



Nyhetsbrev från Sydnärkes folkhälsoteam Nr 51, december 2024

En summering av aktiviteter under 2024

Generation Pep i Sydnärke

Under året har Generation Pep-satsningen fortsatt att utvecklas i Sydnärke, med fokus på att stärka arbetet kring barns och ungas levnadsvanor. Generation Pep är ett nationellt initiativ som arbetar för att inspirera och stötta kommuner, förskolor och skolor i frågor som rör fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor. I början av året genomförde Sydnärkes folkhälsoteam, tillsammans med RF-SISU Örebro län, besök hos kommunledningsgrupper och kommunstyrelser i samtliga kommuner för att skapa förutsättningar för satsningarna. Samarbetet mellan kommuner, Region Örebro län och Generation Pep fortsätter att stärkas, och vi ser redan fina resultat i flera kommuner.

På förskolenivå är många pedagoger nu i full gång med arbetet och visar på ett starkt engagemang. Arbetet har tagits emot mycket positivt, och flera förskolor har kommit långt med att integrera mat- och rörelsefokus i sitt dagliga arbete. Även på kommunnivå har det utvecklats spännande satsningar, bland annat inom tillgängliga fritidsaktiviteter, med mål att skapa långsiktig förändring för barn och unga. Ett annat viktigt steg under året har varit att nå ut till föräldrar genom föräldramöten, där vi fått möjlighet att prata om satsningen och vikten av goda levnadsvanor. Det är inspirerande att se hur arbetet nu sträcker sig från kommunledning och verksamheter ända ner till familjerna.

Vi ser fram emot att fortsätta detta arbete under 2025 och att nå ännu fler. Vill du veta mer om Generation Pep-satsningen eller hur din verksamhet kan vara en del av detta? Hör av dig till Emma (kontaktuppgifter längst ner).

Seniorkraft Sydnärke

Under 2024 har vi genomfört Seniorkraft i Askersund, Hallsberg, Kumla, Laxå och Lekeberg. Ungefär 65 seniorer har under 15 veckor fått prova på olika aktiviteter, tagit del av föreläsningar om goda matvanor, fysisk aktivitet och andra viktiga delar för att främja ett hälsosamt åldrande. I aktivitetsschemat har det tillkommit ett flertal nya föreningar som har aktiviteter för målgruppen 65 år eller äldre, som till exempel pistolskytte, linedance, besök vid ridskola och självskydd. Vi har fått fin respons och många fina citat från de som varit med under året som gått, och kanske det finaste att läsa var "... *Seniorkraft har fått mig helt att sluta tänka negativt om det är värt att leva*".

Under december månad är vi återigen inbjudna till Örebro universitet för att prata om hur vi främjar ett hälsosamt åldrande genom Seniorkraft. Detta görs för de studenter som läser termin fem på Tränarprogrammet.

Seniorkraft är en samverkansmodell som bygger på att kommun, vårdcentral och civilsamhälle tillsammans bidrar med sina respektive resurser och kompletterar varandra för att främja ett

hälsosamt åldrande. Du kan läsa mer på respektive kommuns hemsida eller kontakta Lisa eller Kristin (kontaktuppgifter längst ner).

Projekt mäns våld mot kvinnor, våld i nära relationer (VINR)

Under 2024 har Sydnärkes folkhälsoteam tillsammans med folkhälsoteamet i norra Örebro län arbetat för att förebygga våld i nära relationer. Projektet har finansierats med medel från Länsstyrelsen Örebro län och har haft fokus på barn och unga som målgrupp. Syftet har varit att stärka kunskapen hos både barn och unga och de som möter dem i sina yrkesroller, som skolpersonal, elevhälsa och familjecentraler. Några av de insatser som genomförts under året är:

Föreläsningar med Andreas Jonsson

Andreas har besökt fyra av Sydnärkes högstadieskolor och föreläst för cirka 1 000 elever, med fokus på normer, attityder och hur vi kan bidra till förändring. Föreläsningarna har tagits emot mycket väl av både elever och skolpersonal och har väckt många givande diskussioner och frågor. Även en föräldraföreläsning har genomförts med positiv respons. Föreläsningar med Andreas har även genomförts i den norra länsdelen. Frågor om föreläsningarna? Kontakta Emma (kontaktuppgifter längst ner).

Kompetenshöjande insats för personal på Familjecentralerna

Under hösten blev personal på familjecentralerna inbjudna till en kunskapshöjande insats kring våld i nära relationer. Under förmiddagen deltog cirka 35 personer från alla fem familjecentraler. Detta var det andra tillfället under projekttiden och den här förmiddagen fokuserades på att gå igenom det flödesschema och stödlista Sydnärkes folkhälsoteam, tillsammans med familjecentralen i Hallsberg tagit fram under året. Vi hade även en dialog om det fortsatta arbetet framåt. Frågor om insatsen på familjecentralerna? Kontakta Lisa eller Julia (kontaktuppgifter längst ner).

Mental health first aid (MHFA) - Första hjälpen psykisk hälsa 2024

MHFA är en utbildning som riktas till vuxna med syfte att öka kunskaper om psykisk ohälsa och sjukdomar samt öka beredskapen att i vardagliga sammanhang uppmärksamma och ge första hjälp vid psykiskt lidande. Det finns tre inriktningar på utbildningen: ungdom, vuxen och äldre. Deltagaren väljer den utbildning som passar hen bäst utifrån vilken åldersgrupp hen träffar mest inom sitt uppdrag. MHFA kan jämföras med Hjärt- och lungräddning och är viktigt för alla.

MHFA-utbildningarna i Sydnärkes planeras och genomförs halvårsvis av åtta instruktörer och en samordnare. Under 2024 har sju utbildningar genomförts: tre med inriktning vuxen, två med inriktning äldre och två med inriktning ungdom. Totalt har 83 personer genomfört MHFA under 2024. Uppskattningsvis är 80% av deltagarna anställda inom kommunal verksamhet, mest representerad är vård- och omsorgspersonal.

En av utbildningarna med inriktning ungdom 2024 erbjöds för första gången på kvällstid. Då deltog bland annat personer som var verksamma inom icke kommunalt drivna fritidsgårdar, familjehem och SIS-hem. Genom att ha erbjudit utbildning på kvällstid har vi kunnat nå personer vi inte nått tidigare vilket känns väldigt roligt. Det är instruktörernas engagemang och vilja vi har att tacka för detta.

MHFA kommer fortsätta erbjudas 2025. Inbjudan till vårens utbildningstillfällen kommer publiceras på följande hemsida innan jul: [Psykisk hälsa och suicidprevention - Lekebergs kommun](#). Vi hoppas kunna fortsätta sprida MHFA-utbildningarna bredare så att olika verksamheter och personal får bättre kunskap om psykisk hälsa och känner sig stärkta i att bemöta psykisk ohälsa.

Frågor? Kontakta Julia (kontaktuppgifter längst ner).

Sydnärkes ungdomsråd och elevskyddsombudsutbildning

Under året har vi arbetat med att stärka och förbättra ungas delaktighet och inflytande genom Sydnärkes ungdomsråd. Syftet är att öka intresset för demokratiska processer, öka ungas delaktighet i beslutsprocesser, att politiker får ta del av ungas åsikter och att skapa ett erfarenhetsutbyte. Under det här året har vi genomfört Elevriksdagen, elevrådsutbildningar samt en elevskyddsombudsutbildning. Under årets Elevriksdag deltog cirka 120 personer från Sydnärkes högstadieskolor samt tjänstepersoner och förtroendevalda från våra fem kommuner och temat för i år var ”Framtid”. Vi har även fortsatt utbilda elevråd genom en elevrådsutbildning som varit uppskattad av de elevråd som tagit del av denna.

I början av hösten kunde vi även erbjuda en kostnadsfri elevskyddsombudsutbildning tillsammans med Joel Sjövall från Visionsfabriken. Detta genom projektmedel från Länsstyrelsen. Då utbildningen mottogs väl, och att vi har medel kvar kommer vi kunna genomföra en utbildning till under 2025. Mer information om detta kommer i början av nästa år!

Årets folkhälsokonferens 6 december

I fredags gick årets folkhälsokonferens av stapeln på Sjöängen i Askersund. Temat för i år var ”vikten av ett gemensamt brottsförebyggande arbete” och genomfördes med medel från Brottsförebyggande rådet, BRÅ. Konferensen har haft en arbetsgrupp som bestått av tre av kommunernas brottsförebyggande samordnare, som inledde konferensen med att gå igenom kommunernas ansvar kring det brottsförebyggande arbetet. Kommunerna har tagit fram lägesbilder kopplade till det brottsförebyggande arbetet, med prioriterade problemområden. Dessa prioriterade problemområden var den röda tråden under dagen och presenterades i föredragarnas presentationer. Camilla Pettersson pratade bland annat om hälsokunniga beslutsfattare och vad som krävs i arbetet framåt. Därefter pratade Henrik Andershed om brottsförebyggande arbete i samverkan samt om social och situationell brottsprevention. På plats var även Områdespolisen som delade sin lägesbild kring unga och droger, samt Länsstyrelsen om deras uppdrag kring mäns våld mot kvinnor, våld i nära relationer.

Föreningsträffar

Under 2024 har RF-SISU Örebro län tillsammans med respektive kommun genomfört fyra föreningsträffar. Syftet har bland annat varit att lyfta aktuella frågor från kommunen, informera om vad RF-SISU Örebro län kan bistå med för stöd och erfarenhetsutbyte mellan föreningarna. Föreningsträffarna har genomförts i Askersund, Hallsberg, Kumla och Laxå. Tyvärr blev den planerade föreningsträffen i Lekeberg inställd på grund av för få anmälda. Träffarna har varit uppskattade och planeras att genomföras årligen. För mer information kontakta Kristin (kontaktuppgifter längst ner).

Personal

Vi ser fram emot att Teresia Wreeby Ljung börjar hos oss den första januari. Teresia kommer bland annat att arbeta med ungas delaktighet och inflytande. Välkommen Teresia! Ni hittar hennes (kommande) kontaktuppgifter nedan.

Kontaktuppgifter

Cathrine Bohlin, folkhälsochef 0585-489 52
cathrine.bohlin@lekeberg.se

Lisa Max, folkhälsoutvecklare 0585-489 26
lisa.max@lekeberg.se

Emma Sjöberg, folkhälsoutvecklare 0585-489 51
emma.sjoberg@lekeberg.se

Teresia Wreeby Ljung, folkhälsoutvecklare 0585-488 47
teresia.wreeby.ljung@lekeberg.se

Julia Olsson, samordnare psykisk hälsa 0585-482 42
julia.olsson@lekeberg.se

Kristin Roswall, folkhälsosamordnare 019-17 55 44
kristin.roswall@rfsisu.se



God jul och gott nytt år!

*Önskar vi i Sydnärkes
folkhälsoteam*