



VESTFOLD
fylkeskommune

**PROGRAM FOR
FOLKEHELSEARBEID**

Status 2019



Program for folkehelsearbeid i kommunene skal bidra til å integrere psykisk helse som en likeverdig del av det lokale folkehelsearbeidet

Folkehelse i sentrum av samfunnsutviklingen

Program for folkehelsearbeid i kommunene har i Vestfold pågått siden 2017. Formålet er å fremme oppvekstmiljø «der alle barn og unge blomstrer, opplever livskvalitet og mestrer sine liv». Målsettingen er visjonær, og får konkret innhold i de tiltak som kommuner og fylkeskommuner iverksetter. I denne statusbrosjyren presenteres fire eksempler på tiltak som er utviklet i regi av folkehelseprogrammet.

Programarbeidet i Vestfold er en del av et nasjonalt løft for å gjøre folkehelse til et viktigere anliggende i samfunnsutviklingen. Det skjer ved å forbedre systematikk og langsiktighet, og ved å gjøre psykisk helse til en fullverdig del av folkehelsearbeidet. Det handler om den sosiale bærekraften i samfunnet vårt; at alle opplever å være med og bli inkludert.

Et slikt løft er ikke mulig å gjennomføre for en part alene, men krever samspill. Fylkeskommunene har en oppgave som samfunnsutviklere på regionalt nivå, slik både plan- og bygningsloven og folkehelseloven

beskriver. Denne samfunnsutviklerrollen bruker Vestfold fylkeskommune aktivt i programarbeidet. Vi bygger samhandlingsarenaer på tvers av kommuner, sektorer og forvaltningsnivåer, og legger til rette for erfaringsdeling og kompetanseheving. Folkehelseseksjonen i fylkeskommunen har et nært samarbeid med programansvarlige i kommunene.

Vestfold fylkeskommune er stolt over at alle kommuner i Vestfold deltar i arbeidet med å skape gode oppvekstmiljø for barn og unge. I hele programperioden 2017-2022 vil fylkeskommunen legge til rette for at kommunene kan lykkes med sitt arbeid.

*Kåre Pettersen
Fylkesvaraordfører og leder av
Samarbeidsrådet for folkehelse*



Tønsberg kommune: #FUN2021

Gjennom prosjektet #FUN2021 ønsker Tønsberg kommune å sette barn og ungdom i bedre stand til å styrke sin egen psykiske helse.

- Bakgrunnen for at vi ønsket å jobbe med dette var funnene i Ungdataundersøkelsen i 2017, som viste at stadig flere ungdommer opplever psykiske plager. Vi ønsker å gi de unge kompetanse til å ta flere helsefremmende valg i livene sine, for å motvirke dette, sier kommunepsykolog og prosjektansvarlig for #FUN2021, Geir Pettersen.

Takle motgang

#FUN2021, forkortelse for følelser, ungdom og nyskapning, går ut på at elevene i undervisningen skal lære strategier for hvordan å takle utfordringer i livene sine. Dette skal sette de i bedre stand til å takle motgang og psykisk påkjenning. Prosjektet ønsker også å bidra til å skape trygge, åpne og

helsefremmende miljøer på skolen.

- Fagretningen er positiv psykologi, som inneholder fremgangsmåter for å tenke annerledes om seg selv og sine medmennesker på, forklarer Pettersen.

Åtte temaområder

Det er valgt ut to projektskoler, Ringshaug og Presterød, hvor det er gjennomført piloter i 8. klassene. En prosjektgruppe, hvor elever også er representert, har jobbet frem åtte temaer skolene skal fokusere på i undervisningen: Positive relasjoner, positive følelser, styrker, mening, engasjement, helse, lek, humor og glede, prestasjon og mestring.

- Vi har utarbeidet undervisningsmaterieell til lærerne. Det er opp til den enkelte skole hvordan dette innarbeides i undervisningen, forklarer Caroline Mydland, prosjektleder for Program for folkehelsearbeid i Tønsberg

Positive erfaringer

Målet er at temaområdene skal være gjennomgått som en del av undervisningen i løpet av et skoleår. Tilbakemeldingene så langt er positive fra både elever og lærere, og tiltakene er mange.

- Elevene ved Ringshaug ungdomsskole har jobbet med metoder fra positiv psykologi i blant annet kunst og håndverk, hvor de laget skulpturer som gjenspeilet en følelse knyttet opp til temaene. Her fikk de fortelle om temaet og skulpturen de hadde laget. I matematikk har de for eksempel laget sektordiagram om hvilke verdier som er viktig for seg selv. Et annet eksempel på en utfordring elevene har fått, er å skrive en twitternovelle om tematikk knyttet til #FUN2021, forteller Mydland.

I løpet av neste skoleår skal piloten også utvides til 9. klasse, og året etter 10. klasse. Prosjektets visjon er: «Robust og lykkelig ungdom med mestringstro – klar for livet etter skolen».



Re kommune: SMART-festivalen



- Hvordan kan vi sammen skape oppvekstmiljøer som inkluderer alle barn og unge, som utløser håp, engasjement og glede?
Det er utgangspunktet for *SMART-festivalen* i Re.

Festivalen samlet utrolige 800 barn, ungdommer, foreldre, fagfolk, lærere, politikere, representanter fra frivillige organisasjoner og foreninger, og andre med interesse for barn og ungdoms psykiske helse og oppvekstsvilkår.

- Målet med *SMART-festivalen* er å spre SMART oppvekst-modellen vi har utviklet i Re. Modellen handler om hvordan vi kan jobbe mer helhetlig og systematisk i lokalsamfunnet, på tvers av alle tjenester, for å skape et godt oppvekstmiljø for barn og ungdom, forteller virksomhetsleder for barn og unge og prosjektleder for SMART oppvekst i Re, Elisabeth Paulsen.

Barn og ungdom sentrale

Deltakere fra hele gjestet festival, kanskje ikke så rart når man vet at SMART oppvekst-metodikken har spredt seg nasjonalt for lengst. Barn og ungdom var involvert i både planlegging og gjennomføring, og hadde selvsagt plass i programkomiteen.

- Under festivalen ble hele lokalsamfunnet mobilisert. Spesielt lag og foreninger, som spiller en viktig rolle i barn og ungdoms oppvekst. På dagtid var det utstillinger og stands hvor aktører som arbeider opp mot barn og ungdom kunne vise frem sitt arbeid, forteller Paulsen.

Stor lokal deltakelse

Det var også åpne klasserom, hvor deltakerne kunne gå inn å se hvordan SMART oppvekst brukes i undervisningen. På kveldstid var det masse aktiviteter i Revetalhallen, med stor deltakelse fra lokalbefolkningen.

Hun påpeker at det er viktig å få med foreldre i SMART-tankegangen, og under festivalen ble det holdt kurs for foreldre i SMART-metodikken. Totalt var det 26 verksteder med ulike temaer i løpet av festalkvelden, og en rekke kulturinnslag hvor barn og ungdom sto for de fleste.

Utstillingsvindu

- Dette var starten på noe som skal leve videre, som vi ønsker skal bli en plattform og utstillingsvindu for inspirasjon, nytenkning og læring til hvordan å jobbe annerledes og bedre med å forbygge barn og ungdoms psykiske helse, sier SMART-sjefen i Re.

I 2019 skal *SMART-festivalen* utvide med et eget kveldsarrangement for og av ungdom, og vise frem mer SMART-undervisning i klasserom.

Horten kommune: Spillprosjektet

Gjennom *Spillprosjektet* ønsker Horten kommune å bruke gaming som en ressurs i det helsefremmende arbeidet for barn og ungdom, og bidra til at gaming blir anerkjent som en meningsfylt fritidsaktivitet og mestringsarena.

Prosjektleder for *Spillprosjektet* i Horten kommune, Jan-Egil Holter-Wilhelmsen, mener det ligger store ubrukte ressurser i spill og blant gamere.

- Eksempelvis mestring, sosial tilhørighet og samarbeid, men på en annerledes måte enn andre arenaer. Samholdet er ofte sterkt i gamingmiljøene, og mange er stolte over hva de får til. Gjennom dette prosjektet ønsker vi å utvikle en arena hvor gamere innenfor dataspill, brettspill og rollespill, kan bruke og utvikle kompetansen de har opparbeidet seg gjennom gaming, forklarer han.

Eget spillhus

I *Kulturhuset 37*, et kulturhus for ungdom midt i Horten sentrum, har kommunen sikret *Spillprosjektet* et eget lokale. På det første åpne møtet om hva arealene skal fylles med møtte hele 75 barn og ungdom, foreldre, lærere og spillinteresserte opp, og ideene strømmet inn.

- Målet er at vi skal åpne *Spillhuset*, som vi har kalt det, i august. Det skal bli et naturlig møtested for alle som har spill som hobby. Det vil ikke bli en arena hvor folk kun sitter og spiller, men et sted med mange aktiviteter - som foreldrekvelder med spill som tema, familieturneringer og kurs- og temakvelder, forteller prosjektlederen.

Bred involvering

Prosjektet har også gjennomført en spørreundersøkelse på skolene, og skal opprette en ressursgruppe for å sikre at gamerne selv er sentrale i å utforme innholdet.

Ungdomsrådet har vært involvert i hele prosessen. Det er gjennomført møter med utvalgte lag/foreninger for å kartlegge aktuelle samarbeidsmuligheter og for å innhente innspill til hvordan de sammen kan jobbe for å inkludere flest mulig.

Åpent for alle

Spillhuset skal ha gratis inngang og tilgang til spillutstyr, og være tilgjengelig for alle. Målet er at det skal være personale til stede i åpningstiden med kompetanse om ulike sider ved gaming, som kan besvare spørsmål fra både ungdom og foreldre.

- Det er stor interesse for prosjektet i kommunen, og jeg vet ikke om andre liknende prosjekter i Norge. Her er mange fagfelt involvert, og vi har en folkehelsetankegang til grunn i utviklingen. Gaming har både positive og negative sider, og vi skal adressere alle sidene, forsikrer Spillprosjekt-general Jan-Egil Holter-Wilhelmsen.



Færder kommune: Innbyggerråd



Utviklingen av *Familiens Hus*, en organisasjonsform bestående av tjenester til barn og unge, er ett av tre delprosjekter Færder deltar med i Program for folkehelsearbeid. Ett av tiltakene er *Innbyggerråd*.

- *Innbyggerråd* er en metode vi har tatt i bruk for å komme i tettere dialog med innbyggerne om temaer de er opptatte av. Dette er en dialogarena, som kommunen tilrettelegger, hvor innbyggerne kan komme med innspill og råd til kommunen, forklarer Elin Skuggedal, prosjektleder for Program for folkehelse i Færder kommune.

Målet er å styrke medvirkningen innbyggerne har i utviklingen av kommunens tjenestetilbud, gjennom en åpen arena der innbyggerne kan uttale seg i saker og tema som de er opptatt av.

Åtte innbyggerråd

- Så langt har vi gjennomført åtte *Innbyggerråd*, og deltakelsen har variert fra 4-25 personer. Blant temaene som har vært på dagsorden er forebyggende arbeid rettet mot rus, psykisk helse, foreldreveiledning og mobbing. Møtene er selvsagt åpne for alle, forteller Skuggedal.

Ut i fra behov og ønske kan det legges opp til et mindre råd der deltakerne allerede har en relasjon, eller et større møte der interessen for tema er det som bringer en større gruppe sammen.

Fast metodikk

Det er utviklet en metodikk for planlegging og gjennomføring av *Innbyggerråd*, hvor innbyggerne selv er med hele veien. Selve møtene deles i tre: Kommunen presenterer tema og spørsmål før innbyggerne diskuterer dette på egenhånd, og kommunen kommer tilbake og får råd. Rådene bringes

videre til rette faginstanser, og vedlegges også til politikerne ved politiske saker.

Engasjement og medvirkning

Responsen fra innbyggerne som har deltatt er at de opplever å bli tatt på alvor, og at dette er en nytenkende metode for å skape engasjement og medvirkning, i følge prosjektlederen.

- Fremover skal vi også bruke *Innbyggerråd* når kommunen lurer på noe og trenger råd. Selv om ikke alle rådene blir fulgt, bidrar innbyggernes innspill til et bredere kunnskapsgrunnlag når justeringer skal gjøres eller beslutninger skal fattes. *Innbyggerråd* en god metode for å sikre at innbyggernes stemme blir hørt, sier Elin Skuggedal.

Prosjektet *Familiens hus* har en egen Facebook-side – *Mitt Færder*, som gjør det enkelt å invitere til innbyggerrådene.

Dette er alle program-prosjektene i **Vestfold**

Program for folkehelsearbeid i kommunene er en 10-årig satsing (2017-2027) hvor hovedmålet er **å fremme befolkningens psykiske helse og livskvalitet. Barn og unge er programmets prioriterte målgruppe. Her er en komplett oversikt over prosjektene som pågår i Vestfold.**

- **Larvik: *Jeg er meg***

Har til hensikt, gjennom planlagte intervensjoner på helsestasjon og i barnehage, å styrke barnets begrepsapparat, selvfølelse, egenverd og respekt for identitet, kropp og grenser.

- **Sandefjord: *Defragmentering pågår***

Kommunen samskaper internt og eksternt om å utvikle et digitalt læringsverktøy i ungdomsskolen. Verktøyet blir en del av det systematiske psykisk helsearbeidet i skolen og integreres i kommunens «innbyggerapp», blant annet for å koble på frivillige lag og foreninger i nærmiljøet rundt skolen.

- **Tønsberg: *Sivilsamfunn, frivillighetspolitikk for sosial inkludering***

Handler om hvordan kommunen kan styrke sin rolle som aktiv tilrettelegger for frivilligheten slik at alle barn og unge kan inkluderes. I tillegg prosjektet *#FUN2021* (omtalt i egen artikkel).

- **Re: *SMART oppvekst***

Systematisk forebygging i oppvekstsektoren gjennom SMART-modellen, herunder *SMART-festivalen* (omtalt i egen artikkel).

- **Færder: *Mitt Færder – tre ulike delprosjekter:***

Familiens hus: Utvikling av tjenestetilbudet til barn og unge med vekt på innbyggermedvirkning (omtalt i egen artikkel)

Frivillighet: Systematisk satsing på å engasjere flere barn og unge i frivilligt arbeid.

Ungdomsmedvirkning: Mer brukermidvirkning i utvikling av tjenestetilbudet til barn og unge.

- **Horten: *Fritid og frivillighet***

Barn og unge og lag og foreninger inviteres for sammen å videreutvikle tilgjengelige og helsefremmende fritidsarenaer. I tillegg *Spillprosjektet* (omtalt i egen artikkel)

- **Holmestrand: *Sammen om opplevelser for barn og unge***

Handler om at alle barn og unge skal ha positive opplevelser og rammer i fritiden. Tiltakene skal gjennomføres i samarbeid med frivillig sektor.

- **Sande: *KRUTT (Krafttak for barn og unges trivsel og trygghet)***

Tiltakene skal bidra til å styrke nærmiljøet/skolekretsen der barn og unge bor og går på skole. Et ønsket resultat av programmet er at den sosiale kapitalen i lokalmiljøene er identifisert og styrket og tatt i bruk.

Sammen om sosial innovasjon

For å nå målene med Program for folkehelsearbeid i kommunene har Vestfold fylkeskommune og kommunene forpliktet seg til å delta i et felles utviklingsarbeid. Tanken er at vi har større sjanse til å skape samfunnsendring - sosial innovasjon, om vi forener krefter. Derfor har vi avtalt en arbeidsfordeling der utvikling av tiltak skjer i den enkelte kommune, mens fylkeskommunen legger til rette for felles aktiviteter. Aktivitetene skal utvikle kunnskap og gode prosesser.

Fylkeskommunen løser sin del av oppgaven i tett dialog med kommunene. I søknaden fra 2017 som utløste de nasjonale midlene til Vestfold, la vi opp til en "innovasjonssyklus" gjennom året. I 2018 besto arbeidsmodellen av fire elementer: Innovasjonsarena, fasiliteringskurs, fagnettverk/workshops og lærende rapportering.

Innovasjonsarenaen er en møteplass og samskapingssarena for aktørene i folkehelseprogrammet. Over 100 personer deltok i 2018. Fagnettverket er et dialog- og informasjonsforum med faglig kompetanseheving og

erfaringsutveksling. I 2018 ble de avholdt fire obligatoriske nettverksmøter. Fasiliteringskursene, som Vestfold fylkeskommune arrangerer, gir aktørene bedre kompetanse i krevende samskappingsprosesser. Lærende rapportering er en metode som programkommunene bruker ved rapportering til Helsedirektoratet.

Rammebetingelsene i programarbeidet legger til rette for innovasjon ved at det er langsiktig, stimulerer til samarbeid og samskaping, og gir stor frihet i tiltaksutviklingen. Kommunene rapporterer om en rekke innovative grep, som nye arbeidsmetoder, møteplasser og kommunikasjonsformer. Erfaringene viser at det er mye kraft i å arbeide på tvers av sektorer og tjenestoområder, men det krever tid, utholdenhet og forente krefter. Som regional utviklingsaktør vil fylkeskommunen fortsette å være en ressurs for kommunenes folkehelsearbeid.

Rune Kippersund
Folkehelsesjef Vestfold fylkeskommune

Program for folkehelsearbeid i kommunene

- Er etablert av kommunesektoren ved KS og utviklet i samarbeid med Helse- og omsorgsdepartementet, Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet
- Skal fremme befolkningens psykiske helse og livskvalitet og et godt rusmiddelforebyggende arbeid
- Skal bidra til innovasjon og praktisk FOU-arbeid
- Vestfold er programfylke fra 2017, alle kommunene i Vestfold deltar i programarbeidet
- Det skal legges vekt på tiltak som styrker barn og ungdoms ressurser og bidra til innenforskap gjennom deltakelse, mestring og trivsel i lokalsamfunnet
- Tiltakene skal utvikles skal være kunnskapsbasert ta utgangspunkt i lokale utfordringer
- Barn og unge er en prioritert målgruppe

De syv psykiske helserettighetene

Alle har en rett til en følelse av:

- **Identitet og selvrespekt:** Følelsen av at du er noen og at du er noe verdt.
- **Mening i livet:** Følelsen av at du er del av noe som er større enn deg selv, at det er noen som trenger deg. Det kan være familien, venner, barnehagen, skolen, nabolaget, jobben, eller en organisasjon. Du kan også hente denne følelsen fra religion eller filosofi.
- **Mestring:** Følelsen av at du duger til noe, at det er et eller annet du får til. Det er nesten det samme hva det er, bare det er noe.
- **Tilhørighet:** Følelsen av at du hører til noen, at du hører hjemme et sted.
- **Trygghet:** Følelsen av at du kan tenke, føle og utfolde deg uten å være redd. Kanskje ikke alltid, men som oftest.
- **Deltakelse og involvering:** Følelsen av at det faktisk spiller en rolle for noen andre hva du gjør eller ikke gjør.
- **Fellesskap:** Følelsen av at du har noen som du kan dele tanker, følelser og erfaringer med, noen som kjenner deg, som bryr seg om deg og som du vet at vil passe på en når det trengs. Du er ikke alene.

Kilde: arneholte.no