

Temaplan for folkehelse i Træna kommune



«Livskvalitet, trivsel og
medvirkning»

2024 - 2028

Innhold

Træna som samfunn	3
Overordnede satsingsområder og mål i Træna kommune	3
Revidering av plan	3
Evaluering	3
Folkehelsekoordinator sin rolle	4
Folkehelseutfordringer og kunnskapsgrunnlag i Træna kommune.....	4
Utarbeidelse av folkehelseplan	4
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	5
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 med tilbud til 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.....	6
Tiltak 7: Barn og unge har klubb en gang i uken.....	6
Tiltak 8: Videregående elever er inkludert i tiltak for barn og unge i Træna kommune	7
Tiltak 9: Befolkningen skal ha et godt hjelpetilbud som er faglig oppdatert og samarbeider på tvers.....	7
Tiltak 10: Det er et aktivt barseltilbud i kommunen.....	7
Satsingsområde 2:.....	7
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.....	7
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	8
Tiltak 3: Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og naturopplevelser skal utarbeides	8
Tiltak 4: Det arrangeres årlig festival på vinter og sommer som gir befolkningen mulighet til å være aktive pådrivere, oppnå kulturelle opplevelser samt styrke samholdet og tilhørigheten i samfunnet.	8
Tiltak 5: Det skal settes søkelys på psykisk helse gjennom hele året og arrangeres enkeltarrangement på for eksempel den årlige verdensdagen for psykisk helse.....	8
Tiltak 6: Det er etablert en frivillighetssentral som skal være et lavterskel-tilbud og en sosial møteplass til befolkningen.	8
Tiltak 7: Det finnes varierte og gode tilbud til voksne i Træna idrettslag.....	8
Tiltak 8: Lavterskel møteplasser og aktiviteter i Træna gjennom frivillige lag og foreninger.....	9

Træna som samfunn

Træna er Norges eldste fiskevær, med oldtidsfunn fra mer enn 10 000 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 nedgangen antall barn og unge har sunket de siste 10 årene. Det er et mål at folkehelseplanen skal bidra til økt livskvalitet, derunder økt bostedsattraktivitet, som igjen er grunnleggende for stabilt, og helst økende, folketall.

Overordnede satsingsområder og mål i Træna kommune

Træna kommune sin visjon er:

«TRÆNA = 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».**

Revidering av plan

En av strategiene i sistnevnte delmål er at vi skal ha en årlig rullering av temaplanene for folkehelse og temaplan for fysisk aktivitet. I år revideres plan for folkehelse og denne tar utgangspunkt i eksisterende og kommende folkehelsearbeid som drives av kommunen, Trænafestivalen og frivillige aktører. Denne temaplanen setter søkelys på et systematisk folkehelsearbeid med målbare tiltak. Tidligere folkehelseplaner i Træna kommune er gjennomgått som en del av prosessen.

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 samarbeidspartnere 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.

Lag og foreninger er viktige folkehelseaktører i lokalsamfunnet. De som er invitert med i evaluering av Temaplan for folkehelse 2024 – 2028 er:

- Træna idrettslag v/Liv Merete Edvardsen – organiserte aktiviteter for alle aldersgrupper
- Strikkekaféen v/Karen Marie Jeppesen – månedlige møter, ansvar for årlig julemesse, alt overskudd tildeles aktiviteter som bidrar i et folkehelseperspektiv
- Træna Spillforening v/Ramona Remmen
- Kystlaget v/Eivind Langskjær – kystliv, båt- og motormuseum, ro-kurs for barn og unge, søndagskaféer, basarer m.m.
- Helgeland museum, adv. Træna v/Marit Bertheussen

- Træna Jæger og Fisk v/Marcus Moen
- Trænafestivalen v/Sonja Langskjær
- Træna Frivilligsentral v/Åse Hunstad

Folkehelsekoordinator sin rolle

Planen skal koordineres av folkehelsekoordinator. Dette innebærer at folkehelsekoordinator har ansvar for å ha årlig evaluering av planen i samarbeid med øvrige i kommunen, frivilligheten og nevnte lag og foreninger. Det er viktig at de ansvarlige for tiltaket er invitert inn i en evaluering og at planen gjennomgås og evalueres før planen rulleres for det påfølgende året.

Folkehelseutfordringer og kunnskapsgrunnlag i Træna kommune

Det er vanskelig å finne informative statistikker på folkehelseutfordringer i Træna kommune. Det er for liten størrelse på befolkningen til å generalisere kvantitative data til hele befolkningen. Det finnes visse indikasjoner, men som vurderes som lite relevant da tallet blir for høyt av lite deltagelse, jamfør Folkehelseprofilen til Træna kommune (se vedlagt dokument).

Folkehelseprofilen er et bidrag til kommunens arbeid med å skaffe oversikt over helsetilstanden i befolkningen og faktorer som påvirker denne, jamfør lov om folkehelsearbeid. Også andre informasjonskilder benyttes i oversiktsarbeidet.

Kommunen har benyttet egen kunnskap og egen datainnsamling som utgangspunkt for folkehelsearbeidet de kommende årene. Det har vært gjennomført undersøkelse hos foreldre i barsel, i ettårsgruppe, på ungdomsskolen, på mellomtrinnet, samt et folkemøte som var åpent for alle, der intensjonen var å skape et bilde på folkehelseutfordringer i Træna kommune. Det har også vært gjennomført Utopi-verksted der meningen og ønsket til innbyggerne var i søkelyset. Det har blitt gjennomført møte med frivillige og andre aktuelle aktører som bidrar i folkehelsearbeidet. Undersøkelsene har avdekket et behov for tiltak for barn og unge, men også for den øvrige delen av befolkningen. I neste kapittel blir satsingsområder, med utfordringsbilder, presentert i kategorier med påfølgende tiltak under.

Utarbeidelse av folkehelseplan

Folkehelse handler om hvordan du og vi alle har det. Det er å fremme befolkningens helse, trivsel, mestring og tilhørighet. Folkehelsestrategier skal gi retning for hvordan befolkningens helsetilstand skal møtes for å redusere sosiale forskjeller i helse og livskvalitet.

Den kommunale virkeligheten er i stadig forandring. Nye folkehelseutfordringer og risikofaktorer kommer i fokus og det er et behov for jevnlig rulling av planer slik at ny kunnskap innarbeides. Denne temaplanen for folkehelse tar hensyn til rullingsbehovet, med utgangspunkt i Kommuneplanens samfunnsdel, undersøkelser i ulike grupper av innbyggere, folkemøter og samarbeid frivilligheten og aktuelle lag og foreninger. Planen bygger på kommunens ansvar for å tilrettelegge for medvirkning, og tiltak skal 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. Den 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. **En rød tråd i folkehelseplanen er målsettingen om livskvalitet med særlig søkelys på trivsel og medvirkning. Folkehelseplanen vil ha et spesielt fokus på barn og unge – som på kort og lang sikt skal bidra til økt bostedsattraktivitet jf. Satsingsområde i samfunnsplanen til Træna kommune.**

Med hovedmål om «*livskvalitet med søkelys på trivsel og medvirkning*» har undersøkelsene gjort følgende satsingsområder 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 Kjerkvågen. 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 på Træna har medvirkning i deres eget liv og deres egen hverdag i Træna kommune. Dette kan skape økt tilhørighet og fellesskapsfølelse. Det må opprettes gode kanaler for involvering av ungdomsrådet i politikk og andre saker som omhandler dem. Ungdomsrådet sin intensjon er å innhente 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 bidrag for barn og unge for å forebygge dårlig psykisk helse og å fremme mestring og trivsel. Det er viktig at kulturskoletilbudet er tilpasset og inkluderer alle elever i kommunen, også dem 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 med å arrangere festival. Dette kan være inspirasjon for barn og unge til å drive med musikk eller andre kulturelle aktiviteter. Lokalt UKM kan knyttes opp til en årlig festival som Vinterfestivalen eller Trænafestivalen. At det blir arrangert årlig UKM kan bidra til økt motivasjon til å drive med fritidsaktivitet samt kan det ha andre positive ringvirkninger som økt mestringsfølelse, trivsel og økt fellesskapsfølelse.

Ansvarlig: Et samarbeid mellom kommune, kulturskole og Trænafestivalen

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

Det er viktig at barn – og unge på Træna fortsetter å ha en aktiv idrettsklubb slik som Træna idrettslag er – og har vært. Det er viktig at det finnes idretter som treffer behovene og ønskene til barn og unge. 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 oppholds arena der barn og unge kan møtes og aktiviseres sammen. Dette skal bidra til økt samhold, trivsel og bedre folkehelse. Kjelleren på Grendahuset er ferdigstilt som en møteplass/klubblokale til barn og unge. Det er inngått en avtale mellom kommunen og Grendahusets venner om bruk av 1. etasje. Det er inngått en avtale om bruk i samarbeid mellom ungdomsråd, Grendahusets venner og Trænafestivalen. Må godkjennes av Grendahusets venner eier lokalet.

Ansvarlig: Ungdomsrådet i samarbeid med kommunen og Grendahusets venner

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

Beskrivelse: Træna kommune fikk en pengegave av fylkeskommunen der det ble bevilget 1,5 millioner kroner der hoveddelen skal brukes til utarbeidelse av en møteplass for hele befolkningen, med hovedfokus på barn og unges folkehelse. Møteplassen skal utarbeides i Janesvågen og legges til rette for fysisk aktivitet for alle aldersgrupper. Det skal legges til rette for badeaktivitet og for at folk kan oppholde seg der (se prosjektbeskrivelse for mer informasjon). Dette tiltaket vil bidra til bedre folkehelse i kommunen der barn og voksne får utfolde seg fysisk og komme sammen i sosiale sammenkomster.

Ansvarlig: Folkehelsekoordinator i samarbeid med teknisk sektor

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

Beskrivelse: festivalen arrangerer ungdomsklubb for ungdommene en gang i uken. Målgruppen er alle som går på skolen og kan inndeles etter alder. Ungdommene bidrar selv med organisering i samarbeid med Frivilligsentralen. Ungdomsklubben er i 1. etasje på Grendahuset.

Ansvarlig: Frivilligsentralen

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

Beskrivelse: Prosjektet «Tilhørighet og trivsel» skal favne om de videregående elevene og bidra til at de ikke dropper ut av det videregående løpet, samt inkludere dem i lokalsamfunnet i helger, ferier og bidra til at ungdommene får sommerjobb.

Ansvarlig: Sektorleder for oppvekst og andre øvrige som arbeider med tiltak for barn og unge

Tiltak 9: Befolkningen skal ha et godt hjelpetilbud som er faglig oppdatert og samarbeider på tvers

Beskrivelse: Å ha et team som samarbeider på tvers er lovpålagt og skal bidra til tidligere innsats, bedre flyt i tjenestene samt mer tilgjengelig hjelp for brukeren. Det er et eksisterende tverrfaglig team i kommunen der deltagerne er barneverntjenesten, kommunepsykolog, PPT, skole, barnehage og barne- & ungdomsrådgiver/helsesykepleier som faste representanter. Øvrige instanser inviteres inn ved behov. Teamet skal kunne brukes til drøfting i enkeltsaker forbyggende arbeid samt fagdager i andre 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 barsel og søke råd. Å ha en aktiv barselgruppe der mødre og babyer kan møtes er viktig bidrag for å fremme god psykisk helse og trivsel i barseltiden. Det har vært vanskelig å få tak i en helsesykepleier i Træna. Denne arbeidsoppgaven tildeles annen rolle i kommunen slik at foreldre og barn i barsel har et tilbud å gå til foruten fastlegetilbudet. Helsestasjonen koordinerer barselgruppe og det gjennomføres andre tilbud som babysang og babysvømming.

Ansvarlig: Sektorleder for helse

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:

Å merke og utbedre turstier i Træna kommune har vært en vært en uprioritert langtidsplan siden 2011. Det er behov for tørrere partier og mindre slitasje på naturen, samt er det vanskelig med fremkommelighet enkelte partier der man vil sikre tryggere passasje. I folkehelseprofilen til Træna kommune viser det indikasjon på at fedme og hjerteproblemer er et problem i befolkningen. Det er viktig å satse på fysisk aktivitet i naturen som et forebyggende tiltak.

I undersøkelser settes det ord på at tilhørighet og samhold er viktig. Trænafestivalen er en stolthet for mange i befolkningen. I undersøkelser fremkommer det at befolkningen ønsker frivillighetssentral der de kan ha en sosial møteplass. Det er viktig for befolkningen at det finnes fritidstilbud.

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

Beskrivelse: Arbeidet med å legge klopper i partier samt merke løypen på nytt, er påbegynt gjennom Dugnadsturisme. Dette for å forbedre fremkommelighet og for unngå slitasje på naturen.

Ansvarlig: Teknisk sektor

Tiltak 2: Det finnes motivasjonstiltak i naturen, som Stolpejakten

Beskrivelse: Stolpejakten kan bidra til økt fysisk aktivitet og er et viktig tiltak i lokalsamfunnet for å få folk ut i naturen. Opparbeidelse av Frisbeegolfbane starter i 2024.

Ansvarlig: Polarsirkelen friluftsråd og Træna Spillforening

Tiltak 3: Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og naturopplevelser skal utarbeides

Beskrivelse: Kommunen skal utarbeide en egen plan for fysisk helse.

Ansvarlig: Sektorleder for tekniske tjenester i samarbeid med folkehelsekoordinator og ledergruppen

Tiltak 4: Det arrangeres årlig festival på vinter og sommer 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 og Vinterfestivalen

Tiltak 5: Det skal settes søkelys på psykisk helse gjennom hele året og arrangeres enkeltarrangement på for eksempel den årlige verdensdagen for psykisk helse.

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

Ansvarlig: Kommunepsykolog og folkehelsekoordinator

Tiltak 6: Det er etablert en frivillighetssentral som skal være et lavterskel-tilbud og en sosial møteplass til befolkningen

Beskrivelse: Frivillighetssentralen kan bidra til økt livskvalitet i befolkningen da den innbyr til sosiale sammenkomster og fremmer frivillig arbeid som også er et viktig for folkehelse.

Ansvarlig: Sektorleder for helse

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

Beskrivelse: Det finnes varierte og gode tilbud til voksne i Træna idrettslag som er viktig for god folkehelse, som for eksempel et aktivt treningssenter, svømming, fotball og badminton.

Ansvarlig: Træna idrettslag

Tiltak 8: Lavterskel møteplasser og aktiviteter i Træna gjennom frivillige lag og foreninger

Beskrivelse:

Træna har et mangfold av foreninger og lavterskel møteplasser som bidrar til inkludering og er viktig for god folkehelse. Flere av disse er aktive bidragsyttere i kulturelle aktiviteter gjennom hele året. Eksempler på dette er Kystlaget som jobber med å ta vare på og dokumentere kystkultur i Træna og arrangerer aktiviteter for barn, unge og voksne. Strikkekafeen arrangerer årlig strikkekafe og julemesse og donerer jevnlig innkomne midler tilbake til ulike formål i lokalsamfunnet i form av gaver.

Ansvarlig: Foreningsledere og folkehelsekoordinator