



Effektrapport

2020

EN FRISK GENERATION

Ideella föreningen En Frisk Generation

En Frisk Generation är en ideell förening som stöds av företag och organisationer som delar verksamhetens engagemang och vision; Ett samhälle där en god och jämlik hälsa för alla barn är en självklarhet.

En Frisk Generation vill se ett samhälle där barns möjligheter ser likadana ut oavsett hur de växer upp, vilka föräldrar de har och i vilket område de bor. En Frisk Generations mål är ett samhälle där familjen är motor för en bättre integration, ökad trygghet och en bättre hälsa.

Vi erbjuder en aktiv fritid för hela familjen där alla får vara med. En gemenskap som inte baseras på prestation, pengar eller färdigheter. Vi gör något konkret genom att två gånger i veckan under ett år, erbjuda barn och föräldrar kostnadsfri fysisk aktivitet, kunskap om mat och en social gemenskap i närområdet. På detta sätt bygger deltagarna verktyg och nätverk för att långsiktigt kunna leva ett hälsosamt liv, delta i samhället i stort och inspirera och guida andra till förändring. Det skapar ökad trygghet, glädje och en friskare generation.

Genom En Frisk Generations metod ges fler barnfamiljer möjlighet till en bättre hälsa och en aktiv fritid. Fler får känna trygghet, glädje och gemenskap. En Frisk Generations metod bidrar till ett mer rättvist samhälle där alla får vara med.

Programmen genomförs i samverkan med regioner, kommuner, näringsliv, akademi och föreningsliv.

En Frisk Generation hade under 2020 verksamhet i:

Region Gävleborg - Ockelbo

Västra Götalandsregionen - Göteborg

Region Halland - Kungsbacka

Region Västmanland - Västerås

Region Jönköping - Värnamo

Region Stockholm - Haninge, Nacka, Sollentuna, Upplands Väsby, Stockholm (Rågsved, Östberga, Husby)

Period för rapporten

Denna effektrapport följer upp insatser genomförda i samtliga områden under verksamhetsåret 2020.



EN FRISK GENERATION

Förändringsteori

Problembild och bakgrund

I Sverige finns stora hälsoskillnader, både mellan olika socioekonomiska grupper och mellan män och kvinnor. Vi kan se att barns förutsättningar för en god hälsa varierar inom Sverige och det finns stora skillnader i förväntad livslängd beroende på var du bor, vilken utbildningsnivå och vilka ekonomiska förutsättningar du har. Under uppväxten spelar föräldrarnas sociala och ekonomiska resurser en central roll för barnets utveckling. Föräldrar har stor inverkan på barnets fysiska och psykiska hälsa och sociala kompetens, vilket i sin tur påverkar hur barnet klarar sin skolgång och vilka levnadsvanor det får som vuxen.

Vår moderna livsstil med brist på vardagsmotion, förändrade matvanor och ökad skärmtid, gör att barn som växer upp idag riskerar att få en sämre hälsa än tidigare generationer. WHO rekommenderar 60 minuter pulshöjande rörelse om dagen för barn och 30 minuter för vuxna. Livsmedelsverket ger råd om att äta mer grönsaker och frukt, 400 gram för barn och 500 gram för vuxna per dag. Stillasittandet är ett globalt växande problem och hotar folkhälsan. Sverige är inget undantag från utvecklingen. Svenska barn är stilla cirka 70 procent av sin vakna tid¹ och nästan 25 procent är överviktiga eller har fetma.² Varannan vuxen har farligt dålig kondition.³

I undersökningen Skolbarns hälsovanor, Health Behaviour in School-aged Children, för år 2017/18 kan utläsas att Sverige hamnar i botten gällande andelen skolbarn som är tillräckligt fysiskt aktiva, det vill säga rör sig minst 60 minuter om dagen. Endast 12 procent av flickorna och 17 procent av pojkarna uppnår målet. Resultatet av genomsnittet för alla deltagande länder visar på 16 respektive 23 procent.⁴

Tidigare svenska studier har visat på att barn i familjer med låg socioekonomisk status deltar i mindre utsträckning i organiserad fysisk aktivitet, jämfört med barn i familjer med högre socioekonomisk status. Endast hälften av alla 10–18-åriga barn med utomnordisk bakgrund idrottar minst en gång i veckan, medan samma siffra bland barn med svenskfödda föräldrar är 70 procent. Vi vet också att den spontana aktiviteten minskar med stigande ålder och att flickorna rör sig allra minst. Redan i femteklass är det enbart 50 procent av pojkarna och 29 procent av flickorna som kommer upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet och i gymnasiet har siffran sjunkit till 32 procent av pojkarna och 14 procent av flickorna.⁵

Det är på fritiden som aktivitetsnivån sjunker kraftigt och stillasittandet och skärmtiden ökar. Det är den period då hälsan är mest som mest ojämlik och utmaningen att förändra ett livsstilmönster är svårast. För den målgrupp som En Frisk Generation riktar sig till visar tidigare studier redan att hälsan är sämre

¹ Barns och ungas rörelsemönster, Folkhälsomyndigheten, 2019

² Riksmaten, Livsmedelsverket, 2018

³ Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports (2018)

⁴ <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-1.-key-findings>

⁵ <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Fa-unga-ror-sig-tillrackligt.pdf>

för dessa grupper, så nya insatser och hälsofrämjande åtgärder för att framgångsrikt förbättra framtiden för barn och deras familjer bör prioriteras. I områden med begränsade resurser är behoven störst.

Genom att röra på sig mår man bättre, på både kort och lång sikt, det motverkar fysisk och psykisk ohälsa och ökar koncentrations- och inlärningsförmågan. Goda vanor grundläggs tidigt i livet. De barn som deltar i skolidrott och är aktiva på fritiden fortsätter att vara fysiskt aktiva även som vuxna.⁶ En Frisk Generation vill bidra till att bryta utanförskapet och skapa trygghet och nya möjligheter för barn som växer upp i familjer boende i socioekonomiskt utsatta områden. Genom att engagera hela familjen skapar vi förutsättningar för nya livsstilsmonster – ökad vardagsmotion och förbättrade matvanor – och därigenom en mer jämlik och hållbar hälsa.

En aktiv och hälsosam livsstil i barndomen ger inte bara omedelbara resultat utan skapar även förutsättningar för en god hälsa genom hela livet. Dessutom förs goda vanor över till nästa generation; aktiva föräldrar får aktiva barn.⁷ Förebyggande insatser är alltså av största vikt för att minska hälsoklyftorna i samhället och skapa förutsättningar för hälsosamma levnadsvanor.

Målgrupp

En Frisk Generations målgrupp är främst barn 4-12 år och deras familjer, boende i områden med socioekonomiska utmaningar.

De barn som har de sämsta förutsättningarna är dem som programmet i första hand vänder sig till. Barn som växer upp till starka och friska individer har större möjlighet att lyckas i skolan, komma ut i arbetslivet, utveckla goda relationer och bygga bärande nätverk. Genom att engagera hela familjen går det att förändra ett livsstilsmonster, öka vardagsmotionen och förbättra matvanor, och uppnå en mer jämlik och hållbar hälsa.

Genomförande – aktiviteter som leder till tänkta effekter

En Frisk Generations program ska bidra till att bryta utanförskapet och skapa trygghet och nya möjligheter för barn som växer upp i familjer boende i områden med socioekonomiska utmaningar, där många idag ofta lever i en situation där meningsfulla fritidsaktiviteter saknas, där familjen inte gör något tillsammans och där föräldrarna många gånger känner sig isolerade och otrygga i sitt närområde.

Familjeprogrammet syftar till att genomföra hälsofrämjande aktiviteter, med rörelse och idrott som verktyg, föräldrastödjande insatser och måltider med samtalstema lokalt där metoden är implementerad. Sammankomsterna äger rum utanför skoltid, två gånger i veckan vid minst 70 tillfällen, under ett skolår, vilket gör att möjligheten att faktiskt skapa nya vanor är stor. Då En Frisk Generation arbetar med en ny årskull varje år har organisationen möjlighet att hela tiden stödja nya individer, vilket leder till fler friska och starka individer.

⁶ Physical Education and Leisure-Time Physical Activity in Youth Are Both Important for Adulthood Activity, Physical Performance, and Health, Phys Act Health (2018)

⁷ Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study, J Phys Act Health (2017)

En Frisk Generations grupper får under året pröva ett 20-tal olika aktiviteter, allt från basket och simning till friluftsliv och matlagning. En Frisk Generation arbetar utifrån fyra teman; mat, motion, idrott och äventyr. En träff sker en vardagkväll och i anslutning till vardagsaktiviteten äter deltagarna en måltid tillsammans. Under måltiden diskuteras olika teman exempelvis varför det är viktigt att äta frukost och hur familjen kan få in mer motion i vardagen. Den andra träffen äger rum på helgen och helgaktiviteten avslutas med en fruktstund. Barn och minst en vårdnadshavare bör närvara minst en gång i veckan för att skapa kontinuitet för familjerna.

En Frisk Generation genomför aktiviteterna i närområdet så att deltagarna lär känna sin närmiljö, lär känna sina grannar och på så sätt känner sig mer trygga i sitt bostadsområde. Alla aktiviteter är kostnadsfria och utrustning för specifika aktiviteter tillhandahålls på plats. Aktiviteterna koordineras av en hälsokoordinator från En Frisk Generation, tillsammans med ledare från lokala idrotts- och friluftsföreningar. För att skapa en långsiktig effekt är ett av målen att barnen ska hitta en förening som de vill fortsätta med efter avslutat program i En Frisk Generation.

Plus- och lovaktiviteter

En Frisk Generation anordnar aktiviteter som deltagarna inte gör kontinuerligt under året. Det kan handla om till exempel bowling, ridning, simskola eller skidåkning, med syfte att skapa mervärde för deltagarna. En Frisk Generation vill erbjuda de barn som sällan gör något på loven en möjlighet att få en upplevelse som de kan minnas.

Familjelopp

Varje år anordnar En Frisk Generation ett familjelopp i de områden som programmet genomförs, som deltagande familjer och invånarna i kommunen får vara med på utan kostnad. Det är ett kortare lopp som barnen springer tillsammans med sina föräldrar. Genom ett familjelopp får fler än de familjer som deltar tillgång till en gratis folkhälsofrämjande aktivitet. Under 2020 genomfördes loppet som digitala utmaningar.

Hälsöfreläsning

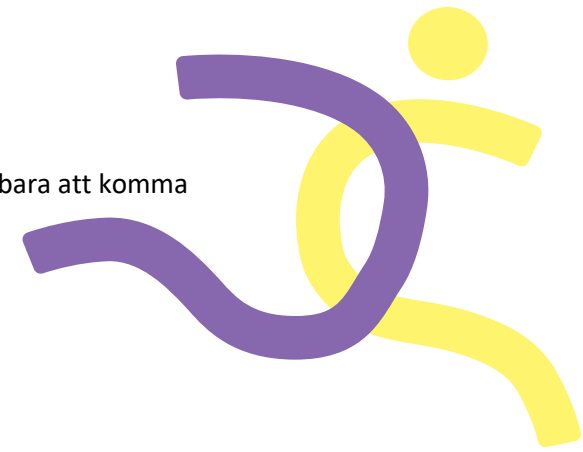
Samtliga samarbetskommuner erbjuds en öppen, kostnadsfri hälsöfreläsning riktad till föräldrar boende i kommunen. På så sätt kan En Frisk Generations kunskap spridas till fler än de som deltar i familjeprogrammet.

Ta bort hinder

En Frisk Generation arbetar för att ta bort hinder för att så många som möjligt ska ha möjlighet att delta:

- Alla barn i en familj får följa med, vilket gör det möjligt att komma utan att behöva ordna barnvakt
- Aktiviteterna sker lokalt, familjerna ska inte behöva ta transporter sig långt
- Det kostar ingenting att delta i En Frisk Generation
- Vid programmet erbjuds mat eller frukt i samband med aktiviteten, deltagare slipper handla och laga mat, det är bara att komma

EN FRISK GENERATION



En Frisk Generations förändringsteori

En Frisk Generation är en socialt hållbar verksamhet som ska förebygga ohälsa, främja en mer jämlik hälsa och bidra till social delaktighet, i socioekonomiskt utsatta områden. Genom att implementera En Frisk Generations metod i en kommun ges fler barnfamiljer möjlighet till en bättre hälsa och en aktiv fritid. Det bidrar till att fler får känna trygghet, glädje och gemenskap och det skapar ett mer rättvist samhälle där alla får vara med. Verksamheten får effekt på flera områden.



EN FRISK GENERATION

Antaganden som visar att våra aktiviteter ger effekt

Våra antagande utgår från att deltagarna får ökade kunskaper och verktyg om hälsosamma levnadsvanor, vilket bidrar till förändrade beteendemönster och vanor, som på lång sikt bidrar till att minska den ojämlika hälsan i Sverige.

När flera lokala aktörer samverkar skapas långsiktiga effekter. En Frisk Generations aktiviteterna sker tillsammans med ledare från lokala föreningar och andra lokala samverkanspartners.

Anknytning till de globala målen för en hållbar utveckling

Genom programmen för en mer jämlik hälsa arbetar En Frisk Generation för att uppnå sex av de globala målen för en hållbar utveckling.

Mål 3 God hälsa och välbefinnande

En Frisk Generation arbetar för att alla ska ha kunskap och verktyg för att leva ett mer hälsosamt liv. Vi vill förebygga ohälsa och arbetar där klyftorna är som störst och utifrån en vetenskaplig grund.

Mål 5 Jämställdhet

Då En Frisk Generation erbjuder hela familjen att vara aktiva tillsammans undanröjs hinder för föräldrar (många gånger kvinnor) som är ensam hemma med flera barn. Vårdnadshavare som lever själva har mindre möjlighet att komma iväg och träna eftersom de då behöver ha hjälp med barnen. Genom att erbjuda hela familjen att vara med och dessutom bjuda på mat i samband med aktiviteten skapas en helt ny möjlighet för en ensamstående förälder att ha möjlighet att träna och dessutom ha kvalitetstid med sina barn.

Mål 10 Minskad ojämlikhet

En Frisk Generation verkar i de områden där resurserna ofta är begränsade. Genom att skapa nya vanor, utbilda och inspirera barnfamiljer där kunskapen och motivationen för att äta bra mat och röra på sig är liten eller helt saknas, minskar vi klyftan i de områden vi verkar.

Mål 11 Hållbara städer och samhällen

Ett hållbart samhälle byggs av starka och friska individer som gör medvetna val. I ett samhälle där individers utanförskap och risk för framtida utanförskap minskar, frigörs resurser att arbeta med samhällsförbättrande åtgärder och förebyggande insatser snarare är akuta insatser.

EN FRISK GENERATION

Mål 16 Fredliga och inkluderande samhällen

Genom att En Frisk Generation fungerar som en plattform för vuxna och barn från olika bakgrund och kulturer att träffas, byggs nya relationer som i sin tur skapar en bättre boendemiljö och inkluderande nätverk i de områden där många invånare upplever sig som isolerade. I den kvalitativa undersökningen, som gjordes av IPSOS, var detta en av effekterna som framkom. När individerna lär känna fler som bor i samma bostadsområde ökar känslan av trygghet. I det nya nätverket kan vårdnadshavare stärka varandra att agera som trygga vuxna för barnen i närområdet.

Mål 17 Genomförande och globalt partnerskap

En Frisk Generation är en civilsamhällsorganisation som arbetar i samverkan med föreningsliv, det offentliga, näringslivet och akademien. I varje kommun vi går in samordnar vi aktiviteter i skolans lokaler med resurser från kommunen. Vi bjuder in föreningslivet och försöker slussa ut deltagare från En Frisk Generation till befintlig föreningsverksamhet. Vi bjuder in det lokala näringslivet att vara delaktiga genom att både engagera sina medarbetare i verksamheten och att bidra finansiellt till aktiviteter som skapar mervärde för deltagarna. Karolinska Institutet forskar på effekten av metoden och finns med på styrelsemöten för att metoden och medarbetarna ska vara uppdaterad med de senaste inom forskning på området.

**EN FRISK GENERATION**

Våra samarbetspartners i arbetet

En Frisk Generations program ger upphov till och bygger på ett nära samarbete mellan regionen, kommunen, skolan, det lokala idrotts- och föreningslivet, näringslivet, akademien och organisationen. Ett samarbete som är betydande och hållbart för att nå ut till de grupper där behovet av livsstilsarbete är stort. Aktiviteterna ska i första hand genomföras i samarbete med det lokala föreningslivet som, genom En Frisk Generation, får möjlighet att nå nya medlemmar.

Kunskapsråd

För att säkra metodutvecklingen samt 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. Kunskapsråden har en rådgivande funktion till organisationen. Dess uppgift är att bistå i utvecklingen av verksamheten och vara ett stöd till den löpande verksamheten. Kunskapsråden 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 samhälle.

Forskning

Sedan 2015 har ett forskningsteam från Karolinska Institutet löpande utvärderat effekten av En Frisk Generations familjeprogram; Gisela Nyberg Med dr, Susanne Andermo, Post Doc samt Professor Mai-Lis Hellénus, som leder utvärderingen, genom en kvalitativ studie 2016, klinisk studie 2016–2018, hälsoekonomiska beräkningar 2019-. Studierna visar att metoden har stor effekt på både den fysiska och psykiska hälsan samt att metoden har effekt på den psykiska hälsan hos de barn som mår sämst.^{8 9}

Resurser

Verksamhetsintäkter och -kostnader

Ideella föreningen En Frisk Generations intäkter år 2020 var 4,1 Mkr. Den totala kostnaden var 4,0 Mkr. Av dessa var 3,7 Mkr ändamålskostnader och 0,3 Mkr var insamlingskostnader och administrativa kostnader.

⁸ Nyberg, G.; Andermo, S.; Nordenfelt, A.; Lidin, M.; Hellénus, M.-L. Effectiveness of a Family Intervention to Increase Physical Activity in Disadvantaged Areas—A Healthy Generation, a Controlled Pilot Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, *17*, 3794. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3794>

⁹Andermo, S.; Hellénus, M.-L.; Lidin, M.; Hedby, U.; Nordenfelt, A.; Nyberg, G.; Effectiveness of a family intervention on health-related quality of life—a healthy generation, a Controlled Pilot Trial: *BMC Public Health* (2020) 20:809 <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-020-08895-z>

Finansiering

Finansieringen av En Frisk Generations arbete kommer i stor utsträckning från fonder, stiftelser och företag. Under 2020 bidrog Kronprinsessparets stiftelse, Kavlifonden, Stiftelsen Göteborgs Barnhus, Gålöstiftelsen, Norhedsstiftelsen och Prins Carl Gustafs stiftelse till genomförandet av aktiviteterna. Ett stort engagemang i verksamheten hade företag som Di Luca & Di Luca AB, Mekonomen AB, Stena fastigheter, Väsbyhem, Bostads AB Mimer, Haninge bostäder, Hembla, Ica Kvantum Värnamo, Ica Supermarket Bäckby, Ica Supermarket Husby, Ica Ugglebo, Maxi Ica Stormarknad Erikslund, Maxi Ica Stormarknad Haninge och Maxi Ica Stormarknad Nacka. Som samverkansparter hade En Frisk Generation även de kommuner där familjeprogrammet genomförs, Folkhälsomyndigheten, Västra Götalandsregionen och Region Gävleborg.

Övriga relevanta resurser

Under 2020 har En Frisk Generation haft ett 30-tal ambassadörer, volontärer och deltagare i våra kunskapsråd som har bidragit med sin tid och sin kunskap. De har tillsammans bidragit till att stödja verksamheten, drivit utvecklingen framåt och inspirerat och motiverat både barn och vuxna i familjeprogrammet till en mer hälsosam livsstil.



EN FRISK GENERATION

En Frisk Generations prestationer och utfall 2020

Aktiviteter	Prestationer	Effekter på kort sikt - efter avslutat programår	Utfall	Effekter på medellång sikt - 2 år efter avslutat programår	Utfall	Effekt på lång sikt - 5-10 år efter avslutat programår
<input type="checkbox"/> Fysisk aktivitet med föräldrar och barn efter skoltid	<input type="checkbox"/> 1 890 deltagare, varav 1 120 barn <input type="checkbox"/> 24 155 aktivitetstimmar <input type="checkbox"/> 1 138 aktivitetstillfällen	<input type="checkbox"/> Förbättrad fysisk hälsa <ul style="list-style-type: none"> • Mer aktiv • Bättre matvanor • Bättre hälsa och minder risk för sjukdom 	<input type="checkbox"/> Barn - 61 % uppger att de är aktiva utomhus mer än 3 vardagar/vecka (+11 %*) <input type="checkbox"/> Vuxna - 45 % uppger att de är fysiskt aktiva mer än 1 timme/vecka (+15 %*)	<input type="checkbox"/> Hälsosammare och stärkta familjerelationer <input type="checkbox"/> Ökad social inkludering <input type="checkbox"/> Ökat välmående	<input type="checkbox"/> Uppföljning kommer att genomföras under 2022	<input type="checkbox"/> Jämlik hälsa <input type="checkbox"/> Förbättrad folkhälsa <input type="checkbox"/> Minskat utanförskap <input type="checkbox"/> Positiv samhällsutveckling
<input type="checkbox"/> Regelbunden social interaktion genom måltidstillfälle	<input type="checkbox"/> 9 277 måltider	<input type="checkbox"/> Förbättrad psykisk hälsa <ul style="list-style-type: none"> • Glädje • Gemenskap • Optimism och hopp 	<input type="checkbox"/> Barn - 98 % uppger att de aldrig/ibland är oroliga och ängsliga (+4 %*) <input type="checkbox"/> Vuxna - 64 % uppger att de under de 3 senaste månaderna varit inte alls/lite stressade (+11 %*)	<input type="checkbox"/> Förbättrad integration <input type="checkbox"/> Tryggare bostadsområden		
<input type="checkbox"/> Introduktion till och information om idrottsföreningar	<input type="checkbox"/> 36 föreningar aktivt på plats. Information och nya kontaktvägar i alla grupper	<input type="checkbox"/> Social delaktighet <ul style="list-style-type: none"> • Förbättrade nätverk • Stärkta familjerelationer • Bidrar positivt till lokalsamhället 	<input type="checkbox"/> 83 % av barnen och 86 % av de vuxna uppger att de gör aktiviteter tillsammans i familjen (+15 %*, + 16 %*)			
<input type="checkbox"/> Gemensamma events och firande	<input type="checkbox"/> Digitala familjelopp, lovaktiviteter i alla områden	<input type="checkbox"/> Kunskap och kompetens <ul style="list-style-type: none"> • Kunskap om en hälsosam livsstil • Kompetens att dela med sig till andra • Rustad att tillgodogöra sig samhällsfunktioner och hitta stöd 				
<input type="checkbox"/> Föräldrastödsinformation - samhälle och hälsa	<input type="checkbox"/> 1 digital hälsoföreläsning					

* Förändringen mellan start- och slutenkät

Året som gått

De familjebaserade aktiviteterna var trots pandemin i gång under hela året, i 18 områden. Ett aktivitetstillfälle var en vardagskväll, där aktiviteten avslutades med en gemensam middag (när restriktionerna tillät detta) och det andra aktivitetstillfället var på helgen och avslutades med en fruktstund. Totalt genomfördes 24 155 aktivitetstimmar, en ökning med 5 851 timmar i jämförelse med 2019. Vid aktiviteterna deltog 1 890 deltagare, en ökning med 337 deltagare i jämförelse med 2019 då 1 553 personer deltog i familjeprogrammet.

Under våren pausades eller anpassades matserveringen i flertalet områden, utifrån de lokala restriktioner som då fanns. Höstterminen startade med utomhusaktiviteter för hela familjerna med anpassad matservering, men från november pausades maten helt och ersattes med frukt fram till terminens slut. Totalt under året har 9277 måltider serverats, en minskning med 2 916 måltider i jämförelse med 2019 då det serverades 12 193 måltider.

På grund av rådande läge minskade antal besök av externa aktörer. 36 föreningar har under året hållit i olika aktiviteter, totalt antal föreningsbesök 2019 var 135.

Under året har digitala familjelopp arrangerats för att fortsätta att peppa familjer till att vara aktiva i en annorlunda omvärld, detta då de årliga familjeloppen inte kunde genomföras enligt tradition. De digitala familjeloppen marknadsfördes och kommunicerades via lokala samarbetspartners. Inför jullovet lanserades En Frisk Generations aktivitetsbingo med 16 aktiviteter för hela familjen.

Varje år erbjuder En Frisk Generation öppen, kostnadsfri hälsoföreläsning riktad till föräldrar boende i kommunen. På så sätt kan En Frisk Generations kunskap spridas till fler än de som deltar i familjeprogrammet. En Frisk Generation, med stöd från ambassadörer och forskare, satte 2020 samman en digital hälsoföreläsning för att inspirera och uppmuntra till goda hälsovanor. Föreläsningen hade tre teman: vad säger forskningen, hälsa i praktiken, motivation och inspiration för ett mer aktivt liv. Föreläsningen finns på Youtube och tillgänglig för alla. <https://youtu.be/oezUTE-s6BU>

Lärdomar

Under perioder 2020 minskade deltagandet av familjer då många valde att stanna hemma på grund av oro för smittspridning eller att de, alternativt anhöriga, tillhörde riskgrupper. Ett stort arbete har under året lags på individuella samtal med föräldrar för att hålla kontakt, hjälpa till att tolka information från myndigheter och samtidigt uppmåna familjerna att hålla i gång sin fysiska aktivitet för att stärka immunförsvaret. Ett arbete som kommer att fortsätta under kommande år.

Vi kunde även se att en stor del av målgruppen saknade de grundläggande digitala kunskaper som behövs för att kunna ta del av samhällets service och information, på arbetsmarknaden eller i kontakt med till exempel skolan. Under kommande år ska En Frisk Generation ge målgruppen kunskap kring digitala verktyg. Alla deltagare ska få tillgång till en applikation och utbildning kring användningsområden.

Rådande restriktioner har öppnat upp för ökad utomhusvistelse och naturliv. Fler söker sig till skog och mark, men barnfamiljer som bor i områden med socioekonomiska utmaningar stannar hemma. Där hälsan redan är som sämst blir segregationen än mer tydlig när verktyg och kunskap saknas. En Frisk Generation ska under 2021 genomföra ett pilotprojekt "Allas rätt till naturen". I pilotprojektet ska En Frisk Generation utveckla ett lägerkoncept för familjer som deltar i familjeprogrammet. Deltagarna ska genom lokala friluftaktiviteter bli trygga i och med sin närmiljö, ta del av kunskap kring naturen och allemansrätten och öka sin egen motivation att själva ta sig ut i skog och mark, vilket på längre sikt ska leda till en förbättrad psykisk och fysisk hälsa, stärkta familjerelationer och ökad integration.

Vetenskaplig utvärdering av effekten

Den utvärdering av effekten av En Frisk Generations metod som Karolinska Institutet genomfört sedan 2015, visar att metoden har stor effekt på både den fysiska och psykiska hälsan.^{10 11 12} Flera kommuner har sedan 2011 provat programmet och det fungerar.

Resultaten från studien, som visar att barnen efter genomfört program rör på sig mer och upplever en förbättrad livskvalitet, samt en tidigare kvalitativ studie kommer att ingå som resultat i ytterligare en studie med hälsoekonomiska beräkningar som genomförs av forskare vid Uppsala universitet. Det har genomförts en kvalitativ longitudinell studie för att se hur länge effekten håller i sig. Det visar sig att En Frisk Generations metod hjälper familjer att ändra sina vanor, en förändring som sitter i även efter fem år. 50 procent av de som innan de deltog i En Frisk Generations program inte var aktiva i en förening, var aktiva efteråt. Sedan tidigare vet vi att metoden har stora effekter på den psykiska hälsan genom att stärka familjebanden, bidra till en mer meningsfull fritid, bidra till social delaktighet och öka tryggheten i bostadsområdet, då fler vuxna och barn lär känna varandra, vilket djupintervjuer och fokusgrupper har bekräftat i den kvalitativa studie som genomförts.

Tre vetenskapliga artiklar inom området har blivit publicerade under året.

<https://enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2020/10/Study-physical-activity.pdf>

<https://enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2020/10/Study-life-quality.pdf>

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-10002-1>

Den vetenskapliga utvärdering av arbetsmetoden En Frisk Generation visar att det går att stötta familjer till en mer fysiskt aktiv livsstil med sjunkande nivåer av vissa riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2 som följd. Vi ser också att barn som rapporterar den lägsta livskvaliteten mår bättre efter att ha deltagit i En Frisk Generation under ett läsår. Resultaten är uppmuntrande. Många studier visar att den fysiska aktiviteten sjunker och stillasittandet ökar hos

¹⁰ <https://enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2021/12/Utvardering-En-Frisk-Generations-metod.pdf>

¹¹ Nyberg, G.; Andermo, S.; Nordenfelt, A.; Lidin, M.; Hellénus, M.-L. Effectiveness of a Family Intervention to Increase Physical Activity in Disadvantaged Areas—A Healthy Generation, a Controlled Pilot Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, *17*, 3794. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3794>

¹² Andermo, S.; Hellénus, M.-L.; Lidin, M.; Hedby, U.; Nordenfelt, A.; Nyberg, G.; Effectiveness of a family intervention on health-related quality of life—a healthy generation, a Controlled Pilot Trial: *BMC Public Health* (2020) 20:809 <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-020-08895-z>

barn i den aktuella åldersgruppen och även under tonåren. En Frisk Generation har lyckats bryta den trenden och visar till och med att den fysiska aktivitetsnivån ökar och framför allt hos flickorna och mammorna.

Hur vi följer upp och utvärderar insatserna

Efter avslutat programår ska deltagarna vara motiverade till en hälsosammare livsstil och ha de verktyg som krävs för att själva skapa ett bättre liv. En Frisk Generation ska bidra till att deltagare i programmet upplever förbättrad psykisk och fysisk hälsa, en mer meningsfull fritid, stärkta familjerelationer, ökad integration, förbättrade nätverk och tryggare bostadsområden, både efter att ha deltagit i familjeprogrammet under ett år och långsiktigt.

Digitalt verktyg för uppföljning och datainsamling

En Frisk Generation har tagit fram en aktivitetsapp. I appen ska deltagarna meddela sin närvaro och hälsokoordinator kommunicera inför kommande aktiviteter. Detta har inneburit ett nytt sätt att kommunicera, vilket har visat på vikten av att ge föräldrarna kunskap och träning i digital information och kommunikation. Något som upplevts positivt då liknande tillvägagångssätt finns hos både idrottsföreningar och i skolan. Via appen har deltagarna även besvarat En Frisk Generations start- och slutenkät.

Uppföljning av programår

Vid uppstart av programåret genomförs en deltagarundersökning, en startenkät (baslinje) med relevanta frågor för målgrupperna, kopplade till målområden såsom hälsa, trygghet med mera. Vid avslutning av programåret genomförs en slutenkät, som i relation till startenkäten mäter den upplevda förändringen.

6 månader efter avslutat programår sker uppföljning av andel barn som inte tidigare varit aktiva som blivit organiserat aktiva efter att ha deltagit i En Frisk Generation.

Uppföljning av långsiktig effekt

Två år efter avslutat programår genomförs en uppföljande deltagarundersökning som baseras på den start- och slutenkät som genomförs under programåret. Detta för att undersöka om deltagarens förflyttning håller i sig även efter en längre tid.

Uppföljning av kvantitativa mått

I En Frisk Generations app följs statistik upp, exempelvis antal aktiviteter, antal aktivitetstimmar, måltider samt antal deltagare och närvarostatistik. Denna statistik ligger till grund för analys vid den månatliga uppföljningen samt inför styrgruppsmöten, som sker med kommunen och andra relevanta aktörer.