



# Pilotprojektet Pep kommun

Kortversion av slutrapporten

Alla barn och unga i uppsala ska ha **goda möjligheter** och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv.



## Om den här rapporten

Vi är stolta över att vara en Generation Pep kommun! Här kan du läsa mer om vårt pilotprojekt tillsammans med Generation Pep som verkligen kan göra skillnad för barn och ungas hälsa i Uppsala.

### Vi vill vända utvecklingen!

Samhällsförändringar har under lång tid påverkat barn och ungas matvanor och rörelse. Allt fler barn rör sig för lite och är stillasittande en stor del av sin tid. Dessutom äter många barn och unga för lite av det kroppen behöver för att må bra. Alla barn har enligt barnkonventionen rätt till bästa möjliga hälsa.

#### Fakta:

- Färre än ett av tio barn äter nog med grönsaker, frukt och fisk.
- Ungefär var fjärde lågstadiesbarn i Sverige har övervikt eller fetma.
- Endast två av tio barn i Sverige uppnår rekommenderad nivå av fysisk aktivitet.
- Barn som rör på sig regelbundet upplever mindre besvär med ångest, nedstämdhet, irritation, nervositet, övervikt och sömnproblem.
- Barn i låginkomstfamiljer har sämre möjligheter att äta hälsosamt och delta i idrott, särskilt i idrottssvaga områden.
- En meningsfull fritid stärker gemenskapen och förebygger ohälsa, missbruk och kriminalitet.

I Uppsala finns skillnader mellan barn och unga som växer upp under olika förutsättningar och i olika områden. Ett **tidigt arbete** för att främja hälsosamma levnadsvanor kan få **positiva effekter på barns hälsa** och bidra till livslånga goda vanor, vilket är en investering både för Uppsalas barn och unga och samhällets framtid.

Uppsala kommun vill tillsammans med Generation Pep arbeta för att vända utvecklingen och arbeta för att våra barn och unga får rätt förutsättningar för att må bra. I Uppsala kommun bär hela kommunkoncernen ett ansvar för folkhälsofrågorna.



Ett gemensamt ansvar är en styrka samtidigt som det kan medföra att genomförandet hamnar mellan stolarna eller att liknande insatser sker parallellt. Organisationer som Generation Pep kan bidra till kommunens arbete med kunskap, stöd och tydlighet för att förbättra arbetet med barn och ungas hälsa.

## Om pilotprojektet Pep Kommun

Mellan 2021 och 2023 deltog Uppsala kommun i pilotprojektet Pep Kommun som initierades av Generation Pep. Projektet bygger på **forskning och erfarenhet för att förbättra strukturer och arbetssätt**. Uppsala kommun anslöt till projektet för att tillsammans med fem andra kommuner skapa vägledning och stöd för arbetet genom att hitta lösningar på systemnivå som främjar ett aktivt och hälsosamt liv för barn och unga. Projektets vision har varit att **alla barn och unga ska ha goda möjligheter och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv**.

Projektet har utgått från tre faser:

- Kartlägga nuläge
- Sammanställa och ge medskick för fortsatt arbete
- Följa upp och dela med sig

## Nulägesanalys

För att Uppsala kommun ska kunna arbeta för att alla barn och unga lever ett aktivt och hälsosamt liv, behövde projektet först undersöka om det fanns en gemensam förståelse inom kommunen kring detta arbete. Därför gjorde Generation Pep en nulägesanalys för att se **vilka förutsättningar kommunen har**. De använde en CRM-analys (Community Readiness Model), som är ett verktyg för att utvärdera och analysera hur redo en organisation är att arbeta med ett visst område. Analysen gjordes genom att sex olika funktioner inom kommunen intervjuades för att få en tydligare bild av kommunens förutsättningar.

## Resultat i CRM-analys

CRM-analys visade att Uppsala kommun har styrkt att de ofta slutför projekt de startar och har en hög ambition. Svagheter som framkom var att det **saknas överblick** över projekt och att **samarbetet** kan bli bättre så att alla vet sina roller. Kommunen fick 4 poäng i analysen, vilket innebär att det finns en viss medvetenhet om ämnesområdet, men att åtgärderna inte är tydliga. Därför rekommenderas att en grupp bildas för att fokusera på det.



## Kartläggning

Efter CRM-analysen bestämde utvecklingsledningsgruppen Hälsa, Omsorg, Skola och Fritid (UVL HOSF) att en samverkansgrupp skulle bildas för att kartlägga vad som erbjuds till barn och unga i Uppsala inom hälsa och välmående. Gruppen bestod av interna representanter från kommunen och externa från Region Uppsala och RF-SISU Uppland. Gruppens uppdrag var att kartlägga:

- 1) vad som görs
- 2) var det görs
- 3) var det saknas insatser.

Kartläggningen dokumenterades och finns tillgänglig i en Storymap och i en Pep-Giskarta.

Nedan beskrivs de perspektiv och teman som ingick i kartläggningen.

### Övergripande perspektiv

- **Barnperspektivet** - Sätts barnets bästa i första rummet. För att göra detta krävs förståelse för tre begrepp:
  - » Världen ur barnets ögon
  - » Vad barnet själv upplever och beskriver
  - » Barns rättigheter i enlighet med barnkonventionen.
- **Jämställdhet** – Har pojkar och flickor i Uppsala samma förutsättningar och möjligheter att påverka sina liv och samhället?
- **Tillgängligt och inkluderande** – Har barn och unga i Uppsala lika möjligheter till ett aktivt och hälsosamt liv oavsett ålder, kön och funktion?
- **Tryggt** – Känner sig barn och unga i Uppsala trygga när de utför sina idrotts-, fritids- och spontanaktiviteter?
- **Spontant** – Ges barn och unga i Uppsala möjlighet till egenorganiserade idrotts- och fritidsaktiviteter?
- **Jämlig hälsa** – Har alla barn och unga i Uppsala samma förutsättningar och möjligheter till en god och jämlig hälsa (fysiskt och psykiskt)?



## Temaområden

De sju temaområden som kartlagts i pilotprojektet bygger på åtta investeringar för att **främja fysisk aktivitet** som tagits fram av International Society for Physical Activity and Health. Investeringarna är vetenskapligt förankrade och fungerar var och en för sig, men får bäst effekt om flera åtgärder kombineras och implementeras på ett systematiskt sätt.

Temaområden som kartlagdes:

- Hälsofrämjande samhälls- och stadsplanering
- Skolbaserade och förskolebaserade program
- Aktiv transport
- Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
- Matmiljö för bättre hälsa
- Idrotts och fritidsaktiviteter för alla
- Samhällsbaserade program

## Vad såg vi?

**Inom respektive temaområde såg vi att:**

### → **Skolbaserade och förskolebaserade program**

Det finns behov av systematisk plan för arbetet med fysisk aktivitet och goda matvanor i förskolan och grundskolan. En enkätundersökning som genomfördes bland de kommunala grundskolorna och förskolorna i Uppsala visade att även om **många verksamheter gör insatser** för att främja hälsa, saknas ofta en strukturerad plan för fysisk aktivitet och goda matvanor.

Förskolans kartläggning genomfördes med en enkät som skickades ut till 100 kommunala förskolor. Resultatet visade att bara **en av tio förskolor i kommunen hade ett "enhetligt, medvetet och systematiskt" upplägg för att främja fysisk aktivitet.**

Även om aktiviteter som utevistelser genomförs så leder de sällan till pulshöjande träning. Gällande goda matvanor kopplade 44 procent av förskolorna sina aktiviteter till måltider.



Samarbete med externa aktörer är begränsat i förskolan, och det finns behov av att **utveckla fler samarbeten** och tillgång till idrottsanläggningar.

### → **Hälsofrämjande samhälls- och stadsplanering**

Kommunen har strategier för att uppnå mål för hälsofrämjande stadsplanering och har tagit fram en social kompass för att presentera en lägesbild av socio-ekonomiska likheter och skillnader mellan bostadsområden. Dock såg vi ett **behov av att få en helhetssyn för barn och ungas tillgång till platser för fysisk aktivitet**. Därför togs en GIS-karta (Geografiskt informationssystem) för pilotprojektet fram.

Den framtagna GIS-Pep-kartan har flera filter som visar olika typer av aktivitetsplatser, avstånd till platser, miljöaspekter utifrån gång och cykelvägar samt hur många barn och unga utifrån ålder och kön som har närhet till platserna.

### → **Aktiv transport**

Kommunen har tagit fram tips och material på hur man kan lyckas med att implementera aktiva transporter för barn och unga så som vandrande skolbuss, buslätt att cykla rätt, trafiklekplats och mycket mer.

### → **Hälsofrämjande hälso- och sjukvård**

Region Uppsala och Uppsala kommun har en **god samverkan** gällande matvanor och rörelse. Folk tandvården har program för tandborstning vid förskolor och samarbetar med öppna förskolan. Folk tandvården kan genom sin statistik rikta sina insatser till områden där de ser ett behov av ökad tandhälsa hos barn och unga.

Uppsalas barn och unga gynnas av den samverkan som finns genom **överenskommelse mellan Region Uppsala och RF-SISU Uppland** där friskvårdslötsning erbjuds till unga efter att hälso- och sjukvården skrivit ut Fysisk aktivitet på recept (FaR).

RF-SISU Uppland samverkar även med Barn och ungdomspsykiatri (BUP) genom **föräldrautbildning i fysisk aktivitet, kost och sömn**. Möjligheter till ökad samverkan kan finnas då både Uppsala kommun och Region Uppsala har separata partnerskap med RF-SISU Uppland som syftar till att uppnå liknande resultat inom folkhälsoområdet.



### → **Matmiljö för bättre hälsa**

Uppsala kommun ligger i flera avseenden långt fram gällande matmiljön. Kommunens interna leverantör av måltider, Måltidsservice, arbetar aktivt med utvecklingsfrågor. Måltidsservice ser att en utökad samverkan, dels inom kommunen, dels i nätverk med andra kommuner, är viktigt för att vidareutveckla området matmiljö.

### → **Idrotts och fritidsaktiviteter för alla**

Trots att Uppsala kommun har ett rikt föreningsliv och ett brett utbud av aktiviteter så **nås inte alla**, vilket kan handla om att barnet eller ungdomen inte identifierar sig som idrottare, inte har fått frågan, inte har vetskap om vad som finns eller känner oro över att inte ha en ekonomi som är tillåtande.

### → **Samhällsbaserade program**

Kartläggningen visar att det finns positiva exempel i kommunen där barn och unga får **delta i utformningen av sin miljö**, som i utvecklingen av parker samt utformning av utemiljön på skolor. Men det finns också områden där barn och ungas deltagande och delaktighet kan förbättras, till exempel i utformningen av nya stadsdelar. Uppsala kommun behöver **utveckla arbetet med tydliga och kända kommunikationskanaler för barn** att ställa frågor, framföra idéer och synpunkter.

## **Framgångar**

Pilotprojektet har höjt kvaliteten i verksamheter och effektiviserat arbetsprocesser. Nya former av samverkan har initierats och aktörer som hittat varandra har startat samarbeten och gemensamt ansökt om projektmedel.

→ Utifrån resultaten i kartläggningen som förskolan genomförde så initierades ett arbete för att fler förskolor ska få förutsättningar och inspiration att utveckla sitt systematiska arbete med att **ge barn tillgång till pulshöjande aktiviteter** samt att få fler barn att röra på sig mer. Nya metoder har utvecklats som förts över i ordinarie verksamhet och in i förskolans kvalitetsledningssystem.

→ Den framtagna Pep-GIS-kartan kan användas i kommunen och bidra till effektivisering och utveckling i planeringsstadier och framtida utvecklingsarbete.



→ I samarbete med Generation Pep har kommunen ökat sitt **inflytande i samhällsdebatten** genom gemensamma debattinlägg kring skolmåltider. Projektgruppen har deltagit i **forskning** knutet till pilotprojektet som resulterat i forskningsrapporten Kommunal styrning av folkhälsoarbete: i spänningsfältet mellan det strategiska och operativa från Linköpings universitet.

### Framgångsfaktorer

Under tiden i pilotprojektet har vi identifierat viktiga framgångsfaktorer:

- ✓ Barn och unga i fokus
- ✓ Innovativa former av samverkan och nätverk
- ✓ Forum för samverkan över förvaltnings- och organisationsgränser
- ✓ Koppla nya insatser och metoder till befintliga uppdrag med en plan att implementera i ordinarie verksamhet.
- ✓ Tydliga och gemensamma mål
- ✓ Våga tänka innovativt och lösningsfokuserat

### Från pilotprojekt till att vara en Pep Kommun

Att vara en Pep Kommun innebär att kommunen arbetar för att **stärka sitt systematiska folkhälsoarbete**, med särskilt fokus på att främja fysisk aktivitet och goda matvanor för barn och unga. Som Pep Kommun fortsätter Uppsala kommun att arbeta utifrån samhällsbaserade program och initiativ i strävan att skapa en hälsosam och aktiv fritid för kommunens yngre invånare.

Ett pågående initiativ är kommunens **Pep park Uppsala Summer Zone** som välkomnar besökare i alla åldrar. Platsen har skapats och **utvecklats tillsammans med barn och unga**. Uppsala kommun kommer även fortsättningsvis att ha goda samverkansmöjligheter med övriga Pep Kommuner och bli inbjudna till utvecklingsarbeten som Generation Pep sammankallar till.





**Vi tackar följande aktörer för deltagande i projektet:**

- Kommunledningskontoret
- Kultur-, idrotts- och fritidsförvaltningen
- Stadsbyggnadsförvaltningen
- Utbildningsförvaltningen
- Region Uppsala
  - » Regionkontoret
  - » Nära vård och hälsa
  - » Folktandvården
  - » Upplandsstiftelsen
- RF-SISU Uppland

För dig som är intresserad och vill läsa mer om projektet [uppsala.se/pep](https://uppsala.se/pep)

**Välkommen att kontakt oss**

idrotts-fritidsnamnden@uppsala.se

