



## KULTUR- OCH FRITIDSKONTORET

Namn: Alicia Sjögren

E-post: alicia.sjogren@norrtalje.se

# Del 1 - Effekter av att barn och unga har fritidssysselsättning

## Inledning

Kultur- och fritidsförvaltningen har i verksamhetsplanen 2024 fått i uppdrag att utreda förutsättningar och åtgärder för att skapa ökat deltagande i fritidssysselsättningar för barn och ungdomar.

Som en del i detta skrivs denna rapport där aktuell forskning lyfts fram. Rapporten behandlar vilka positiva och/eller negativa effekter det finns av att barn och unga har fritidssysselsättningar. Utredningen berör alla fritidssysselsättningar, som idrott, kultur och öppen ungdomsverksamhet med mera. Utredningen ska i ett senare skede resultera i förslag på åtgärder för att öka barn och ungdomars deltagande i fritidssysselsättningar.

Barnkonventionen består av 54 likvärdiga artiklar, varav fyra är grundläggande och ska alltid beaktas när det kommer till barn och deras rättigheter: 1) alla barn är lika mycket värda 2) barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn 3) alla barn har rätt till liv och utveckling 4) alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad. När det gäller barn och ungas fritid så berör specifikt artikel 31) barn har rätt till vila och fritid, lek och rekreation anpassad till barnets ålder samt rätt till att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet. De verksamheter som erbjuder fritidsaktiviteter ska också ge förutsättningar för frihet från stress, socialt utanförskap, fördomar och diskriminering. Miljön ska vara säker och fri från skada och våld, samt tillräckligt fri från avfall, föroreningar, trafik och andra fysiska faror så att barnen kan röra sig fritt och tryggt. Barnkonventionen ställer en mängd krav på verksamheter som vänder sig mot barn och unga. Det är viktigt för beslutsfattare att ha kunskap, att det görs konsekvensanalyser och regelbunden uppföljning i verksamheterna.

Det finns ett visst behov av att samla mer kunskap hur ungas fritid påverkar den psykiska hälsan och flertalet publicerade rapporter hanterar ämnet. Återkommande är rekommendationen att lyssna på ungdomars egna tankar och perspektiv om vad som gör fritiden meningsfull, tillgänglig och inkluderande. Forte (Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd) har tagit fram en rapport om kunskapsläge och forskningsbehov,

---

### POSTADRESS

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

### BESÖKSADRESS

Estunavägen 14

### KONTAKT

0176-710 00

[kontaktcenter@norrtalje.se](mailto:kontaktcenter@norrtalje.se)

[www.norrtalje.se](http://www.norrtalje.se)



skrivna av Gotfredsen och Strömbäck (2023), gällande fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa. Rapporten belyser vikten av att undersöka fritidens komplexitet; i förhållande till hur fysiska och digitala fritidsaktiviteter kan fungera som skyddande friskfaktorer för ungas psykiska hälsa, synliggöra vilka förutsättningar som krävs för att unga själva ska uppleva fritiden som meningsfull och som kan bidra till ett ökat välbefinnande. Samt att förstå ungas fritid ur ett rättighetsperspektiv för att kunna belysa ojämlikheter och hinder som olika grupper av unga upplever i tillgången på en trygg, önskad och inkluderande fritid.

## Tillvägagångssätt

De källor som använts i sammanställningen har hittats dels genom sökning på internet. Men också bidrag från tjänstepersoner på kultur- och fritidsförvaltningen, vilka uppmanats att dela intressant forskning och rapporter. Forte, som gjort en sammanställning över aktuellt forskningsläge har också haft en mycket användningsbar litteraturöversikt för att hitta intressant information.

## Faktasammanställning

Enligt Barnkonventionen är fritid och möjlighet till rekreation en rättighet för barn och unga. Sedan 2020 gäller konventionen som lag i Sverige och det innebär att det är högst aktuellt att barn och ungas rättighet till fritid och rekreation följs i beslutsfattande och genomförande.

I Fortes (2023) faktasammanställning refereras det till att det i undersökningar gjorda av Bris (2019:1) och Unicef (2021) framgår att många unga tycker att det är svårt att hitta en balans mellan fritid och skola, vilket framför allt kan bero på att det finns krav och höga förväntningar att prestera både i skolan och på fritiden. Höga förväntningar på fritiden är framför allt kopplade till normer och samhällsideal, att vara bra på sport och aktiv på sin fritid. Att ha rätt kläder, rätt telefon och andra egenskaper kopplat till utseende och personlighet. Studier från MUCF (myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor) visar att ungdomar upplever att deltagande i fritidsaktiviteter på sina egna villkor och önskemål är starkt begränsade av till exempel var en bor, ekonomiska resurser, språk, könsidentitet och funktionsnedsättning. Det visar på att det finns skillnader, där vissa unga har sämre förutsättningar än andra att uppleva att de har en meningsfull fritid, vilket då i förlängningen kan få konsekvenser för den psykiska hälsan.

Unga är generellt, som grupp, nöjda med sin fritid. De som är mindre nöjda är de med socioekonomisk utsatthet, tjejer med funktionsnedsättning och tjejer med utländsk bakgrund. Unga med socioekonomisk utsatthet och unga i glesbygd upplever att de i högre grad har för mycket fritid. Hbtqi-personer, de med socioekonomisk utsatthet och funktionsnedsättning deltar i mindre omfattning i föreningsidrott och idrott i privat och egen regi.

---

### POSTADRESS

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

### BESÖKSADRESS

Estunavägen 14

### KONTAKT

0176-710 00  
[kontaktcenter@norrtaelje.se](mailto:kontaktcenter@norrtaelje.se)  
[www.norrtaelje.se](http://www.norrtaelje.se)



## Psykisk hälsa

Enligt WHO så är definitionen av psykisk hälsa att det inte är samma som frånvaro av psykisk sjukdom. Psykisk hälsa innebär både individens upplevelser och relationen mellan personer och det sociala sammanhang som personen befinner sig i. Definitionen lyfter betydelsen av att kunna leva ett gott liv och ha ett tillstånd av psykiskt välbefinnande, vilket då kan innebära olika saker för olika individer. (Folkhälsomyndigheten, 2024).

SKR har tillsammans med Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering tagit fram en begreppsmodell för att ha en enhetlig syn av begrepp som används inom området psykisk hälsa.



Begreppsmodell för psykisk hälsa

Viktigt att komma ihåg är att psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa inte är varandras motsatser, utan olika dimensioner. Exempel på det är att personer som inte har någon psykisk ohälsa kan uppleva ett lågt psykiskt välbefinnande och på samma sätt kan personer med psykiatriska tillstånd uppleva psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten, 2024).

## Fritid

Både i rapporten av Forte (2023), respektive myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor i sin rapport gällande "Fokus 07 – analys av ungas hälsa" (2007) använder samma definition för att beskriva vad fritid är:

*"Vad ungdomar gör på sin fritid kan vara alltifrån inaktivitet till spontana och organiserade aktiviteter, hemma eller hos andra, på internet, i virtuella verkligheter, ute i naturen eller på stan, i offentliga eller kommersiella verksamheter, ensamma eller tillsammans med andra, i "gott" eller "mindre gott" sällskap. Fritid kan vara stimulans för kroppen, sinnena, intellektet och – inte minst – socialt, eller avkoppling, vila och återhämtning. Fritid kan vara konsumtion – men för den skull inte passiv – av till exempel musik och film. Fritid kan vara eget skapande av musik, bild, design med mera. Fritid kan vara*

---

### POSTADRESS

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

### BESÖKSADRESS

Estunavägen 14

### KONTAKT

0176-710 00  
[kontaktcenter@norrtaelje.se](mailto:kontaktcenter@norrtaelje.se)  
[www.norrtaelje.se](http://www.norrtaelje.se)



*att "bara vara" och slippa uppfylla förväntningar, eller tvärtom innehålla krav på toppprestationer i träning och tävling i idrott till exempel. Fritid kan också vara helt andra slags krav, på att ha någon att vara med eller att leva upp till koder av olika slag i de grupper man vill vara accepterad av. Fritid kan vara full av möjligheter och alternativ eller torftig och ha lite att erbjuda, och allt däremellan (Ungdomsstyrelsen, 2007:13, s 9)."*

Definitionen av vad fritid är kan såklart skilja sig åt mellan olika individer, där en del inte upplever sina åtaganden eller inbokade aktiviteter som fritid, med andra ord, att det bara är den ostrukturerade oplanerade tiden som är "fri tid" att förfoga över själv. Medan andra kan uppleva att allt som inte är skola, arbete eller hushållssysslor är fritid. Att fritiden är så pass svår att definiera försvårar möjligheterna att kartlägga grupper av barn och ungas fritid eller fritidsvanor (Forte, 2023).

MUCF:s analys av ungas hälsa (Fokus 07, 2007) har som syfte att kartlägga ungas upplevda fysiska och psykiska hälsa. En del av analysen behandlar "Fritid, trygghet och ungas hälsa" Resultatet av det kapitlet är inte överraskande, att fritiden har stor betydelse för hälsan, främst positiv. Aktiviteter och relationer på fritiden kan innefatta viktiga skyddsfaktorer och förtroendet för ledare inom fritidsverksamheten kan vara större än för andra vuxna som individen möter. Det är viktigt att skola och föräldrarelationen fungerar i första hand, men fritiden är ett viktigt komplement och ibland kompensation för unga som har det svårt i andra sammanhang. Fritiden kan dock också påverka negativt i den meningen att vissa risker är särskilt relevanta för fritiden, där stress och prestationskrav är en central del.

I rapporten från WHO (What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being) framgår att kultur har en viktig funktion för hälsan hos människor, dels som behandling vid diverse sjukdomar, psykiska som fysiska. Men också hur kultur kan fungera som friskfaktorer och förebyggande för den psykiska hälsan. Rapporten har ett något övervägande fokus på sjukvård och behandling av sjukdomar, men utvalda delar av kapitlet gällande förebyggande av psykisk ohälsa har en del intressant att hämta. (Kapitel 2.1.4) Välmående och psykisk hälsa kan hjälpas av att delta i och uppleva kultur. I England används "Arts on prescription", liknande det vi i Sverige har "fysisk aktivitet på recept", fast då för konst och kultur. Vilket primärt används när personer söker vård för icke-medicinska problem, som ensamhet eller utanförskap. I rapporten används 5 breda kategorier för att definiera vad som är konst: Scenkonst (performing arts), bildkonst (visual arts), litteratur (literature), kultur (culture) och online, digital och elektronisk konst (online, digital and electronic arts).

Forte (2023) har gjort ett försök att klassificera fritiden i olika grad av struktur:

## Strukturerad fritid

Regelbundna aktiviteter, ofta utbildade ledare som planerar och utformar aktiviteten. Har regler som är formella och informella. Aktiviteten har ett mål eller en riktning.

## Mindre strukturerad fritid

Spontan karaktär och saknar ofta formella regler. Till exempel öppen verksamhet eller fritidsgårdsverksamhet. Ingen avsatt tid, möjlighet att komma och gå som man vill. Kan

---

### POSTADRESS

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

### BESÖKSADRESS

Estunavägen 14

### KONTAKT

0176-710 00  
[kontaktcenter@norrtaelje.se](mailto:kontaktcenter@norrtaelje.se)  
[www.norrtaelje.se](http://www.norrtaelje.se)



finnas vuxna i verksamheten, men som nödvändigtvis inte har någon ledarroll. Att besöka gym eller bibliotek kan till exempel vara en aktivitet som är mindre strukturerad.

## Icke-strukturerad fritid

Spontana och går ut på att umgås med vänner, spela eller använda sociala medier. Eventuellt att man inte gör något alls, fikar eller kollar på tv. Har vanligtvis ingen särskild målsättning och ingen vuxen eller ledare som "övervakar". Till exempel kan vara träning i egen regi, vistas i naturen eller leka på gården/i bostadsområdet.

Klassificeringen tar inte hänsyn till vad unga själva upplever som fritid, till exempel strukturerade aktiviteter kan av någon ses som tid de inte råar över själva och således inte som fritid i form av "fri tid" att förfoga över själv. Kommunen har möjlighet att påverka, möjliggöra och skapa förutsättningar för många av de aktiviteter som sker inom den strukturerade och mindre strukturerade fritiden, men har mindre möjlighet att råda över det som utövas under den icke-strukturerade fritiden (spontana aktiviteter).

## Friskfaktorer och riskfaktorer

Det är allmänt känt och behandlas i flertalet rapporter och forsknings-sammanställningar att fysisk aktivitet är av stor betydelse för det psykiska välbefinnandet. Men också vila, återhämtning och avkoppling är viktiga friskfaktorer. Att hitta en aktivitet som gör att tankarna sätts på paus bidrar, tillsammans med gemenskap och sociala sammanhang, till en meningsfull fritid. Fysisk aktivitet och att vistas ute i naturen kan minska depression och nedstämdhet och att utföra regelbundna pulshöjande aktiviteter är bra för både fysiska och psykiska hälsan. De unga som skattar sin hälsorelaterade livskvalitet till låg, uppger också att de i högre grad är stillasittande och har ett högre antal skärmtidstimmar per dag. Det finns en mångfald av aktiviteter som inrymmer skärmtid, dels så är skärmtid en viktig ostrukturerad aktivitet för många och en källa till social gemenskap, rekreation och avkoppling. Medan andra aktiviteter vid skärmen kan ha en negativ påverkan på hälsan, online spel och scrollande på sociala medier kan också yttra sig som ett beroende (GIH, 2024).

Som nämnt har fysisk aktivitet en positiv effekt för den psykiska hälsan och även psykiatriska tillstånd. Viktigast är att den fysiska motionen är regelbunden, det är av mindre betydelse vilken intensitet och frekvens som motionen genomförs. Socialt samspel, göra något som ger glädje och känns lustfyllt är också faktorer som spelar roll för det psykiska välbefinnandet (Forte, 2023). På samma sätt som någon kan uppleva tävling som motiverande och lagidrott (att arbeta mot ett gemensamt mål som föreningar laget) som glädjefyllt, kan en annan känna att krav på prestation och målsättning innebär en psykisk och fysisk påfrestning. Det bör betonas att det som sådant inte är negativt att uppleva krav, men det kan vara en möjlig riskfaktor för den psykiska hälsan. Organiserad idrott eller andra aktiviteter i grupp med en gemensam målsättning kan vara positiv om den sker inom ramar med ledare som är kunniga och som har möjlighet att skapa en trygghet där deltagarna får vara med i utformandet (Forte, 2023). Ostrukturerade aktiviteter, till exempel idrottande i egen regi (som löpning) eller bollsport i det lokala bostadsområdet kan vara en källa till glädje, erbjuda en större flexibilitet och vara baserad på rekreation och avkoppling. Icke-strukturerade aktiviteter när det kommer till

---

### POSTADRESS

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

### BESÖKSADRESS

Estunavägen 14

### KONTAKT

0176-710 00  
[kontaktcenter@norrtaelje.se](mailto:kontaktcenter@norrtaelje.se)  
[www.norrtaelje.se](http://www.norrtaelje.se)



att se på film, måla, lyssna på/läsa böcker eller använda sociala medier är också viktigt för många unga när det kommer till vila och återhämtning. Gemensamt för icke-strukturerade aktiviteterna som är positiva för hälsan är att de upplevs som okomplicerade, lustfyllda och att individen själv styr och bestämmer över tiden.

Att delta i kulturell verksamhet, vara kreativ eller ta del av andras kreativitet är för många en friskfaktor och har betydelse för välbefinnande och livsglädje (Myndigheten för kulturanalys, 2017). Det kan vara olika kreativa aktiviteter, såsom sjunga och spela, lyssna på musik, fotografera eller hantverk. Dessa aktiviteter kan utövas på olika sätt, som strukturerade, mindre strukturerade eller icke-strukturerade aktiviteter, i grupp eller ensam. Konsten och det egna skapandet möjliggör att både "glömma sig själv" (som en positiv verklighetsflykt) och att utforska känslor och upplevelser. Kulturella och kreativa miljöer kan fungera som en möjlighet att tryggt och lekfullt få testa på att utforska och uttrycka sig själv och kan vara livsviktiga för normbrytande personer. Men samma studie tar också upp att upplevelser av utanförskap och utsatthet såklart kan förekomma inom kulturell och kreativ verksamhet (Forte, 2023).

Fritidsgårdar och motsvarande öppen verksamhet fångar upp grupper av unga som inte är delaktiga i föreningslivet i samma utsträckning som andra grupper. Därför blir fritidsgårdarna en viktig plats för unga att få möjlighet till och kunskap gällande demokratiska processer (SOU 2016:5). Öppen fritidsverksamhet, såsom fritidsgårdar och bibliotek nyttjas i högre grad av barn och unga med socioekonomisk utsatthet och unga med utländsk bakgrund. Undersökningar visar på att unga som är i riskzonen för att hamna i utanförskap är överrepresenterade på fritidsgårdarna, vilket gör den öppna fritidsverksamheten till en särskilt viktig plats för unga att vara på och få möjlighet till välmående, inflytande och delaktighet. I relation till detta så är "att besöka fritidsgård eller öppna verksamheten" något som den stora majoriteten av unga sällan gör. Att den öppna fritidsverksamheten i stor del bara når en viss grupp av ungdomar, behöver inte vara negativt, om syftet är att nå just de som inte har andra aktiviteter på fritiden (MUCF 2023).

Majoriteten av unga som inte är nöjda med sin fritid upplever att de har för lite tid för att delta i fritidsaktiviteter. Andra uppger att de har höga förväntningar på sig själva, när de ska välja vad de ska fylla fritiden med. Samt att ojämlikhet i tillgången till och nyttjandet av meningsfulla och trygga fritidsaktiviteter begränsar möjligheten att ta del av friskfaktorerna. Aktiviteter utan ledare som finns för att vägleda kan bli en sårbar miljö, där följden kan vara en ökad stress, utsatthet, exkludering, press och kroppsmisshälsa (Centrum för idrottsforskning, 2021). Forskning visar på att föreningsmedlemskap är viktigt för den psykosociala hälsan. Det är mindre vanligt att killar som är med i en förening känner sig stressade, jämfört med killar som inte är med i en förening. Det säger dock inte om föreningsmedlemskapet är en bidragande faktor till mindre upplevd stress, eller om de individer som är med i förening var mindre stressade redan innan sitt medlemskap. I motsats till detta så återfinns inte samma samband hos tjejer när det kommer till föreningsmedlemskap och stress (MUCF 2020). I en äldre studie från MUCF (1998) framgår att tjejer upplever att deras föreningsengagemang inte är något som görs på fritiden. I studien beskrivs att tjejer har en upplevelse att fritiden börjar först efter att föreningsaktiviteterna är slut, det är då först de får "fri tid" att förfoga över. På samma spår så upplever tjejer generellt att de har för lite fritid, vilket kan förklara att ett högt föreningsengagemang hos tjejer förknippas med ytterligare stress och prestationskrav.

---

**POSTADRESS**

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

**BESÖKSADRESS**

Estunavägen 14

**KONTAKT**

0176-710 00  
[kontaktcenter@norrtaelje.se](mailto:kontaktcenter@norrtaelje.se)  
[www.norrtaelje.se](http://www.norrtaelje.se)



Det är därför fortsatt viktigt att ta i beaktning och försöka utreda hur unga tjejer och killar uppfattar fritid, föreningsmedlemskap och psykisk hälsa i relation till varandra.

## Hinder

I nationella ungdomsenkäten uppger de flesta unga att de har ganska eller mycket stora möjligheter att delta i olika typer av fritidsverksamheter om de skulle vilja. Men det finns grupper av unga som i större utsträckning än andra upplever hinder. Andelen unga som uppger att de har goda möjligheter att delta i fritidsaktiviteter är lägre bland unga som är födda i andra länder än Sverige, unga med funktionsnedsättning och unga hbtqi-personer. Unga i utsatta områden och glesbygd upplever också att möjligheterna till en meningsfull fritid är mindre än bland unga som bor i andra områden (MUCF 2018b). Även om dessa undersökningar är genomförda nationellt kan det antas vara applicerbart även på Norrtälje kommun, alternativt vore att genomföra liknande undersökningar inom kommunen. Alla barn och unga har inte samma möjligheter att delta i meningsfulla och trygga fritidsaktiviteter, på grund av en mängd olika anledningar.

I den nationella ungdomsenkäten som MUCF genomför framgår att följande slutsatser gällande ungas tillgång till fritid:

### De viktigaste slutsatserna är:

- 79 procent av unga i åldern 16–25 år upplevde att de hade goda möjligheter att ta del av aktiviteter på fritiden år 2021.
- 64 procent av unga uppgav att de hade goda möjligheter att ta del av kulturella verksamheter på fritiden och 52 procent att de hade goda möjligheter att delta i ideellt arbete.
- Den vanligaste orsaken till att unga avstått från en fritidsaktivitet är att de inte haft tid på grund av skola eller arbete, 68 procent unga uppgav att de avstått av den anledningen.
- Drygt 30 procent av unga uppgav att de hindrats av att aktiviteter varit för dyra, eller för att de har haft svårt att ta sig till aktiviteter.
- Unga som är födda utanför Sverige, som bor i områden med socioekonomiska utmaningar eller som har en funktionsnedsättning har i högre utsträckning upplevt hinder för att ta del av fritidsaktiviteter jämfört med andra unga.

MUCF 2023 "En fördjupad bild av ungas fritid".

---

#### POSTADRESS

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

#### BESÖKSADRESS

Estunavägen 14

#### KONTAKT

0176-710 00  
[kontaktcenter@norrtalje.se](mailto:kontaktcenter@norrtalje.se)  
[www.norrtalje.se](http://www.norrtalje.se)



## Analys

Barn och ungas fritid kan bestå av en mängd olika aktiviteter, både när det kommer till grad av struktur och i vilken form (sociala, fysiska och digitala). Vi vet att de som bor i områden med sämre socioekonomi är mindre nöjda med sin fritid, men också de med funktionsnedsättningar och unga med utländsk bakgrund. Att vara mindre nöjd med sin fritid kan bero på brist av tid, vilket är både balans mellan skola och den tid man själv förfogar över, men också balansen mellan strukturerad och icke-strukturerad fritid. Andra anledningar kan också vara hinder, diskriminerade struktur eller en press på sig själv eller utifrån att prestera eller vara på ett visst sätt.

Välkända friskfaktorer som skyddar mot psykisk ohälsa är upplevelsen av att ha en meningsfull fritid. Vilket kan innebära aktiviteter på fritiden som erbjuder social gemenskap med andra barn, unga och vuxna. Aktiviteterna kan ske digitalt eller fysiskt och olika grad av struktur. Men det är en förutsättning att dessa fritidsaktiviteter är trygga och präglas av respekt. Otrygghet och utsatthet utgör i stället en riskfaktor. Kunskap, utbildning och bemötande kan vara avgörande för om, framför allt, den strukturerade fritidsaktiviteten känns meningsfull. När det gäller mindre och icke-strukturerad fritid så är det svårare att se samband med vad som krävs för att det ska upplevas meningsfullt för en stor grupp. Icke-strukturerade aktiviteter är absolut nödvändiga för barn och unga, att ha oplanerad fri tid att förfoga över främjar återhämtning och rekreation, men att uteslutande utöva icke-strukturerade (spontana) aktiviteter ökar riskfaktorer.

Fokus på den mångfald av mötesplatser och aktiviteter som unga idag är en del av för att se hur de kan utvecklas. Främja aktiviteter i offentliga aktörers lokaler, framför allt på orter där det är brist på mötesplatser. Ta med barn och ungas egna önskemål när det kommer till fritid och identifiera de möjligheter och utmaningar som underlättar eller hindrar unga från att nyttja sin fritid som de önskar och undersök hur de kan ske på lika villkor. Det kan var av vikt att göra lokala undersökningar kring barn och ungas upplevelse av fritid med ett särskilt fokus på utsatta grupper som upplever ett större hinder. Undersök hur medel och resurser fördelas mellan de olika grupperna.

Viktigt är att se till att alla unga ska uppleva att de är välkomna att delta och att fritidsaktiviteterna upplevs som trygga platser att vara på. Att det behövs insatser som ökar tillgängligheten till aktiviteter för barn och unga vet vi, men det är komplext hur dessa insatser ska se ut för att komma en stor grupp av barn och unga till gagn. Återigen så bör fokus ligga på att låta barn och unga komma till tals när det handlar om insatser som berör dem, i linje med barnkonventionen.

Att identifiera metoder som hjälper unga att få en balanserad och meningsfull fritid skulle vara ett steg i rätt riktigt för att motverka den oroväckande utveckling vad gäller ungas psykiska ohälsa. Identifiera hur vi sänker trösklar för att de som upplever hinder gällande att delta i strukturerade aktiviteter. Allt fler unga slutar att engagera sig i föreningslivet och om det hör ihop med att unga är mer stressade och väljer bort föreningsengagemang eller om aktiviteter utanför det strukturerade lockar mer och i sådant fall varför, är något som skulle vara intressant att få ett svar på.

---

### POSTADRESS

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

### BESÖKSADRESS

Estunavägen 14

### KONTAKT

0176-710 00  
[kontaktcenter@norrtaelje.se](mailto:kontaktcenter@norrtaelje.se)  
[www.norrtaelje.se](http://www.norrtaelje.se)





## Källor/rapporter (vidare läsning).

Centrum för idrottsforskning (2021). Idrottens riskzoner - om vägar till trygg och trovärdig idrott. Centrum för idrottsforskning.

<https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/idrottens-riskzoner-om-vagar-till-trygg-och-trovardig-idrott>

Folkhälsomyndigheten (2024).

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Forte (2023). Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa – rättigheter, möjligheter och hinder. Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd.

<https://forte.se/publikation/fritidens-betydelse-for-ungas-psykiska-halsa-rattigheter-mojligheter-och-hinder/>

GIH (2024) Balansen mellan skärmtid, rörelse och hjärnhälsa hos unga. Gymnastik- och idrottshögskolan.

[https://www.gih.se/download/18.287976fc18d82799c823d93/1707313756242/Rapport3-Balansen%20mellan%20ska%CC%88rmtid,%20r%C3%B6relse%20och%20hja%CC%88nha%CC%88lsa%20hos%20unga\\_slutver\\_GIH\\_feb%202024.pdf](https://www.gih.se/download/18.287976fc18d82799c823d93/1707313756242/Rapport3-Balansen%20mellan%20ska%CC%88rmtid,%20r%C3%B6relse%20och%20hja%CC%88nha%CC%88lsa%20hos%20unga_slutver_GIH_feb%202024.pdf)

MUCF (2007) Fokus 07 – om ungas hälsa. En analys av ungas hälsa och utsatthet. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

<https://www.mucof.se/publikationer/fokus-07-om-ungas-halsa>

MUCF (2014) Fokus 14 – Om ungas fritid och organisering. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

<https://www.mucof.se/publikationer/fokus-14-om-ungas-fritid-och-organisering>

MUCF (2018) Fokus 18 – Vilka ska med? Ungas sociala inkludering i Sverige. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

<https://www.mucof.se/publikationer/fokus-18-vilka-ska-med>

MUCF (2020) Ungas rätt till en meningsfull fritid – tillgång, trygghet och hinder. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

<https://www.mucof.se/publikationer/ungas-ratt-till-en-meningsfull-fritid-tillgang-trygghet-och-hinder>

MUCF (2023) En fördjupas bild av ungas fritid. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

<https://www.mucof.se/publikationer/en-fordjupad-bild-av-ungas-fritid>

Myndigheten för kulturanalys (2017) Kulturanalys 2017.

<https://kulturanalys.se/publikation/kulturanalys-2017/>

SOU (2016:5) Låt fler forma framtiden! Betänkande av 2014 års Demokratiutredning – Delaktighet och jämlikt inflytande. Statens offentliga utredningar.

---

### POSTADRESS

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

### BESÖKSADRESS

Estunavägen 14

### KONTAKT

0176-710 00  
[kontaktcenter@norrtaelje.se](mailto:kontaktcenter@norrtaelje.se)  
[www.norrtaelje.se](http://www.norrtaelje.se)



<https://www.regeringen.se/contentassets/16dfd1fed76e42dd9f40c9229637e44b/lat-fler-forma-framtiden-sou-20165-del-a.pdf>

Ungdomsstyrelsen (2007:13). Ungdomar, fritid och hälsa. En forskningsöversikt om fritidens skydds- och riskfaktorer. Ungdomsstyrelsen.

<https://www.mucof.se/sites/default/files/2013/04/ungdomar-fritid-halsa.pdf>

WHO (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being.

<https://www.who.int/publications/i/item/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review>

---

**POSTADRESS**

Box 817, 761 28 Norrtälje  
Kultur- och fritidskontoret

**BESÖKSADRESS**

Estunavägen 14

**KONTAKT**

0176-710 00  
[kontaktcenter@norrtaelje.se](mailto:kontaktcenter@norrtaelje.se)  
[www.norrtaelje.se](http://www.norrtaelje.se)