

Hvordan bli rustet til voksenlivet?

Erfaringsrapport fra *Ungt nettverk*
2023



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.

vfb.no



Utgiver: *Voksne for Barn ©2023*

I redaksjonen: *Elisabeth Wold, Heidi Kristiansen og Birthe Bratvold*

Illustrasjonsfoto og elementer: *Canva og Colourbox*

Layout: *Heidi Kristiansen*

ISBN 978-82-8443-019-5 (trykk)

ISBN 978-82-8443-020-1 (PDF)

Innhold

Bakgrunn	-----	Side 3
Forord	-----	Side 4
Praktiske ferdigheter og viktige valg	-----	Side 6
Nærhet, kjærlighet og forelskelse	-----	Side 10
Identitetsutvikling	-----	Side 13
Relasjoner, vennskap og kommunikasjon	---	Side 16
Å ta vare på seg selv psykisk	-----	Side 20
Oppsummering	-----	Side 24
Om Ungt nettverk	-----	Siste side

Tips til utskrift!

Takk for at du lærer barn	-----	Side 23
Når du som er voksen møter	-----	Side 27

Bakgrunn

I februar 2022 ga Voksne for Barn (VfB) ut erfaringsrapporten «Ungdom om å bo alene», basert på en workshop med ungdommer fra *Ungt nettverk*. De delte sine erfaringer om hvilke praktiske ferdigheter de manglet og hvordan de ellers hadde det da de flyttet for seg selv. Dette fant vi interessant og arrangerte en ny workshop for å dykke dypere i noen av temaene.

I juni 2022 deltok ti jenter og sju gutter i alderen 17–23 fra hele landet på helgesamling for å svare nærmere på:

Hva trenger du, både praktisk, sosialt, psykisk og emosjonelt, for å klare deg best mulig i samfunnet og i voksenlivet?

Hva har du lært, og hva trenger du fortsatt å lære når det gjelder:

- nærhet, kjærlighet og forelskelse?
- identitetsutvikling?
- relasjoner, vennskap og kommunikasjon?
- å ta vare på seg selv psykisk
- praktiske ting og viktige valg?

Målsettingen var at ungdommene skulle bli bevisste på all kunnskap og erfaring de har, men også å gjøre dem oppmerksomme på at de lærer og får støtte fra flere kanter. For enkelthets skyld, og fordi det er et dekkende ord, har vi kalt alt det man trenger for å klare seg i livet for *hverdagskompetanse*.

Eksempler på hvor og hvem ungdommene har lært ting fra:

- Foreldre og øvrig familie
- Skole og barnehage
- Venner
- Ledere ved fritidsaktiviteter
- Andre betydningsfulle personer

Ungt nettverk

Ungt nettverk er en møteplass for ungdom mellom 16 og 25 år. I nettverket kan en snakke om de tingene som betyr noe. For unge som har stått i ulike utfordringer er det viktig å møte andre med lignende erfaringer. Dels for å oppdage at en ikke er alene om å være i en sårbar situasjon, men også for å kunne få god hjelp og støtte fra noen som vet hvordan det er.

Forord

En stor **takk til deltakerne i Ungt nettverk som deler raust** av sine erfaringer. Det er viktig for Voksne for Barn å **formidle barn og unges stemmer**. Jeg er imponert over de unges kloke refleksjoner, og hvordan de tar med seg læring fra situasjoner som har vært tøffe å stå i.

En del **ferdigheter er viktig å ha med seg for å mestre voksenlivet**. Disse har de fleste fått med seg hjemmefra, med påfyll fra de ulike oppvekstarenaene. Overgangen fra ungdom til voksen er mer utfordrende for de som av ulike årsaker har **en annerledes «ryggsekk»**. Noen kan slite psykisk etter å ha opplevd mobbing, utenforskap eller traumer. Andre har ikke hatt frihet eller stabilitet nok til å utfolde seg i barne- og ungdomsårene, fordi hjemmeforholdene var krevende eller de fikk nye omsorgspersoner.

For å ruste alle best mulig, uansett familiebakgrunn, må vi kunne stole på felleskapet. Skolen har riktignok fått inn **folkehelse og livsmestring i Læreplanen**, men ifølge våre informanter er det fortsatt en lang vei å gå når det gjelder å levere på dette. Barnehager og skoler må også ha kompetente ledere og ansatte. De skal sørge for trygge rammer for utvikling og læring. Om elever ikke har det bra skal de fanges opp, og mistenkes omsorgssvikt eller mobbing må de gjøre sin plikt.

Fritidsarenaen gir rom for relasjonsbygging i en annen setting enn skolen. Et rom mange fritidsledere fyller på en fantastisk måte! Flere av ungdommene forteller at de har opplevd seg verdsatt og fått mer selvtillit etter å ha deltatt på fritidsaktiviteter. Foruten selve aktiviteten er relasjonene til jevnaldrende og voksne spesielt viktig for unge som har det vanskelig hjemme. Derfor må ikke tilgang til fritidsaktiviteter være begrenset av foreldrenes økonomi.

Mer **åpenhet om følelser og psykisk helse** etterlyses. Særlig hos generasjonen over. Noen av ungdommene forteller at de jobber med seg selv når det buttrer imot, men at gode relasjoner er livsviktige å ha.

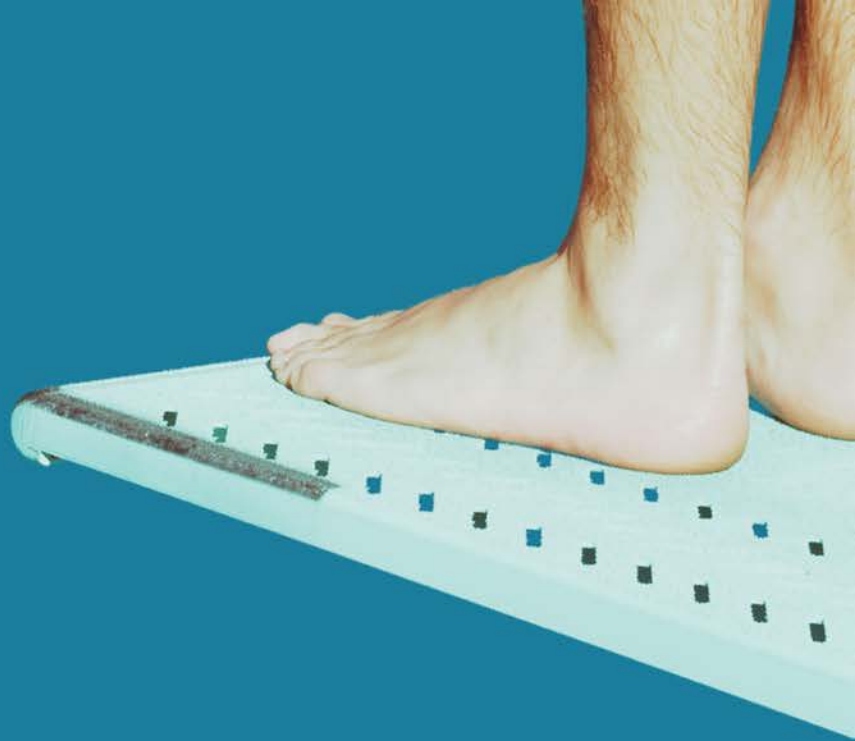
Mange har **lært mye fra vennene sine, og fra voksne som kanskje ikke selv var klar over at de bidro** med noe viktig i livet til den unge. Så jeg håper at du leser alle sitatene i denne rapporten. Da vil du få en bevissthet om at vi er rollemodeller alle sammen. Hele tiden!

God lesning! Håper **innsikten** gjør at du i neste møte med en ungdom vil være litt mer nysgjerrig, uavhengig av hvilken rolle du måtte ha. Finne ut om det er **noe du kan bidra med på ferden?** Kanskje *hverdagskompetanse* som hvordan man sorterer klærne og bruker vaskemaskinen. Eller rett og slett å lytte med oppriktig interesse til hvordan den unge har det.

Oslo, 31. januar 2023



Signe Horn
Generalsekretær



«Det å møte en som så meg, og skjønte hvem jeg var, gjorde at jeg etter mange år turte å være «meg». Jeg vet ikke hva som hadde skjedd uten denne personen.»

Gutt, 23 år om en fritidsaktivitetsleder



Praktiske ferdigheter og viktige valg

Ungdommene var enige om at det er mange praktiske ferdigheter det er bra å ha på plass før man skal bo alene. Mange av disse tingene skulle en tro en hadde lært hjemme, men det er ikke alltid sånn.

Flere hadde lært mye først etter at de flyttet hjemmefra, fordi de oppdaget fordelene med å klare ting selv. Deltakerne mente at barnehage og skole bør ha mye mer fokus på hverdagskompetanse. Skakkjørt økonomi får store konsekvenser og vil påvirke flere aspekter av livet, så det kunne de ønske de hadde lært mer om mye tidligere. De mente også at søsken eller andre familiemedlemmer kan være enklest/letttest å snakke med når det gjelder tema som rett og galt og, hvilke valg man tar.

«Du kan faktisk lære praktiske ting av psykologen og, ikke bare det som har med psyke å gjøre, men også ting som å spise og sove riktig»

Jente, 21 år

«I grunnen er det kjæresten min som har lært meg å bli mer ryddig, og det er også han som har lært meg å lage budsjett. Han har lært meg at det er smart å ha flere kontoer, sånn at jeg vet hvor mye jeg kan bruke på meg selv, og hva som skal gå til husleie, mat og andre viktige ting.»

Jente, 21 år

«Jeg har lært mye av det jeg kan om økonomi fra bestevenninnen min.»

Jente, 23 år

«Økonomi burde jo være et eget fag som er obligatorisk for alle!»

Jente, 19 år



«Jeg burde lært meg budsjettering av mat mye tidligere! Det var en måned jeg brukte 9000,- på mat!»

Gutt, 20 år

«Faren min ble veldig syk da jeg var liten, og moren min jobbet mye, så jeg måtte lære alt selv, kanskje mye tidligere enn som egentlig var bra for meg. Jeg lærte jo mye da, så sånn sett var det jo en bra ting og.»

Jente, 19 år



«Da jeg var frivillig på en camp et år, lærte jeg meg masse praktiske ting som renhold, matlaging og det å jobbe med andre.»

Gutt, 23 år

«Jeg lærte meg økonomi i praksis da vi hadde klasseinnsamling i 10. klasse, når vi skulle på tur.»

Jente, 20 år



«Det var tanta mi som lærte meg om faren med narkotika.»

Jente, 20 år

«Hvorfor er ikke trafikk mer på timeplanen? I dag må man ha det som valgfag, og alle skal jo ferdes i trafikken, enten det er som myk trafikant eller i kjøretøy.»

Jente, 19 år



FORSIKRING?
INNBO TILBOD
STRØM LEVERANDØR
BILLEST?
MÅNEDSBUDSJEIT
FLUSK: SPAREKANTO
VASKEMASKIN
FINNE BRUKT?



«Jeg har i grunnen ikke lært noe av foreldrene mine. Mine «skills» har jeg lært av andre eller meg selv.»

Gutt, 20 år

«Jeg turte ikke ta piercing, fordi søsteren min var så negativ til det»

Jente, 21 år

«Jeg gikk på folkehøyskole ett år, der var det mye prøving og feiling når det gjaldt vasking av klær altså, vi knota og stod på, men fikk det da til, til slutt!»

Jente, 21 år

«Jeg lærte å lage mat fra bunnen av, på ungdomsklubben jeg gikk på. Det var en dyktig leder på kjøkkenet der som lærte meg masse om matlaging og som sa at: «Kjærlighet gir mer smak i maten.»

Gutt, 23 år

«Barn og unge er jo nesten mer i barnehage og skole enn hjemme, så det er litt logisk at muligheten for å lære og erfare er større der!»

Jente, 19 år

«Jeg lærte meg nødvendigheten av renhold da jeg jobbet som frivillig, da så jeg virkelig hvor viktig det var å rydde og vaske. Og jeg ble ganske god på det og!»

Gutt, 23 år

«Jeg synes det er viktig å lære praktiske ting, som for eksempel økonomi, på skolen. Gjerne tidlig, kanskje på barneskolen til og med, for det er jo ikke sikkert at man lærer det av foreldrene sine. Kanskje foreldrene ikke kan det selv.»

Gutt, 21 år

«Man trenger å lære seg både om næringsinnhold og hvordan mat lages, og det holder ikke bare med de to gangene i løpet av 13 årene på skole, altså! Man trenger mye repetisjon for å lære dette.»

Jente, 19 år



«Jeg lærte meg å sette på vaskemaskin av en miljøarbeider på videregående skole.»

Jente, 20 år

Nærhet, kjærlighet og forelskelse

For mange kommer den første lærdommen og erfaringen om nærhet og kjærlighet fra foreldre og nær familie. Men flere hadde også erfart kjærlighet og nærhet fra uventet hold. Som naboer de har hatt et godt forhold til, en lærer som brydde seg litt ekstra, medelever og venner.

Flere snakket om egne forventninger og hvilke man opplever at andre har. At det også i 2022 er stereotypier i hvordan det er forventet at man bør og skal leve som voksen. De mente at man i tidlig alder bør lære at det finnes mange måter å leve livet sitt på og at det er individuelt hvordan man definerer lykke. Skolen ble nevnt, og hvor viktig det er at dette burde være eget fag; «Hvordan skal jeg leve mitt liv?».

«Man ser jo på foreldrene sine og lærer av dem hvordan de viser, eller ikke viser, omtanke og kjærlighet for hverandre.»

Gutt, 20 år

«Jeg har lært mye av vennene mine når det gjelder nærhet og kjærlighet, både når det gjelder tips, men også at jeg lærer gjennom erfaringer de har gjort seg.»

Jente, 20 år

«Det er liksom en annen kjærlighet fra besteforeldre, og du juger ikke til dem, for å si det sånn.»

Gutt, 20 år

«Når vennene mine viser at de er glade i meg, så tør jeg vise det tilbake.»

Jente, 20 år



«Foreldrene bør vise at de er kjæresten og ikke slenge dritt til hverandre.»

Gutt, 21 år

«Jeg tenker at jeg har lært mye av meg selv her, gått på en del smeller når det gjelder kjærlighet, og lærer jo litt hver gang!»

Jente, 19 år

«Kjærlighet kan også gjøre blind, man kan være så forelska at man ikke ser det man bør se, men det lærer man jo også av.»

Jente, 19 år



«Hvis ikke foreldrene er i stand til å ta seg av sine barn, kan jo besteforeldrene hjelpe til, ikke sant.»

Gutt, 20 år



«Jeg skulle ønske at jeg hadde lært tidligere i ungdommen at man ikke trenger en partner for å være hel.»

Jente, 23 år

«Jeg har lært at jeg må være mer åpen for andres kjærlighet og nærhet, tørre det, liksom.»

Jente, 20 år

«Mye når det gjelder kjærlighet og nærhet lærer man av foreldrene, det skal liksom ligge i bunn. Man bør, blant annet lære seg hvordan man skal forholde seg til andre mennesker.»

Gutt, 20 år



«Ved å få nærhet og kjærlichkeit som lite barn hos foreldrene sine, vil barnet ha et godt grunnlag når det gjelder å lære seg å få og gi nærhet og kjærlichkeit. Og hvis barnet møter gode personer i barnehage og skole, kan disse ferdighetene utvikles.»

Jente, 19 år

Identitetsutvikling

Familien blir trukket frem som der utviklingen av egen identitet starter. Det er også her man kan og bør lære om kjønnsidentitet. Men om man ikke har den nære relasjonen til familien føles det ikke naturlig.

Ungdommene snakket sammen om hvor de hadde lært eller erfart mest. Flere fremhever fritidsaktiviteter, barnehage og skole og også vårt tiltak *Ungt nettverk* som steder hvor de opplevde de hadde vokst som mennesker og bygd videre på sin identitet.

«Jeg ble med i en teatergruppe, det endret livet mitt. Her møtte jeg et miljø jeg følte meg trygg i. Også traff jeg en fritidsleder som virkelig så meg. Fra å være utrygg, redd, føle meg ikke sett og uten verdi, til å stå på en scene og snakke foran alle som var der.»

Gutt, 23 år

«Identiteten din dannes gjennom hele livet. Mest stabilt er din identitet når du er mellom null og sju år, for da er du den du kommer fra. Da er du mest påvirket av dine foreldre. Den største utviklingen kommer senere, fordi du vil møte på flere mennesker som påvirker deg i flere retninger. Da kan man begynne å tvile på seg selv, og man opplever press, og det kan bli vanskeligere å ha selvtillit og et godt selvbilde.»

Jente, 19 år



«I løpet av denne perioden ble jeg mer selvsikker. Jeg turte å stå frem som den jeg er. Det åpnet veien for meg til å bli meg selv.»

Gutt, 23 år

«Jeg synes egentlig det er bedre å snakke med en ung voksen om de tingene der, de folka i 50-åra har ikke helt peiling på hvordan ting er nå.»

Gutt, 21 år

«Jeg har alt å takke mine foreldre og min tante for at jeg tør å være den jeg er. Hadde det ikke vært for dem, og at de alltid har støtta meg, vet jeg ikke hvordan det hadde vært i dag.»

Gutt, 20 år

«Jeg var med på Operasjon Dagsverk for noen år siden, og det handlet om seksuell helse. Jeg lærte hvor heldige vi er i Norge, og at det ikke er alle land som har det samme tilbudet.»

Jente, 21 år

«Da jeg startet i *Ungt nettverk* for sju år siden, var jeg veldig sjenert, men her har jeg blitt mer trygg, og nå tør jeg blant annet å være med å holde presentasjoner.»

Jente, 22 år



«I barndommen skjønte jeg at jeg er skeiv. Det lærte jeg av meg selv. Jeg lærte det av å leve i en heteronormativ hverdag, og merket at jeg avvikte fra norm.»

Jente, 23 år

«Foreldre burde holde seg mer oppdatert på kjønn og identitet, for mange av dem går det virkelig ikke an å prate med om disse tingene.»

Gutt, 21 år



«Alle bærer ulik sekk med
forskjellig bagasje. Du veit ikke hva
andre bærer.»

Gutt, 23 år

Relasjoner, vennskap og kommunikasjon

Grappa mente at her må man skille på ordene. *Relasjoner* kan man ha mange av, men man er ikke nødvendigvis *venn* med alle man har en relasjon til. Kunnskapen om hvordan man får venner, bevarer vennskap, løser konflikter og kommuniserer på en bra måte må komme tidlig i livet.

De var enige i at foreldrene spiller en viktig rolle når det gjelder å lære barna sosial kompetanse, ikke minst ved å støtte dem i å sette grenser for seg selv i vennskap. Også disse ferdighetene er noe de hadde ønsket å lære enda mer om i utdanningsløpet, helt fra barnehagen. Mye av det de kan om vennskap har de lært og erfart selv gjennom nåværende og tidligere vennerelasjoner.

«Møter barnet på dårlige rollemodeller og dårlige relasjoner i tidlig alder, vil dette ha stor påvirkning for dets videre selvhevdelse. Har du blitt møtt på en dårlig måte da du var ung, kan det være vanskelig å stole på og å knytte relasjoner senere i livet.»

Jente, 19 år

«I fjerde klasse hadde jeg en episode med en lærer som gjorde relasjonen til denne vanskelig i etterkant. Jeg er veldig allergisk mot egg, og er derfor svært redd for å få det i meg. Vi skulle lage vafler på skolen, og jeg spurte om det var egg i dem, noe læreren sa det ikke var. Jeg spiste en vaffel, og merket fort at jeg fikk en allergisk reaksjon. Jeg spurte læreren igjen om det var egg i vaflene, noe hun bekreftet. Jeg ble kvalm, men måtte være igjen for å vaske opp likevel. Jeg kastet opp hos legen etterpå.»

Jente, 17 år



«Av venner har jeg lært å være sosial, å få en samtale til å flyte, og jeg har også lært sosiale normer av dem.»

Jente, 23 år

«Foreldrene dine bør lære deg å velge venner som vil deg godt, hvordan du ikke skal bli utnyttet, og at du må prioritere deg selv foran dårlige vennskap.»

Gutt, 20 år



«Det er også foreldrenes ansvar å lære deg å fase ut de som ikke er gode mot deg.»

Gutt, 20 år

«Gjennom mine venner har jeg erfart at i gode vennskap blir man godtatt og forstått.»

Jente, 21 år

«For eksempel så har du jo en relasjon til bussjåføren du treffer hver dag på skolebussen, men du er jo ikke nødvendigvis venn med vedkommende.»

Jente, 19 år

«Jeg burde lært meg mye tidligere hva en god relasjon er, og hvordan man får og opprettholder vennskap.»

Jente, 23 år

«Det er noe av det som er fint med *Ungt nettverk*. Alle er venner her. Når du først er med, er du en av oss. Du kan alltid komme på besøk til meg, liksom.»

Jente, 21 år

«Jeg skulle lært meg mye tidligere
hvordan jeg kan sette grenser for
folk. Jeg burde lært det som
barn.»

Jente, 23 år



«Foreldrene dine bør ikke være snille mot de som ikke er snille mot deg, og de bør lære deg å sette grenser for venner som utnytter deg.»

Gutt, 20 år

«Man får gode relasjoner i barnehage og skole med de personene som er raus, løsningsorienterte og som gjør det lille ekstra for deg.»

Jente, 19 år

«Av en av venninnene mine har jeg lært å ikke holde ting folk har gjort mot dem, og jeg har lært å være raus.»

Jente, 23 år



«Jeg har lært at det er lurt å ha gode relasjoner hvis man trenger en hjelpende hånd. Ulike venner har ulike funksjoner.»

Jente, 21 år

«Barn og unge er i barnehage og skole minst åtte timer om dagen. Å ha en stabil hverdag her, er ekstremt viktig. Derfor er det viktig for at alle voksenpersoner er stabile overfor barna og gjør sitt beste for å skape gode relasjoner og et trygt miljø.»

Jente, 19 år

«Vennskap og sosial kompetanse lærer du gjennom hele livet. Man får aldri nok av å lære om vennskap og hvordan man skal være mot hverandre. Det skulle vært enda mer om dette på skolen. Det kunne vært bytta ut med mye dritt man lærer der.»

Jente, 19 år

Å ta vare på seg selv psykisk

I rapporten «Ungdom om å bo alene» (2022) ble det å ta vare på seg selv psykisk fremhevet som særs viktig å ha i bunn når en flytter for seg selv. "Hvordan du har det, og hvordan du tar det" når livet butter eller en føler seg ensom.

Det å ha de riktige verktøyene for å kunne håndtere vonde følelser som kommer. Dette har noen lært om hjemme, men ikke alle. Grappa savner generelt kunnskap om psykisk helse hos generasjonen over dem. Flere hadde lært mest om psykisk helse gjennom egne erfaringer.

«Det er viktig å lære seg at livet ikke går rett frem, men at det er bølgedaler.»

Gutt, 22 år

«I tidlig alder har gode relasjoner alt å si for den psykiske helsa til barnet. Man tar jo etter foreldrene sine og følger i deres fotspor på godt og vondt. Det skulle vært mer om dette i barnehage og skole. Foreldrene gjør jo gjerne sitt beste, men det er ikke alltid dette er godt nok. Da trengs det ofte veiledning utenfra for å styrke den psykiske helsa.»

Jente, 19 år

«Samfunnet er i konstant endring, det er vanskelig å vokse opp i dette.»

Gutt, 22 år



«Det å ta vare på seg selv psykisk kan være veldig vanskelig, å ha gode relasjoner er alfa og omega.»

Jente, 19 år

«Det å sitte alene og surre kan være både bra og dårlig. Det kan bli for mye, men det kan være fint og. Det får synke, og man får bearbeidet mye.»

Jente, 21 år



«Foreldre må lære seg mer om barne- og ungdomspsykologi. Det skal være greit å vise følelser som sorg, sinne, angst og depresjon.»

Gutt, 21 år



«Når det gjelder psyke har jeg lært, og kommet videre, av dårlige opplevelser.»

Jente, 21 år



«Jeg har vært mye alene og lært å prate meg selv opp. Det er kanskje ikke så bra å være alene hele tiden, men man lærer av det og.»

Gutt, 23 år

«Jeg har lært at ungdomsskoleelever i dag har samme psykiske helse som voksne innlagt på psykiatrisk institusjon på 50-tallet, det sier litt!»

Gutt, 22 år

«Det er ikke alltid man kan vise åpent hvordan man har det, for eksempel på jobb. I et serviceyrke for eksempel, da må man klistre på seg et smil uansett hvordan du har det inni deg.»

Gutt, 19 år

TAKK FOR AT DU LÆRER BARN OG UNGE ...

- at det er lov å være åpen hvis man har det vondt.
- å snakke med andre når du sliter med følelser.
- å være høflig mot andre mennesker.
- hvordan man møter negativitet.
- nytten av å "klistre på et smil" når situasjonen krever det.
- å ta imot positiv tilbakemelding.
- at livet helt sikkert består av opp- og nedturer.
- at det er greit å vise hele følelsesspekteret.
- at alenetid med egne tanker kan være både nyttig og fint.

HILSEN OSS I UNGT NETTVERK

Oppsummering

Veien mot voksenlivet er et tema som fenger! Deltakerne skrev notater for seg selv før de jobbet sammen i grupper og avsluttet med å holde en presentasjon. Innholdet er både overaskende, opplysende og rørende. De unge tok virkelig oppgaven på alvor, og ønsker at deres erfaringer skal kunne brukes og gjøre en forskjell slik at det kan bli lettere for unge som kommer etter dem.

Ungdommene jobbet med spørsmålene:

- Hva trenger du for å være rustet, både praktisk, sosialt, psykisk og emosjonelt, for voksenlivet?
- Hvor, og av hvem, lærer du det du trenger?

Gruppen formidler hvor viktig det er å ha *hverdagskompetanse* på økonomi, husarbeid og matlaging med i bagasjen før de forlater redet. Noen av informantene har lært disse ferdighetene av familien. Men en stor andel har lært dette andre steder og gjennom å prøve og feile på egen hånd.

Få det på timeplanen!

Informantene var tydelige på at barnehage og skole burde ta mer ansvar for å ha hverdagskompetanse på timeplanen.

- Ønske om at elevene i grunnskolen får lære mer praktisk økonomi. Sosial kompetanse trenger man å lære om tidlig. Vennskap og relasjoner må være tema gjennom hele barnehage- og skoleløpet.
- Hvordan man praktiserer god kommunikasjon bør være noe alle elevene lærer om, ikke bare de som velger det som fag på en spesiell linje på videregående.
- At psykisk helse, kjønn, identitet og seksualitet er eget fag på skolen.
- Fordi man endrer forståelse rundt dette med følelser og håndtering av følelser etter hvert, bør det starte allerede i barnehagen og undervises i helt ut videregående.

Ifølge fagfornyelsen og nye læreplaner som ble vedtatt 11. oktober 2016, skal livsmestring være en del av opplæringen.

Utdrag fra Læreplanen, del 2. Prinsipper for overordnet læring utvikling og dannning:

Del 2.5. Tverrfaglige temaer

«Skolen skal legge til rette for læring innenfor de tre tverrfaglige temaene folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling.»

2.5.1 Folkehelse og livsmestring

«Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv.

Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.»

Utdanningsdirektoratet lanserte det tverrfaglige temaet Folkehelse og Livsmestring i de nye læreplanene for grunnskole og videregående skole fra og med skoleåret 2020/21. Dette er jo «spot on» i forhold til det våre informanter etterspør. Ungdommene som deltok avsluttet skolegangen i perioden 2018–2023, så det er ikke alle som har vært elev etter de nye læreplanene ble innført. Men hele gruppa er samstemte om at de ikke lærte nok om disse temaene på skolen. En forklaring kan være det ikke er tydelig nok når det ikke er eget fag, eller at det blir for personavhengig fra lærer til lærer ut ifra dennes interesse for temaet.

Viktige voksenpersoner

Fritidsaktivitetsledere og andre som den unge møter, viser seg ofte å være betydningsfulle voksenpersoner i den unges liv, de lærer fra seg mye annet også. Flere av de spurte har også opplevd at det var på fritidsarenaen de ble sett og anerkjent for å være den de er. Det sier noe om hvor viktig rolle en voksen kan ha.

Voksne som er rundt barn og unge, enten det er i jobb, i barnehage, skole, NAV, barnevernstjeneste og fritidsklubber, eller frivillige på en fritidsaktivitet må ikke forvente at alle unge har alt de trenger av hverdagskompetanse. Kunnskap om potetkoking, vasking av klær eller andre hverdagstips er nyttig for den som ikke kan det!

Dagens unge blir påvirket gjennom ulike mediekkanaler. Det er positivt med tilgang på informasjon fra mange steder. Det negative aspektet er at man kan bli påvirket av informasjon som ikke nødvendigvis er seriøs eller gjør en godt. Det er viktig å lære å «sile» ut det som er unødvendig og kanskje også direkte farlig. Her har voksne tillitspersoner en sentral rolle i barn og unges liv.

De unge vil ha mer åpenhet og rom for å vise følelsene sine. Lærere, annet fagpersonell og foreldre må få mer oppdatert kunnskap om barn og unges psykiske helse. Flere aktuelle og alderstilpassede behandlingstilbud etterlyses også.

Unge under omsorg av barnevern eller bruker av NAV

Noen av informantene er eller har vært i kontakt med NAV, og noen har fått innvilget uføretrygd etter folketrygdloven § 12-6. De deltok også i rapporten vi ga ut i 2021: «NAV–ungdomsvennlig?». Mange av funnene i dagens rapport samsvarer med det som kom frem i denne. Noe av det som opptok dem mest var:

- at de vil snakke med sin saksbehandler, ikke bare bli vurdert utfra henvisninger og skriftlig dokumentasjon. De fremhever saksbehandlerne som bryr seg litt ekstra, og lytter til ungdommens behov for oppfølging.
- at både de selv og foreldrene sliter med disponering av penger. Som flere forteller så kan de ikke lære økonomistyring hjemmefra da. Så her må det offentlige ta ansvar.

Ungdom som av ulike grunner er under omsorg av barnevernstjenesten etter Lov om barnevernstjenester § 1-1 og/eller §1-3, skal etter hvert flytte for seg selv. Her vil være hensiktsmessig å fylle opp ryggsekken med en god porsjon hverdagskompetanse i forkant. Disse unge er ekstra sårbare i overgangen til voksenlivet, da de som oftest ikke har tryggheten som det å ha en ressurssterk familie i ryggen betyr.

Dette er viktig at fagpersoner som møter den unge, enten det er i skole, barnevernstjeneste eller NAV, spør seg:

«Kan den unge økonomi, matlaging eller å ta vare på egen psykisk helse?»

Det er selvfølgelig ikke en god idé å overkjøre ungdommen med informasjon den ikke trenger, men det er lov å spørre:

«Vil du at vi sammen skal lage en ukeoversikt over pengene du har til rådighet?»

eller

«Vil du ha noen enkle middagsoppskrifter fra meg?»

Oslo, 31. januar 2023

Elisabeth Wold

Elisabeth Wold,
fagkoordinator i Voksne for Barn

NÅR DU SOM ER VOKSEN MØTER UNGDOM ...

- Vær bevisst på at du *alltid* er en rollemodell
- Vis omsorg ved å lære fra deg hverdagskompetanse
- Ikke gå ut fra at jeg kan bestemte ting bare fordi jeg har en viss alder
- Fortell gjerne hvorfor du gjør som du gjør
- Snakk med meg!
- Vær et medmenneske, ikke bare "rollen" din
- Del gjerne egne erfaringer, også de du ikke vil gjøre om igjen
- Vær åpen for at det er mye som har forandret seg fra da du var ung
- Våg å være den voksne som jeg får tillit til!
- Vis at du er tolerant og lite fordomsfull gjennom dine ord og handlinger
- Vær tålmodig med meg!
- Kritikk er lite motiverende, prøv noe annet!
- Vis følelser, så lærer jeg å akseptere mine

HILSEN OSS I UNGT NETTVERK

Mine notater ...





**Voksne
for Barn**

Lille Grensen 5 > 0159 Oslo
Telefon: 488 96 215 > vfb@vfb.no > vfb.no

**Voksne for Barn er en ideell
medlemsorganisasjon som siden 1960 har
jobbet for god psykisk helse og trygge
oppvekstvilkår for alle barn.**

Ungt nettverk er for ungdom som

- er mellom 16 og 25 år
- har kjent på «humper i veien» innimellom
- kanskje har opplevd å føle på ensomhet
- vil bli kjent med andre ungdommer, og jobbe med meningsfulle temaer
- har lyst til å ha det gøy med andre ungdommer

Ungt nettverk jobber også med erfaringsformidling, å få frem unges egne erfaringer, kunnskap og behov som kan brukes i utviklingen av tjenestetilbudene som retter seg mot denne målgruppen. Fokus for arbeidet er deres egne erfaringer med hva som er god og nødvendig hjelp, og hva som er viktig i møtet mellom dem som brukere eller pårørende, og tjenestene.