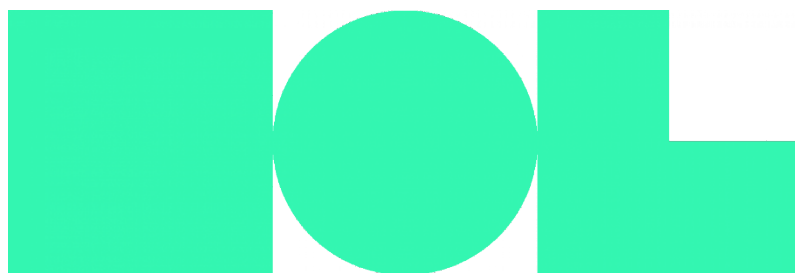


Bydel Grünerløkka

Frisklivssentralen strategisk plan 2024-2028

“Små grep, stor forskjell”



Innholdsfortegnelse:

1. Forord	2
2. Formålet med en frisklivssentral	3
3. Metode	4
4. Frisklivssentralen sitt tilbud i dag	4
5. Målgruppe	6
6. Visjon og målsetting	6
7. Beskrivelse av behovene til frisklivssentralen sine deltakere	7
8. Mål og innsatsområder for perioden 2024 - 2028	8
9. Grünerløkka Flerbrukshus	11
10. Vedlegg	11



1. Forord

Ved å fremme helse og forebygge sykdom skapes livskvalitet, god helse og gode liv. Frisklivssentralenes tilbud er viktig for den enkelte deltaker, så vel som for kommunen og storsamfunnet. Å fremme helse og forebygge sykdom i en tidlig fase er god samfunnsøkonomi.

Kommunene er ifølge helse- og omsorgstjenesteloven pålagt å tilby helsefremmende og forebyggende tjenester til befolkningen. Frisklivssentralen er en anbefalt måte å organisere slike tjenester på og er en del av kommunens samlede helse- og omsorgstjenester. Helsedirektoratet har utviklet en egen veileder som gir anbefalinger for hvordan en frisklivssentral bør etableres og driftes. Denne veilederen følger vi i vår daglige drift.

I samarbeidsavtalen 2023-2027 mellom Miljøpartiet De Grønne, Sosialistisk Venstreparti og Arbeiderpartiet på Grünerløkka står det at det er ønskelig å styrke frisklivssentralen og trenings- og kulturtilbud for eldre.

Frisklivssentralen sin strategiske plan har til hensikt å skape en tydelig retning og langsiktige mål for perioden 2024 – 2028, slik at vi kan skape et best mulig frisklivstilbud for bydelens innbyggere. Denne strategiske planen er i tråd med innbyggerne sine behov og Bydel Grünerløkka sine mål, satsningsområder og øvrige planverk innen folkehelse.



2. Formålet med en frisklivssentral

Tilbudet ved frisklivssentralen er et tilpasset, strukturert og tidsavgrenset individ- og grupperettett tilbud til personer som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre det å leve med sykdom og helseutfordringer. Tilbudet gis for 12 uker av gangen og omfatter primært støtte til fysisk aktivitet, søvn, kostholdsveiledning og tobakksavvenning. Dette utgjør basistilbudet ved frisklivssentralen.

Formålet med arbeidet ved frisklivssentralen er å fremme fysisk og psykisk helse og å forebygge eller begrense utvikling av sykdom. Frisklivssentralen skal bidra til økt helsefremmende og forebyggende innsats i helse- og omsorgstjenesten. Vi skal også bidra til helhetlige, koordinerte helsetjenester og til utjevning av sosiale ulikheter i levevaner og helse. Den skal ha oversikt over og kjennskap til relevante offentlige, frivillige og private tilbud og tjenester i kommunen og i spesialisthelsetjenesten. Frisklivssentralen skal samarbeide med disse og lede deltakere videre når det er aktuelt. Frisklivssentralen er pålagt å følge “Veileder for kommunale frisklivssentraler” utarbeidet av Helsedirektoratet.



3. Metode

I arbeidet med å utarbeide en strategisk plan for frisklivssentralen i Bydel Grünerløkka ble det opprettet en arbeidsgruppe. Hensikten var at arbeidsgruppen skulle belyse ulike synspunkter, tilbakemeldinger og fremme sine ønsker og meninger for hvordan frisklivssentralen sine ressurser skal brukes, og hva som skal være fokusområder og mål i forhold til bydelens behov og satsningsområder i perioden 2024 - 2028.

Fristen for å fullføre den strategiske planen ble satt til 30. august 2024 og det ble satt av to møter i perioden fra 1.4.2024 - 30.8.2024 hvor arbeidsgruppen diskuterte sammen og kom frem til en konkret og tydelig strategisk plan.

Arbeidsgruppen bestod av følgende:

- Aleksander Hestevold (Avdelingsleder, Frisklivssentralen)
- Trine Mordal Jørgensen (Folkehelsekoordinator)
- Mari Krogh Skaugen (Bydelsoverlege)
- Gunhild Karin Angell (Seksjonssjef, Helse og Mestring)

For å ivareta brukermedvirkning har vi også sendt strategisk plan til brukerrådet i bydelen og gitt ut en kopi av planen til noen tilfeldig utvalgte aktive og tidligere deltakere på frisklivssentralen for å innhente tilbakemeldinger og kommentarer, så de kan være med å påvirke sluttproduktet.

Frisklivssentralen er også representert i folkehelsenettverket i Bydel Grünerløkka. Nettverket har som mål å bedre folkehelsearbeidet i bydelen for å sikre god helse og livskvalitet hos bydelens innbyggere. Nettverket skal arbeide for bedre samarbeid på tvers og en felles forståelse av folkehelsearbeid i bydelen.



4. Frisklivssentralen sitt tilbud i dag

Helt siden Frisklivssentralen i Bydel Grünerløkka ble etablert 1. januar 2021, har hovedfokuset vært å få på plass et strukturert basistilbud. Frisklivssentralen i Bydel Grünerløkka tilbyr i dag et variert, gratis og lett tilgjengelig frisklivstilbud for alle som bor i bydelen som har sykdom eller økt risiko for sykdom, og som trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Basistilbudet inkluderer individ- og grupperettet tilbud hvor man får hjelp til snus- og røykeslutt, kostholdskurs og kostholdsveiledning, søvnkurs og å komme i gang med fysisk aktivitet. Ukentlig holder frisklivssentralen 6 treningsgrupper både ute og inne, for både aktive og tidligere deltakere.

Vi tilbyr følgende kurs:



I tillegg til basistilbudet startet vi våren 2024 å holde Hverdagsglede kurs. Her er det fokus på psykisk helse og mål om å inspirere til å gi et løft i hverdagen. Kurset er utviklet av Rådet for Psykisk Helse. Vi tilbyr også jevnlig temasamlinger med temaer som er aktuelle for deltakerne. Vi har også jevnlig studenter fra både OsloMet, Norges Idrettshøgskole og Kristiania Høyskole som har sin praksisperiode hos oss.

Frisklivssentralen i Bydel Grünerløkka har to fulltidsstillinger med fagbakgrunn som sykepleier og fysioterapeut. Aleksander Hestevold (fysioterapeut) har to roller – avdelingsleder for frisklivssentralen og utøvende frisklivsveileder. I perioden 1.1.2023 - 31.5.2024 var vi heldige og få to midlertidige fulltidsstillinger ekstra som var øremerket å gi et tilbud til de med senfølger etter Covid-19. Det ble etablert et mestringskurs som var svært populært og som ble arrangert 7 ganger i denne perioden. De bidro også i den vanlige driften for frisklivssentral og vi fikk mulighet til å bygge opp og videreutvikle tilbudet i denne perioden. En av de midlertidige stillingene ble forlenget frem til 15.08.2025.

Sommeren 2024 fikk vi prosjektmidler fra Helseetaten til et forebyggende prosjekt - "Mat- og aktivitetsglede i familien". Dette er et inspirasjonskurs om temaene mat og aktivitet for foreldre med barn i alderen 4-10 år med overvekt og fedme. Tall fra bydelen viser at barn med overvekt og fedme er en økende trend. I dette prosjektet samarbeider vi med helsestasjon for barn og skolehelsetjenesten i bydelen. Vi holdt ett kurs i 2024 for 6-10 år og har planer om å holde flere kurs i 2025. Vi fikk overført prosjektmidlene til 2025.

Høsten 2022 tok Frisklivssentralen i Bydel Grünerløkka initiativ til å opprette et tverrsektorielt samarbeid med sentrumsbydelene (Sagene, Gamle Oslo og St. Hanshaugen). Gjennom dette samarbeidet har vi klart å gjøre kursene mer tilgjengelig for innbyggerne på tvers av bydelsgrensene. Det er også et årlig felles arrangement i forbindelse med Friluftslivets uke hvor vi inviterer alle bydelenes aktive og tidligere deltakere på skogstur og felles treningsøkt. Sentrumsbydelene møtes fire ganger årlig hvor vi planlegger kurs, faglig input, deler kunnskap og erfaringer med hverandre.



5. Målgruppe

Målgruppen for frisklivssentralen per dags dato i Bydel Grünerløkka er personer fra 18 år og oppover som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Tilbudet er for alle i målgruppen som bor eller oppholder seg i bydelen, og spesielt for de som ikke finner andre egnede tilbud eller som trenger hjelp til å finne ut hva som passer for dem. Vi ønsker på sikt å utvide målgruppen til under 18 år.



6. Visjon og målsetting

Bydelen og Oslo kommune sitt ansvar for å jobbe med folkehelse er lovfestet i lov om folkehelsearbeid, kapittel 2 § 4. Der står det at «Kommunen skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen.» Oslo kommune har vedtatt ny folkehelsestrategi for perioden 2023 – 2030, hvor strategien har to hovedmål:

1. Redusere sosiale forskjeller i helse og livskvalitet mellom innbyggere.

2. En mer likeverdig fordeling av forhold som påvirker helse og livskvalitet i befolkningen og ulike deler av byen.

I tråd med dette er visjonen til frisklivssentralen i Bydel Grünerløkka å fortsette med arbeidet med å bygge opp tilbudet basert på behovene og de folkehelseutfordringene som eksisterer i vår bydel. Vi ser at behovet for våre tilbud og tjenester treffer mange og at vi har en økende trend i antall nye henvisninger. I 2022 hadde frisklivssentralen 141 aktive deltakere som brukte tilbudet vårt, mens i 2023 hadde vi 243 aktive deltakere, noe som tilsvarer en økning på 70%.



Visjonen vår er at Frisklivssentralen skal bli et *naturlig valg* å henvise til ved ønske om støtte til endring av levevaner. Frisklivssentralen skal være godt kjent blant bydelens innbyggere, fastlegene og andre aktuelle henvisningsinstanser i bydelen. Gjennom godt samarbeid med andre aktører i bydelen ønsker vi å sørge for forebyggende tjenester av god kvalitet. Videre er vår visjon å ha et stabilt basistilbud som tidligere beskrevet, men samtidig ha rom for videreutvikling og nytenkning. Ønsker og å opprettholde kort ventetid, ha løpende kursvirksomhet og tilstrekkelig med tid til å ta imot hver enkelt deltaker på en god måte.

Frisklivssentralen i Bydel Grünerløkka har ambisjoner å møte dagens folkehelseutfordringer på best mulig måte. Vi vil ha flere aktive deltakere og fortsette å videreutvikle tilbudet vårt mot å bli en utviklingssentral innen 2028. Vi vil jobbe systematisk og strategisk for å nå vår ambisjon.

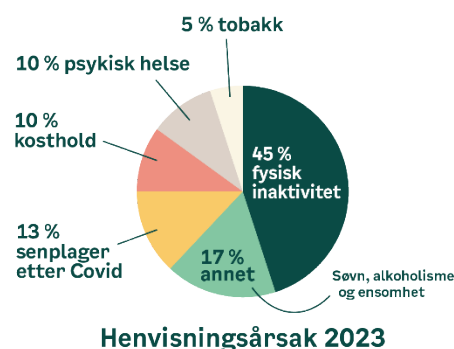
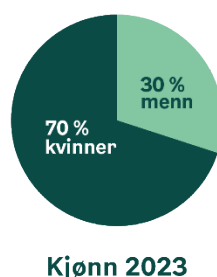
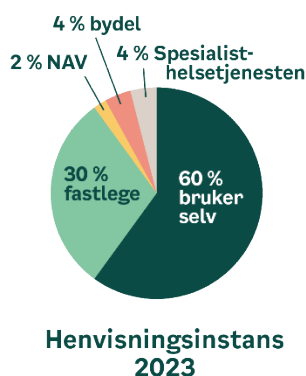
Hovedmålet til frisklivssentralen er å fremme helse og forebygge sykdom ved å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Frisklivssentralen skal bidra til redusert sykdomsbyrde og sammenhengende helsetjenester, og være en samarbeidspartner i kommunens folkehelsearbeid.



7. Beskrivelse av behovene til frisklivssentralen sine deltakere

Frisklivstilbudet skal utformes i henhold til bydelens spesifikke folkehelseutfordringer og behovene blant innbyggerne, og det bør gjøres en fortløpende analyse i forhold til hvordan man kan utforme frisklivstilbudet slik at det møter folkehelseutfordringene på en mest mulig adekvat måte. Folkehelsenettverket i bydelen er et eksempel på et forum hvor dette kan diskuteres fortløpende.

Her er tall fra 2023 som viser henvisningsinstans, kjønn og henvisningsårsak:



8. Mål og innsatsområder for perioden 2024 - 2028

Målene og innsatsområdene for 2024 – 2028 baserer seg på at vi i år 2028 ønsker å bli en etablert og solid utviklingssentral. En utviklingssentral er en frisklivssentral som er godt forankret i kommunale planer, har et solid basistilbud, erfaring med utviklingsarbeid og samarbeid med høyskoler/universitet. De bidrar til erfaringsutveksling, nettverks- og kompetansebygging, kvalitet og videreutvikling av kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud regionalt og nasjonalt. Dette vil være positivt for bydelens sitt frisklivsarbeid og ikke minst for bydelens innbyggere.



1. Jobbe mer gruppebasert.

Her ønsker vi å åpne opp for mulighetene til å tenke nytt for hvordan jobbe mer effektivt, samtidig som vi opprettholder en god kvalitet på tilbudet vi gir. Ønsker blant annet å starte opp fast med endringsgrupper som vi testet ut som et pilotprosjekt våren 2024. Evalueringen fra deltakerne var positive.

2. Tilby flere kurs.

Ønsker å øke hyppigheten på våre kurs innenfor vårt basistilbud + Hverdagsglede kurs. Det er også ønskelig på sikt å holde følgende kurs utover basistilbudet på frisklivssentralen: Kurs i belastningsmestring for voksne (KiB) og depresjonsmestringskurs for voksne (KiD).

3. Bli en utviklingssentral.

Å klare å oppnå å bli en utviklingssentral innen 2028 hadde gagnet bydelen ved at vi har en frisklivssentral som samarbeider godt med andre tjenester i bydelen og nabobydelene, og er en viktig ressurs for bydelenes innbyggere.

4. Bli mer synlig.

For å oppnå dette må vi ha mer fokus på markedsføring og jobbe kontinuerlig med å forankre våre tjenester ytterligere hos ledelsen, hos politikere, bydelens innbyggere og våre aktuelle henvisningsinstanser.

5. Økt samarbeid.

Vi ønsker et tettere samarbeid med fastlegene, NAV og Rask Psykisk Helsehjelp slik at vi kan samarbeide enda bedre, nå ut til flere og gi et mer helhetlig frisklivstilbud til bydelen sine innbyggere. Dette er vi allerede godt i

gang med, men har fremdeles en vei å gå. Har og startet et samarbeid med sentrumsbydelene (St. Hanshaugen, Sagene og Gamle Oslo).

6. Bli en sosial møteplass.

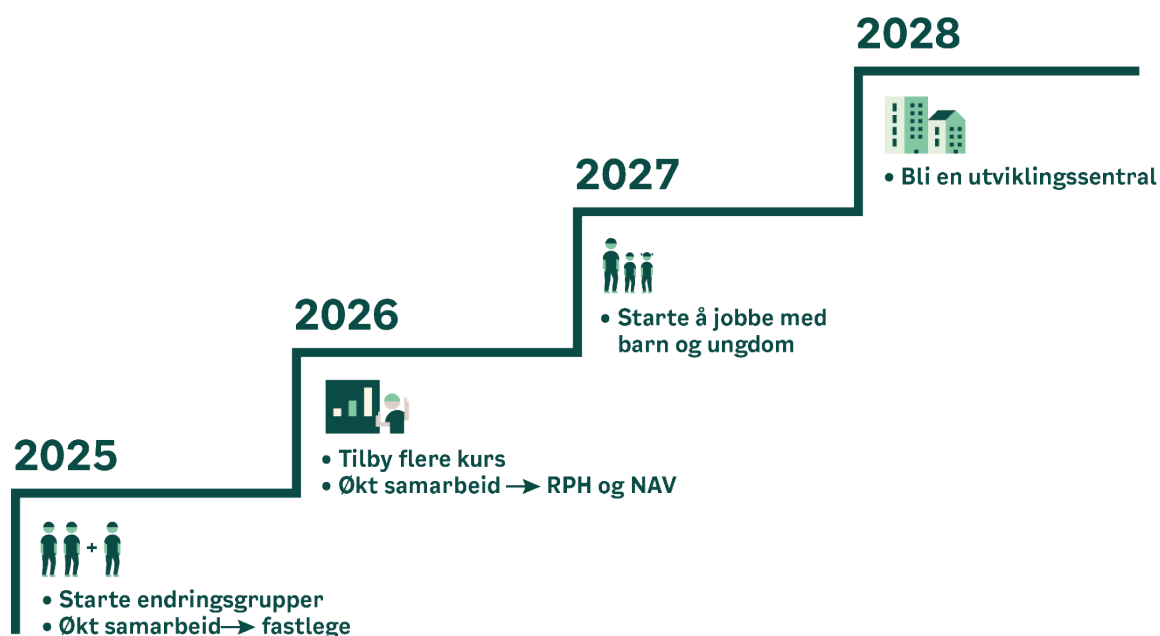
Ønsker at våre deltakere skal føle det naturlig å bli igjen i våre fellesområder og bli kjent med andre deltakere som er i samme situasjon. Vi har stor tro på at gode relasjoner kan være med på å løfte og motivere til livsstilsendring. Vi ønsker en inkluderende og vennlig kultur.

7. Mer fokus på psykisk helse.

Alle ansatte på frisklivssentralen er nylig blitt sertifiserte kursledere på kurset Hverdagsglede. Vi ønsker å holde dette kurset jevnlig da dette er et kurs vi har stor tro på at kan ha en stor innvirkning på den psykiske helsen til bydelens innbyggere.

8. Utvide målgruppe (0-100 år).

Vi ønsker på sikt å starte å jobbe med barn og ungdom, da det er behov for å utvikle flere tilbud for målgruppen 0-18 år i bydel Grünerløkka.



9. Grünerløkka Flerbrukshus

Frisklivssentralen er samlokalisert med Seniorsenter og Frivilligsentral og er lokalisert i Grünerløkka Flerbrukshus. Flerbrukshuset har to adresser – Helgesens gate 62 og Thorvald Meyers gate 38. Begge adressene er plassert nær Carl Berners plass og Birkelunden / Olaf Ryes plass som er viktige knutepunkter i bydelen når det gjelder kollektivtrafikk. De tre nevnte virksomhetene har siden etableringen av frisklivssentralen i 2021 hatt ett tett samarbeid og blitt enige om en felles visjon for Grünerløkka Flerbrukshus. Denne visjonen består av følgende punkter:

- Skape et inkluderende og åpent miljø
- En naturlig møteplass med kafeen som midtpunkt
- Rikt og variert kulturtilbud
- Få hjelp til livsstilsendring
- Godt etablert frivillig arbeid og tilbud
- Sunn og god mat
- Utleie av lokaler

Synergieffekten av samlokaliseringen med Seniorsenter og Frivilligsentral i lokalene i Grünerløkka Flerbrukshus begynner å merkes med blant annet økte besøkstall, etablert ny treningssal, ny kafè med ny meny, utvidede åpningstider og et variert og rikt kulturtilbud. Kafeen skal ønske alle velkommen, gi informasjon, ha god skilting, og ansatte skal ha kunnskap om de ulike aktivitetene og tilbudene som tilbys. Kafeen er et naturlig samlingspunkt for frivillige, brukere av Frisklivssentralen og bydelens seniorer. Grünerløkka Flerbrukshus er også i prosess med å bli regnbuefyrtårnsertifisert.



10. Vedlegg

- [Veileder for kommunale frisklivssentraler \(helsedirektoratet.no\)](https://helsedirektoratet.no)
- Samarbeidsavtale 2023-2027 (MDG, Sosialistisk Venstreparti og Arbeiderpartiet)
- [Helse - Statistikk - Oslo kommune](#) (Oslohelsa)

- [Hent folkehelseprofil eller oppvekstprofil - FHI](#)
- [Folkehelsestrategi 2023-2030 - Folkehelse - Oslo kommune](#)



Kontaktperson: Aleksander Hestevold

aleksander.hestevold@bga.oslo.kommune.no

Tlf: 47479451

Grünerløkka Frisklivssentral

Helse og Mestring

Helgesens gate 62, 0558 Oslo

