



## Tillögur til að efla þátttöku barna og ungmenna í frístundastarfi

Skýrsla Spretthóps

Hlutverk hópsins er að undirbúa tilraunaverkefni sem felir í sér að hægt verði að nýta frístundastyrk fyrir styttri námskeið en núverandi reglur gera ráð fyrir með það markmið að ná til barna sem ekki hafa nýtt sér frístundastyrkinn og eru í viðkvæmri stöðu.

**Sara Björg Sigurðardóttir**

Formaður spretthóps og borgarfulltrúi

# Efnisyfirlit

Efnisyfirlit .....	1
Inngangur .....	2
Ávarp formanns .....	3
Tillögur til að efla þátttöku barna og ungmenna í frístundastarfi .....	4
Markmið frístundakortsins .....	5
Langtíma þátttaka í skipulögðu frístundastarfi er lykill að farsæld barns .....	7
Börn og ungmenni utan frístundastarfs .....	7
Aldur .....	8
Ríkisfang .....	9
Búseta .....	10
Kyn .....	11

## Inngangur

Á fundi borgarstjórnar dags. 17. febrúar 2026 samþykkti borgarstjórn að fela menningar- og íþróttaráði að undirbúa tilraunaverkefni sem feli í sér að hægt verði að nýta frístundastyrk fyrir styttri námskeið en núverandi reglur gera ráð fyrir. Núverandi reglur gera ráð fyrir nýtingu fyrir ákveðna tímalengd og hefur afmörkun þeirrar tímalengdar meðal annars tekið mið af sjónarmiðum um félagsleg áhrif þátttöku. Þátttaka barna og ungmenna í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi stuðlar að og eflir félagsfærni barna til framtíðar en hún er einn af lykilþáttum í menntastefnu Reykjavíkurborgar<sup>1</sup>. Með félagsfærni er átt við tilfinninga- og hegðunarleg hæfni barna til að mynda og viðhalda jákvæðum samskiptum sín í milli, leysa úr ágreiningi, skilja og bregðast við tilfinningum annarra og þrífast vel í félagslegum aðstæðum.

Margt bendir til að börn ákveðinna hópa samfélagsins nýti síður styrkinn nema mögulega í styttri námskeið. Áhrifin verði metin sem og nýting frístundastyrksins.

Hlutverk hópsins er að undirbúa tilraunaverkefni sem feli í sér að hægt verði að nýta frístundastyrk fyrir styttri námskeið en núverandi reglur gera ráð fyrir. Hópnum er enn fremur falið að meta áhrifin sem og nýtingu frístundastyrksins og skila af sér áfangaskýrslu og síðar lokaskýrslu.

Sprett hópin skipa: Sara Björg Sigurðardóttir, formaður og borgarfulltrúi, Friðjón Friðjónsson, borgarfulltrúi. Jóhannes Guðlaugsson, forstöðumaður hjá Suðurmiðstöð VEL Ingvar Sverrisson, formaður ÍBR.

Starfsmaður spretthópsins: Jóhanna Garðarsdóttir, menningar- og íþróttasviði.

---

<sup>1</sup> Menntastefna Reykjavíkurborgar : <https://menntastefna.is/um-menntastefnu/#Felagsfaerni>

## Ávarp formanns

Rannsóknir sýna að þátttaka barna í skipulögðu íþrótta- og tómstundastarfi er einn af verndandi þáttum gegn áhættuhegðun<sup>2</sup>, hefur mikið forvarnargildi og er ein besta leiðin til samfélagslegrar inngildingar barna í nærsamfélagið. Með því að samtvinna enn betur skólalag barna í viðkvæmri stöðu við skipulagt frístundastarf er betur hægt að vinna með farsæld barnsins eftir að skóladegi lýkur til að tryggja lengur þátttöku og virkni þess.

Sú staðreynd að fimmtungur barna í borginni sem eiga rétt á frístundastyrknum nýtir hann ekki er úrlausnarefni sem verður að skoða og skima fyrir hvort það sé vegna fjárhagslegra, félagslegra eða menningarlegra ástæðna. Þess vegna leggur spretthópurinn til að heimila undanþágu í reglum um frístundakortið með þeim hætti að viðkvæmasta hópi barna og ungmenna gefist kostur á að nýta styrkinn í styttri námskeið í þeirri von að þau haldi síðan áfram að nýta frístundastyrkinn inn í skipulagt frístundastarf þar sem þau ná að festa rætur og tilheyra hópi jafnaldra sinna. Mikilvægt er að verkefnið sé metið út frá nýtingu styrksins inn í þann hóp sem um ræðir en líka að þeim verði fylgt eftir áfram í skipulagt íþrótta- og tómstundastarf með stuðningi og eftirfylgni teymis frístundatengla.

Tilraunaverkefnið styður við aðrar áherslur samstarfsflokkananna um teymi frístundatengla og styrktarsjóð MÍR sem samþykktar voru í lok ársins en sjóðurinn er eingöngu hugsaður fyrir börn og ungmenni í viðkvæmri stöðu, sem búa við fátækt, fötlun eða eru í þörf fyrir félagslega inngildingu. Honum er ætlað að veita styrki í tvennum tilgangi. Annars vegar til að brúa bil þess auka kostnaðar sem kann að falla til við íþrótta- og tómstundastarf eins og kaup/leigu á búnaði, ferðalög og viðburði. Hins vegar til að greiða þáttökugjöld barna og ungmenna í skipulögðu íþrótta- og tómstundastarfi fyrir eina tómstund þegar búið er að nýta frístundastyrkinn.

Þessi vinna hefur opnað samtal milli sviða, byggt nýjar brýr sem stuðla að betri gagnasöfnun, meiri gæðum í úrvinnslu á þeim gögnum sem liggja fyrir og um leið aukið þekkingu á stöðu barna í viðkvæmri stöðu þvert á svið.

Það er einlæg von og trú formanns að þetta verkefni, teymi frístundatengla og nýi styrktarsjóðurinn fyrir börn í viðkvæmri stöðu nái að styðja og valdefla fleiri börn og ungmenni, auka þar með þátttöku og félagslega virkni þeirra í þeim frístundum sem þau finna sig í og þar með ná að tilheyra í sínum hópi.

Sara Björg Sigurðardóttir, formaður

---

<sup>2</sup> <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1524839919849032>

# Tillögur til að efla þátttöku barna og ungmenna í frístundastarfi

Til að efla þátttöku barna og ungmenna í frístundastarfi leggur spretthópurinn til eftirfarandi aðgerðir:

**1. Að heimila nýtingu frístundastyrksins í styttri námskeið fyrir börn í viðkvæmri<sup>3</sup> stöðu út árið 2026.**

Lagt er til að regluverki frístundakortsins verði breytt með undanþágu til áramóta í þeirri von að fleiri börn í viðkvæmri stöðu sem ekki hafa nýtt frístundastyrkinn áður, geti gert það fyrir námskeið sem standa skemur en 8 vikur.<sup>4</sup> Markmiðið verði að þau nýti styrkinn áfram í skipulagt íþrótt- og frístundastarf til lengri tíma þannig að þau nái að tilheyra og festa betur rætur í samfélaginu. Teymi frístundatengla verði veitt heimild til að veita börnum í viðkvæmri stöðu undanþágu til að nýta styrkinn í styttri námskeið en þeir vinna innan borgarhlutamiðstöðva í nærumhverfi barna, í þágu farsældar barna og Betri borgar fyrir börn.

*Kostnaður við tillöguna er háður fjölda þeirra barna sem myndu nýta sér undanþáguna.*

**2. Að veittur verði forgangur að tímum í mannvirkjum borgarinnar í þeim hverfum þar sem þátttaka er lág.**

Lagt er til að í þeim hverfum borgarinnar þar sem þátttaka barna og ungmenna er sem lægst verði teknir frá tímum í næstu tímaúthlutun í mannvirkjum borgarinnar er tala inn í samfelldan skólalag barna með það markmið að tímum fyrir ólíkan aldur séu til staðar fyrir aðila sem vilja kynna ólíkar íþróttir innan hverfanna.

*Áætlað kostnaðarmat við tillöguna við 3 tíma á viku í einu mannvirki er um 1 milljón króna á ári skv. gjaldskrá ÍBR um útleigu mannvirkja.*

**3. Að áhrifin verði metin af nýtingu styttri námskeiða.**

Lagt er til að áhrifin af verkefninu verði metin fyrst í sumarlok 2026, þá í lok ársins 2026 og svo að lokum í maí 2027 fyrir þá hópa sem um ræðir þ.e.a.s. börn sem búa við fátæk, fötlun eða eru af erlendum uppruna. Markmið með eftirfylgninni er að fylgja eftir þeim börnum sem sem munu nýta/ekki nýta með það markmið að kanna hvort nýting frístundastyrksins í hópnum sem ekki hefur nýtt styrkinn áður leiði til áframhaldandi þátttöku viðkomandi barna í skipulögðu tómsundastarfi.

**4. Styrktarsjóður MÍR og Teymi frístundatengla**

Lagt er til að Teymi frístundatengla verði fest í sessi í fjárhagsáætlun eftir að tilraunaverkefni lýkur 2028 með það markmið að ná til barna sem ekki nýta sér

---

<sup>3</sup> Börn í viðkvæmri stöðu eru skilgreind sem börn sem búa við skerta velferð, öryggi eða farsæld, oft vegna áhættuþátta í umhverfi sínu, heilsufars eða félagslegra aðstæðna. Þessi staða krefst aukins stuðnings og samþættrar þjónustu frá samfélaginu til að tryggja réttindi þeirra, vernd gegn vanrækslu eða ofbeldi, og jöfn tækifæri til farsældar.

<sup>4</sup> Reglur frístundastyrksins kveða á um að námskeið verði að vera lengur en 8 vikur vegna þess að ástund yfir lengri tíma er ein af stóru breytunum um forvarnargildi, eflingu félagslegra tengsla og valdeflingar.

frístundastyrkinn og að Styrktarsjóður MÍR taki mið af þörfum á vettvangi þar sem þátttakan er lægst.

*Tillagan kallar ekki á viðbótarframlag því þetta er fjármagnað næstu tvö árin af velferðarsviði og menningar-og íþróttasviði.*

*Áætlaður kostnaður er enginn því gert er ráð fyrir að þau sækji um styrk í suðupott frístundamiðstöðva.*

**5. Að settur verði á laggirnar Suðupottur fyrir skapandi starf frístundamiðstöðva innan nærumhverfis.**

Að stofnaður verði suðupottur sem frístundamiðstöðvarnar geta sótt styrk í til að útbúa námskeið fyrir börn og ungmenni í viðkvæmri stöðu og koma til móts við áskoranir á vettvangi hópsins hverju sinni. Í suðupottinum yrði samansafn hugmynda, námskeiða og fræðslu sett á einn stað aðgengilegt öllum.

*Áætlaður kostnaður við verkefnið kæmi úr vannýttu fé frístundakortsins og yrði hlutfallið viss upphæð að fyrirmynd 5% sjóðsins sem var lagður af.*

**6. Að haft verði samstarf við Menntavísindasvið um rannsókn á framvindu og áhrifum verkefnisins**

Mikilvægt er að rannsaka og halda utan um framvindu verkefnisins, Teymi frístundatengla og hvort að þær aðferðir sem verið er að vinna með skili árangri til skemmri og eftir atvikum lengri tíma. Markmiðið er að auka þátttöku barna í skipulögðu tómstundastarfi og ná sérstaklega til þeirra sem höllustum fæti standa.

## Markmið frístundakortsins

Rannsóknir sem framkvæmdar hafa verið af Rannsóknnum og greiningu<sup>5</sup> á líðan barna og unglunga sýna að þátttaka barna í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi undir stjórn ábyrgs leiðbeinanda sé einn af verndandi þáttum gegn áhættuhegðun, hafi mikið forvarnargildi<sup>6</sup>, sé ein besta leiðin til samfélagslegrar inngildingar barna í nærsamfélagið og veiti bæði líkamlega og andlega vellíðan. Auk þess hafa verið gerðar innlendar rannsóknir en Edda Björg Eggertsdóttir<sup>7</sup> sýndi fram á neikvæða fylgni vímuefnaneyslu og þátttöku í skipulögðu starfi og Eva Rut Helgadóttir<sup>8</sup> sýndi fram að þátttaka í skipulögðu starfi hefði jákvæð áhrif á andlega líðan ungmenna. Markmið með frístundakortinu hefur alltaf verið skýrt, að hvetja börn og ungmenni til félagslegrar þátttöku, efla lífsgæði þeirra og stuðla að

<sup>5</sup> <https://planetyouth.org/the-method/publications/>

<sup>6</sup> <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1524839919849032>

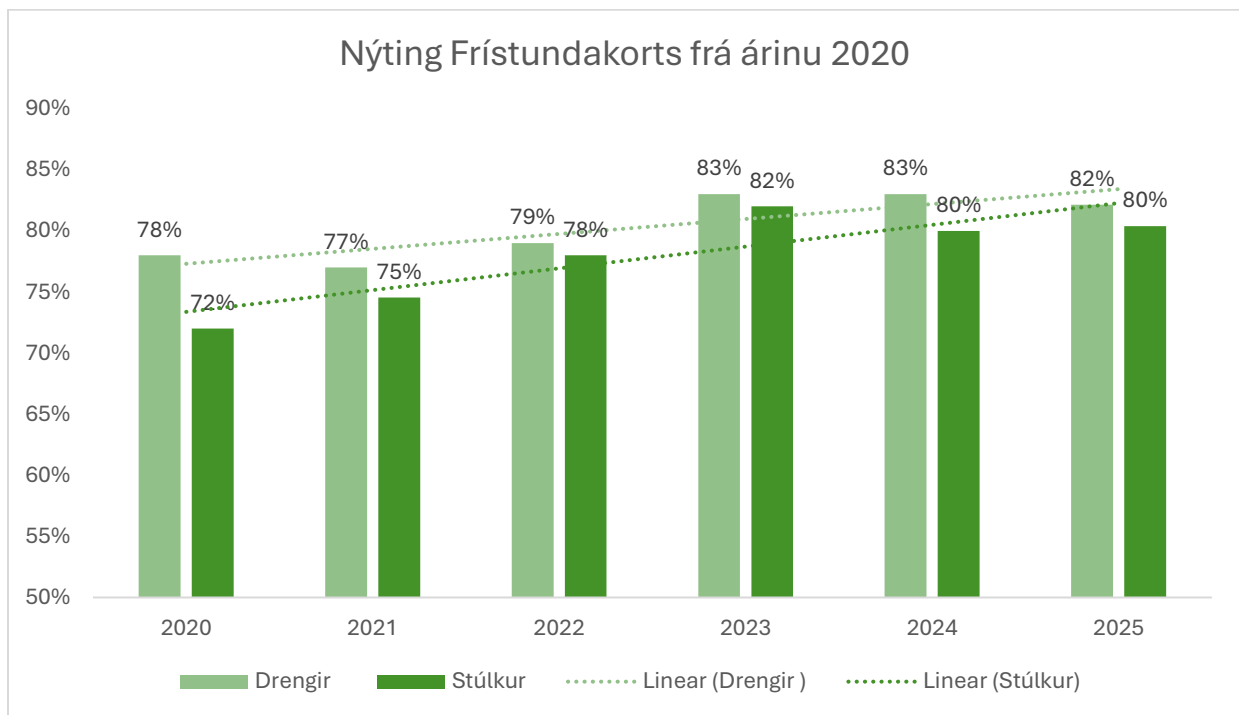
<sup>7</sup> <http://hdl.handle.net/1946/12661>

<sup>8</sup> <http://hdl.handle.net/1946/31505>

heilsusamlegum lífsstíl samhliða því að jafna tækifæri með því að veita aðgang að fjölbreyttu íþrótt-, lista- og tómstundastarfi. Styrknum er ætlað að auka jöfnuð og fjölbreytni í íþrótt-, lista- og tómstundastarfi óháð efnahag eða félagslegum aðstæðum og auðvelda foreldrum að koma börnum sínum í uppbyggilegt og leiðbeinandi starf sem stuðlar að félagsfærni, sköpunarmætti, hreyfingu og almennri vellíðan.

Frístundakort veitir árlegan styrk, 75.000 krónur á barn, fyrir börn á aldrinum 6–18 ára sem eru með lögheimili í Reykjavík. Styrkurinn er bundinn við hvert ár og ekki er heimilt að flytja hann milli barna eða milli ára. Notkun er bundin ákveðnum gæðakröfum en starfsemi þarf að vera skipulögð og undir handleiðslu hæfra leiðbeinenda sem uppfylla menntunarkröfur. Námskeið þurfa að standa yfir í að minnsta kosti 8 vikur til að vera gjaldgeng og aðeins er hægt að nota kortið hjá aðilum sem hafa samning við Reykjavíkurborg.

Nýting frístundastyrksins hefur aukist jafnt og þétt fyrir utan COVID árin þegar hún lækkaði til muna. Síðustu árin hefur þátttaka barna aukist jafn og þétt en er að meðaltali 82% barna í Reykjavík sem nýta styrkinn að heild eða hluta.



Það er ánægjulegt að sjá aukna nýtingu styrksins síðustu ár en staðreyndin er samt sú að 18% barna nýta ekki styrkinn. Fyrir því geta verið margvíslegar ástæður en vísbendingar eru um að þetta séu börn frá tekjulágum heimilum, börn einstæðra foreldra, börn af erlendum uppruna og börn sem búa við fötlun. Þessi hópur er falinn, líkur eru á að leita þurfi

óhefðbundinna leiða til að mæta þörfum hans og er viðvarandi verkefni að finna og þjóna þeim börnum sem um ræðir þannig að ekkert barn sitji eftir.

## Langtíma þátttaka í skipulögðu frístundastarfi er lykill að farsæld barns

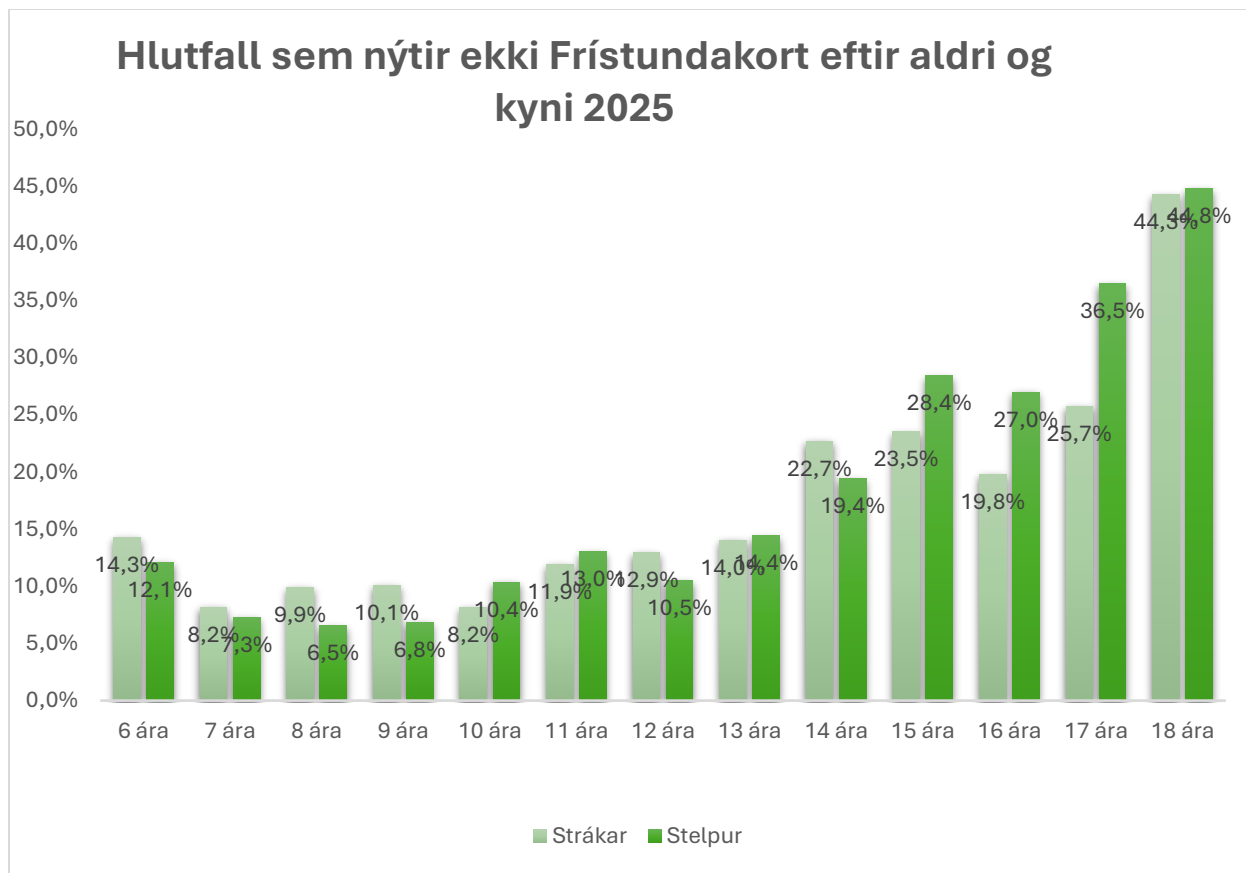
Í dag heimila reglur frístundakortsins ekki nýtingu styrksins í styttri námskeið en 8 vikur. Þetta tímaviðmið er sótt í rannsóknir á Íslenska forvarnalíkaninu sem hafa sýnt fram á að ástundun barna og ungmenna þarf að vera samfelld yfir ákveðin tíma til að ná fram félagslegum markmiðum hópsins og að ná að tilheyra honum. Þær rannsóknir sýna fram á að langtíma þátttaka í skipulögðu frístundastarfi og tímalengd iðkunar er lykill að árangri. Líkanið gengur út frá að þátttaka í skipulögðum frístundum þurfi að vera stöðug og samfelld yfir tímabil, hún styrki og efli félagsleg tengsl og hafi forvarnargildi auk þess að draga úr áhættuhegðun. Rannsóknir benda til þess að tengslamyndun taki sex til tólf mánuði. Eftir eitt til tvö ár eru mælanleg félagsleg áhrif af þátttökunni og eftir tvö til fjögur ár er sjálfsmynd orðin sterkari og félagsleg inngilding hefur náð að festast í sessi.

Tímalengdin sem um ræðir ræðst af rannsóknnum þroskasálfræði sem sýna að félagsleg áhrif frístunda myndast í nokkrum skrefum. Fyrst er aðlögun að hópnum sem tekur nokkra mánuði, vinátta og félagslegt hlutverk verður til eftir ár og að lokum kemur tilfinningin að tilheyra hópnum sem getur tekið eitt til tvö ár, jafnvel lengur.

Þess vegna leggja rannsóknir til samfellda þátttöku yfir nokkur ár fremur en stutta þátttöku í mörgum mismunandi greinum og er það meginástæða þess að reglur frístundakortsins hafa miðast við að heimila ekki styttri námskeið en 8 vikna.

## Börn og ungmenni utan frístundastarfs

Þegar nýting kortsins er skoðuð undanfarin misseri kemur í ljós að um 3.800 börn og ungmenni nýttu ekki frístundakortið árið 2024 en þeim fækkaði í rúm 3200 börn árið 2025, sem er vísbending um að þau séu síður þátttakendur í skipulögðu frístundastarfi. Mikilvægt er að rýna í þann hóp barna og ungmanna sem nýtir ekki frístundastyrkinn og leita svara hvort það sé vegna félagslegra, fjárhagslegra eða menningarlegra ástæðna.

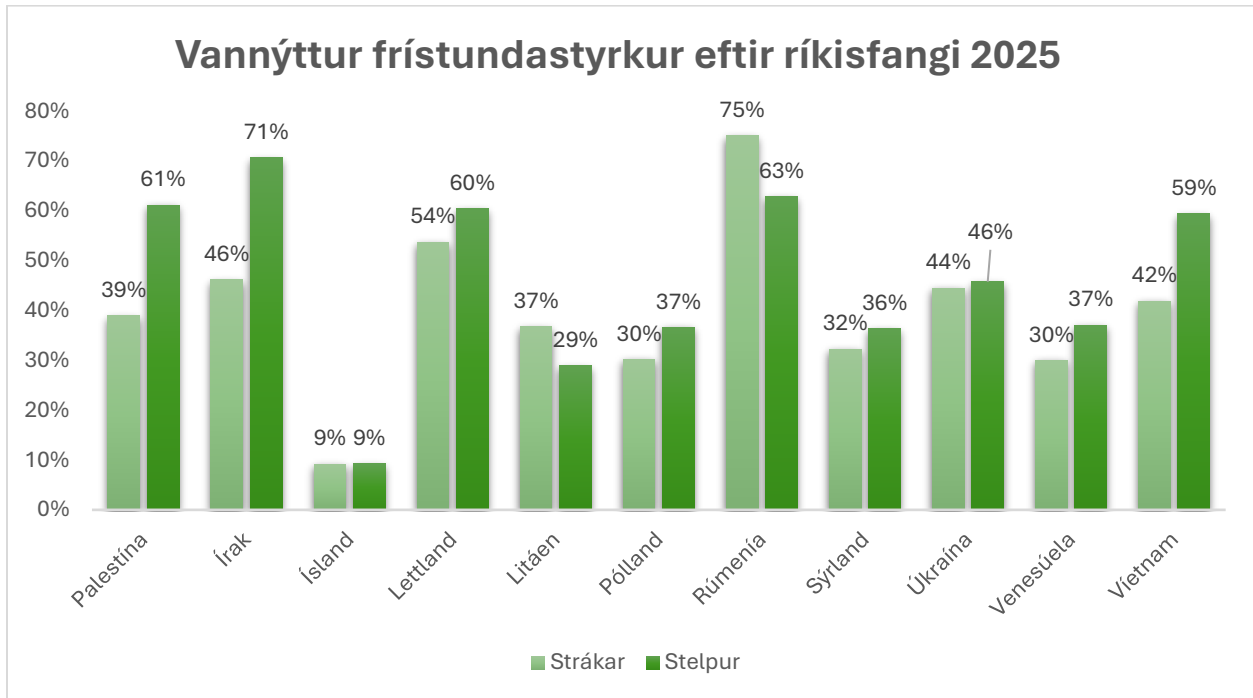


## Aldur

Myndin skýrir þróun í þátttöku barna og ungmenna í frístundastarfi eftir aldri. Þátttaka er há meðal yngri barna en minnkar með hækkandi aldri. Í yngstu árgöngunum, sérstaklega meðal barna á aldrinum 6–9 ára, er hlutfall þeirra sem taka ekki þátt í frístundastarfi tiltölulega lágt. Frá 10–12 ára aldri fer hins vegar að fjölga í hópi þeirra sem hætta þátttöku eða taka ekki þátt. Veigamesta breytingin verður á unglingsárunum. Frá 14 ára aldri eykst brottfall úr skipulögðu frístundastarfi verulega og stærsti hópur barna utan frístunda er meðal 17–18 ára ungmenna. Þessi þróun er í samræmi við niðurstöður bæði íslenskra og alþjóðlegra rannsókna sem sýna að brottfall úr íþrótt- og frístundastarfi eykst á unglingsárum þegar áherslur ungmenna breytast og samkeppni í skipulögðu starfi eykst.

## Ríkisfang

Börn með erlent ríkisfang nýta Frístundakortið síður en íslensk börn, þar sem hlutfall þeirra sem nýtir ekki styrk er mun hærra. Hlutfall íslenskra barna sem nýtir ekki Frístundakort er aðeins um 9%, en hjá erlendum hópum er hlutfallið oft 30–70%. Þetta bendir til verulegs munar í aðgengi eða nýtingu eftir ríkisfangi og uppruna.



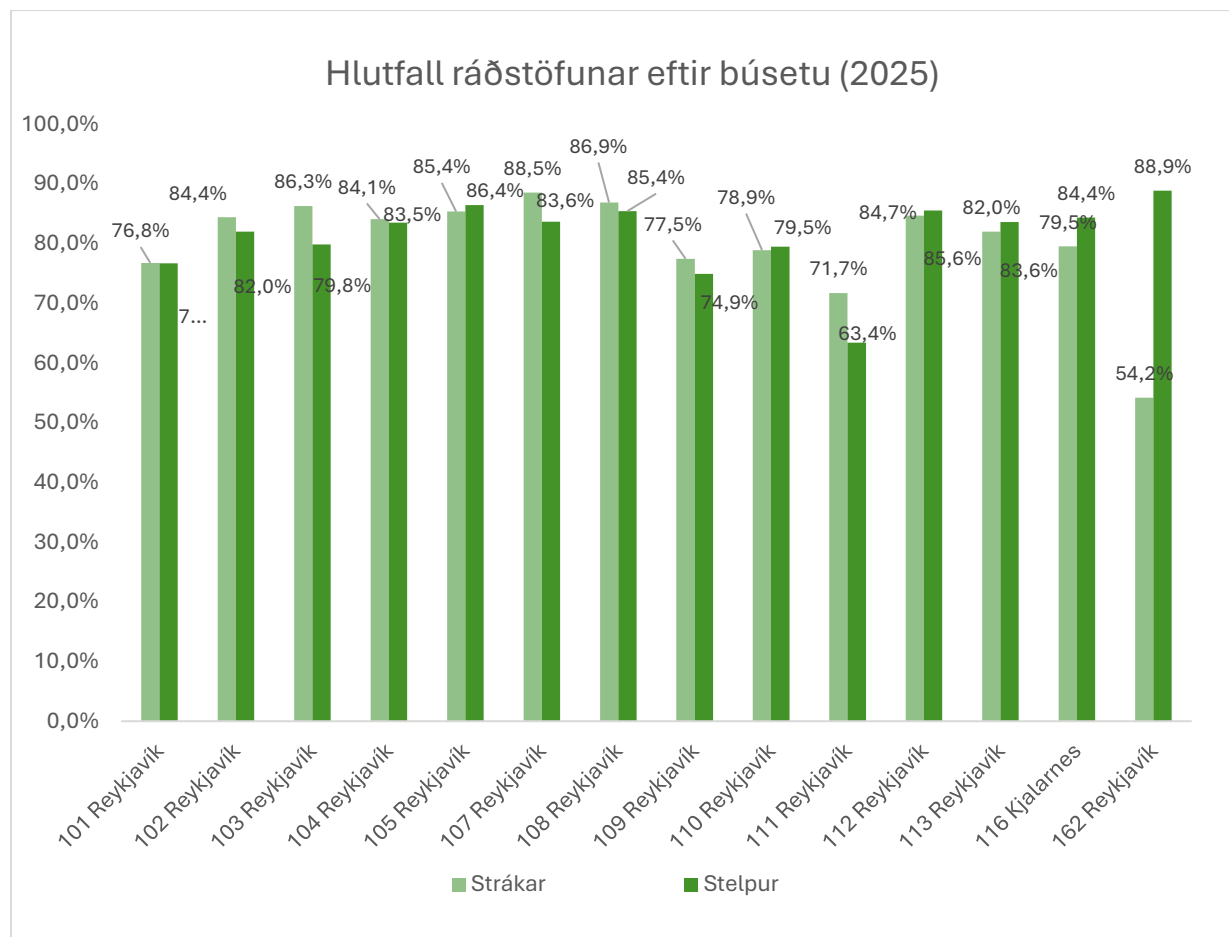
## Búseta

Greining eftir búsetu sýnir að fjöldi barna sem nýtir ekki frístundakort er ekki jafn milli hverfa. Í sumum póstnúmerum er hlutfall barna utan frístunda hærra en annars staðar.

Stærsti mögulegi hópur barna utan frístunda er í eftirfarandi hverfum:

- **Árbæ og Norðlingaholti (110)**
- **Breiðholti (109 og 111)**
- **Grafarvogi (112)**
- **Miðborg og Vesturbæ (101)**

Þessi niðurstaða getur bæði endurspeglað mismunandi fjölda barna milli hverfa, mismunandi félagslegar, fjárhagslegar eða framboð á tólmstundum innan hverfa sem aftur geta haft á þátttöku í frístundastarfi.



## Kyn

Greiningin bendir einnig til kynjamunar í þátttöku í frístundum. Almennt virðist sem **stúlkur hætti fyrir í skipulögðu frístundastarfi**, á meðan **drengir haldi þátttöku lengur**, þó brottfall aukist einnig hjá þeim á eldri unglingsárum.

Þetta mynstur er vel þekkt í rannsóknum á íþróttþátttöku og frístundastarfi ungmenna.