Jeg krangler med alle familie medlemmene mine hele tiden og trives egentlig best alene. Kan man flytte ut når man er 15 eller må man vente til man blir 18?

Jente (15)

ÅRSRAPPORT 2016

Jeg veit jo hva svaret er men nå trenger jeg bare en klem!

Jente (17)

Pappa er bare opptatt av den jævla telefonen sin!

Gutt (14)

Røde Kors

KORS PÅ HALSEN

Å VÆRE EN **TRYGG VOKSEN**

«Kors på halsen er et tilbud til alle barn og unge, uavhengig av hvor de bor i landet og hva de har i bagasjen.

Siden oppstarten i 1984 har Kors på halsen utviklet seg på mange ulike måter. Vi kommuniserer med barn og unge i flere kanaler, vi har fått en nettside med flere tilbud, og åpningstiden er justert for å møte barnas behov. I 2015 startet arbeidet med å utvide åpningstidene til kl. 22, og 4. januar 2016 kunne Kors på halsen tilby en tjeneste mer tilpasset dagens unge. Det er først når skolen er over, aktivitetene gjennomført og leksene gjort, at det er rom for å tenke, dvele og reflektere. Mange kjenner på en klump i magen store deler av dagen, en klump som kanskje blir borte eller litt mindre når den deles med andre. Gjerne med en trygg voksen i Kors på halsen.

Kors på halsen er og skal være en tjeneste hvor barn og unge opp til 18 år kan snakke med en Røde Kors-frivillig om alt de har på hjertet. Uten frivillige eksisterer ikke Kors på halsen, og med en tjeneste som gir rom for mange temaer, trenger de frivillige påfyll og økt kunnskap. I 2016 har fokuset i Kors på halsen vært økt rekruttering, og å styrke de frivillige til å besvare de ulike henvendelsene på best mulig måte.

Kors på halsen er et tilbud til alle barn og unge, uavhengig av hvor de bor i landet og hva de har i bagasjen. Noen ganger er det fint å snakke med noen helt anonymt, og slippe å avsløre at du gråter, smiler eller rødmer. Det kan være godt å dele historien sin, uten avbrytelse, og uten at noen skriver den ned og lagrer den i en mappe. Kors på halsen er et sted du skal være trygg på at noen lytter til deg, uansett hva som er viktig for deg.

Nelli Kongshaug
Leder for Kors på halsen

INNHOLD

4 TALL OG TENDENSER I 2016
- Endringer over tid
- Henvendelser i 2016
- Hva vil barna snakke om?
- Alder
- Fylker
- De vanligste temaene

6 FRIVILLIGHET I KORS PÅ HALSEN
- De frivillige
- De vaktansvarlige
- Økt kompetanse gir økt trygghet
- Ekspertpanelet

8 DIKT FRA «DET KREATIVE HJØRNET»

KORS PÅ HALSEN
Postadresse: Oslo Røde Kors
Postboks 3 Grønland
0133 Oslo
E-post: post.korspahalsen@redcross.no
Sentralbord Røde Kors: 05003

Utgiver: Røde Kors
Redaktør: Karianne Christensen og Aleksander Langstrand
Design: Factorydesign, Kai Holmen
Foto: Christopher Jonassen, Bård Kvandahl, Telenor Norge/ Martin Philip Fjellang og Kors på halsen

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

ISBN: 978-82-7250-105-0

ÅRET SOM HAR GÅTT

I 2016 utvidet Kors på halsen åpningstiden, og rekruttering av frivillige og å besvare henvendelsene var i fokus.

I tillegg fortsatte Kors på halsen å gjøre seg synlig i kanaler og på steder der ungdom møtes. Kors på halsen deltok blant annet på Norway Cup, Fredrikstad Cup, Spillexpo, antimobbekampanjen Bruk Hue og forskjellige markeringer i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse. Vi delte små filmsnutter av Ekspertpanelet i sosiale medier, og på samlingene jobbet ekspertene i hovedsak med innspill til en større reklamekampanje som skal gjennomføres i 2017. Kors på halsen hadde stand på Helsesøsterkongressen og holdt flere foredrag om «livet på nett» for både elever, foresatte og fagpersoner.

Kors på halsen med ungdomseksperter, *frivillige og ansatte var tilstede og møtte ungdom fra hele landet på bl.a. Norway Cup, Fredrikstad Cup og Spill Expo.*

Ekspertpanelet *på workshop om kampanje. Her er de på lansering av idé og manus hos reklamebyrået TRY.*

600 helsesøstre *mottok informajon om Kors på halsen på den årlige Helsesøsterkongressen.*

Som partner i Bruk Hue *får vi spredd informasjon om Kors på halsen til elever over hele landet. Her fra høstens lansering på Ullevål Stadion, med Erik Solbakken som konferansier og overraskelsesbesøk av Marcus & Martinus!*

TALL OG TENDENSER I **2016**

I **2016** besvarte Kors på halsen totalt **15 792** henvendelser fra barn og unge på **chat**, **mail** og **telefon**. Henvendelser på chat økte mest, mens telefonhenvendelser har hatt en nedgang sammenliknet med 2015. Bruken av **forumet** har økt med over **50 %**, fra **1722** innlegg i **2015** til **2507** innlegg i **2016**.

ENDRINGER OVER TID

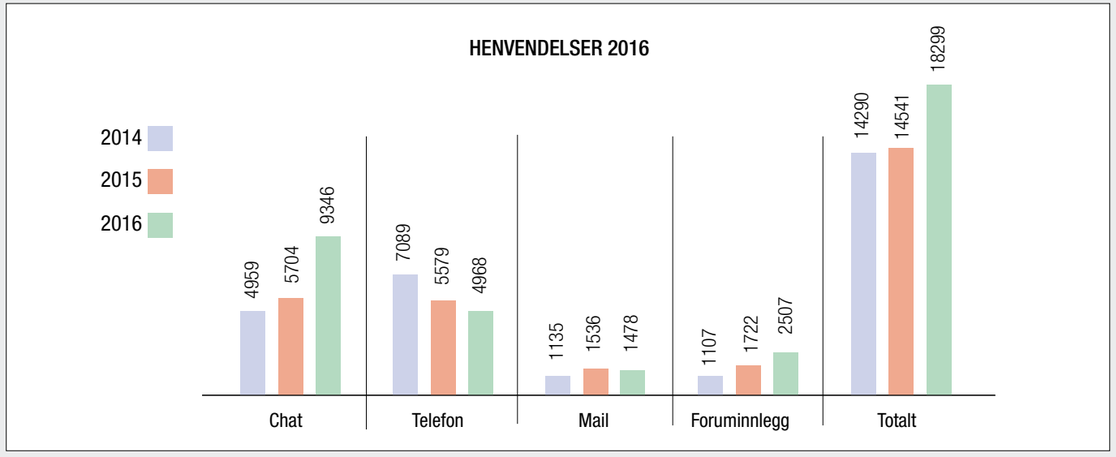
Vi merker en økning i totalt antall henvendelser. Antallet besvarte henvendelser på chat, telefon og mail har økt med 23 %, fra 12 819 i 2015 til 15 792 i 2016. På chat var økningen 94 % fra året før, og 59 % av chattene ble besvart. Årsakene til den kraftige økningen kan skyldes flere faktorer, som blant annet utvidet åpningstid og at flere kjenner til tjenesten. Samtidig har henvendelsene på telefon hatt en nedgang på 11 % sammenliknet med 2016.

Tallene tilbake fra 2013 viser at unge i større grad velger å kommunisere skriftlig, og at det er høyere terskel for å ringe. I 2013 kom 65 % av henvendelsene på telefon, mens kun 27 % av brukerne benyttet seg av telefontjenesten i 2016. På chat har tallet gått opp fra 19 % i 2013 til 51 % i 2016.

Gjennom flere år har vi altså sett en økning i antall henvendelser på chat og mail, mens antall henvendelser på telefon går stadig nedover. Dette er en trend europeiske hjelpelinjer også melder om.

Henvendelser i 2016

- **4968** besvarte anrop på telefon
- **9346** besvarte chatter
- **1478** besvarte mail
- **2507** innlegg på forum
- **374** besvarte spørsmål på ung.no
- **18 %** gutter og **82 %** jenter

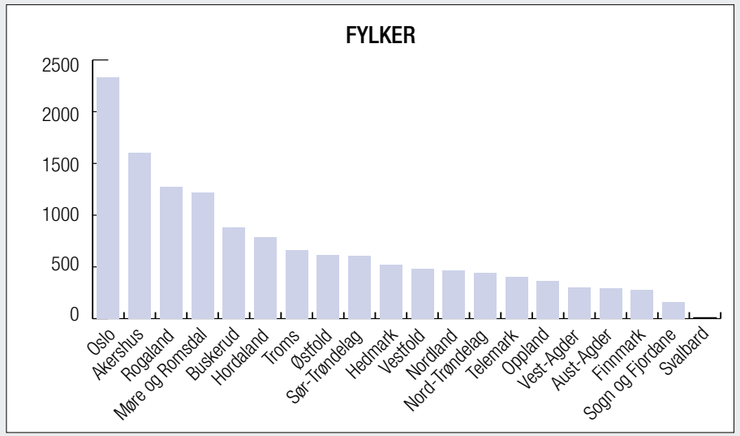


HVA VIL BARNA SNAKKE OM?

Hva barn og unge ønsker å snakke om varierer litt fra distrikt til distrikt, men det er noen områder som går igjen hos alle. I de fleste distriktene havner en stor andel av samtalene innenfor kategoriene psykisk helse, negative følelser, kropp og helse og relasjoner. Over 46 % av alle henvendelsene var innenfor disse fire kategoriene.

Omfanget av alvorlige temaer har også økt noe siden 2015. I hovedsak ser vi at telefonen blir brukt til «lettere» samtaler som for eksempel ensomhet og kjedsomhet, mens chat og mail brukes til tyngre samtaler som selvmord, selvskading og depresjon.

Gjennomsnittsalderen på de som kontakter oss er 14,5 år. *De yngste vi snakket med i 2016 var 8 år, mens det var flest 14-17-åringer som benyttet seg av tilbudet.*



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

PSYKISK HELSE		NEGATIVE FØLELSER		KROPP OG HELSE		RELASJONER	
Selvmord	24 %	Trist-/nedstemthet	31 %	Kroppsbilde	20 %	Kjærlighet	34 %
Selvskading	15 %	Ensomhet	14 %	Sex og seksualitet	15 %	Vennskap	30 %
Depresjon	14 %	Kjærlighetssorg	9 %	Kroppen min	13 %	Familie/ venner/ kjærester	21 %
Min psykiske helse	11 %	Frykt/redsel	9 %	Fakta om kropp	11 %	Krangel/ konflikt	7 %
Angst	10 %	Sorg	7 %	Pubertet	11 %	Utestengning	3 %

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

FRIVILLIGHET I KORS PÅ HALSEN

Ved utgangen av 2016 hadde Kors på halsen 210 aktive frivillige som møtte opp til vakt annenhver uke, syv timer i måneden. Timene de frivillige la ned i Kors på halsen i fjor, tilsvarer nærmere ti årsverk, en formidabel innsats for landets barn og unge!

DE FRIVILLIGE I KORS PÅ HALSEN

- 210 aktive frivillige.
- 18 vaktansvarlige.
- Fra 22–80 år. Gjennomsnitt: 36 år.
- 15 % menn, 85 % kvinner.

DE FRIVILLIGE

Frivillige i Kors på halsen svarer barn og unge som tar kontakt på chat, mail og telefon. 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 kursholdere, rekruttere nye frivillige og være ambassadører for Kors på halsen. I tillegg har Kors på halsen frivillige vaktansvarlige 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 har 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 bedre samtalepartnere for barna.

Fra 4. januar 2016 utvidet Kors på halsen åpningstiden med to timer til kl. 22. Vi utvidet dermed fra to til tre vaktskift per dag, og trengte flere frivillige for å fylle opp vaktene. Målet for 2016 var å ha 160 aktive frivillige ved utgangen av året. Med hovedfokus på rekruttering, ble det arrangert 6 grunnkurs for nye frivillige som resulterte i 84 nye aktive frivillige – og 210 aktive frivillige totalt.

DE VAKTANSVARLIGE

Kors på halsens vaktansvarlige (VA) har en viktig og ansvarsfull rolle. Deres hovedoppgave er å veilede og følge opp andre frivillige. De skal også sikre at samtalene med barna har god kvalitet og følger Kors på halsens rammer. I 2016 har det blitt jobbet med å tydeliggjøre VA-rollen, og ansvarsoppgavene er blitt differensiert. Dette har resultert i at ansatte ikke er tilstede i hele åpningstiden til Kors på halsen. Dette er i tråd med Røde Kors sine prinsipper om at aktiviteter skal være drevet av frivillige.

Når frivillige kommer på vakt, møter de en vaktansvarlig som organiserer vakta, gir informasjon, leder faglig diskusjon og sørger for at alle føler seg velkomne. Hvis noen ønsker innspill til en chat, støtte i en telefonsamtale, å diskutere et mailsvar eller få debrief etter en tøff samtale, så er det den vaktansvarlige som bistår og gjennomfører dette.

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

> *Ekspertpanelets oppgave er blant annet å gi Kors på halsen rådgivning om hvordan de kan bli bedre på å spre tjenesten blant andre ungdom og drive reklame for tjenesten. Vi fant ut hvilke medier og tidspunkt vi foretrekker å se reklame på. Etterpå diskuterte vi i hvilke medier vi ønsker å synliggjøre Kors på halsen i fremtiden*
>
> **Jonas (15), medlem av Ekspertpanelet**

To vaktansvarlige har ekstra verv som workshop-arrangører. De planlegger, forbereder og leder workshopene i samarbeid med ansatte. I 2016 gjennomførte Kors på halsen fem workshoper med temaer relatert til veiledning, som hvordan støtte frivillige i samtaler om selvmord og hvordan gi ros og tilbakemeldinger. Med sine erfaringer fra vakt er de vaktansvarlige helt sentrale i utviklingen og kvalitetssikringen av Kors på halsen.

ØKT KOMPETANSE GIR ØKT TRYGGHET

Barn og unge kontakter Kors på halsen for å snakke om hva som helst. Det å være helt anonym, spesielt på chat, gjør at noen snakker om ting de aldri har fortalt til andre før. Det kan handle om psykiske plager, overgrep eller selvmordstanker. «Det er mye lettere å snakke når du ikke vet hvem jeg er, og jeg vet at jeg aldri kommer til å treffe deg» er en typisk forklaring. For de frivillige kan disse samtalene være krevende. Det er lett å bli usikker på hva man kan si, og å bli redd for å si noe galt. Derfor tilbyr Kors på halsen flere temakvelder i året for å øke de frivilliges kompetanse.

Med midler fra Helsedirektoratet har Kors på halsen hatt muligheten til å tilby de frivillige VIVAT-kurset Førstehjelp ved selvmordsfare. Kurset bygger på forskning og klinisk erfaring, og er en viktig del av det selvmordsforebyggende arbeidet i Norge. Dette kurset gir kunnskap og trygghet til å snakke om selvmord. Etter to kurs i 2016 har 36 frivillige gjennomført VIVAT-kurs.

Midlene fra Justisdepartementet gjorde det mulig for Kors på halsen å ha temaet vold i nære relasjoner i fokus. Dette er tema som opprører mange frivillige, fordi ingen barn fortjener å leve under forhold som gjør dem utrygge.

Kors på halsen er, som del av Safer Internet Center Norway, en viktig hjelpelinje som besvarer henvendelser som handler om livet på nett. Å være pålogget er helt normalt for barn og unge. Med midler fra EU, kan Kors på halsen, i samarbeid med Medietilsynet, øke kompetansen på feltet, bidra i europeisk samarbeid og spre kunnskap i hele Norge.

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 15 engasjerte ungdommer (13-17 år), som gir oss råd om alt fra hvordan de ønsker å bli møtt i samtaler, til hvordan vi kan gjøre Kors på halsen mer synlig. De bidrar også på gruppeintervjuer av nye frivillige, står på stand og er gode ambassadører for tjenesten.

I 2016 har samlingene vært preget av kommende kampanjer. Ekspertene har deltatt på workshops og samarbeidet med reklamebyrået Try, som utvikler reklamekampanje for Kors på halsen. De har også bistått Medietilsynet i forbindelse med Safer Internet Day som markeres hvert år i februar.

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

ÅRSRAPPORT 2016

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, hentet fra **«Det kreative hjørnet»**, er skrevet av «Elvira»:

IF ONELY

Hvis jeg bare kunne se deg.
Hvis jeg bare kunne kjenne deg.
Hvis du bare ville treffe meg.
Hvordan ville livet mitt hvert da???

ET JA

En hvit korridor
Ei svart dør
Et menneske som spør
Et ja