

Oppsummering av tiltaket: Eg er meg og du er deg

Kommune: Vinje kommune

Kontaktperson: elisabet.s.haagensen@vinje.kommune.no

Bakgrunn

Vinje kommune har utvikla tiltaket «*Eg er meg og du er deg, nærværtraining og livsmeistring for born*», med tiltaksperiode frå 2019 til 2023.

I tiltaksperioden har det vore jobba systematisk med å implementere nærværtraining i alle barnehagar og skular i kommunen og på denne måten gjere tiltaket til ein integrert del av oppveksten til barn i Vinje. Alle barnehagar, skular og helsesjukepleiarane i kommunen deltek.

Gjennom systematisk arbeid med livsmeistring og nærværtraining i barnehage og skule ønskjer kommunen at barn i kommunen:

- får eit fast pusterom i kvardagen
- får ein god balanse mellom aktivitet og kvile
- får styrka sjølvkjensla
- får auka empati og evne til å forstå andre
- får evne til å setje sunne grenser og meistre eige liv
- blir godt rusta til å takle motgang og stress

Innhald

Kommunen har sett i verk eit kunnskapsbasert tiltak som eit universelt tilbod i barnehagar og skular, etablert sterke og varige samarbeidsstrukturar og aktivt delt erfaringane sine. Vinje kommune har gjennom tverrfagleg samarbeid og tilpassing av metodar, vist korleis ein kan vere innovativ og sørge for god forankring på tvers av oppvekst- og helsesektoren. Det tverrfaglege samarbeidet har vore forsterka gjennom regelmessige møte og god bruk av ressurs- og prosjektgruppe. Ved å ta i bruk kjende metodar for nærværtraining på nye måtar har kommunen testa ut eit kunnskapsbasert og etablert tiltak på ei ny målgruppe. I tillegg til å dele erfaringane

sine på konferansar, i ulike fagforum og på samlingar, har kommunen også nytta digitale plattformer for informasjonsdeling.

Kommunen har i stor grad involvert målgruppa, både barna og dei vaksne som jobbar med dei, og dessutan foreldra, i tiltaksutviklinga. Foreldra har vore representerte i prosjektgruppa og gitt innspel, tilbakemeldingar og forslag som har vore lytta til og vurderte.

Ressursgruppa, beståande av tilsette frå barnehage, skule og helsetenestene i kommunen, har spelt ei viktig rolle i evaluering og utvikling av praksis. Det betyr at dei som har arbeidd direkte med barna har hatt ei viktig stemme i utviklingsprosessen. Intern prosessevaluering har sørgt for at også stemmene til barna har vore høyrd undervegs.

Resultat

Gjennom formativ evaluering har Vinje kommune brukt tilbakemeldingar til å justere og utvikle prosjektet undervegs. Evalueringa har sikra lokal eigarskap og deltaking, og bidrege til læring og utvikling av relevant kompetanse. I tillegg har det gjennom evalueringa både vore produsert og analysert ny kunnskap, som har vore brukt som grunnlag for å føre vidare nærværtraininga i barnehagar og skular. Evalueringa er brukt som eit verktøy for å påverke retning og vidareutvikle prosjektet. Evalueringa har vist at prosjektet har nådd måla som var sette ved oppstart, i tillegg til å bidra til å styrkje samarbeidet mellom dei kommunale tenestene.

Evalueringa viser at nærværtraininga har styrkt evnene barna har til å vise omsorg for seg sjølv og andre. Dei tilsette har erfart at øvingane er nyttige for å hjelpe barna med å regulere egne kjensler og handtere vanskelege situasjonar. Barna har sett ord på samanhengane mellom kroppslege erfaringar, kjensler og tankar. Tiltaket har vore universelt, tilpassa lokale forhold, sikra deltaking og medverknad frå både barna, foreldra og dei tilsette.

Vinje kommune har gjennom dette tiltaket utvikla nyttige verktøy til bruk i framtidig utviklingsarbeid. Kommunen har erfart at god forankring hos administrativ leiing, tydeleg kommunikasjonsstrategi, involvering av målgruppa og gode samarbeidsstrukturar er viktige faktorar i det helsefremjande arbeidet.

Prosjektet «*Eg er meg og du er deg*» har lagt grunnlaget for at nærværtraining skal bli eit universelt tiltak og ein del av dagleg praksis i skular og barnehagar i kommunen. Dette inkluderer oppretting av eit nærværteam som vil halde fram med å støtte implementeringa.

Oppsummering

Den systematiske nærværtraininga har gitt barna verktøy til å regulere kjensler, og at dei har vore meir klar over både kroppslege og emosjonelle reaksjonar og korleis desse kan handterast. Ein slik kompetanse kan gi betre psykisk helse på sikt, og prosjektet har dermed bidrege til at psykisk helse blir ein integrert del av folkehelsearbeidet. I tillegg har det i dette prosjektet vore utvikla verktøy som vil vere nyttig i det vidare utviklingsarbeidet til kommunen. Implementering av nærværtraininga som del av praksisen i barnehagar og skular er eit viktig bidrag til det helsefremjande og systematiske folkehelsearbeidet i kommunen.

Tiltaket *Eg er meg og du er deg, nærværstrening og livsmeistring for born* gjekk over i varig drift 1. januar 2024.