

EN FRISK GENERATION 2023

EFFEKT RAPPORT



Innehåll

03

Ideella föreningen
En Frisk Generation

04

Att möta
hälsoklyftor

05

Samverkan för
hälsa

06

Forskning

07

Aktiviteter
Familjeprogrammet

08

Aktiviteter Öppna
Aktiviteter

09

Aktiviteter
Hälsofrämjande skoldag

10

Vad En Frisk
Generation
följer upp och hur

11

Uppföljning –
Familjeprogrammet

12

Uppföljning –
Öppna aktiviteter

13

Verksamhetsområden

14

Året som gått

18

Projekt Breaking Barriers –
Tjejer i Medvind

19

Uppföljning av
familjeprogrammet

21

Uppföljning av Öppna
Aktiviteter

22

Anknytning till de globala
målen

24

Lärdomar

Ideella föreningen En Frisk Generation

En Frisk Generation är en ideell förening som stöds av företag och organisationer som delar verksamhetens engagemang och vision.

Vi 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. Det skapar ökad trygghet, glädje och en friskare generation 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 Generation arbetar med tre olika program

- Familjeprogrammet för en mer jämlik hälsa
- Öppna hälsofrämjande aktiviteter för barn och föräldrar
- Hälsofrämjande skoldag

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



“
Ett samhälle där en god
och jämlik hälsa för alla
barn är en självklarhet.
”

Att möta hälsoklyftor



Hälsoklyftorna ökar och vi ser idag negativa trender i form av en stillasittande livsstil och en ökande förekomst av övervikt och fetma hos barn i Sverige. Senaste undersökningar visar att endast 2/10 barn i Sverige rör sig tillräckligt mycket. [1]

Av de tio främsta riskfaktorerna för ohälsa i Sverige är hälften relaterade till bristen på fysisk aktivitet och matvanor[2].

Den psykiska hälsan hos barn och unga påverkas av flera faktorer som ökad stress, för lite sömn, dåliga matvanor och för lite fysisk aktivitet. Sedan mitten på 80-talet har den psykiska ohälsan hos barn och unga fördubblats.[3] I Pep-rapporten för 2024 går att se att endast 3 % barn och unga lever hälsosamt idag. [4].

Att känna sig säker och trygg i sin boende- och närmiljö påverkar vår rörelsefrihet och hälsa[5]. Om närmiljön upplevs mindre trygg, och graden av tillit till samhället och varandra minskar, ökar den psykiska och fysiska ohälsan.

Att leva i en trygg miljö och med goda relationer och stabila sociala nätverk omkring sig främjar den psykiska hälsan. Föräldrar har stor inverkan på barnets fysiska och psykiska hälsa och sociala kompetens, och en god psykisk hälsa byggs i stor utsträckning upp under barndomen.

Växer du upp med goda levnadsförhållande har du bättre förutsättningar för att utveckla psykiskt välbefinnande och minskad risk för psykisk ohälsa senare i livet.

Fysisk aktivitet i alla former har en mängd positiva hälsoeffekter, både fysiska och psykiska. Att vistas utomhus i naturen kan till exempel främja fysisk aktivitet, men också förbättra den psykiska hälsan. Det är därför angeläget att främja mer rörelse. Även en liten ökning kan ge stora hälsovinster, på både kort och lång sikt [6].

**Barn som
lever
hälsosamt**

3%

Samverkan för hälsa

Våra samarbetspartners

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.

Aktiviteter i familjeprogrammet 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 hälso-koordinator som arbetsleds av En Frisk Generations programansvarig.

De öppna hälsofrämjande aktiviteterna sker utomhus. I flertalet områden sker samverkan med det lokala näringslivet (fastighetbolag, matbutiker etc). Som ansvariga för genomförande av aktiviteterna har En Frisk Generation främst 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.

I både de öppna hälsofrämjande aktiviteterna och i familjeprogrammet samarbetar En Frisk Generation med lokala föreningar, som bjuds in till att visa upp sin idrott vid några tillfällen. På så sätt bidrar det uppsökande arbetet även till föreningarnas möjlighet att nå fler grupper och att rekrytera nya medlemmar till sin verksamhet.

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.

Resurser

Verksamhetsintäkter och kostnader

Ideella föreningen En Frisk Generations intäkter år 2023 var 9 443 000kr. Den totala kostnaden var 9 684 468kr. Av dessa var 8 438 370 kr ändamålskostnader och 1 246 098 kr var insamlings- och administrativa kostnader.

Finansiering

Finansieringen av En Frisk Generations arbete kommer i stor utsträckning från fonder, stiftelser och företag. Under 2023 bidrog Gålöstiftelsen, Kronprinsessparets stiftelse, Kronprinsessan Margaretas Minnesfond, norska Kavlifondet, Norhedsstiftelsen, Stiftelsen Momentum och Svenska Postkodstiftelsen till genomförandet av aktiviteterna.

Ett stort engagemang i verksamheten hade företag som Di Luca AB, Meko AB, Stena fastigheter, Väsbyhem, Bostads AB Mimer, Sveafastigheter, Victoriahem, Impilo, ICA – butiker samt Trygg i Märsta. Som samverkanspartner hade En Frisk Generation även de kommuner där programmen genomförts, Region Stockholm och Folkhälsomyndigheten.

Ideellt engagemang

Under 2023 har En Frisk Generation haft 45 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.

Insamlade medel 2023
9 394 505kr



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.

Läs forskningartiklar och slutrapporten

Klicka här för att läsa forskningsartiklar

Klicka här för att läsa slutrapport.

Vill du läsa mer om kunskapsråd?

Klicka här.

En Frisk Generation och Karolinska Institutet

I utvärderingen har en kvalitativ longitudinell studie genomförts 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 % 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 och bidra till en mer meningsfull fritid. Den bidrar även till ökad social delaktighet och ökad tryggheten i bostadsområdet, då fler vuxna och barn lär känna varandra. Djupintervjuer och fokusgrupper har bekräftat metoden och genomförs kontinuerligt.

I en slutrapport 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 hjärtkärlsjukdom och diabetes typ 2 som följd.

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[7].

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.

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. Under 2023 har kunskapsråden träffats 2 gånger vardera

Aktiviteter

Familjeprogrammet

En Frisk Generations program ska bidra till att bryta utanförskapet och skapa trygghet och nya möjligheter för barn som växer upp i familjer, ofta boende i områden med socioekonomiska utmaningar. Områden där många 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 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 löpande stödja nya individer och vilket leder till fler friska och starka individer.

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 frukostund. Barn och minst en vårdnadshavare bör närvara minst en gång i veckan för att skapa kontinuitet för familjerna. Hela familjen, även syskon, är välkomna.

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 hälso-koordinator från En Frisk Generation, tillsammans med ledare från lokala idrotts- och friluftsföreningar.

Föräldraträffar och lovaktiviteter

Fyra gånger per programår genomförs föräldraträffar. Dessa föräldraträffar syftar till att både stärka föräldrar i sin föräldraroll och ge dem utökad kunskap, men även att ge dem en insyn i de viktiga samhällsfunktionerna som finns lokalt. Under skolloven anordnar En Frisk Generation 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.



Aktiviteter

Öppna 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.

Aktivitetserna 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.

Aktivitetserna 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.

Aktivitetserna anordnas tillsammans med lokala idrotts- och friluftsföreningar, 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.



Aktiviteter

Gemensamma aktiviteter för båda programmen

Hälsoföreläsning

Samtliga samarbetskommuner erbjuds 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 programmen.

Familjelopp

Varje år anordnar En Frisk Generation ett familjelopp i de områden där programmen genomförs, som deltagande familjer och invånarna i kommunen får vara deltaga i 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.

Hälsofrämjande skoldag

En Frisk Generation genomför tillsammans med Compass Group Hälsofrämjande skoldag, där syftet med dagarna är tillsammans att ge eleverna inspiration och uppmuntran till hälsosamma vanor men också att ge verktyg till lärare och annan skolpersonal för att stödja detta.

Att på olika sätt lyfta vikten av fysisk aktivitet både för den fysiska och psykiska hälsan men även som ett sätt att öka koncentrationsförmågan och inläring genom rörelseaktiviteter både innan skolstart samt genom olika typer av aktiviteter under rasterna. Dagen gav också eleverna en möjlighet att få kunskap men också att själva få reflektera över hälsosamma vanor.



En Frisk Generations förändringsteori

Resurser

Aktiviteter

Effekter på
kort sikt

Effekter på
medellång sikt

Effekter på
lång sikt

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– Uppföljning efter avslutat programår

Vid uppstart av programåret genomförs en deltagarundersökning, en startenkät (baslinje) med relevanta frågor för målgrupperna, kopplade till målområden såsom hälsa, matvanor, trygghet med mera.

Vid avslutning av programåret genomförs en slutenkät, som i relation till startenkäten mäter den upplevda förbättringen/ förflyttningen.

Under året har en process för att göra mätning av den ökade gemenskapen i gruppen genom observationer påbörjats. Detta ska vara ett komplement till den befintliga mätningen genom start och slutenkäten.

Genom observationerna ska det mätas på vilket sätt gruppen utvecklas och växer under året, kopplat till just ökad gemenskap.

Effekt på medellång sikt

6–8 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.

Varje år genomförs en så kallad utslussning där föregående års deltagare kontaktas. Detta sker 6–8 månader efter de har slutat i familjeprogrammet. Syftet med detta är att följa upp om barnen gått med i en annan förening eller fortsatt att vara aktiva på andra sätt. Det ställs även frågor om varför de till exempel inte gått med i en förening eller dylikt.

En utveckling i uppföljningen av utslussningen under kommande år är att lägga till några frågor för att även fånga upp om de nätverk som skapats under programmet har fortsatt. Även frågor kring i vilken utsträckning man vistas mer utomhus eller tar del av annat utbud som finns i kommunen, till exempel Fritidsbanken eller dylikt.

Effekt på lång sikt

5–10 år efter avslutat programår

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 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. Slutrapporten av den kvalitativ utvärderingen av de öppna aktiviteterna som genomförs av forskare från Karolinska Institutet kommer att bli klar under våren 2024.

Syftet med utvärderingen är att utvärdera vilka faktorer som påverkar kontinuerlig deltagande i En Frisk Generations öppna aktiviteter där hinder och möjligheter särskilt kommer undersökas med målsättning att utveckla En Frisk Generations verksamhet. Utvärderingens datainsamling har bestått av observationer av aktiviteterna samt intervjuer med deltagande föräldrar och barn.

Löpande i de öppna hälsofrämjande aktiviteterna följer En Frisk Generation upp resultaten och den skillnad som sker för deltagarna genom observationer och intervjuer. Ledarna följer deltagarna genom deras deltagande vid aktiviteterna och noterar både grupputveckling och i vissa fall även individutveckling genom observationer.

Uppföljning av kvantitativa mått i programmen

Digitalt verktyg för uppföljning och datainsamling

En Frisk Generation har tagit fram en webbapplikation där deltagarna anmäler sin närvaro och hälsokoordinator och ledare kommunicerar inför kommande aktiviteter. Via appen har deltagarna även möjlighet att besvara på deltagarundersökningen.



En Frisk Generation hade under 2023 verksamhet i:

Familjeprogram

- Fisksätra
- Ockelbo
- Rinkeby
- Rågsved
- Sollentuna
- Tensta
- Upplands-Bro
- Upplands Väsby
- Värnamo
- Västerås
- Växjö
- Östberga

Öppna Aktiviteter

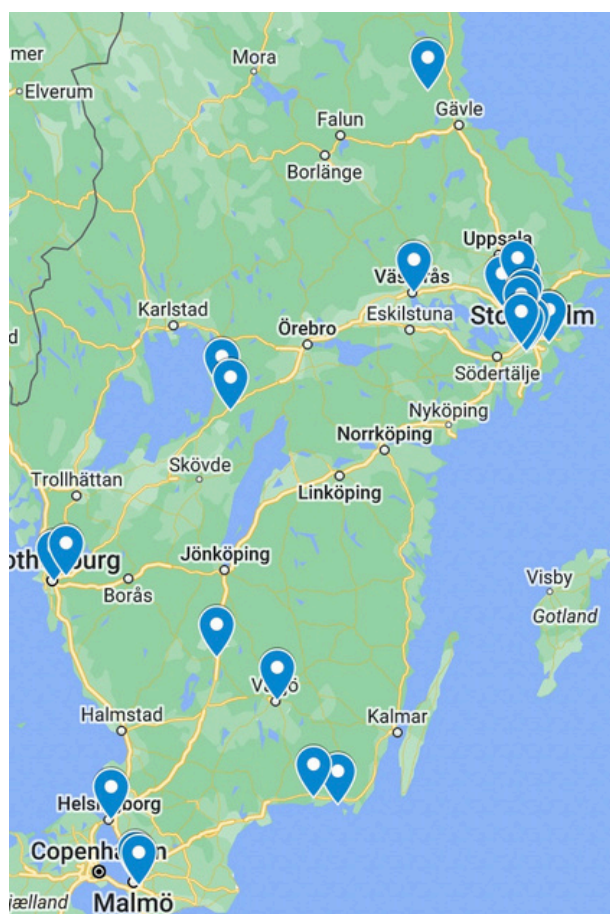
- Fisksätra
- Gullspång
- Göteborg
- Helsingborg
- Hova
- Husby
- Jordbro
- Karlskrona
- Malmö
- Märsta
- Partille
- Rinkeby
- Ronneby
- Rågsved
- Sollentuna
- Tensta
- Upplands Väsby
- Värnamo

EFG Aktivitet med anmälan

- Huddinge
- Skärholmen

EFG projekt

- Frukostklubben i Rosengård – tillsammans med Rädda Barnen





ÅRET SOM GÅTT

Familjeprogrammet

Under året har det i familjeprogrammet genomförts idrotts- och friluftaktiviteter, måltider med samtalstema och föräldrastöd i 21 områden, vid totalt 1 330 tillfällen. 1608 deltagare deltog vid aktiviteterna. Under föregående år genomfördes aktiviteterna i 24 områden, med 1684 deltagare, vid totalt 1299 aktivitetstillfällen.

Det serverades 10 231 middagar (en ökning från 9707 måltider 2022).

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

Mat

Varje vardagsaktivitet avslutas med en gemensam middag, ofta i närliggande skolmatsal. En Frisk Generations metod bygger på att informera deltagarna om vad hälsosamma matvanor är.

Informationen ska utgå ifrån gällande rekommendationer och forskning, men ska förmedlas på ett lättamt och pedagogiskt sätt. En Frisk Generation vill visa att man genom ganska enkla förändringar kan förbättra sina matvanor.

Vid varje mattillfälle har en kluring presenterats, som både kan vara en fråga eller en utmaning, kopplad till mat och goda matvanor. Innan maten intas får deltagarna ta del av kluringen och tillsammans diskutera kring svaret.

Kluringar berör utöver mat även fysisk aktivitet, psykisk hälsa och allemans-rätten. Kluringarna var under året ett uppskattat inslag i middagen och skapade ofta fortsatta samtal. I slutet av programåret genomfördes en uppföljande frågesport med kluringarna med goda resultat.

Recepttävling och matlagning med mammor i Järva

Som en del att uppmuntra familjerna att laga mer vegetarisk mat genomfördes under våren en recepttävling där familjerna fick skicka in sitt bästa vegetariska recept och kunde vinna ett presentkort. Att äta mer vegetarisk mat är hållbart för miljön, men är ofta även ekonomiskt fördelaktigt. Efter denna recepttävling anordnades under tidig höst en matlagningsträff ihop med samarbetspartner DiLuca.

Till träffen bjöds mammor från Järvaområdet in för att under en kväll laga recept från vårens recepttävling. Träffen blev mycket uppskattad av alla då det blev en kväll där flera nya nätverk knöts, men mammorna stärktes även i sin matlagning och fick ny kunskap kopplat till hälsosamma matvanor från samarbetspartnern DiLuca. Detta är något att utveckla under 2024.



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. Strukturen för aktiviteterna har varit att utmanas i de motoriska grunderna, både för individens utveckling och också för att skapa förutsättningar för kommande aktiviteter och idrotter. Nivåerna har anpassats utefter barnens utveckling och ålder.

Motion har innefattat många olika delar som exempel har deltagarna fått träna balans, koordination, flexibilitet, rytmik och styrka.

Idrott

Deltagarna ska få testa på olika idrotter 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.

Vid varje mattillfälle har en kluring presenterats, som både kan vara en fråga eller en utmaning, kopplad till mat och goda matvanor. Innan maten intas får deltagarna ta del av kluringen och tillsammans diskutera kring svaret.

Äventyr

En viktig del i En Frisk Generations familjeprogram är temat Äventyr. Temat syftar till att visa familjerna vilka möjligheter som finns i närområdet, men även uppmuntra till att ta sig ut i naturen.

Deltagarna får lära sig om grunderna i allemansrätten och testa på olika friluftaktiviteter. Även under dessa aktiviteter serveras en måltid.

Till exempel kan det vara att grilla korv eller att använda en murikka för att tillaga wok över öppen eld. Genom att vistas utomhus och i naturen ska deltagarna ges en större trygghet i sin närmiljö och finna äventyret runt hörnet.

Året som gått – Öppna Aktiviteter

Under 2023 har En Frisk Generation genomfört öppna aktiviteter för barn och föräldrar i 27 områden vid totalt 1 447 aktivitetstillfällen. 15 629 deltagare, varav 12 992 barn deltog (ej unika individer). Under 2022 genomfördes i totalt 19 områden med 7606 deltagare, varav 6106 barn, totalt 7606 aktivitetstimmar.

Aktivitetserna har genomförts två gånger i veckan, en vardag och en helg i mars–november och på vissa platser även en gång i veckan under helgerna i december/februari.

Programmet öppna hälsofrämjande aktiviteter är en drop-in verksamhet som hålls i närliggande parker och på gårdar i bostadsområden. En Frisk Generation bjuder in lokala barn och familjer att delta på en timmes fysisk aktivitet och rörelseglädje.

På aktiviteterna genomförs olika former av fysisk aktivitet, allt från fotboll till kurrageövningar. Efter den fysiska aktiviteten är det en fruktstund och ett samtal kring hälsosamma vanor, både vad det gäller fysisk hälsa, psykisk hälsa, äventyr och mat.

Aktivitetserna leds av en eller två lokala ledare, ibland med stöd av volontärer. Aktiviteterna anpassas så att alla oavsett funktion kan delta och avslutas med en fruktstund och samtal kring olika teman så som mat, rörelse, eller hur man är en bra kompis.

Tanken med samtalet skall vara att inspirera till och skapa förutsättningarna för en förbättrad psykisk och fysisk hälsa.

Aktivitetserna har anordnats dels själva, dels tillsammans med lokala idrottsföreningar, andra organisationer och det lokala näringslivet för att stärka det lokala samhället och bidra till tryggare bostadsområden med målet att barnen ska fortsätta vara aktiva och ingå i nya inkluderande gemenskaper.



Rekrytering av deltagare sker dels genom lokal rekrytering där gruppleadarna under första delen av arbetspasset promenerar runt i området och informerar om aktiviteten och delar ut flyers till barn och familjer. Dels även genom sociala medier, anslag i området och med hjälp av samverkanspartners i området så som idrottsföreningar och bostadsbolag.

Vidare sätt att fördjupa etableringen i områdena har varit genom närvaro och deltagande på gårdsfester och samverkansdagar tillsammans med många andra lokala aktörer i de olika områdena.

Hälsofrämjande skoldag

Under 2023 genomförde En Frisk Generation hälsofrämjande skoldagar på fyra skolor, två i samverkan med Compass Group och nådde totalt 1 296 elever.

Dagarna började med pulshöjande aktiviteter och fortsatte med rastaktiviteter för att inspirera till hälsosamma vanor.

Eleverna deltog i en tipspromenad om hälsosamma vanor, och lärare fick material för klassrumsdiskussioner. I skolmatsalen serverades lunch med fokus på grönsaker och frukt, vilket ökade elevernas intag av dessa livsmedel.

Kökspersonal har berättat att de inte upplevt tidigare att barnen ätit så mycket grönsaker, att något så enkelt som att inte skiva gurka utan i stället ha stavar gjorde att många fler valde att ta grönsaker. Även lärarna har upplevt både lunchen och aktiviteterna som positiva. De uttrycker att de fått med sig bra redskap för hur de med ganska enkla medel kan öka den fysiska aktiviteten för barnen under skoldagen.

Familjelopp

Under 2023 genomfördes familjeloppet i 19 områden med totalt 761 deltagare. Många lopp arrangerades i samverkan med kommuner, näringsliv och lokala föreningar, vilket skapade gemenskap och trygghet.

Deltagarna fick information från skolor där En Frisk Generation tidigare hållit hälsofrämjande dagar. Loppen var tillgängliga för alla, och många föräldrar deltog med barnvagn. Deltagarna uttryckte stolthet och glädje över att delta, och många önskade att loppen skulle återkomma.

I de områden där En Frisk Generation tidigare genomfört familjeloppet fanns många återkommande deltagare. I nya områden där familjeloppet genomfördes var responsen genomgående att det var roligt att ett lopp genomfördes i närområdet, vilket ofta tillhörde ovanligheten, och att man hoppades att det skulle återkomma även nästa år.



Projekt Breaking Barriers – Tjejer i Medvind

“ —



Marie Jack
Champion

Vi skapade detta projekt för att visa att sport inte ska ha några gränser eller barriärer. Att få idrotta bör vara en mänsklig rättighet.



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. I projektet deltar unga kvinnliga ledare, Champions, som får utbildning i ledarskap

Under 2023 genomfördes i projekt Tjejer i Medvind två läger för 41 tjejer mellan 13–17 år. På lägret möttes tjejer med olika bakgrund från olika delar av Sverige för att träffas, idrotta och bygga livslånga vänskaper.

Genom olika sportaktiviteter och inspirerande workshops gav detta läger en stödjande miljö för tjejerna att växa, utmana stereotyper, omfamna sin potential och bana väg för en mer rättvis framtid.

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 2022–2023 genomfördes en enkätundersökning, som följdes upp med en undersökning vid programårets avslut.

Antalet respondenter var 92 vid startenkäten för interventionsbarnen (föräldrar 97) och 68 vid uppföljningsenkäten (föräldrar 72). Nedan följer en sammanställning av vad som kan utläsas av resultatet.

Förbättrad fysisk och psykisk hälsa

38,5 procent av barnen uppger att de gör en aktivitet tillsammans med familjen båda dagarna på helgen, en ökning från 19,8 procent. På frågan hur ofta barnet äter frukost tillsammans med sin mamma, pappa eller annan vuxen har det skett en förbättring med 7,2 procentenheter.

Tidigare svarade 8,7 procent att de aldrig äter frukost tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen till att vid slutet av programåret ha minskat till 1,5 procent. Ett resultat som även bekräftas av de vuxna som har besvarat enkäten..



38,5%

Barn som gör aktivitet med familjen under helgen.



1,5%

Barn som uppger att de aldrig äter frukost med förälder eller annan vuxen.



70,6%

Barn som uppger att de äter grönsaker mellan 5-7 gånger i veckan.

8,2 procent svarade att de aldrig äter frukost med sitt/sina barn i startenkäten och 1,4 procent i slutenkäten. En förbättring med 6,8 procentenheter. 70,6 procent av barnen uppger att de vanligtvis äter grönsaker och frukt 5-7 dagar i veckan, en ökning från 66,3 procent. Gällande det allmänna hälsotillståndet bedömer 91,7 procent av de vuxna att de det är mycket bra/bra. En förbättring med 13,6 procentenheter.

Uppföljning av familjeprogrammet

Ökad trygghet

I arbetet med att ta fram en metod för att systematiskt göra observationer i familjeprogrammet kring ökning av gemenskapen i gruppen har detta testats i utvalda områden. Genom att följa deltagarna kan en beteendeförändring ses. Hos barnen handlar det om att gå från att inte kunna / vilja förhålla sig till regler eller vara en dålig förälsare, till att lyssna på ledaren och vara en bra kompis som vågar prova nya saker. Hos föräldrarna kan det vara att från början inte vara delaktiga i aktivitet till att både vara delaktiga och bli medtränare.

Ökad gemenskap

Under programåret arbetar hälso-koordinatorerna mycket med att skapa trygga grupper. Det handlar både om att ha förhållningsregler för gruppen, att arbeta inkluderande och skapa en gemenskap. Ofta i början av året upplevs grupperna ha utmaningar i att lyssna, förhålla sig till regler och vara en bra kompis. Efter att ha arbetat med gruppen kan hälsokoordinatorerna se att gruppen förändras. Det kan handla om att man tydligare ser att barnen tar mer hänsyn och hjälper till under aktivitet eller att föräldrarna är mer delaktiga och även agerar medtränare.

Men även att blygare barn vågar ta mer plats, till exempel genom att våga läsa upp veckans kluring, eller att gruppen uppmärksammar om någon är frånvarande och undrar var denna person är. Deltagarna går från att vara en lite spretig grupp till en grupp där alla får vara med i en större gemenskap och sammanhang. Alla är en del av En Frisk Generation.



I samtal med idrottslärare har information återkopplats att de ser att barnen även är mer delaktiga i lektionerna och även är mer hjälpsamma under lektionen.

Uppföljning av Öppna Aktiviteter

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 ledarna bland annat kunnat se en ökad trygghet i flera av områdena genom att aktiviteterna har skapat en större gemenskap bland familjer och barn, vilket resulterar i närmare relationer sinsemellan och därmed en större områdestrygghet. Både föräldrar och barn har lärt känna nya kompisar genom att delta tillsammans på aktiviteterna. Ledarna har även sett att flera av familjerna är mer aktiva tillsammans som följd av att de börjat gå på öppna aktiviteter vilket visar på en mer aktiv livsstil.

Utöver ovanstående har ledarna observerat positiva förändringar hos deltagarna. Ledarna har sett att många barns självförtroende har stärkts genom deras deltagande samt genom stödet och motivation från ledarna. Barn som i början inte ville delta initialt, som var väldigt blyga, skygga och tillbakadragna började allteftersom visa större delaktighet, började prata mera, vågade ta för sig mera och visade sig mer och mer självsäkra och starkare ju fler gånger de deltog vid aktiviteterna.

Forskning

Under 2023 har tidigare nämnda forskningsteam från Karolinska Institutet utvärderat effekten av En Frisk Generations Öppna Aktiviteter. Deras resultat presenteras under 2024 .



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.

Det finns 17 SDGs mål totalt. EFG bidrar konkret till att uppnå 6 stycken av dessa.



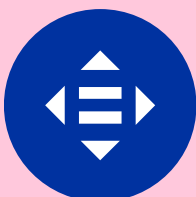
Mål 3. God hälsa och välbefinnande

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.



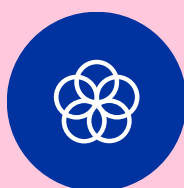
Mål 11. Hållbara städer och samhällen

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 verkar i 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.

Lärdomar

“UNDER 2023 HAR VIKTEN AV LOKAL NÄRVARO YTTRELLIGARE BETONATS”.

För en mer utökad effekt så behöver våra ledare ha en tydlig lokal förankring och kännedom olika lokal samhällets villkor och utmaningar. Med ansvariga resurser på plats ökar även möjligheten att på effektivt sätt starta upp verksamheter snabbt i närliggande kommuner och stadsdelar. Och det möjliggör även ett mer kostnadseffektivt resursutnyttjande.

Exempelvis gör vår närvaro i Malmö att vi kan hålla och delta i verksamhet även i övriga kommuner i Skåne på ett smidigare sätt. Vår modell med lokalt förankrade unga ledare från områdena där vi verkar bygger även förebilder för deltagarna och en ökad trygghet att delta i våra aktiviteter. Vi har även konstaterat en viss övervikt av killar som deltar i våra öppna aktiviteter. Detta faktum och vårt deltagande i adidas Breaking Barriers-projekt har visat på vikten av att lyfta fram tjejerna ytterligare för ett mer jämlikt deltagande på våra aktiviteter.

Detta område kommer vi att bygga vidare på genom vår satsning “Systrar i” som vi kommer att genomföra i fyra olika områden i Sverige, en grupp på våren och en grupp på hösten under 2024. Denna riktar sig till tre olika ålderskategorier, dels 7 – 12 år, dels 13 – 16 år och allt leds av unga tjejledare från EFG i åldern 17 – 25 år. En annan målgrupp som behöver extra stöd är barn med intellektuella funktionsnedsättningar. Vi kommer under hösten att starta vår första grupp i “Familjeprogrammet Funkis”.



Signature: Charles Carter

Charles Carter (Jun 19, 2024 11:13 GMT+2)

Email: charles@enfriskgeneration.se