

2025-07-03
S2025/01326 (delvis)

Socialdepartementet

Folkhälsomyndigheten
171 82 Solna

Uppdrag till Folkhälsomyndigheten att ta fram vägledning och rekommendationer för att främja goda sömnvanor hos barn och unga

Regeringens beslut

Regeringen ger Folkhälsomyndigheten i uppdrag att ta fram vägledning och rekommendationer för att främja goda sömnvanor hos barn och unga.

I uppdraget ingår att sprida och kommunicera den framtagna kunskapen till berörda aktörer och målgrupper samt att lämna förslag på fortsatta insatser baserat på utvecklingsbehov inom området.

När uppdraget utförs ska Folkhälsomyndigheten inhämta kunskap och erfarenheter från berörda myndigheter, däribland Läkemedelsverket, Socialstyrelsen och Statens skolverk, Sveriges Kommuner och Regioner, regioner, kommuner, forskare, barn och unga samt föräldrar/vårdnadshavare.

Folkhälsomyndigheten ska senast den 31 mars 2026 lämna en delredovisning av uppdraget till Regeringskansliet (Socialdepartementet). Vid samma tidpunkt som delredovisningen lämnas ska vägledning och rekommendationer för att främja goda sömnvanor hos barn och unga presenteras.

Folkhälsomyndigheten ska senast den 31 mars 2027 lämna en slutredovisning av uppdraget till Regeringskansliet (Socialdepartementet). Slutredovisningen ska innehålla en bedömning av fortsatta insatser baserat på utvecklingsbehov inom området samt förslag på hur Folkhälsomyndigheten kan stödja ett sådant fortsatt utvecklingsarbete.

För uppdraget får Folkhälsomyndigheten under 2025 använda 3 000 000 kronor som ska redovisas mot det under utgiftsområde 9 Hälsovård, sjukvård och social omsorg för budgetåret 2025 uppförda anslaget 1:6 Bidrag till folkhälsa och sjukvård, anslagsposten 53 God folkhälsa.

Medlen betalas ut engångsvis efter rekvisition till Kammarkollegiet senast den 1 december 2025.

Medel som inte har använts för avsett ändamål ska återbetalas senast den 31 mars 2026 till Kammarkollegiet. Vid samma tidpunkt ska en ekonomisk redovisning av använda medel lämnas till Kammarkollegiet.

Redovisning, rekvisition och återbetalning ska hänvisa till diarienumret för detta beslut.

Ärendet

Tillräckligt med sömn av god kvalitet är viktigt för både den psykiska och den fysiska hälsan samt för det sociala välbefinnandet. Att sova ordentligt medför flera hälsomässiga fördelar och bidrar bl.a. till återhämtning, minskad stress och en ökad möjlighet att klara av påfrestningar i vardagen. Samtidigt som sömn är en viktig faktor för hälsa är sömnbesvär vanligt förekommande i befolkningen och räknas, såväl i Sverige som internationellt, som ett utbrett folkhälsoproblem. Enligt bl.a. Världshälsoorganisationen bör insatser för att främja en god sömn i befolkningen därför uppmärksammas tydligare inom ramen för folkhälsoarbetet, tillsammans med andra faktorer som rör livsstil och levnadsvanor.

God sömn och goda sömnvanor är särskilt viktigt för barns och ungas fysiska hälsa och utveckling, möjlighet till känsloreglering och psykiska välmående. En stor del av alla barn och unga i Sverige tycks samtidigt ha utmaningar med sömnen och uppleva sömnbesvär.

Enligt undersökningen Skolbarns hälsovanor 2021–22 svarade sex av tio 15-åriga flickor att de hade svårt att somna minst en gång i veckan och hälften av alla pojkar upplevde samma problem. Vidare upplevde 18 procent av flickorna och 13 procent av pojkarna att de hade svårt att somna i stort sett varje dag. Därutöver framgick av undersökningen att 10 procent av alla

15-åriga flickor hade tagit medicin mot sömnsvårigheter någon eller flera gånger under den månad som mätningen skedde.

Enligt forskning finns kopplingar mellan bristande sömn och dålig sömnkvalitet och psykisk ohälsa, skolmisslyckanden, skolstress, omfattande skärmtid och teknikanvändning samt ohälsosamma levnadsvanor bland barn och unga. Forskning visar vidare att otillräckligt med sömn kan öka risken för ett flertal sjukdomar, däribland diabetes, övervikt och Alzheimers sjukdom, och bland barn och unga öka risken att drabbas av bl.a. depression och suicidalitet.

För att stärka och utveckla de förebyggande och hälsofrämjande insatserna riktade till barn och unga behövs både ett ökat fokus på sömnens betydelse inom ramen för det folkhälsopolitiska arbetet samt ett utvecklat och stärkt nationellt stöd till berörda aktörer och målgrupper kring hur goda sömnvanor bland barn och unga kan främjas.

Sådana insatser kan både skapa förutsättningar för att förebygga negativa konsekvenser för barns och ungas hälsa och utveckling, bidra till att främja barns och ungas fysiska och psykiska välbefinnande och avlasta hälso- och sjukvården, i synnerhet den specialiserade psykiatriska vården.

Närmare om uppdraget

Inom ramen för uppdraget ska Folkhälsomyndigheten, baserat på kunskapsinhämtning och rådande forskningsläge, ta fram vägledning och rekommendationer för att främja goda sömnvanor hos barn och unga. Vägledningen och rekommendationerna ska vara åldersanpassade, omfatta barn och unga i åldern 0–25 år och inbegripa betydelsen av omgivande faktorer för goda sömnvanor med särskilt fokus på livsstilsrelaterade faktorer och levnadsvanor.

I uppdraget ingår att sprida och kommunicera den framtagna kunskapen till berörda aktörer, såsom berörda verksamheter inom regioner och kommuner, inbegripet enskilda och kommunala skolhuvudmän, universitet och högskolor, allmänheten, barn och unga samt föräldrar/vårdnadshavare, på ett målgruppsanpassat sätt.

Vid genomförandet av uppdraget ska såväl tidigare som pågående relevanta uppdrag som har bäring på frågan tas tillvara, såsom resultaten från

uppdraget om digital medieanvändning bland barn och unga (S2023/01669) samt uppdraget att samordna, stödja och följa upp genomförandet av den nationella strategin inom området psykisk hälsa och suicidprevention (S2025/00016).

Eventuella förslag på fortsatta utvecklingsinsatser inom området ska vara ändamålsenliga och kostnadseffektiva, rymmas inom befintliga ekonomiska ramar och ta hänsyn till berörda myndigheters och andra aktörers samlade administrativa börda.

När uppdraget utförs ska barnrättsperspektivet, funktionshindersperspektivet och jämställdhetsperspektivet, särskilt det jämställdhetspolitiska delmålet om jämställd hälsa, tas i beaktande. I enlighet med det ska eventuell statistik som presenteras inom ramen för uppdraget så långt som möjligt redovisas könsuppdelad.

På regeringens vägnar

Jakob Forssmed

Andrea Larsson

Kopia till

Socialdepartementet/SAM, SL, SOF

Finansdepartementet/BA, K, SFÖ

Utbildningsdepartementet/UH, S

Arbetsmarknadsdepartementet/JÄM

Förvaltningsavdelningen/EKA

riksdagens socialutskott

Läkemedelsverket

Socialstyrelsen

Statens skolverk

Sveriges Kommuner och Regioner