



Folkhälsomyndigheten

Nationellt hälsoprogram för barn och unga - barns och ungas delaktighet

Förebygg.nu

20251120

Petra Löfstedt, Utredare

Enheten för hälsofrämjande levnadsvanor



”...uppdrag att ta fram ett nationellt hälsoprogram för barn och unga till och med 20 års ålder. Programmet ska bland annat främja barns och ungas hälsa och utveckling och förebygga ohälsa. ”
RU S2023/02379 från augusti 2023



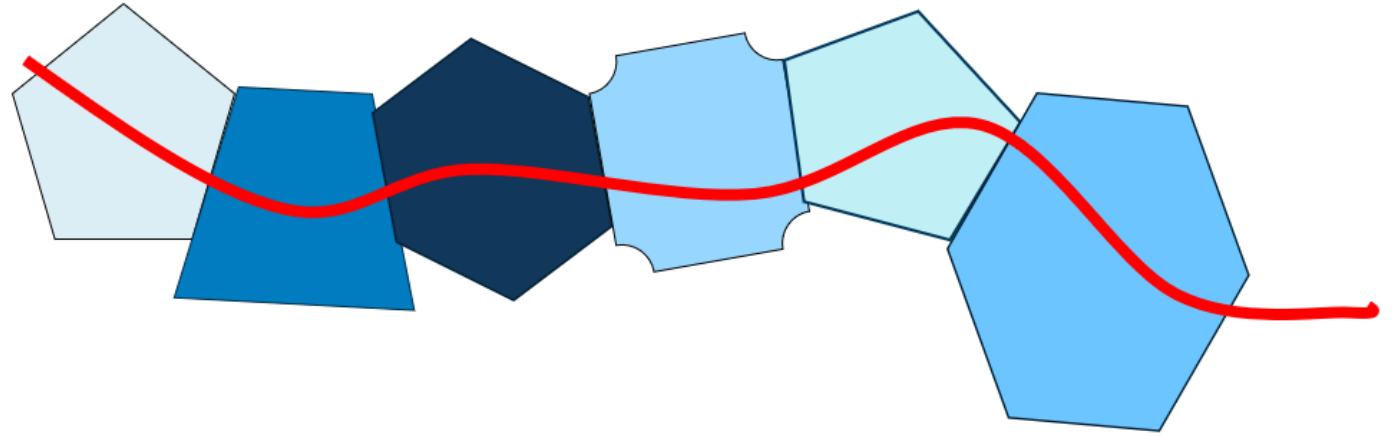
Ett nationellt hälsoprogram ska bidra till...

- **Fler hälsofrämjande och förebyggande insatser**
- **Mer likvärdighet över landet**
- **Ökad samverkan mellan olika aktörer**
- **Mer sammanhållen barn- och ungdomshälsovård**



Ett nationellt hälsoprogram till och med 20 års ålder

- Kärnan är hälsobesök med undersökning och uppföljning, hälsosamtal och föräldraskapsstöd
- Nationellt, standardiserat och kunskapsbaserat
- Sammanhållen, regelbunden och jämlik hälsouppföljning samt ökad samverkan mellan olika aktörer
- Fler hälsofrämjande och förebyggande insatser, mer likvärdighet över landet



Samverkan mellan sex myndigheter



Skolverket



Det nationella hälsoprogrammet – Grundläggande principer

Främjar hälsa och utveckling

Förebygger ohälsa

Präglas av en helhetssyn på hälsa

Bidrar till ökad samverkan

Tar hänsyn till folkhälsopolitiska och jämställdhetspolitiska mål

Utgår från barns och ungas behov

Är effektivt och likvärdigt

Präglas av kontinuitet, tillgänglighet och delaktighet

Bygger på proportionell universalism, dvs bas för alla och anpassat för dem som behöver

Utgår från barns och ungas rättigheter

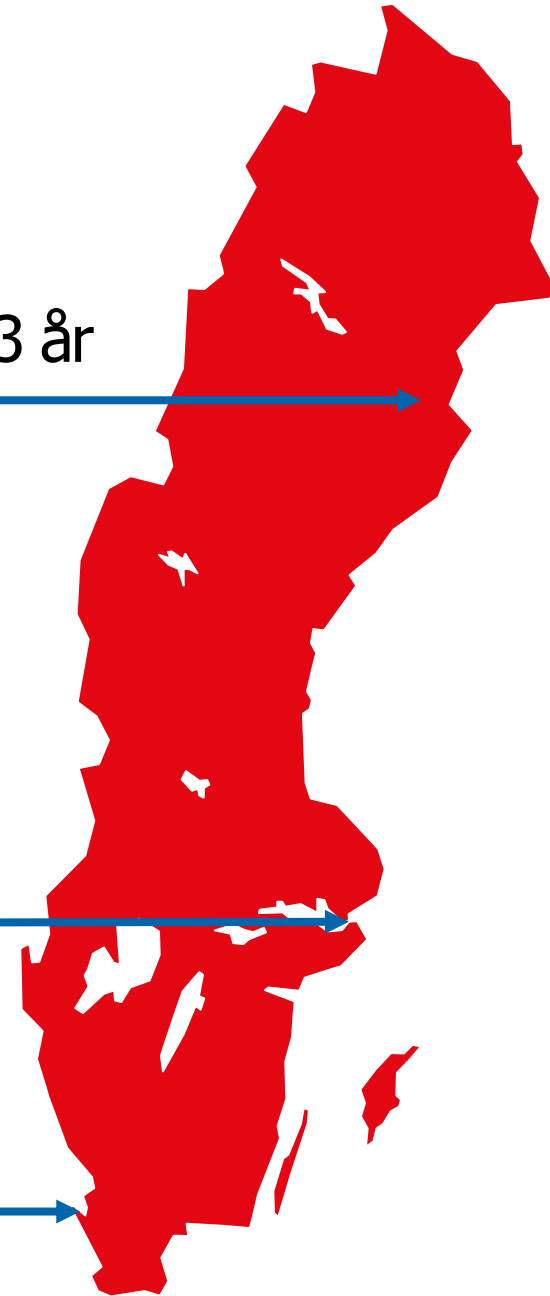
Experter på att vara barn och unga - fem expertgrupper

Riksövergripande 14-19 år
(Umeå, Åmål, Kvikksund,
Varberg, Lidköping,
Linköping, Stockholm, m.fl.)

Skellefteå 11-13 år

Stockholm 4-5 och 6-7 år

Malmö 9-14 år



Hälsofrämjande och förebyggande fokus

Hälsofrämjande: Något positivt för hälsan för att fortsätta må bra och må bättre.

Förebyggande: Saker jag och samhället gör för att inte må dåligt i framtiden.



Barns och ungas förståelse av hälsa

“Barn ska få leka” (förskoleklass)

“Barn ska få något att äta” (förskoleklass)

“Att göra nåt du tycker om kan få dig att må bättre” (åk 5)

“Chips och godis är gott men godis har för mycket socker och det är inte bra för tänderna. Men man blir glad när man får godis. Chips får man på lördagar.” (yngre barn)



Barns och ungas förståelse av hälsa, forts.

“Gör saker som gör dig stolt” (åk 7)

“Tänk på att tänka mer på det bra med situationen istället för det negativa” (åk 7)

“När jag vinner en match

i fotboll mår jag bra” (ungdom 14 år)



Barns och ungas förståelse av föräldraskap

“Stort ansvar, man kanske vara uppe på natten, ordna med mediciner” (lågstadiet)

“Föräldrar behöver lära sig att laga nyttig mat, låta barnen äta och sova tillräckligt” (lågstadiet)



Kunskap som stärker den egna förståelsen och möjligheten att påverka

“Att plugga med vänner i samma rum eller videosamtal” (årskurs 7)

“Det står att barn och unga ska få veta mer om hälsa. Vem ska de få veta det från? Det är inte rimligt att lägga ansvaret på barn och unga att söka upp informationen.” (13-20 år)

“Verksamheten (tex idrottsföreningar) ska gå till skolor och informera istället för att skicka papper med information för ingen kommer orka läsa” (13-20 år)



Vad möjliggör meningsfull delaktighet

“Om man ser någon som är ensam kan man fråga om den vill va med.” (förskolebarn)

“När någon frågar om min åsikt i en situation räcker då jag visat och fått möjlighet att påverka.” (ungdomsgruppen)

“När man har utvecklingssamtal, då är det viktigt att de frågar om svårigheter, om de inte frågar kommer jag inte att berätta. Ställ frågan till mig, inte inför hela klassen.” (ungdomsgruppen)



Samverka för barn och ungas bästa

”Att föräldrarna tänker igenom, om man t.ex. har skilda föräldrar att föräldrarna kan komma överens och inte prata dåligt om varandra framför barnet för då vet man inte vem man skall vända sig till, vem som har rätt och fel.” (6–12 år).

”Alla olika delar av samhället ska komma till skolan och informera om vad de gör. Jag vet att skolan inte har all tid i världen men nästan alla är i skolan någon del av dagen.” (ungdomsgruppen)



Var en trygg vuxen att lita på

“Någon som är snäll och skapar en mysig stämning” (yngre barn)

“Att man skall alltid kunna prata med någon vuxen och känna sig trygg” (åk 5)

“En bra förälder är snäll men lite sträng, mellansträng!” (årskurs 8)

“Föräldern ska försöka förstå barnet och hur de tänker genom att lyssna och kommunicera” (årskurs 8)



Värt det varenda gång!

”

”Om jag fick bestämma skulle den vuxna alltid lyssna på den unga innan den vuxna pratar. Om den vuxna börjar tänker den unga att den vuxna inte kommer att lyssna”

”Nån som verkligen lyssnar och är lugn, och blir glad för din skull när du gör framsteg. Uppmuntrande men inte överdriven. Drar inte slutsatser efter det du sagt, utan ställer följdfrågor för att vara säkra på att de förstår rätt”

Medskick från barn och unga



Borde finnas bättre förutsättningar för att helt och hållet undvika många av de problem som idag uppstår, inte minst den utbredda psykiska ohälsan bland barn och unga.



Främjande och förebyggande insatser ska nå barn och unga där de befinner sig – i skolan, under fritiden, i samarbete med hemmet vid behov, eller inom vård och omsorg. Det är inte barn och unga som ska behöva agera för att få insatserna.



Viktigast är hur främjande och förebyggande insatser utförs. Visst kan förbättras kring vad som görs, men viktigast verkar vara att göra på bättre sätt.

Tack!!!