



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022



## VISION

ALLA BARN OCH UNGA I  
SVERIGE SKA VILJA OCH HA  
MÖJLIGHET ATT LEVA ETT  
AKTIVT OCH HÄLSOSAMT LIV

# GENERATION PEP GÖR SKILLNAD FÖR BARN OCH UNGAS HÄLSA

Generation Pep aktiverar fler än **2000** förskolor och **1600** skolor och har fler än **3700** användare av våra verktyg.

Under **2022** har Generation Pep omnämnts **723** gånger i media och nått ut till miljontals med våra budskap, med **65 000** följare i sociala medier hade Generation Pep en total räckvidd på **5,5** miljoner och **15** miljoner exponeringar.

Över **570** företag, ideella organisationer, offentlig sektor, föreningar och aktörer från civilsamhället är en del av vår folkrörelse.

**VI FÅR SVERIGE ATT MÅ BÄTTRE!**

# VI ENAR SAMHÄLLET'S POSITIVA KRAFTER OCH LEDER ARBETET FÖR BARN OCH UNGAS HÄLSA

2022 har blivit till 2023 och det är dags att blicka tillbaka på det gångna året. 2022 var året då vi efter två år äntligen kunde lämna pandemin bakom oss. Dock påverkas vi fortfarande av covid's konsekvenser och Europa drabbades av ett krig som påverkar oss alla på ett eller annat sätt. En av utmaningarna är att många har fått en ansträngd ekonomi där de som tidigare hade utrymme att låta sina barn gå på en fritidsaktivitet idag kanske behöver prioritera mat, el och bostad. Därför är vårt arbete viktigare än någonsin och vårt mål är oförändrat - vi vill att Sverige ska må bättre! Vi vet att det krävs en enorm insats för att ge alla barn och unga möjlighet till ett hälsosamt liv som de enligt barnkonventionen har rätt till, men vi vet att det går.

Även i årets Pep-rapport är siffrorna nedslående. Vi vet att utvecklingen går åt fel håll där allt fler barn rör på sig för lite och äter för lite av det kroppen mår bra av. Endast 4 % av barn och unga i Sverige når upp till både rekommendationerna vad gäller fysisk aktivitet och kost. Trots det känner vi ett ökat intresse för frågorna. För Generation Pep blev 2022 ett framgångsrikt år. Fler organisationer ställer sig bakom vår vision, tre nya Founding partners som stöttar vår verksamhet, utredningar på nationell nivå pågår, regeringens kommitté för främjande av ökad fysisk aktivitet arbetar med sin slutrapport, riksdagsledamöter börjar visa intresse för frågan och fler kommuner knackar på dörren och vill arbeta mer med frågan, bara för att nämna några exempel.

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.

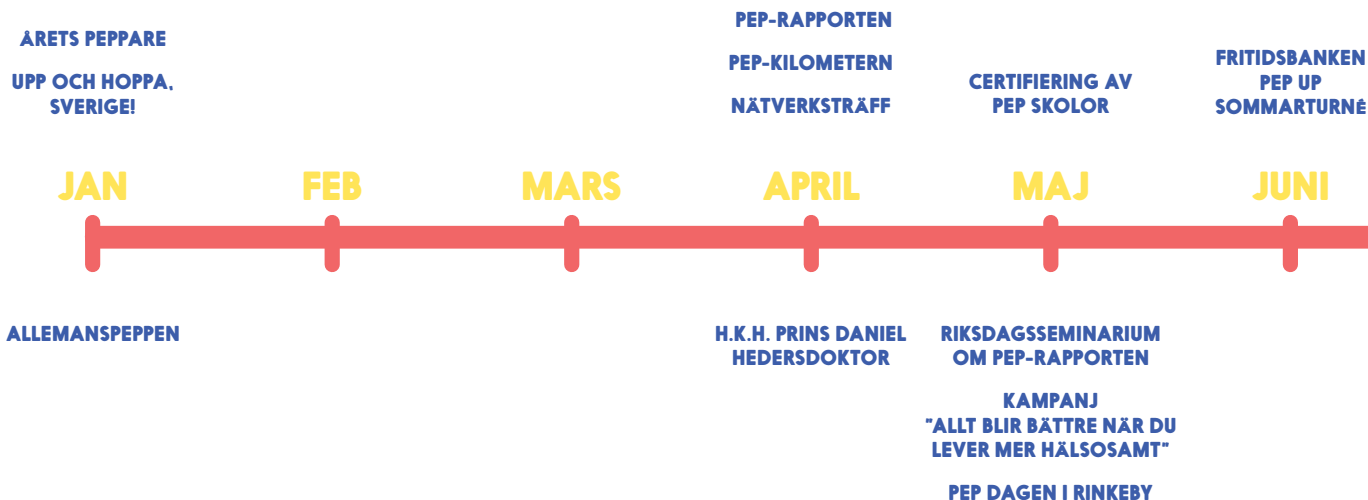
Ett stort och varmt tack till alla som stöttar vår vision och som bidrar till att driva utvecklingen i rätt riktning. Tillsammans får vi Sverige att må bättre!



**Carolina Klüft,**  
verksamhetschef Generation Pep

# VIKTIGA HÄNDELSE R UNDER ÅRET

## ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER



## NYA HÄNDELSE R

### ALLEMANSPEPPEN

Allemanspeppen lanserades i januari för att fler ska känna peppen för naturen och allemansrätten, och för att spendera mer tid utomhus. Generation Pep tog fram ett verktyg med tips och material för att hitta ut i naturen.

### 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.

Under 2022 fick organisationen Aktivitet Förebygger pris för det 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. Priset delades ut av Carolina Klüft vid Idrottsgalan 2022 som direktsändes i SVT med dryga miljonen tittare. Under hösten påbörjades arbetet för att utse Årets Peppare 2023 och fler än 50 nomineringar inkom.

### TVÅ NYA HEDERSDOKTORER

Generation Peps grundare H.K.H. Prins Daniel utsågs till hedersdoktor vid Karolinska Institutet och promoverades i Stockholms stadshus den 29 april. Karolinska Institutet tilldelade Prins Daniel hedersdoktoratet tack vare hans långvariga och starka engagemang för folkhälsa. Generation Peps verksamhetschef Carolina Klüft promoverades 28 oktober till hedersdoktor vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet. Hennes arbete att inspirera till en aktiv livsstil stärker Sahlgrenska akademins forskningsfokus på att förebygga ohälsa med fysisk aktivitet och hon ingår i styrgruppen för Göteborgs universitets centrumbildning Centrum för hälsa och prestationsutveckling.

### KAMPANJ "ALLT BLIR BÄTTRE NÄR DU LEVER MER HÄLSOSAMT"

I maj 2022 släppte Generation Pep en kampanj med namnet "Allt blir bättre när du lever mer hälsosamt". Syftet med kampanjen är att belysa att det finns betydligt fler fördelar än att risken



för livsstilsrelaterade sjukdomar minskar då vi lever hälsosamt. Kampanjen fick stor spridning och sändes bland annat som TVC, där vi uppnådde 48 % räckvidd inom målgruppen vuxna 25-59 år i hushåll med mer än 3 personer. Total räckvidd på Facebook, Instagram, YouTube och Snapchat på ca 1,6 miljoner samt en total exponering på drygt 5 miljoner.



## **PEP DAGAR ÖVER HELA LANDET**

Efter två år av inställda Pep Dagar var det äntligen dags för Pep Dagen igen, och i år större än någonsin. Tillsammans med Fritidsbanken arrangerades den 18 september 23 Pep Dagar

runtom i landet för att sprida rörelseglädje och höja kunskapen om goda matvanor. I Hagaparken arrangerade Generation Pep med hjälp av AIK Friidrott, Solna Stad och Kungliga Djurgårdsförvaltningen både Prins Daniels lopp och Pep Dagen i Stockholm. Hela 10 000 barn, ungdomar, föräldrar och eldsjälarna besökte dagen och 46 organisationer bidrog med rörelseglädje och inspiration till hälsosamma matvanor och 1200 barn mellan 6 och 12 år sprang Prins Daniels lopp.

## **ALLEMANRÄTTENS DAG**

Som ett led i Allemanspeppen lanserades den första Allemansrättens dag den 20 september tillsammans med Svenskt Friluftsliv och med stöd av RevolutionRace. Syftet med dagen är att uppmärksamma allemansrätten och dess möjligheter till ett aktivt liv som den ger oss. Allemansrättens dag infaller den 20 september och är en årligt återkommande dag i kalendern som kommer firas. För detta event uppnådde vi en total räckvidd på Instagram och Facebook på ca 1,1 miljon samt en total exponering på ca 2,9 miljoner.

## FORTSÄTTNING: VIKTIGA HÄNDELSE UNDER ÅRET

### PEP FORUM

I november 2022 arrangerades Pep Forum för sjätte året i rad. Årets Pep Forum var det mest välbesökta Pep Forum någonsin med totalt 1400 deltagare, 550 deltagare fysiskt på plats och över 850 deltagare som medverkade digitalt. Deltagarna inspirerades och informerades bland annat av generaldirektörer från flera myndigheter, Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen, Myndigheten för Delaktighet, Skolverket och Livsmedelsverket samt specialistläkaren i psykiatri Anders Hansen. Kronprinsessan inledde Pep Forum och även Prins Daniel höll tal.

Deltagarna på Pep Forum 2022 frågades om vad de tycker att den nya regeringen ska göra för att främja barn och ungas hälsa. Totalt kom det in 449 förslag som överlämnats till berörda beslutsfattare.



# HUR GENERATION PEP JOBBAR

**Generation Pep arbetar utifrån visionen att alla barn och unga i Sverige ska vilja och ha möjlighet att leva ett aktivt och hälsosamt liv.**

Generation Pep arbetar i linje med vad forskningen säger att hela samhället måste engageras. Allt arbete utgår ifrån kunskap och baseras på aktuella riktlinjer och rekommendationer från myndigheter. Generation Pep har valt att rikta arbetet mot flera olika områden av samhället och driver initiativ för att skapa en hälsosam start i livet, en hälsosam skola, en hälsosam fritid och en hälsosam matmiljö. Vi vill på allvar skapa den förändring som behövs för att alla barn och unga ska få möjlighet och ha vilja att leva ett aktivt och hälsosamt liv.

Under 2022 har vi även arbetat med att utveckla vårt interna arbete med några justeringar inför

kommande år. Vi har också inlett arbetet med att bättre ta tillvara på storytelling. Berättelsen om varför barn och ungas hälsa är så viktig.

### VERKSAMHETEN ÄR STRUKTURERAD INOM FÖLJANDE OMRÅDEN

- HÄLSOSAM START I LIVET
- HÄLSOSAM SKOLA
- HÄLSOSAM FRITID
- HÄLSOSAM MATMILJÖ
- HÄLSOKUNNIGA BESLUTFATTARE
- HÄLSOENGAGERAD FOLKRÖRELSE

## 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 Generation Pep 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 Generation Pep mot de aktörer som vill och kan påverka så många barn som möjligt, vilket gör barnhälsovården, förskolan och tandvården till tre mycket viktiga arenor.

Pep Förskola, har idag över 2000 registrerade förskolor på plattformen som är framtagen för att förskolor på ett enkelt sätt ska kunna hitta kunskap, inspiration och konkreta tips. Pep Förskola ger kostnadsfritt digitalt stöd till förskolor som vill arbeta mer systematiskt med hälsosam mat och rörelse som en naturlig del av förskoledagen.

Sedan lansering av Sagasagor 2018 har boken fram till och med år 2022 delats ut till över en halv miljon barn vid femårsbesöket på barnvårdscentraler över hela landet. Under 2022 har Generation Pep tillsammans med Cancerfonden tagit första steget i implementeringen av verktyget Sagasagor i hälsosamtal. Med hjälp av Karolinska Institutet genomförs en implementeringsstudie med barnhälsovården i sex regioner.

Målet är att utvärdera implementeringen av Sagasagor samt effektiviteten av Sagasagor gällande föräldrarnas tilltro till deras egen förmåga att främja hälsosamma levnadsvanor hos barnet.

Generation Pep har dessutom valt att utvidga konceptet kring Sagasagor och startat ett samarbete med Folk tandvården om en ny bok om munhälsa och kommer att utveckla verktyg för att stärka hälsosamtalen i tandvården utifrån den.

## Hälsosam skola

# EN SKOLA SOM ARBETAR FÖR ALLA ELEVERS 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.

Under året har verktyget Pep Skola uppdaterats för att sänka trösklarna så att fler skolor använder plattformen. Uppdateringar har gjorts för att förenkla gränssnittet för skolor, och med fokus på att skapa ett mer dynamiskt och lättillgängligt innehåll på sidan. Nya filmer har tagits fram om både verktyget samt om certifieringen.

En certifierad Generation Pep Skola visar att fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor är viktigt för elevernas hälsa och förutsättningar, och att det ingår i skolans systematiska kvalitetsarbete. Mot slutet av året gjordes en granskning av registrerade skolor och för 2023 uppnår 28 skolor en certifiering. Utav dessa är 13 tidigare certifierade skolor som fortsatt behåller sin certifiering samt 15 nya skolor.

Inom ramen för samarbetet med White Guide Junior, blev årets vinnare inom kategorin "Årets Pep Skola", Vasaskolan - Danderyd. Sedan 2018 har Generation Pep i samarbete med Stadium delat ut en kostnadsfri aktivitetsväska till landets alla skolor med en förstaklass, och under 2022 fick drygt 1600 klasser ta del av detta initiativ.

## Hälsosam fritid

# EN HÄLSOSAM FRITID FÖR ALLA BARN

Generation Pep arbetar för att alla barn, oavsett vem ens föräldrar är, vilket kön de har, funktionsvariationer och var i landet de växer upp ska ha möjlighet till en aktiv fritid.

Inom området hälsosam fritid har två nya initiativ startats upp dels tillsammans med Svenska Basketbollförbundet, Projekt Assist samt med Stockholm Open, Game Pep Match! Där båda initiativen har som mål att bidra till rörelse för barn och unga och tillgängliggöra basket och tennis till nya målgrupper.

En ny Pep Park i Skärblacka, Norrköping har invigts som går under namnet Blackas Pepp och Hopp. Denna park är ett projekt där barnens expertis har tagits tillvara och barnen i området har varit delaktiga i utformningen.

Verktyget Pep Dag användes för ett 30-tal Pep Dagar runt om i landet ifrån norr till söder. En Pep Dag i Rinkeby arrangerades även tillsammans med Rinkeby Folkets Hus för att ge barn och unga en möjlighet att hitta sin rörelseglädje och höja kunskapen om goda matvanor. 20 organisationer och cirka 500 barn, ungdomar och föräldrar deltog under dagen den 7 maj.

För tredje året i rad, anordnades Fritidsbanken Pep Up, en sommarturné under sommarlovet av Generation Pep och Fritidsbanken, på 41 orter i landet. Under Fritidsbanken Pep Up lånar man och använder utrustningen på plats, vilket gör att barn och unga kan testa en rad olika aktiviteter på kort tid och på hemmaplan. Närmare 200 000 artiklar lånades ut.

Tillsammans med Fryshuset arrangerades Street Pep i Stockholms förorter under sommarlovet.

Synsam och Generation Pep har sedan start av initiativet "Alla ska se" år 2019, hjälpt drygt 43 000 barn med aktivitetsglasögon och därmed bidragit till rörelse på lika villkor.

För att öka den aktiva transporten samverkar Generation Pep i projektet Bikeable City. Projekt syftar till att samla och skapa delinnovationer som tillsammans bidrar till att öka den "aktiva transporten" till och från skolan för barn och unga som finansieras av Vinnova och drivs av Trivector.

Karolinska Institutet har på uppdrag av Generation Pep genomfört en kvalitativ studie med unga som heter "Hinder och möjligheter för rörelse i vardagen för högstadiel elever i tre regioner i Sverige". I studien framkommer att unga upplever många hinder för att vara fysiskt aktiva en timme om dagen.

## Hälsosam matmiljö

# GÖR DET ENKELT ATT VÄLJA HÄLSOSAMT

Det ska vara lätt att välja rätt men i dagens samhälle finns det matmiljöer som försvårar för människor att göra hälsosamma val. Matvanor påverkas av en mängd externa faktorer i matmiljön som utbud, tillgänglighet, marknadsföring och sociala normer. Även individuella faktorer som utbildning, inkomst och social position formar matvanor.

Under året har Generation Pep fått en ny och mycket viktig kunskapspartner i form av Livsmedelsverket. Mot slutet av året presenterades också en ny Founding partner, nämligen Axfood. Tillsammans med dessa nya partners kommer flera nya spännande initiativ drivas framåt som kommer utmana befintliga matmiljöer och testa nya grepp för att det ska bli lättare att välja rätt.

Nytt initiativ har påbörjats med Wasa i syfte att få barn att äta mer fullkorn.

Vidare fortsätter arbetet med verktyget Pep Kiosk som stödjer skolkafeterior och idrottskiosker runt om i landet som vill förändra utbudet mot ett mer hälsosamt.





### Hälsokunniga beslutsfattare

## PÅVERKAN OCH KUNSKAPSPRIDNING MED HÄLSA I FOKUS

Generation Pep vill verka för att sprida kunskap om barn och ungas hälsa, och påverka så att frågan om barn och ungas hälsa kommer högre upp på agendan hos beslutsfattare.

I april 2022 släpptes Pep-rapporten för fjärde gången och temat denna gång var barn och ungdomars psykiska hälsa. I Sverige har det saknats bra underlag för att kunna bedöma omfattningen av psykisk ohälsa bland barn. Årets rapport tillför därmed viktig ny data som den första breda mätningen av psykisk hälsa bland barn 4–17 år. Undersökningen skickades till 29 000 barn mellan 4–17 år som slumpmässigt valdes ut för att delta. I undersökningen deltog sedan över 11 000 barn och unga.

Tillsammans med Hjärt-Lungfonden, som är med och stöttar projektet, anordnades under

våren ett riksdagsseminarium för att lyfta frågan om alla barns rätt till hälsa högre upp på den politiska agendan.

Tillsammans med sex kommuner, Katrineholm, Krokoms, Lilla Edets, Sundbybergs, Uppsala och Vårgårdas, genomför Generation Pep ett pilotprojekt som kallas för Pep kommun. Det övergripande målet är att skapa vägledning och stöd för implementering för Sveriges alla 290 kommuner i sitt arbete med att förbättra hälsan för barn och unga med avseende på hälsosam mat och fysisk aktivitet. Under året har fördjupning gjorts i skolbaserade- och förskolebaserade program, aktiv transport, barnens perspektiv och matmiljö för bättre hälsa. Detta införs parallellt med att en kvalitativ utvärdering som baseras på kommunernas erfarenheter påbörjas.

Under året har arbetet med att ta fram en webbutbildning om barns och ungas hälsa påbörjats. Målgrupper för utbildningen kan exempelvis handla om förskolepedagogen, bvc-sköterskan, rektorn, idrottsläraren, skol-sköterskan, idrottsledaren eller fritidsledaren. Syftet med webbutbildningen är att öka

## PEP-RAPPORTEN 2022 VISAR ATT FYSISK AKTIVITET ÄR EN VIKTIG FRISKFAKTOR FÖR BARNS PSYKISKA HÄLSA



kunskapen om fysisk aktivitet, hälsosam mat samt beteendeförändringar. Den syftar också till att inspirera och ge vuxna verktyg för att främja barns och ungas hälsa. Utbildningen har faktagranskats av forskare på Gymnastik- och idrotts-högskolan, Göteborgs universitet och Karolinska Institutet. Webbutbildningen lanseras i början av våren 2023.

Under 2022 samverkade Generation Pep, Folkhälsomyndigheten, Skolverket, Sveriges Kommuner och Regioner samt Friskolornas Riksförbund och Regeringens kommitté för främjande av ökad fysisk aktivitet i syfte att stödja Sveriges skolor för att öka den fysiska aktiviteten. Under våren 2022 genomfördes en pilot på ett antal gymnasieskolor där olika sätt att öka den fysiska aktiviteten under skoldagen testades. Den 30 maj arrangerades ett seminarium på Kungliga slottet med pilotskolorna för rundabordsamtal kring utfall och lärdomar.



### Hälsengagerad folkrörelse

## TILLSAMMANS FÖR VÅR FOLKHÄLSA

Ambitionen 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. Målet är att ge alla som engagerar sig i Generation Pep en gemensam plattform och identitet för att skapa samverkansmöjligheter och sammanhållning. I slutet på 2022 var över 570 företag, ideella organisationer, föreningar och aktörer från civilsamhället och offentlig sektor del av folkrörelsen.

I maj 2022 var det nätverksträff på Nalen i Stockholm med över 100 deltagare. Flertalet "pitchträffar" anordnades under våren där aktörer i nätverket fick pitcha sina organisationer eller idéer. Under hösten hölls fyra utbildningstillfällen där folkrörelsen erbjöds att lära sig mer om digital marknadsföring med hjälp av Social Zense.

"Tillsammans projektet" som Generation Pep genomfört tillsammans med Vinnova under 2022 arbetar för att alla barn ska ha en jämlik chans att klara skolan. Under flertalet träffar samlades 13 aktörer från Civilsamhället för att identifiera nuläget och därefter hitta systemförändrande lösningar. Projektet fortsätter under 2023 och 2024 där målet nu är att halvera antalet elever som inte lyckas nå gymnasiebehörighet.

# 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 och Telia. Nya Founding partners Feelgood, RevolutionRace och Axfood.

## **STYRGRUPP**

H.K.H. Kronprinsessan, H.K.H. Prins Daniel, Elin Annwall, Oscar Boldt-Christmas, Eva Carlheim, Håkan Lundstedt och Carl Johan Sundberg.

## **MEDARBETARE**

Carolina Klüft, Elin Annwall, Kajsa Djupfeldt, Emma Blomdahl Wahlberg, Niklas Ek, Lydia Ersberg, Marie Harding, Malin J-son Höök, Matti Leijon, Oskar Sewerin, Henriette Stahle, Mattias Svenson och Sara Westberg.

## **UNGDOMSRÅD**

Förser Generation Pep med förståelse och insikter kring barn och ungas egna upplevelser och tankar och säkerställer att det vi gör tilltalar våra målgrupper. De unga som är representerade i ungdomsrådet kommer från olika delar av Stockholm och är i åldern 13 till 17 år.

## **INITIATIVKOMMITTÉ**

Säkerställer att initiativ möter Generation Peps kriterier för förväntad effekt, intresse hos målgruppen, mätbara resultat och att de bidrar till bredd och mångfald. Ylva Trolle Lagerros, läkare och docent vid institutionen för medicin, Karolinska Institutet. Örjan Ekblom, professor i idrottsvetenskap, inriktning fysisk aktivitet och hälsa vid Gymnastik- och idrottshögskolan. Magnus Lindwall, professor i psykologi med inriktning hälsopsykologi vid Göteborgs universitet. Oscar Boldt-Christmas, senior partner med inriktning vård och hälsa på McKinsey & Company.

## **KUNSKAPSPARTNERS**

Bidrar med kunskap inom sina respektive expertområden och deltar bland annat i arbetet med Pep-rapporten och granskningen av initiativförfrågningar i initiativkommittén. Karolinska Institutet, Gymnastik- och idrottshögskolan, Göteborgs universitet, Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket och Myndigheten för delaktighet är alla kunskapspartners.

## **SUPPORTING PARTNERS**

Bidrar med att stötta Generation Pep med tjänster och kunskap inom specifika sakområden. Forsman & Bodenfors, Mannheimer-Swartling, McKinsey & Company, AWA, Social Zense, Beet och PwC.

## **AMBASSADÖRER**

Ida Johansson, Jiloan Hamad, Per Kasper, Jessica Almenäs, Anders Hansen, Mårten Nylén, Sarah Sjöström, Mustafa Mohammed, Annika Sjö, Fanny Ahlfors och Patrik Widell.

**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](http://www.generationpep.se)**

**Facebook: Generation Pep**

**Instagram: @gen.pep**

**LinkedIn: Generation Pep**

**YouTube: Generation Pep**

