

The logo for Lillestrøm idrettsråd, featuring three horizontal bars in red, blue, and red.

Lillestrøm idrettsråd

Organisasjonsledd i  
NORGES  
IDRETTSFORBUND

# RINGVIRKNINGSANALYSE AV IDRETTE I LILLESTRØM KOMMUNE

FOR LILLESTRØM IDRETTSRÅD, DESEMBER 2025

Rapport om økonomisk aktivitet, verdiskaping og ringvirkninger  
av aktiviteten til idrettslagene i Lillestrøm kommune

# Forord

Denne ringvirkningsanalysen er utarbeidet av BDO på oppdrag fra Lillestrøm idrettsråd. Formålet har vært å få fram et helhetlig bilde av hvilken betydning idrettslagene i Lillestrøm kommune har for lokalsamfunnet - både som idrettsaktør, samfunnsbygger, og motor for fellesskap og folkehelse. Analysen belyser både økonomiske bidrag og samfunnsmessige effekter, og viser hvordan idrettslagenes aktivitet påvirker Lillestrøm langt utover det som skjer på anleggene til idrettslagene.

Arbeidet bygger på spørreundersøkelse utsendt til idrettslagene, dokumentstudier, offentlige datakilder, og data mottatt av idrettsrådet. Innsikten i rapporten hadde ikke vært mulig uten idrettslagenes bistand.

Prosjektet er ledet av Dan Mikael Larsen, og gjennomført av Øyvind Vogt Knutsen, Benedicte Behringer, og Mats Bruskeland. Kvalitetssikring er utført av Øistein Harsem.

Vi ønsker å rette en spesiell takk til alle representanter fra idrettslagene i kommunen for deres bidrag i spørreundersøkelsen. Engasjementet og de gode innspillene har vært avgjørende for å gi et presist, relevant og nyansert bilde av idrettens rolle i Lillestrøm.

BDO vil også takke Lillestrøm idrettsråd for tilliten og for et meningsfylt oppdrag. Det har vært inspirerende å få innblikk i bredden av arbeidet som gjøres i og rundt idrettslagene, og hvordan dette skaper ringvirkninger som favner om hele Lillestrømregionen.

Oslo, 8. desember 2025

Øistein Harsem

Partner



# Innhold

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Forord                                                                     | 2  |
| Sammendrag                                                                 | 4  |
| Bakgrunn for prosjektet                                                    | 5  |
| Utfordringsbildet idrettslagene i Lillestrøm står ovenfor                  | 6  |
| Oversikten over idrettsdeltakelse i Lillestrøm                             | 7  |
| 1. Lokale økonomiske ringvirkninger                                        | 8  |
| 2. Verdien av frivilligheten i idretten                                    | 12 |
| 3. Samfunnseffekten av fysisk aktivitet                                    | 15 |
| 4. Litteraturgjennomgang av sosiale- og helseeffekter av idrettsdeltakelse | 18 |
| Vedlegg                                                                    |    |

# Sammendrag

Idrettslagenes aktivitet i Lillestrøm skaper betydelige ringvirkninger for kommunen. De fungerer som en sentral samfunnsaktør med en viktig rolle både sosialt og helsemessig. Med over 100 idrettslag bidrar de til lokal økonomisk verdiskaping gjennom omsetning og etablering av arbeidsplasser. I tillegg til den økonomiske effekten skaper idrettslagene store verdier gjennom frivillig arbeid.

Analysen viser samtidig at idrettslagene står i et krevende situasjonsbilde. Mange av lagene rapporterer om stram økonomi, begrenset handlingsrom og liten evne til å bygge buffer eller utvikle nye tilbud. Frivilligheten - som er

selve bærebjelken i breddeidretten - er under press, og mange lag er avhengige av en liten kjerne som bærer store deler av oppgavene.

I analysen vurderes også idrettens sosiale og helsemessige betydning. Dette omfatter hvordan deltakelse i idrettslag påvirker aktivitetsnivå, folkehelse og livskvalitet, samt hvilken rolle idretten spiller i å forebygge psykiske plager, styrke sosiale fellesskap og redusere risiko for utenforskap blant barn og unge. Analysen ser både på de målbare helseeffektene av økt fysisk aktivitet og på den dokumenterte samfunnsverdien som følger av at barn og unge deltar i trygge, organiserte fellesskap.



## Lokale økonomiske ringvirkninger

Samlet bidrar idrettslagene i Lillestrøm med over 160 millioner kroner i verdiskaping i Lillestrømregionen. Verdiene skapes gjennom:

- Omsetningen til idrettslagene
- Lønn og driftsresultatet til idrettslagene
- Kjøp av varer og tjenester i flere ledd



## Verdsettelse av helseeffekter i et samfunnsperspektiv

Idrettslagene i Lillestrøm:

- Tilrettelegger for fysisk aktivitet og kroppslig utfoldelse
- Reduserer kostnader tilknyttet helsetjenester og sykepenger for kommunen med 38 millioner kroner
- Øker produktiviteten i arbeidsstyrken, og øker samfunnets inntekter med 1,1 mrd kroner



## Verdien av frivilligheten i idretten

Frivilligheten i Lillestrøm-idretten skaper årlig verdier tilsvarende over 153 millioner kroner. Verdiene skapes gjennom:

- Dugnadstimer
- Trenerjobber
- Administrasjon
- Vedlikehold



## Litteraturstudie av sosiale- og helseeffekter av idrettsdeltakelse

Forskning på sosiale- og helseeffekter viser at idretten bidrar til:

- Forbedret fysisk og psykisk helse
- Bedre skoleprestasjoner og lavere frafall
- Sosial inkludering og fellesskap
- Redusert risiko for problematferd
- Skape gode verdier og sosiale ferdigheter
- Toppidretten inspirerer og motiverer breddeidretten



# Bakgrunn for prosjektet

Idretten har en sentral posisjon i Lillestrømregionen. Gjennom rundt 80 idrettsgrener skaper idrettslagene tilhørighet, stolthet og samhold, og har betydning for lokalsamfunnet langt utover selve aktiviteten på de mange idrettsanleggene. De over 100 idrettslagene fungerer som viktige lokale institusjoner og bidrar til en positiv utvikling i lokalsamfunnet gjennom aktivitetstilbud for alle aldre som fremmer folkehelse, inkludering og trygge sosiale møteplasser. I tillegg har idretten en betydelig regional økonomisk rolle gjennom sin virksomhet, sine arrangementer og sitt samspill med frivillighet, næringsliv og publikum.

Lillestrøm er en av landets mest folkerike kommuner, med om lag 96 000 innbyggere (SSB, 2025). Som en stor og sammensatt kommune preges utviklingen av mangfold, varierende levekår og et bredt spekter av behov blant barn, unge og voksne. Dette stiller krav til forebyggende arenaer, tilgjengelige møteplasser og inkluderende fellesskap som kan bidra til gode oppvekst- og levekår. I en slik situasjon blir det stadig viktigere å forstå hvilken rolle idretten faktisk spiller - ikke bare gjennom fysisk aktivitet og folkehelse, men også som samfunnsaktør med betydning for sosial bærekraft, forebygging av utenforskap og lokal økonomisk verdiskaping.

For å få bedre og mer systematisk innsikt i hvordan idretten skaper verdier for lokalsamfunnet, har Lillestrøm idrettsråd engasjert BDO til å gjennomføre en helhetlig ringvirkningsanalyse av idrettslagene i kommunen.

Formålet er å belyse både de økonomiske ringvirkningene til idrettslagene, estimere verdien av frivillig innsats som

legges ned i idrettslagene, samt kartlegge de sosiale og helsemessige effektene av idrettsdeltakelse. Gjennom analysen ønsker idrettsrådet å styrke kunnskapsgrunnlaget for strategiske diskusjoner og beslutninger internt i idretten og i samspillet mellom frivillighet, næringsliv og kommune, slik at idrettens faktiske samfunnsbidrag kan ligge til grunn for gode og framtidsrettede rammevilkår.

Målet er å synliggjøre idrettens faktiske rolle og samlede samfunnsverdi, og samtidig gi et mer presist bilde av hvordan idrettslagene bidrar til lokalsamfunnet i Lillestrøm. Analysen strukturerer idrettens bidrag langs fire sentrale dimensjoner:

- **Lokale økonomiske ringvirkninger:** Omsetning, verdiskaping og sysselsetting knyttet til idrettslagenes virksomhet og arrangementer.
- **Verdien av frivilligheten i idretten:** Lokal dugnadsinnsats som tilrettelegger for aktivitet og skaper betydelige samfunnsverdier.
- **Verdsettelse av helseeffekter i et samfunnsperspektiv:** Kvantifisering av hvordan idrett reduserer sykdomsrisiko, styrker folkehelsen og gir målbare samfunnsgevinster.
- **Idrettens betydning for Lillestrømregionen:** Forskning og litteratur som beskriver idrettens sosiale- og helsemessige effekter i Lillestrømregionen.



# Utfordringsbildet idrettslagene i Lillestrøm står ovenfor

Idretten i Lillestrøm kommune spiller en sentral rolle i å skape fellesskap, inkludering og gode oppvekstmiljø. Samtidig står idrettslagene overfor utfordringer som preger deres evne til å opprettholde og videreutvikle aktivitetstilbudet. I samtaler med Lillestrøm idrettsråd fremkommer det flere forhold som samlet skaper et betydelig press på ressurser, anleggskapasitet og frivillige krefter.

## Idrettslag opplever økonomiske utfordringer

En hovedutfordring gjelder økonomien i idretten. For å kartlegge den økonomiske situasjonen i Lillestrømidretten ble det sendt ut en spørreundersøkelse til samtlige av de over 100 idrettslagene tilknyttet Lillestrøm idrettsråd. Totalt 58 lag besvarte undersøkelsen, noe som gir en svarprosent på om lag 55 prosent.

Undersøkelsen viser et tydelig mønster: Et flertall av idrettslagene opplever økonomien som stram. Nærmere en av tre svarer at de *i liten grad* har tilstrekkelig økonomiske ressurser til å videreføre eller sikre et godt idrettstilbud, mens 14 prosent opplever sine økonomiske ressurser som *i svært liten grad* tilstrekkelig. 41 prosent av idrettslagene svarer at økonomien er håndterbar og at de *i moderat grad* har tilstrekkelig økonomi til å

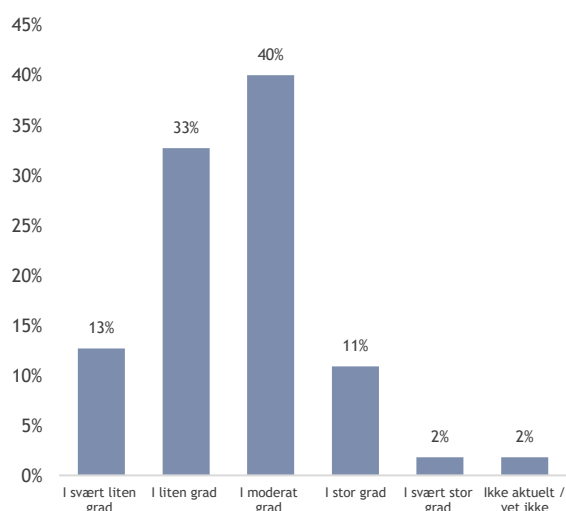
videreføre eller sikre et godt tilbud i idrettslaget. Kun 1,7 prosent vurderer økonomien som svært god.

## Frivilligheten er under økende press

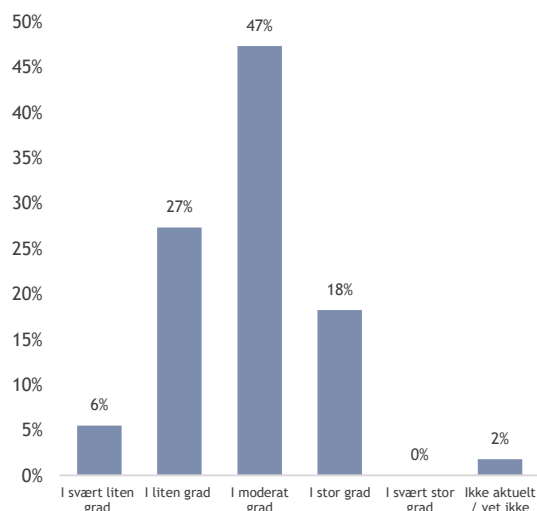
Frivilligheten utgjør grunnmuren i idrettslagene i Lillestrøm, men vår undersøkelsen viser en situasjon som er sårbar og krevende. Til sammen 36 prosent av idrettslagene oppgir at de *i liten eller svært liten grad* har frivillig kapasitet som er tilstrekkelig til å sikre og videreføre dagens tilbud i idrettslaget. Den største gruppen, 45 prosent, svarer at de *i moderat grad* har nok frivillige til å holde aktiviteten i gang. Kun 16 prosent melder om *god frivillig dekning* og ingen idrettslag oppgir å ha *svært god frivillig dekning*. Resultatene tegner et bilde av idrettslag som i stor grad har nok med å opprettholde dagens tilbud, der knapp frivillig kapasitet gjør at ressursene i hovedsak bindes til drift fremfor utvikling.

I samtaler med idrettsrådet fremheves det at mange idrettslag er avhengige av en liten kjerne av dedikerte personer, og at rekruttering av nye frivillige er en økende utfordring. Dette gjør frivilligheten sårbar og påvirker bærekraften i aktivitetstilbudet over tid.

I hvilken grad opplever du at ditt idrettslag får tilstrekkelig økonomisk støtte til å videreføre et godt idrettstilbud?



I hvilken grad opplever du at ditt idrettslag har tilstrekkelig med frivillige til å videreføre et godt idrettstilbud?



# Utfordringsbildet idrettslagene i Lillestrøm står ovenfor

## En aldrende anleggspark og anleggsmangel

Lillestrømidretten står i en tydelig anleggsmangel. Lillestrøm kommune er rangert som nummer 352 av Norges 357 kommuner på anleggsindeksen (anleggsindeks.no), noe som plasserer kommunen helt i bunnen nasjonalt. En så lav plassering innebærer at Lillestrøm har svært få tilgjengelige idrettsanlegg sett opp mot befolkningsstørrelsen. Dette begrenser handlingsrommet for idrettslagene og påvirker muligheten for innbyggerne til å delta i organisert aktivitet. I en rapport fra Vista Analyse (2022) kommer det fram at investeringer i idrettsanlegg faktisk øker aktivitetsnivået: økte spillemidler henger sammen med mer trening blant barn og unge.

Anleggsmangelen legger et press på anleggskapasiteten i kommunen. Lillestrøm idrettsråd forteller at befolkningsvekst og økt etterspørsel etter aktivitet harmonerer dårlig med en relativt lav anleggsdekning og en aldrende bygningsmasse. Særlig gjelder dette svømmeanleggene, der snittalderen på bassengene overstiger det som normalt regnes som teknisk levetid. Forsinkelser knyttet til etablering av nye anlegg og rehabilitering av eksisterende anlegg forsterker et allerede høyt kapasitetspress og gjør det krevende for idrettslagene å møte behovene for organisert aktivitet i kommunen.



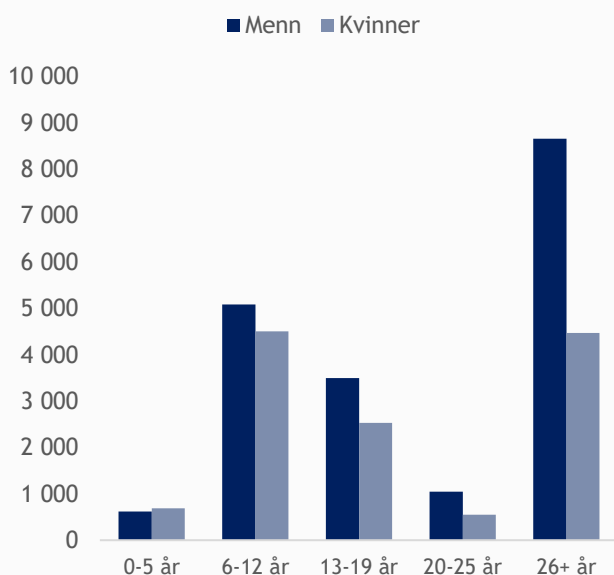
# Oversikt over idrettsdeltakelse i Lillestrøm

Det tilbys et bredt spekter av idretter i Lillestrøm kommune med nærmere 80 ulike idrettsgrener og over 100 idrettslag. Til sammen har idrettene mer enn 30 000 medlemmer, tilsvarende 33 prosent av kommunens innbyggere, hvilket er noe over landsgjennomsnittet på 29 prosent. Statistikk mottatt fra Lillestrøm idrettsråd viser at kommunen har hatt jevn økning i aktive medlemmer fra nesten 23 000 i 2015 til nærmere 27 000 i 2024. Det har derimot vært en liten nedgang i antall grupper, der grupper defineres som seksjoner under et idrettslag som er tilknyttet et bestemt særforbund. Nedgangen kan sees i lys av koronapandemien i 2020 der antall grupper sank fra 153 i 2020 til omtrent 144 i 2023. I 2024 økte antallet noe, til 145 grupper, men lå fortsatt under nivået før korona.

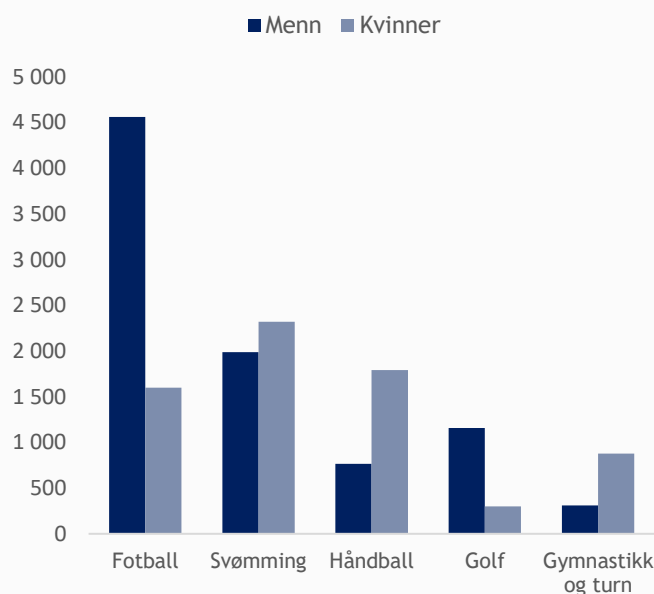
Over halvparten av medlemmene er barn og unge under 19 år. Idretten ønsker å være tilgjengelige for alle og har rundt 330 medlemmer med funksjonsnedsettelse. Ifølge en rapport fra Oslo Economics kan kommuner spare inntil 140 000 kroner per år for hvert barn med funksjonsnedsettelse som deltar i organisert idrett fra tidlig alder. Det brede mangfoldet av tilbud bidrar til å skape inkluderende møteplasser for mennesker med ulike ferdigheter og interesser.

Statistikk mottatt fra Lillestrøm idrettsråd viser hvilke sporter som er mest populære, hvilke aldersgrupper som er mest aktive og hvordan dette fordeler seg mellom jenter og gutter. Figur 1 viser aldersfordelingen blant gutter og jenter i Lillestrøm. Blant gutter er deltakelsen høyest i aldersgruppen 26 år og eldre. For jenter er deltakelsen jevnere fordelt mellom aldersgruppene 6-12 år og 26 år og eldre, med en liten overvekt i gruppen 6-12 år.

Figur 2 viser de mest populære idrettsgrenene i Lillestrøm. Fotball er den klart største idretten, med nesten 6 200 medlemmer fordelt på om lag 1 600 jenter og 4 600 gutter. Svømming er også en stor idrett med rundt 4 300 medlemmer og skiller seg ut som den av de fem største idrettene med mest jevn kjønnsbalanse. Blant de øvrige populære idrettene finner vi håndball og gymnastikk og turn, der deltakelsen blant jenter er betydelig høyere enn blant gutter, rundt 70 prosent av deltakerne. Videre ser vi at golf også er en populær idrett med nesten 1500 medlemmer, der deltagelse blant menn står for nesten 80 prosent av alle medlemmer.



Figur 1: Aldersfordeling blant gutter og jenter i Lillestrømidretten  
Kilde: Lillestrøm Idrettsråd



Figur 2: Fordeling mellom kvinner og menn i de fem mest populære idrettsgrenene i Lillestrøm. Kilde: Lillestrøm Idrettsråd



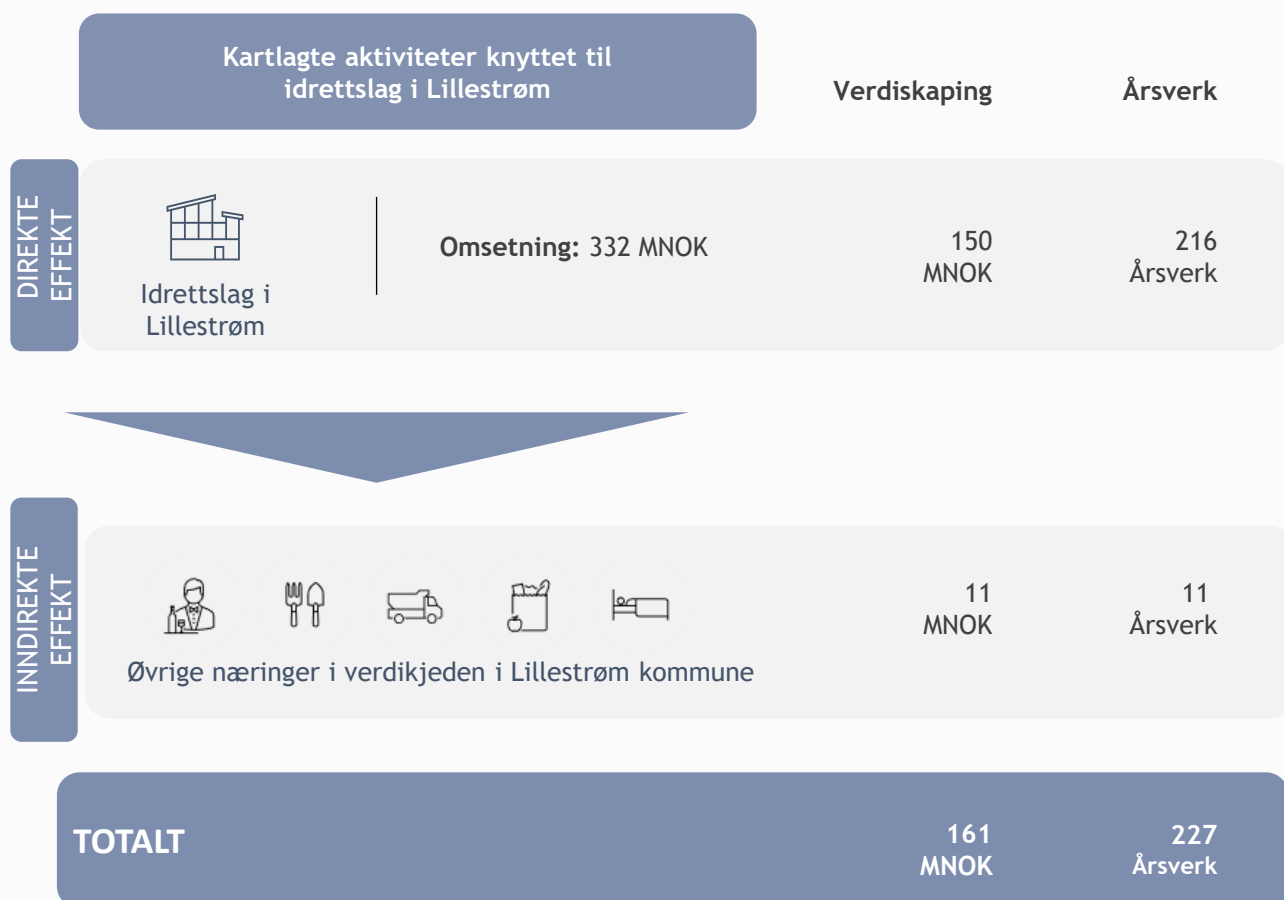
01

Lokale økonomiske  
ringvirkninger

## Verdiskaping og sysselsetting i idrettslagene

Dette kapittelet belyser de lokale økonomiske verdiskapningseffektene som idrettslagene i Lillestrøm bidrar til årlig. Lillestrøm idrettsråd har, som beskrevet i forrige kapittel, over 100 idrettslag på både topp- og breddenivåer. Disse klubbene generer økonomisk aktivitet, gjennom lønn til ansatte, medlemskontingenter, sponsorsamarbeid, kjøp av varer og tjenester m.m. Denne aktiviteten generer verdier som går tilbake til Lillestrøm gjennom både direkte og indirekte effekter. Våre analyser viser at klubbene bidrar med **161 millioner** kroner i årlig verdiskaping og bidrar til å opprettholde **227 årsverk** gjennom direkte og indirekte effekter.

- Den direkte verdiskapingen er den økonomiske aktiviteten klubbene selv skaper gjennom lønnskostnader og driftsresultat. For idrettsklubbene i Lillestrøm er den direkte verdiskapingen estimert til **150 millioner** kroner.
- De indirekte effektene estimeres ut fra idrettslagenes leverandørkjøp i Lillestrømregionen. Leverandørene kjøper igjen varer og tjenester fra egne lokale underleverandører, noe som skaper økonomiske ringvirkninger i kommunen. Den indirekte verdiskapingen er estimert til **elleve millioner** kroner.



Figur 3: Samlede økonomiske ringvirkninger for idrettslagene i Lillestrøm, inkludert omsetning, verdiskaping og sysselsatte. Kilde: BDOs analyser. Se metodebeskrivelse for beskrivelse av datagrunnlag.

## Direkte verdiskaping er estimert til 150 millioner kroner for idrettslagene i Lillestrøm

Idrettslagene i Lillestrøm genererer direkte verdiskaping gjennom lønnskostnader til ansatte og brutto driftsresultat før avskrivninger. For å beregne den direkte verdiskapingen i Lillestrøm har vi samlet inn regnskapsdata fra 57 idrettslag gjennom en spørreundersøkelse som ble sendt ut til alle idrettslagene i Lillestrøm kommune. Basert på den oppgitte informasjonen har vi laget et estimat for regnskapsinformasjon for de klubbene som ikke har svart på spørreundersøkelsen. Totalt anslår vi at den direkte verdiskapingen for alle idrettslag i Lillestrøm var på omkring 150 millioner kroner i 2024. For idrettslag skyldes denne verdiskapingen i stor grad lønnskostnader. Dette kommer av at de fleste idrettslagene ikke nødvendigvis ønsker å gå med stort overskudd, men heller ønsker å bruke midler på aktivitet og holde treningsavgifter lave.

Videre viser våre analyser at idrettslagene hadde en samlet omsetning på over 330 millioner kroner i 2024 og bidro til å opprettholde 216 årsverk. I tillegg foretar idrettslagene varekjøp fra ulike leverandører, som igjen kjøper fra sine underleverandører. Verdiskapingen som oppstår hos disse underleverandørene inngår ikke i idrettslagenes egne regnskap, men den genererer likevel økonomisk aktivitet og verdiskaping i leverandørkjeden. Dette vil vi gå nærmere inn på i neste kapittel.



**150 MNOK**

Verdiskaping i idrettslagene



**216**

Årsverk i idrettslagene



## 1.2 Idrettslagene bidrar med verdiskaping på elleve millioner kroner gjennom kjøp av varer og tjenester

Verdiskapingen som er beskrevet i forrige kapittel, er den direkte verdiskapingen og sysselsettingen som idrettslagene i Lillestrøm selv genererer og bidrar til å opprettholde. Idretten skaper imidlertid også aktivitet utenfor egen klubb gjennom kjøp av varer og tjenester fra ulike leverandører. Dette kan typisk være sportsutstyr, trenings- og anleggsutstyr, leie av lokaler, m.m.

Slike kjøp skaper verdier hos leverandørene, som igjen kjøper varer og tjenester fra sine underleverandører. På denne måten oppstår det verdiskaping i flere ledd, såkalte indirekte ringvirkninger, der idrettslagenes etterspørsel bidrar til økonomisk aktivitet langt utover egen drift.

Vi bruker BDOs ringvirkningsmodell for å beregne verdiskaping og sysselsettingseffekter gjennom verdikjeden. Vi har tatt utgangspunkt i idrettslagenes

kjøp av varer og tjenester, som i 2024 lå på om lag 100 millioner kroner. Noe av disse kjøpene vil være transaksjoner mellom idrettslagene i forbindelse med deltakelse på hverandres arrangementer og lignende. Vi anslår slike kjøp å utgjøre ti prosent av det totale volumet og trekker dette fra kjøpene av varer og tjenester som går inn i kryssløpet for å unngå dobbelttelling. Gjennom BDOs regionalmodul som beregner kommunespesifikke virkninger, estimerer vi at den økonomiske aktiviteten hos idrettslagene i Lillestrøm kommune i 2024 bidro til over elleve millioner kroner i verdiskaping i kommunen og bidro til å sysselsette elleve årsverk.

Figur 4 viser hvordan idrettsklubbenes kjøp av varer og tjenester i Lillestrøm skaper omsetning og verdiskaping hos leverandører og underleverandører i flere ledd, og dermed bidrar til økonomiske ringvirkninger i kommunen.



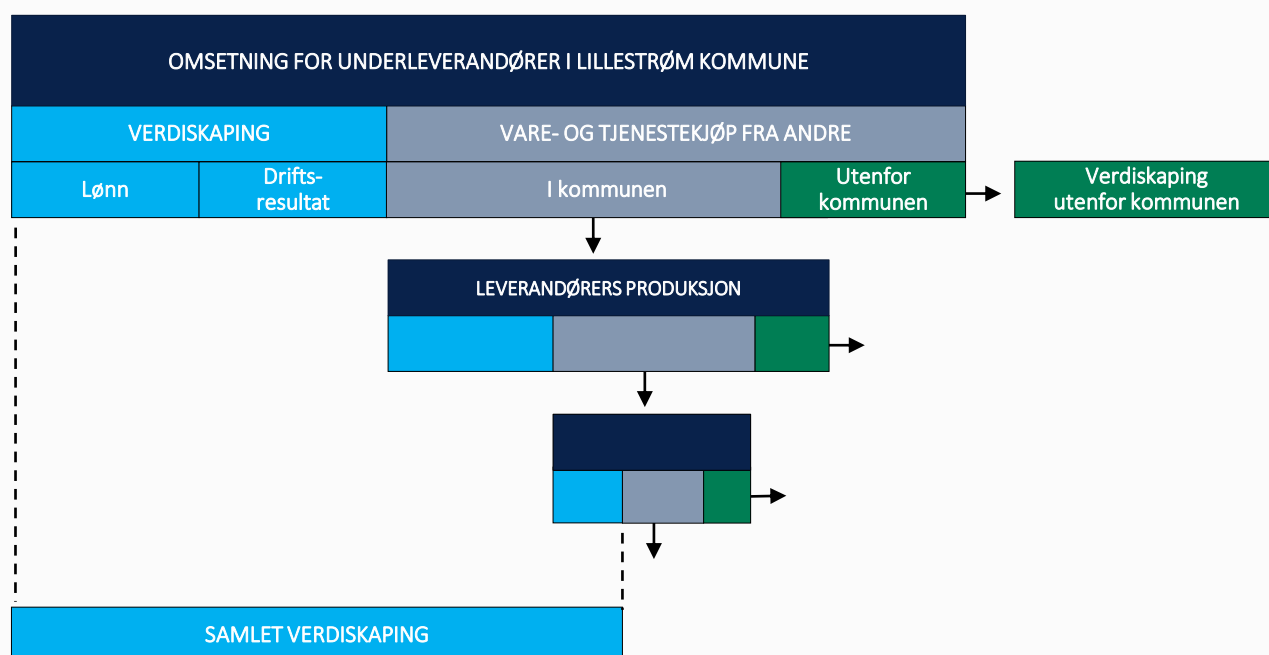
11 MNOK

Verdiskaping for kommunale næringer

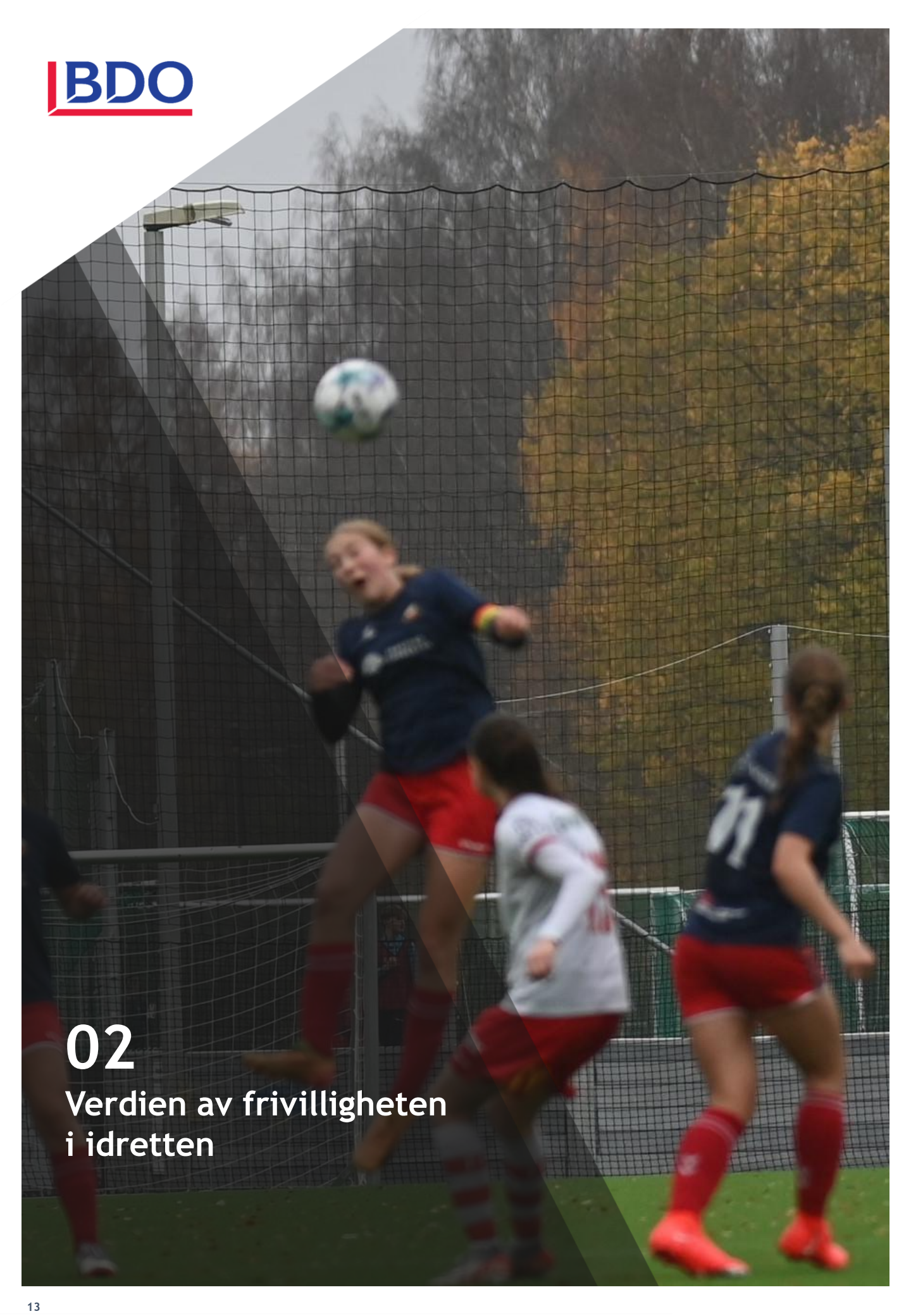


11

Årsverk sysselsatt i kommunale næringer



Figur 4: Sammenheng mellom produksjon, produktinnsats og verdiskaping for idrettslag i Lillestrøm kommune gjennom en kryssløpsmodell.

The background of the page is a photograph of a soccer game. A player in a dark blue jersey and red shorts is jumping high in the air, attempting to head a soccer ball. The ball is white with blue and green patterns. In the foreground, two other players are visible: one in a white jersey and red shorts, and another in a dark blue jersey and red shorts. They are on a green artificial turf field. A black safety net is in the background, and trees with autumn foliage are visible behind it. A large, semi-transparent grey triangle is overlaid on the left side of the image, pointing towards the bottom left corner.

## 02

### Verdien av frivilligheten i idretten

## 2.1 Verdsettelse av frivilligheten

Statistikk fra SSB viser at nordmenn i årene 2022 og 2023 utførte frivillig, ulønnet arbeid til en verdi av nærmere 200 milliarder kroner. Dette tilsvarer 530 millioner timeverk til sammen for 2022 og 2023.

Idretten er en av de sektorene i Norge der frivilligheten er størst ifølge tall fra SSB. Idrettslagene er i stor grad avhengige av frivillig innsats for å kunne opprettholde aktivitetstilbudet, og omfanget av dugnadsarbeid viser tydelig hvilket engasjement innbyggerne har for idretten i lokalsamfunnet. Det er derfor relevant å tallfeste verdien av frivilligheten knyttet til idretten i Lillestrøm kommune.

For å finne verdien på frivilligheten i Lillestrøm har vi brukt metodikk fra SSB som beregner verdien av ulønnet arbeid ved bruk av lønn per timeverk for tilsvarende arbeid. Dette er i midlertid ikke helt uproblematisk å regne ut ettersom det er rimelig å anta at innsatsen til en trener gir i toppidretten er noe høyere enn den innsatsen som blir lagt ned av frivillige trenere på lavere nivåer. Den gir likevel en indikasjon på den verdien som legges ned i frivilligheten. I følge SSB sine lønnsekvivalenter for frivillig ulønnet arbeid i 2023 er lønn per timeverk for idrettslag satt til 340 kroner, basert på ISF-undersøkelsen 2023.

Inflasjonsjustert til 2024-nivå tilsvarer dette 351 kroner.

Basert på innhentet data for frivillighet i idrettslagene gjennom spørreundersøkelsen, beregner vi at det ble lagt ned 435 860 frivillige timer fordelt på alle idrettslag, i Lillestrøm kommune, i 2024. Dette tilsvarer 257 årsverk. Ved å multiplisere dette med SSB sin inflasjonsjusterte lønnsekvivalenten på 351 kroner utgjør dette en total sum på nesten 153 millioner kroner for frivillig arbeid i løpet av 2024.

Verdien av frivilligheten sier videre noe om innbyggerens verdsettelse av idretten i lokalsamfunnet. Frivilligheten gir stor samfunnsverdi til lokalsamfunnet og er en viktig forutsetning for idretten. Mye av frivilligheten i idretten kommer gjennom dugnadstimer, trenere, vedlikehold av idrettsanlegg, styre og administrasjon. Frivillig innsats i idrettslagene gir ikke bare klubbene selv, men hele lokalsamfunnet ved å tilrettelegge for allmenn aktivitet. Dette skjer blant annet ved å preparere skiløyper på stadion om vinteren og holde idrettsarenaer åpne for alle.



Timer frivillig arbeid:  
**435 860**



Årsverk frivillig arbeid:  
**257**



Verdien av frivillig arbeid:  
**153 MNOK**



The background of the slide is a photograph of a children's race taking place on a gravel path in a wooded area. A large group of children, mostly boys, are wearing white athletic vests with black numbers. Some of the visible numbers include 87, 91, 37, 14, 23, 195, 130, and 83. They are gathered together, some looking towards the camera and others looking away. In the background, there are tall trees and a utility pole. A man in a blue shirt is taking a photo with a camera. A woman is also visible, looking at her phone. On the left side, there is a white banner with the word 'START' written vertically in large, black letters. The scene is lit with warm, golden light, suggesting it is either early morning or late afternoon.

# 03

## Samfunnseffekten av fysisk aktivitet

## 3.1 Fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv

Utover ringvirkningene tilknyttet den økonomiske aktiviteten i idrettslagene, og verdien av frivilligheten, er hovedoppdraget til idrettslagene å skape inkluderende arenaer for fysisk aktivitet. Idrettslagene bidrar med å skape gode vaner for å holde seg aktiv ikke bare i ungdomsårene, men for resten av livet. Fysisk aktivitet medfører bedre helse, som igjen gir lavere kostnader for samfunnet gjennom lavere sykefravær, lavere kostnader i helsevesenet, i tillegg til andre ikke-prissatte effekter.

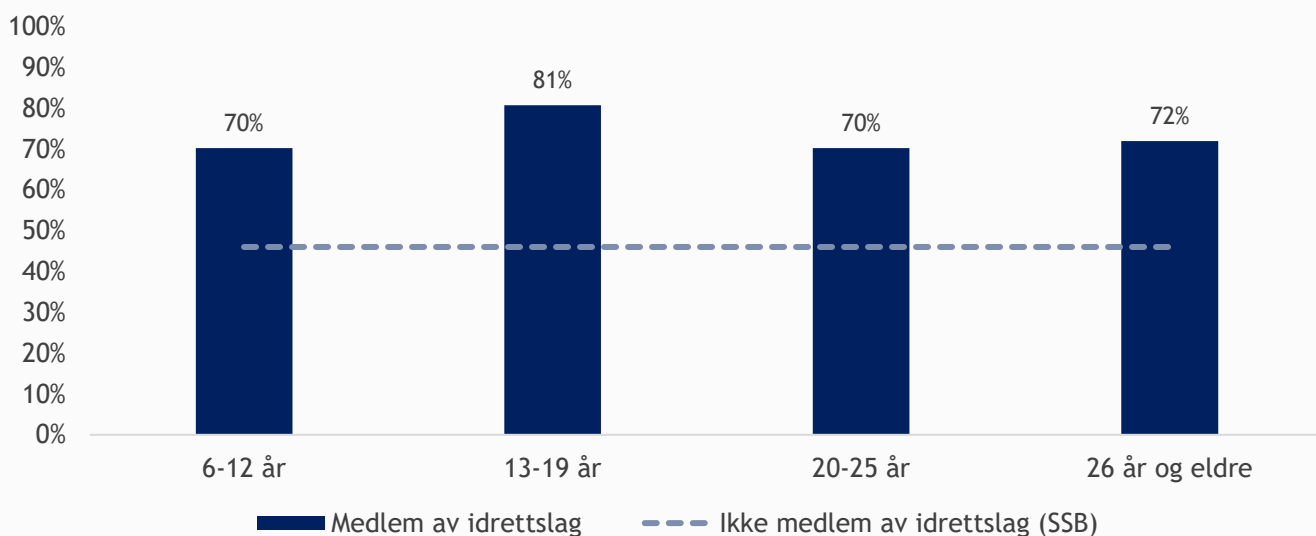
Figuren under viser resultater for spørreundersøkelsen med aktivitetsnivået i idrettslagene, sammenlignet med SSBs levekårsundersøkelse som viser hvor stor andel av befolkningen som ikke er i idrettslag som trener to eller flere ganger i uken. Dette viser at medlemskapene i idrettslagene i Lillestrøm bidrar til et høyere aktivitetsnivå enn befolkningen for øvrig, både for unge, og de eldre. Det er viktig å påpeke at dette kun inkluderer aktiviteten i idrettslagene, og eventuell egentrening i tillegg ikke er med. Dette kan bety at det reelle aktivitetsstallet er enda høyere enn presentert her.

Samtidig har det vært ønskelig å skille ut 'basisnivået' for fysisk aktivitet fra nivået vi har samlet inn gjennom spørreundersøkelsen. Derfor sammenligner vi det

nettopp med grunnivået fra levekårsundersøkelsen, for å gi et svar på *hvor mye* idrettslagene gir av ekstra fysisk aktivitet, heller enn å anta at det forårsaker den fysiske aktiviteten av seg selv.

For å måle de økonomiske effektene av et høyere aktivitetsnivå vil vi estimere basert på Helsedirektoratets kalkulator for samfunnsøkonomiske gevinster av økt fysisk aktivitet. Denne baseres på alder og endring mellom fire ulike definerte aktivitetsnivåer, som videre er koblet til økt antall leveår og redusert sykdomsbyrde i fremtiden. Vi antar at medlemskap i idrettslag fører til bedre vaner resten av livet, og at hyppigheten av fysisk aktivitet vedvarer i et livsløpsperspektiv. Dette betyr at modellen gir resultater basert på at deltakerne evner å holde de gode vanene inn i fremtiden.

Selv moderate endringer i aktivitetsnivå kan gi store helsegevinster i fremtiden for lokalbefolkningen, og store besparelser for samfunnet som helhet (Helsedirektoratet 2025). Økt aktivitetsnivå fra ungdommen av skaper gode vaner som på sikt reduserer risiko for livsstilssykdommer, psykisk uhelse, og hjerte- og karsykdommer, i tillegg til flere andre helsegevinster.



Figur 5: Effekten av medlemskap i idrettslag på fysisk aktivitet. Kilde: Spørreundersøkelse, SSBs levekårsundersøkelse.

## 3.1 Fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv

For å samsvare med Helsedirektoratets kalkulator for samfunnsøkonomiske gevinster av økt fysisk aktivitet, har vi kategorisert aktivitetsnivåene som følger. En treningsøkt er definert som minst 45 minutter med middels intensitet eller høyere.

- Fysisk inaktiv: sjeldnere enn 1 økt i uka
- Delvis fysisk aktiv: 1-2 økter i uka
- Fysisk aktiv: 3-4 økter i uka
- Ekstra fysisk aktiv: 5 eller flere økter i uka

Dette er en forenkling av Helsedirektoratets kalkulator, men det legges til grunn at dette vil gi sammenlignbare resultater.

Kalkulatoren fordeler resultatene mellom helsetjenestekostnader og verdi knyttet til redusert sykdomsbyrde (tjenester som sykefravær, produktivitet og så videre). Vi beregner bruttoeffektene, altså kun den bedre samfunnssituasjonen som følge av økt fysisk aktivitet i idrettslag, og ikke eventuelle kostnader knyttet til dette, som for eksempel skadepotensialet.



### Resultater

Resultatet fra kalkulatoren viser en samlet reduksjon i kostnader årlig i et livsløpsperspektiv for helsetjenester på 118 millioner kroner. I henhold til Helsedirektoratet fordeles disse kostnadene med 54 % av staten, 32 % av kommunen og 14 % av husholdningene. Altså vil kommunale helsetjenester oppleve omtrent 38 millioner kroner lavere kostnader sammenlignet med om idrettslagene ikke hadde vært der.

Resultatene for samfunnsverdien tar som sagt flere faktorer inn i bildet. Resultatet her viser en verdi av økt fysisk aktivitet på 1,1 milliarder kroner for samfunnet som helhet. Dette er penger som ellers hadde gått til sykepenger, uførhet og andre kostnader, som for eksempel lavere produktivitet blant arbeidere med lavere fysisk aktivitetsnivå.



Reduksjon i helsetjenestekostnader  
**118 millioner**



Samfunnsverdi av økt fysisk aktivitet  
**1,1 milliarder**



# 04

Litteraturgjennomgang av  
sosiale- og helseeffekter  
av idrettsdeltakelse

## 4.1 Sosiale- og helseeffekter av idrettsdeltakelse

### Folkehelseutfordringer blant barn og unge

Psykiske lidelser utgjør en stadig større samfunnsutfordring (Helsetilsynet, 2025). Mer enn 60 prosent av norske kommuner rapporterer at psykiske plager blant barn og unge er deres største folkehelseutfordring. Mange barn og unge opplever press, stress og ulike psykiske vansker, og andelen som får diagnoser i spesialisthelsetjenesten har økt de siste årene. I dag har omtrent syv prosent av alle barn og unge en psykisk lidelse. Det er også en klar sammenheng mellom lav sosioøkonomisk status og høyere forekomst av psykiske vansker blant barn og unge.

Som en stor og voksende bykommune deler Lillestrøm mange av disse utfordringene. SSB sin innteks- og formuesstatistikk for de største kommunene i Norge viser at om lag 9,2 prosent av barna i Lillestrøm vokser opp i husholdninger med vedvarende lavinntekt. Dette er en betydelig andel og innebærer statistisk sett økt risiko for både psykiske helseplager og utenforskap.

I så måte har breddeidretten en viktig funksjon i samfunnet, både som en arena for fysisk aktivitet, og som en sentral sosial møteplass. Forskning på idrettens betydning for barn og unge peker på en rekke positive effekter, særlig innenfor helse, sosial inkludering og utdanning. I dette delkapittelet vil vi belyse funn fra både internasjonal og norsk forskning for å skape et helhetlig bilde av hvilken verdi breddeidretten har på individnivå og i et samfunnsperspektiv.

### Positive effekter på psykisk helse blant barn og unge

En studie av samtlige barne- og ungdomsskoler i to kommuner i Trøndelag viser at deltagelse i organisert idrett har en forebyggende effekt mot psykiske lidelser. Rapporten viser at ungdom som deltar i organisert idrett har lavere risiko for å utvikle depressive symptomer enn jevnaldrende som ikke er aktive i idrett (Juul, Hjelmdal, og Aune, 2019). De sosiale aspektene ved lagidrett, sammen med fysisk aktivitet, bidrar positivt til ungdoms psykiske helse gjennom samhold, struktur og sosiale relasjoner som gir støtte, tilhørighet og mestring.

Funnene støttes av en ny internasjonal meta-analyse (Bengtsson et al., 2025), som viser at ungdomsidrett gir tydelig bedre helse og velvære og lavere nivåer av

psykisk uhelse over tid, inkludert færre symptomer på depresjon, angst og stress.

Videre er det forskning som tilsier at hyppig idrettsdeltakelse fungerer som en buffer mot stress, har en beskyttende effekt mot utvikling av depresjon ved belastninger, og bidrar til økt motstandsdyktighet mot depressive symptomer senere i livet (Bjereld et al., 2015; McPhie & Rawana, 2015; Sund et al., 2012).

Denne forskningen er særlig relevant i en Lillestrøm-kontekst, der en betydelig andel barn og unge vokser opp i lavinntektsusholdninger og kommunen rapporterer økende utfordringer knyttet til utenforskap og psykiske plager blant ungdom.

### Redusert risiko for problematferd

Annen forskning viser sammenheng mellom deltagelse i organiserte aktiviteter og redusert risiko for problematferd blant ungdom. Ungdom som ikke deltar i organiserte aktiviteter innen idrett, kultur eller frivilligheten, har større sannsynlighet for å utvikle problematferd, inkludert kriminalitet og bruk av rusmidler (Runhovde & Skjevra, 2018). Organiserte aktiviteter gir ungdom en strukturert hverdag, positive rollemodeller og en trygg arena for sosialt samspill.

### Idrettsdeltakelse og skoleprestasjoner: En positiv sammenheng

En UEFA-studie fra 2023 som analyserer de samfunnsmessige effektene av breddefotball i en europeisk kontekst, viser en klar sammenheng mellom deltagelse i breddeidrett, bedre skoleprestasjoner og lavere frafall i skolen. Dette kan blant annet forklares med at idretten fremmer viktige ferdigheter som disiplin, ansvarsfølelse og samarbeid, noe som igjen bidrar til økt deltagelse og oppnåelse i skolesammenheng.

Tilsvarende konklusjoner finner vi i norsk forskning (eksempelvis Bakken et al., 2016), som viser at ungdom som deltar i organiserte fritidsaktiviteter, generelt har bedre skolekarakterer enn de som ikke deltar. Særlig gjelder dette barn og unge som bruker mye tid på idrett og har vært aktive over flere år.

The background of the page is a photograph of a group of mountain bikers on a grassy trail. The bikers are silhouetted against a bright, clear blue sky. They are all wearing helmets and cycling gear. Several bikers have their arms raised in the air, indicating a celebratory mood. Their bicycles are parked or they are standing next to them. The terrain is a grassy hillside with some low-lying vegetation. In the distance, a range of mountains is visible under the sky. The overall scene conveys a sense of achievement and outdoor recreation.

**Vedlegg**

# Metodebeskrivelse

## Metodikk for verdikjedeeffekter - Kryssløpsanalyse

I en ringvirkningsanalyse beregnes og tallfestes bidraget til økonomien, verdiskapningseffektene, som følge av en nærings, en virksomhets eller en annen aktørs økonomiske aktivitet. Analysen tallfester effekten av både egen aktivitet og aktivitet i verdikjeden gjennom kjøp fra leverandører og underleverandører. Det defineres normalt sett to hovedkategorier for verdiskapingsanalyser:

- Statusanalyse: beskriver en nåværende tilstand.
- Impulsanalyse: beskriver effekter av vesentlige endringer, for eksempel et stort investeringsprosjekt.

Analysen har som formål å synliggjøre ringvirkningene som følger av aktivitet tilknyttet idrettslagene i Lillestrøm kommune i 2024. Vi har mottatt regnskapsinformasjon gjennom en spørreundersøkelse sendt ut til alle idrettslags i Lillestrøm idrettsråd. Vi har laget en fordelingsnøkkel basert på mottatte svar og antall aktive medlemmer. Med utgangspunkt i denne fordelingsnøkkel har vi utarbeidet et estimat for regnskapsinformasjonen til de idrettslagene som ikke besvarte spørreundersøkelsen.

Produksjon og verdiskaping som skapes gjennom de direkte virkningene krever varer og tjenester (produktinnsats), som etterspørres fra andre aktører (underleverandører). Denne etterspørselen gir opphav til mer verdiskaping hos underleverandører.

BDOs regionale ringvirkningsmodell, som benyttes for beregning av verdikjedeeffekter, tar utgangspunkt i nasjonalregnskapets kryssløp, utarbeidet av SSB. I tillegg benyttes BDOs regionalmodul for å beregne kommunespesifikke virkninger med bakgrunn i hvordan kommuner i Norge etterspør varer og tjenester mellom seg. Ved hjelp av kryssløpet utledes faste koeffisienter for leveranser av varer og tjenester mellom kommuner i Norge.

## Metodikk - Verdien av frivilligheten

For å beregne verdien av frivilligheten har vi brukt SSB sin lønnsekvivalent for frivillig arbeid i idretten. Den er estimert til 309 kroner timen. Vi har videre brukt innheten informasjon fra spørreundersøkelsen sammen med beregningene for de resterende klubbene i Lillestrøm kommune for å se hvor mange timer frivillig arbeid som ble lagt ned. Deretter har vi multiplisert antall timer frivillig arbeid med lønnsekvivalenten på 309 kroner.

## Avgrensninger

Analysene bygger på informasjonsgrunnlag fra offentlige datakilder og respondenter på gjennomført spørreundersøkelse, samt data mottatt fra Lillestrøm idrettsråd. BDO kan ikke påta seg ansvaret for fullstendigheten eller riktigheten i mottatt datagrunnlag. Dersom vi har mottatt uriktige eller ufullstendige opplysninger, har vi ikke hatt anledning til å avdekke dette utover overordnede rimelighetsvurderinger.

De økonomiske ringvirkningene kartlagt i denne analysen er bruttovirkninger. I analysen har vi ikke tatt stilling til om, og i hvilken grad, ressursene som produserer den økonomiske aktiviteten har alternativ anvendelse i andre aktiviteter. Ringvirkningsanalyser legger derfor til grunn at økonomien har tilstrekkelig ledige ressurser, som gjør det mulig å absorbere ny aktivitet uten at annen virksomhet fortrenges. I realiteten må derfor resultatene i en ringvirkningsanalyse forstås som understøtting og opprettholdelse av økonomisk aktivitet mer enn nyskaping. På lokalt og regionalt nivå kan imidlertid nettoeffektene være betydelige hvis verdiskapning og sysselsetting flyttes til nye geografiske områder selv om total nasjonal produksjon ikke skulle endres.

# Metodebeskrivelse

## Sentrale definisjoner innen ringvirkningsanalyse:

- Omsetning (produksjon): Samlede inntekter.
- Verdiskaping: Omsetning fratrukket produktinnsats. Dette målet på verdiskaping kalles bruttoprodukt.
- Sysselsetting: Antall sysselsatte.
- Direkte virkninger: Idrettslag i Lillestrøm sin egen økonomiske aktivitet, omsetning, verdiskaping og sysselsetting.
- Indirekte virkninger (virkninger i verdikjeden): Virkninger for underleverandører i flere ledd, grunnet vare- og tjenestekjøp som genereres av aktivitet via idrettslagene.
- Brutto vs. netto virkninger: Verdiskapingseffekten som synliggjøres i denne analysen er av typen vi kaller bruttoeffekter, som ikke hensyntar den alternative anvendelsen som de aktuelle ressursene kunne gitt.

# Spørreundersøkelse

Spørreundersøkelsen ble sendt ut til alle idrettslag i Lillestrøm idrettsråd. 58 idrettslag svarte på spørreundersøkelsen.

## Spørsmålsliste:

1. Hva er navnet på ditt idrettslag?
2. Omtrent hvor mange frivillige timer er utført for idrettslaget totalt i løpet av 2024?
3. Omtrent hvor mange personer deltok som frivillige i idrettslaget i løpet av 2024?
4. Hvor mange årsverk hadde idrettslaget i 2024?
5. Hva var årlig omsetning for idrettslaget i 2024?
6. Hva var omtrentlig årlig omfang av kjøp av varer og tjenester fra leverandører for idrettslaget i 2024?
7. Hva var idrettslagets totale lønnskostnader for 2024?
8. Hva var idrettslagets driftsresultat for 2024?
9. I hvilken grad opplever du at ditt idrettslag får tilstrekkelig økonomisk støtte til å videreføre/sikre et godt idrettstilbud i idrettslaget?
10. I hvilken grad opplever du at ditt idrettslag har tilstrekkelig med frivillige til å videreføre/sikre et godt idrettstilbud i idrettslaget?
11. Omtrent hvor ofte har de ulike aldersgruppene treninger og aktiviteter (dette inkluderer også kamper)?
12. Omtrent hvor lenge varer de ulike aldersgruppenes treninger/kamper/aktiviteter?

# Referanseliste

- Bakken, A., Frøyland, L. R. & Sletten, M. A. (2016). Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsene. NOVA. Rapport nr. 3/16. Høgskolen i Oslo og Akershus. NOVA velferdsforskningsinstituttet.
- Bjereld, Y., Daneback, K., Gunnarsdottir, H. & Petzold, M. (2015). Mental health problems and social resource factors among bullied children in the Nordic countries: a population based cross-sectional study. *Child Psychiatry Hum Dev*, 46(2), 281-288.  
<https://doi.org/10.1007/s10578-014-0468-0>
- Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., Stenling, A., Lundkvist, E., & Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 1-10.
- Har kommunene god nok systematikk i arbeidet med å fremme barn og unges psykiske helse? Rapport fra Helsetilsynet 1/2025. ISBN 978-82-93595-66-3. <https://www.helsetilsynet.no/publikasjoner/rapport-fra-helsetilsynet/2025/kommuner-systematikk-barn-unge-psykiske-helse/#>
- Juul, E. M. L., Hjemdal, O., & Aune, T. (2019). Kan fysisk aktivitet og deltakelse i kulturaktiviteter dempe utvikling av depresjon blant barn og unge?
- Runhovde, S.R. & Skjevrek, P.E. (2018). Kriminalitetsforebygging på norsk: en kunnskapsoversikt. Politihøgskolen.
- McPhee, M. L. & Rawana, J. S. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: a growth-curve analysis. *J Adolesc*, 40, 83-92. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.01.008>
- UEFA. (2023). UEFA Grow SROI-rapporten: Analyse av samfunnsmessige effekter av breddefotball i Sverige. UEFA: <https://www.knvb.nl/downloads/bestand/26276/uefa-sroi-final-report>
- Sund, Bjelland, Holgersen, Israel & Plessen. (2012). Om depresjon hos barn og unge med vekt på biologiske modeller. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 49(1), 31-39.
- Helsedirektoratet. (2025). Samfunnsøkonomiske kostnader av fysisk inaktivitet - kalkulator. <https://www.helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og-behandling/forebygging-og-levevaner/fysisk-aktivitet/kalkulator-helseeffekter-av-fysisk-aktivitet>
- Sagelvmo, I. (2024, 5. desember). Nordmenn utførte frivillig arbeid til en verdi av nær 200 milliarder. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/nasjonalregnskap-og-konjunkturer/nasjonalregnskap/artikler/nordmenn-utforte-frivillig-arbeid-til-en-verdi-av-naer-200-milliarder>
- Statistisk sentralbyrå. (2024, 5. desember). Lønnsekvalenter frivillig ulønnet arbeid 2022 og 2023. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/nasjonalregnskap-og-konjunkturer/nasjonalregnskap/artikler/nordmenn-utforte-frivillig-arbeid-til-en-verdi-av-naer-200-milliarder/lonnsekvalenter-frivillig-ulonnet-arbeid-2022-og-2023>
- Normann, T. M. (2025, 5. februar). Lavere andel barn med vedvarende lavinntekt i 2023. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/inntekt-og-formue/artikler/lavere-andel-barn-med-vedvarende-lavinntekt-i-2023>
- Vista Analyse. (2022). *Nytten av idrettsanlegg og betydning for fysisk aktivitet* (Rapport 2022/20). Norges Idrettsforbund. <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/d805aa5487634609979a3bd6e2514a26/va-rapport-2022-20-nyttan-av-idrettsanlegg.pdf>
- Oslo Economics (2025), *Gevinster av deltakelse i organisert idrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse*, <https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/viken/dokumenter/para/the-missing-link/oe-rapport---gevinster-av-deltakelse-i-organisert-idrett.pdf>

# Kilder

- Regnskapsinformasjon mottatt fra idrettslagene i Lillestrøm kommune, herunder omsetning, årsverk, kjøp av varer og tjenester, lønnskostnader, driftsresultat, og antall frivillige timer som ble lagt ned i idrettslaget
- Data og statistikk lastet ned fra <https://www.ssb.no/>, herunder kryssløp fra nasjonalregnskapet, lønn per frivillig årsverk, m.m.
- Data og statistikk mottatt fra Lillestrøm Idrettsråd