Region Stockholm

28

Yttrande över remiss Handlingsplan för psykisk hälsa genom fysisk aktivitet bland ungdomar i Stockholm stad

HSN 2022-0207

Hälso- och sjukvårdsnämnden
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen
Hälsoutveckling
Maria Ahlsdotter

TJÄNSTEUTLÅTANDE
2022-03-17

HSN 2022-0207

Hälso- och sjukvårdsnämnden

Yttrande över remiss Handlingsplan för psykisk hälsa genom fysisk aktivitet bland ungdomar i Stockholm stad

Ärendebeskrivning
Stockholm stad har översänt Handlingsplan för psykisk hälsa genom fysisk aktivitet bland ungdomar i Stockholm stad för yttrande.

Beslutsunderlag
Hälso- och sjukvårdsdirektörens tjänsteutlåtande
Handlingsplan för psykisk hälsa genom fysisk aktivitet bland ungdomar i Stockholm stad

Ärendets beredning
Ärendet har beretts i folkhälsoberedningen.

Förslag till beslut
Hälso- och sjukvårdsnämnden beslutar följande:

Hälso- och sjukvårdsnämnden antar hälso- och sjukvårdsdirektörens tjänsteutlåtande som nämndens yttrande och överlämnar det Stockholm stad.

Förvaltningens motivering till förslaget

Bakgrund
Stockholm stad har skickat Handlingsplan för främjande av psykisk hälsa genom fysisk aktivitet bland ungdomar i Stockholm stad för yttrande av Region Stockholm. I detta yttrande redovisas hälso- och sjukvårdsförvaltningens bedömningar av och ställningstaganden till handlingsplanen.

Handlingsplanen innehåller en genomgång av hälsoläget bland ungdomar samt redogör för kopplingen mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa/ohälsa, samt belyser viktiga skillnader i befolkningen kopplat till kön och socioekonomiska skillnader samt skolform. Handlingsplanen ger förslag på insatser samt tydliggör ansvarsfördelning mellan stadens nämnder.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen ser positivt på att Stockholm stad tar fram en handlingsplan för ökad psykisk hälsa genom fysisk aktivitet. Förvaltningen ser också positivt på att Stockholm stad särskilt väljer att belysa frågan ur ett ungdomsperspektiv, då ungdomars psykiska hälsa generellt uppvisar en oroande utveckling. Region Stockholm uppskattar möjligheten att få lämna synpunkter på den föreslagna handlingsplanen.

Överväganden
Förvaltningen vill genom detta yttrande ge ett antal övergripande kommentarer till handlingsplanen, följt av ett antal specifika kommentarer kopplade till de enskilda insatserna.

Inledningsvis vill förvaltningen understryka värdet av att staden ser skolan som en arena utifrån att arbeta med frågor kring fysisk aktivitet. Vi vet att de allra flesta barn och ungdomar går till skolan och tillbringar många timmar där varje dag. Skolan bör ses som självklar för att motverka stillasittande och för att främja fysisk aktivitet. Trots det saknas aktiviteter och insatser kopplade till skolan nästan helt i handlingsplanen och alltför få insatser berör utbildningsnämnden som ytterst ansvarig. Hälso- och sjukvårdsförvaltningen önskar således fler aktiviteter kopplade till skolan. Dessa aktiviteter skulle med fördel fokusera på att uppmuntra till fysisk aktivitet genom till exempel schemalagd rörelse och naturliga rörelsepauser. Aktiviteterna behöver också fokusera på att främja rörelse genom att arbeta med utformningen av skolmiljön avseende skolgårdar, uppehållsrum, fritidsverksamheter med mera.

Förvaltningen vill understryka att en absolut fördel med att koncentrera mycket av arbetet till skolan är att sannolikheten att staden når fler elever ur utsatta grupper då ökar. Många av insatserna i handlingsplanen berör kulturnämnden och idrottsnämnden, vars verksamheter framför allt når barn och ungdomar efter skoltid. Vi vet att det är stor skillnad i nyttjandet av det utbudet beroende på bland annat socioekonomisk bakgrund.

En bredare satsning på skolan skulle ge handlingsplanen ett mer tydligt hälsofrämjande riktning. Gällande barn finns ett tydligt samband mellan

ökad tid utomhus och ökad fysisk aktivitet. Att främja utevistelse är därmed ett sätt att främja ökad fysisk aktivitet. En hälsofrämjande strukturell åtgärd som staden skulle kunna arbeta mot är att sträva efter att erbjuda den minimiyta (friyta) per elev som Boverket föreslår.[1] Likaså skulle trygghetsskapande åtgärder kopplat till raster bidra till att fler elever nyttjade skolgårdar och därmed rör sig mer. Dessa åtgärder skulle kunna innefatta en större personaltäthet, förbättrad belysning samt ett mer varierat utbud av rörelseaktiviteter för att passa fler elever. Att arbeta systematiskt med den omkringliggande miljön, beskrivet i ovan nämnda publikation från Boverket, runt skolor främjar också möjligheten till fysisk aktivitet. Hälso- och sjukvårdsförvaltningen efterfrågar därför insatser i den fysiska miljön och vid detaljplanering med stadsbyggnadsnämnden som ansvarig.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen vill särskilt understryka vikten av att insatser som görs är evidensbaserade och vill lyfta fram verktyget Elevhälsoportalen (elevhalsoportalen) som riktar sig till förskola och skola och där förslag på strukturella evidensbaserade insatser föreslås.

Förvaltningen vill också påtala att många av de faktorer som i handlingsplanen lyfts fram som risk- eller främjandefaktorer inte återspeglas i de faktiskt föreslagna insatserna. Vidare saknar förvaltningen en stringens i den sakkunskap som staden besitter kring invånarnas hälsoläge och stadens möjlighet att formulera insatser som på ett tydligt sätt adresserar dessa hälsofaktorer. Staden nämner till exempel otrygghet som en specifik faktor som kan kopplas till olika befolkningsgruppers ovilja att utnyttja stadens utbud. Bland insatserna finns inte någon trygghetshöjande insats. Likaså nämner staden att det finns stor kunskap kring gruppers skilda möjligheter och benägenhet att motionera eller vara fysiskt aktiva kopplat till socioekonomiska förutsättningar. Inga insatser går att direkt sätta i samband med denna kunskap. Likaså saknas insatser kopplade till att utjämna skillnader mellan könen, trots att staden själv identifierar skillnader i tjejer och killars psykiska hälsa samt möjlighet att delta i fysiska aktiviteter.

Vidare vill förvaltningen lyfta bristen på insatser kopplade till den kunskap staden lyfter i handlingsplanen, nämligen att det föreligger skillnader mellan barn och ungdomars psykiska hälsa och grad av fysisk aktivitet beroende på skolform. Hälso- och sjukvårdsförvaltningen hade gärna sett insatser riktade specifikt mot särskolan samt förebyggande insatser riktade till yrkesförberedande gymnasieprogram. Detta då det i sig är en riskfaktor

[1] https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2015/gor-plats-for-barn-och-unga1/

för framtida psykisk ohälsa och fysisk inaktivitet att gå i särskola eller yrkesförberedande program på gymnasiet.

Slutligen vill förvaltningen framhålla vikten av att betrakta psykisk hälsa som en del i en komplex bild där psykiskt välbefinnande, psykisk hälsa och psykisk ohälsa är sammanlänkade och beroende av varandra. Att arbeta med psykisk hälsa kan därför med fördel också göras genom att främja psykiskt välbefinnande hos individen. Detta kan kräva andra insatser än om fokus endast ligger på att till exempel motverka eller förbygga psykisk ohälsa. Region Stockholm vill lyfta fram ”Strategi för främjande av välbefinnande och psykisk hälsa samt förebyggande av psykisk ohälsa” som ett gott exempel på hur välbefinnande, psykisk hälsa och psykisk ohälsa kan hanteras som perspektiv i styrning, utförande och uppföljning.[2]

Nedan följer kommentarer på några av de nämndspecifika insatser som förvaltningen anser att det finns skäl att förtydliga, förändra eller korrigera.

Insats 1, Idrottsnämnden, utbildningsnämnden:

” Utveckla samarbetet kring fysisk aktivitet på recept (FaR) för skolelever i kommunala skolor”

Hälso- och sjukvårdsförvaltningens kommentar: Insatsen skulle behöva vara tydligare för att kunna förstås. Vad avser ”utveckla”? Förvaltningen förslår en tydligare formulerad insats som därmed också kan följas upp och utvärderas. Förslag skulle kunna vara: ″öka andelen skolor som är utbildade i metoden FaR”, ”öka andelen förskrivna FaR”, ”öka andelen certifierade aktivitetsarrangörer i stadsdelen, i synnerhet i områden med socioekonomiska utmaningar”.

Insats 2, Idrottsnämnden, utbildningsnämnden:

Göra en översyn av den verksamhet som erbjuds ungdomar med fysisk aktivitet på recept.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningens kommentar: Insatsen skulle behöva formuleras tydligare. Vad avses med ”översyn”? Förvaltningen föreslår en tydligare insatsformulering såsom till exempel ”Genomföra en kartläggning av samtliga aktivitetsarrangörer som erbjuder barn och ungdomar FaR.”

Insats 3, Socialnämnden, idrottsnämnden:

Stärka samverkan kring målgruppen ungdomar genom dialog kring medel och informationsutbyte.

[2] rs-2020-0457-strategi-for-framjande-av-psykisk-halsa-och-valbefinnande-samt-forebyggande-av-psykisk-ohalsa-20222030-1.pdf (regionstockholm.se)

Hälso- och sjukvårdsförvaltningens kommentar: Förvaltningen finner insatsen otydligt formulerad. Samverkan mellan vilka parter? Vilka medel? Är det interna medel som avses eller medel som delas ut till civilsamhället? Är det dialogen som är samverkan eller handlar dialogen om informationsutbyte, mellan vilka parter i så fall? Insatsen är svår att bedöma då den är alltför otydligt formulerad.

Insats 4, Arbetsmarknadsnämnden, idrottsnämnden, kulturnämnden:

Utreda möjlighet att skapa regelbundna motionstillfällen för ungdomar inom Transformators verksamheter.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningens kommentar: Förvaltningen finner målsättningen i insatsen för oprecist formulerad. Förvaltningen skulle istället vilja se en insats formulerad med ett tydligare mätbart mål, till exempel ”Skapa motionstillfällen minst x antal gånger per vecka för ungdomar som deltar i Transformators verksamheter.”

Insats 5, kulturnämnden, idrottsnämnden:

Utveckla verksamheten och samarbetet kring Dansa utan krav.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningens kommentar: Insatsen är för vagt formulerad. Vad avser ”utveckla”? Skall kvaliteten utvecklas? Skall fler stadsdelar införlivas i arbetet, skall fler ungdomar erbjudas grupperna? Förvaltningen efterfrågar en tydligare, mer mätbar och proaktiv insats.

Insats 6, idrottsnämnden, kulturnämnden:

Stötta initiativ från civilsamhället som främjar den psykiska hälsan.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningens kommentar: Insatsen skulle behöva formuleras tydligare. På vilket sätt skall nämnderna stötta initiativen? Ekonomiskt? Kunskapsmässigt? Genom att erbjuda lokaler eller genom kommunikationsstöd? Insatsen låter rimlig men utan tydligare formulering blir den svår att bedöma och följa upp.

Insats 7, idrottsnämnden, socialnämnden:

Undersöka möjligheterna att följa hälsoläget bland stadens invånare och i samband med det utarbeta övergripande samordnade strategier kring hälsa inom ramen för Agenda 2030.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningens kommentar: Förvaltningen anser att insatsen med fördel skulle formuleras som två separata insatser. En insats skulle kunna vara att skapa en systematik för att följa befolkningens hälsa

på den geografiska nivå staden bedömer lämplig. Den andra insatsen skulle kunna vara att utifrån kunskapsläge och ambitioner utarbeta övergripande strategiska insatser inom ramen för Agenda 2030.

Förvaltningen vill i detta sammanhang passa på att nämna Region Stockholms verktyg Folkhälsokollen (folkhalsokollen.se) som en viktig källa till kunskap kring hälsoläget i Stockholm stad. En annan källa till relevant information är Region Stockholms folkhälsorapport som publiceras vart fjärde år, se rapportens websida: folkhalsorapportstockholm.se

Förvaltningen ser ett stort värde i om staden i större utsträckning kunde centralisera information kring hälso- och riskfaktorer såsom åtgärder inom elevhälsan, insatser inom socialtjänst och i synnerhet information om orosanmälningar rörande barn och ungdomar.

Insats 8, kulturnämnden, idrottsnämnden:

Undersöka möjligheten att inkludera kulturskolans dansverksamhet i arbetet med FaR.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningens kommentar: Förvaltningen anser att denna insats antingen kan anses falla inom insats 2 eller 5, alternativt behöver formuleras om till en tydligare målformulering: ”Certifiera kulturskolans verksamhet som en aktivitetsarrangör av metoden FaR.

Ekonomiska konsekvenser
Förslaget förväntas inte få några ekonomiska konsekvenser.

Konsekvenser för patientsäkerhet
Förslaget förväntas inte få några konsekvenser för patientsäkerheten.

Konsekvenser för jämlik och jämställd vård
Förslaget förväntas ge oförändrade konsekvenser för frågan kring jämställd/jämlik vård.

Miljökonsekvenser
Förslaget förväntas inte leda till några konsekvenser för miljön.

Administrativa konsekvenser
Förslaget förväntas inte leda till några administrativa konsekvenser.

Anders Ahlsson
Hälso- och sjukvårdsdirektör

Magnus Thyberg
Avdelningschef

Beslutet ska skickas till
Stockholm stad

Godkänd av Anders Ahlsson, 2022-03-17

Stockholms stad

Handlingsplan för främjande av psykisk hälsa genom fysisk aktivitet bland ungdomar i Stockholms stad

start.stockholm

Handlingsplan för främjande av psykisk hälsa genom fysisk aktivitet bland ungdomar i Stockholms stad
December 2021

Dnr: 3.1/2021/2808

Förord

Förord av idrottsborgarråd Karin Ernlund.

Innehåll

Förord **3**

Inledning **5**

Hälsa och välbefinnande i Agenda 2030 5

Idrottspolitiskt program för Stockholms stad 6

Faktorer som påverkar den psykiska hälsan **6**

Effekter av fysisk aktivitet på den psykiska hälsan **8**

Nuläge **8**

Utveckling över tid **9**

Insatser som görs idag för att öka den fysiska aktiviteten **13**

Insatser för att främja den psykiska hälsan genom fysisk aktivitet **16**

Samtliga föreslagna insatser 16

Samtliga föreslagna insatser indelade efter ansvarig nämnd 18

Föreslagna insatser indelade utifrån tidsperspektiv för genomförande 19

Föreslagna insatser indelade utifrån typ av insats (direkta insatser, utredande insatser) 20

Referenslista **21**

Inledning

Den psykiska ohälsan har på senare år fått allt mer uppmärksamhet, inte minst på grund av att undersökningar och studier visar på en allt sämre psykisk hälsa i Sverige. Framför allt verkar symptom på psykisk ohälsa bli allt vanligare bland ungdomar. I denna handlingsplan beskrivs vilka steg Stockholms stad vill ta för att främja ungdomars psykiska hälsa genom att stimulera till ökad fysisk aktivitet.
Världshälsoorganisationen WHO definierar hälsa som ”…ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller svaghet.” Vidare definierar WHO psykisk hälsa som ”…ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, kan klara av påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle som hon eller han lever i.”. WHO:s definition av hälsa knyter an till det salutogena perspektivet som i korthet innebär att fokusera på faktorer som orsakar hälsa snarare än faktorer som orsakar sjukdom. En individs hälsa ska således inte ses som en dikotomi mellan hälsa-ohälsa utan snarare som en glidande skala där individen kan befinna sig någonstans på denna skala.
En vanligt förekommande modell inom hälsoteorin är det så kallade hälsokorset (se bild nedan). Modellen illustrerar ovanstående resonemang där en individ till exempel kan uppvisa sjukdomssymptom samtidigt som han eller hon skattar sin hälsa som god.



Hälsa och välbefinnande i Agenda 2030

Stockholms stad ska vara ledande i arbetet med Agenda 2030. Staden uppmärksammar och arbetar aktivt för att minska skillnader i livsvillkor och hälsa, både inom kärnverksamheter och i olika projekt. En viktig del för att nå måluppfyllelse i Agenda 2030:s mål 3 om *God hälsa och välbefinnande* är att öka samverkan mellan

aktörer i staden för att på så vis finna synergier. Genomförandet av denna handlingsplan är inriktad mot samverkansinsatser mellan nämnderna för att förbättra den psykiska hälsan. Det kommer att vara av stor vikt i genomförandet av insatserna i handlingsplanen att arbeta för Agendans mål 5 om *Jämställdhet* och mål 10 om *Minskad ojämlikhet* då både kön och social bakgrund har stor inverkan på hälsan. Eftersom både individers hälsa och folkhälsan påverkas av flera variabler är målet om *God hälsa och välbefinnande* i Agenda 2030 beroende av framgång inom flera andra målområden. Denna handlingsplan har perspektivet att förbättra den psykiska hälsan genom fysisk aktivitet.

Idrottspolitiskt program för Stockholms stad

I Stockholms stads idrottspolitiska program anges de övergripande målen och strategierna för hur staden ska arbeta för att öka den fysiska aktiviteten. Ett av syftena med att staden arbetar för att öka den fysiska aktiviteten är de starka positiva kopplingar som finns mellan en fysiskt aktiv befolkning och god folkhälsa. Tonvikten i programmet ligger därför på att få de grupper som idag är inaktiva till att börja idrotta eller motionera. Grupper som prioriteras i programmet och som denna handlingsplan inriktar sig mot är ungdomar 13-20 år, tjejer, ungdomar med låg socioekonomisk bakgrund samt ungdomar med funktionsnedsättning.

Faktorer som påverkar den psykiska hälsan

Flertalet studier påvisar att det finns ett antal bakgrundsvariabler som inverkar på hälsan där kön, ålder och social bakgrund är de mest tydliga. Resultaten i dessa studier visar att tjejer uppvisar sämre självskattad hälsa och fler psykosomatiska besvär än killar, att både killar och tjejer i ungdomsåldrarna uppvisar sämre hälsa än barn och att ungdomar med låg socioekonomisk bakgrund har sämre hälsa än de med högre socioekonomisk bakgrund. Killar i högstadie- och gymnasiesärskolan uppvisar sämre hälsa än killar som går i högstadiet och gymnasiet. Bland tjejer i särskolan är hälsoläget ungefär likvärdigt med tjejer i högstadiet och gymnasiet. Bland ungdomar i särskolan finns däremot en högre förekomst av kardiovaskulära riskfaktorer, det vill säga riskfaktorer som berör hjärta och kärl, jämfört med andra ungdomar. Nedan redovisas andra orsaker som påverkar den psykiska hälsan.

- Familjesituation - De som har svårt att prata med en eller båda sina föräldrar om bekymmer uppvisar i högre grad psykosomatiska symptom och de som bor med båda sina föräldrar skattar sin hälsa och livskvalitet bättre än de i andra familjekonstellationer.

- Skolprestation – Studier inom Ung livsstil visar att de högstadieungdomar som har låga betyg samt de ungdomar som går på yrkesförberedande gymnasieprogram skattar sin hälsa och livskvalitet lägre än de med bra betyg respektive de som går på studieförberedande gymnasieprogram. Bland högstadieungdomar verkar det inte vara några skillnader i förekomsten av psykosomatiska besvär utifrån betygen. De gymnasietjejer som går på yrkesförberedande program uppvisar i klart högre utsträckning psykosomatiska besvär jämfört med killar på yrkesförberedande program och tjejer och killar på studieförberedande program. Denna bild bekräftas av Folkhälsomyndigheten som redovisar att dåliga skolprestationer samt upplevd skolstress ger en högre risk för psykisk ohälsa.

- Fysisk aktivitet – De ungdomar som inte är fysiskt aktiva på fritiden skattar sin hälsa och livskvalitet klart lägre än ungdomar som är fysiskt aktiva. De ungdomar som är fysiskt aktiva på sin fritid i organiserad form skattar sin hälsa klart högst och uppvisar lägst förekomst av psykosomatiska besvär.

- Aktiv fritid – Ung livsstils studier visar tydligt att de ungdomar som deltar i det offentligt subventionerade fritidsutbudet uppvisar bättre hälsa än de som inte deltar. Bland gymnasietjejer finns det även ett tydligt samband mellan deltagande och förekomst av psykosomatiska besvär.

- Rädsla för att vara ute på kvällarna – Ung livsstil har funnit tydliga samband mellan rädsla för att vara ute på kvällarna och en sämre självskattad hälsa. De som uppger att de ofta är rädda när de är ute på kvällarna uppvisar även högre förekomst av psykosomatiska besvär. Detta blir särskilt tydligt bland tjejer då det är klart fler tjejer än killar som är rädda när de är ute på kvällarna.

Effekter av fysisk aktivitet på den psykiska hälsan

Flera kunskapsöversikter på studier bland barn och unga har visat på samband mellan låg fysisk aktivitet och psykisk ohälsa hos barn och unga samt mellan stillasittande fritid med skärmtid och depressiva symtom och psykisk stress. Det finns även indikationer på att fysisk aktivitet kan ge kortvariga positiva effekter på självkänslan hos barn och unga.

I kunskapsdatabasen *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling* (FYSS) redovisas evidensbaserade underlag för hur fysisk aktivitet påverkar en rad olika sjukdomstillstånd. Depression och ångest är tillstånd som kan relateras till psykisk ohälsa och som finns med i FYSS. När det gäller depression kan fysisk aktivitet dels minska risken för insjuknande eller återfall och dels fungera som behandling. Studier har visat att både aerob träning och styrketräning med måttlig intensitet ger större effekt än motsvarande träning i låg intensitet. Vid ångestsyndrom finns bevis för att aerob träning kan minska ångest och att ett enstaka aerobt träningspass med hög intensitet kan minska risken för att utlösa panikångest. Det finns även grund för att aerob träning kan reducera symptom både akut och på längre sikt.

Nuläge

I ett globalt perspektiv är hälsoläget i Sverige generellt sett gott. Sverige står sig bra i jämförelse med andra länder när det gäller de flesta delmålen i Agenda 2030:s mål 3 om *God hälsa och välbefinnande* bland annat genom en hög medellivslängd. Men det finns fortfarande en del utmaningar gällande folkhälsan i Sverige. Till exempel uppvisas skillnader i hälsa mellan olika grupper i samhället där socioekonomisk bakgrund är en tydlig variabel. De tydligaste riskfaktorerna för den svenska hälsan är beteenderelaterade i form av kostrelaterade risker, tobaksrökning, låg fysisk aktivitet och alkoholkonsumtion. Tillsammans uppskattas dessa riskfaktorer stå för mer än en tredjedel av dödsfallen i Sverige.

Enligt Folkhälsomyndighetens rapport *Psykisk hälsa bland 11-, 13- och 15-åringar* i Sverige bekräftas de ovan redovisade resultaten i form av tydliga könsskillnader där killar skattar sin psykiska hälsa och sitt välbefinnande högre än tjejer. Resultaten visar även att

livstillfredsställelsen och välbefinnandet är sämre och de psykosomatiska symptomen fler bland ungdomar än bland barnen. I SCB:s undersökning *Barn-ULF* (undersökningar av barns levnadsförhållanden) tillfrågas ungdomar i åldrarna 12-18 år om självskattad hälsa samt förekomst av olika typer av besvär. Vid en slagning i SCB:s statistikdatabas konstateras att killar skattar sin hälsa högre än tjejer samt att tjejer redovisar högre förekomst av besvär i samtliga kategorier (nedstämdhet, huvudvärk, ont i magen, svårt att somna, sovit dåligt samt känt sig stressad) jämfört med killar.

I rapporten *Jämställd och jämlik* skriven av Blomdahl och Elofsson på uppdrag av kommissionen för ett socialt hållbart Stockholm redovisas hälsoläget bland barn och ungdomar i Stockholm. Datainsamlingen är genomförd 2014. I rapporten redovisas att barn och unga i Stockholm uppvisar liknande hälsa som barn och unga i andra kommuner, både utifrån självskattad hälsa likväl som utifrån förekomst av olika symptom och skattad livskvalitet. I rapporten undersöks även hälsan utifrån de olika stadsdelsområdena i Stockholm. Resultaten visar att skillnader i hälsa mellan barn och ungdomar i olika delar av staden kan härledas till skillnader i den sociala strukturen och inte till det specifika stadsdelsområdet. Det finns dock ett undantag. I Skärholmen uppvisar mellanstadietjejer och killar samt tjejer i högstadieåldrarna i större utsträckning psykiska besvär och skattar sin livskvalitet lägre, även efter kontroll för social bakgrund.

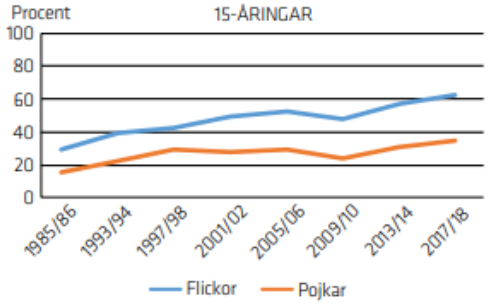
Utveckling över tid

Utvecklingen av hälsan över tid kan framstå som något splittrad utifrån de allmänna rapporterna. Samtidigt som medellivslängden ökar i Sverige och den äldre befolkningen blir större uppmärksammas psykosomatiska besvär allt mer och antalet patienter som får medicin mot dessa besvär ökar. Nedan redovisas ett urval av undersökningar som studerat hur den psykiska hälsan förändrats över tid utifrån olika aspekter på hälsa och i vissa fall försöker finna förklaringar till förändringen.

I Folkhälsomyndighetens undersökning bland 11-, 13- och 15-åringar syns inga förändringar när det gäller livstillfredsställelse under den uppmätta tidsperioden 2001/2002 till 2017/2018. I samma undersökning har även förekomsten av psykosomatiska besvär undersökts under åren 1985/1986 till 2017/2018. I denna

fråga syns en tydlig ökning av andel som uppger sig haft besvär i alla åldersgrupper och bland både killar och tjejer. Under hela mätperioden har det varit fler tjejer än killar som uppgivit att de har besvär.

Figur 1. Andel (%) tjejer och killar som uppger att de haft minst två psykiska och/eller somatiska besvär mer än en gång i veckan under de senaste månaderna.



Anm. Uppgifter för 1989/90 saknas eftersom svarsalternativen var annorlunda då.

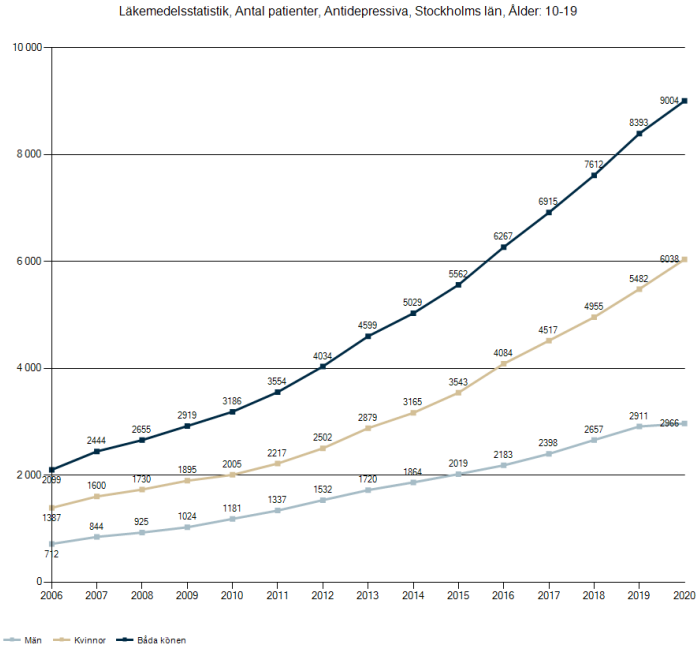
Folkhälsomyndigheten söker i rapporten *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?* förklaringar till ovanstående resultat. Den tydligaste förklaringsvariabeln som anges i rapporten är att de försämrade skolresultaten mellan 1995-2012 sammanfaller med ökad förekomst av psykisk ohälsa och Folkhälsomyndigheten menar att detta kan vara en bidragande orsak till den försämrade psykiska hälsan. Man finner inte att det skett några större förändringar i familjekonstellationer som kan ha påverkat ungas psykiska hälsa. Myndigheten frågar sig dock hur förändringar i befolkningens socioekonomiska sammansättning kan påverka resultaten där den relativa fattigdomen har ökat sedan 1990 medan däremot den absoluta fattigdomen har minskat. Folkhälsomyndigheten finner i rapporten inget svar på hur de ökande inkomstskillnaderna kan ha påverkat ungas psykiska hälsa. Utöver det Folkhälsomyndigheten anför i rapporten är det rimligt att anta att den sjunkande fysiska aktiviteten samt en ökad otrygghet har påverkat hälsan negativt.

BRIS bekräftar ovanstående genom att i sin årsrapport för 2020 konstatera att antalet samtal som berör olika former av symptom på psykisk ohälsa har ökat med 35 procent mellan 2016-2020.

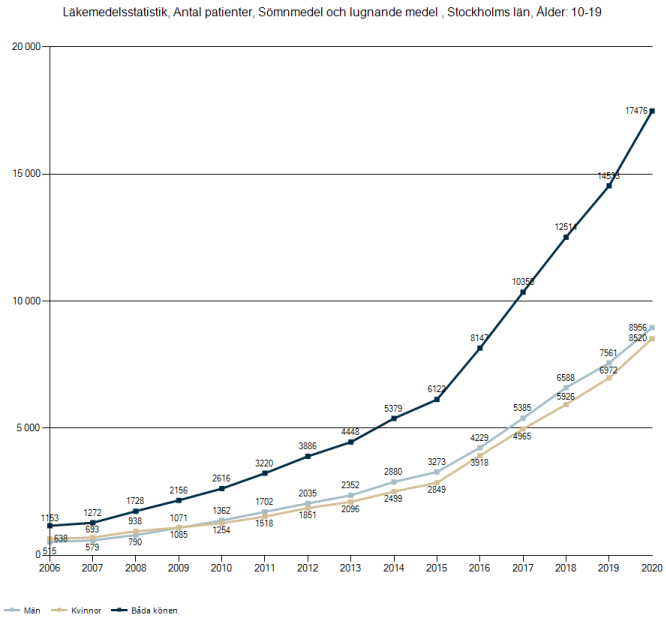
I Socialstyrelsens statistikdatabas är det möjligt att följa utvecklingen av förskrivningar av olika typer av läkemedel. Vid en slagning i databasen på antal patienter som fått preparat utskrivna som kan kopplas till psykisk ohälsa (till exempel antidepressiva, lugnande och sömnmedel) i åldersgruppen 10-19 år i Stockholms

län syns kraftiga ökningar mellan åren 2006-2020 bland både killar och tjejer. Särskilt stora ökningar syns i antalet tjejer som fått dessa läkemedel.

Figur 2. Antal patienter i åldrarna 10-19 år i Stockholms län som fått antidepressiva läkemedel utskrivet.



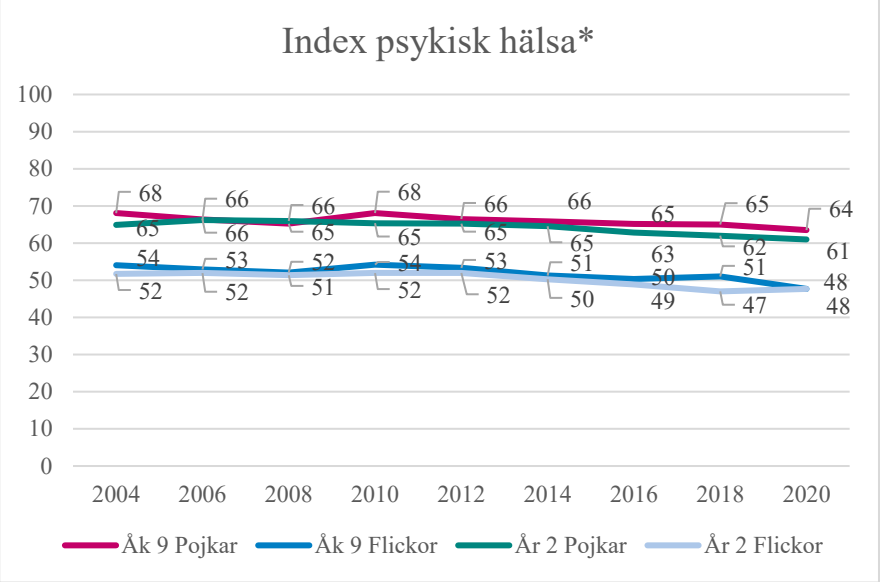
Figur 3. Antal patienter i åldrarna 10-19 år i Stockholms län som fått sömnmedel och lugnande läkemedel utskrivet.



I Stockholmsenkäten har staden sedan 2004 ställt frågor om psykiska besvär till ungdomar i årskurs 9 och gymnasiets år 2 i

Stockholms skolor. Utifrån förekomst av ett antal besvär har ett index på psykisk hälsa skapats som går att följa över tid. I indexet som redovisas i figuren nedan kan en tendens till att den psykiska hälsan försämrats för både killar och tjejer skönjas.

Figur 4. Index psykisk hälsa bland killar och tjejer i åk 9 samt gymnasiets år 2.



* Index mellan 0-100, där 0 motsvarar lägsta och 100 motsvarar högsta tänkbara värde. Index baserat på frågorna: Hur ofta har Du haft huvudvärk detta läsår? Hur ofta har Du dålig aptit? Hur ofta har Du under detta läsår haft ”nervös mage"? Hur ofta har Du under detta läsår haft svårt att somna? samt Hur ofta har det hänt under detta läsår att du sovit oroligt och vaknat under natten?

I Blomdahl/Elofssons studie *Jämställd och jämlik* framträder inte några större förändringar mellan åren 2004/2005 och 2014 i hur unga skattar sin hälsa och i förekomsten av besvär. Resultaten i studien visar däremot på att livskvaliteten minskat något för tjejer och att det finns en tendens till ökade könsskillnader i hälsan.
Det finns studier som försöker finna förklaringar till att allt fler ungdomar rapporterar symptom på psykisk ohälsa. Wickström och Kvist Lindholm pekar på att orsaken till att allt fler unga rapporterar symptom på psykisk ohälsa i undersökningar kan bero på ett mer öppet samtalsklimat i dessa frågor idag. Ökningen av antalet diagnosticerade fall skulle kunna bero på ökad tillgång till vård och behandling alternativt ökad benägenhet att söka hjälp. Detta skulle i så fall innebära att problemen inte har ökat i den omfattning som ofta redovisas utan att unga människor är mer medvetna och granskar sig själva mer utifrån dessa perspektiv. En ytterligare förklaring kan vara att vården i större utsträckning upptäcker och diagnosticerar tillstånden.

Insatser som görs idag för att öka den fysiska aktiviteten

Det är idag flera nämnder inom Stockholms stad som arbetar med fysisk aktivitet ur ett hälsofrämjande perspektiv. De övergripande strategierna beskrivs i Stockholms stads idrottspolitiska program. De nämnder som fick i uppdrag att ta fram en handlingsplan tillsammans med idrottsnämnden arbetar på olika sätt för att främja hälsa genom att stimulera till fysisk aktivitet hos ungdomar. Nedan redovisas ett urval av befintliga insatser och arbetssätt för dessa fyra nämnder. Därutöver arbetar stadsdelsnämnderna och kulturnämnden med ett flertal aktiviteter och insatser för barn och ungas hälsa.

Idrottsnämnden

Idrottsnämnden arbetar för att främja invånarnas hälsa genom att stimulera till och möjliggöra goda levnadsvanor genom fysisk aktivitet med särskild inriktning mot barn och ungdomar samt personer med funktionsnedsättning. En av nämndens främsta målsättningar är att öka andelen fysiskt aktiva invånare i Stockholm och då med ett parallellt fokus på ett jämställt och jämlikt utövande. Detta arbete sker på flera sätt, bland annat genom att tillhandahålla idrottsanläggningar för organiserat och spontant idrottande samt anläggningar och ytor för ett rörligt friluftsliv. Likaså genom stöd till och samarbete med civilsamhället kompletterat med verksamheter i egen regi. Idrottsnämnden bedriver idag insatser tillsammans med föreningslivet för att stimulera prioriterade grupper till fysisk aktivitet. Till exempel pågår ett arbete för att genom uppsökande arbete få fler nyanlända barn och unga att ta del av föreningsidrott. Medarbetare i stadens sim- och idrottshallar har genomgått utbildning för att ta emot patienter med Fysisk aktivitet på recept och har kunskap för att kunna vägleda dem i deras fysiska träning. Idrottsnämnden bedriver även simskola för allmänhet och skolor. Förvaltningen medverkar i forskningsprojektet Ung livsstil där bland annat ungas hälsa följs upp.

Utbildningsnämnden

Utbildningsnämnden bedriver ett utvecklingsarbete för att öka rörelsen under skoldagen i de kommunala grundskolorna. Arbetet kallas för Spring i benen och består av att utbilda personal på kommunala grundskolor i hur man kan få in rörelse under lektionstid samt organisera aktiviteter under raster. I arbetet har flera nätverk med skolrepresentanter skapats för att sprida kunskap

och goda exempel på arbetssätt och metoder. Genom Spring i benen sker ett samarbete på central nivå med idrottsförvaltningen och RF-SISU Stockholm där även insatser för skapa en aktiv fritid ingår. Utbildningsnämnden ansvarar för elevhälsan i Stockholms stads kommunala skolor. Här sker bland annat ett samarbete med idrottsnämnden gällande Fysisk aktivitet på recept (FaR) där skolsköterskor och läkare skriver ut intyg på fysisk aktivitet till behövande elever som sedan kan tas emot i stadens sim- och idrottshallar och vägledas i fysisk aktivitet.

Socialnämnden
Socialnämnden arrangerar regelbundet introduktionsutbildningar för nyanställda socialsekreterare inom verksamhetsområdet barn och unga i staden. I denna utbildning tas risk- och skyddsfaktorer upp inklusive vikten av organiserad fritidsaktivitet kopplat till hälsa och livskvalitet. Socialnämnden samordnar arbetet enligt Socialstyrelsens arbetsmodell Barns behov i centrum (BBIC) där lek och fritid är ett delområde. Socialnämnden samordnar även stadens arbete med skolsociala team (SST) som bygger på fungerande samverkan mellan skola och socialtjänst. Stöd i att få till stånd organiserade fritidsaktiviteter är ett exempel på insatser som ingår i stödet från SST. Socialnämnden arbetar även på olika sätt för att stödja stadsdelsnämndernas arbete med ekonomiskt bistånd. En viktig del är barnperspektivet när det gäller barn i familjer med ekonomiskt bistånd. I stödmaterial för barnrättsperspektiv vid handläggningen av ekonomiskt bistånd finns förslag på frågor om barnets fritidsaktiviteter och hälsa. Vidare genomförs undersökningen Stockholmsenkäten vartannat år av socialförvaltningen. Undersökningen följer upp bland annat ungdomars psykiska hälsa i form av psykosomatiska besvär. Socialnämnden har ett fåtal verksamheter där barn eller unga är boende i verksamheten, till exempel boenden för ensamkommande barn och unga. I ett av dessa boenden i Rågsved arbetar socialnämnden tillsammans med idrottsnämnden för att stimulera ungdomar till fysisk aktivitet. I detta samarbete inkluderas även civilsamhället och andra lokala aktörer.

Arbetsmarknadsnämnden
I arbetsmarknadsnämndens verksamhetshus Transformator bedrivs det ett antal arbetsmarknadsrelaterade insatser för ungdomar och unga vuxna i åldrarna 16-29 år.
I flera av verksamheterna ingår det att stärka deltagarnas hälsa och därför inkluderas det ett hälsoperspektiv där fysisk aktivitet är en

naturlig del. I insatserna för att främja arbete och studier har de fysiska aktiviteterna varit en del av arbetet med att ge deltagarna möjlighet till att upptäcka en aktiv fritid. Detta ökar deltagarnas möjlighet att långsiktigt ha en god hälsa samt bygga ut sina sociala nätverk och därigenom öka chanserna att finna, få och behålla ett arbete. Exempel på aktiviteter som erbjuds deltagarna är gymträning och olika former av träning i grupp i egen regi i Transformator samt i vissa fall motionsaktiviteter på annan plats med extern instruktör. En del av verksamheterna har tidigare erbjudit de deltagare som inte är simkunniga möjligheter att lära sig simma.

Kulturnämnden
Inom kulturnämndens ansvarsområde ingår flera verksamheter som bidrar till att öka den fysiska aktiviteten för stadens ungdomar. Tydligast anknytning har kulturskolans kurser inom dans och cirkus. Kulturnämnden och idrottsnämnden har under 2021 samarbetat kring verksamheten Dansa utan krav i Farsta sim- och idrottshall. Verksamheten syftar bland annat till att genom dans och samtal främja ungdomars hälsa. Kulturnämnden stödjer även civilsamhället där en del av denna verksamhet inkluderar fysisk aktivitet. Sedan 2021 har kulturnämnden uppdraget att samordna stadens arbete för att skapa en meningsfull fritid för barn och ungdomar. Detta samordningsuppdrag blir en naturlig plattform för genomförandet av en del av åtgärderna i handlingsplanen.

Stadsdelsnämnderna
De 13 stadsdelsnämnder som finns i staden arbetar alla med att stimulera till fysisk aktivitet. Detta arbete bedrivs på olika sätt i stadsdelarna, till exempel genom att fritidsgårdar, i egen regi eller i samarbete med idrottsnämnden eller civilsamhället, arrangerar regelbundna möjligheter till idrott eller motion för ungdomar. Stadsdelsnämnderna arrangerar även lovaktiviteter där fysisk aktivitet är ett vanligt inslag. I en del stadsdelsnämnder använder fältassistenter idrott och motion som ett sätt att stimulera ungdomar till en positiv fritid. De parker i staden som ligger under stadsdelsnämndernas ansvar är en naturlig plats att använda för att stimulera till fysisk aktivitet.

Insatser för att främja den psykiska hälsan genom fysisk aktivitet

Nedan listas ett antal insatser som berörda nämnder sett som möjliga för att främja den psykiska hälsan. Insatserna beskrivs övergripande i denna handlingsplan där vissa insatser behöver utredas eller vidareutvecklas mer detaljerat. I de fyra tabellerna nedan finns insatserna dels sammanfattade och dels sorterade utifrån ansvarig nämnd, tidsperspektiv för genomförande samt typ av insats. Insatserna ska återrapporteras i respektive nämnds verksamhetsberättelse.

Samtliga föreslagna insatser

Insats	Insats-nummer	Tidsperiod	Ansvarig nämnd
Utveckla samarbetet kring fysisk aktivitet på recept (FaR) för skolelever i kommunala skolor	1	2022 tillsvidare	Idrottsnämnden, utbildningsnämnden
Göra en översyn av den verksamhet som erbjuds ungdomar med fysisk aktivitet på recept	2	2022	Idrottsnämnden, utbildningsnämnden
Stärka samverkan kring målgruppen ungdomar genom dialog kring medel och informationsutbyte	3	2022 tillsvidare	Socialnämnden, idrottsnämnden
Utreda möjlighet att skapa regelbundna motionstillfällen för ungdomar inom Transformators verksamheter	4	2022	Arbetsmarknadsnämnden, idrottsnämnden, kulturnämnden
Utveckla verksamheten och samarbetet kring Dansa utan krav	5	2022 tillsvidare	Kulturnämnden, idrottsnämnden
Stötta initiativ från civilsamhället som främjar den psykiska hälsan	6	Kontinuerligt	Idrottsnämnden, kulturnämnden
Undersöka möjligheterna att följa hälsoläget bland stadens invånare och	7	2022-2023	Idrottsnämnden, socialnämnden

i samband med det utarbeta övergripande samordnade strategier kring hälsa inom ramen för Agenda 2030			
Undersöka möjligheten att inkludera kulturskolans dansverksamhet i arbetet med FaR	8	2022	Kulturnämnden, idrottsnämnden
Utreda möjligheterna för en stadsintern utbildning för fritidsledare kring hälsa och fysisk aktivitet	9	2022-2023	Idrottsnämnden, kulturnämnden, stadsdelsnämnderna
Integrera insatserna i handlingsplanen med samordningen av stadens fritidsverksamheter	10	2022 tillsvidare	Kulturnämnden, idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna
Upprätta aktiviteter i nämndens verksamhetsplan som går i linje med mål och intentioner i handlingsplanen	11	VP 2023 tillsvidare	Stadsdelsnämnderna

Samtliga föreslagna insatser indelade efter ansvarig nämnd

Insats	Insats-nummer	Tidsperiod	Ansvarig nämnd
Utreda möjlighet att skapa regelbundna motionstillfällen för ungdomar inom Transformators verksamheter	4	2022	Arbetsmarknadsnämnden, idrottsnämnden, kulturnämnden
Stötta initiativ från civilsamhället som främjar den psykiska hälsan	6	Kontinuerligt	Idrottsnämnden, kulturnämnden
Utreda möjligheterna för en stadsintern utbildning för fritidsledare kring hälsa och fysisk aktivitet	9	2022-2023	Idrottsnämnden, kulturnämnden, stadsdelsnämnderna
Undersöka möjligheterna att följa hälsoläget bland stadens invånare och i samband med det utarbeta övergripande samordnade strategier kring hälsa inom ramen för Agenda 2030	7	2022-2023	Idrottsnämnden, socialnämnden
Utveckla samarbetet kring fysisk aktivitet på recept (FaR) för skolelever i kommunala skolor	1	2022 tillsvidare	Idrottsnämnden, utbildningsnämnden
Göra en översyn av den verksamhet som erbjuds ungdomar med fysisk aktivitet på recept	2	2022	Idrottsnämnden, utbildningsnämnden
Utveckla verksamheten och samarbetet kring Dansa utan krav	5	2022 tillsvidare	Kulturnämnden, idrottsnämnden
Undersöka möjligheten att inkludera kulturskolans dansverksamhet i arbetet med FaR	8	2022	Kulturnämnden, idrottsnämnden
Integrera insatserna i handlingsplanen med samordningen av stadens fritidsverksamheter	10	2022 tillsvidare	Kulturnämnden, idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna
Stärka samverkan kring målgruppen ungdomar genom dialog kring medel och informationsutbyte	3	2022 tillsvidare	Socialnämnden, idrottsnämnden
Upprätta aktiviteter i nämndens verksamhetsplan som går i linje med mål och intentioner i handlingsplanen	11	VP 2023 tillsvidare	Stadsdelsnämnderna

Föreslagna insatser indelade utifrån tidsperspektiv för genomförande

Insats	Insats-nummer	Tidsperiod	Ansvarig nämnd
Stötta initiativ från civilsamhället som främjar den psykiska hälsan	6	Kontinuerligt	Idrottsnämnden, kulturnämnden
Utreda möjlighet att skapa regelbundna motionstillfällen för ungdomar inom Transformators verksamheter	4	2022	Arbetsmarknadsnämnden, idrottsnämnden, kulturnämnden
Göra en översyn av den verksamhet som erbjuds ungdomar med fysisk aktivitet på recept	2	2022	Idrottsnämnden, utbildningsnämnden
Undersöka möjligheten att inkludera kulturskolans dansverksamhet i arbetet med FaR	8	2022	Kulturnämnden, idrottsnämnden
Utveckla samarbetet kring fysisk aktivitet på recept (FaR) för skolelever i kommunala skolor	1	2022 tillsvidare	Idrottsnämnden, utbildningsnämnden
Utveckla verksamheten och samarbetet kring Dansa utan krav	5	2022 tillsvidare	Kulturnämnden, idrottsnämnden
Integrera insatserna i handlingsplanen med samordningen av stadens fritidsverksamheter	10	2022 tillsvidare	Kulturnämnden, idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna
Stärka samverkan kring målgruppen ungdomar genom dialog kring medel och informationsutbyte	3	2022 tillsvidare	Socialnämnden, idrottsnämnden
Utreda möjligheterna för en stadsintern utbildning för fritidsledare kring hälsa och fysisk aktivitet	9	2022-2023	Idrottsnämnden, kulturnämnden, stadsdelsnämnderna
Undersöka möjligheterna att följa hälsoläget bland stadens invånare och i samband med det utarbeta övergripande samordnade strategier kring hälsa inom ramen för Agenda 2030	7	2022-2023	Idrottsnämnden, socialnämnden
Upprätta aktiviteter i nämndens verksamhetsplan som går i linje med mål och intentioner i handlingsplanen	11	VP 2023 tillsvidare	Stadsdelsnämnderna

Föreslagna insatser indelade utifrån typ av insats (direkta insatser, utredande insatser)

Direkta insatser

Insats	Insats-nummer	Tidsperiod	Ansvarig nämnd
Stötta initiativ från civilsamhället som främjar den psykiska hälsan	6	Kontinuerligt	Idrottsnämnden, kulturnämnden
Upprätta aktiviteter i nämndens verksamhetsplan som går i linje med mål och intentioner i handlingsplanen	11	VP 2023 tillsvidare	Stadsdelsnämnderna
Integrera insatserna i handlingsplanen med samordningen av stadens fritidsverksamheter	10	2022 tillsvidare	Kulturnämnden, idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna

Utredande insatser

Insats	Insats-nummer	Tidsperiod	Ansvarig nämnd
Utreda möjlighet att skapa regelbundna motionstillfällen för ungdomar inom Transformators verksamheter	4	2022	Arbetsmarknadsnämnden, idrottsnämnden, kulturnämnden
Göra en översyn av den verksamhet som erbjuds ungdomar med fysisk aktivitet på recept	2	2022	Idrottsnämnden, utbildningsnämnden
Undersöka möjligheten att inkludera kulturskolans dansverksamhet i arbetet med FaR	8	2022	Kulturnämnden, idrottsnämnden
Utveckla samarbetet kring fysisk aktivitet på recept (FaR) för skolelever i kommunala skolor	1	2022 tillsvidare	Idrottsnämnden, utbildningsnämnden
Utveckla verksamheten och samarbetet kring Dansa utan krav	5	2022 tillsvidare	Kulturnämnden, idrottsnämnden
Stärka samverkan kring målgruppen ungdomar genom dialog kring medel och informationsutbyte	3	2022 tillsvidare	Socialnämnden, idrottsnämnden
Utreda möjligheterna för en stadsintern utbildning för fritidsledare kring hälsa och fysisk aktivitet	9	2022-2023	Idrottsnämnden, kulturnämnden, stadsdelsnämnderna
Undersöka möjligheterna att följa hälsoläget bland stadens invånare och i samband med det utarbeta övergripande samordnade strategier kring hälsa inom ramen för Agenda 2030	7	2022-2023	Idrottsnämnden, socialnämnden

Referenslista

Ahn S, Fedewa AL. A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. Journal of pediatric psychology. 2011;36(4):385-97, https://academic.oup.com/jpepsy/article/36/4/385/926480

Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British journal of sports medicine. 2011;45(11):886-95, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21807669/

Blomdahl U, Elofsson S, *Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom?*, Stockholms stad och Stockholms Universitet, 2006.
Blomdahl U, Elofsson S, Jämställd och jämlik! En studie av hälsa och offentligt resursutnyttjande på fritidsområdet bland barn och ungdomar i Stockholms stad i jämförelse med andra kommuner, Stockholms stad och Stockholms Universitet, 2017, https://www.unglivsstil.org/wp-content/uploads/2019/01/J%C3%A4mst%C3%A4lld-och-j%C3%A4mlik-Ung-livsstils-version.pdf

BRIS, Årsrapport 2020, BRIS rapport 2021:1, https://www.bris.se/globalassets/om-bris/bris-rapport-2021/bris_ar_2020_webb_low1.pdf

Brottsförebyggande rådet, hämtad 2021-03-24, https://www.bra.se/statistik/statistiska-undersokningar/nationella-trygghetsundersokningen.html

Ekeland E, Heian F, Hagen KB. Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. British journal of sports medicine. 2005;39(11):792-8, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1725055/

Flygare-Wallén E, *High prevalance of cardio-metabolic risk factors among adolescent with intellectual disability*, 2009, https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A159815&dswid=9062

Folkhälsomyndigheten, Psykisk hälsa bland 11-, 13- och 15-åringar, 2018, https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/824a11afcebe432f87f231bd5a16b9e2/psykisk-halsa-11--13-15-aringar-18050-webb.pdf

Folkhälsomyndigheten, Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18, 2018, https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf

Folkhälsomyndigheten, Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga?, 2018, https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf

Folkhälsomyndigheten, Karolinska Institutet, Skolrelaterade insatser för fysisk aktivitet och effekt på psykisk hälsa bland barn och unga – En systematisk litteraturöversikt och metaanalys, 2021, https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48f6b367172c42838d872cc85776453d/skolrelaterade-insatser-fysisk-aktivitet-psykisk-halsa-barn.pdf

Hoare E, Milton K, Foster C, Allender S. The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2016;13(1):108, https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-016-0432-4

OECD och European Observatory on Health Systems and Policies, State of the Health in the eu – Sverige, landsprofil hälsa 2019, https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2019_chp_sv_swedish.pdf

Socialstyrelsens statistikdatabas, utdraget 2021-03-09, https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/statistikdatabasen/

Statistiska centralbyrån, Barn-ULF, 2018/2019, http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START__LE__LE0106__LE0106A/LE0106Halsa/table/tableViewLayout1/

Stockholms stad socialförvaltningen, Stockholmsenkäten 2020, https://start.stockholm/om-stockholms-stad/utredningar-statistik-och-fakta/undersokningar/rapport-om-ungdomars-levnadsvanor/
Svenska Dagbladet, Utmattningssyndrom - där har vi misslyckats, 26 september 2020, https://www.svd.se/utmattningssyndrom--dar-har-vi-misslyckats

Wickström A, Kvist Lindholm S, Är besvär som att ”känna sig nere” och ”svårt att somna” symtom på psykisk ohälsa?: En studie om ungas levda erfarenheter, Linköpings Universitet, 2020,

http://liu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1513796&dswid=8901

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, FYSS, 2017, http://www.fyss.se/fyss-kapitel/fyss-kapitel-del-2-diagnosspecifik-del/