

«Jeg hadde gledet meg sånn til å bo for meg selv, være 'min egen herre'. Jeg var ikke helt forberedt på hvor stille det kan bli i et rom alene.»



UNGDOM OM

Å BO ALENE

Erfaringsrapport fra Ungt nettverk 2022

UTGIVER: Voksne for Barn © 2022
I REDAKSJONEN: Elisabeth Wold og Heidi Kristiansen
FOTO: Canva og Colourbox
LAYOUT: Heidi Kristiansen
ISBN 978-82-8443-013-3 (trykk)
ISBN 978-82-8443-014-0 (PDF)

PÅ VEI MOT VOKSENLIVET

Å flytte hjemmefra og bo for seg selv er en stor milepæl i livet. Som ung gleder en seg til å føle mer frihet og selvstendighet – og for de aller fleste så går dette veldig bra.

212 000 personer under 30 år bor alene. Flertallet av disse kan ringe «hjem» og få hjelp til praktiske og økonomiske utfordringer. Noen bor kanskje så nærme at de kan stikke innom barndomshjemmet på middag eller for å låne utstyr de selv ikke har.

Men ikke alle har et ressurssterkt hjem i ryggen. De kan ha foreldre som sliter med sine egne utfordringer, ha bodd i fosterhjem, på institusjon eller kommet ny til Norge som ung voksen. Disse unge er ekstra sårbare.

Deltakerne i vårt «Ungt nettverk» er naturlig nok svært opptatt av disse spørsmålene. Mange av dem har flyttet for seg selv veldig unge og må i stor grad klare seg selv. De kommer med gode forslag, som at det bør finnes en «voksenveileder». For en kjempegod idé! Og et rungende ja til mer praktisk hverdagsøkonomi inn i skolen og bedre forberedelse på voksenlivet.

Erfaringene fra ungdommen og rådene vi har samlet gir et godt bidrag til økt livsmestring.

Vi håper du vil lese, og at du tar nytte av erfaringene, råd og tips.

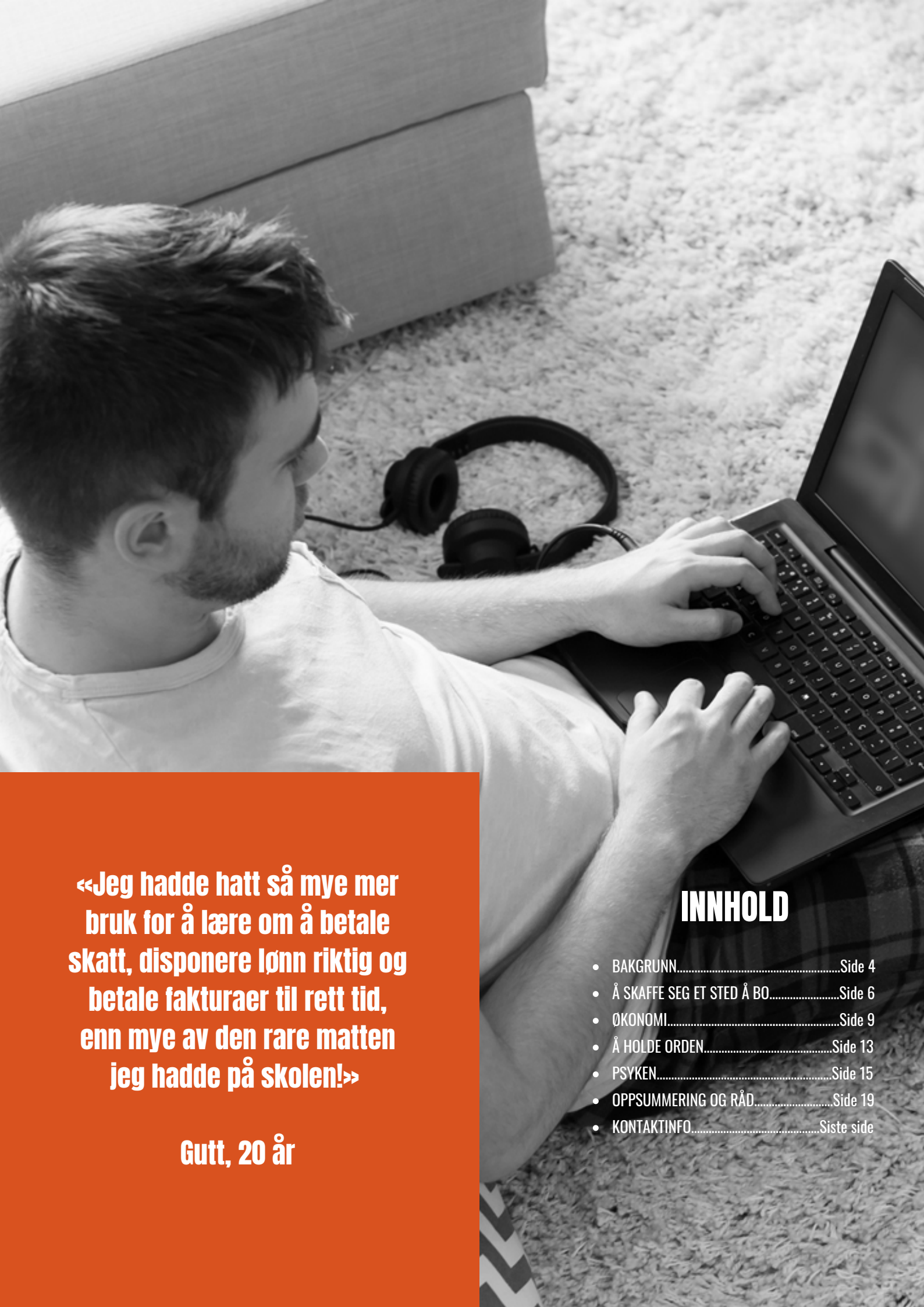
Oslo, 4. februar 2022

Signe Horn

Generalsekretær

«Plutselig måtte jeg lære meg 'banking', betale fakturaer til riktig tid og sånn. Det er vanskeligere enn det høres ut!»

Jente, 19 år



«Jeg hadde hatt så mye mer bruk for å lære om å betale skatt, disponere lønn riktig og betale fakturaer til rett tid, enn mye av den rare matten jeg hadde på skolen!»

Gutt, 20 år

INNHOOLD

- BAKGRUNN.....Side 4
- Å SKAFFE SEG ET STED Å BO.....Side 6
- ØKONOMI.....Side 9
- Å HOLDE ORDEN.....Side 13
- PSYKEN.....Side 15
- OPPSUMMERING OG RÅD.....Side 19
- KONTAKTINFO.....Siste side

BAKGRUNN

Vårt landsomfattende tiltak **Ungt nettverk** er en møteplass for unge mellom 16 og 25 år med litt ekstra belastninger i livet som kan påvirke deres psykiske helse. Nettverket skal være et sted der ungdommene kan dele erfaringer på godt og vondt. Det skal være et trygt og godt sted å være, derfor er gjensidig taushetsplikt en selvsagt forutsetning. Ungdommene skal kunne føle tilhørighet, dele erfaringer og nyttig kunnskap. Det er stor etterspørsel av unge brukere som kan dele erfaringer relatert til psykisk helse, rus og andre oppvekstforhold. Mange av deltagerne i Ungt nettverk bidrar aktivt til dette, sammen med ansatte i Voksne for Barn.

På helgesamling i Ungt nettverk i november 2021 deltok 20 ungdommer i alderen 17 – 25 år fra hele landet. Det var tolv jenter og åtte gutter. Ungdommene fikk selv velge tema for samlingen, og det kom klare ønsker om at det å flytte fra familien, utdanning, jobb, det stå på egne ben og klare seg selv økonomisk var noe som opptok dem. Derfor foreslo de at denne helgen kunne vi jobbe med utfordringer med å måtte klare seg selv. En av jentene sa: «Jeg ønsker å diskutere mer med de andre hvordan de opplever overgangen til voksenlivet». Og der kom landet overskriften på samlingen: Overgangen til voksenlivet.

Ungdommene jobbet i grupper med flere tema relatert til det å bli voksen: Hvordan det er å jobbe eller gå på skole når en sliter med psykisk helse, å lage CV og skrive jobbsøknad og om det å flytte for seg selv for første gang. Det som tydelig skapte mest engasjement var det med å bo alene, og derfor velger vi å presentere nettopp de erfaringene i denne rapporten. De fleste hadde flyttet hjemmefra, men problemstillingene var nyttige også for de som ikke har tatt steget ennå. Flere av ungdommene hadde flyttet for seg selv allerede i 16-årsalderen fordi det ikke var videregående skole på hjemstedet.

Alle var enige om at det kom som et lite sjokk å skulle ha ansvar for alt selv plutselig.


Oslo, 4. februar 2022

Elisabeth Wold

fagkoordinator i Voksne for Barn

«Hvorfor lærer vi ingenting om det å bo for seg selv på skolen? Det burde vært et eget fag!»

Jente, 20 år



«Det er jo ikke sånn at man får en 'voksenbok', à la 'dette må du huske på når du flytter for deg selv.' Men det skulle man hatt!»

Jente, 19 år

OM Å SKAFFE SEG ET STED Å BO

Flere av ungdommene hadde fått bosted på det private leiemarkedet og gjort seg erfaringer på godt og vondt. Det var ganske trist å høre om hvor påpasselige og mistenksomme de måtte være når de skrev leiekontrakt. Frykten for å bli lurt av utleier var stor i gruppa.

«Husk å ta bilder av leiligheten før du flytter inn, og sørg for å få med dato. Ellers kan du få skylden for skader andre har gjort på leiligheten!»
Jente, 21 år

«Jeg skulle ønske noen hadde fortalt meg at det alltid står noe med liten skrift i alle leieavtaler, som du blir negativt overrasket over den dagen du flytter ut.»
Gutt, 21 år

Alle snakket om at kan det være lurt å snakke med en voksen i forkant om det praktiske når man skal flytte for seg selv. Men også i etterkant, fordi det dukker opp situasjoner man ikke har møtt på før. Rett og slett å ha en voksenveileder.

«Det burde vært en egen voksenveileder i hver kommune. En man kunne få veiledning hos for stort og smått av utfordringer man møter på som ung 'første-aleneboende'. Nå er man prisgitt at man har noen man kan spørre i nettverket sitt. Men det er jo ikke alltid man har noen man kan spørre, eller at det er flaut, liksom. Det kan være lettere å spørre noen som har veiledning som jobb.»
Gutt, 21 år

«Vær supernøye på visning. Sjekk alle kriker og kroker, og ta bilder!»
Jente, 22 år

forts. OM Å SKAFFE SEG ET STED Å BO

Et viktig spørsmål å stille seg når du flytter ut er om du skal bo i kollektiv eller alene. Noen i gruppa hadde erfaring med å ha bodd alene i leilighet. Når du skal bo alene er du også alene om alt det praktiske. Som leieavtale, depositumkonto, strømvtaale og innboforsikring. De unges erfaring er at du fort kan bli lurt, eller betale mer enn du trenger om du ikke har noen å rådføre deg med.

«Sørg for alltid ha en skriftlig kontrakt med utleier, som du har finlest, gjerne sammen med en voksen som selv har leid bolig før, og har litt peiling»

Jente, 22 år

Noen av ungdommene hadde opplevd at utleier hadde vært i leiligheten uten grunn. De var opptatt av at du må melde ifra hvis du oppdager sånne ting. Flere mente at hvis du flytter hjemmefra for første gang, kan det være en fordel å velge kollektiv som boform, da blir ikke overgangen så stor.

«Det er jo ikke sånn at man får en 'voksenbok', å la 'dette må du huske på når du flytter for deg selv.' Men det skulle man hatt!»

Jente, 19 år

«Første gangen jeg skulle bo uten mamma bodde jeg alene, og det var så ensomt. Jeg ble nesten depressiv. Nå bor jeg i kollektiv, og der er det jo alltid noen å snakke med»

Jente, 21 år



«Mamma kan overhodet ikke det med penger, så jeg har bestemt meg for å ikke bli som henne. Men, du vet, av og til så synes man synd på seg selv for man ikke har nok penger. Så kjøper man noe en ikke har råd til som trøst»

Jente, 20 år

OM ØKONOMI

Samtlige i gruppa så på styring av økonomi som en utfordring. De var rett og slett ikke forberedt på hvor dyrt alt er, og hvor mye ting du må skaffe deg når du flytter for deg selv. Flere hadde opplevd at ikke pengene strakk til. Noen hadde også latt være å betale regninger, med det resultat at regningen gikk til inkasso og at den opprinnelige betalingssummen økte til et mye større beløp.

«Jeg tenkte at siden jeg skulle leie møblert, var det ikke så mye jeg måtte kjøpe, men det er det jo! Jeg tenkte jo ikke på at jeg måtte jo kjøpe håndklær, sengetøy, kjøkkenredskaper, ja sånne ting. Det er jo kjempedyrt!»

Jente, 23 år

«Plutselig måtte jeg lære meg 'bankting', betale fakturaer til riktig tid og sånn. Det er vanskeligere enn det høres ut!»

Jente, 19 år

«Jeg har ikke lært å administrere penger hjemme. Foreldrene mine var ikke noe gode på det heller, så jeg har lært 'the hard way' på egenhånd, kan du si.»

Gutt, 22 år

«Mamma kan overhodet ikke det med penger, så jeg har bestemt meg for å ikke bli som henne. Men, du vet, av og til så synes man synd på seg selv for man ikke har nok penger. Så kjøper man noe en ikke har råd til, som trøst»

Jente, 20 år

«Jeg hadde hatt så mye mer bruk for å lære om å betale skatt, disponere lønn riktig og betale fakturaer til rett tid, enn mye av den rare matten jeg hadde på skolen!»

Gutt, 20 år

«Jeg kan ingenting om økonomi, og bruker gjerne opp 2/3 av lønna første uken!»

Gutt, 21 år

PRAKTISKE SPARETIPS

- Husholdning: lurt med kluter, bøtte, oppvaskbørste, såper osv. Butikker som "Normal " har ofte mye utvalg av utstyr du trenger til en billig penge.
- Appen "Mattilbud" viser hva som er på tilbud i matbutikkene.
- Bruk appen "To good to go" der butikkjeder, hoteller og cafeer legger ut mat som vil bli kastet pga dato, du får billig mat samtidig at du reduserer matsvinn.
- Det lønner seg å skaffe Trumf- og Coopkort. Da får du både tilbud og sparer opp poenger som du senere kan handle for.
- Kjøp deg en kokebok, eller se på YouTube/tiktok eller nettsider, som matprat.no, for å finne gode og enkle matoppskrifter som du fint kan lage alene.
- Spar på restemat og ha det enten til lunsj dagen etter eller eventuelt middag.

«Når du har 20 kroner igjen på kontoen, og det er en uke igjen til neste lønn, er ikke næringsrik det du tenker når det gjelder mat ...»

Gutt, 22 år

forts. OM ØKONOMI

«Heldigvis kunne jeg mye praktisk før jeg flyttet for meg selv, problemet var økonomien, siden jeg ikke lærte en ting om økonomi hjemme eller på skolen. Jeg visste ikke om mine rettigheter eller plikter, og visste ikke at staten kunne hjelpe meg i vanskelige situasjoner.»

Gutt, 25 år

Det kom som en overraskelse på flere av de unge at samme matvare kan variere i pris både i forhold til merke og hvilken butikk du handler i. Det ble flittig delt råd om apper du kan bruke, hvilke butikker du bør handle i og når.

«Jeg visste jo ikke at det er stor forskjell på pris på samme produkter, der har jeg blitt lurt, altså. Nå husker jeg alltid å se på kilopris!»

Jente, 22 år

«Det er så mange ting som man ikke tenker på man trenger, som dopapir, vaskepulver, tannkrem ... Ting som bare var der før, og som er ganske dyrt og spiser av økonomien. Jeg har blitt godt kjent med 'First price'-produkter etter hvert, for å si det sånn!»

Gutt, 23 år

«Tenk at man kan spare flere tusen i året bare på å gjøre noen små grep når det gjelder handling av mat! Det er sjukt, altså! Dette burde jeg jo ha lært meg før!»

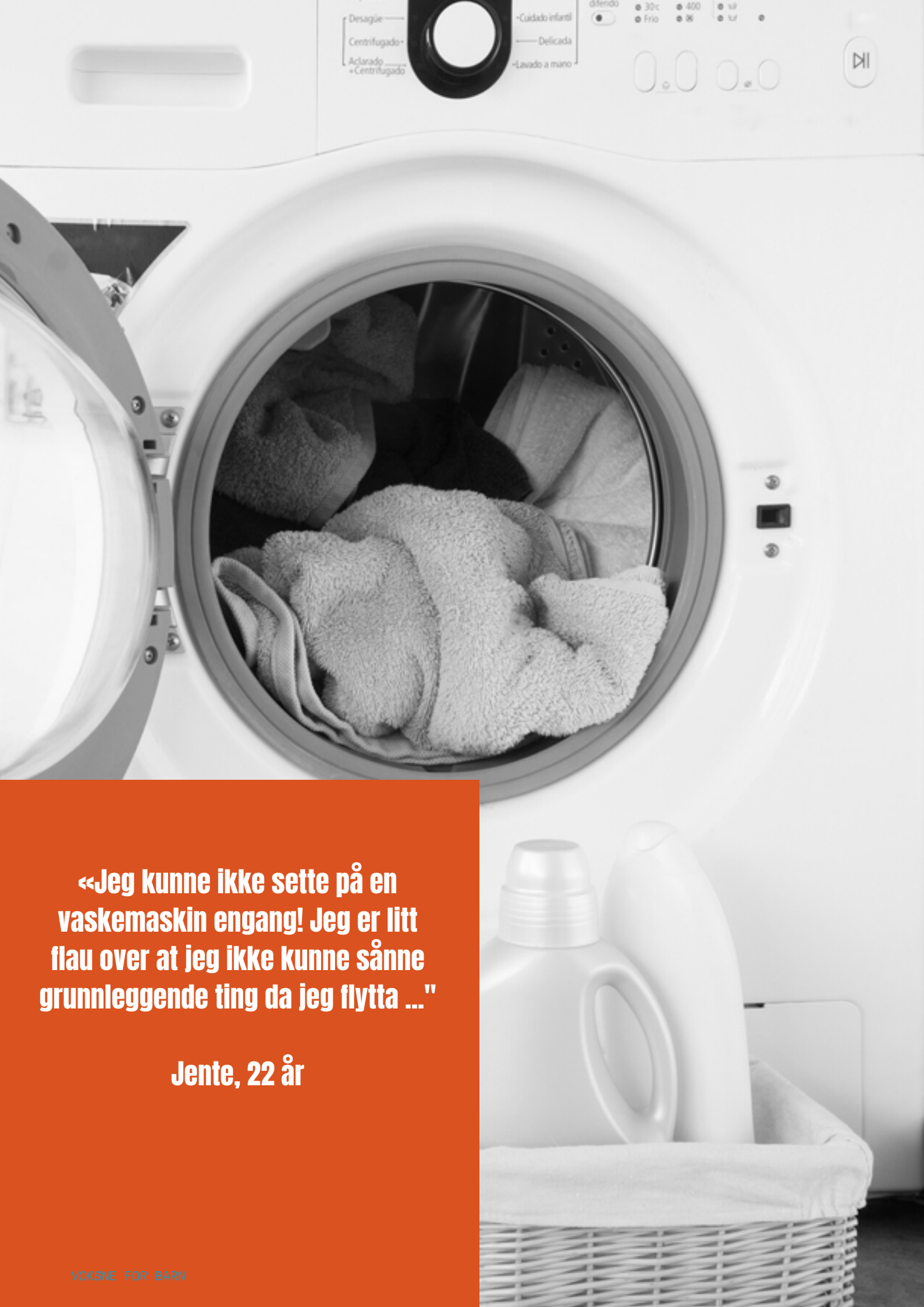
Gutt, 23 år

«Jeg ble litt inspirert av alle sparetips og apper jeg kan bruke for å kjøpe billigere mat, det er jo penger jeg kan bruke til andre ting, eller spare. Hehe ...»

Jente, 22 år

«Når du har 20 kroner igjen på kontoen, og det er en uke igjen til neste lønn, er ikke næringsrik det du tenker når det gjelder mat ...»

Gutt, 22 år



«Jeg kunne ikke sette på en vaskemaskin engang! Jeg er litt flau over at jeg ikke kunne sånne grunnleggende ting da jeg flytta ...»

Jente, 22 år

OM Å HOLDE ORDEN

«Det burde ikke komme som en overraskelse på meg at ingen kom til å rydde etter meg når jeg hadde flytta, men jeg roter mer enn jeg trodde, altså ...»

Jente, 19 år

«Jeg kunne ikke sette på en vaskemaskin engang! Jeg er litt flau over at jeg ikke kunne såne grunnleggende ting da jeg flytta. Det er et tips til meg til alle ungdommer som fortsatt bor hjemme: Lær deg å sette på vaskemaskin, tørketrommel og oppvaskmaskin! Det kommer du til å trenge!»

Jente, 22 år

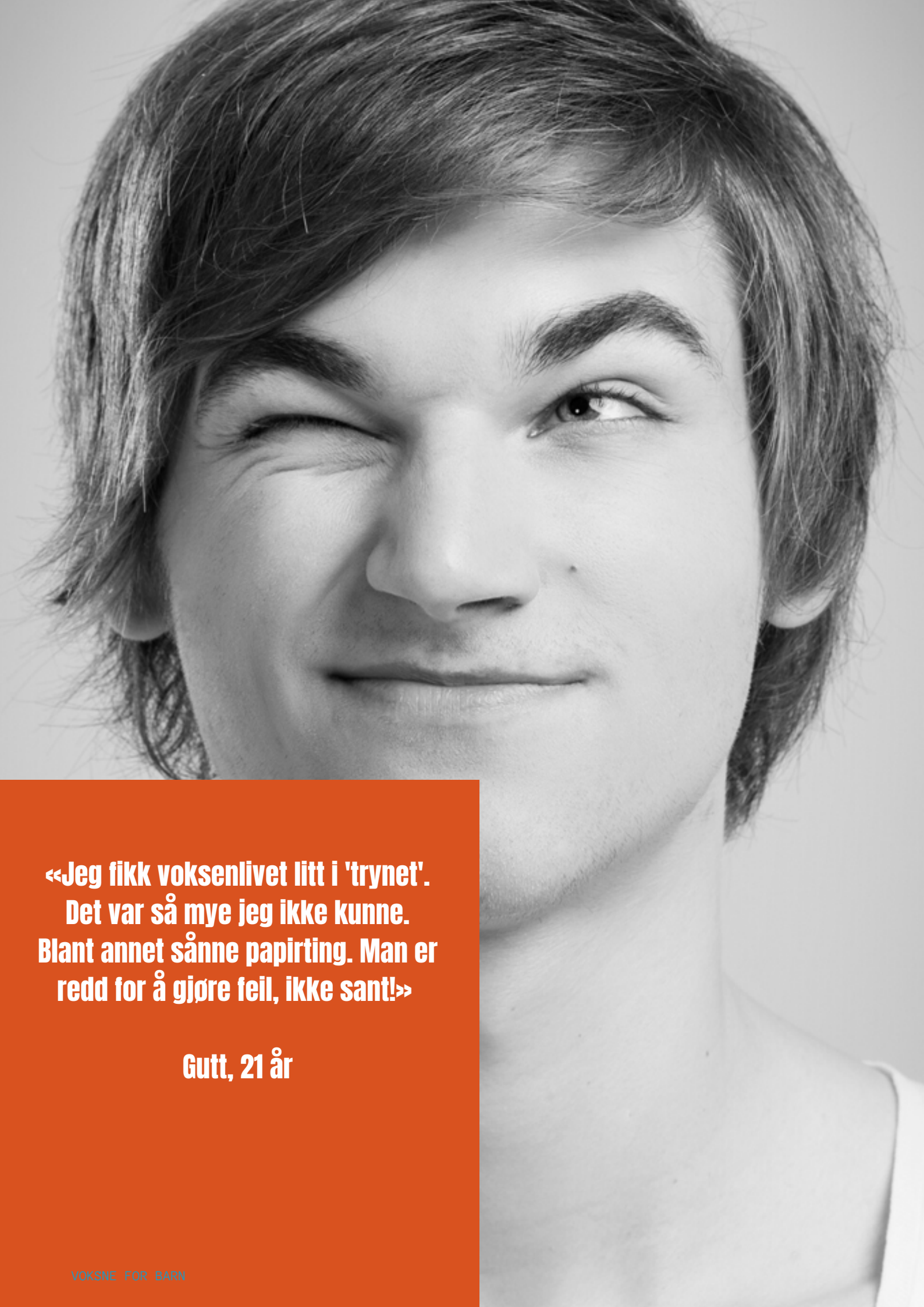
De unge aleneboerne poengterte at det er småting du MÅ huske på som de ikke tenkte så mye på som medlem av en familie. Som for eksempel å slå av komfyren og å låse døren. Alle mente at det med å holde leiligheten ryddig også har noe å si for å ha det bra. Uansett om du bor alene eller i kollektiv med flere. Det med å holde orden, ha gode rutiner og plan på renhold, tøyvask og innkjøp er viktig for trivselen og for å unngå uenigheter blant beboerne.

«Hvis man ikke har samme standard for renslighet på badet, kan det bli skikkelig ekkelt altså! Det skal for eksempel vaskes i do og sluk!»

Jente, 22 år

«Jeg skulle ønske noen hadde lært meg at det er lurt å skylle av brukte tallerkener med en gang etter bruk! Det høres ut som en liten ting, men jammen er det vanskelig å få bort matrester når det har tørket!»

Jente, 21 år



**«Jeg fikk voksenlivet litt i 'trynet'.
Det var så mye jeg ikke kunne.
Blant annet sånne papirting. Man er
redd for å gjøre feil, ikke sant!»**

Gutt, 21 år

OM PSYKEN

Det kom frem ulike grunner til hvorfor de unge flyttet hjemmefra. Noen måtte flytte som 16-åring fordi det ikke var videregående skole på hjemstedet. I gruppa var det også beskrivelser av hjemmeforhold som ikke var optimale, og at noen derfor valgte å bo for seg selv. Andre flyttet fordi de skulle studere eller opplevde det som helt naturlig i forhold til alderen sin. Ungdommene var enige i at det er litt "både og" å bo for seg selv. Både fint, men også ensomt og til tider litt skummelt. Det er mye nytt du må lære deg. De mente det kunne være lurt å bo i kollektiv når du flytter for deg selv for første gang. Da blir ikke overgangen så stor og det blir mindre ensomt.

«Jeg fikk voksenlivet litt i 'trynet' ... Det var så mye jeg ikke kunne. Blant annet sånne papirting. Man er redd for å gjøre feil, ikke sant!»

Gutt, 21 år

«Jeg hadde gledet meg sånn til å bo for meg selv, være min egen herre', jeg var ikke helt forberedt på hvor stille det kan bli i et rom alene.»

Jente, 21

«Stefaren min gjorde det umulig for meg å bo hjemme lenger. Vi gikk rett og slett ikke overens, så jeg måtte flytte.»

Gutt, 20 år

«Av og til er det deilig å bo alene, men innimellom er det skikkelig 'dritt' og!»

Jente, 19 år

«Det vanskeligste med å flytte for seg selv, var at det ble så tomt»

Gutt, 21 år



«Jeg snudde helt på døgnnet, siden ingen masa på meg lenger. Jeg spiste også veldig uregelmessig. Det tok ikke lang tid før jeg skjønnte at det påvirket psyken min negativt.»

Jente, 21 år

forts. OM PSYKEN

Flere snakket om at det er lett å ramle inn i en litt usosial boble når du flytter for deg selv. Og hvor viktig det er å komme deg ut av den bobla, å komme ut blant folk, være sosial. Men det var også noen som trakk fram at det er viktig å ha sin egen vennekrets utenom de du bor med. Ellers kan man ende med å slite veldig på hverandre.

«Det er hyggelig å ha folk å henge med hjemme, men man trenger andre impulser og!»

Jente, 22 år

«Det er absolutt fordeler når det gjelder det sosiale med å bo i kollektiv, men det kan fort bli kræsje og. Derfor er det viktig at man lager husregler med en gang!»

Jente, 20 år

Ungdommene hadde erfart at det er viktig å ha gode rutiner på mat, søvn og mosjon. Noen beskrev at de hadde snudd litt på døgnet. Det kunne bli mye gaming eller at de så filmer og serier til langt på natt. Da kan det bli vanskelig å komme seg opp om morgenen. Det å lage næringsrik mat og å få regelmessig mosjon var også utfordrende for flere. Korona og nedstenging ser også ut til å ha en negativ innvirkning på hverdagslige rutiner.

«Jeg snudde helt på døgnet, siden ingen masa på meg lenger. Jeg spiste også veldig uregelmessig. Det tok ikke lang tid før jeg skjønnte at det påvirket psyken min negativt.»

Jente, 21 år

«Da korona stengte alle muligheter for trening, ga jeg litt opp, og det ble mye gaming i stedet.»

Gutt, 21 år



«Det vanskeligste med å flytte for seg selv, var at det ble så tomt»

Gutt, 21 år

OPPSUMMERING OG RÅD

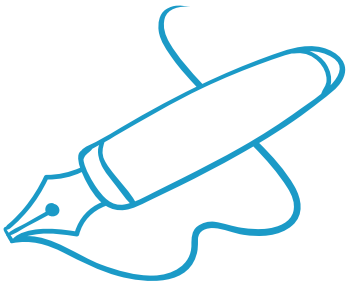
De unge var enige om at det å flytte for seg selv både er fint og krevende, og at det hadde hjulpet mye om de hadde mer kunnskap og informasjon i forkant. De var ikke forberedt på hvor ensomt det kunne bli. Heller ikke hvor utfordrende styring av både husarbeid, matlaging og økonomi er. Mange sa at de hadde lært seg det meste gjennom kjipe egne erfaringer og det de hørte gjennom venner.

Ønsker fra ungdommen:

- At myndighetene innfører et fag både i ungdomsskolen og videregående om rettigheter, plikter og med praktisk kunnskap om økonomi "og sånn".
- Lavterskel veiledning til ungdom som flytter for seg selv, en slags «voksenveileder», utenom NAV-systemet.

Tips til ungdom som flytter for seg selv:

- Begynn med å bo i kollektiv, det blir mindre ensomt.
- Ha noen med erfaring med deg på visning og kontraktskriving.
- Ta bilder av hele leiligheten når du flytter inn.
- Få noen til å lære deg hvordan du bruker vaskemaskin og oppvaskmaskin.
- Få hjelp til å sette opp ukes/månedsbudsjett.
- Lær deg nettbank og lag faste trekk til husleia og andre utgifter.
- La aldri en regning gå til inkasso, det blir kjempedyrt!
- Ta ikke dyr kreditt for å "overleve", men endre forbruk.
- Kjøp mat når det er på tilbud.
- Sett av penger til et sunt kosthold og planlegg innkjøpene.
- Lag deg gode rutiner for å holde det rent og ryddig.
- Ha en bestemt dag du gjør husarbeid. Viktig å gi deg selv en belønning når du har fått det til!
- Hør på musikk, eller noe du liker å høre på mens du gjør husarbeid, det kan få opp stemminga og gi mer motivasjon.
- Ha venner utenom de du bor sammen med.
- Møt venner eller inviterer venner på besøk, viktig å ha tid til venner og familie, og kan gi mer hjemmefølelse å ha noen på besøk og føle at man selv styrer.
- Gå deg en tur minst en gang om dagen. Det kan fort bli tomt og stille når man bor for seg selv, og da kan det være deilig å få seg litt frisk luft så føler du deg bedre etterpå!
- Prøv å holde døgnrytmen selv om ingen maser på deg.



EGNE NOTATER



HAR DU SPØRSMÅL OM UNGT NETTVERK?

Ta kontakt med oss i Voksne for Barn

Fagoordinator Elisabeth Wold
Telefon: 404 85 783
E-post: elisabeth.wold@vfb.no

Avdelingsleder Karin Källsmyr
Telefon: 911 41 685
E-post: karin.kallsmyr@vfb.no

OM VOKSNE FOR BARN

Barn i Norge trenger voksne. Voksne for Barn er en ideell medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Vi ser, lytter til og lærer av barn og unge, og gir oss ikke før de blir tatt på alvor. Slik bygger vi styrke og robusthet hos barna.

Bli medlem i Voksne for Barn og bidra til vårt viktige arbeid.

[LES MER PÅ VFB.NO](http://LES.MER.PÅ.VFB.NO)

