

FORENINGSLIVETS BETYDNING FOR DEMOKRATISK DELTAGELSE BLANDT BØRN OG UNGE

VIDENSOPSAMLING 2026

INDHOLD

Forord	3
Hovedkonklusioner	4
Hvad er foreningslivets betydning for demokratiet?	6
Foreningslivet som demokratisk infrastruktur	7
Foreningslivet som demokratisk fællesskab	7
Foreningslivet som demokratisk øvebane	7
Hvordan bidrager foreningslivet til demokratisk deltagelse?	8
Foreningsdemokrati som ramme for demokratiske erfaringer	9
Fire forudsætninger for demokratisk deltagelse	10
1. Demokratiske værdier udvikles gennem fællesskabets normer	11
2. Demokratisk viden udvikles gennem indsigt i demokratiske processer	12
3. Demokratisk kunnen udvikles gennem deltagelse og øvelse	13
4. Demokratisk selvtillid udvikles gennem ansvar og reel indflydelse	14
Demokratisk deltagelse styrkes gennem konkrete erfaringer	15
Hvad står i vejen for demokratisk deltagelse?	16
Adgang til foreningslivets fællesskaber	17
Rammer for demokratisk deltagelse	18
Alle tre grundsten i foreningsdemokratiet har betydning for deltagelse	19
Hvad mangler der fortsat viden om?	20
Behov for videre undersøgelse	21
Litteraturliste	23

FORORD

Kære læser

Foreningslivet har en helt særlig plads i det danske demokrati. For mange børn og unge begynder erfaringerne med demokratisk deltagelse netop her.

Denne vidensopsamling samler den eksisterende viden om, hvordan demokratiske erfaringer opstår i foreningslivet, og hvad der fortsat er behov for at blive klogere på. Den er særligt tiltænkt organisationer, fagpersoner og aktører, der arbejder med børn og unges deltagelse i demokratiet og foreningslivet.

Jeg hæfter mig især ved, at foreningernes rammer har stor betydning for, hvilke demokratiske erfaringer børn og unge gør sig. Det afgørende er, hvad børn og unge møder i foreningen: om man bliver taget godt imod, får plads i fællesskabet og mulighed for at tage ansvar og få indflydelse.

Jeg håber, at vidensopsamlingen kan bidrage til, at flere får øje på foreningslivets demokratiske betydning og inspirere til det videre arbejde med børn og unges demokratiske deltagelse.

Rigtig god læselyst!



Anneline Larsen

Forperson i DUF – Dansk Ungdoms Fællesråd

HOVEDKONKLUSIONER

Hvad ved vi om foreningslivets betydning for demokratisk deltagelse blandt børn og unge?

Denne vidensopsamling samler eksisterende viden om foreningslivets demokratiske betydning og belyser tre centrale spørgsmål: hvilken betydning har foreningslivet for demokratiet, hvordan udvikles demokratisk deltagelse i foreningslivet, og hvilke barrierer kan stå i vejen? Afslutningsvis peger vi på centrale videnshuller. Nedenfor opsummeres de vigtigste pointer.

1

Foreningslivet har demokratisk betydning på flere niveauer

Foreninger bidrager til demokratiet på flere niveauer: som en vigtig del af demokratiets infrastruktur, som demokratiske fællesskaber og som øvebane for den enkelte.

- **Foreninger som demokratisk infrastruktur:** Foreninger organiserer fælles interesser og fungerer som en del af demokratiets infrastruktur ved at forbinde borgere med demokratiske fællesskaber og samfundets institutioner.
- **Foreningslivet som demokratisk fællesskab:** Foreninger fungerer som sociale mødesteder og deltagelsesfællesskaber, hvor mennesker udvikler tillid, samarbejdsevner og erfaringer med fælles ansvar.
- **Foreningslivet som demokratisk øvebane:** Foreningslivet giver erfaringer med deltagelse, ansvar, samarbejde og indflydelse, som styrker forudsætningerne for demokratisk deltagelse. Foreningsaktive unge udviser generelt højere demokratisk deltagelse, tillid og demokratisk selvtillid end unge, der ikke er en del af foreningslivet.

2

Foreningslivet styrker grundlaget for demokratisk deltagelse

Når medlemmer tager del i foreningsdemokratiet, er det både demokratisk deltagelse i sig selv og med til at styrke de forudsætninger, der gør det muligt at deltage i demokratiet. Vidensopsamlingen peger på fire indbyrdes forbundne forudsætninger, som foreningslivet kan være med til at udvikle:

- **Demokratiske værdier** udvikles gennem erfaringer med demokratiske fællesskaber præget af tillid, fælles ansvar, respekt og plads til forskellige perspektiver.
- **Demokratisk viden** udvikles gennem indsigt i demokratiske beslutningsprocesser og erfaring med, hvordan man kan opnå indflydelse og ansvar. Det at indgå i det lille demokrati i foreningen giver en øget viden om det store demokrati i samfundet.
- **Demokratisk kunnen** udvikles gennem praktiske erfaringer med samarbejde, organisering, dialog og håndtering af uenighed. Det sker gennem formelle såvel som uformelle demokratiske fællesskaber med mulighed for involvering og medbestemmelse.
- **Demokratisk selvtillid** udvikles gennem oplevelsen af at blive hørt, opnå ansvar og indflydelse og erfaringer med at sætte sit præg og gøre en forskel sammen med andre – internt i ens forening såvel som i samfundet.

Udviklingen af disse forudsætninger afhænger af de demokratiske erfaringer, unge gør sig i foreningen – både formelt og uformelt. Et stærkt foreningsdemokrati bygger på et samspil mellem et fælles idégrundlag, demokratiske strukturer og en demokratisk kultur, som skaber de erfaringer, der styrker børn og unges forudsætninger for demokratisk deltagelse.

Demokratisk deltagelse kræver adgang og gode rammer

Hvis foreningslivet skal bidrage til at styrke demokratisk deltagelse blandt børn og unge, kræver det både, at flere får adgang til fællesskaberne, og at man møder rammer, der gør det nemt at deltage og gradvist gøre sig erfaringer med ansvar, indflydelse og fælles beslutninger.

Vidensopsamlingen peger særligt på tre opmærksomhedspunkter for at fremme deltagelse:

- **Adgang til fællesskaberne:** Demokratisk deltagelse er socialt skævt fordelt. Særligt unge uden erfaring med foreningsfællesskaber kan have svært ved at finde vejen ind, og har brug for at blive inviteret, følge sig trygge og opleve, at det er meningsfuldt at deltage.
- **Klare rammer for deltagelse:** Foreningsdemokratiet skal være synligt og tilgængeligt. En god introduktion, tydelige roller og forståelige beslutningsprocesser gør det lettere at deltage og få indflydelse – både i formelle og uformelle sammenhænge.
- **Gradvist ansvar og engagement:** Demokratisk engagement udvikles over tid. Faste roller og ansvarsposter kan virke uoverskuelige for nye medlemmer, som har behov for gradvist ansvar og erfaringer for at opbygge demokratisk viden, kunnen og selvtillid.

Foto: Ida Guldbæk Arentsen



Metode

Vidensopsamlingen bygger på en gennemgang af eksisterende forskning, analyser og praksisnære erfaringer, som belyser foreningslivets demokratiske betydning på forskellig vis. Se det samlede grundlag i litteraturlisten på s. 23.

Behov for videre undersøgelse...

Den eksisterende viden tegner et relativt tydeligt billede af foreningslivets demokratiske betydning, men der er særligt tre områder, hvor der er behov for mere solid og praksisnær viden (spørgsmålene uddybes på s. 20).

1. Hvor sikker er sammenhængen mellem foreningsdeltagelse og demokratisk deltagelse?
2. Hvem får adgang – og hvordan udvikler engagementet sig?
3. Hvilke erfaringer i foreningslivet styrker demokratisk deltagelse?

Et stærkere vidensgrundlag på disse områder kan styrke forståelsen af foreningslivets demokratiske betydning og give et bedre grundlag for at udvikle foreningernes demokratiske praksis og dermed styrke børn og unges forudsætninger for demokratisk deltagelse.

HVAD ER FORENINGSLIVETS BETYDNING FOR DEMOKRATIET?

Foreningslivet har historisk været betragtet som en central del af det danske demokrati. Her organiserer borgere sig omkring fælles interesser, værdier og formål, og foreninger udgør dermed en vigtig del af civilsamfundet og demokratiets infrastruktur. I det følgende udfoldes foreningslivets demokratiske betydning på tre niveauer: som infrastruktur, som demokratiske fællesskaber og som øvebane for den enkelte.

FORENINGSLIVET SOM DEMOKRATISK INFRASTRUKTUR

Foreningerne spiller en vigtig rolle i demokratiet som helhed. De organiserer interesser, skaber forbindelser mellem borgere og beslutningstagere og bidrager til offentlig debat og kollektiv handling. Forskningen peger på, at foreningslivet fortsat udgør den vigtigste organisatoriske ramme for deltagelsesdemokratiet i Danmark (1, 2). Hvor det repræsentative demokrati i høj grad udfoldes gennem valg og politiske institutioner, giver foreninger borgere mulighed for at organisere sig omkring fælles interesser og deltage i fælles beslutninger og handlinger. Det gælder især for børn og unge, der endnu ikke har adgang til at deltage i valg.

Dette underbygges også af en litteraturgennemgang udarbejdet i forbindelse med Demokratikommisionen 2.0, hvor foreninger og andre borgernære fællesskaber beskrives som en del af demokratiets infrastruktur (3). Foreninger giver mennesker mulighed for at formulere fælles stemmer, omsætte engagement til kollektiv handling og skabe forbindelser mellem hverdagslivets fællesskaber og det formelle demokrati. På den måde kan foreningslivet betragtes som en del af et bredere demokratisk økosystem (4).

FORENINGSLIVET SOM DEMOKRATISK FÆLLESSKAB

Foreningernes betydning for demokratiet ligger ikke alene i deres formelle rolle, men også i de fællesskaber, de skaber. Forskning peger på, at foreningernes demokratiske betydning i dag i høj grad ligger i deres rolle som sociale mødesteder og deltagelsesfællesskaber (2). Gennem foreningslivet udvikles relationer, tillid og normer om gensidighed og fælles ansvar, som bidrager til social sammenhængskraft og styrker forbindelserne mellem mennesker på tværs af interesser, baggrunde og livssituationer (2, 3).

Foreninger bidrager dermed også til demokratiet ved at skabe fællesskaber, hvor mennesker samarbejder om fælles formål og opbygger tillid til hinanden. De relationer, den tillid og de erfaringer, der opstår i foreningslivet, udgør en vigtig del af det sociale fundament, som det demokratiske samfund bygger på.

FORENINGSLIVET SOM DEMOKRATISK ØVEBANE

Foreninger er ofte blevet beskrevet som "skoler i demokrati", fordi de giver mennesker mulighed for at gøre erfaringer med deltagelse, samarbejde og fælles beslutninger i praksis (2). Forskningen peger på, at netop sådanne erfaringer har betydning for udviklingen af demokratisk engagement, hvilket er essentielt for et velfungerende demokrati (5). Aktivt medborgerskab udvikles nemlig ikke primært gennem undervisning, men gennem deltagelse i fællesskaber, som er tæt på hverdagslivet (6, 11).

Selvom der ikke er entydigt belæg for, at medlemskab af en forening i sig selv fører til større politisk engagement, peger flere studier på, at der er en sammenhæng mellem foreningsdeltagelse og politisk interesse, demokratisk selvtillid, tillid og samfundsengagement (8, 9). DUFs Demokratianalyse fra 2026 viser, at unge foreningsmedlemmer i højere grad end unge uden foreningsmedlemskab deltager i politiske aktiviteter, engagerer sig i samfundsdebatten og forventer at stemme ved valg. Samtidig har foreningsaktive og frivillige højere tillid til demokratiske institutioner (7, 9). Andre undersøgelser peger ligeledes på, at erfaringer med deltagelse og indflydelse styrker unges tro på demokratiet såvel som deres egne demokratiske evner (3).

En vigtig pointe er, at erfaringer med deltagelse, fælles ansvar og handling har betydning for udviklingen af demokratiske kompetencer og engagement. Her spiller børne- og ungdomsorganisationer en særlig rolle i socialiseringen af unge til demokratisk deltagelse og aktivt medborgerskab. Gennem deltagelse i frivillige og demokratisk organiserede fællesskaber opbygger børn og unge erfaringer og kompetencer, som kan styrke deres muligheder for at deltage aktivt i samfundslivet (1).

2. **HVORDAN BIDRAGER FORENINGSLIVET TIL DEMOKRATISK DELTAGELSE?**

I dette kapitel ser vi nærmere på, hvordan foreningslivet kan styrke børn og unges demokratisk deltagelse. Først introduceres to modeller som analytisk ramme: en model for foreningsdemokrati og en model for demokratisk deltagelse. Derefter udfoldes fire centrale forudsætninger for demokratisk deltagelse og de erfaringer og forhold i foreningslivet, der kan være med til at fremme dem.

FORENINGSDEMOKRATI SOM RAMME FOR DEMOKRATISKE ERFARINGER

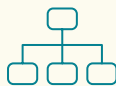
Demokratiske erfaringer opstår ikke automatisk gennem medlemskab af en forening, men formes af de rammer, som foreningen tilbyder (8, 17). I denne model er foreningsdemokratiet illustreret som et hus med tre grundsten, som alle er afgørende: idégrundlag, demokratisk struktur og demokratisk kultur.²

Idégrundlaget skaber mening og motivation for at deltage og bidrage til foreningens sag, den demokratiske struktur giver adgang til deltagelse og indflydelse, og den demokratiske kultur former de erfaringer med fællesskab, ansvar og dialog, som medlemmer gør sig i foreningen. Tilsammen skaber de tre grundsten rammerne for fællesskabet og muligheden for at gøre sig erfaringer med demokratisk deltagelse, ansvar og indflydelse.

Modellens ydre cirkel illustrerer, at ingen forening er en isoleret ø, men indgår i et samspil med det omgivende samfund.



Idégrundlaget er det fælles formål, værdierne og den sag, som fællesskabet samles om. Idégrundlaget giver foreningen retning, mening og fælles identitet.

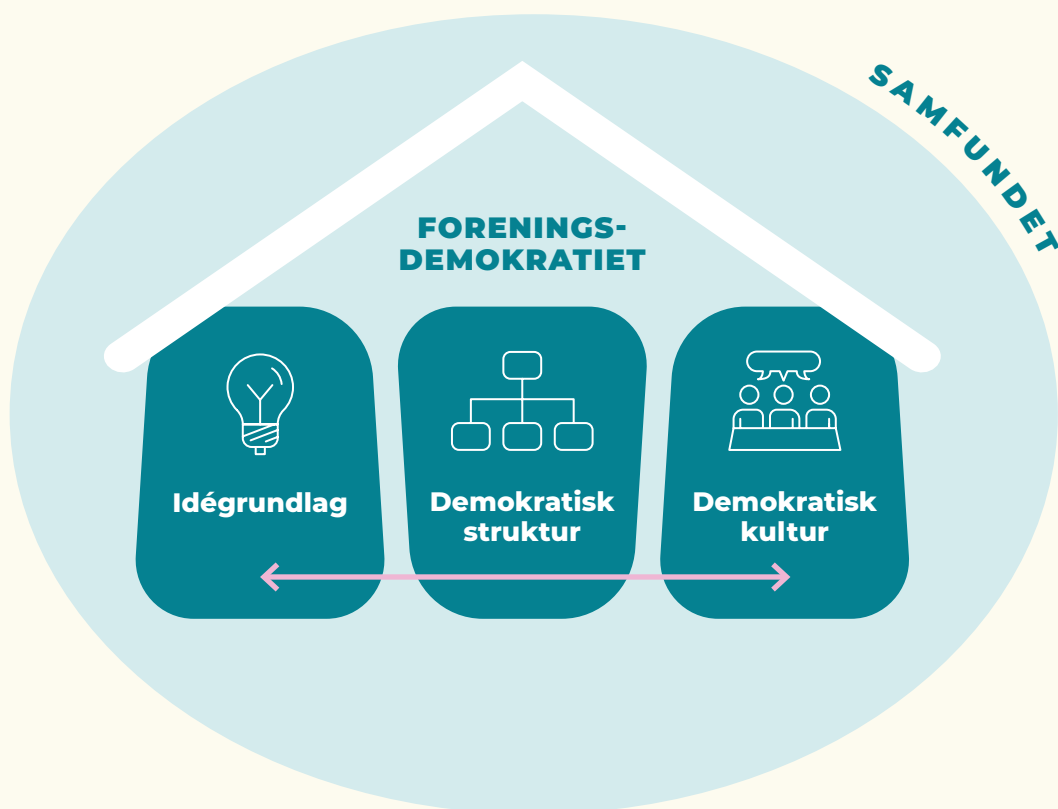


Den demokratiske struktur er de formelle rammer og spilleregler, der gør demokratisk deltagelse og indflydelse mulig. Det omfatter bl.a. beslutningsprocesser, organisering af roller og ansvar, udvalg, arbejdsgrupper, generalforsamlinger og valg.



Den demokratiske kultur er den levede og uformelle side af demokratiet – hvordan medlemmerne mødes, indgår i fællesskabet sammen og får indflydelse i praksis. Det handler bl.a. om fællesskabets kultur, dialog og konflikthåndtering samt oplevelsen af at blive hørt og taget alvorligt.

Model 1: Tre grundsten i foreningsdemokratiet



² Modellen er inspireret af foreningstrekanten fra DUFs Demokratihåndbog, hvis tre hjørner er idé (værdier og grundlag for fællesskabet), organiserings (rammer for, hvordan man er sammen) og aktiviteter (de ting, man mødes om i hverdagen) (21).

FIRE FORUDSÆTNINGER FOR DEMOKRATISK DELTAGELSE

Når foreningens medlemmer deltager i foreningsdemokratiet, er det i sig selv en form for demokratisk deltagelse – og samtidig er det med til at styrke deres forudsætninger for at deltage i demokratiet i bredere forstand. I denne model defineres fire forudsætninger for demokratisk deltagelse – i og udenfor foreningslivet – som er indbyrdes forbundne:



Demokratiske værdier: Tro på demokrati, deltagelse, fælles ansvar og værdien af at løse uenigheder i fællesskab.



Demokratisk kunnen: De færdigheder, der gør det muligt at deltage aktivt og konstruktivt i demokratiske fællesskaber.



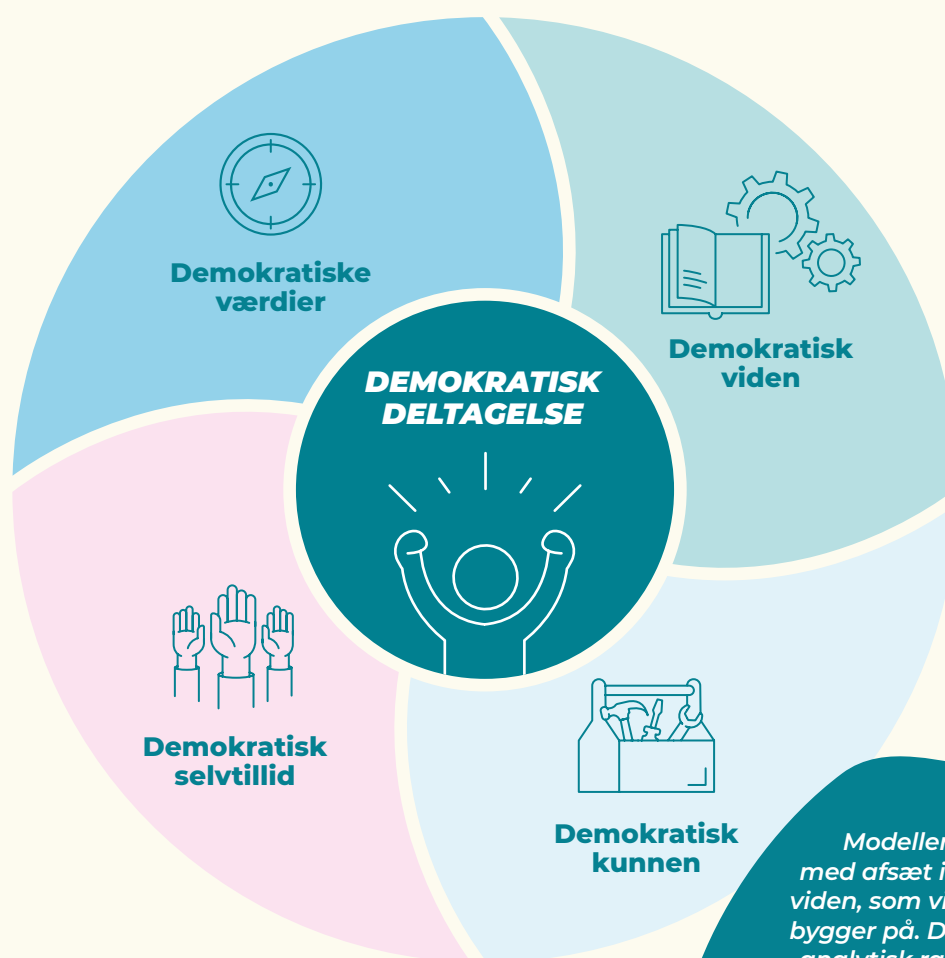
Demokratisk viden: Forståelse af, hvordan demokratiske fællesskaber fungerer, og hvordan man kan deltage og få indflydelse.



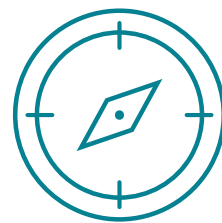
Demokratisk selvtillid: Den oplevede evne og motivation til at deltage, få indflydelse og gøre en forskel sammen med andre.

Forudsætningerne udgør tilsammen grundlaget for demokratisk deltagelse. I det følgende udfoldes de fire forudsætninger og hvad vi ved om, hvordan de udvikles i foreningslivet.

Model 2: Fire forudsætninger for demokratisk deltagelse



Modellerne er udviklet med afsæt i den forskning og viden, som vidensopsamlingen bygger på. De fungerer som en analytisk ramme for at forstå sammenhængen mellem foreningernes organisering, medlemmernes erfaringer og udviklingen af forudsætninger for demokratisk deltagelse.



7. DEMOKRATISKE VÆRDIER UDVIKLES Gennem FÆLLESSKABETS NORMER

Demokratiske værdier kommer til udtryk i opfattelsen af fællesskab, deltagelse, ansvar og håndtering af uenigheder, samt opbakningen til den demokratiske organisering. De udvikles gennem erfaringer med fællesskaber, hvor medlemmer møder tillid, medindflydelse, respekt og plads til forskellige perspektiver. I foreningslivet hænger det tæt sammen med den demokratiske kultur – altså de normer og omgangsformer, der præger fællesskabet, og former, hvordan medlemmer mødes, samarbejder og håndterer uenigheder i praksis.

Hvad fremmer udviklingen af demokratiske værdier?

Litteraturen peger på, at demokratiske værdier udvikles, når medlemmer:

- Oplever tillid, tilhør, respekt og fælles ansvar i demokratiske fællesskaber.
- Indgår i dialog, samarbejde og håndtering af uenighed og forskellige perspektiver.
- Får reel medindflydelse og har mulighed for at give udtryk for egne holdninger

Demokratiske værdier styrkes gennem erfaring med demokratiske fællesskaber

DUFs Demokratianalyse fra 2026 peger på, at deltagelse i demokratiske fællesskaber kan styrke unges forståelse af demokrati som noget, der har betydning i hverdagen (9). Når unge oplever, at fællesskabet bygger på respekt, medindflydelse og fælles ansvar, kan disse værdier gradvist blive en del af unges egen forståelse af, hvordan fællesskaber bør fungere. Analysen viser også, at unge, der er en del af foreningslivet, i højere grad har tillid både til selve demokratiet og til andre demokratiske institutioner. Andre undersøgelser peger ligeledes på, at erfaringer med deltagelse og indflydelse styrker unges tro på demokratiet (3). DUFs Ungeanalyse fra 2025 viser tilsvarende, at foreningsaktive unge generelt trives bedre og sjældnere savner fællesskaber, hvor man kan føle sig vigtig og tryk (10). Foreningerne giver adgang til relationer, roller og fællesskaber, hvor unge oplever at høre til. Det kan bidrage til udviklingen af demokratiske værdier som tillid, gensidig respekt og fælles ansvar.

Foreningslivet giver erfaringer med at håndtere uenighed og samarbejde

Foreninger er også fællesskaber, hvor mennesker udvikler tillid og erfaringer med samarbejde, som det fremgår af Magtudredningen 2.0's litteraturgennemgang (2). Flere studier viser, at foreningslivet giver erfaringer med at håndtere forskellige interesser, modsatrettede holdninger og ønsker i et fællesskab. Når medlemmer diskuterer aktiviteter eller prioriteringer, opstår der ofte uenigheder, som må håndteres gennem dialog og kompromiser (9, 5). Disse erfaringer kan bidrage til udviklingen af respekt for andres perspektiver og forståelsen af, at fælles beslutninger kræver samarbejde på tværs af forskellige interesser. Det peger på betydningen af en demokratisk kultur, hvor dialog, medindflydelse og håndtering af uenighed er en del af fællesskabets hverdag.

Medindflydelse som demokratisk værdi

De demokratiske værdier afspejler sig også i medlemmernes forhold til indflydelse i foreningen. I Demokratianalysen 2026 svarer omkring halvdelen af de foreningsaktive unge, at det er vigtigt for dem at have indflydelse på, hvem der træffer beslutninger i foreningen, og hvilke aktiviteter foreningen skal prioritere (9). Et lignende billede tegner sig i ny forskning foretaget af Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (herefter CISC), hvor 63 procent af foreningsmedlemmer er enige i, at det er vigtigt, at de giver udtryk for deres holdninger i foreningen (8). Det peger på, at medindflydelse ikke blot er noget, medlemmer oplever i foreningen, men også noget de tillægger værdi. Det kan ses som et udtryk for, at demokratiske værdier bliver en del af medlemmernes forventninger til, hvordan fællesskaber bør fungere.



2.

DEMOKRATISK VIDEN UDVIKLES GENNEM INDSIGT I DEMOKRATISKE PROCESSER

Demokratisk viden handler om at forstå, hvordan demokratiske processer fungerer, og hvordan man selv kan få indflydelse. Med deres demokratiske opbygning giver foreninger konkrete erfaringer med beslutningsprocesser, medlemsindflydelse, repræsentation, ansvar og organiseringen af fællesskaber, hvilket kan styrke forståelsen af demokratiske processer.

Hvad fremmer udviklingen af demokratisk viden?

Litteraturen peger på, at demokratisk viden opbygges, når medlemmer:

- Får indsigt i foreningens organisering, beslutningsprocesser og muligheder for indflydelse.
- Opbygger deres engagement og interesse for foreningsdemokratiet gennem frivilligt ansvar og deltagelse i aktiviteter over tid.
- Har mulighed for at omsætte demokratisk viden til deltagelse og indflydelse i praksis.

Demokratisk viden udvikles gennem indsigt i foreningens demokrati

For at deltage i foreningsdemokratiet, må man vide lidt om, hvordan det fungerer. Demokratianalysen 2026 viser, at 64 procent af foreningsaktive unge ved, hvor de skal gå hen med idéer i deres forening, mens 67 procent oplever at have en forståelse af, hvad det vil sige at være medlem af en demokratisk forening (9). Undersøgelsen fra CISC viser, at næsten fire ud af fem foreningsmedlemmer oplever at have den demokratiske viden, som gør det muligt at deltage aktivt i foreningsdemokratiet. 79 procent af medlemmerne er enige i, at de ved, hvordan deres forening er organiseret, og 78 procent svarer, at de ved, hvordan de kan udøve indflydelse på beslutningerne i foreningen. Samtidig viser undersøgelsen, at den demokratiske viden og deltagelse er betydeligt lavere blandt medlemmer i store foreninger end blandt medlemmer i små foreninger (8). Det peger på, at foreningens størrelse har en vis betydning for, hvor stor indsigt man som medlem har i foreningsdemokratiet.

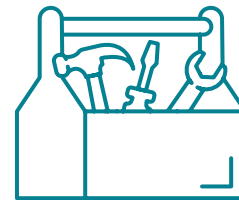
Demokratisk viden og engagement øges over tid

Interessen for organisering og demokrati udvikles ofte efter, at medlemmer først er blevet engageret gennem aktiviteter og fællesskaber (11). CISCs undersøgelse viser, at demokratisk viden stiger i takt med længden af medlemskab, aktivitetsniveau og frivilligt ansvar. Jo længere tid medlemmer er en del af foreningen og deltager i dens aktiviteter, desto større viden har de typisk om foreningens demokrati og mulighederne for indflydelse (8). Samtidig har yngre medlemmer generelt lavere niveau af demokratisk viden end ældre medlemmer, hvilket også peger i retning af, at denne viden opbygges over tid.

Demokratisk viden kan ikke stå alene

Viden omsættes dog ikke altid til deltagelse. Der er ikke nødvendigvis en sammenhæng mellem at vide noget og føle sig forpligtet og i stand til at handle på det (11). I undersøgelsen fra CISC er det f.eks. kun 42 procent af medlemmerne, der har deltaget i foreningens seneste generalforsamling, og 59 procent, der har deltaget i et medlemsmøde, selvom langt flere har den nødvendige viden om foreningens demokrati (8). Denne pointe afspejles også i den internationale undersøgelse International Civic and Citizenship Education Study 2022 (herefter ICCS). Undersøgelsen viser, at danske skoleelever er blandt de mest vidende om demokrati og politik i Europa, men at denne viden ikke nødvendigvis fører til større demokratisk eller politisk deltagelse (12). Selvom demokratisk viden er en vigtig forudsætning, fører det altså ikke i sig selv til demokratisk deltagelse og engagement.

3. DEMOKRATISK KUNNEN UDVIKLES Gennem DELTAGELSE OG ØVELSE



Demokratisk kunnen betegner de færdigheder, der gør det muligt at deltage aktivt og konstruktivt i demokratiske fællesskaber. Det handler blandt andet om evnen til at samarbejde med andre, gå i dialog, håndtere uenigheder, organisere aktiviteter og tage ansvar for fælles opgaver (17). Foreningslivet giver en helt særlig mulighed for at øve disse færdigheder gennem frivilligt arbejde, arbejdsgrupper, udvalg og møder, som er præget af en demokratisk kultur.

Hvad fremmer udviklingen af demokratisk kunnen?

Litteraturen peger på, at demokratisk kunnen udvikles, når medlemmer:

- Deltager aktivt i aktiviteter, demokratiske processer og opgaver med ansvar.
- Indgår i både formelle og uformelle demokratiske fællesskaber og aktiviteter.
- Møder en forening, der skaber rammer for involvering, medbestemmelse og aktiv deltagelse.

Demokratiske færdigheder udvikles gennem konkrete erfaringer med deltagelse

Demokratisk kunnen udvikles gennem erfaringer med at samarbejde, tage ansvar og finde løsninger sammen med andre. Ifølge Demokratianalysen 2026 deltager 45 procent af medlemmerne aktivt i deres foreningsdemokrati (9). Analysen viser, at 43 procent af de foreningsaktive unge oplever, at de er blevet bedre til at sige deres mening, og lige så mange oplever, at de er blevet bedre til at tale med mennesker, de er uenige med. Som en 17-årig foreningsaktiv kvinde beskriver det i analysen: "Hver gang man laver sådan noget, bliver man jo bedre til at samarbejde med andre og til at prøve at forstå og lytte til andre." Samtidig peger analysen på, at deltagelse i bestyrelsesarbejde og andre demokratisk valgte roller giver særlige erfaringer med beslutningsprocesser, repræsentation og ansvar (9).

Demokratisk deltagelse foregår også i uformelle arenaer

Mange unge engagerer sig i praksis mere i foreningens uformelle aktiviteter end i de formelle demokratiske arenaer. En undersøgelse foretaget af CISC i 2016 peger på, at mange unge engagerer sig aktivt i det, forskerne betegner som "det uformelle demokrati", f.eks. gennem uformelle møder, diskussioner, frivilligt arbejde og dialog om fælles anliggender (5). CISCs undersøgelse fra 2026 viser ligeledes, at yngre medlemmer på 15-29 år deltager mindre i de formelle dele af foreningsdemokratiet (generalforsamling og medlemsmøder) end ældre medlemmer. Til gengæld deltager de på samme niveau i de mere uformelle arenaer, f.eks. i forbindelse med foreningens aktiviteter og online (5). Det peger på, at den demokratiske deltagelse foregår flere forskellige steder i hverdagen, og at det uformelle demokrati dermed også spiller en væsentlig rolle i foreningsdemokratiet.

Demokratisk deltagelse afhænger af foreningens rammer

Demokratisk deltagelse afhænger af de rammer og muligheder for inddragelse, som foreningen skaber. Litteraturgennemgangen fra Magtudredningen 2.0 peger på, at medlemmernes deltagelse i foreningsdemokratiet blandt andet hænger sammen med foreningens størrelse, organisering og ledelse. Flere studier peger på, at graden af decentralisering og medlemmernes muligheder for at påvirke beslutninger har betydning for, hvor aktivt medlemmerne engagerer sig i foreningens demokratiske processer (2, 8). Der er som nævnt betydelig variation i medlemmernes demokratiske deltagelse og involvering i foreningerne. CISCs undersøgelse fra 2026 viser, at medlemmer i højere grad oplever at være involveret i de foreninger, hvor bestyrelsen aktivt bestræber sig på at inddrage medlemmerne i større beslutninger (8). Det peger på, at foreningernes rammer og fokus på involvering har stor betydning for medlemmernes deltagelse og dermed udviklingen af demokratiske færdigheder.



4.

DEMOKRATISK SELVTILLID UDVIKLES GENNEM ANSVAR OG REEL INDFLYDELSE

Demokratisk selvtillid handler om den oplevede evne og motivation til at deltage i og påvirke demokratiske processer og tro på, at det betyder noget. Demokratisk selvtillid udvikles især gennem erfaringer med at blive lyttet til, få ansvar og gøre en forskel sammen med andre, hvilket mange unge netop oplever gennem deres engagement i foreningslivet.

Hvad fremmer udviklingen af demokratisk selvtillid?

Litteraturen peger på, at demokratisk selvtillid udvikles, når medlemmer:

- Oplever at blive hørt, taget alvorligt og have reel indflydelse på fællesskabet.
- Erfarer, at deres bidrag gør en forskel for fællesskabet.
- Gradvist får ansvar og tillid, der styrker troen på egne evner og indflydelse.

Foreningsaktive unge har højere demokratisk selvtillid

Demokratianalysen 2026 viser, at demokratisk selvtillid forekommer oftere hos foreningsaktive unge. 66 procent af foreningsaktive unge har høj demokratisk selvtillid, mens det kun gælder for 43 procent af unge, som aldrig har været en del af foreningslivet. Det tyder på, at der er en sammenhæng mellem deltagelse i foreningslivet og demokratisk selvtillid.³

Demokratianalysen 2026 peger samtidig på, at demokratisk selvtillid ofte formes gennem opvækst, sociale relationer og samtaler om samfundet. For unge, der ikke møder disse erfaringer i hjemmet eller blandt venner, kan foreningslivet fungere som et vigtigt supplement ved at tilbyde fællesskaber, hvor man bliver hørt, får ansvar og oplever indflydelse i praksis (9).

Foreningslivet giver erfaringer med reel indflydelse

Demokratianalysen 2026 viser, at 63 procent oplever, at de kan få ansvar i deres forening, mens 61 procent oplever, at der i foreningen bliver lyttet til deres mening (9). Dertil er 43 procent af de foreningsaktive unge enige i, at deres handlinger kan gøre en forskel, hvilket kun gælder for 27 procent af de unge, der aldrig har været foreningsaktive (9). Ungeanalysen 2025 viser også, at foreningslivet er en særlig arena, hvor unge i højere grad oplever at blive lyttet til og have indflydelse – noget de i mindre grad oplever i andre dele af deres liv (10). Samlet set underbygger det, at mange unge i foreningslivet gør sig erfaringer med at blive hørt og få indflydelse, hvilket bidrager til troen på, at de kan gøre en forskel og dermed fremmer den demokratiske selvtillid.

Demokratisk selvtillid vokser over tid

Begge undersøgelser fra CISC viser, at demokratisk deltagelse og selvtillid generelt er højere blandt medlemmer, der har været længere tid i foreningen, deltager oftere og har frivillige roller eller ansvar (5, 8). Det underbygger pointen om, at demokratisk selvtillid udvikles gennem deltagelse i foreningslivet og muligheden for gradvist at påtage sig større ansvar i fællesskabet.

DUF og Center for Frivilligt Socialt Arbejde (herefter CFSA) har i 2026 lavet en undersøgelse af barrierer for frivillighed. Den viser, at nye medlemmer typisk starter med aktiviteter eller mindre opgaver, lærer fællesskabet at kende og gradvist får lyst til at påtage sig ansvar (13). Det peger på betydningen af, at man kan tage små skridt ind i ansvaret, så den demokratiske selvtillid kan vokse med opgaven.

³ Demokratianalysen måler demokratisk selvtillid på, hvorvidt man har en tro på egne holdninger, at man har noget at bidrage med, og at man kan forstå politiske sager.



DEMOKRATISK DELTAGELSE STYRKES GENNEM KONKRETE ERFARINGER

Samlet set viser vidensopsamlingen, at foreningslivet er en vigtig arena for udviklingen af demokratisk deltagelse blandt børn og unge, fordi det tilbyder konkrete erfaringer med deltagelse, ansvar, samarbejde og indflydelse i demokratiske fællesskaber.

Demokratiske værdier, viden, kunnen og selvtillid udvikles ikke hver for sig, men i et tæt samspil gennem de erfaringer, børn og unge gør sig i fællesskabet. Når man oplever at blive lyttet til, tage ansvar for en opgave eller være med til at træffe beslutninger, udvikler man ikke alene viden om demokratiske processer, men også færdigheder, værdier og tro på egne muligheder for at gøre en forskel.

Udviklingen af demokratisk deltagelse afhænger dog af foreningernes rammer og de konkrete erfaringer, som børn og unge gør sig i foreningens fællesskaber. I det følgende skal vi se på de udfordringer og barrierer, som kan stå i vejen for unges demokratiske deltagelse i foreningslivet.

Foto: Ida Guldæk Arentsen



3. **HVAD STÅR I VEJEN FOR DEMOKRATISK DELTAGELSE?**



Barrierer for demokratisk deltagelse i foreningslivet kan inddeles i to overordnede typer af udfordringer. For det første findes der barrierer, som gør det vanskeligt overhovedet at få adgang til foreningslivets fællesskaber. Dels er der barrierer, som hæmmer den demokratiske deltagelse i foreningerne og udviklingen af demokratiske værdier, viden, kunnen og selvtillid. I det følgende ser vi nærmere på, hvad vi ved om disse barrierer.

ADGANG TIL FORENINGSLIVETS FÆLLESSKABER

Når foreningslivet bidrager til udviklingen af demokratiske erfaringer, tillid og medborgerskab, bliver adgangen til disse fællesskaber også et demokratisk spørgsmål.

Demokratikommisionen 2.0 peger på, at tilslutningen til flere af de traditionelle hverdagsdemokratier er faldet gennem de seneste årtier (3). Bogen 'Det danske demokratis udfordringer', som er udarbejdet i forbindelse med Magtudredningen 2.0, viser tilmed, at demokratisk deltagelse og engagement er skævt fordelt og i stigende grad følger sociale og uddannelsesmæssige skel (20).

Motivation og mening er vigtige forudsætninger for deltagelse

DUF og CFSAs undersøgelse af barrierer for frivillighed viser, at fællesskabet ikke nødvendigvis er det, der tiltrækker alle unge (13). Nogle unge beskriver en form for social mæthed, fordi de allerede har mange relationer og fællesskaber i deres liv. For denne gruppe af unge er det ofte aktiviteten, sagen eller muligheden for at bidrage, der motiverer til deltagelse. Forskning peger ligeledes på, at deltagelse skal opleves som meningsfuld og relevant. Unge engagerer sig lettere, hvis man kan identificere sig med aktiviteten, fællesskabet eller sagen, og når man oplever, at ens bidrag kan gøre en forskel (14). Foreningens idégrundlag og fælles sag fremstår derfor som en vigtig betingelse og motivation for at engagere sig.



Tydelige og trygge veje ind i fællesskaberne er afgørende

Særligt unge uden erfaring med foreningsdeltagelse kan have svært ved at få adgang til fællesskaberne. Men undersøgelser peger på, at adgang sjældent skabes gennem information alene. VIVEs Frivillighedsundersøgelse fra 2024 viser, at foruden interesse er det at blive opfordret eller valgt blandt de vigtigste anledninger til at blive frivillig – et mønster, der har været stabilt gennem 20 år (7). Næsten halvdelen (48 %) af de ikke-frivillige svarer desuden, at de ville være frivillige, hvis nogen bad dem om det – og andelen er endnu højere blandt de yngre aldersgrupper. DUF og CFSAs undersøgelse viser desuden, at 82 procent af unge mellem 16-30 år med ingen eller minimal erfaring med frivillighed og foreningsdeltagelse aldrig er blevet spurgt, om de vil være med (13). Invitationer, relationer og tydelige veje ind i fællesskabet ser derfor ud til at spille en afgørende rolle for deltagelse.

For en del unge handler barriererne altså ikke om manglende interesse, men om adgang, netværk og oplevelsen af at være ønsket i fællesskabet. Flere undersøgelser peger på, at nogle unge oplever usikkerhed ved at træde ind i nye fællesskaber eller tvivler på, om de passer ind (14). DUFs Ungeanalyse 2025 viser, at nogle unge mangler tro på egen stemme eller ikke oplever at blive taget alvorligt (10). Hvis foreningslivet skal fungere som et demokratisk deltagelsesrum for flere unge, kræver det derfor både åbne fællesskaber, tydelige veje ind og oplevelsen af, at ens bidrag er værdifuldt.



RAMMER FOR DEMOKRATISK DELTAGELSE

At få adgang til et fællesskab er ikke ensbetydende med, at man engagerer sig og udvikler forudsætningerne for demokratisk deltagelse. Forskningen peger på, at rammerne og kvaliteten af deltagelsen har stor betydning for medlemmernes demokratiske erfaringer, og i hvilket omfang man udvikler demokratiske værdier, viden, kunnen og selvtillid (5, 8).



Utilstrækkelig introduktion og uklarhed hæmmer deltagelsen

Flere undersøgelser peger på, at manglende introduktion til foreningsdemokratiet kan være en barriere for engagement. Interviewmateriale fra Demokratianalysen 2026 viser, at særligt nye foreningsaktive unge kan opleve usikkerhed om, hvordan beslutninger træffes og hvordan man får indflydelse – ofte har de ikke fået en introduktion til det, da de startede i foreningen (9). Tilsvarende peger DUF og CFSAs undersøgelse på, at manglende viden om roller, forventninger og deltagelsesmuligheder kan gøre det vanskeligt at finde sin plads i fællesskaber. Uklare roller, uigennemsigtige beslutningsprocesser og meget formaliserede mødeformer kan gøre det vanskeligere at forstå og deltage i foreningsdemokrati.

Yngre medlemmer deltager som nævnt mindre i de formelle demokratiske arenaer, men ikke nødvendigvis mindre i de mere uformelle aktiviteter (5, 8). Det understreger betydningen af at forstå demokratisk deltagelse bredere end generalforsamlinger og udvalg og også se på de demokratiske erfaringer, der opstår gennem mere uformelle aktiviteter, projekter og hverdagsfællesskaber.

Behov for gradvise og fleksible veje til øget ansvar og engagement

Flere undersøgelser tyder på, at demokratiske roller og ansvarsposter kan opleves som uoverskuelige for nye medlemmer. I DUFs udgivelse 'Paradokser i ledelse af frivilligt engagement' beskriver flere organisationer, hvordan nogle unge oplever, at man først skal lære organisationen at kende, forstå procedurerne eller have bestemte kompetencer, før man kan deltage aktivt (16). Dermed kan oplevelsen af ikke at være tilstrækkeligt kvalificeret blive en barriere for deltagelse og læring.

Flere undersøgelser peger derfor på betydningen af gradvise og fleksible veje til engagement. DUF og CFSAs undersøgelse viser, at mange unge ser aktiviteter som en indgang til frivillighed. Som nævnt starter nye medlemmer ofte med aktiviteter eller mindre opgaver, hvor de lærer fællesskabet at kende og gradvist får lyst til at påtage sig mere ansvar (13). Tilsvarende peger flere undersøgelser på, at unge ofte efterspørger andre veje ind i engagement end de traditionelle organisatoriske karriereveje (14, 15, 1). Udfordringen synes derfor ikke at være manglende engagement, men snarere at skabe organiseringsformer, hvor ansvar og indflydelse kan udvikles gradvist og på forskellige niveauer. Samtidig skal behovet for fleksibilitet for den enkelte frivillige balanceres med hensynet til fællesskabet og behovet for kontinuitet (16).

4 Interviewmaterialet er ikke offentliggjort i Demokratianalysen, men pointerne er udarbejdet efter gennemgang af materialet i forbindelse med vidensopsamlingen.

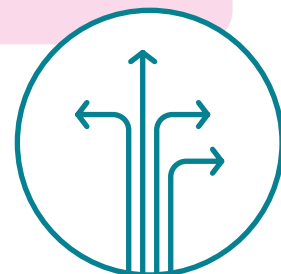




Foto: Ida Guldbæk Arentsen

ALLE TRE GRUNDSTEN I FORENINGSDEMOKRATIET HAR BETYDNING FOR DELTAGELSE

Set i lyset af modellen for foreningsdemokrati, kan barriererne både kobles til foreningernes idégrundlag, demokratiske struktur og demokratiske kultur. Eftersom mening er en afgørende motivationsfaktor, har foreningens idégrundlag og fælles sag stor betydning. Unge engagerer sig lettere, når fællesskabets formål opleves som relevant, og når det er tydeligt, hvordan ens deltagelse bidrager til noget, der har værdi for andre end en selv. Foreningens struktur kan også udgøre en barriere for deltagelse. For eksempel kan en utilstrækkelig introduktion til demokratiske processer, uklare roller og begrænsede muligheder for gradvise veje til ansvar hæmme engagementet (13, 9, 16). Der kan også være barrierer i foreningernes kultur, hvor oplevelsen af tilhør, tryghed, anerkendelse og muligheden for at blive taget alvorligt er afgørende for, at man engagerer sig i fællesskabet (14).

Samlet peger vidensopsamlingen på, at arbejdet med at styrke demokratisk deltagelse ikke alene handler om at få flere unge ind i fællesskaberne. Det handler også om at udvikle foreningernes rammer – forstået som både kultur og struktur – så flere får mulighed for at gøre sig de erfaringer med engagement, ansvar og indflydelse, der styrker deres forudsætninger for demokratisk deltagelse i bred forstand.

Hvad står i vejen for demokratisk deltagelse i foreningslivet?

Litteraturen peger på, at demokratisk deltagelse kan hæmmes af:

- **Ulige adgang til fællesskaberne.** Demokratisk deltagelse er skævt fordelt, og ikke alle unge finder lige let vej ind i foreningslivet.
- **Manglende invitationer og trygge veje ind.** Mange unge bliver aldrig spurgt eller mangler relationer og trygge indgange til fællesskabet.
- **Manglende mening og relevans.** Engagement styrkes, når unge kan se formålet med fællesskabet og oplever, at deres bidrag gør en forskel.
- **Utydelige demokratiske rammer.** Manglende introduktion, uklare roller og uigennemsigtige beslutningsprocesser kan gøre det svært at engagere sig.
- **Begrænsede muligheder for gradvist ansvar.** Store spring til ansvar eller ufleksible deltagelsesmuligheder kan hæmme engagement, der udvikles over tid.

4. **HVAD MANGLER DER FORTSAT VIDEN OM?**

Selvom der findes en del viden om foreningslivets demokratiske betydning, er der fortsat flere centrale spørgsmål, vi ikke har svar på. I det følgende udpeges særligt tre områder, hvor der er behov for mere viden.

BEHOV FOR VIDERE UNDERSØGELSE

Den eksisterende litteratur tegner et relativt tydeligt billede af foreningslivets demokratiske betydning og peger på en række forhold, der kan understøtte børn og unges demokratiske deltagelse. Samtidig er der fortsat væsentlige spørgsmål, som kræver mere sikker viden.

Vidensopsamlingen peger på tre centrale videnshuller. Det første handler om sammenhængen mellem foreningsdeltagelse og demokratisk deltagelse.

Det andet handler om børn og unges veje ind i foreningslivet. Det tredje handler om de erfaringer, praksisser og rammer i foreningerne, der kan fremme eller hæmme udviklingen af demokratiske værdier, viden, kunnen og selvtillid.

Mere viden på disse områder kan styrke forståelsen af foreningslivets demokratiske betydning og give et bedre grundlag for at udvikle foreningernes demokratiske praksis og skabe gode muligheder for børn og unges demokratiske deltagelse.

Foto: Ida Guldbæk Arentsen

1 Hvor sikker er sammenhængen mellem foreningsdeltagelse og demokratisk deltagelse?

Mange studier peger på en positiv sammenhæng mellem foreningsdeltagelse og demokratiske forhold som tillid, demokratisk selvtillid, medborgerskab og demokratisk deltagelse. Det er dog uklart, om foreningsdeltagelse styrker demokratisk deltagelse, eller om demokratisk engagerede unge oftere søger mod foreningslivet.

Nogle studier finder, at sammenhængen svækkes eller forsvinder, når der tages højde for socioøkonomiske forhold, mens andre fortsat finder en særsomt sammenhæng (18, 19). Der mangler derfor mere solid viden om, hvor stærk sammenhængen er, og om foreningsdeltagelse fører til demokratisk deltagelse eller omvendt, og unges forudsætninger for demokratisk deltagelse.

2

Hvordan finder børn og unge vej ind i foreningslivet?

Foreningslivets demokratiske muligheder er ikke lige tilgængelige for alle. Der mangler viden om, hvem der får adgang til foreningslivet, og hvem der over tid øger deres engagement og får mulighed for at påtage sig indflydelse og ansvar. Der er særligt behov for mere viden om betydningen af sociale, økonomiske og demografiske forhold samt om, hvad der får nogle børn og unge til at fortsætte og engagere sig mere, mens andre falder fra.

3

Hvilke erfaringer i foreningslivet styrker demokratisk deltagelse?

Der mangler praksisnær viden om, hvilke konkrete erfaringer og aktiviteter i foreningslivet der fremmer demokratiske værdier, viden, kunnen og selvtillid, og hvordan de fire forudsætninger hænger sammen. Der mangler også viden om, hvordan foreningernes idégrundlag, demokratiske strukturer og kultur spiller sammen i praksis, og hvilken betydning formelle og uformelle arenaer har for børn og unges demokratiske deltagelse.

Foto: Ida Guldbæk-Arentsen

LITTERATURLISTE

Vidensopsamlingen bygger på desk research i forskning, analyser og praksisnære undersøgelser om foreningslivets demokratiske betydning og børn og unges demokratiske deltagelse. Litteraturen er udvalgt efter relevans og samler forskellige typer viden og perspektiver. Der er ikke tale om et systematisk litteraturreview, og konklusionerne skal derfor læses som en tværgående opsamling – ikke som en endelig vurdering af den samlede forskning på området. De anvendte kilder fremgår af litteraturlisten.

- 1: **Boje, Thomas P. (2014).** Deltagelse og medborgerskab blandt unge. I Foreninger for fremtiden. DUF. København.
- 2: **Magtudredningen 2.0 (2026).** Foreningernes betydning for demokratiet. Bjarne Ibsen, Malene Thøgersen, Evald Bundgård Iversen, Karsten Elmoose-Østerlund, Frederik Jes Petersen
- 3: **Demokratikommisionen 2.0 (2026).** Litteraturstudie. Tænk tanken Mandag Morgen.
- 4: **Larsen, L. T., Larsen, A. G., Holst, C. & Papazu, I. (2024).** Demokratisk Impact – model og forslag til videre undersøgelser. We Do Democracy, Trygfonden, Københavns Universitet.
- 5: **Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC) (2016).** Unge, foreninger og demokrati. Syddansk Universitet.
- 6: **Biesta, G., Lawy, R. & Kelly, N. (2009).** Citizenship-as-Practice: The Educational Implications of an Inclusive and Relational Understanding of Citizenship. British Journal of Educational Studies.
- 7: **VIVE (2024).** Frivillighedsundersøgelsen.
- 8: **Syddansk Universitet (2026).** Demokratisk deltagelse, viden og selvtillid blandt medlemmer af foreninger. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC) i samarbejde med Videnscenter for Folkeoplysning (VIFO). Syddansk Universitet.
- 9: **DUF (2026).** Demokratianalysen 2026 – Unges demokratiske selvtillid og engagement i en urolig tid.
- 10: **DUF (2025).** Ungeanalysen 2025 – Det gode ungdomsliv.
- 11: **DUF, DeltagerDanmark & Krogerup Højskole. (2021).** Grib demokratiet! – folk: mødested for demokrati og dannelse. København.
- 12: **Jens Bruun & Jonas Lieberkind (2022).** Viden, engagement og demokratisk dannelse i en krisetid, Hovedresultater af ICCS 2022. Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet
- 13: **DUF og Center for Frivilligt Socialt Arbejde (2026).** Flere unge med i frivilligfællesskaberne – barrierer og muligheder for deltagelse.
- 14: **Center for Ungdomsforskning (2014).** Unges motivation for politisk deltagelse - Syv former for politisk engagement. Af Niels-Henrik M. Hansen og Niels Ulrik Sørensen. Center for Ungdomsforskning.
- 15: **DUF (2025).** Medlemsundersøgelse 2025
- 16: **DUF (2024).** Paradokser i ledelse af frivilligt engagement
- 17: **Demokratikommisionen (2020).** Bjarne Ibsen: Baggrundsnotat 4: Foreningerne og demokratiet. I Er demokratiet i krise? Analyser og anbefalinger til at styrke demokratiet i Danmark. DUF – Dansk Ungdoms Fællesråd.
- 18: **Tænk tanken Mandag Morgen (2024).** Hverdagsdemokrati i fokus - Kortlægning af danskeres deltagelse i samfundets mange mini-demokratier.
- 19: **Dekker, Paul (2014).** Tocqueville did not write about soccer clubs: Participation in voluntary associations and political involvement. I Modernizing democracy? Associations and associating in the 21st century.
- 20: **Magtudredningen 2.0 (2025).** Det danske demokratis udfordringer. Anne Skorkjær Binderkrantz, Lene Holm Pedersen og Michael Bang Petersen
- 21: **DUF (2020).** Demokratihåndbogen – Sådan arbejder du aktivt med foreningsdemokrati.



Vidensopsamlingen er en del af DUFs indsats for foreningsdemokrati og demokratisk dannelse. Læs mere om indsatsen her