

ÅRSRAPPORT 2017

*Er verken norsk nok,
pen nok, tynn nok eller
god nok.*

Jente (15)

*Helt siden jeg var liten har
pappa slått meg når han
blir veldig sint. Mamma har
alltid godtatt det og ment
jeg fortjener det. Hun har
aldri blitt sint hvis pappa
slår meg.*

Gutt (15)

*Hvordan skal jeg overleve
3 år på den skolen?
Og hvem skal jeg være
sammen med? Jeg orker
ikke å gjemme meg i
friminuttene mer.*

Jente (13)



DET ER INGEN TEMA SOM ER FOR SMÅ ELLER STORE



« Kors på halsen tilbyr noe helt unikt for barn og unge. Om det er på mail, chat eller telefon de unge ønsker å ta kontakt, får de uansett snakke med voksne som er frivillige.

Kors på halsen skal være et sted hvor barn og unge finner det naturlig å ta kontakt for å snakke med voksne. De voksne skal være trygge i samtalene og være medmennesker, ikke eksperter, i møte med det de unge vil snakke om. Noen ganger vil de kun ha et råd, eller de trenger trygghet på at de valgene de har tatt er riktige. I andre tilfeller er det nødvendig å få tid og rom til å sette ord på opplevelser, tanker og følelser som kan være vanskelig å håndtere helt alene.

Kors på halsen tilbyr noe helt unikt for barn og unge. Om det er på mail, chat eller telefon de unge ønsker å ta kontakt, får de uansett snakke med voksne frivillige. Frivillige som vil bruke sin tid på å være tilstede for andre, som har fått opplæring i hvordan Kors på halsen vil snakke med barn og unge.

Det er ingen tema som er for små eller store. Det som er viktig for barn og unge er viktig for Kors på halsen. Om det handler om fritidsaktiviteter, skole, hjem, relasjoner eller følelser. Det velger de. Å være en generell hjelpelinje betyr at vi snakker om absolutt alt. Hos Kors på halsen er det samtalen som er i fokus, for vi vet at det ofte hjelper å snakke med noen.

Nelli Kongshaug

Nelli Kongshaug
Leder for Kors på halsen

INNHOOLD

4

TALL I 2017

- Endringer over tid
- Henvendelser i 2017
- Alder
- Fordeling i landet
- De vanligste temaene

6

TENDENSER I 2017

- De ulike tjenestene til Kors på halsen

8

FRIVILLIGHET I KORS PÅ HALSEN

- Frivillige
- Gruppeledere
- Ekspertpanelet
- VIVAT-kurset

10

METODE

- En trygg voksen
- Å finne en person rundt barnet
- Lavere terskel når det er anonymt

11

KORS PÅ HALSENS HOLDNING

- En trygg voksen
- Slik ønsker vi å møte barna

KORS PÅ HALSEN

Postadresse: Oslo Røde Kors
Postboks 3 Grønland
0133 Oslo
E-post: post.korspahalsen@redcross.no
Sentralbord Røde Kors: 22 05 40 00

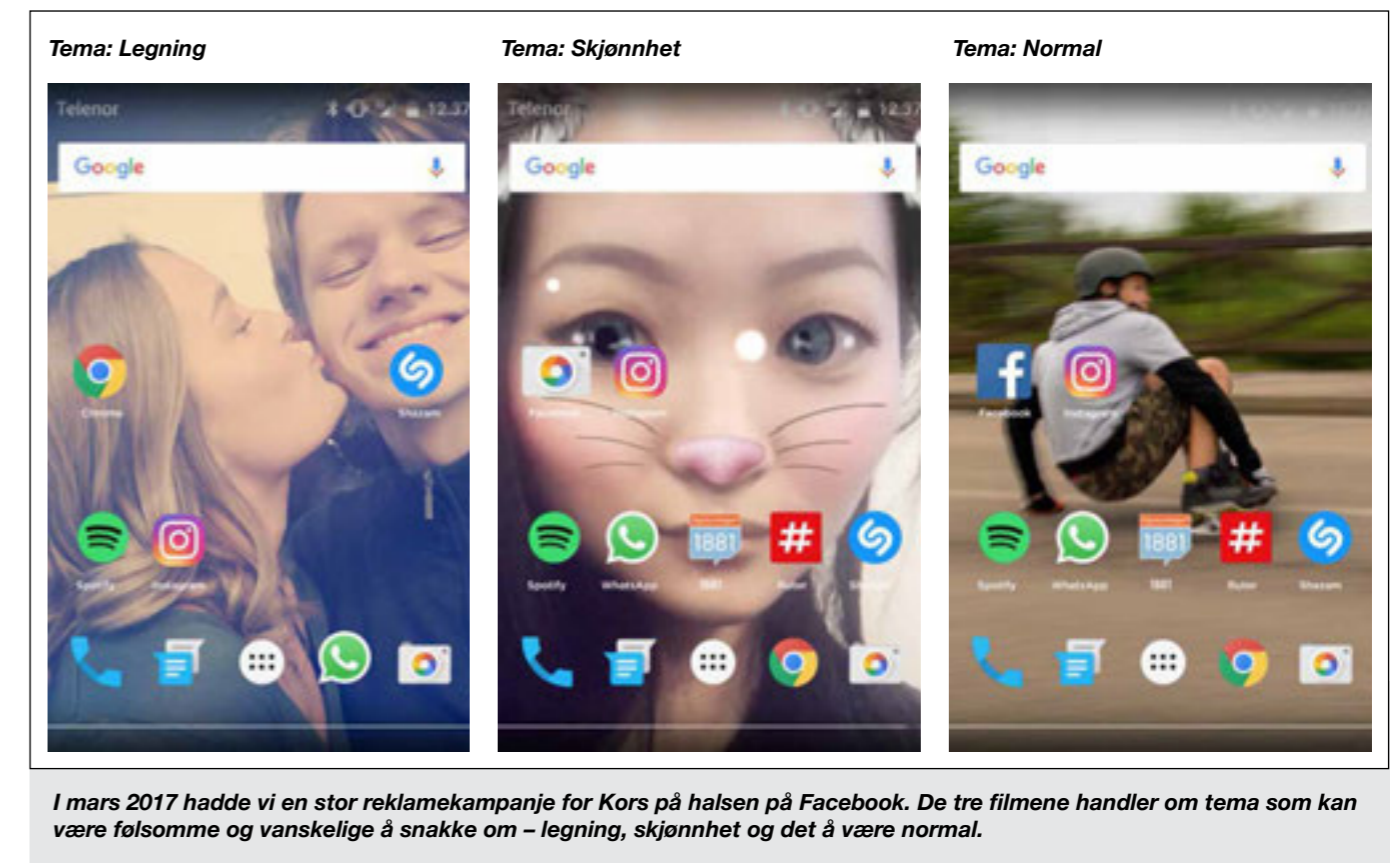
Utgiver: Røde Kors
Redaktør: Nelli Kongshaug
Design: Factorydesign, Kai Holmen
Foto: Christopher Jonassen
Illustrasjon: side 10–11, Lars Tothammer

Alle bildene unntatt redaksjonelle bilder, er kun illustrasjoner og har ingen kobling til innholdet.

ISBN: 978-82-7250-106-7

KAMPANJEN FOR KORS PÅ HALSEN 2017

Reklamebyrået Try utviklet, i samarbeid med Ekspertpanelet som består av ungdommer mellom 13 og 18 år, kampanje for Kors på halsen.



Formatet var nyskapende. Filmer i stående mobilformat inviterer oss inn i ungdommens verden, og det som skjer på deres mobil. Den viser oss hvilke apper de bruker, hvordan de kommuniserer og hva de søker på.

Fem filmer med tema legning, skjønnhet, normalitet/sexualitet, ensomhet og forelskelse ble delt på Facebook det første semesteret. Målgruppen var 13–17 år, samt voksne støttespillere. Kampanjen nådde 420 000 unike personer, og innen målgruppen fikk ca. 230 000 sett filmene i snitt seks ganger.

I kampanjeperioden erfarte vi stor respons og flere henvendelser til Kors på halsen, spesielt på chat, og mange flere nye følgere på Facebook.

I forbindelse med kampanjen ble det sendt mail til alle grunnskoler, videregående skoler, helsestasjoner, fritidsklubber og bibliotek med oppfordring til å dele filmene og bestille materiell.

Målet med kampanjen var økt synlighet og kjennskap til tjenesten, som ville bidra til økning av antall henvendelser.



TALL I 2017

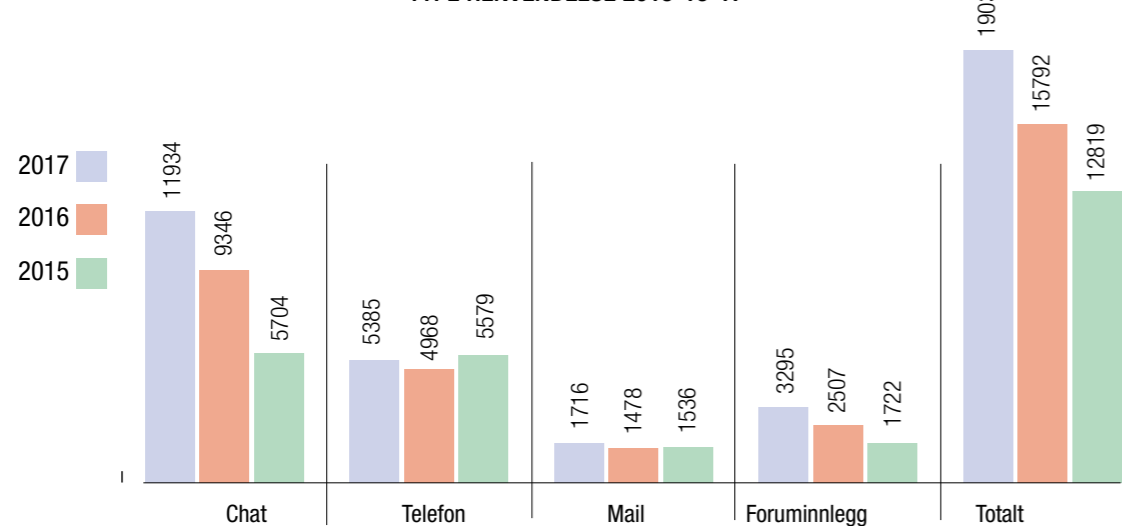
Antallet henvendelser

I **2017** besvarte frivillige totalt **19 035** henvendelser på chat, telefon og mail. Chat-tjenesten ble benyttet hyppigst, med **11 934** besvarte samtaler. Det tilsvarer **62,5 %** av henvendelsene, mens **5385** telefonsamtaler ble besvart. Det ble sendt inn og svart på **1716** mail.

ENDRINGER OVER TID

De siste årene har chat vært den mest populære kanalen hos Kors på halsen. I 2017 ble det totalt registrert **23 362** henvendelser på chat og **51 %** av disse ble besvart. I forbindelse med kampanjen var det svært mange som ville snakke med oss. Den store pågangen gjorde at flere ikke fikk svar, samt at behovet for frivillige i denne perioden var større. Det er færre henvendelser på telefon enn på chat. Totalt ble det registrert **7871** henvendelser på telefon og **5385** av disse ble besvart, det tilsvarer 27,8 % av alle samtaler som er besvart. Det er først og fremst antallet henvendelser på chat (**48 % opp fra 2016**) som bidro sterkest til en økning. Sammenlagt, alle besvarte og ubesvarte henvendelser, hadde Kors på halsen en økning på **33 %** i 2017.

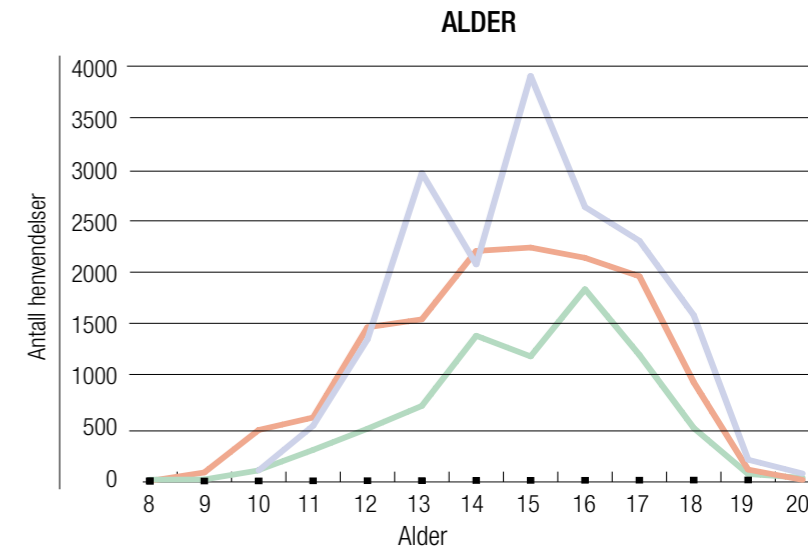
TYPE HENVENDELSE 2015-16-17



ALDER

Kampanjen vi hadde i sosiale medier kan være årsaken til at flere 15-åringar tok kontakt. Tidligere år ser vi at henvendelsene er mer jevnt fordelt fra de mellom 13 og 18 år.

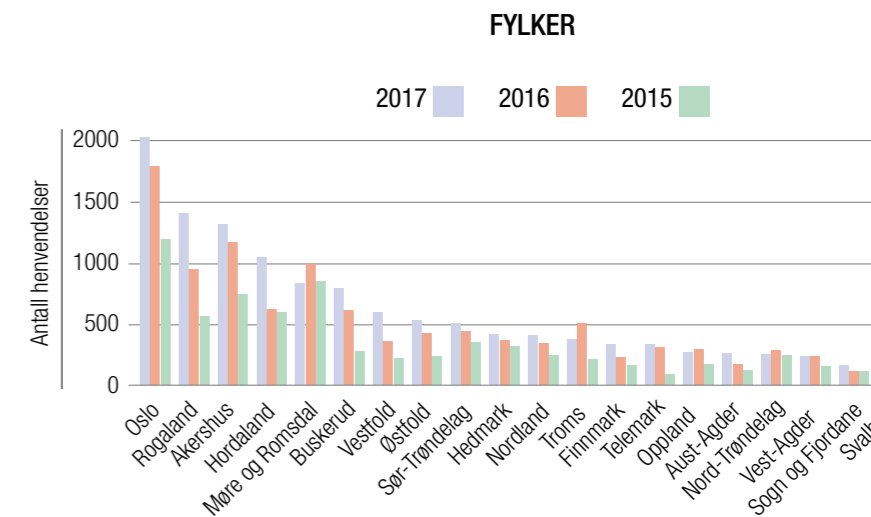
Gjennomsnittsalderen på de som snakket med i 2017 var 8 år, mens det var flest 14-17-åringar som benyttet seg av tilbudet.



FORDELING I LANDET

Barn og unge tar kontakt fra hele landet. Selv om det er flest henvendelser fra Oslo, ser vi at det øker i andre fylker. Om vi sammenlikner tallene med barnepopulasjonen i fylket, kom de fleste henvendelsene fra Sør-Trøndelag.

Kors på halsen mottar henvendelser fra hele landet. Det ble registrert flest henvendelser fra Oslo (2334), mens Svalbard er i andre enden med 11 registrerte henvendelser.



DE VANLIGSTE TEMAENE PÅ CHAT, TELEFON OG MAIL

PSYKISK HELSE		NEGATIVE FØLELSER		KROPP OG HELSE		RELASJONER	
Selv mord	31,7 %	Trist-/nedstemthet	34,9 %	Kroppsbilde	28,2 %	Kjærlighet	45,1 %
Selvskading	16 %	Ensomhet	13,4 %	Helse/trening/kost/søvn	21,2 %	Vennskap	41,1 %
Depresjon	14,9 %	Frykt/redsel	9,1 %	Fakta om kropp	15,8 %	Krangel/ konflikt	7,0 %
Angst	11,6 %	Kjærlighets sorg	8,3 %	Puberteten	13,4 %	Bruk av sosiale medier	2,6 %

Psykisk helse, negative følelser, kropp og helse og relasjoner er de fire vanligste hovedtemaene i samtalerne. I tillegg er det en stor bredde i det barna ønsker å snakke om. Totalt registrerer vi statistikk på 13 hovedtemaer med underkategorier.



TENDENSER I 2017

Mange undersøkelser viser at de fleste barn og unge i Norge har det bra og trives på skolen og hjemme. Kors på halsen hadde en økning i antall henvendelser, særlig på chat. I dag er det lett å finne informasjon og fakta på nett, og det merkes på temaene og innholdet i samtaler. Sammenliknet med tallene fra 2016 hadde Kors på halsen 21 % flere henvendelser fra barn og unge i 2017.

HVA VIL DE SNAKKE OM?

Med Kors på halsen kan barn og unge snakke om hva de selv ønsker. Det er de som setter agendaen og deler det de selv vil. Alle samtaler blir statistikkført og det registreres hvilke temaer de snakket om, hva slags type samtale det var og informasjon som alder, kjønn og fylke dersom barnet har oppgitt dette.

Det er variasjoner i tematikk fra distrikt til distrikt. I 2017 var det spesielt samtaler om selvmord og selvskading som økte mest. Gjennomgående er det samtaler som handler om relasjoner som er det mest vanlige, relasjon til venner, kjærester, foreldre, søsken og andre. Kjærlighet har vært det største temaet over flere år, og igjen var dette tema øverst, nært etterfulgt av selvmord.

DE ULIKE TJENESTENE TIL KORS PÅ HALSEN

MAILTJENESTEN

De som velger å sende en mail vil få svar innen 72 timer, og det er ikke en dialog lik chat og telefon. De unge sender inn en mail og får ett svar, dersom barnet ønsker mer kontakt på mail, må det skrives en ny mail. Det vil si at de frivillige som svarer ikke følger opp eller kan se tidligere mailer som er sendt inn gjennom nettsiden. Henvendelser på mail handler i størst grad om kropp og helse og psykisk helse, og de kan være korte og konkrete eller lange og beskrivende. Mailer blir oftest sendt inn utenom åpningstiden.

TELEFONTJENESTEN

Telefontjenesten har i flere år hatt en jevn nedgang. Det har vært en liten økning, og antallet er nå omtrent tilbake på samme nivå som i 2017. Det er en høyere terskel for mange å ta kontakt på telefon fordi opplevelsen av anonymitet er mindre når en kan høre stemme, dialekt og andre kjennetegn i samtaler. På telefon er det flest henvendelser om seksualitet. I tillegg handler det ofte om barn og unge som opplever ensomhet i hverdagen. Barna forteller at de er triste og mange forteller at de lever i frykt. Enten fra en urolig hverdag eller fra vanskelige familieforhold. Det kan noen ganger ta tid før barn og unge åpner seg på telefon, og de kan ta kontakt flere ganger for å sjekke ut om det er trygt å snakke om alle tema. Samtaler starter ofte med hverdagslige

tema og når barnet opplever tillit begynner det å fortelle om vanskelige familieforhold, relasjoner til jevnaldrende og om følelser og tanker som er vonde.

CHAT-TJENESTEN

Over 20 % av samtaler på chat handler om psykisk helse. Da er spesielt selvmord, selvskading og depresjon tema. Mange snakker om følelser som trist-/nedstemthet og ensomhet. Kjærlighet er det største enkelttema på chatten og en stor andel snakker om relasjonen til foreldre/foresatte.

FORUM

Forumet på Kors på halsen er en populær kanal for ung-til-ung støtte. Alle foruminnlegg blir moderert før de legges ut på nettsiden, for å sikre seg at nettsiden ikke skal bidra til negativ kommunikasjon mellom unge. Forumet skal være en arena hvor unge gir og får støtte, råd og tips fra andre unge. Mange barn og unge bruker forumet i tillegg til at de snakker med Kors på halsen. Etter kampanjen som var gjennomført våren 2017, så vi en stor økning fra 2507 i 2016 til over 3200 i 2017.

Å SKRIVE ER ENKLERE

Likt foregående år var det chat-tjenesten som opplevde den største økningen i Kors på halsen. Barn og unge velger i større grad de skriftlige mediene når de tar kontakt.

FLERE ALVORLIGE SAMTALER

Frivillige i Kors på halsen forteller at de opplever flere samtaler som tunge, og at alvoret er større enn tidligere. Når mediene og andre har fokus på temaer som psykisk helse, vold og overgrep blir det lettere å ta opp dette for barn og unge.

2017 var det året hvor selvmord og selvskading økte markant. Fra januar til mai i 2017 var det like mange samtaler om selvmord som i hele 2016. Barna forteller at de har brukt mye tid på disse tankene og mange har gått med tankene alene over en lang periode.

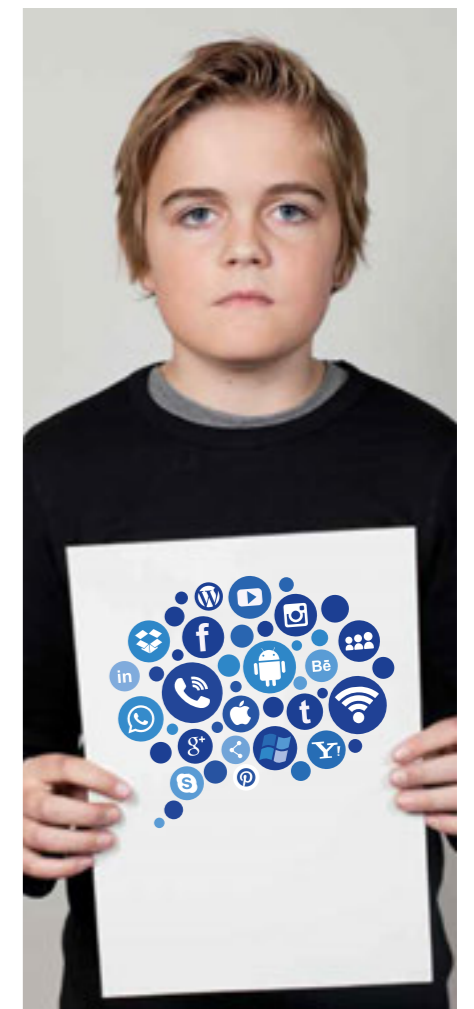
Flere barn og unge som snakker om selvskading forteller at trangen etter å skade seg selv melder seg når de ikke ser noen annen utvei til å håndtere hverdagen. Det er vanskelig for dem å se at det er noen rundt dem som bryr seg og veien frem til å få hjelp virker ofte lang. Noen forteller at hjelpeapparatet er langt unna deres hverdag. Frivillige bruker mye tid på å fortelle barna at det er mulig å få hjelp for det de sliter med.

Samtaler om kjærlighet og kroppsbilde forekommer oftere i perioder nær sommeren. Ensomhet er også en kategori som har økt markant de siste årene og er mer aktuelle å snakke om.

Barna forteller om hverdager hvor de opplever press fra mange arenaer som 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.

« Det er flere alvorlige samtaler nå enn før, og veldig mange som vil snakke om selvmord. Mange barn forteller at de har hatt slike tanker lenge og synes det er vanskelig å snakke om disse tankene med andre».

Frivillig i Kors på halsen



FRIVILLIGHET I KORS PÅ HALSEN

Ved utgangen av 2017 hadde Kors på halsen 206 aktive frivillige. Timene de frivillige la ned i Kors på halsen i fjor tilsvarer nærmere ti årsverk, en formidabel innsats for landets barn og unge.

FRIVILLIGE I KORS PÅ HALSEN

Alle frivillige har gjennomført et grunnkurs i kommunikasjon og fått opplæring i Kors på halsens metoder og verktøy. Flere er også involvert i andre oppgaver som å være kursholder, rekruttere nye frivillige og være talsperson for Kors på halsen. I tillegg har Kors på halsen frivillige gruppeledere på vakt.

Frivillige i Kors på halsen skal være trygge voksne i møte med barna som tar kontakt. De skal lytte, støtte og hjelpe barna med å sortere tanker og følelser. Målet med alle samtaler er at barna skal ha det litt bedre etter at de har snakket med en frivillig i Kors på halsen. På vakt støtter de frivillige hverandre, og deler tanker og erfaringer for å kunne bli en bedre samtalepartner for barna.

I 2017 ble det arrangert 6 grunnkurs for frivillige som resulterte i 83 nye frivillige og 206 aktive frivillige totalt.

GRUPPELEDERE

Gruppeledere i Kors på halsen har en viktig og ansvarsfull rolle. Deres hovedoppgave er å veilede og følge opp andre frivillige. De skal også sikre at samtaler med barna har god kvalitet og følger Kors på halsens rammer. Når frivillige kommer på vakt møter de en gruppeleder som organiserer vekten, gir informasjon, leder faglige diskusjoner og sørger for at alle føler seg velkomne og ivaretatt. Hvis noen ønsker innspill til en chat, støtte i en telefonsamtale, å diskutere et mailsvar eller få en debrief etter en tøff samtale, så er det gruppelederen som bistår og gjennomfører dette. Gruppeledere får egen opplæring og

DE FRIVILLIGE I KORS PÅ HALSEN

- 206 aktive frivillige
- 23 gruppeledere
- Fra 22–80 år. Gjennomsnitt 36 år.
- 15 % menn, 85 % kvinner



samarbeider tett med de ansatte. De deltar på egne workshops, hvor de utveksler erfaringer, diskuterer faglige temaer og trener på veiledning.

To gruppeledere har ekstra verv som workshop-arrangører. De planlegger, forbereder og leder workshoper i samarbeid med ansatte.

I 2017 gjennomførte Kors på halsen 3 workshoper med temaer relatert til veiledning, som hvordan støtte frivillige i samtaler som går i stå og samtaler med barn som føler seg deprimerte.

Med sine erfaringer fra vakt er gruppelederne helt sentrale i utviklingen og kvalitetssikringen av Kors på halsen. I 2017 har det vært fokus på å rekruttere nye gruppeledere. 7 nye gruppeledere har gjennomført opplæring og totalt 23 gruppeledere har vært aktive på vakt.

EKSPERTPANELET

Alle barn har rett til å si sin mening og bli hørt, forteller artikkel 12 i Barnekonvensjonen. Som en tjeneste tuftet på nettopp dette ønsker Kors på halsen direkte kontakt med målgruppen. Vårt ekspertpanel består av 14 engasjerte ungdom mellom 13 og 17 år. I 2017 har samlingene hatt fokus på hvordan rekruttere nye eksperter og hvordan markedsføre Ekspertpanelet. Ekspertene har også testet tjenesten vår anonymt for å kunne gi oss råd på hvordan barn og unge ønsker å bli møtt i samtaler med Kors på halsen. De har også deltatt på gruppeintervju av nye frivillige, stått på stand, og planlagt og holdt temakveld for frivillige i Kors på halsen. Ekspertene bidrar til å markedsføre tjenesten og i 2017 ble kampanjefilmene som ble laget året før publisert.

VIVAT-KURSET «FØRSTEHJELP VED SELVMORDSFARE» GJØR FRIVILLIGE BEDRE RUSTET TIL VANSKELIGE SAMTALER

I 2017 gjennomførte 36 frivillige i Kors på halsen VIVAT-kurset. Kurset gir ekstra kompetanse til å møte de som kanskje er mest sårbare og har det aller vanskeligst. Deltakerne får kunnskap om selvmordstemaet, mulighet til å bli kjent med egne holdninger, økt oppmerksomhet på å fange opp

«Å være gruppeleder i Kors på halsen er både utfordrende, spennende og lærerikt. Jeg blir kjent med mange flotte frivillige, og får muligheten til å både veilede, støtte og lære noe nytt på hver eneste vakt. Rollen som gruppeleder handler for meg i stor grad om å få de andre frivillige til å føle seg trygge i rollen sin, samtidig som jeg prøver å fokusere på et godt samhold på vakt.»

Gruppeleder i Kors på halsen



Kors på halsen mottar henvendelser fra hele landet. Det ble registrert flest henvendelser fra Oslo (2334), mens Svalbard er i andre enden med 11 registrerte henvendelser.

selvmordstanker, og samtaleverktøy for å snakke om selvmord. En frivillig sier det slik: «Vivat-kurset har hjulpet meg med å formulere fornemmelser i et klart spørsmål: har du tenkt på å ta livet ditt? Samtalen blir tydeligere, og jeg tror det oppleves som en lettelse for barna at noen tør å spørre, og takler det de svarer».

Mange barn og unge ønsker ikke å snakke med sine nærmeste om selvmordstanker. De er redd for hvordan folk vil reagere, om noen vil begynne å være annerledes mot dem, og at foreldre skal overreagere. Mange gir

uttrykk for at anonymiteten gjør det lettere å snakke om det som er vanskelig. «Dere vet ikke hvem jeg er og kan ikke ta kontakt i virkeligheten». «Jeg liker at jeg får bestemme selv, det er ingen som tvinger på meg hjelp, ingen som jeg må møte senere som synes synd på meg.»

Å snakke om selvmordstankene kan være forebyggende. Å bli lyttet til og føle seg forstått kan gjøre livet lettere. Vi skal tåle å være i det som er mørkt og håpløst, og motstå fristelsen til å komme med raske løsninger.

ÅPNINGSTIDER

- Tjenesten er gratis og anonym, på www.korspahalsen.no og telefon 800 333 21.
- Åpent mandag–fredag kl. 14–22 (også på helligdager).
- Mail besvares innen 48–72 timer.
- På forum kan ungdom støtte hverandre. Alle innlegg godkjennes og publiseres innen 24 timer.

RAMMER FOR VÅRT ARBEID

- Vi som svarer og de som kontakter oss er anonyme.
- Vi er trygge, ansvarlige voksne.
- Vi er ikke terapeuter, eksperter, oppdragere eller kompiser.
- Vi formidler ikke private, religiøse eller politiske syn.
- Barna snakker med Kors på halsen som tjeneste, ikke med én bestemt frivillig.

**KORS
PÅ HALSEN**

METODE

Kors på halsen hjelper barna med å sette ord på egne tanker og følelser. Grunnkurset som frivillige må gjennomføre fokuserer på å lære verktøy som kan være med på å løfte frem barnas egne historier. De trener på å stå i vanskelige samtaler og hvordan de kan fremme motivasjon og løsninger i samarbeid med barna.

EN TRYGG VOKSEN

I samtalene med barna har de frivillige fokus på å være en trygg voksen og en sparringspartner for barna. Trygge voksne hjelper barna med å sette grenser for seg selv og andre, i tillegg til å være tydelig på hva som er rett og galt. Barna forteller at de har tanker som er vanskelige og skamfulle og de trenger noen som kan høre på dem og hjelpe dem med å sette ord på tankene.

Å FINNE EN PERSON RUNDT BARNET

Kors på halsen forsøker å hjelpe barna med å finne gode støttespillere i deres eget nettverk. Når alt oppleves som vanskelig, trenger de ofte hjelp til å tenke på hvem de egentlig har rundt seg. Som oftest er dette foreldre eller foresatte, men noen ganger er det nødvendig at vi også informerer om andre hjelpere de har i sitt eget nærmiljø. Dette kan være naboer, venner, venners foreldre, øvrig familie eller ansatte i skolen eller helsevesenet. Undersøkelser viser at barn og unge i mindre grad enn voksne oppsøker hjelp fra hjelpeapparatet og ofte må frivillige informere om hvilke tilbud som finnes og hva de kan få hjelp til. Mange forteller også at de er i kontakt med hjelpeapparatet, men de har tanker de ikke tør eller ønsker å dele der eller at de ikke føler de får den hjelpen de har behov for.

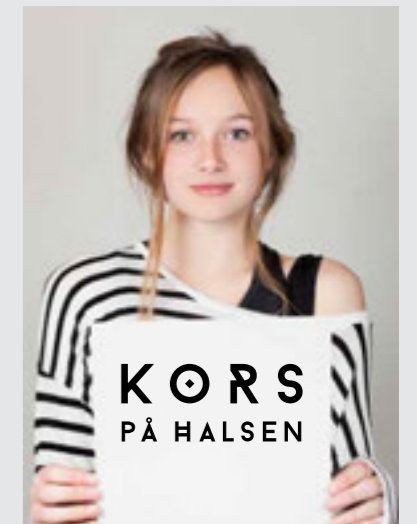
LAVERE TERSKEL NÅR DET ER ANONYMT

De fleste som kontakter Kors på halsen er opptatt av å være anonyme.

Ofte blir spørsmålet om anonymitet tatt opp i starten av samtalene. De forteller at de må forsikre seg om ingen vet hvem de er før de forteller sin historie. Barna forteller at de er lojale ovenfor sine nærmeste, også når det er snakk om mer alvorlig tematikk som vold i hjemmet og incest.

Anonymiteten er en av de viktigste grunnene til at mange barn velger å fortelle sin historie til oss. Det kan være enklere når de tingene du forteller ikke får noen konsekvenser. De forteller at de er redd for at noen skal komme og ta dem vekk fra familien sin, vennene sine og skolen. De ønsker ofte bare å få satt ord på de tingene de tenker på og å få respons på hva de tenker. Ofte er de usikre på opplevelser de har hatt og de trenger noen voksne inn i sine egne tankeprosesser.

Anonymiteten kan være en stor utfordring når samtalene er av en karakter hvor det er naturlig å melde videre til enten politi eller barnevern. I de tilfellene bruker frivillige god tid til å fortelle om hjelpeinstanser og hva som er deres arbeidsmetode. I noen tilfeller forstår unge at hjelpen de kan få vil bidra til at det blir bedre for dem og de oppgir sin anonymitet. I andre tilfeller forsøker frivillige å lage avtaler med barnet slik at de tar kontakt igjen fordi vi tror på at ved å snakke om hvordan man har det flere ganger, så kan det bidra til at barnet etter hvert selv vil be om hjelp.



KORS PÅ HALSENS HOLDNING

I Kors på halsen er målet – for både frivillige og ansatte – å være trygge voksne, med mot og vilje til å lytte til og ta imot alt som barna forteller oss. Vi skal hjelpe med å sortere vanskelige tanker og følelser, styrke barnas handlekraft og bidra til håp for fremtiden.

SLIK ØNSKER VI Å MØTE BARN SOM KONTAKTER OSS:

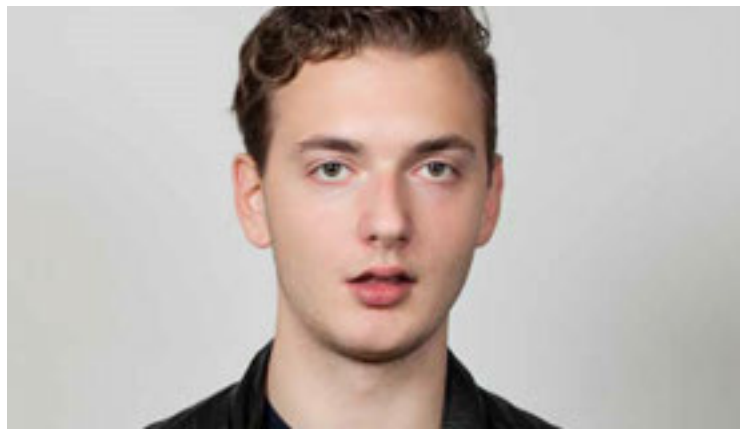
Jeg har lyst til å prate med deg
 Jeg har tid til å lytte til deg
 Jeg tar deg på alvor
 Jeg tåler å møte følelsene dine
 Jeg tåler å dele din smerte
 Jeg tror du kommer til å klare deg

Jeg er ikke forutinntatt
 Jeg er undrende og nysgjerrig, og gir ikke råd før du ber meg om det
 Jeg møter deg med respekt, uten å dømme eller stille diagnose
 Du skal vite at jeg vil deg vel

DIKT

Mange unge har det bra og mange strever i livene sine. I Kors på halsen får vi innsikt i både opp- og nedturene. På forumet vårt kan ungdommene uttrykke seg på mange forskjellige måter, også gjennom dikt og sangtekster.

Disse to fine diktene er hentet fra «Det kreative hjørnet».



Frustrasjon og kjærlighet er ikke den enkleste kombinasjonen

*Du er på meg, jeg ser på deg.
Hvorfor du bli min, hvorfor kan ikke jeg bli din?*

Hvorfor skal alt være så vanskelig og hvorfor skal alt være så trist?

Hver dag som går blir det vanskeligere og vanskeligere å se deg i de korridorene og de gangene som gjør meg så tom.

Snakker jeg med deg føler jeg meg som shit, men allikevel er jeg så tiltrukket av deg.

Hvorfor kan ingenting bare bli litt lett?

Jente (16)

Glede

Å se smile skinne på fjeset ditt når du er glad.

Å se at du av og til gråter bare for å få ting ut, fordi det trenger alle en gang i blant.

Å se deg i dag, her, levende.

Å se at du er snill mot andre, fordi de trenger det også.

Å se fjeset ditt lyst opp etter du får en karakter bedre enn du håpet på.

Å se skuffelsen i fjeset ditt når du får en karakter dårligere enn du håpet på.

Å se at du er deg selv.

Jente (16)

