

Effektrapport 2022

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.

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 hade under 2022 verksamhet

i:

Region Blekinge – Ronneby, Karlskrona

Region Gävleborg – Ockelbo

Region Halland – Kungsbacka

Region Jönköping – Värnamo

Region Kronoberg – Växjö

Region Skåne – Malmö, Helsingborg

Region Stockholm – Haninge, Nacka, Sollentuna,
Stockholm (Hagsätra, Husby, Rinkeby, Rågsved, Tensta,
Östberga), Upplands-Bro, Upplands Väsby

Region Västmanland – Västerås

Västra Götalandsregionen – Göteborg, Rannebergen, Partille

Period för rapporten

Denna effektrapport följer upp insatser genomförda i samtliga områden under verksamhetsåret 2022



Bakgrund

Hälsoklyftorna ökar och de som är redan drabbade drabbas hårdare av de samhällsutmaningar som finns. 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.

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.¹ Barn upplever idag flera fysiska besvär som kan kopplas till psykisk ohälsa – ont i magen, ont i huvudet, trötthet.

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 unga² för att uppnå hälsoeffekter både vad det gäller fysiskt och psykiskt välbefinnande. 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 Pep-rapporten från 2021 går att se att endast 1 av 10 barn och unga lever hälsosamt idag.³ Tidigare studier har även 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

Att ha en meningsfull fritid skapar en känsla av välbefinnande. En sammanställning av 16 studier genomförd med 127 714 barn i åldern 5–18 år visar ett samband mellan stillasittande framför skärm i mer än två timmar och depression. Effekten är dosberoende och fyra timmars stillasittande ökar risken för depression med 50 procent, 5 timmar med 90 procent.⁵ Forskningen kan alltså se stark evidens på samband mellan skärmtid på fritiden och depression, men också mellan skärmtid och psykisk stress.

För den målgrupp som En Frisk Generation riktar sig till visar tidigare studier redan att hälsan är sämre för dessa grupper, så nya insatser och hälsofrämjande åtgärder för att framgångsrikt förbättra framtiden för barn och deras familjer bör prioriteras.

¹ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>

² <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bdfcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>

³ <https://generationpep.se/sv/aktuellt/pep-rapporten-2021-coronapandemin-har-paverkat-vara-barns-halsa-negativt/>

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

⁵ Liu M et al. Br J Sports Med 2015; epub

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. Genom att engagera hela familjen går det att förändra ett livsstilmönster, öka vardagsmotionen och förbättra matvanor, och uppnå en mer jämlik och hållbar hälsa.



En Frisk Generations förändringsteori



Resurser

Våra samarbetspartners i arbetet

En Frisk Generations program ger upphov till och bygger på ett nära samarbete med regionen, kommunen, skolan, det lokala idrotts- och föreningslivet, näringslivet och akademien.

Samverkan sker med region och kommun, som i många områden finansierar familjeprogrammet. I familjeprogrammet rekryteras familjerna via skolan i det område som En Frisk Generation tillsammans med samarbetskommunen har valt ut. Aktiviteterna sker i skolans gymnastiksal och måltiden äts i skolans matsal. Skolan är en plattform för att nå alla barn och föräldrar och skolans engagemang skapar legitimitet. Information sker i skolklassen och på skolans föräldramöte, om sådant genomförs i anslutning till rekrytering. I varje kommun arbetar en hälsokoordinator, i vissa fall anställd av kommunen, som arbetsleds av En Frisk Generations programansvarig.

I de öppna hälsofrämjande aktiviteterna har En Frisk Generation i flertalet områden rekryterat unga ledare som är lokalt förankrade. Den lokala förankringen är viktig för att bygga förtroende med deltagarna på aktiviteterna och för att ge barnen goda förebilder.

En Frisk Generation samarbetar med lokala föreningar, som bjuds in till att visa upp sin idrott vid några tillfällen. På så sätt bidrar det uppsökande arbetet till föreningarnas möjlighet att nå fler grupper och att rekrytera nya medlemmar till sin verksamhet samt nå sina mål om ökad mångfald i föreningslivet.

Det lokala näringslivet är delaktigt genom att både bidra finansiellt till aktiviteter som skapar mervärde för deltagarna och genom att engagera sina medarbetare i verksamheten.

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.

Vill du läsa mer om kunskapsråd?

<https://enfriskgeneration.se/forebyggande-insatser-for-familjer/>

⁶ 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

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.⁶

Vill du läsa forskningsartiklar och rapporten?

<https://enfriskgeneration.se/forebyggande-insatser-for-familjer/>

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

Controlled Pilot Study. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 3794.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3794>

Aktiviteter

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, 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 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 och vilket leder till fler friska och starka individer.

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, 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 där 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 i programmen 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 transportera 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

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. Under 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

En Frisk Generation genomför tillsammans med Compass Group Hälsofrämjande skoldag, där 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.



Vad En Frisk Generation följer upp och hur



Effekter, utfall och prestationer

Målet är att efter ett år i En Frisk Generation ska alla barn och föräldrar ha kunskap om vad som finns att göra i området, kunskap om att rätt mat och fysisk aktivitet förbättrar livet på många områden, verktyg för ett aktivt föräldraskap och en mer aktiv och hälsosam livsstil genom medvetna val. En Frisk Generation ska bidra till att deltagare i programmen upplever förbättrad psykisk och fysisk hälsa, en mer meningsfull fritid, stärkta familjerelationer, ökad social delaktighet, förbättrade nätverk och tryggare bostadsområden, både efter att ha deltagit i programmen under ett år och långsiktigt.

Uppföljning – Familjeprogrammet

Effekt på kort sikt – 1 år

Uppföljning efter avslutat 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 förbättringen/förflyttningen.

Uppföljning efter 6 månader efter avslutat programår

För att skapa en långsiktig effekt är ett av målen att barnen ska fortsätta vara fysiskt aktiva efter avslutat programår genom; organiserad idrott, öppna aktiviteter och/eller självorganisering.

Effekt på medellång sikt – 2–3 år

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.

Effekt på lång sikt – 5–10 år

Effekter på lång sikt mäts inte inom ramen av programmen. Det är effekter som En Frisk Generation tillsammans med andra verksamheter bidrar till och som innebär mer genomgripande förändringar i ett samhälle. De långsiktiga resultaten kan ta lång tid att uppnå och det är svårt att koppla dem till enbart En Frisk Generations verksamhet.

Uppföljning – öppna hälsofrämjande aktiviteter

Forskare från Karolinska Institutet ansvarar för en kvalitativ utvärdering av En Frisk Generations öppna hälsofrämjande aktiviteter. Syftet är att undersöka deltagarnas upplevelser och erfarenheter av En Frisk Generations öppna aktiviteter. Utvärderingens datainsamling är pågående och består av observationer av aktiviteterna samt intervjuer med deltagande föräldrar och barn. Fortsatta observationer vid aktivitetstillfällen samt intervjuer kommer pågå löpande under våren och hösten 2023.

Löpande under året arbetar ledarna med att observera och dokumentera vad som hänt vid aktiviteterna – vad har de gjort, vad har varit framgångsrik och om de kunnat se några förändringar i gruppen.

Uppföljning av kvantitativa mått i programmen

Digitalt verktyg för uppföljning och datainsamling

En Frisk Generation har tagit fram en app. I appen meddelar deltagarna sin närvaro och hälsokoordinator kommunicerar inför kommande aktiviteter. Via appen har deltagarna även möjlighet att besvara på deltagarundersökningen.

Statistik

I En Frisk Generations app följs statistik upp, exempelvis antal aktiviteter, antal aktivitetstimmar, måltider samt antal deltagare.

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 aktiviteter är kostnadsfria.

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. 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 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 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.



Året som gått

Resurser

Verksamhetsintäkter och -kostnader

Ideella föreningen En Frisk Generations intäkter år 2022 var 10 090 000 kr. Den totala kostnaden var 9 967 000 kr. Av dessa var 8 835 000 ändamålskostnader och 1 132 000 var insamlings- och administrativa kostnader.

Finansiering

Finansieringen av En Frisk Generations arbete kommer i stor utsträckning från fonder, stiftelser och företag. Under 2022 bidrog Gålöstiftelsen, Kronprinsessparets stiftelse, Kronprinsessan Margaretas Minnesfond, norska Kavlifondet, Norhedsstiftelsen, Stiftelsen Göteborgs Barnhus och Svenska Postkodstiftelsen till genomförandet av aktiviteterna.

Ett stort engagemang i verksamheten hade företag som Di Luca & Di Luca AB, Meko 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, Maxi Ica Stormarknad Ronneby och Maxi Ica Stormarknad Nacka.

Som samverkansparter hade En Frisk Generation även de kommuner där programmen genomförts, Folkhälsomyndigheten och Naturvårdsverket.

Ideellt engagemang

Under 2022 har En Frisk Generation haft 40 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.



Familjeprogrammet

År 2022 startade under ännu en period med utökade restriktioner, vilket ökade rädslan för smittspridning och det medförde att ett antal familjer valde att inte återkomma till familjeaktiviteterna när restriktionerna väl släppte. Under skolåret har En Frisk Generation genomfört aktiviteter två gånger i veckan i 24 områden, totalt 1299 aktivitetstillfällen, med 1684 deltagare. Under föregående år deltog 1926 deltagare vid 1230 aktivitetstillfällen. Under året serverades det 9707 måltider, en ökning från 2021 då det på grund av rådande restriktioner serverades 4275 måltider.

I programmet har det genomförts idrotts- och friluftaktiviteter, måltider med samtalstema och föräldrastöd. En träff har varit en vardagskväll och den andra träffen har varit på helgen. Alla aktiviteter har avslutats med en middag eller en fruktstund för att motivera och inspirera till hälsosamma matvanor och en hälsosam livsstil.

En Frisk Generation arbetar utifrån fyra teman: mat, motion, idrott och äventyr.

Mat

Efter aktiviteten äter deltagarna en måltid tillsammans där samtal sker och information om hälsosamma matvanor ges. Informationen utgår från gällande rekommendationer och forskning, men förmedlas på ett lättsamt och pedagogiskt sätt. Vid varje middagstillfälle har en kluring presenterats, som både kan vara en fråga eller en utmaning, kopplad till mat och goda matvanor.

Motion

En Frisk Generation arbetar med olika delar av fysisk aktivitet så som motorisk träning, rytmik, kondition och styrka. Fokus ligger på att ha roligt och att göra det möjligt för hela familjen att delta i aktiviteterna. Under året har En Frisk Generation jobbat bland annat med grovmotoriska grundformer genom lek och rörelse.

Idrott

Deltagarna ska få testa på olika idrotter och ges chans att få kontakt med idrottsföreningar och en möjlighet att slussas vidare in till den organiserade idrottsrörelsen för de som ännu inte är aktiva i en förening. För de som redan är aktiva kan detta var ett sätt att få upp ögonen för fler idrotter eller aktiviteter, då forskning visat att två idrotter ofta ökar chansen att man stannar inom idrotten längre.

Äventyr

Under året har En Frisk Generation genomfört Äventyrsskolan, där deltagarna har fått lära sig grunderna i allemansrätten och fått testa på olika friluftaktiviteter. Genom lokala friluftaktiviteter ska deltagarna bli trygga i och med sin närmiljö och finna äventyret runt hörnet. En stor favorit både hos vuxna och barn var att laga mat utomhus och något som de önskade få göra igen till våren.

Föräldraträffar

Under året har det genomförts fyra föräldrastödsträffar per område. På föräldrastödsträffarna har samhällsfunktioner som Folkvandvården, närpolisen och familjecentraler deltagit för att ge deltagarna kunskap och även möjlighet att ställa frågor.

Lovaktiviteter

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

- **En Frisk Generation och unga feriearbetare**

Inför påsk- och höstlovet utbildade och arbetsledde En Frisk Generation totalt åtta feriearbetare i Upplands Väsby i samverkan med Väsbyhem och Stena fastigheter. Feriearbetarna ledde sedan lovaktiviteter, som var öppna för alla barnfamiljer i Upplands Väsby kommun.

I samverkan med Spånga-Tensta stadsdelsförvaltning utbildade och arbetsledde En Frisk Generation totalt tolv feriearbetare under sommarlovet som höll i öppna sommarlovsaktiviteter med stöd av en ledare från En Frisk Generation.

- **Höstlovskul i Sollentuna**

Under höstlovet arrangerades aktiviteter ihop med socialtjänsten i Sollentuna kommun för barn i Tureberg, i syfte att skapa roliga och meningsfulla aktiviteter.

- **Pepdagen i Hagaparken och Rinkeby**

Under året deltog En Frisk Generation på två Pepdagar, som anordnades av Generation Pep, där det hölls aktiviteter som familjebootcamp, cirkelträning, utmaningar och poängjakt för barn och familjer.

Öppna hälsofrämjande aktiviteter

I de öppna hälsofrämjande aktiviteterna har barn och vuxna erbjudits organiserad utomhusaktivitet med fokus på idrott och rörelse, två gånger i veckan i närområdet, under perioden mars–november och en gång i veckan december–februari.

Under 2022 har uppstarter skett på flera områden runt om i landet och aktiviteterna genomfördes i totalt 19 områden med 7606 deltagare, varav 6106 barn, totalt 7606 aktivitetstimmar.

Lovaktiviteter

En Frisk Generation har i de öppna hälsofrämjande aktiviteterna erbjudit lovaktiviteter, som exempel:

- Under december månad arrangerades NHL Vinterfestival med verksamheter från Nydala, Hermodsdal och Lindängen.
- En Frisk Generation tillsammans med MKB Nydala erbjöd flera extra aktiviteter under jullovet för barn och familjer i området. Grundtanken var att ingen ska vara ensam under jul och i stället vara med på fysisk aktivitet för en social hälsa.
- En Frisk Generation samverkade med verksamheten Munhälsa Lindängen för att prata om kost och fysisk aktivitet samt aktivera deras deltagare tillsammans med barnen.

Hälsofrämjande skoldag

Under 2022 genomfördes två hälsofrämjande skoldagar ihop med Compass Group där totalt 870 elever deltog. Syftet med insatsen är att ge skolor möjlighet till en dag fylld av inspiration och uppmuntran till mer hälsosamma vanor.

En hälsofrämjande skoldag inleds med en morgonaktivitet utomhus som leds av En Frisk Generation vilket vid dessa två tillfällen bestod av dans till musik innan eleverna startade sina lektioner. Under rasterna fick eleverna genomföra en tipspromenad med fokus på hälsosamma vanor, en folder med svar och information delgavs även lärarna på skolorna för att kunna användas som underlag för vidare diskussion.

Under luncherna serverades mat med fokus på grönsaker där bland annat färg och form användes för att inspirera barnen att testa på nya smaker. Budskapen En Frisk Generation tillsammans med Compass Group lyfte under lunchen var; ät varierat, ät för att orka och vikten av att inte slänga mat för att minska matsvinnet. Utöver detta genomfördes även en tävling för att utmana elevernas kunskap kring mat.

I samband med skoldagens slut fanns även En Frisk Generations ledare på plats på skolgården för att tillsammans med skola/fritids uppmuntra till mer fysisk aktivitet med fokus på rörelseglädje.

Del två av projektet Allas rätt till naturen – för en mer jämlik hälsa

Behovet av natur och friluftsliv är stort och En Frisk Generation vill kunna ge alla familjer som är en del av programmen förutsättning för ett mer aktivt natur- och friluftsliv.

Till följd av detta så har En Frisk Generation genomfört ett friluftsjakt 2021 och 2022. Under 2022 har deltagarna i både familjeprogrammen och de öppna hälsofrämjande aktiviteterna genomfört Äventyrsskolan – allas rätt till naturen, där deltagare fick lära sig grunderna i allemansrätten och fick testa på olika friluftsjaktaktiviteter. Deltagarna har bland annat fått testa på att laga mat utomhus och har även besökt olika naturreservat. I många områden genomfördes ytterligare aktiviteter kopplade till äventyr utomhus.

”Det är så härligt att vara ute i skogen, jag mår bra när jag är här.”

”Det här är första gången, jag har bara sett det på TV innan men jag ska försöka komma ut oftare.”

”I min lägenhet hemma känner jag mig ofta lite instängd, men här ute i naturen känner jag mig fri och gladare”

Familjelopp

En Frisk Generation anordnar varje år kostnadsfria familjelopp för barn och deras föräldrar boende i områden där resurserna ofta är begränsade. Familjeloppet är ett lopp där barn och vuxna springer en sträcka tillsammans på ca 1.5–2 km. Alla får vara med oavsett ålder och funktionsvariation. Alla barn som springer, går eller rullar loppet får medalj.

Under 2022 har En Frisk Generation genomfört 13 familjelopp. På många platser skedde det i samverkan med lokala mataffärer, fastighetsbolag och andra föreningar för att skapa större engagemang. Ett av loppen genomfördes i samverkan med Parasport Sverige och Special Olympic Games med 150 deltagare där över 30 procent hade en intellektuell funktionsvariation.

I Like it!

Under våren genomfördes I Like it! – En hälsodag med rörelseglädje för hela familjen där barn och vuxna kunde testa på olika idrotter och aktiviteter. Hälsodagen anordnades av En Frisk Generation tillsammans med +Katrineholm, som en satsning inom ramen för Katrineholms hälsoår. Till hälsodagen bjöds medborgare i Katrineholm kommun in med fokus på barnfamiljer. Aktiviteterna skedde i samverkan med lokala idrottsföreningar och familjerna testa på en rad olika aktiviteter.

Under hälsodagen bjöd även En Frisk Generations ambassadör Oskar Kihlberg på två föreläsningar – Äventyr i bergen samt Äventyr till havs. Föreläsningarna livestreamades för att möjliggöra för fler att delta. På plats fanns även Ylva Hällen och

artisten Maria Sur, som också är två av En Frisk Generations ambassadörer.

Breaking Barriers

Våren 2022 blev En Frisk Generation antagna till The adidas Breaking Barriers Project. Projektet är ett åtagande från adidas för att krossa barriärer för kvinnor och tjejer i Europa, genom att jobba med ideella sportorganisationer, stärka lokala ledare och tränare och förse sportindustrin med de verktyg som krävs för förändring.

I projektet deltar 15 organisationer från Europa och En Frisk Generation representerar Sverige. Projektet genomförs på två nivåer – på den ena nivån deltar stabsmedlemmar för att ta fram och implementera policys och riktlinjer för att skapa mer jämställda strukturer genom hela organisationen. På den andra nivån deltar unga kvinnliga ledare, Champions, som får utbildning i ledarskap samt verktyg och medel för att själva genomföra ett projekt. En Frisk Generations fem Champions kommer under 2023 att genomföra projektet Tjejer i medvind.

Uppföljning av familjeprogrammet

Effekt på kort sikt – Uppföljning efter avslutat programår

Vid uppstart av programåret genomförs en deltagarundersökning, en startenkät 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 förbättringen/förflyttningen.

Vid uppstart av programåret, som sträckte sig över perioden 2021–2022 genomfördes en enkätundersökning, som följdes upp med en undersökning vid programårets avslut. Nedan följer en sammanställning av vad som kan utläsas av resultatet.

Förbättrad fysisk och psykisk hälsa

48,5 procent av barnen uppger att de är utomhus mer än 2 timmar per dag på helgen, en ökning med 8,7 procentenheter. 80 procent uppger att de är utomhus 0,5–2 timmar varje vardag, vilket är en ökning med 19,1 procentenheter.

Av de vuxna uppger 33,3 procent att de ägnar mer än 1,5 timmar per vecka åt fysisk träning, en ökning med 7,2 procentenheter.

Gällande frågan som de sovit gott de senaste dagarna uppger 97,1 procent av barnen att de sovit mycket bra/bra, en ökning med 2,7 procentenheter.

På frågan gällande om de har haft svårt att sova under de 3 senaste månaderna uppger 95,7 procent av de vuxna att de aldrig/ibland har det, en förbättring med 11,6 procentenheter.

Stärkta familjerelationer

90 procent av barnen uppger att de gör en aktivitet tillsammans med familjen 1–4 dagar i veckan på vardagar och 95,5 procent uppger att de gör en aktivitet tillsammans med familjen en eller båda dagarna på helgen. En ökning från 73,6 procent på vardagarna och 85,5 procent på helgen.

Av de vuxna uppger 84,1 procent att de gör en aktivitet tillsammans med familjen 1–4 dagar i veckan på vardagar och 97,1 procent uppger att de gör det en eller båda dagarna på helgen. En ökning från 76,8 procent på vardagar och 88,4 procent på helgen.

55,7 procent av barnen uppger att de äter frukost tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen 5–7 dagar i veckan. En ökning med 4,8 procentenheter. 91,2 procent uppger att de äter middag med mamma, pappa eller annan vuxen 5–7 dagar i veckan, en ökning med 6,7 procentenheter.

46,4 procent av de vuxna uppger att de äter frukost tillsammans med sitt/sina barn 5–7 dagar i veckan. En ökning från 43,5 procent. 85,5 procent uppger att de äter middag med sitt/sina barn 5–7 dagar i veckan, en ökning från 77,5 procent.

Tryggare bostadsområden

82,1 procent av barnen uppger att de är mycket trygga till och från skolan. En ökning med 6,4 procentenheter. 47,1 procent av barnen uppger att de är mycket trygga i bostadsområdet på kvällstid, en ökning med 12,1 procentenheter.

86,8 procent av de vuxna uppger att de alltid/ofta är trygga i sitt bostadsområde på kvällstid, en ökning med 12,2 procentenheter.

Uppföljning 6 månader efter avslutat programår

För att skapa en långsiktig effekt är ett av målen att barnen ska fortsätta vara fysiskt aktiva efter avslutat programår genom; organiserad idrott, de öppna aktiviteterna och/eller självorganisering.

Vid uppföljning sex månader efter avslutat programår kan utläsas att mellan 40–50 procent av barnen har börjat med en annan föreningsidrott. I några områden har även de vuxna, främst mammor fortsatt att vara fysiskt aktiva efter avslutat programår. Både vuxna och barn berättar att de genom En Frisk Generation har fått nya vänner och ett större nätverk. Flera börjar umgås även på fritiden och fortsätter med detta efter avslutat programår. I de områden som En Frisk Generation har både familjeprogrammet och öppna hälsofrämjande aktiviteter kan vi se att det är flera familjer som deltar i de öppna hälsofrämjande aktiviteterna efter familjeprogrammets programårs slut.

Inom ramen för familjeprogrammet erbjuds även familjer stöd till självorganisering för att efter avslutat programår kunna fortsätta hålla rörelseaktiviteter själva. Familjeprogrammet ska erbjuda föräldrar en lösning för att de ska stötta barnens fortsatta

rörelseglädje. Programåret leder till att familjer själva organiserar aktiviteter för barnen, deras rätt till fysisk aktivitet och en meningsfull fritid.

Effekt på medellång sikt – 2–3 år

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.

Då antalet respondenter var för lågt vid uppföljningen av programår 2019–2020, på grund av den pågående pandemin, för att vara tillförlitligt finns inget underlag att genomföra och jämföra den uppföljande deltagarundersökningen mot.

Effekt på lång sikt – 5–10 år

Ett forskarteam på Karolinska Institutet har sedan 2015 genomfört en utvärdering av En Frisk Generations metod. I en rapport sammanställd av forskarteamet hösten 2021 redovisas att En Frisk Generation i hög grad har lyckats stötta familjer till en mer fysiskt aktiv livsstil, med sjunkande nivåer av vissa riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2 som följd. En Frisk Generations program har också förbättrat den psykiska hälsan för barn som deltagit. Det redovisas vidare att mammor och flickor som deltagit har ökat den fysiska aktivitetsnivån mest och att deltagandet i En Frisk Generation har bidragit till en ökad känsla av gemenskap och en bättre sammanhållning i familjerna.

Uppföljning av de öppna hälsofrämjande aktiviteterna

Forskare från Karolinska Institutet ansvarar för en kvalitativ utvärdering av En Frisk Generations öppna hälsofrämjande aktiviteter. Preliminära resultat från den pågående utvärderingen visar att deltagarna upplever aktiviteterna som ett bra organiserat aktivitetstillfälle där de föräldrar som deltar och deras barn har roligt och blir engagerade i olika aktiviteter, samtidigt som barnen lär sig att samarbeta med andra barn. Deltagarna, både föräldrar och barn, uppskattar att det finns en vuxen (ledare) som organiserar aktiviteterna. Aktiviteterna har också bidragit till att familjer träffar andra familjer och att de får nya vänner.

Det lyfts fram att det finns få aktiviteter i området och att de aktiviteter som finns för barn är dyra, speciellt för familjer med flera barn. På det sättet bidrar En Frisk Generations öppna aktiviteter till en större variation, och en möjlighet för familjer att delta utan att bekymra sig om kostnaden. Aktiviteterna leder därför till en upplevd delaktighet och förbättrad integration i samhället för deltagarna.

Observationer

Under året har ledarna arbetat med att observera och dokumentera vad som hänt vid aktiviteterna – vad de genomfört, vad som har varit framgångsrik och om de kunnat se några förändringar i gruppen. Utifrån detta har de bland annat sett att barnen, främst flickorna, vågat ta för sig mer under aktiviteterna.

Barnen har även uttryckt hur de lärt sig nya lekar och fortsätter att leka med varandra efter aktiviteten avslutats. Deltagarna har uttryckt att de har uppskattat aktiviteterna och främst variationen på dem. De har tyckt att det har varit roligt att vi har arbetat med olika teman och att de fått lära sig nya lekar.



Lärdomar

De öppna hälsofrämjande aktiviteterna, som finansieras fram till augusti 2023 med stöd av svenska Postkodstiftelsen, har varit framgångsrika och En Frisk Generation har haft möjlighet att etablera sig i olika områden, i många fall tillsammans med kommunen och andra verksamheter/aktörer. Dialog pågår kring finansiering efter projekttidens slut och i vissa områden kring uppstart i nya områden.

I de öppna hälsofrämjande aktiviteterna har En Frisk Generation under projektets gång valt att främst rekrytera unga, lokalt förankrade gruppleddare. En Frisk Generation vill genom att engagera ungdomar och unga vuxna som ledare ge unga lokalt en möjlighet att komma ut i arbete samtidigt som de utgör förebilder för barnen. Genom att engagera sig lokalt för En Frisk Generation får ungdomarna utbildning, bygger upp hållbara relationer och kontakter samt kan få inspiration och motivation till att vara med och påverka samhället i positiv riktning.

En annan viktig framgångsfaktor är att ledarna är på plats innan aktiviteten börjar och arbetar uppsökande. Det innebär att gruppleddarna är på plats i området i god tid innan aktiviteten startar och går runt och pratar med potentiella blivande deltagare.

För att nå ut till deltagarna i ett nytt område har En Frisk Generation fokuserat på att sprida information via de kanaler där det är lättast att nå deltagarna, i varje område har kontakt med närliggande skola tagits. I vissa områden har skolan varit väldigt aktiva i att sprida informationen vidare, vilket har påverkat deltagandet mycket positivt.

En Frisk Generation har med stöd av norska Kavlifondet arbetat med ett spridningsprojekt som har möjliggjort att fler kunnat ta del av En Frisk Generations program och kunskap. Detta har bland annat gjorts genom olika kommunikationsinsatser. Under året gjorde En Frisk Generation en kampanj – Musik som verktyg för att främja en bättre psykisk och fysisk hälsa. Kampanjen var ett samarbete med musikproduktionsbolaget Emperial och byrån People, people, people. Anders Wrethov har skrivit låten That's the Way som sjöngs in av Maria Sur, en 17-årig tjej från Ukraina. Låten släpptes officiellt den 17 juni 2022.



Vid de forum som En Frisk Generation och Maria Sur deltog och genomförde gemensamma aktiviteter med musik som utgångspunkt skapades det glädje och engagemang. Det finns flera studier som visar på att musik, precis som rörelse, påverkar den psykiska hälsan positivt. Genom att göra musiken till en del av de aktiviteter som genomförs i programmen bidrar det till att främja den psykiska hälsan ytterligare och är något som En Frisk Generation kommer att arbeta aktivt med under kommande år.