

GENERATION PEP

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021



GENERATION PEP GÖR SKILLNAD FÖR BARN OCH UNGAS HÄLSA

Vi har nått ut till över **2000** skolor,
1500 förskolor och **500** företag
och organisationer.

Vi har omnämnts över **870**
tillfällen i media

Våra budskap når ut till miljontals
och **30%** känner till oss som organisation

TILLSAMMANS FÅR VI SVERIGE ATT MÅ BÄTTRE!



VISION

ALLA BARN OCH UNGDOMAR I SVERIGE SKA HA MÖJLIGHETEN
OCH VILJAN ATT LEVA ETT AKTIVT OCH HÄLSOSAMT LIV.



PANDEMIN HAR INTE STOPPAT VÅRT ARBETE

År 2021 var ännu ett år präglad av pandemi, även om fler aktiviteter kunde genomföras än året innan. Två år av pandemi har påverkat barn och ungas hälsa och kommer sätta tydliga spår för den yngre generationen. I Pep-rapporten 2021 ställde vi frågor om hur barn och ungdomar upplevde att pandemin påverkat deras fysiska aktivitet. En av fem uppgav att de rörde sig mindre, allra tydligast var detta hos gymnasie-ungdomar, och en av tre svarar att de haft mer skärmtid under pandemin. Samhället har en stor aktivitetsskuld att betala tillbaka till våra barn och unga, och det är ett arbete som måste påbörjas nu för att vi inte ska få fler stillasittande generationer. Detta ansvar ligger på hela samhället och vi på Generation Pep kommer göra vårt yttersta för att bidra till den förändringen.

Under året har vi på Generation Pep utvecklat vår verksamhet och tagit fram nya verktyg för att nå fler med våra budskap. Exempelvis har vi lanserat ett kostnadsfritt verktyg för förskolan där de får stöd i det systematiska hälsoarbetet. Detta är en viktig del i vårt arbete med att etablera hälsosamma vanor tidigt i livet, eftersom

vi vet att det spelar stor roll för vilka vanor vi tar med oss upp i vuxenlivet.

År 2021 var det fem år sedan Kronprinsessparet tog initiativ till Generation Pep. Sedan dess arbetar vi för att öka medvetenheten, sprida kunskap och skapa engagemang för frågan kring barn och ungas hälsa. Vi har under de här fem åren märkt att intresset för frågan är hög, men vi behöver bli fler som engagerar sig för att skapa ett samhälle där alla barn och unga har möjlighet och vilja att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Utvecklingen går tyvärr åt fel håll och pandemin har slagit ojämnt. Vi är övertygade om att det är ihop med alla våra partners, vårt nätverk, skolor och förskolor och alla eldsjälar där ute som vi kan vända utvecklingen och tillsammans få Sverige att må bättre.

Carolina Klüft,
verksamhetschef Generation Pep

OM GENERATION PEP

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som grundades i juli 2016. Initiativtagare är Kronprinsessparet och bakom Generation Pep står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer. Juridisk person är Kronprinsessparets Stiftelse vars styrelse består av H.K.H. Kronprinsessan, H.K.H. Prins Daniel, Elin Annwall, Jan Lindman, Karl-Johan Persson, Johan Skarborg och Fredrik Wersäll. Denna styrelse har i sin tur utsett en styrgrupp för Generation Pep.

FOUNDING PARTNERS

Kronprinsessparets Stiftelse, Carl Bennet AB, CS Stiftelse för Nästa Generation, Familjen Erling Perssons Stiftelse, ICA Stiftelsen, IKEA, Stiftelsen Marcus och Amalia Wallenbergs Minnesfond, Telia.

STYRGRUPP

H.K.H. Kronprinsessan, H.K.H. Prins Daniel, Elin Annwall, Oscar Boldt-Christmas, Eva Carlheim, Cecilia Lundin, Cristina Stenbeck, Per Strömberg, Carl Johan Sundberg.

GENERATION PEPS MEDARBETARE

Medarbetare: Carolina Klüft, Elin Annwall, Emma Blomdahl Wahlberg, Kajsa Djupfeldt, Niklas Ek, Marie Harding, Malin J-son Höök, Matti Leijon, Oskar Sewerin, Mattias Svensson, Sara Westberg.

INITIATIVKOMMITTÉ

Initiativkommittén säkerställer att alla genomförda initiativ möter Generation Peps kriterier för förväntad effekt, intresse hos målgruppen, mätbara resultat och att de bidrar till bredd och mångfald. Först efter att ett initiativ godkänts av initiativkommittén och styrgruppen kan det antas. Ylva Trolle Lagerros, läkare och docent vid institutionen för medicin, Karolinska institutet.

Örjan Ekblom, Professor i idrottsvetenskap, inriktning fysisk aktivitet och hälsa vid GIH. Magnus Lindwall, professor i psykologi med inriktning hälsopsykologi vid Göteborgs Universitet. Oscar Boldt-Christmas, partner McKinsey & Co med inriktning vård och hälsa.

UNGDOMSRÅD

Ungdomsrådet är ungdomar som förser Generation Pep med förståelse och insikter kring barn och ungas egna upplevelser och tankar. Ungdomsrådet är helt enkelt ett sätt för oss att säkerställa att det vi gör tilltalar målgruppen. De unga som är representerade i ungdomsrådet kommer från olika delar av Stockholm, är i åldern 13 till 17 och har alla unika egenskaper som hjälper oss att förstå ungas vardag.

KUNSKAPSPARTNERS

Kunskapspartners bidrar med kunskap inom sina respektive expertområden och deltar i granskningen av initiativförfrågningar i initiativ kommittén. Karolinska Institutet, Gymnastik- och Idrottshögskolan, Göteborgs Universitet, Folkhälsomyndigheten och Myndigheten för Delaktighet är Kunskapspartners

SUPPORTING PARTNERS

Supporting partners bidrar med att stötta Generation Pep genom sina tjänster och kunskap i specifika sakområden. Forsman&Bodenfors, Mannheimer-Swartling, McKinsey&Company, AWA, Social Zense och PWC.



HUR VI JOBBAR

Vi vill att hela samhället ska engagera sig för barn och ungas hälsa!

Generation Pep arbetar utifrån visionen att alla barn och ungdomar i Sverige ska ha möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Idag är det inte så och vi står inför en mycket allvarlig samhällsutmaning. De flesta barn och unga i Sverige idag rör sig för lite och äter för dåligt. Dessutom finns stora skillnader mellan barn som växer upp under olika förutsättningar. För lite fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor ökar risken för bland annat depression, diabetes typ 2, sömnstörningar och hjärtsjukdom.

Generation Pep arbetar för att hela samhället ska engageras då forskning visar att en enskild aktör inte kan leda förändringsarbetet, utan hela samhället måste agera. Allt vårt arbete utgår ifrån kunskap och baseras på aktuella riktlinjer och rekommendationer från myndigheter.

Generation Pep valt att rikta arbetet mot flera olika områden av samhället och driver initiativ för att skapa en hälsosam skolan, en hälsosam start i livet, en hälsosam fritid och enklare att göra hälsosamma val. Vi vill på allvar skapa den förändring som behövs för att alla barn och ungas ska få möjlighet och ha viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv.

VI JOBBAR INOM FÖLJANDE OMRÅDEN

- **Hälsosam start i livet**
- **Hälsosam skola**
- **Hälsosam fritid**
- **Hälsosamma val**
- **Hälsokunniga beslutsfattare**
- **Hälsoengagerad folkrörelse**



Årets Highlights

VIKTIGA HÄNDELSE UNDER ÅRET

NYTT STÖD FÖR MER HÄLSOSAMMA FÖRSKOLOR

I mars 2021 lanserades Pep Förskola. Ett kostnadsfritt stöd till förskolor som vill arbeta mer systematiskt med hälsosam mat och rörelse som en naturlig del av förskoledagen. Redan efter någon vecka hade vi över 1000 registrerade förskolor i verktyget. Under hösten 2020 hade plattformen testats i en pilotstudie med 11 förskolor.

Pep Förskola som plattform är framtagen för att förskolor enkelt ska kunna hitta kunskap, inspiration och konkreta tips på ett och samma ställe. På plattformen finns allt ifrån fakta och rörelse och kost till förslag på veckomenyer med tillhörande recept och videos med rörelsepåuser. Vi har tillsammans med Norlandia Förskolor även tagit fram material som ska stötta de förskolor som vill jobba än mer systematiskt och som vill etablera ett Hälsoteam på sin förskola.

SEX SKOLOR BLEV CERTIFIERADE GENERATION PEP SKOLOR

Under år 2021 presenterades de första skolorna som blivit certifierade Generation Pep Skolor inom det digitala kostnadsfria verktyget Generation Pep Skola, där skolor sedan 2018 kunnat registrera sig och få stöd i att förbättra sitt hälsoarbete. Skolor som certifieras kommer att utses årligen och sträcker sig över ett kalenderår. Alla certifierade skolor har skattat sig högt i verktygets sex olika tematiska delar och tagit fram handlingsplaner. De olika områdena som





tagits fram genom forskning och som skolorna ska ha arbetat inom och skapat handlingsplaner kring är: Aktiva raster, fysisk aktivitet som en naturlig del av skoldagen, fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen, skolmältiden som ett pedagogiskt verktyg, näringsriktiga måltider och trivsamma skolmältider. Totalt var det sex skolor som blev certifierade för år 2021 och skolorna organiserade olika firanden under maj 2021.

Certifieringen syftar också till att lyfta skolors goda exempel och deras handlingsplaner för att fler skolor ska inspireras och få stöd i sitt arbete vad gäller åtgärder som främjar fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor inom skolan. Vi vet att flera skolor har kommit långt även om de inte nått certifieringen än, och att andra skolor som certifierats kan fungera som en motor för andra skolor i deras arbete.

VI VILL STÖTTA KOMMUNER I DET STRUKTURELLA ARBETET KRING BARNS HÄLSA

Efter sommaren 2021 hade vi första träffen med sex kommuner som nu ingår i ett pilotprojekt vi kallar Pep Kommun. Syftet med projektet är att förstå och stötta kommuner i det systematiska arbetet kring frågor som rör barn och ungas hälsa. Kommunerna är själva med och gör konkreta insatser och Generation Pep bistår med inspiration, fakta och stöd i att kvalitetsgranska insatser samt att utvärdera arbetet. Målsättningen är att pilotprojektet senare ska kunna utvecklas till ett metodstöd som andra kommuner kan använda i sitt arbete med barn och ungas hälsa.

PEP-DAGAR I RINKEBY

Pep Dagen i Hagaparken blev även år 2021 inställd på grund av pågående pandemi, men att få barn att hitta sin rörelseglädje var viktigare än någonsin. Under tre söndagar i rad arrangerade vi därför tillsammans med Rinkeby Folkets Hus tre Pep Dagar i lokalområdet för att sprida rörelseglädje och höja kunskapen om goda matvanor. Cirka 500 barn, ungdomar och föräldrar besökte dagarna.

NYA PEP-PARKER INVIGDA

I april 2021 invigdes tre nya Pep-parker, en i Stockholm och två i Göteborg. Konceptet Pep Park är framtaget av Generation Pep, och kan appliceras både på nybyggda så väl som befintliga parker. Konceptet är utformat för att skapa attraktiva och tillgängliga parkmiljöer för barn och vuxna med olika behov och förutsättningar, samtidigt som de ska upplevas som trygga mötesplatser för olika generationer och boende i olika delar av staden. En Pep Park ska även innehålla kunskapselement för att öka kännedomen om vikten av att röra på sig.



VI DANSADE 10 000 STEG

I början av året lanserade vi en kampanj, Dance 10.000, världens första musikvideo med 10 000 steg. En musikvideo där en nioårig stjärndansare gör en unik koreografi med 10.000 steg och specialskriven musik av franska EDM-duon Justice. Danskampanjens mål var att inspirera fler barn och unga att dansa och röra sig mer. Kampanjen fick stor global spridning och omnämndes i media i Sverige, USA, Frankrike och Japan bland annat.

Kampanjen blev även en del av 2021 års Upp och Hoppa där vi utmanade hela vårt nätverk, ja hela Sverige, att göra ett specifikt danssteg ifrån musikvideon. Skolor, förskolor, företag och föreningar runt om i landet deltog och även på TikTok kunde man se danssteget florera.



VI VILL ATT SVERIGE SKA MÅ BÄTTRE

Vi har under de här fem åren som vi arbetat märkt ett ökat intresse för våra frågor. Vi växer och allt fler vill vara en del av vårt nätverk, vi behöver dock bli än fler som engagerar sig för att skapa rejäl förändring för barn och ungas hälsa. Utvecklingen går nämligen åt fel håll och barn blir allt mer stillasittande och matvanor förbättras inte. Därför valde vi att under hösten 2021 gå ut med en ny slogan och kampanj som vi kallar "Sverige ska må bättre". Kampanjen syntes bland annat på TV4 och på sociala medier och bestod av en film där Prins Daniel medverkade i form av speakerröst.

VI SYNS MED HJÄLP AV GRUNDARE OCH AMBASSADÖRER

Kronprinsessan och Prins Daniels engagemang för barn och ungas hälsa är stort och bidrar till att stärka synligheten av Generation Peps arbete. Under sommaren var exempelvis Prins Daniel med i SVT:s sommarlov och spred både kunskap, glädje och inspiration kopplat till barns rörelse.

Under året utsågs vår verksamhetschef Carolina Klüft till hedersdoktor vid Sahlgrenska akademien. Denna utmärkelse är en viktig del i att synliggöra vårt arbete och är ett kvitto på att det Generation Pep hittills gjort är av betydelse, det är också en utmärkelse som stärker oss som organisation framåt.

Vi vet också att vi behöver nå utanför vårt eget nätverk för att skapa synlighet och därför arbetar vi aktivt med ambassadörer sedan 2019. De ambassadörer som varit del av Generation Pep under 2021 var; Jiloan Hamad, Per Kasper, Jessica Almenäs, Anders Hansen, Mårten Nylén, Sarah Sjöström, Mustafa Mohammed, Annika Sjö, Fanny Ahlfors och Patrik Widell.

Vi har arbetat med ambassadörerna på olika sätt, men framförallt genom att de gjort inslag på våra sociala medier i form av rörelsepauzer. Ambassadörerna lyfter även oss då de själva deltar i mediala sammanhang.

PEP FORUM 2021 SAMLADE ÖVER 1000 DELTAGARE

Flera delar av Generation Peps arbete fick ställas om, men under 2021 hade vi möjlighet att genomföra några av de satsningar vi tidigare drivit. En av dem var Pep Forum som vi i november 2021 kunde genomföra med 400 fysiska deltagare på plats och över 700 deltagare som medverkade digitalt. På scenen stod bland annat talare som BRIS generalsekreterare Magnus Jägerskog, författare Anders Wallensten och programledaren Stephan Wilson. Även Kronprinsessparet deltog under Pep Forum där både Kronprinsessan och Prins Daniel höll tal.

AKTIVITET FÖREBYGGER BLEV ÅRETS PEPPARE

Årets Peppare är ett pris instiftat av Generation Pep som går till en person, en organisation eller ett initiativ som med fokus på glädje och motivation fått många barn och unga i Sverige att röra på sig. Arbetet med att hitta vinnaren startade under hösten 2021 och priset delades ut av Carolina Klüft vid Idrottsgalan 2022. Pristagare var Aktivitet Förebygger, ett samarbetsinitiativ inom Ängelholms kommun som syftar till att fler barn och unga ska komma i kontakt med föreningslivet, men också få in mer fysisk aktivitet under skoldagen varje vecka.

PEP-RAPPORTEN 2021 HADE PANDEMINS EFFEKTER I FOKUS

I april 2021 släpptes Pep Rapporten för tredje gången. Rapporten baseras på en vetenskaplig undersökning som kartlägger hälsovanor kopplade till mat och fysisk aktivitet hos barn och unga i Sverige. Bakom Pep Rapporten står Generation Pep och Hjärt-Lungfonden är med och stöttar projektet. I årets rapport ställdes frågor om rådande pandemi och det gick bland annat att utröna att en del av ungdomarna som deltog i studien uppgav att de rört sig mindre



sedan restriktioner till följd av pandemin infördes. I samband med att rapporten släpptes anordnade vi även ett webinar där bland annat Kronprinsessparet deltog.

KRAFTSAMLING FÖR GYMNASIEUNGDOMAR

Tillsammans med en rad myndigheter och organisationer har Generation Pep under 2021 varit med och tagit fram en satsning riktad mot främst gymnasieskolan, där målet är att alla gymnasieelever ska få daglig fysisk aktivitet. Denna kraftsamling är ett sätt att återbetala den aktivitetsskuld som den svenska gymnasieskolan har gentemot eleverna som haft stor del av det tidigare läsåret som distansundervisning.

Hälsosam fritid

EN HÄLSOSAM FRITID FÖR ALLA BARN

På fritiden får barn och unga möjlighet att stärka sitt sociala sammanhang, men också få möjlighet till ökad rörelseglädje. Idag vet vi att barns möjlighet till en aktiv fritid påverkas av vårdnadshavarnas ekonomiska situation. På Generation Pep vill vi arbeta för att alla barn, oavsett var i landet de växer upp, vems ens föräldrar är eller vilket kön de har, ska ha möjlighet till en aktiv fritid. Inom området hälsosam fritid har ett arbete pågått under året för att starta upp ett nytt initiativ tillsammans med Svenska Basketbollförbundet. Projektet lanserades i slutet av året och kommer pågå under de tre kommande åren.





Hälsosam start i livet

GODA VANOR GRUNDLÄGGS TIDIGT

Våra levnadsvanor grundläggs tidigt i livet och ju äldre barnen blir desto svårare blir det att påverka och ändra vanor och beteenden. Därför vill vi sprida kunskap och skapa förutsättningar för att göra hälsosamma val bland de yngsta barnen och deras föräldrar. Inom verksamhetsområdet "En hälsosam start i livet" arbetar vi mot de aktörer som vill och kan påverka så många barn som möjligt, vilket gör bland annat barnhälsovården och förskolan till två mycket viktiga arenor.

För fjärde året i rad delade vi ut Sagasagor-fiffiga kroppen och finurliga knoppen till 5 åringar på barnavårdscentraler över hela Sverige. Under år 2021 har Generation Pep tillsammans med Cancerfonden och en grupp av experter inom barnhälsovården även arbetat fram verktyg som började testas i ett pilotprojekt i tre regioner i landet. Verktygen är ett komplement till boken Sagasagor och fungerar som stöd i att samtala med föräldrar och barn om levnadsvanor i tidig ålder.

Hälsokunniga beslutsfattare

PÅVERKAN OCH KUNSKAPSSPRIDNING MED HÄLSA I FOKUS

Påverkan och kunskapsspridning med hälsa i fokus
Det finns idag stark evidens både för vad kroppen behöver få i sig och hur mycket den behöver röra på sig för att vi människor ska må bra. För att fatta rätt beslut behöver beslutsfattare vara välinformerade och besitta god kunskap inom området. Generation Pep vill verka för att sprida fakta om hur hälsoläget ser ut för barn och unga idag, men också sprida information om kunskapsbaserade verktyg för förändring och därmed också verka för att sätta

frågan om barn och ungas hälsa högre upp på agendan hos beslutsfattare och opinionsbildare.

Under 2021 har Generation Pep haft ett stort fokus på att olika sammanhang och samtal lyfta hur pandemin påverkat, och även framåt riskerar att påverka, barns hälsovanor på olika sätt. Detta för att lyfta denna aspekt av pandemin högre upp på agendan. Bland annat deltog vår verksamhetschef i Aktuellt för att prata om just detta.

Hälsosam skola

EN SKOLA SOM ARBETAR FÖR ELEVENS BÄSTA HÄLSA

Generation Pep har sedan 2016 utvecklat stöd och verktyg med syfte att stötta skolor i arbetet med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor som en naturlig del av skoldagen. Arbetet bidrar till en mer jämlik folkhälsa, och skapar bättre förutsättningar för lärande. Inom området har vi under året fokuserat på att utveckla verktyget för att sänka trösklarna för att få fler skolor att registrera sig. Vi har också arbetat aktivt med flera olika partners som bidrar med belöningar och liknande för att uppmuntra skolorna i sitt arbete. För tredje året i rad korades vinnaren i White Guide Juniors kategori "Årets Pep Skola" en kategori där Generation Pep och White Guide Junior samarbetar och väljer ut en skola, bland 10 nominerade, som alla aktivt arbetar systematiskt med hälsosam kost och fysiska aktivitet som en del av hela skoldagen. Vinnaren år 2021 blev Skapaskolan i Huddinge.

Hälsosamma val

GÖR DET ENKELT ATT VÄLJA HÄLSOSAMT

Mycket i samhället är designat för att förenkla vår vardag och ibland påverkar detta vår hälsa negativt. Många gånger är det situationen och miljön som gör att vi fattar ohälsosamma beslut. Det är därför viktigt att vi arbetar tillsammans med olika samhällsaktörer tex i livsmedelsbranschen, dagligvaruhandeln och restaurangnäringen för att påverka konsumenternas beslut i rätt riktning. Vi vill underlätta hälsosamma val i vardagen – i mataffären, i cafeterian och i andra beslutssituationer, det ska vara lätt att välja hälsosamt. Inom området hälsosamma val har vi under året arbetat aktivt för att ta fram stöd och vägledning för olika branscher, så som idrotts- och skolcaféer till förskolekök. Inom området har vi ett nära samarbete med bland annat aktörer som Livsmedelsverket.



Hälsengagerad folkrörelse

TILLSAMMANS FÖR VÅR FOLKHÄLSA

Vår ambition är att aktivera en hälsengagerad folkrörelse med syfte att fånga upp, synliggöra och förena det engagemang som finns för alla barn och ungas rätt till ett hälsosamt liv. Vi vill ge alla som delar vår och som engagerar sig för att vi skall närma oss den, en gemensam plattform och identitet för att skapa samverkansmöjligheter och sammanhållning. Inom vårt nätverk vill vi engagera aktörer från olika delar av samhället för att mötas och samverka kring vår fråga och genom vårt nätverk kunna finna inspiration, kunskap och potentiella samarbetspartners. Vi kallar dem som är del i vårt nätverk för "Peppare", då de genom sitt engagemang är med och sprider pepp för barn och ungas hälsa.

I slutet på 2021 var vi över 520 företag, ideella organisationer och offentliga verksamheter i nätverket.



Fotografer

Benjamin Hailemariam, Göteborgs Stad, Mattias Rudh, baraBild Sverige AB, British Junior, Västerstrandskolan, Runbacka skolor.

**STORT TACK TILL
ALLA SOM BIDRAR
TILL VÅRT ARBETE!**

VILL DU VETA MER OCH ENGAGERA DIG?

För att uppnå Generation Peps vision behöver vi bli ännu fler. Vår målsättning är att engagera hela samhället – från lokala eldsjälar till företag och organisationer.

www.generationpep.se
Facebook: Generation Pep
Instagram: @gen.pep
LinkedIn: Generation Pep

