

## Motion till riksdagen 2025/26:2935

av **Marléne Lund Kopparklint (M)**

# Rörelse som förebyggande insats för psykisk hälsa hos barn och unga

---

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att förstärka rörelsesatsningen med ett tydligt fokus på barns och ungas psykiska ohälsa och tecken på utsatthet och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

Barn och ungas psykiska ohälsa är en av vår tids största folkhälsoutmaningar. Enligt Socialstyrelsen (2023) har andelen barn och unga med psykiska diagnoser och besvär fördubblats på två decennier. Flickor i åldern 13–17 år är särskilt utsatta, och suicid är den näst vanligaste dödsorsaken bland unga i Sverige.

Forskning visar tydligt att fysisk aktivitet är en av de mest effektiva förebyggande åtgärderna mot psykisk ohälsa. Barn som rör sig regelbundet har lägre nivåer av oro och ångest, bättre självkänsla och ökad koncentrationsförmåga. WHO framhåller rörelse som en av de viktigaste skyddsfaktorerna mot både psykiska och fysiska sjukdomar.

Trots detta visar Folkhälsomyndighetens rapport (2023) att endast 22 procent av flickor och 44 procent av pojkar i åldern 11–17 år når upp till WHO:s rekommendation om 60 minuters daglig fysisk aktivitet. Denna brist på rörelse riskerar att förstärka den negativa trenden av psykisk ohälsa.

För att bryta utvecklingen måste rörelsesatsningen integreras ännu tydligare i arbetet med barns och ungas psykiska hälsa. Det innebär bland annat att skolor får resurser för att knyta rörelseaktiviteter till elevhälsan, idrott och fysisk aktivitet lyfts in som en del av vården för barn med lätt till måttlig psykisk ohälsa samt personal i skola och vård ges ökad kunskap om sambandet mellan fysisk aktivitet och psykiskt välmående. Det är också viktigt i detta arbete att man får utbildning som personal i att upptäcka tecken och symptom på om ett barn är utsatt för våld och övergrepp och hur man ska agera då.

Genom att systematiskt arbeta med rörelse som ett verktyg för psykisk hälsa kan vi minska risken för oro, depression och självmord bland barn och unga. Rörelse är inte bara viktigt för kroppen – det är livsviktigt för själen.

*Marléne Lund Kopparklint (M)*