



Asker  
kommune

# Frisklivsarbeid i Asker kommune

## Bestilling i HP 2018 -2022:

Økende etterspørsel etter generelle frisklivstilbud

- > fysisk aktivitet og livsstil, samt ut i ordinær aktivitet
- > tidlig innsats og forebygging
- > oppfølging fra Folkehelseplanen



## Folkehelse i Asker:

Ujevn fordeling i levekår, et større mangfold i befolknings sammensetning, økning i livsstilssykdommer, økt grad av ensomhet og en økning i antall eldre.

## Føringer:

Både kommuneplanen, Folkehelseplanen og Strategi 2020 har en rekke mål og strategier for god folkehelse.



Asker  
kommune

# Begrepsavklaring og avgrensning

## **Begrepsavklaringer:**

Frisklivssentral, frisklivstilbud,  
forebygging, helsefremming og inkludering  
= Frisklivsarbeid

Rådmannen vil komme ytterligere tilbake til frisklivsarbeid i forbindelse med revidering av Kommunedelplan for Folkehelse i nye Asker kommune.

## **Avgrensning videre i saken:**

Aktiv Fritids tilbud og finansiering





Asker  
kommune

# Aktiv Fritid – aktiviteter/tilbud

- fokus på friskliv og inkludering

- ❖ Friskliv voksne
- ❖ Friskliv barn og unge
- ❖ Aktiv på dagtid
- ❖ Aktivitetsguideordningen
- ❖ Aktivitetskortet
- ❖ Aktiv sammen
- ❖ Kvinner fra hele verden
- ❖ Tilrettelegger for ekstern aktivitet



AKTIVITETSKORTET | Asker



## Lovpålagte tjenester (støttekontaktløsning)

- ❖ Fritid med Bistand, FmB
- ❖ Gruppeaktiviteter pu/ lettere diagnoser
- ❖ Gruppeaktiviteter psykiatri





Asker  
kommune

# Tall, funksjon, ansvar

- > 640 deltakere per år
- > 350 deltar i Aktiv på Dagtid
- > 130 (20%) over i eksterne tilbud
- > 70 (11 %) er aktive på egenhånd
- > 90 deltar i lovpålagte tilbud

## Funksjon:

1. Brobygger (fra helsetjenesten, Nav, Flyktningeteam eller andre, over til egne, frivillige eller private aktiviteter)
2. Fyller et «gap» når ikke helsetjeneste eller andre tilbud ikke passer, ofte kun i en periode
3. Fokus på synergieffekter; flest mulig deltakere over i egne, frivillig eller privat aktivitet

## Kommunalt ansvar:

Møter mange mennesker med sammensatte utfordringer knyttet til fysisk og psykisk helse.  
Viktig med fagkompetanse for å sikre kvalitet og trygge rammer rundt oppfølgingen.







Asker  
kommune

## Metoder

- > Friskfokus og helsefremming
- > Inkludering og normalisering
- > Investeringsstrategi
- > Fritid med bistand
- > Styrkebasert tilnærming
- > Samskaping og synergi
- > Motiverende samtale (MI)





Asker  
kommune

# Eksempler (8 av 640 historier) :

- > 3 gutter, 12 år, i tilrettelagt gruppe. Lite venner, ensomme. Treffes fast på gruppe, blitt venner, møtes på fritiden hjemme hos hverandre, går bl a i svømmehall sammen
- > Jente 14 år, var sterkt nedstemt, lite venner. Likte seg ikke på skolen. Fikk støtte i Fritid med Bistand til å komme i gang med et musikkinstrument, fikk et miljø, blomstret, trives nå på musikklinje på videregående.
- > Ung voksen, venteliste på fedmeoperasjon. Oppfølging i Friskliv voksen. Endret levevaner, gått ned 16 kilo, sluttet å røyke, kommet i jobb «Andre sier om meg at jeg er som en ny person»
- > Splittet syrisk familie, tvillinger på 13 år, nedstemte og triste. Aktivitetsguide, somaler, snakker arabisk, aktiv basketspiller. Gutten er nå aktiv i basketmiljø i Asker, jenta spiller håndball
- > Voksen dame, angst, isolert fra familie og venner. Støtte til å trene på Friskvernklubben, fått nye venner, trener og går turer sammen, har daglig kontakt. De har også deltatt på topptur og i løp sammen.





Asker  
kommune

# Utfordring

- En relativt stor andel av tilbudene i Aktiv Fritid er i dag finansiert gjennom eksterne prosjektmidler.
- Dette medfører lite forutsigbarhet i tilbudene for deltakerne, og begrensede muligheter til å arbeide strukturert med ulike målgrupper og med kvalitet og målretting av tilbudene.





Asker  
kommune

# Eksterne midler

- Totalt 1,52 mill. eksterne midler
- Hvorav 1,23 mill. er midler som finansierer 2 stillinger i FmB – en lovpålagt tjeneste

Sum	Fra	Til aktivitet
1 230 000	Fylkesmannen, Helsedirektoratet	2 stillinger «Fritid m bistand»
150 000	Fylkesmannen, Helsedirektoratet	20 % stilling «Friskliv voksne»
100 000	Nav Asker	Til «Aktiv på dagtid»
40 000	Flyktningeteamet	Svømmetilbud til Intro-deltakere
<b>1 520 000</b>	<b>Totalt</b>	

- > Midler faller bort i henhold til nedtrappingsplan, se nedenfor.
- > Behov for å sikre avdelingens økonomiske rammer, etter bruttoprinsippet.
- > På denne måten sikrer man forutsigbarhet for avdelingens tilbud til deltakere.

År	Kr
2017	Kr. 1,23 mill
2018	Kr. 1,1 mill
2019	Kr. 880 000
2020	Kr. 660 000
2021	Kr. 0







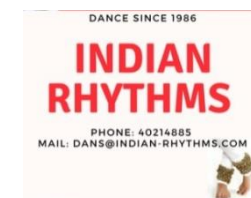
Asker  
kommune

# Signaler til fremtidig strategi Friskliv

Saken gir signal om 8 fremtidige strategier:

- > Sikre Fritid med bistand (lovpålagt tilbud)
- > Styrke tilbud Friskliv voksne og Friskliv barn og unge (harmonisering)
- > Systematisk rekruttering
- > Aktiv Fritid som pådriver for eksterne lavterskelaktiviteter i frivillig og privat sektor
- > Styrke samarbeid med frivillig og privat sektor for å stimulere overganger
- > Redusere ensomhet, opplæring og inkluderingstiltak
- > Bedre effektmålinger
- > Utvikle frisklivsarbeid i forhold til innbyggeres behov

> Noen samarbeidspartnere:



Unicare Friskvern

Den Norske Turistforening

