



H

O

P

P

HELSEFREMMEDE OPPVEKST I HORTEN KOMMUNE



HORTEN KOMMUNE

Status rapport 2013 – 2015

Innholdsfortegnelse

Innhold

Innholdsfortegnelse	2
1 Innledning.....	3
1.1 Om rapporten.....	3
2.1 Bakgrunn for HOPP-prosjektet.....	3
3.1 Helsetjenesten for barn og unge.....	4
2 HOPP-prosjektet – Helsefremmende Oppvekst.....	4
2.1 Prosjektets målsetning	5
2.2 Organisering av HOPP-prosjektet.....	5
2.3 Forankring.....	6
3 Tiltak for økt fysisk aktivitet og sunnere kosthold	7
3.1 Kosthold barnehage og skole	7
4 Fysisk aktivitet barnehage og skole:.....	9
5 Helsetjenesten for barn og unge	10
6 Aktiv HOPP.....	11
7 Frisklivstilbud - "HOPP & SPRETT"	12
8 Foreldre – foresatte.....	13
9 Suksessfaktorer	13
10 Forskning	15

1 Innledning

1.1 Om rapporten

Partnerskapsavtalen mellom Horten kommune og Vestfold fylkeskommune for 2015 beskriver samarbeidet som er grunnlaget for denne rapporten.

Punkt 2.0 i avtalen beskriver det slik:

«Dokumentasjon og systematisering av prosjekt HOPP. Vestfold fylkeskommune og Horten kommune inngår samarbeid om kunnskapsoverføring. Vestfold fylkeskommune bidrar økonomisk i HOPP-prosjektet med kr 100 000. Til gjengjeld lager Horten kommune en skriftlig rapport hvor alt arbeid knyttet til prosjektet dokumenteres og systematiseres. Rapporten vil bidra til at Horten kommunes kunnskap og erfaringer blir tilgjengelig for andre kommune i Vestfold fylke....»

I henhold til partnerskapsavtalen er hensikten med rapporten å spre kunnskap og erfaringer fra HOPP-prosjektet til andre kommuner i Vestfold. Rapporten må derfor kunne distribueres videre, men den er selvsagt et åndsverk med den begrensning og beskyttelse som det omfatter.

Rapporten er skrevet av prosjektleder for HOPP, og omfatter bakgrunn for prosjektet og en beskrivelse av gjennomførte tiltak og prosesser så langt i prosjektperioden.

2 år med intenst arbeid er nå tilbakelagt og HOPP-prosjektet har fått en viktig plass i hele organisasjonen og er en del av kommunens økonomi- og handlingsplaner fremover.

HOPP-prosjektet kan vise til mange gode tiltak og resultater, og har også fått positiv nasjonal oppmerksomhet.

Det er utfordrende å skriftlig formidle alle faser knyttet til de ulike prosessene på en god måte og noen detaljer vil naturligvis utebli. Horten kommune er derfor svært opptatt av å også kunne presentere HOPP-prosjektet muntlig der det er interesse for det.

2.1 Bakgrunn for HOPP-prosjektet

Forekomsten av overvekt og fedme øker sterkt i den norske befolkningen. Parallelt ser vi en økende grad av fysisk inaktivitet. Overvekt og fedme gir en betydelig økt risiko for en rekke sykdommer og uønskede tilstander, og er krevende å behandle. I et folkehelseperspektiv representerer dette store og sammensatte utfordringer for kommunen som helhet.

Livsstilsykdommer er en av vår tids største utfordringer, ved siden av klimautfordringer. Kosthold og fysisk aktivitet er de to viktigste forebyggende komponenter i arbeidet for å snu denne utviklingen.

Studier har vist at mellom 15-20 % av barn og unge i Norge er overvektige.

Barnevekststudien (<http://www.fhi.no/studier/barnevekststudien/resultater>) viser at hver 5. elev i 3. klasse er overvektig og at etablert overvekt i 4. klasse gir økt risiko for varig vektproblematikk i ungdoms- og voksen alder. Siden behandling av overvekt er komplisert og med varierende resultat må det forebyggende arbeidet i småbarnsalder prioriteres.

Helsedirektoratet har lenge vært tydelige på at kommunene må styrke sine forebyggende strategier i dette arbeidet og innsatsen krever en helhetlig kommunal satsing med tyngde, bredde og fokus på tverretattlig samarbeid.

3.1 Helsetjenesten for barn og unge

I arbeidet med å forebygge overvekt og fedme ansees helsetjenesten som en viktig premissleverandør og rådgiver for andre kommunal sektorer som jobber med barn og unge, og dermed har innflytelse på deres helse og utvikling. Helsetjenesten for barn og unge har et overordnet ansvar for å overvåke barn og unges helsetilstand i kommunen, og iverksette tiltak for å fremme helse og forebygge sykdom.

Foreldre/foresatte til barn og unge er de viktigste støttespillerne og ressurspersoner i det forebyggende og helsefremmende arbeidet, og et større fokus må også rettes mot dem.

Helsetjenesten for barn og unge i Horten kommune har de siste årene forsøkt å dreie noen av de interne ressurser mot forebygging av overvekt og fedme. Dette har hatt liten effekt og erfaringene fra dette arbeidet viser at det er et stort behov for en tydeligere tverrfaglig forankring og bredere innsats i kommunen.

2 HOPP-prosjektet – Helsefremmende Oppvekst

HOPP-prosjektet startet i juni 2013 med bakgrunn i retningslinjene fra Helsedirektoratet(<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge>), samt en økt bekymring for utvikling av folkehelsen hos ansatte i helsetjenesten for barn og unge i Horten kommune.

Opprinnelig prosjektbeskrivelse: ”Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme blant barn og unge” ble byttet ut med HOPP -Helsefremmende oppvekst i Horten kommune, våren 2014. Bakgrunnen for dette var et bevisst valg av retning. Vi ønsket å gi tiltakene i HOPP-prosjektet den tyngden de fortjener i et helhetlig folkehelseperspektiv hvor vi høster gevinster på den fysiske og psykiske helsen, og på barnas generelle trivsel, utvikling og læring. HOPP-prosjektet fikk på dette tidspunktet også sin egen logo.

HOPP-prosjektet omhandler i all hovedsak metoder for å legge til rette for mer *fysisk aktivitet* og et *sunnere kosthold for barn og unge*. Disse er i helhet beskrevet i kapittel 3.

Informasjonsarbeidet har hovedsakelig være helseopplysning, både rette mot barn og unge, men også deres foreldre/foresatte som barn og unges viktigste støttespillere og ressurspersoner.

Helseopplysning rettet mot kommunalt ansatte på arenaer der barn og unge er har også vært et viktig innsatsområde.

Det er vektlagt å finne gode metoder for tilpasset helseopplysning slik at informasjonsarbeider ikke blir stigmatiserende eller preget av pekefingermentalitet.

Alle fasene beskrevet i opprinnelig prosjektbeskrivelse er nå gjennomført, men i løpet av arbeidet har det avdekket behov for nye tiltak. Disse er beskrevet i HOPP-plan 2015-2016, og prosjektets tidsramme er utvidet til juni 2016.

2.1 Prosjektets målsetning

- Fremme helse, utvikling, læring og trivsel hos barn og unge
- Forebygge overvekt, fedme, inaktivitet og livsstilsykdommer
- Utjevne sosiale ulikheter i helse

2.2 Organisering av HOPP-prosjektet

Målet med å prosjektorganisere dette arbeidet var fortrinnsvis å sikre en mer systematisk, helhetlig og systematisk tilnærming til denne sammensatte utfordringen. Dermed ville det gjennom et prosjekt bli lettere å strukturere samarbeidet, forplikte samarbeidspartnere og gjøre fortløpende evalueringer av tiltakene. Vi tenkte også at en prosjektorganisering vil lette arbeidet med forankring i øvrig kommunal administrasjon og i det politiske miljø.

Prosjektleder har ledet dette arbeidet gjennom hele prosessen og har i tillegg hatt sin opprinnelige stilling som enhetsleder for Helsetjenesten for barn og unge. Dette har i perioder vært meget utfordrende med tanke på tid og ressurser/oppgaver.

Medlemmene til prosjektgruppen ble valgt helt bevisst. Vi ønsket både faglig tyngde og ansatte som var sterke innad i sine enheter, og som derav kunne bidra til entusiasme og forankring. Det var også viktig at alle enheter i kommunalområdet oppvekst var representert, for å sikre en helhetlig tilnærming og innsats. Prosjektet har hele tiden forutsatt et tett samarbeid innenfor kommunalområdet Oppvekst. Prosjektet har vært uten ekstern finansiering, men innenfor interne eksisterende ressurser og rammer.

Det har vært avholdt jevnlig prosjektmøter innenfor ordinær arbeidstid, 6-8 møter pr år.

Møtene har vært obligatoriske for medlemmene.

Følgende enhet har vært representert i prosjektet:

- ❖ Helsetjenesten – 1 helsesøster helsestasjonen 0-5 år og svangerskapsomsorgen, 1 helsesøster skolehelsetjenesten, 1 barnefysioterapeut
- ❖ Barnehagene – 2 barnehagestyrere + 1 rådgiver barnehageadministrasjon
- ❖ Skole – 1 rådgiver
- ❖ Barnevernstjenesten , inkludert boliger for mindreårige flyktninger – 1 barnevernskurator
- ❖ 1 Folkehelsekoordinator
- ❖ 1 Ernæringsfysiolog (vi knyttet til oss denne kompetansen raskt da vi så behov for dette i det forebyggende arbeid med kosthold) – 1
- ❖ 1 Tiltakskoordinator Familiehuset i Horten

Styringsgruppen :

I opprinnelig prosjektbeskrivelse ble det nedsatt en styringsgruppe bestående av ulike representanter fra ulike enheter, på ulikt nivå.

Vi oppdaget raskt at gruppen ikke var beslutningsdyktig og det ble enstemmig vedtatt at ledergruppen for kommunalområdet Oppvekst skulle være styringsgruppen til HOPP. Her kunne det både raskt besluttes, samtidig som tiltakene ble godt forankret i toppledelsen før de gikk ut til øvrige ansatte / enheter.

Dette var også en fordel når det ble reist spørsmål knyttet til økonomiske utfordringer da alle enheter i prosjektet styres av felles økonomiske rammer.

2.3 Forankring

Prosjektet ble reist på initiativ av prosjektleder og kommunalsjef ble kun orientert med prosjektbeskrivelse til å begynne med. Siden prosjektet innledningsvis ikke hadde noen økonomiske konsekvenser og rammene var tydelige, ble dette tatt godt i mot. Det veide også tungt at vi som kommune da ikke klarte å innfri intensjonen i Ny lov om folkehelse med særlig fokus på gode forebyggende og helsefremmende tiltak knyttet til livsstilsproblematikk. Dette ble med andre ord ikke spørsmål om vi skulle gjøre det men hvordan.

Det har vært viktig å oppsøke ansatte oppover i organisasjonen og fremsnakke prosjektet ved enhver mulighet. Når tiltakene knyttet til kosthold skulle iverksettes fikk også det lokale politiske hovedutvalget (HKOF) en skriftlig orientering om prosjektet og planlagte tiltak. Grunnet mye debatt knyttet til kostholdstiltakene("brunost saken") ble det raskt nødvendig å koble på rådmannen og ordfører. Undertegnede orienterte de muntlig og skriftlig om hva vi gjorde, hvorfor vi gjorde det og hvordan dette skulle gjennomføres. Dette har vært en viktig suksessfaktor for prosjektet da vi hele veien har hatt full støtte oppover i organisasjonen og det lokale politiske miljø. Dette har gitt prosjektet handlingsrom og bidratt til at også beslutninger helt ut til den enkelte ansatt har blitt tydelig.

Administrasjonssjefen og kommunalsjef Oppvekst har tydelig kommunisert at tiltakene i HOPP skal etterfølges av alle ansatte som møter barn og unge i Horten kommune.

Det jobbes i disse dager med å rutinebeskrive alle tiltakene som er implementert gjennom HOPP, slik at dette kan legges over i kommunens kvalitetssystem / rutineportal. Dette vil sikre at den enkelte ansatte følger opp og det vil være viktige retningslinjer for nyansatte i Horten kommune.

3 Tiltak for økt fysisk aktivitet og sunnere kosthold

Tiltakene i HOPP-prosjektet omhandler i all hovedsak metoder for å legge til rette for mer *fysisk aktivitet* og et *sunnere kosthold* for barn og unge, og alle bygger på helsedirektoratets anbefalinger.

Tiltakene er fortløpende implementert i prosjektperioden. Tiltakene har deretter blitt evaluert, for så å bli endret til "best practise". For alle tiltakene er det nedsatt en egen referansegruppe eller arbeidsgruppe som følger opp, evaluerer, endrer og forbedrer.

HOPP har utviklet samtlige tiltak selv. For å lykkes i egen kommune er det viktig at man gjør det til sitt eget. Tiltak som fungerer i en kommune/organisasjon fungerer nødvendigvis ikke i en annen. Vi er allikevel av den formening om at strukturen i dette arbeidet er lett å kopiere, selv om selve utførelsen vil måtte tilpasses.

3.1 Kosthold barnehage og skole

- **Standard kostholdsplaner og felles innkjøpsavtale**
 - Alle barnehager og SFO serverer de samme produktene som handles inn fra felles leverandør.
 - Produktene er kvalitetssikret av kommunens ernæringsfysiolog og tilsvarer anbefalinger ifht salt, tilsetningsstoffer, sukker, fett, kjøtt, grønnsaker, frukt/bær, nøtter/bønner/linser og fisk. Vi har også sett på innhold av tilsetningsstoffer.
 - Det er etablert en felles innkjøpsavtale hvor MENY vant anbudsrunder og leverer matvarer til hele oppvekst.
 - Barna har vært med på smaksprøver for å sikre at produktene også smaker godt.
 - *Tiltaket blir fortløpende fulgt opp og evaluert med egen referansegruppe*

- **Varmmat SFO**
 - SFO serverer varm mat 1-2 ganger pr uke.
 - Kommunens sentralkjøkken leverer varm base og SFO tilbereder tilbehør etc selv, med hjelp fra de største barna på SFO.
 - Menyene er utviklet i samarbeid med foreldre, SFO ledere, leder sentralkjøkken og ernæringsfysiolog og tilsvarer anbefalingene fra Helsedirektoratet.
 - Menyene blir endret 4 ganger i året og ruller 4 uker a gangen.
 - *Tiltaket blir fortløpende fulgt opp og evaluert med egen referansegruppe*

- **Matpakkebrosjyre – foreldresamarbeid**
 - HOPP har utviklet egen matpakkebrosjyre til barnehager, barneskoler og ungdomsskoler.
 - Brosjyren gir konkrete råd og tips om matpakker og beskriver hvorfor dette er viktig. Det vektlegges muntlig informasjon når brosjyren skal deles ut. Enten på foreldremøter eller i klasserommet, slik at foreldre og barn får et forhold til brosjyren.
 - Det meldes om en betraktelig forbedring av matpakker etter dette arbeidet startet.
 - *Tiltaket blir evaluert gjennom studiet til NHCK og skal evalueres internt ved hjelp av questback til ansatte.*

- **Fiskesprell**

- Nasjonalt kostholdsprogram med mål om å inspirere, motivere og stimulere barn og unge til å spise mer fisk og sjømat. Hortensbarnehagene har deltatt på Fiskesprell trinn 1 og største parten av barnehagene har deltatt, eller skal delta, på Fiskesprell trinn 2.
 - *Tiltaket følges opp av ernæringsfysiolog i samarbeid med Vestfold fylkeskommune*

- **Kul Mat**

- KulMat er et matlagningskurs for barn og unge som ønsker seg utdypende kunnskap i kokkefaget. Kurset har til hensikt å knytte sammen matkultur, kokkekunst og tradisjonelt mathåndverk samt fremme matglede og legge til rette for egne sensoriske erfaringer og helsefremmende vurderinger. Målgruppen for kurs er 12 til 15 år. KulMat er et samarbeid mellom kulturskolen, HOPP og Høgskolen i Buskerud og Vestfold.
 - *Tiltaket følges opp av egen prosjektgruppe med medlemmer fra kultur, HOPP og Høgskolen i Buskerud og Vestfold.*

- **Barnas oppskriftssamling**

- Alle menyer som er utarbeidet og serveres på SFO legges i en mappe til barna så de kan lage denne maten hjemme.
- Menyene baserer seg på enkle retter, gode råvarer og mye fisk.
- Mange barn har oppgitt i evaluering at de har begynt å spise fisk etter dette og ønsker å lage mer fisk hjemme, sammen med foreldre. Det ble derfor nødvendig å utvikle et verktøy så de fikk mulighet til det.
 - *Tiltaket følges opp av ernæringsfysiolog og SFO lederne i kommunen.*

- **Skolefrokost ungdomsskole**

- Tiltaket ble foreslått på bakgrunn av nasjonal kartlegging (skolemåltid) og en intern spørreundersøkelse blant alle ungdomsskoleelever i Horten kommune, hvor 40 % oppga at de ikke spiser frokost.
- Vi har startet opp med gratis frokost 2 dager pr uke på alle ungdomsskolene og vi har en oppslutning på ca 40 % av elevmassen – hvilket tilsvarer resultatet fra spørreundersøkelsen.
- Hver skole har opprettet 1-2 frokostkontakter som står for serveringen og produkter bestilles fra egen frokostproduktliste, som bygger på listen fra SFO og barnehager.
 - *Tiltaket vil bli evaluert januar 2016 og følges av egen arbeidsgruppe.*

4 Fysisk aktivitet barnehage og skole:

- **Aktivitetslederkurs for SFO-ansatte og barnehageansatte**

- I samarbeid med Vestfold idrettskrets og vestfold fylkeskommune ble det høsten 2014 avholdt kurs for alle (80 stk.) SFO-ansatte.

- Målet var å legge til rette for mer organisert fysisk aktivitet på SFO for alle barn.

- Vi ønsker å stimulere til mer inkluderende aktiviteter, hvor alle barn kan delta, og sekundært inspirere barn til å drive med organisert idrett og aktiviteter på fritiden.

- Kurs for 48 barnehageansatte ble avholdt høsten 2015, med samme målsetning men annen målgruppe.

- Barnehagene har ansatt en egen HOPP koordinator som skal lede arbeidet med fysisk aktivitet og kosthold videre i barnehagene.

- *Tiltaket er blitt evaluert og følges opp av HOPP, SFO-ledere og HOPP koordinator..*

- **Lærende nettverk – "Best practice"**

På bakgrunn av ulik kompetanse og fokusområder for den enkelte barnehage og SFO, er det viktig å etablere en "minimum felles standard". Det vil si hva Horten kommune forventer skal skje daglig, ukentlig og på årsbasis ifht fysisk aktivitet i barnehager og på SFO.

Det er derfor nedsatt grupper med ansatte fra de ulike enhetene som skal lære av hverandre og dele gode ideer og innspill til ulik type fysisk aktivitet. Gruppen skal møtes 4 ganger i året og skal også ha ansvaret for å oppdatere den elektroniske aktivitetsbanken.

- *Arbeidet ledes av HOPP koordinator barnehage og HOPP læringskoordinator skole.*

- **Felles elektronisk aktivitetsbank / idebank tilgjengelig for alle ansatte**

- HOPP har til nå utviklet en stor mengde pedagogisk materiell som benyttes i HOPP læring. Det samme skal skje for barnehager og SFO gjennom lærende nettverk. Mye av materialet kan brukes på tvers av målgruppene og skal være till informasjon, inspirasjon og et raskt tilgjengelig verktøy for å drive spontan aktivitet i sin enhet. Her ligger også bilder og videoer fra enkelte aktiviteter.

- *Aktivtetsbanken "eies" foreløpig av HOPP og Horten kommune og vil ikke kunne deles før den er ferdigstilt og evaluert.*

- **HOPP – læring**

- Faglig fysisk aktivitet satt i system. Det er en undervisningsmetode, forankret i L-06

- (<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/>) og HOPP – prosjektet, som brukes i Hortenskolen for økt læringsutbytte, bedre fysisk og psykisk helse og bedre læringsmiljø. Ved oppstart av HOPP – læring høsten 2015, har hovedfokus vært basisfagene.

- HOPP - læring gjennomføres minimum 30 minutter hver dag, men kan deles opp i mindre (5 – 15 min) økter slik at man får flere hopp - læringsøkter i løpet av en dag. Aktivitetene skal i hovedsak (ca. 80 %) være preget av moderat til høy intensitet, men aktiviteter som inneholder balanse- og motoriske øvinger er også en del av hopp - læringen. Når vi legger til aktiviteter i friminuttene,

kroppsøving og lovpålagt fysisk aktivitet for 5. – 7.trinn mener Horten kommune at vi møter Helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 minutter aktivitet hver dag for barn og unge.

- **Kompetanseheving blant de ansatte**

- På hver skole har to lærere, gjennom forrige skoleår, jobbet spesielt med å utvikle HOPP - læring. Disse lærerne er ressurspersoner som skolene bruker ved innføringen høsten 2015.
- Horten kommune har ansatt en HOPP - læringskoordinator som har kontakt med skolene, og sammen med dem videreutvikler metoden og kvalitetssikrer gjennomføringen.

- **Materiell**

- Hver skole har fått diverse utstyr som skal brukes ved gjennomføringen av HOPP – læring. ”Pakkene” er utviklet av ressursgruppen, og inneholder egenprodusert materiell samt innkjøpt utstyr fra eksterne leverandører. HOPP – læringskoordinatoren vurderer, sammen med skolene, utvidelse av utstyrspakkene fortløpende.
- Barnehagene skal nå kjøpe inn utstyrspakker med samme formål.

- **Forskning**

- Effekten av HOPP – læring skal evalueres av Norges Helsehøyskole i perioden 2015-2020. Det er særlig effekten på læringsutbytte, fysisk og psykisk helse, som vurderes.

5 Helsetjenesten for barn og unge

- **Gravide**

- Den kommunale svangerskapsomsorgen har utviklet tiltak for å stimulere overvektige gravide til livsstilsendring. Dette omhandler både informasjon om kosthold og fysisk aktivitet. Vekten blir fulgt opp i mye større grad i svangerskapet og overvektige gravide får også tilbud om samtale / oppfølging av kommunens ernæringsfysiolog.
Det vektlegges i større grad god informasjon om eventuelle konsekvenser for både mor og foster/baby.

- **Helsestasjonen 0-5 år**

- Helsestasjonen følger tettere opp anbefalinger beskrevet i IS – 1736 (Nasjonal faglige retningslinjer for veiing og måling i helsestasjons og skolehelsetjenesten), beskrevet i egne interne rutiner.
- Helsestasjonen har spesielt fokus på 4 åringen (og noen 2 åringer), og tilbyr videre samtaler/oppfølging/veiledning der hvor barnet er i særlig risiko for overvekt og fedme.
- Noen familier får tilbud om oppfølging av ernæringsfysiolog.
- Alle får informasjon og inspirasjonshefte om fysisk aktivitet, samt ulike inspirasjonsmaterielle om mat og måltider.
- Alle 4 åringer får en ball i gave og vi snakker også direkte med barnet om å være i bevegelse og hvorfor dette er godt for kroppen.

Det har blitt jobbet mye med metodevalg og kommunikasjon rundt dette tema da det erfaringsvis er et vanskelig tema å ta opp med foreldrene.

➤ *Følges opp av teamleder helsestasjonen og prosjektleder HOPP*

- **Skolehelsetjenesten**

- Helsesøster i skolehelsetjenesten ser alle barn og måler/veier alle barn. Helsesøster har en viktig funksjon i å avdekke barn i risiko for livsstilsproblematikk og intervensjoner.
Gjennom HOPP har dette ansvaret blitt enda tydeligere og det er utviklet tiltak som informasjon om tema på foreldremøter, i helseundersøkelser av barnet og i grupper.
Helsesøster i skolehelsetjenesten har også en viktig rolle i etablering av frisklivstilbudet HOPP&SPRETT (se under), samt oppfølging av overvektige barn og deres familie.
 - *Følges opp av teamleder skolehelsetjenesten og prosjektleder HOPP*

6 Aktiv HOPP

- **Aktiv høstferie og aktiv vinterferie**

- Tilbudet er et samarbeid mellom HOPP og idrettslag i Horten kommune.
- Tilbudet er gratis for alle barn i 5. klasse – 10.klasse i høst – og vinterferie.
- Det legges vekt på ”utradisjonelle” aktiviteter som gir barn opplevelse av å mestre. Vi ønsker særlig å fange opp de som er utenfor organisert aktivitet og introdusere de for andre aktiviteter enn fotball og håndball.
- Det serveres varmmat og frukt / grønt alle dager, som selvsagt samsvarer med Helsedirektorates anbefalinger.
Idrettslagene melder om at stadig flere barn melder seg inn i deres aktivitetstilbud når ”feriene” er over.
 - *Tiltaket blir evaluert etter hver ferie, i samarbeid med foreldre og idrettslag.*

- **Samarbeid frivillige**

- Gjennom hele HOPP prosjektet har samarbeid med frivillige krefter blitt vektlagt i stor grad. Dette gjelder selvsagt aktiv høstferie og aktiv vinterferie, men også oppstartsfasen med varmmat på SFO (sanitetskvinnene) og etablering av utlånssentral (Kiwanis).
- Det ligger også et større stykke arbeid foran oss med arbeid for et bedre kosthold på idrettsarenaer og arrangementer.
- Vi har startet denne prosessen og mange oppskrifter på sunn idrettsmat er utviklet av kommunens ernæringsfysiolog, men det gjenstår å komme i posisjon og implementere dette i alle lag og foreninger som møter barn og unge, på en god måte.
 - *Følges opp av prosjektleder HOPP og folkehelsekoordinator*

- **Aktivitetsskalender**

- Gi et gratis lavterskeltilbud til barn og unge 6-19 år hele året, der lokale idrettslag og foreninger - er ansvarlig for instruksjon av idretten.
- Prosjektet skal mobilisere til økt fysisk aktivitet ved å tilby en kalender med gratis deltagelse, og gratis tilgang på nødvendig utstyr. Aktivitetsskalenderen skal gå gjennom hele året. Det skal være et lavterskeltilbud der det ikke legges opp til konkurranse.
- Videre kan deltagelse stimulere til rekruttering av medlemmer til lokale lag og foreninger, og dermed øke aktiviteten i lagene/klubbene.

- I Aktiv Hopp skal frivillige lokale lag og foreninger bidra med ulike aktiviteter inn i en timeplan/kalender. Idrettslagene mottar et lite økonomisk bidrag
 - *Følges opp av folkehelsekoordinator*

Aktiv skolevei

- Nasjonal transportplan (2014-2023) <http://www.ntp.dep.no/Nasjonale+transportplaner/2014-2023> har som mål at 80 % av barn mellom 6 og 15 år skal gå eller sykle til skolen. HOPP-prosjektet har fokus på en helsefremmende oppvekst for barn og unge. Som et ledd i å videreutvikle HOPP- prosjektet har det vært et ønske å vurdere tiltak for aktiv skolevei i Horten kommune.
- Målet er å få 80 % av skolens elever til å gå eller sykle til skole på bakgrunn av helsegevinstene det gir barna, foreldre/foresatte, miljøet og lokalsamfunnet. En spørreundersøkelse blant elever og foreldre ble gjennomført primo juni, hvor det ble kartlagt hvordan elevene kommer seg til og fra skolen. Foreldrene fikk undersøkelsen tilsendt pr mail. I skolene ble det gjennomført håndsoppreking på hvordan de kom seg til skolen den aktuelle dagen. Alle skolene i Horten kommune deltok fra 1-10 klasse. Denne undersøkelsen samt prosjektplan vil legge videre føringer for arbeidet og iverksetting av tiltak. Det er også utarbeidet et årshjul, som vil kunne brukes som et verktøy i gjennomføringen.
- Det vil bli gjennomført spørreundersøkelse blant foreldre og elever på lik linje med undersøkelse i juni 2015 i gang i halvåret for å se på videre utvikling.

Satsningsområdene i videre arbeid vil være:

- Holdingskapinge arbeid
- Trafikksikkerhet, som for eksempel gå- sertifikat, trafikkopplæring, kampanjer
- Utbedring, som for eksempel veinett, slippsoner, trygge soner
 - *Følges opp av egen arbeidsgruppe nedsatt av HOPP. Tiltak vurderes ut i fra svar på disse undersøkelsene i HOPP prosjektgruppen.. Tiltak som utvikles skal beskrives i rutine og forankres i styringsgruppen.*

7 Frisklivstilbud - "HOPP & SPRETT"

- Frisklivstilbud til barn, unge og deres foresatte med livsstilsutfordringer
- Tverrfaglig tilbud individuelt og gruppe
- Med foreldre/foresatte
- Matlagingskurs og aktivitetsgrupper
- Er under utvikling – planlagt oppstart april 2016. Tiltaket vil ikke bli videre omtalt i denne rapporten.
 - *Det er etablert egen arbeidsgruppe nedsatt av HOPP som utvikler og følger opp dette tilbudet*

8 Foreldre – foresatte

Det er svært viktig å inkludere foreldre i prosesser som omhandler deres barn. Vi var helt bevisst på dette fra dag 1 og hadde flere møter med foreldreprerentanter før vi i det hele tatt startet med å utvikle tiltak.

Foreldreutvalg har hele veien fått oppdatert informasjon og flere av tiltakene har vært sendt de på "høring".

HOPP har tydelig kommunisert det ansvaret kommunen tar for barnas kosthold og helse med en klar forventning om at foreldre tar sin del av ansvaret. "Matpakka" er et eksempel på hvordan HOPP ønsker å ansvarliggjøre foreldrene i større grad.

Vi har også startet en prosess mot alle FAU`er knyttet til servering på foreldrearrangementer (skolekafe etc).

De aller fleste foreldre er positive til HOPP og flere av tiltakene har reist et stort engasjement i foreldregruppen. Det har vært godt oppmøte av foreldre der hvor HOPP har stått på agendaen på diverse foreldremøter og vi har vært ute uttalige timer på kveldstid for å informere. Dette har vært og er fortsatt en viktig investering i bruk av tid.

Når helseundersøkelsen skulle gjennomføres våren 2015 (NHCK) samtykket 87% av foreldrene til at deres barn kunne delta i dette. Vi syntes dette understreker at foreldrene syntes HOPP er positivt!

- *Samarbeider med FAU og KFU følges opp av prosjektleder, kommunalsjef og barnehageadministrasjonen.*

9 Suksessfaktorer

Det er utfordring å evaluere seg selv og egen prosess internt i en kommune.

I ettertid ser vi at denne oppgaven burde vært løst eksternt for å få en mer objektiv rapport.

Det ville vært interessant med en analyse av prosjektprosessen, hvor vi både kunne fått frem suksessfaktorer og hva som burde / kunne vært gjort på en annen måte.

Det er allikevel noen punkter vi ønsker å fremheve :

- Prosjektet har vært tidlig og tydelig forankring hos Administrasjonssjef, kommunalsjef og politikere.
- Det har vært vektlagt Nasjonale føringer og retningslinjer knyttet til kosthold og fysisk aktivitet. Dette har understøttet behov for tiltak og gitt tiltakene validitet.
- Kommunal organisering – alle som jobber med barn og unge er i samme kommunalområdet. Dette har gitt oss fordeler som korte linjer, etablert samhandling og felles ledelse/ felles beslutningsorgan.

- Energi, kreativitet og entusiasme er undervurdert i slike prosesser. Vi har hatt gjennomgående tro på det vi gjør og vektlagt dette i alle former for formidling.
- Kompetanse – det første prosjektgruppen gjorde var å dra på et 2 dagers kurs sammen i Oslo med tema barn og overvekt. Deretter fikk alle i oppdrag å sette seg inn i ulike artikler, forskning og veiledere fra Helsedirektoratet . Dette skulle deretter presenteres kortfattet for de andre medlemmene i gruppen og det skulle skrives et kortfattet sammendrag som ble gjort tilgjengelig for alle. Det hadde vært vanskelig å få til de endringer vi har gjort dersom det ikke var godt faglig begrunnet og faglig forankret. Det har vært viktig for oss at alle tiltak er bygget på forskning og anbefalinger – dette har gitt oss gjennomslagskraft i hele organisasjonen. Vi har gjennom hele prosjektperioden sendt 1- 2 prosjektmedlemmer på relevante kurs og seminarer som omhandler tema.
- Media har blitt brukt i alle prosesser. Spesielt med tanke på å ”opplyse” befolkningen om hva vi gjør og hvorfor. De aller fleste innslag har vært positivt vinklet og ”bestilt” fra prosjektleder. Et godt samarbeid med ulike aktører i media har vært nyttig. Det har gitt oss mulighet til å fremme viktige saker i prosjektet og også satt prosjektet på kartet i nasjonal sammenheng. Det har vært gjennomgående støtte i administrasjon og politisk miljø til de saker vi har hatt ute. Prosjektleder har rutinemessig informert kommunalsjef Oppvekst før hvert eneste oppslag / innslag.
- Markedsføring - vi har gjort små investeringer i kopper, reflekser og t-shorter med HOPP logo på. Dette har fortrinnsvis vært delt ut til ansatte i kommunen, men også til eksterne foredragsholdere/ besøkende, og når vi er ute å holder foredrag. Vi kjøpte også inn egne HOPP forkleder til frokostkontaktene ute på ungdomsskolene. Dette er små kostnader som gir stor verdi!
 Ansatte opplever å være en del av noe større og bli satt pris på. Det gir også prosjektet en egen ”identitet” og det forplikter! Et eksempel på dette kan være når en lærer bærer en t skjorte det står ” HOPP lærer” på.
 Vi har også laminert logo og hengt det synelig ut i barnehager og på skoler. Barna kjenner logo godt og vet hva det står for. Dette er med å bygge et positivt omdømme og er en stadig påminner for ansatte og barn om at vi er en ” HOPP kommune.”
- Økonomi – prosjektet er et godt eksempel på gode folkehelseiltak som ikke koster noe. Vi har søkt utallige poster om midler men fått avslag.
 Fordelene med dette har vært flere. For det første har vi ikke hatt rom for å utvikle kostnadskrevende tiltak som ikke lar seg implementere i drift på sikt. Vi har blitt tvunget å tenke kreativt og lønnsomt.
 Dette er også positivt med tanke på overføringsverdi til andre kommuner.

 Der hvor tiltakene har kostet penger (for eksempel skolefrokost) har styringsgruppen godkjent at penger fra kommunalområdet Oppvekst`s totalramme prioriteres til dette forebyggende arbeidet. Frokosten koster ca 10kr pr elev pr dag og er således en billig investering i et folkehelseperspektiv.
 Det har vært en stor fordel at forebygging står sentralt i kommunens planverk når slike viktige prioriteringer skal godkjennes.

Vi fikk penger til oppstart av Hopp Horten (Aktiv Horten), men disse pengene gikk for det meste til prosessleder fra Vestfold idrettskrets. Midlene bortfalt like fort som de kom, som et resultat av bortfall av tilskuddsordningen ” Fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv” (statsbudsjettet 2015). Vi ble derfor tvunget til å håndtere tiltaket selv, innenfor egne rammer. Vi har også mottatt en liten sum fra Vestfold fylkeskommune i forbindelse med denne rapporten. Pengene har uavkortet gått til kompetanseheving av ansatte i barnehager, skole og på helsetjenesten for barn og unge.

10 Forskning

- Høyskolen Kristiania <http://kristiania.no/artikkel/forskning/hopp-prosjektet-hopper-videre>
- Universitetet i Oslo – ” BRA studien” <http://www.med.uio.no/imb/forskning/prosjekter/bra-studien/>