



**Varbergs
kommun**

Junior Varberg, mars 2017

Projektplan

Projektplan

Junior Varberg



Junior Varberg, mars 2017

1. Inledning

De hälsorelaterade levnadsvanorna grundläggs under barn- och ungdomsåren och har en stor inverkan på individens hälsa under resten av livet, därför är barn och unga en särskilt angelägen målgrupp för det hälsofrämjande folkhälsoarbetet. Alla unga har inte samma förutsättningar för en god hälsa varför olika insatser behöver prioriteras. En grupp som behöver prioriteras är unga med övervikt och fetma. De aktörer som möter dessa unga behöver samverka för att på bästa sätt hjälpa dem till ökat välmående och hälsa.

Genom att fånga upp unga med övervikt och fetma, erbjuda stöd inom sjukvården och deltagande i Junior¹ ges de förutsättningar att förändra sina levnadsvanor för en bättre hälsa.

Arbetet med Junior förväntas bidra till att svara upp mot kommunens målinriktning *”fokus på välfärdens kärna”*. Samt det prioriterade målet; *”inspirera och stödja så att fler elever uppnår godkända betyg efter såväl grundskola som gymnasieskola”* genom att bidra till bättre hälsa och ökat välmående hos barn med övervikt och fetma.

Arbetet med Junior svarar väl an till de prioriteringar region Halland gör vad gäller barn och ungas uppväxtvillkor, psykisk ohälsa, minskade skillnader i hälsa och jämlik vård.

2. Bakgrund

Övervikt och fetma är ett av våra största folkhälsoproblem i västvärlden där nära hälften av alla svenskar är överviktiga eller har fetma². Övervikt och fetma är vanligare bland pojkar än hos flickor³. Ungefär vart femte barn i 10-årsåldern är överviktiga och ca 3 % har fetma.

Barn med fetma utvecklar en mängd symtom som exempelvis insulinresistens, blodfettrubbningar och leverpåverkan. Barn som i unga år lider av övervikt och fetma har låga chanser att bli normalviktiga som vuxna, ca 80 % är fortfarande överviktiga eller feta i slutet av tonårsperioden. Fetma och övervikt leder ofta till olika följsjukdomar och psykisk ohälsa. Barn med fetma drabbas i högre utsträckning av psykosociala problem som depression, nedstämdhet och låg självkänsla än normalviktiga barn⁴. Den bilden bekräftas av Lovisa Sjögren Med Dr ST-läkare på Barnmedicin i Halland. Studier visar att det många

¹ Junior – en verksamhet som startade 2015 i Varberg med inriktning på fysisk aktivitet för inaktiva barn i ålder 9-13 år

² Folkhälsomyndigheten, 2015

³ Health at a Glance: OECD Indicators, Karolinska Universitetssjukhuset

⁴ SBU, 2002



gångar är den oro som barn kan känna över sin vikt och figur som skapar sämre livskvalitet och nedstämdhet än den faktiska övervikten⁵.

2.1 Störst behandlingseffekt i unga åldrar

Ur hälsosynpunkt är det farligare att utveckla fetma som barn än senare i livet⁶. Fetma som utvecklats i barndomen medför en ökad risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar jämfört med dem som utvecklat sin fetma i vuxen ålder. Tidiga insatser bland barn och unga är extra viktigt då studier visat att övervikt och fetma ofta blir bestående och att 80 % av barnen behåller sin övervikt i vuxen ålder⁷.

2.2 Samband mellan fetma och skolresultat

En studie från Karolinska institutet visar på tydliga skillnader i skolresultat mellan unga med fetma och normalviktiga. Av unga med fetma går endast 56 % ut gymnasiet jämfört med 76 % hos normalviktiga jämnåriga med samma bakgrund⁸

2.3 Kostnader

Samhällets utgifter för överviktens och fetmans effekter är lika höga som kostnaden för rökning. I Sverige innebär fetman en årlig kostnad på mer än tre miljarder kronor. Överläkare Jovanna Dahlgren, Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus uppger att samhällskostnaden för fetma uppgår till ca 3,8 miljarder kronor per individ.

2.4 Antal barn med fetma i Halland och Varberg

I Halland har ca 2280 barn i åldrarna 0-17 år fetma. Om 3 % av barn mellan 0 och 18 år i Sverige har fetma skulle det motsvara runt 450 barn i Varbergs kommun och det är troligtvis lågt räknat.

2.5 Junior

Våren 2015 startade kultur- och fritidsförvaltningen verksamheten Junior, som riktar sig till barn och unga mellan 9 och 13 år i behov av fysisk aktivitet. Verksamheten riktar sig främst till de unga som vill öka sin fysiska aktivitet genom att prova olika träningsformer utifrån sin egen förmåga och vilja. Alla kan vara med, det finns inga krav på förkunskaper eller tidigare träningsvana. Junior passar för nybörjare och träningsvana. Deltagarna får även träna sin förmåga att delta i en grupp och träffa nya vänner. Det är alltid två ledare vid varje träff. Junior erbjuder

⁵ Forskning & Framtid, 2013

⁶ Cole TJ Bellizzi MC, 2002

⁷ Boström M, 2004

⁸ C Marcus, P Danielsson & E Hagman, 2015



tre träningspass i veckan varav två är i vatten. Nu finns ett behov att utöka verksamheten till fler geografiska platser i Varbergs kommun men även att kunna möta de unga som av olika anledningar inte kan eller vill delta i gruppverksamhet genom individuella lösningar. Vad det innebär går att läsa under punkt 8.2.

3. Mål

Mål för målgruppen

- Ökad psykisk, fysisk och social hälsa hos målgruppen
- Inspirera målgruppen till nya fritidsintressen
- Öka rörelseglädje och fysisk aktivitet
- Förbättra självkänsla och självförtroende hos deltagare
- Ökad andel i målgruppen som deltar i skolgymnastiken
- Ökad andel i målgruppen som får godkänt i ämnet idrott, från och med åk 6

Övergripande mål för verksamheten

Utveckla verksamheten Junior till fler platser i Varbergs kommun samt utarbetande av en strategi för att möta barn i behov av individuella lösningar med hjälp av coachning.

4. Syfte

Öka intresset för och glädjen i fysisk aktivitet och aktivitetsgrad hos målgruppen/deltagarna genom anpassade aktiviteter.

Att skapa intresse och glädje för fysisk aktivitet hos barn och unga genom personligt stöd och anpassade aktiviteter tillsammans med andra. Junior syftar till att främja självkänsla och ett livslångt positivt förhållande till en hälsosam livsstil.

Att utveckla ett tydligt arbetssätt och rutiner för att möta och stötta barn med övervikt och fetma i samverkan med region Halland, Varbergs kommun och föreningslivet samt andra anordnare av fritidsaktiviteter.

5. Målgrupp

Barn och unga mellan 9 och 18 år som diagnosticerats med övervikt eller fetma.



Barn och unga mellan 9 och 13 år i riskzon för övervikt, fetma eller utanförskap av annan anledning är direkt kvalificerade för deltagande i Junior.

Barn mellan 9 och 13 år i behov av ökad fysisk aktivitet och ett socialt sammanhang.

6. Metod

Junior arbetar utifrån en helhetssyn på barnets hälsa med salutogena ansatser där hälsa och välmående står i fokus. Junior erbjuder praktiskt stöd för barnet när det gäller fysisk aktivitet, kostkunskaper och att fungera i gruppverksamhet. Junior kan i samarbete med andra professioner erbjuda föräldrastödsutbildning och kunskap kring barns hälsa.

7. Effekter

Genom att tidigt upptäcka, följa och erbjuda insatser/aktiviteter för barn med övervikt eller fetma, förväntas effekterna på sikt bli:

- Bättre hälsa
- Bättre skolresultat
- Minskade kostnader för konsekvenser av övervikt och fetma
- Minskade kostnader för konsekvenser av barn i utanförskap
- Minskade negativa effekter för barnen

8. Genomförande

8.1 Befintlig verksamhet

Barn och ungdomar kan komma i kontakt med Junior på flera sätt. Junior har en öppen igång vilket betyder att alla som vill får vara med. För barn i åldern 9 -13 år finns det grupper att delta i där nivån på aktiviteterna ligger på en nivå där alla ska kunna delta. Junior är en s.k lågtröskelverksamhet. Deltagare blir rekommenderade att börja i Junior av lärare, skolsköterska, kurator eller vårdpersonal på habiliteringen eller barnmottagningen.

8.2 Utveckling av verksamhet

En utveckling av Junior skulle innebära att fler barn får tillgång till verksamheten genom start av en ny grupp i Tvååker. Utöver verksamhet i Håsten, Veddige och



Tvååker erbjuds individuellt stöd, coachning och vägledning för de unga som inte har möjlighet att delta i gruppverksamhet och är över 13 år.

Junior kommer utvecklas i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningens ungdomsverksamheter och simhallar.

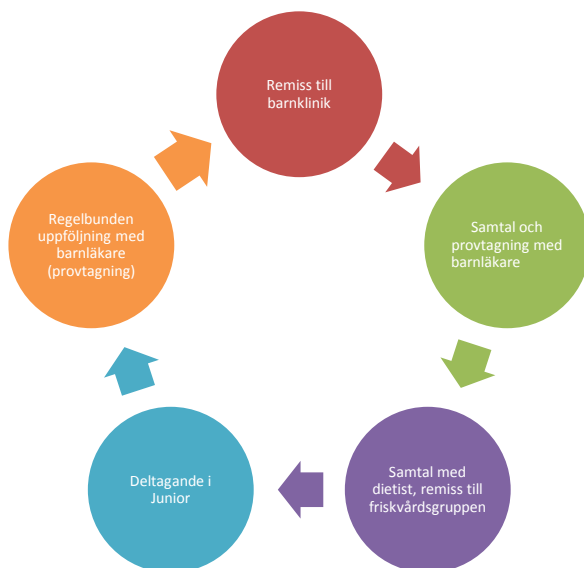
För de barn som diagnosticerats med övervikt och fetma på barnmottagningen i Varberg erbjuds följande tillvägagångssätt:

1. Remiss till barnklinik – barn remitteras till Barnmottagningen på Varbergs sjukhus från:
 - elevhälsoteam på skolor i Varberg
 - barn och familjeenheten, socialförvaltningen
 - vårdcentraler
2. På barnmottagningen genomförs hälsokontroll med provtagning enligt riktlinjer för provtagning av överviktiga/feta barn av barnläkare. Barn med isoBMI⁹ 30 och över erbjuds samtal med dietist om barnläkaren inte ser några medicinska hinder att delta i Juniors aktiviteter. Barn med övervikt kan remitteras till Junior¹⁰.
3. Samtal med dietist om mat och matvanor samt kring motivation och förutsättningar att delta i Junior.
4. Barnen blir inbjudna till Junior och får ta del av de aktiviteter och stöd som erbjuds. Juniorledare har regelbunden kontakt och avstämning med remitterter och vårdnadshavare för att ge barnet bästa möjliga stöd.
5. Regelbundna uppföljningar med provtagning görs hos barnläkare på barnmottagningen.

Alla besök och samtal hos barnmottagningen görs tillsammans med vårdnadshavare. I Junior får barnen träffa andra barn med liknande behov av fysisk aktivitet.

⁹ isoBMI – mått över övervikt och fetma hos barn

¹⁰



9. Aktiviteter

De barn som deltar i Junior får tillgång till gruppverksamhet varje vecka. Under vissa lov kommer det erbjudas särskilda aktiviteter. Deltagarna i Junior får själva vara med och påverka delar av aktivitetsutbudet.

Program för den löpande verksamheten presenteras i samband med inbjudan till Junior och inför varje termin. En del aktiviteter kommer ske i samarbete med föreningar och privata aktörer. Exempel på aktiviteter kan vara; simning, vattenlek, skolidrott, gymträning, föreningsverksamhet som orientering, ridning, skytte och scouter mm. Ett mål med Junior är också att inspirera och stötta barn att hitta ny fritidssysselsättning på egen hand eller att börja i en förening.



Junior Varberg, mars 2017

10. Kostnader för utveckling av Junior

I nedan kalkyler beskrivs beräknade kostnader för all juniorverksamhet, både planerad utveckling och befintlig verksamhet. Det är denna beräkning som sökt belopp grundas på.

	Antal timmar/månad	*Kostnad/år	Finansieras av
Junior – en utveckling			
Koordinator Junior	40 tim	140 000 kr/år	Kultur- och fritidsförvaltningen
2 st aktivitetsledare	24 tim	66 000 kr/år Fördelas på båda parter	Kultur- och fritidsförvaltningen och Varbergsnämnden
Coach för individuell stöttning	24 tim	75 000 kr	Varbergsnämnden
Material	lekmaterial, frukt, mat, kostnad för läger mm	5000 kr	Varbergsnämnden
Utbildning	föräldrautbildning, föreläsningar mm	5000 kr	Varbergsnämnden
Utrustning	buffert för barn som inte har möjlighet att själva köpa idrottskläder, skor etc.	5000 kr	Varbergsnämnden
Utvärdering	Utvärdering mot uppställda mål vid projekttidens slut	15 000 kr	Kultur- och fritidsförvaltningen
TOTALT		311 000 kr	188 000 kr kultur- och fritidsförvaltningen 123 000 kr Varbergsnämnden

*kostnaderna beräknas endast på personalkostnader

Nedan redovisas ungefärliga kostnader för den juniorverksamhet som varit igång sedan 2015.

Redovisning av Junior – befintlig verksamhet			
Koordinator	36 tim	120 000 kr	
Befintliga grupper:	72 tim	200 000 kr	Kultur- och fritidsförvaltningen
- Håsten aktivitetsledare 12 tim/vecka			
- Veddige aktivitetsledare 6 tim/vecka			
Kostnader för material, utbildning		20 000 kr	Kultur- och



och utrustning			fritidsförvaltningen
Utvärdering	Utvärdering mot uppställda mål vid projekttidens slut	15 000 kr	
TOTALT/år		355 000 kr	

11. Projektorganisation för den delen som handlar om barn o unga med övervikt o fetma som kommer via remiss

Arbetsgrupp/referensgrupp

Barnläkare, Varbergs sjukhus
Diestist, Varbergs sjukhus
Samordnare, Junior
Utvecklingsstrateg, Varbergs kommun
folkhälsstrateg, region Halland
Elevhälsochef alt skolläkare, Varbergs kommun

Styrgrupp

Chef barnmottagningen, Varbergs sjukhus
Fritidschef, Varbergs kommun
Samordnare, Junior
Utvecklingsstrateg, Varbergs kommun
Folkhälsstrateg, Region Halland
Chef för barn och elevhälsa, Varbergs kommun

12. Kommunikation

12.1 Intressenter

Det är viktigt att rutiner och kommunikation är klar och tydlig mellan de intressenter som berörs av Junior. Dessa är:

- deltagare i Junior och deras vårdnadshavare
- barn- och elevhälsan, barn- och utbildningsförvaltningen
- skolpersonal, barn- och utbildningsförvaltningen
- personal på vårdcentraler
- barn- och familjeenheten, socialförvaltningen
- tjänstemän och vårdpersonal på barnmottagningen, Varbergs sjukhus
- samordnare och aktivitetsledare, kultur- och fritidsförvaltningen Varbergs kommun



12.2 Remissförfarande

Barn och unga blir remitterade till Barnkliniken från elevhälsovården, vårdcentraler och barn- och familjeenheten, socialförvaltningen. Efter besök på barnkliniken remitteras deltagaren vidare till Junior efter ett gemensamt möte med barnläkare, dietist och samordnare. Deltagaren är därefter välkommen till Junior enligt överenskommelse.

12.3 Spridning och kännedom om Junior

Koordination genomför informationsinsatser till projektets intressenter som i sin tur kommunicerar med målgruppen.

13. Uppföljning och utvärdering

Vid projekttidens slut skall den del av Junior som är kopplad till barnkliniken utvärderas mot uppställda mål av extern utvärderare. Under projekttidens gång kommer verksamheten följas och dokumenteras utifrån deltagare, närvaro, deltagares utveckling utifrån uppställda mål och genomförda insatser.

14. Kontaktpersoner

Kontaktperson	Funktion	Kontaktuppgifter
Hanna Erixon	Samordnare Junior	hanna.erixon@varberg.se 0734-003461
Lovisa Sjögren	Barnläkare, Varbergs sjukhus	lovisa.sjogren@regionhalland.se 0707-144749
Agneta Ohlsson	Dietist, Varbergs sjukhus	agneta.olsson@regionhalland.se
Tina Wallin	Utvecklingsstrateg, kultur- och fritidsförvaltningen Varbergs kommun	kristina.wallin@varberg.se 0708-115759
Sophia Croona	Folkhälsostrateg, region Halland Varbergsnämnden	

15. Tidsplan

Verksamheten startas så snart besked om finansiering och tillsättande av personal är klart.



**Varbergs
kommun**

Junior Varberg, mars 2017

Projektplan

Innehåll, arbetsätt och detaljer i projektet kan komma att förändras utefter arbetets gång och utifrån de förutsättningar som ges. Den här planen visar den intention som finns för att ge dessa barn och unga ökat stöd för bättre hälsa.