



**Långsiktig plan för lokalt
folkhälsöarbete 2026-2028
Karlsborg**

1 Plan avseende lokalt folkhälsoarbete

Följande rapport är en plan för det lokala folkhälsoarbetet och är kopplat till det samverkansavtal folkhälsa som Västra Götalandsregionen (VGR) genom de delregionala nämnderna (DRN) har ingått med respektive kommun i deras nämndområde. Avtalet gäller för perioden 2026-2028.

Samverkansavtalet finansierar tjänst/er och utvecklingsmedel.

Planen innehåller budget och planerade insatser för kommande år. Det är enbart det som finansieras genom avtalet som ska tas med i denna plan. Första året på avtalsperioden innehåller planen en långsiktig riktning för hela avtalsperioden.

2 Organisering och tjänst

Folkhälsostrategen är anställd av kommunen och är strategiskt placerad inom Kultur- och fritidsförvaltningen. Denna placering möjliggör ett nära samarbete med förvaltningsledningen och ger tillgång till viktiga samverkansforum såsom beredningsgruppen för folkhälsa, samt till relevanta politiska nämnder och råd, exempelvis folkhälsorådet och brottsförebyggande rådet.

Strategen arbetar med ett brett folkhälsoperspektiv och riktar insatser mot alla målgrupper i befolkningen, med särskild hänsyn till grupper med större behov av hälsofrämjande och förebyggande insatser.

Under 2026 kommer en tvärsektoriell arbetsgrupp för folkhälsa att etableras i kommunen. Syftet med gruppen är att stärka förankringen av det strategiska folkhälsoarbetet genom att arbeta över sektorsgränser och främja samverkan mellan olika förvaltningar och verksamheter.

Genom att samla kompetens och perspektiv från flera sektorer skapas bättre förutsättningar för att identifiera behov, samordna insatser och utveckla hållbara lösningar som bidrar till en förbättrad folkhälsa för hela befolkningen.

Parallellt ses även över frekvensen av beredningsgruppens sammanträde, där samtliga förvaltningschefer ingår. Syftet är att dessa möten i högre grad ska viga åt att diskutera folkhälsoarbetet, vilket kan bidra till ökad samordning och tydligare ledningsförankring.

3 Långsiktig riktning för hela avtalsperioden

Det övergripande nationella folkhälsomålet är ”att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara klyftorna inom en generation”. Utgångspunkt för folkhälsoarbetet är det nationella målet med dess åtta målområden samt VGR:s och kommunens styrdokument.

3.1 Beskrivning av styrdokument som ligger till grund för folkhälsoarbetet

Kommunen har organiserat folkhälsoarbetet inom ramen för Program för social hållbarhet 2024-2027. Programmet omfattar flera fokusområde:

- Goda boendemiljöer för alla
- Alla barn och unga ska ges förutsättningar för att utveckla sina kunskaper och kompetenser så långt som möjligt
- Verka för en trygg hemmiljö och fritid
- Säkerställa invånarnas delaktighet och möjlighet till inflytande

Under kommande år planeras en omarbetning av programmet där program för social hållbarhet lyfts in ett nytt program för folkhälsa. Ovannämnda fokusområden kommer att kvarstå men med förstärkt fokus på:

- En jämlik och jämställd hälsa: särskild betoning på personer med funktionsnedsättning som viktig målgrupp
- God psykisk hälsa, delaktighet och social sammanhållning
- Hälsosamma levnadsvanor

Syftet med omarbetningen är att ytterligare stärka det strategiska folkhälsoarbetet och säkerställa ett fungerande tvärsektorielt samarbete.

3.2 Beskrivning av befolkningens hälsoläge och behov

Karlsborgs kommun har en åldrande befolkning, där de största grupperna utgörs av individer som är 70-79 år, medan andel barn och unga är relativt liten.

Den självuppskattade hälsan bland invånarna är relativt god, över 65.8% av personer 16 år och äldre uppger att de har en bra eller mycket bra hälsa. Invånarna har överlag en stabil socioekonomisk situation och upplever trygghet i sin närmiljö. Karlsborg är en trygg kommun med låg brottslighet och liten grad av segregation.

Trots det finns vissa utmaningar inom folkhälsan. Karlsborg har en av de högsta andelarna invånarna som lever med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning i Västra Götalandsregionen, med över 41%. Ohälsosamma levnadsvanor som fysisk inaktivitet och stillasittande är vanliga och bidrar till att övervikt och fetma är vanligt förekommande. Dessutom upplever många lågt

socialt deltagandet, utanförskap och brist på emotionellt stöd.

Bland unga råder liknande mönster, med psykiska ohälsa, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och ohälsosamma levnadsvanor. De deltar dessutom minst i organiserade fritidsaktiviteter jämfört med andra kommuner i regionen.

Personer med funktionsnedsättning har länge varit en eftersatt grupp i kommunen både när det gäller fysiska anpassningar och psykosocialt stöd. Detta har till delvist berott på begränsade resurser, kunskapsbrist och ett litet antal individer, vilket gjort det svårt att erbjuda ett fullgott stöd.

Äldre utgör en stor del av befolkningen i Karlsborg och har under flera år varit en central målgrupp inom kommunens folkhälsoarbete. Genom tidigare satsningar har många äldre fått bättre möjligheter till delaktighet, fysisk aktivitet och social gemenskap. Arbetet fortsätter nu i ordinarie verksamheter och genom det civila samhällets engagemang.

Mot bakgrund av detta har kommunen valt att under kommande avtalsperiod rikta ett förstärkt fokus mot barn, unga och personer med funktionsnedsättning. Behoven för personer i dessa grupper bedöms vara större och där ytterligare insatser krävs för att minska ojämlikhet i hälsa och skapa förutsättningar för ett gott liv för alla.

3.3 Prioriterade områden och målgrupper under avtalsperioden

Utifrån kommunens nuvarande hälsoläge och de identifierade folkhälsoutmaningar kommer Karlsborgs kommun att arbeta för att minska skillnader i hälsa, stärka det psykiska välbefinnandet och skapa förutsättningar för alla invånare att leva ett aktivt och meningsfullt liv.

Prioriterade område:

- *En jämlik och jämställd hälsa:* Kommunen ska minska skillnader i hälsa mellan olika grupper i befolkningen. Särskilt fokus riktas mot personer med funktionsnedsättning, som ofta möter hinder i både fysisk tillgänglighet, delaktighet och tillgång till stöd.
- *Psykisk hälsa, delaktighet och social sammanhållning:* Kommunen ska arbeta för att stärka det psykiska välbefinnandet hos både barn, unga och vuxna genom att skapa förutsättningar för social delaktighet, möjlighet till inflytande och meningsfulla fritidsaktiviteter.
- *Hälsosamma levnadsvanor:* Kommunen ska främja fysisk aktivitet, goda matvanor och ett aktivt liv för alla åldrar genom hälsofrämjande miljöer och stödjande strukturer.

Prioriterade målgrupper:

- *Personer med funktionsnedsättning*
- *Barn och unga*

4 Strategier och insatser

Nedan följer en redogörelse för de insatser som planeras kommande år utifrån fem områden. Dessa områden är framtagna för att kunna ge en samlad bild över folkhälsoarbetet i hela Västra Götaland. Områdena är kopplade till de nationella målområdena men är modifierade för att passa på regional och kommunal nivå. De framtagna områdena speglar de insatser som genomförs på lokal nivå. Kommunen förväntas inte arbeta med alla områden utan det är de lokala behoven och framtagna prioriteringar som ligger till grund för de insatser som genomförs i respektive kommun.

4.1 Trygga och goda uppväxtvillkor inkl. fullföljda studier

En god start i livet är avgörande för barns livsvillkor och hälsa, både under uppväxten och senare i vuxenlivet. Att barn tillgodogör sig en god utbildning, lever i en trygg social miljö med trygga ekonomiska villkor påverkar deras livsvillkor och möjligheter senare i livet.

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Karlsbok: främja barnens tillgång till böcker	Språkutveckling med ökat ordförråd och större läs- och skrivutveckling hos barn	Ökat läsande av barn samt av föräldrar genom uppmuntring och tillgängliggörande via s.k. "kapprumsbibliotek" och bokpåsar i familjecentralen.
Kompetensutveckling: för fritidsgårdens personal	Bättre pedagogik och vuxennärvaro med kompetent personal på Fritidsgården	Genom att utveckla kompetensen hos fritidsgårdspersonalen blir de välrustade att kunna möta unga i viktiga och svåra ämnen till exempel psykisk ohälsa, sexualitet med flera.
Föräldrastödsprogram: utbildning för utbildare, ABC 3-12 år och tonår	Målet är att stärka föräldrarollen för att skapa mer trygghet för barnen	Utbilda personal på familjecentralen för att hålla dessa kurser med föräldrar
Resa på skolavslutningen: för högstadiel elever	Minskad ofrivillig ensamhet, ökad gemenskap och förebyggande av alkohol och narkotikabruk på storhelg	Skolresan erbjuder ett tryggt och inkluderande alternativ till firande vid skolavslutningen, med syfte att förebygga riskbeteenden och stärka gemenskapen bland ungdomar.
Drömmen om det goda: utbildning i mindfulness för	Förbättrad psykisk hälsa, ökat fokus, mindre konflikter i grupper, bättre	En utbildning som finansierats via de medel som DRNÖ utlyste under

förskole-och grundskolepersonal	studiero och arbetsmiljö, bättre skolprestationen och harmoniska barngrupper.	2025, och har suicidpreventivt syfte att ge barn och unga samt pedagoger verktyg att hantera stress i vardagen. Denna finansiering är enbart för reseersättning som utgår utöver de medel som beviljats för insatsen.
--	--	--

4.2 Levnadsvanor och närmiljö

Den fysiska miljön vi lever och verkar i har stor betydelse för människors livsvillkor. Den fysiska miljöns utformning kan öka tryggheten och främja sammanhållning mellan grupper i samhället på individ-, områdes- och befolkningsnivå. Både psykisk och fysisk hälsa påverkas i hög grad av levnadssätt och det omkringliggande samhället.

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Make a Move: främjande för förskolebarn, personer med funktionsnedsättning och barn i låg- och mellanstadiet	Insatsen syftar till att öka den fysiska aktiviteten bland förskolebarn, barn i låg- och mellanstadiet samt personer med funktionsnedsättning, med fokus på rörelseglädje. På sikt förväntas minskat stillasittande och ökad vardagsrörelse, vilket stärker både fysisk hälsa och välbefinnande.	Arbetet genomförs genom att öka kunskapen om rörelseförståelse hos både barn, personal och vårdnadshavare. Insatsen sker tvärsektorielt inom kommunen och omfattar olika arenor såsom förskola, skola och LSS-verksamhet. Genom lekfulla och inkluderande aktiviteter ska rörelseglädje främjas och vanor för en mer aktiv livsstil etableras tidigt hos barn och unga.
Orka Mer: hälsosamma matvanor i ungas fritidsmiljöer	Insatsen ska bidra till att fler personer med funktionsnedsättning får möjlighet till en aktiv och meningsfull fritid. Genom ökad tillgång till idrott och rörelse skapas förutsättningar för förbättrad fysisk och psykisk hälsa, ökad delaktighet och minskad isolering. Arbetet ska även stärka kommunens idrotts- och föreningsliv i att bli mer inkluderande och tillgängligt för alla.	Insatsen genomförs genom att förändra kostutbudet på fritidsgården och i idrottshallen i samverkan med både personal och ungdomar. Genom delaktighet i planering och genomförande skapas engagemang och långsiktigt ansvar för de nya vanorna. Arbetet kompletteras med informationsinsatser och föreläsningar riktade till föräldrar, föreningsledare och andra viktiga vuxna för att öka förståelsen kring kostens betydelse för ungas hälsa och prestation. På så sätt involveras hela nätverket kring ungdomarna i förändringsarbetet.
Para sport school: för personer med funktionsnedsättning	Möjliggör för en aktiv fritid, minskad isolering för målgruppen. Läger basen för att fler idrottsföreningar ska	Arbetet genomförs i samverkan med RF SISU:s projekt Para Sport School, parasportförbundet och en

	inkludera personer med funktionsnedsättning i deras ordinarie verksamhet.	lokal arbetsgrupp inom kommunen. Tillsammans görs en översyn av vilka anpassningar som krävs för att tillgängliggöra fritids- och idrottsverksamheten. Genom kunskapsutbyte, utbildning och stöd till föreningslivet ska fler idrottsföreningar ges förutsättningar att inkludera personer med funktionsnedsättning i sin ordinarie verksamhet.
Kompetensutveckling kost och rörelse: för LSS och personlig assistans	Insatsen ska leda till förbättrad hälsa och mer hälsosamma levnadsvanor bland personer som omfattas av LSS-verksamhet. Genom ökad kunskap och medvetenhet om kost och fysisk aktivitet hos både brukare och personal skapas förutsättningar för en mer aktiv vardag och ett bättre välbefinnande.	Insatsen genomförs genom kompetenshöjande aktiviteter för personal inom LSS och personlig assistans, med fokus på näringsrik kost, rörelse och hur levnadsvanor påverkar hälsa och livskvalitet. Arbetet sker i nära dialog med brukare för att stärka delaktighet och motivation. Syftet är att ge både personal och brukare verktyg och inspiration till att skapa en mer hälsosam livsstil i vardagen.

4.3 Tillit, inkludering och delaktighet

Makt över det egna livet och delaktighet i samhället är fundamentala livsvillkor för varje människa. Delaktighet är både en grundlagsstadgad rättighet och en grundläggande princip för att förverkliga de mänskliga rättigheterna. För att åstadkomma en god och jämlik hälsa är det viktigt att främja alla individers möjligheter till kontroll, inflytande och delaktighet i samhället och i det dagliga livet. Delaktighet är en viktig förutsättning för förbättrade livsvillkor och hälsa.

Insats och målgrupp	Planerat/ förväntat resultat	Strategi-vad är det vi vill förändra?
<p>LUPP: Ungas delaktighet och dialog med beslutsfattare</p>	<p>Insatsen syftar till att öka ungdomars delaktighet och inflytande i kommunen samt förståelsen för demokratiska processer och hur kommunal verksamhet fungerar. Genom dialog med politiker och tjänstepersoner får ungdomar möjlighet att diskutera sina egna och sin omgivnings livsvillkor, reflektera över problematiska områden och aktivt bidra med idéer och lösningar. Resultatet från enkäten är ett bra verktyg att använda som underlag för diskussion.</p>	<p>Arbetet bygger på resultat från LUPP-enkäten, som används som underlag för diskussioner och dialogträffar mellan ungdomar, politiker och kommunala tjänstepersoner. Ungdomar involveras i att analysera resultaten, identifiera relevanta frågor och föreslå lösningar. Genom strukturerade träffar och workshops stärks deras delaktighet, inflytande och samarbetsförmåga, samtidigt som beslutsfattare får direkt återkoppling på ungdomarnas prioriteringar och behov.</p>
<p>Skolans matsal: psykosocial utformning</p>	<p>Insatsen syftar till att skapa en trygg och inkluderande skolmatsalsmiljö där alla elever kan äta i lugn och ro. Särskilt fokus läggs på elever med intryckskänslighet, NPF-problematik, risk för mobbning eller ätstörningar. Genom en förbättrad miljö förväntas ökad matro, trygghet och trivsel under måltiderna.</p>	<p>Insatsen genomförs med barnens delaktighet som utgångspunkt, där elever via elevrådet och andra relevanta forum aktivt får identifiera behov och uttrycka önskemål kring skolmatsalen. Dessa önskemål kombineras med evidensbaserad kunskap om psykosociala faktorer och anpassningar som främjar trygghet för att utforma miljön. Genom denna process får eleverna möjlighet att påverka sin egen måltidsmiljö och bidra till lösningar som främjar matro, trygghet och en positiv måltidsupplevelse för alla.</p>

4.4 God psykisk hälsa

Psykisk hälsa kan beskrivas som en tillgång eller resurs som gör det möjligt för människor att må bra och gör det möjligt för oss att uppnå vår fulla potential. Arbetet med att stärka den psykiska hälsan innebär både främjande och förebyggande arbete i hela befolkningen. Det kan innefatta insatser som både främjar psykiskt välbefinnande samt insatser som förebygger suicid.

Insats och målgrupp	Planerat/ förväntat resultat	Strategi-vad är det vi vill förändra?
Konstterapi för anpassad grundskola: workshop för kreativt uttryck och identitetsutveckling	Insatsen syftar till att ge elever i den anpassade grundskolan möjlighet att utveckla sin identitet, känna trygghet i sig själva och uttrycka sig genom olika estetiska uttrycksformer. Genom kreativa och multimodala processer förväntas eleverna stärka sin självbild, öka självkänslan och uppleva glädje och delaktighet i skapandet.	Insatsen bygger på att eleverna genom strukturerade, tvådagars kreativa workshoppar får möjlighet att utforska olika estetiska uttrycksformer i en trygg och stödjande miljö. Genom multimodala processer stärker eleverna sin identitet och sitt självförtroende, samtidigt som handledning från utbildad personal säkerställer att aktiviteterna anpassas till elevernas behov och förutsättningar. Avslutande konstutställning används som ett verktyg för att förstärka delaktighet, erkännande och stolthet över egna prestationer.
Skolkulturveckan: Lyfta viktiga ämnen kring psykisk hälsa	Insatsen syftar till att förebygga psykisk ohälsa och utsatthet bland barn och unga genom att synliggöra svåra och ofta tabubelagda ämnen. Genom att öka kunskap och förståelse om frågor som missbruk, våld, sexuella övergrepp, mobbning, utanförskap, depression och ätstörningar förväntas eleverna bli mer medvetna om tecken på ohälsa, känna igen när hjälp behövs och veta hur man söker stöd.	Under skolkulturveckan genomförs aktiviteter och kulturella inslag, som teater och workshops, som belyser psykisk hälsa på ett tillgängligt och engagerande sätt. Genom kreativa uttrycksformer skapas en arena där elever kan reflektera, diskutera och känna igen egna och andras erfarenheter. Strategin bygger på att koppla kultur till lärande och dialog för att öka medvetenhet, förebygga ohälsa samt främja trygghet och delaktighet.
Föreläsning om porr, samtycke, sexuell	Insatsen syftar till att öka kunskap, reflektion och	Genom att öppet adressera svåra och ofta

<p>utsatthet på nätet: för högstadieelever, personal och vårdnadshavare</p>	<p>samtal kring frågor om porr, samtycke och sexuell utsatthet på nätet. Elever, vårdnadshavare och personal förväntas bli bättre rustade att förebygga riskbeteenden och sexuellt våld samt stärka kommunikationen mellan unga och vuxna.</p>	<p>tabubelagda ämnen öppet, möjliggörs identifiering av riskbeteenden och ge verktyg för förebyggande samtal och åtgärder.</p>
<p>Skolprogrammet "Det syns inte": psykisk hälsa och medvetenhet kring nätvanor för årskurs 7</p>	<p>Målet är att öka medvetenheten om hur nätvanor påverkar hjärnan och psykiskt välbefinnande, stärka elevernas resiliens och emotionella kompetens samt öppna upp dialogen kring stress och livets utmaningar.</p>	<p>Insatsen syftar till att förändra diskursen kring digitala vanor, från att fokusera på skärmtid till att betona psykiskt mående, digitala vanor, hjärnans grundbehov, fokus och hjärnvila. Genom interaktiva övningar, reflektion och samtal får eleverna möjlighet att förstå sambanden mellan nätvanor och psykiskt välbefinnande. Insatsens upplägg inkluderar uppföljning och anpassning av stödåtgärder utifrån elevernas behov, vilket stärker deras resiliens, emotionella kompetens och psykiska hälsa.</p>
<p>Våga fråga: föreläsning med samtalsövningar för socialtjänstens personal inom funktionsstöd</p>	<p>Insatsen syftar till att öka personalens kunskap och färdigheter kring samtal om suicid och psykisk ohälsa. Genom ökad kompetens förväntas fler tidiga signaler upptäckas, vilket bidrar till att minska antalet suicid och främja psykiskt välbefinnande hos brukare.</p>	<p>Strategin bygger på att ge personalen konkreta verktyg och trygghet i samtalssituationen, samt skapa ett gemensamt språk och arbetssätt för att upptäcka risker i tid och erbjuda adekvat stöd.</p>

4.5 Hälsosamt åldrande

För ett hälsofrämjande, friskt åldrande är det betydelsefullt att kunna påverka sin tillvaro och sin livssituation. Att känna delaktighet i samhället och ha möjlighet till fysisk aktivitet ger förutsättningar till ökad fysisk, psykisk och kognitiv hälsa. Även social gemenskap bidrar i hög grad till åldrande med livskvalitet.

Insats och målgrupp	Planerat/förväntat resultat	Strategi - vad är det vi vill förändra?
Seniorbladet: samhällsinformation till äldre 65+	Insatsen syftar till att ge bättre tillgång till relevant samhällsinformation. Genom regelbunden information förväntas äldre känna större delaktighet, engagemang och få ett socialt nätverk, vilket även kan bidra till minskad social isolering.	Seniorbladet distribueras tre gånger per år och innehåller en kalender med aktiviteter och evenemang som fylls i av lokala föreningar samt samhällsnyttig information. Bladet trycks och skickas hem till äldre för att öka tillgängligheten. Strategin bygger på att skapa kontinuerlig och lättillgänglig information som stärker äldres möjligheter till social delaktighet och inflytande i kommunen.
Seniormässa:	Ökad delaktighet för äldre i saker som händer i kommunen, samt ett sätt att visa upp olika resurser och service för äldre i kommunen. Förväntas även bidra till en känsla av gemenskap.	En mässa som kommer att hållas på nya idrottshallen med representanter från olika föreningar, intresseorganisationer, samt olika samhällsfunktioner
Senior sport school: idrotta hela livet	Insatsen syftar till att minska ofrivillig ensamhet och social isolering bland äldre, öka deltagande i föreningslivet samt främja fysisk aktivitet.	Strategin bygger på att kombinera fysisk aktivitet med sociala möten för att skapa naturliga nätverk och möjligheter till engagemang i föreningslivet. Under det kommande året planeras övergång till föreningsdrift för att öka långsiktig hållbarhet och självständigt deltagande, vilket stärker äldres egen makt och inflytande över fritidsaktiviteter.

5 Ekonomi

Ekonomisk redovisning (kr)

	BUDGET		UTFALL	
	DRN	KOMMUN	DRN	KOMMUN
INTÄKTER				
Ingående saldo från föregående år	5 000	5 000		
Årets medel enl. samverkansavtal folkhälsa	563 207	563 207		
Summa intäkter för årets insatser	568 207	568 207		
KOSTNADER				
<i>Folkhälsostrateg, fördelas enligt följande:</i>				
Lön (inkl. lönebikostnader)	326 915	326 915		
Omkostnader (ex. administration, utbildning, resor m.m.)	942	942		
Summa kostnader för folkhälsostrateg	32 7857	32 7857		
<i>Utvecklingsmedel fördelas enligt följande:</i>				
Trygga och goda uppväxtvillkor inkl. fullföljda studier	55 000	55 000		
Levnadsvanor och närmiljö	58 850	58 850		
Tillit, inkludering och delaktighet	32 750	32 750		
God psykisk hälsa	73 750	73 750		
Hälsosamt åldrande	20 000	20 000		
Övriga kostnader t ex kopplat till folkhälsoråd, folkhälsopris, statistikunderlag eller liknande				
Summa kostnader för årets insatser inkl. kostnader för folkhälsostrateg	568 207	568 207		

ÅRETS RESULTAT (intäkter-kostnader)	0	0		
<i>Varav överförs till kommande år</i>				
<i>Varav återbetalas till respektive part</i>				