

***Kan vi ...***

***nøjes med  
mindre -  
og få mere  
fællesskab?***

**Inspiration og eksempler til foreninger, der vil  
mindske forbruget og styrke fællesskabet**



**KL**

# Indhold

<b>Hvorfor denne guide?</b>	3-4
<b>1 Reducér: <i>Kan vi nøjes med mindre?</i></b>	5-6
<b>2 Reparér: <i>Kan vi reparere sammen?</i></b>	7-8
<b>3 Del, lån, lej: <i>Kan vi dele med andre?</i></b>	9-10
<b>4 Genbrug: <i>Kan vi bruge igen og igen?</i></b>	11-12
<b>5 Køb ansvarligt: <i>Kan vi købe mere ansvarligt?</i></b>	13-14
<b>Råd og ressourcer</b>	15-16
<b>Fra inspiration til handling</b>	17-18

Januar 2026

Guiden er udviklet af:

Københavns Kommune, Danmarks Idrætsforbund og KL

**Kan vi ...**

**nøjes med mindre?**

**reparere sammen?**

**dele med andre?**

**bruge igen og igen?**

**købe mere ansvarligt?**

# Hvorfor denne guide?

Foreningslivet er et stærkt udgangspunkt for grøn handling. Her mødes mennesker, deler oplevelser og får ting til at ske – og netop derfor kan foreningerne gøre en reel forskel.

Denne guide er til jer, der gerne vil tage grønne skridt i jeres forening med fokus på forbrug – og finde nye måder at bruge, passe på og købe udstyr, tøj og materialer på. Formålet er at vise, hvordan små grønne handlinger kan gøre en stor forskel – både for økonomien, klimaet og fællesskabet.

Det behøver hverken være besværligt eller kedeligt. Det handler om at få mest muligt ud af det, I allerede har, og finde løsninger, der giver mening i jeres forening. Måske kan I samle medlemmerne til en reparationsaften, oprette en grejbank med naboklubben eller lave en byttehylde i klubhuset.

I guiden finder I eksempler på foreninger, der har prøvet det af i praksis og gjort forbrug og indkøb til en naturlig del af grøn handling.

Guiden følger nogle simple forbrugsprincipper – en rækkefølge, I med fordel kan bruge som pejlemærke, når I skal handle og planlægge aktiviteter:

- 1 Reducér**
- 2 Reparér**
- 3 Del, lån & lej**
- 4 Genbrug**
- 5 Køb ansvarligt**

Det bedste sted at starte er altid med et spørgsmål: Har vi egentlig brug for det? Først når noget ikke længere kan repareres, deles eller genbruges, giver det mening at købe nyt.

Når I tager grønne skridt sammen, gør I ikke kun noget godt for klimaet. I skaber også nye måder at mødes på, lærer af hinanden, og oplever fælles succes. Det kan frigøre ressourcer, forlænge levetiden på udstyr og samtidig styrke fællesskabet i foreningen.

Guiden er et inspirationskatalog, I kan bladere i, dele og bruge på jeres egen måde. Hvert kapitel indeholder korte introduktioner, konkrete

eksempler og idéer til, hvordan I kan komme i gang – uanset foreningens størrelse eller ressourcer.

Gennem hele guiden møder I spørgsmålet “Kan vi...?”. Det er en enkel måde at tænke og handle på – og en påmindelse om, at forandring starter med et spørgsmål.

På de sidste sider finder I desuden råd og ressourcer, der gør det let at komme videre – med links og inspiration til smartere forbrug og indkøb i jeres forening.

**Rigtig god fornøjelse!**

Med venlig hilsen

**Københavns Kommune,**

**Danmarks Idrætsforbund og KL**

# Kan vi ...

## nøjes med mindre?

At reducere handler om at gentænke vaner og behov. Mange foreninger opdager, at mindre faktisk kan være nok – og nogle gange endda bedre..

Små ændringer – som færre T-shirts, mindre merch og smartere planlægning, kan gøre en stor forskel. Ofte er der ting, vi er vant til at gøre, men som egentlig er mere til besvær end til gavn. Når vi undværer de ting, der skaber besvær, kommer fokus tilbage på det, der betyder mest: sporten og fællesskabet.

# 1

Reducér

## Hvordan kan vi gøre det?

Find inspiration her:

- **Copenwater – mindre klubmerch.**  
Copenwater reducerer ved at holde klubmerch på et minimum. Klubben har bevidst skåret sortimentet ned og tilbyder kun få udvalgte produkter. Det handler om at undgå unødvendig produktion og gøre det lettere for medlemmerne at vælge til med omtanke. Beslutningen hænger sammen med ønsket om at passe på havet – og viser, at fællesskab godt kan bygges uden at sætte mere i omløb.
- **Københavns Skiklub og Københavns Idræts Forening – færre T-shirts med længere levetid.** Arrangørerne bag Eremitageløbet giver rabat til løbere, der fravælger T-shirt. T-shirten er samtidig uden årstal og i samme farve år efter år, så færre behøver at vælge en ny. Grebet reducerer mængden af T-shirts og flytter fokus tilbage på selve løbsoplevelsen.

## Boldklubben Skjold har droppet camp-trøjen

Hos Boldklubben Skjold har man valgt at fjerne camp-trøjen fra klubbens egne fodboldcamps. Den overordnede motivation var at mindske forbruget og gøre op med tanken om, at klubben nødvendigvis skal sælge ekstra for at tjene et lille beløb.

### Et opgør med forbrugstankegangen

De campansvarlige fortæller, at man som klub let fristes til at lægge en ekstra vare i camp-pakken for at øge indtægten. Men børnene har formentlig allerede mange trøjer i skabet, og derfor valgte klubben at undlade den. Samtidig slipper Skjold for besværet med størrelser, restlagre og ekstra bestillinger – en ændring, der har gjort hverdagen lettere for de frivillige.



### En beslutning, der gav mening

Beslutningen blev truffet helt lavpraktisk: De campansvarlige valgte bare at droppe trøjerne – uden at kommunikere det ud. Der kom ingen klager, og i stedet har foreningen fået et klarere fokus på det, campen i virkeligheden handler om: spillet, fællesskabet og oplevelsen.

# “

**Det handler jo om fællesskabet og oplevelsen – ikke om T-shirts.**

– Jan Sørensen, bestyrelsesleder

Erfaringen fra Skjold viser, at reduktion ikke behøver handle om afsavn, men om at og turde skære det overflødige fra.

### Sådan kan I selv komme i gang

Se på, om der er udstyr, gaver eller produkter, I automatisk tilbyder. Kan noget undværes – eller gøres frivilligt? Små ændringer kan mindske forbruget, gøre hverdagen lettere og give mere plads til det, der betyder mest.

# Kan vi ...

# reparere sammen?

En revnet våddragt, en ødelagt cykel eller en taske, der er gået i stykker, kan let ende som affald. Men det kan også blive starten på noget nyt.

Når vi reparerer sammen, forlænger vi ikke bare levetiden på udstyr. Vi deler erfaringer, lærer af hinanden og viser, at det betaler sig at passe på det, man har. Reparation er derfor ikke kun en praktisk handling – det er en kultur, hvor ting får værdi igen, og hvor omtanke bliver en naturlig del af hverdagen i foreningen.

## 2 Reparér

### Hvordan kan vi gøre det?

Find inspiration her:

- **Boldklubben Skjold – Repair Café i klubhuset.** Boldklubben har indgået et samarbejde med Repair Café Danmark, hvor frivillige mødes én gang om måneden for at reparere tøj, lamper, cykler og andet grej. Det skaber liv i klubhuset og gør reparation til en hyggelig fælles aktivitet.
- **Københavns Kajakklub – vedligehold sammen.** Klubben holder faste vedligeholdelsesaftener, hvor medlemmerne hjælper hinanden med at reparere kajaker, årer og SUP-boards. Det giver udstyret længere levetid – og fællesskabet en ekstra dimension.
- **Ældre Sagen Østerbro, motion og aktiviteter – hjælp hinanden.** Frivillige medlemmer tilbyder at sy knapper i, lappe huller og fikse småting for hinanden. Det giver tøj længere levetid og gør grønne skridt til en del af hverdagen.

## Copenwater giver våddragterne nyt liv – et initiativ med stor efterspørgsel

Hos Copenwater har reparation af våddragter vist sig at være et tilløbsstykke. Foreningen har afholdt to workshops, hvor et medlem med erfaring i at reparere våddragter har vist, hvordan man selv kan udbedre huller og slid. Deltagerne lærer at fixe deres egne dragter – og samtidig hjælper underviseren med reparationerne, når der er behov.

“

**Det er virkelig noget, folk efterspørger – vi kunne holde endnu flere workshops.**

– Julie Brøggler, formand

### Et initiativ med stor efterspørgsel

Workshopsene har været en succes, og medlemmerne efterlyser flere af dem. For mange er det både praktisk og motiverende at kunne passe bedre på deres udstyr og få det til at holde længere. Reparationsinitiativerne passer desuden naturligt ind i Copenwaters DNA, hvor det handler om at passe på havet og tage ansvar for de omgivelser, man dyrker sin sport i.



### Sådan kan I selv komme i gang

Undersøg, om der er medlemmer med særlige kompetencer, som kan deles med resten af foreningen. Start med at tage det første skridt: En enkel workshop kan være nok til at sætte tingene i gang, så I kan give jeres udstyr længere levetid – og skabe et fællesskab omkring det at reparere sammen.

# Kan vi ... dele med andre?

At dele handler om at bruge hinandens ressourcer klogt. Når foreninger deler udstyr, lokaler eller materialer, frigør de ikke bare plads og penge – de åbner også for nye fællesskaber.

Ved at spørge os selv “kan vi låne, leje eller dele det her?” og kortlægge, hvad vi allerede har, kan vi undgå dobbeltindkøb og få mere ud af det, der allerede findes. Deling handler ikke om at undvære, men om at få mere ud af det, vi har – sammen. Det kan være alt fra fælles grejbanker internt i foreningen til små samarbejder mellem foreninger.

## 3 Del, lån & lej

### Hvordan kan vi gøre det?

Find inspiration her:

- **Boldklubben Skjold – fællesskab på to hjul.** Klubben har modtaget 18 lånecykler gennem DGI. Cyklerne udlånes til spillere, der ikke selv har cykel – så alle på et hold kan følges ad til træning og kamp rundt i København. Det styrker fællesskabet, gør transporten grønnere og skaber en klubkultur, hvor man hjælper hinanden med at komme frem.
- **Amager Volley – drømmen om fælles materielbank.** Klubben drømmer om at opbygge en fælles pulje af materiel – fx borde, stole, service og også opbevaringsmuligheder – som kan bruges på tværs af foreningerne i Sundby Idrætspark. En fælles materielbank kan både spare plads og penge og samtidig styrke samarbejdet lokalt eller internt mellem foreningsmedlemmer.
- **Københavns Skiklub – udlån af udstyr.** Klubben har et system for udlån af langrend-udstyr – særligt til børn. Børnene kan låne udstyret hele sæsonen for et mindre gebyr.

## Sparta giver brugt løbetøj nyt liv – og inspirerer andre til at dele mere

Hos Sparta opstod idéen til Swap Spot – en byttebørs for sportstøj – da klubben efter Copenhagen Marathon stod med 17 containere fyldt med tøj, som løberne havde efterladt i startområdet. Det satte tanker i gang: Kunne tøjet sættes i omløb i stedet for at ende som affald?



### Fra idé til handling

Efter en dialog med Københavns Kommune besluttede Sparta at prøve det af som et pilotprojekt. Efter CPH Half blev der indsamlet syv containere med brugt, og regnvådt, tøj. Klubben

sorterede, hængte det op på bøjler under en pavillon foran klubhuset og inviterede alle forbi. Tøjet blev revet væk, og mange afleverede endda selv brugt sportstøj, der hurtigt fik nye ejere.



*Vi har et ansvar som stor arrangør. Vi ønsker at give tøjet en længere levetid.*

– Nynne Ammundsen, event manager

### Et pilotprojekt med stor succes

Projektet blev lanceret som et midlertidigt forsøg på to uger – men modtagelsen var så positiv, at Sparta allerede planlægger at gentage det ved kommende løb. I fremtiden håber de på helt at undgå, at løberne kasserer tøjet.

### Sådan kan I selv komme i gang

Start i det små og gør det enkelt. Lav en midlertidig byttebørs, inddrag frivillige og kommuniker klart, hvordan tøjet får nyt liv. Erfaringerne kan blive trædestenen til en større, fællesskabende succes.

# Kan vi ... bruge igen og igen?

At genbruge handler om at give nyt liv til det, vi allerede har. Når vi genbruger, sparer vi både ressourcer og penge – og opdager, hvor meget der stadig kan bruges.

Et stykke udstyr, en trøje med klublogo eller et par fodboldstøvler, der er blevet for små eller ikke længere bruges, kan få ekstra værdi, når de bliver i foreningen og tages i brug af andre. Genbrug kan være alt fra byttehylde og loppestande til at lade udstyr gå i arv mellem medlemmer. Små cirkler af genbrug giver store gevinster – for både miljø, økonomi og fællesskab.

## 4 Genbrug

### Hvordan kan vi gøre det?

Find inspiration her:

- **Nørrebro United – byttehylde med fodboldstøvler.** Klubben har etableret en simpel byttehylde, hvor man fx kan aflevere og hente brugte fodboldstøvler. Et tiltag, der både sparer penge og styrker fællesskabet.
- **Copenwater – genbruger våddragter.** Klubben indsamler brugte våddragter, som nye medlemmer kan låne, før de beslutter, om sporten er for dem. Så kan de prøve det af uden at købe nyt fra start.
- **Ørestad IF – klubtøj og byttehylde.** Klubbens gymnastikafdeling genbruger opvisningsdragter gennem flere sæsoner og overvejer en fast byttehylde i deres nye klublokale. Det gør genbrug synligt og let tilgængeligt for medlemmer og forældre.
- **Amager Volley – loppebod ved stævner.** Ved stævner kan medlemmer donere sportstøj og udstyr til klubbens loppebod, hvor salget går til foreningen. Klubben har også afholdt et loppemarked, hvor medlemmer solgte deres egne ting.

## Boldklubben Hellas bytter brugt idrætstøj for en slush ice – og gør genbrug sjovt

Hos Hellas har man gjort genbrug til en fast del af fællesskabet. Når klubben holder sine Super Lørdage – hyggelige klubdage med aktiviteter og samvær – står en bod klar med brugt, men godt sportstøj. Børn og forældre kan aflevere deres brugte fodboldtøj og støvler – og som tak få en slush ice.



**Byt dit genbrugstøj for en slush ice!**

– Pernille Sevelsted, administrativ koordinator

### Et simpelt koncept, der virker

Der havde allerede været mulighed for at aflevere brugt fodboldtøj og -støvler i klubben, men det var kun få medlemmer, der benyttede sig af ordningen. For at få flere børn og forældre med gav Hellas initiativet et lille twist: Når børn afleverede brugt tøj, fik de en slush ice som tak. Det gjorde en tydelig forskel. I dag afleverer medlemmer tøj både ved Super Lørdage og i hverdagen, og initiativet har fået rigtig god respons.

### En lille indsats med stor effekt

Bytteboden er et nemt og billigt setup, som både sparer ressourcer og penge for forældrene. Klubben kommunikerer det enkelt og tydeligt på sociale medier og med plakater i klubhuset, så budskabet når ud til alle.



### Sådan kan I selv komme i gang

Gør genbrug til en naturlig del af klubbens aktiviteter. En genbrugsbod til en klubdag er et nemt sted at starte – og noget, der hurtigt kan vokse. Et lille incitament, som en slush ice eller en symbolsk gestus, kan gøre genbrug til en aktivitet, alle har lyst til at være med i.

# Kan vi ...

## købe mere ansvarligt?

At købe ansvarligt handler om at tænke langsigtet og vælge med omtanke. Når vi vælger kvalitet frem for kvantitet, støtter lokale leverandører eller køber produkter, der holder længere, mindsker vi både spild og klimaaftryk.

Spørg os selv: "Hvad har vi egentlig brug for – og hvem vil vi støtte?" Måske betyder det færre, men bedre køb. Måske et tættere samarbejde med leverandører, der deler vores værdier. Små, bevidste valg kan gøre en stor forskel i hverdagen i foreningen.

# 5

Køb ansvarligt

## Hvordan kan vi gøre det?

Find inspiration her:

- **Amager Volley – genbrugsmøbler.** Genbrugsmøbler giver klublokalet nyt liv og viser, hvordan ansvarlighed også kan tænkes ind i indretningen.
- **Openwater samarbejder med deres leverandør.** Når medlemmer køber våddragter hos deres leverandør, kan de få dem repareret gratis. Det gør det endnu nemmere at vælge reparation frem for at købe nyt.
- **Boldklubben Skjold – pantsystem for klubbetøj.** Klubben drømmer om at gensælge klubbetøj gennem en digital platform, hvor brugte trøjer kan få nyt liv. Et initiativ, der kombinerer ansvarligt forbrug og socialt samarbejde.

## Når nyt er nødvendigt – fælles principper for at købe med omtanke

Hvis vi hverken kan ...

- ~~nøjes med mindre~~
- ~~reparere det sammen~~
- ~~dele det med andre~~
- ~~bruge det igen og igen~~

Så køb nyt med ...



### Lang levetid

Vælg høj kvalitet og lang holdbarhed – undgå navne/årstal på klubbetøj, og prioritér lavt energiforbrug, når det er relevant.



### Reparerbarhed

Køb produkter, der er nemme at reparere, kan skilles ad, er nemme at skaffe reservedele til, og eventuelt med en reparations- eller serviceaftale.



### Returordning

Vælg leverandører, der tager produkter retur og sikrer genbrug eller genanvendelse.



### Restprodukter

Spørg først efter restlagre eller varer fra tidligere sortimenter, før vi bestiller nyt.



### Mængde

Køb kun det, vi har behov for – undgå at købe stort ind for rabat, hvis det skaber overskudslager.



### Miljøkrav

Stil klare miljøkrav og prioritér officielle miljømærker som EU Ecolabel og Svanemærket, hvor det er muligt.

# Råd og ressourcer

At skabe forandring handler sjældent om store beslutninger – men om små, gentagne handlinger, der bliver en naturlig del af hverdagen. Her er en række enkle råd, der kan hjælpe med at omsætte grønne idéer til handling sammen i foreningen.



## 1. Start i det små – og brug det, I allerede gør

Vælg ét overskueligt initiativ – fx en byttehylde, en grøn kampdag eller en fælles reparationsaften. Knyt det til aktiviteter, I allerede har. Det føles lettere at deltage, når det ikke kræver ekstra tid eller planlægning.



## 2. Gør det nemt at vælge grønt

Små skub virker: gør det grønne valg til det nemme valg. Sæt genbrugskopper frem som standard, placer byttehylden der, hvor folk naturligt kommer forbi, og gør sortering enkel og tydelig.



## 3. Involver medlemmerne

Adfærdsforskning viser, at vi ændrer vaner lettere, når vi selv er med til at skabe dem. Lad medlemmerne komme med idéer, tage ejerskab eller stå for et grønt initiativ på deres hold.



## 4. Udpeg en grøn tovholder

Én person kan holde fokus og samle idéer – uden at det kræver store møder eller strukturer. Det kan være en træner, forælder eller frivillig med lyst til at hjælpe. Ejerskab driver handling.



## 5. Gør det fællesskabsbaseret

Når vi gør ting sammen, bliver de til vaner. Brug grønne aktiviteter som anledning til at mødes – fx “fix & hyg”-aftener, loppemarkeder eller fælles oprydningsdage.



## 6. Gør det synligt

Fortæl åbent om jeres grønne initiativer, og vis, hvad I opnår. Synlighed skaber stolthed, sætter gang i snakken og gør det lettere for andre at være med.



## 7. Fejr det, der virker

Når noget lykkes – uanset hvor småt – så vis det frem. Et opslag, en tak eller en lille anerkendelse gør, at de gode vaner bliver gentaget og spredt sig.



## 8. Lån idéer, ikke bare udstyr

Spar tid ved at udveksle erfaringer med naboklubber og andre foreninger. Del jeres bedste idéer, materialer og metoder – og lær af, hvad der virker for andre.



## 9. Involver bestyrelsen

Brug bestyrelsen aktivt til at sætte retning og bakke op om grønne initiativer. Lad bestyrelsen tage del i idéudvikling, fordeling af opgaver og synliggørelse af de grønne tiltag, så det bliver en mere integreret del af foreningens arbejde.



## 10. Lav partnerskaber

Indgå partnerskaber med andre foreninger og organisationer, og del erfaringer og viden om grønne initiativer. Spørg åbent, hvis I mangler ressourcer – sammen kan I løfte mere og få inspiration til nye løsninger.

## Gode links

- **Om DIFs samfundsansvar:**  
[www.dif.dk/samfundsindsatser/baeredygtighed](http://www.dif.dk/samfundsindsatser/baeredygtighed)
- **DIFs guide til grønnere events:**  
[www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/idraetsudvikling/baeredygtighed-i-foreninger/baeredygtige-events](http://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/idraetsudvikling/baeredygtighed-i-foreninger/baeredygtige-events)
- **Københavns Kommunes Klimastrategi 2035:**  
[www.kk.dk/politik/politikker-og-indsatser/klima-miljoe-og-natur/klimastrategi-og-klimahandleplan](http://www.kk.dk/politik/politikker-og-indsatser/klima-miljoe-og-natur/klimastrategi-og-klimahandleplan)
- **Guide til Klimahandling i Fællesskab:**  
[www.concito.dk/udgivelser/klimahandling-faellesskab](http://www.concito.dk/udgivelser/klimahandling-faellesskab)
- **Genbrug i Københavns Kommune:**  
[www.affald.kk.dk/genbrug](http://www.affald.kk.dk/genbrug)

# Fra inspiration til handling

En enkel handlingsplan til at komme i gang:

## 1. Hvilket grønt tiltag vil vi gerne sætte i gang?

Kort beskrivelse af tiltaget:

## 3. Hvem skal være med?

Navne eller roller (fx træner, bestyrelse, forældre, medlemmer):

## 2. Hvorfor lige dette tiltag?

Hvad håber I, det kan gøre for foreningen (fx fællesskab, økonomi, sundhed)?

## 4. Hvad har vi brug for for at komme i gang?

Fx ting, lokaler, tid, hænder, viden:

## 5. Hvad kan stå i vejen?

Kort om de vigtigste barrierer:

## 6. Hvad er vores næste tre skridt?

1.

2.

3.

## 7. Hvornår følger vi op – og hvem indkalder?

Dato / måned:

Ansvarlig:

## Kan vi nøjes med mindre – og få mere fællesskab?

Inspiration og eksempler til foreninger, der vil  
mindske forbruget og styrke fællesskabet

**Læs mere om grønne skridt i idrætsforeninger:**

