

Sluttrapport: «Liv og røre i Kragerevne»



Prosjektnavn

Liv og Røre i Kragerevne

Prosjekteier

Kragerevne Kommune

Prosjektevaluering

Universitetet i Sørøst-Norge

Finansiering

Telemark fylkeskommune

Forord

Liv og røre i Kragerø er et skolebasert, helsefremmende intervensjonsprosjekt i regi av Kragerø kommune som har gått i perioden 2015-2018. Universitetet i Sørøst-Norge har stått for følgeforskning på prosjektet. Telemark fylkeskommune har vært pådrivere og bidratt med både ressurser, kompetanse og kursing. Vi vil få takke prosjektlederne i Kragerø, May Britt Bergstad og Marianne Kristiansen, for hjelp i forbindelse med rekruttering av respondenter og informanter til vår følgeforskning. Videre vil vi få takke lærere, rektorer, kantinepersonell, SFO-ledere og –ansatte, samt elever som har stilt opp til spørreskjemaundersøkelse og intervju. Til sist vil vi få takke Telemark fylkeskommune, team folkehelse, idrett og friluftsliv, for økonomisk bidrag til følgeforskningen på Liv og røre i Kragerø.

Bø, 13.09.18

Solfrid Bratland-Sanda
Førsteamanuensis Universitetet i Sørøst-Norge
Leder for evalueringsprosjektet av «Liv og røre i Kragerø»

Sammendrag

«Liv og Røre i Kragerø» er et prosjekt eid av Kragerø Kommune og som har mottatt økonomisk støtte til gjennomføring og evaluering av Telemark fylkeskommune. Prosjektet er et forprosjekt til hovedprosjektet «Liv og Røre i Telemark». Målsetningen med Liv og Røre i Kragerø var å bedre levekår blant barn og unge i Kragerø Kommune gjennom å øke fysisk aktivitetsnivå, forbedre kostholdet, samt gi bedre psykososialt miljø. Liv og røre i Kragerø baserer seg på Liv og røre-modellen, som består av tre komponenter: 1) fysisk aktivitet, 2) kosthold, og 3) holdningsarbeid.

«Liv og Røre i Kragerø» hadde oppstart 1.8.2015, og er nå gjennomført over tre skoleår ved følgende fem skoler i Kragerø kommune; Helle skole, Kragerø barne- og ungdomsskole, Sannidal skole, Sannidal ungdomsskole og Levangsheia skole.

Universitetet i Sørøst-Norge (USN) har vært ansvarlig for evaluering av implementeringen av prosjektet ved de ulike skolene i Kragerø. Førsteamanuensis Solfrid Bratland-Sanda er leder for evalueringsprosjektet av Liv og røre i Kragerø. I tillegg har vitenskapelig assistent Solveig Tilden Orvik og førsteamanuensis Eva Maria Støa vært ansatt som forskningsassistenter på evalueringsprosjektet.

Regnskap for evalueringsprosjektet viser per 10.09.18 et estimert underforbruk på 20.00,-

Det er utarbeidet tre framdriftsrapporter (2016, 2017 & 2018), som har evaluert fremdrift, samt pekt på fremmende og hemmende faktorer for fremdrift av prosjektet. Denne sluttrapporten oppsummerer sentrale funn i framdriftsrapportene.

I et overordnet perspektiv hvor fremdrift av tiltakene vurderes i sin helhet, viser data fra intervju og spørreskjema en tilfredsstillende fremdrift over de tre årene som prosjektet har pågått. Liv og røre-modellen er kompleks med mange enkeltkomponenter som skal implementeres på ulike nivå. Dette gjør arbeidet med implementering mer utfordrende enn i prosjekter hvor kun enkeltkomponenter på et enkelt nivå skal implementeres. Samtidig så svarer Liv og røre-modellen på en helhetstankegang som etterlyses innen folkehelsearbeid, og vi som forskere vurderer derfor modellen som fremtidsrettet. Etter tre år med implementering i Kragerø Kommune så vurderer vi at fysisk aktivitetsdelen og kostholdsdelen er tilfredsstillende implementert. Komponenten med holdningsarbeid var ikke klar ved prosjektstart, men har blitt utviklet underveis i implementeringsperioden. Vi mener implementeringen av denne komponenten er noe mer uklar, og den har etter vår vurdering et forbedringspotensial. Samtidig er det den komponenten som stiller størst krav til godt samarbeid på tvers av kommunale sektorer, og det kan tenkes at et tidsperspektiv på tre år er noe kort for å få dette samarbeidet tilstrekkelig implementert. Totalt sett mener vi implementeringen av Liv og røre-modellen har hatt tilfredsstillende fremdrift, og at prosjektet har hatt god måloppnåelse.

De rapporterte viktigste fremmende faktorene for implementering av Liv og røre-modellen på tvers av skoler, kantiner og SFO er nok ressurser i form av tid, utstyr og midler, samt engasjerte ansatte. Manglende forankring og ansvarliggjøring hos både ledelse og personal, manglende kursing og kompetanse, samt manglende delingskultur oppleves som viktige hemmende faktorer for å få til en god implementering. Forankring i planverk fremheves også som viktig for å opprettholde implementeringen.

Resultater fra spørreskjema og intervjuer i 2016, 2017 og 2018 har bidratt til at prosjektledelse og andre ansvarspersoner i Liv og Røre i Kragerø har hatt mulighet til å følge fremdrift og eventuelt gjøre justeringer underveis. Den innsikt, kunnskap og erfaringer som er fremkommet fra Liv og røre i Kragerø er også inkludert i hovedprosjektet «Liv og røre i Telemark».

Innhold

1.	Bakgrunn for prosjektet.....	6
	1.1. Fysisk aktivitet.....	6
	1.2. Kosthold.....	7
	1.3. Holdningsarbeid.....	7
2.	Evaluering av Liv og røre i Kragerø.....	8
	2.1. Fokusområder for evaluering.....	8
	2.1.1. Mål med evalueringsprosjektet.....	8
	2.1.2. Problemstillinger for evalueringsprosjektet.....	9
	2.2. Datainnsamling og analyse.....	9
3.	Resultater og resultatvurdering.....	10
	3.1. Fremdrift av implementering.....	10
	3.1.1. Fysisk aktivitet.....	10
	3.1.2. Kosthold.....	11
	3.1.3. Holdningsarbeid.....	11
	3.2. Fremmede faktorer for implementering og videreføring.....	14
	3.3. Hemmende faktorer for implementering og videreføring.....	17
	3.4. Måloppnåelse.....	18
	3.5. Nytteverdi av prosjektet og veien videre.....	19
4.	Litteratur.....	21

I. Bakgrunn for prosjektet

Fysisk inaktivitet og dårlig fysisk form defineres som en av de største folkehelseutfordringene i dette århundret (Blair, 2009). Studier fra Norge viser at aktivitetsnivået er akseptabelt blant 6- og 9-åringer, mens det synker dramatisk i løpet av ungdomsskoletiden (Dalene et al., 2018; Kolle, Steene-Johannessen, Andersen, & Anderssen, 2010). Det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og sosioøkonomisk status (Kolle et al., 2010), og deltakelse i idrett og fysisk aktivitet er assosiert med redusert forekomst av psykososiale helseproblemer (Ommundsen, 2000). Det er også vist en sammenheng mellom sunt kosthold, operasjonalisert gjennom økt inntak av frukt og grønt og redusert inntak av sukker, og helse hos barn og unge (Lassi, Moin, & Bhutta, 2017). Ettersom norske tall viser at et av seks barn har overvekt/fedme (Abarca-Gómez et al.; Kolle, Steene-Johannessen, Holme, Andersen, & Anderssen, 2009) og en av fire ungdommer er overvektige (Midthjell et al., 2013), er det viktig å intervensjonere fysisk aktivitet og kosthold blant barn og unge for fremme helse.

Store deler av barnas tid tilbringes i skole, og det er etter hvert en godt dokumentert sammenheng mellom helse, trivsel og læring (Bundy et al., 2017). Skolen er derfor en viktig arena for helsefremmende arbeid, inkludert fysisk aktivitet og kosthold, blant barn og unge (Bundy et al., 2017; Resaland et al., 2015). En del av skolens samfunnsoppdrag er å tilrettelegge for fysisk aktivitet, da dette også er forankret i læreplaner, samt følge nasjonale retningslinjer for mat og måltider i skole (Helsedirektoratet, 2015; Lillejord, Vågan, Johansson, Børte, & Ruud, 2016). Det vil derfor være nyttig å legge tiltak i tilknytning til skoletid, og i samarbeid med skole, for å nå denne målgruppen.

I folkehelseforskning viser det seg at selv om det er en bred enighet om at det trengs komplekse og helhetlige intervensjoner som implementeres på tvers av flere nivå (individnivå, gruppenivå, organisasjonsnivå, samfunnsnivå), så gjøres de aller fleste studiene på enkeltkomponenter og på kun et nivå (Wold & Mittelmark, 2018). Liv og røre-modellen (se figur 1) er en helhetlig, helsefremmende, intervensjonsbasert modell som har tre overordnede komponenter: 1) fysisk aktivitet, 2) kosthold, og 3) holdningsarbeid. Modellen retter seg mot elever, foresatte, lærere, kantinepersonell, SFO-ansatte, SFO-leder, rektor/skoleleder, og leder for oppvekst og utdanning på kommunalt nivå. Overordnet mål med modellen er økt fysisk aktivitetsnivå, forbedret kosthold, samt gi bedre psykososialt miljø.

I.1. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitetskomponenten retter seg mot lærerne og mot SFO-ansatte. Den er i hovedsak basert på og videreutviklet fra Active Smarter Kids (ASK-modellen) fra Sogn og Fjordane (Resaland et al., 2015). I ASK-modellen benyttes fysisk aktivitet og aktiv læring didaktisk inn i teorifag som matematikk, norsk og engelsk. Målet med ASK-modellen var å utvikle en metode for aktiv læring, samt undersøke aktiv lærings effekt på læring og helse hos elevene. Denne form for læring viste en effekt på læring hos de elevene som hadde dårligst akademisk prestasjon i utgangspunktet (Resaland et al., 2016), noe som tilsier at aktiv læring kan ha bidra til utjevning av sosiale ulikheter i skole.

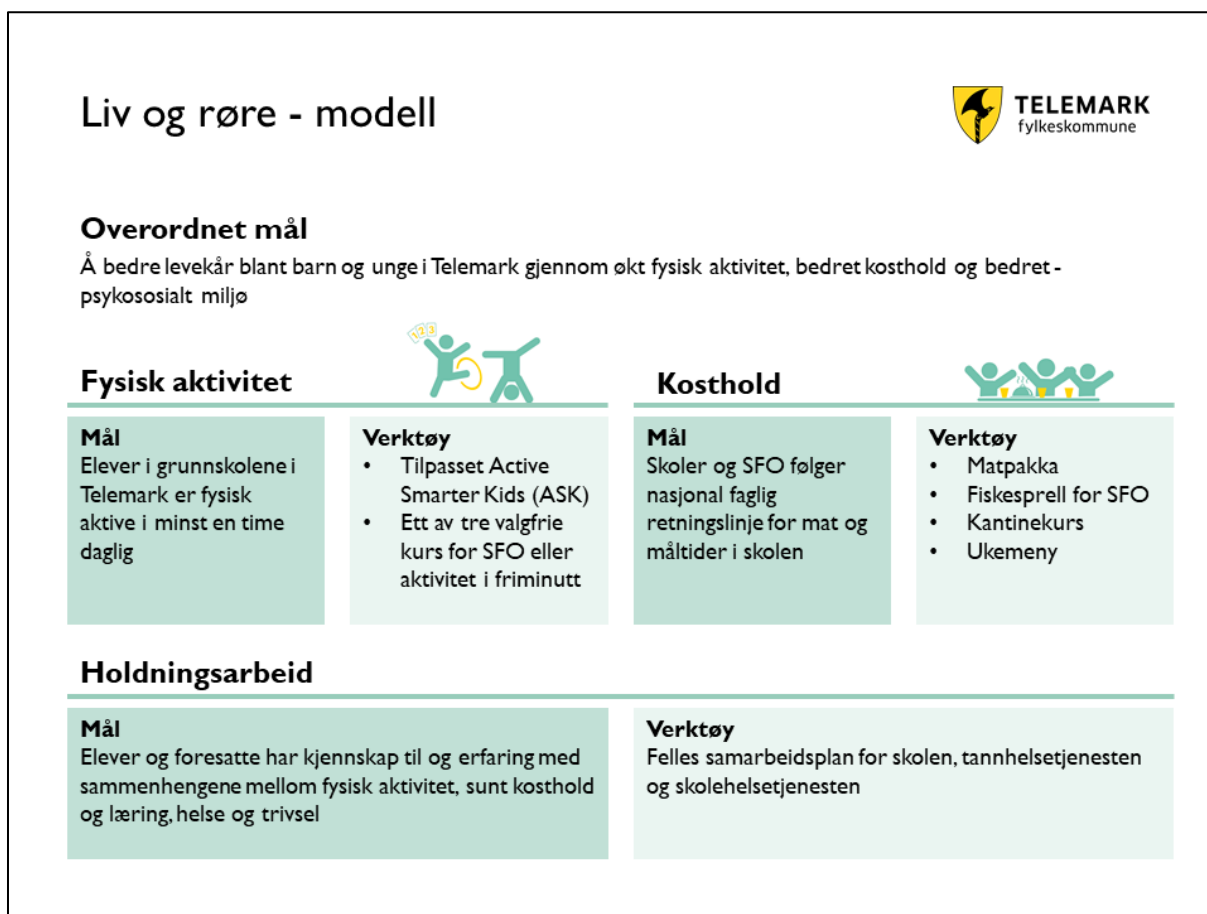
1.2. Kosthold

Kostholdskomponenten retter seg mot lærere, kantinepersonell og SFO-ansatte. Målet er at skole og SFO skal følge nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen (Helsedirektoratet, 2015). Dette gjøres gjennom bevisstgjøring av viktigheten av å ha med matpakke og innhold i denne, kantinekurs for ansatte, kurs for SFO som eksempelvis Fiskesprell, samt ukemenyer i kantine og på SFO.

Kostholdskursene for SFO som Fiskesprell er veletablerte og evaluert i andre sammenhenger (Haaland, 2012), og det er ikke et mål for denne studien å evaluere disse kursenes innhold.

1.3. Holdningsarbeid

Den siste komponenten i Liv og røre-modellen omfatter et holdningsarbeid hvor elever og foresatte skal få økt kjennskap til, og erfaring med, sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og psykososialt miljø. For å sikre denne kunnskapen skal ansatte kurses, og skolene skal i større grad ha samarbeid med skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten for å sikre denne kunnskapservervelsen hos foresatte og elever. Rent konkret er målet at skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten skal jobbe direkte med enkeltindivider, grupper/klasser og stille på foreldremøter.



Figur 1: Liv og røre-modellen

Hovedprioriteringer for prosjektet Liv og røre i Kragerø bygger på Regional strategi for folkehelse i Telemark 2012-2016, hvor fysisk aktivitet og kosthold og psykososialt oppvekstmiljø er tre av satsingsområdene. De bygger også på nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet, Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole, tannhelsetjenesteloven, samt Nasjonal faglig retningslinje for helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom.

2. Evaluering av Liv og røre i Kragerø

2.1. Fokusområder for evaluering

For å evaluere implementering av Liv og Røre modellen ble fremdrift, samt fremmende og hemmende faktorer for fremdrift vurdert. For å oppnå resultater, samt gjøre tiltakene varige, er det viktig at tiltakene blir adekvat implementert på alle nivå, fra kommuneadministrasjon og skoleledelse og til hver enkelt lærer og SFO-ansatt. Underveisevalueringene, vist ved framdriftsrapportene for 2016, 2017 og 2018, har derfor vært viktige for å kunne å gjøre korrigeringer både underveis og i etterkant av prosjektperioden.

Målet med evalueringen er å måle fremdrift i prosjektet, samt definere faktorer som fremmer eller hemmer fremdriften. Vurdering av fremdrift innebærer både faktorer av betydning for implementering i en startfase, samt faktorer av betydning for videreføring av prosjektet etter implementering. Framdriftsrapport fra 2016 og 2017 fokuserte i hovedsak på implementering i en startfase, mens framdriftsrapport 2018 også vektla faktorer av betydning for videreføring av prosjektet.

2.1.1. Mål med evalueringsprosjektet

Det ble formulert følgende mål for evalueringsprosjektet for Liv og røre i Kragerø:

Mål 1 (M1): Måle fremdrift i prosjektet «Liv og røre i Kragerø Kommune»

Mål 2 (M2): Identifisere faktorer som fremmer fremdrift i prosjektet

Mål 3 (M3): Identifisere faktorer som hemmer fremdrift i prosjektet

Mål 4 (M4): Lage manual for implementering

M4 ble satt før Telemark fylkeskommune og USN fikk midler fra Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør til hovedprosjektet Liv og røre i Telemark. I dette prosjektet har det blitt utarbeidet en grundig manual for implementeringsarbeidet av Liv og røre-modellen, og denne manualen går derfor inn og fyller M4. Vi så det derfor som mer hensiktsmessig å omdisponere de ressursene som skulle gått til utarbeidelse av manual til å dra rundt på skolene og på rektor/ledermøte i Kragerø for å informere rektorer, SFO-ledere, lærere og SFO-ansatte om resultatene av prosjektet. Dette har vi avklart med Telemark fylkeskommune og med prosjektleder for Liv og røre i Kragerø.

2.1.2. Problemstillinger for evalueringsprosjektet

Følgende problemstillinger/forskningsspørsmål ble utformet for evalueringsprosjektet:

Forskningsspørsmål 1 (F1): Hvilke skoler har adekvat fremdrift i prosjektet?

Forskningsspørsmål 2 (F2): Hvilke faktorer defineres som fremmende for fremdrift i prosjektet?

Forskningsspørsmål 3 (F3): Hvilke faktorer defineres som hemmende for fremdrift i prosjektet?

2.2. Datainnsamling og analyse

For å besvare forskningsspørsmålene ble det gjennomført underveisevaluering på slutten av hvert skoleår. Datainnsamlingen foregikk dermed i tre omganger (april/mai 2016, april/mai 2017 og april/mai 2018). Adekvat fremdrift i prosjektet defineres som at skolen gjennomfører prosjektet i henhold til fremdriftsplan oppsatt i prosjektplanen (tabell 1).

Tabell 1: Fremdriftsplan for implementering av Liv og røre-modellen i Kragerø.

Fremdrift for implementering av Liv og Røre i Kragerøskolene	
Skoleåret 2015/16	Minst ett trinn ved alle barneskolene i Kragerø. Minst en klasse på begge skolene med ungdomstrinn
Skoleåret 2016/17	Minst to trinn ved alle barneskolene i Kragerø Minst to klasser på begge skolene med ungdomstrinn
Skoleåret 2017/18	Minst tre trinn ved alle barneskolene i Kragerø Minst tre klasser på begge skolene med ungdomstrinn

Evalueringen ble gjennomført på tre nivå:

Nivå 1: kvantitativ undersøkelse

Det ble gjennomført en kvantitativ spørreundersøkelse ved avslutning av hvert skoleår. I denne spørreundersøkelsen ble rektor og SFO-leder ved hver enkelt skole og SFO, samt klasselærere, bedt om å registrere fremdriften av prosjektet ved hver enkelt skole. Spørreskjemaet ble sendt ut elektronisk via Questback. Spørreskjemaet inneholdt anslagsvis 15-20 spørsmål. Oversikt over hvem som skulle inkluderes som respondenter og deres kontaktinfo ble gitt til forskerne av prosjektleder i Kragerø Kommune.

Nivå 2: kvalitative intervju

For å kartlegge hvilke faktorer som oppleves som fremmende og hemmende for fremdriften i prosjektet, ble det gjennomført semistrukturerte kvalitative fokusgruppeintervju. Intervjuene ble transkribert og tolket gjennom meningsfortetting (Kvale, 1996). Følgende fokusgrupper ble intervjuet;

- 2016; Elever, lærere, SFO-ledere og rektorer
- 2017; Elever, lærere og kantinepersonell
- 2018; Rektorer, SFO-ansatte og SFO-elever.

I de kvalitative intervjuene ble det blant annet fokusert på følgende faktorer; status på fremdrift og videreføring, erfaringer med de ulike tiltakene, samt fremmende og hemmende faktorer for implementering og videreføring av tiltakene. Med fremmende faktorer menes «suksessfaktorer» for implementering og fremdrift i prosjektet, mens hemmende faktorer er faktorer som er utfordrende eller oppleves som vanskelig i implementering og fremdrift av prosjektet.

Nivå 3: tilbakemelding til prosjektledelsen

Gjennom underveisevalueringen med tilhørende framdriftsrapporter ble det gitt tilbakemelding til prosjektledelsen, slik at nødvendige korrigeringer kunne iverksettes.

3. Resultater og resultatvurdering

3.1. Fremdrift av implementering

Når vi gjør opp status på fremdrift av prosjektet, så må vi bryte opp Liv og røre-modellen i mindre deler. Liv og røre-modellen innebærer som tidligere nevnt de tre komponentene fysisk aktivitet, kosthold og holdningsarbeid. Mål med tiltak knyttet til de ulike komponentene er; a) fysisk aktivitet; elever i grunnskolene i Telemark er fysisk aktive i minst en time daglig, b) kosthold; skoler og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, c) holdningsarbeid; elever og foresatte har kjennskap til, og erfaring med, sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel. Vi ønsker å poengtere at data fra 2018 er noe mangelfullt da kun 3 av 4 rektorer møtte til intervju og det også var manglende respons på et av spørreskjemaene fra SFO-leder. Det resulterte i noe mangelfull informasjon fra en av skolene. Dette er noe vi må ta hensyn til når vi vurderer fremdrift ved denne skolen, og grad av total implementeringssuksess.

3.1.1. Fysisk aktivitet

I et overordnet perspektiv, med utgangspunkt i analyse av foreliggende intervju og spørreskjemaer, vurderer vi det til at fremdriften på fysisk aktivitets-delen av Liv og røre i Kragerø i skolene synes å ha vært tilfredsstillende gjennom de tre årene. Som figur 4 viser så har hjemmelekse blitt implementert av færre lærere, og erfaring fra ASK i Sogn og Fjordane viste at dette tiltaket var mindre vellykket. I

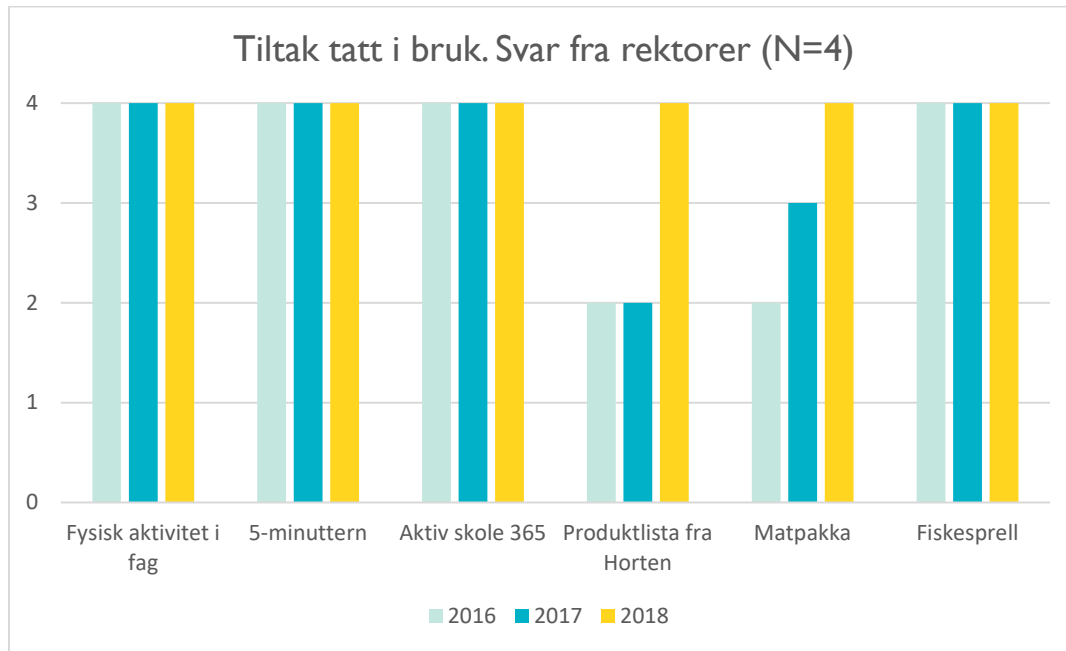
intervjuer med lærerne kom det også frem at hjemmelekse ble nedprioritert sammenlignet med de andre komponentene, da det også er vanskeligere å gjennomføre og kontrollere. Vi anser dette som av liten betydning for samlet vurdering av implementering. Underveis i Liv og røre i Kragerø er dette et tiltak som en har gått noe bort fra å implementere. Fra intervju og spørreskjema fremgår at det også er økt fokus på fysisk aktivitet i SFO, men at tilgjengelige tiltak der er noe mindre systematisert (figur 3), og dermed har et forbedringspotensial for utvikling. Samtidig skal vi ta høyde for at manglende bruk av tiltak for organisering av fysisk aktivitet i SFO ikke nødvendigvis reflekterer lavt fysisk aktivitetsnivå blant SFO-elevne. Selv om de organiserte tiltakene for SFO kan anvendes i større grad, finner vi grunnlag for å konkludere med at fremdrift på implementering av fysisk aktivitet i både skole og SFO har vært tilfredsstillende.

3.1.2. Kosthold

Data knyttet til fremdrift av tiltak for et sunnere kosthold viser at de fleste tiltak er tatt i bruk (se figur 2), og at de skoler som har kantine har gjort positive endringer av innhold til sunnere alternativer. Både skole og SFO oppgir å følge de retningslinjer som foreligger vedrørende retningslinjer for mat og måltider. På SFO har fokuset vært størst på sunt kosthold, og dette oppleves som positivt for både SFO-ledere og ansatte. Vi påpeker at resultater fra intervju og spørreskjema viser at de voksne i varierende grad sitter sammen med barna ved måltider, dette er derfor en faktor som bør undersøkes videre og potensielt forbedres. Vi finner derfor grunn til å konkludere med at fremdrift på kostholdsdelen har vært tilfredsstillende.

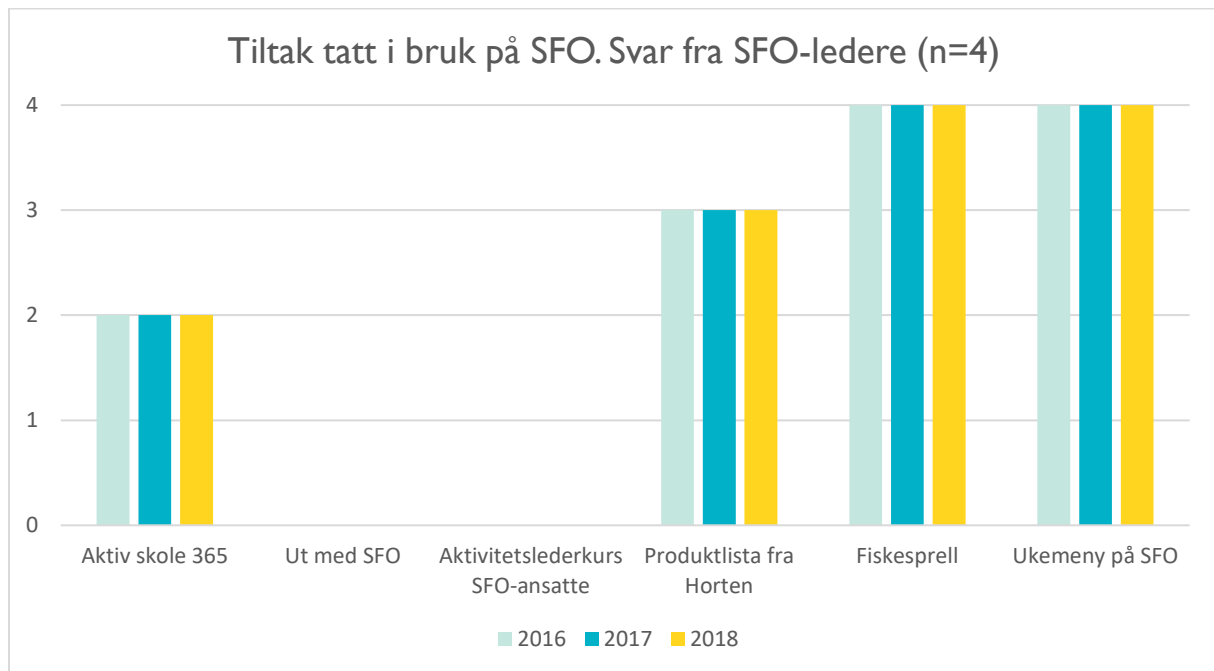
3.1.3. Holdningsarbeid

Når det gjelder holdningsarbeid virker tiltakene her noe mer uklare, og mindre satt i system sammenlignet med de to andre komponentene. Dette påvirker vurdering av i hvilken grad, og på hvilken måte, prosjektet har medført økt kjennskap til sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel blant elever og foresatte. Sett utenfra, er det denne komponenten av Liv og Røre-modellen som i størst grad bør videreutvikles, tydeliggjøres og settes mer i system. Det fremkommer at det er gitt informasjon om prosjektet på foreldremøter, hjemmesider og nyhetsbrev. Både ledelse og ansatte poengterer likevel i intervju at grad av suksess knyttet til positive kostholdsendringer er avhengig av involverte foresatte. Her fremkommer også et behov for tettere samarbeid med skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste. Ettersom det ikke er innhentet data fra foresatte kan det ikke sies noe om i hvilken grad komponentene har medført økt kjennskap til- og økt bevissthet rundt, de nevnte sammenhenger. Intervjuer av elever ga heller ikke noe tydelig svar på dette. Vi konkluderer derfor med at det er noe uvisst om implementeringen av holdningsarbeidet er gjort i henhold til fremdriftsplan, og at det er rom for utbedringer på denne delen av modellen.



Figur 2: Tiltak tatt i bruk i 2016, 2017 og 2018. Svar fra rektorer (N=4). Y-akse viser hvor mange rektorer som har svart at de ulike tiltakene (x-akse) er tatt i bruk.

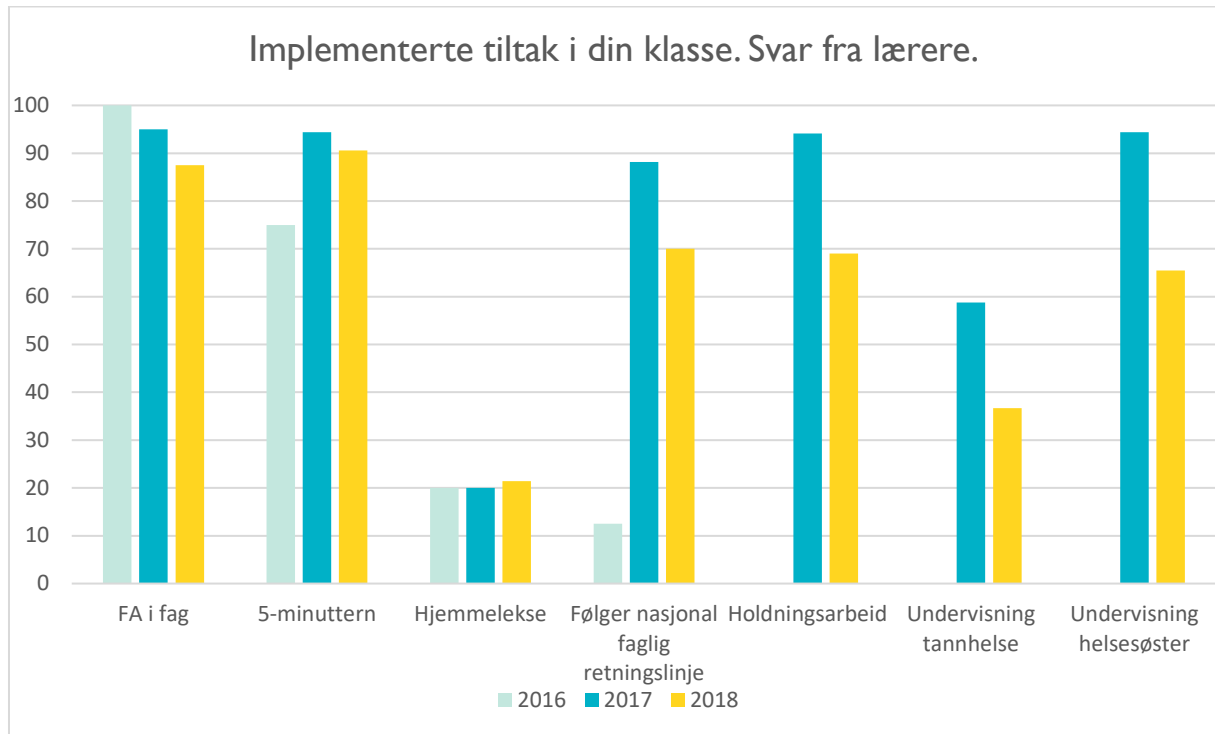
Figur 2 viser hvor mange av rektorene som oppgir at sentrale komponenter av Liv og Røre er tatt i bruk. Samtlige 5 rektorer fikk forespørsel om å delta alle tre årene, 4 rektorer svarte hvert år. Alle 5 skolene har svart en eller flere ganger i løpet av de tre årene. Som figur 2 viser er samtlige komponenter tatt i bruk i 2018 (vist med grønne stolper). Spørreskjema fra 2018 hadde noen flere komponenter enn 2017 og 2016 skjemaene. Disse var «Kurset ut med SFO», «Barneaktivitetsleder kurset» og «Kantine kurset påfyll». 4 av 4 har også tatt i bruk disse komponentene. I tillegg oppgir alle at de har ukemeny i SFO, og de skolene som har kantine har tatt i bruk ukemeny for kantine.



Figur 3: Tiltak tatt i bruk i 2016, 2017 og 2018. Svar fra SFO-ledere (N=4). Y-akse viser hvor mange SFO-ledere som har svart at de ulike tiltakene (x-akse) er tatt i bruk.

Figur 3 viser SFO var tidlig ute med å implementere ukemeny på SFO og fiskesprell. I 2017 og 2018 er det bare 2 av 4 SFO-ledere som har svart. Vi må derfor ta forbehold om at de to skolene kan ha iverksatt tiltak som aktivitetslederkurs for SFO-ansatte og Ut med SFO uten at dette har blitt registrert.

For å få en tydeligere oversikt over fremdrift over tid, er det naturlig å se på lærernes egne vurderinger av grad av implementering av de ulike komponentene. Figur 4 viser at fremdriften er i tråd med fremdriftsplan for implementering (tabell 1), med økende grad av implementering for hvert år. Figuren viser at når flere trinn og klasser skal implementere Liv og Røre tiltakene, går andelen som gjennomfører tiltakene fullt ut ned. I 2018 svarer likevel cirka 90% av lærerne at fysisk aktivitet i fag og 5-minuttern er implementert etter planen, mens cirka 70% svarer at nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og holdningsarbeid er implementert etter planen. For lærernes vedkommende så handler det om å følge nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole, det vil si at de skal gi elevene minimum 20 minutter matpause, og legge til rette for et godt psykososialt miljø rundt måltidet. Figur 4 viser et forbedringspotensial for holdningsarbeidet, og at særlig samarbeidet med tannhelsetjenesten bør settes bedre i system. Samlet sett vurderer vi likevel at skolene har hatt en tilfredsstillende fremdrift i prosjektet.



Figur 4: Tiltak implementert i den enkelte klasse. Svar fra lærere som var involvert i Liv og røre-prosjektet det aktuelle året. 2016: n=12. 2017: n=20. 2018: n=32. Spørsmål om holdningsarbeid og undervisning fra tannhelsetjeneste og skolehelsetjeneste ble først inkludert i 2017.

3.2. Fremmede faktorer for implementering og videreføring

Informasjon om opplevde fremmede og hemmende faktorer for implementering og videreføring ble samlet inn både via spørreskjema med lærere, rektorer og SFO-ledere, og via intervju med lærere, rektorer, SFO-ledere, SFO-ansatte og kantinepersonell. I tabell 2 og 3 har vi samlet innspillene fra de tre fremdriftsrapportene.

Tabell 2: Fremmede faktorer for implementering og videreføring av Liv og røre-modellen.

Lærere	Rektorer	SFO-leder	SFO-ansatte	Kantinepersonell
Tydlig og engasjert ledelse	Nok tid til planlegging av fysisk aktivitet i fag	Nok tid til planlegging av tiltak	Etablere system, f.eks. matlagings-grupper	God informasjon og påfyll underveis
Tid til planlegging	Ansvarlige lærere/ressurs-personer	Involvering av ansatte	God informasjon	Tid til å planlegge måltider og opparbeide en bank med oppskrifter
Nok utstyr og uterom	Delingskultur	Økonomi	Engasjerte ledere	Støtte og engasjement fra ledelse
Samarbeid og deling av opplegg, erfaringsutveksling	Utstyrbase	Sunn meny	Kursing	Jevnlig evaluering og påfyll
Timeplanfesting av FA i fag	Kurs/veiledning	Fortsatt positivt snakk om modellen		Nok utstyr
	Logistikk	Nok kompetanse på fysisk aktivitet		Deling av oppskrifter
	Samarbeid med skolehelse-tjenesten			

Ved intervju av ledelse, ansatte og elever fremkommer det at Liv og Røre tiltakene har blitt godt mottatt av elevene, og ledelse og ansatte opplever større støtte for dette prosjektet i elevgruppen enn for en del andre prosjekter. Dette er en sentral fremmede faktor i seg selv. Ledelse og ansatte gir også uttrykk for at stadig flere lærere ser nytten og verdien av disse tiltakene i skolen. Ord som godt læringsverktøy, samarbeid, læring blir ufarliggjort, skolemotivasjon, inkludering og trivsel, går igjen ved spørsmål knyttet til opplevelse av tiltakene.

Ved intervju av de ansatte beskrives støtte, engasjement og påtrykk fra ledelsen som helt avgjørende for at tiltakene skal kunne implementeres og fortsette over lengre tid. Det synes å være en viss forskjell mellom skolene når det gjelder opplevd støtte og engasjement fra ledelsen under de tre årene som prosjektet har pågått. Nok tid til å planlegge og lage opplegg er også av stor betydning, særlig i startfasen av implementering. Ansatte i både skole og SFO er i hovedsak fornøyde med den opplæring og veiledning de har fått i prosjektet, men påpeker at det er viktig med jevnlig påfyll og behov for mer deling av opplegg mellom skolene. For å videreføre prosjektet oppgis erfaringsutveksling,

timeplanfesting, og tid til planlegging som av særlig stor betydning. Andre faktorer som påpekes er tilgang til aktiviteter og lekemateriell som innbyr til aktivitet, fortsatt positive holdninger og fokus på prosjektet, fast post på møteplan og kurs/opplæring.

De SFO-ansatte som har blitt intervjuet er enige i at Liv og røre-modellen har bidratt til økt fokus på fysisk aktivitet og sunt kosthold i SFO. Samtidig er de tydelige på at de opplever et vesentlig større fokus på Liv og røre-tiltakene knyttet til fysisk aktivitet i skole, og at det der er satt mer i system. De oppgir at de følger visse rammer når det gjelder fysisk aktivitet, men at det likevel er stor grad av frihet. Eksempler på faste aktiviteter (som regel en gang i uka) oppgitt blant halvparten av SFO er aktiv 365. Resultater fra spørreskjema viser at ingen har tatt i bruk kurset *Ut med SFO* og *Aktivitetslederkurs for SFO ansatte*. Det fremgår også fra intervju at de ansatte er enige om at Liv og røre tiltakene kan bli satt litt mer i system, eller bevisstgjøres mer, samtidig som de er tydelige på at SFO skal være et fristed etter skolen med litt løsere rammer enn på skolen. Intervju av SFO-elever bekrefter dette, ved at de inntrykk av lite kjennskap til ulike Liv og Røre tiltak i SFO.

Kantinepersonell viser stort engasjement for å tilrettelegge for sunt kosthold i kantinen, og data viser også at det nå er sunnere produkter i kantine enn tidligere. utfordringene for kantinepersonalet er blant annet nok tid til planlegging, da det også er mer tidkrevende og lage mat fra bunn. I tillegg påpekes at råvarer er dyrere, de er derfor avhengig av de økonomiske betingelsene som foreligger.

Rektorene beskriver nok tid, ansvarlige lærere som driver prosjektet, timeplanfesting og fokus i virksomhetsplaner, kunnskap, samarbeid med skolehelsetjenesten og oppfølgende kurs som noe av det viktigste for å videreføre prosjektet på en god måte.

Ungdomsskole elevene opplever at maten i kantinen på skolen har blitt mer spennende. Det synes å være mer variert kost og bedre tilgang til frukt og grønnsaker. Alle elevene oppgir at de har nok tid til å spise på skolen, og noen påpeker at de har fått bedre tid til å spise. Ellers kommer det ikke tydelig fram fra elevene om de merker økt fokus på kosthold og dets betydning for psykososial helse, trivsel og læring slik holdningsarbeidet har som mål.

Elevenes tilbakemeldinger på tiltakene knyttet til fysisk aktivitet har gjennomgående vært gode. Elevene liker og gleder seg til fysisk aktivitet i fag og 5-minuttern, og lærerne opplever at de etterspør tiltakene. At man blir kjent med flere, avbrekk, morsom måte å lære på og samarbeid er faktorer som går igjen som positive blant elevene. At elevene gir positive tilbakemeldinger og etterspør tiltakene vil naturlig nok også være fremmende for fremdrift og videreføring, da dette også motiverer lærere og ansatte til videre utvikling av prosjektet.

Med tanke på videreføring påpekes det at implementering av tiltak i store, komplekse og helhetlige modeller som Liv og røre-modelle tar tid. Faktorer som særlig trer frem som stor betydning for implementering og videreføring av prosjektet er å ha en engasjert ledelse med fra starten, engasjerte og motiverte ansatte, nok avsatt tid til planlegging, jevnlig påfyll og evaluering, tilgjengelige ressurspersoner, deling av opplegg, mer fokus på kosthold, bedre samarbeid med skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste, samt økt fokus på det helhetlige perspektivet i prosjektet.

3.3. Hemmende faktorer for implementering og videreføring

Tabell 3: Hemmende faktorer og opplevde utfordringer ved implementering og videreføring av Liv og røre-modellen.

Lærere	Rektorer	SFO-leder	SFO-ansatte	Kantinepersonell
Mangel på tid	Mangel på tid	Timeplanfesting og organisering av barnas fritid når SFO også skal være et «fristed» etter skole	Mangel på tid til planlegging	Mangel på utstyr
FA som læringsmetode kan være krevende	Manglende interesse og overskudd	Korte dager på SFO gjør det utfordrende	Økonomi kan begrense valgmuligheter	Lite kjøkken
Manglende koordinering av aktiviteter ved skolen	Manglende timeplanfesting	Mangel på midler til utstyr		Dårlig økonomi
Mangel på motivasjon og engasjement	Manglende involvering og fokus hos foreldre	Manglende opplæring av ansatte		Konkurransen mot matbutikker og kjøpesentre
	Manglende fokus i virksomhetsplaner			Manglende involvering av foreldre på sunne kostholdsvaner
	Hvis man ikke klarer å favne alle elevene			Manglende erfaringsdeling mellom skolene når det gjelder drift og innhold i kantine

Både rektorer og lærere poengterer at det er viktig at fysisk aktivitet i fag blir timeplanfestet og at Liv og Røre tiltakene i sin helhet får fokus i virksomhetsplaner. I et utenfra perspektiv fremstår det som viktig at det er skoleledelsen som legger disse rammene og timeplanfester fysisk aktivitet i fag, ellers kan det bli veldig tilfeldig og opp til preferansene til den enkelte lærer.

Både rektorer og lærere påpeker at en hemmende faktor er å ikke klare å favne alle elevene. Dette gjelder særlig med komponenten fysisk aktivitet i fag, hvor det er viktig å legge til rette slik at alle

elevene kan delta. Vi som forskere må også ta høyde for at seleksjonen av informanter blant elevene kan ha vært skjev, slik at elever som ikke er fornøyde med fysisk aktivitet i fag ikke har blitt hørt.

Fra kantinepersonalet så vil vi spesielt fremheve opplevde utfordringer knyttet til konkurranse mot matbutikker og kjøpesentre. Det hjelper ikke på elevenes kosthold om kantinene har sunne menyer dersom elevene heller går på butikken for å få kjøpt de produktene de ønsker. Det kan derfor være behov for å drøfte om skolene og kommunen kan legge til rette slik at denne hemmende faktoren minimeres. Fremtidige studier bør undersøke om dette kan gjøres kun via holdningsarbeid, som regnes som tiltak på individnivå, eller om det må gjennomføres flere endringer på organisasjons- og/eller systemnivå.

3.4. Måloppnåelse

Vi vurderer tiltakene knyttet til fysisk aktivitet og kosthold i Liv og Røre til å være tilfredsstillende implementert og i henhold til fremdriftsplan. Ved intervju fremgår det at både ansatte, ledelse og elever i hovedsak har positive erfaringer og opplevelser med Liv og røre-tiltakene, og at gjennomføring av tiltakene har hatt en positiv utvikling. Det er noe forskjell i implementeringssuksess mellom de ulike skolene, hvor noen av skolene synes å ha kommet lengre i implementeringen. Dette fremgår tydeligere i framdriftsrapportene. Samtlige skoler har nå Liv og røre-tiltak som prioriterte områder i skolens virksomhet. Både ledere og ansatte i skoler og SFO synes å ha god kjennskap til betydningen av, og sammenhengen mellom, fysisk aktivitet, sunt kosthold, trivsel og læring.

Liv og røre-modellen er som tidligere nevnt en helhetlig og kompleks modell med mange enkelttiltak og som involverer mange nivå. Dette gjør modellen mer krevende å implementere, og det gjør den mer utfordrende å evaluere sammenlignet med modeller og intervensjoner hvor enkeltkomponenter på enkeltnivå evalueres. Samtidig er Liv og røre-modellen fremtidsrettet, og det er slike helhetlige, multikomponent-modeller som etterspørres for fremtidens folkehelsearbeid. Vi mener også at nybrottsarbeidet knyttet til implementering i ungdomsskole må fremheves som viktig.

Vi vurderer at graden av suksess må gjenspeile kompleksiteten i modellen som implementeres. Ettersom Liv og røre-modellen er kompleks, vurderer vi den totale implementeringen som tilfredsstillende selv om våre funn avdekker et utbedringspotensial når det gjelder implementeringen av holdningsarbeidet. Denne komponenten var ikke klar ved prosjektstart, men har blitt utviklet underveis i perioden. Derfor ble den heller ikke inkludert i fremdriftsrapporten før i 2017. Vi mener også at denne enkeltkomponenten i seg selv er veldig kompleks og stiller store krav til samarbeid mellom helse- og utdanningssektoren i kommunen. Slik sett kan det tenkes at det trengs et lenger tidsperspektiv enn 2-3 år på å implementere denne delen av Liv og røre-modellen.

Manglende forankring og ansvarliggjøring hos både ledelse og personal, manglende kursing og kompetanse, samt manglende delingskultur oppleves som viktige hemmende faktorer for å få til en god implementering. Forankring i skolens planverk fremheves også som viktig for å opprettholde implementeringen. Et konkret eksempel på viktighet av forankring i planverk samt klar ansvarsfordeling kommer til syne i uttalelser fra lærere og rektorer angående ansvar for timeplanfesting av fysisk aktivitet i fag. Dette er en av delkomponentene i fysisk aktivitetsdelen, og her kommer det frem i intervju med

både lærerne og rektorene at begge mener det er den andre part som har ansvar for denne timeplanfestingen. I verste fall fører en slik misforståelse eller manglende ansvarsfordeling til at komponenten ikke blir gjennomført, eller at det blir tilfeldig om og når den blir implementert.

Selv om vi mener implementeringen er tilfredsstillende i de tre årene Liv og røre i Kragerø har pågått, er det viktig å jobbe for å gjøre Liv og røre-modellen varig i skole og SFO. En oversiktsstudie av Friend og medarbeidere (2014) fant at suksesskriterier for å opprettholde intervensjoner i skole etter avsluttet prosjektperiode er følgende: 1) intervensjonen må passe godt inn i skolens struktur og læreplan, 2) intervensjonen må eies og selges inn av de ansatte, og 3) intervensjonen må ikke være dyr og ressurskrevende.

For at Liv og røre-modellen skal bli varig i skoler og SFO i Kragerø, vurderer vi derfor at det må sikres planfesting av tiltakene i modellen i både skole og SFO, og det må jobbes kontinuerlig for at de ansatte fortsatt føler eierskap til modellen. Vi mener Kragerø Kommune har kommet langt i dette arbeidet, og vi mener at Liv og røre-modellen har gode forutsetninger for å bli varig i Kragerø til tross for kompleksiteten som ligger i modellen.

I etterkant av oppstart av Liv og Røre i Kragerø har Telemark fylkeskommune og USN fått midler til å gjennomføre et hovedprosjekt kalt «Liv og røre i Telemark». Dette prosjektet har fortsatt fokus på implementering og evaluering av Liv og røre-modellen, men i et mer omfattende omfang enn forprosjektet i Kragerø Kommune. Slik sett har implementering av Liv og røre-modellen allerede kommet et steg videre, og har fått større utbredelse enn opprinnelig målsetning for «Liv og Røre i Kragerø».

3.5. Nytteverdi av prosjektet og veien videre

Hovedprosjektet «Liv og Røre i Telemark» er nå i gang, og erfaringer og resultater fra «Liv og Røre i Kragerø» har vært til stor nytte for planlegging og iverksetting av hovedprosjektet. Resultatene fra forprosjektet og andre tilsvarende studier viser at implementering av tiltak som dette krever tid. Som det også fremgår under intervju, blir det derfor veldig viktig fremover å holde prosjektet varmt, i form av aktiv ledelse, oppdatering, timeplanfesting og avsatt tid. Erfaringene fra dette prosjektet vil også være til hjelp for andre fylker, kommuner og skoler som skal i gang med tilsvarende tiltak. Se ellers tabell 4 for en oppsummering av anbefalingene for videreføring av Liv og røre i Kragerø.

Videre forskning på Liv og røre-modellen omfatter særlig forskning på ungdomsskolene, på viktigheten av kultur for implementering av intervensjoner i skole, samt et dypdykk inn i enkeltkomponenter som fysisk aktivitet i fag.

Tabell 4: Oppsummering av anbefalinger for videreføring av Liv og røre i Kragerø.

Tiltak for å sikre videreføring av Liv og røre i Kragerø
Liv og røre-modellen som helhet
<ul style="list-style-type: none"> • Skole og kommune må prioritere fortsatt ressurser til Liv og røre-modellen i form av: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tid til opplæring og planlegging for de ansatte og avsatt tid på timeplanen ○ Utstyr både i skole, kantiner og SFO ○ Midler i form av økonomi til frikjøp av ansatte og innkjøp av f eks råvarer i kantiner og SFO • Stimulere til fortsatt engasjement og eierskap blant de ansatte gjennom: <ul style="list-style-type: none"> ○ Opplæring og kursing ○ Jevnlig erfaringsutveksling ○ Tydelig og uttalt støtte fra ledelsen • Forankring og ansvarliggjøring i skolens og skolefritidsordningens virksomhetsplaner og timeplaner, • Liv og røre-modellen må jevnlig være punkt sakslisten på personal- og ledelsesmøter i skole og SFO, og på møter mellom skole/SFO og kommunen • Stimulering til delingskultur mellom ansatte internt på den enkelte skole/SFO, og mellom skoler/SFO
Fysisk aktivitet
<ul style="list-style-type: none"> • Fysisk aktivitet i SFO: tilgjengelige tiltak for organisert fysisk aktivitet i SFO kan settes mer i system • Fysisk aktivitet i fag: sikre idebanker og erfaringsutveksling mellom lærere internt på den enkelte skole og mellom skolene
Kosthold
<ul style="list-style-type: none"> • Måltid i SFO: ansatte skal sitte sammen med barna og spise til hvert måltid på SFO. Dette må gjøres slik at også barna merker at de voksne er der. Dette handler både om hyppighet av voksendeltakelse i måltidet, og om voksentetthet under måltidet. • Vurdere om skolene og kommunen bør iverksette flere tiltak på organisasjonsnivå/systemnivå for å sikre at elevene velger å kjøpe sunn mat fra kantine og ikke usunne produkter hos nærliggende butikker og kjøpesentre.
Holdningsarbeid
<ul style="list-style-type: none"> • Denne komponenten bør tydeliggjøres, videreutvikles og settes mer i system • Økt tetthet i samarbeid mellom skolene, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten • Systematisere holdningsarbeidet mot foresatte utover tematisering på foreldremøter • Grunnet kompleksiteten i denne komponenten, bør det vurderes å utvide tidsperspektiv for implementering utover tre år

4. Litteratur

- Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., . . . Ezzati, M. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627-2642. doi:10.1016/S0140-6736(17)32129-3
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med*, 43(1), 1-2. doi:43/1/1 [pii]
- Bundy, D. A. P., Schultz, L., Sarr, B., Banham, L., Colenso, P., & Drake, L. (2017). The School as a Platform for Addressing Health in Middle Childhood and Adolescence. In rd, D. A. P. Bundy, N. Silva, S. Horton, D. T. Jamison, & G. C. Patton (Eds.), *Child and Adolescent Health and Development*. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank
- (c) 2017 International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank.
- Dalene, K. E., Anderssen, S. A., Andersen, L. B., Steene-Johannessen, J., Ekelund, U., Hansen, B. H., & Kolle, E. (2018). Secular and longitudinal physical activity changes in population-based samples of children and adolescents. *Scand J Med Sci Sports*, 28(1), 161-171. doi:10.1111/sms.12876
- Friend, S., Flattum, C. F., Simpson, D., Nederhoff, D. M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). The researchers have left the building: what contributes to sustaining school-based interventions following the conclusion of formal research support? *J Sch Health*, 84(5), 326-333. doi:10.1111/josh.12149
- Haaland, E. W. (2012). Fiskesprell - et nasjonalt folkehelseprosjekt: "Vi gir dem rett og slett noen verktøy" : Barnehageansattes opplevelser av prosessimplementering: Høgskolen i Vestfold.
- Helsedirektoratet. (2015). Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole. Del 1: Barneskole og SFO. Retrieved from Oslo:
- Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Andersen, L. B., & Anderssen, S. A. (2010). Objectively assessed physical activity and aerobic fitness in a population-based sample of Norwegian 9- and 15-year-olds. *Scand J Med Sci Sports*, 20(1), e41-47. doi:10.1111/j.1600-0838.2009.00892.x
- Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Holme, I., Andersen, L. B., & Anderssen, S. A. (2009). Secular trends in adiposity in Norwegian 9-year-olds from 1999-2000 to 2005. *BMC Public Health*, 9, 389.
- Kvale, S. (1996). *Interviews : an introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, Calif: Sage.
- Lassi, Z., Moin, A., & Bhutta, Z. (2017). Nutrition in Middle Childhood and Adolescence. In rd, D. A. P. Bundy, N. Silva, S. Horton, D. T. Jamison, & G. C. Patton (Eds.), *Child and Adolescent Health and Development*. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank
- (c) 2017 International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank.

- Lillejord, S., Vågan, A., Johansson, L., Børte, K., & Ruud, E. (2016). Hvordan fysisk aktivitet i skolen kan fremme elevers helse, læringsmiljø og læringsutbytte. En systematisk kunnskapsoversikt. Retrieved from Oslo:
- Midthjell, K., Lee, C. M., Langhammer, A., Krokstad, S., Holmen, T. L., Hveem, K., . . . Holmen, J. (2013). Trends in overweight and obesity over 22 years in a large adult population: the HUNT Study, Norway. *Clin Obes*, 3(1-2), 12-20. doi:10.1111/cob.12009
- Ommundsen, Y. (2000). [Can sports and physical activity promote young peoples' psychosocial health?]. *Tidsskr Nor Laegeforen*, 120(29), 3573-3577.
- Resaland, G. K., Aadland, E., Moe, V. F., Aadland, K. N., Skrede, T., Stavnsbo, M., . . . Anderssen, S. A. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Prev Med*, 91, 322-328. doi:10.1016/j.ypmed.2016.09.005
- Resaland, G. K., Moe, V. F., Aadland, E., Steene-Johannessen, J., Glosvik, O., Andersen, J. R., . . . group, A. S. K. s. (2015). Active Smarter Kids (ASK): Rationale and design of a cluster-randomized controlled trial investigating the effects of daily physical activity on children's academic performance and risk factors for non-communicable diseases. *BMC Public Health*, 15, 709. doi:10.1186/s12889-015-2049-y
- Wold, B., & Mittelmark, M. B. (2018). Health-promotion research over three decades: The social-ecological model and challenges in implementation of interventions. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(20_suppl), 20-26. doi:10.1177/1403494817743893