



Folkehelse i praksis

Program for folkehelsearbeid 2017–2027





KOMMUNESEKTORENS
ORGANISASJON

The Norwegian Association of Local
and Regional Authorities

Folkehelse i praksis

*Program for folkehelsearbeid
2017–2027*

© KS

Forsidefoto:

Fredrik Naumann / Felix Media

Ansvarlige redaktører:

Anne Gamme og Christian
Hellevang

Utvikling og produksjon:

Marianne Alfsen og Lena
Storvand / Felix Media

Journalist:

Lena Storvand / Felix Media

Fotograf:

Fredrik Naumann / Felix Media

Grafisk formgivning:

Anna Maria Pirolt / Felix Media

Trykk: Aksell

Utgivelsesår: 2026

ISBN: 978-82-93866-88-6

KS:

KS er interesseorganisasjon, arbeidsgiverorganisasjon og utviklingspartner for alle kommuner og fylkeskommuner. Vi jobber for en selvstendig, effektiv og nyskapende kommunesektor. Dette heftet er utgitt av KS helse og velferd.

Innhold

Reportasjer

- 4 Spill for helsa, Horten
- 8 Sterkere sammen, Midt-Telemark
- 12 Hjelp til foreldre, Fredrikstad

Eksempler på folkehelseiltak

- 17 Ung i Båtsfjord
- 18 Folkehelsearbeid for barn og unge i Tromsø kommune
- 19 Sammen for nærmiljø og møteplasser (SoNoM)
- 20 Livsmestring i Hammerfestbarnehagen og i Hammerfestskolen
- 21 Fritid og frivillighet
- 22 Robust Ungdom i Karlsøy kommune
- 23 Skoleturne
- 24 SnakkOmPsyken.no
- 25 Blå Kors CVidere
- 26 Livsmeistring – robuste barn og unge
- 27 Gode valg
- 28 Ung Arena Midt-Telemark (UAMT)
- 29 Ungdom og esport
- 30 Bedre tverrfaglig innsats i Sokndal og Eigersund kommune
- 31 Ung og framtida i Solund
- 32 Hallo! Adjø! Overgang frå barnehage til skule og SFO
- 33 Liten og ny i barnehagen
- 34 SMART oppvekst – en sosial innovasjon i folkehelsearbeidet i kommunen 2017–2022
- 35 Tiltaksutvikling for gode hverdagsliv for barn og unge i Vadsø kommune
- 36 Styrkebasert tilnærming – kompetanseheving og spredning av kunnskap i Hallingdal
- 37 Ungdomsengasjement i Gloppen (UngEng)
- 38 Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen



Å legge til rette for alle

Det er viktig å legge til rette for at vi sammen kan skape gode lokalsamfunn, der barn og unge får en god oppvekst. Da må vi bygge miljøer der barn, unge og voksne opplever trygghet, tilhørighet og muligheter i hverdagen.

Gjennom *Program for folkehelsearbeid (2017–2027)* har kommuner fått støtte til å utforske nye initiativer som fremmer psykisk helse, livskvalitet og rusforebyggende arbeid. Barn og unge er programmets prioriterte målgruppe, og partnerne på nasjonalt nivå er Helse- og omsorgsdepartementet, Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet og KS.

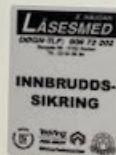
Prosjektene i dette heftet viser hvordan slike initiativer kan se ut i praksis – fra nye møteplasser til nye samarbeidsformer – og hvordan lokale ideer kan bli til løsninger som gjør en forskjell. Når kommuner utvikler tiltak som styrker psykisk helse og livskvalitet, legges grunnlag for et mer inkluderende og bærekraftig lokalsamfunn.

Anne Gamme
Fagleder myndighetskontakt, helse og velferd

SPILLROMMET

VIKTIG BRIKKE:

Marte Lien var en av ungdommene som var med på å utvikle Spillrommet 37. Rapporten *Sosial spilling – evaluering av Spillrommet 37 i Horten kommune (KORUS, 2024)* fremhever at kommunen gjorde «det meste riktig» ved å involvere ungdom tidlig og gi dem reell medvirkning.



Spill for helse

Et sted å spille handler om mye mer enn gaming. Det er et forebyggende fellesskap som fremmer inkludering, mestring og psykisk helse.

Hva om vi lager en fysisk møteplass for dem som gamer? Den ideen hadde Jan-Egil Holter-Wilhelmsen, spesialbibliotekar for Horten bibliotek, hatt lenge. I 2018 fikk kommunen folkehelsemidler, og snart åpnet Spillrommet 37 i Horten.

– Online-vennskap er like viktige og gode som offline-vennskap, og det er mange som av ulike grunner føler seg mer tilpass online. Men det er likevel noe med den fysiske tilstedeværelsen, å spille side om side. Derfor ville vi lage en spillarena hvor de kunne spille, få nye venner og sterkere vennskapsbånd, sier han.

Spillrommet 37 åpnet i 2019, og kan på dagtid ha opptil 60–70 ungdom innommer i løpet av en uke, som en del av skolen, og 30–60 ungdommer på kvelden. I 2023 hadde det drøyt 3000 besøkende.

– Mange unge føler mestring når de gamer. Vi har skapt en arena hvor denne mestringsfølelsen kan hjelpe dem ut av en kjipt situasjon, sier Jan-Egil Holter-Wilhelmsen.

i HVA: Spillrommet 37, et spillcenter for barn og unge. Etablert i 2018. Ledes av Horten folkebibliotek.

HVOR: Kommunens kulturhus i Horten sentrum.

EFFEKT: Fungerer som en sosial møteplass, som fremmer inkludering, mestring og psykisk helse, ifølge rapporten *Sosial spilling – evaluering av Spillrommet 37 i Horten kommune (KORSUS, 2024)*.



MEDVIRKNING ER NØKKELEN TIL SUKSESS – Å ha ungdommene tett med i prosessen er hovedgrunnen til at det er blitt så bra. Vi voksne hadde mange ideer som enten ble kuttet eller endret av medvirkningsgruppa. Helsesykepleier hadde god oversikt over hvem som var aktuelle å ta kontakt med. Slik nådde vi dem som kanskje ikke hadde hørt om prosjektet, eller ikke hadde blitt med av seg selv. Rekrutteringen var målrettet, ikke ungdommer generelt, men de ungdommene. Hadde vi fokusert på for eksempel fotballgutta, ville det nok blitt mer FIFA. Det hadde ikke vært gærent, men de får nok dekket det behovet andre steder, sier Jan-Egil Holter-Wilhelmsen, leder av Spillrommet.

«Mange unge føler mestring når de gamer. Vi har skapt en arena hvor denne mestringsfølelsen kan hjelpe dem ut av en kjipt situasjon.»

Jan-Egil Holter-Wilhelmsen, spesialbibliotekar og leder av Spillrommet

ET STED FORALLE: Marte Lien var 15 år da helsesøster rekrutterte henne til medvirkning i prosjektet. – Vi var fem veldig ulike ungdommer med samme hobby. For meg var det viktig å lage en arena hvor både gutter og jenter føler seg like velkomne. Den gangen, spesielt online, var ikke jenter helt velkomne, spesielt ikke i skytespill. Vi gikk inn for å lage et sted vi faktisk ville være. Planene ble utviklet i tett samarbeid med ungdommene. De gikk grundig igjennom alt og ga grønt lys før noe ble gjort. Alle planer ble utviklet i tett samarbeid med ungdommene. Ingenting ble gjort før de hadde vært grundig igjennom, og gitt grønt lys.





FAVNER BREDT: – Det kan være mange grunner til at folk kommer hit. Vi prøver å tilrettelegge og bruke god tid på å bygge opp en trygg relasjon, sier Hallvard Sæle og Jan-Egil Holter-Wilhelmsen. Skolene i Horten bruker Spillrommet som en del av undervisningen for flere elevgrupper – både som forebyggende tiltak, og som en del av et alternativt undervisningsopplegg. Sæle er lærer, og er ansatt ved en av byens ungdomsskoler, med Spillrommet som arbeidsplass.

«For meg var det viktig å lage en arena hvor både gutter og jenter føler seg like velkomne.»

Marte Lien, medutvikler av Spillrommet



SUNN SPILLING: Målet med Spillrommet er å skape en sosial arena for unge gamere i Horten, og bruke gaming som et helsefremmende verktøy. Fokus er deltagelse, mestring og fellesskap, og prosjektet gir lik tilgang til utstyr uavhengig av sosioøkonomisk bakgrunn. Etter prosjektperioden (2018–2023) ble arbeidet videreført i kommunens ordinære folkehelsearbeid.

FRA ORD TIL HANDLING: – Jeg hadde snakket om dette lenge. Da vi fikk beskjed via fylkeskommunen om folkehelsemidlene, sa sjefen til meg: «Put your money where your mouth is». Vi fikk 2,5 millioner kroner over fem år. Det ble Spillrommet, forteller Jan-Egil Holter-Wilhelmsen.

IKKE GÅ I FELLA: – Jeg hadde vært gjennom noen prosjekter med ungdom tidligere, hvor vi gikk rett i voksenfella når det kommer til medvirkning: Vise det nesten ferdige resultatet til en ungdomsgruppe over en pizza, høre om de liker det og få tommer opp. Prosjektet krasjet jo med en gang, sier Jan-Egil Holter-Wilhelmsen.



SIDE OM SIDE: – Da jeg vokste opp, var det ingen fysisk arena der jeg kunne møte andre som delte min interesse for spill. Er du ikke interessert i fotball, kor, eller en annen type fritidsaktivitet, kan du falle litt utenfor. Det er noe med å møte andre som er like interessert i spill som deg, gjøre det samme og sitte ved siden av hverandre, sier Jan-Egil Holter-Wilhelmsen. – Vi har flere unge som hadde falt på utsiden etter ungdomsskolen, og som kom hit i samarbeid med skole og familiehuset. Her kom de inn i et nettverk. Det er en helt vanvittig følelse når jeg senere møter foresatte, som forteller meg at avkommet har bestemt seg og også kommet inn på en utdanning. Vi gjør en forskjell, og det gjør at alt er verdt det, fortsetter han.



MYE PEDAGOGIKK: – Jeg hadde aldri vært med på et sånt prosjekt tidligere, og føler meg litt stolt av hva vi fikk til; at det ble et rom som har så stor betydning for så mange ungdommer. Og så synes jeg det er veldig gøy å se hvor mye pedagogikk som er gått inn i dette, sier Marte Lien. Nå studerer hun til lærer. Her med Hallvard Sæle.



BESTE TIPS:

- Inkluder målgruppen tett fra start.
- Ta medvirkningen på alvor.
- Ikke vær redd for at målgruppen kan mer enn deg.
- Ikke vær redd for å tabbe deg ut, det er bedre å prøve enn å la være.
- Ha det gøy! Humor er spesielt viktig som metode når du jobber tett med unge.

BURDE GJORT:

- Større fokus på kontinuerlig medvirkning.
- Prosjektet er ikke over når det er sjøsatt, men må hele tiden forbedres.

VIKTIG SAMARBEID:

Bø Frivilligsentral har blant annet et etter skoletid-tilbud. De samarbeider tett med *Ung Arena - Sammen Mot* fra kommunen.

– Å samarbeide med fagfolk når vi driver frivillighet kvalitetssikrer arbeidet vi gjør. Det å ha folk som Trond i ryggen, gjør at vi blir mye tryggere i rollen som veiledere, og det gjør tilbudet bedre, sier leder for Bø Frivilligsentral, Anita Haugo Fredly.

– Å samarbeide med frivilligheten er helt uvurderlig: De har de frivillige, vi har fagfolkene. Da blir det sus i serken, sier Trond Garborg.



Sterkere sammen

Ved å slå sammen folkehelseprosjektene *Ung Arena* og *Sammen Mot* har Midt-Telemark etablert et mer helhetlig og robust system for å støtte barn og unge.

– Det er kanskje noe av det mest innovative vi har gjort, det har gitt store synergieffekter, sier Trond Garborg.

Han leder *Ung Arena* og *Rask Psykisk Helsehjelp*, og er prosjektleder for *Sammen Mot* i Midt-Telemark. Det første hjelper barn og unge med hverdagsutfordringer og psykisk helse, det andre styrker voksnes kompetanse i møte med barn og unge. I 2021 ble de to folkehelseprogrammene slått sammen.

– I tillegg har vi prosjektet *Kraftkollektivet - Trygge Voksne* og *Robust Ungdom* sammen med Bø videregående skole, hvor fokus er inkludering, forebygging og fellesskap. Slagordet på skolegenserne er «Me - ikke meg». Suksessfaktoren ligger i å kombinere lavterskel hjelp med et skikkelig kompetanseløft mot vold og overgrep. På den måten har vi fått et system rundt barn og unge, som er både helsefremmende og forebyggende, forklarer Trond Garborg.

**HVA:**

Ung Arena: Lavterskeltilbud for ungdom: Støtte knyttet til psykisk helse og hverdagsutfordringer. Samtaler, veiledning og aktiviteter. Herunder: Kraftkollektivet.

Sammen Mot: Kompetanseprogrammet *Trygge Voksne for Trygge Barn* og veiledning av foresatte gjennom Ung Arena Foreldrestyrke, for å forebygge vold og overgrep.

HVOR: Midt-Telemark.

EFFEKT: Rask hjelp som fremmer psykisk helse og livskvalitet. Styrket evne til universell forebygging av vold og overgrep.



ENORM GEVINST: – Å løfte et individ fra utenforskap og inn i gjennomsnittet gir enorme gevinster, ikke bare menneskelig, men også i kroner og øre. Det har vært ungdommer her med mye strev, både på skole, hjem og fritid. Når de kommer inn i gode deltakelsesbaner og inkluderes, og videre kommer seg i utdanning og senere i jobb, betyr det mange millioner spart i ytelser, sier Trond Garborg. Her med erfaringsmedarbeider Tonje Sønstebø.



TOK FEIL: – I begynnelsen hadde vi drop-in tilbud på *Ung Arena*. Jeg trodde det var kjempelurt, men det kom ikke en eneste en. Vi erfarte at alle ville ta kontakt i forkant og lage en avtale. Vi brukte også tid og penger på en chatte-tjeneste, hvor man kunne chatte anonymt, men det var ingen suksess. Ungdomspanelet til *Ung Arena* trodde også dette skulle fungere, så vi tok alle feil, men jeg burde nok undersøkt enda bedre i forkant, sier Trond Garborg.

ERFARING: – Da jeg gikk på ungdomsskolen fantes det ikke noe lavterskeltilbud. Hjelpen måtte gå via fastlege. Det kjentes klinisk og skummelt, og som om jeg ble sykelliggjort, sier Tonje Sønstebø. Hun jobber som erfaringsmedarbeider i prosjektet.

– Det er viktig at tilbudet presenteres nedpå og enkelt og at de møter ekte og trygge mennesker. Man må ikke få følelsen av at «her skal vi reparere deg».





MESTRING: – Det har vært en strømning i skolen og andre steder om at du skal mestre livet, men vi er opptatt av at du skal leve livet. Vi skal heller lage institusjoner som er gode å være på, enn å finne gode måter å reparere all elendigheten som institusjonene måtte skape, sier Trond Garborg.



STOR EFFEKT: - Flere elever som opplever trygge voksne på skolen, og raskere og mer målrettede tiltak. Det mener Runar Dragsund Elvestad har kommet ut av dette. Han er avdelingsleder pedagogisk støtte ved Bø videregående skole og har vært mentor og ressursperson i *Sammen Mot* fra start.

Det har gitt personalet økt kompetanse; en annen måte å se på elever med ulike utfordringer. Samarbeidsprosjektet *Kraftkollektivet* er en del av *Ung Arena*. Det har fokus på inkludering, forebygging og livsmestring. Bø videregående er samarbeidspartner. Prosjektet har gitt resultater, blant annet i forhold til skolens arbeid med Tilrettelagt Pedagogisk Opplæring (TPO), sier Dragsund Elvestad. Han mener nøkkelen er et tett og effektivt samarbeid mellom alle parter.



EKTE ERFARING: Den teoretiske kunnskapen er en ting, realkompetanse en annen. Derfor ble Tonje Sønstebø ansatt som erfaringsmedarbeider. Hennes perspektiv er et viktig bidrag inn.

– Det handler om å ha hatt en fot inn i feltet, og selv å ha trengt hjelp, hva som fungerte og hva som ikke fungerte. Jeg slenger ut hva jeg tenker, og spør ofte: Kan jeg mene noe om dette?

«Man må ikke få følelsen av at 'her skal vi reparere deg'.»

Tonje Sønstebø, erfaringsmedarbeider



HELT AVGJØRENDE: – Tett samarbeid med ungdommene var helt avgjørende. De ville ikke ha venterom, eller et legeaktig kontor, men et sted med secondhand-møbler. De bestemte åpningstider, og gjorde språket begripelig. Vi tenkte det skulle si noe om at «her får du hjelp til din psykiske helse», mens de for eksempel sa «her kan du få støtte til det du trenger hjelp til i livet ditt», sånne ting, sier Trond Garborg. Tydelig, personlig presentasjon, med bilde, fun facts og direkte telefonnummer til de man møter er også viktig.

«Tett samarbeid med ungdommene var helt avgjørende.»

Trond Garborg, leder avdeling for helsefremmende og forebyggende arbeid



BESTE TIPS:

- Solid forankring
- Grundig medvirkning
- Hyppig informasjon også utenfor styringsgruppa
- Tenk langsiktig, begrepsfest det som tilskudd, ikke prosjekt

BURDE GJORT:

- Differensiere målgruppa tidligere. Vi tenkte en sosial møteplass for dem mellom 13 og 20 år, men det var altfor bredt.



FØRSTE MØTE: – Samspill og foreldrerollen kan være krevende å snakke om, Foreldrekompasset gjør det enklere å ta opp disse temaene. Det gir oss et felles språk som gjør det lettere for foreldrene å sette ord på det de synes er vanskelig, og for oss å beskrive det vi ser. Samtidig gir det kontinuitet – vi bruker det både i gruppe- og individuelle konsultasjoner, og foreldrene møter de sentrale begrepene tidlig. Da blir det tydeligere hva det vil si å være trygge, tydelige og støttende. Vi ser at nytten blir særlig tydelig når foreldrerollen oppleves som utfordrende. I en tid med mange råd og meninger, ikke minst i sosiale medier, hjelper det foreldrene å navigere og finne trygghet, sier helsesykepleierne Annette Tandberg (t.v.) og Hilde Flokenes ved Sentrum helsestasjon i Fredrikstad.

Hjelp til foreldre

Foreldrerollen byr på mye ukjent terreng. Et foreldrekompass gir hjelp på ferden.

Hva kan gjøre foreldre til tryggere og mer bevisste omsorgspersoner? Det var spørsmålet Fredrikstad kommune stilte. Svaret ble Foreldrekompasset. Programmet gir foreldrestøtte gjennom kunnskapsdeling og arenaer for dialog mellom foreldre, helt fra graviditet til 10. klasse, både enkeltvis, i mindre grupper og på foreldremøter.

– Begrepene trygge, tydelige og støttende foreldre er sentrale gjennom hele løpet. Foreldrene får felles,

faglig, alderstilpasset informasjon, som er utgangspunktet for samtaler foreldrene imellom. Når foreldre reflekterer sammen, blir de kjent med seg selv og de andre foreldrene. De oppdager ofte at mange utfordringer er felles – og det kan gi en opplevelse av støtte og gi styrke i foreldrerollen, forklarer Ragnhild Schwartz Dahlstrøm og Marte Richvoldsen. De er spesialkonsulenter i virksomhet oppveksttjenester i Fredrikstad kommune.



HVA: Foreldrekompasset (foreldrekompasset.no), et universelt tiltak for foreldrestøtte.

HVOR: Fredrikstad kommune.

HVORDAN: Opplegg for helsestasjon, barnehage og skole om barns utvikling, følelser, grenser, søvn, digital hverdag og rus. Målet er å styrke forelderollen og forebygge psykiske helseutfordringer og rusbruk blant barn og unge.

EFFEKT: Foreldrekompasset oppleves som relevant og nyttig av foreldre, og evalueringer fra Telemarksforskning og Nordlandsforskning tyder på positiv virkning. Programmet bekrefter og styrker foreldrepraksis, men som universelt tiltak er effekten vanskelig å måle presist.



UNIVERSELT TILBUD: – Ideen til Foreldrekompasset kommer fra Fredrikstad, hvor programmet ble utviklet i samarbeid med Bodø kommune, med støtte fra folkehelsemidler. Utgangspunktet var at foreldrestøtte ofte ble tilfeldig og personavhengig, og at man ønsket et universelt, helsefremmende tilbud. Det ble tidlig gjennomført piloter i barnehager, skoler og helsestasjoner, og tilbakemeldingene fra praksisfeltet har hele tiden vært med på å forme innholdet. I dag brukes Foreldrekompasset både i kommunale og private virksomheter. Gjentakelsen av de sentrale begrepene er en nøkkel: Foreldrene får alderstilpasset kunnskap, med fokus på trygghet, tydelighet og støtte. De får tid til å reflektere og kan se sin rolle på nytt når barna blir eldre, forklarer Ragnhild Schwartz Dahlstrøm (t.v.) og Marte Richvoldsen.

«Foreldrekompasset ble laget for å gi alle en felles ramme å gi foreldrestøtte innenfor.»

Ragnhild Schwartz Dahlstrøm og Marte Richvoldsen, Fredrikstad kommune

SOLID: – Foreldrekompasset bygger på utviklingspsykologi, tilknytnings-teori og forskning på foreldrestiler. Telemarksforskning har funnet det sannsynlig at Foreldrekompasset over tid vil bidra til å styrke foreldrene i forelderollen. Samtidig er det vanskelig å isolere effekten av Foreldrekompasset, som med andre universelle tiltak, fordi familier møter mange ulike innsatser samtidig. Kommunen har evaluert programmet opp mot rammeverket: *11 punkter for lovende praksis*. Her vurderte vi Foreldrekompasset ut fra fastsatte kriterier, og programmet fikk en solid skåring, samtidig som det kom frem mulige forbedringsområder, sier Ragnhild Schwartz Dahlstrøm og Marte Richvoldsen.





ANDRE MØTE: – Foreldrekompasset bidrar til å jevne ut forskjeller mellom foreldre, fordi alle får tilgang til den samme kunnskapen. Presentasjonene og temaene er ferdig laget til foreldremøtene, og vi kan bruke tiden på å sette oss grundig inn i stoffet og lage egne eksempler. Når vi deler erfaringer fra hverdagen, skaper det trygghet og normaliserer barns ulike reaksjoner. Det gjør samtalene mer levende, og foreldrene opplever at de ikke står alene. Foreldrekompasset gir en rød tråd fra helsestasjon til barnehage og skole, og vi ser at foreldrene blir tryggere på seg selv og våger å sette grenser. Resultatet er mer aktive foreldremøter, bedre samarbeid og et fellesskap der foreldre deler mer, sier Sunniva Rønning Skåre (styrer) Silje Stensrud, Astri Gøtz Stene, Linda Rønning (pedagogiske ledere) og Victoria Lovise Bjørck-Huseby (styreassistent og pedagogisk leder) i Ørebekk barnehage.



GODT FORBEREDT: – Vi brukte god tid på å gjøre lærerne trygge, og hadde intern opplæring før vi tok Foreldrekompasset i bruk. For oss var det viktig å vite *hvorfor* vi gjør dette, og vi har valgt det fordi vi ser at det gir oss noe – ikke fordi vi må. Når personalet får tid til å sette seg inn i opplegget og forstår rammene, blir det et verktøy som gir oss reell verdi. Det er nettopp denne forberedelsen som gjør at vi lykkes, sier rektor Pål Stensrud ved Trosvik skole.



FELLES PROGRAM: – Før var det litt mer personavhengig og tilfeldig hva som ble tatt opp i gruppene på helsestasjonen. Nå har vi et felles opplegg som gjør at alle familier får et mer likeverdig tilbud, og Foreldrekompasset gir rom for refleksjon og dialog. Vi justerer underveis ut fra tilbakemeldingene, for eksempel har vi kuttet ned på bilder og tekst i en presentasjon for å gi mer tid til samtale. Tilbakemeldingene er veldig gode, og vi ser at det gir trygghet og fellesskap. Det føles meningsfullt å være en del av et levende program som henger sammen med barnehage og skole, sier Monica Ripel, avdelingsleder på Sentrum/Østsiden helsestasjon.

«Resultatet er mer aktive foreldremøter, bedre samarbeid og et fellesskap der foreldre deler mer.»

Sunniva Rønning Skåre, Ørebekk barnehage



TREDJE MØTE: – Siden opplegget følger barna hele veien, blir foreldrene kjent med metoden tidlig. Det senker terskelen for å delta i samtaler og gjør møtene mer konkrete og meningsfulle. Vi kan velge temaer som passer akkurat der vi er, og ta opp igjen ting som fortsatt er aktuelle. Tilbakemeldingene har vært svært positive – både fra foreldre og lærere – og vi ser at det gir trygghet, gode samtaler og et sterkere fellesskap. Når foreldrene opplever at de står nærmere hverandre, kan det også oppleves enklere å ta kontakt også utenfor skolen, sier inspektør Lise-Marie Jensseg og rektor Pål Stensrud.



MODIGERE: – Etter at vi tok Foreldrekompasset i bruk, ser vi også at flere tør å stå i konfliktene med barna sine, fordi man har en felles forståelse av at det er helt innenfor å sette grenser. I dagens digitale samfunn får foreldre 100 forskjellige råd, og da er det fint å ha et samlet verktøy som gir en felles retning, sier styrer Sunniva Rønning Skåre og de andre i Ørebekk Barnehage.



BESTE TIPS:

- Gjør det enkelt å gi tilbakemeldinger
- Ta ansatte og foreldre på alvor
- Bruk tilbakemeldingene aktivt for å forbedre verktøyet

BURDE GJORT:

- Jobbet mer aktivt, enda tidligere, med å skape eierskap til programmet hos de ansatte, for eksempel gjennom veiledning eller annen støtte til forberedelse og gjennomføring ute i virksomhetene.



Norge rundt med Folkehelseprogrammet

På de neste sidene lister vi flere tiltak, meldt inn av kommunene.
En fullstendig oversikt finnes på [Forebygging.no](https://forebygging.no).





Ung i Båtsfjord

Kommune: Båtsfjord

Kontakt: Marilyn Edøy Olavson / marlyn.olavson@batsfjord.kommune.no

BAKGRUNN:

På bakgrunn av resultatene fra Ungdata undersøkelsen i 2021, tok fylkeskommunen kontakt med ungdomskoordinator i kommunen. Stillingen blei lyst ut, og vi kom i gang med jobben sommer/høst 2023. Vi har hatt, og har fortsatt, rusproblematikk blant ungdommene i kommunen. Vi ønsker at ungdomsklubben og fritidstilbudene i Båtsfjord skal være så gode at de ønsker å bruke tiden sin der, i stedet for på hjemmefester.

GJORT:

Vi startet med å undersøke hva ungdommene savnet i sitt nærmiljø, både av fritidsaktiviteter og treningstilbud. Når vi fikk et klarere bilde, kjøpte vi inn fire parkbenker merket med ungdomsklubben, på vårt uteområde. Disse gir ungdommene en plass å henge utendørs fra mai-oktober. De kan selv arrangere grilling eller bare sitte og prate. På senhøsten 2023 startet vi opp MMA/kampsporttrening for ungdom. Dette var populært de første månedene, men dabbet etter hvert av. Mange syntes det ble litt for hardt. Det er fortsatt 3-4 stk. igjen på trening, men det er nå også et tilbud for voksne. Treningene går av seg selv, med samme trener som vi samarbeidet med for å starte opp.

Vi har også brukt midler på å holde ungdomsklubben åpen i ukedagene, da kommunen kuttet ned på åpningstidene våre. Dette var bare for en periode, til vi fikk bevilget ekstra midler fra kommunen. Vi har også kjøpt inn nytt utstyr, blant annet biljardbord, airhockey, bordtennis og playstation. Vi har pusset opp et rom som nå kan brukes til danselokale. Ungdommene har bidratt med jobben selv og med midler de har søkt om, og vi har tilrettelagt og gitt et lite pengebidrag.

I kjelleren på ungdomsklubben er det øvingslokaler som drives i privat regi, men for ungdom. Vi har bidratt med å kjøpe inn en kontrabass for å hjelpe ungdommene til å utvikle seg musikalsk. Vi har

hatt flere arrangementer som høstball, juleverksted og markering av verdensdagen for psykisk helse. På sistnevnte booket vi «Homsen og Bomsens» foredrag om psykisk helse og vennskap tross ulikheter. Dette var et samarbeid mellom ungdomskoordinator, program for folkehelsearbeid og lokallaget til Mental Helse.

RESULTATER:

Det viktigste resultatet er at ungdommene nå har et mye bedre tilbud. Ungdomsklubben er ikke bare åpen, men innholdsrik! Det skjer også ting utenfor ungdomsklubben, og ungdommen har et større kulturtilbud. Vi ønsker også å ha åpen hall med lavterskel treningstilbud på sikt.

LÆRT/LURT:

Prosjektet har skapt et bedre og mer innholdsrikt tilbud for ungdommene. Det er viktig å ta med ungdommens ønsker og behov i utviklingen av tiltak. Forankring hos ledelsen og samarbeid med ulike aktører er avgjørende for suksess. Tiltakene har skapt tryggere og mer tilfredse ungdommer i Båtsfjord.



Folkehelsearbeid for barn og unge i Tromsø kommune

Kommune: Tromsø

Kontakt: Arja Mubanga-Bjørn / arja.bjorn@tromso.kommune.no

BAKGRUNN:

Tromsø kommune har behov for å styrke psykisk helse og rusforebygging for barn og unge. Ungdataundersøkelsen fra 2018 viste at barn og unge i Tromsø lå dårligere enn landet som helhet på flere områder. Ungdataundersøkelsen fra 2021 viste en fortsatt økning i selvrapportert psykisk uhelse blant barn og unge, og 1/3 av ungdomsskoleelevene oppga å ha hatt selvmordstanker det siste året. Dette resulterte i strakstiltak og varige tiltak for selvmordsforebygging.

MÅLSETTING:

Hovedmålet er å øke livsmestringskompetansen og styrke forebygging av rus og psykisk uhelse. Delmål inkluderer kompetansebygging, økt ungdomsmedvirkning, styrket samarbeid mellom kommune og frivillig sektor, og evaluering av tiltak.

Prosjektet består av to spor:

1. **Evaluering av psykologisk førstehjelp: Gjennomført av helsesykepleiere i 2., 5. og 8. trinn.**
2. **Systematisk forebygging. Tiltakene deles i to kategorier, kompetanseheving og møteplasser for barn og unge:**

Kompetanseheving:

- Systematisk opplæring i selvmordsforebygging, kjønns- og seksualitetsmangfold og rusforebygging for ansatte i skolen.
- Alle ansatte i Tromsøskolen har gjennomført enten «Oppmerksom på selvmordstanker (OPS!)» eller «Førstehjelp ved selvmordsfare».
- Kompetanseheving for elever gjennom oppslag av «Doavisa» og utprøving av psykoedukasjonsprogrammer i ungdomsskolene.

Møteplasser for barn og unge:

Grab: Arena for egenorganisert aktivitet og ungdomsklubb.

Headspace: Lavterskel samtaletilbud for unge mellom 12–25 år, i samarbeid med Mental Helse Norge.

Skeiv UMT: Åpningsdag på kommunens ungdomsklubb for LHBT+ ungdommer og allierte, i samarbeid med Skeiv Ungdom Troms og Arctic Pride.

Minipride: Dag under Arctic Pride med aktiviteter for barn og unge.

RESULTATER:

Rundt 2000 ansatte har gjennomført kompetanseheving på selvmordsforebygging, med rapportert økt trygghet og bruk av verktøy i vanskelige samtaler. Ungdomsrådet er mer involvert, og det er utviklet en veileder for systematisk ungdomsmedvirkning. Tre nye møteplasser er etablert, med økt tilfredshet blant ungdomsskoleelever i Ungdataundersøkelsen fra 2024. Generelt viser 2024-undersøkelsen en reduksjon i psykisk uhelse, selvmordstanker, selvskading og selvmordsforsøk.

LÆRT/LURT:

Satsing på ungdomsmedvirkning har bidratt til tiltak som treffer barn og unge bedre. Forankring i kommunens ledelse og blant ansatte er essensielt for suksess. Langsiktige planer og god kommunikasjon om tiltak er nødvendig for å oppnå varige endringer.



Sammen for nærmiljø og møteplasser (SoNoM)

Kommune: Askøy

Kontakt: Lisbeth Marie Aasebø / lmaa@askoy.kommune.no og Bjørn Tore Bystrøm / bjorn.tore.bystrom@askoy.kommune.no

BAKGRUNN:

«Sammen om nærmiljø og møteplasser» (SoNoM) er et folkehelseprosjekt i Askøy kommune. Askøy har mange bygder og tilflyttere. Barn og unge bor spredt og er avhengig av transport. Lokale lag og foreninger tilbyr aktiviteter, men unge trenger møteplasser utenom organiserte aktiviteter. Deltakelse og aktivitet styrker barn og unges psykiske helse. Prosjektet oppstod etter idemyldring og medvirkningsarbeid med ungdom, forankret i kommunens planverk. Det er organisert med styringsgruppe og prosjektgruppe/fagteam.

GJORT:

Målet er å utvikle en bærekraftig modell for aktiviteter og møteplasser. Prosjektet startet i 2018 og bruker metodikken Asset Based Community Development (ABCD). ABCD har en ressurs/styrkebasert, innbyggerfokustert, relasjonsorientert og inkluderingsfokustert tilnærming. Lokalsamfunnet er prosesser, og kommunen støttespiller. Tiltakene støtter metodisk og økonomisk slik at innbyggerne selv planlegger og gjennomfører aktiviteter. Samarbeid med lokale lag og frivillige organisasjoner er viktig. Prosjektet har utviklet to metoder for medvirkning blant barn og unge.

Metode 1 – Nærmiljøet i farger: Forskning på steder barn og unge verdsetter, hva som er viktig for deres trivsel og drømmer for nærmiljøet.

Metode 2 – Ønskeuken: Forsker på en «optimal» ukeplan i nærmiljøet basert på unges interesser. Metodene gjennomføres i alle klasser i mellomtrinnet. SoNoM-forskere (elever i 6. trinn) kurses og gjennomfører forskningen med kommunens fagteam. Rapporten presenteres på en bygdesamling.

Ressurskartlegging i flerkulturelle arenaer:

SoNoM fagteam har bistått med ressurskartlegging på flerkulturelle arenaer. En møteplass for kvinner/mødre med svømmeopplæring og ressurskartlegging er etablert. SoNoM har også startet et "Bydelsfedre"-pilotprosjekt for menn/fedre.

RESULTATER:

- Etablering av sektorovergrepene fagteam.
- Modell for systematisk ungdomsmedvirkning i kommunens ungdomsråd, inkludert Ungdommens kommunestyre (UKS).
- Lokale innbyggerstyrte ressursgrupper.
- Åpne møteplasser for barn og ungdom, eksempel "Sommerkontoret".
- Lokal tilpasset modell for Asset Based Community Development.
- SoNoM-begrepet har blitt kjent i kommunen.
- Ekstern evaluering.

LÆRT/LURT:

Lokalsamfunnets ressurser er nøkkelen til suksess.

- Fra tilskudd til investering: Viktig å investere i frivilligheten.
- Skole og barnehage som sentrale aktører.
- Samarbeid med lokale lag og organisasjoner er essensielt.
- Kulturendring og eierskap tar tid.
- Modell for ressursbasert lokalsamfunnsutvikling kan videreføres.
- Tålmodighet i prosesser er viktig.
- Kommunen deltar som støttespiller og reflektor.
- Kultursensitivitet og kulturforståelse er viktig.
- Relasjonsarbeid er hjørnesteinen.
- Forankring i kommunal ledelse og samarbeid med Høgskulen på Vestlandet.
- Kompetanseheving for lokale drivkrefter.
- Fleksibilitet i samarbeid og jevnlig møter i fagteamet.
- Synliggjøring og feiring av arbeid i lokalsamfunnene.
- Nærmiljøsamlinger på tvers av lokalsamfunnene.
- Bærekraftig ungdomsmedvirkning integreres i en systematisk modell.



Livsmestring i Hammerfestbarnehagen og i Hammerfestskolen

Kommune: Hammerfest

Kontakt: Heidi Dahl / heidi.dahl@hammerfest.kommune.no

BAKGRUNN:

Hammerfest og Kvalsund søkte om å være programkommuner, og ble slått sammen i 2020. Tittel i arbeidet ble Livsmestring. Søknaden ble sendt fra sektor for Helse og omsorg, med oppfølging og prosjektledelse i sektor for Oppvekst og kultur. Kommuneoverleger og folkehelsekoordinator utarbeidet søknaden. Det har vært deltakere i både arbeidsgruppe og styringsgruppe fra begge sektorene.

MÅLSETTING:

Livsmestring.

TILTAK I BARNEHAGEN:

Arbeid med voksenrollen og hvordan barn blir møtt av voksne for deres mestring av livet. Fokus på autoritative voksne som gir trygge barn, ved hjelp av programmet "Være sammen". Styrke ledelse for å skape trygge barnehagemiljøer, jf. barnehageloven kap. 8. Se barn tidlig for å gi nødvendig hjelp.

TILTAK I SKOLEN:

Arbeid med Livsmestring i samsvar med fagfornyelsen. Flere skoler har gjennomført LINK, utarbeidet ved RVTS sør, og følger opp med digital planleggingsdag ved oppstart av skoleår.

TILTAK FOR FORELDRE:

Universelle tiltak for å styrke foreldrerollen og ivareta retten til trygt barnehage- og skolemiljø. Gjenopprettet rollen som kommunalt trivselsombud for å sikre et trygt miljø.

TILTAK FOR BARN OG UNGE:

Satset på tiltak for store grupper av barn og unge om livsmestring, organisert i et nyetablert tiltaksteam med foreldrerådgivere og trivselsombud.

RESULTATER:

Større fokus på tiltak for større grupper av barn og unge. Satset på tiltak for å nå store deler av målgruppen, samt lett tilgjengelige lavterskeltilbud. Behov for å evaluere iverksatte tiltak. Arbeidsgruppen vil sette i gang evaluering i slutten av 2024 for å måle implementeringen hos ansatte og resultater for barn og unge.

LÆRT/LURT:

Deltakelse i arbeidet sammen med andre kommuner har vært en positiv læringsprosess, med utveksling av framskritt og hindringer.

Arbeid med prosjekt som vedvarer i flere år kan medføre utfordringer med forankring og engasjement i organisasjonen, men fokuset på tiltakene har vært opprettholdt. Erfaringen viser at arbeidsgruppen bør bestå av deltakere fra ulike nivåer i organisasjonen for å sikre gode resultater. Tiltakene har skapt tryggere barn, foreldre og lærere, og reduserte utfordringer i 1. klasse.



Fritid og frivillighet

Kommune: Horten

Kontakt: Anders Engelstad / anders.engelstad@horten.kommune.no

BAKGRUNN:

Folkehelseprofilen viser at Horten kommune skårer høyt på flere levekårsvariabler som negativt påvirker psykisk helse. Flere barn og unge enn landsgjennomsnittet vokser opp i familier med lavinntekt, enslig forsørger og faller ut av videregående opplæring. Ungdata viser også høyere forekomst av psykiske plager, mobbing og ensomhet. Meningsfulle fritidsaktiviteter er viktig for trivsel og mestring. En tverrfaglig arbeidsgruppe ledet av folkehelsekoordinatoren utviklet tiltaket.

HOVEDMÅL:

Alle barn og unge skal delta i relevante og meningsfulle fritidsaktiviteter sammen med andre.

DELMÅL:

1. Barn og unge opplever mestring, anerkjennelse, sosial støtte, tilhørighet og inkludering.
2. Barn og unge i Horten medvirker i beslutninger som gjelder egen hverdag.
3. Det er lett å bytte fritidsaktivitet, uavhengig av alder og ferdighetsnivå.
4. Foreldres økonomiske eller sosiale situasjon hindrer ikke deltakelse.
5. Det er sammenheng mellom skolehverdag og fritidsaktiviteter.

TILTAK:

- Utlånssentral for utstyr (BUA)
- Åpen hall
- Tilskuddsportalen
- Fritidskasse for fast organisert aktivitet
- Aktivitetskalender, fritidskoordinator (40 % stilling)
- Fritidssamtaler i skolen.

Tiltakene ble lansert i perioden 2020-2023.

RESULTATER:

Tiltakene er evaluert gjennom brukerundersøkelser, formativ evaluering i arbeidsgruppen og politiske saker. Prosjektet er også evaluert i styringsgruppe og prosjektgruppe. De fleste tiltakene er suksessfulle og har blitt implementert permanent. Spesielt utlånsordningen for utstyr er en suksess, takket være samarbeid mellom kommuneadministrasjonen, Frivilligsentralen og Kiwanis. Egenevaluering viser at prosjektet har vært vellykket, men bedre dialog med lag og foreninger og et lengre tidsperspektiv er nødvendig for å nå hovedmålet fullt ut.

LÆRT/LURT:

I Horten har man etablert flere tilbud som har positiv effekt på barns og unges fritid. Tjenestene senker terskler knyttet til økonomi, utstyr, hjelp til å finne aktivitet og en koordinerende ressurs. Fritid anerkjennes nå som en viktig arena for mestring, glede og forebygging av utenforskap.



Robust Ungdom i Karlsøy kommune

Kommune: Karlsøy

Kontakt: Kommunepsykolog Mari E. Myrland / mari.e.myrland@karlsoy.kommune.no og leder for helse- og familieavdelingen Ann-Ellen Johansen / ann-ellen.johansen@karlsoy.kommune.no

BAKGRUNN:

Prosjektet har tre hovedgrunner:

1. Skolens plikt til å fremme et godt psykososialt miljø,
2. Utfordringsbildet i kommunen basert på statistikk, og
3. Tilbakemeldinger fra elever om behovet for økt kompetanse i å skape god helse.

Skolens formål er ikke bare å stimulere til faglig læring, men også å ruste barn og unge til å møte livets utfordringer. Opplæringsloven sier at alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring (§12-2).

Ungdatatall fra 2021 for ungdomsskoleelever i Karlsøy viser at 43 % gruer seg til å gå på skolen (28 % er landsgjennomsnittet), 31 % har psykiske plager (17 % er landsgjennomsnittet), 30 % er plaget av ensomhet (11 % er landsgjennomsnittet), og 12 % opplever at familien har dårlig råd (3 % er landsgjennomsnittet).

Elever har uttrykt ønske om mer kompetanse i hvordan de selv kan skape god psykisk helse.

MÅL:

Øke livsmestringskompetansen for barn og unge i Karlsøy. Budskapet er at psykisk helse skapes hver dag i hvordan vi er mot oss selv og hverandre. Elevene får konkrete kunnskaper og verktøy for å styrke egen og andres psykiske helse, samt øve på kunnskaper, holdninger og handlinger gjennom øvelser og lek.

TILTAK:

Karlsøy kommune bruker Robust Ungdom-programmet, utviklet i Indre Østfold kommune og tilgjengelig på robustungdom.no. Skolene følger oppsettet på nettsiden: To timer i måneden, syv ganger i året.

Elevene og foresatte deltar på felles temakvelder på 8. og 9. trinn, totalt 46 timer med foredrag, praktiske øvelser og samarbeidslek.

Første del av undervisningen er et 15-minutters foredrag av kommunepsykolog eller helsesykepleier, med korte filmeksempler. Andre del varer 90 minutter og ledes av en lærer.

Temaer:

8. trinn: Miljø, pust, tanker, følelser, søvn, selvfølelse og dårlig råd.

9. trinn: Styrker, mindfulness, tredelt hjjerne, følelser, problemer, Fremtid og drømmer, og søvn.

10. trinn: Positiv psykologi, ikke-voldelig kommunikasjon, digital hverdag, tristhet, visualisering, søvn og engstelse.

RESULTATER:

Robust Ungdom er nå timeplanfestet og vil fortsette. Prosjektet utvides med Robuste Barn i 2024. En ressursgruppe av elever fra hvert trinn etableres i 2024/2025 for dialog, planlegging og justering. Evalueringer viser at prosjektet gir positive resultater for elevenes trivsel og mestring. Lærernes erfaringer og det tverrfaglige samarbeidet evalueres også.

LÆRT/LURT:

Vi har brukt et eksisterende program, men tilpasset det lokalt. Månedlige samlinger er mest hensiktsmessig. En ressursperson på skolen er viktig for planlegging og materiell. Programmet må prioriteres og være forankret i ledelsen. Tverrfaglig samarbeid styrker laget rundt elevene og gir synergieffekter i andre saker. Programmet bidrar til å styrke elevenes helse og trivsel.



Skoleturne

Kommune: Blå Kors Kristiansand

Kontakt: Virksomhetsleder Blå Kors chatsenter Philip Lyding / philip.lyding@blakors.no og prosjektleder folkehelseprosjektet Sosiale nettverk & sosiale medier Gro Anita Kåsa Poulsen / poulsen@blakors.no

BAKGRUNN:

I 2020 besøkte vi 10 skoler i Agder med fokus på psykisk helse. Vi la opp til en geografisk spredning, og besøkte Bykle i nord, Vigeland i vest og Gjerstad i øst. Planen var å besøke 20 skoler, men pandemien stoppet dette. Invitasjon ble sendt til alle ungdomsskoler i Agder og interessen var stor. Skoleturneen var et samarbeid mellom SnakkOmPsyken.no, artisten Gino Bless og folkehelseprosjektet.

MÅLSETTING OG TILTAK:

Viktigheten av å snakke om psykisk helse ble tematisert, og chat ble introdusert som et tilgjengelig, aktuelt og anonymt verktøy for ungdom.

Gino formidlet sin historie om en oppvekst med foreldre i rus og vold, og at redningen ble noen trygge voksne som så ham. Mange elever ble sterkt berørte, og lærerne har gitt gode tilbakemeldinger: «Jeg har jobbet lenge her på skolen og har aldri sett eller opplevd våre ungdommer sitte så rolig og følge med». «Utrolig bra opplegg! Dette gjorde sterkt inntrykk på oss lærere og elever».

Det var høy bevissthet på at skolene måtte legge til rette for at helsesykepleier/sosiallærer var tilgjengelig etter skolebesøket. Underveis i historien ble mange sterke temaer berørt, og det var viktig med tilgjengelige voksne dersom det kom reaksjoner fra ungdommene. Skoleturneen var en stor suksess, helt til vi måtte avslutte på grunn av pandemien.

RESULTAT:

Det ble gjennomført en spørreundersøkelse i forbindelse med turneen. De unges svar gir grunnlag for å konkludere med at det både var virksomt å møte ungdommene på denne måten, og at vi tok opp temaer ungdommene hadde interesse for å høre mer om.

Målet var ikke bare å få en tilbakemelding på selve foredraget, men også å få et inntrykk av hvilke møteplasser ungdommene har, hvem de opplever å kunne snakke med og søke støtte hos, og om [SnakkOmPsyken.no](https://snakkompsyken.no) oppleves som relevant og aktuelt å kontakte.

Undersøkelsen viste god respons på selve samlingen under skolebesøket, der det å dele en livshistorie kombinert med musikk slo godt an. Dette var temaer og opplevelser ungdommene kjente seg igjen i. Utadrettet virksomhet som skoleturné tar opp temaer ungdommene setter pris på, gjør chattetjenestene kjent og gjør at flere unge vil snakke/chatte med noen om det neste gang de har det tøft. Kort oppsummert ville flere som har fått skolebesøk av Blå Kors snakke om det – og gjerne chatte om det.

LÆRT/LURT:

Vi erfarer at skolen er en fin arena for å møte ungdom. IK Start og SnakkOmMobbing har i dag et samarbeid om skolebesøk hvor vi har besøkt 25 skoler og truffet 1360 elever med foredraget "Det gode laget". I tillegg har vi de tre siste somrene truffet til sammen 1200 barn- og ungdommer på Vipers håndballskole med et foredrag knyttet til mobbing og hvordan man i lag og grupper kan motvirke mobbing.



SnakkOmPsyken.no

Kommune: Blå Kors Kristiansand

Kontakt: Philip Lyding / philip.lyding@blakors.no, virksomhetsleder Blå Kors chatsenter og Gro Anita Kåsa Poulsen / poulsen@blakors.no, prosjektleder folkehelseprosjektet Sosiale nettverk & sosiale medier

BAKGRUNN:

I søknaden om å bli ledende aktør ble det antydning ønskelig å satse på nettbaserte løsninger for å møte ungdom som trenger oppfølging. Ved å benytte Blå Kors' kompetanse på mobbing gjennom SnakkOmMobbing.no, har vi opprettet chatten SnakkOmPsyken.no.

INNHold:

Dette er en faglig og lett tilgjengelig chat for unge som strever. Sosiale medier brukes for å markedsføre tilbudet. Vi driver opplysningsarbeid om mobbing og psykisk helse og har tatt posisjon som en «voksenstemme» i sosiale medier. SnakkOmPsyken.no har blitt et av de viktigste tiltakene i folkehelseprosjektet vi ledet. SnakkOmMobbing ble etablert i 2015 og erfaringen fra dette arbeidet er brukt til SnakkOmPsyken.no. Barn og unge kan kontakte en trygg voksen – 100 % anonymt og helt gratis. Chatten er bemannet av fagpersoner med minimum treårig høyere utdanning.

RESULTATER:

Evalueringsstudiene har vist at mange ungdommer har stort utbytte av deltakelse i chattetjenestene. Mange opplever chatten som god hjelp og støtte. De understreker betydningen av anonymitet og lav terskel for å ta kontakt, og bruker derfor chatten som en første trening i å åpne seg om noe som er vanskelig.

Analyse viser:

- Tilgjengelighet og anonymitet skaper lav terskel for å gå inn og ut av chatten, noe som gir en annen maktbalanse enn i vanlige hjelpesamtaler med fysisk oppmøte.
- Flertallet av de som gir tilbakemelding etter endt samtale, uttrykker takknemlighet og at de fikk relevant støtte.

- Samtalene går ofte rett på sak, mer umiddelbart enn i ansikt-til-ansikt-samtaler. Ungdommer kan fortelle om dyp livskrise i sin første setning.
- Støtte og anerkjennelse uttrykkes i samtalene både ved ord, beskrivelser av reaksjoner og språklig speiling.
- Per november 2024 har [SnakkOmPsyken.no](https://snakkompsyken.no) passert 51.000 henvendelser og gjennomført mer enn 37.500 samtaler.
- Chatsamtalene fungerer ofte som rådgivning for å finne ut hvem man ellers kan finne støtte hos i hverdagen og/eller hjelpeapparatet.

LÆRT/LURT:

Vi har utviklet ny kunnskap om hva en hjelpe-chat kan bety for ungdom, hvordan kommunikasjonen der fungerer og hvordan slike møteplasser kan utfylle det tradisjonelle hjelpeapparatet innenfor psykisk helse.

Opprettelsen av [SnakkOmPsyken.no](https://snakkompsyken.no) ble finansiert med midler fra Stiftelsen DAM og støttet av folkehelseprosjektet. Dette har gjort det mulig å nå ut til mange unge som trenger noen å snakke med. SnakkOmPsyken.no har dermed vist seg å være en verdifull ressurs i det forebyggende arbeidet med psykisk helse for barn og unge.



Blå Kors CVIDERE

Kommune: Blå Kors Kristiansand

Kontakt: Prosjektleder SoNe&SoMe Gro Anita Kåsa Poulsen / poulsen@blakors.no

BAKGRUNN:

Flere ungdommer ønsket seg jobb, og partnere bekreftet dette behovet. Rekruttering av ungdom i alderen 15-16 år er utfordrende, spesielt for de som ikke allerede er involvert i aktiviteter som fotball. CVIDERE og betalte ettermiddagsjobber ble derfor iverksatt som forebyggende tiltak for å bedre levekår, redusere utenforskap og kriminalitet, samt gi en sosial arena. Dette tiltaket bygger på tanken om at slike jobber kan ha en positiv effekt på ungdommers tilværelse og fremtidsutsikter.

GJORT:

140 ungdommer i Kristiansand fikk prøve seg i betalte ettermiddagsjobber i prosjektets siste år. Hovedmålgruppen var ungdom i alderen 16-20 år, rekruttert fra blant annet barnevern, konfliktråd og egne virksomheter. Ungdom med lav inntekt og egne sårbarheter var en prioritert gruppe. I samarbeid med CEMO AS fikk ungdommene oppdrag innen pakking, med arbeidsledere som jobbet skulder ved skulder med dem på alle skift. Disse trygge voksne bidro med opplæring og trygghet, og Blå Kors Kristiansand var arbeidsgiver som fakturerte eksterne bedrifter for oppdragene.

RESULTATER:

Prosjektet resulterte i 13 519 arbeidstimer og en lønnsutbetaling på 1 758 000 kr det første året. Dette var et viktig bidrag til familier med lav inntekt, med et snitt på 12 577 kr per ungdom.

CVIDERE er nå etablert med 65 ungdommer i aktiv deltidsjobb, og totalt har ca. 400 ungdommer deltatt i prosjektet.

Evalueringen viser at ungdommene opplevde økt mestring, kompetanse og autonomi. Ifølge Ryan & Deci (2017) og Antonovsky (2012) bidrar dette til å styrke ungdommenes resiliens.

Mestringserfaringer gir også økt motivasjon og ansvarsevne (Bandura, 1997), noe som kan forbedre deres evne til å håndtere motgang og fremme generelt velvære. Evalueringen indikerer at tiltaket har gitt betydelig arbeidserfaring og positive helsefremmende effekter.

LÆRT/LURT:

Blå Kors Kristiansand har sikret fortsatt drift av CVIDERE med støtte fra blant annet Sparebankstiftelsen SR-Bank, Bufdir og Agder fylkeskommune.

Forskningsprosjektet «SAMMEN for sysselsetting», i samarbeid med NORCE og støttet av Sørlandets kompetansefond, undersøker bruk av SAMM-metodikk i CVIDERE. Prosjektet har vist seg å ha en innovativ arbeidsmetode med stor overføringsverdi til andre kommuner.

De konkrete resultatene viser at prosjektet ikke bare har hatt økonomisk betydning, men også forbedret ungdommenes fremtidsutsikter og styrket deres evne til å møte utfordringer på en konstruktiv måte. Erfaringene fra CVIDERE kan dermed være nyttige for andre kommuner som ønsker å iverksette lignende tiltak for å fremme folkehelsen og gi ungdommene bedre muligheter.



Livsmeistring – robuste barn og unge

Kommune: Luster kommune og Sogndal kommune

Kontakt: Rådgjevar Oppvekst og folkehelse / prosjektleiar: Marte Kvisterø Krogstadmo /

marte.kvistero.krogstadmo@luster.kommune.no og

fagleiar Oppvekst og folkehelse: Britt Veum Hauge / britt.veum.hauge@luster.kommune.no

BAKGRUNN:

I Luster- og Sogndal kommune viste tal frå Ungdata og kommunehelse sin statistikkbank til utfordringar hjå unge i høve psykiske lidningar, skulevegning og stressmeistring. Helsestasjon erfarte at dei som slit psykisk hadde blitt yngre, og at foreldre var meir usikre i rolla si. Kommunalsjef oppvekst, leiande helsesjukepleiar, rådgjevar oppvekst og folkehelse-rådgjevar frå Luster- og Sogndal kommune tok initiativ til prosjektet.

INNHALD:

Målet er eit heilskapleg og systematisk løp for livsmeistring frå barnehage til grunnskule, for å jamne ut sosiale skilnadar i helse og gje like moglegheiter for robust psykisk helse. Tiltaka inkluderer opplæring i kropp, grense og seksualitet. Vestlandsforskning analyserte datamaterialet, og kartlegginga resulterte i tre tiltak:

1. Livsmeistring som eige fag på timeplan: Fleire skular testar ei time i veka med undervisning knytt til Folkehelse og livsmeistring frå 1.-10.trinn.
2. Livsmeistring som eige tema i barnehagen: Alle tilsette har fått kurs i Hjartesamling, ein metode for å gje barn eit språk til å fortelje om det som er vanskeleg.
3. Heimen som aktiv medspelar: Barnehagar og skular initierer foreldrenettverk, og det vert ny organisering av foreldremøte og system for bruk av tolk.

RESULTATER:

Kartlegginga førte til godt samarbeid med viktige støttespelarar, open dør i implementeringa og stort engasjement frå tilsette. Barnehagane er godt i gang med "Hjartesamling" og fleire foreldregrupper har etablert foreldrenettverk. Test av ei time i veka med tema innan folkehelse og livsmeistring har vore positivt, og fleire skular ønsker å teste det ut.

LÆRT/LURT:

- Fleire skular og barnehagar implementerer folkehelse og livsmeistring systematisk og jamleg.
- Foreldrenettverk syner behov for at foreldre møtast og snakkar om felles utfordringar.
- Undervisninga fokuserer på klasse miljø, toleranse og gode haldningar.
- Tiltaka løfter førebygging av vald, seksuelle overgrep, rasisme og diskriminering med nasjonal overføringsverdi.
- Systematisk arbeid, medverknad, tolmod og engasjement frå kollegaer er viktige grunnar til prosjektets framgang.

Prosjektet sikter mot to nye år for å vidareutvikle og styrke arbeidet med implementering og evaluering. Følg oss gjerne på: [Livsmeistringrobustebarnogunge](#).



Gode valg

Kommune: Lyngen, Storfjord, Balsfjord, Skjervøy

Kontakt: Dagrun Weines / dagrun.weines@harstad.kommune.no og

Janne Johansen / janne.johansen@tjeldsund.kommune.no

BAKGRUNN:

Gjennom Ungdataundersøkelsen og folkehelseprofilen til kommunene i Nord Troms og Balsfjord avdekket vi utfordringer knyttet til antallet elever som fullfører og består videregående skole i løpet av 5 år, samt utfordringer knyttet til framtidstro og motivasjon. Dette kommer i tillegg til forholdsvis høy egenrapportering fra ungdommen på psykiske helsetilstander. Folkehelseprofilen peker videre på samme utfordringer innenfor utdanningsnivå i alle samarbeidskommunene, samt utfordringer med nedgang i folketall og eldre befolkning.

INNHOOLD (GJORT):

- Etablert treffpunkt i videregående skoler: Universelt tiltak drevet av miljøarbeider/ ungdomskontakt og kommunepsykolog. Møteplasser for elever, måltider, aktiviteter og miljøarbeid.
- Interkommunalt samarbeid om treffpunkter.
- Strukturert overgangsarbeid ved oppstart på videregående skole.
- Etablert tettere samarbeid med OT og NAV om ungdom i videregående skole.
- Etablert tettere samarbeid mellom videregående skoler og kommuner.
- Etablert kompetanseklynger mellom kommuner: Deltagere: psykologer og ungdomsarbeidere/ miljøarbeidere.

RESULTATER:

Tiltakene gjennomført i 4 kommuner i perioden 2018-2024 har ført til:

- Tettere samarbeid om ungdom i videregående skole mellom kommune, fylkeskommunen ved videregående skoler, OT og NAV.
- Tettere interkommunalt samarbeid.
- Bedre oversikt over ungdomsbefolkningen og større mulighet for treffsikre tiltak.

LÆRT/LURT:

Viktig med systematiske møtepunkter mellom grunnskoler og videregående skoler.

Eksempel:

Ressursgruppa på Nordkjosbotn videregående skole er et godt eksempel på tverrfaglig samarbeid omkring enkeltelever/grupper. Man må jobbe både på systemnivå og individnivå. Å ha hjelpen tett på ser ut til å gi ønsket effekt.



Ung Arena Midt-Telemark (UAMT)

Kommune: Midt-Telemark

Kontakt: Trond Garborg / trga1711@mt.kommune.no

BAKGRUNN:

Ung Arena Midt-Telemark (UAMT) har hatt en prosjektperiode fra 2018 til 2022 med slutt-rapportering i 2023. Prosjektet fokuserer på å fremme god psykisk helse og livskvalitet blant barn og unge gjennom etablering av ungdomsvennlige tjenester. Modellen, utviklet i Oslo, bygger på åtte prinsipper som brukermedvirkning og lavterskeltilbud. Forankringsarbeid i kommuneledelsen og åpne møter med ungdom la grunnlaget. Ungdataundersøkelsen ga viktige innsikter.

MÅLSETTING:

Hovedmålet er å styrke psykisk helse og livskvalitet blant barn og unge. Ung Arena Team inkluderer kommunale tjenester og eksterne aktører som frivilligsentraler og forskningsmiljøer.

Delmål:

- Skape en lavterskel, inkluderende og rusfri møteplass.
- Sikre tilgjengelige tjenester hvor ungdom får god hjelp.
- Fremme samarbeid og effektiv ressursutnyttelse.

TILTAK:

Ung Arena Midt-Telemark har implementert tiltak rettet mot psykisk helse og rusforebygging blant ungdom. Gjennom Ung Arena Team fremmes samarbeid og samskaping.

Tiltakene inkluderer:

- Lavterskel møteplasser og samtaletilbud: Mestring, trygghet og tilhørighet.
- Samarbeidsstrukturer via Ung Arena Team: Representanter fra kommunale tjenester, frivilligsentraler, forskningsmiljø (USN) og frivillige.
- Involvering av ungdom: Ungdomsråd, elevråd og ungdomspanel gir innspill og påvirker tilbudene.

- Ansettelse av erfaringsmedarbeider: Ivaretar ungdommens synspunkter.
- Tilbakemeldingsfokus i samtaletilbudet: Ungdomsvennlige tjenester basert på tilbakemeldinger.

RESULTATER:

Evalueringen viser at UAMT har hatt positive resultater. Møteplasser og samtaletilbud har blitt godt brukt, noe som har gitt ungdom mestring, trygghet og tilhørighet. Ekstern evaluering av USN fremhevet god forankring i kommunene og samarbeid med frivillige aktører som kritisk for suksess. Ungdommene rapporterte at tjenestene var relevante og tilgjengelige, og tilbakemeldingene har blitt brukt til å forbedre tilbudet. Samlokalisering av tjenester reduserte opplevd stigmatisering. Ung Arena Team er blitt en etablert struktur for tverrfaglig samarbeid.

LÆRT/LURT:

Prosjektet har vist viktigheten av ungdomsinvolvering i planlegging og gjennomføring for å skape relevante tjenester. Ungdommenes aktive deltakelse har forbedret tjenestene og styrket deres eierskap. Samarbeid med frivillige organisasjoner og lokal forankring i kommunene har vært avgjørende. Åpen kommunikasjon mellom hjelpetjenester har bidratt til effektiv ressursutnyttelse og bedre tjenester. Erfaringsmedarbeidere har spilt en viktig rolle i å ivareta ungdomsperspektivet. Erfaringene fra UAMT understreker viktigheten av en dynamisk tilnærming hvor tilbakemeldinger kontinuerlig integreres i tiltakene.



Ungdom og esport

Kommune: Nesseby

Kontakt: Daniel Østmo / daniel.ostmo@nesseby.kommune.no

BAKGRUNN:

Prosjektet 'Ungdom og esport' ble initiert som en del av Nesseby kommunes strategi for å forebygge ensomhet og utenforskap blant ungdom, i tråd med anbefalinger fra Folkehelsemeldingen 2019. Kommunen har sett behov for nye møteplasser og aktiviteter som fremmer sosial deltakelse og inkluderer ungdom uavhengig av økonomisk og sosial bakgrunn. Lokale data og nasjonale trender viser en økning i ensomhet blant unge, noe som har bidratt til utfordringer knyttet til psykisk helse.

GJORT:

Prosjektet har etablert en esport-aktivitet på kommunens fritidsklubb, basert på ungdommenes ønsker uttrykt gjennom et allmøte. Seks gaming-PCer, to PS5-konsoller og tilhørende utstyr ble anskaffet gjennom Folkehelsemidler. I tillegg ble en miljøarbeider med kompetanse innen esport og psykisk helse ansatt i en 40 % stilling for å sikre oppfølging av ungdommene. Det ble innhentet ytterligere kompetanse på området gjennom kompetansesenteret «Aktive gamere», hvor de både hadde veiledning av prosjektholderne i kommunen og holdt foredrag for ungdommene og deres foreldre.

Prosjektet bruker et forebyggende og helsefremmende teoretisk rammeverk kalt «ABC for bedre psykisk helse». Prosjektet er utformet for å fremme aktivitet (Act), sosialt samhold (Belong), og meningsfulle opplevelser (Commit). Tiltakene inkluderer også bevissthet rundt fysisk aktivitet, søvn, og ernæring, samt stressmestring og sinnemestring.

RESULTATER:

Prosjektet har skapt en ny sosial arena for ungdom i alderen 12–18 år, inkludert flyktningungdom og jenter, som ofte møter utfordringer som hets og trakassering i gamingmiljøer. Det er fokus på holdningsarbeid og utvikling av sunne gaming-praksiser. Tidlige evalueringer viser god deltakelse og en positiv opplevelse blant ungdommene. Prosjektet

har også styrket samarbeidet med nabokommuner for å bygge nettverk mellom likesinnede ungdom. Konkurransespektet har vist seg mindre verdifullt og engasjerende hos ungdommene enn forventet. Det er det sosiale aspektet som har hatt størst innvirkning. I samarbeid med RKBU Nord er det igangsatt en dypere evaluering av prosjektet, som er planlagt ferdigstilt i desember 2024.

LÆRT/LURT:

Prosjektet har vist at esport kan fungere som et effektivt folkehelseiltak ved å skape tilhørighet og bidra til mestring blant ungdom. Nøkkelen til suksess har vært ungdomsmedvirkning, tilrettelegging for ulike grupper, og ansattes engasjement. Prosjektet har overføringsverdi til andre kommuner, spesielt i distrikter med begrensede fritidstilbud.



Bedre tverrfaglig innsats i Sokndal og Eigersund kommune

Kommune: Sokndal og Eigersund

Kontakt: Sokndal: Linda Øvestad Olsen / loo@sokndal.kommune.no

Eigersund: Gunn Helen Ege / gunn.helen.ege@eigersund.kommune.no

BAKGRUNN:

Begge kommuner vedtok politisk å implementere samhandlingsmodellen Bedre Tverrfaglig Innsats (BTI) for å sikre sårbare barn og unge rett oppfølging til rett tid og koordinert innsats uten oppfølgingsbrudd. BTI skal sikre felles forståelse, styrke kompetanse og skape faglig og politisk interesse. Hensikten er å forebygge alvorlige saker ved tidlig intervensjon og systematisk oppfølging. Helse-tilsynets rapport fra 2009 viste at barn og unge ikke ble fanget opp tidlig nok, og hjelpen var dårlig koordinert. Politisk vedtak inngikk samarbeidsavtaler med Korus, som oppmuntret kommunene til å søke midler i program for folkehelsearbeid.

MÅLSETTING:

Å evaluere hvordan BTI-modellen har ført til ønsket praksisendring i kommunale tjenester. Prosjektet (2019–2024) inkluderer rekruttering av masterstudenter og tilskudd fra program for folkehelsearbeid for å styrke forskerkompetanse. Universitetet i Stavanger har ansvar for følgeevalueringen ved Anne Schanche Selbekk. Begge kommuner har utarbeidet BTI-handlingsveiledere og tiltaksoversikt: Sokndal BTI og Eigersund BTI.

RESULTATER:

Prosjektet er et aksjonsforskningsprosjekt med formål å skape kunnskap gjennom dialog som er relevant for praksis og skaper endringer. Innsamlede data inkluderer barnevernssaker, dokumentasjon fra helsestasjon/skolehelsetjenester, kommunale data, bruk av handlingsveileder og stafettlogg, og intervjuer med barn, foreldre, ansatte og ledere. Evalueringen fokuserer på tidlig hjelp, handlingskompetanse, samarbeid, barns og foreldres erfaring, og implementeringsstrategier.

Flere masteroppgaver gir grundige innblikk i problemstillingen, blant annet:

UiA, Loyd Kaasa 2022: Implementering av BTI i barnehage og skole.

VID, Ann Cathrine Støylen 2023: BTI som modell for samhandling og medvirkning,

UiA, Sigmund Hadland jr. 2024: Mellomlederrollen i kommunalt endringsarbeid.

Årlige forskningsdager har presentert funn og resultater. Den avsluttende forskningsdagen gjennomføres 29. april 2025.

LÆRT/LURT:

Gjennomføringen av forskningsprosjektet har vært nyttig for begge kommunene. Tett samarbeid med akademia har økt kvaliteten. Forskningskompetanse er viktig for videreutvikling og kvalitetsarbeid i kommunen. Aksjonsforskning fører til justering av praksis underveis, og har styrket implementeringen fra politisk og administrativ ledelse til ansatte i basistjenester.



Ung og framtida i Solund

Kommune: Solund

Kontakt: Folkehelsekoordinator: Mona Hjørnevåg / mona.hjonnevag@solund.kommune.no og ungdomskoordinator: Monica Thune / monica.thune@solund.kommune.no

BAKGRUNN:

Folkehelsekoordinator Mona Hjørnevåg søkte i 2021, i samarbeid med samfunnsgeograf Trond S. Skarpeteig og adjunkt Nina K. Engevik ved skulen. NORCE, ved Kjell-Morten Stormark, er forskingspartner. Alle unge må ut av kommunen for vidaregåande, og UngData viste at mange unge, særleg gutar, ønskjer å busetje seg i Solund som vaksne. Likevel er det ikkje like mange som faktisk etablerer seg her etter enda utdanning. UngData viste òg mangel på møteplassar, og fleire gode tiltak låg brakk. Vi ville finne ut meir om kva som må til for at unge i Solund skal ha det bra, kjenner mogelegheitene i Solund og beheld tilknytning til heimstaden. Tidsramma er 2022–2026, med hovudfokus på livskvalitet og meistring. Prioritet vart gitt til å styrke eksisterande tiltak.

VARIGE TILTAK ETABLERT SÅ LANGT:

- 2022/3: Nyetablert ungdomsklubb og arrangement, styrka lokal ungdomstransport og ungdomsråd, ny ungdomskoordinatorstilling, 2-vegskommunikasjon via SoMe, trening for unge, karrieremesse.
- Våren 2024: Brukarmedverknad blant to ungdomsgrupper (7.-10. klasse og 16-24 år) med anonyme spørjeundersøkingar, dialog på kafemøter i skuletida og metoden ABCD.
- Hausten 2024: Utdanningsval 7.-10. klasse, elektroniske nyheitsbrev, kartlegging av unge utanfor arbeid og utdanning, og næringslivet sine ynskjer.

RESULTATER:

Vi har førebels funne ut kva ungdommane synes er gode heimkommunekvalitetar, deira ynskjer og kjennskap til ulike tema rundt arbeid og fritid. Førebelse resultat viser stor fornøgdheit med heim- og oppvekststaden. Aktivitetar, arrangement og fritid var mest viktig, ein god plass å bu, folk/vener/familie, transport og butikkar. Andre tematiske svar gjev grunnlag for løpande tiltaksutvikling.

LÆRT/LURT:

- Brukarmedverknad og kartlegging er naudsynt tidleg. Finn ut kva målgruppa synes og ynskjer før tiltaksutviklinga.
- Sjekk erfaringar viss nokon har prøvd ut tiltaket/strategien de planlegg.
- Bruk ressurspersonar i målgruppa til å engasjere og fortelje dykk korleis de skal nå dei.
- Lag tiltaka saman med dei tenesteytarane som skal utføre dei.
- Forankre dei gode tiltaka der dei skal utøvast, i leiinga og økonomiplan til rett sektor.
- Systematiser, lag liv i, og gjer synleg allereie eksisterande, gode tiltak.
- Aksepter at tiltaksvegen ikkje er linjalrett, og at ting tar tid.
- Mål 0-punkt i starten (fornøgdheit, besøkstal osv.) for å sjå ei slags effekt eller justere kursen undervegs.
- Arbeidsmetoden gjorde at vi måtte skrote eitt tiltaksforslag og utvikle nytt saman med tenesteytar. Dei unge har via ulike fora ruta oss inn på rett veg. Vi er ikkje i mål, men får tilbakemelding frå dei unge at dei føler seg høyrte og at det no skjer noko.



Hallo! Adjø! Overgang frå barnehage til skule og SFO

Kommune: Sveio

Kontakt: Prosjektleiari Brynhild S. Herheim / brynhild.storkersen.herheim@sveio.kommune.no

BAKGRUNN:

I 2015 viste nasjonale prøver og folkehelseprofilen til Sveio at me var dårlege på språk, lesing og skrivning. I 2016 vart Sveio med i den statlege satsinga «Språkkommuneprosjektet». Det vart oppdaga at det var for lite samanheng mellom språkarbeid i barnehagen og språk, lesing og skrivning i skulen. Fleire melde om at det var utfordrande i 1. klasse, noko som samsvarar med forskning. Overordna del av læreplanen slår fast at barn må trivast, oppleve meistring og kjenne seg trygge og inkluderte. På bakgrunn av dette søkte Sveio kommune midlar for å arbeide meir utførleg med overgangen frå barnehage til skule og SFO, der ein kunne ta med positive røymsler frå førre språkkommuneprosjektet.

INNHALD:

Målet med prosjektet er å lage ein heilskapleg overgang mellom barnehage, skule og SFO som kjem alle barn til gode. Medverknad, eigarskap og forankring har stått sterkt i planprosessen. Alle aktivitetar er utforma saman med tilsette og leiarar på bakgrunn av behov frå kartleggingsanalyse frå kommunen. Foreldre og barn er med på å setje sitt preg på aktivitetane gjennom intervju, spørjeundersøking, deltaking og evaluering.

Ein viktig aktivitet er «Salamanderklubben», som er tre samlingar på skulen for barn og foreldre før skulestart. Her blir foreldre og barn kjend med skulen, samstundes som tilsette og leiarar blir kjend med dei. Denne aktiviteten bidrar til trygge foreldre og barn, og det blir lettare for skulen å tilrettelegge for tilpassa opplæring frå fyrste skuledag.

Elles har me utarbeida «Sveiosekken», ein sekk med leiker, bøker og ein bamse som skal gi barna kontinuitet og fungere som grenseobjekt mellom institusjonane. Lærande nettverk for tilsette i 1. klasse, SFO og pedagogiske leiarar fører til samarbeid og samanheng mellom institusjonane, og bidreg positivt i å få inn meir lek i skulen.

Tiltaka er gjennomført innafor gitt tidsramme. Grunna høgt engasjement blant tilsette, har det vorte frigitt kapasitet og ressursar til å arbeide med overgangen frå barneskule til ungdomsskule, og frå heim til barnehage, med røymslene frå hovudoppgøret.

RESULTATER:

Prosjektet har ennå ikkje kome til slutfasen, men midtvegsevalueringa (samtaler, observasjonar og spørjeundersøkingar) syner at det er mindre utfordringar i 1. klasse enn før. Foreldre melder at både dei sjølv og barna er trygge i prosessen, og rektorane ser god effekt, særleg for barn og foreldre som er engstelege i samband med skulestart. Barnehage og skule er blitt betre kjend, som fører til betre kontinuitet for barna. Den frie leiken får no større plass i 1. klasse enn berre for 2 år sidan.

LÆRT/LURT:

Ei viktig læring i prosessen er å ta med alle aktuelle parter når det skal utarbeidast kartlegging på kva som må gjerast og utvikling av tiltak. Forankring hos leiarane er minst like viktig. Å vere tett på målgruppa som prosjektleiari før, under og etter tiltak har vore ein suksessfaktor. Sveio kommune opplever at tiltaka i samband med overgangen har skapt tryggare barn, tryggare foreldre og lærarar som melder om færre utfordringar i 1. klasse enn før prosjektet starta.



Liten og ny i barnehagen

Kommune: Trondheim

Kontakt: Margrethe Midtsand / margrethe.midtsand@ou.trondheim.kommune.no

BAKGRUNN:

Prosjektets fokus var ettåringens overgang fra hjem til barnehage. I prosjektperioden (2018-2023) ble det utviklet en foreldreaktiv tilvenningsmodell basert på erfaringsbasert og forskningsbasert kunnskap. RKBU Midt-Norge deltok i utforming og evaluering. På bakgrunn av kommunens utfordringsbilde ble temaet valgt i samarbeid med fagfolk, foreldre og frivillige organisasjoner. Barnehagens betydning som forebyggende arena for psykisk helse og sosial utjevning ble lagt til grunn for satsingen på barn fra 0-6 år. Overgangen fra hjem til barnehage for de yngste barna ble valgt som tema. Ettåringene hadde lovfestet rett til barnehageplass, men tilvenningsrutinene var ikke endret for å tilpasses de yngste barna.

MÅL:

Å utarbeide en godt begrunnet modell for tilvenning for de yngste barna.

TILTAK:

Prosjektet startet med en pilot i fire barnehager der foreldreaktiv tilvenning i gruppe ble prøvd ut. Resultatene fra piloten la grunnlaget for videre utprøving og utvikling. Prosjektet ble gjennomført trinnvis med årlig evaluering og justeringer. Ansatte og foreldre bidro i evalueringen gjennom årlige datainnsamlinger. I 2019 og 2021 ble det tatt spyttprøver av barna for å måle stressnivå (kortisol). Formidling av kunnskapsgrunnlaget til ansatte og foreldre var en del av prosjektet.

Det ble utviklet en tilvenningsmodell i tre faser:

- Før barnet begynner: Opplæring av ansatte, besøk i barnehagen, foreldremøte og foreldresamtale.
- Når barnet begynner: Foreldre er med i barnehagen i minst fem dager, med fokus på gradvis overgang av ansvar til ansatte.
- Første tid uten foreldre: Gode rutiner, relasjonsbygging og trivsel vektlegges.

RESULTATER:

Tilvenningsmodellen har fått stor støtte fra foreldre og ansatte. Ansatte observerte at barna virket tryggere og roligere, med mindre gråt utover høsten, og rapporterte et tettere samarbeid med foreldrene. Kontinuerlig involvering av foreldre og ansatte har bidratt til å forme og forbedre tilvenningsmodellen. Forankring i barnehagens ledelse har vært avgjørende for gjennomføring, og opplæring av ansatte har vært vesentlig for felles forståelse og endring av praksis. Deltakelse fra kommunedirektørens fagstab har bidratt til å forankre prosjektet i kommunens administrasjon, og tilvenningsmodellen er nå tatt i bruk i kommunens barnehager.



SMART oppvekst – en sosial innovasjon i folkehelsearbeidet i kommunen 2017–2022

Kommune: Tønsberg

Kontakt: Henrik Kopstad Arnesen / henrik.kopstad.arnesen@tonsberg.kommune.no

BAKGRUNN:

SMART oppvekst er en helhetlig og styrkebasert modell som fremmer inkluderende oppvekstarenaer ved å skape miljøer hvor barn og unge opplever tilhørighet, mestring, livsglede og håp. Den baserer seg på fem prinsipper: styrkefokus, medvirkning, anerkjennelse, relasjon og trening, og har som mål å utvikle robuste barn, unge og voksne. Modellen er fleksibel og kan tilpasses ulike kontekster, med praktiske tips, verktøy og metoder tilgjengelige for bruk i ulike settinger. Lav terskel for oppstart og integrering i daglig praksis er viktige elementer. Opplæring, praksisnær forskning og læringsfellesskap bidrar til å forsterke prosjektets innovative karakter, som er en sosial innovasjon til nytte for fellesskapet.

MÅL:

1. Opplæring i medvirkning:
 - Grunnleggende verktøy for medvirkning til alle ansatte.
 - Sikre reell medvirkning i alle fora som angår barn og unge.
2. Kapasitetsbygging:
 - Bygge kapasitet i organisasjonen for å bruke SMART oppvekst-modellen.
 - Sørge for at alle ansatte som jobber med barn og unge er kjent med og kan bruke modellen.
3. Kompetanseheving:
 - Styrke evnen til å innarbeide innovasjonene fra prosjektet gjennom festivaler og kurs.
4. Evaluering og praksisnær forskning:
 - Evaluere effekten av trenerutdanningen på praksis og livskvalitet for barn og unge.
 - Samarbeid med professor Arild Bjørndal og sosiolog Bjørn Hauger (offentlig PhD).
 - Årlig rapportering og deltakelse i nettverk i Vestfold.

AKTIVITETER, TILTAK OG RESULTATER:

- SMART kurs: 110 kurs holdt i ulike virksomheter.
- SMART trenerutdanning: 164 sertifiserte trenere fra 27 kommuner.
- SMART senter for sosial innovasjon: Etablert i 2018.
- Langtidsavtaler: Samarbeid med skoler for langsiktig utviklingsarbeid.
- Eget forlag og materiell: Ca. 14 500 SMART-bøker solgt, flere forskningspublikasjoner i internasjonale tidsskrift.
- Metoder og verktøy: Tilgjengelig på smartoppvekst.no/materiell.
- Sosiale medier: Aktiv tilstedeværelse med nettside, Facebook og Instagram.
- SMART Festivalen: Arrangert flere ganger med stor deltakelse.

LÆRT/LURT:

SMART oppvekst har hatt stor spredning og god måloppnåelse, og har fremmet barn og unges trivsel, mestring og livskvalitet i hele Norge. Prosjektet er i vekst og har bidratt til en rekke «spin-offs», som ny lederutdanning og SMART elevråd. Størst effekt ser vi når det er en helhetlig forankring og strategi, og nye trenere utdannes fortløpende. Utfordringen oppstår der trenerne står alene og hvor det er liten forankring i resten av personalet.



Tiltaksutvikling for gode hverdagsliv for barn og unge i Vadsø kommune

Kommune: Vadsø

Kontakt: Carina Larsson / carina.larsson@vadso.kommune.no

BAKGRUNN:

Gjennom både Ungdata og kartlegging til helseoversikten for Vadsø kommune, er det identifisert ulike utfordringer. Ungdatatallene viser at ungdom sliter med psykiske plager og ensomhet, og at de ønsker flere uformelle møtearenaer. I helseoversikten 2020–2023 ble det identifisert 28 folkehelseutfordringer, hvorav 8 ble prioritert i kommuneplanens samfunnsdel. Flere av disse omhandler trivsel, møteplasser og psykisk helse for ungdom. Kommunen vil fokusere på rusforebyggende tiltak, lavterskeltilbud og varierte aktiviteter som ikke skal koste noe.

MÅLSETTING:

Økt inkludering og forebygging av utenforskap: Barn og unge skal ha meningsfulle aktiviteter uavhengig av interesser, språklig bakgrunn og økonomisk situasjon. Vi benytter medvirkning gjennom tidligere undersøkelser, løpende dialog med ungdomsrådet og ny Ungdata-undersøkelse (vinter 2024). Selv om Vadsø er god på organisert idrett og kultur, faller mange ungdommer fra 15-16 års alderen, og kulturtilbudet er ofte for yngre barn eller voksne. Ungdom 15 år og opp til "ung voksen" faller mellom flere stoler. ROP-tjenesten i Vadsø har Psykhjelpe, et lavterskel psykisk helsetilbud for ungdom/unge voksne. Ungdom opplever ensomhet og føler at de ikke passer inn i de ordinære aktivitetene kommunen har.

GJENNOMFØRTE TILTAK:

1. Gaming room på Ungdommens hus: Sommeren 2024 ble et rom pusset opp og installert med fire gamingstasjoner. Tanken er at ungdom som sitter alene og gamer hjemme skal kunne komme og game i fellesskap. Planer om E-sport klubb, gaming workshop for jenter og gamingturneringer.

2. Ungdomskonferanse: Foredrag med Helsesista for ungdom fra 8. trinn til 3. videregående, arrangert av ungdomsrådet. Fokus på psykisk helse, spesielt blant gutter. Senere en Fritidsmesse med kafe for TV-aksjonen og presentasjon av ulike organisasjoner.
3. Etablering av fritidsaktiviteter: Kartlegging og utprøving av aktiviteter i samarbeid med frivilligkoordinator. Bokseklubb og basketklubb for ungdom. Ungdomssone på biblioteket med pc-spill, tv-spill, brettspill, lesestol og saccosekker.

RESULTATER:

Tiltakene har ikke vært i virke lenge nok til å evaluere. Gamingrommet åpnet i oktober, og ungdomssonen på biblioteket er ennå ikke ferdigstilt.

Umiddelbare tilbakemeldinger: Ungdomskonferansen har fått positive tilbakemeldinger fra både ungdom og voksne. Ungdomsrådet rapporterer at elevene var fornøyde med Helsesista. Fritidsmessa hadde stort oppmøte, med rundt 400 besøkende, og ungdommene ble kjent med nye aktiviteter.

LÆRT/LURT:

Det tar tid og krever mye kapasitet å skape nye ting. Framover må vi sette av mer tid og personell, kanskje ved å lyse ut en deltids prosjektstilling eller frikjøpe noen til å jobbe sammen med prosjektleder. Prosjektlederens rolle som ungdomsrådskoordinator gir mulighet for jevnlig respons og innspill på prosjektet. Ungdomsrådet har bidratt til ideen om ungdomssone på biblioteket



Styrkebasert tilnærming – kompetanseheving og spredning av kunnskap i Hallingdal

Kommune: Ål

Kontakt: Karin Heiene / karin.heiene@aal.kommune.no

BAKGRUNN:

Folkehelsekoordinatorane i dei seks hallingdalskommunane tok initiativ til søknad i 2019 basert på data som viste utfordringar knytt til barn og unge si helse og livskvalitet, lav grad av gjennomføring i vidaregåande opplæring, mobbing og låg trivsel på skulen.

MÅLSETTING:

Etablere systematisk samarbeid mellom UngInvest AIB, grunnskular, lag og organisasjonar som jobbar med barn og unge, samt tverrfagleg og interkommunalt samarbeid mellom dei seks kommunane for å fremme styrkebaserte tilnærminger til vaksne som arbeider med barn og unge i Hallingdal.

TILTAK:

Prosjektperioden var frå august 2019 til desember 2021, men blei forlenga til 2024 på grunn av Covid-19.

RESULTATER:

Mest effekt der leiinga såg formålet med styrkebaserte tilnærminger for å fremme livskvalitet og folkehelse blant barn og unge. Leiinga fasiliterte ulike møtearenaer der styrkebaserte metodar og verktøy blei prøvd ut. Evalueringsrapporten «Spredning av styrkebaserte tilnærminger i Hallingdal» er utarbeidd av professor Ottar Ness og førsteamanuensis Dina von Heimburg ved NTNU WellFare.

LÆRT/LURT:

Prosjektet har gitt moglegheit til å bruke tid på kartlegging, informasjon, opplæring og involvering når det gjeld tiltaksutvikling. Tiltak som ungdomane sjølve meiner er viktige, treff betre. Implementering av tiltak er avhengig av god forankring, felles forståing for målsetting/visjon, engasjerte nøkkelpersonar og gode planar for vidareføring. Prosjektet har gitt oss auka medvit kring viktigheita av dette.

Eksempel: Ei kommune nytta styrkebasert tilnærming for å svare ut eit politisk mandat med støtte frå UngInvest AIB. Kommunen nytta 5D-modellen i Appreciative Inquiry i prosess saman med tilsette, føresette og elevar. Nokre endringar som har skjedd:

- Tilsette blei oppmerksame på språkets makt og korleis fremme ressurspråk for å skape positiv kultur.
- Oppmerksame på å sjå etter kva som fungerer/ kva barn og unge/tilsette meistrar.
- Utforska verktøyet Styrketreet for å fremme eit godt klassemiljø.
- Medarbeidarsamtalane fekk fokus på ressursar og styrker hos dei tilsette.
- Nokre jobba etter aksjonsforskningsprinsippa for å bli ein lærande organisasjon.
- Nokre rådgjevarar gjorde rettleiinga meir styrkebasert.
- I arbeid med flyktningar la ei flykningeneste fokus på draumen til deltakaren og plan for vegen fram mot draumen (Vegkart).
- Viser elles til evalueringsrapporten «Spredning av styrkebaserte tilnærminger i Hallingdal» utarbeidd av Ottar Ness og Dina von Heimburg ved NTNU WellFare.



Ungdomsengasjement i Gloppen (UngEng)

Kommune: Gloppen

Kontakt: May-Britt Sægrov / may.britt.segrov@gloppen.kommune.no

BAKGRUNN:

Prosjektet ynskjer å løfte fram engasjement og medverknad frå barn og unge i saker som omhandlar dei. Folkehelserådsgjevar, oppvekstsjef og ungdomslos tok initiativ til prosjektet, men ungdomsrådet vart raskt kopla på i utarbeiding av prosjektplan. Gloppen Kommune har i fleire år scora lågt på motivasjon og medverknad i elevundersøkingar. Vi har heller ikkje lukkast med å engasjere og involvere ungdom i lokale plan- og utviklingsarbeid. Ungdom skal ha ei aktiv rolle i oppfølging av t.d. Ungdata, elev- og folkehelseundersøkina. Gjennom dette håpar vi på meir eigarskap til utfordringar og tiltak som angår dei.

MÅLSETTING:

Å gjere ungdom i Gloppen betre i stand til å ta ansvar for si eiga helse, sin eigen kvardag og for lokalmiljøet sitt. For å systematisere arbeidet har vi konkretisert delmål.

Ungdom i Gloppen skal:

- Få auka kompetanse om psykisk helse - ha verktøy til å møte medgang og motgang i livet - bli tatt på alvor og utfordra - vere med å utforme tiltak i prosjektet
- Få erfaring med å ta initiativ og samarbeide - vite korleis dei kan engasjere seg i saker dei er opptatt av - ha reell innflytelse

TILTAK:

Fase 1: Styrke arbeidet i ungdomsråd og elevråd: Nye retningslinjer og rutinar. Tydlegare informasjon om kva som inngår i rollene. Opplæring. Regionale samlingar og nettverksbygging med andre ungdomsråd. Tilsett «Ungdomsinfluenser». Konkret initiativ frå ungdomsrådet. For å nå ut med info til dei unge må vi vere der ungdomane er.

RESULTATER:

- Eit aktivt og meir engasjert ungdomsråd: Meir engasjement, meir synlege, og meir kamp om plassane. Auke i antall saker dei har engasjert seg i.
- Betre og meir systematisk arbeid med ulike kunnskapsgrunnlag: Arbeidet har ført til auka fokus og engasjement kring ulike tema. Tydelegare konkretisering av viktige satsingsområder. Utvikling av tiltak har hatt fokus på barn og unge si stemme, involvering og ansvar.
- Etablering av Ungdomsklubb og ungdomscrew. Tettare samarbeid med ungdom, frivillige lag og organisasjonar for å skape attraktive tilbod for ungdom
- Etablering av årshjul «Livsmeistring og folkehelse» på ungdomstrinnet. Tema basert på ungdomane sine ynskjer og behov. Inspirasjon frå andre programkommunar som td. Luster, Ålesund og Østfold.

LÆRT/LURT:

Prosjektet har gitt oss moglegheit til å bruke god tid på kartlegging, informasjon, opplæring og involvering når det gjeld tiltaksutvikling. Tiltak som ungdomane sjølv meiner er viktige, og som dei engasjerer seg i, treff vi betre med. Samtidig erfarer vi at ting tek tid. Implementering av tiltak er avhengig av god forankring, felles forståing for målsetting/ visjon, engasjerte nøkkelpersonar og gode planar for vidareføring. Dette har vi både gode og dårlege erfaringar med, men prosjektet har uansett gitt oss auka medvit kring viktigheita av dette. Dette er viktig kunnskap vi jobbar vidare med.



Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen

Kommune: Oslo

Kontakt: Marte Østlien Get / marte.getz@bgr.oslo.kommune.no

BAKGRUNN:

Prosjektet innebærer å styrke tjenestenes systematiske arbeid med fysisk aktivitet og kosthold. Det involverer barnehager, barneskoler i bydel Alna, Bjerke, Grorud og Stovner og én ungdomsskole i Groruddalen i Oslo. Hensikten med prosjektet er å bidra til bedre psykisk helse og livskvalitet blant barn og unge, gjennom arbeid med mat, måltider og fysisk aktivitet.

MÅLSETTING:

Styrke ansattes kompetanse, bevissthet, motivasjon og organiseringsevne knyttet til mat, måltider og fysisk aktivitet. Det er utviklet et system for å bidra til likeverdig praksis, og verktøy som styrker det helsefremmende arbeidet i tjenestene.

TILTAK:

Prosjektet gjennomførte en innledende kartlegging av praksis for kosthold og fysisk aktivitet i et utvalg barnehager og barneskoler i de fire bydelene for å få innsikt i tjenestens praksis. Kartlegging av nullpunkt ble lagt til grunn for videre arbeid med tiltaksutvikling. Praksis ble kartlagt gjennom intervjuer, observasjoner og objektive aktivitetsmålinger. Det er gjennomført ulike aktiviteter: Samlinger, workshops, tilstedeværelse, kartlegging, fremlegg av viktige funn for ansatte, observasjoner, erfaringsmøter og hyppige møter om ulike uttalte ønskede tema fra målgruppen.

RESULTATER:

Bydelene har hatt ulike folkehelsesatsninger når det gjelder kosthold, fysisk aktivitet og motorisk utvikling. Gjennom prosjektet har vi samlet nyttige erfaringer og krefter, og gjennomført en felles satsing på tvers av bydelene i Groruddalen. Prosjektet ble forankret i øverste ledelse i tjenestene, og involverte områdeledere for skolene, rektorer og annen skoleadministrasjon, barnehagesjefer, barnehageledere, avdelingsledere, pedagogiske ledere og øvrig personal i tjenestene.

LÆRT/LURT:

Prosjektet startet i 2017 og har fokusert på økt kompetanse i arbeid med kosthold og fysisk aktivitet blant barn og unge i Groruddalen. Kartleggingen av nullpunkt har blitt flittig brukt underveis i prosjektperioden, for å sikre at alle forstår behovet for endring, og for å stå mest mulig samlet i prosessen. Av flere årsaker, som koronapandemien og omorganisering i skoleledelsen, måtte prosjektet avslutte sitt arbeid med barneskolene før prosjekt-slutt. Derfor har prosjektet størst datagrunnlag om mer varige kvalitetsendringer i barnehagene

Postadresse:

Postboks 1378 Vika, 0114 Oslo

Besøksadresse:

Haakon VIIs gt. 9, 0161 Oslo

Telefon: 24 13 26 00

E-post: ks@ks.no

ks.no