H.K.H. Prinsessan Sofia: tal vid Friends förbundsträff om trygg idrott

Talare	Datum	Plats
Prinsessan Sofia Prinsessa	26 november 2026	Solna

Omständigheter
Talet hölls vid Friends förbundsträff om trygg idrott på Strawberry Arena i Solna, där idrottsrörelsens ansvar för barns trygghet och arbetet mot mobbning stod i fokus.

Mina damer och herrar,

Idrott ska vara glädje, gemenskap och utveckling. En plats där barn får växa, utmana sig själva och hitta vänner för livet. Det kan också vara en tillflyktsort när livet i övrigt känns svårt. Men för att allt det ska vara möjligt krävs en sak: trygghet.

För ett barn som inte känner sig tryggt vågar inte alltid ta plats. Inte misslyckas. Inte säga ifrån. Och kanske till slut inte ens komma tillbaka.

Friends idrottsrapport visar att barn som utsätts för kränkningar oftare vill sluta med sin idrott. Det är en allvarlig påminnelse om vad som står på spel.

Som förälder till idrottande barn har jag själv sett vilken betydelse en engagerad vuxen kan ha. En tränare som ser individen. En ledare som frågar hur någon mår. En vuxen som vågar säga ifrån när någon behandlas illa.

Små handlingar för oss vuxna kan göra hela skillnaden för ett barn.

Och idag slutar inte det som händer på träningen när barnen går hem. En kommentar i omklädningsrummet kan fortsätta i en gruppchatt. En kränkning på nätet kan följa med hela vägen tillbaka till idrottsplatsen. Det kanske aldrig tar slut.

Därför måste tryggheten gälla överallt där barn möts.

Det är en viktig utgångspunkt för Prinsparets stiftelse som arbetar för en tryggare nätvardag. För respekt och omtanke kan aldrig begränsas till en viss plats.

Vi talar ofta om vad idrotten kan ge våra barn. Självförtroende. Gemenskap. Glädje. Men då måste vi också tala om vad vi vuxna behöver ge dem. Tryggheten att våga. Modet att misslyckas. Och känslan av att alltid höra till.

Varmt tack för ert engagemang och för det viktiga arbete ni gör för våra barn och unga.

Jag önskar er en riktigt givande dag!

Tack!

Källa
Hämtad från Kungahusets arkiv 26/11/26

Relaterade
Prins Daniel: Tal vid idrottsgalan 2017
16 januari 2017

Emma Holmeros: Rättvis idrott för unga, Nordisk Talefest
10 maj 2024

Prinsessan Sofia: Tal vid Sophiahemmet högskolas examensceremoni 2024
18 oktober 2024

URI
https://www.svenskatal.se/tale/h-k-h-prinsessan-sofia-tal-vid-friends-forbundstraff-om-trygg-idrott