

A photograph of three children walking up a set of stairs. The child in the foreground is a girl with blonde hair in a ponytail, wearing a blue backpack with a yellow smiley face sticker. Behind her is a boy with blonde hair, also wearing a blue backpack. To the left, another child is partially visible. They are all wearing white t-shirts. The stairs are made of concrete and have a metal railing. The background shows a building with large windows.

Vantaa

Väx upp till hobbyidrottare – och förälder till en hobbyidrottare

**Pilottestet Motionseftermiddag
2025–2026**

Projektet Heittäydy harrastukseen
(Hänge dig åt en hobby)



Innehållsförteckning

Väx upp till hobbyidrottare	3
Varför lönar det sig att utöva idrott och motion?	3
Vad är fördelen med den här guiden?	3
Varför är motion bra för dig?	4
Varför hjälper motion även i framtiden?	5
Väx till en förälder till en hobbyidrottare	6
Orsaker till varför motion är viktigt för ditt barn	6
Så här kan du upptäcka om ditt barn inte rör på sig tillräckligt.....	8
Vad bör en förälder göra när det uppstår problem med en hobby?	10
Diskutera med barnet.....	12
Vad ska man säga när barnets entusiasm för hobbyn avtar?	13
Brist på motion hotar orken.....	17
Motionsklubbar och idrottsföreningar	18
Hur kan man anmäla sig till en hobby?	20
Källor	24

Utgivare

Vanda stad

01/2026

Sanna Heikkilä, stadskultur och välfärd/Motions- och idrottstjänster/

Utvecklingsprojektet Finlandsmodellen för hobbyverksamhet

Bild

Vanda stad/Sami Lievonen

Väx upp till hobbyidrottare

Idrottshobby innebär att barnet rör på sig och utövar idrott regelbundet varje vecka. Man kan utöva en hobby både ledd och på egen hand, men ofta är det lättast att lära sig färdigheter mångsidigt under ledning.

Ett exempel på ledd idrottshobby

- Fritidsaktiviteter utanför skolan som upprepas
- 1–3 gånger i veckan och som man anmäler sig till separat.
- *träningar* alltid vid samma tid, till exempel måndagar kl. 16–17
- *ledd*, det vill säga att en kunnig vuxen, alltså en ledare, är med och ger råd och hjälper
- ofta avgiftsbelagt, men det finns även gratis hobbyer.

Varför lönar det sig att utöva idrott och motion?

Regelbunden hobbyutövning hjälper till att utveckla färdigheter i självreglering och egenvård. Tillräcklig motion och pulshöjande träning förebygger nedstämdhet och depression samt främjar en bättre sömnkvalitet. Och bäst av allt, regelbunden och tillräcklig pulshöjande träning främjar också orken i skolan och intelligensen! Ja, du läste rätt! Motion främjar verkligen också intelligensen.

Vad är fördelen med den här guiden?

De första månaderna av en hobby är avgörande. De bestämmer om hobbyn blir en permanent del av vardagen. Särskilt hobbyer som börjar på hösten har många utmaningar. Kvällarna mörknar och vädret blir svalare, vilket gör att man rör sig mindre utomhus samtidigt som passivitet och skärmtid ökar.

Å andra sidan finns det mycket att lära sig i en ny idrottsgrupp, såsom att lära känna gruppen, idrottsformen och ledaren samt att lära sig att utöva verksamheten tillsammans. Försenade ankomster, frånvaro, tillfälligt bristande intresse, trötthet och att glömma träningskläderna är alla möjliga riskfaktorer för att en hobby som verkade intressant avbryts redan i början.

Tidvis och när problem uppstår är det bra att få en påminnelse om varför det lönar sig att ha en hobby, vad målet med den är och hur en förälder kan stötta barnets hobbyverksamhet. Syftet med den här guiden är att stötta barnets hobbyverksamhet.

Varför är motion bra för dig?

Att röra på sig och motionera betyder till exempel att leka, vara utomhus, cykla eller till och med att spela fotboll. Det är viktigt och nyttigt på många sätt!

Rörelse gör kroppen starkare

- Muskler och skelett blir starkare.
- Du orkar bättre under dagen.
- Du sover bättre på natten.

Motion gör gott för sinnet

- När man rör på sig blir man ofta på bra humör.
- Motion kan göra att det känns bättre om man är ledsen eller nervös.
- När man rör på sig producerar kroppen "må-bra-kemikalier", det vill säga endorfiner.

Motion underlättar inläringen

- Efter att man har motionerat kan det vara lättare att koncentrera sig i skolan.
- Hjärnan tycker om när kroppen rör på sig!

Det kan vara roligt att motionera tillsammans med vännerna

- Man får nya vänner eller tillbringar tid med vännerna.
- Lekar, spel och lag lär ut samarbete.

Motion kan också vara ett äventyr

- Nya platser, konster och färdigheter!
- Du kan hitta din egen favorithobby.

Varför hjälper motion även i framtiden?

Motion är inte bara ett tillfälligt nöje, utan det förbereder dig också för framtiden – motion är till nytta när du är stor, som vuxen och i arbetslivet. Här är anledningar till varför det lönar sig att motionera nu:

Kroppen håller sig frisk längre

- När man rör på sig redan som barn blir kroppen starkare och friskare.
- Goda vanor/rutiner blir lättare en del av livet.
- Som vuxen är man mindre sjuk och orkar mer både på jobbet och på fritiden.

Motion stärker sinnet, vilket gör att

- man lär sig att hantera besvikelser och svåra känslor.
- motion minskar stress och hjälper till att hantera den.
- man lär sig att tro på sig själv och att försöka igen efter ett misslyckande.

Motion lär ut viktiga färdigheter.

- Samarbete: att spela i ett lag lär ut hur man fungerar tillsammans.
- Rent spel: man lär sig att följa regler och att vara en bra vän.
- Envishet: man lär sig att försöka och att träna länge.

Dessa färdigheter är till stor nytta i skolan, på jobbet och i livet överlag!

Motion ger en bra rytm i livet

- Att gå på träningar lär ut tidsplanering.
- Av det lär man sig hur man planerar sin tid: när det är träning, mellanmål och läxor.
- I arbetslivet måste man också kunna planera sin tid och hålla vad man lovar.

Motion kan hjälpa en att hitta sin egen grej

- Någon kan bli inspirerad av idrottsbranschen och göra den till sitt yrke.
- Eller att lära sig vad man faktiskt tycker om, och inte tycker om, att göra.

Väx till en förälder till en hobbyidrottare

Orsaker till varför motion är viktigt för ditt barn

I Finland är det vanligt att barn och unga sysslar med ledd idrott efter skolan. Detta innebär till exempel fotboll, simning, dans eller till exempel gymnastik.

Motion är viktigt för alla barn, såväl flickor som pojkar. Här är orsaker till varför motion är bra för ditt barn:

Motion gör barnet friskare

- Barnet får en starkare kropp och ett bättre immunförsvar.
- Hen är mindre sjuk och orkar bättre i skolan.
- Barnet sover bättre på natten och vaknar pigg.

Motion gör att man mår bra

- När barnet rör på sig blir hen ofta gladare.
- Motion hjälper om barnet är nervöst eller om hen är ledsen.

Motion hjälper barnet att anpassa sig till bostadsområdet

- Barnet får nya vänner genom hobbyn.
- Hen lär sig finska, om det inte är hens eget modersmål.
- Barnet känner att hen är en del av gruppen och samhället.

Barnet lär sig viktiga färdigheter

- Barnet lär sig hur man samarbetar med andra.
- Hen lär sig färdigheter som behövs i hobbyn.
- Hen lär sig att lyssna på instruktioner, försöka och utvecklas.
- Dessa färdigheter hjälper i skolan och i framtiden.

🏠 Vad händer om barnet alltid stannar hemma efter skolan?

- Hen kan börja känna sig ensam.
- För mycket skärmtid (telefon, dator) är inte bra.
- Det kan vara svårare att få vänner och lära sig språket.

❤️ Som förälder kan du stötta ditt barn så här:

- Fråga vilken idrott som intresserar hen.
- Låt hen prova – på många ställen får man prova på gratis först.
- Du kan också be skolan eller hälsovårdaren om hjälp.



Bild 1 Vanda stad / Creative Day

Så här kan du upptäcka om ditt barn inte rör på sig tillräckligt

I Finland har varje barn rätt att röra på sig – både flickor och pojkar har lov att vara starka, glada och aktiva.

Motion är viktigt för barnets utveckling, hälsa och mående. Om barnet inte rör på sig tillräckligt kan hens ork, det vill säga funktionsförmåga, försämras.

Här är tecken som du kan observera:

Barnet är ofta trött

- Hen säger ofta: "Jag orkar inte" eller "Jag är trött".
- Även om hen sover, är hen ändå utmattad hela tiden.

Barnet sitter eller ligger ned hela tiden

- Hen sitter mycket framför en skärm (telefon, surfplatta, TV).
- Hen vill inte gå ut eller röra på sig ens en kort stund.

Barnet verkar vara ledset eller irriterat

- Hen blir inte lika entusiastisk över saker som förut.
- Även småsaker kan irritera eller göra att hen gråter.



Bild 2 Vanda stad / Kaisa Sunimento

Det går inte bra i skolan

- Barnet orkar inte koncentrera sig i skolan eller med hemuppgifter.
- Läxor blir ogjorda eller så glömmer hen saker.

Barnet har inga vänner eller drar sig undan från andra

- Hen vill inte träffa andra barn.
- Hen säger: "Jag vill inte gå någonstans".

Fysiska tecken

- Huvudvärk, magont eller muskelvärk utan tydlig orsak.
- Hen blir lätt andfådd även vid lätt motion.

Vad kan föräldern göra?

- Försiktigt fråga barnet hur hen mår och vad hen skulle vilja göra.
- Uppmuntra till lite rörelse – till exempel en gemensam promenad.
- Ta kontakt med läraren, skolhälsovårdaren eller kuratorn om du är orolig.
- Varje litet steg är verkligen ett bra steg! Ditt stöd är viktigt för barnet.

Vad bör en förälder göra när det uppstår problem med en hobby?

Hobbyer och rörelse är en del av barnens vanliga vardag. Det är viktigt för barnet att hitta sitt eget sätt att röra på sig. Även föräldrar och vårdnadshavare är rollmodeller och förebilder för barnet.

Det kan uppstå utmaningar när man börjar med en ny hobby. De första två månaderna är ofta avgörande för om man fortsätter med hobbyn.

Stress, vad vännerna gör annars och humörsvängningar kan göra det svårare att hålla fast vid en ny hobby.

På hösten kan det uppstå ytterligare utmaningar: det är kallt och mörkt ute, barnen tillbringar mer tid inomhus och sitter mer framför mobiler och andra skärmar. För lite sömn kan påverka orken och motivationen att fortsätta med hobbyn.



Bild 3 Vanda stad / bearbetad efter Sakari Manninen

I början kan en hobby kännas spännande och rolig. Men när tiden går och nyhetens behag avtar, kan det uppstå konflikter. När barnen lär känna varandra och vågar säga sin åsikt kan det uppstå konflikter i hobbyn. Inte alla saker man får lära sig i en hobby motsvarar alltid barnets smak och önskemål vid varje tillfälle.

Ur ett uppfostringsperspektiv är hanteringen av konflikter och tvister viktiga stunder för barnet att öva på sina interaktionsfärdigheter med stöd av vuxna. För barnet brukar situationen dock inte se ut så eller kännas bra i den stunden. I interaktionssituationer lär sig barn viktiga vardagsfärdigheter med hjälp av varandra.

Barnet kan verkligen vilja utöva hobbyn, men svårigheter med att reglera sina egna känslor i olika situationer kan vara en utmaning. Genom träningarna utvecklas dessa färdigheter, vilket kan göra att hobbyn blir en permanent del av vardagen. Utvecklingen av känsloreglering kan hjälpa barnet att nå sina mål även senare i livet.



Bild 4 Vanda stad / Loc Nguyen

Diskutera med barnet

Det är förälderns uppgift att stödja barnet och hjälpa det att ta sig igenom utmaningarna i början av hobbyn med stöd av andra vuxna – till exempel tillsammans med hobbyns ledare. Att diskutera är ett viktigt sätt att lyfta fram känslor och konflikter. I diskussionerna lönar det sig att observera vad som inspirerar barnet i hobbyn.

- Vad gläder barnet i hobbyn?
- Och vad grämer sig hen över?
- Är något i hobbyn för lätt eller för svårt? Varför?
- Vad kan man lära sig i en hobby om man ger den en chans?
- Vad är det som väcker funderingar kring att ha en hobby?

Det är viktigt att diskutera barnets tankar även med hobbyns ledare, så att man kan fundera på om något kan göras annorlunda i hobbyn. Det är bra för både föräldern och barnet att titta på både nuet och vad som är bäst för barnet med tanke på framtida färdigheter och intressen. Ibland syns fördelarna med en hobby först senare. Det gäller för föräldern att försöka hitta en lämplig balans mellan stöd, förståelse och uppmuntran.



Bild 5 Vanda stad / Creative Day

Vad ska man säga när barnets entusiasm för hobbyn avtar?

1. Ett barn kan ännu inte se de långsiktiga fördelarna – som bäst kan en vuxen se dem

Barnet styrs av stundens behag. Att börja med en ny hobby kan kännas nervöst eller så tröttnar man snabbt.

→ "Du kanske inte förstår just nu varför det här är viktigt, men jag som förälder förstår, och det räcker."

2. Att ha en hobby stöder barnets tillväxt och utveckling – att röra på sig och motionera är en del av fritiden, och det är inte en förhandlingsfråga

Enligt undersökningar stöder gruppmotion barnets sociala färdigheter, självförtroende, koncentrationsförmåga och emotionella färdigheter.

→ "Under de första träningstillfällena hinner man inte ännu se allt det roliga som hobbyn kan erbjuda. Det är först när man går flera gånger som man på riktigt märker vad som är roligt och vad som inte är det."

→ "I början kan det kännas som att något är tråkigt eller svårt, men när man fortsätter med hobbyn lite längre lär man sig bättre vad det handlar om. Det är först då man faktiskt kan veta om man tycker om det eller inte."

→ Se diskutera med barnet-frågorna (föregående sida)



Bild 6 Vanda stad / Creative Day

3. Engagemang och att binda sig till något lär ut färdigheter som är nödvändiga för livet.

Regelbunden hobbyverksamhet utvecklar uthållighet, tidsplanering och långsiktighet – färdigheter som man inte lär sig enbart i skolan.

→ "Vi har förbundit oss till hobbyn för den här säsongen, så säsongen slutförs. Du kan fatta ett nytt beslut om att fortsätta eller sluta efter säsongen. Du behöver inte älska den här motionsformen just nu, men du måste försöka."

→ Se diskutera med barnet-frågorna

4. Att ha en hobby möjliggör upplevelser av att lyckas – inte bara prestationer

Många barn får en känsla av att vara bra på något genom sin hobby. Detta uppstår inte direkt, utan med tiden och genom att man anstränger sig.

→ "Det är viktigt att du får uppleva hur det känns att lära dig något svårt. Därför stöder vi dig att fortsätta vara med."

5. En vuxen anger riktningen – barnet kan röra sig fritt inom den

Det är inte en förälders uppgift att varje vecka fråga om barnet vill fortsätta – utan istället att hjälpa barnet att hitta en mening med det hen gör.

→ "En hobby innebär regler, scheman och handledning som man inte alltid måste tycka om – det hör till saken. Livet omfattar också sådana saker. Dessa saker gör inte hobbyn dålig."

Allmänna anmärkningar

Med tanke på utvecklingen av barnets självreglering sätter föräldern gränser för barnet, men tar även hänsyn till barnets åsikt. En vuxen vet att rörelse är bra för barnet och bör därför vägleda barnet till val som är betydelsefulla för välmående, det vill säga se till att barnet rör på sig tillräckligt i vardagen.

Motion i vardagen är alltså inte ett val – men själva motionsformen, det vill säga sättet att röra på sig, kan mycket väl vara det. I så fall lyssnar den vuxna på barnet och strävar efter att möjliggöra en motionsform som barnet skulle vilja utöva utifrån sitt eget intresse. Barnet kan stöttas genom att man uppmärksammar och berömmar det för till exempel ett gott beteende. *Auktoritativt* föräldraskap innebär att man lyssnar och sätter gränser, vilket stöder utvecklingen av självregleringsförmågan.



Bild 7 Vanda stad / Creative Day

Vilken typ av föräldraskap bör man undvika om man vill stödja barnets självreglering? Om den vuxna anser att barnet måste följa föräldrarnas regler utan invändningar, och inte motiverar för barnet varför det måste agera på ett visst sätt, samt inte tar hänsyn till barnets känslor eller åsikter, är uppfostran auktoritär. Detta stöder inte utvecklingen av självregleringsförmågan på samma sätt som ett lyhört och gränssättande auktoritativt föräldraskap.

Auktoritativt och auktoritärt föräldraskap är alltså olika saker. Auktoritativt föräldraskap kombinerar tydliga gränser med värme och stöd. Auktoritärt föräldraskap fokuserar på kontroll och lydnad.

Frågor och reflektionsämnen för föräldrar

Inställning till ens egen motion och egna fritidsaktiviteter

- Hur såg man på motion och rörelse i min barndom?
- Vilka känslor väcker motion och utövande av hobbyer hos mig?
- Utövar jag någon slags motion själv?
- Skulle jag vilka utöva någon slags motion?

Inställning till det egna barnets hobby

- Vad tycker jag om att mitt barn utövar motion?
- Vilken typ av motion tycker jag själv att mitt barn borde ägna sig åt?
- Ser jag annorlunda på pojkars respektive flickors utövande av hobbyer?

Reflektera över varför du svarade så här på de tre föregående frågorna.

Utövande av hobby i en förening: Vet jag...

- ...eller kan jag med egna ord förklara vad en motionsklubb eller en idrottsförening är?
- ...vad medlemskap i en motionsklubb eller idrottsförening innebär?
- ...hur man kan börja utöva en hobby?
- ...vad man ska göra om man vill sluta med en hobby?
- ...vad medlems- och säsongsavgift betyder?
- ...vad tävlingslicens betyder?

Stödja självreglering

- Vet jag varför det är viktigt för ett barn att delta i en hobby regelbundet?
- Vet jag varför ett mellanmål med låg sockerhalt kan vara viktigt före utövande av en hobby?
- Vet jag varför det är bra att man inom en hobby får uppleva ett brett spektrum av känslor som glädje, besvikelser, samarbete, konfliktsituationer, utmaningar samt upplevelser av att lyckas tillsammans med andra deltagare?

Brist på motion hotar orken

Teknologin har förändrat vår vardag mycket, och inte ens i hemmen behöver man längre röra på sig särskilt mycket. Från hemmasoffan kan man numera köpa mat, hålla kontakt med vänner samt studera och arbeta.

Enligt den nationella Move!-mätningen 2024 (Utbildningsstyrelsen 2024) hade unga flickor bosatta i Vanda den sämsta konditionen i hela Finland. Många unga flickor känner också att orken är svag och de känner sig ångestfyllda. Många rör på sig för lite när tekniska apparater konkurrerar om fritiden. Motion, som enligt forskning minskar ångest (Hansen 2023), tas inte nödvändigtvis tillvara.

Barns liv är numera ofta intensivt och fartfyllt. Många vill uppleva lättillgängliga upplevelser, samtidigt som det kan vara utmanande att förbinda sig till en långsiktig verksamhet. Det har dock länge varit känt att "saker som är lätta att lära sig ofta är onödiga, och saker som är svåra att lära sig är nödvändiga". Det är till exempel lätt att lära sig använda en telefon, men att göra motion till en del av vardagen kräver långsiktighet och mål.

Barnet har kanske inte den förståelsen än – till skillnad från en förälder. Därför är det viktigt att en förälder stöttar barnet och hjälper det mot ett bra och balanserat liv.



Bild 8 Vanda stad / Sakari Manninen

Motionsklubbar och idrottsföreningar

Att motionera i en idrottsförening eller motionsklubb är en vanlig fritidssysselsättning i Finland. Idrottsföreningar och motionsklubbar är en utmärkt uppväxtmiljö för barn. Om föräldrarna inte har varit aktiva i en idrottsförening, kan ordet *motionsklubb* eller *idrottsförening* kännas främmande och otydligt. Även *utövande av hobby* och *motionshobby* kan vara otydliga begrepp, vilket gör att tanken på "*ett långsiktigt motionsutövande i en motionsklubb eller idrottsförening*" till och med kan kännas direkt utopisk. Vad menas med dessa?

Motionsklubbar och idrottsföreningar är en viktig del av det finska samhället. Det som förenar dem som deltar i verksamheten är först och främst en entusiasm för idrott och motion, samt för att lära sig nya färdigheter. Motionsklubbar och idrottsföreningar ger barn en möjlighet att växa, delta och tillhöra en aktiv gemenskap där de får lära sig nyttiga färdigheter för vardagen.

Föräldrarnas attityd har stor betydelse för om barnet börjar med en hobby eller inte. Det räcker ofta inte med bara barnets entusiasm. Även om barnet kan prata finska och har bra koll på vad man gör i motionsklubbar och idrottsföreningar, är det inte säkert att hen kan berätta för sina föräldrar om vilka hobbymöjligheter som finns.

För vissa föräldrar kan barnets intresse för den finländska kulturen upplevas som ett hot. Till exempel råder det en oro bland vissa föräldrar att familjebanden försämras om barnet blir "för finländskt" (t.ex. *Helsingin Sanomat* – nyhet 13.2.2025: *Somaliska mammor känner oro över att deras barn förfinska*). Detta kan bero på att föräldrarna inte känner till verksamhetsformerna tillräckligt väl. Därför behövs det en genuin dialog med familjerna om vilka olika livs-, arbetslivs- och vardagsfärdigheter man kan lära sig genom en motionshobby. Det skulle vara bra för föräldrarna att få se hur ett motionsutövande faktiskt ser ut och få höra exempel på framgångsrika erfarenheter (t.ex. *Yle* 1.11.2025: *Som barn såg Takwa Adam inga andra idrottande flickor som bar sjal – nu uppmuntrar hon andra att ta plats på planen*).

Skolan, motionsklubbar och idrottsföreningar samt föräldrarna kan tillsammans hjälpa barnet att lära sig hälsosamma levnadsvanor.

Börja motionera i en idrottsförening eller en motionsklubb?

Text: Juulia Salomaa, projektet Det gemensamma friidrottshuset, Vantaan Salamat och Finlands Friidrottsförbund

Vad innebär utövande av en hobby?

En hobby är en regelbunden fritidsaktivitet som sprider glädje i vardagen och stöder välbefinnandet. En idrottshobby kan till exempel vara fotboll, simning, friidrott, dans eller någon annan sport. Genom hobbyn lär man sig nya färdigheter, lär känna nya människor och tillbringar tid tillsammans med andra.

En hobby kan hjälpa barn och unga att hitta sina styrkor, få vänner och känna glädje över att lyckas. Inom hobbyverksamhet övar man också på samarbete, att följa regler och att visa hänsyn till andra. Regelbunden motion stöder det fysiska och mentala välbefinnandet samt hjälper barnet att orka i skolan och vardagen.

Många hobbyer kan man gå med i helt utan tidigare erfarenhet. Det viktigaste är ett intresse för att prova på och delta. Ofta kan man gå och bekanta sig med verksamheten de första gångerna innan man bestämmer sig för att börja med hobbyn.

Vad är en idrottsförening?

En idrottsförening är en förening som ordnar idrottshobbyer för barn, unga och vuxna. Föreningen erbjuder ledning, träningar och en möjlighet att delta i matcher och evenemang. I föreningarna kan man motionera för sitt eget nöjes skull utan tidigare erfarenhet, eller träna målinriktat och delta i tävlingar. I Vanda finns flera olika idrottsföreningar.



Bild 9 Vantaan Salamat / Tim Husa

I idrottsföreningar leds verksamheten av tränare och ledare, som ser till att träningarna flyter på och att atmosfären är trygg. Träningarna ordnas vanligtvis varje vecka, och där lär man sig grenens färdigheter utifrån ålder och skicklighetsnivå.

I föreningarnas verksamhet ingår ofta också gemensamma evenemang, resor, matcher och tävlingar. En hobby kan vara ett bra sätt för hela familjen att lära känna nya människor och den finländska hobbykulturen. Föräldrar kan delta i verksamheten till exempel genom att uppmuntra barnet, skjutsa till träningar eller hjälpa till vid evenemang.

Varför ska man bli medlem i en idrottsförening?

- ✓ Professionella ledare
- ✓ Möjlighet till långsiktigt hobbyutövande
- ✓ Regelbundna träningar
- ✓ Möjlighet att utvecklas och tävla

Hur kan man anmäla sig till en hobby?

Du kan kontakta idrottsföreningen via e-post eller telefon. De flesta föreningar har en webbplats med ett anmälningsformulär till grupperna. Många grenar erbjuder gratis provgångar, så häng modigt med och testa!

Man kan delta i hobbyn även om man inte talar finska. När du börjar med en hobby behöver du ingen specialutrustning. Till träningarna behöver du ofta sportkläder, löparskor och en vattenflaska.

Om du inte vet vilken hobby som skulle passa barnet eller den unga, kan du be föreningen om råd eller testa olika grenar tillsammans. Föreningarna hjälper gärna nya utövare att komma igång och berättar om träningstider, avgifter och den utrustning som behövs.



Bild 10 Vantaan Salamat / Tim Husa

Det lönar sig att komma i god tid till träningarna. Man kan berätta för ledaren om barnet behöver stöd med till exempel språket eller om det är något med hobbyn som man funderar över. I många grupper deltar barn och familjer som talar olika språk.

Vilka avgifter kan en hobby innefatta?

När du går med i en idrottsförening i Finland måste du vanligtvis betala vissa avgifter. Vanliga avgifter är medlemsavgift samt träningsavgift (även kallad terminsavgift eller säsongsgift). Man kan teckna en försäkring för eventuella olycksfall. Om hobbyn innebär att man deltar i tävlingar, tillkommer det ofta separata tävlingsavgifter och krav på att skaffa en tävlingslicens.

Vad är föreningens medlemsavgift?

Alla föreningens medlemmar betalar medlemsavgiften. Med hjälp av medlemsavgiften kan föreningen ordna en högklassig och trygg hobbyverksamhet. Den stöder föreningens verksamhet, såsom träning, arrangemang av evenemang och underhåll av träningsplatser. Medlemsavgiften möjliggör deltagande i föreningens verksamhet och ger rätt att representera föreningen i tävlingar. Medlemskapet kan ge förmåner, såsom rabatter hos samarbetspartner.

Varför måste en hobbyutövare ha en försäkring?

Det finns alltid en liten risk för skador i samband med motionshobbyer. Därför är det viktigt att utövaren har en gällande olycksfallsförsäkring. Vissa föreningar erbjuder en försäkring för sina medlemmar i samband med medlemsavgiften. I vissa fall måste man teckna försäkringen själv. Försäkringen säkerställer att du vid eventuella olycksfallssituationer får den vård som behövs utan extra kostnader. Försäkringen ger sinnesro till både utövaren och dennes familj. Vid oklara situationer, kontakta idrottsföreningen.



Bild 11 Vanda stad / Sami Lievonen

Att ha en hobby kostar – stöd finns att få!

Idrottshobbyer har ofta en månadsavgift. I vissa grenar behövs det också utrustning. Med hobbyavgifterna täcks till exempel arvoden till ledare och tränare, hyror för träningslokaler samt kostnader för redskap och utrustning. Fråga modigt mer om stödformerna från skolan, föreningen eller stadens idrottstjänster.



Bild 12 WordArt

Ekonomiskt stöd går att få på många olika sätt:

- Stadens hobbystöd **Hobbyunderstöd för barn och unga | Vanda**
- Organisationer, såsom SOS Barnbyar **www.unelmista.fi** och Hope ry **www.hopeyhdistys.fi**, erbjuder hjälp till mindre bemedlade familjer.
- Föreningarnas egna stödfonder – många föreningar kan hjälpa till med avgifterna.
- Många aktörer arrangerar också avgiftsfria hobbyer, till exempel Aktiva Vanda (Finlandsmodellen för hobbyverksamhet).

Förälderns uppgifter i barnets hobbyverksamhet

Uppmuntra och ge stöd. Föräldrar och närstående kan uppmuntra utövaren så att hobbyn känns bra.

Hjälp till i föreningsverksamheten. Föräldrar kan hjälpa till med exempelvis skjutsar, talkoarbete och vid evenemang. Se till att tidtabellerna hålls. Föräldrar kan påminna om hobbytiderna och hjälpa barnet att komma i tid.



Bild 13 WordArt

Några idrottsföreningar och motionssammanslutningar som är verksamma i västra Vanda:

****Etelä-Vantaan taitoluistelijat** (konståkning)

Etelä-Vantaan Urheilijat (ishockey)

IF Helsingin Atlas (handboll)

Keimolan Kaiku (fotboll)

****Kiekko-Vantaa** (ishockey)

M-team (innebandy)

Myyr Squash (squash)

PK-35 (fotboll)

****PuHu juniorit** (basketboll)

Ringette Walapais (ringette)

****SB Vantaa** (innebandy)

Seirenkai (karate + jujutsu)

****Simmis Vanda** (simning)

Sporttia Kaikille ry (mångsidig hobbyverksamhet)

Sukellusseura Hydromania (dykning, undervattensrugby)

****Triathlon Vantaa** (triathlon)

Uimahyppyseura Vantaa Diving (simhopp)

Vatado (Taekwondo)

Vanders (simning)

Vantaa Hockey Club (landhockey)

****Vantaan Jalkapalloseura VJS** (fotboll)

Vantaan Jukara (judo + aikido + karate)

Vantaan Lentopallo (volleyboll)

Vantaan Pyörre (konstsimning)

Vantaan Sampo (brottning)

****Vantaan Salamat** (friidrott)

Vantaan TAFT (amerikansk fotboll)

****Vantaan Voimisteluseura** (gymnastik)

Vantaan katutanssiyhdistys (dans)

Vantaan Tanssiopisto (dans)

Variston Tennis (tennis)

*****Föreningen har tilldelats Tähtiseura-status av Finlands Olympiska kommitté.***

Mer information om hobbymöjligheter och inspiration hittar du

i Vandas hobbykalender: harrastukset.vantaa.fi

Välkommen med för att röra på dig, lära dig nytt och njuta av gemenskapen!

Källor

Bäckgren, N. & Rajala, S. 13.2.2025. Tutkimus paljastaa: Somaliäitejä ahdistaa omien lasten suomalaistuminen. Helsingin Sanomat <https://www.hs.fi/helsinki/art-2000011029614.html>

Hansen, A. 2023. Aivoblues: miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin. Atena.

Huhdanpää, H. 2021. Psychiatric symptoms related to sleep and executive functions among preschool children. Helsingin yliopisto <http://hdl.handle.net/10138/335575>

Liikkuva koulu -ohjelma. <https://liikkuvakoulu.fi/artikkelit/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Mieli ry. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen <https://mieli.fi/>

Opetushallitus. Tilastopalvelu Vipunen. Haettu 7.1.2026 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/tilastot/tilastopalvelu-vipunen>

Positiivinenkasvatus.fi Positiivinen kasvatus kasvatustyylinä. Kasvatustyylien erot kasvatustilanteissa. <https://positiivinenkasvatus.fi/positiivinen-kasvatus-kasvatustyylina/>

Tahkokallio, Keijo. (2019). Uskalla olla lapsellesi aikuinen.

Helsingin yliopistollinen sairaala HUS.Terveyskylä.fi. Lapsiperhe, liikunta ja nukkuminen <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/liikunta-ja-nukkuminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ja_nuorille

UKK-instituutti. Liikkumisen suositus 7-17-vuotiaille selkokielellä <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokieliset-liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-7-17-vuotiaille-selkokielella/>

Valtion liikuntaneuvosto. Lapset ja nuoret [lapset ja nuoret – Valtion liikuntaneuvosto](#)

Virtanen, M. 11.1.2025. Takwa Adam ei lapsena nähnyt muita huivia käyttäviä urheilija-tyttöjä – nyt hän kannustaa muita kentälle. Yle. <https://yle.fi/a/74-20189495>



**Vantaa
Vanda**

Utgivare
Vanda stad
01/2026

Projektet Heittäydy harrastukseen (Hänge dig åt en hobby)