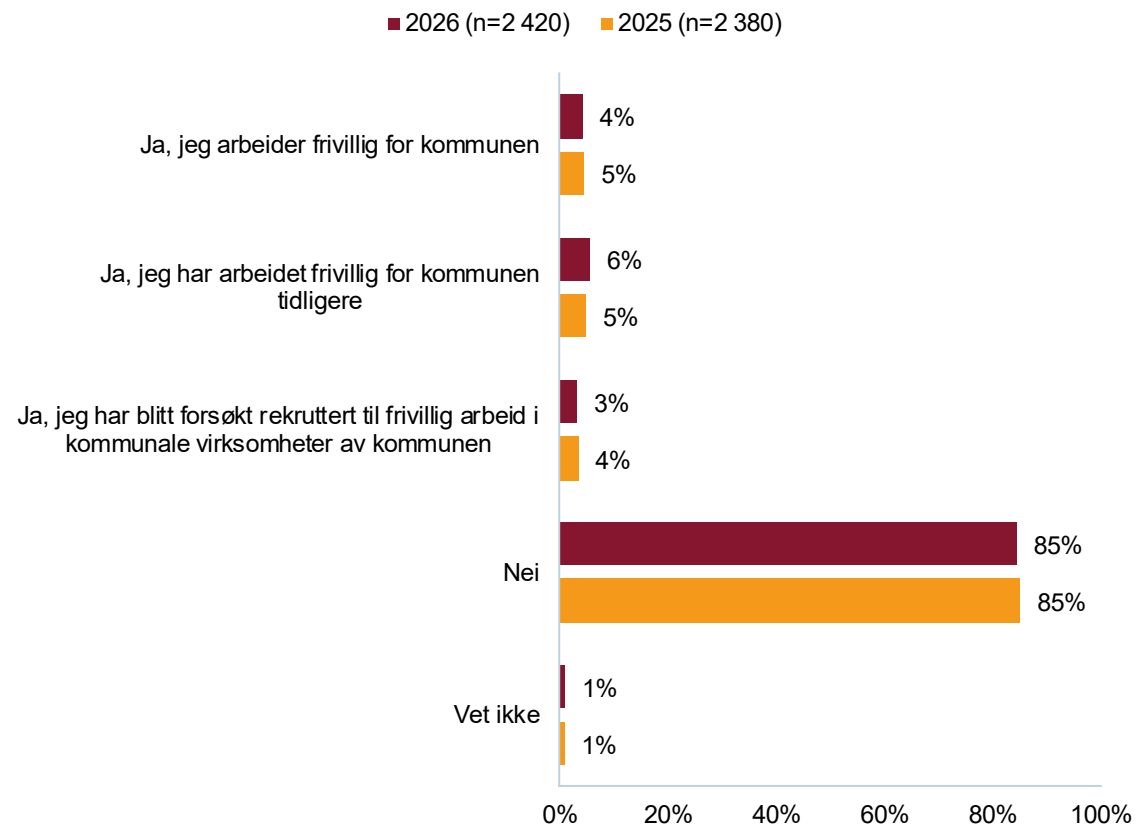
Mange kommuner er avhengig av frivillig arbeid for å oppfylle og løse sitt samfunnsoppdrag. Undersøkelsen viser at frivillig arbeid for kommunen utgjør en relativt liten del av det samlede frivillige engasjementet i befolkningen. Om lag 10 prosent oppgir at de enten er aktive eller har vært aktive, og nivået er stabilt fra 2025 til 2026.

Engasjementet er i stor grad konsentrert blant personer som allerede er aktive i frivillig sektor. Blant dem som ikke har gjort frivillig arbeid generelt, er deltakelsen i kommunal frivillighet svært lav. Dette tyder på at kommunal frivillighet i begrenset grad fungerer som inngang til frivillig engasjement for nye grupper.

Samtidig varierer deltakelsen etter livsfase og kontekst. Engasjementet er høyere blant eldre og blant husholdninger med barn, og det er også tydelige geografiske forskjeller. Dette peker mot at kommunal frivillighet, på lik linje med øvrig frivillighet, er nært knyttet til livssituasjon og lokale forhold.

Et sentralt trekk er at rekruttering til kommunal frivillighet i stor grad skjer gjennom etablerte frivillige organisasjoner, heller enn direkte fra kommunen. Selv om noen rekrutteres via kommunale ansatte, er hovedbildet at kommunal frivillighet er integrert i det eksisterende organisasjonslivet.

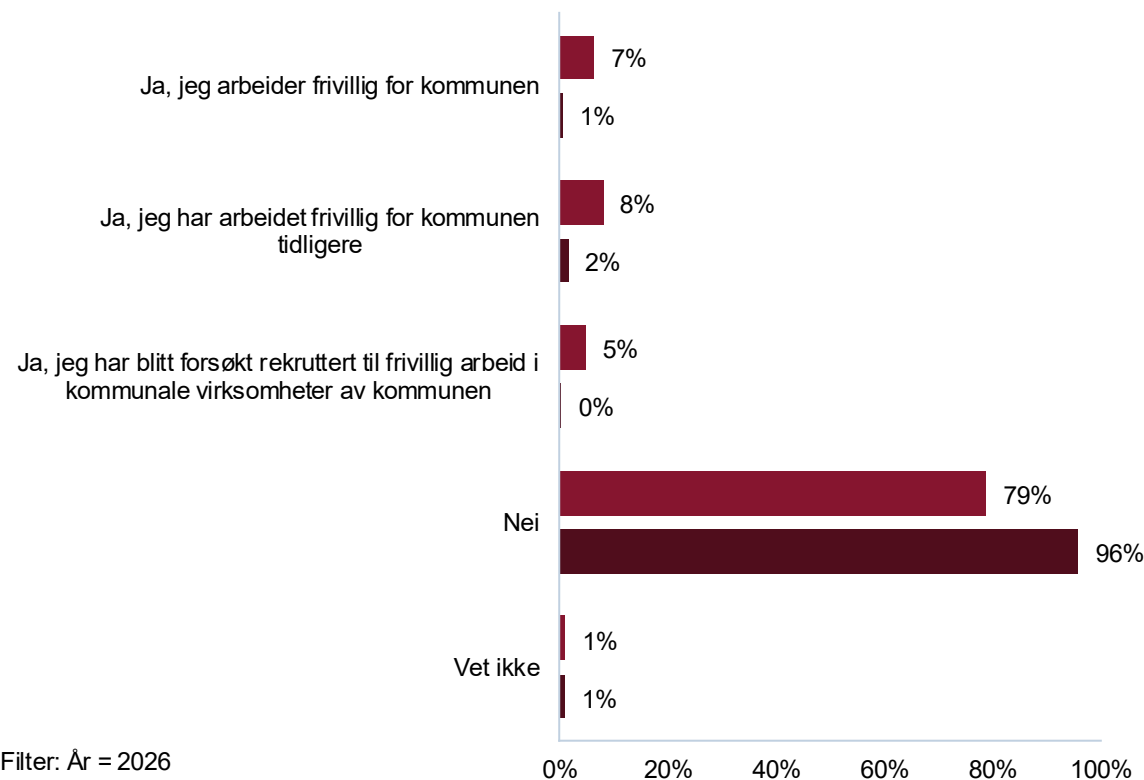
Samlet sett fremstår kommunal frivillighet som en etablert, men relativt avgrenset del av frivilligheten, med stabile nivåer og et tydelig avhengighetsforhold til den øvrige frivillige sektoren.



Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

Arbeider du frivillig for kommunen, eller har du forsøkt å bli rekruttert som frivillig i kommunen (for eksempel i et eldresenter, sykehjem, en kommunal frivilligsentral, i biblioteket eller liknende)?

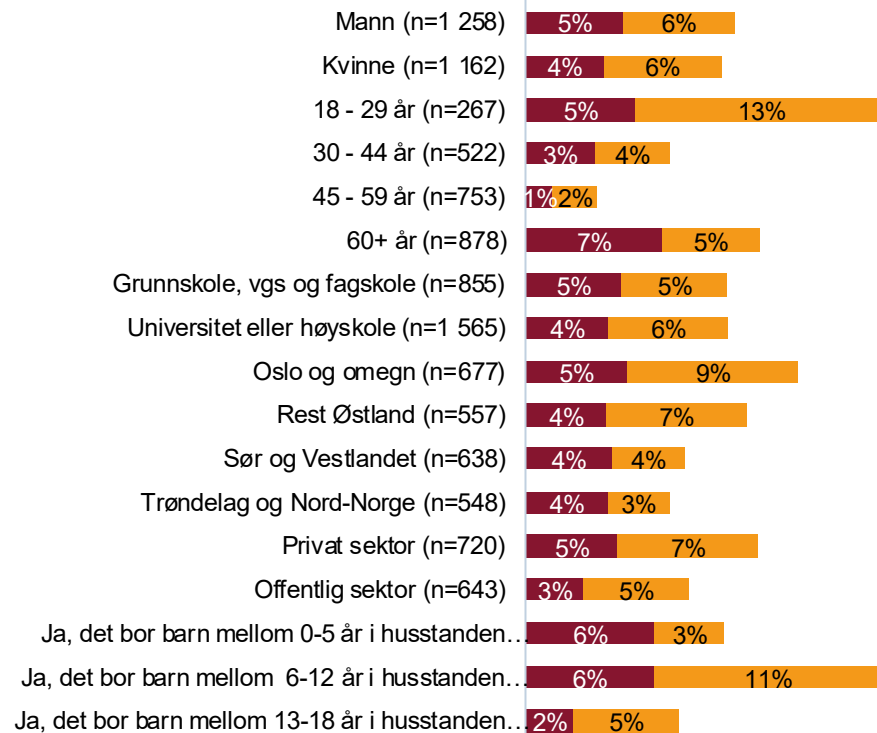
■ Har vært frivillig (minst noen få ganger eller mer) (n=1 522)
■ Ingen ganger (eller vet ikke) (n=865)



Arbeider du frivillig for kommunen, eller har du forsøkt å bli rekruttert som frivillig i kommunen (for eksempel i et eldresenter, sykehjem, en kommunal frivilligsentral, i biblioteket eller liknende)?

Blant de som har gjort frivillig arbeid og de som ikke har det.

■ Ja, jeg arbeider frivillig for kommunen ■ Ja, jeg har arbeidet frivillig for kommunen tidligere

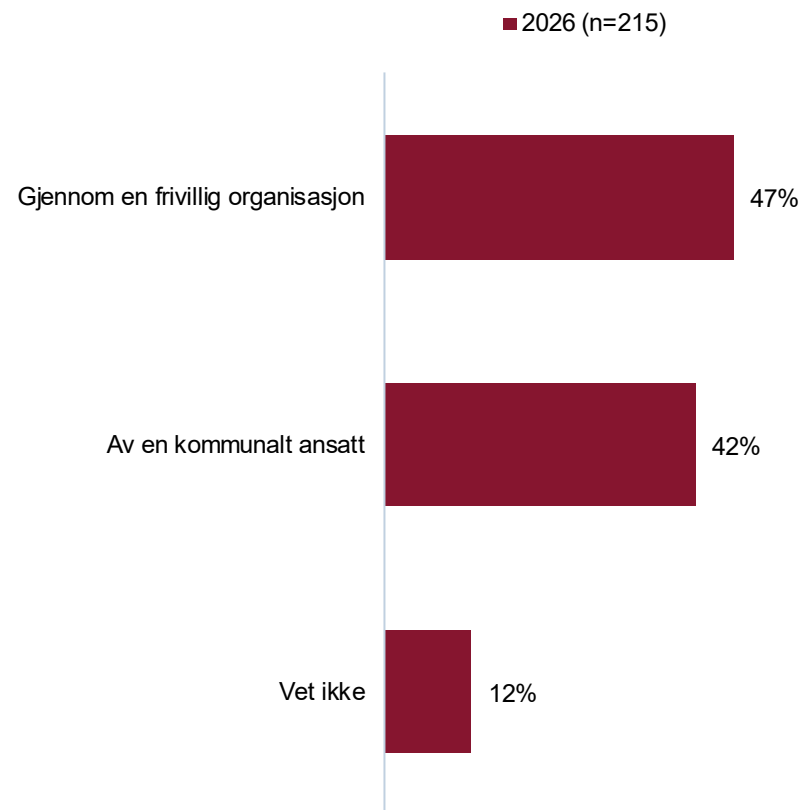


Filter: Year = 2026

Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

OBS!
Skalaen går
til 30%

Arbeider du frivillig for kommunen, eller har du forsøkt å bli rekruttert som frivillig i kommunen (for eksempel i et eldresenter, sykehjem, en kommunal frivilligsentral, i biblioteket eller liknende)?



Prosentueringsbase: Kun de som er eller har vært frivillige for kommunen

Er (eller var) det frivillige engasjementet ditt gjennom en frivillig organisasjon, eller ble du rekruttert direkte av en kommunalt ansatt?

Dette spørsmålet er nytt i 2026.

Rekruttering

Rekruttering

Rekrutteringen til frivillig arbeid er preget av et stabilt, men tydelig skjevt mønster. Hovedbildet er at rekrutteringen i stor grad skjer gjennom eksisterende relasjoner og nettverk, og i langt mindre grad når personer som står utenfor frivilligheten.

Kun 8–9 prosent av ikke-frivillige oppgir at de har blitt forsøkt rekruttert det siste året, til tross for at 41 prosent sier de kunne tenke seg å bidra. Dette peker på et tydelig gap mellom potensial og mobilisering. Rekrutteringen fremstår dermed ikke som begrenset av mangel på motivasjon i befolkningen, men av hvordan denne motivasjonen aktiveres.

Rekrutteringen er samtidig sterkt konsentrert rundt personer som allerede er involvert. Blant frivillige oppgir 24 prosent at de er blitt spurt av bekjente og 10 prosent av nære venner, mens tilsvarende andeler blant ikke-frivillige bare er 4 og 1 prosent. Andre kanaler spiller en langt mindre rolle, og ligger gjennomgående på svært lave nivåer, særlig for dem som står utenfor.

Dette forsterkes av at rekrutteringsformen i hovedsak er relasjonsbasert. Kanaler som å oppsøke organisasjonen selv (5 prosent), gjennom egne barn (4 prosent) eller gjennom studier (1 prosent) utgjør bare et lite supplement og har vært stabile over tid uten vesentlig utvikling.

Samtidig viser analysen av rekrutteringsaktivitet blant frivillige at dette potensialet ikke utnyttes fullt ut. Selv om enkelte organisasjonstyper har høy rekrutteringsaktivitet, er nivået lavere i store og sentrale arenaer som idrett (26 prosent) og lokalmiljøorganisasjoner (28 prosent). Samlet sett er det en begrenset andel av de frivillige som aktivt forsøker å rekruttere andre, til tross for at dette er den klart viktigste rekrutteringskanalen.

Utviklingen fra 2025 til 2026 viser små endringer, og bekrefter et stabilt mønster. Rekrutteringen fortsetter i hovedsak å forsterke eksisterende engasjement, snarere enn å utvide det.

Samlet sett peker dette på et tydelig, men uforløst potensial i frivilligheten. En betydelig del av befolkningen er positiv til å bidra, men dette potensialet nås i begrenset grad gjennom dagens rekrutteringsmønstre. Skal deltakelsen øke, vil det i større grad kreve at rekrutteringen når utover eksisterende nettverk og at flere frivillige aktiveres som rekrutteringskanal.

Erfaring med å bli rekruttert

Erfaring med å bli rekruttert

Andelen i befolkningen som oppgir å ha blitt forsøkt rekruttert til frivillig arbeid ligger i 2026 på om lag 27–28 prosent. Dette er en klar oppgang fra bunnpunktet under pandemien i 2021 (rundt 20 prosent), men fortsatt noe lavere enn nivåene før 2020 (rundt 30–32 prosent). Utviklingen de siste årene tyder på en normalisering etter pandemien, men med små endringer fra 2025 til 2026. Rekrutteringen er samtidig svært skjevt fordelt etter om man allerede er frivillig. Blant personer som har gjort frivillig arbeid det siste året, oppgir rundt 39–40 prosent at de har blitt forsøkt rekruttert, og blant de mest aktive ligger nivået rundt 54–55 prosent. Til sammenligning er andelen bare 8–9 prosent blant dem som ikke har gjort frivillig arbeid. Dette er en stor og robust forskjell.

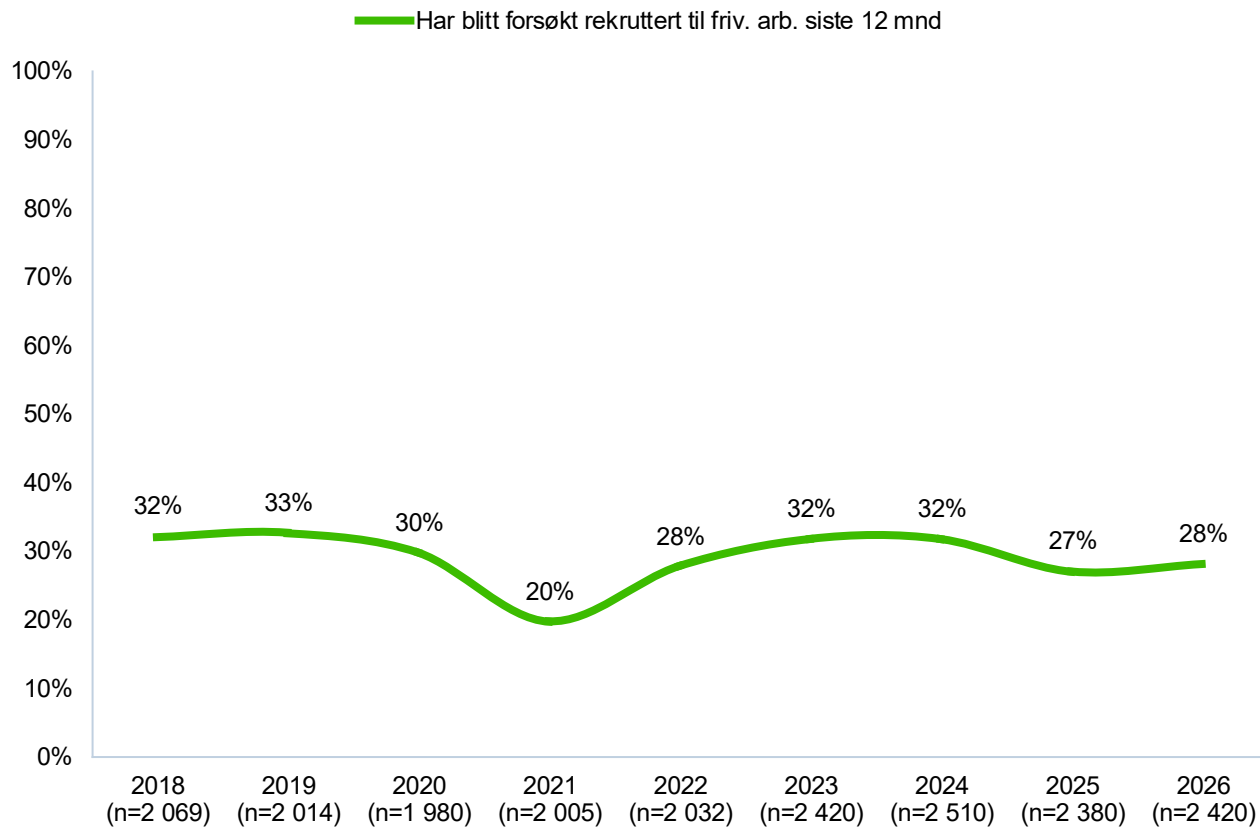
Ser vi nærmere på hvem blant ikke-frivillige som nås, varierer andelen som oppgir å ha blitt forsøkt rekruttert mellom 4 og 11 prosent på tvers av grupper. Selv i de gruppene som ligger høyest, er det snakk om et klart mindretall. Samtidig er delutvalgene små, og flere av forskjellene bør tolkes med varsomhet. Hovedbildet er at nivået er lavt uavhengig av bakgrunn.

Hvordan rekrutteringen skjer, er også tydelig. Den domineres av relasjonsbaserte kanaler. Å bli spurt av bekjente er klart viktigst, med 17 prosent av befolkningen i 2026, etterfulgt av nære venner på 7 prosent. Kontakt fra ukjente ligger lavere, på 5 prosent. Disse mønstrene er stabile over tid, men det siste året ser vi en økning i rekruttering gjennom nære venner (fra 5 til 7 prosent), samtidig som kontakt fra ukjente ikke øker.

Dette mønsteret forsterkes når vi ser på forskjeller mellom frivillige og ikke-frivillige. Blant frivillige oppgir hele 24 prosent at de er blitt spurt av bekjente, og 10 prosent av nære venner, mens tilsvarende nivåer blant ikke-frivillige bare er 4 og 1 prosent. Øvrige kanaler ligger på svært lave nivåer for begge grupper, og særlig blant ikke-frivillige.

Andre innganger til frivillighet, som å oppsøke organisasjonen selv (5 prosent), gjennom egne barn (4 prosent) og gjennom studier (1 prosent), spiller en langt mindre rolle. Disse kanalene er relativt stabile over tid og har i liten grad endret seg det siste året.

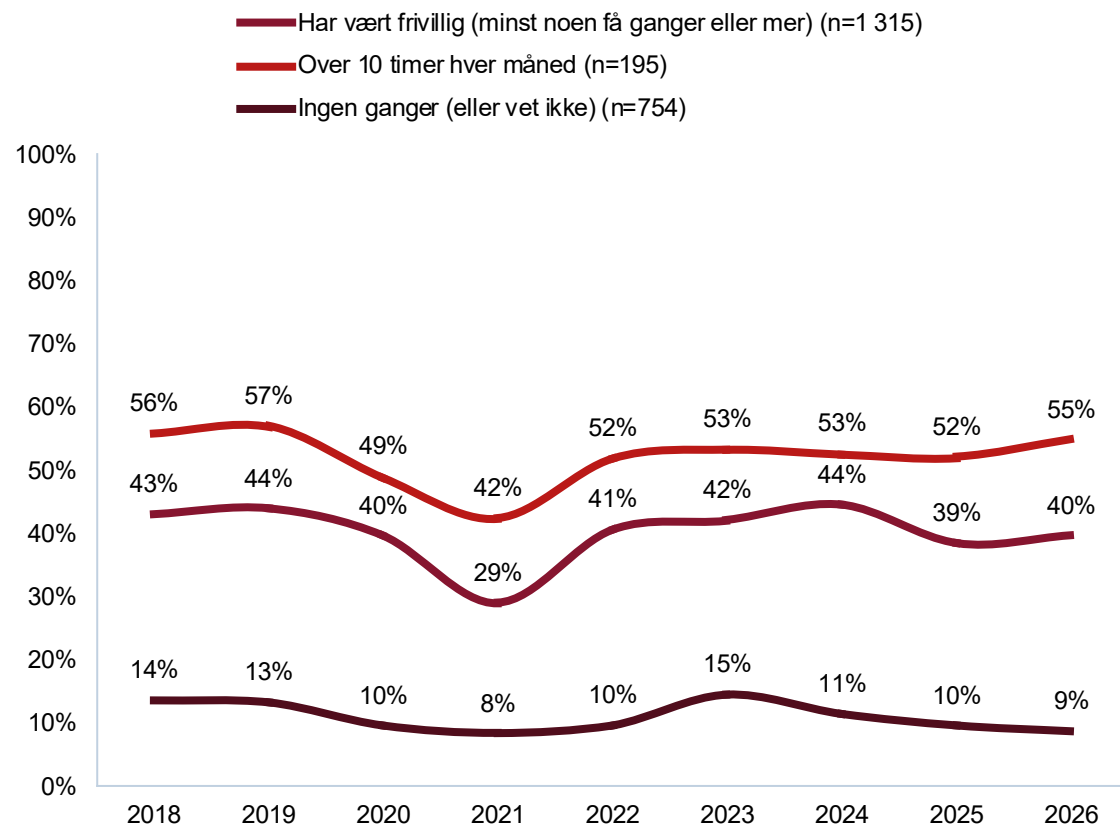
Samlet sett viser delkapitlet at rekruttering til frivillig arbeid først og fremst skjer gjennom eksisterende relasjoner og nettverk, og i langt større grad treffer personer som allerede er involvert. Utviklingen fra 2025 til 2026 innebærer små endringer, men bekrefter et stabilt mønster der rekrutteringen i liten grad når nye grupper i befolkningen.



Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

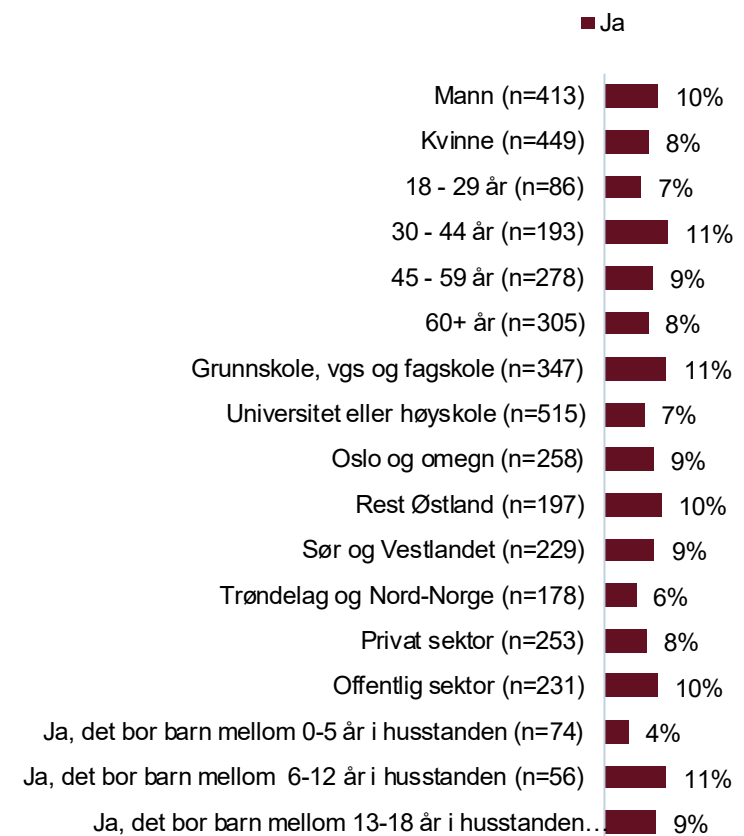
Har noen forsøkt å rekruttere deg til å gjøre frivillig arbeid siste 12 måneder?

Andel som svarer ja.



Har noen forsøkt å rekruttere deg til å gjøre frivillig arbeid siste 12 måneder?

Andel som svarer ja blant de som har gjort frivillig arbeid og de som ikke har det.



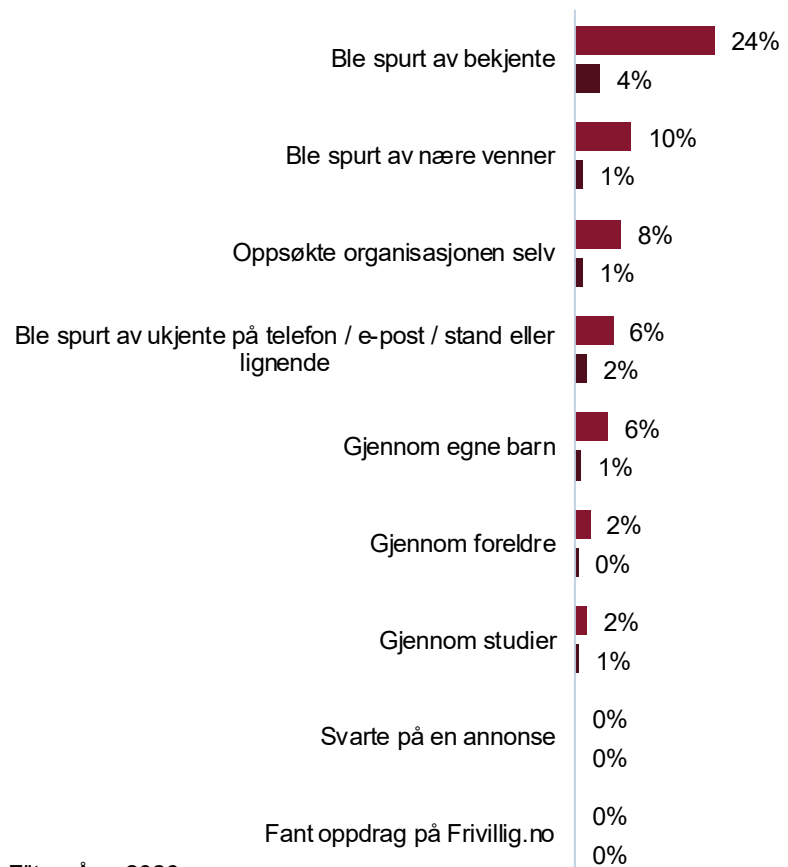
Filter: År = 2026 - Frivillig siste 12 mnd = Ingen ganger (eller vet ikke)

Har noen forsøkt å rekruttere deg til å gjøre frivillig arbeid siste 12 måneder?

Andel som svarer ja, blant de som ikke har gjort frivillig arbeid.

■ 2026 - Har vært frivillig (minst noen få ganger eller mer) (n=1 522)

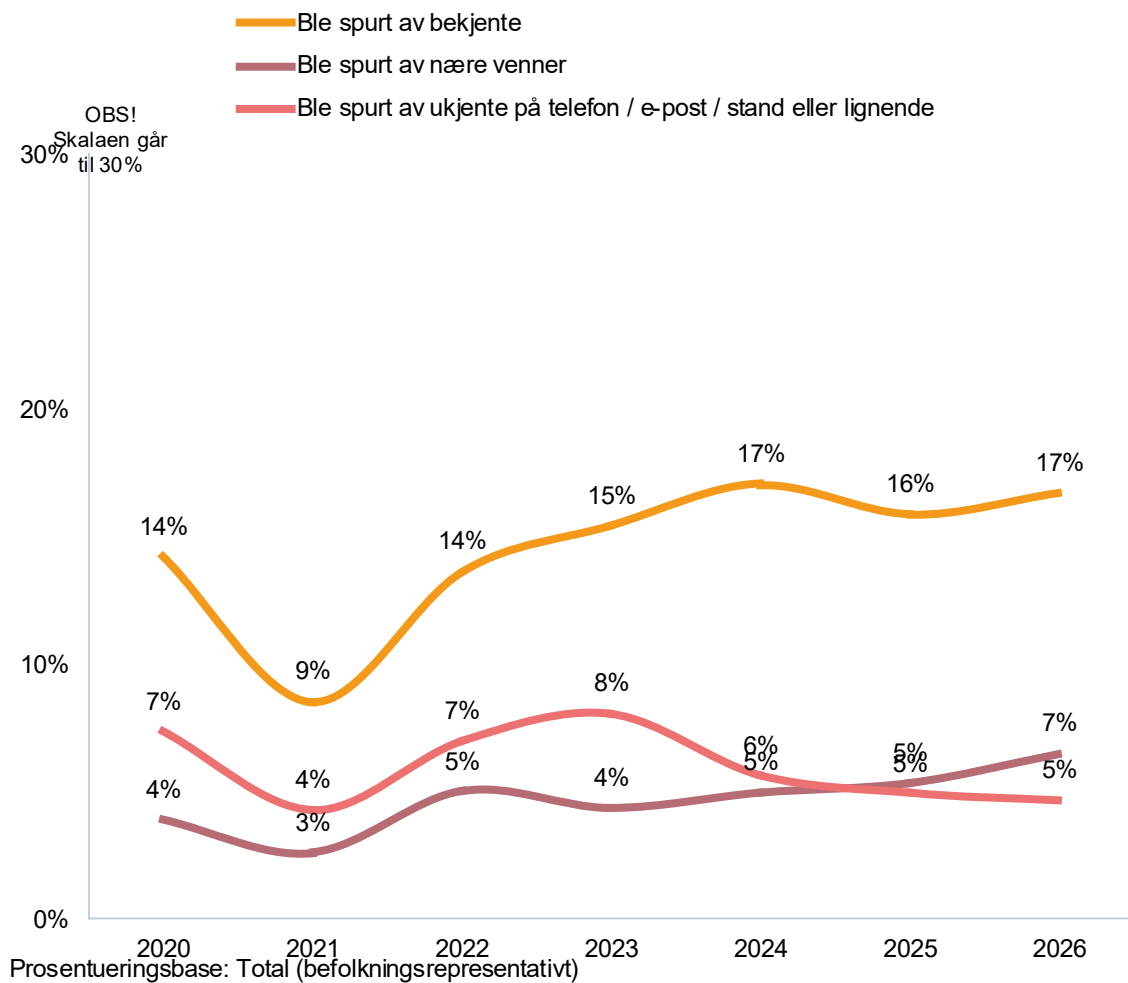
■ 2026 - Ingen ganger (eller vet ikke) (n=865)



Filter: År = 2026

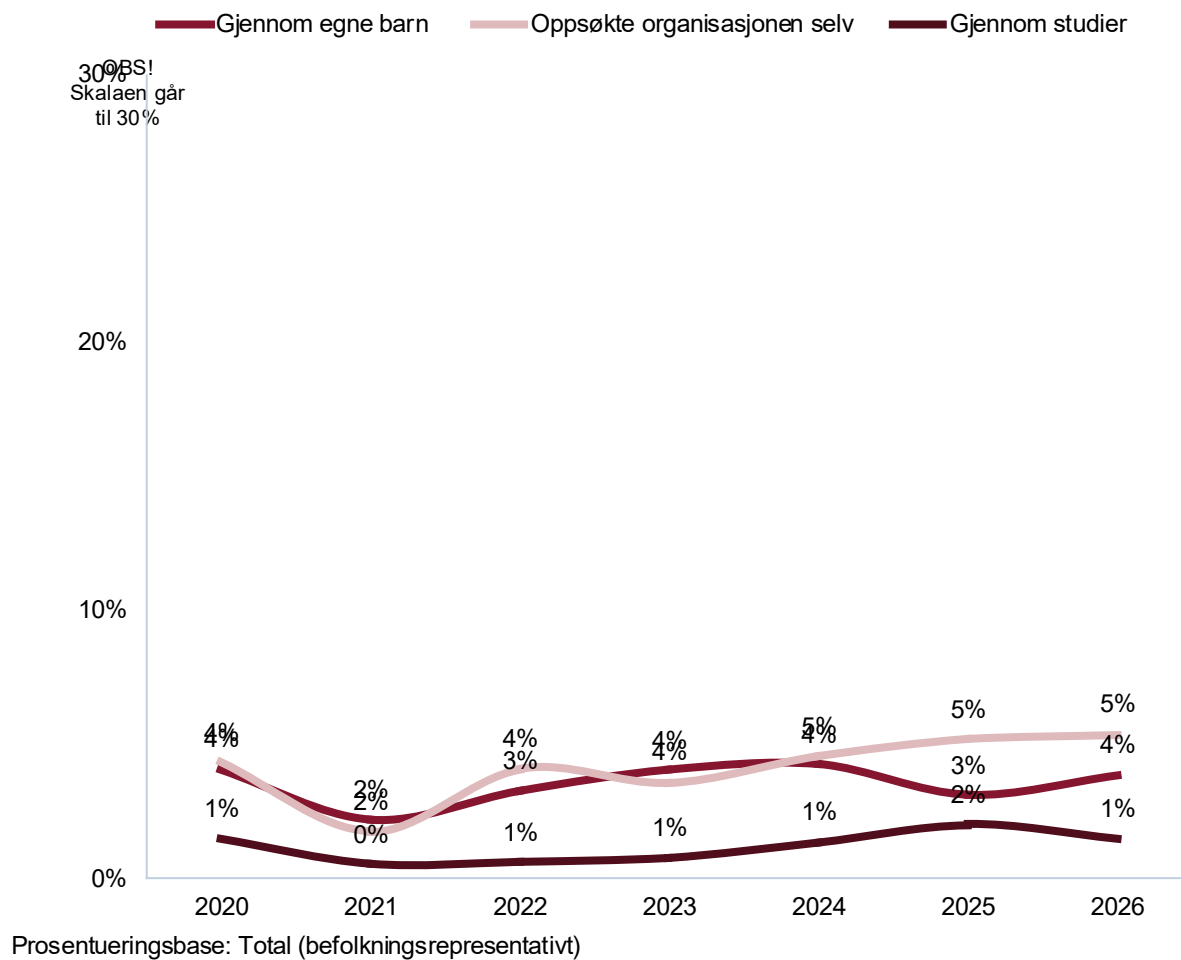
Hvordan ble du forsøkt rekruttert?

Blant de som har gjort frivillig arbeid og de som ikke har det.



Hvordan ble du forsøkt
rekruttert?

Blant de som har blitt forsøkt
rekruttert

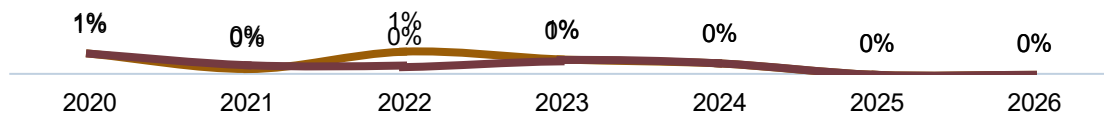


Hvordan ble du forsøkt rekruttert?

Blant alle.

OBS!
Skalaen går
til 30%

Svarte på en annonse Fant oppdrag på Frivillig.no



Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

Hvordan ble du forsøkt
rekruttert?

Blant alle.

Potensialet blant de som ikke har gjort frivillig arbeid

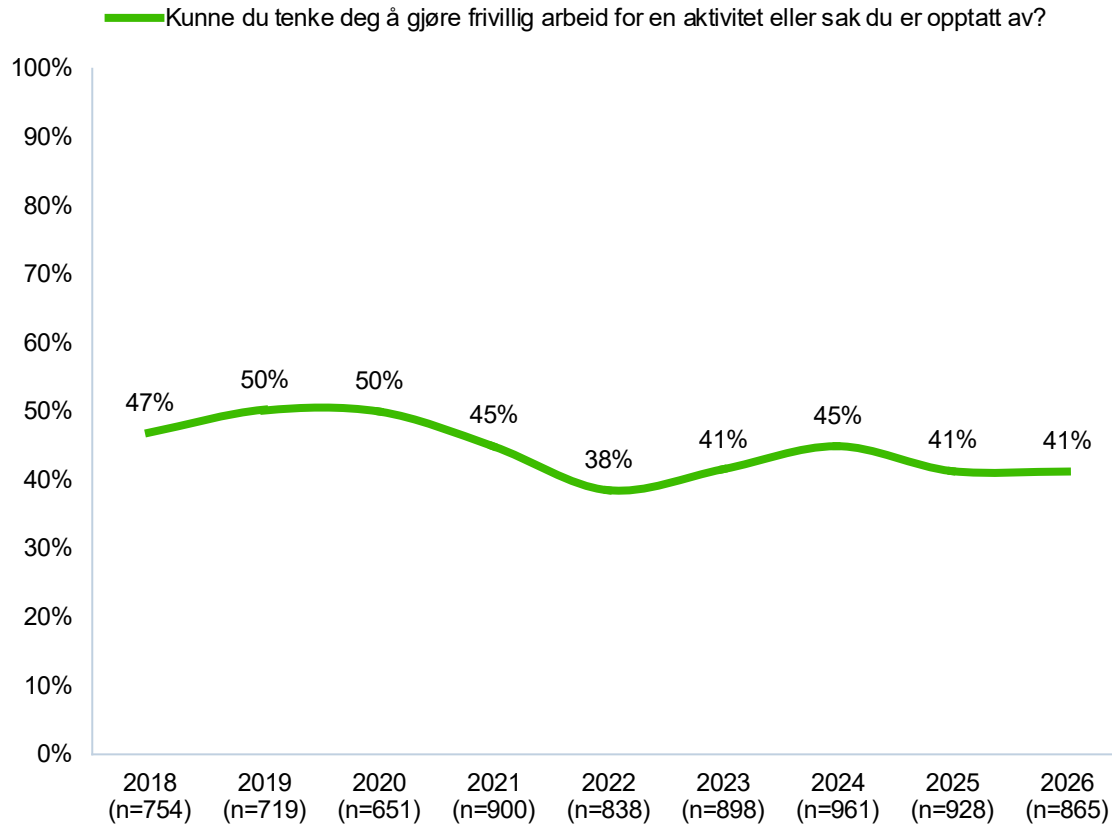
Potensialet blant de som ikke har gjort frivillig arbeid

Resultatene viser at det finnes et betydelig, men stabilt potensial for å øke frivillig deltakelse blant dem som i dag står utenfor. I 2026 oppgir 41 prosent at de kunne tenke seg å gjøre frivillig arbeid, på nivå med 2025, men lavere enn før pandemien, da andelen lå nærmere 50 prosent. Dette tyder på at potensialet ikke har hentet seg fullt ut inn igjen etter nedgangen i 2021–2022. Samtidig er dette potensialet relativt bredt fordelt i befolkningen. Selv om enkelte grupper, som yngre og småbarnsforeldre, ligger noe høyere, samler de fleste seg rundt midten av 40 prosent. Variasjonene mellom grupper er dermed moderate, og potensialet fremstår ikke som tydelig konsentrert i enkelte segmenter.

Et sentralt funn er forskjellen mellom dem som har blitt forsøkt rekruttert og dem som ikke har det. Blant dem som har blitt forsøkt rekruttert, oppgir 52 prosent at de kunne tenke seg å bidra, sammenlignet med 40 prosent blant dem som ikke har blitt forsøkt rekruttert. Dette tyder på sammenheng mellom eksponering for rekruttering og oppgitt vilje til å bidra. Det er også mulig at de som forsøker å rekruttere (eksponerer) også i noe større grad evner å treffe personer som har vilje til å bidra.

Samtidig når rekrutteringsarbeidet i liten grad denne gruppen. Bare 8–9 prosent av ikke-frivillige oppgir at de har blitt forsøkt rekruttert, og mange står også utenfor de sosiale nettverkene der rekruttering typisk skjer. Dette begrenser sannsynligheten for å bli spurt eller invitert.

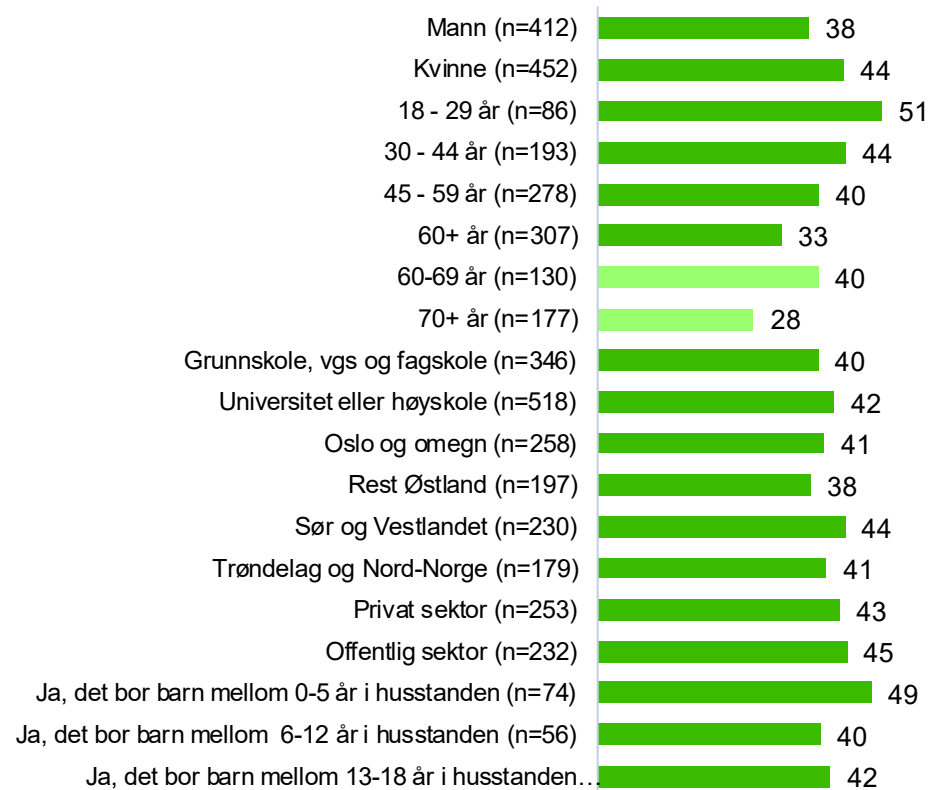
Samlet sett peker resultatene på et tydelig gap mellom potensial og mobilisering. En betydelig andel av befolkningen er positiv til å bidra, men dette potensialet aktiveres i begrenset grad gjennom dagens rekrutteringsmønstre. Frivilligheten fremstår dermed ikke som begrenset av mangel på motivasjon, men av hvordan denne motivasjonen faktisk omsettes i deltakelse.



Filter: Frivillig siste 12 mnd = Ingen ganger (eller vet ikke)

Kunne du tenke deg å gjøre frivillig arbeid for en aktivitet eller sak du er opptatt av?

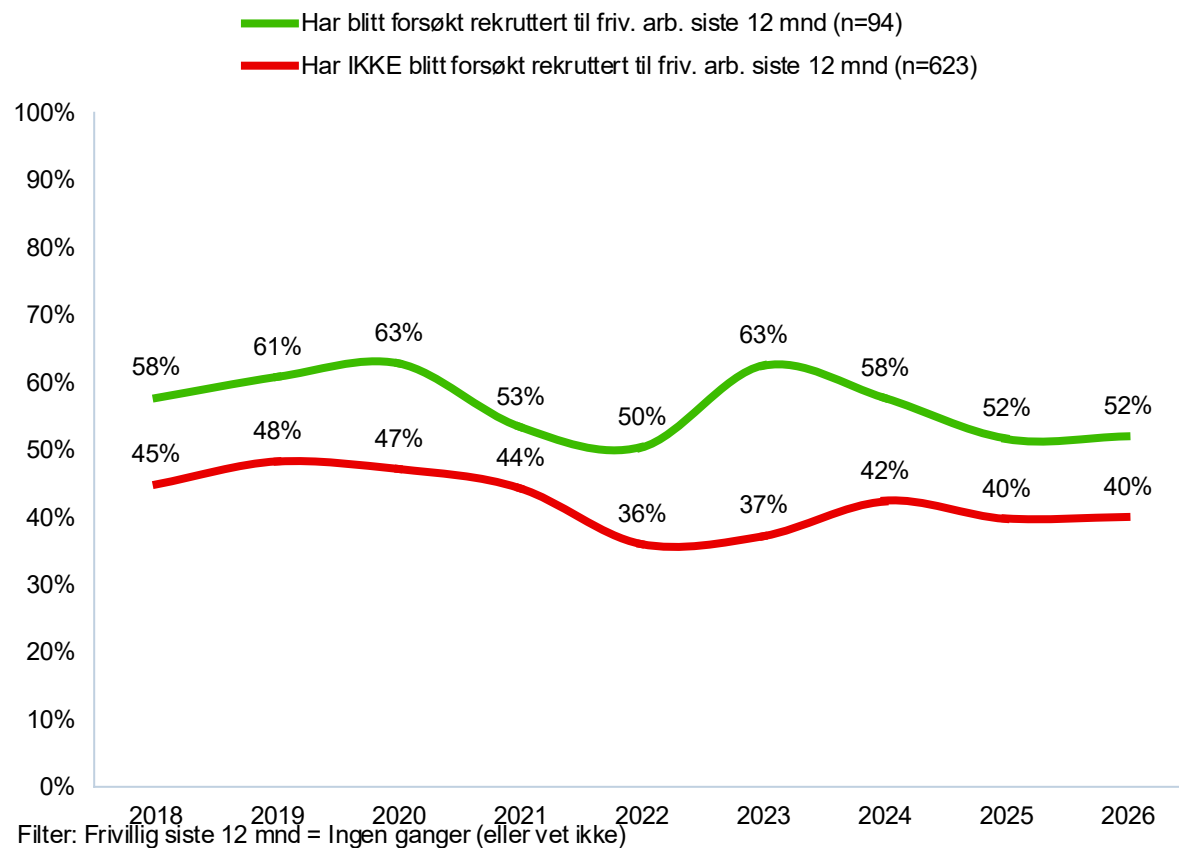
Andel som svarer ja, blant de som *ikke* har gjort frivillig arbeid.



Filter: År = 2026 - Frivillig siste 12 mnd = Ingen ganger (eller vet ikke).
 Aldersgruppen 60+ vises i tillegg med splitt på 60-69 og 70+.

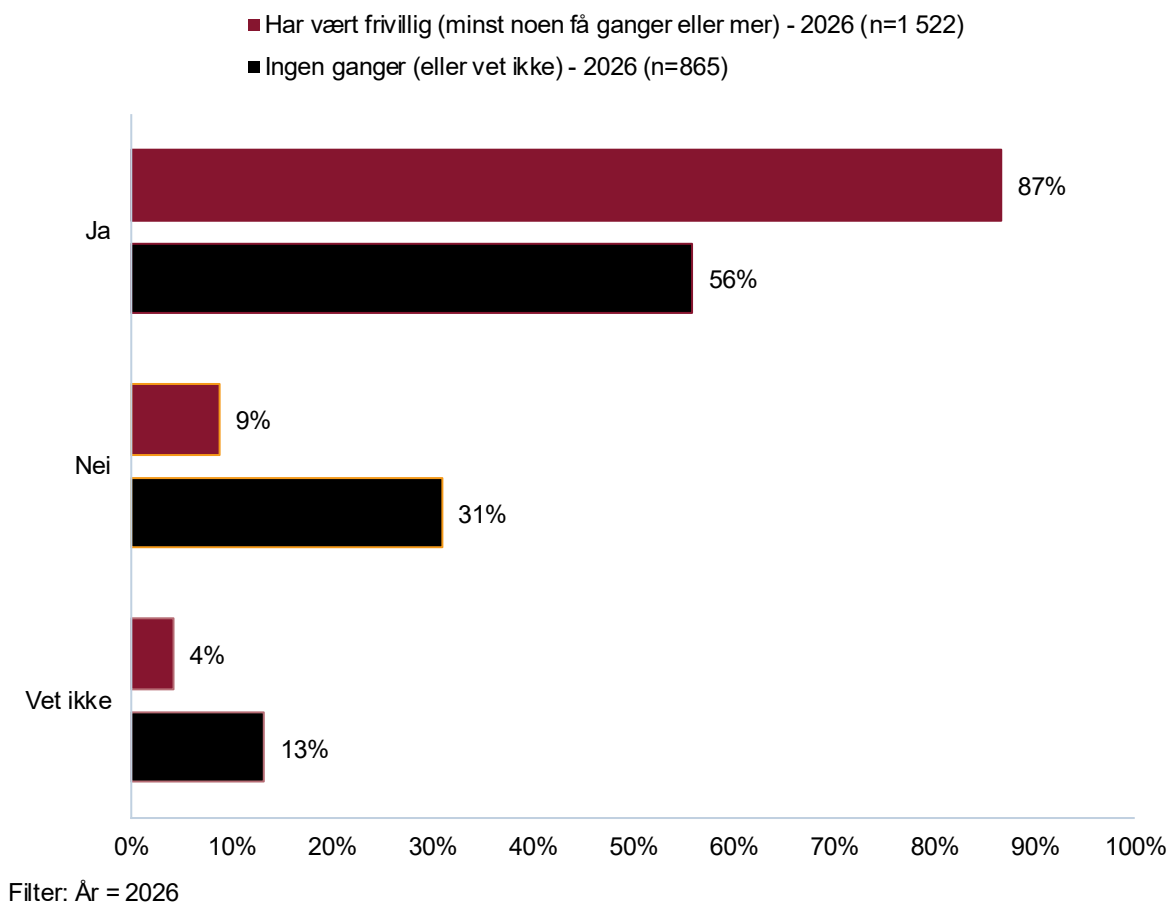
**Kunne du tenke deg å gjøre
 frivillig arbeid for en aktivitet
 eller sak du er opptatt av?**

Andel som svarer ja, blant de som
ikke har gjort frivillig arbeid.



Kunne du tenke deg å gjøre frivillig arbeid for en aktivitet eller sak du er opptatt av?

Andel som ønsker å gjøre frivillig arbeid (svarer ja), etter om de har blitt forsøkt rekruttert og ikke.



Kjenner du noen som arbeider frivillig/ gjør frivillig arbeid?

Rekrutteringsaktiviteter blant frivillige

Rekrutteringsaktiviteter blant frivillige

Resultatene så langt viser at det finnes et betydelig potensial for økt frivillig deltakelse i befolkningen, men at dette i begrenset grad mobiliseres gjennom dagens rekrutteringsaktivitet. Samtidig ser vi at viljen til å bidra er høyere blant dem som faktisk blir forsøkt rekruttert, noe som peker på betydningen av å nå ut til flere. For å forstå dette nærmere, er det relevant å se på hvem som faktisk tar initiativ i rekrutteringen, og hvordan dette varierer mellom organisasjonstyper. Dette gir et bedre grunnlag for å vurdere hvordan dagens rekrutteringspraksis bidrar til å realisere potensialet i befolkningen.

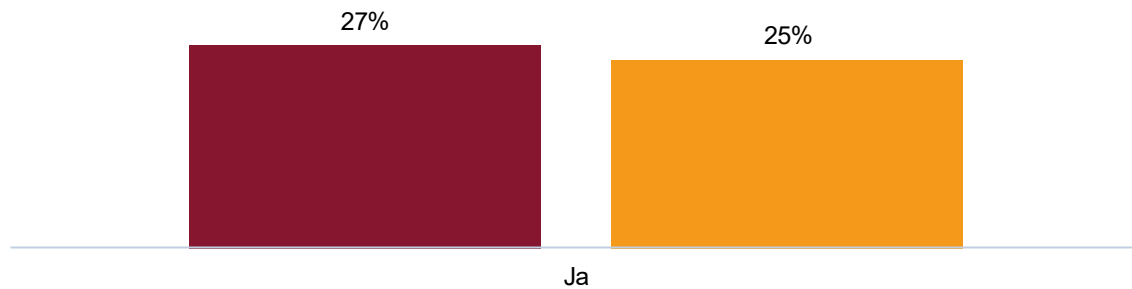
Resultatene viser at eksisterende frivillige utgjør en viktig, men underutnyttet rekrutteringskanal. Om lag 27 prosent av de frivillige oppgir at de har forsøkt å rekruttere noen i eget nettverk det siste året, noe som er en svak økning fra året før, men fortsatt på et moderat nivå.

Rekrutteringsaktiviteten varierer imidlertid tydelig med eget aktivitetsnivå. Blant de mest aktive frivillige (over 10 timer per måned) har nær 60 prosent forsøkt å rekruttere andre, mens andelen er vesentlig lavere blant dem som deltar mer sporadisk. Dette tyder på at rekrutteringsinitiativ i stor grad drives av en kjerne av særlig engasjerte frivillige.

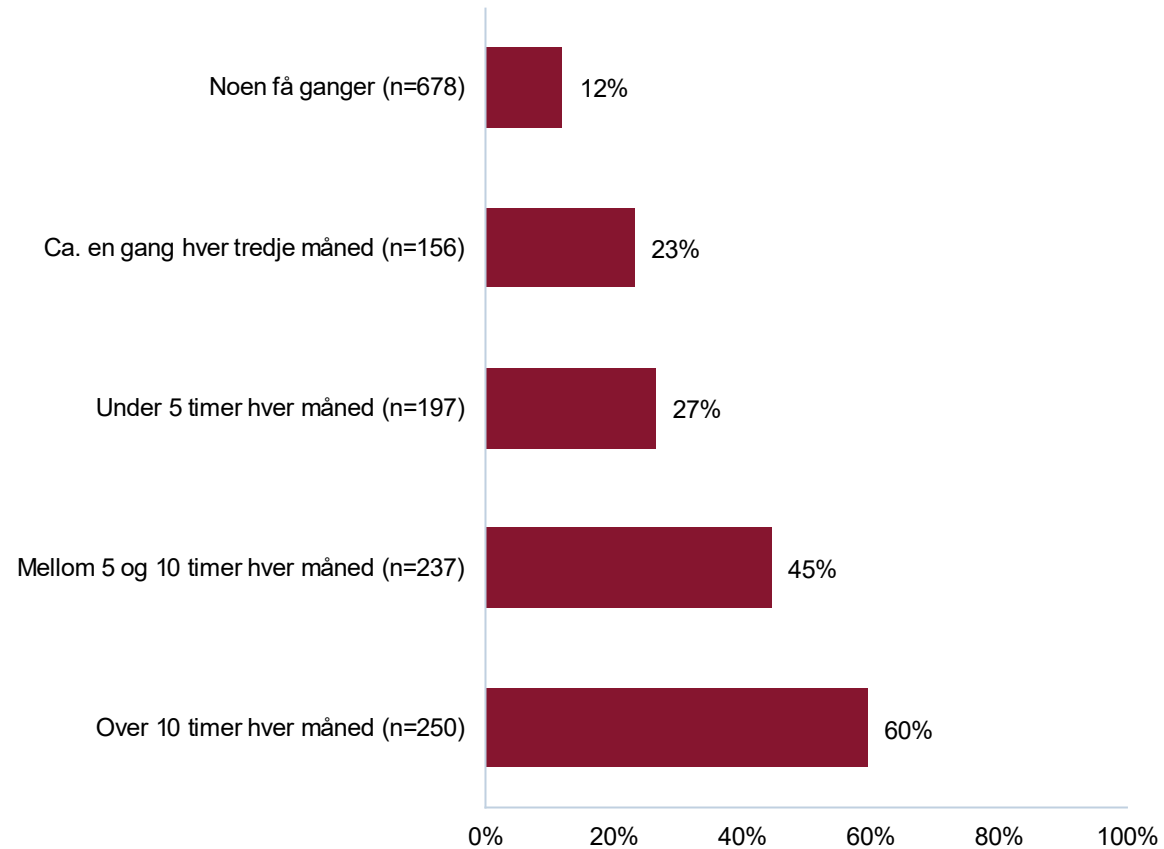
Samtidig er det betydelige forskjeller mellom organisasjonstyper. I organisasjoner knyttet til saker og verdier, som internasjonale organisasjoner (55 prosent) og politikk- og interesseorganisasjoner (54 prosent), er rekrutteringsaktiviteten høy. I bredere og mer aktivitetsorienterte arenaer, som idrett (26 prosent) og lokalmiljøorganisasjoner (28 prosent), er andelen klart lavere. Sett i lys av de foregående funnene blir dette særlig relevant.

Tidligere analyser har vist at rekruttering i stor grad skjer gjennom personlige nettverk, at relativt få utenfor frivilligheten blir forsøkt rekruttert, og at det samtidig finnes et betydelig potensial blant ikke-frivillige. Samtidig ser vi her at det bare er en begrenset andel av de frivillige som faktisk aktiverer egne nettverk. Samlet peker dette på et tydelig, men uforløst potensial: Dersom flere frivillige, særlig de mer aktive, i større grad mobiliseres til å rekruttere i egne nettverk, kan dette være en effektiv måte å redusere gapet mellom vilje og faktisk deltakelse.

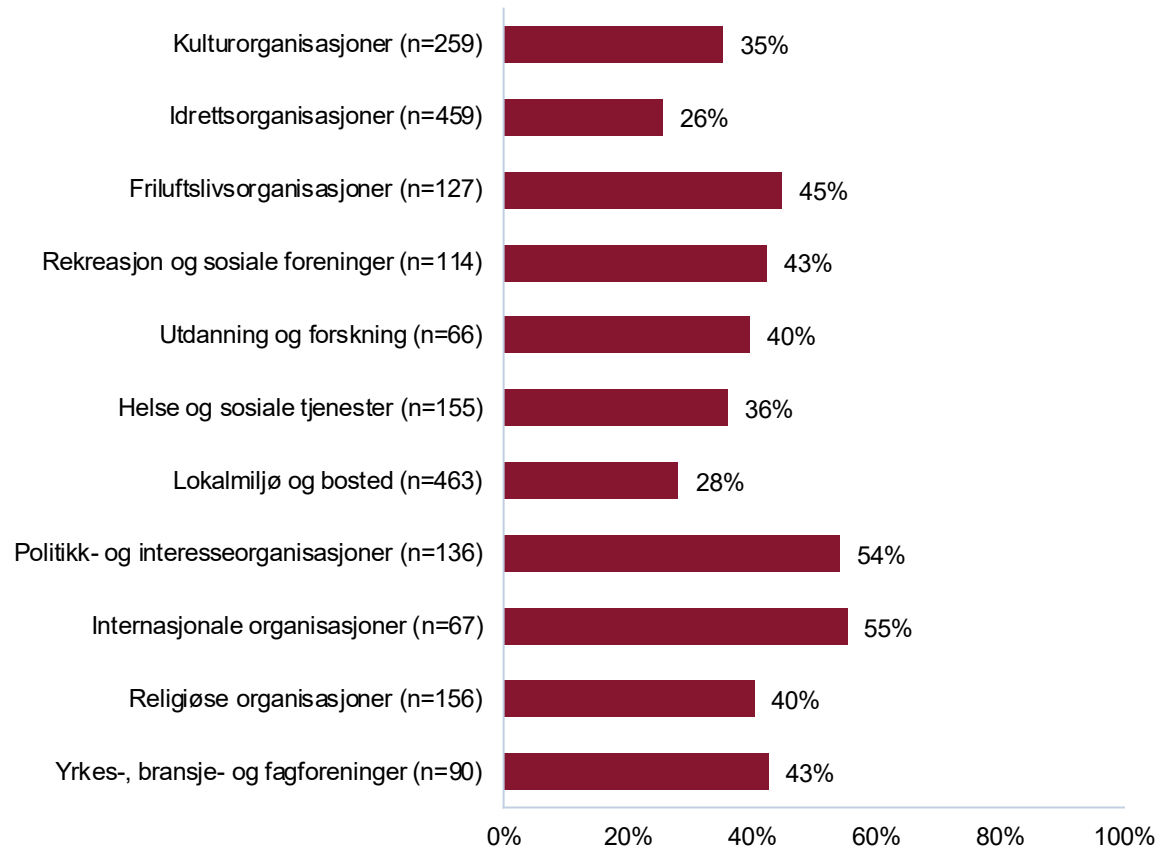
■ 2026 (n=1 518) ■ 2025 (n=1 438)



Har du forsøkt å rekruttere noen du kjenner til frivillig arbeid i løpet av det siste året? - kun de som har gjort frivillig arbeid selv siste år



Har du forsøkt å rekruttere noen du kjenner til frivillig arbeid i løpet av det siste året? - kun de som har gjort frivillig arbeid selv siste år
- etter graden av aktivitet



Har du forsøkt å rekruttere noen du kjenner til frivillig arbeid i løpet av det siste året? - kun de som har gjort frivillig arbeid selv siste år
- etter type organisasjon (de har vært aktive i)

Motivasjon

Motivasjon

I dette kapitlet ser vi nærmere på hva som faktisk motiverer deltakelse. Dette gir et viktig supplement til rekrutteringsanalysene, og bidrar til å forstå i hvilken grad det er motivasjonen i befolkningen eller måten den mobiliseres på som utgjør den største barrieren for økt frivillig engasjement.

Motivasjonen for frivillig arbeid er i hovedsak stabil over tid, men med enkelte tydelige nyanser. De viktigste drivkreftene er fortsatt verdibaserte: ønsket om å bidra (53 prosent) og oppfatningen av at frivillighet har verdi for samfunnet (39 prosent). Samtidig har enkelte av de mest sentrale motivasjonsfaktorene vist en svak nedgang. Både det å bidra, å brenne for en sak (35 prosent) og sosiale motiver (31 prosent) ligger lavere enn tidligere i perioden, selv om endringene fra 2025 til 2026 er små.

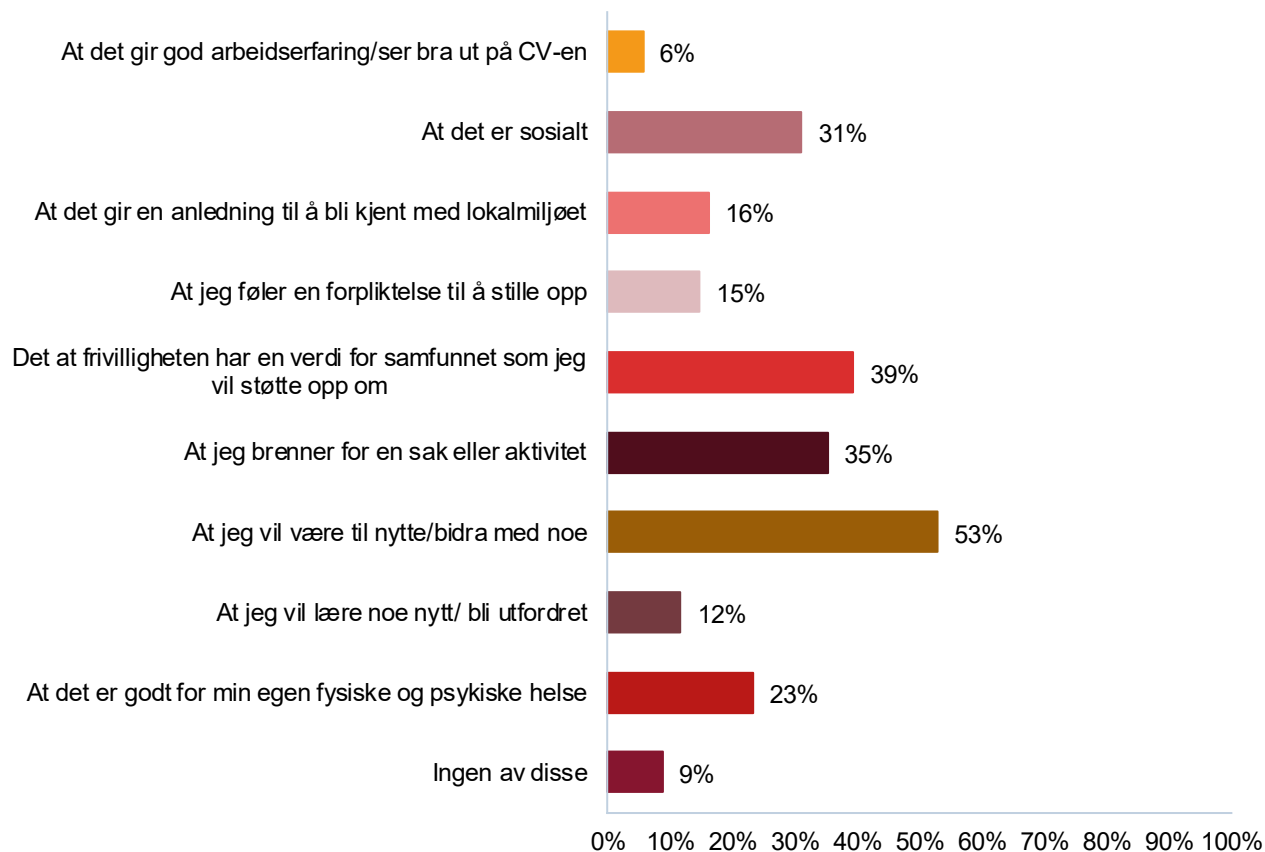
Et viktig skille er at motivasjonen knyttet til samfunnsverdi fremstår mer stabil enn de øvrige. Mens flere av de mer personlige og umiddelbare motivene varierer og svekkes noe over tid, ligger det normative grunnlaget for frivillighet fast. Samtidig har enkelte mer individuelle motiver, som helsegevinst (23 prosent), økt noe, mens instrumentelle motiver som arbeidserfaring og læring fortsatt spiller en begrenset rolle.

Samlet sett tyder dette på at frivillig arbeid fortsatt er tydelig verdiforankret, men at de mest mobiliserende drivkreftene er noe svakere enn tidligere. Bildet er preget av stabilitet, men også en viss utflating i motivasjonsnivået.

Samlet sett viser analysen at motivasjonen for frivillig arbeid følger et tydelig livsløps- og sosiodemografisk mønster:

- Eldre og høyt utdannede: sterkest verdimotivert
- Midtliv og barnefamilier: sterkest drevet av plikt, ansvar og konkrete behov
- Yngre: svakere normative drivkrefter, noe mer orientert mot egen utvikling
- Kjønn: moderate, men konsistente forskjeller i retning av mer verdimotivasjon blant kvinner

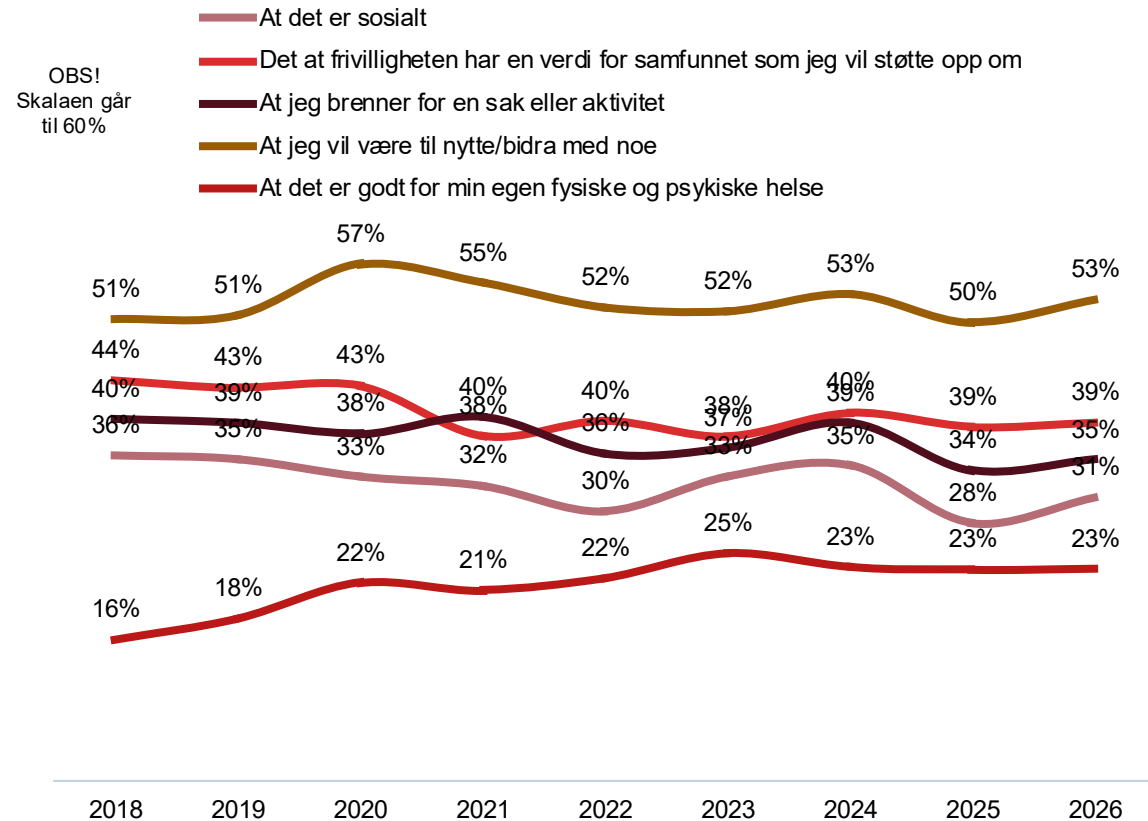
Dette gir et mer nyansert bilde av frivillighetens motivasjonsgrunnlag. Selv om de overordnede motivasjonsfaktorene er felles, er det tydelig at hva som faktisk mobiliserer ulike grupper varierer betydelig. For rekruttering og mobilisering innebærer dette at én tilnærming ikke vil treffe alle. Ulike grupper nås av ulike budskap: noen gjennom verdier, andre gjennom ansvar, og andre igjen gjennom konkrete utviklingsmuligheter.



Filter: År = 2026

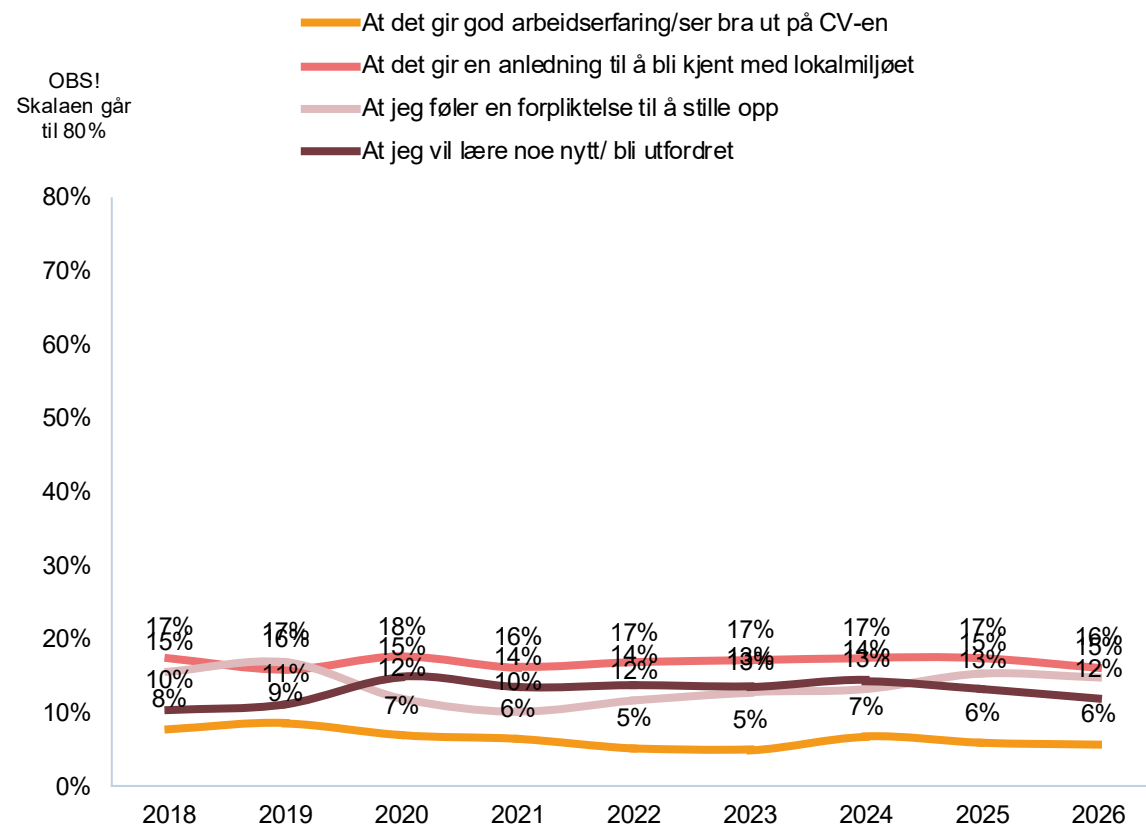
Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)



Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

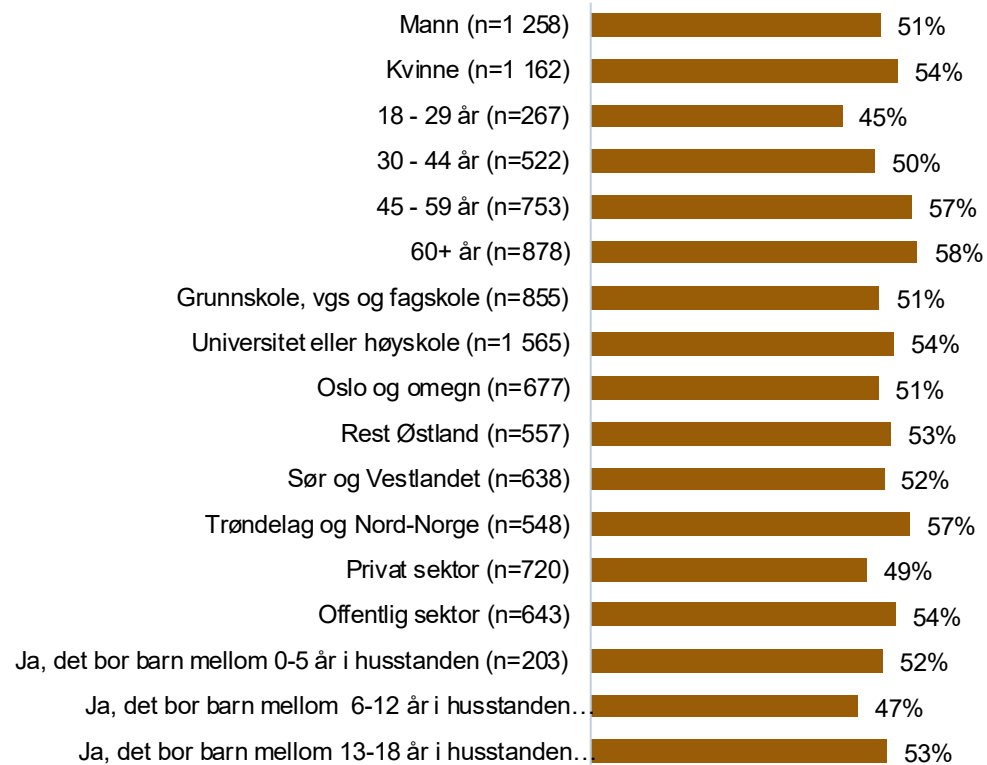
Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)



Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

Viktigste motivasjon (valgt 1,2
eller 3)

■ At jeg vil være til nytte/bidra med noe

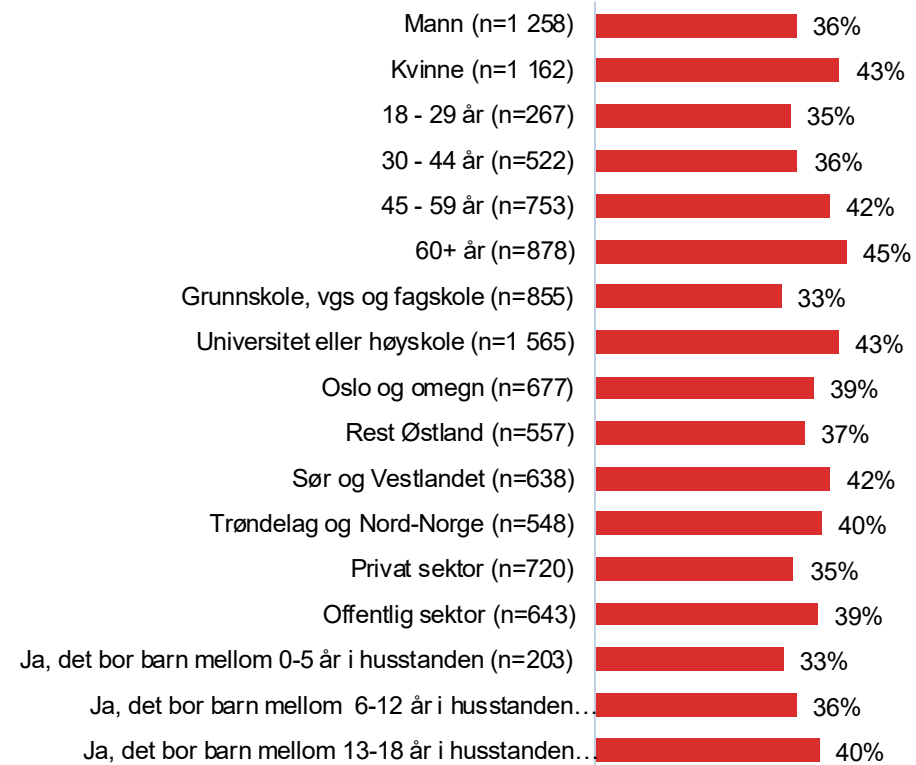


Filter: År = 2026

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)

- nedbrytninger

■ Det at frivilligheten har en verdi for samfunnet som jeg vil støtte opp om

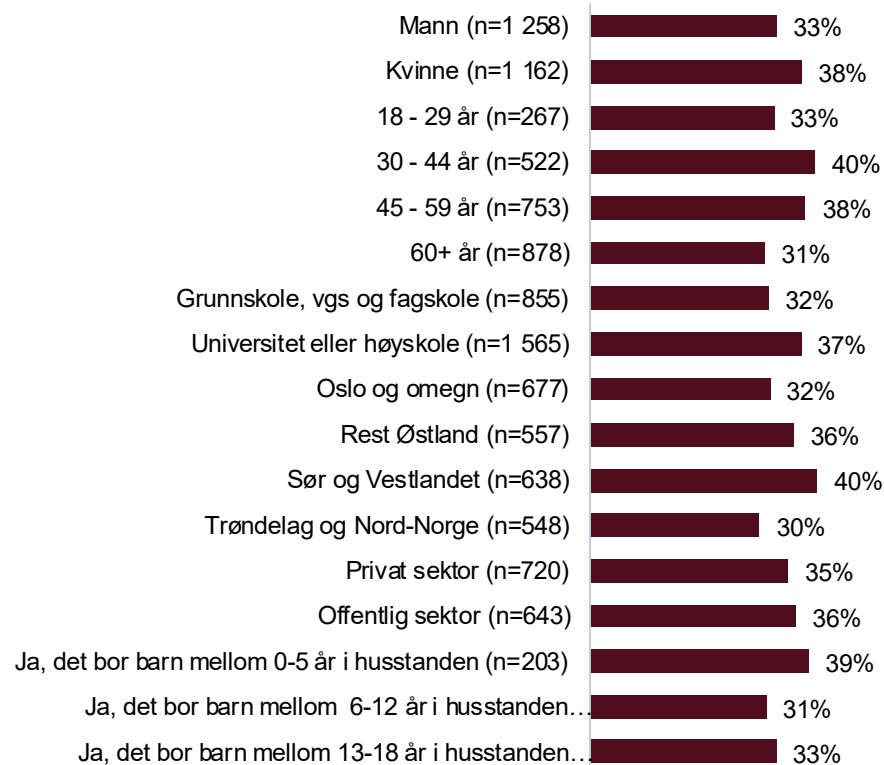


Filter: År = 2026

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)

- nedbrytninger

■ At jeg brenner for en sak eller aktivitet

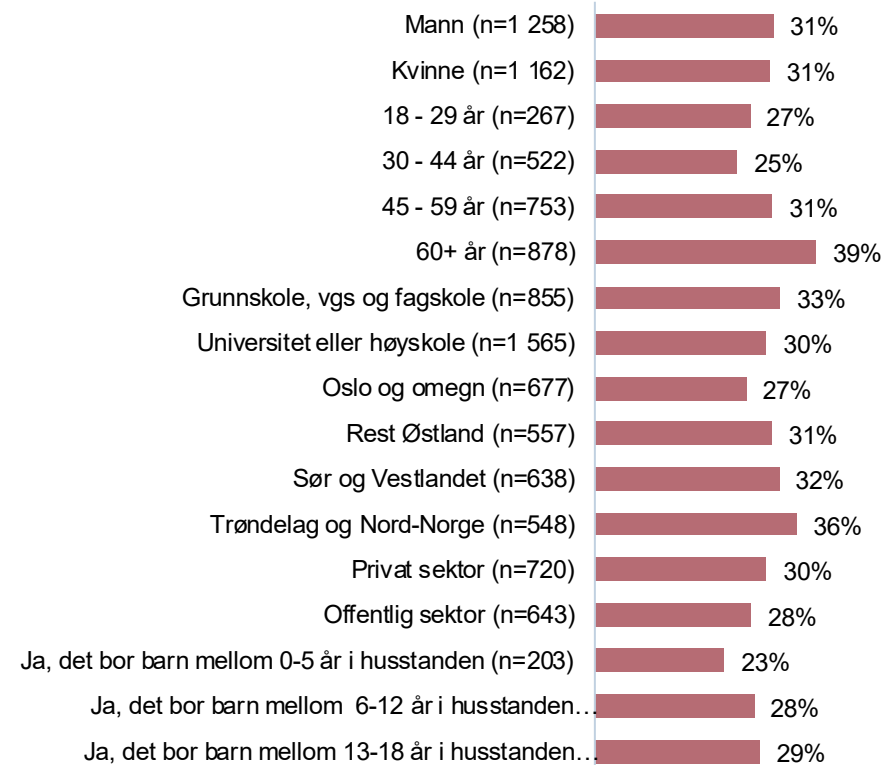


Filter: År = 2026

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)

- nedbrytninger

■ At det er sosialt

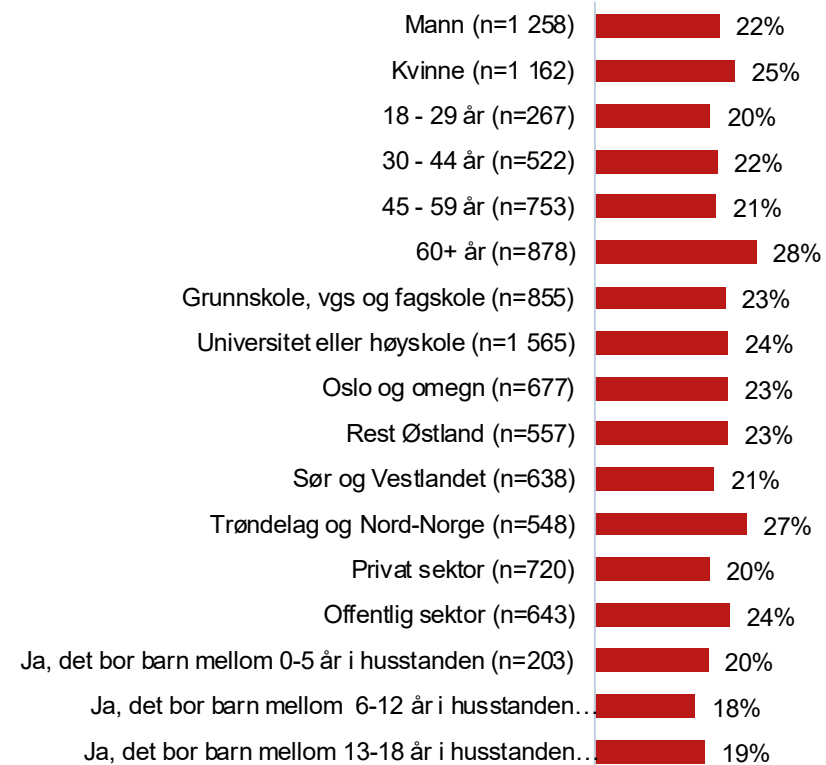


Filter: År = 2026

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)

- nedbrytninger

■ At det er godt for min egen fysiske og psykiske helse

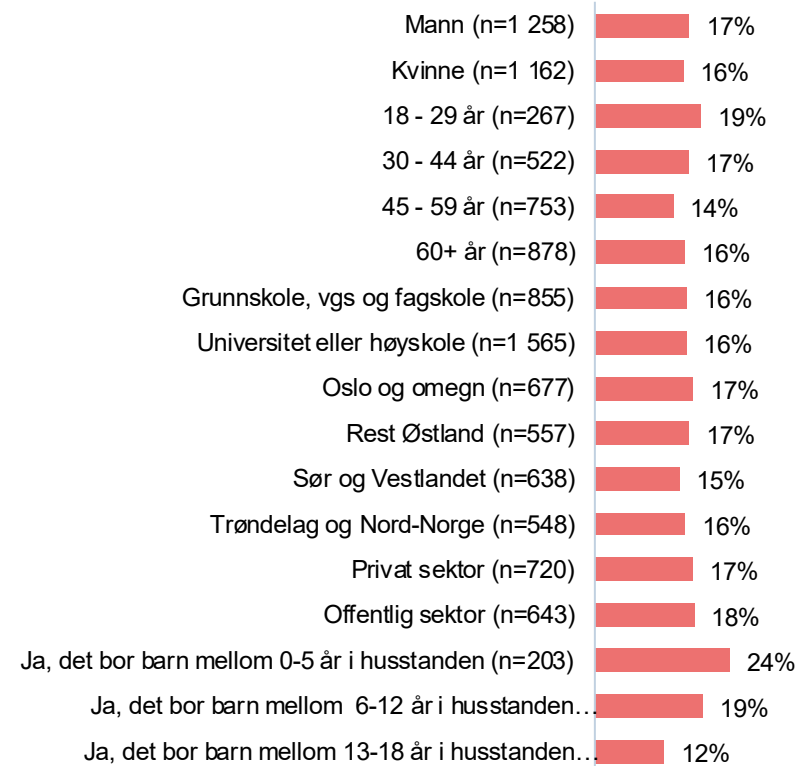


Filter: År = 2026

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)

- nedbrytninger

■ At det gir en anledning til å bli kjent med lokalmiljøet

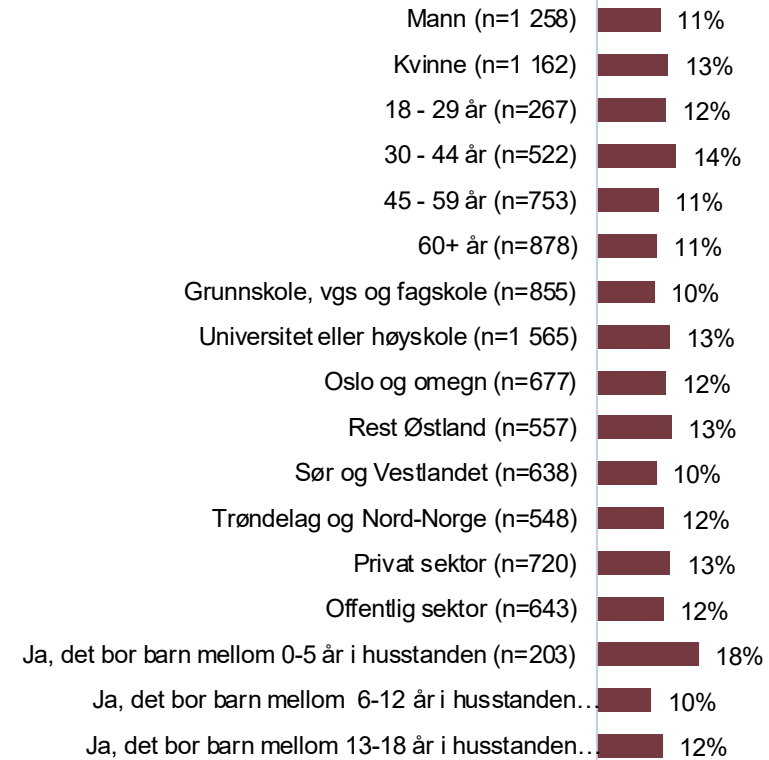


Filter: År = 2026

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)

- nedbrytninger

■ At jeg vil lære noe nytt/ bli utfordret

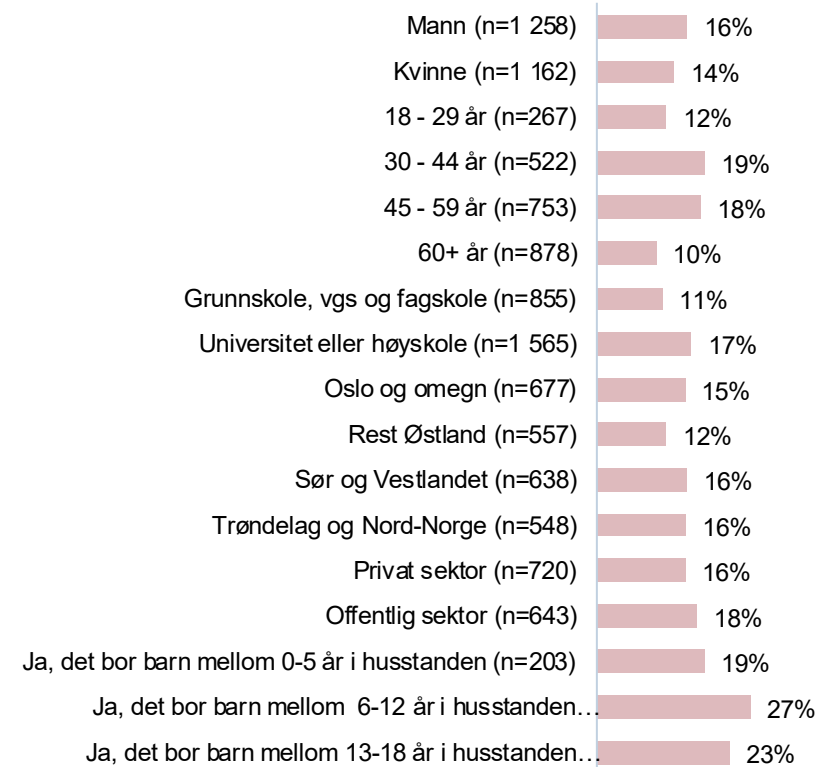


Filter: År = 2026

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)

- nedbrytninger

■ At jeg føler en forpliktelse til å stille opp

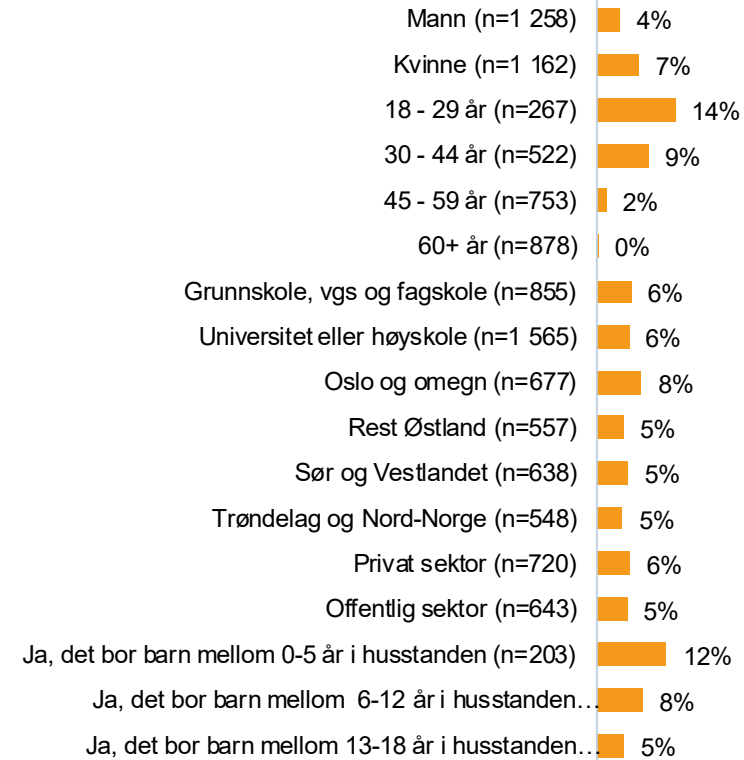


Filter: År = 2026

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)

- nedbrytninger

■ At det gir god arbeidserfaring/ser bra ut på CV-en



Filter: År = 2026

Viktigste motivasjon (valgt 1,2 eller 3)

- nedbrytninger

Betingelser for frivillig engasjement

- Vurdert av de som har jobbet frivillig i organisasjonene

Betingelser for frivillig engasjement

Datagrunnlaget fra personer som har jobbet frivillig i de ulike typene organisasjoner viser at fleksibilitet er en grunnleggende forutsetning for frivillig engasjement på tvers av alle organisasjonstyper. Krav om kontroll over egen tid fungerer som en terskel, ikke som en faktor som skiller organisasjonene fra hverandre. Det som varierer, er hvordan øvrige betingelser som struktur, kompetanse og påvirkning vektes opp mot denne fleksibiliteten.

I **aktivitets- og driftsorienterte organisasjoner**, som idrett og lokalmiljø, kombineres fleksibilitet med et sterkt behov for klare oppgaver og god organisering. Her er deltakelsen knyttet til konkrete oppgaver, og struktur blir derfor avgjørende. I motsatt ende finner vi interesse- og fagorganisasjoner, **der deltakelsen i større grad er drevet av innflytelse og mening**. Her er muligheten til å påvirke og bruke egen kompetanse viktigere enn tydelige oppgaver og faste rammer. Mellom disse ytterpunktene ligger en gruppe organisasjoner med et mer balansert kravsbilde, der flere forhold må være på plass samtidig.

Aktivitetsnære organisasjoner preges av struktur og gjennomføring, mens interesseorganisasjoner preges av medvirkning og eierskap. Samtidig markerer betydningen av kompetanse et tydelig skille mellom faglig orientert frivillighet og mer dugnadsbasert frivillighet. I tillegg varierer kompleksiteten: noen organisasjoner har få, tydelige krav, mens andre krever at flere betingelser er oppfylt samtidig. Analysen viser at frivillighet består av ulike deltakelsesmodeller snarere enn én felles logikk. Fleksibilitet er en nødvendig forutsetning i alle, men det er kombinasjonen av struktur, kompetanse og påvirkning som avgjør hvordan engasjement faktisk utløses.

Disse forskjellene innebærer at rekruttering ikke kan standardiseres på tvers av organisasjonstyper. Det som utløser deltakelse varierer systematisk, og rekrutteringsstrategier må derfor tilpasses den underliggende logikken i organisasjonen.

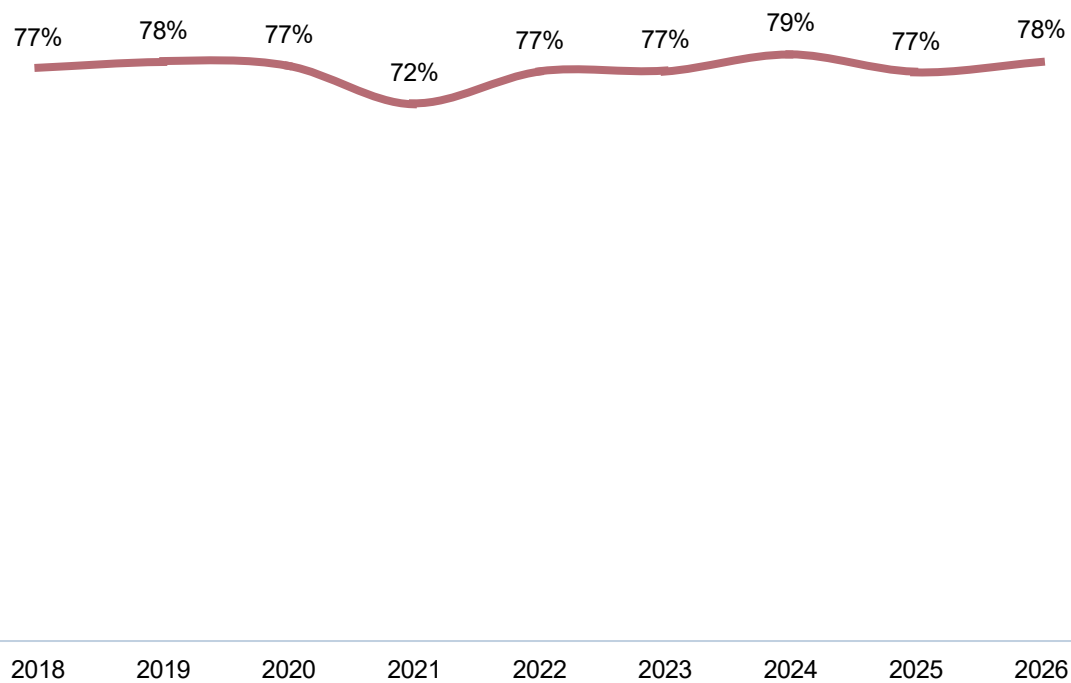
For aktivitetsbaserte organisasjoner som idrett og lokalmiljø betyr dette at rekrutteringen bør vektlegge tydelige oppgaver og avgrenset innsats. Det viktigste er å redusere opplevd usikkerhet og gjøre det enkelt å se hva man faktisk skal bidra med. Fleksibilitet må kommuniseres, men struktur er det som gjør tilbudet troverdig og gjennomførbart.

For interesse- og fagorganisasjoner er tilnærmingen motsatt. Her er det avgjørende å tydeliggjøre påvirkningsmuligheter og faglig relevans. Rekruttering som kun fokuserer på behov for frivillige oppgaver vil ha begrenset effekt. I stedet må man synliggjøre hvordan deltakelse gir innflytelse og mulighet til å bruke egen kompetanse.

For organisasjoner med et mer balansert kravsbilde blir utfordringen større. Her må rekrutteringen kombinere flere elementer samtidig: fleksibilitet, meningsfullhet og en viss grad av struktur. Disse organisasjonene har ikke én tydelig inngang, og lykkes derfor best når de klarer å tilby flere innganger til deltakelse.

På tvers av alle typer er det likevel ett gjennomgående poeng: Rekruttering må først og fremst redusere praktiske og strukturelle barrierer, snarere enn å forsøke å øke motivasjonen. Viljen til å bidra er allerede til stede i befolkningen, men aktiveres bare når rammene oppleves som håndterbare og relevante.

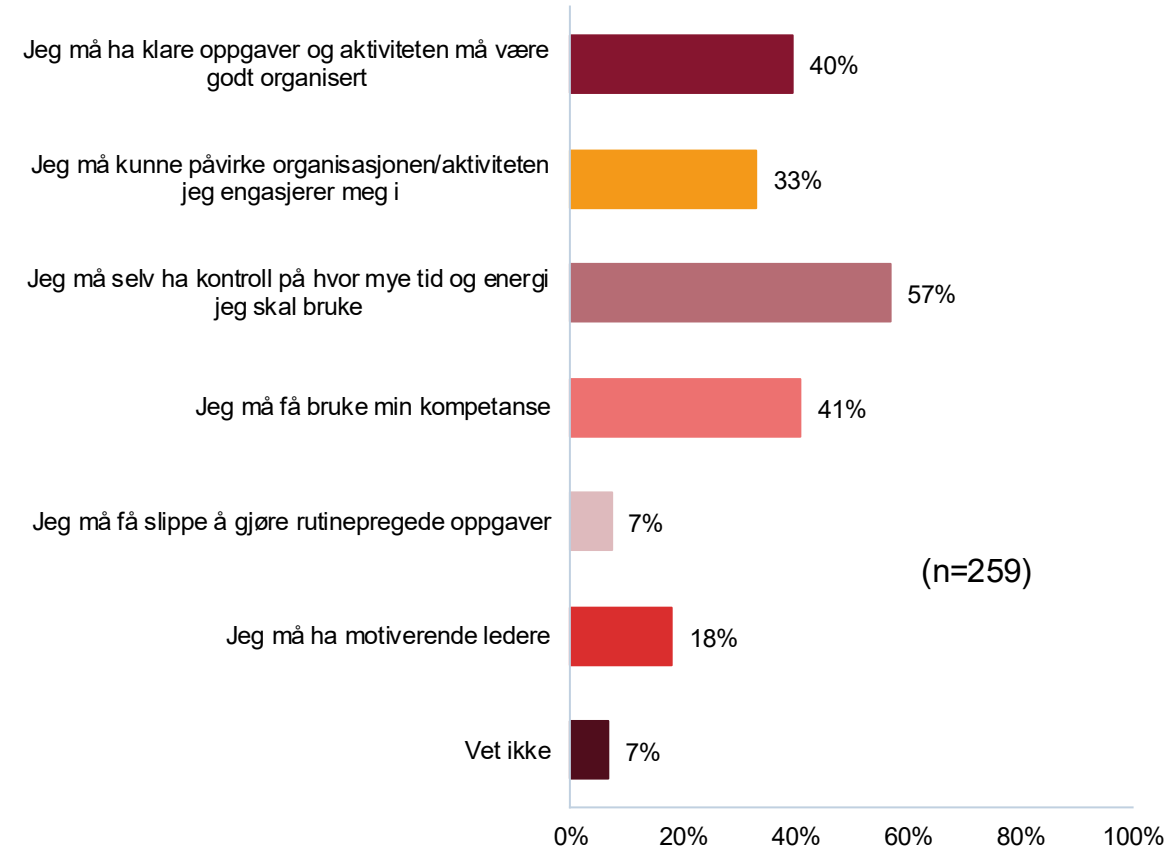
— Jeg må selv ha kontroll på hvor mye tid og energi jeg skal bruke



Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

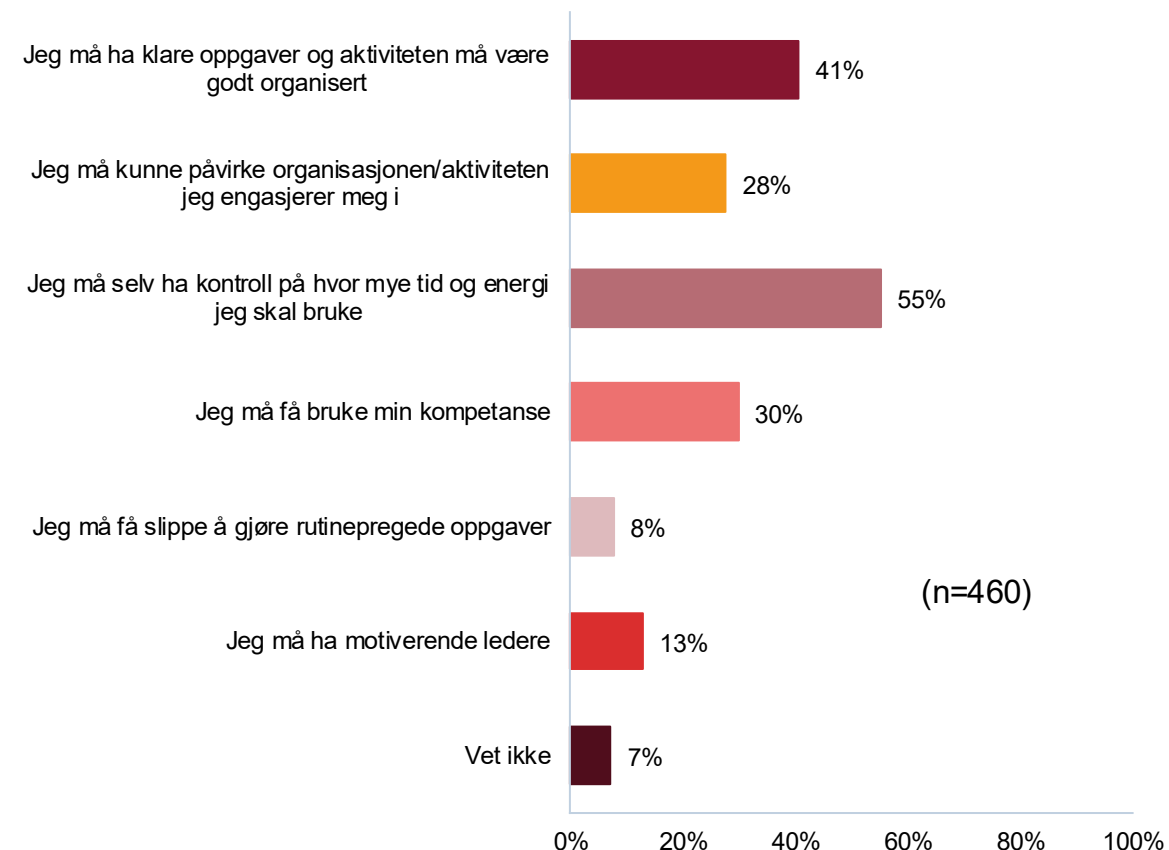
Hva må til for at du engasjerer deg frivillig ... ? *"Jeg må selv ha kontroll ... "* Samlet for alle organisasjoner

Betingelser etter organisasjonstype



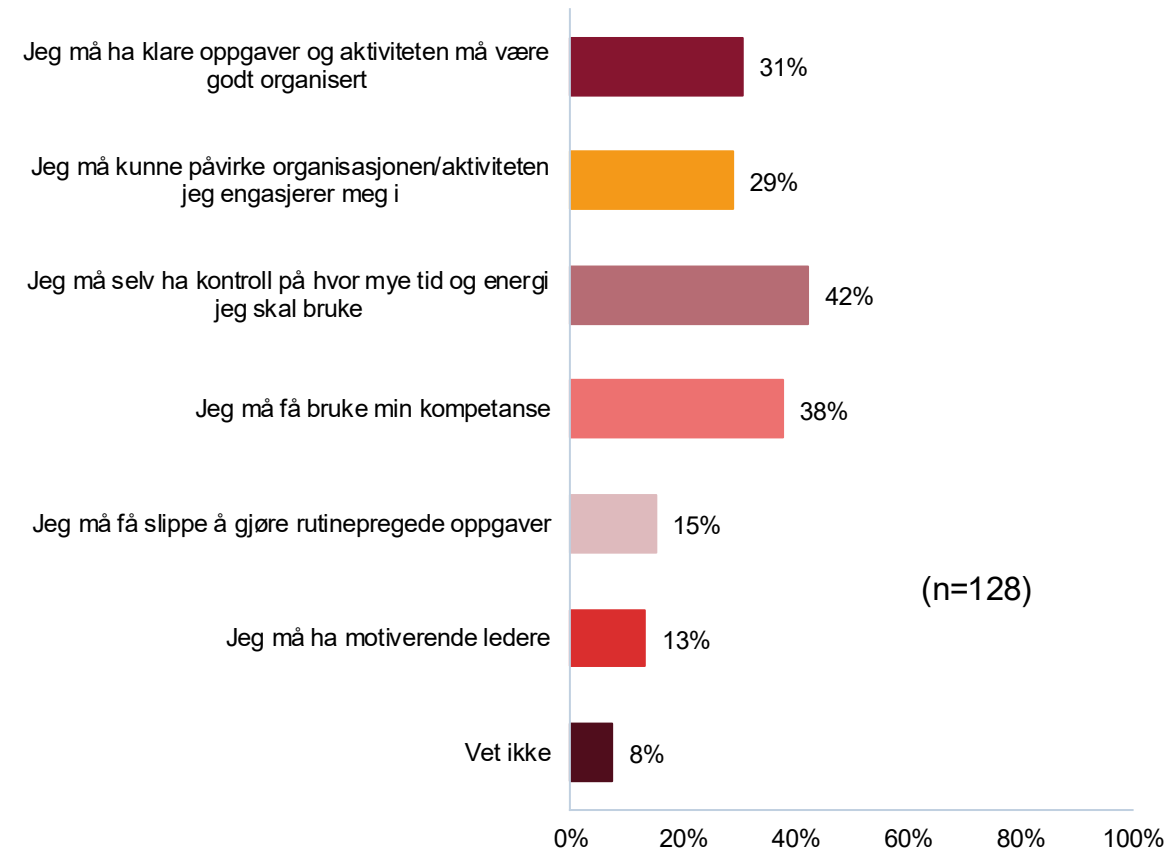
Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Kulturorganisasjoner

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner?
Kulturorganisasjoner



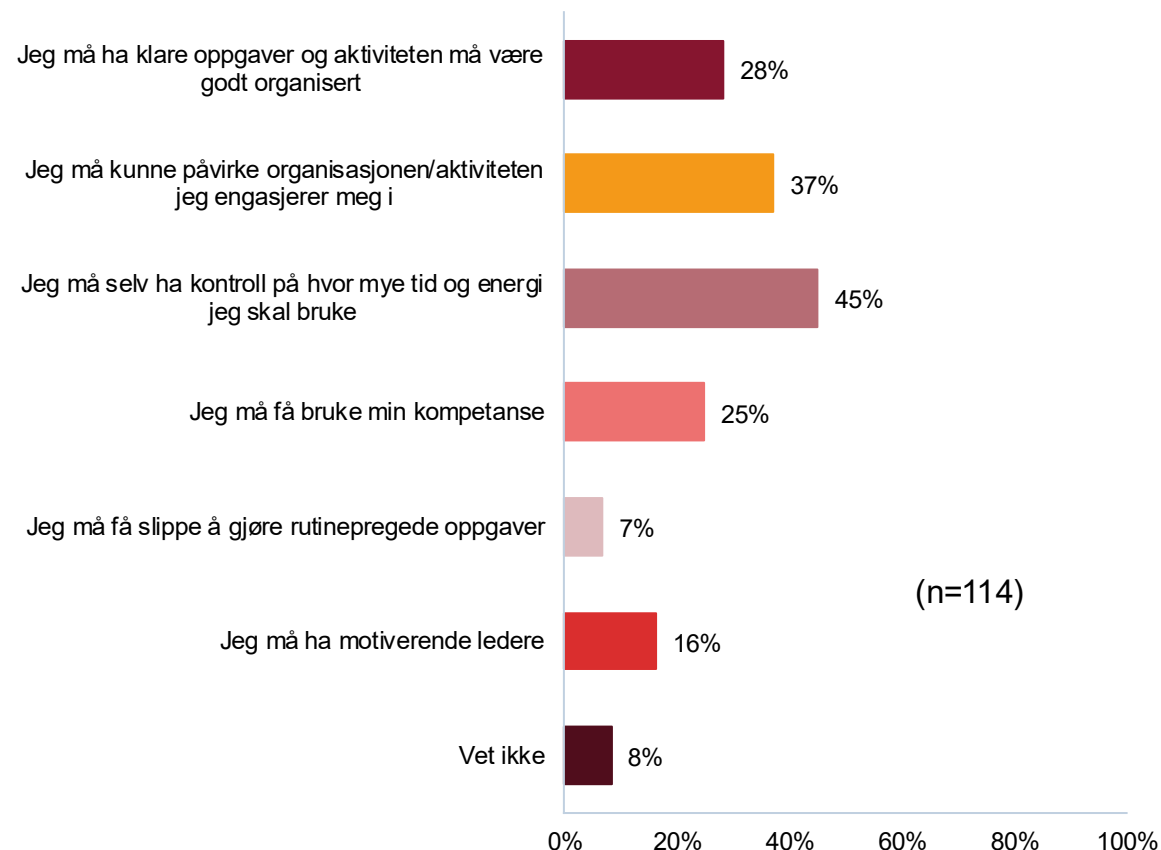
Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Idrettsorganisasjoner

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner?
Idrettsorganisasjoner



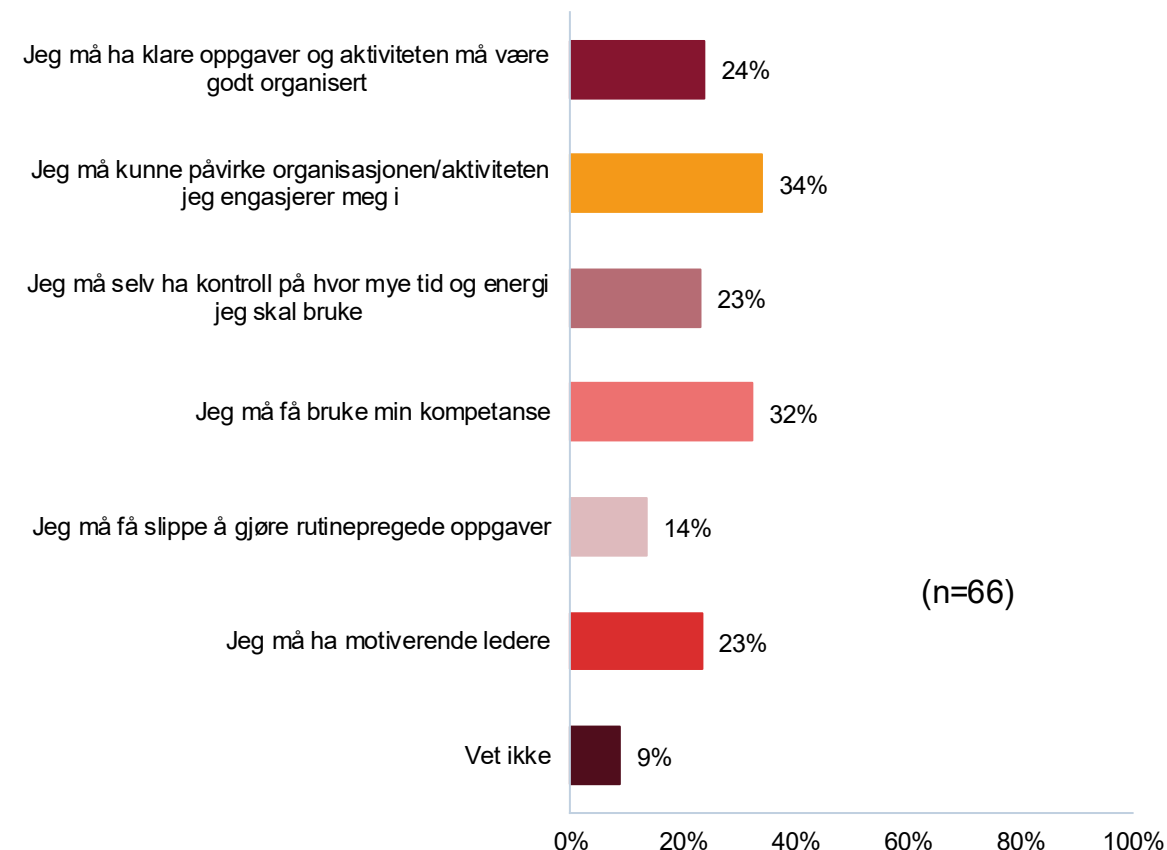
Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Friluftslivsorganisasjoner

**Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner?
Friluftslivsorganisasjoner**



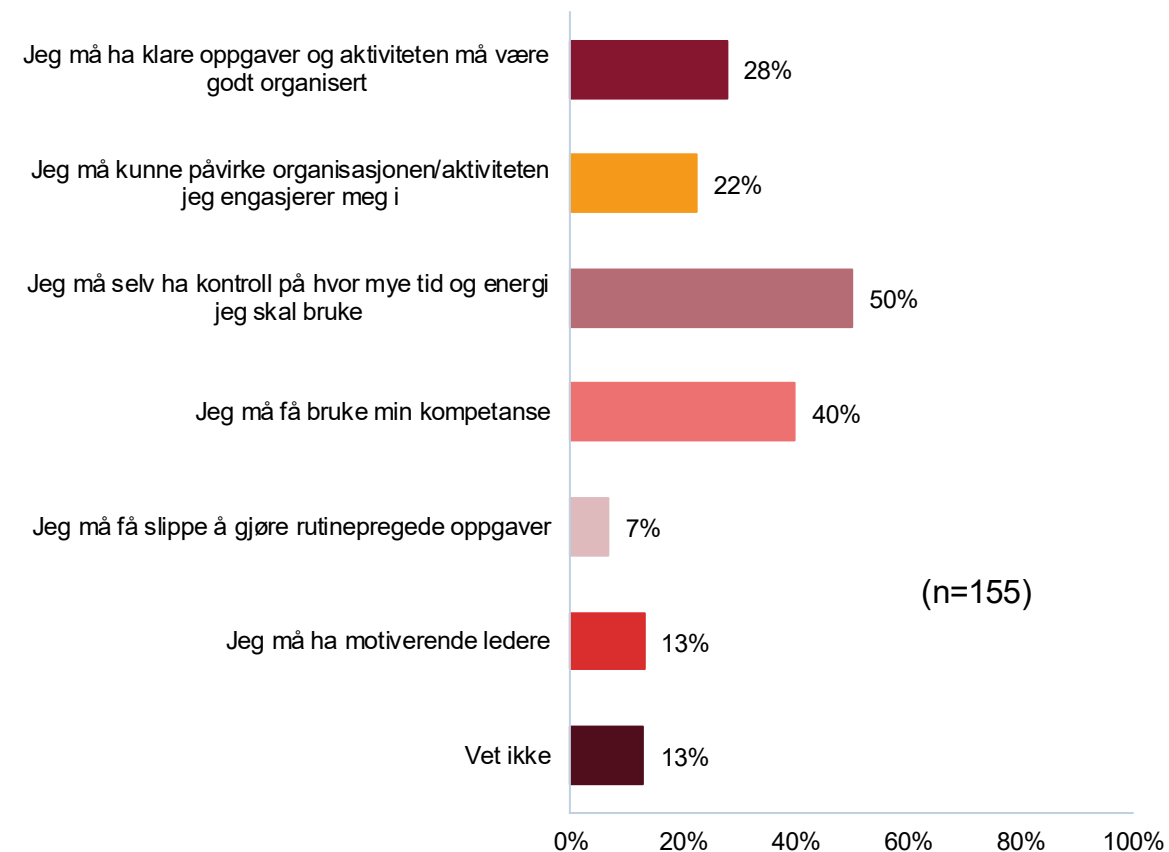
Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Rekreasjon og sosiale foreninger

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner? Rekreasjon og sosiale foreninger (f.eks. pensjonistlag, rollespill)



Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Utdanning og forskning

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner? Utdanning og forskning (f.eks. studieforbund)



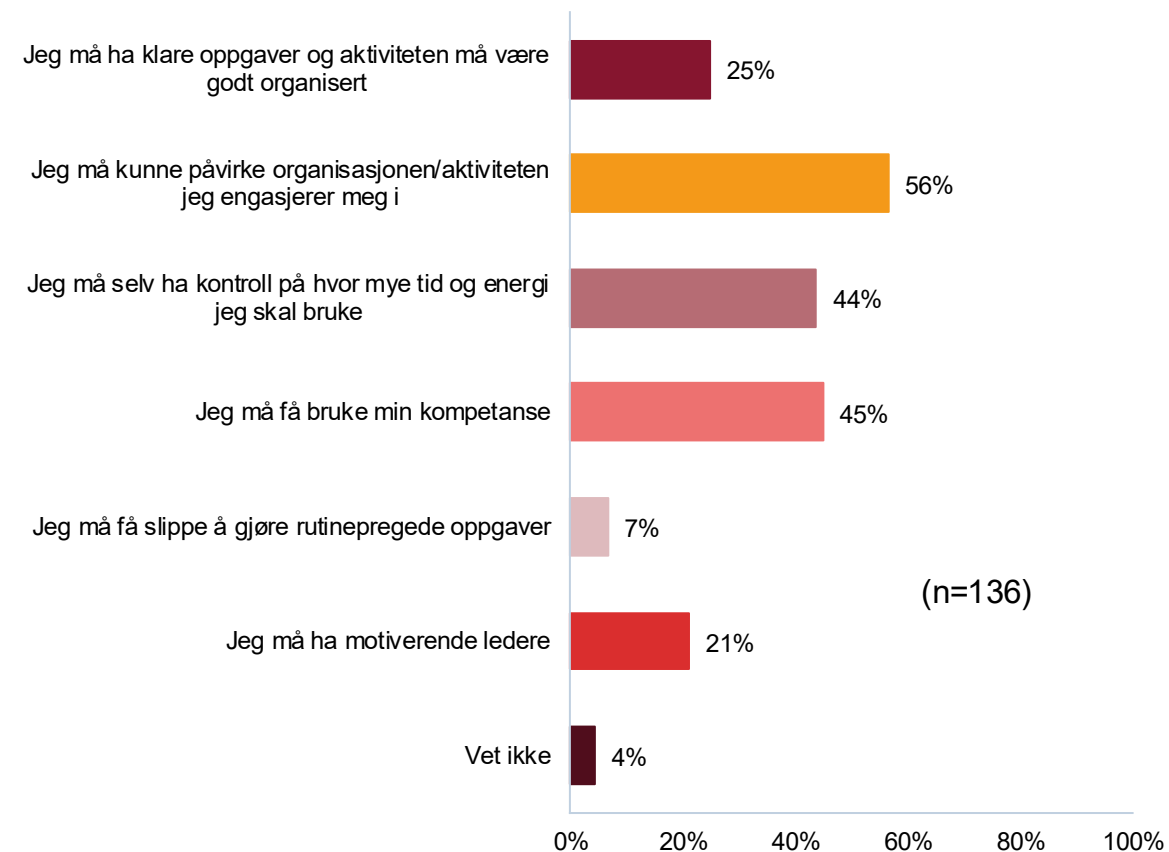
Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Helse og sosiale tjenester

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner? Helse og sosiale tjenester



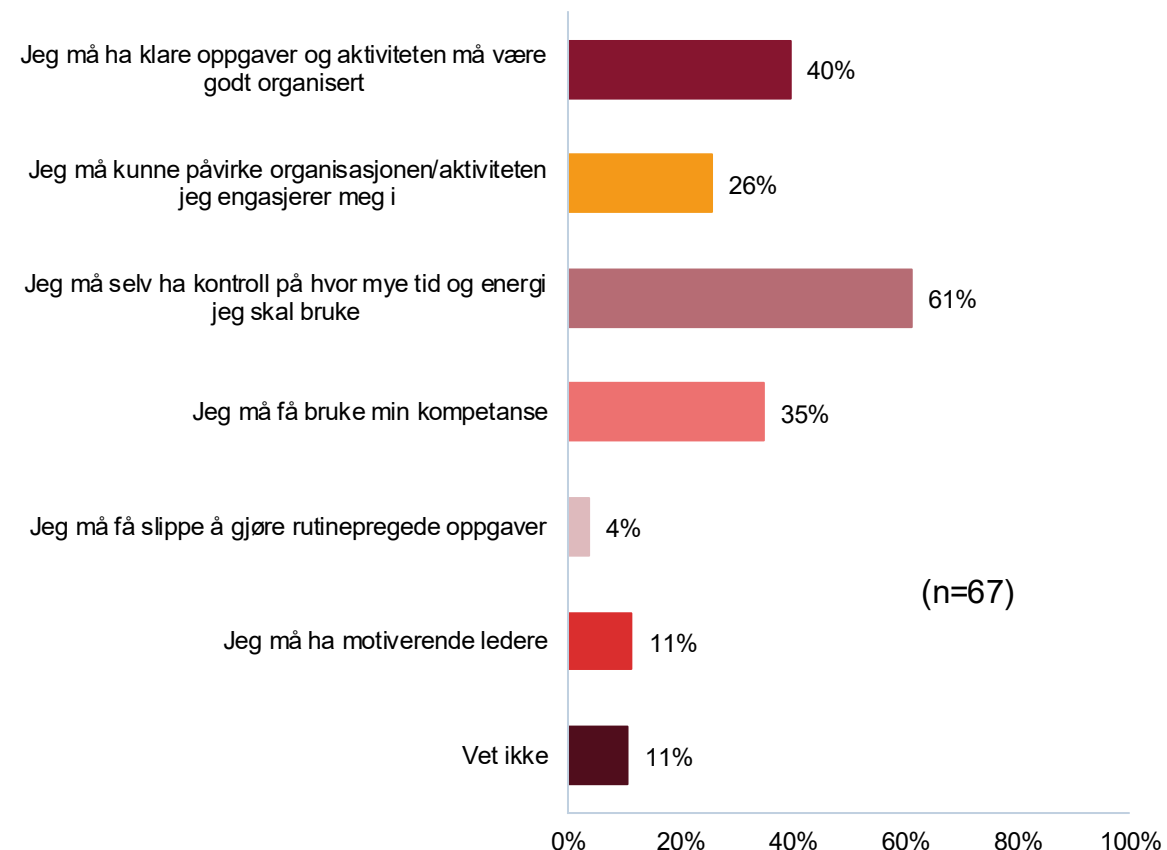
Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Lokalmiljø og bosted

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner? Lokalmiljø og bosted (f.eks. grendelag, velforeninger og forsamlingshus)



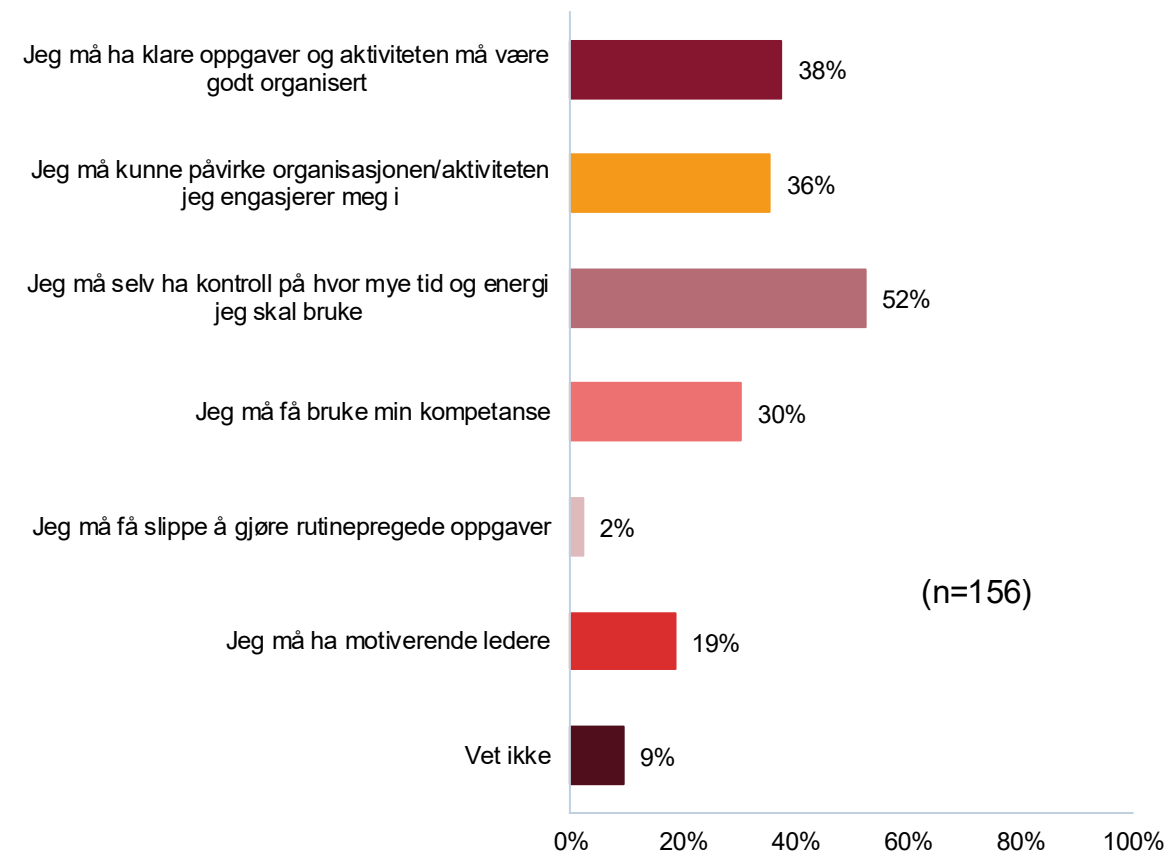
Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Politikk- og interesseorganisasjoner

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner? Politikk- og interesseorganisasjoner



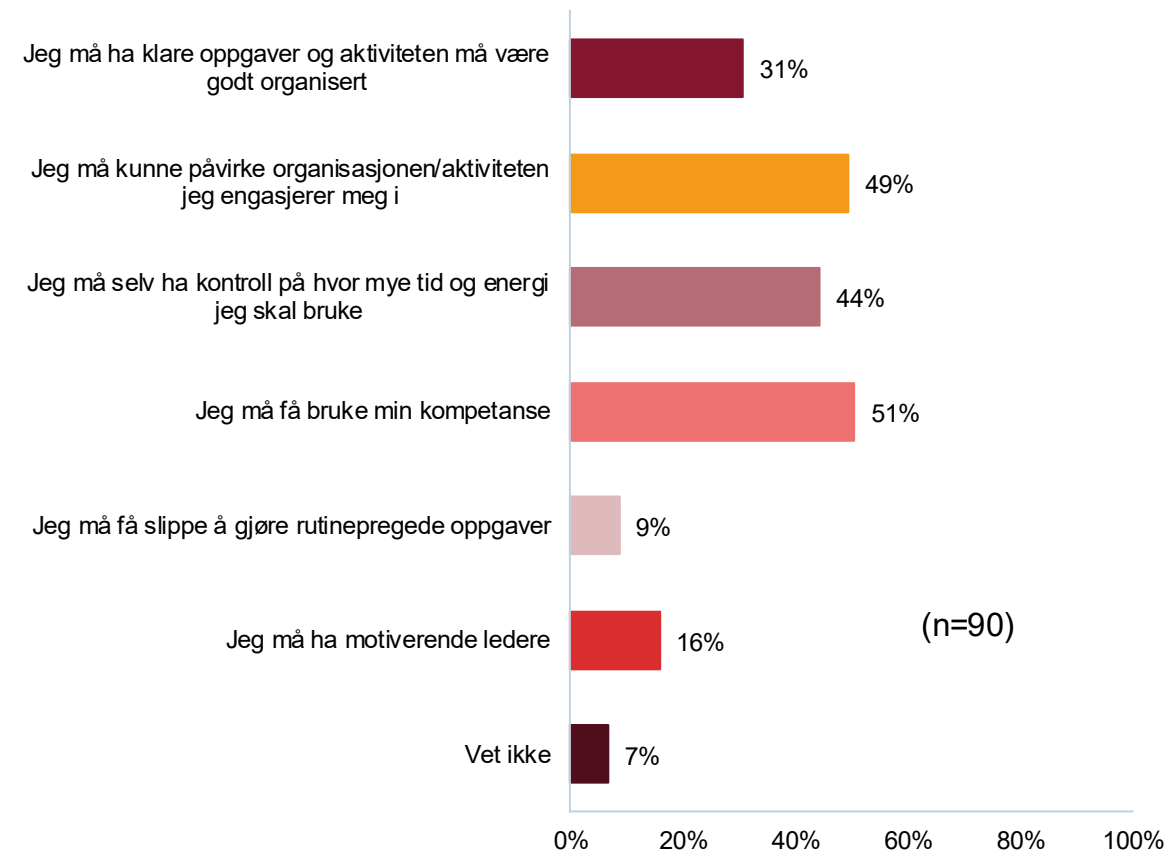
Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Internasjonale organisasjoner

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner? Internasjonale organisasjoner (f.eks. bistands- eller vennskapsforeninger)



Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Religiøse organisasjoner

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner? Religiøse organisasjoner



Filter: Hvilke typer frivillige organisasjoner.....har du gjort frivillig arbeid for det siste året? = Yrkes-, bransje- og fagforeninger

Hva må til for at du engasjerer deg frivillig innenfor følgende organisasjoner? Yrkes-, bransje- og fagforeninger (f.eks. elev- og studentorganisasjoner)

Fra ønske til deltakelse – hva folk vil bidra til

Fra ønske til deltakelse – hva folk vil bidra til (1 av 2)

I årets undersøkelse stilte vi for første gang et åpent spørsmål om hvilken organisasjon, sak eller aktivitet respondentene selv ser for seg å bidra til:

«Tenk deg at du skal stille opp som frivillig. Hvilken organisasjon, sak eller aktivitet er det mest sannsynlig at du ville stilt opp for i året som kommer?»

Svarene gir et mer direkte innblikk i hvordan folk selv tenker om frivillig innsats, uten føringer fra faste svarkategorier. Materialet er analysert kvalitativt, med støtte fra KI, for å identifisere overordnede mønstre i hvordan respondentene beskriver hva de ønsker å bidra til.

Analysen gjør det mulig å sammenligne hvordan ulike grupper tenker om frivillighet, og peker særlig på forskjeller mellom dem som allerede er aktive og dem som kunne tenke seg å bidra, men som i dag står utenfor frivilligheten.

Overordnet bilde (alle svar)

Ser man på alle svarene samlet, tegner det seg et tydelig bilde av hvordan folk spontant tenker om frivillig innsats. Det som dominerer er konkrete, nære og gjenkjennelige arenaer. Særlig gjelder dette idrett, aktiviteter knyttet til barn og unge, samt innsats i lokalmiljøet. I tillegg står natur- og friluftaktiviteter sterkt, sammen med arbeid innen helse, omsorg og mer tradisjonelle hjelpeorganisasjoner. Det er slående at svarene i liten grad tar utgangspunkt i abstrakte samfunns mål eller brede strategiske utfordringer. I stedet handler det om aktiviteter og organisasjoner folk har et forhold til, enten gjennom egen hverdag, familie eller nærmiljø. Frivillighet fremstår dermed først og fremst som noe konkret og nært, knyttet til kjente arenaer og tydelige aktiviteter.

De mest aktive frivillige

Blant dem som allerede bruker mye tid på frivillig arbeid, blir mønsteret enda tydeligere. Her er det en klar dominans av idrett, lokale organisasjoner og etablerte strukturer. Mange viser til bestemte lag, organisasjoner eller aktiviteter de allerede er en del av, og flere svar peker eksplisitt på at de vil fortsette der de er i dag. Samtidig er svarene mer konkrete og spesifikke enn i totalbildet. Det er tydeligere hvem de bidrar for, hva de gjør og hvor det skjer. Engasjementet er i stor grad forankret i roller, relasjoner og tilhørighet. For mange er frivillig arbeid tett koblet til barnas aktiviteter, lokalmiljø eller organisasjoner de selv har vært en del av over tid. Dette peker mot at frivillighet her er integrert i hverdagen. Det er ikke først og fremst et valg som tas på nytt hvert år, men et etablert engasjement som videreføres innenfor kjente strukturer.

De som ikke er aktive, men kunne tenke seg det

Blant dem som ikke gjør frivillig arbeid i dag, men som sier de kunne tenke seg det, ser vi et annet mønster. Svarene er gjennomgående mer generelle og mindre konkrete. Mange svarer «vet ikke» eller uttrykker usikkerhet, og referansene til spesifikke organisasjoner er færre. I stedet beskriver denne gruppen i større grad hva de ønsker å bidra til. Det handler ofte om å hjelpe andre, særlig eldre, barn eller mennesker i sårbare situasjoner. Helse, omsorg og humanitære formål står sterkere her enn blant de mest aktive. Det er også tydelig at svarene i større grad tar utgangspunkt i verdier og motivasjon, snarere enn konkrete arenaer. Mange uttrykker et ønske om å gjøre noe meningsfullt, men uten å være koblet til en bestemt organisasjon eller aktivitet.

Fra ønske til deltakelse – hva folk vil bidra til (2 av 2)

Forskjellen mellom gruppene

Forskjellen mellom de mest aktive og dem som kunne tenke seg å bidra, er tydelig. Der de aktive peker på konkrete organisasjoner, roller og aktiviteter, er potensialgruppen mer opptatt av formål og behov. De aktive er forankret i strukturer, nettverk og tilhørighet, mens de som står utenfor i større grad står alene med motivasjonen.

Dette betyr også at inngangen til frivillighet ser forskjellig ut for de to gruppene. For de aktive går veien gjennom eksisterende arenaer, der man allerede har en tilknytning. For dem som ikke er aktive, fremstår ikke denne veien like tydelig. De vet hva de kunne tenke seg å bidra til, men ikke nødvendigvis hvor eller hvordan.

Hva dette kan bety

Sett i lys av svarene kan det se ut til at det finnes et tydelig skille mellom hvordan frivillighet oppfattes og hvordan deltakelse faktisk skjer. Mange beskriver frivillighet som et ønske om å bidra til viktige saker eller hjelpe andre mennesker. Samtidig er det i praksis konkrete, lokale og organiserte arenaer som utløser deltakelse.

De som allerede er aktive, har funnet veien inn i slike strukturer, ofte gjennom relasjoner, barnas aktiviteter eller lokal tilhørighet. De som står utenfor, mangler i større grad denne koblingen. Resultatet er at motivasjonen er til stede, men uten en tydelig vei videre.

Donasjoner

Donasjoner

Befolkningens tillit til at ressursbruken er effektiv er svært viktig for finansieringen av frivillig sektor. Frivillighetsbarometeret viser at det er flere som er trygge enn utrygge på at gaver til frivillige organisasjoner blir brukt på formålet.

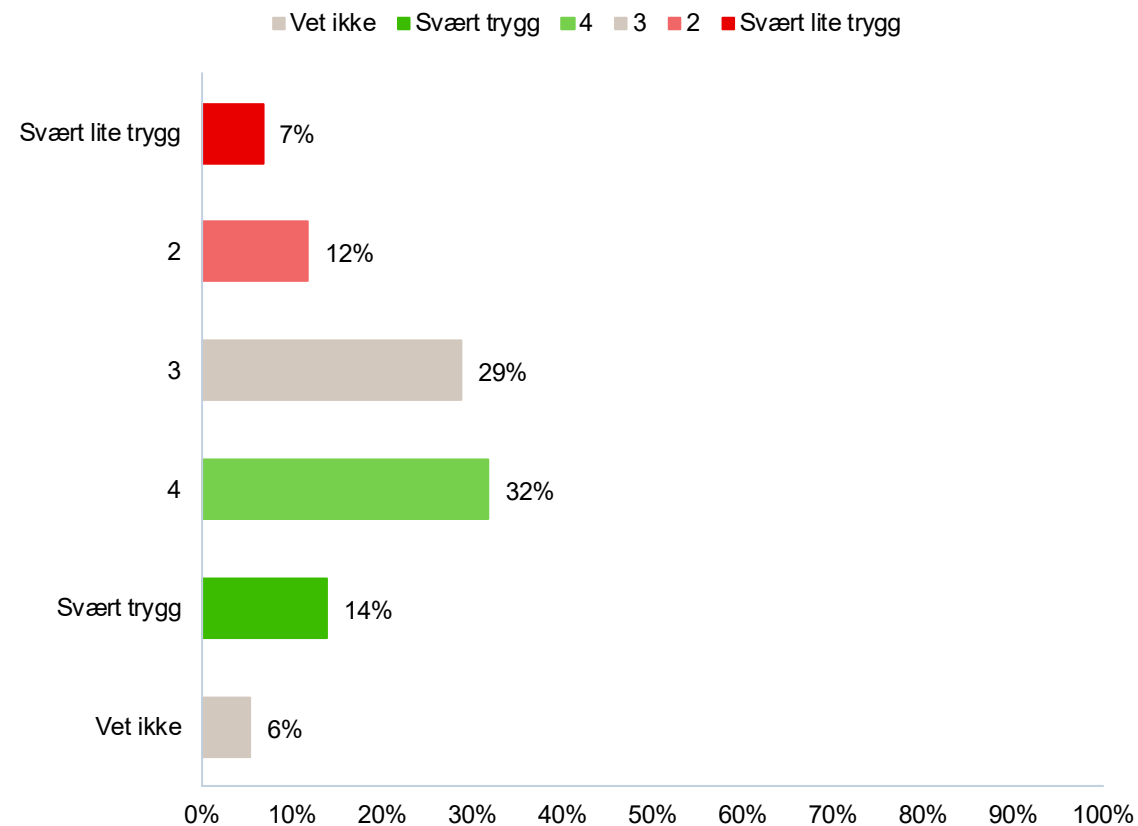
Analysen viser at tilliten til at pengegaver brukes i tråd med formålet er gjennomgående stabil over tid, og ligger på et moderat nivå i befolkningen. Rundt halvparten oppgir høy grad av trygghet, mens en mindre andel uttrykker lav tillit. Utviklingen fra 2020 til 2026 er preget av mindre svingninger, men uten noen tydelig trend i verken positiv eller negativ retning. Tilliten fremstår dermed som robust, men også relativt lite bevegelig.

Samtidig skjuler dette overordnede bildet et tydelig skille i befolkningen. Personer som har gitt pengegaver har gjennomgående høyere tillit enn de som ikke har gitt. Blant givere er det en klar majoritet som oppgir høy grad av trygghet, mens nivået er betydelig lavere blant ikke-givere. Tilsvarende er andelen som uttrykker lav tillit mer enn dobbelt så høy blant ikke-givere som blant givere. I tillegg kjennetegnes ikke-givere av større usikkerhet, med flere som svarer midt på skalaen eller «vet ikke».

Dette peker mot en tydelig sammenheng mellom erfaring og tillit. De som allerede gir, har et etablert tillitsgrunnlag, mens de som står utenfor i større grad mangler et tydelig forhold til hvordan midlene brukes. Tilliten fremstår dermed ikke bare lavere blant ikke-givere, men også mindre avklart.

Utviklingen i lav tillit understøtter dette bildet. Andelen utrygge er stabilt lav blant givere og klart høyere blant ikke-givere gjennom hele perioden. Forskjellen mellom gruppene er konsistent og fremstår som strukturell, ikke som et resultat av enkeltår eller midlertidige forhold. Samtidig er det viktig at tryggheten blant ikke-givere ikke øker over tid, men heller viser tegn til svak nedgang i enkelte år. Dette tyder på at skepsis ikke forsterkes, men stabiliserer seg innenfor et etablert nivå.

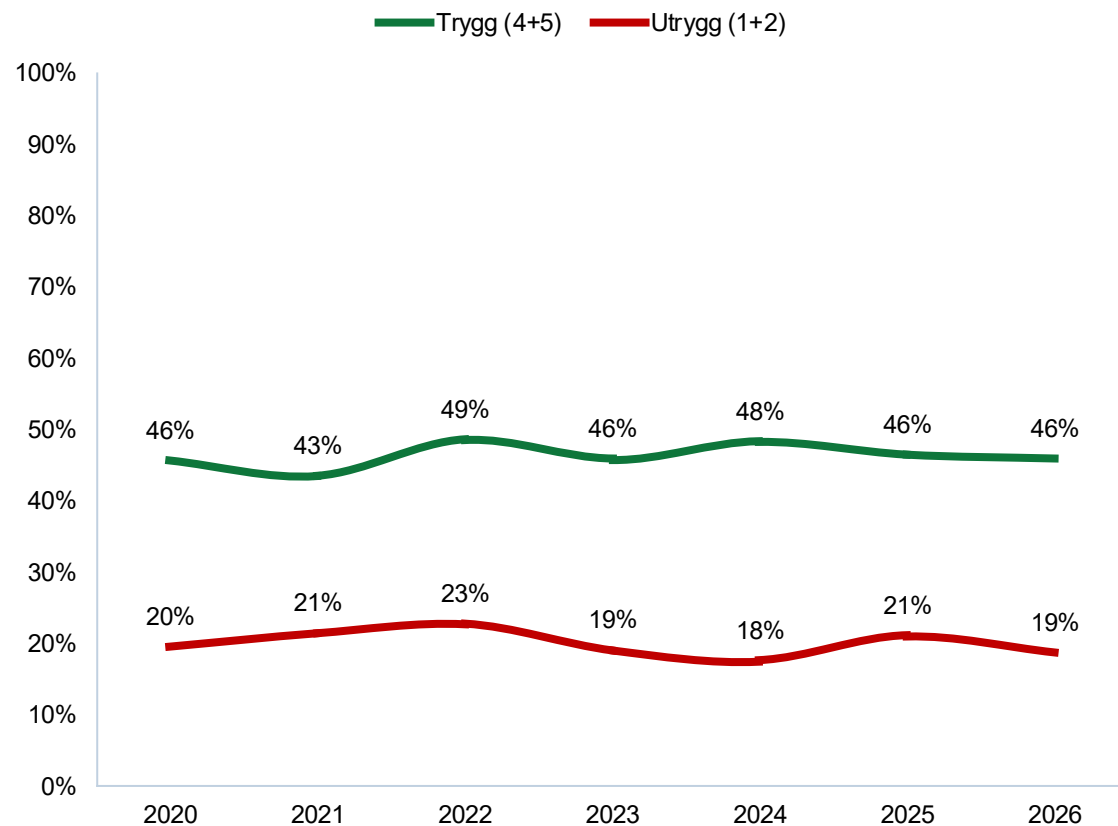
Samlet sett peker analysen på at utfordringen ikke primært er lav tillit i befolkningen som helhet, men hvordan tilliten er fordelt. Tilliten er konsentrert blant dem som allerede gir, mens de som står utenfor i større grad preges av usikkerhet og moderat skepsis. Den viktigste innsikten er derfor ikke endring over tid, men stabiliteten i dette gapet.



Filter: År = 2026

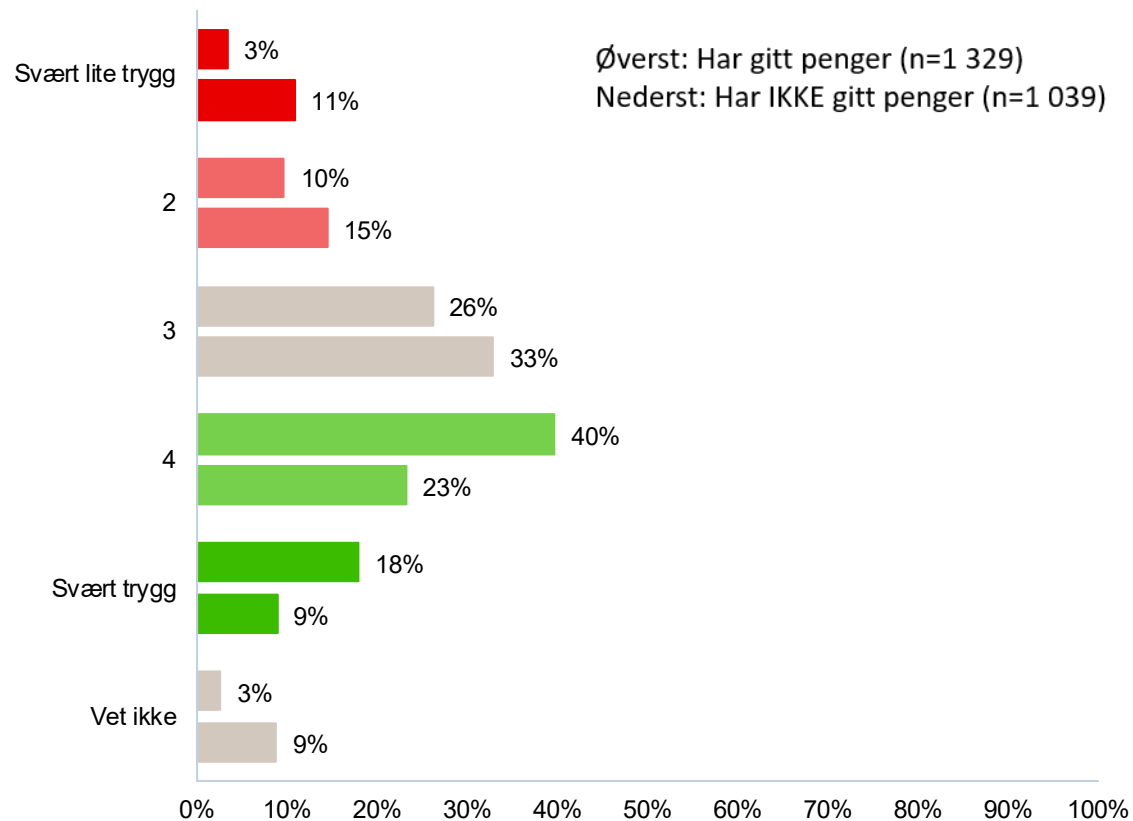
Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

Uavhengig av om du gir
pengegaver til frivillige
organisasjoner – hvor trygg føler
du deg på at slike gaver blir
brukt på formålet?



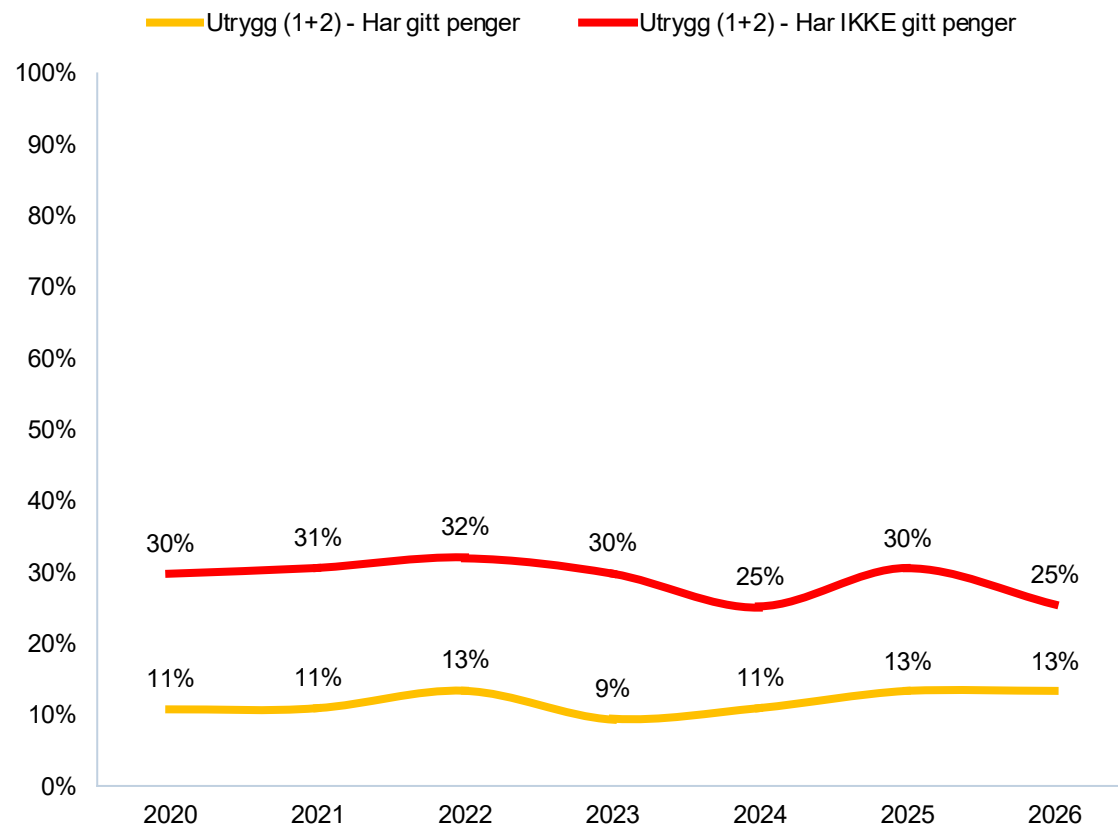
Prosentueringsbase: Total (befolkningsrepresentativt)

**Uavhengig av om du gir
pengegaver til frivillige
organisasjoner – hvor trygg føler
du deg på at slike gaver blir
brukt på formålet?**



**Uavhengig av om du gir
pengegaver til frivillige
organisasjoner – hvor trygg føler
du deg på at slike gaver blir
brukt på formålet?**

– Andeler brutt ned på
segmentene (1) har gitt penger vs.
(2) har ikke gitt penger.



**Uavhengig av om du gir
pengegaver til frivillige
organisasjoner – hvor trygg føler
du deg på at slike gaver blir
brukt på formålet?**

– Utvikling i andel «utrygg» brutt
ned på segmentene (1) har gitt
penger vs. (2) har ikke gitt penger.

Frivillighet blant barnefamilier

Frivillighet blant barnefamilier

Frivillighet blant barnefamilier utgjør en sentral del av det samlede frivillige engasjementet i Norge. Spesielt aktiviteter og tilbud rettet mot barn og unge er tett koblet til foreldres deltakelse i frivillig arbeid. Undersøkelsen inkluderer derfor egne analyser av foreldre med hjemmeboende barn under 18 år, for å belyse hvordan frivillighet praktiseres i denne livsfasen, og hvilke drivkrefter og betingelser som er særlig relevante.

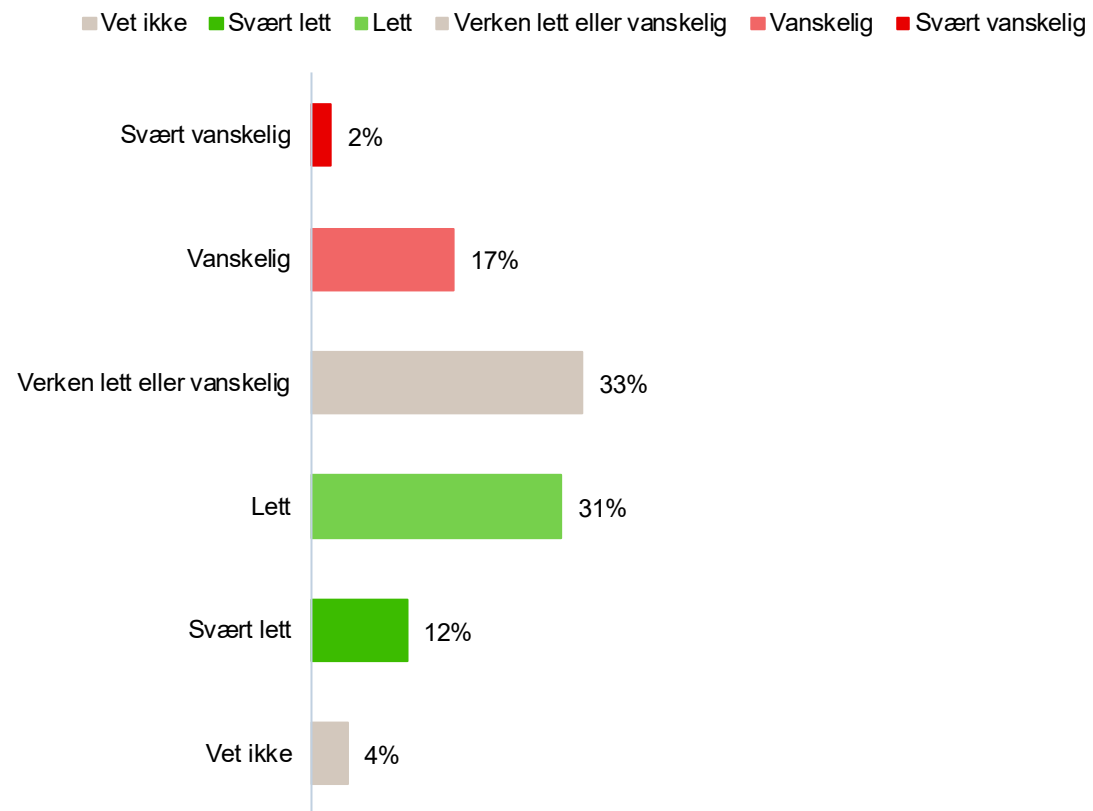
Analysen viser at frivillighet knyttet til barn og unges fritidsaktiviteter er utbredt, men samtidig preget av tydelige forskjeller og et vedvarende utenforskap. Rundt én av tre barnefamilier oppgir at minst ett barn ikke deltar i organisert fritidsaktivitet, og denne andelen er stabil over tid. Selv om det er en svak nedgang de siste årene, er nivået fortsatt høyt.

Tilgjengeligheten av informasjon om fritidstilbud fremstår ikke som en hovedbarriere. En betydelig andel opplever det som lett å få oversikt, men samtidig er det en stor gruppe som ikke har en tydelig oppfatning. Dette peker mot at utfordringen i mindre grad handler om tilgang på informasjon, og i større grad om hvor oversiktlig og relevant tilbudene fremstår i praksis.

Det mest markante funnet er de klare forskjellene mellom grupper. Barns deltakelse henger tett sammen med foreldrenes egen tilknytning til frivillig arbeid, erfaring med rekruttering og utdanningsnivå. Foreldre som selv er frivillige, eller som er del av et frivillig nettverk, har i langt større grad barn som deltar. Tilsvarende er andelen barn som står utenfor betydelig høyere blant foreldre med lavere utdanning. Dette kan tyde på at deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter i stor grad er sosialt forankret, og bidrar til å forsterke eksisterende forskjeller.

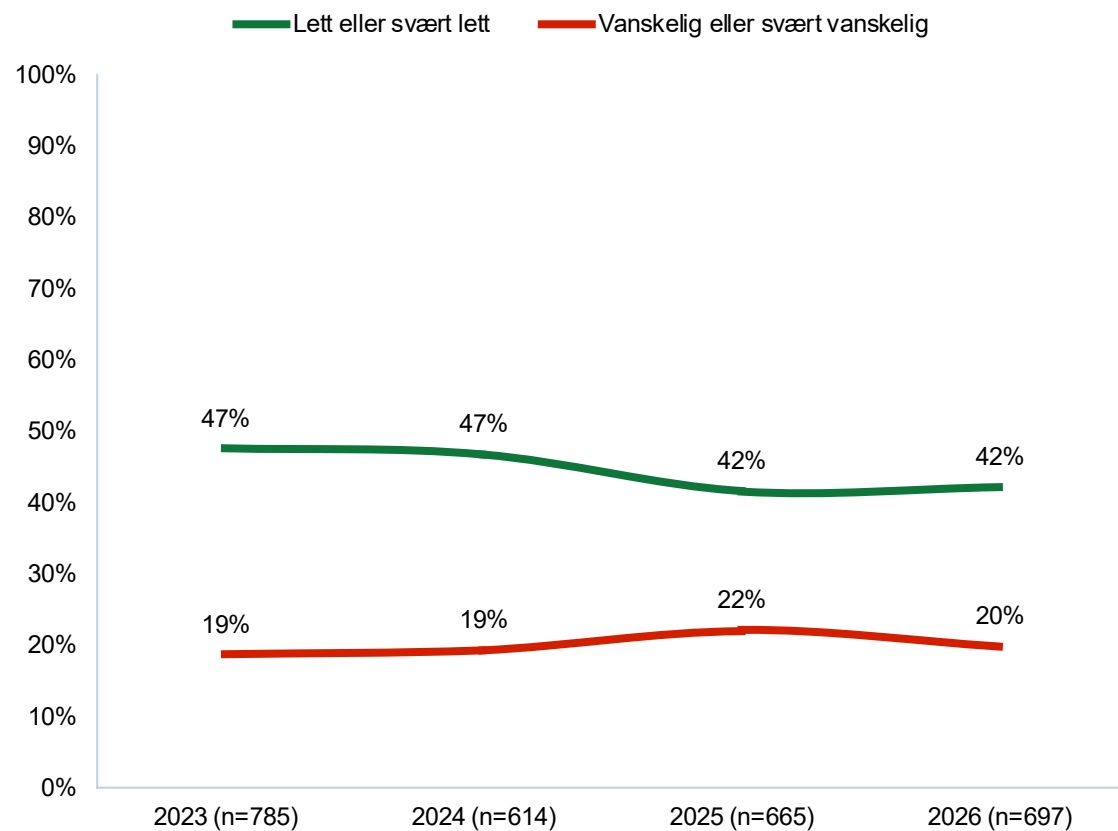
Når vi ser på årsakene til manglende deltakelse, er bildet tydelig: fravær av deltakelse skyldes først og fremst forhold knyttet til interesse og relevans. De vanligste forklaringene er at barnet ikke er interessert, eller at foreldrene ikke finner et tilbud som passer. Strukturelle barrierer som økonomi, transport og tid spiller en mindre rolle, selv om de fortsatt har betydning for enkelte. De åpne svarene bekrefter dette bildet og peker i tillegg på behov for større variasjon, bedre tilpasning og tilbud som oppleves som sosialt attraktive.

Samlet sett viser analysen at utfordringen ikke primært er mangel på tilbud eller informasjon, men mangel på treff i hva tilbudene faktisk gir. For å øke deltakelsen er det ikke tilstrekkelig å senke terskler alene. Tilbudene må i større grad oppleves som relevante, fleksible og tilpasset barnas interesser og livssituasjon. Samtidig må man være oppmerksom på at deltakelse i stor grad følger foreldrenes nettverk og ressurser, noe som gjør at forskjeller i deltakelse lett kan bli selvforsterkende.



Filter: Barn i husstanden = Ja, det bor barn mellom 0-5 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 6-12 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 13-18 år i husstanden

Hvor lett eller vanskelig syns du det er å få oversikt over hvilke fritidstilbud som finnes for barn og unge der du bor?



Filter: Barn i husstanden = Ja, det bor barn mellom 0-5 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 6-12 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 13-18 år i husstanden

Hvor lett eller vanskelig syns du det er å få oversikt over hvilke fritidstilbud som finnes for barn og unge der du bor?

— Ja



2023 (n=681)

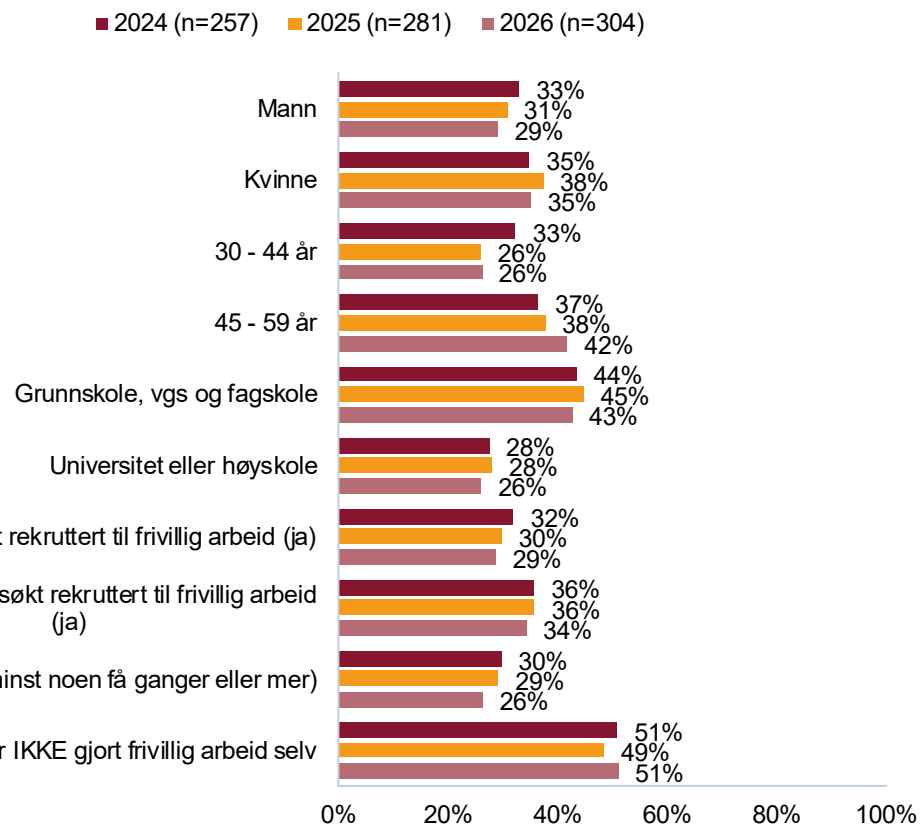
2024 (n=503)

2025 (n=557)

2026 (n=577)

Filter: Barn i husstanden = Ja, det bor barn mellom 6-12 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 13-18 år i husstanden

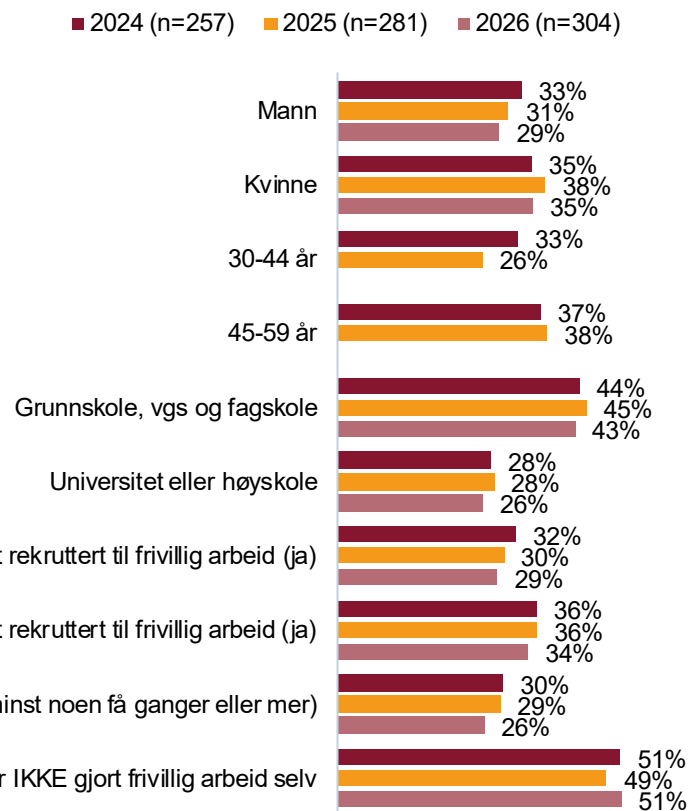
Er det noen av barna i alderen 6-18 i husstanden som ikke deltar i organisert fritidsaktivitet? – andel «Ja»



Filter: Barn i husstanden = Ja, det bor barn mellom 6-12 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 13-18 år i husstanden - Total = Total

Er det noen av barna i alderen 6-18 i husstanden som ikke deltar i organisert fritidsaktivitet?

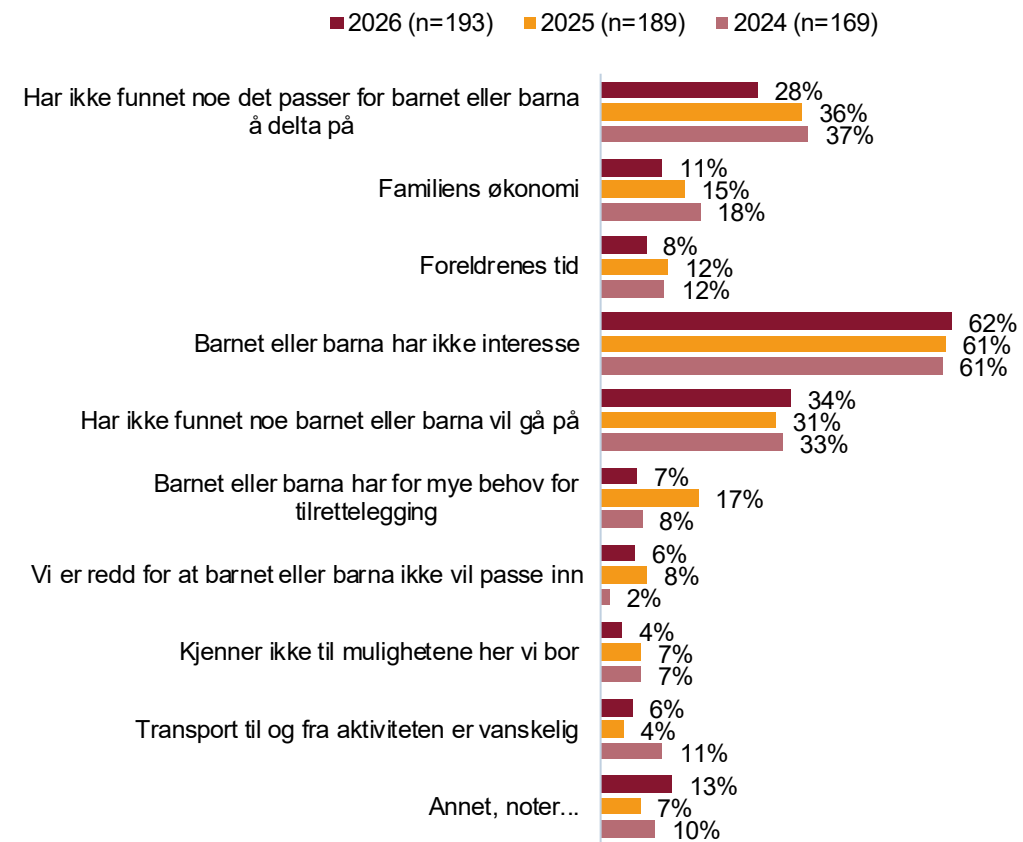
Foreldre til barn fra 6 til 18 år.



Filter: Barn i husstanden = Ja, det bor barn mellom 6-12 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 13-18 år i husstanden - Total = Total

Er det noen av barna i alderen 6-18 i husstanden som ikke deltar i organisert fritidsaktivitet?

Foreldre til barn fra 6 til 18 år.



Filter: Barn i husstanden = Ja, det bor barn mellom 6-12 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 13-18 år i husstanden

Hva er grunnen til at barnet eller barna ikke er deltakere?

Verians KI-genererte oppsummering viser følgende:

- Barn starter på organiserte fritidsaktiviteter når de er interesserte, motiverte og når venner deltar.
- Praktiske forhold som lokalitet, transport, tidspunkter som passer foreldrenes arbeid, lav pris og lite dugnadsbyrde er viktige.
- Flere nevner at tilbud må være mer variert (ikke bare fotball/håndball), ha tilrettelegging for funksjonsnedsettelse, mindre grupper og kortere varighet.
- Mange ungdommer prioriterer venner, jobb eller selvstyrte aktiviteter framfor organisert tilbud.
- Usikkerhet eller manglende oversikt over tilgjengelige tilbud går igjen, og noen oppgir at barna rett og slett ikke er interesserte.

**Åpent spørsmål:
Hva skal til for at barnet eller
barna starter på en organisert
fritidsaktivitet?**

Spørsmålet er stilt til foreldre som
svarer at barna *ikke* deltar på
aktiviteter.

**Kjennskap til Frivillighet Norge,
Frivillig.no og Ungfritid.no**

Kjennskap til Frivillighet Norge og frivillig.no

Samlet sett viser analysen at kjennskapen til sentrale aktører og plattformer i frivilligheten er moderat og fragmentert. Frivillighet Norge er kjent av rundt 3 av 10, mens Frivillig.no ligger noe høyere, men uten å oppnå bred dekning i befolkningen. Utviklingen over tid er preget av svingninger, uten en tydelig veksttrend. Dette peker på at synligheten er etablert, men ikke styrket over tid.

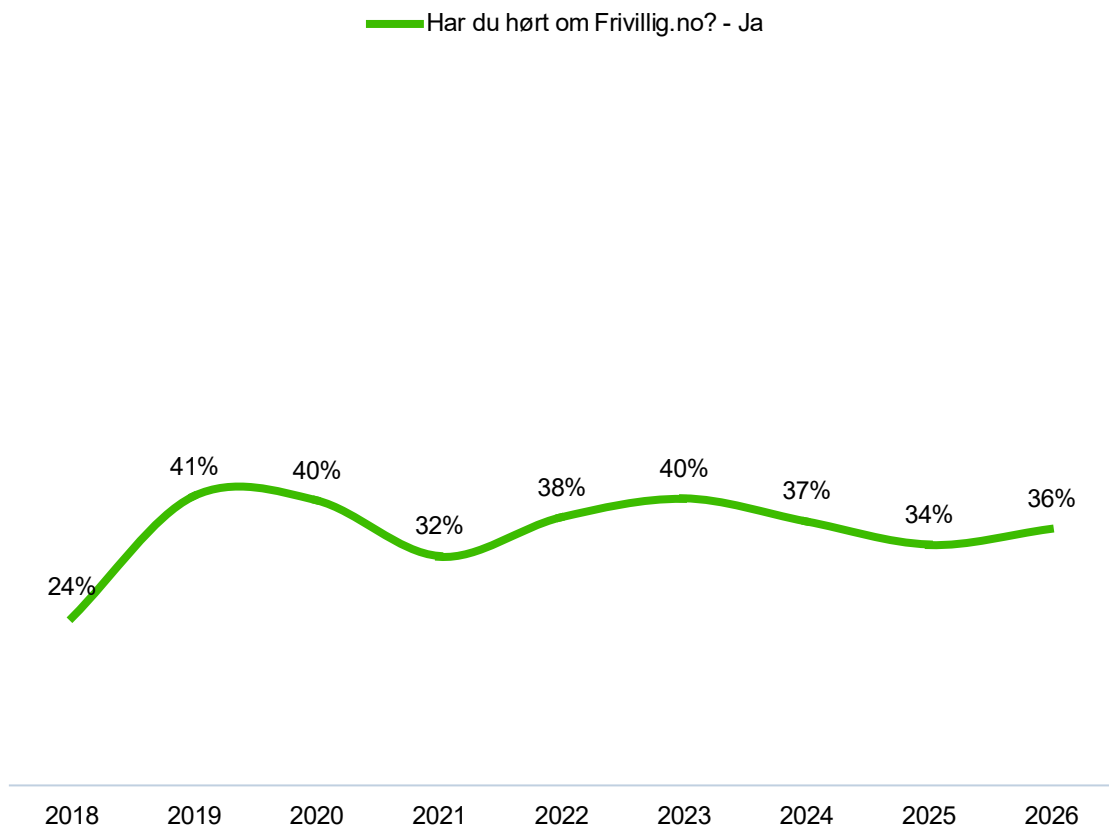
Hvordan kjennskap bygges, underbygger dette bildet. Eksponeringen skjer gjennom mange små kanaler, der de største er medier (7 prosent) og sosiale medier (6 prosent), fulgt av relasjonsbaserte kilder som bekjente og organisasjonstilknytning (5 prosent). Ingen enkeltkanal når bredt, og summen av disse gir et bilde av lav gjennomslagskraft i alle kanaler. Synligheten er dermed spredt, men ikke sterk.

Det samme mønsteret kommer til uttrykk i de åpne svarene om Frivillighet Norge. De som kjenner organisasjonen, har gjennomgående en korrekt forståelse av rollen som paraply- og interesseorganisasjon for frivillig sektor, med ansvar for koordinering, rekruttering og politisk påvirkning. Samtidig er denne forståelsen begrenset til en relativt liten del av befolkningen. Mange kjenner kun navnet, eller opplever organisasjonen som lite synlig, særlig i lokalmiljøet.

Samlet peker dette på en tydelig utfordring: Kjennskap er til stede, men smal og lite forankret i befolkningen. Dette er konsistent med funnene ellers i analysen, der frivillighet i stor grad formidles gjennom eksisterende nettverk. Kjennskap når i større grad dem som allerede er innenfor, enn dem som står utenfor.

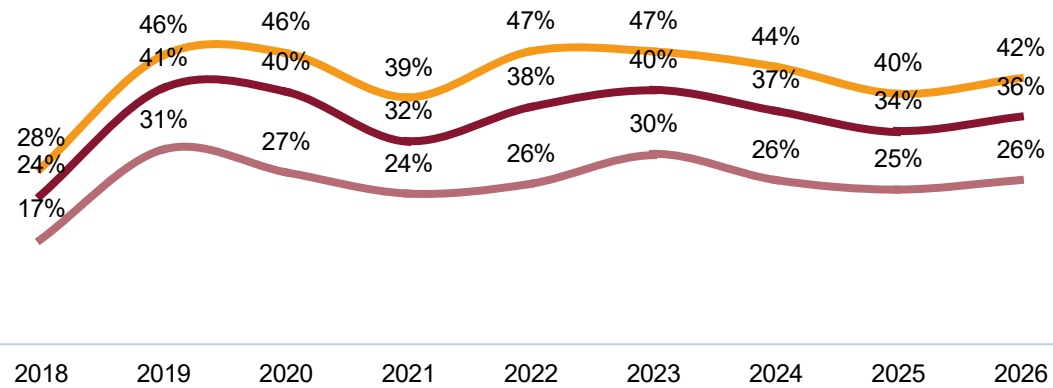
Hovedinnsikten er derfor at utfordringen ikke først og fremst ligger i mangel på kanaler eller relevans, men i mangel på gjennomslag og tydelig posisjonering. Det finnes mange kontaktflater, men ingen som er sterke nok til å gi bred eksponering eller tydeliggjøre hvilke konkrete funksjoner og verdier disse aktørene representerer for den enkelte.

Kort sagt fremstår synligheten som fragmentert, nettverksdrevet og utilstrekkelig til å nå nye grupper i befolkningen.

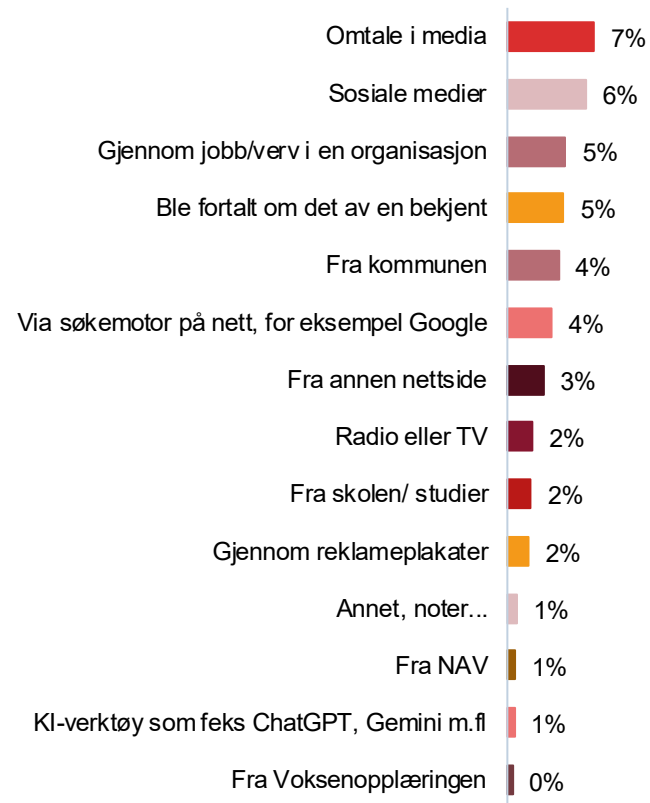


Har du hørt om Frivillig.no?

- Har du hørt om Frivillig.no? - Ja - Total
- Har du hørt om Frivillig.no? - Ja - Har vært frivillig (minst noen få ganger eller mer)
- Har du hørt om Frivillig.no? - Ja - Ingen ganger



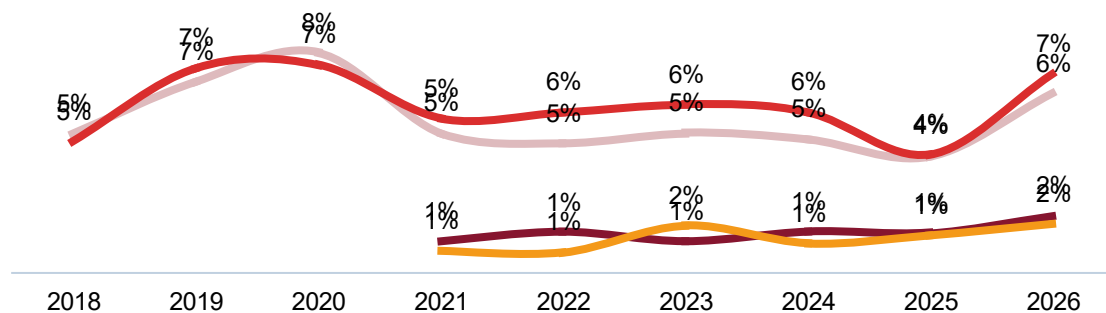
Har du hørt om Frivillig.no?



**Hvordan hørte du om
Frivillig.no? - Alle kanaler 2026
(totalprosentuert)**

Sosiale medier Omtale i media Radio eller TV Gjennom reklameplakater

OBS!
Skalaen går
til 25%



Hvordan hørte du om
Frivillig.no? - Mediekanaler
(totalprosentuert)

OBS!
Skalaen går
til 50%

— Ja



2023 (n=781)

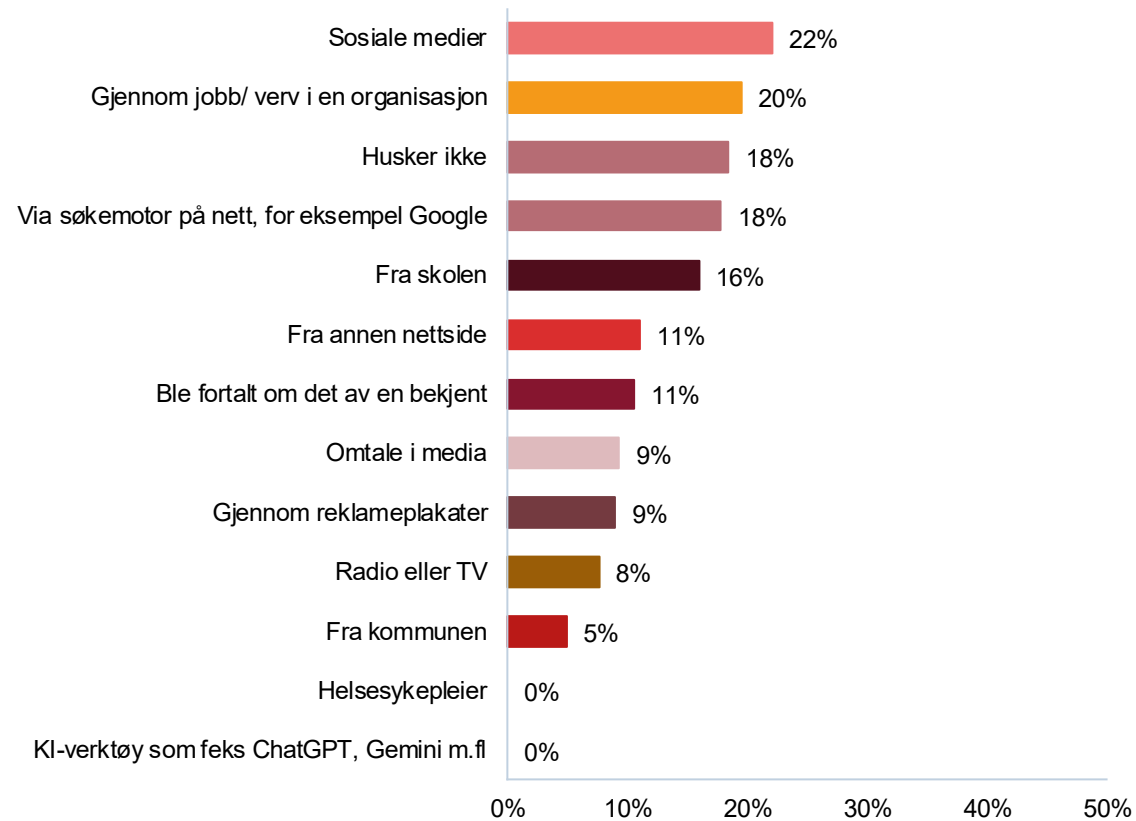
2024 (n=608)

2025 (n=661)

2026 (n=692)

Filter: Barn i husstanden = Ja, det bor barn mellom 0-5 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 6-12 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 13-18 år i husstanden

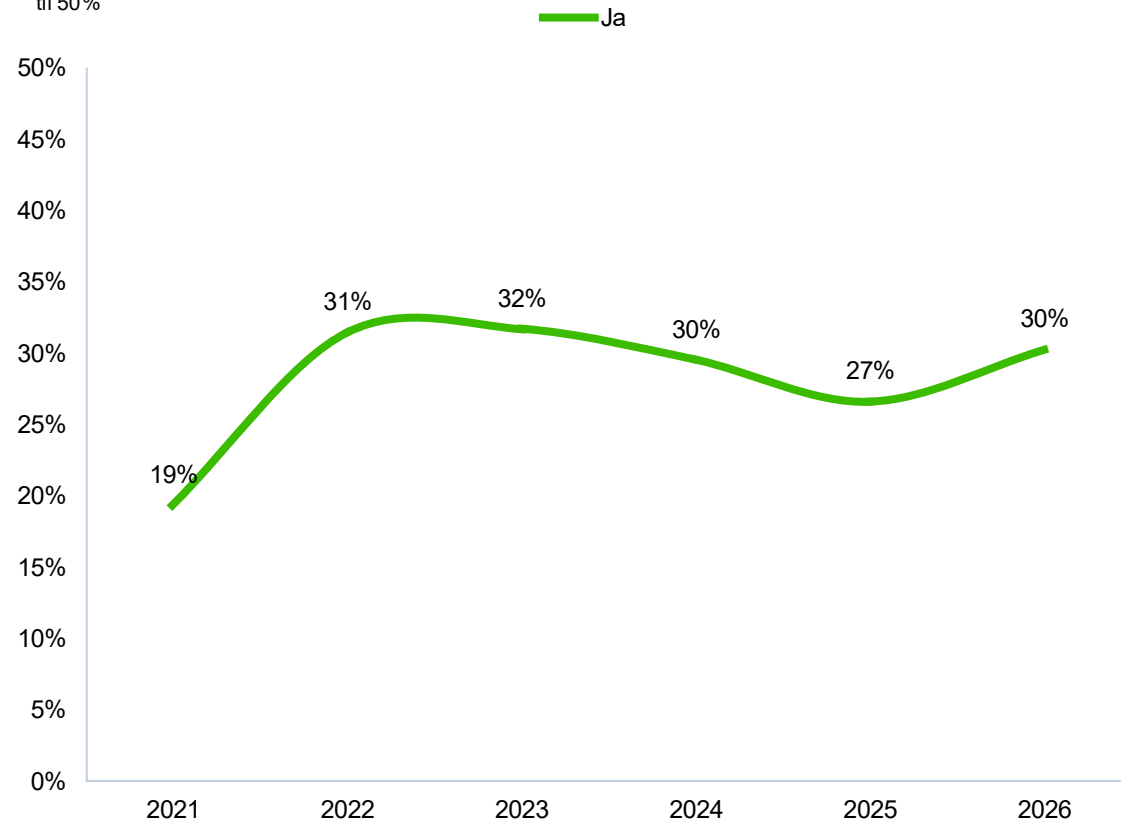
Har du hørt om Ungfritid.no? –
Kun de med barn i husstanden



Filter: Barn i husstanden = Ja, det bor barn mellom 0-5 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 6-12 år i husstanden, Ja, det bor barn mellom 13-18 år i husstanden

**Hvordan hørte du om
Ungfritid.no? – Kun de som har
hørt om (ja) med barn i
husstanden**

OBS!
Skalaen går
til 50%



Har du hørt om Frivillighet
Norge? (totalprosentuert)

Verians KI-genererte oppsummering viser at:

- Frivillighet Norge først og fremst forbindes med frivillig arbeid, dugnadsånd og paraply-/interesseorganisasjon for mange lokale og nasjonale frivillige lag.
- Mange nevner koordinering, informasjons- og rekrutteringstjenester (frivilligsentraler, portal, oversikt over oppgaver), samt politisk påvirkning og representasjon av frivillig sektor.
- Flere er usikre eller kjenner kun navnet, og en del oppfatter organisasjonen som lite synlig i lokalmiljøet.
- Positive assosiasjoner inkluderer fellesskap, hjelp til andre og verdifull lokal innsats; noen få ytrer kritikk om byråkrati eller manglende synlighet.

**Åpent spørsmål:
Hva forbinder du med Frivillighet Norge?**

Spørsmålet er stilt til de som kjenner til Frivillighet Norge.

**Vedlegg: Dokumentasjon av
utvalgsskjevheter, vekting, og generelt om
usikkerhet i utvalgsundersøkelser +
oppsummering av funn spesielt blant unge
(18-29 åringer)**

Dokumentasjon av utvalgsskjevheter og korreksjon av resultatene

Utvalget som har svart på undersøkelsen er noe underrepresentert mht. unge og tilsvarende overrepresentert mht. eldre. Utvalget er også noe overrepresentert av personer bosatt i Trøndelag og Nord-Norge, og noe underrepresentert av personer bosatt på Sør og Vestlandet. Tabellen til høyre viser sammensetningen av hhv. utvalget som har svart i 2026, utvalget korrigert for utvalgsskjevheter, og skjevheten det er korrigert for (avviket).

Resultatene som presenteres i denne rapporten er korrigert for de observerte utvalgsskjevhetene mht. kjønn, alder, og geografi dokumentert i tabellen til høyre, og kan dermed betraktes som representative for landet som helhet, med hensyn til fordelingen på disse størrelsene.

	Utvalg (uveid)	Utvalg korrigert for utvalgsskjevheter (tilsvarende populasjonen)	Avvik
Mann	52 %	50 %	2 %
Kvinne	48 %	50 %	-2 %
18-29 år	11 %	22 %	-11 %
30-44 år	22 %	25 %	-3 %
45-59 år	31 %	24 %	8 %
60+ år	36 %	29 %	7 %
Oslo og omegn	28 %	26 %	2 %
Rest Østland	23 %	25 %	-2 %
Sør og Vestlandet	26 %	31 %	-5 %
Trøndelag og Nord-Norge	23 %	18 %	5 %

Håndtering av usikkerhet og feilmarginer i utvalgsundersøkelser

Alle utvalgsundersøkelser er beheftet med usikkerhet. Dette skyldes at det ikke er mulig å intervju hele populasjonen. Denne usikkerheten, eller feilmarginen, kan beregnes statistisk. Et sentralt mål i denne sammenhengen er standardavviket. Standardavviket beregnes ut fra hvor mye hver enkelt enhet avviker fra gjennomsnittet for alle enhetene i undersøkelsen når det gjelder den egenskapen vi ønsker å måle. Med utgangspunkt i standardavviket kan vi beregne feilmarginen for det aktuelle resultatet. Fastsettelsen av feilmarginen vil også avhenge av hvor stor usikkerhet vi er villige til å akseptere. Det vanlige er å angi feilmarginer basert på 95 prosent sannsynlighet. Dette betyr at hvis vi hadde 100 forskjellige uavhengige utvalg, ville resultatet ligge innenfor de feilmarginene vi oppgir i minst 95 av de 100 undersøkelsene. Det vil igjen si at det bare er 5 prosent sannsynlighet for at den faktiske fordelingen i befolkningen ikke ligger innenfor de oppgitte feilmarginene. Feilmarginene i prosenttabeller uttrykkes i prosentpoeng. Hvis vi for eksempel har funnet at 60 prosent i et utvalg på 2500 personer gjort frivillig arbeid det siste året, gir dette en feilmargin på om lag +/- 1,9 prosentpoeng.

Tabellen til høyre viser feilmarginer for et intervall av prosentresultater som med 95 % sannsynlighet inneholder det sanne resultat. F. eks. vil oppslutningen (den sanne verdien) for en kampanje som viser 10 % med 600 observasjoner (intervju), ligge mellom 7,6 - 12,4%. Feilmarginen er her +/- 2.4 %. Dette finner vi ved å ta utgangspunkt i 600 under "antall obs." og i et prosentresultat på 10 %. Dersom utgangspunktet er 100 observasjoner vil den sanne verdi ligge mellom 4,1% og 15,9% (+/- 5,9%).

Tabellen viser at feilmarginene øker jo mindre utvalget er (antall intervju), og jo nærmere prosentresultatet er 50 prosent

STØRRELSEN PÅ FEILMARGINEN I PROSENTPOENG						
Antall intervju	5(95)%	10(90)%	20(80)%	30(70)%	40(60)%	50(50)%
50	+/- 6	+/- 8,3	+/- 11,0	+/- 12,7	+/- 13,6	+/- 13,9
100	+/- 4,3	+/- 5,9	+/- 7,9	+/- 9,0	+/- 9,6	+/- 9,8
200	+/- 3,0	+/- 4,2	+/- 5,5	+/- 6,4	+/- 6,8	+/- 6,9
300	+/- 2,5	+/- 3,5	+/- 4,6	+/- 5,3	+/- 5,7	+/- 5,8
400	+/- 2,2	+/- 3,0	+/- 3,9	+/- 4,5	+/- 4,8	+/- 4,9
500	+/- 1,9	+/- 2,6	+/- 3,5	+/- 4,0	+/- 4,3	+/- 4,4
600	+/- 1,7	+/- 2,4	+/- 3,2	+/- 3,7	+/- 3,9	+/- 4,0
700	+/- 1,6	+/- 2,3	+/- 3,0	+/- 3,5	+/- 3,7	+/- 3,8
800	+/- 1,5	+/- 2,1	+/- 2,8	+/- 3,2	+/- 3,5	+/- 3,5
1000	+/- 1,4	+/- 1,9	+/- 2,5	+/- 2,8	+/- 3,0	+/- 3,1
1500	+/- 1,1	+/- 1,5	+/- 2,0	+/- 2,3	+/- 2,4	+/- 2,5
2500	+/- 0,9	+/- 1,2	+/- 1,6	+/- 1,8	+/- 1,9	+/- 2,0
3000	+/- 0,8	+/- 1,1	+/- 1,5	+/- 1,7	+/- 1,8	+/- 1,8
3500	+/- 0,7	+/- 1,0	+/- 1,4	+/- 1,5	+/- 1,7	+/- 1,7
10000	+/- 0,4	+/- 0,6	+/- 0,8	+/- 0,9	+/- 1,0	+/- 1,0

Aldersgruppen 18–29 år i Frivillighetsbarometeret 2026

Aldersgruppen 18–29 år i Frivillighetsbarometeret 2026 (1 av 2)

Rapporten viser at 18–29-åringene skiller seg ut på tre områder: hvordan de deltar i frivillighet, deres potensial for framtidig engasjement, og hva som motiverer dem. Samlet tegner resultatene et bilde av en aldersgruppe som er positiv til frivillighet, men som deltar på andre premisser enn eldre aldersgrupper.

De fleste unge deltar i frivillighet, men sjeldnere regelmessig

En vanlig forestilling er at unge deltar mindre i frivillighet enn eldre. Resultatene gir ikke full støtte til dette. Rapporten viser at 18–29-åringene er den aldersgruppen som i størst grad oppgir at de har gjort frivillig arbeid det siste året (66 prosent). Dette er noe høyere enn blant 30–44-åringene (63 prosent), 45–59-åringene (62 prosent) og personer over 60 år (65 prosent).

Det som skiller de unge ut er ikke hvor mange som deltar, men hvor ofte de deltar. Bare 19 prosent oppgir at de gjør frivillig arbeid minst én gang i måneden, mot 36 prosent blant personer over 60 år. Tilsvarende oppgir kun 6 prosent av de yngste at de bruker mer enn 10 timer per måned på frivillig arbeid, mot 14 prosent blant de eldste.

Resultatene tyder derfor på at unge i stor grad deltar i frivillighet, men at engasjementet oftere er sporadisk og situasjonsavhengig enn regelmessig og omfattende.

Unge kan representere et betydelig rekrutteringspotensiale

Resultatene for rekruttering peker mot et paradoks. Blant unge som ikke har gjort frivillig arbeid det siste året, oppgir bare 7 prosent at de har blitt forsøkt rekruttert til frivillig arbeid. Dette er blant de laveste nivåene i befolkningen. Samtidig er det nettopp blant de yngste vi finner det største potensialet for framtidig deltakelse.

Hele 51 prosent av ikke-frivillige 18–29-åringene sier at de kunne tenke seg å gjøre frivillig arbeid for en aktivitet eller sak de er opptatt av. Til sammenligning gjelder dette 44 prosent blant 30–44-åringene, 40 prosent blant 45–59-åringene og 33 prosent blant personer over 60 år.

Dette tyder på at utfordringen ikke først og fremst er mangel på interesse blant unge, men at frivilligheten i begrenset grad lykkes med å nå dem gjennom rekruttering. Resultatene peker dermed mot et betydelig uutnyttet potensial for økt deltakelse i denne aldersgruppen.

Aldersgruppen 18–29 år i Frivillighetsbarometeret 2026 (2 av 2)

Unge motiveres annerledes enn eldre

Resultatene for motivasjon viser at unge i mindre grad enn eldre motiveres av tradisjonelle, verdibaserte begrunnelser for frivillig arbeid. 45 prosent av 18–29-åringene oppgir ønsket om å være til nytte eller bidra med noe som en viktig motivasjon, mot 58 prosent blant personer over 60 år. Tilsvarende oppgir 35 prosent av de yngste at frivillighetens verdi for samfunnet er en viktig drivkraft, mot 45 prosent blant de eldste.

Også sosial motivasjon er mindre utbredt blant unge enn blant eldre. 27 prosent av 18–29-åringene oppgir at det sosiale er en viktig grunn til å engasjere seg, mot 39 prosent blant personer over 60 år. Videre oppgir bare 12 prosent av de yngste at de føler en forpliktelse til å stille opp, mens andelen ligger på 18–19 prosent blant personer i alderen 30–59 år.

Samlet tyder dette på at unge i mindre grad enn eldre motiveres av plikt, tradisjon og samfunnsansvar. Frivillig engasjement fremstår i større grad som noe som knyttes til konkrete interesser, aktiviteter og muligheter som passer den enkeltes livssituasjon.

Samlet vurdering

På tvers av rapporten fremstår 18–29-åringene ikke som en gruppe med lav frivillig deltakelse, men som en gruppe med et annet frivillighetsmønster enn eldre aldersgrupper. De deltar like mye eller mer enn andre, men engasjementet er sjeldnere regelmessig og omfattende. Samtidig har de det største uutnyttede rekrutteringspotensialet i befolkningen, og de motiveres i mindre grad av tradisjonelle norm- og pliktbaserte begrunnelser for frivillig arbeid.

Resultatene peker derfor mot at framtidig rekruttering av unge først og fremst handler om å gjøre frivilligheten relevant, tilgjengelig og konkret, snarere enn å overbevise dem om verdien av frivillighet i seg selv.