

Temaplan for folkehelse i Træna kommune

2023 – 2026



«Livskvalitet, trivsel og medvirkning»

Innhold

Træna som samfunn	3
Overordnede satsingsområder og mål i Træna kommune	3
Revidering av plan	3
Folkehelsekoordinatorens rolle.....	3
Folkehelseutfordringer/kunnskapsgrunnlag i Træna kommune	3
Utarbeidelse av ny folkehelseplan	4
Evaluering	4
Satsingsområder	5
Satsingsområder og tiltaksoversikt	5
Satsingsområde 1:	5
Barn og unge i Træna kommune har høy trivsel, er aktive deltagere i samfunnet og opplever mestring i livet.....	5
Tiltak 1: Det er til enhver tid et aktivt ungdomsråd i kommunen	6
Tiltak 2: Det er et godt kulturskoletilbud i kommunen	6
Tiltak 3: «UNG KULTUR MØTES» (UKM) arrangeres årlig	6
Tiltak 4: Det er til enhver tid en aktiv idrettsklubb for barn og unge.....	6
Tiltak 5: Barn og unge har en innendørs møteplass.....	6
Tiltak 6: Barn og unge har en utendørs møteplass der det er lagt til rette for sjøaktivitet	7
Tiltak 7: Barn og unge har klubb en gang i uken	7
Tiltak 8: Videregående elever er inkludert i tiltak for barn og unge i Træna kommune	7
Tiltak 9: Befolkningen har gode kommunale tjenester som samarbeider på tvers	7
Tiltak 10: Det er et aktivt barseltilbud i kommunen	8
Satsingsområde 2:	8
Træna skal være en kommune der alle har mulighet til å bedre sin livskvalitet både helsemessig, sosialt og kulturelt gjennom fysisk aktivitet, sosiale sammenkomster og naturopplevelser.....	8
Tiltak 1: Befolkningen har tilgjengelige og gode opparbeidede turstier som innbyr til en aktiv livstil og friluftsliv.....	8
Tiltak 2: Det finnes motivasjonstiltak i naturen, som Stolpejakten	9
Tiltak 3: Temaplan for fysisk helse skal ferdigstilles.....	9
Tiltak 4: Det arrangeres årlig festival som gir befolkningen mulighet til å være aktive pådrivere, oppnå kulturelle opplevelser samt styrke samholdet og tilhørigheten i samfunnet	9
Tiltak 5: Det skal fokuseres på psykisk helse, og den årlige verdensdagen for psykisk helse eller andre aktuelle tiltak skal markeres lokalt.....	9
Tiltak 6: Det etableres frivillighetssentral - et lavterskeltilbud og en sosial møteplass til befolkningen	9
Tiltak 7: Det finnes varierte og gode tilbud til voksne i Træna idrettslag	9

Træna som samfunn

Træna er Norges eldste fiskevær, med oldtidsfunn fra mer enn 9000 år tilbake. En liten øykommune med ca 450 innbyggere, plassert ytterst på Helgelandskysten, helt på kanten av Storbhavet. Kommunen består av mer enn 418 øyer, holmer og skjær, men den faste bosetningen begrenser seg til øyene Husøy, Selvær, Sanna og Sandøy. Træna er en av kommunene i landet med størst ut- og innflytting. Innbyggertallet er relativt stabilt, men antall barn og unge har sunket de siste 10 årene. Det er et mål at folkehelseplanen skal bidra til økt livskvalitet, herunder økt bostedsattraktivitet, som igjen er grunnleggende for stabilt, og helst økende, folketall.

Overordnede satsingsområder og mål i Træna kommune

Træna kommune sin visjon er:

«LIVSKRAFT, KREATIVITET OG MANGFOLD»

Ett av fem satsingsområdet i kommuneplanen er «bostedsattraktivitet» (livsfaseperspektivet) der to av målene er:

1. «Vi har et godt og trygt samfunn å vokse opp i» og
2. «Vi er en helsefremmende kommune».

Temaplan for folkehelse bygger på det nevnte satsingsområdet og de to nevnte målsettingene.

Revidering av plan

En av strategiene i sistnevnte mål er en årlig rullering av temaplan for folkehelse og temaplan for fysisk aktivitet. I år revideres eksisterende plan for folkehelse og planen tar utgangspunkt i eksisterende og kommende folkehelsearbeid som drives av kommunen, Trænafestivalen og frivillige aktører. Temaplanen omfatter systematisk folkehelsearbeid med målbare tiltak. Tidligere folkehelseplan (2018 – 2021) er gjennomgått som en del av prosessen.

Folkehelsekoordinatorens rolle

Planen skal koordineres av folkehelsekoordinator. Dette innebærer at folkehelsekoordinator har ansvar for årlig evaluering av planen, i samarbeid med kommunen, Trænafestivalen og andre aktuelle og frivillige aktører. Det vurderes som et suksesskriterier at ansvarlige for tiltakene også er deltakere i evalueringsarbeidet, at berørte får et eierforhold til planen og er kjent med eventuelle endringer for det påfølgende året.

Folkehelseutfordringer/kunnskapsgrunnlag i Træna kommune

Folkehelseprofilen utgis årlig av Folkehelseinstituttet (FHI) og er et bidrag til kommunenes arbeid med å skaffe oversikt over helsetilstanden i befolkningen, også faktorer som påvirker, jamfør lov om folkehelsearbeid. Det er imidlertid vanskelig å finne informative statistikker på folkehelseutfordringer i Træna kommune, noe som i all hovedsak skyldes størrelsen på befolkningen. Det finnes visse indikasjoner, men som vurderes som lite relevante, da tallet blir forhøyet av liten deltagelse, jamfør Folkehelseprofilen til Træna kommune.

På bakgrunn av det ovennevnte har kommunen benyttet egen kunnskap og egen datainnsamling som hoved-utgangspunkt for folkehelsearbeidet de kommende årene. Det har i løpet av år 2022 vært gjennomført flere undersøkelser, blant annet hos foreldre i barsel, i ettårsgruppe, på ungdomsskolen, på mellomtrinnet, samt et folkemøte som var åpent for alle. Sistnevnte hadde som intensjon å skape et bilde på folkehelseutfordringer i Træna kommune, som befolkningen kunne kjenne seg igjen i. Det har også vært gjennomført et Utopi-verksted der, der et brett utvalg av befolkningen jobbet fram forslag til mange ulike tiltak, som kan være til glede og nytte for hele lokalsamfunnet. I august 2022 har det også vært gjennomført et møte med frivillige lag og foreninger og andre aktuelle aktører som bidrar inn i folkehelsearbeidet. Undersøkelsene har avdekket et behov for tiltak spesielt for barn og unge, men også for den øvrige del av befolkningen. Kunnskapsgrunnlaget finnes dokumentert i kommunens arkiv. I neste kapittel blir satsingsområder med utfordringsbilder presentert i kategorier med påfølgende tiltak under.

Utarbeidelse av ny folkehelseplan

Folkehelse handler om hvordan du og vi har det; helse, fravær av sykdom, mestring, trivsel og livskvalitet. Det handler om hvordan befolkningens helsetilstand er, og hvordan helsen fordeler seg blant oss. Folkehelseloven flyttet i 2012 ansvaret for folkehelsearbeidet fra helsetjenesten til kommunen som helhet. Dette førte til et behov for en plan som var mer omfattende enn tidligere planer. Temaplan for folkehelse 2018 – 2021 tok hensyn til dette, men den kommunale virkeligheten er i stadig forandring. Nye problemfelt dukker opp, og det er et jevnlig behov for rullering av ulike planer, slik at ny kunnskap innarbeides. Denne temaplanen for folkehelse tar hensyn til rulleringsbehovet, med utgangspunkt i Kommuneplanens samfunnsdel, undersøkelser i ulike grupper av innbyggere, folkemøter og samarbeid med aktuelle lag og foreninger. Planen bygger på kommunens ansvar for å tilrettelegge for medvirkning, herunder støtte opp om innbyggernes ansvar for egne liv og handlinger. Kommunen skal både være en tjenesteyter og en samfunnsaktør, være pådriver for samarbeid på tvers av offentlige tjenester, frivillig sektor og lokalt næringsliv. Alt for å skape handlingsrom og muligheter for å løse folkehelseutfordringer. Det viktigste kommunen kan gjøre for å styrke folkehelsearbeidet, er å forholde seg til prinsippet om at det er «helse i alt vi gjør» - sånn at vi sammen kan videreutvikle et folkehelsearbeid for vår tid.

Evaluering

Tiltakene skal drøftes i arbeidsgruppe for folkehelse en gang i året i regi av folkehelsekoordinator. En slik arbeidsgruppe skal bestå av de som omfattes av denne temaplanen, herunder også viktige samarbeidsparter som lokale lag og foreninger. Arbeidsgruppen opprettes av folkehelsekoordinator. Hovedhensikten med evalueringer er å justere planen, slik at den blir et levende og nyttig dokument å arbeide ut ifra. Planen bør til enhver tid gjenspeile det gjeldende folkehelsearbeidet som gjøres i kommunen.

Satsingsområder

En rød tråd i folkehelseplanen er målsettingen om livskvalitet med særlig søkelys på trivsel og medvirkning. Folkehelseplanen har særlig fokus på barn og unge – som på kort og lengre sikt skal bidra til økt bostedsattraktivitet jf. satsingsområde i Kommuneplanens samfunnsdel.

Med hovedmål om «livskvalitet, trivsel og medvirkning» har undersøkelsene gjort følgende satsingsområder for folkehelsearbeidet aktuelle:

Satsingsområde 1:

Barn og unge i Træna kommune har høy trivsel, er aktive deltagere i samfunnet og opplever mestring i livet.

Satsingsområde 2:

Træna er en kommune der alle har mulighet til å bedre sin livskvalitet både helsemessig, sosialt og kulturelt gjennom fysisk aktivitet, sosiale sammenkomster og naturopplevelser.

Satsingsområder og tiltaksoversikt

Satsingsområde 1:

Barn og unge i Træna kommune har høy trivsel, er aktive deltagere i samfunnet og opplever mestring i livet.

Bakgrunn/utfordringsbilde: Barn og unge samt den voksne del av befolkningen ønsker i større grad å bli hørt og være med å påvirke i lokalsamfunnet. Det er mange barn som deltar på fritidstilbud. Fotball dekker ikke interessen til alle. Det er få som møter opp i de aktivitetene en prøver å få i gang. Barn og unge i Træna trenger et variert og godt fritidstilbud. Individuelle tilbud gir økt variasjon og man er ikke avhengig av stort oppmøte for å få det til å vare. Barn og unge har savnet en varig møteplass der de kan ha faste treff og oppholde seg på ettermiddagstid. Foajeen på skolen har til nå blitt brukt som møteplass samt gapahuken i Kirkvågen. Det har vært en utfordring at elevene som begynner på videregående skoler faller utenfor tilbudene i lokalsamfunnet. Det har vært

uttrykt behov for samkjøring av hjelpetjenestene for å bidra til bedre kvalitet på hjelpetilbudet samt at det blir enklere for brukeren å søke hjelp. Både barn og unge samt voksne har uttrykt behov for tiltak innenfor inkludering og utenforskap. Det er barn og voksne som bor på Selvær som må inkluderes. Det er også barn og voksne med annen språklig og kulturell bakgrunn i kommunen som må aktivt inkluderes.

Tiltak 1: Det er til enhver tid et aktivt ungdomsråd i kommunen

Beskrivelse: Det er viktig at barn og unge i Træna har medvirkning i deres eget liv og deres egen hverdag. Dette kan skape økt tilhørighet og fellesskapsfølelse. Det må opprettes gode kanaler for involvering av ungdomsrådet i politikk og andre saker som omhandler den yngre del av befolkningen. Ungdomsrådets oppgave i denne sammenheng er å innhente og presentere meningen til andre barn og unge. Det må avsettes ressurser til å koordinere et ungdomsråd. Se vedtekter for hyppighet av utskifting av ungdomsråd m.m.

Ansvarlig: Sektorleder for oppvekst og kultur

Tiltak 2: Det er et godt kulturskoletilbud i kommunen

Beskrivelse: Kulturskoletilbud er et viktig forebyggende tiltak når det gjelder barn og unges psykiske helse, men også et tiltak for å fremme mestring og trivsel. Det er viktig at kulturskoletilbudet er tilpasset og inkluderer elever fra Selvær, de med funksjonsnedsettelse og elever med språkvansker eller andre utfordringer.

Ansvarlig: Sektorleder for oppvekst og kultur.

Tiltak 3: «UNG KULTUR MØTES» (UKM) arrangeres årlig

Beskrivelse: Træna kommune har en lang tradisjon der de har arrangert festival. Dette kan være inspirasjon for barn og unge til å drive med musikk eller andre kulturelle aktiviteter. At det blir arrangert årlig UKM kan bidra til økt motivasjon og interesse for å delta i fritidsaktivitet. I tillegg kan UKM være gi andre positive ringvirkninger som økt mestringsfølelse, trivsel og økt fellesskapsfølelse.

Ansvarlig: Sektorleder for oppvekst, i samarbeid med kulturskolelærer(e) og Trænafestivalen

Tiltak 4: Det er til enhver tid en aktiv idrettsklubb for barn og unge

Det er viktig at barn og unge i Træna fortsetter å ha en aktiv idrettsklubb, slik som Træna idrettslag er og har vært. Det er viktig at det finnes fysiske tilbud som treffer behovene og ønskene til den yngre del av befolkningen. En aktiv idrettsklubb kan bidra til økt fysisk helse, mestringsopplevelser og derav bedre psykisk helse blant barn og unge.

Ansvarlig: Træna idrettslag

Tiltak 5: Barn og unge har en innendørs møteplass

Beskrivelse: Det skal legges til rette for en innendørs oppholdsarena der barn og unge kan møtes og aktiviseres sammen. Dette skal bidra til økt samhold, trivsel og bedre folkehelse. Kjelleren på Grendahuset er under oppussing per november 2022, med dette er tiltenkt som en møteplass/klubb-

lokale til barn og unge. Det er nedtegnet en avtale mellom kommunen og Grendalaget om bruk av lokalene, samt en avtale mellom kommunen og Trænafestivalen om drift av fritidsklubben. I et samarbeid mellom Ungdomsrådet, Trænafestivalen, Grendalaget og kommunen skal det utarbeides rutiner for bruken av lokalene.

Ansvarlig: *Kommunedirektør i samarbeid med sektorleder for tekniske tjenester, Ungdomsrådet, Grendalaget og Trænafestivalen*

Tiltak 6: Barn og unge har en utendørs møteplass der det er lagt til rette for sjøaktivitet

Beskrivelse: *Træna kommune har fått en gave, i form av tilskudd, fra Nordland fylkeskommune (NFK) pålydende kr 1,5 mill. Hoveddelen av midlene er øremerket møteplass for hele befolkningen, med hovedfokus på barn og unges folkehelse. Møteplassen skal utarbeides i Janesvågen, der det skal legges til rette for fysisk og sosial aktivitet for alle aldersgrupper. Det skal i tillegg legges til rette for badeaktiviteter (se prosjektbeskrivelse for mer informasjon). Tiltaket skal bidra til bedre folkehelse gjennom naturopplevelse, fysisk aktivitet og sosiale sammenkomster.*

Ansvarlig: *Folkehelsekoordinator i samarbeid med sektor for teknisk tjenester*

Tiltak 7: Barn og unge har klubb en gang i uken

Beskrivelse: *Festivalen arrangerer ungdomsklubb en gang i uken. Målgruppen er alle som går på skolen og tilbudet inndeles og tilpasses etter alder. Ungdommene bidrar selv med organisering i samarbeid med festivalen. Ungdomsklubben vil ha sitt lokale på Grendahuset, men også benytte Ungdomshuset ved spesielle arrangementer.*

Ansvarlig: *Leder av Trænafestivalen*

Tiltak 8: Videregående elever er inkludert i tiltak for barn og unge i Træna kommune

Beskrivelse: *Prosjektet «trivsel og tilhørighet» er støttet av NFK og omfatter oppfølging av elever fra Træna i videregående skole. Tiltakene skal bidra til at elever ikke dropper ut av det videregående løpet, samt inkludere elever i videregående i lokalsamfunnet i helger og ferier, herunder også sommerjobb lokalt for ungdommene.*

Ansvarlig: *Sektorleder for oppvekst og kultur (og andre øvrige som arbeider med tiltak for barn og unge)*

Tiltak 9: Befolkningen har gode kommunale tjenester som samarbeider på tvers

Beskrivelse: *Det er lovpålagt å ha et team som samarbeider på tvers (koordinerende enhet). Teamet skal bidra til tidlig innsats, bedre flyt i tjenestene, samt mer tilgjengelig hjelp for brukere. I Træna kommune består det tverrfaglige teamet av barne- og ungdomsrådgiver (eventuelt helsesykepleier), barneverntjenesten, kommunepsykolog, PPT, skole og barnehage. Øvrige instanser inviteres inn ved*

behov. Teamet brukes til drøfting i enkeltsaker, forbyggende arbeid og fagdager i ulike avdelinger i kommunen. Målgruppen er foreldre, barn/ungdommer og ansatte i kommunen.

Ansvarlig: Sektorleder for oppvekst

Tiltak 10: Det er et aktivt barseltilbud i kommunen

Beskrivelse: Det er tilbakemeldt at barn og foreldre i barsel trenger et godt tilbud der de kan møte andre i samme situasjon og søke råd. Barselgruppe der foreldre og babyer kan møtes er viktig bidrag for å fremme god psykisk helse og trivsel i barsel- og småbarnstiden. Det har vært vanskelig å få kontinuitet i rollen som helsesykepleier i Træna. Det er derfor vurdert at denne oppgaven tildeles annen dedikert person i perioder uten helsesykepleier, slik at foreldre og barn i barsel har et tilbud ut over kommunelegen.

Ansvarlig: Kommunedirektør i samarbeid med sektorledere for helse og oppvekst

Satsingsområde 2:

Træna skal være en kommune der alle har mulighet til å bedre sin livskvalitet både helsemessig, sosialt og kulturelt gjennom fysisk aktivitet, sosiale sammenkomster og naturopplevelser.

Bakgrunn/utfordringsbilde:

Folkehelseprofilen til Træna kommune viser indikasjon på at fedme og hjerteproblemer er en utfordring blant befolkningen. Viktigste forebyggende tiltak er fysisk aktivitet, men undersøkelser viser også at tilhørighet og samhold er viktige faktorer i denne sammenheng. Lokale undersøkelser viser at befolkningen ønsker seg en frivillighetssentral, som kan tilrettelegge for de fleste aktiviteter som styrker folkehelsen. Andre viktige tiltak er merking og utbedring av turstier i Træna kommune, en uprioritert oppgave siden 2011. Det er behov for tørrere partier og mindre slitasje i naturen, samt bedre fremkommeligheten der det er viktig å sikre tryggere ferdsel.

Trænafestivalen er også en viktig leverandør av gode folkehelseiltak for hele befolkningen, både gjennom det store lokale samarbeidet, som er forutsetningen for hvert eneste arrangement, for identitetsbygging og ikke minst for fellesskapsopplevelser.

Tiltak 1: Befolkningen har tilgjengelige og gode opparbeidede turstier som innbyr til en aktiv livstil og friluftsliv

Beskrivelse: Deler av turstien på Sanna, fra Kirkehelleren til Hellarvikjæ skal utbedres og kloppes i første omgang. Det blir viktig å sette av ressurser og skaffe økonomiske midler for videre utbedring i årene fremover. Tiltakene som gjøres vil fremme folkehelsen for fastboende og besøkende. Kloppingen er et svært viktig tiltak for å redusere avtrykket i natur og bevare kulturminnelandskapet, i tillegg vil dette fremme fysisk aktivitet.

Ansvarlig: Sektorleder for tekniske tjenester

Tiltak 2: Det finnes motivasjonstiltak i naturen, som Stolpejakten

Beskrivelse: Stolpejakten bidrar til økt fysisk aktivitet og er et viktig tiltak i lokalsamfunnet for å få folk ut i naturen.

Ansvarlig: Polarsirkelen friluftsråd

Tiltak 3: Temaplan for fysisk helse skal ferdigstilles

Beskrivelse: Træna kommune skal ha egen plan for fysisk aktivitet. Planen ses i sammenheng med temaplan for folkehelse.

Ansvarlig: Folkehelsekoordinator

Tiltak 4: Det arrangeres årlig festival som gir befolkningen mulighet til å være aktive pådrivere, oppnå kulturelle opplevelser samt styrke samholdet og tilhørigheten i samfunnet

Beskrivelse: Trænafestivalen er et etablert arrangement som har vart i 20 år og som er et viktig og godt tiltak for folkehelsen i Træna kommune.

Ansvarlig: Trænafestivalen

Tiltak 5: Det skal fokuseres på psykisk helse, og den årlige verdensdagen for psykisk helse eller andre aktuelle tiltak skal markeres lokalt

Beskrivelse: Verdensdagen for psykisk helse er en måte å spre kunnskap om psykisk helse og innby til gode samtaler rundt viktig tema.

Ansvarlig: Folkehelsekoordinator, kommunepsykolog og ungdomsråd

Tiltak 6: Det etableres frivillighetssentral - et lavterskeltilbud og en sosial møteplass til befolkningen

Beskrivelse: En frivillighetssentral skal tilby varierte aktiviteter, både sosiale, fysiske, kulturelle og utviklende arrangementer. Aktivitetene skal fremme frivillig arbeid og bidra til økt livskvalitet i befolkningen.

Ansvarlig: Sektorleder for helse, sosial og omsorg

Tiltak 7: Det finnes varierte og gode tilbud til voksne i Træna idrettslag

Beskrivelse: Befolkningens helse og livskvalitet påvirkes av mange forhold, som for eksempel nærmiljø, oppvekst- og skoleforhold, tilgang på arbeid og sunne arbeidsforhold, i tillegg til kosthold, fysisk aktivitet og øvrig livsstil. Det finnes varierte og gode tilbud til voksne i flere lag og foreninger, men den fysiske aktiviteten er i størst grad ivaretatt av Træna idrettslag. Det er viktig for folkehelsen

at idrettslaget opprettholder tilbud for voksne, som for eksempel treningscenter, svømming, fotball og badminton.

Ansvarlig: Leder av Træna idrettslag