

En Frisk Generations Effektrapport 2025



EN FRISK
GENERATION

Innehåll

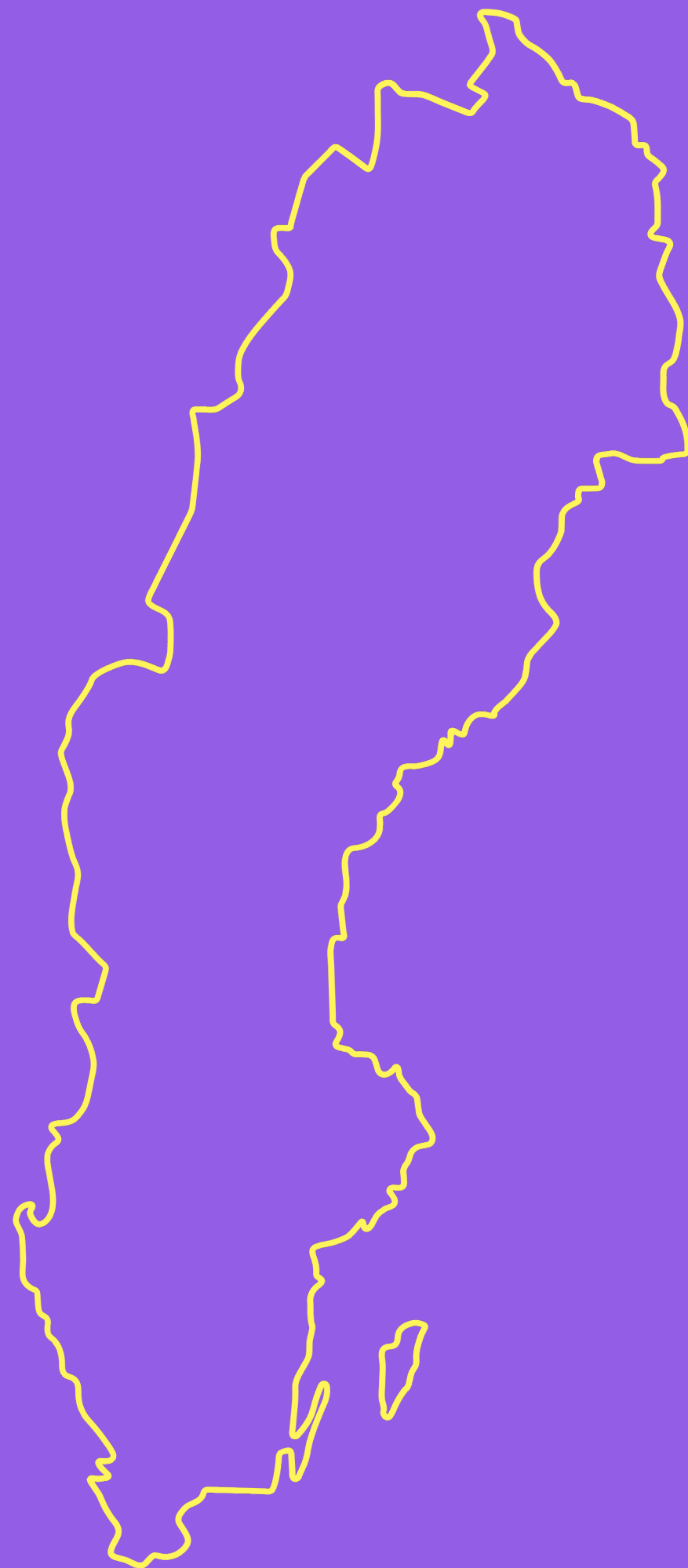
Sammanfattning	03
Övergripande programöversikt	05
Globala målen och EFGs förändringsteori	07
Resultat från året i våra program	10
Ekonomiska siffror och årsredovisning	20
EFGs mål framåt	22

EN FRISK GENERATION

Sammanfattning av året

Effekterna av att delta i En Frisk Generations verksamhet blir tydliga efter ett helt års deltagande. Genom våra olika program – Familjeprogrammet, Familjeprogrammet Funkis, EFG active och Systrar i – främjas rörelse, hälsa och gemenskap för barn, ungdomar och vuxna. Deltagarna upplever ökat välmående, stärkt självtillit och nya sociala nätverk, samtidigt som familjer blir mer aktiva och barn knyts till föreningsliv. Resultaten visar att våra insatser ger både omedelbara effekter och långsiktiga positiva förändringar i hälsa och social sammanhållning.

EN FRISK GENERATION



Verksamhetsområden 2025

Stockholm

Rinkeby
Tensta
Rågsved
Fisksätra
Skärholmen
Upplands Väsby
Sollentuna
Östberga
Huddinge
Kista
Järfälla

Blekinge

Karlskrona
Kungsmarken

Jönköping

Värnamo
Rörstorp

Skåne

Malmö

Rosengård
Lindängen
Mobilia
Sorgenfri

Helsingborg

Närlunda
Planteringen

Västmanland

Västerås

Bäckby Hällby
Bäckby Rösegård

Gävleborg

Ockelbo

Åbyggeby
Gäveränge

Västra Götaland

Göteborg

Hammarkullen
Vättnedal
Slottsberg
Rannebergen
Långedrag

Partille

Skulltorp
Furulund

Borås

Hässleholmen

**EN FRISK
GENERATION**

Övergripande programöversikt

Våra program

Våra program bygger på rörelseglädje, gemenskap och kunskap som stärker hela familjens hälsa.

- de är dessutom anpassade efter målgrupp och område.

Här är grunden i varje del:

Familjeprogrammet

21 områden, 2ggr/vecka
(vardag + helg)

Fokus: Rörelse, mat,
samtal & gemenskap

Resultat: Ökad trygghet
& aktivitet

Öppna Aktiviteter

28 områden, 1-2
ggr/vecka mars- nov

Fokus: Tillgänglig fysisk
aktivitet & gemenskap

Resultat: Ökad trygghet
& aktivitet

Funkis

2 områden, 2ggr/vecka

Fokus: Tillgänglig rörelse för
barn som lever med NPF

Resultat: Öka delaktighet
i föreningslivet

Systrar I

6 områden, 1 ggr/vecka

Fokus: Rörelse, ledarskap
och systerskap

Resultat: Ökad jämlikhet

EN FRISK
GENERATION

Globala målen och EFGs långsiktiga förändringsteori

EN FRISK
GENERATION

Så skapar vi förändring

En Frisk Generations arbete tar sin utgångspunkt i att tillgängliga resurser, lokal närvaro och engagerade ledare möjliggör regelbundna aktiviteter för barn och familjer i deras eget närområde. Genom att erbjuda strukturerade och lustfyllda insatser inom rörelse, gemenskap och kunskap om hälsa skapas tidigt positiva upplevelser och deltagande.

På kort sikt ser vi hur familjer blir mer fysiskt aktiva, hur barnens välmående stärks och hur relationer börjar ta form – både inom familjen och mellan deltagare. Föräldrar får ökad kunskap och trygghet i sitt föräldraskap, samtidigt som barnen upplever glädje, delaktighet och sammanhang.

På medellång sikt bidrar programmet till att nya vanor etableras. Familjer fortsätter att vara aktiva tillsammans, sociala nätverk växer fram i bostadsområden och fler barn hittar vidare till organiserade fritidsaktiviteter och föreningsliv.

På lång sikt är målet en mer jämlik hälsa, där barn och familjer har stärkta förutsättningar att leva aktiva och hälsosamma liv. Genom att bryta isolering och skapa hållbara beteendeförändringar bidrar vi till ökad social sammanhållning och tryggare lokalsamhällen.

EFGs förändringsteori



**EN FRISK
GENERATION**

Globala mål i praktiken



En Frisk Generation bidrar till samtliga 17 globala mål inom Agenda 2030. Särskilt sex av målen har en tydlig koppling till vår kärnverksamhet, där vi genom lokala insatser stärker fysisk och psykisk hälsa, jämlikhet och social sammanhållning i de områden där vi verkar.

Mål 3 God hälsa och välbefinnande

Vi stärker barns och familjers möjligheter att leva ett aktivt, hälsosamt liv – oavsett bakgrund. Genom rörelse, goda matvanor och social gemenskap minskar vi stillasittande, ökar välbefinnande och lägger grunden för längre och friskare liv.

Mål 5 – Jämställdhet

Vi arbetar för att flickor och pojkar ska ha lika möjligheter att röra sig, ta plats och leda. Genom satsningar som tjejgrupper och kvinnliga ledare utmanar vi stereotypa könsnormer och stärker flickors inflytande och delaktighet i samhället.

Mål 10 – Minskad ojämlikhet

Våra program är gratis, lokala och tillgängliga – särskilt för familjer i socioekonomiskt utsatta områden. Genom att möta deltagarna där de är sänker vi trösklarna till fysisk aktivitet, hälsa och gemenskap.

Mål 11 – Hållbara städer och samhällen

Vi bidrar till att göra bostadsområden tryggare och mer levande. Genom närvaro i parker, på skolgårdar och i samlingslokaler bygger vi tillit mellan människor och skapar fler positiva platser för barn och vuxna att mötas.

Mål 16 – Fredliga och inkluderande samhällen

Vi förebygger utanförskap och skapar sociala sammanhang som bygger trygghet, tillhörighet och förståelse. Våra aktiviteter bygger broar mellan grupper, stärker civilsamhället och ger fler barn en känsla av att bli sedda och höra till.

Mål 17 – Genomförande och globalt partnerskap

Genom samarbeten med kommuner, stiftelser, föreningar och internationella aktörer som adidas och ABC for Mental Health, driver vi långsiktig förändring – lokalt och globalt.

Resultat från året i våra program

EN FRISK
GENERATION

EFGs statistik 2025

Under 2025 har En Frisk Generation fortsatt att skapa regelbundna och meningsfulla sammanhang för barn och familjer. Statistiken visar på ett starkt och återkommande deltagande, där många familjer inte bara hittar till verksamheten – utan också stannar över tid.

**Aktivitets-
timmar**
50 173

**Deltagar-
tillfällen**
29 532

**Serverade
middagar**
10 118

**EFG
Active**
14 486

deltagare (ej unika)

**Familje-
lopp**
1077

deltagare

**Unika
deltagare**
2 126

i familjeprogrammet

Vidare presenterar vi resultat från vår effektmätning, där vår start- och slutenkäter ligger som grund.

**EN FRISK
GENERATION**



Hälsoeffekter

Familjeprogrammet bidrar till tydliga förbättringar i deltagarnas hälsa. Genom regelbunden rörelse och gemensamma aktiviteter skapas förutsättningar för mer aktiva vardagar och ett stärkt välbefinnande hos både barn och vuxna.



Upplevd hälsa vuxna

Andelen vuxna som uppgav att deras hälsa var bra eller mycket bra ökade från 79 % vid start till drygt 82 % vid avslut.

Stillasittande

Andelen vuxna som sitter stilla högst tre timmar per dag ökade från 37,7 % till 48,6 %.

Välmående hos barn

Andelen barn som skattade sitt mående till 8-10 på en tiogradig skala ökade från cirka 83 % vid start till över 95 % vid avslut. Detta visar på en tydlig och mätbar positiv utveckling i barnens subjektiva välmående.



Kostvanor och familjeaktiviteter hos barn

01

Gemensamma måltider

Andelen barn som äter frukost tillsammans med en vuxen minst fem dagar i veckan ökade tydligt, samtidigt som andelen som sällan eller aldrig gör det minskade.

02

Kostvanor

Andelen barn som äter frukt och grönsaker fyra dagar i veckan eller mer ökade från 74,1 % till 87,1 %.

03

Familjeaktivitet

Andelen barn som uppgav att de gör aktiviteter tillsammans med familjen fyra dagar i veckan eller mer ökade från 40,3 % till 67,7 %.

Programmet stärker barnens förutsättningar att utveckla hälsosamma matvanor. Genom gemensamma måltider och kunskap om kost skapas positiva beteenden som kan följa med över tid.



Familjeaktiviteter

En central del av programmet är att stärka familjens gemensamma tid. Genom att delta i aktiviteter tillsammans ökar både rörelseglädjen och möjligheten att etablera hållbara rutiner tillsammans i vardagen.

Gemensamma aktiviteter

Medelantalet dagar per vecka med gemensam aktivitet ökade från 2,44 till 3,36 dagar. Andelen familjer som är aktiva fyra dagar i veckan eller mer ökade från 13,1 % till 41 %.

Gemensamma måltider

Antalet dagar per vecka med gemensam frukost ökade från i genomsnitt 4,17 till 4,92 dagar. Gemensamma middagar ökade från 5,84 till 6,02 dagar per vecka.



Sociala effekter och trygghet

Programmet skapar trygga sammanhang där barn och vuxna får möjlighet att bygga relationer och känna tillhörighet. Det bidrar till ökad gemenskap, minskad ensamhet och en starkare social trygghet.

Sociala nätverk

98 % av de vuxna uppgav att deltagandet bidragit till att de lärt känna nya människor.

Trygghet i området

Nästan 90 % uppgav vid programmets slut att de alltid eller oftast känner sig trygga i sitt bostadsområde, både för sig själva och sina barn.

Resultat i perspektiv

Sammanfattningsvis visar både de uppmätta resultaten och de kvalitativa exemplen att familjeprogrammet bidrar till bestående förbättringar i familjers levnadsvanor, barns välmående och sociala sammanhang.



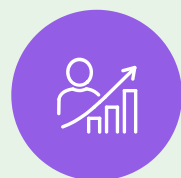
Familjefokus

Strukturerade aktiviteter som involverar hela familjen



Trygga miljöer

Skapar förutsättningar för långsiktiga förändringar



Hållbara rutiner

Vanor som sträcker sig bortom familjeprogrammet



Ekonomiska siffror och årsredovisning

Resurser 2025 – utdrag från årsredovisningen

Intäkter och kostnader



Totalt insamlade medel 2025:

12 319 154 kr

Totala kostnader 2025:

-12 954 419 kr

Under verksamhetsåret 2025 genomförde föreningen en extra satsning på IHOP. Detta innebar högre kostnader än normalt för föreningens ändamål och har resulterat i ett negativt verksamhetsresultat för året.

92

**Antalet volontärer
under 2025**

Finansiering

Årets verksamhet möjliggjordes av stöd från Gålöstiftelsen, Kronprinsessparets Stiftelse, Kavlifonden, Skandia – Idéer för livet, UEFA Foundation, Ingrid och Gustaf Fribergs Minne, Stiftelsen Momentum, Stiftelsen Actum och Svenska Postkodstiftelsen, samt företags partners IKEA, Meko AB, Atrium Ljungberg, Stena Fastigheter, Väsbyhem, Bostads AB Mimer, Sveafastigheter, Hemsö, Helsingborgshem, Victoriahem, adidas, Impilo och Qvintus Technologies. Därtill bidrog flera kommuner, Folkhälsomyndigheten och EU-medel.

**EN FRISK
GENERATION**

Vår riktning framåt – Tack för 2025!

En Frisk Generation verkar för en jämlik hälsa där alla barn, oavsett uppväxtvillkor och bostadsområde, ges likvärdiga förutsättningar till ett gott liv.

Under kommande år intensifierar vi vårt arbete genom en nationell expansion, med särskilt fokus på att nå barn och familjer i norra Sverige. Samtidigt vidareutvecklas Familjeprogrammet Funkis för att erbjuda ett ännu mer träffsäkert stöd och fler praktiska verktyg för hela familjen. Inom ramen för IHOP tar vi nästa steg i att fördjupa samarbeten och utveckla innovativa insatser som stärker barns hälsa i vardagen.

Vi ser en framtid där varje barn har tillgång till gemenskap, rörelse och stöd – nära där de bor. Genom evidensbaserade metoder, kontinuerlig innovation och stark lokal samverkan bygger vi hållbara strukturer som stärker både barn och familjer, med långsiktigt positiva effekter för samhället i stort.

Vår vision är att varje barn ska känna sig tryggt, sett och stärkt – och att En Frisk Generations insatser utgör en naturlig och integrerad del av barns och familjers vardag i hela landet.

EN FRISK GENERATION