



EFFEKTTRAPPORT 2025

Innehåll

- 3 Om Parasport Sverige
- 4 Vad vi arbetar för
- 5 Idrottsutveckling från bredd till elit
- 8 Fokuserat påverkansarbete
- 10 Stärkt ledarskap
- 13 Hållbar och stark finansiering
- 15 Uppföljning och lärdomar

OM PARASPORT SVERIGE

Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté (Parasport Sverige) är ett idrottsförbund som organiserar och samordnar 11 idrotter för personer med rörelsenedsättning, synnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning. Vårt förbund samlar 565 medlemsföreningar i 18 distrikt över landet.

Inom Parasport Sverige ryms även två idrottsövergripande uppdrag:

1. Sveriges Paralympiska Kommitté (SPK), som förbereder och genomför Sveriges deltagande i Paralympics. Genom SPK synliggör vi även förebilder inom parasporten, och väcker ambitioner hos barn och unga med funktionsnedsättning att bli framtidens paralympiska stjärnor.
2. Special Olympics Sverige, som är breddidrott för personer med intellektuella funktionsnedsättningar. Tillsammans med Svenska Postkodstiftelsen har vi inom Special Olympics Sverige utvecklat det framgångsrika konceptet School Days, som driver idrottsdagar i särskolan.

Ändamål

Vårt ändamål sträcker sig utanför den egna organisationen, då vi arbetar för att främja utvecklingen av parasport inom hela idrottsrörelsen. Vi tror på parasport som ett verktyg för att öka människors rörelseglädje, frihet och självständighet – och för att stärka folkhälsan samt bidra till ett mer jämlikt och inkluderande samhälle.

Strategiska målområden

- » Idrottsutveckling från bredd till elit
- » Fokuserat påverkansarbete
- » Stärkt ledarskap
- » Hållbar och stark finansiering

Vision

En unik kraft som förverkligar drömmar

VAD VI ARBETAR FÖR

Nedan presenteras den övergripande förändringen som Parasport Sverige arbetar för. [Se vår strategi för mer detaljer.](#)

Övergripande problem

Personer med funktionsnedsättning idrottar i lägre utsträckning i idrottsföreningar jämfört med personer utan funktionsnedsättning, vilket påverkar deras fysiska och psykiska hälsa negativt.^{1 2}

Våra aktiviteter och prestationer

Parasport Sverige erbjuder anpassad och tillgänglig idrott för våra målgrupper, från bredd till elit. Det gör vi bland annat genom att utveckla idrotter och idrottsföreningar, genomföra utbildningar för ledare, rekrytera nya paraidrottare och ledare och stötta deras utveckling utefter ambition och förutsättningar. Parasport Sverige ger även stöd till andra specialidrottsförbund för att stärka deras kompetens och förmåga att inkludera parasport i sin verksamhet. Utöver detta arbetar vi med politisk påverkan för att förbättra möjligheterna för målgruppen att ta sig till och delta i idrott.

Utfall – kort och medellång sikt

- » Fler idrottsmöjligheter för målgruppen
- » Fler utbildade ledare inom parasporten
- » Fler i målgruppen söker sig till och stannar i parasporten
- » Fler har förutsättningar för en elitsatsning
- » Målgruppen är trygg och välkommen inom idrotten
- » Fler samarbetar och tar ansvar för att fler personer med funktionsnedsättning kommer i rörelse
- » Andra specialidrottsförbund har ökad kunskap om parasportens målgrupper, och arbetar för att inkludera personer med rörelsenedsättning, synnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning i sin verksamhet

Utfall – lång sikt

En bättre fysisk och psykisk hälsa för personer med funktionsnedsättning och en mer inkluderande idrottsrörelse för personer med rörelsenedsättning, synnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning – vilket också minskar samhällets kostnader.

¹ Centrum för idrottsforskning. (2024). Idrott för personer med funktionsnedsättning – uppföljning 2024.

² Folkhälsomyndigheten. (2023). Hälsa hos personer med funktionsnedsättning.

Vad vi har gjort inom målområdet

Personer med funktionsnedsättning är generellt mindre fysiskt aktiva än andra. En rapport från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) visar dessutom att barn och unga med funktionsnedsättning idrottar i idrottsföreningar i lägre utsträckning än jämnåriga utan funktionsnedsättning. Detta bidrar till en sämre fysisk och psykisk hälsa i målgruppen.

^{3 4} Att vara aktiv i en idrottsförening ökar inte bara möjligheterna till ett fysiskt aktivt liv, det bidrar även till social gemenskap.

Parasport Sverige möjliggör för fler att leva ett fysiskt aktivt liv genom anpassad och tillgänglig idrott i idrottsföreningar. Här får aktiva och ledare utvecklas utifrån sina ambitioner och förutsättningar. Vi rekryterar nya aktiva till föreningar, och utvecklar samt stöttar föreningarna för att öka idrottsutbudet i hela landet. Parasport Sverige arbetar också för en trygg och jämlik idrott där fler vill stanna kvar och fortsätta utvecklas.

Genom våra Special Olympics School Days inom anpassad skola började cirka 100 barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning idrotta i en förening under 2025. För dem som vill ta nästa steg inom parasporten har vi startat Start Your Impossible Camp Utvecklingsläger. Det första lägret genomfördes 2025 och fick mycket positiv feedback. Vi kommer att följa utvecklingen framåt.

Parasport Sverige arbetar för en mer inkluderande idrottsrörelse. Sedan 2015 har vi aktivt lämnat över ansvaret för specifika idrotter till andra specialidrottsförbund. Hittills har sex idrotter lämnats över, senast rullstolsdans till Svenska Danssportförbundet.

Under 2025 har vi haft fyra pågående överlämningsprocesser. I hälften av dessa kan vi nu se att möjligheterna för aktiva och ledare har förbättrats – redan innan ett officiellt övertagande har genomförts.

³ MUCF. (2025). Unga med funktionsnedsättning - En lägesbeskrivning av deltagande och förutsättningar inom områdena kultur och fritid samt demokratisk delaktighet.

⁴ Folkhälsomyndigheten. (2023). Hälsa hos personer med funktionsnedsättning.

/ IDROTTSUTVECKLING FRÅN BREDD TILL ELIT

Förändring för målgruppen

Insatserna under 2025 har bidragit till att

- » Fler är aktiva i en idrottsförening
- » Antal deltagartillfällen har ökat
- » Fler idrottsföreningar är medlemmar i Parasport Sverige
- » Framgångar på elitnivå ökar synligheten och når ut till fler

Långsiktig förändring

Att vara aktiv i en idrottsförening stärker både den fysiska aktiviteten och känslan av social gemenskap och tillhörighet. Personer som är mer fysiskt aktiva har dessutom större möjligheter att få anställning och ett minskat behov av sjukvård. I rapporten Parasport förändrar liv, som vi tog fram tillsammans med PwC, beräknas samhället få tillbaka 3,40 kronor i minskade sjukvårdskostnader för varje investerad krona.⁵

	2025	2024
Antal aktiva	7101 varav 2720, 7–25 år*	6631 varav 2457, 7–25 år*
Deltagartillfällen	164 396*	147 700*
Antal medlemsföreningar	565	559

*LOK-stödsrapporteringen släpar med ett år. Därav jämförs här 2024 års siffror med 2023. 29% av våra föreningar rapporterade in LOK till oss under 2024.



⁵Parasport Sverige, PwC. (2025) Parasport förändrar liv: Parasportens värde för individ och samhälle.



“Parasporten är min medicin”

– Hillevi, paraidrottare

Hillevi Salomonsson var åtta år när hon för första gången testade på parasport. En dag som förändrade hennes liv.

– Jag kommer aldrig sluta med parasport, det är det som ger mig glädjen – till att ens leva.

[Läs berättelsen om Hillevi.](#)

FOKUSERAT PÅVERKANSARBETE

Vad vi har gjort inom målområdet

Parasport Sverige arbetar för att fler personer med funktionsnedsättning ska få möjlighet att leva ett aktivt liv genom idrott. För att detta ska bli verklighet behöver samhällets insatser, resurser och strukturer utvecklas i takt med målgruppens behov. Vårt påverkansarbete bygger därför på kunskap om målgruppens förutsättningar. Kunskapen används för att bidra till bättre politiska beslut och samhällsinsatser. Genom dialog och samverkan med politiken, myndigheter, forskare och civilsamhället arbetar vi för att stärka möjligheterna för personer med funktionsnedsättning att vara fysiskt aktiva och delta i idrott. Parasport Sverige driver bland annat ett parasportpolitiskt nätverk i riksdagen och för dialog med regeringen, departement och centrala myndigheter. Parasport Sverige har även etablerat ett forskningsnätverk för att stärka kunskapsutvecklingen kring parasport och fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning. Samverkan sker också regionalt och lokalt där våra distrikt och medlemsföreningar för dialog med politiker, näringsliv och andra samhällsaktörer.

En viktig del av vårt arbete är att stärka kunskapsbasen om målgruppen. Under lång tid har personer med funktionsnedsättning i låg grad inkluderats i statliga undersökningar om fysisk aktivitet och hälsa. För att bidra till att fylla detta kunskapsgap har Parasport Sverige under flera år investerat egna resurser i rapporter och analyser. Under 2025 fortsatte detta arbete genom flera initiativ. Tillsammans med Generation Pep tog vi fram en rapport om fysisk aktivitet hos personer med intellektuell funktionsnedsättning. I samband med kunskapsdagen Heja Speciell presenterades även rapporten Parasport förändrar liv, en samhällsekonomisk analys framtagen tillsammans med PwC. Som en följd av Parasport Sveriges rapporter har flera myndigheter haft uppdrag kopplade till parasportens målgrupper under 2025.

Parasport Sverige driver också inkluderingsfrågor internationellt. Vid Internationella Paralympiska Kommitténs generalförsamling la vi fram en motion som bifölls och som kommer att stärka inkluderingen av personer med intellektuell funktionsnedsättning inom den paralympiska rörelsen.

Förändring för målgruppen

Parasport Sveriges påverkansarbete bidrar till att

- » Öka kunskapen om parasportens målgruppers förutsättningar till idrott
- » Fler myndigheter kopplade till parasportens målgrupper arbetar i dag med att ta fram kunskap och uppföljning kring målgruppens situation, vilket bidrar till bättre underlag för framtida beslut
- » Frågor om parasport och fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning får större uppmärksamhet inom politiken
- » Öka inkluderingen av personer med intellektuell funktionsnedsättning inom internationell idrott

FOKUSERAT PÅVERKANSARBETE

Långsiktig förändring

De initiativ som nu genomförs är viktiga steg för att bygga en starkare kunskapsbas, vilket i sin tur kan leda till bättre politiska prioriteringar och förbättrade förutsättningar för parasporten och de aktiva. Effekterna av detta arbete blir ofta synliga först efter flera år.

Nyckeltal

	2025	2024
Antal omnämnanen* i riksdagens dokumentdatabas	44	27
Antal omnämnanen i media	5122**	8550

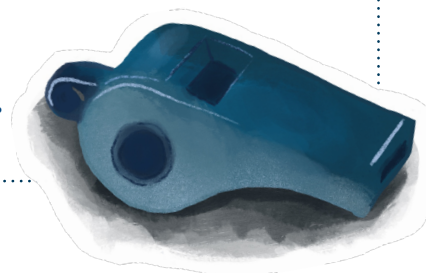
* antalet omnämnanen av parasport, Paralympics, Special Olympics och idrott för personer med funktionsnedsättning under ett riksdagsår.

** nedgången i omnämnanen i media beror på att det inte var ett paralympiskt spel 2025. År där paralympiska spel genomförs ökar vårt mediala genomslag.

“Samhället bär ett stort ansvar.

Vi inom parasporten kan arbeta hur mycket som helst, men om ingen kan ta sig till idrottshallen spelar det ingen roll hur bra verksamheter vi har... Alla behöver ta sitt ansvar. Tillsammans kan vi radera ut hinderbanan.”

– Elin, idrottskonsulent Parasport Gävleborg.



/ STÄRKT LEDARSKAP

Vad vi har gjort inom målområdet

Ledarbrist är ett utbrett problem inom idrottsrörelsen – så även inom parasporten. Därför har vi, i samarbete med JYSK, satsat extra på våra ledare. Både genom rekryteringskampanjer och genom utbildningar som säkerställer att befintliga ledare har rätt kompetens för att ta emot personer med funktionsnedsättning. Under 2025 arrangerades Parasport Sveriges första stora ledarkonferens, och planen är att det ska bli en årlig konferens för att motivera ledare och höja kunskapen i ledarskap. Parasport Sverige lanserade också en helt ny lärplattform som gör det enkelt att ta del av utbildningar digitalt. Dessutom togs två nya introduktionsutbildningar för ledare fram. Allt fler idrottsförbund vill utveckla sin parasportverksamhet. Därför har Parasport Sverige, på uppdrag av Riksidrottsförbundet, i uppgift att bidra med kvalificerad kompetens inom området. Under året har vi genomfört sju kunskapshöjande insatser och gett rådgivande stöd till flera specialidrottsförbund.

Med fler ledare ökar möjligheterna för fler att bli aktiva. Vår rekryteringskampanj har fortsatt under 2025 och vidareutvecklats utifrån erfarenheterna från 2024. Statistik från LOK visar att antalet ledare fortsätter att öka.

Förändring för målgruppen

Aktiviteter inom området har lett till:

- » Fler ledare i våra idrottsföreningar
- » Ökad kunskap om våra målgrupper hos ledare inom Parasport Sverige och i övriga idrottsrörelsen

STÄRKT LEDARSKAP

Långsiktig förändring

Genom satsningar på ledarskapsutbildningar ökar antalet utbildade ledare inom parasporten. Det gör att fler ledare får kunskap om målgruppens förutsättningar, möjligheter och utmaningar. Vi tror att detta leder till att fler idrottare välkomnas, känner sig trygga och stannar kvar inom idrotten.

Nyckeltal

	2025	2024
Antal ledare*	1431	1306
Antal utbildningstimmar	140	182
Antal utbildningsarrangemang	35	40

* LOK-stödsrapporteringen släpar med ett år. Därav jämförs här 2024 års siffror med 2023.





“Jag vet hur mycket parasporten kan förändra ett liv och jag vill vara en del av det för någon annan”

– Abdullah, paraidrottare och ledare inom parasporten

Abdullah Aamar, 29, har upplevt mer än de flesta under ett liv präglad av flykt, kamp och utanförskap. Nu drömmer han om att hjälpa andra.

– Jag kände mig ensam utan parasporten.

[Läs mer om Abdullahs väg inom parasporten.](#)

HÅLLBAR OCH STARK FINANSIERING

Vad vi har gjort inom målområdet

I Parasport Sveriges nya strategi, beslutad i maj 2025, är ett fokusområde att skapa långsiktiga, mångsidiga och hållbara finansieringslösningar som gör det möjligt att utveckla vår verksamhet på alla nivåer. Vi ska också vara en hållbar organisation – både socialt och miljömässigt.

Parasport Sverige har flera idrotter som är beroende av snö, och vi vill att våra målgrupper ska kunna utöva sina snöidrotter även i framtiden. Därför tar förbundet ansvar för att minska vår miljömässiga påverkan och bidra till ett hållbart samhälle för kommande generationer. För att kunna fortsätta vår kärnverksamhet i ett osäkert världsläge krävs långsiktig finansiering. Under året har förbundet därför vidareutvecklat vår ekonomistyrning och uppföljning.

Arbetet med att bredda den externa finansieringen med flera intäktskällor som till exempel filantropi, stiftelser, insamling och fortsatt utveckling av partnersamarbeten bedöms förbättra våra långsiktiga ekonomiska förutsättningar. På så sätt stärks förutsättningarna för målgruppernas möjligheter till ett fysiskt aktivt liv.

Förändring för målgruppen

Just nu arbetar Parasport Sverige för att få en ökning av insamlade medel. De insamlade medlen kommer våra målgrupper till gagn genom vår verksamhet och genom riktade medel.

Långsiktig förändring

Långsiktig finansiering och en hållbar organisation, i linje med Agenda 2030, är avgörande för parasportens fortsatta utveckling. När fler idrottsföreningar inkluderar målgruppen och antalet ledare och aktiva ökar, stärks både parasporten och folkhälsan.

Resurser

Parasport Sveriges verksamhetskostnader för 2025 uppgår till 74 Mkr. Av 2025 års totala verksamhetsintäkter användes 90 procent till ändamålen och 10 procent till insamling och administration.

Utöver ekonomiska resurser bygger verksamheten också på flera andra viktiga resurser: Våra medarbetare, idrottsföreningar, specialidrottsdistriktsförbund, ideella ledare, finansiärer och samarbetspartners – alla bidrar på olika sätt till att möjliggöra och utveckla vår verksamhet.

“Parasporten blev min räddning”

– Oscar, paraidrottare

Som 12-åring tvingades Oscar Tarantino att amputera sitt högra ben. De efterföljande fantomsmärtorna fick honom ner i en djup depression som höll på att ta hans liv.

– Parasporten blev min räddning – det blev mitt sätt att komma tillbaka till livet.

[Läs om Oscars resa.](#)



UPPFÖLJNING OCH LÄRDOMAR

Parasport Sverige arbetar kontinuerligt för att kontrollera effektiv användning av alla medel. Som huvudsakligt mätverktyg används förbundets nya strategi, som antogs 2025, med tillhörande målformuleringar, uppföljningsplan och förändringsteori.

Tack vare de mätbara målen i strategin har vi stärkt våra möjligheter att följa utvecklingen under kommande strategiperiod. I den föregående strategin saknades en övergripande uppföljningsstruktur, vilket gjorde det svårt att följa utvecklingen och dra gemensamma lärdomar. Vi har lärt oss att en tydlig och systematisk uppföljning är avgörande för att kunna bedöma effekterna av våra insatser.

Framåt behöver vi framför allt stärka den interna kompetensen i effektmätning. Det kommer att göra det möjligt att följa upp aktiviteterna på ett mer enhetligt sätt och identifiera vad som fungerar och vad som behöver förbättras.





 **PARASPORT**
/SVERIGE

Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté
Box 110 16, 100 61 Stockholm. Tel: 08-699 60 00. E-post: kansli@parasport.se

www.parasport.se