

Preventivt arbete
Tillsammans
PART



Barn och ungas psykiska hälsa

PART
www.partinfo.se

Vi jobbar här



Pernilla Danielsson

Chef
pernilla.danielsson@helsingborg.se



Therese Lundin

Innovationsledare
therese.lundin@helsingborg.se



Anna Haraldsson

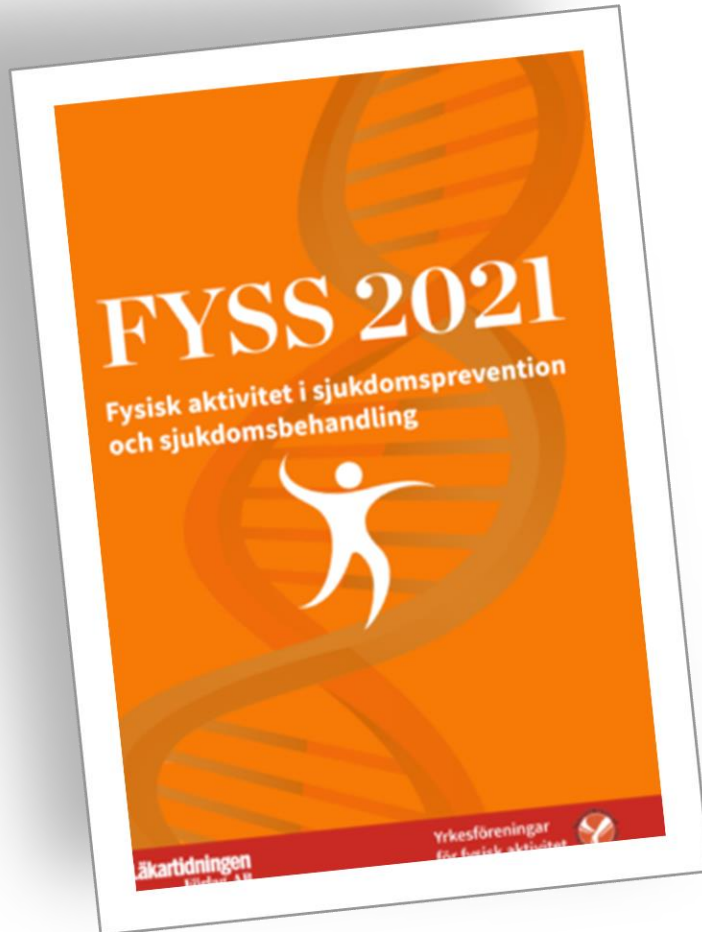
Innovationsledare
anna.haraldsson2@helsingborg.se



Lina Jensen

Utvecklare
lina.jensen@helsingborg.se

Hur påverkar fysisk aktivitet barn och ungas hälsa?



Starkt vetenskapligt stöd för barn och unga

Psykisk hälsa (ex. minskad depressionssymtom, ökad självkänsla)

Kognition & skolprestation

Skeletthälsa

Kondition & muskelstyrka

Hjärt- och kärlhälsa

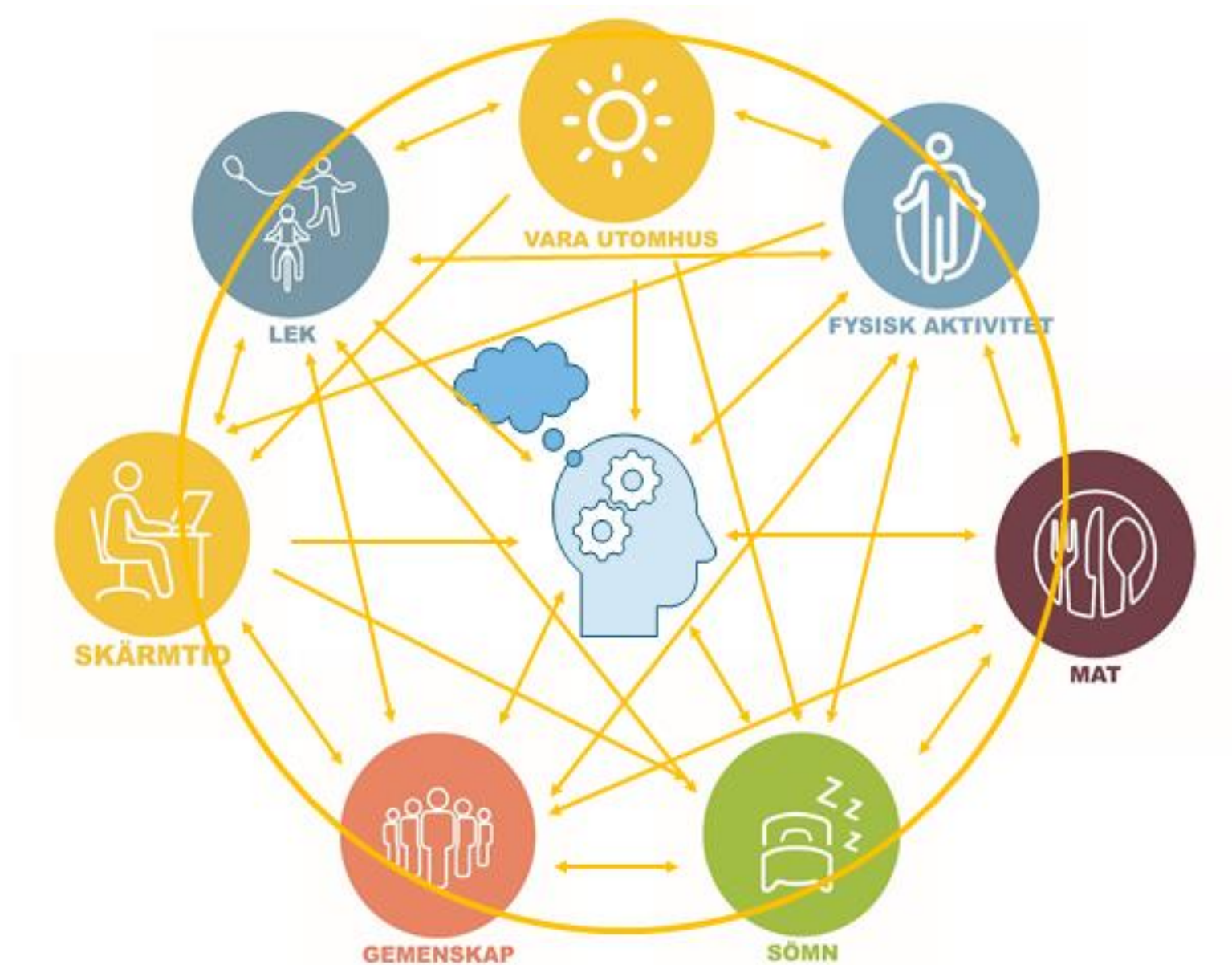
Källa: FYSS, 2021

All rörelse rä



Rekommenda-
tioner fysisk
aktivitet

Betydelsen av goda levnadsvanor



"De säger att vi inte rör på oss"



- Knappt **2 av 10** barn & unga når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet
- Många unga vill röra sig mer än vad de gör idag
- Inkludera barn & unga i frågor som rör deras hälsa och möjligheter till fysisk aktivitet
- Skapa förutsättningar

BRIS
BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET



Ojämlig hälsa

- Olika grupper i samhället har systematiskt olika levnadsvanor och livsvillkor
- Socioekonomi inverkar på barn och ungas hälsa
- Barn till aktiva föräldrar rör sig mer
- Viktigt med vuxna förebilder
- **Behövs insatser som kan utjämna klyftorna**



Pandemins påverkan

- Endast 1/10 barn lever hälsosamt
- Ökat stillasittande
- Mer skärmtid
- Mindre fysisk aktivitet
- Oro, stress & ensamhet
- Unga vill röra sig mer
- **Redan ojämlika förutsättningar ökar**



Fysisk aktivitet – psykisk hälsa

- Fysisk aktivitet är en viktig friskfaktor för barn och ungas psykiska hälsa
- Stark koppling mellan stillasittande skärmtid och psykisk ohälsa
- Barn sitter stilla i genomsnitt 9 timmar/dag
- **Endast 4 % lever hälsosamt** enligt rekommendationerna



Varje barns rätt till bästa uppnåeliga hälsa

Barnkonventionen art. 24

Hälsa och rörelse



Riktade insatser (individ eller grupp)

Universella insatser (omfattar alla)

Aktivitet Förebygger

- Mål: att att främja barn och ungas hälsa, utveckling och skolprestation.
- Projekt: Utveckla och testa en resursintegreringsmodell för samordnade insatser kopplat till organiserade fritidsaktiviteter (natur, kultur, idrott). Projektid 2 år - avslutas dec 2024.
- 3 ben – Prova på under skoltid, fritid, riktad insats
- Tre pilotskolor, ca 15 andra aktörer, forskning

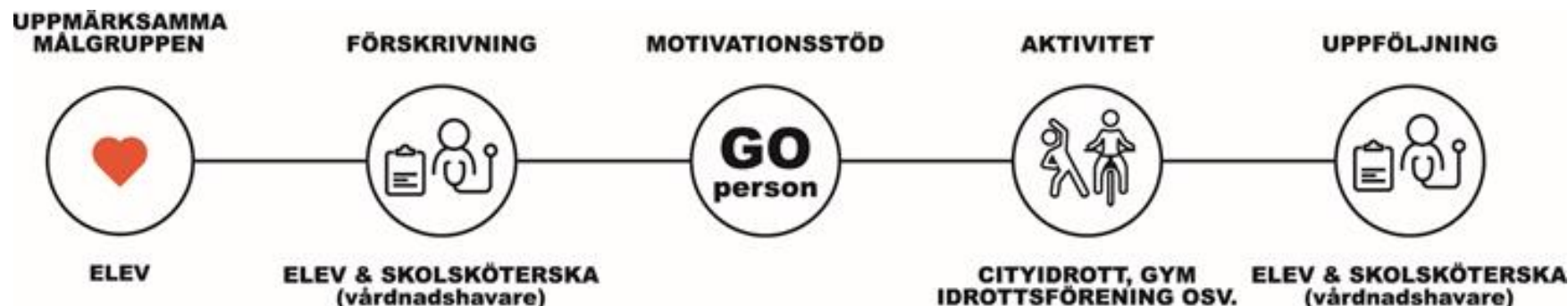
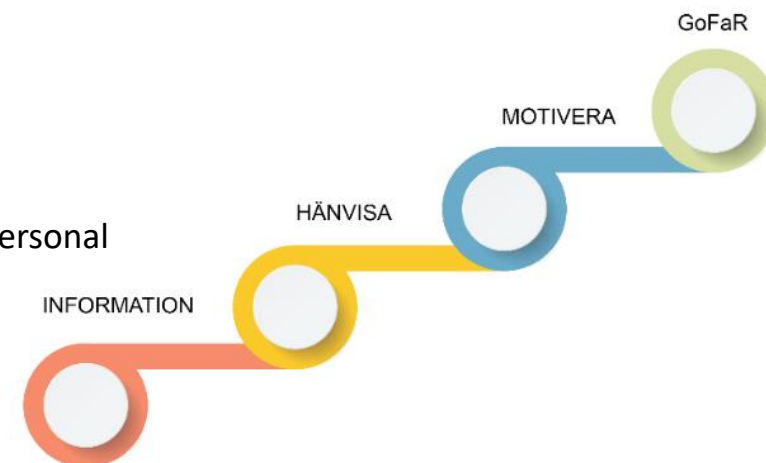




För vem och hur går det till för barnet?

Barn och unga från förskoleklass till gymnasiet som...

- Är otillräckligt fysisk aktiv
 - Är motiverad att öka sin fysiska aktivitet
 - Kan utöva fysisk aktivitet utanför hälso- och sjukvården
 - Behöver mer stöd för att öka sin fysiska aktivitet än vad skolpersonal kan erbjuda i det ordinarie arbetet
- +
- Öka möjligheter till lärande
 - Öka det psykiska och fysiska välbefinnandet
 - Övervikt



[Film GoFaR](#)



Målgrupp

Barn och unga 12-19 års ålder

Återkommande besvär av exempelvis:

- Stress
- Höga krav på sig själv
- Trötthet/sömnbesvär
- Nedstämdhet, oro
- Ont i magen
- Ont i huvudet/nacken eller ryggen

- Övervikt
- Social isolering
- Barn med socioekonomisk utsatthet

[Film Dans för hälsa](#)



