

"1-METEREN GJØR ALLE TRISTERE"

Ungdom om
pandemien

Med
"Få det bedre-
forslag"



Utgiver: Voksne for Barn, © 2021

Redaksjon: Nina Grindheim, Karin Källsmyr, Heidi Kristiansen og Birthe Bratvold

Illustrasjonsfoto: Colourbox

Lay-out: Heidi Kristiansen

978-82-92488-97-3 (trykk)

978-82-92488-98-0 (PDF)

Bekymringsfullt

I januar og februar 2021 har vi snakket med **elever på ungdoms- og videregående skoler** om hvordan de har det i tider av nedstenging og strenge restriksjoner.

Vi har fått mange sterke beskrivelser om **manglende motivasjon og tapt energi, om ensomhet og isolering** og om **vonde tanker** som blir enda vondere når man blir sittende alene og møter verden via skjermen.

Men vi har også fått mange **gode forslag og eksempler på hva som kan motvirke** både ensomhet, manglende motivasjon og vonde tanker. Noe handler om hva vi alle kan gjøre for hverandre for å **ivareta barn og unges psykiske helse** i koronaens tid.

Voksne for Barn vil formidle de unges tanker, opplevelser og gode råd, slik at **deres stemme blir hørt**.

Oslo, 3. mars 2021

Generalsekretær

OM
VOKSNE FOR
BARN

Vi har alle et voksenansvar. Et ansvar for å passe på. For å tilby en trygg hånd når det trengs. For å være voksne for barn.

Voksne for Barn er en ideell medlemsorganisasjon som i over 60 år har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn.

Vi ser, lytter til og lærer av barn, og gir oss ikke før de blir tatt på alvor

VFB.NO

INNHOOLD

- Problemer hjemme/få det bedre Side 3
- Hjemmeskole Side 4
- Få det bedre-forslag hjemmeskole Side 5
- Psykisk uhelse Side 6
- Få det bedre-forslag psykisk uhelse Side 7
- Isolasjon Side 8
- Få det bedre-forslag isolasjon Side 9
- Angst/få det bedre Side 10



BAKGRUNN

Vi har hatt tre digitale samlinger med **60 elevmentorere** fra skoler som bruker Voksne for Barns skoletiltak *Drømmeskolen*. En av oppgavene vi bad elevene om å forberede var å si noe om **hvordan de har opplevd situasjonen under pandemien**:

Hva har vært utfordrende for deg i koronatider?

Hva har du lagt merke til blant dine medelever?

Vi spurte også om hva de tenker at man kan gjøre for å motvirke ensomhet og isolering innen skolens rammer, og hvordan fange opp de mest sårbare og utsatte elevene.

Prosessen ble gjennomført som gruppeoppgaver på Zoom og Miro-board.

PROBLEMER I FAMILIEN

Utfordrende å måtte være hjemme i
stedet for på hybel

Noen gleder
seg til å komme på
skolen for å slippe å
være hjemme. Har
vært vanskelig

*Jeg har
problemer
hjemme*

**Savner å
være med
hele familien
min**

FÅ DET BEDRE-FORSLAG

Videochat/facetime

Snakk med
helsesykepleier
eller andre
du stoler på

**Vær mer
ute med
venner**



HJEMMESKOLE

Problemer med
døgnrytme
når man har
hjemmeskole

En får ikke praksis

*Lite hjelp
hjemme fra*

**MISTER
FOKUS**

Mindre motiverende
å gjøre skolearbeid

At ting avlyses-
skiturer,
overnattingstur
er etc.

Ekstra vanskelig
når man sliter
litt med språket

Praktiske timar der ein
må nytta same verktøy
eller treng hjelp av andre

Karakterer

Mye
skolearbeid
ved
hjemmeskole

Å holde
seg våken i
nettimer

Hjemmeskole tungt
når en har lese- og
skrivevansker

Å ikke forstå
hva som blir forklart
av læreren på nett

*Lite energi
i hverdagen*

Konsentrasjon
og å faktisk få med seg
det vi lærer på Teams

*Realfag
timene*

Lite variasjon
i måten
læreren
underviser
på

FÅ DET BEDRE-FORSLAG

Hjelp en klassekamerat med å forstå oppgavene/tema

Hør på musikk når du jobber

Si ifra til en lærer om du mister motivasjonen helt

Snakk med klassekamerater eller lærere og spør om hjelp

Prøve å gjøre noe annerledes, gå på tur, lage noe, tegne, lage surdeig...

Snakke med læreren, det har fungert av og til

Bli enig med en i klassen om å gå igjennom stoffet etter timen.
Bli studiepartnere på et vis

Sitt en plass der du er komfortabel (utenom seng)

Belønn deg selv hvis du klarer å følge med

Følge rutiner

Prøv å finn småting i livet å gjøre, prøve å romantisere livet

Gå en tur-få luft

Senk kravene til deg selv



PSYKISK UHELSE

Usikker

Å ikke ha
noen å være med

Slite med egne
tanka

Færre små
gleder i
hverdagen

Å være på
Teams
hele dagen

**Har
ingen å
snakke
med**

Å ikke kunne
klemme

Å HOLDE
AVSTAND

Å være hjemme hele tiden

utslitt

Ingen fysisk kontakt

**Å mista
mykje av
ungdomstida**

Når man har foreldre i
risikozonen, kan man
ikke være med andre

Å føle
seg
aleine

*Overtenker
når
man er
alene*

FÅ DET BEDRE-FORSLAG

Spør hverandre
om hvordan det går

Vi må ta vare på hverandre,
men ikke overbelaste noen,
alle har noe de sliter med

Gå en tur

Trening

Snakk med noen
som du stoler på. En
venn eller forelder,
eller eventuelt
helsesykepleier

**Snakk
om det!**

**Ringe
en venn**

**Prøv å tenke
langsiktig og solidarisk**

Prøve å finne glede i ting som
man ikke tenkte på før

**Det hjelper å tenke
konsekvensene
av det man gjør**

**Være der
for andre**

Snakke med
de du
føler
er ensomme

SLITER MED ANGST

Redd for å komme på skolen i det hele tatt

Stress og redsel grunnet
situasjonen vi er i

Redd for å
smitte de hjemme

Usikker på koronatiden –
hvordan man skal håndtere det

Skummelt med smitte på skolen



FÅ DET BEDRE-FORSLAG

Snakke med helsesøster om
hvordan man kan lage
god informasjon/ informere
alle elever på skolen.

**Følg
smittevernreglene**

Snakke om noe
positivt
for å
spre glede

ISOLASJON

Færre arrangerte
fritidsaktiviteter

Lite trening,
treningssentre stengt

Unngår fysisk kontakt

Folk som ikke
følger
restriksjonene

Møter ikke
nye mennesker

Vanskelig å ta
initiativ selv

Smittevernregler

Ingen arrangementer

1-meteren gjør alle tristere

Vanskelig å holde
kontakten
med venner

Venner i parallellklassen
man ikke får møte

Vanskelig å gi
klem når noen
trenger det

Når man har
foreldre i
risikozonen, kan
man ikke være
med andre

*Vanskelig
å samles*

Vanskeligere å være en god
støttespiller for andre

Kjipt å ikke møte venner

Ingen fysisk
kontakt

*Medelever
begynner
å gå lei av
isolasjon*



FÅ DET BEDRE-FORSLAG

Kan møtes ute hvis det går an, ake eller gå på ski. En kan holde litt avstand mens man har det gøy

Ha noen nære venner som du holder fast på

Gjøre det beste ut av reglene som er

Prøve å huske på at hvis man følger alle reglene blir situasjonen bedre

Ha en fast venn du drar til

Snakke med folk på snap eller tlf om eventuelle problemer eller ting man vil snakke om

Se på film, spille onlinespill eller høre på musikk digitalt med venner

Facetime

Snakke med venner over netf

Invitere til og organisere uteaktiviteter

Prøve noe nytt, for eksempel en ny hobby

Skrive fine lapper til hverandre

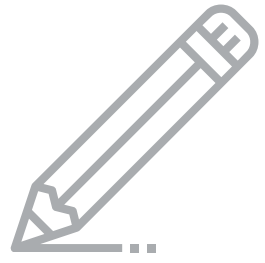
Gå ut og prøv en ny løsning, f.eks. gå ut og spill fotball

Netflixparty

Gjøre det beste ut av det, gå tur eller lignende

Møte venner ute

NOTATER:



Trenger
du hjelp?

Hjelpetelefonen 116 123

Mental Helses gratis døgnåpne telefontjeneste for alle
som trenger noen å snakke med

Sidetmedord.no

Mental Helses chattetjeneste

Alarmtelefonen 116 111

For barn og unge som blir utsatt for omsorgssvikt, vold
og overgrep.

Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 33 321

For barn og unge som trenger
noen å snakke med

Anonym chat BarSnakk: barnavrus.no

For barn og unge som har foreldre med rusproblemer

