

EG ER MEG OG DU ER DEG

Livsmestring og nærværstrening for barn

Prosjektplan i Program for folkehelsearbeid i Vinje kommune
«Rusfritt, Robust og Rettferdig»

Kari Omdal Tveito
2019

Innhold

1. Bakgrunn og rammer.....	2
1.1. Bakgrunn	2
1.2. Kvifor nærværstrening i Vinje?.....	2
1.3. Om nærværstrening	3
1.4. Utprøving av nærværstrening	4
1.5. Rammer og avgrensingar.....	4
2. Mål.....	5
2.1. Effektmål	5
2.2. Resultatmål hovudprosjekt	5
2.3. Målgruppe	6
3. Prosjektorganisasjon	6
4. Gjennomføring	7
4.1. Hovudaktivitetar.....	7
4.2. Kompetanseheving.....	9
4.3. Kommunikasjonsstrategi.....	10
4.4. Samskaping.....	11
4.5. Prosessevaluering.....	12
5. Risikovurdering.....	13
6. Budsjett	14
7. Kontraktar og avtaler.....	14
Referansar:	15

1. Bakgrunn og rammer

1.1. Bakgrunn

Folkehelsemeldinga *God helse- felles ansvar* (2012-2013) oppmodar til å tenke folkehelse som eit felles ansvar på tvers av sektorar og som ein dugnad mellom det offentlege og det frivillige arbeidet. Stortingsmelding *Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller* (2006-2007) har som overordna målsetting å redusere sosiale helseskilnader. Ein av strategiane er fokus på barn sine levekår og omgjevnader i oppveksten. Stortingsmelding *Mestring og muligheter* (2014-2015) forsterkar dette fokuset ved å vektlegge at folkehelsearbeid også handlar om å fremje livskvalitet og trivsel, og dermed førebygge psykiske vanskar.

I *Rammeplan for barnehagen* (Utdanningsdirektoratet 2017) vert livsmestring og helse lagt fram som eit av hovudpunkta under barnehagens verdigrunnlag: *Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing.*

I *Overordna del av læreplanverket* (Utdanningsdirektoratet 2018) vert folkehelse og livsmestring skildra som eit tverrfagleg tema i skulen som skal gje elevane kompetanse til å utvikle positivt sjølvbilette og trygg identitet for å meistre eige liv, sette grenser og respektere andre sine grenser og handtere tankar, kjensler og relasjonar.

I dagens prestasjonssamfunn er barn og unge utsett for press om å vere vellukka og perfekte på mange felt. Tidleg introduksjon av nettbrett og smarttelefonar, foreldre sine nettvantar og lange dagar i barnehage, er faktorar i kvardagen som vi ikkje veit konsekvensen av på lengre sikt.

Vinje kommune satsar på førebygging og tidleg innsats. I *Kommunedelplan for helse og omsorg (2017-2030)* er barn og unge eit definert satsingsområde. Fram mot 2030 vil vi vektlegge førebyggjande arbeid for å styrke psykisk helse, førebygge rusmisbruk og arbeide systematisk for at barn og unge opplever mestring og erfarer verdien av eigenomsorg.

1.2 Kvifor nærværstrening i Vinje?

Folkehelseprofilen (Folkehelseinstituttet 2018) tyder på at dei fleste barn og unge i Vinje lever gode og trygge liv. Psykiske plager er likevel ei samfunns- og helseutfordring med store konsekvensar for den einskilde. Enkelte barn veks opp under risikable tilhøve i familiar

prega av vald, rus, omsorgssvikt og alvorleg psykisk sjukdom. Nokon barn vert utsett for mobbing og sosial utestenging frå medelevar som ein del av kvardagen.

Ungdataundersøkinga 2018 syner at 79 % av ungdomen i Vinje er nøgde med korleis dei har det og 78 % trur at dei kjem til å leva eit godt og lukkeleg liv. Undersøkinga viser likevel at vi har utfordringar i høve bruk av rusmidlar, og vi har utfordringar i høve psykisk helse. Einsemd vert trekt fram som ei utfordring for nokre av ungdomane. Lokalt politi melder også at ungdom i Vinje har eit liberalt forhold til bruk av alkohol kombinert med bil- og snøscooterkøyring i alkoholpåverka tilstand.

Skular og barnehagar har i seinare tid tatt kontakt med helsetenestene for å få råd og rettleiing til korleis ein kan skape pusterom i kvardagen, dempe uro og styrke miljøet. Tilsette i barnehagane opplever at dei tradisjonelle kvilestundene forsvinn, og vert etne opp av alt ein skal rekkje i løpet av ein dag. Små barn blir stressa og urolege, og mange strevar med å roe ned og bli merksame på kva ein sjølv treng. Helsestasjonen erfarer også at foreldre strevar med å få barn til å falle til ro om kvelden, og mange etterlyser metodar som kan hjelpe for å roe ned og for å etablere gode søvnvanar. På bakgrunn av desse tilbakemeldingane frå foreldre og tilsette i barnehage og skule vaks ideen og behovet for dette prosjektet fram.

1.3 Om nærværstrening

Oppmerksamt nærvær er den mest vanlege omsetjinga av det engelske omgrepet mindfulness. Michael de Vibe har definert oppmerksamt nærvær som *eit vennleg nærvær ovanfor det som oppstår i kvart augeblikk, i oss sjølve, i våre relasjonar og i våre liv. Det er ei grunnleggande livshaldning samt ei dagleg øving i å samle merksemda vår kring det som skjer her og no utan kritikk eller dømming og utan å ynskje at verkelegheita skulle vere annleis enn det den er akkurat no* (kurshefte i Oppmerksomt nærvær, relasjonar og livsmestring, RBUP 2017). I dette prosjektet brukar vi omgrepet *nærværstrening* når vi snakkar om trening av oppmerksamt nærvær. Det kan bli knytt opp til det Jon Kabat-Zinn kallar mindfulnessstrening, som blir definert slik: «*A systematic training and refinement of attention and awareness, compassion and wisdom*» (Kabat-Zinn 2015, henta frå kurshefte RBUP 2017). Altså ei systematisk trening og forbetring av oppmerksomhet og bevissthet, sympati og visdom.

Både internasjonalt og nasjonalt er pedagogiske fagmiljø i ferd med å oppdage korleis trening av oppmerksomt nærvær kan bidra til å skape pusterom og girskifte i ein intens kvardag, styrke evne til fokus og konsentrasjon, bidra til emosjonell utvikling og relasjonskompetanse (Kuyken m.fl. 2017, Wilde m.fl. 2019).

Nærværstrening i barnehage og skule kan skape motvekt og balanse i forhold til ytre fokus og høgt tempo, noko som har stor verdi for eit godt lærings- og utviklingsmiljø (Sælebakke 2013). Med enkle verktøy kan tilgang til eigne ressursar bli styrka for å takle stressande situasjonar i ein travel kvardag. Samtidig utviklast borna sine relasjonelle evner og bidreg til inkluderande og rause samværsformer (Sælebakke, 2015).

1.4 Utprøving av nærværstrening

Vår og haust 2019 er det gjennomført eit pilotprosjekt i Vinje, der femåringane i Åmot barnehage har hatt fast nærværstrening med barnefysioterapeut ei gong i veka. Det var to grupper som hadde kvar sin periode på fem veker.

Barna har vore med på ulike nærværøvingar med mål om å skape eit meir systematisk fokus på barnets indre opplevingar av seg sjølv og på barnets evne til å kunne ta i mot omsorg og å bry seg om andre. Døme på metodar som er brukt er massasje, taktil stimulering, yoga og avspenning for å bevisstgjere opplevinga av kropp, pust og hjarte (Jes Bertelsen, 2013).

Barnefysioterapeuten som har gjennomført øvingane fortel at barna er engasjerte og ivrige deltakarar i nærværstreninga, og at dei gjev uttrykk for at det er godt med ei roleg stund i løpet av barnehagedagen. Tilsette opplevde at nærværstreninga hadde god verknad på heile barnegruppa og på enkeltbarn. Ein fekk roa ned og senka tempoet i sjølve treninga, men det vart også ei meir roleg stemning i etterkant av treninga. Tilsette vart overraska over at heile barnegruppa meistra å delta på nærværstreninga, også barn som ein i forkant trudde kunne ha vanskar med å delta grunna store utfordringar med mykje uro.

1.5 Rammer og avgrensingar

Prosjektperioden er på fem år, frå 01.08.2019 til 31.12.2023. Pilotprosjekt vert gjennomført våren og hausten 2019. Vinje kommune har blitt tildelt 3 millionar kroner til tiltaksutviklinga «Nærværstrening for barn», der summen blir fordelt på dei fem åra (sjå vedlegg 1: budsjett). Det er oppretta to stillingar i prosjektet, kvar av dei på 20 %, i tillegg kjem ressurs for prosessevaluering.

Vi vil starte med den praktiske nærværstreninga i ein barnehage og vil deretter spreie det ut til alle dei fire kommunale barnehagane i Vinje. Me vil også halde fram med nærværstrening i gruppa som deltok i pilotprosjektet i Åmot barnehage våren 2019. Denne gruppa gjeng no i 1. klasse ved Åmot skule, og ein får på denne måten inkludert skulen i prosjektet.

Prosjektleder vil koordinere tiltaket og vere ei støtte for styrarar og tilsette i barnehage og skule. Fagansvarleg vil vere den som i oppstarten gjennomfører nærværstrening med barna i barnehagen, og vil også vere ei støtte for dei tilsette. Vidare i prosjektperioden vil fleire i prosjektgruppa kunne bidra med å ha nærværstrening og rettleiing med tilsette i barnehage og skule.

Ved å integrere tiltaket i det ordinære barnehage- og skuletilbodet vil alle barn inviterast med. Dermed gjer vi tilbodet universelt og unngår sosial ulikskap ved å gjere det uavhengig av foreldreinitiativ.

2. Mål

2.1 Effektmål

Med dette prosjektet vil vi gjere nærværstrening til ein integrert del av barnas oppvekst i Vinje kommune. Gjennom systematisk fokus på oppmerksomt nærvær i barnehage og skule vil vi gje barn og unge eit fast pusterom i kvardagen. Det vil gje barna moglegheit for å roe seg ned og kvile, bevisstgjere barna deira indre liv, styrke sjølvkjensla, lære sjølvomsorg og vekke empati og evne til å forstå andre. (Sælebakke,2015). Dette vil igjen kunne stimulere barnas viljestyrte merksemd og evne til å sette sunne grenser og meistre eige liv. Det å vere godt rusta til å takle motgang og stress er noko som kan bidra til ei god psykisk helse.

2.2 Resultatmål hovudprosjekt

- Barna kan kjenne att, uttrykkje og handtere eigne kjensler.
- Barna viser omsorg for seg sjølv og andre.
- Tilsette i barnehage og skule har kompetanse til å gjennomføre nærværstrening.
- Tilsette legg til rette for formelle og uformelle pusterom.
- Tilsette gjennomfører systematisk nærværstrening for 4-5 åringar i alle kommunale barnehagar.

2.3 Målgruppe

Primær målgruppe: 4-5 åringar som gjeng i barnehage i Vinje kommune. Gruppe ved Åmot skule (1. klasse 2019/2020). Tilsette i grupper der ein jobbar med nærværstrening.

Sekundær målgruppe: Foreldre til 4-5 åringar som gjeng i barnehage i Vinje kommune. Alle tilsette i barnehagane i Vinje kommune. Tilsette på skulen. Helsesjukepleiarane som er tilknytt barnehagane og skulane i Vinje. Interessentar og aktørar.

3. Prosjektorganisasjon

Prosjektansvarleg: Kari Dalen, helse- og omsorgssjef

Styringsgruppe: Kari Dalen, helse- og omsorgssjef

Anders Sandvik, assisterande rådmann med særskilt ansvar for oppvekst.

Prosjektleder: Kari Omdal Tveito, 20 % stilling

Fagansvarleg: Elisabet Haagenen, leiande fysioterapeut. 20 % stilling

Prosjektgruppe: Kari Omdal Tveito – prosjektleder, lærar Edland Skule, fast medlem i Barneteamet

Elisabet Haagenen – fagansvarleg i prosjekt, leiande fysioterapeut, fast medlem i Barneteamet

Bibbi Tveito – leiande helsesjukepleiar, fast medlem i Barneteamet

Tove Haugen – helsesjukepleiar, fast medlem i Barneteamet

Katrine Grindalen – einingsleder Edland Barnehage, fast medlem i Barneteamet

Andrea Lid Strømme – foreldrerrepresentant Åmot barnehage

Sigrun Høgetveit – foreldrerrepresentant Åmot skule

Referansegruppe: Foreldre og tilsette frå barnehagane og skulane i Vinje. Vi vil bruke samarbeidsutval og foreldremøte som eit møtepunkt med denne gruppa.

Ressursgruppe: Ei gruppe av tilsette frå dei fire barnehagane i Vinje pluss dei fire helsesjukepleiarane, i tillegg til fagpersonar frå psykisk helse for barn og unge.

Ekstra ressurs i oppstartsfasen: Astrid Kvaal, 10 % stilling frå 31.07.19.-31.12.19.

4. Gjennomføring

4.1 Hovudaktivitetar

Tabellen viser ein oversikt over hovudaktivitetane i dei tre ulike fasane i prosjektet:

førebuingsfasen, gjennomføringsfasen og implementeringsfasen. Prosessevaluering er gjennomgåande i alle fasane. Det vil høgst sannsynleg bli endringar undervegs. Aktivitetane som er ført opp er dei praktiske aktivitetane i barnehage og skule, samt aktivitetar som gjeld kompetanseheving, samskaping, kommunikasjonsstrategi, milepælar og beslutningspunkt.

	Fase	Aktivitet	Tid	Ansvar
Prosessevaluering	Førebuingsfasen	Møte med helse- og omsorgssjef, helsestasjon/skulehelseteneste, fysio- og ergoterapitenesta, skule- og barnehageleiarar og rådmannsteam	Vår 2019	Fagansvarleg
		Evaluator har gjennomført kurset <i>Samskapende sosial innovasjon</i> i regi av USN	Vår 2019	Evaluator
		Inngå skriftleg avtale med Fylkeskommunen	25.09.2019	Styringsgruppe
		Avklare prosjektsatsing	01.10.2019	Fagansvarleg og involverte einingsleiarar
		Tilsette prosjektleiar	01.10.2019	Prosjektansvarleg
		Utarbeide programteori som ledd i arbeid med prosjektplan.	29.10.2019	Evaluator Prosjektgruppe
		Kurs i Prosessevaluering i folkehelsearbeid, 10stp USN	Sept 2019- feb 2020	Evaluator
		Foreldremøte Åmot barnehage, eldste gruppe	22.10.2019	Prosjektleiar Fagansvarleg
		Etablere prosjektorganisasjon	01.11.2019	Prosjektleiar
		Kommunikasjonsstrategi: informasjon til politisk leiing	06.11.2019	Prosjektansvarleg
		Open idemyldring for namn på prosjekt som ein samskapande prosess.	November 2019	Prosjektleiar Fagansvarleg
		Ferdigstille fullstendig prosjektplan, sende til Fylkeskommunen for godkjenning.	01.12.2019	Prosjektleiar
		Møte med styrargruppa i barnehagane i Vinje.	12.12.2019	Prosjektleiar Fagansvarleg
		Mastertorg ved USN	16.01.20	Prosjektleiar Fagansvarleg

Gjennomføring- og implementeringsfasen	Kursrekke med Anne Sælebakke i regi av RBUP	H2019-V2020	Prosjektleder Fagansvarleg Tre medlem frå prosjektgruppa
	Ferdigstille plan for prosessevaluering	Februar 2020	Evaluator
	Opprette ressursgruppe	Vår 2020	Prosjektleder
	Møte med styringsgruppe etter at prosjektplan er godkjent av fylkeskommunen.	Januar 2020	Styringsgruppe Prosjektleder
	Kommunikasjonsstrategi: Heimeside Vinje kommune Vest Telemark Blad og andre medie. Opprette Facebookside	Vår 2020 og elles gjennom prosjektperioden.	Prosjektleder Fagansvarleg
	Delta i prosjektleiarnettverk i program for folkehelsearbeid	Gjennom heile perioden	Prosjektleder Fagansvarleg Andre i prosjektgruppa
	Føre loggbok over alle aktivitetar i prosjektet, bruke GLL	Gjennom heile perioden.	Alle deltakarar
	Kommunikasjonsstrategi: tilsette i barnehagane, foreldre og andre interessentar Lage og distribuere «Prosjektnytt»	Vår 2020	Prosjektleder Fagansvarleg
	Systematisk nærværstrening barnehage 1, Åmot barnehage, med 4-5 åringane.	H2019-V2020	Fagansvarleg
	Introduksjon av nærværstrening i dei andre barnehagane. Fem økter i kvar av dei tre andre barnehagane.	V2020	Prosjektgruppe
	Samskaping: personalmøte i barnehagen. Dialog med tilsette, finne mål saman.	Bhg 1: V2020 Bhg 2: H2020 Bhg 3: V2021 Bhg 4: H2021	Prosjektleder Fagansvarleg
	Samskaping: foreldremøte i barnehagen. Dialog med foreldre.	Bhg 1: V2020 Bhg 2: H2020 Bhg 3: V2021 Bhg 4: H2021	Prosjektleder Fagansvarleg
	Oppfølgingsmøte og rettleiing med tilsette i barnehagen, ein til to gonger i månaden det aktuelle halvåret	Bhg 1: V2020 Bhg 2: H2020 Bhg 3: V2021 Bhg 4: H2021	Prosjektleder Fagansvarleg Andre i prosjektgruppa
Evaluering av samskaping SAMSON	Plan kjem februar 2020	Prosjektgruppe Ressursgruppe	
Samskaping: delta på uformelle møteplassar og invitere inn ulike aktørar	Vår 2020 – Vår 2023	Prosjektleder Fagansvarleg Prosjektgruppa	

	Kurs for tilsette i Vinjebarnhagane og helsesjukepleiarane med Anne Sælebakke.	13.08.2020	Prosjektleder Fagansvarleg
	Kompetanseheving (samling) for ressursgruppe	Vår 2021 – Vår 2022	Prosjektleder Fagansvarleg
	Systematisk nærværstrening barnehage 2, nn barnehage, med 4-5 åringane.	H2020-V2021	Prosjektgruppe Fagansvarleg Prosjektleder
	Systematisk nærværstrening barnehage 3, nn barnehage, med 4-5 åringane.	V2021-H2021	Prosjektgruppe Fagansvarleg Prosjektleder
	Systematisk nærværstrening barnehage 4, nn barnehage, med 4-5 åringane.	H2021-V2022	Prosjektgruppe Fagansvarleg Prosjektleder
	Oppfølging og rettleiing til dei fire barnehagane og skule	H2022- V2023	Prosjektgruppe Fagansvarleg Prosjektleder
	Rapportering for 2019, framdriftsplan og delmål	01.03.2020 Årleg gjennom heile prosjektperioden	Prosjektleder
	Rekneskapsrapportering og revisorattestasjon for 2019	01.06.2020 Årleg gjennom heile prosjektperioden	Prosjektleder
	Plan for barnehage- og skuleåret 2020/2021 er klart.	01.06.2020 Årleg gjennom heile prosjektperioden	Prosjektleder Fagansvarleg
	Møte med styringsgruppe for status og evaluering av prosjekt undervegs.	Vår 2020 Vår 2021 Vår 2022 Vår 2023	Prosjektleder Fagansvarleg
Vidareføringsfasen	Personalmøte i fire barnehagar og skule	Haut 2023	Prosjektleder Fagansvarleg
	Møte i overgang frå operativt arbeid til avslutning av prosjekt med prosjektansvarleg.	Haut 2023	Prosjektansvarleg

4.2 Kompetanseheving

Det er viktig at dei som leier gruppa har personleg erfaring med nærværstrening og kjenner til metoden (Sælebakke 2015). Difor vil praktisk kursing av tilsette vere eit sentralt tiltak i

prosjektet. Fem av deltakarane i prosjektgruppa gjennomfører kurset «Relasjonskompetanse, livsmestring og nærværstrening» ved RBUP haust 2019 og vår 2020. Frå våren 2020 vil alle bidra i større og mindre grad med nærværstrening i barnehagar og skule, kursing og rettleiing for tilsette.

Førebels er planen for kompetanseheving at vi skal leige inn ekstern ressurs til å halde kurs for tilsette i barnehagane og eventuelt nokon frå skulen hausten 2020. Etter innspel frå styrargruppa i barnehagane på korleis organiseringa kan bli best mogeleg, og kva rammer og ressursar ein må ta omsyn til, har me saman funne ut at det vil vere mest hensiktsmessig å ha ein felles oppstart for alle tilsette med ekstern kurshaldar. Etter dette vil me ha intern kursing med rettleiing inn i barnehagane. Prosjektleiar og fagansvarleg, i tillegg til andre i prosjektgruppa som har vore på kurs med Anne Sælebakke, vil ha rettleiing og samlingar for tilsette og vere meir til stades i barnehagar og skular. Då kjem ein tettare på der nærværstreninga skal skje, og er nærmast dei som sjølve skal ta i bruk nærværstrening som metode. Me vil avtale møtepunkt og rettleiing med tilsette i dei ulike barnehagane.

4.3 Kommunikasjonsstrategi

Kommunikasjon med tilsette i barnehagane skal skje gjennom møte med styrarane i barnehagane og på personalmøte for tilsette i barnehagane. Fagansvarleg vil også ha samtaler med tilsette når ho er ute å praktiserer nærværstrening eller rettleier tilsette. Kommunikasjon med tilsette i skulen skal skje gjennom møte med kontaktlærar og på personalmøte. Elles vil vi sende «prosjektnytt» til alle tilsette i barnehagar og skular i Vinje på e-post.

Kommunikasjon med foreldre til barn i barnehage og skule vil skje gjennom pedagogisk leiar og kontaktlærar, som vil fortelje om prosjektet i månadsbrev, på foreldremøte og i foreldresamtaler. I tillegg vil vi ha direkte kontakt med foreldre ved å møte dei på foreldremøte, i samarbeidsutval og på temakveldar knytt til prosjektet. Foreldre vil få eigne «prosjektnytt», som vert hengt opp på avdelinga i barnehagen og skulen eller sendt heim med barna.

Kommunikasjon med aktørar og interessentar vil skje ved at vi inviterer til formelle og uformelle møter. Vi vil også sende ut «prosjektnytt» til andre aktørar som vert knytt til prosjektet, til dømes PPT og frivilligkoordinator.

For å nå ut til folk flest med informasjon om kva dette prosjektet er og korleis vi arbeider, vil vi nytte fleire kanalar. Vi vil leggje ut informasjon på Vinje kommune si heimeside og opprette ei open Facebookside der vi kan leggje ut informasjon og koma i kontakt med folk flest i Vinje. Vi har erfaring med at ein «folkeleg» kanal som Facebook kan fungere godt i liknande samanhengar. Då blir informasjonen lett tilgjengeleg, og det er enkelt å ta kontakt gjennom å leggje att ein kommentar eller sende ei melding på Messenger. Vi vil og ta kontakt med Vest Telemark Blad som kan skrive om prosjektet i lokalavisa.

Vi vil bruke styringsgruppa i prosjektet som eit bindeledd til den administrative og politiske leiinga i kommunen. Det er allereie blitt informert om prosjektet til det nye kommunestyre under folkevaltopplæringa 2019, og til Oppvekst- og velferdsutvalet i kommunen.

Styringsgruppa vil også få «prosjektnytt», i tillegg til møterefater, for å halde seg oppdatert på kva som skjer i prosjektet.

Nærværstrening kan vere ein ukjent og utradisjonell metode for mange. Dette kan gjelde både fagpersonar i oppvekstsektoren, foreldre og elles folk flest. Det er viktig å ta dette på alvor og leggje ein god plan for korleis ein kan «selje inn» budskapet, og gjere informasjonen forståeleg for folk flest. Vi vil nytte prosjektleiarnettverket i program for folkehelsearbeid for å samle erfaringar frå andre med liknande prosjekt med nybrottsarbeid. Vi vil sjå spesielt på prosjektet «Roots of Empathy» i Notodden kommune, som også kan seias å vere eit nybrottsprosjekt som jobbar med ein metode som har vore ukjent for mange.

4.4 Samskaping

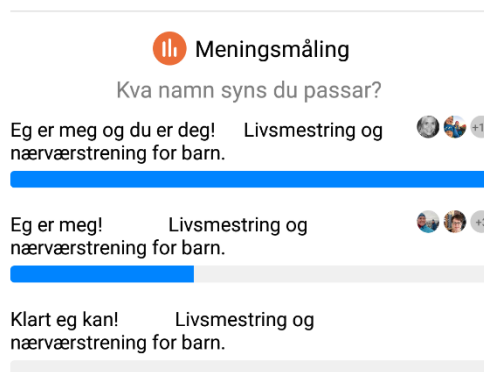
I utvikling og gjennomføring av prosjektet vil vi vektlegge samskapande prinsipp og verdiar med vekt på brukarinvolvering, god forankring, felles målsetting og bruk av komplementær kompetanse. Dette vil vi gjere gjennom å involvere foreldre til barnehage- og skulebarn som deltakarar i prosjektgruppa. Utover i prosjektperioden kan det hende vi utvidar prosjektgruppa, slik at ein også får med foreldre frå dei andre barnehagane og skulane i kommunen. Vi vil møte større grupper med foreldre gjennom andre møtepunkt, som foreldremøte og temakvelder.

Vi vil også invitere andre aktørar og interessentar inn i prosjektet, mellom anna PPT, barnevern, BUP, fysio- og ergoterapitenesta i kommunen, psykisk helse for barn og unge, frivilligkoordinator i kommunen, Folkeakademiet med fleir inn til felles møte. Vi vil gje informasjon om prosjektet og opne for dialog der vi kan dele erfaringar og kunnskap. På

denne måten kan vi få eit tiltak som er utarbeidd saman med forskjellige aktørar, som sit med ulik bakgrunn og kompetanse.

Vi vil bruke det etablerte Barneteamet i Vinje kommune til å koma i kontakt med ulike aktørar. Barneteamet er eit tverrfagleg team som har faste møte ei gong i månaden, der foreldre og andre som jobbar med barn i alderen 0-18 år kan delta. Vi vil leggje til rette for både formelle møte der vi inviterer ulike aktørar inn, men også meir uformelle møter der vi kan treffe foreldre og andre aktørar. Dette kan vere på arrangement i regi av Vinje Frivilligsentral og Folkeakademiet, men også andre møteplassar. Bebisong er eit samarbeid mellom frivillige og helsestasjon, og er ein god alternativ møteplass. På dei uformelle møteplassane vil vi informere om prosjektet, invitere til øvingar som blir bruka i nærværstrening, og sjølvstøttne oppne opp for innspel og spørsmål.

For å finne eit høveleg namn til prosjektet har vi hatt ei open meningsmåling på Messenger, der ein kunne stemme på kva alternativ ein syns passa best. Alternativa var det deltakarane i prosjektgruppa som hadde kome fram til saman. Dei som stemte over forslaga var eit utval av foreldre, styrarar og tilsette i barnehagane, tilsette i skulen, styringsgruppa, tilsette ved helsestasjon, psykisk helse for barn og unge, fysioterapi og ergoterapi.



(skjermdump frå Messenger)

4.5 Prosessevaluering

Fagrådsgjevar i helse og omsorg i Vinje kommune, Astrid Kvaal, har god evalueringskompetanse. Ho har Mastergrad i Helsefremmande arbeid med fokusgruppe og observasjonsstudie som metode, samt tidlegare erfaring med implementeringsanalyse. Våren 2019 har Astrid gjennomført kurset *Samskapende sosial innovasjon* i regi av USN og

hausten 2019 er ho deltakar på studie *Prosessevaluering i folkehelseprosjekter (USN)*. Astrid Kvaal vil sikre at dette tiltaket vert evaluert. Nærmare plan for evaluering vil bli ferdigstillt i februar 2020, då Astrid har gjennomført studie i prosessevaluering ved USN.

For å fylgje opp og kunne evaluere kva som vert praktisert av nærværstrening av tilsette i barnehagar, skular, helse og prosjektgruppe, vil vi at alle skal føre loggbok. Vi vil bruke metoden GLL (Gjort-Lært-Lurt) og vil mellom anna nytte oss av Tom Tiller sin film for å lære metoden til prosjektgruppe og ressursgruppe (<http://kurs.helsekompetanse.no/hverdagsrehabilitering/51497>).

Vi vil nytte oss av SAMSON, som er eit verktøy for å måle kvalitet på samskapande sosial innovasjon som er skreddarsydd for å identifisere kva profil slike konkrete samarbeid har. Det er med andre ord eit måleverktøy for samarbeid (www.ks.no/samskaping).

Prosjektgruppa har også jobba med Programteori som ledd i å utarbeide prosjektplanen.

5. Risikovurdering

Leiande fysioterapeut har ei sentral rolle i prosjektet, som instruktør og fagansvarleg for nærværstrening i barnehage og skule. Ho har sett av 20 % av stillinga si til arbeidet i prosjektet. Ho har mange andre oppgåver som ho må prioritere mellom i den daglege drifta. Sjølv om det er økonomiske midlar i prosjektet til å lønne vikar, kan det vere vanskeleg å få tak i kvalifiserte kandidatar.

Prosjektperioden er på heile fem år. For å gjere prosjektet berekraftig er det viktig å tenkje gjennom korleis ein skal føre prosjektet vidare etter at prosjektperioden er over. Det vil bli avgjerande å lukkas med kompetanseheving for tilsette i barnehage og skule, slik at ein både undervegs og i etterkant av prosjektperioden har tilsette med rett kompetanse. Då vil det vere enklare å halde fram med å drive med nærværstrening og halde trykket oppe. Tilsette i barnehagen har gjeve tilbakemelding om at det er viktig med støtte utanfrå for å halde fokuset oppe på nye metodar.

Dette prosjektet handlar om nærværstrening for barn. Ein må vere klar over at det kan vere foreldre som kan vere skeptiske til denne treningsforma, og som kan sitje med lite kunnskap om det. Det vil bli viktig med kontinuerleg informasjon og dialog, der foreldre har høve til å stille spørsmål og drøfte ulike problemstillingar.

Vi er heldige i Vinje kommune, som har ei leiing som har tru på prosjektet og allereie har byrja å snakke varmt om det til både politisk og administrativ leiing. Vi har også fleire engasjerte tilsette som ivrar etter at nærværstreninga skal starte opp i sin barnehage, og det blir snakka om i både styrargruppa i barnehagane og blant tilsette. Dette er sjølvsagt ikkje heile bilete, men vi må utnytte dette for alt det er verdt.

På tampen av førebuingfasen har prosjektet fått støtte frå ein skule i kommunen og vi får høve til å fylgje opp gruppa som deltok i pilotprosjektet i Åmot barnehage. Denne gruppa gjeng no i 1. klasse ved Åmot skule, og planen er å fylgje denne gruppa dei neste åra. Det å ha ein fot innanfor på ein av skulane vil truleg gjere det lettare med vidare spreining av prosjektet inn i fleire skular.

Ei god forankring nedover, og ei fast fortøying oppover er avgjerande for at prosjektet skal lukkas. Vi vil evaluere jamleg om den praktiske organiseringa av nærværstreninga fungerer og korleis ein best kan løyse krav til kompetanseheving og kursing.

I Vinje er det allereie eit godt etablert og systematisk samarbeid mellom helse- og oppveksttenester. Både barnehagar og skular har faste samarbeidsmøte med helse, der sosiallærar, barnehagestyrar eller skulesjef, PPT, helsesjukepleiar og representant frå psykisk helse for barn og unge deltek. Det er elles låg terskel for å ta kontakt på tvers av avdelingar i helse, og spesielt mellom barnehage og helse. I Vinje har vi også tverrfaglege foreldrerettleiingstiltak (COSP, TIBIR og ICDP) som ein kan nytte i familiar som treng ekstra rettleiing.

6. Budsjett

Sjå vedlegg 1.

7. Kontraktar og avtaler

Samarbeidsavtale om Program for folkehelsearbeid i kommunane.

Avtale om prosessevaluering, vedlegg 2.

Referansar:

Folkehelseinstituttet (2018) *Folkehelseprofilen i Vinje kommune*.

Helse- og omsorgsdepartementet (2012-2013). Meld. St. 34: *Folkehelsemeldinga God helse felles ansvar*.

Helsekompetanse.no (<http://kurs.helsekompetanse.no/hverdagsrehabilitering/51497>).

Kuyken mfl (2017): *The effectiveness and cost-effectiveness of a mindfulness training programme in schools compared with normal school provision (MYRIAD): study protocol for a randomised controlled trial*. (University of Oxford)

Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP): *Oppmerksomt nærvær, relasjoner og livsmestring*. <https://www.r-bup.no/no/vi-tilbyr/kurs-og-utdanning/kurs?kurs=Oppmerksomt+nærvær%2C+relasjoner+og+livsmestring&id=24AB0C9A5A06FE32C12581D800357CD5> (nedlasta 08.02.19)

Samskapende sosial innovasjon. (www.ks.no/samskaping).

Sælebakke, A (2013): *Oppmerksomt nærvær for barn og unge. Øvelseshefte og nøkler til gjennomføring for voksne som arbeider med barn og unge* (NFON, RBUP, ExtraStiftelsen prosjekt Stressmestring i skolen)

Sælebakke, A (2015): *Barn i balanse- nærvær og empati i barnehagen*. (Gyldendal Akademisk)

Sælebakke, A (2018): *Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv*. (Gyldendal Akademisk)

Sælebakke, A og A.G. (2015-2017) Bradtzæg: *Oppmerksomt nærvær, relasjoner og livsmestring*. Kurshefte RBUP

Ungdata.no (<http://www.ungdata.no/Fylker-og-kommuner/Telemark/Vinje>)

Utdanningsdirektoratet (2017): *Rammeplan for barnehagen*.

Utdanningsdirektoratet (2018): *Overordna del av Læreplanverket*.

Vinje kommune (2017): *Kommunedelplan for helse og omsorg 2017-2030*

Wilde m-fl. (2019): *Mindfulness Training in UK Secondary Schools* (Mindfulness)