

# UNGDOM OM ELSE



UNGDOMSHØRINGEN 2012

## **INNHold**

- Artikkel 12 **side 4**
- Forord **side 5**
- Sammendrag og høringens hovedfunn **side 8**
- Målet for høringen **side 10**
- Ord fra Andreas Svela, SUR **side 11**
- Ord fra Anne Lindboe, barneombud **side 12**
- Deltagelse og gjennomføring **side 12**
- Representativitet i ungdomshøringen **side 12**
- Rekruttering og deltagere **side 13**
- Program for dagen **side 14**
- Refleksjoner rundt metode og rapporten **side 15**

## **SKOLE**

- Helsesøster **side 16**
- Rådgivere og PP-tjenesten **side 17**
- Kroppsøving **side 17**
- Skolehverdag og stress **side 18**
- Lærere **side 19**
- Aktivitet i skolen/Fysiske forhold **side 21**
- Mobbing **side 21**
- Klassemiljø/Sosialt miljø **side 22**

## **HJEM/FAMILIE**

- Helse og mat **side 24**
- Famileiøkonomi **side 25**
- Omsorg og trygghet i hjemmet **side 26**
- Kommunikasjon med foreldre **side 26**
- Hvor går man med problemer hjemme? **side 27**

## **OFFENTLIG HELSETILBUD**

- Barnevernet **side 29**
- Psykisk helse **side 30**
- Fastlege **side 32**
- Helsestasjon for ungdom **side 32**
- Rettigheter og taushetsplikt **side 33**

## **FRITID**

- Sportsaktiviteter **side 35**
- Lavterskel og synlighet **side 36**
- Fritidsklubber **side 37**
- “Det kan bli litt mange aktiviteter” **side 37**
- Er Oslo en delt by? **side 38**

## **DIGITALE MEDIER**

- Mobbing på nett **side 40**
- Avhengighet **side 41**
- Helse, telefon og internett **side 42**
  
- Ungdommenes hovedanbefalinger **side 43**
- Hovedanbefalinger fra UngOrg **side 45**

# Artikkel 12

*- Barnets rett til å gi uttrykk for sin mening*

*1. Partene skal garantere et barn som er i stand til å gjøre/danne seg egne synspunkter, retten til fritt å gi uttrykk for disse synspunkter i alle forhold som vedrører barnet, og tillegge barnets synspunkter behørig vekt i samsvar med dets alder og modenhet.*

*2. For dette formål skal barnet særlig gis anledning til å bli hørt i enhver rettslig og administrativ saksbehandling som angår barnet, enten direkte eller gjennom en representant eller et egnet organ, på en måte som er i samsvar med saksbehandlingsreglene i nasjonal rett.*



**ANNIKEN  
HAUGLIE,**  
HELSE- OG  
SOSIALBYRÅD

## FORORD

For oss i den politiske ledelse i Oslo med ansvar for tilbud og aktiviteter for unge, er ungdoms egen medvirkning viktig. Bystyremelding 2/2010 "Ung i Oslo" legger føringer for Oslos ungdomspolitik.

Der sa vi følgende:

*"Byrådet mener det er viktig at ungdom blir hørt i alle saker som angår ungdom spesielt, og at ungdomstiltak bør legges til rette slik at ungdom deltar, medvirker og har mulighet til selv å utforme og lede aktivitetene."*

Byrådet ønsket at ungdom fra hele byen skulle være med å gi innspill til meldingen. UngOrg arrangerte derfor en høring der innspillene kunne fremmes. Innspillene var mange og gode og lå til grunn for at byrådet i meldingen la stor vekt på ungdoms medvirkning. I tillegg til videreføring av ungdomsrådene i bydelene, Sentralt Ungdomsråd (SUR) og Ungdommensbystyremøte, ble det avsatt midler til årlige ungdomshøringer om temaer som angår ungdom. Temaet "Kriminalitetsforebygging"

ble valgt i 2011 og i 2012 "Ungdomstid og helse". Det har kommet mange gode innspill og råd på begge høringene.

**Jeg nevner her noen av innspillene fra 2012 som jeg la merke til:**

- **Bedre, mer tilgjengelige lavterskel aktivitetstilbud.**
- **Fokus på å bygge godt sosialt miljø på skolen og i klassen.**
- **Bedre skolehelsetjeneste (mindre tabu, flere, bedre og mer tilgjengelige helsesøstre)**
- **Enklere å få hjelp ved omsorgssvikt.**
- **Beholde markagrensen og gi osloundom et bedre tilbud ute i naturen.**
- **Bedre informasjon om barnevernet + holdningskampanje.**
- **Bryte ned fordommer (mellom østkant og vestkant)**

Jeg takker dere alle for gode råd og innspill og håper høringen også førte til at dere ble kjent med andre deltakere og lærte noe nytt av hverandre. Jeg takker også UngOrg/UngMed for gjennomføringen av høringene og lover at det skal arrangeres flere høringer i de kommende årene.

## **Bystyremelding 2/2010 «Ung i Oslo» fremholder på side 51 at:**

*“Byrådet ser positivt på ungdomshøringer og vil  
vurdere å bruke byomfattende høringer i særlig viktige  
saker som berører ungdom i Oslo som  
helhet”*

## **Og videre på side 66 fastslår meldingen at:**

*“Byrådet vil [...] legge til rette for ungdomshøringer i  
regi av BURO”. (BURO nå UngOrg)*



# SAMMENDRAG OG HØRINGENS HOVEDFUNN

## Ungdomshøringen

En ungdomshøring er en måte å innhente ungdoms meninger. Årets høringstema ble fastsatt av ungdom selv, representert av Sentralt ungdomsråd i Oslo. De valgte å uttale seg om ungdom og helse. Høringen skjer årlig på oppdrag for Oslo kommune. De ser til at ungdom blir hørt i saker som angår dem. Målet med høringen er at ungdoms interesser og synspunkter kommer frem. Disse skal så tas hensyn til når beslutninger skal tas og deres perspektiver skal bli inkludert i Oslo kommunes politikk. Ungdomshøringen 2012 foregikk den 5. desember på John Dee.

## Deltakere

46 ungdommer deltok. Disse ble rekruttert fra skoler, elevråd, UngOrgs medlemsorganisasjoner, ungdomsråd og fritidsklubber. Deltakerne var mellom 13 og 18 år, med et gjennomsnitt på 15 år. Kjønnsbalansen var jevn, med et lite overtall av jenter. 13 av 15 bydeler var representert. Det var

ingen fra Sagene og Stovner. Fra elevråd deltok 9 personer, 7 fra ungdomsråd, mens 5 personer oppgir at de er engasjert i en organisasjon på fritiden. De fleste ungdommene er derfor ikke vanligvis engasjert på fritida, men ble rekruttert gjennom Facebook, bekjente som skulle delta eller fra skolene. Dette gjør at ungdomshøringa oppfyller sin rolle som et supplement til ordinære ungdomsråd og når i stor grad ut til en annen gruppe enn de som blir hørt gjennom ungdomsrådskanalen.

## Hva sa de?

Diskusjonene viste at ungdommene hadde mange og sprikende meninger på ulike områder. Likevel var det enkelte ting som var viktige for veldig mange av de som deltok på høringen. Gruppene skulle prioritere fem saker. Disse prioriteringene er så blitt sammenfattet på bakgrunn av hvilke saker som ble prioritert av flere enn tre grupper.

## DE ER IKKE SATT OPP I PRIORITERT REKKEFØLGE.

- Fokus på lavterskel aktivitets- og fritidstilbud tilgjengelig for alle
- Bedre skolehelsetjeneste (tilgjengelighet, alder, synlighet, mindre tabu)
- Synliggjøring av offentlige helsetilbud for unge – gjennom mer kunnskap om helse i utdanningssektoren
- Endre ryktet til barnevernet (holdningskampanje, klar-språk, folkelighet, informasjon om tilbudet)

## Hvordan kom de frem til det?

Ungdommene som deltok formet dagen. Det hele ble startet med en innledning av barneombud Anne Lindboe, før ungdommene fikk øvd seg på å forme sine meninger med «meningsstreken». Aktiviteten «drømmehelse» lot ungdommene tenke fritt i grupper om hva god helse innebar for dem. Etter dette ble fem tema: skole, hjem og familie, offentlige helsetilbud, fritid og digitale medier, diskutert gruppevis. Til slutt ble gruppene bedt om å prioritere fem ting som de hadde diskutert i løpet av dagen som de anså som aller viktigst. Når disse prioriteringene ble slått sammen, kom man frem til punktene vist ovenfor.

## Hvorfor en ungdomshøring om helse:

Helse er et tema som opptar alle, og kanskje spesielt ungdom. Det er et vidt begrep og det er vanskelig å definere et sterkt skille mellom fysisk og psykisk helse. Helsen til befolkningen generelt og ungdom spesielt omtales mye i media. Temaet blir også snakket om blant de unge, og i det offentlige rom er mange gamle tabuer på vei bort. Norsk ungdom er blitt sunnere enn før. De drikker mindre, røyker mindre og spiser mer frukt og grønt, i følge Helsedirektoratets rapport om arbeidet med å utjevne sosiale forskjeller for 2011. Likevel ser vi at NOVAs Ung i Oslo-rapport viser en økt rapportering om psykiske helseproblemer. Vi har også et stort frafall i den videregående skolen. I følge OECD-rapporten «education at a glance» fullfører bare 57 % på normert tid. Forskning i Norge viser at gutter er i stort undertall i fullføringen og at ungdommens egen forklaring på å droppe ut ofte er vanskelige forhold hjemme. Dette setter helse på dagsorden. Tjenester som klaraklok.no opplever et økt antall henvendelser fra unge, og en stor del av spørsmålene dreier seg nettopp om helse. Dette aktualiserer gjennomføringen av en ungdomshøring med helse som tema.

Ungdomshøringen blir arrangert årlig av UngOrg på vegne av Oslo kommune. Det er et resultat av Ung i Oslo-meldingen fra kommunen

som ønsket at ungdom fikk flere kanaler for å medvirke. Ordningen er i ferd med å bli institusjonalisert, og i 2012 ble høringen gjennomført for tredje gang. Tidligere tema har vært trygghet og kriminalitet, og inkludering og medvirkning.

En ungdomshøring er en metode som kan brukes for å innhente ungdoms meninger og forståelse av et fenomen eller en sak. Metoden brukes ofte for å hente konkrete innspill til en sak, og Oslo kommune har valgt å ha en fast høring hvert år med et tema som er bydelsovergripende for ungdom i Oslo. På denne måten sikrer Oslo kommune at ungdom blir hørt i saker som angår dem, etter barnekonvensjonens artikkel 12. En ungdomshøring har samme mål som en offentlig høring. Målet er å kartlegge brukernes interesser og synspunkter slik at disse kan tas hensyn til når beslutninger skal tas og for at deres perspektiver blir inkludert i norsk offentlighet. Metodene er særlig tilrettelagt for målgruppen.

## MÅLET FOR HØRINGEN

En ungdomshøring er en viktig og riktig måte for ungdom å delta i politisk utforming på. For ungdommene er det viktig å bli spurt om sin mening, og det er viktig at deres uttalelser deretter blir fulgt opp fra politisk hold. Ungdommens maktutredning understreker også at ungdom kan få en sterk følelse av avmakt dersom de får anledning til å delta politisk, men at deres deltakelse ikke får noen betydning (NOU 2011: 20, s. 8). Blant ungdommene vil målet for å delta og for å ønske en slik høring være veldig variert. I samtale med ungdommene i SUR i forkant av gjennomføringen ble flere momenter trukket frem. De sa at det er viktig at uttalelsene følges opp fra politisk hold og at informasjonen spres nedover i kretsene til ungdommene som har deltatt. I løpet av høringsdagen fikk man også se hvor mange som hadde behov for å få snakke om temaer som angikk dem med noen andre enn venner, familie og lærere. Mange av ungdommene hadde, som forventet, et veldig gjennomtenkt forhold til egen helse og deres meninger ga en god pekepinn på hvor skoen trykker blant de unge i dag.

Ungdomshøringen er veldig viktig for UngOrg som organisasjon, da det å jobbe tett med ungdom gjør at man må ha et godt innblikk i hva som rører seg i de unges

kretser. Det at veldig mange av de ansatte i organisasjonen deltar i forberedelse og gjennomføring av høringen gir den tyngde og det gir oss som arbeider med unge viktige innspill om de unges hverdag. Spesielt i arbeidet med ungdomsrådene er det ønskelig å knytte disse tettere opp mot høringen, sånn at de lokale ungdomsrådene eller SUR kan jobbe for at høringssinnspillene skal få politiske konsekvenser.



**ANDREAS  
SVELA,**  
LEDER AV  
SENTRALT  
UNGDOMSRÅD  
2012-2013

*De fleste ungdommer har det bra. Likevel er det i alle samfunnsgrupper noen som har flere utfordringer enn andre. Dette gjelder også for ungdom, og i aller høyeste grad på helseområdet.*

*Ungdomshelse settes stadig oftere på dagsorden. På mange helseområder viser indikatorer at det går fremover, mens på andre områder går utviklingen i feil retning. I Oslo gjelder dette særlig psykisk helse. Det naturlige spørsmålet er da: Hvordan kan vi snu trenden?*

*Det er ikke noe enkelt svar på denne utfordringen, men én ting er helt sikkert: Ungdommer må være med å besvare dette spørsmålet. Barn og unge har mange ideer og innspill, og barn og unge vet selv best hvordan det er å være nettopp barn og unge. Dette må politikere bli flinkere til å huske på i beslutningsprosesser, spesielt de beslutningene der barn og unge berøres direkte.*

*Én av fem Osloborgere er barn og unge under 18 år. Fem av fem representanter i bystyret er over 18 år. Da sier det seg selv at ungdommenes stemme trenger mange kanaler inn til beslutningstakerne. En slik ungdomshøring er ett av flere viktige verktøy for at ekspertene på ungdomshelse, ungdommene selv, blir hørt av politikerne.*



**ANNE  
LINDBOE,  
BARNEOMBUD**

*Barn og ungdommer har rett til å bli hørt. Det står det i FNs barnekonvensjon. Da skulle man tro at denne retten var tilstrekkelig for å sikre at ungdommer blir lyttet til og tatt med på råd. Innspill til meg og resten av Barneombudet tilsier at det dessverre ikke alltid er slik. Ungdomshøringen i Oslo er imidlertid et godt eksempel på en arena hvor ungdom får gitt uttrykk for egne meninger og erfaringer. Her gis det råd til politikerne om hvordan helsetilbudet i denne byen faktisk bør være.*

*Barnekonvensjonen sier at barn har rett til best mulig helsetilbud. Kommunen har en lovpålagt plikt til å drive forebyggende og helsefremmende arbeid. Skolehelsetjenesten er en lovpålagt tjeneste som inngår som en del av denne plikten. Jeg er opptatt av at skolehelsetjenesten er så godt bemannet at ungdom opplever tjenesten som en reell støtte og hjelp. En godt utbygd skolehelsetjeneste, med kvalifiserte fagfolk, kan gjøre en avgjørende forskjell i hverdagen til ungdom som sliter.*

*Ungdom lever nærmest sin egen helse og ungdom vet best hvordan det er å være ung. I et brukermedvirknings- og folkehelseperspektiv bør det være grunnleggende å lytte*

*til deres synspunkter og la dem ha innvirkning på hva slags helsetjenester denne byen faktisk skal ha.*

### **Deltakelse og gjennomføring**

UngOrg inviterte ungdom fra hele Oslo for å finne ut hvordan ungdomstid og helse oppfattes av ungdommen selv. Vi har spurt om erfaring med og evaluering av egen helse i ungdomstiden fordi vi ønsker å se på hvordan tematikken subjektivt oppleves av barn og unge i Oslo.

### **Representativitet i ungdomshøringen**

I en ungdomshøring er det et mål å ha et lite utvalg som kan uttale seg på vegne av en langt større gruppe – i vårt tilfelle uttale seg på vegne av ungdom i Oslo. Det finnes flere måter å gå frem på for å sette sammen et utvalg som skal gi uttrykk for hva «ungdom flest» mener. Om en kun vektlegger å ha et utvalg som gjenspeiler befolkningen, vil enkel tilfeldig trekking (ETT) sannsynligvis være den beste måten å sikre statistisk representativitet på. Vi har dessverre ikke mulighet til å trekke ut et tilfeldig utvalg på 100 ungdommer som samtykker til å være med på ungdomshøringa i skoletiden. Siden vi er interessert i informantenes subjektive betraktninger og refleksjoner benytter vi oss av gruppeintervju. Under et gruppeintervju må man imidlertid ta andre hensyn enn at utvalget bare skal gjenspeile befolkningen representativt. Et slikt moment

kan være at man er interessert i å ha med folk i utvalget som er spesielt kunnskapsrike, engasjerte eller motiverte til å uttale seg. Et annet kan være ønsket om å ha en så sammensatt gruppe som mulig, hvor folk med forskjellige karakteristika kan gi et bredest mulig bilde av situasjonen. Fordelen med en slik metode er at den kan gi informasjon om erfaringer, opplevelser og sammenhenger en ikke hadde tenkt ut på forhånd.

UngOrgs oppgave er å rekruttere målbevisst og strategisk for å få det utvalget vi ønsker oss: Hvor begge kjønn er noenlunde likt fordelt og hvor minoritets- og majoritetsbefolkning og alle bydeler er representert. Dette er hensyn som best kan ivaretas ved at en velger ut et strategisk utvalg. Ungdomshøringen er dermed ikke i stand til å gjengi statistisk representativt hva ungdom i Oslo generelt mener. Ungdomshøringen kan derimot ses på som en temperaturmåler hvor uttalelser, fokus og perspektiv rapporterer om trender, strømninger og ønsker som ungdom i Oslo er opptatt av.

### **Rekruttering og deltakere**

For å rekruttere en så bred og sammensatt gruppe var det derfor viktig for oss å være aktive på mange forskjellige arenaer. Siden UngOrg har et bredt kontaktnett, var det derfor nærliggende å rekruttere ungdommer fra organisasjoner, skoler, ungdomsråd, fritidsklubber og gjennom Facebook. Totalt sett ble 46 deltakere mellom 13 og 18 år rekruttert, med en snittalder på 15,14 år. Kjønnsbalansen var jevn, med et lite overtall av jenter. 13 av 15 bydeler var representert på ungdomshøringa. Disse bydelene ble ikke representert: Sagene og Stovner. Fra elevråd deltok 9 personer, 7 fra ungdomsråd, mens 5 personer oppgir at de er engasjert i en organisasjon på fritiden. Det er dermed et overtall av ungdommer som ikke er registrert i noe organisert organ slik som ungdomsråd, elevråd eller en organisasjon.

Under gjennomføringen av ungdomshøringen samarbeidet vi tett med Den Norske Turistforening- en Ung (DNT Ung) og Barneombudet. Både folk fra DNT Ung og Barneombudet, samt UngInfo var fasilitatorer på selve dagen. Det vil si at de var kontaktpersoner og samtaleledere for de forskjellige gruppene ungdommen ble delt i. Alle fasilitatorene hadde gjennomgått en kompetansehevingsdag om temaet før høringen.

## PROGRAM FOR DAGEN

Tid	HVA	KOMMENTAR
09:00-10:00	Barneombud Anne Lindboe innledet om barn og unges rettigheter med tanke på egen helse og hva Barneombudets rolle er.	Ungdommene deltok aktivt med spørsmål og opplevelser fra egen hverdag.
10:00-10:30	Meningsstreken – ungdommene testet sine egne meninger ved å vise seg enig eller uenig i en rekke utsagn	Alle står på rekke og må vise fysisk om de er enige eller uenige i ut-sagnene som oppgaveleder sier ved å flytte seg til høyre eller venstre. Her fikk ungdommene prøve seg på mange helsespørsmål og diskuterte dem etterpå.
10:30-11:00	Gruppearbeid: Drømmehelse Ungdommene ble delt inn i grupper de skulle jobbe sammen i hele dagen.	Etter en bli kjent-runde fikk alle tegne og skrive fritt på ark der de skulle beskrive hva som skulle til for å oppnå drømmehelse.
11:00-12:00	Gruppearbeid del I • Skole • Hjem og familie	Ungdommene fikk snakke fritt om temaene. På bordene satt det to fasilitatorer som noterte og ledet samtalen
12:00-12:30	Lunsj	Mmmm..
12:30-13:00	Potetløp Alle konkurrerte i gruppene fra gruppearbeidet	Konkurransetid! Beste lag vant en premie
13:00-15:30	Gruppearbeid del II • Offentlige helsetilbud • Fritid • Digitale medier	Noen brukte lenger tid på ett tema enn et annet. Temainndelingen fungerte som et hjelpemiddel.

## PROGRAM FOR DAGEN

Tid	HVA	KOMMENTAR
15:30-16:00	Oppsummering. Alle gruppene fikk tid til å tenke igjennom dagens diskusjoner og de skulle prioritere fem temaer de syntes var viktigst.	Alle presenterte sine temaer i plenum og mottok spørsmål om sine synspunkter.

### Refleksjoner rundt metode og rapporten

Det kan virke som om det hadde en positiv effekt på ungdommenes trygghet- og tillitsfølelse at man startet dagen i plenum før en deretter gikk over i mindre grupper som man holdt resten av dagen. De mindre gruppene ga ungdommene en tilhørighet og gruppefølelse, hvor tilliten kunne blomstre. Etter en forsiktig start, ble ungdommene langt mer trygge på seg selv og de gjorde seg gode refleksjoner. Ungdomshøringa klarte å skape en atmosfære av trygghet for ungdommene som var til stede – til tross for at dette kan være vanskelig å skape under en gruppesamtale. Flere åpnet seg om egen og venners/families opplevelse og erfaring med det psykiske helsevernet, andre offentlige tilbud og etater, og hvordan den generelle helsen kan bedres. Det var altså rom for ungdommene å si det de hadde på hjertet og det oppstod en «team spirit» som gjorde at de som lyttet responderte konstruktivt og videreutviklet diskusjonen. Det så ut til at ungdommene som arbeidet i gruppene sammen, hadde glede

av å kunne dele sine refleksjoner med likesinnede og jevnaldrende. Erfaringsutvekslingen skapte en god dynamikk i de forskjellige gruppene, til tross for alder, skole og bydelsspredningen. Ungdommene oppga at det var svært positivt å møte andre ungdommer på tvers av bydeler.

Denne rapporten er først og fremst en deskriptiv fremstilling av diskusjonene ungdommene selv hadde på sine respektive grupper. Selv om diskusjonene ble fasilitert av voksne, er ikke deres meninger og innspill vektlagt i fremstillingen av de fem fokusområdene. Gruppene vektla ulikt hvor mye tid de ønsket å bruke på de ulike fokusområdene. Noen grupper brukte mest tid på familie, mens andre brukte mest tid på skole. Likevel er det viktig å understreke at inndelingen i ulike temaer ble gjort for å gjøre samtalen mer varierte. Flyten i dialogen bestemte hvilke fokusområder som ble mest diskutert, og hvilke fokusområder som etterfulgte hverandre.



# SKOLE

## HELSESØSTER

Helsesøstertjenesten er noe som har vært diskutert over lang tid, og som også opptok ungdommene på høringen. Mange syntes helsesøster var lite synlig og lite tilgjengelig som ressursperson. Det var mange ulike meninger om hvorvidt dette var et problem. Når man har problemer snakker man med lærer, venner eller helsesøster, avhengig av hvem man har tillit til. Noen ville heller gå til lærer enn til helsesøster. Årsakene til dette var delte, men uttalelser som at "de fleste er 60 år gamle damer" eller "kontoret er alltid stengt" viser at helsesøstertjenesten ikke nødvendigvis fungerer som et lavterskeltilbud for en stor del av elevmassen. Flere ytret et ønske om helsesøstre og helsebrødre som utgjorde en mer naturlig del av skolemiljøet slik at de ble lettere å snakke med. For å kunne snakke om personlige problemer kreves det tillit og trygghet mellom helsesøster og elev. Det er en utfordring å etablere denne tilliten dersom ikke helsesøster er tilgjengelig og synlig på skolen slik at en relasjon kan etableres før man kommer og tar opp egne problemer. Med helsesøstre som er tilgjengelige, synlige og tillitvekkende forventer ungdommene at tilbudet vil bli brukt i mye større grad enn det som er tilfelle i dag. Ungdommene er også

positive til å kunne ha psykologtilbud på skolen. Noen skoler har psykolog på skolen, men det er ikke i alle tilfeller et synlig tilbud som er enkelt å benytte. Noen av ungdommene var også usikre på reglene rundt taushetsplikt, og det var viktig for dem at det de fortalte lærer eller helsesøster ikke skulle gå videre. Dette så de som et problem og som noe som hindret dem i å ta kontakt selv om man hadde det vanskelig.

### UNGDOMMENES ØNSKER FOR EN BEDRE SKOLEHELSETJENESTE:

- Flere ansatte inn i skolehelsetjenesten.
- Informasjon om helsesøster inn i klassene.
- Helsesøster kan gå innom klassene og presentere seg
- Helsesøster på skolen hver dag og mer synlig i ungdomsmiljøet.
- Helsesøster lærer opp lærerne i ungdomshelse og hvilke problemer de bør være oppmerksomme på.
- Flere og mer synlige skolepsykologer.
- Få inn flere yngre ansatte i skolehelsetjenesten, for eksempel gjennom å gi lege- eller sykepleierstudenter praksisplass i skolen.

## RÅDGIVERE OG PP-TJENESTEN

Rådgiverne på skolen ble også diskutert og enkelte ungdommer uttrykte misnøye med de rådgiverne de hadde hatt kontakt med på sin skole. De syntes disse ikke ga god hjelp. Andre ungdommer hadde en god rådgiver og syntes tjenesten fungerte veldig bra. Ungdommene diskuterte seg frem til at det var et veldig ulikt antall rådgivere på de ulike skolene, samt at tilgjengeligheten deres varierer. Flere ungdommer har opplevd at man mister troverdigheten til rådgiver fordi de ikke kan svare på spørsmål, men henviser til for eksempel et nettsted. Andre ungdommer oppfattet det som om rådgiverne hadde for lite kunnskap og kompetanse og at rådgiverordningen var preget av tilfeldighet. Noen av ungdommene snakket om en løsning på Foss videregående skole der de ulike rådgiverne spesialiserte seg på ulike områder. Dette fungerer godt, og man føler at de da kan gi bedre råd, enn hvis de skal kunne svare generelt på alt.

Noen av ungdommene snakket om viktigheten av å ta vare på dem med lese- og skrivevansker. De har hatt dårlig erfaring med PP-tjenesten. Det kom frem en del personlige historier der læreren har glemte å søke PP-tjeneste for eleven, og at man rett og slett aldri hørte noe tilbake fra PP-tjenesten

### UNGDOMMENES FORSLAG TIL Å GJØRE RÅDGIVNINGSTJENESTEN BEDRE:

- Jevnere fordeling av rådgivere i de ulike bydelene.
- Rådgiveren din bør ikke være læreren din. Dette kan gjøre at man ikke vil ta opp ting.
- Høyere krav til utdanning og erfaring når rådgivere ansettes.
- Rådgivere (på lik linje med alle andre ansatte i skolen) får bred opplæring i ungdomshelse.

## KROPPSØVING

Mange av ungdommene mente at dagens opplegg ikke fungerer optimalt, mye på grunn av hvordan karakterer nå gis på bakgrunn av prestasjon og ikke innsats.

En av gruppene var opptatt av at kroppsøvfaget skulle være gøy og gi deg lyst til å drive med sport, ikke bare utsette deg for prestasjonspress. Dessuten var det flere ungdommer som mente at man hadde kroppsøving for sjelden og at det faglige innholdet var for dårlig. Nivåforskjeller blant elevene ble også diskutert – hvordan skal man forholde seg til dem? Skal det å være flink og løpe belønnes på lik linje som det å være god i matte, eller er kroppsøving et fag hvor det er innsatsen som teller? Noen foreslo at man kan dele elevene inn i ulike grupper hvor det er individuelt tilpassede krav til prestasjoner, og ikke en fast tid på 60-meter, sånn som det er i dag.

## **UNGDOMMENES FORSLAG TIL Å GJØRE KROPPSØVINGSFAGET BEDRE ER:**

- **Karakter i kroppsøving: Kroppsøving uten karakter, eller endre karakter systemet så det blir mer motiverende, eller individuelt tilpassede karakterer, eller ikke la kroppsøving karakter telle like sterkt til opptak til videre studier, eller vurdere innsats og ikke resultater, eller dele inn i grupper etter ferdighet.**
- **Ha kroppsøving oftere.**

## **SKOLEHVERDAG OG STRESS**

Ungdommene snakket om prøver, eksamener, presentasjoner og om hvordan mengden stresser elever. Spesielt i overgangene mellom barneskole, ungdomsskole og videregående oppleves dette. Ungdommene mener at det er mer stress blant elever nå enn før og at dette fører til sykdom. Sykdom kommer av at man ofrer nattesøvn. Noen av ungdommene sier at stresset stammer fra forventningene man stiller til seg selv og forventninger fra andre mer enn mengden prøver. Det handler om at man føler at man kan mislykkes i forhold til egne og andres forventninger. Noen av ungdommene ytrer en følelse av at lærerne setter opp mange prøver samtidig «med vilje for å stresse oss». Man bør få vite om ting lang tid i forveien. Foss videregående skole har «Fellesfag/programfag» som regulerer når

prøver etc. kan settes opp. Dette fungerer fint i følge noen av deltakerne som var elever ved skolen.

Når det ble snakk om undervisningen snakket ungdommene mest om hvordan hverdagen deres kan bli lettere. Det å ikke greie og prestere faglig eller i skolesammenheng kan påvirke ungdomshelsen i negativ retning. Prosjekter som «Matte og vaffel», «Nonstop» o.l. ble trukket frem som særdeles effektive når det gjaldt å forbedre det faglige nivået til den enkelte. Der kan elevene få hjelp til lekser og vanskelige temaer av faglærere. At det samtidig er vafler, nonstop, suppe eller lignende kombinert med det faglige tilbudet, ble sett som et pluss. Elever som ikke hadde dette tilbudet etterlyste bedre leksehjelp og flere tiltak. Noen ungdommer etterlyste også en holdningsendring i forhold til hvordan man ser på særskilt opplæring: Ingen er dumme, man er smarte på ulike måter.

Ungdommene pekte også på hvor viktig det er å ha mulighet til å ta igjen det faglige dersom man er borte pga. sykdom. Det kan bety et ønske om at læreren legger ut PowerPoint-presentasjoner, oppdatere elever som har vært borte når de kommer tilbake, særlig dersom man har gjennomgått pensum utenfor læreboken som eleven vil ha vanskeligheter med å oppdatere seg på alene. Det er et ønske om økt respekt for læreren og vilje til å lære. Bråk fra mede-

lever forstyrrer læringen. Utstrakt bruk av telefon i timene, både til meldinger, Facebook og surfing ble sett som et problem og det ble påpekt at det kan være problematisk at lærerne ikke lenger kan ta fra elevene mobiler i timene. En del av ungdommene syntes det var alt for bråkete på skolen. Det snakkes om at det også er viktig å ikke lage det «for hyggelig» på skolen. Det viktigste man gjør på skolen er å lære og det bør være i fokus.

## **UNGDOMMENES ØNSKER FOR EN MINDRE STRESSET SKOLEHVERDAG:**

- **At lærerne samarbeider om tidspunkt for prøver og innleveringer.**
- **At ungdommene selv kan tilpasse sin egen dag i større grad**
- **Alternative og varierte læringsmetoder.**
- **Holdningsendring til bruk av særskilt opplæring – ingen er dumme, men smarte på ulike måter.**

## **LÆRERE**

Læreren trekkes frem som svært viktig i ungdommers hverdag. Læreren (gjærne kontaktlæreren) kan være en god rollemodell som tar elevene på alvor, en som de kan ta kontakt med dersom noe er problematisk. Det kom også frem noen kritiske bemerkninger til noen læreres forvaltning av sin makt: Ungdommene spurte seg om det finnes noen mulighet for reelle korrektiver til lærere som trækker over streken? Noen elever opplever læreren som en som «aldri har feil» vis à vis elevene. Dette gir også læreren svært mye makt i et klasserom, men hva hvis denne makten ikke forvaltes rett?

Noen av ungdommene snakket om læreren som en viktig person for å kunne fange opp problemer hos den enkelte elev på et tidlig stadium. Læreren bør se elevene og følge opp elever som er ensomme eller som man vet har opplevd noe tungt (død i familie etc.). Læreren må se og handle deretter. Dette forutsetter i tillegg et bedre samarbeid mellom lærer, rådgiver og PP-tjenesten rundt den enkelte elev. Det er viktig at man handler raskt, før problemet vokser. Kanskje bør man ha obligatoriske møter med de ulike partene rundt hver elev, sammen med eleven. Noen av ungdommene syntes ikke det virket som om de ulike partene samarbeidet. Et annet forslag var at lærerne kan få et kurs av elevråd eller ungdomsråd

med praktiske råd om hva som kan gjøres når elever har det vanskelig. Det er viktig å få informasjon fra elevene selv om hvordan de ønsker å bli sett og hørt.

Et annet tema som ble tatt opp var muligheten for at læreren kunne bli bedre faglig sett. En ungdom sa, «Jo færre fag en lærer har, jo bedre er det». Da blir de spesialister på det faget, og kan lære det bort på best mulig måte. Det kommer frem et eksempel fra engelsk skole der hver lærer kun har ett fag. Noen av ungdommene synes dette fungerte godt. Noen foreslo også å ta opp vanskelige tema i klassen, som seksualundervisning om følelser og holdninger, tidligere i skolealder. Folk begynner å ha sex, eller i alle fall tenke på det, lenge før det tas opp på skolen. Et annet moment som ble trukket frem når gode lærere ble beskrevet, er lærere som lytter. Det er viktig at ungdommene føler at de blir sett og hørt, og at eleven ikke blir sittende å rekke opp hånda helt til det ringer ut, uten å bli fulgt opp. Noen av ungdommene sa også at det er veldig viktig at lærerne ikke er følelsesløse og kalde, men at de virkelig bryr seg. Noen foreslo at det burde bli mer fokus på dette i lærerutdanningen.

#### **UNGDOMMENES ØNSKER FOR BEDRE LÆRERE:**

- **Ønske om synlig og tydelig rektor og ledelse på skolen.**
- **Mulighet til å evaluere alle lærerne.**
- **Ønske om at elevenes vurderinger av sine lærere blir tatt på alvor og får konsekvenser.**
- **Elevene ønsker at deres perspektiv blir lyttet til og tatt på alvor, at elevenes stemmer teller også vis à vis lærerne.**
- **Ønske om at lærere ikke skal benytte seg av kollektiv straff dersom noen elever forstyrrer timene.**
- **Ønske om at lærerne behandler alle elever fair, ikke har noen favoritter og behandler alle elever med respekt og uten forutinntatte holdninger.**
- **Lærerens taushetsplikt er uklar. Men ungdommene ønsker at det de sier ikke blir tatt videre med mindre de blir informert og spurt om dette.**
- **Man må få ha en lærer man liker.**
- **At både lærere og rådgivere får undervisning i barn og ungdoms helse under utdannelsen, eller blir kurset nå hvis de allerede er i jobb.**
- **Kurs fra elevene selv i hvordan takle elever med problemer.**

## **AKTIVITET I SKOLEN/ FYSISKE FORHOLD**

Mange av ungdommene trakk frem dårlige fysiske forhold ved skolene sine som et veldig viktig moment når det kommer til ungdoms helse. Dårlig luft, for mange elever i klasserommene, feil temperatur, mugg, dårlig renhold og brakkøløsninger, er noen av eksemplene som kom frem på hvordan noen har det på skolen. Dette er en problematikk som gjør læring vanskeligere og medfører dårlig stemning, sykdom og kan også trigge langvarige helseplager. Det er et problem at økonomien på skolen ofte er såpass dårlig at det går utover driftsforholdene. Diskusjonen kom inn på stykkprisfinansiering som et forhold som medførte at klassene blir fylt opp mer enn forsvarlig. Ungdommene mente at det viktigste her er at finansieringen må være god nok til å vedlikeholde skikkelig. En bør ha vaktmester som er tilstede og raskt kan reparere og følge opp. Det må være rom for at skolene kan prioritere å få et godt lærings- og klassemiljø, framfor å dytte alt for mange elever sammen.

En del av ungdommene påpekte også at skolehverdagen er preget av altfor mye stillesitting. Ungdommene beskrev dager hvor de nesten ikke var utenfor klasserommet. Det kom oppfordringer om mer kreativitet og aktivitet. Man kan for eksempel gå ut og se på natur i naturfag i stedet for

å sitte inne og se på den i bøker. Sjøskolen ble trukket frem som et godt eksempel på hvor man får dette bra til.

#### **UNGDOMMENES ØNSKER FOR EN MER AKTIV SKOLEHVERDAG:**

- **Bedre fysiske forhold ved skolen.**
- **Mindre stillesitting i alle fag: mer kreativitet og aktivitet**
- **Skolemat/skolefrukt.**
- **Et stillerom hvor man kan trekke seg unna mas og kjas.**

## **MOBBING**

Mobbing på skolen er et tilbakevendende problem. Mange opplever dette. En del ganger blir det ikke sett eller tatt på alvor av lærere eller andre personsoner. Mobbing kan ofte foregå i det skjulte, og på mange nivåer, slik at det kan være vanskelig å gripe fatt i. Ofte kan vedkommende bli oversett, både av lærere og andre elever. Elevene mente at lærerne burde få bedre kompetanse innen dette. Et annet virkemiddel er å bygge ressursgruppe blant elevene. De andre elevenes holdninger til mobbingen er veldig viktig. Hvis andre elever står opp mot mobbingen kan det være vel så virkningsfullt som om lærerne griper fatt i det. Det må bli lov å «sladre» når noen ikke har det bra.



# HJEM/ FAMILIE

## HELSE OG MAT

Ungdommene var opptatte av at god helse i familien var både å ha det psykisk bra og ha det fysisk bra. Foreldre hjelper ungdommene til å ha god fysisk helse gjennom sunn mat. Foreldre dekker også andre fysiske behov, som seng, tak over hodet etc. Foreldre gir barna normer og regler å leve etter i barndommen, som de også tar med seg videre i livet. Foreldrene er ansvarlige for barna sine. De kopierer det foreldrene gjør, og det er viktig at foreldrene er gode eksempler slik at barna har best mulig forutsetninger for resten av livet.

Fysisk sett ble det sagt at det er viktig at foreldre ikke utsetter barna sine for usunne vaner som røyking og usunn mat. Hva man spiser påvirkes av foreldrenes vaner og kunnskap om mat. Hvilken utdannelse foreldrene har er viktig når det gjelder om de er opplyst om god kost. Familiens matvaner er vanskelig å påvirke for ungdom. Men ungdommene forteller at når de blir større bestemmer de mer,

og kan også si ifra til foreldrene hva de ønsker. Det er et problem at den sunneste maten ofte er minst tilgjengelig. Både når det gjelder pris og hvor du får tak i den. Mange ungdommer er ofte innom spisesteder som McDonalds og Burger King, eller stikker på bensinstasjonen for å få tak i mat. Foreldre må få mulighet til å kjøpe sunn mat uten at det koster alt for mye. Den sunneste maten burde være billigst. En kan også ha spisevett-kampanjer rettet mot ungdom for å få inn gode spisevaner. Noen av ungdommene snakket mye om hvordan «dårlige hjem» er vanskelig å gjøre noe med, men at for eksempel passiv røyking som er beviselig skadelig, og dermed lettere å regulere.

## UNGDOMMENES ØNSKER FOR BEDRE HELSE OG MAT I FAMILIEN:

- Forbud mot å røyke i nærheten av barn.
- Gjøre det ulovlig å røyke i bil med unge personer.
- Sunn mat må gjøres billigere og mer tilgjengelig.
- «Spisevett»-kampanjer rettet mot ungdom for å få inn gode spisevaner tidlig.

## FAMILIEØKONOMI

Noen ganger kan ungdom oppleve at foreldrenes økonomi gjør at de får et begrenset sosialt liv. De kan ikke være med på alt mulig som andre kan, noe som kan gå utover den psykiske helsa. Mange kjenner ikke til muligheten som fins mange steder med å søke om økonomiske bidrag eller redusert pris. Ungdommene mener at man bør gjøre muligheten til økonomiske støtteordninger mer tilgjengelig. Det bør være flere ordninger for økonomisk vanskeligstilte og disse bør det opplyses bedre om. Når det gjelder klasseturer bør det ikke være slik at de ressurssterke legger føringer for turene. Man kan for eksempel heller bruke mer energi på lokale innsamlingsaksjoner. Ungdommene fortalte også om flere foreldre som hjelper til med «økonomisk opplæring» gjennom forskjellige «lommepengeordninger». Noen av de i gruppa gjorde husarbeid eller jobber andre steder og får lønn på konto som de betaler telefonregning med

og styrer selv. Andre får fast en fast ukentlig eller månedlig sum. Mens andre bare spurte om penger når de trengte det.

## UNGDOMMENES ØNSKER FOR BEDRE FAMILIEØKONOMI:

- Flere støtteordninger for vanskeligstilte familier.
- Gjøre de eksisterende støtteordningene mer tilgjengelige.
- Lage ordninger som sikrer at klasseturer er et lavterskeltilbud.

## OMSORG OG TRYGGHET I HJEMMET

Omsorg og trygghet i hjemmet var noe mange av ungdommene snakket om. Det er viktig å føle at hjemmet er et sted der man kan føle trygghet og få omsorg og kjærlighet. Det er viktig at alle har respekt for hverandre og snakker fint til hverandre. Foreldre må forklare hvorfor grenser blir satt. De må også se det enkelte barn og ikke sammenligne søsken med hverandre. Foreldre må være konsekvente. Ungdommene snakker også om at det er viktig at foreldrene tar med barna på ulike sosiale aktiviteter. Slik lærer man å knytte relasjoner og å omgås andre. Foreldre kan også gi barn god selvfølelse ved å vise barn selvverd. Ungdommene var usikre på hvordan man kunne sørge for at alle hjem oppnådde disse ulike målsettingene. Men de mente alle at et hjem med dårlig økonomi, men med trygghet og omsorg, er bedre enn det motsatte. Religiøs identitet betydde mye for flere av ungdommene. De så på det som noe trygt og fint som gir en følelse av tilhørighet til noe større. Ungdommene snakket også om at det var vanskelig å finne rett instans når noen utsettes for omsorgssvikt. Gruppen så utfordringer hvis det er omsorgssvikt i hjemmet. Når ungdommen ikke føler at instanser som barnevernet er til å stole på (se neste tema), vet man heller ikke hva man skal gjøre med noen som sliter i hjemmet.

### UNGDOMMENES ØNSKER FOR BEDRE OMSORG I HJEMMET:

- Instansene ved omsorgssvikt bør være mer tilgjengelig for unge.

## KOMMUNIKASJON MED FORELDRE

På spørsmålet om ungdommene kunne snakke med foreldrene sine dersom de hadde problemer var det mange av deltakerne som sa at de ikke likte å gjøre det. Årsakene som ble lagt frem var for eksempel fordi at foreldrene ville ta alle problemer så alvorlig at de ville lage en krise der det ikke var nødvendig. Det ble uttrykt at foreldre ikke klarer å forstå hva ungdommene i dag går gjennom. Det er blant annet ny kultur, andre drikkevaner og andre fritidssysler, slik som Playstation, X-box og dataspill. Ungdommen uttrykte at de ikke orker ta opp kampen mot foreldres manglende forståelse av hvordan det er å være ung i Oslo i dag. Det var også visse tema de unnlot å snakke med foreldre om, enten fordi det er flaut eller gikk imot foreldrene sine holdninger. Det kunne være en utfordring dersom man velger venner som har andre verdier enn sine foreldre. Hvordan skal man balansere mellom strenge foreldre og for eksempel venner som starter å drikke alkohol når de er 14? Det virket som om hensynet til foreldre veier tungt; ungdommene ønsker ikke at foreldre skal bli skuffet over

dem eller redde for dem. Dette kan kanskje særlig være vanskelig for ungdommer med «dobbel kulturbakgrunn». Men, selv om de ikke snakket med foreldre gav de fleste ungdommene likevel uttrykk av å kunne snakke med noen, enten venner, søsken eller andre voksne. En nevnte også at det ga dårlig helse å holde ting skjult for foreldrene, mens en annen synes det var helt greit at foreldre ikke vet alt. Foreldrenes forventninger og frykt for fremtiden smitter over på barna. Flere av deltakerne opplevde at foreldrene hadde høye forventninger til dem, for eksempel om å være skoleflinke. Det opplevde enkelte som et press som ikke var bra, mens andre ble motivert til økt innsats. Noen opplever at det kan være enklere å prate med foreldre om ting når man driver med andre ting, som å gå skitur, spille fotball.

Noen av ungdommene snakket heller med legen om problemer, men de synes det er dumt at det koster penger og at det er så lang ventetid. Andre ungdommer snakker med foreldre om alt som er fysisk, men det psykiske snakker man heller med venner om (f.eks. kjærlighetssorg). Hvis problemene er store går man til foreldrene først, og så eventuelt til eksperter. Dette er mest når det gjelder «vanlige» fysiske ting. «Ungdomsrelaterte» fysiske og psykiske ting vil ungdommene helst snakke med venner eller profesjonelle om. De varierende synspunktene under-

streker at dette er individuelt, og vil variere fra familie til familie. Man har ulike grenser for hva man synes er privat ovenfor foreldrene.

## HVOR GÅR MAN MED PROBLEMER I HJEMMET?

Ungdommene fortalte at venner var viktig, og at det var ofte de man gikk til dersom man hadde problemer hjemme. Men bare de aller beste vennene. Å få vite om alvorlige problemer kan også være vanskelig for dem man deler det med. Det hjelper å få snakket om det med en venn, men det er ikke alltid venner vet hva de skal gjøre for å hjelpe. Ungdommene skulle ønske at det var lettere å hjelpe noen videre med et problem, og at de tilbudene som faktisk finnes blir promotert mer og er lettere å finne frem til. Ungdommene synes også det var viktig at man ikke kutter i støtten som uteteamene får i bydelene. De gjør mye forebyggende arbeid, og er noen man kan gå til med alt. De skaper kjærlighet og inkludering. Et annet forslag ungdommene hadde til hvordan man kunne spre informasjon om de ulike instansene som finnes var gjennom en slags informasjonskampanje. For eksempel kunne man sette opp plakater på skolene der det står «har du problemer med...?» og kontaktinformasjon til tilbudene i bydelen eller byen for de ulike tilbudene som kan løse de ulike

problemene. Da kan man ta tak i det selv, og er informert om at tilbudene finnes. Ungdommene hadde mange ideer om hvordan man kan spre informasjon om dette på. For eksempel: Reklamer på TV/radio/nett/trykk som setter fokus på viktigheten av familie. Skal det være på TV bør det være under et program familier ser på, som for eksempel Norske talenter. Det er også mulig å sette fokus på familien og familiehelse under ulike familiearrangement, som for eksempel juleverksted, farsdag, morsdag eller på 17. mai. Man kan også lage kampanjer på trikken, busstopp, radio - overalt! Et siste forslag ungdommene kom med var at Oslo kommune arrangerer en «familiedag». Det er en dag som setter fokus på familien og familiehelse. Det kunne gjennomføres som en familiefestival f.eks. på Rådhusplassen. Der kunne man ha stands med de forskjellige tilbudene etc.

#### **UNGDOMMENES ØNSKER FOR BEDRE TILTAK MOT PROBLEMER I HJEMMET:**

- **At man slutter å kutte i bydelstøtten til et velfungerende uteteam.**
- **Plakater på skolene der det står «har du problemer med...?» og kontaktinformasjon til tilbudene i bydelen/byen for de ulike tilbudene som kan løse de ulike problemene.**
- **Reklamer på tv/radio/nett/trykk som setter fokus på viktigheten av familie.**
- **Familiedag. En dag som setter fokus på familien og familiehelse.**
- **Oslo kommune bør fokusere på minoritetsforeldre og unge foreldre.**

# OFFENTLIGE HELSETILBUD

Ungdom i Oslo som benytter seg av helsetilbudene kommunen tilbyr, nyter godt av disse. Det vi derimot får bekreftet på ungdomshøringen er at for få ungdommer kjenner til alle helsetilbudene, hva de tilbyr og hvilke rettigheter ungdom i byen har. Det er kommunikasjonen mellom de offentlige helseetatene og ungdommen som svikter. Ungdommene er rett og slett ikke godt nok informert om hvilke helsetilbud som finnes.

## **BARNEVERNET**

Av alle offentlige etater/tilbud som ble diskutert under ungdomshøringen, var det Barnevernet som fikk mest kritikk. En kalte barnevernet for "frihetsungdomsfengsel" Dette kan samsvare med den kritikken barnevernet har fått i media det siste året. Ungdommene nevnte at mange frykter barnevernet og det ble sagt at dette spesielt gjelder minoritetsfamilier. Ungdommene mener unge ser barnevernet som noen som tar barna fra foreldrene. Mange ungdommer oppgir at terskelen for å kontakte barnevernet er skyhøy, de vil heller velge andre

instanser for rådgivning og hjelp. Barnevernet må gjøres mindre truede og terskelen for kontakt må senkes. Deltakerne mente derimot at barnevernet burde ha og kunne ha en helt annen status i samfunnet enn det nå har. De oppga at det dårlige ryktet barnevernet nå har kunne endres ved eksempelvis klassebesøk på skoler, tydeligere informasjon om deres arbeid og at de gjør «andre ting enn å ta barn vekk fra foreldrene sine». Det burde med andre ord være et sterkere fokus på at de er der for barnas beste og ivaretar deres rettigheter.

Omdømmeproblemet til barnevernet er spesielt fremtredende hos minoritetsungdom. Minoritetsungdom vil ikke gå til barnevernet fordi ungdommen ikke vil bekrefte ryktet om at minoritetsfamilier ikke kan passe på barna sine. De går da ofte til noen andre i slekten. F.eks. en tante/onkel som kjenner kulturen. Den kulturelle kjennskapen og forståelsen er spesielt viktig for disse ungdommene. Minoritets-

ungdommene må føle at de blir lyttet til og tatt med som part i en sak som angår familien. De ønsker å møte et barnevern som er på lag med ungdommen, som vil høre på hva ungdommen selv ønsker og trenger, uten at det nødvendigvis «blir en stor sak», eller at de «bryter inn i alt».

Deltakerne med nær kjennskap til barnevernet mente at de brukte et vanskelig ikke-forståelig språk, som av enkelte ble omtalt som «byråkratspråk». Deltakerne mener barnevernet arbeider på en altfor formell måte med språk som gjør dem til «kalde saksbehandlere». Dette er et språk som er fremmed for mange ungdommer og som øker avstanden mellom ungdommene og representanter fra barnevernet. Den formelle settingen hindrer barnevernet i å være en instans som det «går an å prate med».

#### **UNGDOMMENS FORSLAG TIL TILTAK:**

- **Barnevernet bør lytte mer til ungdommene og høre hva de ønsker og trenger.**
- **Mer synlig barnevern, som er ute blant ungdom.**
- **Bedre informasjon på både skoler og asylmottak, informasjon på flere språk.**
- **Holdningsendring (kampanje?) til hva barnevernet er, gjør og skal være – både utad til samfunnet og innad i systemet.**
- **Bruke klart og forståelig språk.**

## **PSYKISK HELSE**

Mental helse var noe som opptok deltakerne spesielt. Ungdommene mente det har skjedd en positiv utvikling på feltet den siste tiden. Til tross for at det fortsatt er lettere å si at en har en fysisk skade enn en psykisk lidelse til venner og familie, er det ikke lenger tabu å snakke om psykisk helse. Det er ikke skamfullt å slite med det psykiske. Man er fortsatt venn med en som blir psykisk syk. Man respekterer dem. Men som venn kan det være vanskelig å vite hvilken voksenperson man skal ta det videre til, hvis man føler det er nødvendig. Mange av ungdommene opplever at man går til venner med problemer, men at det stopper opp der, fordi man ikke vet hvem man skal gå videre til. Den psykiatriske helsetjenesten må bli flinkere i møte med ungdommen.

Flere av deltakerne hadde førstehåndserfaring med det psykiske helsetilbudet. Noen hadde vært innom skolepsykologen på de skolene som hadde en, andre hadde vært hos Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) i bydelene. Å erkjenne at en sliter og trenger hjelp er vanskelig for ungdom. Å ta steget mot å søke hjelp er enda vanskeligere. Terskelen for å søke hjelp utenfor familiære omgivelser som for eksempel skolen, er fortsatt høy. De elevene som går på skole med skolepsykolog oppga at dette tilbudet bidro til å gjøre terskelen lavere, da psykologen finnes

i kjente, trygge omgivelser. Med skolepsykologer kan en også slippe henvisninger, køer og opplevelsen av å være en «kasteball» mellom forskjellige instanser. Skolepsykologene kan selv henvise videre hvis nødvendig. På den måten slipper ungdommen å måtte gå igjennom flere kartleggingsmøter med fremmede. Å ta steget for å oppsøke hjelp er tøft, en må da bli tatt på alvor og slippe å måtte gjentfortelle vanskelige opplevelser for å nå målet om å få behandling av psykiske problemer. Hvis man er åpen, men ikke får respons eller hjelp fra første instans er det veldig hemmende, terskelen blir høyere og det gjør det vanskeligere å fortsette å søke hjelp.

Ungdommene hadde forskjellige erfaringer med psykologer. Noen hadde var positive opplevelser, andre negative. Generelt sett har psykologer et godt omdømme blant ungdommene. Men noen mente at det er veldig tilfeldig om en ender opp med en «god» eller «dårlig» psykolog. Noen mente at å gå til psykolog løste opp problemer. Andre var mer kritiske. De mente det var svært høy terskel for å ta kontakt med psykolog (utenfor skolene), lange ventelister forverrer situasjonen, og når man endelig kom til et behandlingsmøte kunne kommunikasjonen med psykologen være dårlig. Dersom man da ville bytte psykolog så begynte «runddansen» på nytt med lang ventetid. Da er det lett å miste motet. Noen av ungdommene

mente at det virket som om psykologene hadde dårlig tid. De virket overarbeidet, og «fraværende». Andre mente at psykologene invaderte for mye: «Er det en liten sak så vil de høre livshistorien din». De som mente at psykologene kunne oppfattes som invaderende, mente samtidig at psykologene alltid hadde «diagnosebriller» på. Med det menes det at psykologer ofte graver ut problemer for å kunne stille en rask diagnose, uten å være på lag med ungdommene.

#### **UNGDOMMENS FORSLAG TIL TILTAK:**

- **Gjøre helseinstitusjonene bedre egnet til å ta tak i ungdoms problemer og å ta like godt vare på ungdom som henvender seg de gjøre med voksne. En må lage fleksible overgangsendringer og sørge for at behandlingstilbudet videreføres selv om en har fylt 18.**
- **Lettere å bytte psykolog der som man ikke passer sammen med den man har fått tildelt.**
- **Obligatorisk skolepsykolog på alle skoler. Noen hadde psykolog på skolen en gang i uken og mente det var nok.**



## FASTLEGE

Det var delte erfaringer når det gjaldt fastlege. Enkelte bytter fastlege ofte, noen vet ikke hvem fastlegen er, mens andre har hatt samme fastlege (familiens fastlege) hele livet. Generell tilbakemelding fra deltakerne var at å gå til fastlegen ikke var noe de trengte. Oftere var det behov for legevakt ved akutte skader. Fastlegeordningen kan nærmest føles overflødig. Enkelte mente at fastlegen var som en propp i systemet på vei til en spesialist. Det at man trengte henvisning fra fastlege, og samtidig måtte ringe en aktuell spesialist selv, gjorde at verdien av fastlegen ikke var åpenbar for deltakerne. Det ble også ytret frustrasjon over at man måtte til fastlegen for å få sykemelding til å stryke sykefravær fra vitnemålet. Ungdommene opplever at fastlege er dyrt, og det tar alt for lang tid - både å få time og i venterommet. Hvis en skal videre til spesialist tar det lang tid det også. Noen opplever at legene ikke «tror på dem» - de har opplevd for mange tilbakemeldinger som «vi får se det litt an». Det snakkes også om at legene er upersonlige og ikke undersøker nok. De har for liten tid. Resultatet blir lang ventetid på å få time, lang ventetid i venterom for så å få 5 min inne hos legen. «Det er rart at man er voksen når man er 16 år på sykehus og hos fastlegen. Hvorfor er det ikke 18?», sa en av deltakerne. Ungdommen mente det var rart at en operer

med flere forskjellige aldersbaserte voksendefinisjoner i samfunnet. En er jo ikke myndig før en blir 18 år, men hos fastlegen må en betale egenandel etter fylte 16 år, da en defineres som voksen. Dette var både forvirrende og urettferdig. Likevel var de fleste som nevnt enige i at fastlegen var noen en ikke ofte var i kontakt med og at «tiltak for å forbedre fastlegeordningen kommer langt ned på listen»

### UNGDOMMENES FORSLAG TIL TILTAK:

- At barn skal være barn til de er 18 år.

## HELSESTASJON FOR UNGDOM

Helsestasjon for ungdom (HFU) fikk mye skryt fra de som hadde benyttet seg av tjenesten. Det var likevel mange av ungdommene på høringen som ikke kjente til tilbudet og som heller aldri hadde vært på en helsestasjon. Vi ser altså at helsestasjoner for ungdom har et problem med å nå ut til ungdommene med informasjon. Når tjenesten faktisk er positivt mottatt fra dem med erfaring, er det rart ikke flere benytter seg av den. Ungdommene oppga lite synlighet og lite informasjon rundt åpningstider og samtaletema som grunner til at de ikke hadde vært innom en helsestasjon. Mange hadde faktisk aldri hørt om det, men mente likevel at det var et flott tiltak.

Det kan være skummelt å henvende seg til en instans med de problemene en har. Her mente ungdommene at helsestasjonene hadde en viktig funksjon, da de virket avvæpnede i forhold til BUP og fastlegene. Ungdommene mente at HFU med psykolog kan være et svært viktig supplement, spesielt når helsesøstre på skolen er vanskelige å få tak i og en ønsker en ad-hoc-tjeneste.

### UNGDOMMENES FORSLAG TIL TILTAK:

- Tjenestene bør bli flinkere på å oppsøke ungdom.
- Lengre åpningstider.

## RETTIGHETER OG TAUSHETSPLIKT

Altfor få ungdommer visste noe som helst om sine rettigheter tilknyttet helse. Vi har sett at informasjonsflyten mellom kommunen, kommunens tjenester og byens ungdom er dårlig. Ungdommene vet ikke nok om hva som finnes av tiltak og tilbud, hva de har krav på og hvem en burde henvende seg til.

Vanligvis slutter et offentlig tilbud tilpasset unge når en er 18 år gammel. En må da ofte skifte helsetilbud og en blir «overlatt til seg selv». Ungdommene mente at det at en er fylt 18 år, ikke nødvendigvis betyr at en er helt klar for å stå på egne ben. Skillet mellom ungdoms og voksentilbudet er for skarpt. I en del tilfeller opplever

en også at fastlege, psykolog osv. gir uttrykk for at foreldre ikke kan hjelpe ungdommen med kontakt når ungdommene har fylt 18, men at ungdommene må gjøre dette selv. Ungdommene oppgir at det ofte er vanskelig å komme gjennom hos helsetilbud, ringe og forklare og gjøre seg forstått og også få den hjelpen en trenger. En blir fortere avfeid og en blir ikke tatt like mye på alvor som når en voksen henvender seg. Derfor mente de at det kunne være greit at foreldrene kunne ta kontakt for dem. Dette handler spesielt om at ungdommene ikke forstår hvordan en skal orientere seg i «helsebyråkratijungelen». Ungdommene er direkte underinformert om sine rettigheter, men ønsker seg denne informasjonen for å bli mer selvstendige. Det er vanskelig å ta egne valg, søke tilbud selv, og håndtere egne helseproblemer når en ikke har all informasjon en trenger.

Taushetsplikten ble trukket frem som svært viktig for ungdommene. I en fase av livet hvor en føler seg liten, usynlig og svak i møte med de voksnes verden, er det viktig å ha tillit til at en helsearbeider ikke sier noe videre uten samtykke. De unge er ofte redde for at det de forteller en helsearbeider blir fortalt videre. Ungdom generelt, er svært opptatt av å fremstå som selvsikre, sterke og vellykkede. Dermed vil en god behandling forutsette en høy grad av tillit mellom behandler og ungdom. Det er veldig viktig at ungdommen kan stole på at det

som fortelles forblir privat/hemmelig. Flere av ungdommene på ungdomshøringa hadde erfaring med brudd på taushetsplikten. Ungdommene mente at taushetsplikten måtte overholdes og at hvis behandler måtte si noe videre til lærere, foreldre, NAV osv. burde det spørre ungdommen om samtykke evt. informere ungdommen. Misbruker av tilliten fører til at ungdommen ikke lenger tør å si noe igjen.

#### **UNGDOMMENES FORSLAG TIL TILTAK:**

- **Overholdelse av taushetsplikt. Informasjon/samtykke før en går videre med ting.**
- **Kampanje som informerer om ungdoms helserettigheter.**



# FRITID

## **SPORTSAKTIVITETER**

Ungdommene snakket mye om sport under fritids-bolken. Det blir fremholdt som et positivt tilbud til ungdom. Fotballtreneren var ofte en voksen ungdommene følte de kunne snakke med, og et forbilde. Gjennom trening fikk de lære disiplin og gode holdninger. De hadde respekt for treneren og så satsingen som en motivasjonsfaktor. Ungdommene ble også del av et annet miljø enn på skolen og var opptatt med meningsfulle aktiviteter istedenfor å «henge rundt». Problemet er at i mange sporter starter satsingen når de er 13/14 år. Det blir for mange et spørsmål om å satse for fullt eller å gi opp sportsaktiviteter helt. Mange har ikke tilbud om aktivitet på et lavere nivå. Noen hadde erfaring med at når man hadde delt opp etter hvor flinke folk var, så hadde man mistet dem som ble plassert på det mindre flinke laget. Man bør få til å satse både på de flinkeste og på bredden. Det er ikke alle som kommer til å bli store idrettsutøvere, men det trives de kanskje med.

En ungdom sa for eksempel at «du kan ikke trene på Elixia før du er 16 år», og da finnes det få tilbud for dem som ikke er interessert i den vanlige lagidretten. Andre ungdommer forteller at det kan være langt å reise for å drive med den idretten du liker, som gjør det vanskeligere.

#### **UNGDOMMENS ØNSKER FOR BEDRE SPORTSAKTIVITETER:**

- **Flere haller til aktiviteter som håndball, landhockey, svømming, badminton etc.**
- **Flere lavterskeltilbud på ulike sportsaktiviteter der det er helt ok å drive med en idrett for å holde seg i form og likevel ta treningene seriøst.**
- **Mer breddesatsing fra idrettsklubbene, også for dem i ungdomsårene.**
- **Endring av aldersreglement hos treningskjedene, ev. å starte andre alternativer for de yngste.**
- **Bedre tilbud der man bor.**
- **Særere aktiviteter som seiling, fekting, roing etc.**

## LAVTERSKELE OG SYNLIGHET

Ungdommene mente at det er viktig at det finnes muligheter for fysisk utfoldelse også på lavere nivå. Idrettshaller kan for eksempel være åpne og man kan komme og drive på med aktivitet på sitt nivå. I tillegg kan det opprettes flere idrettstilbud på «hobby-basis». En måte å promotere ulike tilbud på er å invitere dem til å komme med informasjon på ungdomsklubber, skoler etc. Mange av ungdommene savnet gode trenings-tilbud og de kom med ønsker om gratis sportstilbud i nærmiljøet. En av gruppene snakket om ute-teamet i Bjerke bydel som fungerer godt. De har for eksempel gratis trening på Elixia en gang i uken og tar med ungdom på Tusenfryd etc. Andre hadde hørt om et tilbud der man hver onsdag får tilbud om å prøve ulike fritidsaktiviteter, som gjør at man får prøve mange ulike ting. Likevel mente mange av ungdommene at mange av de gode tiltakene blir avsluttet fordi de ikke får økonomisk støtte.

Noen av ungdommene påpekte det at det er for få ungdommer som bruker marka, da særlig minoritetsungdom. De understreket at uteaktiviteter fører til god helse og koster ingenting. Ungdommene foreslo at man bør bruke skolen som verktøy til å få flere ut i naturen. Det burde være mer fokus på friluft og på å reise ut av bysentrum. Man må jobbe aktivt for at

flere ungdommer får en tilknytning til marka. Dersom en ønsker å være med på aktivitet utover det vanlige idrettstilbudet kan det være vanskelig å finne ut hvor en skal henvende seg. Dette er særlig for de litt mindre tilbudene. Det er viktig å kjenne til ikke-idrettsbaserte aktiviteter. Disse er ofte litt skjult. Ungdommene kjente til aktivioslo.no, men etterlyste en ordentlig god nettside som er mer oversiktlig. Nettsiden kan informere om alle mulige fritidstilbud, idrettslag, klubber, dans, spill, litteratur etc. Den måtte også være fresh og oversiktig og skulle fortelle unge hvor og når de kunne være fysisk aktive i idrett eller forening.

### UNGDOMMENS ØNSKER FOR BEDRE LAVTERSKELETLIBUD OG SYNLIGHET:

- **Kontinuitet i tilbudene som blir opprettet.**
- **Like gode tilbud i alle bydelene.**
- **Promotere de ulike tilbudene som finnes lokalt.**
- **Åpne idrettshaller.**
- **Tilgjengelige fritidsklubber.**
- **Gjøre marka tilgjengelig for flere ungdommer.**
- **Nettside som samler alle sports- og ikke-sportstilbud.**

## FRITIDSKLUBBER

Det er delte meninger hvorvidt fritidsklubber er et populært tilbud til unge eller ikke. Det kan hende at alder spiller en rolle. Et stort aldersspenn mellom de på 13 og de på 17 år kan føre til at en klubb ikke er populær for hele aldersgruppen. Noen av ungdommene mente at fritidsklubber er et godt tilbud, men at de kanskje bør deles inn for ulike aldersgrupper for å utgjøre et godt tilbud for de eldste ungdommene. Fritidsklubbene oppleves som et godt tilbud for de som bruker dem. Det er mange ulike aktiviteter, alt er gratis, turer arrangeres med ungdommene og det er reelt lavterskeltilbud. Noen av ungdommene nevnte et hus i en annen kommune hvor ungdommer kunne være etter skoletid, der de byttet på å lage middag til hverandre. Det var et tilbud for ungdommer som hadde det vanskelig hjemme eller ikke noe å gjøre på etter skolen. Andre nevnte Café Condio som en god fritidsklubb. Der kan man få sexopplysning, samtale, informasjon, leksehjelp med mat som belønning til de som har gjort leksene sine. Noen snakket også med de som jobbet her når de trengte noen å prate med.

Hvorvidt ungdommene kan delta på ulike aktiviteter på fritiden avhenger av foreldrenes økonomi. Ungdommer som vokser opp med lite penger i hjemmet er ofte ekskludert fra aktiviteter som koster

penger. Eksempler som ble trukket frem i samtalen kan vise bredden i aktiviteter som ikke kan gjøres: «Kino er dyrt», «Spise ute er dyrt», «Slalåm koster mye penger, særlig når du ikke har penger til utstyr og må leie hver gang». Her kan ungdomsklubbene, åpne idrettsanlegg og muligheter til å være aktiv uformelt på fritida være en måte å utjevne disse forskjellene på.

### UNGDOMMENS ØNSKER FOR BEDRE FRITIDSKLUBBER:

- **Aldersinndeling på klubben for å gjøre det interessant for flere.**
- **Bruke klubbene som kompensasjon for dårlig økonomi: tilby aktiviteter ungdommene ellers ikke ville hatt råd til.**
- **Lære av gode klubber, som for eksempel Café Condio.**

## DET KAN BLI LITT MANGE AKTIVITETER

I løpet av samtalen kom det også frem at fritidsaktiviteter er ikke nødvendigvis bare et gode. Det er viktig å ha tid til og bare slappe av eller være med venner. Ungdommene hadde ulike erfaringer med fritidsaktiviteter, men tid til å henge med venner i en uformell setting, samt økt fokus på skoleprestasjoner, ble fremholdt som en mulig årsak til at eldre ungdommer slutter på aktiviteter. En kommenterte at han trodde fritidstilbudet «i øst» var bedre enn «i vest». At det var satt inn flere tiltak der, og at de «i vest» ikke ville lage

bråk uten tilrettelagte tilbud. Tanken var at man må være problembar for å få tilbud. En som kom fra vest, bekreftet dette og at det er for få arenaer å være aktiv i/på. De sa at det er bare «de vanlige» tingene å gå på, ikke mulighet til å prøve noe nytt.

Flere hadde opptil flere fritidsaktiviteter: gitar, piano, ski, fotball, tennis, teater, håndball, dans. Noen drev ikke med noe spesielt, men opplevde ikke dette som et problem. Noen av ungdommene brukte for eksempel mye tid på ski, og hadde en veldig positiv opplevelse av dette miljøet. De drar på reiser, og trener også om sommeren. Det gav et annet sosialt miljø i tillegg til skolemiljøet. En annen ungdom opplever seg selv som «treningssenterperson», hvor det at du kan trene når du har tid ble trukket frem som positivt. Men det kan også være negativt fordi det er ensomt å trene alene, og man får ikke den positive effekten av rutine som de som f.eks. trener lagidrett. Noen av ungdommene opplever at det er for mye fokus på sport i fritiden. Hva med tegning og teater f.eks.? Det bør være like tilgjengelig med kor, teater, tegning, som med sport. Noen snakket også om at man føler idrett og fritidsaktiviteter er kjønnsdelt. Det bør også være alternativer der gutter og jenter kan være sammen.

## ER OSLO EN DELT BY?

På spørsmålet om Oslo er en delt by mente mange at det er mer fordommer enn faktiske forskjeller, og mange så på det som bra med flerkulturelle bydeler. Mange opplevde likevel at begrepet øst-vest er veldig etablert. Andre forklarte at det er inntil videregående at byen oppleves som delt. Det finnes fortsatt øst og vestkantskoler, men sentrumsskolene er mer nøytrale. Det ble også sagt at internett gjør at ungdom «vet hvem folk er» men de kjenner dem ikke. Dette kan være negativt. Det gir en falsk følelse av at man kjenner mange i ulike bydeler, men man kjenner dem egentlig ikke.

Ungdommene hadde mange forslag til hvordan dette skillet kan forminskes. Det burde opprettes flere ungdomsklubber der ungdom fra ulike bydeler kan komme. Det kan opprettes en utveksling mellom skoler. Med dette menes at f.eks. fem ungdommer fra en side av byen kan utveksle til en skole i en annen bydel for en dag eller noen dager. Et annet forslag var å ha leirskole med ungdom fra andre bydeler. Noen av ungdommene hadde god erfaring med dette. Dette gjelder også for hvite busser. Oslo kommune kan hjelpe til med å bryte ned disse fordommene og ulikhetene gjennom tiltak der unge fra ulike bydeler kan møtes. F.eks. sportsturneringer eller «bytte skole for en dag» som nevnt over. Ungdommene mener at det handler

om liten kunnskap om «de andre» - fordi egentlig er vi ikke så forskjellige, vi kjenner hverandre bare ikke. Ungdommene snakket for eksempel positivt om «tea-time» kampanjen gjennomført av Antirasistisk senter. En av ungdommene forteller at hennes klasse ble bedt hjem til familien til en i klassen av pakistansk opprinnelse. Her fikk de smake på pakistansk mat, prøve pakistanske klær og høre på musikk. Dette var en veldig positiv opplevelse.

### UNGDOMMENS ØNSKER FOR EN MINDRE DELT BY:

- Skoleutveksling mellom skoler i øst og vest.
- Leirskole eller andre aktiviteter sammen med andre skoler.
- Sportsturneringer på tvers av byen.
- Ungdomsklubber som åpner for ungdom fra flere bydeler.
- Kampanjer for å øke kunnskap om andre deler av byen.

# DIGITALE MEDIER

## MOBBING PÅ NETT

Ungdom er utsatt på nettet. Det finnes færre regler og ingen umiddelbare sanksjonsmuligheter for de som oppfører seg ufint. Mobbing på nett har ikke erstattet mobbing «off-line», men har blitt et supplement. Dette er spesielt ille for de som blir mobbet på skolen, da de kan bli mobbet på enda en arena. Mobbingen tar form som utfrysning, negative kommentarer og uthenging på sosiale medier. Sosiale møteplasser på nett lager nye «grupper» som er lett å bli ute-stengt fra. Flere av ungdommene på ungdomshøringen hadde hørt om tilfeller av selvskading og anoreksi som direkte bygger på mobbing på nett, hvor det er svært lett å gi negative eller sårende kommentarer. Ungdommene forklarer dette med at man fraskriver seg ansvar fordi man ikke trenger å svare for sine handlinger, og fordi man er en av mange som gjør det samme.

Den psykiske helsen kan bli svekket av disse mediene. Deltakerne mente at popularitetsjaget på for eksempel Facebook (FB) er

svært anstrengende. Ungdommene blir slitne av å fremstille livet som begivenhetsrikt og seg selv som vellykkede. De mente det også var stort fokus på å få «likes» (o.l.) på oppdateringer og bilder på FB. En ungdom sa «Facebook ødelegger selvtilliten til jenter». Jenter i for eksempel 16 årsalderen blir jo ikke trygge på seg selv dersom kommentarfeltet inneholder fornærmelser av kropp osv. En kommenterte at voksne bruker FB til debatt og generell oppdatering, mens ungdommene fokuserer mer på skjønnhet og utseende. Deltakerne oppgir samtidig at også er et press som går på å få med seg alt som skjer på sosiale medier spesielt, og internettet generelt.

Ungdommene mente likevel det ikke var mye myndighetene kunne gjøre for å begrense mobbingen og ubehaget disse mediene noen ganger produserer. Problemet, slik en av ungdommene så det, er ikke sosiale medier i seg selv, men hvordan for eksempel Facebook blir brukt. Enkelte mente at en selv hadde ansvar for å si i fra på nett. Men det burde også være noe man snakker om på skolen og det

bør oppmuntres til å inkludere mer. Ungdommene var derimot enige om at det var nye, store konsekvenser av mediebruken som helsevesenet ikke var i takt med.

### UNGDOMMENES FORSLAG TIL TILTAK:

- **Lærere bør snakke med klassen sin om mobbing og oppfordre til mer inkludering.**

## AVHENGIGHET

De fleste på ungdomshøringen tror også at det er en forbindelse mellom inaktivitet og bruken av digitale medier. Ungdommene selv mente at digitale medier tar over for å kunne være ute sammen. Impulsene og den raske tilfredsstillelsen som ungdom får av å spille dataspill eller være på nett, holder dem lenket til skjermen. Denne tilfredsstillelsen kan komme fra mange medier. Som nevnt blir mange ungdommer overfokuserert på å bli/være populær i form av «likes» og liknende på sosiale medier. Bekreftelse en får på nett kan tilsynelatende øke selvtilliten, men kan samtidig skape en slags falsk trygghet. En kan rett og slett bli avhengig av å få bekræftelse og validering på nett. Andre, spesielt unge gutter, er avhengige av dataspill. Dataspill kan gi rask mestringsfølelse, noe for eksempel skolen ikke gjør. Dataspill og sosiale medier kan også være en virkelighetsflukt. Deltakerne mente dette er negativt fordi det kunne isolere en fra den virkelige verden og fordi det kunne gå

utover søvn og konsentrasjon som igjen kunne gå utover skolearbeid. Mange av ungdommene på høringen oppgir at de kjenner noen som de ville karakterisere som avhengig av digitale medier. En fortalte om en bekjent som måtte gå et skoleår om igjen grunnet spillavhengighet. Flere har selv erfart at databruk har gått utover søvnlengden eller søvnkvaliteten. Dette har medført at ungdommene kommer for sent på skolen, eller ikke dukker opp den aktuelle dagen.

Ungdommene på ungdomshøringa mente at internett kunne, i visse tilfeller, være uheldig for den psykiske helsen. En ungdom på høringen sa at «sosiale nettverk lager usosiale nettverk». Deltakerne uttrykker bekymring for at samtalemener i det siste kun dreier seg om hva som skjer på nett, ikke hva som skjer i «det virkelige liv». Flere mente at å være sammen med venner også kan bli en usosial opplevelse dersom alle sitter med FB, blogging eller lignende. Da er man fysisk til stede, men alles fokus er ikke samlet. Med smarttelefonenes inntog har det blitt verre. «De fleste [ungdommer] har Iphone eller Android, og de er på den konstant. Man bruker mobilen til surfing hele tiden.; på skolen, på trikken[etc.]» var det uttrykt bekymring for. På den andre siden har de digitale mediene også tilført noe positivt for den psykososiale helsen. Ungdommene mente at de digitale mediene har gjort det let-

tere å nå ut til andre som har like interesser. Samtidig, hvis noen ungdommer føler seg utenfor på visse sosiale arenaer, kan disse ungdommene benytte online-spill og sosiale nettbaserte møteplasser til å møte andre likesinnede. En kan også bli internett-venner med unge på tvers av landegrensene.

#### **UNGDOMMENES FORSLAG TIL TILTAK:**

- **Det var vanskelig å finne et tiltak siden de var usikre på om det var utelukkende negativt. Men det ble foreslått at man ikke skulle ha tilgang til sosiale møteplasser som Facebook på dataen på skolen. Snakke mer åpent om konsekvenser av å legge ut livet sitt på internett.**

## **HELSE, TELEFON OG INTERNETT**

Ungdommene mente at digitale medier ikke utelukkende har negativ innvirkning på helsen. De fleste av ungdommene hevdet at de først sjekker internett for å se om de faktisk har et helsemessig problem. For eksempel på sider som klara klok, onlinedoktor.no osv. Deretter snakker de med foreldrene sine og hører med dem for så å oppsøke eventuelt fastlege eller lignende. SUSS telefonen (o.l.) er et alternativt tilbud til å snakke med noen ansikt til ansikt. For noen betyr det mye å kunne ha et slikt anonymt lavterskel tilbud. Mange bruker internett flittig for å se om de har et problem som de bør videre. Informasjonen som ungdom får ved å oppsøke disse nettstedene er svært utslagsgivende for om ungdommene benytter seg av ulike helsetilbud. Denne informasjonen hjelper ungdommene med å være konkret om hva de trenger hjelp til.

# **UNGDOMMENES HOVEDANBEFALINGER**

Etter at ungdommene og fasilitatorene hadde diskutert seg gjennom alle fem temaene, fikk de beskjed om å prioritere fem saker som var de viktigste for ungdommene. Diskusjonen tok tid, og det var vanskelig for noen å velge. Likevel er det mange likhetstrekk i de tingene ungdommene selv valgte å prioritere.

#### **FØLGENDE ER DE FEM VIKTIGSTE SAKENE FOR HVER AV GRUPPENE SOM DELTOK PÅ UNGDOMSHØRINGA 2012:**

### **GRUPPE 1**

- Bedre skolehelsetjeneste.
- Lavterskel fritidstilbud, ikke nødvendigvis idrett.
- Inkludere flere/bredere til fritidsaktiviteter.
- Ved å senke priser.
- Enklere å få hjelp ved omsorgssvikt.
- Beholde markagrensen og gi osloungdom et bedre tilbud ute i naturen.

### **GRUPPE 2**

- Bedre kunnskap om helse i utdanningssektoren.
- Bedre informasjon om Barnevernet + holdningskampanje.
- Alle under 18 år er barn!
- Bryte ned fordommer (mellom østkant og vestkant)
- UTE-team i alle bydeler.

### **GRUPPE 3**

- Plikt for helsetjenester å gjøre seg synlige for elever på skolen.
- Forbud mot å røyke i direkte nærvær av barn.
- Bedre, mer tilgjengelige lavterskel aktivitetstilbud.
- Ingen karakter i gym, evt. å endre karakterkrav (mer fokus på motiverende idrett)
- Bedre skolehelsetjeneste (mindre tabu, flere, bedre og mer tilgjengelige helsesøstre)

---

## GRUPPE 4

Flere helsesøstre, yngre og mer synlige i hverdagen!  
(Praksisstudenter?)

Flere turer og utflukter i skogen/skolen.

Informasjon om taushetsplikt.

Synliggjøre offentlige helsetilbud.

Spesielt psykiske helsetilbud.

---

## GRUPPE 5

Lavterskel idrettstilbud.

Fokus på å bygge godt sosialt miljø på skolen og i klassen.

Endre ryktet til Barnevernet.

Et mer folkelig barnevern, med enklere språk.

Både endring innad og utad.

Ikke gjør alt så alvorlig med en gang (ikke overreager, spill på lag med barnet)

Lytte mer!

Prøv å forstå.

Enklere info.

Helsesøster og psykolog på skolen.

Flere/Tilgjengelig/  
Synlig.

Som man kan lese ut fra dette så har ungdommene mange like synspunkter på tvers av gruppene de diskuterte i løpet av dagen. Det som spesielt mange kunne enes om er økt tilbud av lavterskel fritidsaktiviteter. Da ser man jo av den foregående diskusjonen at det er spesielt mangel på et fysisk aktivitetstilbud for dem som ikke ønsker å satse på idrett, samt et tilbud for dem som ikke er interessert i idrett, men vil gjøre andre ting. I tillegg ser man at skolehelsetjenesten og spesielt helsesøstrene er et prioritert tema hos mange av gruppene. De ønsker særlig bedre tilgjengelighet og mer synlighet. Man ser at de unge ønsker å lære mer om hvilke offentlige helsetilbud som er tilgjengelig for dem – da i form av informasjonskampanjer og mer kunnskap blant dem som jobber i utdanningssektoren.

En siste ting mange av ungdommene kunne enes om var at ryktet til barnevernet måtte forbedres. De satte fokus på at mange så på dem som en instans som kun tok barna fra familier og ikke som noen som hjelper familier med problemer. Dette ville de se en endring på.

# HOVED- ANBEFALINGER FRA UNGORG

*UngOrg mener det er veldig viktig å gjennomføre ungdomshøringer.*

*Ungdom innehar kunnskap om hva det vil si å være ungdom som det er vanskelig å finne andre steder.*

For å sikre at denne gruppen mennesker får fremmet sine ideer og synspunkt på saker de er interesserte i, er det viktig å høre flere av dem direkte. I «ungdommens maktutredning» heter det at er det viktig å ha andre deltakerdemokratiske ordninger enn formaliserte ungdomsråd. Dette gir en økt garanti for at det blir en større variasjon i de stemmene som kommer frem i diskusjoner om temaer som ungdom interesserer seg for. Ungdomshøringen som gjennomføres i Oslo er et eksempel på en mer uformell deltakerdemokratisk ordning, hvor ungdommer fra hele byen får mulighet til å si sin mening om et fattsatt tema.

En viktig konsekvens av at Oslo kommune har gjennomført denne

høringen er at synspunktene må bli tatt til følge. Ungdommens maktutredning er klar på at dersom ungdom stadig vekk blir spurt om sin mening om et tema uten at det får konsekvenser, kan det virke demotiverende på videre politisk medvirkning.

Ungdomshelse er et tema det er spesielt viktig å få innspill om fordi helsevanene man får som ung har veldig mye å si for utviklingen av gode helsevaner som voksne. I tillegg mener vi at for å løse utfordringer som frafall i videregående skole, økte psykiske helseplager, overvekt og inaktivitet så er det ungdommen selv som sitter med løsningene. Anbefalingene som ungdommen har kommet med i denne rapporten, som økt tilgang til lavterskel aktivitetstilbud og mer tilgjengelige helsesøstre, må tas på alvor som gode muligheter til å løse nettopp de problemene vi står ovenfor.

*UngOrg oppfordrer til at denne rapporten brukes aktivt.*

*Tiltakene som er foreslått av ungdommene er viktige. Denne rapporten er aktuell for politikere, ungdomsarbeidere, fritidsklubbledere, lærere, helsesøstre, leger, offentlige helsemyndigheter, idrettsledere og andre som er involvert med ungdomshelse i bred forstand.*



## **UNGORG**

Adresse: Møllergata 3, 0179 Oslo Telefon: 24 14 98 30  
[www.facebook.com/UngOrgOslo](http://www.facebook.com/UngOrgOslo) [www.ungorg.no](http://www.ungorg.no)