



“iLAG”

Barn og unge sammen på fritida



Program for folkehelsearbeid i Trøndelag 2017 - 2023

Prosjektplan for Fosen-kommunene
Indre Fosen, Ørland, Bjugn, Åfjord og Roan
Juni 2019



*Fantastiske
Fosen*

Versjon	Dato	Endring	Produsent	Godkjent
1.0	10.04.2019	Ferdigstillelse av første versjon prosjektplan	Prosjektgruppen med folkehelsekoordinatorer på Fosen	
1.1	03.07.2019	Ferdigstillelse etter tilbakemeldinger fra FoU-aktører	Prosjektgruppen med folkehelsekoordinatorer på Fosen	
1.2	19.08.2019	Ferdigstillelse etter tilbakemeldinger fra Fylkeskommunen på budsjett	Prosjektgruppen med folkehelsekoordinatorer på Fosen	

Innhold

1. Bakgrunn	3
1.1 Nasjonal og regional satsning	3
1.2 Kunnskapsgrunnlaget	3
1.3 Tiltak i Fosenregionen	5
2. Mål for programmet på Fosen.....	6
3. Rammer.....	6
4. Organisering	7
4.1 Eierskap, prosjektledelse og øvrige roller	7
4.2 Organisering av prosjektet på Fosen	7
5. Milepæler, hovedaktiviteter, oppfølging og rapportering	8
5.1 Milepælsplan	8
5.2 Oppfølging og rapportering	9
6. Kvalitetssikring.....	9
7. Økonomi	11
8. Evaluering.....	12
9. Implementering.....	13
10. Kontrakter og avtaler	13
11. Godkjenning	13
Referanser.....	14
Vedlegg.....	16

1. Bakgrunn

1.1 Nasjonal og regional satsning

Forekomst av psykiske plager og lidelser hos barn og unge er økende både nasjonalt og kommunalt på Fosen (1). Kommunene mangler systematisk folkehelsearbeid for hvordan man skal møte utfordringene. I Meld. St. 19 (2014-2015) "Folkehelsemeldingen: Mestring og muligheter" viser til at flere skal oppleve god psykisk helse og trivsel, og de sosiale forskjellene i psykisk helse skal reduseres (2). På bakgrunn av dette ble det etablert et program for folkehelsearbeid i kommunene. Programmet er en tiårig satsning for å utvikle kommunenes arbeid med å fremme befolkningens helse og livskvalitet (3). Satsingen er et utviklingsarbeid for å fremme psykisk helse, lokalt rusforebyggende arbeid og bidra til å integrere psykisk helse som en del av det lokale folkehelsearbeidet. Barn og unge er en prioritert målgruppe.

Trøndelag fylkeskommune ble tatt opp som programfylke i 2018 (4). I likhet med det nasjonale programmet, er psykisk helse og rusforebygging tema for satsingen i Trøndelag. Det er tett samhandling mellom ulike aktører, som kommuner, FoU- og kompetansemiljøer, andre offentlige aktører, privat næringsliv og frivillige lag og organisasjoner i regionen. Medvirkning, deltakelse og mestring er sentrale stikkord, hvor kommunene skal følge Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid som arbeidsmetode (5).

Hovedmål for programmet i Trøndelag er

- bedre psykisk helse og livskvalitet blant barn og unge
- barn og unges psykiske helse og rusforebygging skal integreres i det systematiske og kunnskapsbaserte folkehelsearbeidet i kommunene
- gjennom dette bidra til et oppvekstmiljø hvor alle barn og unge opplever mestring, samhørighet og medbestemmelse

Fosen-regionen med kommunene Indre Fosen, Ørland, Bjugn, Åfjord og Roan har gått inn i et regionalt samarbeid. Høsten 2018 ble det gjennomført tre idédugnader på Fosen for å velge *ett* tiltak som skulle være med i programmet.

1.2 Kunnskapsgrunnlaget

Helsetilstand på Fosen

Oversiktsdokumenter og Ungdataresultater i kommunene viser fellestrekk i noen utfordringer. Tallene fra Ungdata er hentet fra ungdomsskolen som ble gjennomført i 2017 for Åfjord, Roan og Indre Fosen (daværende Rissa og Leksvik), og Ørland og Bjugn i 2018 (6). Undersøkelsene fra ungdomsskolen viser:

Ungdom er godt fornøyd med foreldrene sine og de fleste har en fortrolig venn. I gjennomsnitt er 64% av ungdommene fornøyd med lokalmiljøet, hvorav halvparten (54%) mener de har lokaler for å treffe andre unge på fritida.

Likevel ser vi ungdom som er mye plaget med depressive symptomer, hvor fire av fem kommuner er over landsgjennomsnittet på 13%. I snitt på Fosen føler en av fire unge at de er ensomme. Andel unge som rapporterer at de har blitt utsatt for mobbing hver 14. dag eller oftere ligger på 13% på Fosen og har vært økende siden undersøkelser gjennomført tidligere år.

Selv om det har vært en reduksjon i andel elever på ungdomsskolen som rapporterer at de har vært beruset det siste året, er det likevel nesten dobbelt så mange som landsgjennomsnittet på 13%. Det er ulikheter i kommunene på rapportering av bruk av cannabis/hasj, hvor det varierer fra 1 til 8% på ungdomsskolen. Likevel opplever kommunene en økning i bruk av hasj i aldersgruppen på ungdomsskole og videregående.

Ungdata fra videregående skole viser samme tendens som på ungdomsskolen. Det er lite data på den minste aldersgruppen. Ungdata junior for 5. - 7. klasse er kun gjennomført i en kommune i 2018.

I tillegg viser Folkehelseprofilene for kommunene (2019) at det er sosiale helseforskjeller i befolkningen. I gjennomsnitt på Fosen bor 7.3% barn i husholdninger med lav inntekt og 13% bor trangt (7).

Beskyttelses- og risikofaktorer for psykisk helse (1)

Barn og unges psykiske helse påvirkes av både individuelle, familiære og samfunnsmessige faktorer. Noen faktorer fører til økt risiko for å utvikle psykiske vansker, mens det er også noen faktorer som kan ha en beskyttende effekt. Mobbing, utenforskap, ensomhet og mangel på vennskap er risikofaktorer for utvikling av psykiske lidelser hos barn og unge (1; 8). Det samme vil manglende deltakelse i fellesskapet og muligheter for mestring, lek og læring. Vennskap nevnes som en sentral faktor som virker beskyttende på barns psykiske helse og livskvalitet (9). I tillegg vil opplevelse av fellesskap, barns deltakelse i fritidsaktiviteter og mestring fremme trivsel og helse blant barn og unge. Disse faktorene vil også være beskyttende eller utsette folk for risiko relatert til rusmiddelbruk.

Erfaringer fra nasjonale og globale forebyggende tiltak

Tiltak og intervensjoner som retter seg mot beskyttelses- og risikofaktorer er viktige mål i folkehelsearbeidet. Opplevelse av glede, sosial deltakelse, mestring, autonomi og mening (10), som viser at arbeidet bør foregå på flere arenaer - både innenfor og utenfor helsetjenestene. Gode og rimelige fritidstilbud og møteplasser for barn og unge, kan være med på å fremme gode relasjoner mellom ungdommene og hindre at noen blir stående utenfor (11). Fritidstilbud som utformer at det er tilgjengelig for alle, uavhengig av sosioøkonomisk status, kan bidra til å utjevne sosiale forskjeller (11).

ABC for mental sunnhet er verdens første omfattende, samfunnsbaserte metode for å fremme psykisk helse. ABC står for act (gjør noe aktivt), belong (gjøre noe sammen) og commit (gjør noe meningsfylt), og har blitt arbeidet med både i Australia og Danmark. Metoden retter seg mot enkeltpersoner for å engasjere seg i mentalt sunne aktiviteter, samtidig som de oppmuntrer samfunnsorganisasjoner som tilbyr slike aktiviteter, for å øke deltakelse i deres aktiviteter.

Studier på ABC viser at Act-Belong-Commit-indikatorer er vist å være knyttet til redusert risiko for problemer med alkohol (12) og for utvikling av angst og depresjon (13), i tillegg til økt livskvalitet (14) for voksne fra Irland. Sosialt nettverk, antall sosiale-/fritidsaktiviteter og hyppigheten for hvor ofte man er på sosiale-/fritidsaktiviteter er beskyttende faktorer. Studiene viser at ABC for mental sunnhet kan være forebyggende både når det kommer til psykisk helse og rus i et samfunn.

1.3 Tiltak i Fosenregionen

Deltakelse, involvering og medvirkning har en viktig rolle i folkehelsearbeidet og i Trøndelagsmodellen. På bakgrunn av dette ble det gjennomført idédugnader på Fosen for å finne gode tiltak til kommunene, med tema "barn og unge sammen på fritida". Det var over 120 deltakere på de tre idédugnadene (Indre Fosen, Ørland/Bjugn og Åfjord/Roan) og det var en bred og tverrfaglig representasjon. I etterkant av idédugnadene satt prosjektgruppen igjen med 6 ulike forslag på tiltak. De fleste tiltakene gikk på møteplasser og fritidsaktiviteter til barn og unge. På bakgrunn av dette ble tiltaket "iLAG - barn og unge sammen på fritida" valgt for kommunene på Fosen.

Tiltaket går ut på å etablere en attraktiv møteplass med ulike aktiviteter for barn og unge. Målet er å skape samhørighet og forebygge ensomhet og depressive symptomer på ungdomsskolen ved å gjøre barn og unge mer robuste til ungdomstiden (for mer informasjon om tiltakene se vedlegg 1). Det innovative i prosjektet er at det er et interkommunalt og tverrsektorielt samarbeid på Fosen for å gi barn og unge et helhetlig fritidstilbud. I gjennom prosjektperioden vil vi skaffe oss erfaringer og kunnskap for å se om ABC-metoden (act-belong-commit) er et aktuelt kommunikasjonsverktøy ut mot målgruppen. I dag er det gode resultater og erfaringer fra Danmark og Australia, mens det er få kommuner som har benyttet seg av verktøyet i Norge. Erfaringer og tidligere forskning har kun sett på den voksne befolkningen, tiltaket «iLAG» vil derfor være innovativ og skape ny kunnskap om ABC rettet mot barn og ungdom.

2. Mål for programmet på Fosen

Primærmålgruppen i prosjektet er alle barn som går i 5. - 7. trinn. Sekundærmålgruppe er foreldre/foresatte og ansatte som jobber med barn og unge på fritida.

Hovedmål	Bedre psykisk helse og livskvalitet blant barn og unge på Fosen
Delmål	<ol style="list-style-type: none">1. Alle barn og unge på Fosen, uavhengig av foreldrenes økonomi, skal ha mulighet til å delta jevnlig i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre2. Utsette debutalder for inntak av alkohol og andre rusmidler3. Foreldre/foresatte og ansatte som jobber med barn og unge på fritida har kjennskap til ABC-metoden (act-belong-commit)4. Kommunene på Fosen gjennomfører og evaluerer ett felles folkehelseprosjekt
Resultatmål	<ul style="list-style-type: none">• Utvikle et fritidstilbud som blir brukt i gjennomsnitt av 30% av målgruppen i hver kommune• Utvikle en plan for implementering av ABC-metoden (act-belong-commit) i prosjektet på Fosen
Effektmål	<ul style="list-style-type: none">• En nedgang i ungdom som føler seg ensom fra 2020 til 2023• En nedgang i ungdom som er plaget med depressive symptomer fra 2020 til 2023• En økning i deltakelse på fritidsaktiviteter uavhengig av sosioøkonomisk status fra 2020 til 2023• En økning i ungdom som er sammen med venner på fritiden fra 2020 til 2023• En nedgang i andelen ungdom som bruker alkohol- og rusmidler fra 2020 til 2023
Prosessmål	Gjennom arbeidet med folkehelseprogrammet og Trøndelagsmodellen har vi: <ul style="list-style-type: none">• Gode rutiner for medvirkning av barn og unge i folkehelsearbeidet• Etablert gode samarbeidsarenaer for tverrsektoriell samhandling innenfor folkehelsearbeidet innad i kommunene• Skapt gode arenaer for interkommunalt samarbeid

3. Rammer

Tidsramme:

Prosjektplanen for Fosen sendes inn april 2019, og programperioden i Trøndelag varer ut 2023. Forberedelse av tiltaket starter høsten 2019 og varer ut 2022 (se milepælsplan). Evaluering og sluttrapport av prosjektet ferdigstilles i 2023.

Økonomisk ramme:

Se budsjett og finansieringsplan.

4. Organisering

4.1 Eierskap, prosjektledelse og øvrige roller

Prosjekteier: Fosen-kommunene: Indre Fosen, Ørland, Bjugn, Åfjord og Roan

Prosjektansvarlig: Kommunedirektører/rådmenn på Fosen

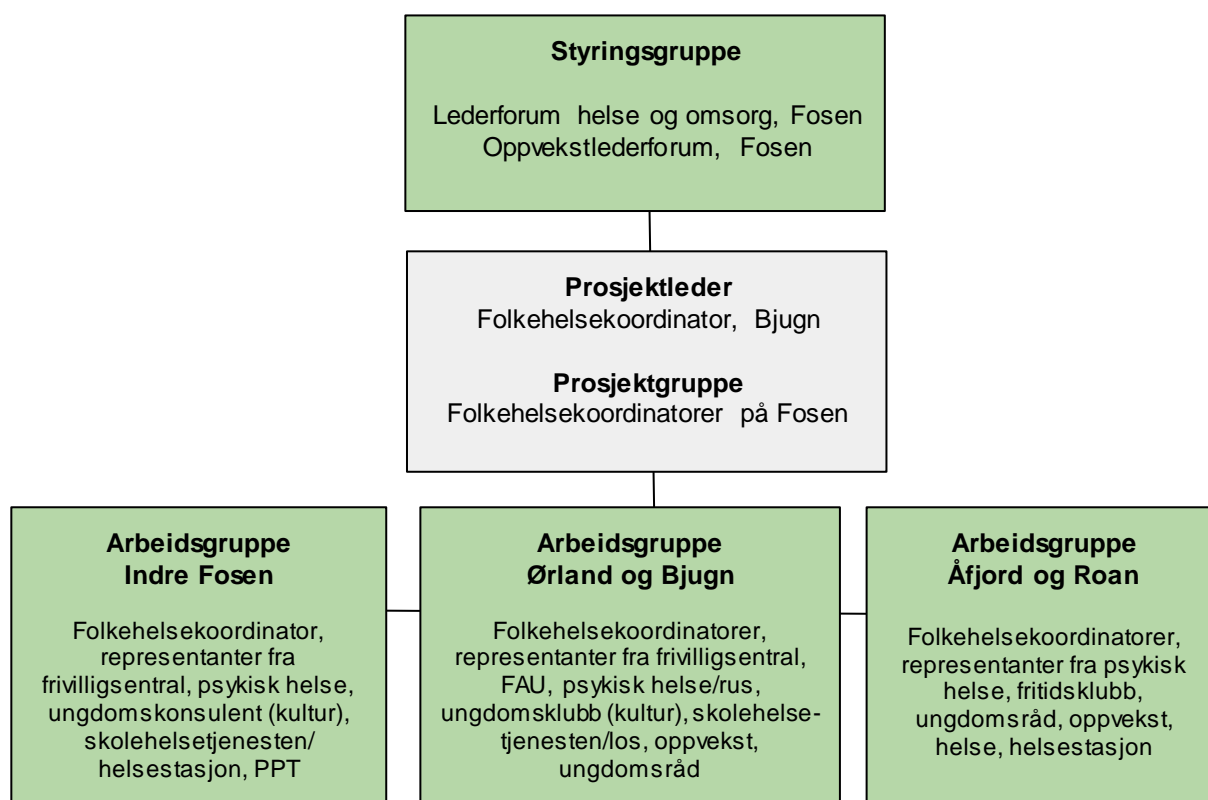
Prosjektleder: Folkehelsekoordinator i Bjugn kommune

Kontaktperson: Folkehelsekoordinator i Bjugn kommune

4.2 Organisering av prosjektet på Fosen

Lederforum helse og omsorg og oppvekstlederforum er styringsgruppe for prosjektet. Prosjektet har en interkommunal prosjektgruppe som består av folkehelsekoordinatorer på Fosen. Basert på geografiske avstander og ulikheter mellom kommunene er det valgt å ha tre lokale tverrsektorielle arbeidsgrupper, basert på nye kommunegrenser.

Se vedlegg 2 for navn og roller til styringsgruppe, prosjektgruppe og arbeidsgrupper.



5. Milepæler, hovedaktiviteter, oppfølging og rapportering

5.1 Milepælsplan

Prosjektgruppe ble dannet april 2017 og idédugnader ble gjennomført november 2018. Milepælsplanen viser hovedaktiviteter for programperioden i 2019 - 2023.

Aktiviteter	2019				2020				2021				2022				2023	
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2
1. Planleggingsfase																		
Danne lokale arbeidsgrupper																		
Ferdigstille prosjektplan Planlegge evaluering																		
Kartlegge aktivitetsønsker																		
Lage et årshjul med aktiviteter																		
2. Gjennomføringsfase																		
Innhentekunnskap om ABC-metoden og videreformidle til aktuelle aktører																		
Oppstart aktiviteter på basen/ungdomsklubbene																		
Oppstart av månedlig aktivitet																		
Nullpunktsmåling Ungdata (US)																		
3. Evalueringsfase																		
Evaluering av tiltaket / oppdatere årshjul																		
Planlegge videre drift etter prosjektperiode																		
Sluttevaluering Ungdata (US), med mer																		

5.2 Oppfølging og rapportering

Oppfølging

- **Statusmøter:** Månedlige møter i lokale arbeidsgrupper og prosjektgruppe, orientering status i styringsgrupper 2 ganger per år (eller ved behov)
- **Rapportering i forhold til statusmøter:** Milepælsplan, dokumentasjon, evaluering, økonomi, utfordringer, implementering
- **Godkjenning av prosjektplan:** Prosjektplan sendes til fylkeskommunen 10. April 2019. Orientering til styringsgruppen ved tildeling av midler. Prosjektplanen er et levende dokument som justeres etter behov

Rapportering

- **Statusrapport:** Årlig rapport til Trøndelag fylkeskommune og styringsgruppe
- **Sluttrapport:** Endelig rapport utarbeides etter at alle sluttevalueringer er fullført
- **Avviksrapportering:** Trøndelag fylkeskommune og styringsgruppen

6. Kvalitetssikring

Kritiske suksessfaktorer

Fremmere	Tiltak
Barn og unge benytter seg av tilbudet	<ul style="list-style-type: none">● Spørreundersøkelse og brukermedvirkning i utarbeidelse av tilbudet / aktiviteter - tilbudet må være attraktivt● Markedsføring● Gratis aktiviteter● Redusert kostnad / gratis transport
Frivilligheten og foreldre - engasjement	<ul style="list-style-type: none">● Spre et godt rykte om tilbudet● Involvere frivillige lag og organisasjoner, foreldre● Bruk ABC som verktøy● Skape en "vi"-følelse, eierskap
At barn, unge og foreldre vet om tilbudet	<ul style="list-style-type: none">● Jobbe med informasjon gjennom media, skoler, foreldremøter● Lage en aktivitetskalender / årshjul
Transport / tilgjengelighet	<ul style="list-style-type: none">● Sentrumsnære møteplasser i nærheten av skoler● Aktiviteter i grendene● Løfte opp transporttilbudet politisk

Oppfølging av tilbudet, gjennomføring av evaluering	<ul style="list-style-type: none"> ● Tett samarbeid med FoU-aktører ● Folkehelsekoordinatorer har ansvar for koordinering
God informasjon til målgruppen, politikere og andre sentrale aktører	<ul style="list-style-type: none"> ● Lage en forankringsplan

Barrierer

Hemmere	Tiltak
Uforutsigbar økonomi	<ul style="list-style-type: none"> ● Avklare midler med kommunene og fylkeskommunen ● Benytter lokaler med gratis leie ● Søke om midler fra andre instanser
Geografisk avstand	<ul style="list-style-type: none"> ● Aktiviteter i grendene ● Samkjøring - organisert ● Legge tilbudet til bussruter eller bussruter til tilbudet
Uønsket hendelser, tilbudet blir misbrukt	<ul style="list-style-type: none"> ● Samarbeid med oppvekst og skolene ● Voksenstyrt
Sårbarhet om ildsjeler forsvinner	<ul style="list-style-type: none"> ● Større ansvarlig gruppe ● Flere involverte ● God dokumentasjon i prosjektet
Dårlig rykte om tilbudet, dårlig omdømme	<ul style="list-style-type: none"> ● Fortløpende evaluering - for å justere tilbudet ● Opplysning til foreldre og elever fra fagfolk ● Bruk sosiale medier til å spre gode historier
Kulturforskjeller, kommunesammenslåingsprosesser	<ul style="list-style-type: none"> ● Skape en "vi"-følelse ● Fokus på ABC som verktøy ● Etablere lokale arbeidsgrupper basert på nye kommuner - ivaretar representanter fra ulike geografiske områder

7. Økonomi

Budsjett							
Poster	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Sum
Egeninnsats i 5 kommuner (Styrings-, prosjekt- og arbeidsgruppe)	700 000	890 000	500 000	500 000	500 000	500 000	3 900 000
Egenandel: Kontorer og møterom	0	10 000	10 000	10 000	10 000	0	40 000
Egenandel: Trykking, publikasjoner og distribusjonskostnader	0	10 000	10 000	10 000	10 000	20 000	60 000
Prosjektleder (10%)	0	0	65 000	65 000	65 000	65 000	260 000
Ressurspersoner til møteplasser på (20% per kommune)	0	0	300 000	300 000	300 000	0	900 000
Reiseutgifter, arrangement, møter, konferanser	0	20 000	30 000	30 000	30 000	10 000	120 000
Innføring ABC (act-belong-commit)	0	25 000	50 000	0	0	0	75 000
Aktiviteter i kommunene	0	0	250 000	250 000	250 000	0	750 000
Innvestering utstyr til møteplasser	0	0	245 000	0	0	0	245 000
Idédugnad (egenandel)	75 000	0	0	0	0	0	75 000
FoU og evaluering	0	0	0	50 000	50 000	50 000	150 000
Sum utgifter	775 000	955 000	1 460 000	1 215 000	1 215 000	645 000	6 265 000

Finansieringsplan							
Aktør	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Sum
Indre Fosen, Ørland, Bjugn, Åfjord og Roan kommuner	775 000	910 000	520 000	520 000	520 000	520 000	3 765 000
Fylkeskommune (søknadsbeløp)	0	45 000	940 000	695 000	695 000	125 000	2 500 000
Samlede kostnader	775 000	955 000	1 460 000	1 215 000	1 215 000	645 000	6 265 000

8. Evaluering

For å evaluere effekten av tiltakene i kommunene vil det bli gjennomført både vitenskapelig- og egevaluering. I den vitenskapelige evalueringen vil vi gjennomføre en kohortstudie gjennom å bruke Ungdata-undersøkelsen. I egevalueringen vil vi evaluere ABC-metoden (act-belong-commit), aktivitetsdeltakelse og prosessmålene.

Ungdata på ungdomsskolen i 2020 og 2023

Effektmålene blir evaluert gjennom Ungdata på ungdomsskolen. Utvalgte indikatorer på Ungdata i 2020 vil være nullpunktsmåling, da elever på ungdomsskolen ikke har blitt eksponert for tiltaket i prosjektet. For å måle effekter av å etablere møteplasser for mellomtrinnet (5. - 7. trinn), vil vi benytte resultater fra Ungdata 2023 fra ungdomsskolen. For å se om det er tilbudet på basene/ungdomsklubbene og/eller om ABC har gitt effekt på helsevariablene vil det bli benyttet egendefinerte spørsmål i gjennomføringen i 2023. Eksempel på ekstraspørsmål er: «Benyttet du deg av ungdomsklubben/basen?», «hvor ofte benyttet du deg av den?», «kjenner du til ABC?»

Spørreundersøkelse til foreldre/foresatte og ansatte som jobber med barn på fritida

For å evaluere om ABC (act-belong-commit) er kjent i miljøet hos foreldre/foresatte for barn i 5. – 7.trinn og til ansatte som jobber med barn og unge på fritida vil det bli utarbeidet et kortfattet spørreskjema. Spørreskjemaet blir laget med veiledning fra samarbeidspartnere fra KoRus og NTNU. For å se endring over tid og for å se om vi nærmer oss målet skal det gjennomføres spørreundersøkelse hvert år i starten av året 2021, 2022 og 2023.

Aktivitetsdeltakelse

For å se hvor stor andel av målgruppen som benytter seg av tilbudet, blir det fylt ut en liste over hvor mange barn og unge på 5. – 7. trinn som er på hvert arrangement og klubbkveld. Det blir laget en standardisert mal og rutine for utfylling som alle kommuner skal benytte.

Prosessevaluering

Evaluering av prosessmålene i Fosen-prosjektet vil skje i form av egevaluering. Evalueringen blir gjennomført etter prosjektperioden (i 2023) med veiledning fra samarbeidspartnere fra KoRus og NTNU.

Det er satt av midler i budsjettet til sluttevaluering gjennomført av FoU-aktører. Se vedlegg 3 for mer informasjon om mål og evaluering.

9. Implementering

I prosjektet benyttes Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid – fra kunnskap til handling og handling til kunnskap. Modellen består av sju steg i hvordan kommunen kan innhente tilgjengelig kunnskap til målrettede tiltak, gjennom felles forståelse, medvirkning og forankring. Implementering krever kontinuerlig arbeid og vil være et fokusområde under hele programperioden.

For å sikre at det videre arbeidet skal være en del av ny praksis i kommunene er det nødvendig at all kunnskap fra prosjektet blir samlet og forankret administrativt og politisk. God forankring er en viktig forutsetning for å få tiltaket opp å gå og for å sikre videreføring av tiltaket. På forhånd vil det lages en plan for evaluering og forankring for å sikre at alle sentrale aktører blir inkludert. Dokumentasjon, evaluering og erfaringsdeling vil være et tema på alle prosjektmøter, for å sikre fokus på videreføring og implementering.

Under planlegging av tiltaket vil det benyttes ressurser og møtesteder som er tilgjengelig i kommunene, for å sikre et bærekraftig tilbud. Innholdet på møteplassene er basert på brukermedvirkning og involvering.

10. Kontrakter og avtaler

Det inngås kontrakter og avtaler ved behov med aktuelle samarbeidspartnere.

11. Godkjenning

Etisk godkjenning: Ikke nødvendig

Kommunal godkjenning: Deltakelse i programmet er godkjent av administrativ ledelse i hver enkelt kommune. Politisk orientering om kommunenes deltakelse i programmet er gjort i alle kommunene.

Referanser

1. Major EF, Dalgard OS, Mathisen KS, Nord E, Ose S, Rognerud M, Aarø LE. Bedre føre var - Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger. Folkehelseinstituttet, 2011:01.
2. Meld St 19 (2014-2015). Folkehelsemeldingen — Mestring og muligheter. Oslo : Helse- og omsorgsdepartementet, 2014.
3. Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027. En satsing for å fremme barn og unges psykiske helse og livskvalitet. [Sitert: 6 Mars 2019.] <https://helsedirektoratet.no/Documents/Folkehelsearbeid%20i%20kommunen/Program%20for%20folkehelsearbeid%20i%20kommunene%202017-2027.pdf>.
4. Trøndelag fylkeskommune. Program for folkehelsearbeid i Trøndelag 2017 - 2022. [Sitert: 6 Mars 2019.] <https://www.trondelagfylke.no/globalassets/dokumenter/folkehelse-idrett-og-frvillighet/folkehelse/program-for-folkehelsearbeid-i-trondelag-2017---2023/om-programmet/programbeskrivelse-for-program-for-folkehelsearbeid-i-trondelag-2017-2022.pdf>.
5. Lillefjell M, Wist G, Magnus E, Anthun KS, Horghagen S, Espnes GA, Knudtsen MS. Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid. Veileder. NTNU Senter for helsefremmende forskning. Rapportserie, 2017:01.
6. Ungdata. Nova, Velferdsforskningsinstituttet . <http://www.ungdata.no/>.
7. Folkehelseinstituttet. Folkehelseprofil 2019. [Sitert: 20 Mars 2019.] <https://www.fhi.no/hn/helse/folkehelseprofil>.
8. Brattvåg H, Heier SH, Herheim Å, Oftedal J, Poleszynski K, Skattebo S, Vik MH. Psykisk helse i et folkehelseperspektiv - en intern strategi for folkehelsedivisjonen. Helsedirektoratet, 2016:10.
9. Adams RE, Santo JB, Bukowski WM. The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences. Dev Psychol. 47, 2011, Vol. 6, ss. 1786.
10. Nes RB. Fakta om livskvalitet og trivsel i Norge. Faktaark. Folkehelseinstituttet, 2016.
11. Folkehelseinstituttet. Trygt og godt oppvekstmiljø i kommunen . 2019. [Sitert: 6 Mars 2019.] <https://www.fhi.no/hn/helse/trygt-og-godt-oppvekstmiljo-i-kommunen/>.
12. Santini ZI, Nielsen L, Hinrichsen C, Tolstrup JS, Vinther JL, Koyanagi A, Donovan RJ, Koushede V. The association between Act-Belong-Commit indicators and problem drinking among older Irish adults: Findings from a prospective analysis of the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). Drug Alcohol Depend. 2017, 180, ss. 323-31.
13. Santini ZI, Koyanagi A, Tyrovolas S, Haro JM, Donovan RJ, Nielsen L, Koushede V. The protective properties of Act-Belong-Commit indicators against incident depression, anxiety, and cognitive impairment among older Irish adults: Findings from a prospective community-based study. Exp Gerontol. 2017, 91, ss. 79-87.

14. Santini ZI, Nielsen L, Hinrichsen C, Meilstrup C, Koyanagi A, Haro JM, Donovan RJ, Koushede V. Act-Belong-Commit Indicators Promote Mental Health and Wellbeing among Irish Older Adults. Am J Health Behav. 6, 2018, 42, ss. 31-45.

Bilder fra forsiden er hentet fra:

- Fridykk. Foto: Ole Ekker. Hentet fra briefingfosen.no
- Kajakkpadling på Stokkøya. Foto: Tom Gustavsen/trondelag.com. Hentet fra briefingfosen.no
- Fosenhallen. Hentet fra briefingfosen.no
- På tur. Foto: Mari Lauvheim. Hentet fra briefingfosen.no
- Planken på Fiskefestivalen på Bessaker. Hentet fra feskfestival.no
- Trygg i Ørland. Hentet fra orland.kommune.no
- Munkstigen. Hentet fra munkstigen.no
- «Fjernsynskjøkkenkveld» på Mælan skole. Foto: Rune Sandø

Vedlegg

Vedlegg 1: Tiltak i kommunene

Ørland og Bjugn

Målgruppe	Alle elever på mellomtrinnet 5. – 7. trinn i Ørland og Bjugn kommune.
Bakgrunn	<p>Ørland og Bjugn er med i program for folkehelsearbeid i Trøndelag sammen med Fosenkommunene med prosjektet «iLAG – barn og unge sammen på fritida». Det ble dannet en referansegruppe og arbeidsgruppe for å arbeide med å utvikle tiltak basert på idédugnadene som ble gjennomført høsten 2018. Både Ørland og Bjugn har flotte ungdomsklubber som ligger sentrumsnære og i nærhet av barneskoler. Begge klubbene har godt besøkte klubbkvelder fra 8. klasse og oppover, men opplever at få i aldersgruppen 8 til 12 år som deltar.</p> <p>Gjennom idédugnad og dialogkafé med barn og unge kom det frem et ønske om fritidstilbud rett etter skoletid og aktiviteter med foreldre og familier. På bakgrunn av innspillene velger vi å ha et tilbud rett etter skoletid en dag i uken for mellomtrinnet, i tillegg til åpen hall med aktiviteter for barn og foreldre en gang i måneden. På grunn av avstander, vil det foregå både i Ørland og Bjugn.</p>
Tiltak	<ul style="list-style-type: none">• Aktivitetsskole/fritidsklubb/SFO for 5. – 7. trinn en dag i uken etter skoletid• Åpen hall for barn og foreldre 1 dag i måneden
Aktivitetsskole/ fritidsklubb/SFO for 5. – 7. trinn	<p>Målet er å skape en arena for å bygge vennskap og få ei meningsfylt fritid. Innholdet i fritidsklubben skapes etter ønsker fra målgruppen, som blir kartlagt med hjelp fra elevrådene. Det skal være et tilbud om gratis mat/enkel matservering, for å bidra til å redusere sosiale helseforskjeller. Vil bruke ressursene i ledere i ungdomsklubbene i Ørland og Bjugn. I tillegg ønskes det å legge til rette for at elever på ungdomsskolen, eller ungdom i arbeidspraksis skal bistå som en ressurs.</p> <p>Utstyr må kjøpes inn ved behov basert på aktiviteter som målgruppen ønsker. Dette blir kartlagt av elevrådene på skolene i samråd med folkehelsekoordinator og leder ungdomsklubbene.</p> <p>I Bjugn legges det til tirsdag 13.00 – 16.00, da Botngård slutter tidligere denne dagen. I Ørland legges det til før klubbkvelder på onsdager fra 14.00 – 17.00.</p>
Åpen hall for barn og foreldre	<p>En kveld i måneden på Ørland og en gang i måneden i Bjugn. Målet er å skape aktivitetsglede og gode relasjoner innad og mellom familier. Det bør være en ressurs som har ansvar for å planlegge aktiviteter og være til stede. På Ørland er det forespurt å bruke ressurser fra soldater, i Bjugn er der forespurt om å bruke ressurser fra idrettsfaglinjen på Fosen VGS. Det er mulig at man kan delta på aktiviteter både i Ørland og i Bjugn.</p> <p>Aktiviteter kan være hinderløype / innebandy i hallene, skøyter i Fosenhallen, aktiviteter i klatreveggen, åpen hall i turnhallen, svømming, rebusløp, med mer</p>
Evaluerings	<ul style="list-style-type: none">• Det blir laget et årshjul med aktiviteter fra vinter 2020• Logg for antall som møter på fritidsklubb og åpen hall blir notert for hver gang• Evaluering og justering av årshjul med aktiviteter og rekruttering blir diskutert hver 6. måned

Indre Fosen

Målgruppe	Alle elever på mellomtrinnet 5. – 7. trinn.
Bakgrunn	<p>Indre Fosen kommune er med i program for folkehelsearbeid i Trøndelag sammen med Fosenkommunene og prosjektet «iLAG – barn og unge sammen på fritida». Det ble dannet en referansegruppe og arbeidsgruppe for å arbeide med å utvikle tiltak basert på idédugnadene som ble gjennomført høsten 2018. Indre Fosen kommune mangler fritidsklubber i Rissa sentrum og på Stadsbygd, der de fleste barna i målgruppen bor. Det er derfor naturlig at et tilbud bør legges til dette området.</p> <p>Gjennom idédugnad med et stort antall deltakere og diverse samtaler med barn og unge, kom det frem ønske om fritidstilbud etter skoletid med forslag til mange forskjellige aktiviteter. Velger derfor å ha et tilbud rett etter skoletid en dag annenhver uke i begynnelsen, med mulighet for endring til hver uke for målgruppen. Det vil også gis mulighet for deltakelse for 8. – 10. trinn. I tillegg legges det opp til aktivitet 1 gang per måned utenfor aktivitetsbasen.</p>
Tiltak	<ul style="list-style-type: none"> · Aktivitetsbase for målgruppen 5. – 7. trinn annenhver uke etter skoletid, med utvidet mulighet for 8. – 10. trinn · Aktivitet utenfor basen 1 gang per måned
Aktivitetsbase for 5. – 7. trinn, med utvidet mulighet for 8. – 10. trinn	<p>Målet er å skape en arena for å bygge vennskap og få ei meningsfylt fritid. Innholdet i tilbudet skapes etter ønsker fra målgruppen, som blir kartlagt med hjelp fra elevrådene. Det skal være et tilbud om gratis mat/enkel matservering, for å bidra til å redusere sosiale helseforskjeller. Personalressurser vil være ungdomskonsulent, voksne ungdommer, læringer, diverse lag- og organisasjoner, samarbeidspartnere i NAV, m.fl.</p> <p>Utstyr må kjøpes inn ved behov basert på aktiviteter som målgruppen ønsker. Dette blir kartlagt av elevrådene på skolene i samråd med ungdomskonsulent og folkehelsekoordinatorer.</p> <p>Åpningstida for tilbudet: Fra kl 14 – 17 for 5. – 7. trinn, kl 17 – 20 for 8. – 10. trinn, med mulighet for overlapping.</p> <p>Aktiviteter kan være: Leksehjelp, matlaging, «Gaming», musikk/dans, uteliv.</p>
Aktivitet utenfor basen	<p>En kveld i måneden. Målet er å skape aktivitetsglede og gode relasjoner innad og mellom familier. Det bør være en ressurs som har ansvar for å planlegge aktiviteter og være til stede.</p> <p>Aktiviteter kan være inne – og uteaktiviteter, eks knivlagingskurs, matkurs, infokvelder om rus/psykisk helse, datakurs, uteliv med diverse fysiske aktiviteter.</p>
Evaluering	<ul style="list-style-type: none"> · Det blir laget en årlig aktivitetskalender. · Evaluering og justering av aktivitetskalenderen blir diskutert hvert halvår. · Logg for antall som møter på aktivitetsbasen for målgruppen 5. – 7. trinn blir notert for hver gang.

Åfjord og Roan

Målgruppe	Alle elever på mellomtrinnet 5. – 7. trinn i Åfjord og Roan kommune
Bakgrunn	<p>Åfjord og Roan kommune er med i program for folkehelsearbeid i Trøndelag sammen med Fosenkommunene og prosjektet «iLAG – sammen på fritida». Det ble dannet en arbeidsgruppe for å arbeide med å utvikle tiltak basert på idedugnadene som ble gjennomført høsten 2018. Åfjord kommune har en etablert fritidsklubb, med mange besøkende i alderen 13-17 år, men vesentlig færre blant aldersgruppen 9-12 år. Roan har ikke et tilsvarende tilbud, men mange barn og unge reiser til Åfjord sentrum for å delta på fritidsaktivitet som idrett eller kulturskole. Men det er begrenset med alternative tilbud til de som ikke kan eller ønsker å delta på «tradisjonelle» fritidsaktiviteter.</p> <p>Gjennom idedugnad og spørreundersøkelse for barn og unge kom det frem et ønske om møtesteder eller et sted å være for barn og unge, samt ønske om alternative fritidsaktiviteter. Velger derfor å ha et tilbud etterskoletid en dag i uken for mellomtrinnet, i tillegg arrangerte aktiviteter for barn, foreldre og frivillige en gang i måneden. På grunn lav befolkningstetthet er det ønskelig å samle ungdommene på et sted, men arbeidsgruppa tar høyde for at avstandene kan bli for store og det må finnes alternativer. Utgangspunktet er å satse på tilbud ved fritidsklubben i Åfjord, og månedlige aktiviteter ut i grender.</p>
Tiltak	<ul style="list-style-type: none"> - Fritidsklubb i Åfjord sentrum en gang i uka for den nye kommunen, med noen kvelder i året i Roan. - En aktivitet, ca en gang i måneden, arrangert ved hjelp av foreldre/frivillige ute i grender i den nye kommunen.
Fritidsklubb	<p>Målet er å skape en arena for å bygge vennskap og få ei meningsfylt fritid. Innholdet i fritidsklubben skapes etter ønsker fra målgruppen, som blir kartlagt med hjelp fra brukerrepresentanter, elevrådene og evt spørreundersøkelse. Det skal være et tilbud med gratis mat/enkel matservering, for å bidra til å redusere sosiale helseforskjeller. Kommer til å bruke ressursene i lederne for fritidsklubben, muligens utvide med en person. Ønskelig at eldre brukere av fritidsklubben også kan bli en ressurs, evt i form av et styre eller hjelpere.</p> <p>Utstyr må kjøpes inn ved behov basert på aktiviteter som målgruppen ønsker. Dette blir kartlagt på skolene med hjelp fra ungdomsråd og elevråd i samråd med folkehelsekoordinator og leder ungdomsklubbene.</p> <p>Det vil være åpent fra kl.15-18:30 for 5.-7. Trinn og fra kl. 19-22:00 for 8.-10.trinn. Fritidsklubben holder til i Åfjord, men minimum fire kvelder i året skal det være i Roan både for skape miljø i Roan og for å gjøre terskelen lavere for å komme til Åfjord.</p>
Aktivitet i grender	<p>En kveld i måneden. Målet er å skape interesse for nye aktiviteter, vise barn og unge muligheter i egne kommuner og skape gode relasjoner innad og mellom familier. Det bør være en ressurs som har ansvar for å planlegge aktiviteter og være til stede. Aktivitetene kan være alt fra F.eks åpen kveld på 4H, mekking, aktivitet i hall eller gaming. Frivillige og foreldreinvolvering står sentralt.</p>
Evaluering	<ul style="list-style-type: none"> - Logg for antall som møter på fritidsklubben og hvilken alder - Logg for antall som møter på de månedlige aktivitetene - Det vil bli laget et årshjul for aktivitet på fritidsklubben og aktivitetene som arrangeres en gang pr mnd, fortløpende evaluering av årshjul

Vedlegg 2:

Oversikt over deltakere i styrings-, prosjekt- og lokale arbeidsgrupper

Deltakere vil variere gjennom prosjektperioden, blant annet på grunn av kommunesammenslåing fra 01.01.2020.

Styringsgruppe: Lederforum helse og oppvekstforum Fosen (OFO)

Navn	Roller
Leena Stenkløv	Daglig leder Fosen Helse IKS
Hilde Anhanger Karlsen	Helse- og omsorgssjef, Indre Fosen
Marit Knutshaug Ervik	Kommunalsjef helse og velferd, Ørland
Bente Kristiansen	Helsesjef helse og familie, Bjugn
Laila Dolmseth Refsnes	Sektorsjef helse og velferd, Åfjord
Harriet Larsen	Sektorleder helse, Roan
Laila Bragstad	Enhetsleder grunnskole, Indre Fosen
Dagrun Fissum Solli	Enhetsleder barnehage, Indre Fosen
Anne Risvik	Kommunal barnehagemyndighet, Ørland
Odd Erik Røstad	Kommunalsjef oppvekst, Ørland
Kjetil By Rise	Oppvekstsjef, Bjugn
Wenche Olden Moen	Enhetsleder barnehage, Bjugn
Reidun Momyr	Sektorsjef oppvekst, Åfjord
Camilla Hestmo Berdal	Sektorleder barnehage, Åfjord
Sissel Blix Aaknes	Oppvekstsjef, Osen

Prosjektgruppe: Folkehelsekoordinatorer på Fosen

Navn	Roller
Anna Lyngstad	Folkehelsekoordinator, Bjugn
Eva Støbakk	Rådgiver / folkehelsekoordinator, Indre Fosen
Anita Falkfjell	Psykisk helse, Indre Fosen
Anne Risvik	Rådgiver / folkehelsekoordinator, Ørland
Siw Jensen	Fysioterapeut / folkehelsekoordinator, Åfjord
Harriet Larsen	Sektorleder Helse, inkl. tilleggsoppgave som folkehelsekoordinator, Roan

Arbeidsgruppe Ørland og Bjugn

Navn	Roller
Anne Risvik	Rådgiver / folkehelsekoordinator, Ørland
Anna Lyngstad	Folkehelsekoordinator, Bjugn
Margaret Aune	Leder frivilligsentral, Ørland
Jorun Eide	Leder frivilligsentral, Bjugn
Sigrun Klausen	Ressurstjenesten (rus og psykisk helse), Ørland
Stina Skavdal	Leder helsestasjon, Bjugn
Kristin Hagen	Tiltaksteamleder, Ørland ungdomsskole
Monika Aune	Inspektør, Botngård skole
Astrid K. Mjøen	Leder ungdomsklubben, Ørland
Jannicke Olden	Leder ungdomsklubben, Bjugn
Merete Nesholen	Barnelos, Brekstad og Opphaug barneskole
Brit Anita	Leder FAU, Brekstad barneskole
Tone Merethe Nysæter	Leder FAU, Vellersund oppvekstsenter
Ulik Grøntvedt	Leder ungdomsrådet, Ørland
Hannah Nilsen	Leder ungdomsrådet, Bjugn

Arbeidsgruppe Indre Fosen

Navn	Roller
Eva Støbakk	Rådgiver/folkehelsekoordinator
Jenny Vaarheim Brovold	Ped./psyk. Rådgiver - PPT
Siri Størseth	Ungdomskonsulent - Kultur
Anita Falkfjell	Psykisk helsearbeider – Psykisk helsetjeneste og rus
Marin Lauvås	Helsesykepleier - Helsestasjon
Magnar Bremeraunet	Leder frivilligsentralen

Arbeidsgruppe Åfjord og Roan

Navn	Roller
Harriet Larsen	Sektorleder Helse, inkl. tilleggsoppgave som folkehelsekoordinator, Roan
Siw Jensen	Folkehelsekoordinator, Åfjord
Tina Øverdal	Psykisk Helse, Roan
Nina Edvardsen	Leder Fritidsklubb, Åfjord
Arve Hojem	Fritidsklubb, Åfjord
Anne Kristin Paaske	Helsesykepleierfunksjon, Roan
Rita Markanes	Helsesykepleier, Åfjord
Karin Rømme	Psykisk helse, Åfjord
Herman Klok	Rektor, Roan
Gaute Johansen	Ungdomsråd
Live O.L. Svenning	Ungdomsråd
David Kjenes	Ungdomsråd

Vedlegg 3: Mål og evaluering for prosjektet

Mål for Trøndelag	Mål for prosjektet (resultat-, effekt- og prosessmål)	Hovedtiltak	Indikatorer
Bedre psykisk helse og livskvalitet blant barn og unge	<ul style="list-style-type: none"> • En nedgang i ungdom som føler seg ensom fra 2020 til 2023 • En nedgang i ungdom som er plaget med depressive symptomer fra 2020 til 2023 	<ul style="list-style-type: none"> • Fritidsaktiviteter for barn og unge • Aktiviteter og tenkvedler månedlig 	<ul style="list-style-type: none"> • Ungedata på US i 2020 og 2023
Barn og unges psykiske helse og rusforebygging skal integreres i det systematiske og kunnskapsbaserte folkehelsearbeidet i kommunene	<p>Gjennom arbeidet med folkehelseprogrammet og Trøndelagsmodellen har vi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gode rutiner for medvirkning av barn og unge i folkehelsearbeidet • Etablert gode samarbeidsarenaer for tverrsektoruell samhandling innenfor folkehelsearbeidet innad i kommunene • Skapt gode arenaer for interkommunalt samarbeid 	<p>Følge Trøndelagsmodellen og ha fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medvirkning barn og unge • Interkommunalt samarbeid • Tverrsektorielt samarbeid 	<ul style="list-style-type: none"> • Egenevaluering (spørreskjema etter prosjektperioden i 2023)
Gjennom dette bidra til et oppvekstmiljø hvor alle barn og unge opplever mestring, samhørighet og medbestemmelse	<ul style="list-style-type: none"> • En økning i deltakelse på fritidsaktiviteter uavhengig av sosioøkonomisk status fra 2020 til 2023 • En økning i ungdom som er sammen med venner på fritiden fra 2020 til 2023 • En nedgang i andelen ungdom som bruker alkohol- og rusmidler fra 2020 til 2023 • Utvikle et fritidstilbud som blir brukt i gjennomsnitt av 30% av målgruppen i hver kommune • Utvikle en plan for implementering av ABC-metoden (act-belong-commit) i prosjektet på Fosen 	<ul style="list-style-type: none"> • Innføring av ABC (act-belong-commit) for foreldre/foresatte og ansatte som jobber med barn og unge på fritida • Fritidsaktivitet for barn og unge • Aktiviteter og tenkvedler månedlig • Medvirkningsmodeller for barn og unge i utvikling av tiltak 	<ul style="list-style-type: none"> • Ungedata på US i 2020 og 2023 • Spørreskjema om kjennskap til ABC (årlig) • Telle antall barn/unge (5. – 7. trinn) som møter opp på aktiviteter (kontinuerlig)



*Fantastiske
Fosen*