



PSYKT FLINK

En rapport om stress og press blant ungdom

 Røde Kors



Innhold

Forord	5
1. Sammendrag	7
2. Nærmere om funnene fra undersøkelsene	9
3. Informasjon om spørreundersøkelsen	15
4. Dette sier eksisterende forskning om stress, press og ungdom	17
5. Røde Kors sitt arbeid med ungdom	21
6. Anbefalinger	25
7. Oppsummering	26

Denne rapporten er skrevet av Røde Kors i samarbeid med Respons Analyse. Rapporten ble lansert under Arendalsuka i august 2018



Førstelinjen for barn og unge må bygges opp

I en ny undersøkelse utført av Respons Analyse på vegne av Røde Kors har vi snakket med ungdom i alderen 16–18 år og bedt om svar på hvordan de opplever hverdagen. Vi har også snakket med 101 helsesøstre om deres arbeidshverdag: får de tid nok til å arbeide med forebygging og å hjelpe unge med bekymringer og psykiske plager? I svarene ser vi at mange av våre barn og unge har store problemer. De lever med et enormt forventningspress – både fra seg selv, hjemmet, skolen og de rundt seg. En av fire svarer at de *ikke* deler med andre når de har store problemer. Samtidig melder mange helsesøstre at de må avvise ungdom som sliter fordi de selv er overbelastet. De har rett og slett ikke tid, og barna møter en stengt dør.

For Røde Kors, som arbeider for å avdekke, hindre og lindre nød og urett, er det oppsiktsvekkende å bli vitne til at systemet velferdsstaten har laget for å hjelpe de som trenger det aller mest ikke har tid til å gjøre kjerneoppgavene: Gi sårbare barn og unge med problemer den hjelpen de trenger.

Røde Kors er bekymret for at flere barn og unge opplever psykiske problemer, stress og press i tidlig skolealder. Vi må stille flere trygge voksne til rådighet for de som trenger en hånd å holde i eller noen å snakke med. Dette må både det offentlige, frivilligheten, foreldre og naboer gå sammen om. Vi må ruste førstelinjetjenesten til å ta imot barn og unge med psykiske problemer. Vi må åpne dørene for de som trenger hjelp.

Vi tror trygge voksne – på skolene, i helsetjenesten og frivilligheten, kan utgjøre en forskjell for barna som opplever angst, depresjon og føler seg utenfor. Barn og unge må møte åpne dører når de henvender seg med sine problemer. Enten det er hos helsesøster på skolen, på fritidsklubben eller hjemme hos mamma eller pappa.

Gjennom Røde Kors sine aktiviteter, som samtaltjenesten for unge, *Kors på halsen*, får vi meldinger direkte fra ungdom som sliter med depresjon, mobbing, har selvmordstanker, eller faller ut av skolen. Over 6.000 av våre frivillige

jobber nå med ulike barne- og ungdomsaktiviteter. Erfaringene fra mange av disse aktivitetene har også gjort at vi ser humanitære behov blant barn og unge som en av de største oppgavene vi jobber med i årene fremover. Vi må ruste førstelinjetjenestene for de enorme utfordringene de står overfor. *Generasjon Psykt flink* rammes av for høye forventninger til seg selv og fra omgivelsene. Altfor mange ungdommer opplever psykiske lidelser, depresjon og/eller mobbing som gjør at de faller ut av skole og jobb. Bak tallene skjuler det seg en ungdom du kjenner. For disse enkeltpersonene er den tøffe hverdagen de lever i kanskje ikke til å holde ut. For enkeltindividet og samfunnet vårt er det tapte muligheter og potensielt store utgifter for velferdsstaten. Derfor har vi en plikt til å bry oss om levekårene til barna våre.

I denne rapporten kommer vi med en rekke anbefalinger som bør følges opp av både foreldre, skole, frivilligheten og politikere på lokalt og nasjonalt nivå. Regjeringens opptrappingsplan for psykisk helse blir avgjørende for at *generasjon Psykt flink* ikke blir en generasjon av tapte muligheter, men en generasjon som ble møtt, lyttet til og forstått når de trengte det aller mest.



Bernt G. Apeland
Generalsekretær i Røde Kors





Sammendrag

Andelen barn og unge som rapporterer om bekymringer og depressive symptomer øker.¹ Undersøkelsene som er gjennomført i samarbeid med Respons Analyse stilte ungdom 16–18 år spørsmål om deres opplevelse av å strekke til og være gode nok på ulike arena, samt hvor forventningene til dem kommer fra, og hvem de snakker med om ting som er vanskelig. Funnene fra spørreundersøkelsen viser at de fleste opplever at de strekker til på skolen, men så mange som 15 prosent sier de i svært liten eller liten grad føler de strekker til eller er gode nok på skolen. 35 prosent oppgir det samme når det kommer til kropp.

Det er noen større kjønnsforskjeller i svarene. Dobbelt så mange gutter som jenter svarer at de opplever i svært stor grad å strekke til og er gode nok blant venner/medelever (42 mot 23 prosent). Den største kilden til forventninger blant jenter er skolen (37 prosent), mens gutter opplever foreldre/familie som største kilde til forventninger (42 prosent).

Når ungdom blir spurt om hvem de snakker med om ting de synes er vanskelig oppgir mange venner og familie/foreldre. Men så mange som en av fire oppgir at de holder problemene for seg selv, og nesten ingen oppgir helsesøster (1 prosent).

Andre rapporter som undersøker forhold ved ungdommers stress og depresjonsymptomer gjør lignende funn som denne rapporten. De fleste trives godt på skolen, men det er en større andel som opplever å i svært stor og stor grad å ikke strekke til eller være god nok. For å hindre at slike følelser ikke utvikler seg til plager eller lidelser er det viktig at barn og unge møter en velfungerende førstelinje som kan gi hjelp og snakke om bekymringer, forventninger, stress og press.

Respons analyse spurte også 101 helsesøstre om tid til forebygging, tid til elever og antall elever man har ansvar for. Nesten en av tre (29 prosent) av helsesøstre oppgir at de ofte eller hele tiden avviser barn og unge i døren på grunn av tidspress/arbeidspress og 22 prosent av helsesøstrene oppgir å ha ansvar for flere elever enn anbefalt norm. Dette kan være noe av årsaken til at også 60 prosent svarer at de sjeldent eller noen ganger har tid til å arbeide forebyggende.

Helsesøstrenes svar viser at det er et tidspress i hverdagen som rammer oppsøkende og forebyggende arbeid. Ungdom mangler ofte forutsetninger og kunnskap om hvordan man kan følge opp plager og bekymringer. Mangelen på tid til å

bedrive forebyggende arbeid, avvísninger av elever og ansvar for flere elever enn anbefalt norm er viktige oppfølgingspunkter til forbedring av barn og unges førstelinjetilbud. Svært få ungdom oppgir også at de snakker med helsesøster om ting de synes er vanskelig. Samtidig henvender stadig flere ungdom seg til samtaletilbudet Kors På Halsen for samtale om nettopp psykisk helse.

Røde Kors mener funnene er alvorlige fordi omfanget og de potensielle konsekvensene for dem det gjelder er store. Samfunnet har et særlig ansvar for barn og unges helse og levekår. Røde Kors anbefaler derfor følgende grep:

1. Sikre flere og bedre profesjonelle lavterskeltilbud

- Sikre flere helsesøstre i skolen slik at de får tid til å drive forebyggende arbeid og oppsøkende virksomhet
- At norm for antall helsesøstre pr elev oppfylles
- Obligatorisk introduksjonssamtale med helsesøster for alle 8. klassinger og elever som starter på videregående skole
- Helsestasjoner for ungdom må ha åpent flere kvelder i uka

2. Støtte gratis møteplasser

- Støtte opprettelsen av gratis, brede og nøytrale sosiale møteplasser der hvor ungdom bor
- Opprette en søkbar pott over statsbudsjettet for møteplasser for barn og ungdom i regi av frivilligheten
- Sikre at løftet om at alle barn har rett på minst én gratis fritidsaktivitet realiseres
- Konkretisere arbeidet rundt "Fritidserklæringen" slik at alle barn blir kjent med sine rettigheter og får mulighet til å delta på minst en gratis fritidsaktivitet

3. At vi alle gjør mer

- At skoler finner rom til å snakke sammen med barn og unge om hvordan å være en god venn
- Melde seg som frivillig i en oppvekstaktivitet i enten Røde Kors eller andre organisasjoner
- At vi alle bryr oss om hverandre, lytter og spør, er gode på å gi sosial støtte og positive tilbakemeldinger

1. <https://forskning.no/psykiske-lidelser-barn-og-ungdom-oslomet/psykiske-helseplager-fortsetter-a-oke-blant-ungdom/328960>



Nærmere om funnene fra undersøkelsene

Røde Kors bruker i denne rapporten fire datakilder.

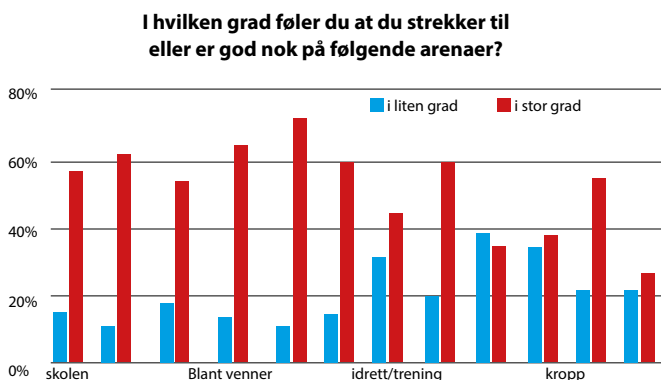
1. En undersøkelse fra Respons Analyse blant **ungdom** 16–18 år
2. En undersøkelse fra 101 **helsesøstre** i Norge fra Respons analyse
3. Rapport fra Røde Kors samtaletilbud «Kors på Halsen» om hvilke temaer barn og unge snakker om
4. En undersøkelse blant **frivillige** på Røde Kors sine 11 Fellesverk (aktivitetshus) for ungdom

For mer informasjon om metode, utvalg og spørreskjema, se kapittel 5. Her følger en gjennomgang av de viktigste funnene fra de ulike kildene.

1. Ungdom 16 til 18 år

Respons Analyse stilte seks spørsmål til 523 ungdom over hele landet i aldersgruppen 16–18 år på mobiltelefon. Formålet med spørsmålene var å identifisere kilde og omfang av stress og press. Svarene fra ungdom om deres følelse av å strekke til forsterker funnene og konklusjonene i flere andre fagrapporter om tilsvarende tema. Flest svarer at de i *liten* eller *svært liten grad* strekker til når det kommer til idrett/trening og kroppen. Selv om de fleste opplever at de strekker til på skolen er det samtidig/likevel bekymringsverdig at 15 prosent opplever at de i *liten* eller *svært liten grad* strekker til på skolen. De fleste elevene peker på skolesituasjonen og hjemmet som de største kilde til forventninger. Det er også store forskjeller i hva jenter og gutter oppgir som den største kilden til forventninger.

Skalaene som er brukt i undersøkelsen er fra 1 «i svært liten grad» til 5 «i stor grad» og spørsmål om i hvilken grad de føler at de strekker til eller er gode nok:



Kilde: Undersøkelse fra Respons Analyse.
Se kapittel 5 for mer informasjon om undersøkelsen

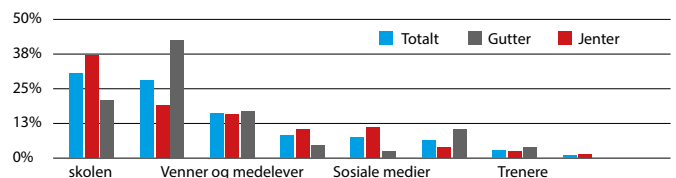
På skolen er det 15 prosent av elevene som svarer at de i svært liten eller liten grad føler at de strekker til eller er gode nok på skolen. På en skala fra 1–5 ligger gjennomsnittet på 3,6. 57 prosent opplever at de i svært stor eller stor grad føler de strekker til eller er god nok på skolen. Flere gutter svarer at de føler de strekker til på skolen enn jenter med en forskjell på nesten åtte prosentpoeng. Tall fra Ungdataundersøkelsen viser at så mange som hver femte ungdom gruer seg ofte til å gå på skolen. Det er også relativt mange som opplever høyt nivå av skolestress, særlig blant jenter. Seks av ti jenter og tre av ti gutter sier at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet².

Undersøkelsen fra Respons analyse viser videre at det er blant venner at ungdommene føler seg mest tilstrekkelig og god nok. Likevel er det 13 prosent som svarer at de i svært liten eller liten grad opplever at de strekker til eller er god nok, mens i *svært stor* eller *stor grad* svares av 65 prosent. Kjønnsforskjellene under dette spørsmålet er større. Dobbelte så mange gutter enn jenter svarer at de i svært stor grad opplever at de strekker til (44 prosent mot 23 prosent) blant venner. 7 prosent jenter svarer i *svært liten grad* mot 3 prosent gutter.

Flest oppgir at de ikke strekker til når det gjelder idrett/trening og kropp. Her svarer så mange som 32 (idrett/trening) og 35 prosent (kropp) at de i *svært* eller *liten grad* føler at de strekker til eller er gode nok.

Når vi følger opp og spør om hva som er den største kilden til forventninger, svarer de slik:

Hvor eller fra hvem føler du at den største kilden til forventninger til deg kommer fra?



Kilde: Undersøkelse fra Respons Analyse.
Se kapittel 5 for mer informasjon om undersøkelsen

Undersøkelsen viser at foreldre, familie og skole er de største kildene til forventninger hos unge mellom 16–18 år. Her er det store kjønnsforskjeller. Over dobbelt så mange gutter enn

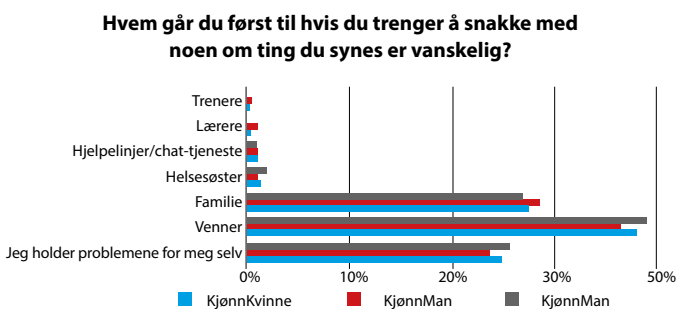
2. NOVA: «Ungdata 2017 Nasjonale resultater», 2017:6

jenter oppgir at foreldre og familie er kilder til forventninger. 21 prosent gutter og 37 prosent jenter oppgir skolen som største kilde til forventninger. De to høyeste resultatene finner vi blant antall gutter som opplever foreldre/familie som største kilde til forventninger med 42 prosent og blant jenter som svarer skolen med 37 prosent. Sosiale medier er for kun 7 prosent den største kilden til forventninger, men med store kjønnsforskjeller (gutter 2 prosent, jenter 11 prosent). Spørsmålet om sosiale medier som kilde eller forklaring til forventningspress, angst og depresjoner er gjenstand for flere forskningsartikler. En systematisk gjennomgang av flere av disse er publisert i *Journal of Medical Internet Research* (Seabrook m.fl. 2016) som finner at:

«The evidence suggests that SNS use [Social Networking sites] correlates with mental illness and well-being; however, whether this effect is beneficial or detrimental depends at least partly on the quality of social factors in the SNS environment»³.

Det kan se ut som at om bruk av sosiale medier har positive eller negative effekter, avhenger av hvordan din sosiale interaksjon med andre brukere er.

På spørsmålet om hvem ungdom oppsøker først om de trenger noen å snakke med om vanskelige ting, svarer samme utvalg følgende:



Kilde: Undersøkelse fra Respons Analyse.

Se kapittel 5 for mer informasjon om undersøkelsen

Svarene på dette spørsmålet har lavest kjønnsforskjeller av spørsmålene som stilles i undersøkelsen. De fleste (38 prosent) oppgir at de går til venner først, hvis de trenger å snakke med noen om ting de synes er vanskelig. Nest flest oppgir at de går til foreldre/familie. Det mest bekymringsverdige er, noe barn- og medieundersøkelsen også viser⁴, er at 25 prosent svarer at de holder problemene for seg selv. Det er også verdt

å legge merke til hvor få som oppgir helsesøstre, som har en vesentlig del av sitt formål å være en person ungdom kan ha slike samtaler med. Selv om ungdommene i undersøkelsen utført av Respons Analyse ikke har helsesøstre eller annet hjelpeapparat som sitt førstevalg når de skal snakke om noe vanskelig, så nevnes helsesøstre og tilgang til dem ofte i de åpne svaralternativene.

Undersøkelsen inneholder også tre åpne spørsmål til elevene hvor vi ber om (i) forslag til hva som kan gjøres for at de skal oppleve mindre stress og press, (ii) hva helsetjenesten kan gjøre for at de får det bedre, og (iii) hvilke råd de har til foreldre som har barn på ungdomsskole og videregående skole. Det første spørsmålet gjenspeiler ungdommenes syn på at skolesituasjonen er en stor kilde til høye forventninger. Det er to større grupperinger av svar. 40 prosent av de som svarer kvalitativt (N=329) mener skolen må redusere press og forventninger og kutte i antall prøver, karakterer, målinger og lekser. 15 prosent oppgir at de ønsker seg flere helseressurser i skolen samt å lære hvordan de kan håndtere press og stress.

På spørsmål nummer to etterlyser nesten tre av fire at helsesøstre eller annet helsepersonell bør være mer tilgjengelig i klasserommet eller tilgjengelig for en-til-en samtaler. Flere foreslår å gjøre et besøk til helsesøstre obligatorisk i løpet av skoleåret. På spørsmål nummer tre svarer nesten alle at foreldre ikke må legge for mye press, mase om lekser eller forvente for mye av dem. Mange gir råd om mer støtte, samtaler, oppmuntring og å bli tatt mer på alvor.

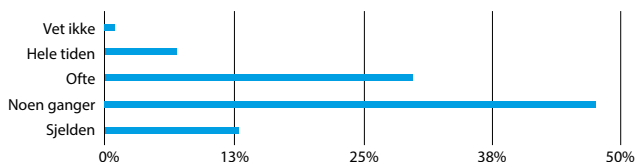
2. Helsesøstre

101 helsesøstre fordelt på ulike regioner og skoler er stilt seks spørsmål om prioriteringer og tidspress. Ettersom mange elever opplever stress og press, er det relevant å undersøke mer av helsesøstres tid og prioriteringer. Undersøkelsen viser at 29 prosent av helsesøstre oppgir at de *ofte* eller *hele tiden* må avvise barn og unge i døren på grunn av tidspress/arbeidspress. 22 prosent oppgir å ha ansvar for flere elever enn anbefalt norm, og 60 prosent svarer at de *noen ganger/sjeldent* har tid til å arbeide forebyggende. Dette kan være en forklaring på elevens manglende kontakt med og ønske om mer tid sammen med helsesøstre og helsepersonell i skolen.

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5143470/> besøkt 30.07.18

4. <http://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/barn-og-medier-2016-komprimert-ensidig.pdf>

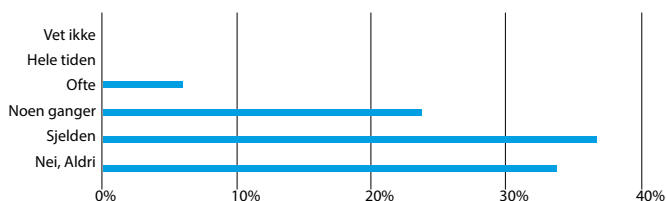
Hvor ofte opplever du at du har tid til å arbeide forebyggende?



Kilde: Undersøkelse fra Respons Analyse.
Se kapitel 5 for mer informasjon om undersøkelsen

De fleste helsesøstre svarer at det å arbeide forebyggende er mer uvanlig enn vanlig. *Noen ganger* og *sjelden* utgjør til sammen 60 prosent av helsesøstres svar på om de har tid til å arbeide forebyggende, mot 37 prosent som mener de har slik tid *hele tiden* eller *ofte*. På spørsmålet om helsesøstre, i løpet av en vanlig uke, unnlater å stille spørsmål til ungdom fordi de ikke har tid til å følge opp, svaret sier respondentene:

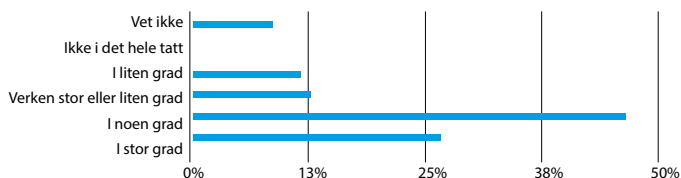
I løpet av en vanlig uke, unnlater du i blant å stille spørsmål til ungdom, fordi du ikke har tid til å følge opp svaret? I tilfelle, hvor ofte?



Kilde: Undersøkelse fra Respons Analyse.
Se kapitel 5 for mer informasjon om undersøkelsen

For de fleste ser ikke dette ut til å være en typisk hendelse, men flere oppgir at det skjer i løpet av en gjennomsnittlig uke. 24 prosent oppgir at de *noen ganger* ikke stiller spørsmål og 6 prosent oppgir av de *ofte* unnlater spørsmål. De fleste helsesøstre opplever likevel å ha muligheten til å stille alle spørsmål til ungdom. I oppfølgingen spurte undersøkelsen også om helsesøstre opplever at de har nok tid til å utføre de pålagte oppgavene.

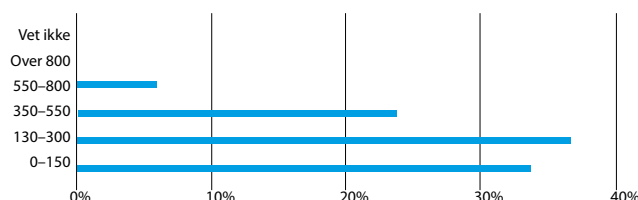
I hvilken grad får nok tid til å utføre dine pålagte oppgaver?



Kilde: Undersøkelse fra Respons Analyse.
Se kapitel 5 for mer informasjon om undersøkelsen

74 prosent av helsesøstre mener de i *noen* og *stor grad* får utført de pålagte oppgavene, 12 prosent svarer i *liten grad*, mens 13 prosent svarer verken eller. Undersøkelsen ser ikke nærmere på hvorvidt helsesøstre har samstemte oppfatninger om hva som er pålagte oppgaver. Variasjoner i svarene kan derfor potensielt også forklares av at det er ulike oppfatninger om dette. 12 prosent oppgir likevel at de kun i noen grad får tid til å utføre pålagte oppgaver. Et viktig oppfølgingsspørsmål blir derfor hvor mange elever den enkelte helsesøster har ansvaret for:

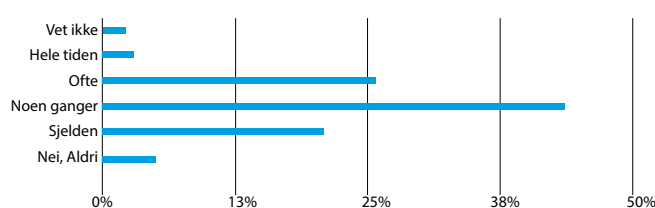
Hvor mange elever har du som helsesøster ansvaret for?



Kilde: Undersøkelse fra Respons Analyse.
Se kapitel 5 for mer informasjon om undersøkelsen

Helsedirektoratets norm for helsesøstre er maks 550 elever på ungdomsskolen og 800 på videregående per helsesøster. Vår undersøkelse indikerer at 4 prosent av helsesøstrene på ungdomsskolene har ansvar for flere elever enn anbefalt, mens tilsvarende tall for videregående skoler er 22 prosent. Det må presiseres at dette er en undersøkelse blant 101 helsesøstre, og fordelinger på svaralternativene er dermed mer usikre enn om man stilte spørsmålene til et større utvalg. Men setter man dette sammen med svarene fra elevene om at de ønsker mer kontakt er det en sannsynlig forklaring at det er for få helsesøstre for elevene. For å prøve å bedre fange opp forhold ved tidssituasjonen, stilte vi derfor et mer konkret spørsmål som kan illustrere tidsutfordringer for helsesøstre:

Hvor ofte hender det at du på grunn av tidspress må avvise barn og ungdom i døra?



Kilde: Undersøkelse fra Respons Analyse.
Se kapitel 5 for mer informasjon om undersøkelsen

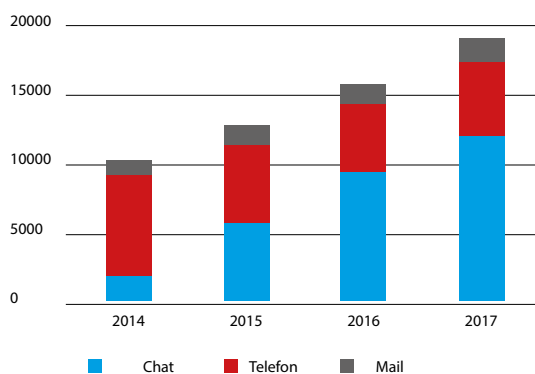
29 prosent, nesten en av tre, svarer at de *hele tiden* eller *ofte* avviser barn og ungdom i døra på grunn av tidspress/ dårlig tid. Dette kan ha sammenheng med spørsmålet over om hvor mange elever hver helsesøster har ansvaret for. Men 29 prosent som oppgir at det hele tiden eller ofte hender at man avviser barn og unge i døra på grunn av tidspress er bekymringsverdig høyt.

På et kvalitativt spørsmål om hvilke tema helsesøstre prioriterer og nedprioriterer i det forebyggende arbeidet, svarer de fleste at de prioriterer psykisk helse og seksualundervisning. Nedprioriterte områder som oppgis er fysisk helse, kropp, overvekt og rus.

3. Erfaringer fra Røde Kors samtaletilbud Kors på halsen

Samtaletilbudet Kors På Halsen tilbyr samtaler via telefon, Chat og mail for barn og unge. I 2017 ble det besvart over 19.000 henvendelser fra barn og unge opp til 18 år. De fleste som tar kontakt ønsker å snakke om psykisk helse, negative følelser, kropp, helse og relasjoner. Kors på halsen ser de siste årene en utvikling i antall henvendelser og samtaletema. Det er en stor økning i antall henvendelser, og særlig gjennom Chat, som til sammen har steget med 33 prosent fra 2014–2017.

Antall henvendelser Kors På Halsen



Kilde: Kors på Halsen årsrapporter 2014–2017

De ulike måtene å henvende seg på ser også ut til å åpne for endring i tema som tas opp. Etter innføringen av Chat har temaer innen psykisk helse som selvmord, selvskading og kropp økt og blitt en av de vanligste temaene som tas opp av barn og unge. Fra januar til mai 2017 var det like mange samtaler om selvmord som i hele 2016.

Barn og unge forteller om hverdager hvor de opplever press fra venner, skole og familie. De føler de må være gode til alt. Sosiale medier bidrar til at de ikke kan ta fri fra det sosiale når de kommer hjem fra skolen, og mange forteller at det er et press på å opprettholde kontakt gjennom hele døgnet.

Mer snakk om psykisk helse

Det er endringer i hvordan man registrerer hvilke temaer som tas opp, men man kan likevel se av kategoriene hvordan fokuset endrer seg blant barn og unge som henvender seg til samtaletilbudet.

2014	MAIL		CHAT		TELEFON	
	Psykisk helse	24%	Psykisk helse	20%	Fritid	11%
Relasjoner	24%	Relasjoner	15%	Seksualitet	9%	
Følelser	9%	Familje/Hem	12%	Følelser	7%	
Andre tema*	43%	Andre tema*	53%	Andre tema*	73%	

2015	MAIL		CHAT		TELEFON	
	Psykisk helse	17%	Psykisk helse	16%	Seksualitet	10%
Følelser	17%	Relasjoner	13%	Kropp & Helse	10%	
Kropp & Helse	11%	Familje/Hem	12%	På fritida	7%	

2016	PSYKISK HELSE		NEGATIVA FOLELSER		KROPP OG HELSE		RELASJONER	
	Selv mord	24%	Trist/nedstämndhet	31%	Kroppbilde	20%	Kjærlighet	20%
Selvskadning	15%	Ensomhet	14%	Sex og seksualitet	15%	Vennskap	15%	
Depresjon	14%	Kjærlighetsorg	9%	Kroppen min	13%	Familje/venner/kjærest	13%	
Min psykiske helse	11%	Frykt/redsel	9%	Fakta om kropp	11%	Krangel/konflikt	11%	
Angst	10%	Sorg	7%	Pubertet	11%	Utestängning	11%	

2017	PSYKISK HELSE		NEGATIVA FOLELSER		KROPP OG HELSE		RELASJONER	
	Selv mord	31,7%	Trist/nedstämndhet	34,9%	Kroppbilde	28,2%	Kjærlighet	45,1%
Selvskadning	16%	Ensomhet	13,4%	Helse/trening/kost/sövn	21,2%	Vennskap	41,1%	
Depresjon	14,9%	Frykt/redsel	9,1%	Fakta om kropp	15,8%	Krangel/konflikt	7,0%	
Angst	11,6%	Kjærlighetsorg	8,3%	Puberteten	13,4%	Bruk av sosiale medier	2,6%	

Kilde: Årsrapporter fra Kors på Halsen 2014, 2015, 2016 og 2017

4. Frivillige i Røde Kors aktivitetshus for ungdom – Fellesverket

«Ungdommen snakker åpent med de frivillige om små og store utfordringer i hverdagen.» – frivillig Drammen

Tilbakemeldingene fra frivillige i Røde Kors samsvarer med svarene ungdommen selv har gitt i undersøkelsen utført av Respons Analyse. Ungdom beskriver at venner og familie er viktige sparringspartnere når de har noe på hjertet. Men så mange som en av fire ungdommer velger å ikke dele sine utfordringer med noen. De frivillige opplever at flere ungdom ikke får støtte fra familie og venner. De ser at rollen de kan ha som trygge voksenpersoner med et litt annet perspektiv enn det jevnaldrende venner kan ha er viktig. Ungdom etterlyser at de trenger flere åpne møteplasser og trygge voksne.

Ungdommene som kommer til Røde Kors sine aktivitetsentre er mangfoldige. De har med seg ulike historier i bagasjen og tilbringer tid på sentrene av ulike grunner. Fellestrekkene, slik frivillige opplever det, er at de søker til et sted der det er trygge voksenpersoner, andre ungdom og trygge rammer. Sentrene til Røde Kors er åpne for alle, og skal være steder der all ungdom ønsker å være.

Svarene er samlet inn fra 39 frivillige fra fire byer i Norge; Drammen, Tønsberg, Bergen og Oslo. Hvilke erfaringer gjør de seg rundt hvordan ungdom har det og hvilke tiltak som vil gjøre hverdagen deres bedre? Refleksjoner og råd fra unge voksne og voksenpersoner som er tett på ungdom uten å ha rollen som foreldre, lærer eller hjelpeapparat bidrar til å gi en rikere beskrivelse av ungdom, stress og press.

Utfordringer ungdom opplever i hverdagen

De frivillige på sentrene til Røde Kors trekker frem et bredt spekter av utfordringer som de opplever at ungdom sliter med. Noen av de vanligste utfordringene er:

- Mangel på steder å være; små leiligheter og store familier
- Prestasjonspress på skolen; ikke mulighet til å få hjelp hjemme, språkutfordringer
- Dårlige relasjoner med foreldre
- Identitet og integrering; vanskeligheter med å passe inn
- Psykisk helse; selvmordstanker, selvskading, ensomhetsfølelse og mobbing



Carolina Roka

Røde Kors' aktivitetshus for ungdom – Fellesverket

- 11 Fellesverk/ressursentre
- 8 byer i Norge
- Mellom 351–442 ungdommer er til stede på de 11 senterne pr. kveld.
- Sentrene tilbyr leksehjelp, konflikthåndteringskurs, arbeidstrening, og kanskje det aller viktigste; et sosialt sted å være med venner

Ulike behov

Tilbakemeldingene fra de frivillige rundt utfordringer ungdommene sliter med, spenner fra svært alvorlige temaer som selvskadning og selvmordstanker til temaer som sex og kjærlighet. En av de frivillige fra Oslo Røde Kors beskriver det slik:

«Det er en rekke utfordringer ungdommene har. De trenger ikke være veldig alvorlige. Mange av ungdommene bruker ressursentrene av forskjellige grunner. Flesteparten kommer bare for å henge og være sammen med venner, slappe av, spille spill, gjøre lekser etc. Noen er mest for seg selv og bare med venner. Andre prater mye og ønsker mye kontakt med voksne. Noen er sultne eller sliter med relasjoner til familien og synes det er vanskelig å være hjemme. Mange ungdommer med innvandrerbakgrunn har gjerne store familier hvor det kan være trangt hjemme, slik at de må dele hus med mange andre og søker til oss fordi det er et fristed bort fra yngre søsken eller foreldre der de kan møte ungdommer på sin egen alder.»

Spørsmål og ting de lurer på kan være alt fra familieforhold, venner, jobb utdanning, hjelp med lekser, fysisk og psykisk helse, kjærlighet, sex og kjæresteforhold. Noen er sultene og spør etter mat og drikke i kafeen.»

Ønsker voksenkontakt

Ungdom trenger ofte andre sparringspartnere enn andre ungdom og finner det i trygge voksenpersoner slik det også beskrives av en frivillig fra Tønsberg:

«Det er vanskelig å komme i kontakt med fremmede, spesielt unge på deres alder som kanskje ikke har forståelse eller vet hva de skal si i slike situasjoner. Det er også mye fokus på å prestere, se bra ut ol. som kan skape mye stress i hverdagen. [...] Karakterjaget gjør at alle som får 4 og nedover sliter med dårlig selvtillit. Det meste handler om ytre faktorer som er vanskelig for ungdommen selv å endre.»

Ungdomstiden er utfordrende, og det å synes at det er en krevende tid er helt vanlig. En av de frivillige fra Oslo trekker frem hvordan det ene ofte henger sammen med det andre.



Imani Clovis / Unsplash

«Svært mange har utfordringer rundt eget selvbilde og selvtillit, som får påfølgende effekt i integrering og det å finne sin plass i samfunnet de lever i. Videre er det mange som har sosiale utfordringer i annen stigmatisering rundt f.eks. seksualitet, kultur, eller psykisk helse.»

Tilgjengelige hjelpetiltak

Frivillige opplever at ungdom ser på venner som en viktig kilde til støtte, mens skolen ikke oppleves som like tilgjengelig. Det å ha tilgjengelige helsesøstre og det å ha et fokus på et godt skolemiljø blir trukket frem som viktig av flere.

*«Lavterskel tilbud! Helsesøster inn i skolene, psykologer inn i skolene, enklere hjelp tilgjengelig for de som trenger det uten lang venting. Mye mer ressurser inn, samt *egnede* voksne.»*
– frivillig Tønsberg

Viktigheten av at de voksne i hjelpeapparatet lytter til ungdom og forsøker å møte dem på en god måte blir understreket av en frivillig i Oslo Røde Kors:

« [...] Det er også viktig at politi og lokale i bydelene får bredere kunnskap om hva ungdommene opplever av vanskeligheter i sin hverdag så vi alle kan møte den med åpenhet og forståelse framfor å oppleve de som skumle.» – frivillig Oslo

Informasjon om spørreundersøkelsen

De to undersøkelsene i regi av Respons analyse er utført på oppdrag fra Røde Kors i to ulike utvalg – 101 helsesøstre og blant 523 elever.

Elevundersøkelsen

523 elever mellom 16–18 år har besvart en SMS sendt ut av Respons Analyse med seks spørsmål. Respondentene ble invitert til å besvare undersøkelsen med en unik link sendt deres mobiltelefon. Dataene er ikke vektet. Utvalgets demografiske sammensetning er:

Kjonn	Antall	Prosent
Mann	203	38,8%
Kvinne	320	61,2%
Total	523	100%

Aldersgrupper 3-delt	Antall	Prosent
16 år	175	33,5%
17 år	184	25,2%
18 år	164	31,4%
Total	523	100%

Landsdel	Antall	Prosent
Akershus/Oslo	70	33,5%
Hedmark/Oppland	38	7,35%
Sør-Østlandet	115	22,0%
Agder-Rogaland	92	17,6%
Vestlandet	100	17,6%
Trøndelag	53	10,1%
Nord Norge	55	10,5%
Total	523	100%

Spørsmålene stilt til utvalget med svaralternativer var:

Har du noen forslag til hva man burde gjøre for at ungdom skal oppleve mindre stress og press?	Åpne svar
Hva kan skolehelsetjenesten/helsesøster gjøre for at ungdom skal få det bedre?	Åpne svar
Hvis du kunne gi et råd til alle foreldre som har barn på ungdomsskole og videregående skole – hva skulle det være?	Åpne svar

I hvilken grad føler du at du strekker til eller er god nok på følgende arenaer? Skolen, blant venner, idrett/trening, kropp, sosiale medier.	1 – svært liten grad, 2, 3, 4, 5 – i svært stor grad. Vet ikke/Ønsker ikke å svare
Hvor eller fra hvem føler du at den største kilden til forventinger til deg kommer fra?	Skolen, foreldre/familie, venner/medelever, sosiale medier, trenere, tv og andre medier, annet, vet ikke/ønsker ikke å svare
Hvem går du først til hvis du trenger å snakke med noen om ting du synes er vanskelig?	Venner, foreldre/familie, helsesøstre, hjelpelinjer/chattetjeneste, lærere, trenere, andre (noter), jeg holder problemene for meg selv,

I undersøkelsen blant 523 elever er antall respondenter rekruttert via SMS på en telefonliste disponert av Respons analyse. 523 elever med spredning på kjønn, geografiske variabler og alder har en viss nasjonal representasjon, men som vi ser at tabellen over er kjønn for utvalget noe skjevfordelt sammenlignet med populasjonen. Det samme er Oslo/Akershus som region. Eventuelle kullforskjeller mellom 16, 17 og 19-åringene på tidspunktet undersøkelsen ble gjennomført er heller ikke tatt hensyn til selv om sistnevnte antakelig ville hatt en begrenset påvirkning på dataene. Alt dette begrenser generaliserbarheten fra dataene. Beregnet feilmargin med konfidensintervall på 95 % er +/- 4 prosentpoeng.

Helsesøstre

Undersøkelsen blant helsesøstre på ungdomsskole og videregående skole i Norge og ble gjennomført gjennom telefonundersøkelse og har 101 respondenter. Dataene er ikke vektet. Demografien for respondentene er:

Region	Antall	Prosent
Akershus/Oslo	18	17,8%
Øvrige Østlandet	27	26,7%
Sør- og Vestlandet	44	37,5%
Trøndelag og Nord-Norge	12	11,9%
Total	101	94%

Skole	Antall	Prosent
Ungdomsskole	46	45,5%
Videregående skole	45	44,6%
Begge deler	10	9,9%
Total	101	94%

Antall år som helsesøster	Antall	Prosent
1–5 år	33	32,7%
6–12 år	26	25,7%
13–20 år	28	27,7%
Over 20 år	14	13,9%
Total	101	100%

Spørsmålene stilt til utvalget og svaralternativer var:

Hvor ofte opplever du at du har tid til å arbeide forebyggende?	Aldri, sjelden, noen ganger, ofte, hele tiden, vet ikke,
I løpet av en vanlig uke, unnlater du i blant å stille spørsmål til ungdom, fordi du ikke har tid til å følge opp svaret? I tilfelle, hvor ofte?	Aldri, sjelden, noen ganger, ofte, hele tiden, vet ikke
I hvilken grad får nok tid til å utføre dine pålagte oppgaver? skole – hva skulle det være?	I stor grad, i noen grad, verken stor eller liten grad, i liten grad, ikke i det hele tatt, vet ikke
Hvor mange elever har du som helsesøster ansvaret for?	0–150, 150–300, 300–550, 550–800, over 800, vet ikke
Hvor ofte hender det at du på grunn av tidspress må avvise barn og ungdom i døra?	Aldri, sjelden, noen ganger, ofte, hele tiden, vet ikke
Hvilke tema prioriterer du i det forebyggende arbeidet	Åpne svar
Hvilke tema prioriteres bort i det forebyggende arbeidet?	Åpne svar

I undersøkelsen blant 101 helsesøstre er antall respondenter lavere fordi det totale antallet helsesøstre er færre. Rekrutteringen er foretatt av Respons Analyse med en viss spredning i geografi og skoletype som listet opp over. Et antall på 101 begrenser naturligvis generaliserbarheten av svarene, men det gir oss allikevel verdifulle indikasjoner og innsikt i flere aspekter ved en helsesøsters hverdag. Feilmarginene for et utvalg på 101 respondenter med 95 prosent konfidensnivå er om lag +/- 9,7 prosent.

Kors på halsen

Dataene oppgitt fra samtaletilbudet Kors på halsen er gjengitt fra årsrapportene lagt ut på aktivitetens hjemmeside. Kategorisering av samtaletema gjøres av frivillige. Aktiviteten har også verktøy for å registrere antall telefoner, Chat, mail, SMS osv. Se for eksempel årsrapport Kors på halsen 2017:

<https://rodekors.no/contentassets/9aa28519e9c14b43b5c575be6c83a6e5/arsrapport-2017-kph.pdf>

En undersøkelse blant frivillige på Fellesverkene

I mai og juni 2018 ble et spørreskjema sendt ut på e-post til frivillige på Ressurssentrene og Fellesverkene til Røde Kors. 39 frivillige fra fire sentre, Oslo, Bergen, Drammen og Tønsberg responderte. Spørreskjemaet ble sendt ut ved å bruke Microsoft forms, og besto av følgende introduksjonstekst og spørsmål:

Del dine erfaringer fra å være frivillig tett på ungdom!

Røde Kors trenger dine erfaringer for å påvirke politikernes prioriteringer for ungdom.

Under årets store politiske begivenhet- Arendalsuka- lanserer Røde Kors en ny rapport om barn og ungdom hvor de selv gir uttrykk for bekymringer og behov. Vi ønsker å berike rapporten med erfaringer og løsningsforslag fra frivillige, som deg, som er med i aktivitet tett knyttet opp mot ungdom.

Undersøkelsen har 8 spørsmål og tar ikke mer enn 10 minutter å svare på. Tusen takk for hjelpen!

Undersøkelsen er anonym. Ikke del navn på privatpersoner i besvarelsen.

- 1 Hvilken lokalforening tilhører du?
- 2 Hvilke utfordringer erfarer du som frivillig at ungdom på Fellesverket/Ressurssentret opplever i hverdagen?
- 3 Hva opplever du er grunnen til at ungdom har disse utfordringene?
- 4 Hvilke løsninger eller tiltak tror du ville ha hjulpet ungdom som sliter/har det vanskelig?
- 5 Er det noen allerede eksisterende tiltak som du opplever fungerer godt?
- 6 I hvilken grad opplever du at ungdom har utfordringer knyttet til: Psykisk helse, ensomhet, vold, økonomi, skole, integrering, jobb, rus, familie.
Svaralternativ (I svært liten grad- i svært stor grad, vet ikke)
- 7 I hvilken grad opplever du at ungdom får tilstrekkelig støtte gjennom: Skole, helsesøster, venner, hjemmet, organiserte fritidsaktiviteter, frivillige. (I svært liten grad- i svært stor grad, vet ikke)
- 8 Andre tilbakemeldinger

Dette sier eksisterende forskning om stress, press og ungdom

Statistisk sentralbyrå skriver i rapporten bestilt av Røde Kors «Humanitære behov i Norge» at :

«Det er flere grunner til at nød og lidelse blant barn bør få særlig oppmerksomhet, og ha høy prioritet i vurderingen av humanitære behov. En av dem er at barn ikke kan tillegges et ansvar for den situasjonen de er i, slik voksne til en viss grad kan»⁵. Myndighetene har derfor et særlig ansvar for barn og unges levekår. Et slikt ansvar er også nedfelt i grunnloven og barnekonvensjonen som pålegger myndighetene å «legge forholdene til rette for barnets utvikling, herunder sikre at barnet får den nødvendige økonomiske sosiale og helsemessige trygghet, fortrinnsvis i egen familie».

Forskning på levekår viser også at grunnlaget for et godt liv legges i barndommen. Et kjennetegn ved mange utsatte grupper er at de har hatt en vanskelig barndom. En betydelig andel blant langtidsmottakere av sosialhjelp, rusmisbrukere og psykisk syke har opplevd problemer i barndommen både av økonomisk og sosial art⁶. En styrking av oppvekstvilkår for barn og unge kan derfor ha stor betydning for barn og unges utvikling.

En av faktorene som ligger under mange av utfordringene vi har beskrevet for barn og unge er psykisk helse, herunder depresjonssymptomer, selvfølelse, stress og press.

Helsedirektoratets rapport «*Stress og mestring*» understreker også viktigheten av dette i sin rapport: «Det er av særlig betydning å belyse rammer som skaper stress og mestring hos barn og unge, da forskning viser at konsekvenser av stress og mestring i form av helseatferd og subjektive helseplager i barne- og ungdomsårene følger individene inn i voksen alder. Tidlig og kontinuerlig mobilisering av ressurser og tilnærminger for å fremme mestring og forebygge stress, vurderes derfor som særlig viktig for å bedre befolkningens helse og velfungering, og for å redusere sosial ulikhet i helse⁷». Den samme rapporten beskriver også trendene i at flere ungdommer sier de er mer psykisk plaget enn tidligere:

«Det er knyttet til en trend der ungdom i økende grad legger et press på seg selv om å være vellykket både når det gjelder kropp og skoleprestasjoner (Samdal m.fl. 2016; Wold m.fl. 2016;). I stedet for at utfordringer om en sunn kropp og læring gir opplevelse av mestring og utvikling, ser trenden ut til å gå i retning av økende belastninger som følge av et for høyt press på vellykkethet. Ved å stille

krav til seg selv om at de både skal være gode på skolen og trene mye, ser det ut for at ungdom ikke tillater seg å slappe av, men hele tiden jager etter nye prestasjoner. Det ytre prestasjonsjaget flytter fokus bort fra den indre motivasjonen og gleden knyttet til læring og trening til en ekstern motivasjon om å prestere og fremstå vellykket. I stedet for å oppleve mestring til tross for at de er flinke på skolen og i trening, kjenner mange på presset om at de hele tiden må gjøre mer. Særlig ser jenter ut til å være rammet av et slikt prestasjonspress. Medienes fokus på kropp og vellykkethet kan tenkes å bygge opp under denne observerte trenden i Norge» (Wold m.fl. 2016).

NOVA undersøker i sin rapport (6/17) «Stress og press blant ungdom» omfanget av stress og press blant ungdom og hvilke typer stress ungdom opplever, og skriver følgende:

«De siste ti årene har det vært en økning i selvrapporterte psykiske helseplager blant ungdom, særlig blant unge jenter. Hovedfunn fra prosjektet er at ungdommene knytter symptomene på psykiske helseplager til stress, og at det er skolesituasjonen som er tettest knyttet til ungdommers stressrelaterte psykiske helseplager. Det er også mange som opplever et utseendepress, særlig jenter, og det er en relativt sterk sammenheng mellom kroppsbilde og depressive symptomer.⁸»

Rapportens hovedfunn er at 53 prosent av jentene mot 26 prosent av guttene i tiende klasse i Oslo rapporterer at de er ganske mye eller veldig mye plaget av psykiske helseplager. Symptomene blir av ungdommens selv knyttet til stress. Det er flest som oppgir skolesituasjonen som årsak til stress. Med dette menes «krav som stilles fra skole eller som ungdom stiller seg selv i skole- og utdanningsammenheng». Det er en tett sammenheng mellom stresset ungdom oppgir at de opplever og psykiske helseplager. For det andre er det flere som oppgir utseendepress som kilde til press. Forskerne understreker imidlertid at funnene om utseende og sosiale medier er ambivalente fordi ungdom også oppgir at det gir avkobling og vurderes positivt.

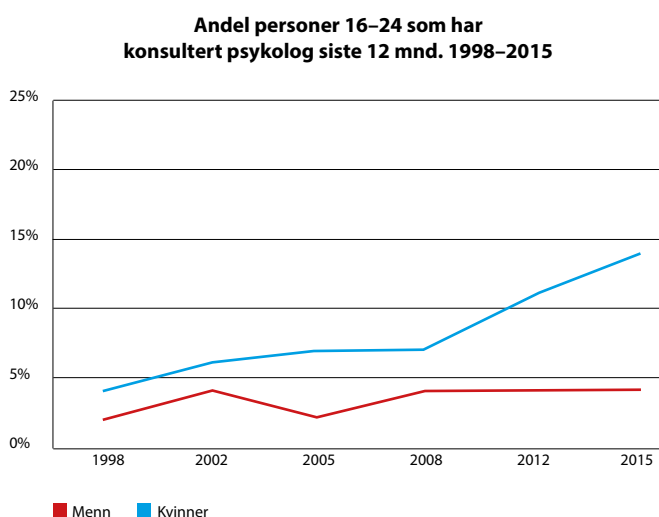
5. <https://www.rodekors.no/contentassets/bc8ae399af1e47d68eb122f8ccdc0bd6/ssb-rapport-om-humanitare-behov-i-norge.pdf>, s. 42.
6. <https://rodekors.no/contentassets/bc8ae399af1e47d68eb122f8ccdc0bd6/sosial-puls.pdf>
7. <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1392/Stress%20og%20mestring%20IS-2655.pdf>
8. <http://hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>

Hva er stress og press?

- Stresset og presset kommer fra mange kanter
Vi kan møte press blant annet på skolen, hjemme, sammen med venner, på sosiale medier og i media.
- Alle kilder til press er like reelle for den det gjelder.
- Presset kan handle om å ha bra kropp, få de beste karakterene, ha de riktige klærne, få mange likes og være populær.
- Det kan oppleves som at det ikke holder å være god nok på enkelte ting, og at vi alltid må prestere på alle områder.
- Du er ikke alene
- Det kan ofte føles som alle andre klarer alt og at du er den eneste som ikke takler presset. I virkeligheten er det mange av oss som føler det samme.
- Følelsen av ikke å strekke til kan vi alle føle på, men den være vanskelig å dele med andre. Det gjør at vi kan føle at vi er alene om disse følelsene.
- Hva gjør press med oss / Følelsen av å ikke være god nok
- Press, stress og følelsen av å ikke strekke til kan føre til utmattelse og fortvilelse, som er tungt å bære på alene. Et konstant stress og følelsen av aldri å kunne slappe helt av kan på sikt gi fysisk og psykisk uhelse. (Verdens helseorganisasjon)
- Alle krav og forventninger kan gjøre at man kan bli for streng med seg selv, og føle at man ikke er god nok.
- Med mange krav og forventninger rundt oss er det lett å knytte sin egen følelse av verdi til prestasjoner. Dette gjør oss sårbare for følelsen av å ikke strekke til og ikke være gode nok, og kan være grunnlag for en dårlig selvfølelse.
- Åpenhet om stress og press
- Krav og forventninger kan føre til et uopnåelig ideal og en ond sirkel. Ved selv å strebe etter å være perfekt, og fremstille oss selv på en måte der vi later som at vi takler mer stress og press enn det vi virkelig gjør, kan vi bidra til å øke presset hos andre om å være perfekte. På den andre siden kan det å vise at vi ikke er perfekte gjøre oss mer tilgjengelige for andre, og bidra til større aksept for oss selv og andre.
- Ved å være ærlige med oss selv og med andre kan vi heller være med på å skape en positiv spiral, der presset senkes og terskelen for å være god nok blir lavere.

Kilde: Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, Folkehelseinstituttet,
NOVA rapport «Stress og press blant ungdom» (nr 6/17)
og Verdens helseorganisasjon.

Barne-, ungdom- og familiedirektoratet (Bufdir) sine undersøkelser fanger også opp disse trendene, og er bekymret for de om lag 70.000 barn og unge i Norge med psykiske lidelser som krever helsehjelp og behandling. Blant ungdom har mellom 15–20 prosent klare depressive symptomer⁹. Også her understrekes det at stress og press oppgis som de vanligste plagene. I tillegg til rapporten fra NOVA omtalt over viser også Bufdir til SSBs levekårsundersøkelse og tabell 11201 om andel personer 16–24 år som har konsultert psykolog siste 12 måneder. 1998–2015:



En slik tabell forteller noe viktig om utviklingen, men det er rimelig å anta at å kontakte psykolog har enkelte barrierer som gjør at noen, selv om de har behov for slik kontakt og ønsker det selv, av ulike årsaker ikke tar kontakt. Økonomi, kunnskap om hvordan man tar kontakt, tabu og tilgang er eksempler på slike barrierer. Men en slik utvikling kan også måle en endring i kunnskap av hvor man ber om hjelp for lidelser som man har og at lidelser/plager som ikke i hovedsak er fysiologiske også kan motta behandling.

Hvor farlig er stresset?

NOVAs rapport (2017:91) undersøker styrkeforholdet i sammenhengene mellom skolestress og symptomer på depressive plager og skriver:

«Analysene viste tydelig at andelen som rapporterer om mange depressive plager stiger med økende nivå av skolestress. Sammenhengen mellom skolestress og depressive plager er betydelig, og styrken på sammenhengen er nokså lik for begge kjønn»



Victoria Heath / Unsplash

Dette er også tilfelle når kommer til sammenhengen mellom oppfatninger om eget utseende og skolestress:

«Det er også påvist tydelige sammenhenger mellom oppfatninger om utseende og hvor ofte ungdom opplever skolerelatert stress. Blant de som er svært misfornøyd med utseende sitt opplever så mange som to av tre jenter og halvparten av guttene svært ofte stress i forbindelse med skolearbeidet. Kroppsbilde-oppfatninger og depressive plager henger også statistisk tydelig sammen, og særlig blant jentene er det langt flere som er plaget av depressive symptomer blant de som opplever negative kroppsbildeoppfatninger sitt enn blant de som har et mer positivt forhold til eget utseende»

Rapporten konkluderer også med at det har vært en økning i selvrapporterte psykiske helseplager. Ofte er det snakk om depresjons- og angstplager over kortere eller lengre tidsperioder. I øvrig litteratur og undersøkelser om ungdom, stress og depressive symptomer er det slått fast at om lag 15–20 prosent av ungdom har betydelige symptomer på depresjon. 5 prosent har så alvorlige symptomer at de har en diagnostiserbar depressiv lidelse¹⁰. De fleste barn og unge med psykiske plager og/eller lidelser kommer fra vanlige familier, men forhøyet risiko kommer ofte av langvarig psykiske lidelser hos foreldre, rusbruk, overgrep, vold, traumer fra flukt eller mobbing.

9. https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Helse/Psykisk_helse/

10. <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20098-pdf.pdf>



Røde Kors sitt arbeid med ungdom

I dette kapittelet følger en gjennomgang av Røde Kors sin respons og arbeid med disse humanitære utfordringene. Røde Kors har over 6.000 frivillige i oppvekstaktiviteter over hele landet, fordelt på flere ulike aktiviteter vi kort omtaler her.

Kors På Halsen

Siden 1984 har Kors på halsen snakket med barn og unge om deres hverdag. Fra små til store spørsmål og om det som er viktig for dem. Gjennom samtalene får Kors på halsen innsikt i og informasjon om hvordan det er å være ung i Norge. I 2016 hadde Kors på halsen 206 aktive frivillige som hadde en-til-en samtaler med barn og unge opp til 18 år. Kors på halsen besvarte 19.035 henvendelser på mail, Chat og telefon. De fleste benytter seg av chatten. Temaene er varierte, men de tre største er psykisk helse, relasjoner og seksualitet. Det som er gjennomgående i samtalene er hvordan unge opplever å bli møtt av voksne rundt seg, når de har noe å snakke om. Sosiale medier er en viktig del av unges liv – en arena som mange voksne ikke har tilstrekkelig eller god kjennskap til.

Mange situasjoner foregår på sosiale medier og de blir overført til andre arenaer uten at voksne ser, forstår eller oppdager noe. Dette gjør at mange bærer på tanker og opplevelser alene, noe som igjen fører til en psykisk belastning. Kors på halsen er ofte de første som hører barna fortelle om deres opplevelser med alt fra mobbing til kjærlighets sorg eller vold. Mange barn sliter med å sette ord på hva som skjer med dem. De fornemmer at noe er vondt og galt, men opplever at det er vanskelig å fortelle og forklare, fordi de ikke har ordene og begrepene. Noen tar kopi av chatten de har hatt med Kors på halsen for å vise til for eksempel helsesøster eller sosiallærer, fordi de ikke orker å si ordene høyt. Det er et stort prestasjonspress på ungdom på alle arenaer. Unge opplever lite frihet til å bare være unge. Det skapes ingen rom hvor de kan velge feil eller ta feil beslutninger. Dette presset forteller mange unge om når de kontakter Kors på halsen.

Fellesverket

Røde Kors har i en årrekke jobbet for og med ungdom. Gjennom vår tilstedeværelse lokalt har vi oppdaget et udekket behov for arenaer der ungdom først og fremst kan få være ungdom. Forebyggende arbeid for barn og unge er ikke en lovpålagt tjeneste, og ungdomsklubber og lavterskel møteplasser for ungdom taper ofte i konkurranse med andre viktige tiltak. En nedgang i gratis tilbud om fritidsklubber for unge de siste

årene skaper et større behov for møteplasser. I tillegg til at ungdommer selv har yttre behov for et sted å være, har vi også hørt politi og ungdomsarbeidere etterlyse trygge steder for ungdom å møtes. Samtidig ser vi, i et migrasjonsperspektiv, et stort behov for reelle integreringsarenaer der ungdommer kan få være ungdom sammen – på tvers av hvilken bakgrunn de har. Røde Kors ser at det er viktig med gratis, lavterskel tilbud hvor alle kan delta, og har derfor startet opp en nasjonal satsing på aktivitetshus for ungdom. Satsingen har fått navnet Fellesverket og skal være et positivt tiltak som forteller historier om mestring, læring og inspirerende aktiviteter for og med ungdom, med støtte fra trygge voksne. For Røde Kors handler det også om å samle gode aktiviteter for ungdom under ett tak, og bli en tydeligere aktør overfor målgruppen og lokalsamfunnet for øvrig.

Frivillige og ungdom har en felles agenda for aktiviteter; og ungdommene som besøker oss opplever et felleskap og skaper noe sammen. Røde Kors ønsker med dette også å skape noe sammen med lokalsamfunnet. Å legge til rette for gode oppvekstvilkår er et felles ansvar. Fellesverket legger stor vekt på eget, lokalt innhold. Men det er fire faste aktiviteter som alltid er med: (i) En sosialsone – Møteplass – der det er lov å bare henge uten å skulle føle stress eller press, (ii) tilgang på Leksehjelp, (iii) kurs i Gatemegling, og (iv) mulighet for arbeidstrening. Røde Kors vurderte det lokale offentlige tilbudet som ikke tilfredsstillende og ønsket å sikre tilgang til trygge åpne møteplasser. Ungdataundersøkelsen fra 2017 viser at færre ungdommer enn før møtes hjemme hos hverandre, og de fysiske møtene på fritiden minsker. Undersøkelsen viser at i 2011 var om lag 75 prosent hjemme med venner mens det i 2015 var litt over 60 prosent. Det er en betraktelig nedgang i et kort tidsrom. Det første senteret ble etablert for femten år siden. Til sammen hadde senterne i 2016 over 60.000 besøk og 5.387 ungdommer besøkte minst ett ressurscenter i 2016. Det var totalt 10.000 brukere på ulike aktiviteter. Ved de fire ressurscenterne var det i 2016 549 aktive frivillige. Det er store behov for slike møteplasser og aktiviteter.

Ferie for alle

Mange barn får ikke de sosiale opplevelsene de trenger fordi familien strever økonomisk. *Ferie for alle* er et gratis ferietilbud som Røde Kors arrangerer for disse familiene. Et økende antall barn i Norge vokser opp i familier med en inntekt under fattigdomsgrensen. Disse barna kan ikke delta på de samme fritidsaktivitetene som klassekameratene,



og de har ofte ingen ferieminner å snakke om etter sommerferien. Mange av barna forteller om en oppvekst der de føler seg utenfor og mistrives i hverdagen. Gjennom Ferie for alle får familier med svak økonomi tilbud om en unik ferieopplevelse for hele familien.

Røde Kors er per i dag den eneste nøytrale og upartiske organisasjonen som tilbyr hele familien mulighet til å dele gode ferieopplevelser og skape felle minner. Ferie for alle startet opp som et svar på Sosial Puls i 2001, hvor det kom frem at 28.000 barn vokste opp i vedvarende fattigdom. Disse barna hadde få muligheter til å få delta på samme arenaer og erfare samme opplevelser som sine klassekamerater. Røde Kors startet derfor Ferie for alle for å sikre at disse barna fikk mulighet til en ferieopplevelse på lik linje som alle andre. I dag har antallet barn som vokser opp i vedvarende fattigdom økt til om lag 100.000, og behovet er større enn noen gang. I perioden 2002–2016 har over 20.000 barn og voksne reist sammen med nesten 4.000 Røde Kors-frivillige på 500 ferieopphold.

Ferie for alle har opplevd en markant vekst de siste årene, og Røde Kors opplever stadig nye rekordår med hensyn til antall søknader og avslag (flere vil på ferie enn de plassene vi kan tilby). Økt finansiering gjennom Nasjonal tilskuddsordning mot barnefattigdom har muliggjort en vekst i både antall opphold og antall deltakere. Røde Kors opplever en stadig økt pågang fra kommuner, noe som viser at Ferie for alle er blitt et kjent, akseptert og trygt ferietilbud som familier med svak økonomi ønsker å delta på. Likevel

opplever Røde Kors store forskjeller internt i fylkene mellom hvilke kommuner som melder familier på Ferie for alle.

Gatemebling

På tross av en generell nedgang i ungdomsvold de senere årene, er ungdom fortsatt den aldersgruppen som både er mest utsatt for vold og trusler, og som selv utøver mest vold. Ungdom opplever også større frykt for å bli utsatt for vold og trusler i sitt nærmiljø. Forbyggende konflikthandling opp mot denne aldersgruppen er derfor spesielt viktig. Gatemebling gir ungdom mellom 13 og 25 år konkrete verktøy til å håndtere konflikter mer konstruktivt og uten bruk av vold. Hovedmålgruppen er ungdom i sårbare livssituasjoner som befinner seg i risikozonen for å utøve vold eller begå kriminalitet. Gjennom bevisstgjøring og ferdighetstrening settes deltakerne bedre i stand til å sette ord på følelsene som oppstår i en konflikt, uttrykke egne behov og løse konflikter før de eskalerer. På "gatemeblingsverksteder" jobber mindre grupper av ungdom sammen over tid, fordi holdningsarbeid og endringsprosesser krever tid til refleksjon og øvelse i virkelige situasjoner. Verkstedene ledes av trygge og kompetente voksne instruktører, ofte i samarbeid med ungdomsinstruktører.

Det er mange og sammensatte grunner til at ungdom tyr til vold. Vanskelige familieforhold og at man faller utenfor etablerte arenaer som skole og jobb, kan være noen av årsakene. Den psykiske volden kan være minst like skadelig som den fysiske. 63.000 barn og unge mobbes regelmessig i norske skoler.



Ved siden av det forebyggende arbeidet med opplæring av ungdom, tilbyr Gatemegling også tilrettelagte meglingsprosesser i mer omfattende konflikter som ungdom selv ikke evner å løse. Vår erfaring er at ungdom som gjennom verksteder og meglingsprosesser får muligheten til å bli hørt og få eierskap til håndtering av egne konflikter, tar ansvar, utvikler seg og opplever mestring. I 2016 deltok i over 1.300 ungdom på gatemeglingsaktiviteter ledet av rundt 170 frivillige.

Leksehjelp

Mange barn og unge i Norge får ikke den hjelpen de trenger med leksene hjemme. Uten denne hjelpen kan det være vanskelig å trives i, og mestre, skolehverdagen. Mistriivsel og manglende opplevelse av mestring kan føre til at elever slutter på skolen. Det er en nær sammenheng mellom svake karakterer i grunnskolen og senere frafall i videregående. Det er også en tydelig sammenheng mellom frafall i skolen og svak tilknytning til arbeidsmarkedet.

Røde Kors kan ikke løse frafallsproblematikken alene, men kan være en viktig bidragsyter i forebyggingsarbeidet. Dette gjør vi gjennom å skape et brudd med sosial arv og marginaliseringsprosesser, og ved å tilby støtte og oppfølging til dem som allerede har falt fra. Røde Kors mener at Leksehjelpen kan kompensere for det mange ikke får med seg hjemmefra, slik at barn og unge får like muligheter til utdanning, uavhengig av sosial, kulturell eller økonomisk bakgrunn. I 2017 bidro i overkant av tusen frivillige leksehjelpere i Røde Kors med støtte og hjelp til leksene for

elever i hele landet. Røde Kors har drevet gratis leksehjelp siden 1992, og er et supplement til det offentlige tilbudet med leksehjelp. Røde Kors tilbyr leksehjelp for elever i grunnskolen og i videregående skole, og et kvalitativt særpreget med Røde Kors Leksehjelp er muligheten til å tilby høy voksentetthet. Røde Kors har også et tilbud om Digital Leksehjelp til de som av ulike årsaker ikke har mulighet til å delta på ordinær leksehjelp.

Røde Kors Ungdom

Røde Kors Ungdom driver aktivitet for ungdom i alderen 13–30 år og er rådgivende organ for ungdomsspørsmål i Norges Røde Kors. Røde Kors Ungdom arbeider i aktivitet direkte med andre unge, driver holdningsskapende arbeid og politisk påvirkning. Røde Kors ungdom har flere aktiviteter og driver blant annet med ungdomsaktiviteter på asylmottak over hele landet for å gjøre livet bedre for både enslige mindreårige asylsøkere (EMA) og andre som må bo der. Aktiviteten KOMPIS arbeider for å koble unge flyktninger sammen med en kompis i deres lokalsamfunn. Røde Kors ungdom fra 2002 til 2017 drevet informasjonstiltaket “På flukt” for å øke kunnskap, forståelse og engasjement for flyktninger og asylsøkeres humanitære behov og rettigheter. I tillegg driver organisasjonen flere kampanjer og arbeid med bla. Seksualopplysning til ungdom i Norge.



Anbefalinger

Myndighetene sentralt og lokalt, og den enkelte kan gjøre mer for å redusere negativt stress. Røde Kors ønsker særlig å peke på tre områder for tiltak:

1. Sikre flere og bedre profesjonelle lavterskeltilbud
2. Støtte gratis møteplasser
3. Alle kan bidra

1. Sikre flere og bedre profesjonelle lavterskeltilbud

Barn og ungdom som viser tegn til psykiske plager, eller som er eksponert for alvorlige risikoforhold må fanges opp på et tidlig tidspunkt. God tilgang på helsehjelp gjennom helsestasjon, barnehage og skole er helt sentralt hvor det kan arbeides med universelle tiltak, støttegrupper eller hjelp for familier. Selvmord er den største dødsårsaken blant ungdom i Norge og selvmordsforebygging i skolen og en styrking av skolehelsetjenesten må på plass.

Røde Kors oppfordrer lokale og sentrale myndigheter til å:

- Sikre flere helsesøstre på skolene slik at de får tid til å drive forebyggende arbeid og oppsøkende virksomhet
- Obligatorisk samtale med helsesøster en gang i året for alle elever som starter i 8.klasse og første klasse på videregående skole.
- Sikre som et minimum at helsedirektoratets foreslåtte norm for elever etterleves. På barneskolen skal en helsesøster i 100% stilling ha ansvar for maks 300 barn, på ungdomsskolen 550 barn, og på videregående skoler 800 barn.
- Helsestasjoner for ungdom må ha åpent flere kvelder i uka, slik at ungdom har et reelt lavterskeltilbud på kveldstid, utenom skolen.

2. Støtte gratis møteplasser

Gjennom gratis møteplasser kan ungdom få en alternativ arena for mestring og utvikling av viktige livsferdigheter. Slike arenaer kan gi barn og unge tilgang på trygge voksenpersoner, mulighet til å bygge nye nettverk og relasjoner, og styrke barn og unges robusthet til å møte utfordringer i sin hverdag.

Røde Kors oppfordrer lokale og sentrale myndigheter til å:

- Støtte opprettelsen av gratis og nøytrale sosiale møteplasser der hvor ungdom bor
- Opprette en søkbar pott over statsbudsjettet for

- møteplasser for barn og ungdom i regi av frivilligheten
- Sikre at løftet om at alle barn har rett på minst én gratis fritidsaktivitet realiseres
- Konkretisere arbeidet rundt “Fritidserklæringen” slik at alle barn blir kjent med sine rettigheter og får mulighet til å delta på minst en gratis fritidsaktivitet

3. Alle kan bidra

Mange ganger er det du og jeg som bærer nøkkelen til at andre skal få det bedre. Sosial støtte er helsefremmende. Følelsesmessig støtte fra familie, venner og omgivelsene, positive tilbakemeldinger og samtaler om hvordan løse opp i det som er vanskelig eller stressende forebygger ensomhet og stress.

Røde Kors oppfordrer flere til å:

- Melde seg som frivillig i en oppvekstaktivitet i enten Røde Kors eller andre organisasjoner
- At skoler finner rom til å snakke sammen med barn og unge om hvordan være en god venn og om psykisk helse
- At vi alle bryr oss om hverandre, er gode på å gi sosial støtte og positive tilbakemeldinger
- Er du selv stresset og mye bekymret, – del det med andre du er komfortabel å snakke med det om. Gå heller til helsesøster en gang for mye enn en gang for lite. De vet hvem som kan hjelpe om ikke helsesøster er riktig adresse
- Om du ønsker å snakke med en trygg voksen som du ikke kjenner fra før kan du også chatte med eller ringe frivillige i samtaletilbudet Kors På Halsen. Se mer info på www.korspahalsen.no

Oppsummering

Andelen barn og unge som rapporterer om psykiske plager i ungdomsårene er høy. Mest utbredt blant dem er stress som ofte henger sammen med depresjonssymptomer og angstlidelser. Andelen som rapporterer om bekymringer og depressive symptomer øker. Undersøkelsen som er gjennomført i samarbeid med Respons Analyse stiller ungdom spørsmål om forventninger og følelsen av å strekke til, og hvor de opplever at forventningene kommer fra.

Funnene viser at:

- 15 prosent av elevene fra 16–18 år føler de i svært liten eller liten grad strekker til eller er god nok på skolen
- 35 prosent sier de i svært liten eller liten grad strekker til eller er god nok når det kommer til egen kropp
- Dobbelt så mange gutter som jenter svarer at de i svært stor grad opplever at de strekker til (44 prosent mot 23 prosent) blant venner. 7 prosent jenter svarer i svært liten grad mot 3 prosent gutter.
- Foreldre, familie og skolen er den største kilden til forventninger hos unge mellom 16–18 år, men det er store kjønnsforskjeller
- Flest gutter opplever foreldre/familie som største kilde til forventninger (42 prosent). Jenter svarer skolen (37 prosent).
- Når spurt om hvem ungdom snakker med om vanskelig ting svarer 25 prosent at de holder problemene for seg selv

Funnene bekrefter flere tidligere funn som avdekker lignende resultater. Det er mange elever som opplever at de ikke strekker til eller er gode nok og opplever at de fleste av forventningene kommer fra foreldre/familie og skole.

Det kan være mange årsaker til disse svarene, men det viktigste er at de viser at det er behov for at vi gjør mer med førstelinjen som disse ungdommene møter. Venner, medelever, lærere, foreldre og helsevesenet kan gjøre mye for å forebygge at følelse av å ikke strekke til utvikler seg til plager og lidelser.

Respons Analyse spurte også 101 helsesøstre om tidsbruk og forebyggende arbeid. Den viser at:

- Nesten en av tre (29 prosent) helsesøstre oppgir at de ofte eller hele tiden avviser barn og unge i døren på grunn av tidspress/arbeidspress.
- 22 prosent av helsesøstrene oppgir å ha ansvar for flere elever enn anbefalt norm
- 60 prosent svarer at de noen ganger/sjeldent har tid til å arbeide forebyggende.

Svarene indikerer at det er stort potensiale for å gjøre dette viktige helsetilbudet mer kjent for elevene. Ungdom mangler ofte forutsetninger og kunnskap om hvordan man kan følge opp plager og bekymringer. Mangelen på tid til å bedrive forebyggende arbeid, avvísninger av elever og ansvar for flere elever enn anbefalt norm er viktige oppfølgingspunkter til forbedring av barn og unges førstelinje.

Samtaletilbudet Kors på Halsen i Røde Kors fører anonymisert statistikk over samtaler. De viktigste funnene derfra er:

- Ungdom som tar kontakt med samtaletilbudet Kors på Halsen har økt med 33 prosent fra 2014–2017.
- Etter innføringen av Chat har temaer innen psykisk helse som selvmord, selvskadning og kropp økt og blitt en av de vanligste temaene som tas opp av barn og unge
- Fra januar til mai 2017 var det like mange samtaler om selvmord som i hele 2016

Funnene tyder på at ungdom har store behov for informasjon og kontakt med noen de kan snakke med om psykisk helse. Den store økningen i pågangen fra 2014–2017 tilsier at det er store behov hos unge på kontakt og samtale med voksenpersoner om psykisk helse.



Marius Sunde Tvinneim/Røde Kors

Bli frivillig

Frivillig innsats er avgjørende for at samfunnet kan utvikle seg. Røde Kors har mange aktiviteter der du kan gjøre en innsats. Hos oss tilbys du god opplæring så du blir trygg i rollen som frivillig. Gå inn på www.rodekors.no i dag for å melde deg som frivillig.