



Luster
kommune



Kommunalt
førebyggingsprogram
for barn og unge
i Luster

Innhold

Innleiing.....	2
1. Utfordringsbiletet	3
2. Mål for tilskotsperioden	3
3. Medverknad	4
4. Innsatsar og tiltak	4
Tiltak 1: Skattekista – inkluderande møteplass og arbeidstrening	4
Tiltak 2: Barn i balanse – aktivitet, meistring og inkludering/fellesskap	5
Tiltak 3: Trygge rom – sosialt fellesskap og ernæring	5
Tiltak 4: FriMoro – aktive og inkluderande feriar	6
5. Gjennomføring	6
6. Budsjett.....	6

Innleiing

Det kommunale førebyggingsprogrammet for barn og unge

I 2026 har Luster kommune fått tildelt 480 200 kroner frå Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) gjennom det nye kommunale førebyggingsprogrammet for barn og unge. Dette er ei tverrsektoriell tilskotsordning som skal gje kommunane større lokal fridom til å styrke oppvekstvilkåra og førebygge utanforskap blant barn og unge (0–24 år). For å møte dei lokale behova i kommunen vår, har vi valt å satse på fire konkrete tiltak. Tiltaka rettar seg mot ulike aldersgrupper og skal samla bidra til å styrkje fellesskap, aktivitet, meistring og inkludering på tvers av kommunale tenester og frivilligheita.

Planen byggjer på lokalt kunnskapsgrunnlag frå mellom anna Ungdata, Folkehelseoversikt, Elevundersøkinga og Oppvekstprofilen. Ungdom i Luster har sjølve vore med på å forme tiltaka gjennom ein eigen workshop med Ungdomens kommunestyre, samtalar via los-tenesta og dialog med ungdomsklubbane. Tilbakemeldingane deira viser eit tydeleg ønskje om sosiale møteplassar med trygge vaksne, varierte aktivitetar og mindre grupper som gir trygge rammer.



1. Utfordringsbiletet

Luster kommune har identifisert fleire utfordringar knytte til den psykiske og fysiske helsa, trivselen og deltakinga til barn og unge. Kunnskapsgrunnlag som UngData (2024), Elevundersøkinga (2026), Oppvekstprofil (2026) og Folkehelseoversikta (2024–2028) viser ei uheldig utvikling innan psykisk helse, mobbing, rus og overvekt. Tilbakemeldingar frå kommunen sine tenester understøttar dette.

Oppvekstprofilen 2026 og UngData 2024 viser mellom anna følgjande utfordringar:

- **Mobbing på 7. trinn:** 14 % i Luster, samanlikna med 9,5 % i fylket og 10 % på landsbasis.
- **Trivsel på 7. trinn:** 80 % i Luster, samanlikna med 84 % i fylket og 85 % på landsbasis.
- **Overvekt/fedme blant 17-åringar:** 24 % i Luster, samanlikna med 21 % i fylket og 21 % på landsbasis.
- **Trenar sjeldnare enn éin gong i veka blant 17-åringar:** 37 % i Luster, samanlikna med 27 % i fylket og 29 % på landsbasis.
- **Har vore tydeleg rusa dei siste 12 månadene blant ungdomsskuleelevar:** 21,2 % i Luster, samanlikna med 12,2 % i fylket og 13,8 % på landsbasis.

Andel unge mellom 15 og 29 år som står utanfor arbeid og utdanning, ligg over fylkesnivået. NAV Luster rapporterer om lag 40 sårbare og økonomisk utsette ungdommar. Desse ungdommane står utanfor arbeid og utdanning og har behov for relasjonell støtte og trygge vaksne.

2. Mål for tilskotsperioden

Kommunen sitt mål er å styrkje den fysiske og psykiske helsa, trivselen, meistringa og den sosiale tilhøyrsla til barn og unge.

Kommunen skal særleg:

- ⇒ førebyggje utanforskap og einsemd
- ⇒ bidra til auka fysisk aktivitet og betre helse
- ⇒ skape trygge sosiale møteplassar
- ⇒ gi barn og unge høve til å delta i inkluderande aktivitetar
- ⇒ styrkje relasjonar mellom ungdom og trygge vaksne
- ⇒ leggje til rette for ungdom som står utanfor arbeid og utdanning.

Gjennom dei fire hovudtiltaka (Skattekista, Barn i balanse, Trygge rom og FriMoro) vil kommunen svare direkte på ungdommen sitt eige ønske om sosiale møteplassar med vaksenkontakt, førebyggje utanforskap, fremje fysisk aktivitet, og fange opp dei som står utanfor arbeid og utdanning gjennom tverrsektorielt samarbeid.

3. Medverknad

Utfordringsbiletet og utviklinga av tiltaka er utforma i tett samarbeid med ungdommane sjølve. Kommunen har gjennomført workshop med Ungdomens kommunestyre, hatt samtalar med ungdom knytt til los-tenesta og hatt dialog med styra i ungdomsklubbane. Om lag 40 ungdommar har vore involverte i denne dialogen.

Ungdommane sitt hovudbodskap er eit ønskje om sosiale møteplassar med trygge vaksne og varierte aktivitetar. Ungdommane peikar på at mindre grupper kan gjere rammene tryggare. Eldre ungdom trekkjer særleg fram Skattekista som eit etterlengta lokale for ein slik møteplass.

4. Innsatsar og tiltak

Planen består av fire hovudtiltak som skal gjennomførast gjennom heile året.

Tiltak 1: Skattekista – inkluderande møteplass og arbeidstrening

Målgruppe: 15–24 år

Ansvarleg eining: Oppvekst og folkehelse

Gjennomføring: Heile året

Skattekista skal vere ein tilrettelagd arbeidsarena og sosial møteplass for unge vaksne som står utanfor utdanning, arbeid og opplæring.

Tiltaket har tre sentrale element:

1. Arbeidstrening gjennom gjenbruk

Drifta er basert på ein second hand-butikk for klede. Dette gir unge vaksne høve til arbeidstrening og praktisk erfaring.

2. Open og uformell møteplass

Skattekista skal vere ein open sosial arena der besøkande kan få gratis kaffi, saft og ein uformell prat. Målet er å skape eit inkluderande miljø med låg terskel for deltaking.

3. Tverrsektorielt samarbeid

NAV er ein sentral samarbeidspartnar, samtidig som frivilligheita bidreg aktivt i tiltaket. Nasjonalforeningen for folkehelsa Gaupne Helselag og Luster Husflidslag er med i prosjektgruppa. Det blir også samarbeidd med oppvekst, flyktningetenesta, folkehelse og psykisk helseteam.



Tiltak 2: Barn i balanse – aktivitet, meistring og inkludering/fellesskap

Målgruppe: 5.–7. trinn

Ansvarleg eining: Oppvekst, kultur og folkehelse

Gjennomføring: Heile året

Tiltaket skal fremje fysisk helse, meistring og sosial inkludering gjennom lystbetonte og lågterskel aktivitetar. Tiltaket er særleg retta mot å snu den negative utviklinga knytt til inaktivitet og vektutfordringar.

Tiltaket består av tre hovudområde:

1. **«Prøv noko nytt»**– korte introduksjonar til varierte og ikkje-konkurransprega aktivitetar.
2. **Elevstyrte aktivitetar** – open hall og tur-, der barna sjølve får stor medverknad.
3. **Basistrening** – aktivitet som gir barna eit grunnlag for fysisk meistring og rørsleglede.

Tiltaket blir gjennomført i samarbeid mellom skulane, helsestasjonen, NAV, flyktningetenesta lag og organisasjonar. 1 og 2 blir gjennomført som ferieaktivitet. Nr 3 vil ein prøve ut gradvis i ulike bygdar.

Tiltak 3: Trygge rom – sosialt fellesskap og ernæring

Målgruppe: 8.–10. trinn

Ansvarleg eining: Oppvekst og folkehelse

Gjennomføring: Heile året

Tiltaket set psykisk helse, trivsel og førebygging av utanforskap i sentrum

Tiltaket består av:

Roleg møteplass

Det blir etablert ein arena med aktivitetar som teikning, perling og liknande. Her kan ungdommane byggje relasjonar i mindre grupper, med trygge vaksne til stades.

Mat og fellesskap

På arenaen skal det vere høve til enkel og gratis matlaging etter skuletid. Målet er å kombinere sosialt fellesskap, gode kvardagsvanar og gode samtalar.

Tiltaket blir gjennomført i samarbeid mellom skulane, barnevernet, psykisk helseteam, NAV, helsestasjonen, folkehelse, kultur og flyktningetenesta.

Tilbodet blir i hovudsak gjennomført på ungdomsklubbane i kommunen.



Tiltak 4: FriMoro – aktive og inkluderande feriar

Målgruppe: 4.–10. trinn

Ansvarleg eining: Oppvekst og folkehelse

Gjennomføring: Heile året

FriMoro skal sikre eit gratis, trygt og inkluderande aktivitetstilbod for barn og unge i haust-, vinter- og sommarferien.

Tiltaket blir gjennomført gjennom eit breitt samarbeid mellom kommunale tenester og det lokale lag- og foreiningslivet.

Aktivitetane omfattar mellom anna:

- utandørsaktivitetar og turliv med lågterskel friluftsliv
- klubbaktivitetar og sosiale møteplassar
- kvelds- og dagarrangement på ungdomsklubbane
- samarbeid med lag og organisasjonar for rekruttering og deltaking.

Målet er å gi barn og unge høve til å delta i aktivitetar og fellesskap uavhengig av økonomi og tilhøyrse.

5. Gjennomføring

Alle dei fire tiltaka er planlagde gjennomførte gjennom heile året.

Tiltaka skal sjåast i samanheng og utfylle kvarandre. Dei dekkjer ulike aldersgrupper frå 4 til 24 år og har eit felles mål om å styrkje inkludering, helse, meistring og tilhøyrse.

Tiltaka byggjer på samarbeid mellom kommunale tenester og, der det er relevant, lokale lag og organisasjonar.

6. Budsjett

Tilskot frå Bufdir er oppgitt til 480 216 kroner for 2026.

