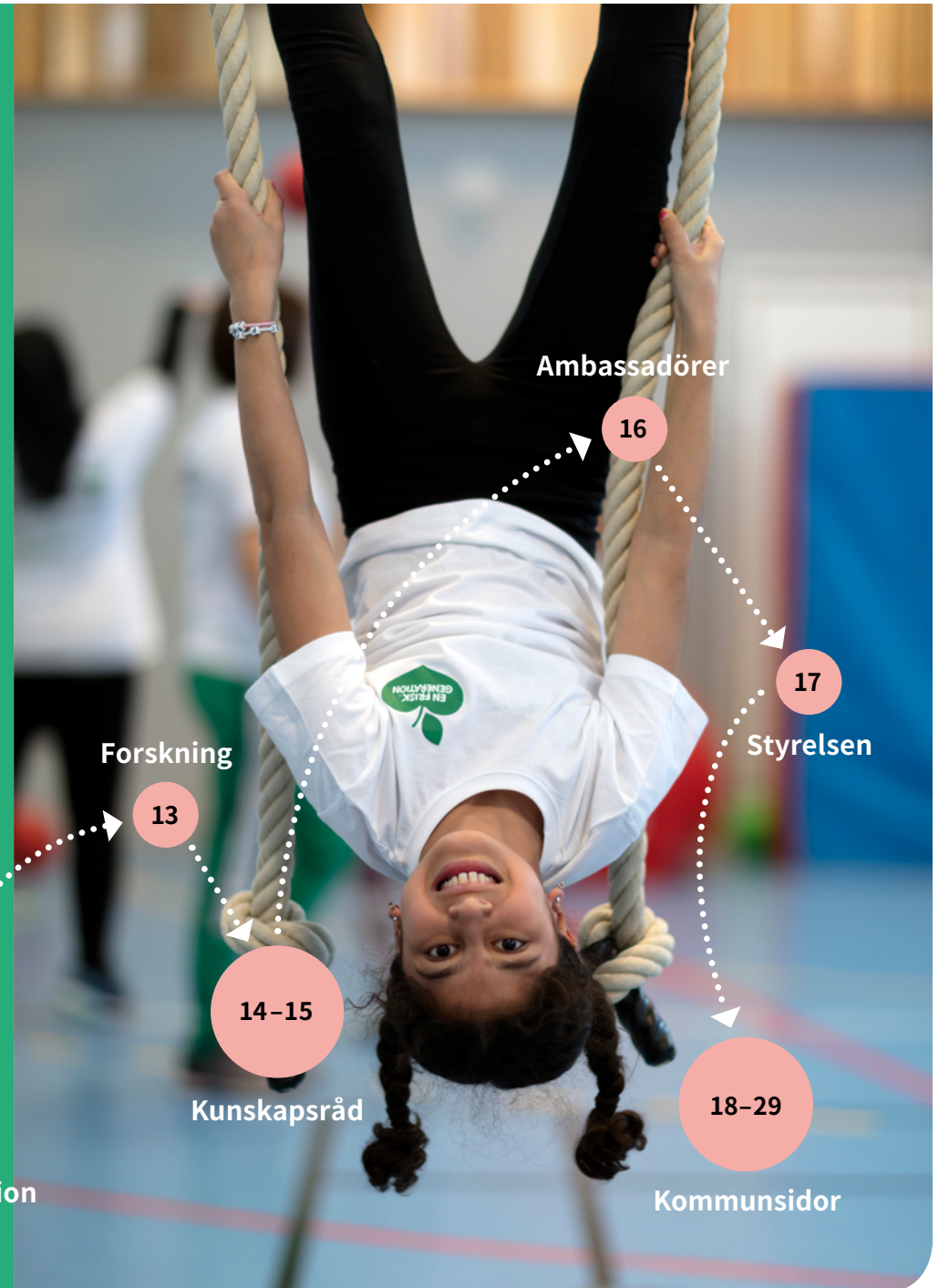
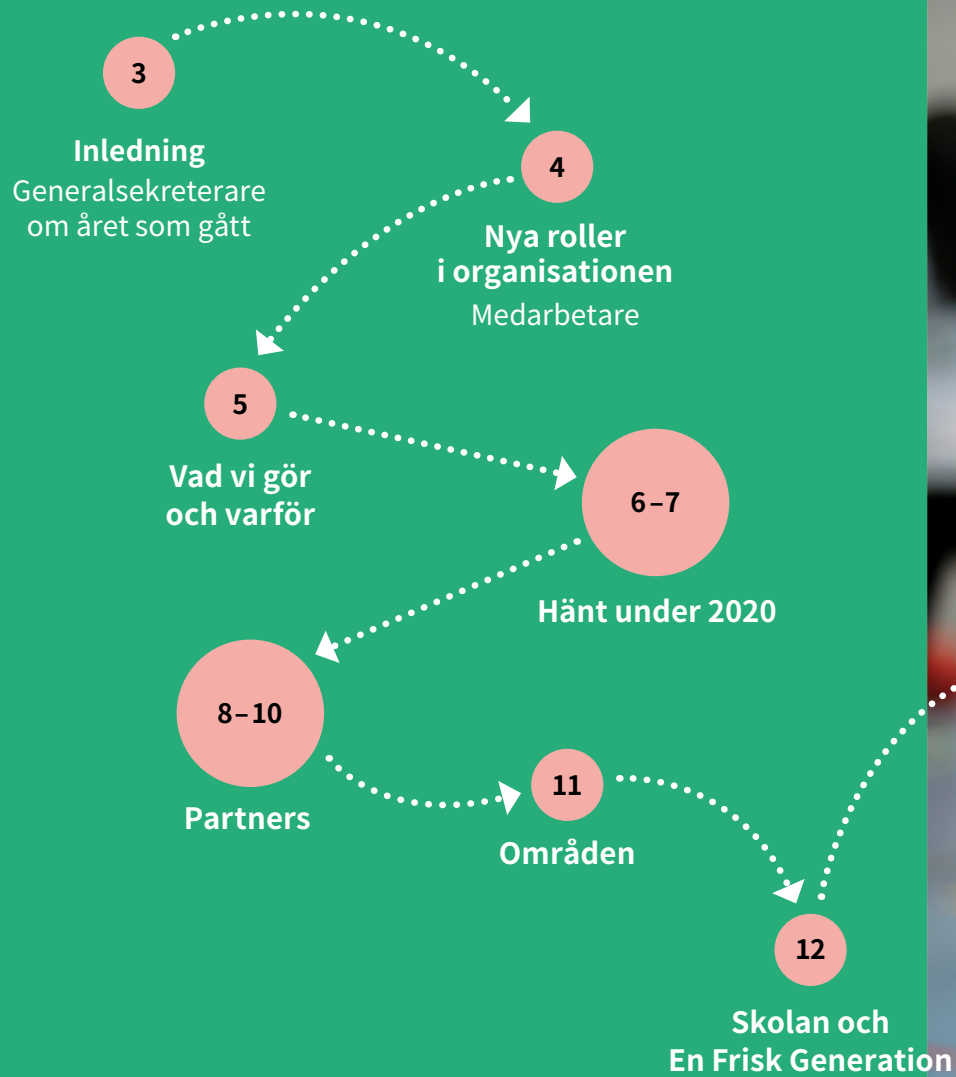




**EN FRISK GENERATION**

# Innehållsförteckning



# Corona och hälsoskuld

**Året 2020 var inte ett år som andra. På En Frisk Generation började vi med att sjösätta en ny organisation för att kunna göra mer skillnad och bättre möta omvärldens behov. Sedan förändrades alla förutsättningar.**

Att jobba med ett nytt team, starta upp program i nya kommuner och utforma nya typer av partnerskap har varit minst sagt utmanande det här året.

Jag är djupt imponerad av En Frisk Generations medarbetare runt om i landet som hittat nya vägar och med nya förutsättningar från ena dagen till den andra fortsatt att arbeta för att alla barn ska ha samma möjligheter att leva ett långt och friskt liv oavsett hur de växer upp, vilka deras föräldrar är, var de går i skolan och i vilket område de bor. De har haft aktiviteter utomhus i regn, blåst, snö och ibland solsken. De har haft aktiviteter med familjerna som egen grupp, med bara barnen och online. De har ringt runt, de har filmat utmaningar och de har aldrig givit upp.

Pandemin har drabbat alla, men vissa är mer drabbade än andra. När restriktionerna så småningom släpper och vi ska börja återgå till arbete, skola och träning som innan – då kommer nästa utmaning. Hela samhället kommer att behöva kraftsamla, för vi kommer att ha en stor hälsoskuld.

En nationell strategi behövs för att främja mer hälsosamma vanor, uppmuntra till mer fysisk aktivitet och bra matval. Därför är det så skönt att veta att vi inte är ensamma. Det är många som engagerar sig för en mer jämlik hälsa och tillsammans så kan vi skapa en friskare generation. Organisationer, kommuner, regioner och näringsliv, alla behövs för att bryta den negativa trenden.

En Frisk Generation står rustade för att ta sig an ett nytt år. Vi vill göra mer för fler genom nya program och nya samarbeten. Vi vet att vi kan göra skillnad och det kan du med. Läs mer om vad andra har gjort under 2020 i vår årsberättelse och hör av dig om du får någon idé.



Janna Hellerup Ulvselius  
Generalsekreterare

**”En Frisk Generation står rustade för att ta sig an ett nytt år. Vi vill göra mer för fler genom nya program och nya samarbeten.”**

*Janna Hellerup Ulvselius*



Vera Holm  
Kvalitets- och administrationsansvarig

## Nya roller i organisationen

En Frisk Generation har ett antal nyckelfunktioner som ska stödja hälsokoordinatorerna runt om i landet i arbetet med hälsofrämjande insatser för barnfamiljer. Under 2020 har organisationen rekryterat flera nya medarbetare i nya roller. De nya rollerna är anpassade för att möta de behov som omvärlden har på organisationen och för att utveckla och sprida metoden till fler. Arbetet leds av generalsekretäre **Janna Hellerup Ulvselius** och i teamet finns programansvarig **Liza Hallin**, metodansvarig **Michelle Nyström** och ansvarig för kvalitet och administration **Vera Holm**.

**Vera Holm:**

### – Därför är det viktigt att arbeta med kvalitet.

**Sedan maj 2020 har Vera Holm jobbat som kvalitetsstrateg på En Frisk Generation. Precis som titeln vittnar om jobbar hon med att kvalitetssäkra programmen. Det innebär att följa upp resultat och analysera verksamheten, som t. ex. att säkerställa att hälsokoordinatorer och gruppleadare jobbar enhetligt utifrån metoden oavsett vart i landet de befinner sig.**

– I uppdraget ingår även att följa upp verksamhetens resultat, både på lång sikt och i realtid. Utifrån uppföljningen kan vi se om verksamheten uppnår förväntade resultat och den ger oss även underlag för att ta faktabaserade beslut och förändra det som behöver förändras i verksamheten, berättar Vera.

Vera uppskattar den faktiska skillnad som En Frisk Generations program skapar för barn och ungdomar, familjer, bostadsområden och samhället i stort. – Det betyder mycket för mig att kunna se resultatet av det vi gör och att det gör skillnad när det gäller hälsosamma levnadsvanor, social delaktighet och trygghet i närområdet. Jag känner mig stolt över att vara en del av en organisation som eftersträvar jämlik hälsa.

Vera önskar att det inte skulle spela någon roll var du växer upp eller vilken utbildning och arbete dina föräldrar har. – Alla borde ha samma möjlighet att få leva ett långt och hälsosamt liv och alla borde ha samma chans att få ta del av det som erbjuds i området oavsett ekonomiska förutsättningar.

#### Har du någon anekdot från 2020 som du vill dela med dig av?

– Under hösten introducerade vi en app där vi kommunicerar kommande aktiviteter samt att familjerna anmäler sin närvaro. Jag har varit med och stöttat vid introduceringen av appen och märkt av blandad respons. Vid ett av tillfällena träffade jag en mamma som hade samlat både kraft och mod att ladda ner appen. Hon uttryckte sin oro av installationen, men när hon två minuter senare loggat in och kunde börja använda appen tittade hon häpet på mig och började skratta. Var detta det hon haft ont i magen för?!



## Vad vi gör och varför

### En negativ trend

Endast 2 av 10 unga är fysiskt aktiva mer än 60 minuter om dagen. Stillasittandet har ökat och numera sitter barn stilla 9 timmar av sin vakna tid. Mindre än 1 av 10 barn äter tillräckligt med grönsaker och frukt. De äter också för lite fibrer och för mycket socker. Den psykiska ohälsan hos barn och unga har fördubblats sen 80-talet.

### Vi bidrar till en mer jämlik hälsa

Vi erbjuder en aktiv fritid för hela familjen, oberoende av prestation, pengar eller färdigheter. Två gånger i veckan under ett år erbjuder vi barn och föräldrar fysisk aktivitet, föräldrastöd, kunskap om mat och social gemenskap. Det skapar trygghet, glädje och en friskare generation.

### Alla kan vara med och bidra

En Frisk Generation arbetar i partnerskap med näringsliv, kommuner och regioner och med föreningslivet. På så sätt skapar vi en hållbar insats som har en positiv effekt på hela samhället.

# Hänt under 2020

## Stora anpassningar och utmaningar

Rådande pandemi har gjort 2020 till ett år av anpassning och förändring, men har också bidragit till utveckling och nya arbetssätt.

## Ny hemsida och grafisk profil

Med hjälp av Oh My! har vi kunnat lansera en ny hemsida och formgivare Anja Uddenfeldt har hjälpt oss att uppdatera vår grafiska profil.

## Digitala verktyg

Tillsammans med Significant bit och lapps har vi tagit ett stort kliv in i digitalisering. Med nya digitala verktyg kan vi få in mer statistik och förmedla kunskap på ett snabbt och lättisamt sätt. Introduktionen av digitala verktyg i verksamheten har inte alltid varit lätt, men det har bidragit till att vi har stärkt föräldrarna genom träning i digital information och kommunikation.

## Hälsoföreläsning

I december så livesände En Frisk Generation en hälsoföreläsning på Youtube. Föreläsningen hade tre teman; vad säger forskningen, hälsa i praktiken, motivation och inspiration för ett mer aktivt liv. Moderator var En Frisk Generations ambassadör

Ylva Hällen och deltog gjorde professor Mai-Lis Hellénus, hälsokoordinatorerna Eva Bjälkander och Jenny Sjöström samt äventyrare Oskar Kihlberg. Föreläsningen finns att titta på här:

<https://youtu.be/oezUTE-s6BU>

## Fler digitala aktiviteter

För att fortsätta att peppa familjer till att vara aktiva i en annorlunda omvärld så genomfördes tre digitala familjelopp. I Haninge genomfördes loppet med hjälp av ICA Maxi Haninge och i Ockelbo med ICA Ugglebo. Ett nationellt lopp genomfördes också. Inför jullovet lanserade vi En Frisk Generations aktivitetsbingo med 16 aktiviteter för hela familjen.

## Digital partnerträff

En digital partnerträff genomfördes i november. På den berättade författaren och skolpsykologen Reyhaneh Ahangaran, som deltar i En Frisk Generations Kunskapsråd för psykisk hälsa, om psykisk ohälsa hos barn och unga.

## Mekonomen och Convatec

har erbjudit sina medarbetare en föreläsning om hälsa för att inspirera och motivera till mer fysisk aktivitet, bättre matvanor och tips för bättre arbetsmiljö på hemmakontoret.





## Resultat 2020

- > Deltagare 1890
- > Aktivitetstillfällen 1138
- > Aktivitetstimmar 24 155
- > Måltider 9 277
- > Grupper 24





## Partners

Vi är otroligt glada, tacksamma och stolta över de företag och organisationer som väljer att stödja En Frisk Generation i arbetet för en mer jämlik hälsa. De bidrar till att fler barn och föräldrar får verktyg och kunskap för en bättre hälsa och en större social gemenskap. Några av våra partnerföretag har varit med länge som till exempel Stena Fastigheter.

Ett annat företag som valt att stötta En Frisk Generation genom att erbjuda utbildning och utveckling för medarbetarna är Modig Kommunikation.

### **Sarah Pettersson:** – Jag får vara med att skapa kvarter där människor trivs.



**Sarah Pettersson jobbar som relationsförvaltare på Stena Fastigheter. Ett familjeägt fastighetsbolag som har varit partner till En Frisk Generation sedan 2017. Sarah berättar att det bästa med hennes jobb är att hon får vara med och bidra till att skapa sociala hållbara samhällen.**

– Jag får under arbetstid påverka individers tillvaro till det bättre genom att driva frågor som skapar kvarter där människor trivs och känner sig trygga. Det är en ynnest och en fantastisk möjlighet. Mitt jobb är dessutom väldigt varierande och jag får träffa mycket människor, säger Sarah.

Genom en Frisk Generation bidrar Stena Fastigheter till att skapa bostadsområden med starka sociala nätverk. – Alla familjer har olika förutsättningar. Det här ger familjer en chans att hitta aktiviteter de tycker är roliga och få kunskap om hur de kan få in fler hälsosamma val i vardagen. Utöver den fysiska hälsan ser vi också fördelarna med att familjerna lär känna varandra och skapar större sociala nätverk i det området man bor i.

**Hur var din egen relation till hälsa när du var barn?**

– Min relation till hälsa som barn var tvådelad. Jag hade de bästa förutsättningarna för att leva ett hälsosamt liv, men det fanns även en annan sida kopplad till hälsa. Som liten hade jag en låg självkänsla och tvivlade på mitt eget värde och i skolan blev jag retad. Att röra på sig på skoltid blev kopplat till allt annat än hälsa för mig. Mitt psykiska mående under skoltiden har satt sina spår och under tonåren utvecklade jag åtstörningar.

Sarah berättar att hennes relation som barn till begreppet hälsa har präglat henne som vuxen och fått henne att inse att vi behöver ändra hur vi förhåller oss till att vara hälsosamma.

– Därför tror jag att organisationer som En Frisk Generation är viktiga. Genom att barn får lära sig om mat och näring, och får möjligheten att få prova på olika aktiviteter tillsammans med sin familj, blir begreppet hälsa inte lika laddat och man kan fokusera på att ha kul istället!



## Digital utveckling med Modig Kommunikation.



**Anna Eliasson och Anneli Hammarsten på Modig Kommunikation har stöttat En Frisk Generation under året. Vikten av att kunna ställa om digitalt har varit avgörande för organisationen under året för att hålla verksamheten i en utvecklande och fortsatt inspirerande fas. Modig Kommunikation har hållit i en digital utbildning med tillhörande workshops i coaching och ledarskap för alla hälsokoordinatorer på En Frisk Generation.**

– Vi har bidragit med vår kunskap för att stärka En Frisk Generations hälsokoordinatorer i sin kompetens och sin trygghet. Det kändes som en självklarhet för oss. Jobbet som hälsokoordinator är en komplex roll som kräver att man effektivt kan kommunicera med såväl barn som föräldrar, att man är trygg i att lösa konflikter som kommer upp och att man känner sig bekväm med att ta utmanande samtal.

Workshopen handlade därför bland annat om konflikthantering, aktivt lyssnande och konsten att ställa kraftfulla

frågor. De berättar att engagemanget var stort bland alla deltagarna i kursen.

### **Vilka är de starkaste insikterna av samarbetet?**

– Vi insåg hur komplext En Frisk Generations uppdrag är, både när det gäller verksamheten i stort och arbetet som hälsokoordinator. Arbetet kräver effektiv och flexibel kommunikation med en rad intressenter som kommuner, skolor, sponsorer, familjer och självklart barnen i verksamheten. Här hoppas vi att vår insats har varit till hjälp. Vi har också sett att det finns ett behov av verktyg för att hjälpa barn och familjer att hålla motivationen uppe.

### **Varför valde ni att stötta En Frisk Generation?**

– Vi på Modig Kommunikation engagerade oss i En Frisk Generation av flera anledningar. Vi vet hur viktigt ert arbete är för barns och familjers hälsa både idag och på sikt, och såg att det fanns något vi kunde bidra med för att stärka verksamheten ytterligare.





## Tack till alla som bidragit och stöttat i arbetet för en mer jämlik hälsa 2020.

- › BOARDEASER
- › BOSTADS AB MIMER
- › COMMON GROUND
- › CORECODE
- › DI LUCA & DI LUCA
- › FISKSÄTRA FOLKETS HUS
- › FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN
- › GENERATION PEP
- › GÅLÖSTIFTELSEN
- › HANINGE BOSTÄDER
- › HEMBLA
- › HJÄRT- LUNGFONDEN
- › IAPPS
- › ICA KVANTUM VÄRNAMO
- › ICA SUPERMARKET BÄCKBY
- › ICA SUPERMARKET HUSBY
- › ICA UGGLEBO
- › KAROLINSKA INSTITUTET
- › KAVLI
- › KRONPRINSESSPARETS STIFTELSE
- › MAXI ICA STORMARKNAD ERIKSLUND
- › MAXI ICA STORMARKNAD HANINGE
- › MAXI ICA STORMARKNAD NACKA
- › MEKONOMEN
- › MICHAËL BERGLUND
- › MODIG KOMMUNIKATION
- › NORHEDSSTIFTELSEN
- › OH MY
- › PRINS CARL GUSTAFS STIFTELSE
- › REGION GÄVLEBORG
- › SIGBIT
- › STENA FASTIGHETER
- › STIFTELSEN GÖTEBORGS BARNHUS
- › UNISPORT SVERIGE
- › VÄSBYHEM
- › VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
- › WALLENSTAM
- › WOOLPOWER



## Områden

Trots att vi är mitt uppe i en pandemi har En Frisk Generation under året startat upp program i nya områden. Det har vi kunnat göra bl.a. tack vare medel från två olika stiftelser som valt att fokusera på lokala insatser.

### Järva

Gälöstiftelsen har valt att göra en satsning i Järva och med stöd av dem har En Frisk Generation två grupper igång i Husby. För att samla flera positiva krafter i Järvaområdet har Gälöstiftelsen startat upp Järva i Samverkan. Projektledare är Georgia Teorin.

### Värnamo

I Värnamo kommun har Norhedsstiftelsen investerat i två nya program. Insatsen är en del av projektet Hälsosam Uppväxt i Värnamo, HUV. En Frisk Generation kom i kontakt med stiftelsen tack vare Hjärt- Lungfonden. I Värnamo pågår ett forskningsprojekt för att se om det går att beskriva effekterna av En Frisk Generations metod kopplat till skolan.

## Georgia "Gia" Teorin: – Järva i samverkan vill stärka självkänslan hos barn och unga.



**Georgia "Gia" Teorin, projektledare på Gälöstiftelsen, berättar att hon blir inspirerad av barn och ungdomar och drivs av frågor som direkt påverkar dem.**

– Sedan min studietid har jag hängett mig åt frågor som rör demokrati, socioekonomisk rörlighet och jämlikhet. Jag vill arbeta för ett mer inkluderande samhälle. Jag som själv är uppvuxen och född i Tensta kan känna till många av utmaningar som många unga har. Jag tror starkt på varje barns styrka och brinner för att hjälpa dem att göra sin röst hörd.

I sin roll som projektledare för Gälöstiftelsens satsning i Järva jobbar hon för ungas rättigheter i Järva. Målet är att skapa en långsiktig struktur och samarbete för föreningar i Järva, för att skapa möjligheter för unga i området.  
– Gälöstiftelsen vill se ett Stockholm där alla unga har chans att nå sina drömmar. De bidrar med finansiering till flera ideella föreningar i Stockholm och vill arbeta mer fokuserat med ett område, Järvaområdet, genom projektet "Järva i samverkan – JIS".

Järva saknar en tydlig samverkansmodell. Föreningssamverkan beskrivs som en viktig förutsättning för demokrati och uppmärksammar en stark oro för att föreningsdeltagandet sjunker och vad det kan betyda för framtiden.  
– Min ambition är att föreningarna ska känna sig sedda, viktiga och hörda. I min roll som projektledare är det viktigt att lära känna föreningarna och dess behov och styrkor.

**Vad betyder det för Järva att satsningar görs på barn och ungdomar?**

– Enormt mycket! De här satsningarna är avgörande för barn och ungas självkänsla. Satsningar är till för att stärka deras inflytande och delaktighet i samhället. Flera unga uttrycker att de upplever att det även finns en generaliserad bild av människor som bor i olika områden och att denna bild oftast skapas av människor som inte själva bor i området. Det vi önskar med satsningen är att maximera ungdomarnas självkänsla och välbefinnande eftersom det ger förutsättningar för ett långsiktigt blomstrande närsamhälle, demokratiskt deltagande och ekonomisk utveckling.



# Skolan och En Frisk Generation

En Frisk Generations familjprogram sker utanför skoltid, men effekterna av insatsen påverkar både elever och föräldrar. Det vet Bassem Jerbi som är rektor och under tre år har sett En Frisk Generations arbete i Östbergaskolan.

## EFG:s program gav bättre sammanhållning i Östberga.



**Bassem Jerbi har tidigare varit rektor på Östbergaskolan i Stockholm. De valde att engagera skolan i En Frisk Generations program på grund av 30 procent av barnen på skolan led av fetma eller övervikt på grund av för lite fysisk aktivitet utanför skolan.**

– Vi kände att det var dags för oss som skola att agera för att få fler barn i rörelse. När vi fick tillfälle att ingå i EFG samt fick mer information om konceptet, nappade vi direkt. En av de största vinsterna vi kunde se då var gemenskapen som detta skulle skapa i klassen och bland vårdnadshavarna, säger Bassem.

Efter programmet kunde de märka en skillnad bland sina elever och ett ökat intresse för idrott och föreningsliv. – Alla barn i Sverige har enligt mig rätt att få röra sig och förhoppningsvis ingå i ett föreningsliv oavsett förutsättningar. I dagens Sverige är det mycket svårare att ingå i föreningslivet, då det krävs ekonomiska resurser, men även kunskap om hur man går tillväga för att komma i kontakt med fysisk aktivitet och föreningsliv på fritiden. Det är

något som En Frisk Generation har varit till stor hjälp med.

**Kunde ni även märka av en förändring i den psykiska hälsan bland elever?**

– Bland de elever som deltog inom ramen för En Frisk Generation hade vi mindre konflikter och en större sammanhållning både mellan eleverna och deras vårdnadshavare. Vi upplevde att deltagarna var väldigt positiva och såg fram emot tisdagar och lördagar då de hade aktiviteter med En Frisk Generation. En annan positiv effekt vi märkte av var att de klasser och vårdnadshavare som tidigare år deltagit, själva valde att fortsätta driva fysisk aktivitet på eget bevåg.

**Hur var din egen relation till hälsa när du var barn?**

– Jag har själv utländsk bakgrund och hade inte hjälpen hemifrån att komma i kontakt med rörelse. Däremot var jag intresserad av idrott och hälsa och sökte själv upp fotbollen, vilket blev en räddning för mig och ett andrum. Idrottens betydelse för mitt liv har varit enorm.

## Hälsobesvär i ung ålder ger sämre förutsättningar för utbildning och arbete som vuxen.



**Forskaren Susanne Andermo har tillsammans med ett forskarteam följt upp effekterna av En Frisk Generations program. I en av artiklarna som baseras på intervjuer med föräldrar och barn, presenteras resultat som visar på att deltagarna i programmet upplever en ökad gemenskap, både i familjen men även i gruppen som deltar i programmet. Ur vuxenperspektivet har det dessutom stärkt föräldrarna i sin roll och gett insikter om betydelsen av hälsosamma levnadsvanor. De andra två artiklarna belyser effekterna av nya vanor i vardagen.**

– En artikel visar på att de som deltagit i programmet hade ökat sin fysiska aktivitet på helgerna, jämfört med kontrollgruppen. Den andra artikeln visar på att medverkande i programmet hade en signifikant ökning i livskvalitet bland de deltagare som hade låga värden från början, berättar Susanne.

### **Vad kan du berätta om din pågående forskning?**

– Jag genomför bland annat en utvärdering av En Frisk Generation i Värnamo.

I den här studien undersöks föräldrar och lärares syn på deltagande i En Frisk Generation i relation till elevers hälsa, lärande och skolmiljö. Jag kommer dels att intervjua föräldrar som varit med i programmet, dels lärare som arbetar på skolorna där programmet ges.

### **Vad händer med ett samhälle när det finns ojämlik hälsa mellan barn?**

– En ojämlik hälsa redan i unga år, leder till skillnader i hälsa på befolkningsnivå, som ökad sjukdomsförekomst, i vuxen ålder. Skillnader i levnadsvanor mellan olika socioekonomiska grupper bidrar till en ojämlik hälsa. Ojämlik hälsa hos barn, till exempel psykiska och somatiska besvär, är kopplade till föräldrars utbildning och inkomst.

Att ha hälsobesvär i ung ålder leder till sämre förutsättningar till utbildning, arbete och i förlängningen till ett ojämlikt samhälle. Slutligen leder ojämlikhet i hälsa också till skillnader i medellivslängd mellan olika socioekonomiska grupper, avslutar Susanne.



## Forskning

Sedan 2015 har ett team forskare från Karolinska Institutet utvärderat effekten av En Frisk Generations metod. Utvärderingen har bestått av olika delar och utmynnat i flera vetenskapliga artiklar. Under 2020 har tre artiklar publicerats. Här kan du läsa dem.

[www.enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2020/10/Study-physical-activity.pdf](http://www.enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2020/10/Study-physical-activity.pdf)

[www.enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2020/10/Study-life-quality.pdf](http://www.enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2020/10/Study-life-quality.pdf)

[www.enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2021/01/We-were-all-together.pdf](http://www.enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2021/01/We-were-all-together.pdf)

Susanne Andermo är en av de forskare som deltagit i utvärderingen. Hon har också ett pågående forskningsprojekt i Värnamo som handlar om En Frisk Generations effekt på skolbarns inlärningsförmåga. Susanne har också intervjuat deltagare från En Frisk Generation för en studie som genomförs av Cancerfonden. Detta för att undersöka metoder för att främja mer hälsosamma levnadsvanor i områden med socioekonomiska utmaningar.



# Kunskapsråd

## En kvalitetssäkrande insats

För att säkerställa att aktuell kunskap kontinuerligt förmedlas och implementeras i En Frisk Generations metod finns tre kunskapsråd med expertis inom fysisk aktivitet, mat och psykisk hälsa.

Kunskapsrådet har en rådgivande funktion till organisationen. Dess uppgift är att bistå i utvecklingen av verksamheten och vara ett stöd till den löpande verksamheten.

Kunskapsrådet ska identifiera problem och medverka till att säkerställa att innehållet i verksamheten utvecklas i riktning mot aktuella krav och trender inom branschen. Gruppen ska ge tillgång till expertis och stöd i centrala frågor. Rådet är också en viktig källa till goda råd och inspiration i frågor som rör forskning och samverkan med det omgivande samhället.

*Tallriksmodellen – ett verktyg för bättre kostvanor.*



## Fysisk aktivitet

Kunskapsråd fysisk aktivitet har under året tagit fram en systematik och struktur gällande genomförande av fysiska aktiviteter i metoden baserat på tre teman; rörelse, äventyr/utevistelse och hälsa & levnadsvanor. Dessa teman är grundade utifrån grundskolans läroplan, idrott & hälsa och kommer att implementeras kommande programår. Baserat på dessa teman har en aktivitetsbank upprättats.

## Mat

Under året har kunskapsråd mat fokuserat på utveckling av hur hälso-koordinatorerna praktiskt ska arbeta med information kring mat i samband med middagstillfället samt hur En Frisk Generation ska öka kunskapen hos deltagarna gällande hälsosamma levnadsvanor som berör kosten. Rådet har tagit fram fem olika teman kopplat till mat i form av kluringar och olika uppdrag veckovis.

## Psykisk hälsa

En Frisk Generation har under 2020 tillsatt ett nytt Kunskapsråd med fokus på psykisk hälsa. De har under året inriktat sig på hur metoden kan utvecklas för att jobba mer med den ökande psykiska ohälsan hos barn och unga. Exempelvis genom att ge deltagarna nödvändig kunskap om vilka varningstecken och symptom som finns, vart de kan vända sig och hur de kan agera samt hur En Frisk Generation kan skapa gynnsammare förutsättningar för att prata om känslor redan som barn.

**Arman Hoque:**

## **– Vuxnas ansvar är att förbereda och ge den kommande generationen de verktyg som behövs.**



2020 var ett påfrestande år för de flesta, inte minst för våra barn och ungdomar i samhället. Arman Hoque, kurator i Karsby International School i Norsborg, menar att den psykiska ohälsan hos unga ökar dels på grund av socioekonomiska förutsättningar men även i takt med att prestationskraven blir tyngre.

– I min roll som kurator ser jag att miljöer ungdomarna befinner sig i handlar väldigt mycket om tävlingar, sätta sig över varandra och sträva efter orealistiska mål som är omöjliga att nå i den åldern de är i. Det leder till att man blir besviken, och eftersom ungdomarna inte har fått jobba med acceptans leder detta i sikt till psykisk ohälsa då man känner en känsla av oduglighet, att man inte är tillräcklig, säger Arman.

### **Vad kan vi som vuxna göra för att minska den psykiska ohälsan bland barn och ungdomar?**

– Vi måste jobba på att få ungdomarna att inse helheten, t ex att prata om

en enskilda händelse som ungdomen utför ger bara en tillfällig förståelse av situationen – man måste bit för bit bryta ner vad ett beslut eller händelse kan ha för konsekvenser och vad påföljderna av det kan bli, kanske inte idag, kanske inte imorgon men kanske om ett år, tre år eller fem år. Samtidigt som vi tar deras känslor på allvar oavsett hur stort eller litet problemet är.

### **Varför är det viktigt för dig att skapa en frisk nästa generation?**

– Det är oerhört viktigt då det är de som är framtiden. Det är de som har makten att förändra och förbättra samhället och världen. Vuxnas ansvar är att förbereda och ge den kommande generationen de verktygen som behövs.



#### **DELTAGARE I KUNSKAPSRÅDEN 2020**

##### **KUNSKAPSRÅDET FÖR FYSISK AKTIVITET**

**Susanne Wolmesjö**  
Lärare på Bosön, författare, coach och utvecklare på Stockholms Riksidrottsuniversitet

**Gisela Nyberg**  
Forskare på GH och Karolinska Institutet

**Michelle Nyström**  
Metodansvarig på En Frisk Generation, folkhälsovetare och Leg. Naprapat.

##### **KUNSKAPSRÅDET FÖR MAT**

**Mai-Lis Hellénus**  
Professor på Karolinska Institutet

**Johanna Westman**  
Kock och författare

**Nadia Andersson**  
Projektledare på Dietisternas Riksförbund

**Anna Mellberg**  
Dietist på Di Luca & Di Luca

**Anette Jansson**  
Dietist på Hjärt-Lungfonden

**Maiju Wetterhall**  
Dietist på Cancerfonden

**Liselotte Karlsson**  
Hälsokoordinator på En Frisk Generation och kost- och miljöansvarig på Sollentuna kommun

##### **KUNSKAPSRÅDET FÖR PSYKISK HÄLSA**

**Susanne Andermo**  
Forskare och beteendevetare på Karolinska Institutet

**Jill Witney Åhs**  
Forskare i psykisk hälsa på Karolinska Institutet

**Reyhaneh Ahangaran**  
Författare och skolpsykolog

**Michelle Nyström**  
Metodansvarig hälsokoordinator på En Frisk Generation

**Arman Hoque**  
Folkhälsovetare och kurator på Karsby International School

**Gabriel Wikström**  
Nationell samordnare för agenda 2030 och tidigare Folkhälsominister



## Ambassadörer

En Frisk Generation har flera ambassadörer som är engagerade i barns välmående. Under 2020 har två nya ambassadörer valt att engagera sig.

Calle Ahldén är en stjärna på Fotball Freestyle. Calle tycker att det är viktigt att ha kul och att hitta sin grej. Under året har Calle utmanat och inspirerat med nya bolltrix. När pandemin är över kommer barn och föräldrar att få ta del av Calles energi och passion på aktiviteter runt om i landet.

Ylva Hällen är vår andra nya ambassadör.

**Ylva Hällen:**

### – Det ska vara lika för alla barn.

**Ylva Hällen, en av En Frisk Generations ambassadörer. Hon har jobbat med barnkultur i över 20 år, från TV, till radio men även som författare till bokserien Ylvania. En fantasivärld genom en bok där barn får uppleva drömmar som slår in trots att det verkar omöjligt, styrkan i vänskap och att tro på sig själv. Genom sitt jobb vill Ylva inspirera och stärka barn i tron på sig själva.**

– Mitt mål har alltid varit att barnen ska känna sig sedda och utvalda och samtidigt del av en större gemenskap med andra barn. Ibland tänker jag att alla bär på någon slags superkraft. Det kan vara att man är supersnabb men det kan också vara att man är världsbäst på att samarbeta med andra eller hitta på saker.

**Vad vinner samhället på att stärka alla barn både psykiskt och fysiskt?**

– Samhället har såklart allt att vinna på att barnen mår bra! Det är barnen som ska leva och få egna barn i framtiden.

Om vi stärker våra barn så att de mår bra så kommer de kunna leva längre och lyckligare liv. Då kommer vår värld ha större chans att utvecklas till det bättre för både oss människor och vår planet.

**Vilka möjligheter ger det för nästa generation att vara starka i sig själva?**

– Bra fråga för det är ju just det som det handlar om. För varje generation som mår bra så ökar möjligheten till en friskare och starkare framtid för alla. Kunskapen om hur vi bäst uppnår ett friskt och starkt liv kommer också gå i arv och fördjupas om vi tänker långsiktigt.

**Vad anser du att varje barn borde känna till om sig själva?**

– Att de är värdefulla! Både som grupp och unika som individer. De behöver få känna till att de har rättigheter. De har rätt att må bra och om de inte gör det ska vi vuxna finnas där för att hitta möjligheterna. De ska kunna påverka sin omvärld och sitt eget liv.





Gustaf Brandberg  
Pehr Oscarson  
Jörgen Bergqvist  
Kristina Mårtensson  
Maria Söderberg (saknas)  
Mai-Lis Hellénus  
H.K.H. Prins Daniel  
Janna Hellerup Ulvselius

# Styrelsen

## En Frisk Generations styrelse består av:

Gustaf Brandberg, investerare Gullspång Invest (ordförande)

Pehr Oscarson, VD Mekonomen Group

Maria Söderberg, ordförande Torsten Söderbergs Stiftelse

Jörgen Bergqvist, VD Fiskeriet AB

Kristina Mårtensson, Kanslichef Kommunal

På styrelsemötena deltar även:

Mai-Lis Hellénus, Professor Karolinska Institutet

H.K.H. Prins Daniel, En Frisk Generations beskyddare

Janna Hellerup Ulvselius, Generalsekreterare

Jörgen Bergqvist är en av de ledamöter som valdes in i styrelsen under 2020. Här till höger berättar han om varför han vill engagera sig i En Frisk Generation.

## Jörgen Bergqvist: – Hur våra barn mår säger mycket om ett samhälle.



Jörgen Bergqvist är En Frisk Generations nya styrelseledamot från den norska livsmedelskoncernen Insula, med bakgrund från både Procter & Gamble, Lego och Delicato. Jörgen har alltid haft en hälsosam och aktiv livsstil, som gammal scout från Norrlands kustland, har det varit en självklarhet för honom att leva ett aktivt liv i balans med lika delar av fjällluft och havsluft.

– För mig personligen handlar en hälsosam livsstil om att jag gillar att träna regelbundet, motionera dagligen, röra mig mycket i naturen (älskar allt som har med hav och fjäll att göra); men jag njuter också av att äta riktigt bra mat som är vällagad och gärna i sällskap med andra.

### Varför engagerar du dig i En Frisk Generation?

– Jag vill bidra till ett samhälle där alla barn ges samma förutsättningar som jag själv haft till ett liv i rörelse och till välmående. Hur våra barn mår tycker jag säger mycket om ett samhälle, och just nu ser jag att kraften i det svenska samhället minskar. Här behöver många

aktörer samverka för att bryta den ojämlika hälsan och En Frisk Generation agerar som en viktig accelerator för att bryta den negativa trenden.

### Vad kan du tillföra med dina erfarenheter?

– Det jag hoppas kunna bidra med är insikter kring hur man bygger högpressterande organisationer i världsklass. Bland de saker som förenar mina erfarenheter är insikten om vikten av att samlas kring ett tydligt syfte, ett meningsfullt varför, men också att man klarar att konkretisera detta till genomförbara handlingsplaner. I en snabbt föränderlig omvärld handlar det också om att snabbt lära nytt och anpassa planerna efter nya förutsättningar, som till exempel i år i samband med rådande pandemin.

### Vad hoppas du på att vi kan uppnå tillsammans?

– Förhoppningsvis kan vi tillsammans utveckla En Frisk Generation till att göra en ännu större positiv samhällspåverkan för att bryta ojämlik hälsa. Vi behöver uppnå en ”faktor 10X” mot nuläget!

# Reflektioner från våra hälsokoordinatorer.





Emelie Johansson  
hälsokoordinator

**”Trots tuffa tider har verksamheten varit förhållandevis ljus.”**

*Emelie Johansson*

## Vad tar du med dig från 2020?

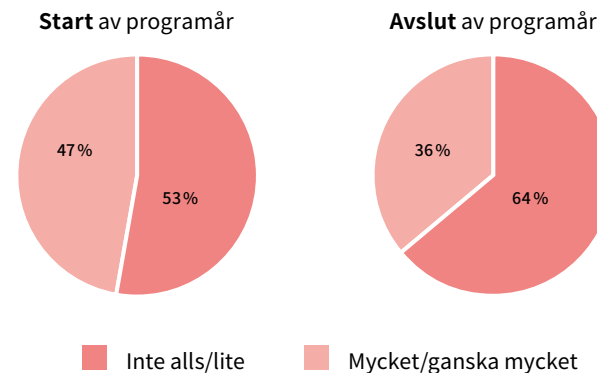
Det har varit ett tufft år då vi fått utmana oss själva många gånger. Vi hälsokoordinatorer har hela tiden tänkt hellre ställa om än ställa in. Vi har i princip hela året lyckats träffa familjerna och hållit dom aktiva. Har vi inte fått träffa föräldrarna har vi kontinuerligt ändå lyckats inspirera till hälsa på hemmaplan. Trots tuffa tider har verksamheten varit förhållandevis ljus. Det goda samarbetet med vårt team på kommunen har utvecklats och stärkts.

### Resultat under året:

- > 216 deltagare
- > 391 måltider
- > 2445 aktivitetstimmar
- > 119 aktivitetstillfällen

*Deltagare: Vuxna*

**Fråga:** Om du tänker på de senaste tre månaderna, vilken grad av stress (jäkt, tempo, psykisk press eller liknande har du upplevt)?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

### TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS





Michelle Nyström  
hälsokoordinator

**”Jag vill aldrig att den här dagen ska ta slut.”**

*Barn som deltagit i EFG:s program*

## Vad tar du med dig från 2020?

Jag vill ta med mig det positiva från 2020, bland annat har vi haft tillfälle att utforska friluftslivet på ett nytt sätt.

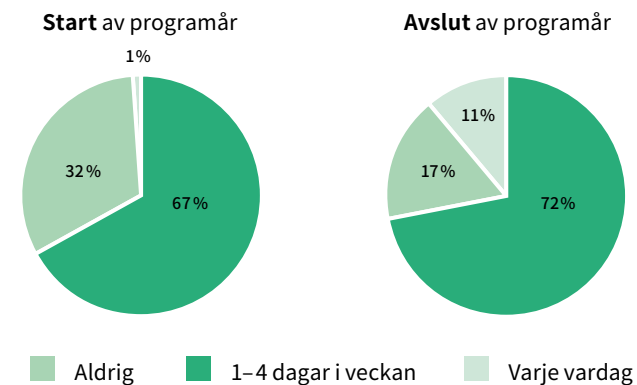
Vi har tillsammans med familjerna i grupperna upptäckt alla möjligheter som finns med att vara utomhus. Allt från att laga mat över eld till skogspromenader och naturbingo, att skapa nya rutiner med barn och föräldrar där naturen får vara en del.

### Resultat under året:

- > **92 deltagare**
- > **483 måltider**
- > **1517 aktivitetstimmar**
- > **66 aktivitetstillfällen**

*Deltagare: Barn*

**Fråga:** Hur ofta gör ni en aktivitet (t ex någon idrott, lek) tillsammans i familjen på vardagar?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

### TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS



GÄLÖSTIFTELSEN

**ICA**  
Supermarket  
Husby



Filmon Tekle  
hälsokoordinator

**”Det har varit ett oerhört lärorikt år som framför allt handlat om att tackla utmaningar och motgångar utifrån rådande covid-situation.”**

Filmon Tekle

## Vad tar du med dig från 2020?

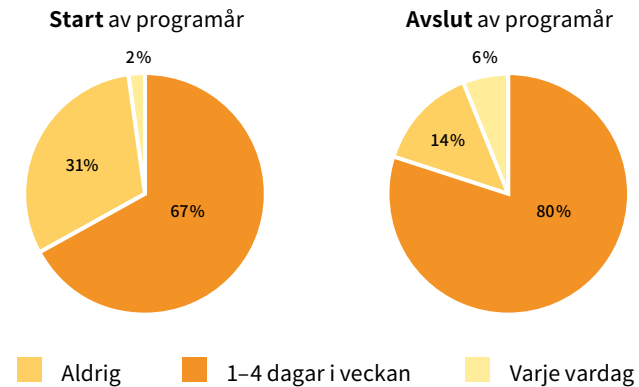
Det har varit ett oerhört lärorikt år som framför allt handlat om att tackla utmaningar och motgångar utifrån rådande covid-situation. Det har krävts en flexibilitet i min planering och en klarhet i min kommunikation som tidigare inte behövts vilket jag också känner har stärkt mitt ledarskap. Jag ser med glädje tillbaka på tiden då vi fortfarande kunde ha våra vanliga familjeaktiviteter. Det fanns många minnesvärda stunder men premiärdagen med över ett femtiotal deltagare var en fantastisk rivstart som fortfarande ger ett leende på läpparna.

### Resultat under året:

- > 170 deltagare
- > 804 måltider
- > 2 738 aktivitetstimmar
- > 81 aktivitetstillfällen

Deltagare: Vuxna

Fråga: Hur ofta gör ni en aktivitet (t ex någon idrott, lek) tillsammans i familjen på vardagar?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS





Eva Bjälkander & Jenny Sjöström  
hälsokoordinatorer

**”2020 startade riktigt roligt för oss, då vi utökade verksamheten med ännu en skola i kommunen.”**

Jenny och Eva

## Vad tar du med dig från 2020?

2020 startade riktigt roligt för oss, då vi utökade verksamheten med ännu en skola i kommunen. Trots att pandemin kom och ställde till det för oss, så ställde vi om. Vi fick en riktigt härlig vår, med många roliga utomhusaktiviteter.

Hösten bjöd på sol, många nya härliga familjer och roliga aktiviteter utomhus. I november fick vi inte träffas fysiskt längre, men körde då igång med digitala aktiviteter.

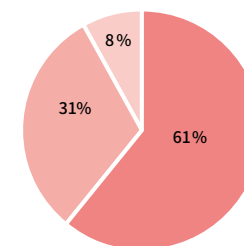
### Resultat under året:

- > **290 deltagare**
- > **1627 måltider**
- > **2345 aktivitetstimmar**
- > **132 aktivitetstillfällen**

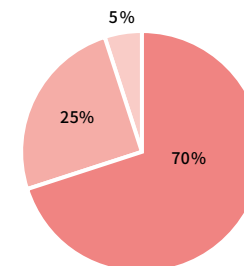
Deltagare: Barn

Fråga: Hur trygg känner du dig på väg till och från skolan?

Start av programår



Avslut av programår



- Mycket trygg
- Ganska trygg
- Inte så trygg

Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS



Kungsbacka



Fredrik Ingelsson  
hälsokoordinator

**”Covid-19 gjorde året lite annorlunda och osäkert, men aktiviteterna har rullat på bra trots det.”**

*Fredrik Ingelsson*

## Vad tar du med dig från 2020?

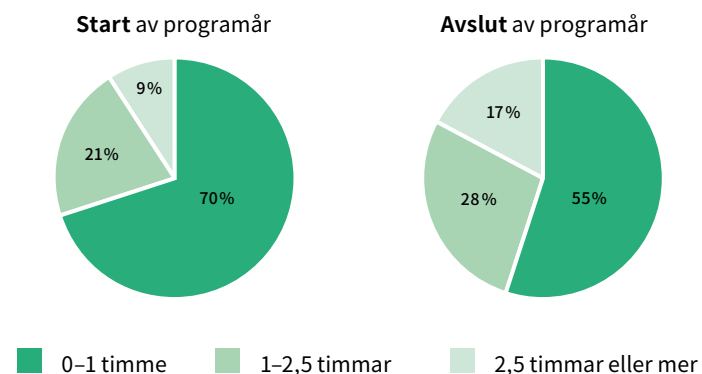
Som hälsokoordinator för tredje året börjar jag bli varm i kläderna och det är alltid kul att se när en verksamhet växer från år till år som här i Ockelbo. Covid-19 gjorde året lite annorlunda och osäkert, men aktiviteterna har rullat på bra trots det och vi har haft kul tillsammans. Det jag tycker är roligt är att se när barnen får testa på en idrott som de vill fortsätta med efter En Frisk Generation.

### Resultat under året:

- > **115 deltagare**
- > **1 650 måltider**
- > **2 937 aktivitetstimmar**
- > **200 aktivitetstillfällen**

*Deltagare: Vuxna*

**Fråga:** Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

### TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS





Liselott Karlsson  
hälsokoordinator

**”I slutet av vårterminen fick jag ett handskrivet kort från en 12-årig tjej som tackade för allt de fått vara med om och lärt sig.”**

*Liselott Karlsson*

## Vad tar du med dig från 2020?

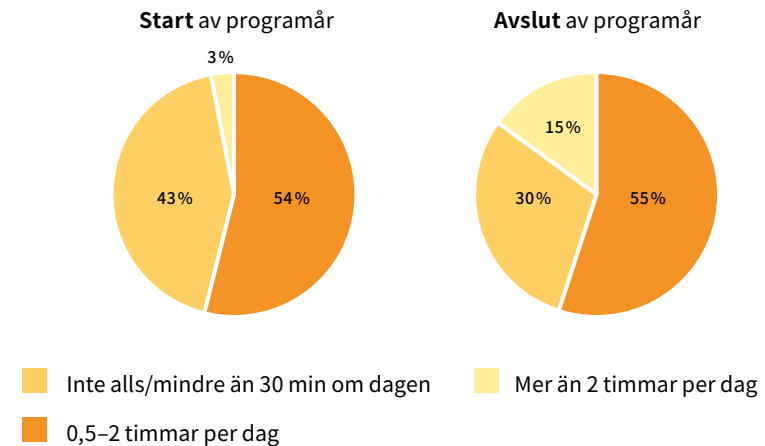
Mitt år med En Frisk Generation i Sollentuna har bestått av många snabba vändningar, en del motgångar men också glädje, skratt och hoppfullhet. Samt lycka i att vi har kunnat fortsätta erbjuda aktiviteter till många. I slutet av vårterminen fick jag ett handskrivet kort från en 12-årig tjej som tackade för allt de fått vara med om och lärt sig. En Frisk Generation når fram till de som mest behöver det.

### Resultat under året:

- > **134 deltagare**
- > **497 måltider**
- > **1428 aktivitetstimmar**
- > **65 aktivitetstillfällen**

*Deltagare: Barn*

**Fråga:** Hur ofta är du utomhus en vanlig vardagseftermiddag och kväll efter skolan?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019-2020, totalt resultat.

TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS



SOLLENTUNA KOMMUN





Nina Stenviken  
hälsokoordinator

**”Även om 2020 var ett annorlunda år på många sätt, så tror jag denna typ av verksamhet har varit extra viktig.”**

*Nina Stenviken*

## Vad tar du med dig från 2020?

Att vara hälsokoordinator ger mig mycket glädje och energi. Även om 2020 var ett annorlunda år på många sätt, så tror jag denna typ av verksamhet har varit extra viktig.

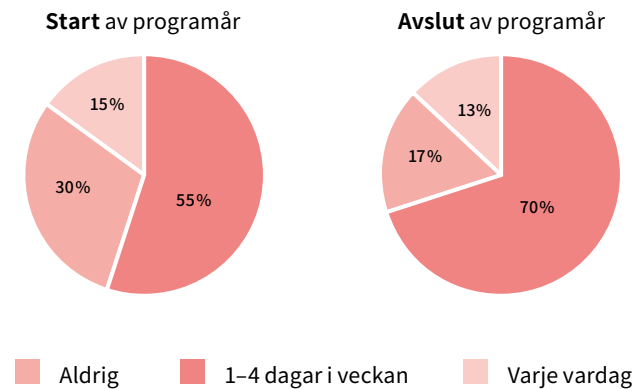
Vi alla har anpassat oss och gjort vårt bästa men framför allt hållit humöret uppe. Jag tar med mig många positiva händelser från året men framför allt Handbolls-EM på Tele2 Arena, höstlovs-grillningen, som vi utförde i närområdet på respektive skola samt besök av en ny förening.

### Resultat under året:

- > 178 deltagare
- > 1221 måltider
- > 3583 aktivitetstimmar
- > 133 aktivitetstillfällen

*Deltagare: Vuxna*

**Fråga:** Hur ofta är du utomhus en vanlig vardagseftermiddag och gör någon fysisk aktivitet efter arbetet/studier?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

### TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS





Michelle Nyström  
hälsokoordinator

**”Som ensamstående pappa är det helt fantastiskt att få möjligheten att umgås med mina barn och samtidigt få tid att träna själv.”**

Förälder i EFG:s program

## Vad tar du med dig från 2020?

Jag tar med mig att inte ta vissa saker för givet. Som att umgås med sin familj eller att träna tillsammans med vänner. Saker som lätt kan tas för givet men som för många inte är självklarhet oavsett en pågående världspandemi.

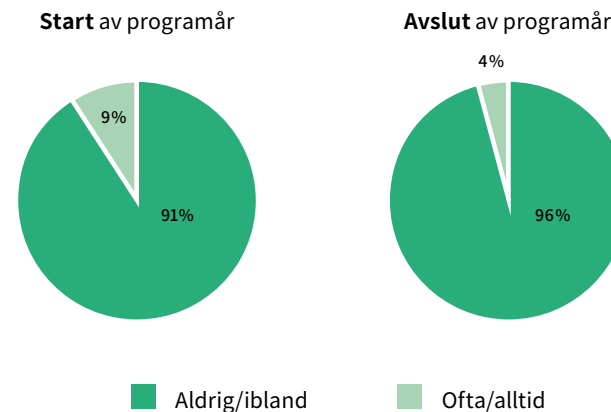
Jag påminns om varför jag jobbar med det jag gör och om varför arbetet för en jämlik hälsa är viktigare än någonsin.

### Resultat under året:

- > 235 deltagare
- > 768 måltider
- > 1958 aktivitetstimmar
- > 111 aktivitetstillfällen

Deltagare: Barn

Fråga: Har du haft besvärande ont i magen under de senaste 3 månaderna?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

### TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS





Kim Sidefalk  
hälsokoordinator

**”Det jag tar med mig inför framtiden är glädjen och tacksamheten bland deltagarfamiljerna. Att vi följt restriktionerna men trots det kunnat fortsätta.”**

*Kim Sidefalk*

## Vad tar du med dig från 2020?

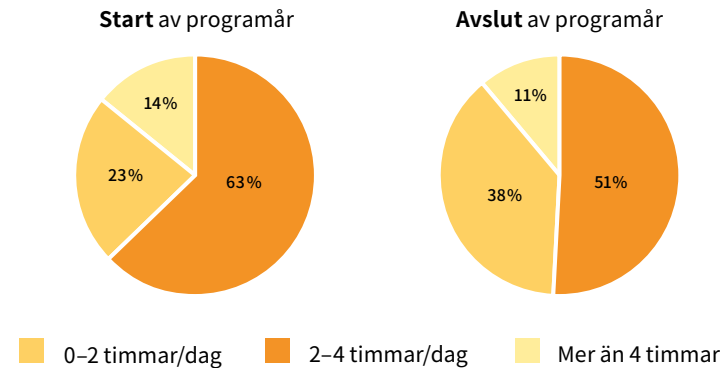
2020 har varit ett år som givetvis präglats av utmaningar och hinder, men trots det har vi lyckats hålla både aktiviteter, glädje och humöret uppe. Vi har anpassat oss efter restriktioner och tillsammans lyckats hålla igång genom bland annat mindre grupper, större avstånd samt roliga övningar som man kunnat göra hemma tillsammans med familjen.

### Resultat under året:

- > 247 deltagare
- > 1140 måltider
- > 3 239 aktivitetstimmar
- > 119 aktivitetstillfällen

*Deltagare: Barn*

**Fråga:** Hur mycket tittar du på TV, spelar TV-spel och/eller använder dator, surfplatta eller mobil på helgerna?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

### TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS



Göteborgs  
Stad

Med stöd från



STIFTELSEN  
Göteborgs Barnhus



Ida Grahnat  
hälsokoordinator

**”Man har fått vara kreativ i en ny livssituation som inte ska få begränsa oss utan utveckla oss framåt.”**

*Ida Grahnat*

## Vad tar du med dig från 2020?

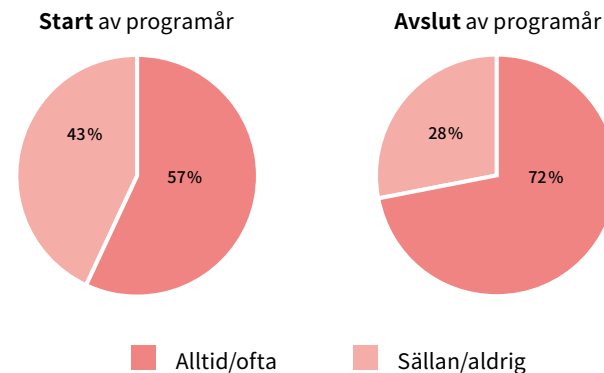
Från år 2020 tar jag med mig rörelseglädje, gemenskap och att lära sig tänka nytt! Det jag tar med mig från En Frisk Generation Värnamo är den fantastiska gemenskapen och tryggheten i grupperna. Hur både barn och föräldrar öppnar upp, bjuder på sig själva och leker som en stor familj. Det är fint att se föräldrar och framförallt barn hjälpas åt. Grupper som är kunskapstörstiga på hur mat vi stoppar i oss påverkar vårt välmående. Tillsammans vägleder vi mot en hälsosam framtid.

### Resultat under året:

- > **89 deltagare**
- > **277 måltider**
- > **752 aktivitetstimmar**
- > **50 aktivitetstillfällen**

*Deltagare: Vuxna*

**Fråga:** Känner du att ditt/dina barn är tryggt/trygga utomhus i ert bostadsområde på kvällstid?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

### TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS





Angelica Nordfeldt  
hälsokoordinator

**”Jag vill aldrig sluta  
i tvåan, för jag vill  
alltid vara med i  
En Frisk Generation.”**

*Deltagare årskurs 2, Hällbyskolan*

## Vad tar du med dig från 2020?

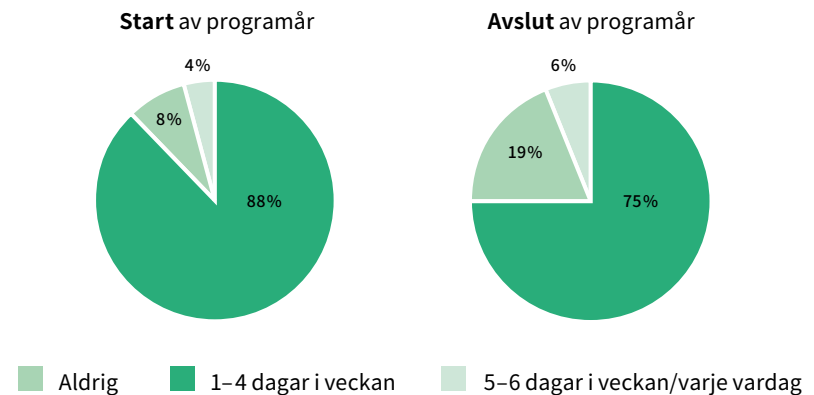
Att jag fick chansen att bli en del av En Frisk Generation som hälsokoordinator är jag oerhört tacksam över. Under hösten har jag fått se nya relationer skapas mellan barnen och deras familjer. Rörelseglädjen har väckts på nytt och vi har tillsammans skapat ett sammanhang som alla vill vara en del av.

### Resultat under året:

- > 124 deltagare
- > 419 måltider
- > 1213 aktivitetstimmar
- > 62 aktivitetstillfällen

*Deltagare: Barn*

**Fråga:** Hur många gånger i veckan äter du vanligtvis bullar, kakor, kex, tårta med mera?



Källa: En Frisk Generations start- och slutenkät programår 2019–2020, totalt resultat.

### TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS



**mimer**   
En bra dag börjar hemma

**ICA**  
Supermarket  
**MAXI**  
ICA STORMARKNAD  
ERIKSLUND

A photograph of four women jumping joyfully in a park. They are all wearing dark blue zip-up jackets. The woman on the far left is wearing blue jeans and yellow sneakers. The woman in the center is wearing black leggings and red sneakers. The woman on the far right is wearing a black skirt and black leggings. They are all smiling and have their arms raised in the air. The background consists of lush green trees and foliage.

**Tack från oss på kansliet!**

**Janna Hellerup Ulselius**  
Generalsekreterare

**Michelle Nyström**  
Metodansvarig  
hälsokoordinator

**Vera Holm**  
Kvalitets- och administrationsansvarig

**Liza Hallin**  
Programchef

# EN FRISK GENERATION

**En Frisk Generation**

**The Park • Magnus Ladulåsgatan 3, S-118 65 Stockholm • [info@enfriskgeneration.se](mailto:info@enfriskgeneration.se)**

**En Frisk Generation beskyddas av H.K.H. Prins Daniel**