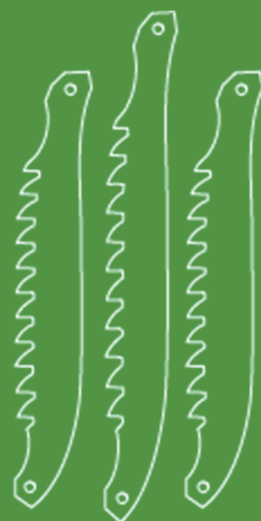


Siljan kommune

Plan for

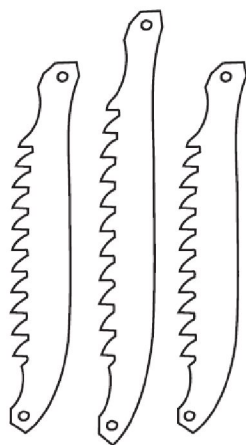
Folkehelse 2022

Kommunestyrets vedtak 8. februar 2022



Forsidefoto:

Andrea Tverå



Folkehelseplan 2022

1. Innledning	2
1.1 Bakgrunn	2
1.2 Organisering og planprosess	2
2. Formål og mål	3
2.1 Formål.....	3
2.2 Mål.....	3
3. Føringer	4
4. Status i Siljan	5
5. Tiltak.....	8
5.1 Tiltak innenfor samfunnsmål 1.....	8
5.2 Tiltak innenfor samfunnsmål 2.....	9
5.3 Tiltak innenfor samfunnsmål 3.....	11
5.4 Tiltak innenfor samfunnsmål 4.....	13
6. Handlingsprogram 2022-25	14

1. Innledning

1.1 Bakgrunn

Folkehelsearbeid fører til en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen. Det er samfunnets felles innsats for å påvirke faktorer som fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler.

Innsats for å bedre folkehelsen bidrar spesielt til å øke den sosiale bærekraften i samfunnet. Både sosial bærekraft og folkehelse handler om å fremme en samfunnsutvikling som setter menneskelige behov i sentrum, ved å fremme sosial rettferdighet og gi like livssjanser for alle innbyggerne, mulighet for å påvirke, delta og samarbeide. Samtidig er det flere sammenfall mellom mål for bedre folkehelse og miljø- og klimamål.

Siljan kommune sin folkehelseprofil viser et tydelig bilde over folkehelsestanden i kommunen, og tydeliggjør de temaene som må fokuseres på for å oppnå en bedre folkehelse. Siljan har mange forutsetninger for god folkehelse, men her er det også mange av de samme utfordringene som i andre kommuner. Folkehelse handler om å legge til rette for gode livsløp og trivsel for alle. Trygghet i nære relasjoner, tilhørighet i bygda og de små og store felleskapene, økonomisk uavhengighet og sosial inkludering er grunnleggende for god folkehelse.

Påvirkningsfaktorene innen helse og trivsel i samfunnet er svært sammensatte, og kan ikke løses alene, men gjennom samarbeid på tvers av sektorer og hvor innbyggerne er med på laget. Folkehelsearbeidet er en samfunnsoppgave der alle sektorer og forvaltningsnivåer har et ansvar. Frivillig sektor, næringsliv og andre institusjoner er også viktige aktører inn i et slikt arbeid. Et av tiltakene er at folkehelseperspektivet skal inkluderes i alle planene i kommunen.

Siljan kommune vedtok forrige kommuneplan for folkehelse juni 2013. Siden den tid har det skjedd mye forandringer i folkehelsearbeidet i kommunen. Stillingen som tidligere var under ansvar hos Helseavdelingen har blitt flyttet over til Samfunnsavdelingen. Folkehelse handler ikke lenger om den enkelte persons helse, men et helhetlig samfunnsaspekt. Mange av tiltakene som ble utarbeidet med planen i 2013 er oppnådd og flere er videreført inn i den kommunale driften på de ulike avdelingene. Dette forutsetter ikke at Siljan har oppnådd en god folkehelse for hele befolkningen, men er en pekepinn på hvor vi har vært og hvor vi bør gå videre for å kunne bli enda bedre.

Den nye planen skal bidra til et kunnskapsbasert og systematisk folkehelsearbeid. Planen skal iverksette nødvendige tiltak for å møte kommunens folkehelseutfordringer gjennom en handlingsplan.

1.2 Organisering og planprosess

Siljan kommune har en 20 % stilling til folkehelsearbeidet. Stillingen er underlagt avdeling for Samfunn, og folkehelsekoordinator skal påse at forebyggende folkehelsearbeid blir fulgt i hele kommunen og være den som har overordnet oversikt og kunnskap om folkehelse.

Det har blitt avholdt møter med representanter av prosjektgruppa hos de ulike avdelingene. Det er også blitt avholdt møter med Ungdomsrådet og frivillige lag og foreninger. Arbeidet med folkehelseplanen er tett koblet opp med rulling av kommuneplan og prosessene er kjørt parallelt. Folkehelsekoordinator er den som har ledet arbeidet og sydd sammen bidragene til en helhetlig plan.

Organisering er som følgende:

Prosjekteier:	Utvalg for Samfunn
Styringsgruppe:	Lederteam
Prosjektansvarlig:	Rune Sjølland, kommunalsjef Samfunnsavdelingen
Prosjektleder:	Andrea Tverå, plan- og miljørådgiver Jeanett Aas Andersen, kulturleder
Prosjektgruppe:*	Representanter fra kommunens avdelinger for Samfunn, Helse, Oppvekst og Administrasjon.

* Folkehelse er et sektorovergripende ansvar, derfor er prosjektgruppen satt sammen et tverrfaglig team. Bemanning er endret etter behov og problemstillinger som skal løses.

2. Formål og mål

2.1 Formål

Kommunen skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold jfr. § 1 i folkehelseloven. Formålet med planen kan videre deles inn i tre deler:

1. bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse,
2. bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller, og
3. bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen

2.2 Mål

FNs bærekraftsmål utgjør rammen for all samfunnsutvikling, og danner bakteppe for prioriteringene framover. En bærekraftig utvikling forutsetter balanse mellom sosial, økonomisk og miljømessig utvikling. Innsats for å bedre folkehelsen bidrar spesielt til å øke den sosiale bærekraften i samfunnet.

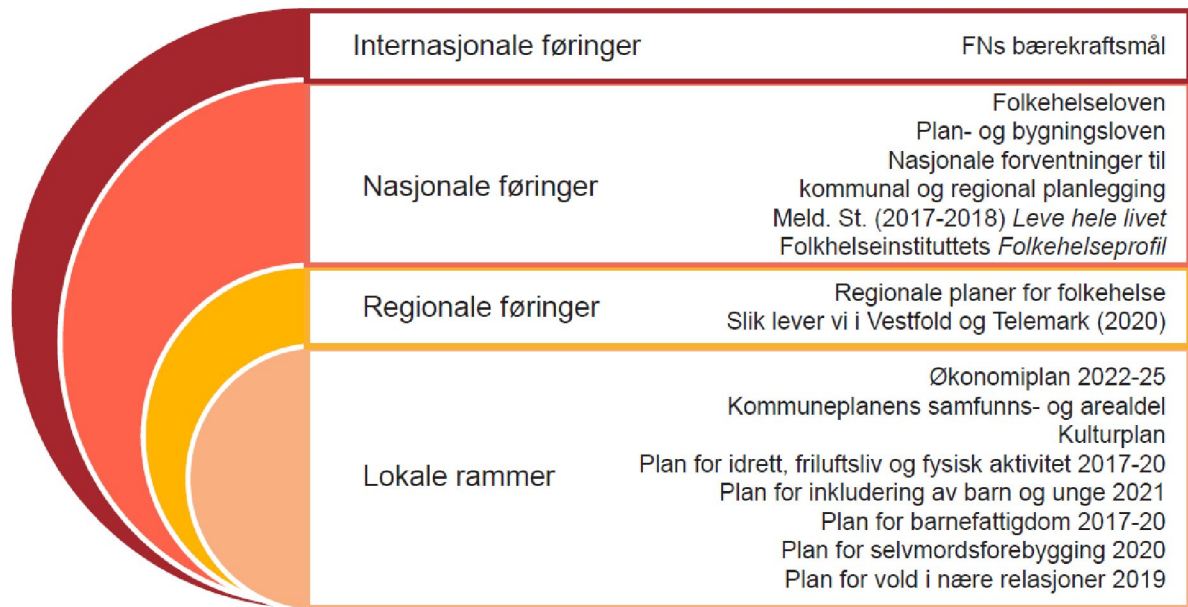
Kommunen skal også ha oversikt over helsetilstanden og påvirkningsfaktorer i kommunen etter §5 av loven som blant annet vises i folkehelseprofilen, utarbeidet av folkehelseinstituttet. Et mål i planen vil være å utarbeide en handlingsplan som tar tak i de temaene hvor Siljan scorer dårligst og hvor tiltakene kan motvirke den negative trenden.

Plan og handlingsprogram er bygget rundt fire samfunnsmål, som hver for seg beskriver en ønsket tilstand. Til sammen er dette samfunnsmål vi trenger å jobbe mot, for å møte folkehelseutfordringene. Hvert samfunnsmål har strategier for hvordan vi kan prioritere innsatsen på veien mot målene, og tiltak for å oppnå målene er beskrevet i kapitel 5.

1. Folkehelseperspektivet er tydelig og prioritert innenfor alle samfunnsområder
2. Nærmiljø og lokalsamfunn utvikles kontinuerlig som ressurs for helse og trivsel
3. Innbyggerne opplever trygghet og tilhørighet, og har muligheter til å bidra i samfunnet
4. Vilkårerne for helsefremmede levevaner er forbedret.

Et annet mål for folkehelsearbeidet i kommunen vil være å inngå partnerskapsavtale med fylkeskommunen. Partene forplikter seg til å medvirke til å gjennomføre tiltak i tråd med mål og strategier i fylkets Handlingsprogram for Folkehelse 2021-2022.

3. Føringer



Figur 1. Oversikt over de viktige føringene for folkehelsearbeidet.

Nye planer som ble vedtatt under utarbeidelse av folkehelseplanen, og som ikke vises i figuren over er prosjekt for Pilot i eget Liv, plan for Leve Hele Livet og plan for inkludering av barn og unge som erstatter barnefattigdomsplanen.

Alle FNs bærekraftsmål har innvirkning på folkehelse. Det er særlig den sosial dimensjonen ved bærekraftig utvikling som overlapper med folkehelsearbeidet. Følgene bærekraftsmål med tilhørende delmål vil være sentrale i Siljan kommunes folkehelseplan:

- 3. God helse og livskvalitet
- 4. God utdanning
- 10. Mindre ulikhet
- 11. Bærekraftige byer og lokalsamfunn
- 17. Samarbeid for å nå målene.

Modell over sosial bærekraft
Illustrasjon: Martin Hvattum



Bærekraftsmål påvirket av folkehelsearbeid
Kilde: FN-sambandet



Figur 2. Modell over sosial bærekraft og mål for å fremme folkehelse, kilde: VTFK

Folkehelseloven gir kommuner, fylkeskommuner og statlige myndigheter ansvar for å fremme folkehelse. Folkehelsearbeid defineres som samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel. Folkehelsearbeidet retter seg mot befolkningen, eller deler av befolkningen, ikke primært mot enkeltindivider med identifisert risiko.

Det er kommunens ansvar for folkehelsearbeid etter §4 av folkehelseloven. Kommunen skal også ha oversikt over helsetilstanden og påvirkningsfaktorer i kommunen etter §5 av loven.

Folkehelseinstitutt utarbeider hvert år Folkehelseprofilen for alle kommuner i Norge. Denne skal brukes som et bidrag til kommunens arbeid med å skaffe seg oversikt over helsetilstanden i befolkningen og faktorer som berører denne.

Siljan kommune har visjonen om å være «*Trygg, levende, inkluderende*». Dette kommer frem i Samfunnsdelen 2019-31. Utav visjonen utledes følgende hovedmålsettinger

- 1) Rett hjelp til rett tid og skape trygghet i alle livssituasjoner
- 2) Aktiviteter for alle aldersgrupper
- 3) Alle skal føle seg hjemme i kommunen

Visjonen for Siljan kommune støtter opp folkehelsearbeidet i kommunen og retter seg mot universell forebygging.

4. Status i Siljan

Utdanning og skole:

Folkehelseprofilen for Siljan 2021 viser at 78% av personer mellom 30-39 år har videregående skolenivå eller høyere utdanning. Det er 18,2% som ikke er i arbeid eller utdanning mellom 16-66 år, og 17,4% mottar stønad til livsopphold for aldersgruppen 20-66 år. Dette er ikke signifikant forskjellig fra Norge som helhet. Siljan ligger lavest i fylket på andel unge under 30 år med uføretrygd med 1,7% med uføretrygd i Siljan per august 2021, men noe høyere på Arbeidsavklaringspenger (AAP). Vi vet at en stor del av de som mottar AAP går over på uføretrygd når avklaringsløpet er over.

Tall fra SSB for 2020¹ viser at ut ifra andelen av barn i Siljan var det:

- 85,5% barn med barnehageplass
- 51,5% elever i SFO
- 5,4% elever som får særskilt norskopplæring
- 18,2% elever som får skoleskyss

Det er to skoler i Siljan, Midtbygda barneskole og Siljan ungdomsskole. Det er 195 elever på barneskolen (trinn 1.-7.) og 103 elever på ungdomsskolen (trinn 8.-10.). Siljan har 2 barnehager, Sagaenga barnehage med 3 avdelinger og 38 barn, og Loppedåpan barnehage med 4 avdelinger og 53 barn, dette inkl. også Skogloppa utebarnehage med sine 16 barn.

Folkehelseprofilen for 2021 viser at det er 97% av 7. klassinger som trives, og Siljan ligger signifikant bedre an enn landet som helet.

¹ Kommunefakta for Siljan kommune fra SSB: <https://www.ssb.no/kommunefakta/siljan>

Bolig og miljø:

Det er få personer som bor trangt og leier bolig, og Siljan ligger signifikant bedre an enn landet som helhet. Siljan ligger også signifikant bedre enn landet som helhet når det gjelder god drikkevannsforsyning og luftkvalitet.

Oppvekstprofilen for 2021 viser at Siljan har en høyere andel barn (0-17 år) som bor i husholdninger med vedvarende lavinntekt, enn landet som helhet².

Tall fra SSB for 2020 viser at ut ifra befolkningen i Siljan var det³:

- 88% som eier egen bolig
- 11% som leier bolig
- 2% som eier andelsbolig
- I gjennomsnitt 2,25 personer per husholdning
- 12,1% bor på landbrukseiendom.

Ungdata-undersøkelsen fra 2021⁴ viser at ungdommen i Siljan er:

- fornøyd med lokalmiljøet (74% er fornøyd),
- føler seg trygg i nærmiljøet (95% føler seg trygg), og
- deltar i fritidsaktivitet (55% deltar).

Siljan er den kommunen i Vestfold og Telemark som har størst arbeidspendling per 2020 med hele 58,1% utpendling.

Helse:

Siljan er ikke signifikant forskjellige fra landsnivået når det gjelder andelen 17-åringer som oppgir at de trener sjeldnere enn ukentlig, vurdert etter resultater fra nettbasert sesjon 1 for gutter og jenter.

Ungdata-undersøkelsen fra 2021 viser at ungdommen i Siljan:

- 76% trener minst 1 gang i uka
- 30% har skjermtid over 4 timer
- 67% er fornøyd med egen helse

Tall for Folkehelseprofilen 2021 viser at Siljan ligger signifikant dårligere enn landet som helhet når det gjelder⁵:

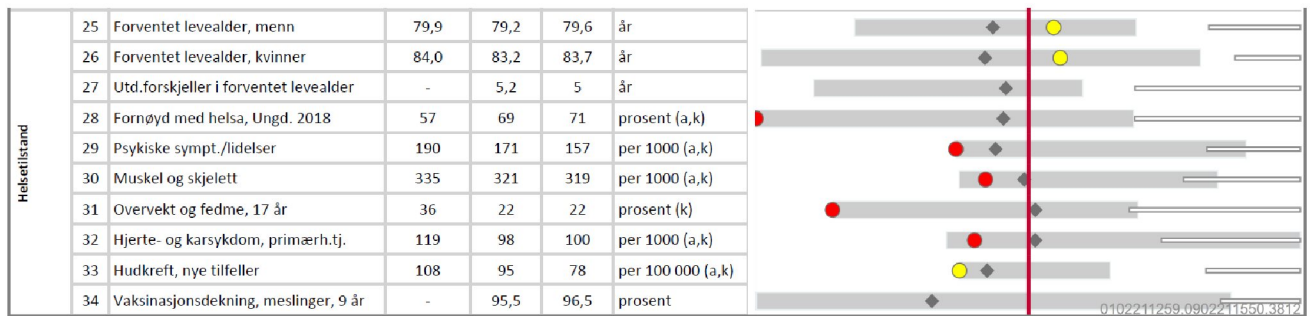
- Fornøyd med egen helse – ungdata undersøkelsen fra 2018 (57%).
- Psykiske symptomer og lidelser (190 per 1000).
- Overvekt og fedme, 17 år - basert på høyde og vekt oppgitt ved nettbasert sesjon 1 (36%).
- Hjerte- og karsykdommer (hentet fra primærhelsetjenesten) (119 per 1000).
- Muskel- og skjelettplager og –sykdommer (ekskl. brudd og skader), brukere av primærhelsetjenestene fastlege, legevakt, fysioterapeut og kiropraktor (335 per 1000).

² Oppvekstprofilen 2021 for Siljan kommune

³ Kommunefakta for Siljan kommune fra SSB: <https://www.ssb.no/kommunefakta/siljan>

⁴ Ungdataundersøkelsen fra 2021 for Siljan kommune ble utgitt i mars 2021 og de nye tall vises ikke i årets folkehelseprofil som utgis i januar hvert år.

⁵ Folkehelseprofilen 2021 for Siljan kommune



Forklaring (tall viser til linjenummer i tabellen ovenfor):

* = standardiserte verdier, a = aldersstandardisert, k = kjønnsstandardisert og ** = tall fra Ungdataundersøkelsen mangler, les mer om [mulige årsaker](#)

Det er utilstrekkelig tallgrunnlag for å vise statistikk på sosiale helseforskjeller i kommunen, målt som forskjell i forventet levealder mellom utdanningsgrupper. Allikevel viser forskning for eksempel at muskel- og skjelettplager er vanligere hos personer med lavere sosioøkonomisk status enn i befolkningen som helhet. En oppfølgingsstudie over 11 år viste at personer med lav utdanning hadde omkring tre ganger så høy risiko for å bli uføre på grunn av en rygglidelse sammenlignet med personer med høy utdanning (Hagen, 2000⁶). Mange sykdommer og plager knyttet til muskel- og skjelettsystemet har sammenheng med stillesittende livsstil og til dels overvekt.

Årsaker til psykiske lidelser er sammensatte, hvor personlighet, psykologiske og sosiale faktorer spiller en rolle. Faktorer som kan være av betydning for utvikling av ulike typer psykiske lidelser er for eksempel fattigdom og utenforskap, utøvelse av makt (fysisk, psykisk eller seksuelt) og mangel på trygge relasjoner. Et stadig sterkere opplevd stress hos barn og unge, der forbilder fra sosiale medier, godt hjulpet av dyktige markedsførere, skaper et individfokusert press for å være vellykket og ta seg godt ut. På denne måten skapes noen urealistiske idealbilder som det er vanskelig å måle seg mot. I møte med Ungdomsrådet ble det kartlagt at et av det viktigste årsakene til psykiske symptomer og lidelser i Siljan var utenforskap og sosiale medier.

Sammenlignet med Grenlandskommunene fordeler helsetilstanden seg slik (folkehelseprofilen 2021):

	Siljan	Skien	Porsgrunn	Bamble	Drangedal	Kragerø
Fornøyd med egen helse (0-17år)	57 %	65 %	69 %	69 %	65 %	70 %
Psykiske symptomer og lidelser	190 per 1000	184 per 1000	184 per 1000	170 per 1000	173 per 1000	161 per 1000
Overvekt og fedme, 17 år	36 %	21 %	22 %	23 %	28 %	25 %
Hjerte- og karsykdommer	119 per 1000	92 per 1000	91 per 1000	104 per 1000	106 per 1000	90 per 1000
Muskel- og skjelettplager og –sykdommer	335 per 1000	326 per 1000	331 per 1000	343 per 1000	324 per 1000	338 per 1000

⁶ Hagen, K. B., Holte, H. H., Tambs, K., & Bjerkedal, T. (2000). Socioeconomic factors and disability retirement from back pain: a 1983-1993 population-based prospective study in Norway. *Spine (Phila Pa 1976)*, 25(19), 2480-2487.

5. Tiltak

I Siljan er det allerede lagt inn en betydelig innsats innen folkehelse, og det er flere tiltak som gjennomføres kontinuerlig gjennom året. Allikevel ser vi en negativ trend blant helsetilstanden i befolkningen. Faktorer som utløser dette er svært kompliserte og sammensatte, og er en trend vi ser i de fleste vestlige land. Det betyr at Siljan, selv med sine eksisterende tiltak, må jobbe videre for å kunne oppfylle FNs mål om sosial bærekraft.

For å jobbe mot de fire samfunnsmålene vil dette kapitlet beskrive de tiltakene som prioriterer innsatsen for å kunne nå målene. Samfunnsmålene sikter både mot å iverksette «folkehelse i alt vi gjør», og innsats med folkehelsehensyn som det sentrale utgangspunkt. ABC-modellen ligger til grunn for «folkehelse i alt vi gjør». ABC står for *act - belong – comitt*, som oversatt til norsk vil være *gjøre noe aktivt – gjøre noe sammen – gjøre noe meningsfullt*. ABC fremmer mulighetene for at alle kan holde seg mentalt sunne ved å være aktive, pleie vennskap og relasjoner til andre mennesker, og ved å engasjere seg i aktiviteter som føles meningsfulle.

Hver avdeling har et tverrsektorielt ansvar for å oppnå disse målene og samarbeid på tvers av avdelinger med frivillige lag og foreninger vil være et hovedpunkt for å kunne oppnå god folkehelse i kommunen.

5.1 Tiltak innenfor samfunns mål 1

1. Folkehelseperspektivet er tydelig og prioritert innenfor alle samfunnsområder

Ettersom helse skapes i hverdagslivets settinger, er det et mål at folkehelseperspektivet skal prioriteres innenfor alle samfunnsområder i Siljan.

Kunnskapsbasert og systematisk folkehelsearbeid er avgjørende for å lykkes i folkehelsearbeidet, og er en sentral oppgave for kommunen. Siljans nye kommuneoverlege bør ha et samfunnsmedisinsk perspektiv for å styrke legetjenesten i kommunen. Samarbeid og samskaping på tvers av avdelinger, forvaltningsnivå og sammen med innbyggerne, hjelper oss frem til de beste løsningene.

En oversikt over helsetilstanden og påvirkningsfaktorer vil kunne konkretisere tiltak som kommunen skal jobbe mot. Oppmerksomhet viet til utviklingstrekk i samfunnet som påvirker folkehelsen i kommunen er viktig. Mennesker med lang utdanning og god økonomi har bedre helse og lever lenger enn mennesker med kortere utdanning og dårligere økonomi. Bekjempelse av sosiale forskjeller er derfor en viktig del av folkehelsearbeidet. Innen folkehelse bruker man gjerne kombinasjon av generelle tiltak som treffer hele befolkningen, og tiltak rette mot spesielt utsatte grupper. Slike grupper kan være barnefamilier med lav inntekt, innvandrerfamilier, og de som faller ut av skole og jobb. Når det gjelder bekjempelse av sosiale forskjeller vil det kanskje være spesielt nyttig å se på en kombinasjon av generelle befolkningstiltak og tiltak rettet mot spesielt sårbare grupper.

Forhold som skaper og opprettholder sosial ulikhet er en av de viktigste årsakene til de sosiale helseforskjellene vi har i Siljansamfunnet, derfor er det viktig at faktorer som bidrar til utenforskap blant sårbare grupper belyses i et slikt oversiktsdokument.

Medlemskap i fylkets folkehelsenettverk vil være et viktig tiltak for å skape samarbeid og samskaping. Et annet viktig tiltak vil være å etablere et folkehelseråd internt i kommunen som har deltakere på tvers av avdelinger og møtes to til fire ganger i løpet av året. Her bør det også være åpent for å invitere aktuelle lag- og foreninger ved behov.

Strategier

- Styrke det kunnskapsbaserte og systematiske folkehelsearbeidet, og rette oppmerksomhet mot forhold som skaper og opprettholder sosial ulikhet.
- Fremme samarbeid og samskaping på tvers av forvaltningsnivå, sektorer og sammen med innbyggerne.

Indikatorer

- Positivt utvikling innen alle temaområder i folkehelseprofilen.

Tiltak

Tiltaksbeskrivelse	Ansvarlig
Gjennomgang av folkehelseprofilen og oppvekstprofilen	Alle avdelinger, hvert år
Gjennomgang av ungdata-undersøkelsen (annethvert år) og elevundersøkelsen	Oppvekst og folkehelsekoordinator
Spre informasjon via kommunens kanaler om den generelle folkehelsestanden i kommunen	Kommunikasjonsansvarlig og folkehelsekoordinator
Medlemskap i fylkets folkehelsenettverk og deltakelse på møter	Folkehelsekoordinator
Etablering av folkehelseråd	Folkehelsekoordinator
Samordne og koordinere møter med folkehelserådet	Folkehelsekoordinator

5.2 Tiltak innenfor samfunns mål 2

2. Nærmiljø og lokalsamfunn utvikles kontinuerlig som ressurs for helse og trivsel

Gode nærmiljø og lokalsamfunn er ressurser for trygghet, helse og trivsel i befolkningen, og utgjør den sosiale dimensjonen av FNs bærekraftsmål. I nærmiljøet og i lokalsamfunnet er det mulighet for flere ulike interesser å møtes – her kan offentlige sektor, private og kommersielle aktører, og ikke minst innbyggerne som bor og lever sine liv, møtes. Det er et mål for folkehelsearbeidet å ha en kontinuerlig innsats for å utvikle nærmiljøet og lokalsamfunnet som helsefremmede arenaer for oppvekst, voksenlivet og seniorlivet, og for å forebygge skader, ulykker og utrygghet.

Nærfriluftsliv, sammenhengende turstier og snarveier i nærmiljøet er eksempler på helsefremmende kvaliteter for både fysisk og psykisk helse. Siljan har en fordel med at de fleste boligområder er i nær tilknytning til idrettsanlegg, skiløyper, store sammenhengene naturområder, lekeplasser og med gang- og sykkelavstand til skoler og barnehager. Nærturområder og lekeplasser som skaper grunnlag for aktivitet i nærheten av der folk bor er viktig. Variasjon i tilbudet i kombinasjon med gode opplevelser forsterker motivasjon for aktivitet. God tilrettelegging for hverdagsaktivitet som det å gå og sykle til skole og arbeidsplass er blant de forhold kommunen kan gjøre noe med gjennom god planlegging.

Universell utforming i nærmiljøet er en kvalitet som er avgjørende for at alle skal kunne delta og være inkludert. En universelt utformet turvei langs Siljanelva vil både være en attraksjon i seg selv og et attraktivt nærfriluftstilbud i sentrum.

Aldersvennlige nærmiljø og lokalsamfunn handler om å tilrettelegge for aktivitet og deltakelse for alle, slik at det oppleves som trygt å bli eldre. Fallforebyggende trening for eldre er bare ett viktig tiltak innenfor strategien for å legge til rette for et aldersvennlig Siljansamfunn, slik at flere eldre kan ha muligheten til å leve selvstendige og aktive liv.

Kultur og bibliotek er med til å bygge opp under det gode liv i Siljan. Kultur kan være en viktig faktor for å motvirke utenforskap, sosial isolasjon og ensomhet, og betydning av kulturaktiviteter er viktig i den sammenheng. Utekino for barn og ungdom, «shared-reading» på sykehjemmet og åpne arrangementer på biblioteket er bare noen få eksempler på aktiviteter som gjennomføres i Siljan.

Kirkens rolle i folkehelsearbeidet er viktig for lokalsamfunnet i Siljan. Kirken er en betydelig ressurs i forbindelse med sorggrupper og andre støttende funksjoner, og bistår mennesker i vanskelig situasjoner.

Det er vedtatt at det skal bygges et nytt bibliotek i sentrum med tilhørende sentrumstorg. Et bibliotek vil skape aktivitet ved å være en attraktiv kulturarena og en uformell møteplass. Selve bygget er ikke det viktigste, men å se sammenhengen av innholdet det rommer og området rundt. I et folkehelseperspektiv vil økt aktivitet i sentrum ha en forebyggende effekt gjennom å skape uformelle møteplasser for alle.

For å redusere skader, ulykker og utrygghet er et vedvarende og systematisk arbeid nødvendig. Som trafiksikker kommune skal Siljan tilrettelegge og sikre at innbyggerne i kommunen føler seg trygge når de ferdes i trafikken og langs veiene.

I samarbeid om Bypakke Grenland har Siljan fått et flott busstilbud, men her er det rom for forbedring, som f.eks. nattbuss til Siljan, slik at det er lettere å bruke byens aktiviteter på kveldstid og gjøre det tryggere for folk å komme seg hjem.

Strategier

- Ivareta helsefremmende fysiske og sosiale nærmiljøkvaliteter i samfunnsplanleggingen.
- Redusere skader, ulykker og utrygghet.

Indikatorer

- Tema innen miljø, skader og ulykker i folkehelseprofilen ligger på et verdiområde som tilsier at Siljan er blant de 10 beste kommuner i landet.

Tiltak

Tiltaksbeskrivelse	Ansvarlig
Tilrettelegge for gode boligområder med nærhet til friluftsliv tilbud, nærlekeplasser og 100-meterskogen	Samfunnsavdelingen
Fallforebyggende trening og tiltak	Helseavdelingen og frivillige organisasjoner
Nytt bibliotek/samfunnshus i sentrum	Samfunnsavdelingen
Etablering av tursti langs Siljanelva	Samfunnsavdelingen og fylkeskommunen
Oppgradering av eksisterende lekeplasser og samarbeidsavtaler med velforeninger	Kommunen og frivillige organisasjoner
Følge opp trafiksikkerhetsplan i folkehelseperspektiv	Tverrsektorielt, hovedansvar hos Samfunnsavdelingen
Drift og vedlikehold langs hovedsykkelveinettet i samarbeid med Bypakke Grenland	Bypakke Grenland og Samfunnsavdelingen
Kontinuerlig forbedring av busstilbudet	Fylkeskommunen og Samfunnsavdelingen

5.3 Tiltak innenfor samfunns mål 3

3. Innbyggerne opplever trygghet og tilhørighet, og har muligheter til å bidra i samfunnet

Trygghet, tilhørighet og mulighet til å bidra i samfunnet er grunnleggende for helse og trivsel. Det å kunne delta i alle livets faser, i opplæring og utdanning, i arbeidslivet og i seniorlivet er viktig for å føle livsmestring.

Folkehelseprofilen for Siljan i 2021 viser at kommunen er signifikant dårligere enn landet som helhet når det gjelder psykiske symptomer og lidelser. Statistikken for 2021 er dessverre ikke noe nytt, og vi har sett samme problemstillingen over flere år i Siljan. Denne gjenspeiles i Ungdataundersøkelsen både fra 2018 og 2021. Psykiske symptomer og lidelser forekommer i alle aldersgrupper og i alle deler av befolkningen, og forekomsten øker jevnt. Sammenlignet med Grenlandskommunene ligger Siljan dårlig an enn de andre kommunene.

Psykisk helse i folkehelsearbeidet dreier seg om å legge til rette for forhold som fremmer mestring, tilfredshet, tilhørighet, positive relasjoner, utvikling og vekst. Psykisk helse er et barometer for trivsel blant kommunens innbyggere, derfor er forebygging, behandling, omsorg og rehabilitering sentrale oppgaver i kommunen for å fremme god livskvalitet.

Barnehagene og skolene er gode arenaer for primærforebyggende arbeid med folkehelse, og Siljan kommune har plan for «trygt og godt skole- og barnehagemiljø» som er sentral i den primærforebyggende rollen. Skolen og barnehagene deltar blant annet i *Liv og Røre* programmet som også retter seg mot forebyggende aktivitet og kosthold. Livsmestringsfaget er et nytt fag som er lagt inn i skoleverket på barneskolen og i barnehagen, som gir barn nye verktøy for å håndtere livets ulike faser. Faget har et helsefremmede og forebyggende funksjon og bidrar til å utjevne sosiale forskjeller. Helsesykepleier og helsestasjon for ungdom, følger med på utvikling og bistår alle barn både på barneskolen og ungdomsskolen. Det er ansatt miljøterapeut på ungdomsskolen, og helsesykepleier på både barne- og ungdomsskolen. Helsestasjons- og skolehelsetjenesten er et viktig forebyggings- og lavterskeltilbud som retter seg mot helsen til barn og unge. Dette er svært viktige arenaer for å forebygge psykiske helse- og rusmiddelproblemer blant barn og unge, avdekke vold og overgrep, forebygge mobbing og redusere frafall fra videregående opplæring.

Siljan kommune har som nevnt over flere tiltak som retter seg mot forebyggende mot psykisk helse, rettet mot barn og unge. Det er derimot et stort behov å kartlegge og koordinere eksisterende tiltak for bedring av mental helse og psykiske symptomer. Derfor blir det viktig å ha et større fokus på kvalitet av tiltakene, og rette tiltakene mot ønsket effekt. Høsten 2021 fikk kommunen tildelt midler for å starte et prosjekt for kompetanseutvikling i psykisk helse i grunnskolen og videregående opplæring.

Siljan ungdomsskole er godt i gang med systematisk arbeid for å styrke ungdommene når det gjelder psykisk helse. Siljan ungdomsskole er en MOT skole. MOT programmet kan vise til resultater med mindre mobbing, flere elever med en venn eller fler. Færre sliter med psykiske problemer, rus og alkohol problemer. MOT skaper robuste ungdommer. Det brukes mye tid og ressurser til MOT programmet i kommunen. Ved skolen er det etablert et miljøterapi tilbud. Dette tilbudet strekker seg over i fritiden til ungdommene gjennom fritidsklubben UKIS som er drevet av en miljøterapeut ved ungdomsskolen.

Utenforskap er betegnelsen på at mennesker eller grupper står på utsiden av fellesskapet. I et folkehelseperspektiv er det grunn til å se på forhold i nærmiljøet som skaper utenforskap og ensomhet. Etnisk segregering kan være et slikt forhold, som både kan fremme sosiale forskjeller og

mulighet til å delta i samfunnet. Etnisk segregasjon kan også bidra til å opprettholde et bilde av oss og *dem*, og hindre oss i å danne en felles identitet som innbyggere av Siljan. Tilhørighet, tilknytning og deltakelse i samfunnet har klare helsemessige fordeler, og er noe vi må jobbe for å oppnå, f.eks. ved en bevisst bolig- og integreringspolitikk.

Frivillighet er en hjørnestein i norsk kultur og samfunnsliv. Frivillig sektor bidrar med store verdier til samfunnet ved å tilby fellesskap, mestring og utvidelse av nettverk, og er viktig for et aktivt og levende lokalsamfunn. Frivilligheten har dialog med og representerer innbyggernes initiativ og engasjement på en annen måte enn det offentlige. Kommunen må tilrettelegge for frivillig sektor og forsterke det gode arbeidet som gjøres av lokale lag og foreninger. Et tiltak til å bedre samarbeidet mellom frivilligheten og kommunen vil være gjennom en stilling som frivillighetskoordinator. Det vil være naturlig å se denne stillingen i sammenheng med folkehelsekoordinatorstillingen. Ved å se disse stillingene som én stilling vil man kunne få utført kommunale oppgaver på en mer hensiktsmessig måte. Folkehelse og frivillighet hører på mange måter sammen, da de berører mange av de samme temaene.

Strategier

- Styrke god psykisk helse og livskvalitet.
- Fremme mangfold og inkludering, og motvirke utenforskap i alle livets faser.
- Styrke og utvikle en aktiv og inkluderende frivillighet.

Indikatorer

- Helsetilstanden i folkehelseprofilen er blant de 10 beste kommuner i landet.
- Oppvekst og levekår i folkehelseprofilen er blant de 10 beste kommuner i landet.

Tiltak

Tiltaksbeskrivelse	Ansvarlig
Oppfølging av tiltak i <i>Pilot i eget liv</i> prosjekt ⁷	Alle avdelinger
Tiltak tilknyttet <i>Leve Hele Livet</i> ⁸	Alle avdelinger
Oppfølging av tiltak i MOT-programmet	Oppvekstavdelingen
Oppfølging av tiltak av <i>Liv og Røre</i> programmet ⁹	Oppvekstavdelingen
Videreføring av BTI-modellen ¹⁰	Tverrfaglig med Helseavdeling og Oppvekstavdelingen
Miljøterapiut i barneskolen og ungdomsskolen	Oppvekstavdelingen
Inkludering i fritids-/og ferieaktiviteter for barn i lavinntektsfamilier	Avdeling for Oppvekst, Helse og NAV
Ny stilling som folkehelse- og frivillighetskoordinator	Samfunnsavdelingen
Kulturarrangementer og møter med frivilligheten	Samfunnsavdelingen
Kompetanseutvikling i psykisk helse i grunnskolen og videregående opplæring	Oppvekstavdelingen

⁷ Prosjektplan for Pilot i eget liv

⁸ Plan for Leve Hele Livet godkjent i Kommunestyret sak 67/21 i møte den 14.12.21

⁹ Prosjektplan for Liv og Røre

¹⁰ BTI modellen på kommunens hjemmeside: <http://www.siljan.kommune.no/innhold/skole-og-barnehage/bti/>

5.4 Tiltak innenfor samfunns mål 4

4. Vilkaene for helsefremmede levevaner er forbedret

Levevaner er et stort og sentralt tema innenfor folkehelsearbeidet. Levevaner er et resultat av mange faktorer. Helsekompetanse og personlig valg har betydning, men levevaner gjenspeiler også betingelser i miljøet, levekår og muligheter. For at Siljans befolkning skal kunne leve helsefremmede liv, er det av stor betydning at samfunnet bidrar med gode vilkår for dette. Det er et mål at innbyggerne skal kunne leve fysisk aktive liv, med et sunt kosthold, uten skadelig bruk av alkohol eller bruk av tobakk og ulovlige rusmidler.

De helsemessige og sosiale konsekvensene av alkoholbruk er ofte underkommunisert. Synlig rusbruk i det offentlige rom skaper også utrygghet, spesielt for barn. I det rusforebyggende arbeidet er særlig tiltak på de store fellesarenaene virkningsfulle, for eksempel skole og arbeidsliv, fordi man treffer så mange.

Fysisk aktive hverdagsliv spenner vidt - fra aktiv transport som sykkel og gange, friluftsliv, ulike typer egenorganisert aktivitet og til den organiserte idretten. Det ligger store folkehelsegevinster i at flere av innbyggerne i Siljan blir mer fysisk aktive. Samfunnsavdelingen har ansvaret for å tilrettelegge for idrett og friluftsliv i kommunen i samarbeid med frivillige lag og foreninger. Mulighet for lek og trening for alle i det offentlige rom, på idrettsarenaer og i haller, bidrar også som viktig sosial møteplass, særlig for barn og ungdom.

Ettersom inaktivitet og overvekt på sikt kan bli et stort samfunnsproblem bør kommunen bruke ressurser på å tilrettelegge for fysisk aktivitet. Overvekt, muskel- og skjelettplager må forebygges på flere måter. Kommunen har mange virkemidler i ulike sektorer for å skape et mer aktivitetsvennlig samfunn der alle, uavhengig av alder, kjønn, funksjonsnivå og sosial bakgrunn, gis mulighet til bevegelse og fysisk aktivitet. Plan for Leve Hele Livet har en rekke tiltak for å fremme mer fysisk aktivitet, f.eks. lavterskel turgrupper, sykkel aktiviteter for sykehjemsbeboere og fallforebyggende trening.

For å gjøre det enklere å velge et kosthold som er bra for helsa, er både attraktivitet og tilgjengelighet viktig. Riktig kosthold kan både forebygge sykdom og fremme god helse, blir dette et viktig tiltakspunkt i kommunens folkehelsestrategi. På Helseavdelingen er det et mål om at eldre skal få næringsrik mat som både ser god ut, dufter godt og smaker godt. Maten skal være tilpasset den enkeltes behov og serveres i en hyggelig ramme.

Liv og røre programmet i skoleverket er et program som bidrar til bedre læring, trivsel og helse for barn og unge i skoler og SFO. Det overordnede målet er å bedre levekår gjennom økt fysisk aktivitet, sunne og inkluderende måltider og bedre psykososialt miljø. Midtbygda barneskole er godt i gang med fysisk aktivitet i ulike fag på alle trinn. Lærere er flinke til å bruke det i alle fag, spesielt matte, norsk og engelsk. Noen elever fra hver klasse på mellomtrinnet har gått på kurs i lek-aktiviteter. Disse elevene arrangerer aktiviteter/leker for andre elever i noen friminutt. På den måten gjør barna noe sammen.

Strategier

- Redusere skadelig bruk av alkohol, og bruk av andre rusmidler og tobakk.
- Senke terskelen for fysisk aktive hverdagsliv.
- Gjøre sunt kosthold attraktivt og tilgjengelig.

Indikatorer

- Tema for helserelatert atferd i folkehelseprofilen er blant de 10 beste kommuner i landet.

Tiltak

Tiltaksbeskrivelse	Ansvarlig
Rusforebyggende program: <i>Kjærlighet og grenser</i>	Oppvekst og Helse
Oppfølging av tiltak i plan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet	Samfunnsavdelingen
Oppfølging av tiltak gjennom Leve Hele Livet som f.eks. lavterskel turgrupper, sykkel aktiviteter og sunn mat og ernæring for sykehjemsbeboere	Helseavdelingen
Tiltak gjennom <i>Liv og Røre</i> på skolene og barnehagene	Oppvekstavdelingen
Frokost tilbud på ungdomsskolen for alle elever	Oppvekstavdelingen

6. Handlingsprogram 2022-25

Tiltakene i handlingsprogrammet skal mobilisere til samarbeid for tvers av sektorene i kommunen. Handlingsprogram for folkehelse i Siljan kommune er vist i tabell under.

Mange av tiltakene er flerårige og helsegevinsten vil trolig ikke være synlig før om flere år. Folkehelseprofilen fra FHI gir et godt grunnlag for å følge med på utviklingen for hvert år.

Handlingsprogrammet revideres innen april, hvert 4. år i takt med kommunens økonomiplan. Folkehelsekoordinator har ansvar for revidering og oppfølging av handlingsprogrammet.

Samlet oversikt over tiltak:

Tiltaksbeskrivelse	Ansvarlig	År	Samfunns- mål:
Gjennomgang av Folkehelseprofilen og Oppvekstprofilen	Alle avdelinger, hvert år	Årlig	Alle
Gjennomgang av ungdata-undersøkelsen (annethvert år) og elevundersøkelsen	Oppvekst og folkehelsekoordinator	Årlig	Alle
Spre informasjon via kommunens kanaler om den generelle folkehelsestanden i kommunen	Kommunikasjonsansvarlig og folkehelsekoordinator	Kontinuerlig	1
Medlemskap i fylkets folkehelsenettverk og deltakelse på møter	Folkehelsekoordinator	2022	1
Etablering av folkehelseråd	Folkehelsekoordinator	2022-25	1
Samordne og koordinere møter med folkehelserådet	Folkehelsekoordinator	2022-25	1
Tilrettelegge for gode boligområder med nærhet til friluftsliv tilbud, nærlekeplasser og 100-meterskogen	Samfunnsavdelingen	2022-34	2
Fallforebyggende trening og tiltak	Helseavdelingen og frivillige organisasjoner	Kontinuerlig	2

Nytt bibliotek/samfunnshus i sentrum	Samfunnsavdelingen	2027	2
Etablering av tursti langs Siljanelva	Samfunnsavdelingen og fylkeskommunen	2023	2
Oppgradering av eksisterende lekeplasser og samarbeidsavtaler med velforeninger	Samfunnsavdelingen organisasjoner	Årlig	2
Følge opp trafikksikkerhetsplan i folkehelseperspektiv	Tverrsektorielt, hovedansvar hos Samfunnsavdelingen	Kontinuerlig	2
Drift og vedlikehold langs hovedsykkelveinettet i samarbeid med Bypakke Grenland	Bypakke Grenland og Samfunnsavdelingen	Kontinuerlig	2
Forbedring av busstilbudet	Fylkeskommunen og Samfunnsavdelingen	Kontinuerlig	2
Oppfølging av tiltak i <i>Pilot i eget liv</i> prosjekt	Alle avdelinger	Kontinuerlig	3
Tiltak tilknyttet <i>Leve Hele Livet</i>	Helse- og Oppvekstavdelingen	Kontinuerlig	3
Oppfølging av tiltak i MOT-programmet	Oppvekstavdelingen	Kontinuerlig	3
Oppfølging av tiltak av <i>Liv og Røre</i> programmet	Oppvekstavdelingen	Kontinuerlig	3 og 4
Videreføring av BTI-arbeidet	Oppvekstavdelingen	Kontinuerlig	3
Miljøterapeut i barneskolen og ungdomsskolen	Oppvekst og Helse	Kontinuerlig	3
Inkludering i fritids-/og ferieaktiviteter for barn i lavinntektsfamilier	Samfunnsavdelingen	Kontinuerlig	3
Ny stilling som folkehelse- og frivillighetskoordinator	Helseavdelingen	Kontinuerlig	3
Kulturarrangementer og møter med frivilligheten	Samfunnsavdelingen, ved kultur	Kontinuerlig	3
Kompetanseutvikling i psykisk helse i grunnskolen og videregående opplæring	Oppvekstavdelingen	2022-23	3
Rusforebyggende program: <i>Kjærlighet og grenser</i>	Oppvekst- og Helseavdelingen	Kontinuerlig	4
Oppfølging av tiltak i plan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet	Samfunnsavdelingen	Årlig	4
Oppfølging av tiltak gjennom <i>Leve Hele Livet</i> som f.eks. lavterskel turgrupper, sykkel aktiviteter og sunn mat og ernæring for sykehjemsbeboere	Helseavdelingen	Kontinuerlig	4
Frokost tilbud på ungdomsskolen for alle elever	Oppvekstavdelingen	Kontinuerlig	4