

A pink abstract graphic consisting of several overlapping, irregular shapes that resemble a stylized human figure or a cluster of people. It is positioned on the left side of the page, partially behind the main title.

Effektrapport

2021

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 vision är ett samhälle där familjen är motor för en bättre integration, ökad trygghet och en bättre hälsa.

En Frisk Generation erbjuder en aktiv fritid för hela familjen där alla får vara med. En gemenskap som inte baseras på prestation, pengar eller färdigheter. En Frisk Generation 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.



En Frisk Generation arbetar med tre olika program

- Familjeprogrammet för en mer jämlik hälsa
- Öppna hälsofrämjande aktiviteter för barn och föräldrar
- Skolprogram för en hälsofrämjande skola

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

EN FRISK GENERATION

En Frisk Generation hade under 2021 verksamhet i:

Region Blekinge – Ronneby

Region Jönköping – Värnamo

Region Gävleborg – Ockelbo

Region Halland – Kungsbacka

Region Skåne – Malmö

Region Stockholm – Haninge, Nacka, Sollentuna,
Stockholm (Hagsätra, Husby, Rågsved, Östberga)

och Upplands Väsby

Region Västmanland – Västerås

Västra Götalandsregionen – Göteborg

Period för rapporten

Denna effektrapport följer upp insatser genomförda i samtliga områden under verksamhetsåret 2021.



EN FRISK GENERATION

Förändringsteori

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 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 samt föräldraförmåga 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.

Vi ser idag negativa trender i form av en stillasittande livsstil och en ökande förekomst av övervikt och fetma hos barn i Sverige. Enligt de riktlinjer som finns idag rekommenderas minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag för barn och unga för att uppnå hälsoeffekter både vad det gäller fysiskt och psykiskt välbefinnande.¹ Att vara fysiskt aktiv under barn- och ungdomsåren, leder till betydelsefulla hälsovinster både på kort, och på lång sikt.

Att skapa goda vanor stärker barnens möjligheter att klara av olika utmaningar i livet. I den senaste Pep-rapporten går att se att endast 1 av 10 barn och unga lever hälsosamt idag.²

1 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/r/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande>

2 <https://generationpep.se/sv/aktuellt/pep-rapporten-2021-coronapandemin-har-paverkat-vara-barns-halsa-negativt>

3 <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>

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.³

Tidigare studier har visat på att barn i familjer med låg socioekonomisk status deltar i mindre utsträckning i föreningslivet, jämfört med barn i familjer med högre socioekonomisk status.⁴

Den psykiska hälsan hos barn och unga påverkas av flera faktorer som ökad stress, för lite sömn, dåliga matvanor och för lite fysisk aktivitet. Att leva i en trygg miljö och med goda relationer och stabila sociala nätverk omkring sig främjar den psykiska hälsan. Sedan mitten på 80-talet har den psykiska ohälsan hos barn och unga fördubblats.⁵ Barn upplever idag flera fysiska besvär som kan kopplas till psykisk ohälsa, ont i magen, ont i huvudet, trötthet.

4 <http://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/jamlika-forutsattningar/socioekonomi-och-bakgrund>

5 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>

Det är på fritiden som aktivitetsnivån sjunker kraftigt och stillasittandet och skärmtiden ökar. Det är den period då hälsan är som mest ojämlig 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 för dessa grupper. 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.

En aktiv och hälsosam livsstil i barndomen ger inte bara omedelbara resultat utan skapar även förutsättningar för en god hälsa genom hela livet. De barn som deltar i skolidrott och är aktiva på fritiden fortsätter att vara fysiskt aktiva även som vuxna.⁶ Dessutom förs goda vanorna över till nästa generation; aktiva föräldrar får aktiva barn.⁷ Förebyggande insatser är av största vikt för att minska hälsoklyftorna i samhället och skapa förutsättningar för hälsosamma levnadsvanor.

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 går det att förändra ett livsstilmönster – öka vardagsmotionen och förbättra matvanor – och uppnå en mer jämlik och hållbar hälsa.

Målgrupp

En Frisk Generations primära 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 programmen 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.



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 förändringsteori



- Samverkan med kommuner
- Tillgång till skolan som arena
- Monetära och personella resurser
- Närvaro i lokalsamhället
- Förmåga att skapa förtroende och positiva relationer med föräldrar

- Fysisk aktivitet med barn och föräldrar efter skoltid
- Regelbunden social interaktion genom måltidstillfälle
- Föräldrastödsinformation - samhälle och hälsa
- Sociala aktiviteter med föräldrar och utbildning i självledarskap
- Introduktion till och information om idrottsföreningar
- Gemensamma events och firanden

- Förbättrad fysisk hälsa
- Förbättrad psykisk hälsa
- Ökad social delaktighet
- Ökad kunskap och kompetens

- Hälsosammare och stärkta familjerelationer
- Ökad social inkludering
- Ökat välmående
- Förbättrad integration
- Tryggare bostadsområden

- Jämlik hälsa
- Förbättrad folkhälsa
- Minskat utanförskap
- Positiv samhällsutveckling

En Frisk Generation är en socialt hållbar verksamhet som ska förebygga ohälsa, främja en mer jämlik hälsa och bidra till social delaktighet, i områden där behoven är som störst. 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

Genomförande

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. Genom att använda idrott som ett verktyg för förändring vid insatsen kan En Frisk Generation nå människor oavsett bakgrund, religion eller socioekonomisk situation.

Familjeprogrammet

Familjeprogrammet syftar till att genomföra hälsofrämjande aktiviteter, med rörelse och idrott som verktyg, föräldrastödande 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 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.

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.

Helg- 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, går eller rullar tillsammans med sina föräldrar. Genom ett familjelopp får fler än de familjer som deltar tillgång till en gratis folkhälsofrämjande aktivitet.

Hälsoföreläsning

Samtliga samarbetskommuner erbjuder en 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.

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. Deltagarna slipper handla och laga mat, det är bara att komma

Öppna hälsofrämjande aktiviteter

Förebyggande insatser är av största vikt för att minska hälsoklyftorna i samhället och skapa samma förutsättningar för alla barn som växer upp. Genom programmet ska lokala nätverk skapas som möjliggör att fler vuxna kan engagera sig i området och områdets ungdomar på sikt och på så sätt skapa en ökad gemenskap, trygghet och stärkta familjerelationer.

I de öppna hälsofrämjande aktiviteterna erbjuds barn och vuxna organiserad utomhusaktivitet med fokus på idrott och rörelse i närområdet, två gånger i veckan under perioden mars–november. December–februari genomförs aktiviteter inomhus på vardagkvällar om det finns tillgång till lokal, annars genomförs endast helgaktiviteter utomhus under den kallaste och mörkaste perioden. Alla aktiviteter är kostnadsfria och utrustning för specifika aktiviteter tillhandahålls på plats.

Aktiviteterna är en drop-in verksamhet och ingen anmälan behöver göras. Det går också bra att delta utan vårdnadshavare, så att de barn som saknar föräldrarnas stöd kan delta. De vuxna som är på plats hjälps då åt att ta ansvar för barnen för att skapa en inkluderande aktivitet, bygga nya nätverk och vara förebilder. Ambitionen är att knyta ihop dessa barn med familjer på plats för att de ska lära känna fler vuxna i närområdet som kan fungera som mentorer.

Aktiviteterna leds av en lokal ledare med stöd av volontärer och anpassas så att alla oavsett funktion kan delta. Aktiviteterna avslutas med en fruktstund och samtal kring olika teman till exempel om mat, rörelse, sömn eller skärmtid. Tanken med samtalet skall vara att inspirera till en förbättrad psykisk och fysisk hälsa.

Till aktiviteterna bjuds lokala samhällsfunktioner in för att delta vid aktiviteten och i samband med frukten ge kunskap om hur samverkan kan ske och vilket stöd som finns att få, till exempel polis och folktandvård. Avsikten är att skapa forum för att bygga relationer och tydliggöra samtliga aktörers uppdrag och stöd till deltagarna, både som föräldrar och som boende, för att skapa en ökad trygghet.

Aktiviteterna anordnas tillsammans med lokala idrottsföreningar, andra organisationer och det lokala näringslivet för att stärka det lokala samhället och bidra till ett tryggt bostadsområde med mål att barnen ska fortsätta vara aktiva och ingå i nya inkluderande gemenskaper.

Hälsofrämjande skoldag

Under året lanserade En Frisk Generation tillsammans med måltidsföretaget Compass Group Hälsufrämjande skoldag. Målet är att tillsammans bidra till att fler barn inspireras till mer hälsosamma vanor. Under en temadag erbjuds skolor inspiration och kunskap om hälsosamma vanor, både med fokus på mat och fysisk aktivitet. Dagen bjuder på morgonfys, tipspromenad, innovativa maträtter och mer fysisk aktivitet i samband med skoldagens slut.

Antaganden som visar att våra aktiviteter ger effekt

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

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

En Frisk Generation är en uppsökande verksamhet.

En Frisk Generations program kombinerar fysisk aktivitet och måltid med samtal kring mat.

Genom att ta bort hinder skapar En Frisk Generation förutsättning för alla att vara med.

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. En Frisk Generation 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 ensamma 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 än akuta insatser.

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 så ökar känslan av trygghet. I de nya nätverken kan vårdnadshavare hjälpa varandra att stärkas i föräldrarollen och lära sig att sätta gränser för sina och andras barn. Det blir lättare för vuxna att agera när någon har ett oacceptabelt beteende som skapar oro i närområdet och i samhället i stort.

Mål 17. Genomförande och globalt partnerskap

En Frisk Generation är en civilsamhällesorganisation som arbetar i samverkan med föreningsliv, det offentliga, näringslivet och akademien. I varje kommun En Frisk Generation genomför familjeprogrammet samordnas aktiviteter i skolans lokaler med resurser från kommunen. En Frisk Generation bjuder in föreningslivet och försöker slussa ut deltagare från En Frisk Generation till befintlig föreningsverksamhet. En Frisk Generation 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.

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 föreningen. 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

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>

Resurser

Verksamhetsintäkter och -kostnader

Ideella föreningen En Frisk Generations intäkter år 2021 var 7,9 Mkr. Den totala kostnaden var 7,1 Mkr. Av dessa var 6,2 Mkr ändamålskostnader och 0,9 Mkr var insamlings- och administrativa kostnader.

Finansiering

Finansieringen av En Frisk Generations arbete kommer i stor utsträckning från fonder, stiftelser och företag. Under 2021 bidrog Kronprinsessparets stiftelse, Svenska Postkodstiftelsen, norska Kavlifondet, Stiftelsen Göteborgs Barnhus, Gålostiftelsen, Norhedsstiftelsen, Stiftelsen Oscar Hirsch Minne 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, Sveafastigheter, Victoriahem, 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 samverkanspartner hade En Frisk Generation även de kommuner där programmen genomförts, Folkhälsomyndigheten och Västra Götalandsregionen.

Ideellt engagemang

Under 2021 har En Frisk Generation haft 33 personer som har bidragit med sin tid och sin kunskap. De har tillsammans bidragit till att stödja verksamheten, drivit utvecklingen framåt och inspirerat och motiverat deltagarna i programmen till en mer hälsosam livsstil.



Året som gått

Familjeprogrammet har under hela året erbjudit aktiviteter trots pandemins andra och tredje våg. Aktiviteterna fick då anpassas utifrån de nationella restriktionerna samt de olika kommunernas riktlinjer. Året inleddes med att endast barnen fick delta vid aktiviteterna, vilket innebar att En Frisk Generation genomförde aktiviteter inomhus med barnen under de kallaste månaderna för sedan efter påsk genomföra dem utomhus med hela familjen.

Under våren pausades matsserveringen i samtliga områden, men till höstens uppstart av nytt programår 2021-2022 kunde familjerna äta tillsammans igen. Totalt under året serverades det 4275 måltider, en minskning i jämförelse med 2020 då det serverades 9277 måltider.

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. Under året genomfördes 1230 aktivitetstillfällen, en ökning i jämförelse med föregående år då 1138 aktivitetstillfällen genomfördes. Under året deltog 1926 deltagare i familje-programmet, under 2020 deltog 1890 deltagare.

Nytt program – Öppna hälsofrämjande aktiviteter

I september startade En Frisk Generation ett nytt program, Öppna hälsofrämjande aktiviteter, där barn och vuxna erbjuds organiserad utomhusaktivitet med fokus på idrott och rörelse, 2 gånger i veckan i närområdet, i Hagsätra, Orminge, Rinkeby, Ronneby, Malmö och Göteborg. Från och med den första

december har aktiviteter genomförts utomhus en gång på helgen, förutom de öppna aktiviteterna i Göteborg och Ronneby som även har haft tillgång till gymnastiksal en gång i veckan fram till jullovet. 745 deltagare varit med vid aktiviteterna, totalt 745 aktivitetstimmar.

Under året har En Frisk Generation genomfört de två programmen i 29 grupper, i 25 områden runt om i Sverige.

Projekt Allas rätt till naturen – för en mer jämlik hälsa

En Frisk Generation har under året genomfört ett pilotprojekt med fokus på friluftsliv. I projektet har det genomförts förberedande friluftslivsaktiviteter som bland annat innehållit allemansrättskola, naturbingo, natur- och geocaching, besök på Fritidsbanken och hinderbanor i skogen.

Därefter har grupperna bjudits in till att delta i ett dagläger i Tyresta Nationalpark. På dagsutflykterna erbjöds vid två tillfällen en guidad tur i nationalparken anordnad via Naturum samt en äventyrsbana i skogen som var fylld av utmaningar. Efter det lagades det mat utomhus över öppen eld.

Familjelopp

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.

Helg- och lovaktiviteter

En Frisk Generation har erbjudit helg- och lovaktiviteter, både på egen hand och tillsammans med andra organisationer och företag, som exempel:

- Höstlovsaktiviteter i Upplands Väsby med roliga utmaningar för familjer, barn och unga. Aktiviteterna genomfördes av lovarbetare på Stena Fastigheter och Väsbyhem som arbetsleddes av en hälsokoordinator från En Frisk Generation.
- Pepdagar i Rinkeby, tillsammans med Generation Pep, för att främja fysisk aktivitet och rörelse för barn och unga och möjliggöra för föreningar i området att visa sin verksamhet. Under tre söndagar i oktober fanns En Frisk Generation på plats vid Rinkeby bollplan med ett fartfyllt program.
- Sommarlovsaktivitet i Ormingeparken, Nacka. Under tre sommarlovsveckor, tre dagar i veckan erbjöd En Frisk Generation, tillsammans med Nacka kommun, barn i Orminge, möjlighet att ta del av utomhusaktiviteter med fokus på rörelseglädje, idrott, motion och gemenskap.
- Invigning av ny aktivitetsyta i Göteborg, Blidvädersutegym, tillsammans med Göteborgs stad. Under invigningsdagen hölls aktiviteter på plats för att visa boende i området hur ytorna kan användas och inspirera till rörelse för alla.
- En Frisk Generations medarbetare höll i fysisk aktivitet för barnen på Hello Worlds sommarläger.

- En Frisk Generationsdag på torget i Bäckby, Västerås. Dagen anordnades av En Frisk Generations hälsokoordinator tillsammans med Bostads Mimer AB och flera föreningar deltog för att visa upp sin verksamhet..

Föreläsningar

Under året har medarbetare från Kavli Sverige, Mekonomen, Scania Oskarshamn och Danone Norden fått ökad kunskap om en hälsosam livsstil.



EN FRISK GENERATION

Forskning

Ett forskningsteam från Karolinska Institutet har sedan 2015 löpande utvärderat effekten av En Frisk Generations familjeprogram och i december släpptes slutrapporten.

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

Barnen har även sänkt sitt blodsocker vilket minskar risken för typ 2-diabetes och föräldrarnas sjunkande blodfetter innebär en minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Resultaten rörande förbättrad livskvalitet hos barn som mår sämst, en ökad känsla av gemenskap och en bättre sammanhållning i familjer är också glädjande. Den vetenskapliga utvärderingen visar också att det går att introducera arbetssätt som når familjer i områden där resurserna är begränsade. En Frisk Generation har lyckats engagera kommunen, skolan och det lokala föreningslivet för att tillsammans stötta familjer till en mer aktiv och hälsosammare livsstil.

Länk till forskningsseminarium
<https://youtu.be/C1SZKJZaudO>

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

Uppföljning av programår 2020–2021

Vid avslut av programåret genomfördes ingen uppföljande enkät på grund av att restriktionerna inte möjliggjorde föräldrarnas deltagande under en stor del av våren. Istället genomfördes intervjuer med barn och föräldrar om vad deltagandet i En Frisk Generation bidragit till.

Meningsfull fritid

Barnen beskrev att det har varit roligt att delta i En Frisk Generation och många uppger att de fått nya kompisar. De har tyckt om att få testa på massor av nya saker.

”Jag har fått nya kompisar och lärt mig saker som jag inte kunde innan.” – Barn

”Mina barn älskar En Frisk Generation och de har verkligen haft roligt. De har fått lära känna sina skolkompisar och deras syskon bättre. De har blivit mer öppna och nyfikna för olika aktiviteter och sporter.” – Förälder

Social delaktighet

Vid intervjuerna framkom föräldrarnas behov av att lära känna varandra. Många upplever att det finns en brist på tillit i området och uppger att aktiviteterna har skapat en mötesplats och har varit ett tillfälle att lära känna sina grannar. Aktiviteterna har varit viktiga för tryggheten i området.

”Det har varit bra att träffa andra föräldrar i min dotters klass. Jag har också blivit lite bättre på svenska” – Förälder

”Här i området känner man inte så många andra föräldrar. Jag tycker det är jättebra med aktiviteter för hela familjerna” – Förälder

Stärkta familjerelationer

Både barn och vuxna tyckte att det har varit roligt att kunna röra på sig ihop, vilket har skapat en större gemenskap inom familjen. Många uttryckte även att familjen börjat göra fler aktiviteter tillsammans på fritiden.

”Det bästa har varit att få träffa alla kompisar och röra på oss tillsammans. Nu går vi ut och leker och rör på oss mer tillsammans hela familjen.” – Barn

”Det bästa har varit att få komma ut och ha aktiviteter med mina syskon. Jag har också fått testat göra saker som jag aldrig har gjort innan, jag har lärt mig jättemycket.” – Barn

”Det har varit roligt att ha olika aktiviteter varje vecka och få göra det tillsammans med familjen och våra kompisar. Vi är många

syskon så det var roligt att få leka och spela olika sporter tillsammans.” – Barn

Förbättrad fysisk och psykisk hälsa

Det som ofta framkom under intervjuerna med barnen var att de sa att de rör på sig mer när de är med i En Frisk Generation för annars går de hem och spelar på plattan eller mobiltelefonen.

”Det var min mamma som sa att jag skulle börja i En Frisk Generation eftersom jag inte rör på mig så mycket och det var tur att jag lyssnade på henne för det är så kul” – Barn

”Jag brukar inte röra på mig så mycket, så därför är det bra att vara med och att jag verkligen tycker om att leka”. – Barn

”Jag har lärt mig många nya lekar, som jag lär mina kompisar som inte är med i En Frisk Generation.” – Barn



Lärdomar

På grund av rådande pandemi så genomfördes familje-programmets aktiviteter utomhus under en stor del av programåret. Det bidrog till en ökad synlighet och med den en ökad efterfrågan på aktiviteter i de områdena där En Frisk Generation verkar. Både barn och vuxna visade intresse av att få delta. Samtidigt träffade ledarna under denna period många barn som, trots en låg ålder, var ute själva utan närvarande föräldrar. Detta resulterade i att En Frisk Generation, med stöd av Svenska Postkodstiftelsen, utvecklade ett nytt program – Öppna hälsofrämjande aktiviteter. I programmet erbjuds barn och vuxna organiserad utomhusaktivitet med fokus på idrott och rörelse, två gånger i veckan, i närområdet. Programmet startade under hösten i sex områden. Under 2022 kommer En Frisk Generation att starta upp öppna aktiviteter i ett antal nya områden.

En Frisk Generation har under det senaste året sett nya behov av insatser och genom ett stöd från norska Kavlifondet har föreningen haft möjlighet att stärka upp arbetet med partners och kommunikation, vilket i sin tur möjliggör för fler att ta del av En Frisk Generations program och kunskap. Ett samarbete som kommer att pågå under de kommande åren.

Under pandemin sökte sig fler till skog och mark, men barnfamiljer som bor i områden med socioekonomiska utmaningar stannade hemma. Där hälsan redan är som sämst blir segregationen än mer tydlig när resurser i form av verktyg och kunskap saknas. För att öka motivationen till att ta sig ut i naturen genomförde En Frisk Generation under hösten ett pilotprojekt "Allas rätt till naturen – för en mer jämlik hälsa", där samtliga

aktiviteter som erbjudits i projektet har gett deltagarna en ökad kunskap om svensk natur.

Fokus låg på att visa naturens lättillgänglighet och aktiviteterna genomfördes därför i deltagarnas närmiljö. Projektet har inte bara bidragit till ökad kunskap, självförtroende och trygghet till att själva ta del av naturen utan har också bidragit till att familjerna har fått en möjlighet att utforska nya miljöer tillsammans.

Behovet av natur och friluftsliv är stort och En Frisk Generation vill kunna ge alla familjer som är en del av En Frisk Generations program förutsättningar för ett mer aktivt natur- och friluftsliv. Projektet "Allas rätt till naturen – för en mer jämlik hälsa" ska därför implementeras och bli en ordinarie del av familjeprogrammet.



EN FRISK GENERATION

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 data-insamling

En Frisk Generation har tagit fram en app. 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/förflyttningen.

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

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.