



Larvik
kommune

Innlegg fra Larvik kommune

Guro Winsvold, kommunalsjef

**Catharina C. Vestmoen, psykologspesialist og
kommunepsykolog**

KOMMUNAL KOLLAPS

- eller nye muligheter til mer fellesskap og meningsfulle liv?



I 2035 har Larvik:

76%

flere
seniorer

(80-89 år)



13%

færre
barn

(6-15 år)



Snuoperasjonen

- **Alle må ta ansvar for eget liv, helse og alderdom - det er positivt!**
- **Løse oppdraget sammen**
- **Alle som kan få dekket behovene sine uten vedtakstjenester, må benytte seg av det man ikke må søke om**
- **Da klarer kommunen å hjelpe dem som trenger det mest**



Vi gjør hverandre gode og vil hverandre vel

Larvik kommune

Sammen for en bedre hverdag

Din lokale guide til helsetjenester og støtte i Larvik kommune

- Lavterskel og frivillighet
- Tildelingskriterier og forventninger
- Tilbud, aktiviteter og tjenester

Framtidas kommune

Mobilisere på tvers av
sektorer

Mobilisere lokalsamfunnet

Skape nye møteplasser

Nærmiljøutvalg og
tjenstesoner

Utvikle en temaplan for
innbyggertjenester

“Bedre å bo hjemme”



Plan for innbyggertjenester

Oppvekst
trekanten -
grunntjenester

NÆRMILJØ
SATSNING

Tjeneste-
trappa HM
grunnmuren

Endringer i hvem som gjør hva

Dagens situasjon

Barnevern/oppvekstreformen



Trinn 6
Langtidsopphold institusjon

Trinn 5
Døgnbemannet omsorgsbolig

Trinn 4
Tidsbegrenset opphold i institusjon

Trinn 3
Helsetjenester hjemme

Trinn 2
Mestring i eget hjem

Trinn 1
Arbeid og aktivitetstilbud

• Barn og unge • Familier • Voksne • Pårørende

Aktiviteter og sosiale møteplasser | Seniorekraft | Frivillighet | Praktisk hjelp | Helsefremmende og forebyggende aktivitet | Bolig

Grunnmuren for helsefremmende tilbud og tjenester

I hvert hovedområde finnes mange flotte tilbud og tjenester tilpasset ulike livsfaser og utfordringsbilder

Felles tjenestemodell

Samfunns -og tjenestemodellen i Larvik 3.0

Gode dager for alle

Finne, forstå og bidra

Ingen står alene

(Omfattende og koordinerte tiltak for innbyggere med store behov)

Vi støtter hverandre når det trengs

(Tidlig innsats og ekstra støtte for å hjelpe dem som møter utfordringer)

Grunnmuren

Gode dager for alle

(Universelle arenaer, tiltak og tilbud for hele lokalsamfunnet)

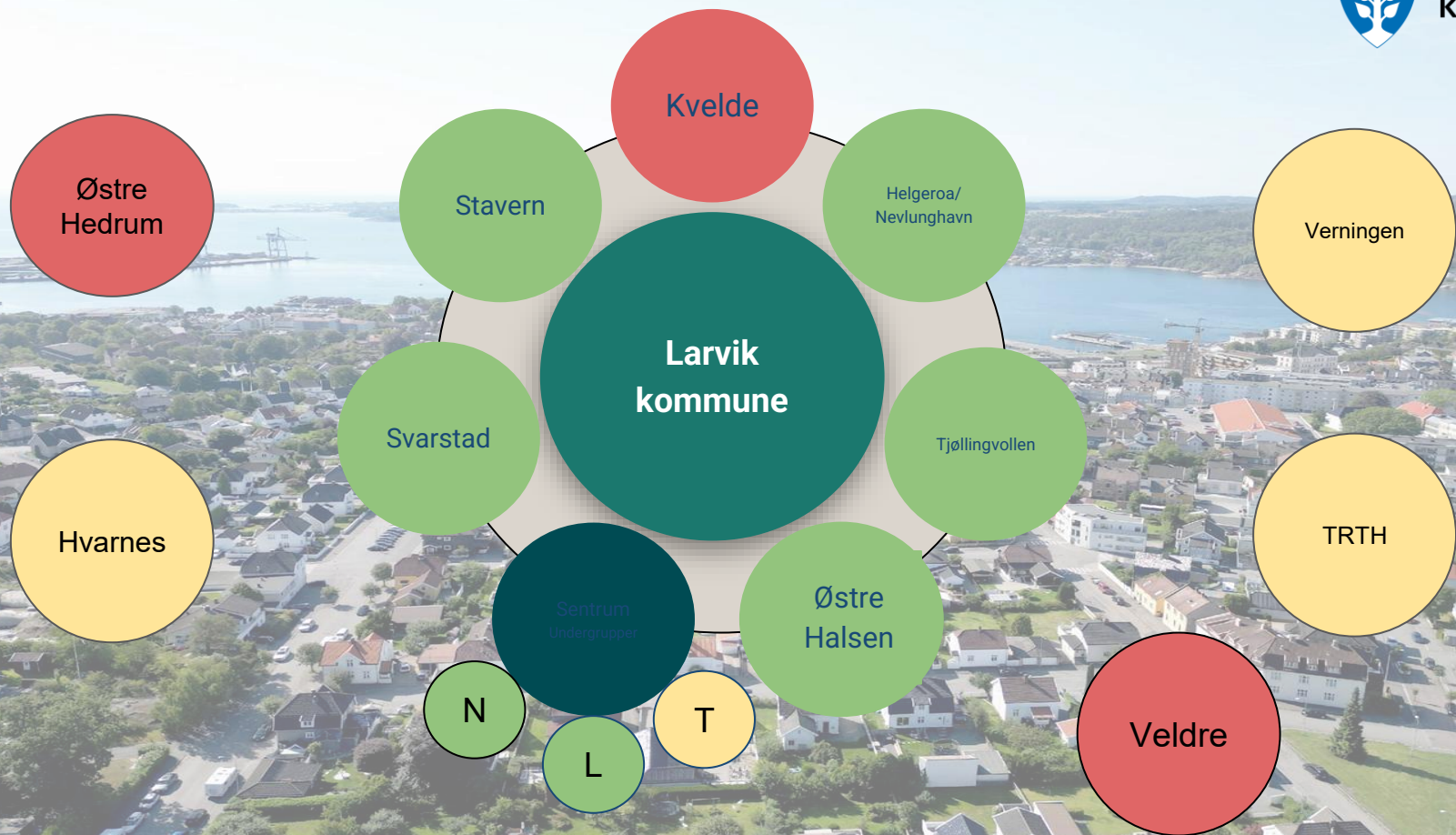




Sammen for Larvik

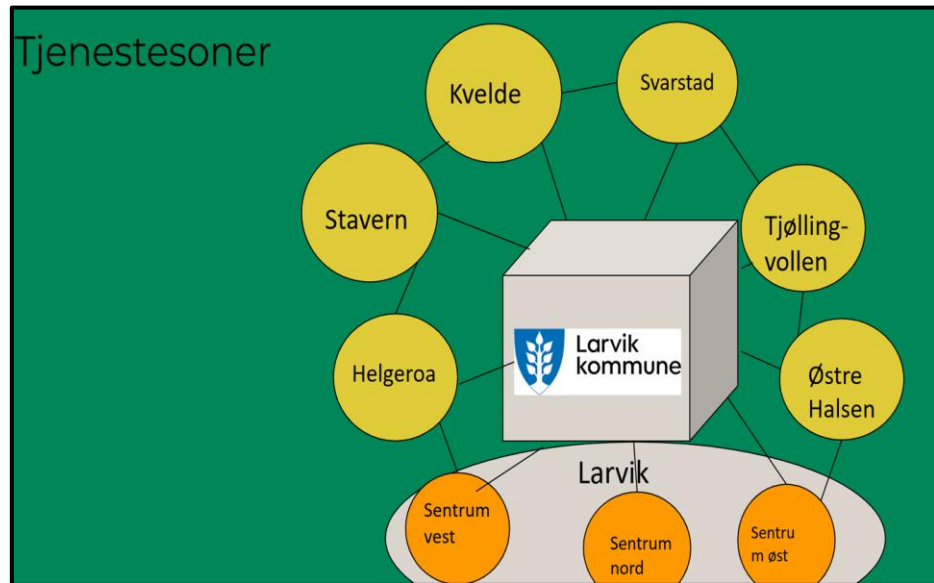
Lokal samfunnsutvikling
NMU





Tjenestesonene skal bygge ned siloer

- Tjenestesonekoordinatorer
- Skole, barnehage, hjemmetjenester, sykehjem, barnevern, helsestasjon, dagtilbud, kultur, NAV, dagsenter etc
- Innbyggernes behov i sentrum - ikke kommunens avdelinger
- Hvilke samlede ressurser har vi for å skape den beste løsningen for denne innbyggeren eller denne familien? Eksempel
- Fra separate enheter som hjelper hver for oss, til å bli ett samlet lag som jobber koordinert



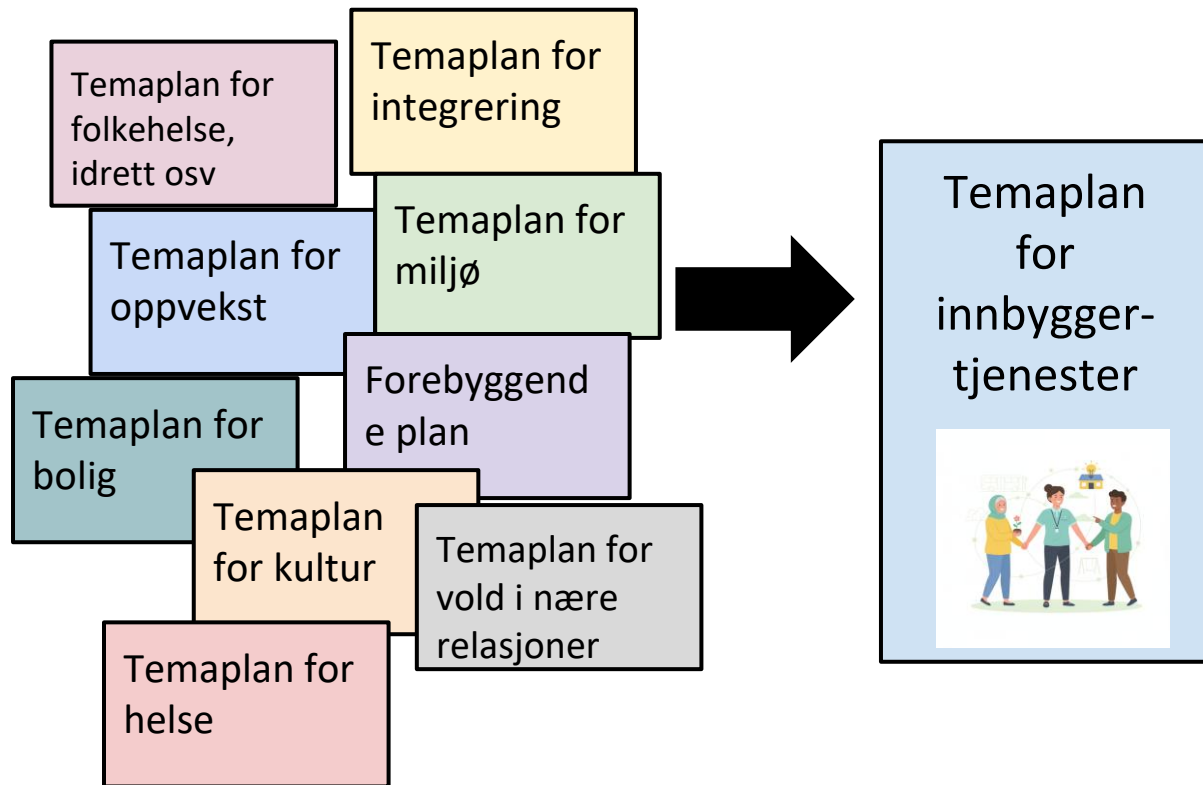
Framtidas kommune – ***Kos deg hjemme lenger! - Livsglede, trygghet og tilhørighet***





01	Vær sivil	De er lite opptatt av hvilken rolle du har i kommunen, mer opptatt av hvordan du kan støtte dem og hjelpe dem videre.
02	Skap relasjon uten kommunale verktøy	Kommunale verktøy kommer tidsnok på banen, ikke la de styre relasjonsbyggingen.
03	Henvis til en modige kommune dedikerte ledere	Bruke eksempler og understreke at dette er en tydelig og massiv satsing - i den satsingen er de avgjørende.
04	Tverrsektoriell tilnærming	Påta seg og være et tverrfaglig bindeledd. <u>Konsekvenser for fremtidig organisering.</u>
05	Balanse positivisme/realisme	En positiv og avklart relasjon skaper et godt grunnlag for utfordringer og realisme.

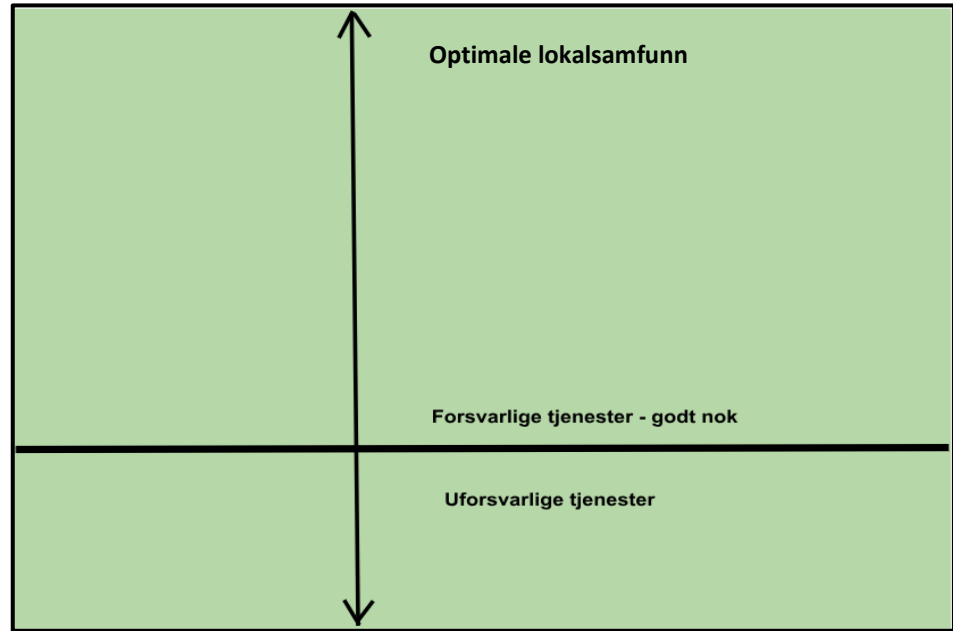


Temaplan for innbyggertjenester



Tjenestesone + nærmiljøutvalg =  Framtidas kommune 

- Vi sørger for de lovpålagte oppgaver
- Innbyggerne og lokalsamfunnet inviteres med for å utvikle andre oppgaver og aktiviteter
- Kraften oppstår når vi får disse to pilarene til å jobbe sammen om å løse utfordringene



Todelt tilnærming

- For ansatte
- For innbyggere, frivillighet, næringsliv, lokalsamfunn osv





Larvik
kommune

Vi må tilbake til fellesskapet

Catharina C. Vestmoen, psykologspesialist og kommunepsykolog i Larvik

Hva vil det si å være sunn?

Søvn, trening, kosthold, forsiktig med alkohol, begrenset skjermbruk..... Hva er det som mangler her.....?

Menneskelig kontakt/**RELASJONER**. Ensomhet like skadelig som å røyke 15 sigaretter hver dag....



Hvordan henger dette sammen?

Ensomhet —————> stresshormonet kortisol
(kronisk stress)

Sosiale relasjoner, gi og ta, bidra og gjøre noe
hyggelig for andre, nærområdet —————>
oksytocin (snillhets- og kjærlighetshormonet)



Gjør noe for andre

Eksperiment. Får penger, 1 gruppe får beskjed om å bruke penger på seg selv. Den andre på å bruke det på andre. Gjett hvilken gruppe som ble mest glad?

- **Hva vi alle kan gjøre - Se opp, smil, nikk, si “hei”**



Hva blir vi egentlig glad av?

Eksperiment på t-banen i USA (University of Chicago, psykolog Epley)

3 grupper. 1. sikre deg egentid. 2. Gjør som du pleier (kontrollgruppen), 3. Ta initiativ til en meningsfull samtale med en fremmed. Hva trodde deltakerne skulle gjøre de mest fornøyde/glade? Hva gjorde dem faktisk mest fornøyde og glade?

Samme resultat uavhengig av hvor du er på introvert/ekstrovertskaalen

Uventede fine menneskemøter kan varme hjertet like godt som et nært vennskap.

Chatty car/ skravlevogn?



Å utfordre tidsånden og samfunnsutviklingen

“Vi MÅ få flere psykologer!!”

Nei!! Vi gjør ikke det. Samlet sett kanskje høyest psykologdekning pr/innbygger i hele verden i Norge

Å gjøre mer av det samme og forvente et annet resultat er selve definisjonen på galskap.

Vi må bli mer opptatt av menneskets grunnleggende behov for innhold, mening, tilhørighet og fellesskap enn å utrede, diagnostisere, medisinere. Hva hvis det er samfunnet som er sykt?! Hva hvis det er mangel på menneskemøter og oksytocin?



Den dårlige økonomien og mangel på helsepersonell er til dels en viktig gladmelding :-)

Det er mange i Norge som kjenner på ensomhet, tomhet, mangel på mening.

Vi har i altfor stor grad profesjonalisert mellommenneskelighet og omsorg i form av offentlige tjenester.

Vi har godt av å trenge hverandre mer og lene oss mer på hverandre.

Det er de gjensidige relasjonene som har mest å si for folkehelsen vår!



Dugnad er det motsatte av verdiene vi blir utsatt for på SoMe

“Because I’m worth it!”

“What’s in it for me?”

Det deilige med dugnad må oppleves på kroppen



To ulike typer lykke

- Tilfredshetslykke: velvære som kommer av at vi slapper av og nyter (god mat, favorittserien på Netflix etc)
- Engasjementslykke: utløses av engasjement og interesse. Lykke man kan føle når man blir utfordret og må investere energi i det man gjør.

Dugnad gir flust av engasjementslykke! :-)



3 enkle råd for å fremme egen og andres psykiske helse. ABC for god psykisk helse

Act: Gjør noe aktivt

Belong: Gjør noe sammen

Commit: Gjør noe meningsfylt

Dugnad gir 3 av 3! Bring on kommune 3.0, samskaping med frivilligheten og mer ABC til folket!!



**Tusen takk for
oppmerksomheten! :-)**

