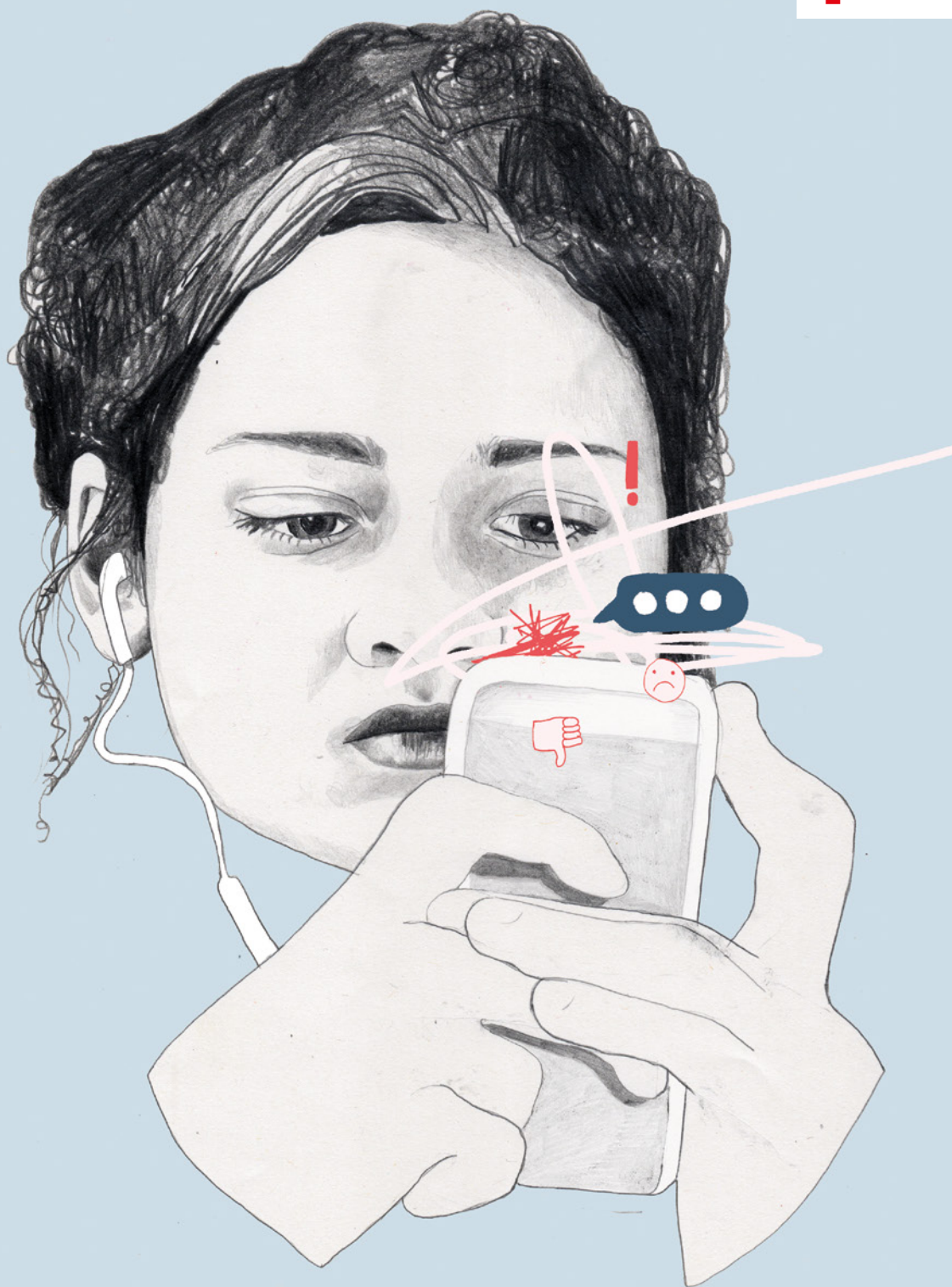




Å BLI HØRT OG HØRE TIL

Grunnleggende behov for barn og unges trivsel og utvikling gjennom 40 år

Norges Røde Kors
Postboks 1, Grønland
0133 Oslo
Norge

E-post: post@redcross.no

Webadresse: www.rodekors.no

Redaktør: Una Cecilie Aagesen

Spesiell takk til: Takk til ungdommer og frivillige som har delt erfaringer i spørreundersøkelse og intervjuer. Takk også til Kirsten Sandberg for tekst, og til Kors på halsens ekspertpanel.

ISBN: 978-82-7250-265-1 (trykt, heftet)
ISBN 978-82-7250-266 (pdf)

Design: WJ Profil - wjprofil.no

Illustrasjoner: Kathrine Kristiansen

Innhold

Forord	4
Kapittel 1: Å bli hørt og hørt til. Grunnleggende behov for barn og unges trivsel og utvikling gjennom 40 år	5
Kapittel 2: Betydningen av å bli hørt og hørt til. Målgruppestudie blant unge 13-18 år	11
Kapittel 3: Professor Kirsten Sandberg om barns rett til å bli hørt	30
Kapittel 4: Hva mener ungdommene? Intervju med Kors på halsens ekspertpanel	34
Kapittel 5: Å være den som lytter. Intervju med frivillig i Kors på halsen	36
Kapittel 6: Stolt leder for Røde Kors sitt samtaletilbud. Intervju med Nelli Kongshaug	39
Kapittel 7: Hvis de unge selv fikk bestemme	41

Forord



Å lytte når det trengs som mest – Kors på halsen 40 år

I 40 år har frivillige i Kors på halsen, Røde Kors sitt samtaletilbud for barn og unge, vært en trygg støttespiller for dem som har trengt noen å snakke med. Dette jubileet markerer ikke bare en viktig milepæl i tjenestens historie, men også en feiring av tusenvis av verdifulle samtaler som har bidratt til å lindre uro, redusere stress, kjærlighetssorg, ensomhet, og selvmordstanker.

I anledning jubileet ønsker vi i Røde Kors å rette oppmerksomhet mot barns rett til å bli hørt, en rettighet nedfelt i både FNs barnekonvensjon og i Grunnlovens § 104. Å bli hørt, og det å føle at man hører til, er grunnleggende for barns trivsel og utvikling.

Forutsetningen for at denne rettigheten skal oppfylles, er at vi som voksne er villige til å lytte. Vår fremste ressurs i Kors på halsen er de frivillige – trygge voksne som gjennom nysgjerrighet og interesse gir tid og rom til å undre seg sammen med unge. Slik sørger de for at barn både føler seg hørt og får oppleve tilhørighet.

Vi er utrolig stolte over hva Kors på halsen har oppnådd gjennom årene. For å markere

dette jubileet har vi i samarbeid med Opinion gjennomført en kartlegging blant ungdom i alderen 13–18 år. Vi ønsket å undersøke hvordan unge mennesker opplever relasjoner og fellesskap, hva de tenker om psykisk helse og hjelpetilbud, og hva som skal til for at de føler seg hørt.

Ungdommene Opinion har snakket med har selv gitt kloke forslag til hva som skal til for å gjøre det lettere å be om hjelp. De ønsker seg mer åpenhet, bedre informasjon om hjelpetilbud, færre praktiske barrierer, og trygge, anonyme tjenester. Reduksjon av stigma rundt det å be om hjelp er også viktig.

Hvis barn og ungdom ikke har noen å dele tankene sine med, eller noen å føle et fellesskap med, kan veien være kort til å trå feil. Vi som samfunn må lytte til barn og ta dem på alvor. Vi må tilby fellesskapene og sikre at det er nok trygge voksne der barn og unge ferdes – både på de fysiske og digitale møteplassene.

På vegne av Røde Kors vil jeg takke alle frivillige, ansatte og støttespillere som gjennom 40 år har gjort Kors på halsen til et så viktig tilbud for barn og unge. Sammen skal vi fortsette arbeidet med å sikre at alle barn og unge får den støtten og tryggheten de trenger.

Anne Bergh

generalsekretær i Norges Røde Kors

Kapittel 1: Å bli hørt og høre til.

Grunnleggende behov for barn og unges trivsel og utvikling gjennom 40 år

«Barnas Kontakttelefon skal fungere på barns premisser fordi vi mener at barn har krav på å bli tatt alvorlig som selvstendige individer og at barn har lov til på egen hånd å søke hjelp».¹

Kors på halsen, eller Barnas Kontakttelefon som det het da, ble etablert i 1984, fem år før barnekonvensjonen ble vedtatt av FNs generalforsamling i 1989 og retten til å bli hørt ble en anerkjent del av den rettslige og sosiale statusen til barn verden over.

Først i Norge

Tilbudet ble etablert på bakgrunn av vissheten om at det i Norge fantes barn som trengte voksne å snakke med ut over dem de hadde hjemme, og at det fantes barn som led under ulike former for omsorgssvikt. Tilsvarende tiltak, med en anonym samtaletjeneste for barn, hadde aldri før vært prøvd i Norge. Behovet viste seg raskt å være stort, og antall henvendelser steg jevnt i årene som fulgte.² Siden da har Kors på halsen utviklet seg i tråd med nye behov: telefontilbudet er utvidet med chat og mail. I tillegg har tjenesten en egen nettside hvor barn og unge kan gi støtte, råd og tips til hverandre. For Kors på halsen er medvirkning viktig og de siste 12 årene har et ekspertpanel av ungdommer vært rådgivere og bidragsytere for å sikre kvalitet og gi retning for tjenesten. Tre av disse ungdommene skal vi høre mer fra i et intervju senere i rapporten.

Til stede for barn og unge

I 40 år har Røde Kors lyttet til barn og unges stemmer og på den måten tatt pulsen på det som rører seg og som opptar unge. Vi har vært en lyttepost før internett gjorde sitt inntog i alles hverdag og spørsmål om alt fra hovedsteder til sexstillinger måtte søkes besvart på andre måter enn et enkelt nettsøk. Vi har vært der når barn og unge har opplevd kriser som terror, pandemi og krig i Europa. Og vi har vært der når digitale og sosiale medier på godt og vondt har dominert store deler av hverdagen til de unge. Svingningene rundt slike hendelser og utviklingstrekk er synlige i statistikken vår. Det sier noe om barn og unges behov for å søke hjelp og ha noen å snakke med når livet oppleves vanskelig. Kors på halsen har vært en viktig bidragsyter for å sikre at alle barn har muligheten til å bli hørt.

Vi har spurt de unge

I anledning 40-års jubileet har Røde Kors ønsket å rette søkelys mot barns rett til å bli hørt, og gjøre et dypdykk inn i betydningen dette har for barn og unge. Røde Kors ønsket å høre barn og unges egne meninger og tanker om dette temaet. Derfor ble en landsomfattende undersøkelse igangsatt i samarbeid med Opinion.³ 1010 unge i alderen 13-18 år besvarte en spørreundersøkelse og 23 ungdommer i alderen 13-18 år ble intervjuet. De unge som deltok, ble spurt om betydningen av relasjoner og fellesskap og oppfatninger om psykisk helse og hjelpetilbud. Det ble også spurt om hva som skal til for at de søker hjelp og føler at de blir hørt.

1 Fra arbeidsdokumenter i oppstartsfasen av tjenesten. Sitert i rapporten Barn og unges Kontakttelefon. 10 års virke 1984-1994.

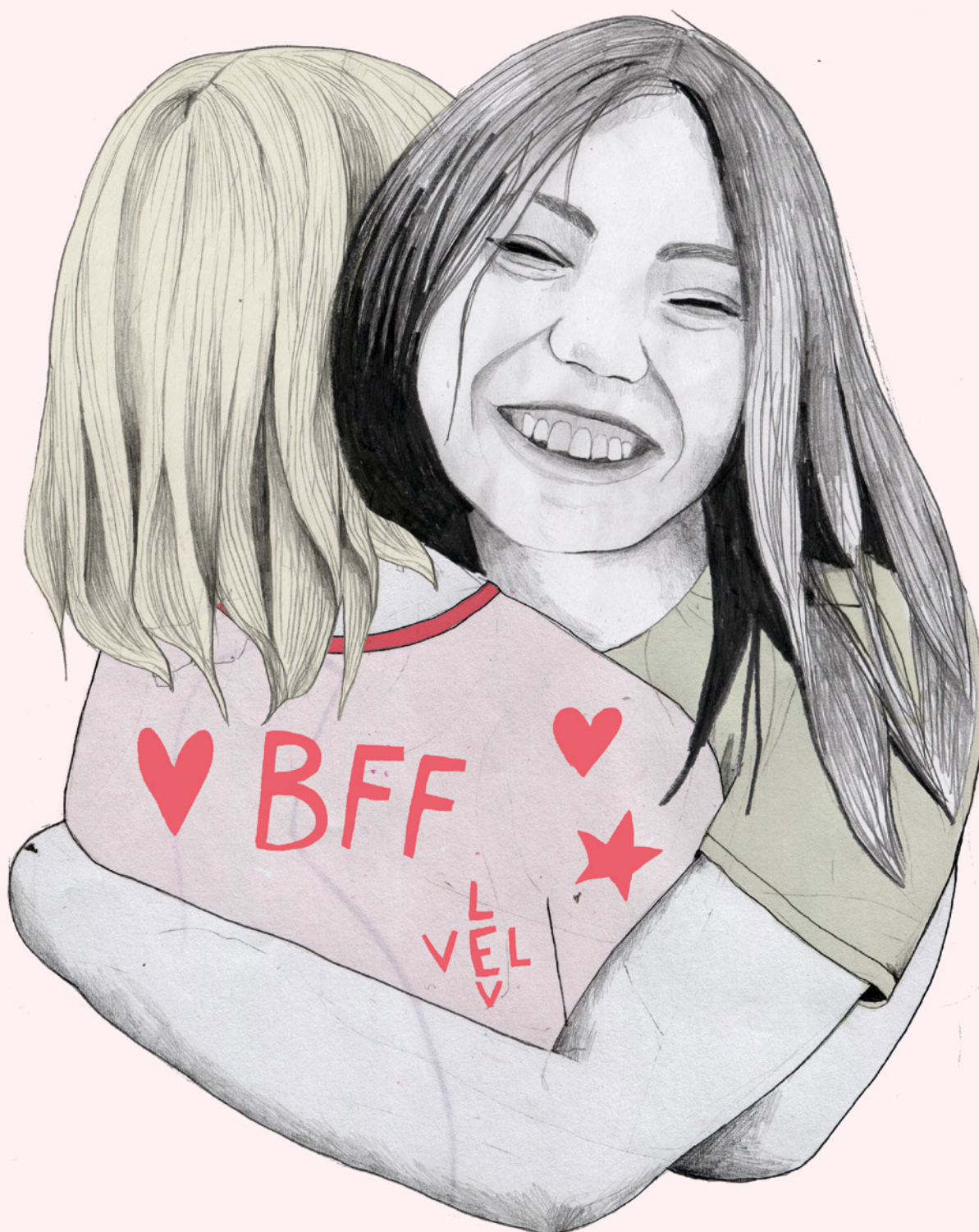
2 ibid

3 Undersøkelsen gjennomført av Opinion refereres til som Røde Kors-undersøkelsen i denne rapporten.

Det er nærliggende å tenke at det er en sammenheng mellom det å bli hørt og det å høre til. Noe av det som kommer frem i undersøkelsen er at når barn blir hørt, opplever de at deres meninger og følelser blir anerkjent og verdsatt. Når barn opplever at deres stemme betyr noe, enten i familien, på skolen, eller i samfunnet, styrkes deres følelse av tilhørighet. Samtidig kan opplevelsen av tilhørighet styrke viljen og evnen til å uttrykke seg. I miljøer hvor barn føler

tilhørighet, er det større sannsynlighet for at de vil søke støtte når de trenger det. Denne støtten kan være viktig for at barn skal føle seg trygge til å uttrykke seg og dele sine tanker og bekymringer.

Spørreundersøkelsen og intervjuene med barn og unge viser at tilhørighet og å bli hørt er grunnleggende behov blant barn og unge. I kapittel 2 presenteres funnene fra undersøkelsen mer detaljert.



Hva betyr det å bli hørt?

FNs barnekonvensjon

Artikkel 12 i FNs barnekonvensjon⁴ stadfester barns rett til å bli hørt i alle forhold som vedrører dem, og sier at barns meninger skal tillegges vekt i tråd med deres alder og modenhet. Retten til å bli hørt og si sin mening gjelder både for det enkelte barn, og for barn som gruppe. Denne bestemmelsen fremgår også eksplisitt av Grunnloven § 104⁵.

FNs barnekomité, verdens overvåkningsorgan for barns rettigheter, beskriver i sin generelle kommentar om artikkel 12 at dette er en unik bestemmelse i en menneskerettighetstraktat. De understreker at alle barns rett til å bli hørt og til å bli tatt alvorlig er en av de grunnleggende verdiene i konvensjonen. Som et av barnekonvensjonens fire generelle prinsipper, (sammen med retten til ikke-diskriminering, retten til liv og utvikling, og prinsippet om at barnets beste skal være et grunnleggende hensyn), understrekes det at denne artikkelen ikke bare etablerer en rettighet i seg selv, men at den også skal tas hensyn til ved fortolkningen og gjennomføringen av alle andre rettigheter.⁶ Professor Kirsten Sandberg, som selv har vært leder for FNs barnekomité, skriver mer utfyllende om betydningen av artikkel 12 i kapittel 3.

Selvfølelse og selvtillit

Barn og ungdom som har deltatt i Røde Kors-undersøkelsen trekker frem det å bli hørt som viktig av flere grunner. Blant annet sier de at det å lytte til barn og unge viser dem respekt og verdighet. Det signaliserer at deres meninger og følelser er både viktige og verdifulle. Når barn og unge blir hørt, bidrar det til å bygge deres

selvfølelse og selvtillit. De opplever at deres synspunkter har verdi og at de kan bidra positivt til omgivelsene sine. Når barn og unge blir hørt og involvert, føler de et større ansvar og eierskap til resultatene som igjen fører til økt engasjement, deltakelse og trygghet. De trekker videre frem at det å lytte til barn og unge styrker relasjonen mellom dem og voksne, enten det er foreldre, lærere eller andre omsorgspersoner. Det bygger tillit og gjensidig respekt. Det å ikke bli hørt beskrives på motsatt vis, som sårt og vanskelig.

Svikt i barns rett til å bli hørt i det offentlige?

De siste tiårene har det vært stor enighet om barns rett til å bli hørt og retten til medvirkning. Og det har vært en bevegelse mot å gi barn ikke bare en stemme, men også reell innflytelse i saker som angår dem. Det er allikevel en vei å gå for å integrere en mer systematisk høring av barn. Dette gjelder både i utredningsarbeid og politikkutforming⁷, og i det offentlige tjenestetilbudet. Et konkret eksempel på sistnevnte er at Nav-kontorene ikke i tilstrekkelig grad innhenter synspunktene til barna i utregningen av sosialhjelp. Dette er avdekket både i Røde Kors rapporten Til barnets beste?⁸ som ble utgitt i 2023, og i et mer omfattende tilsyn fra Helsetilsynet om samme tematikk fra 2024.⁹

Trenger barn og unge å bli hørt oftere i skolen?

Videre er det interessant å se at skole er noe som trekkes frem i den kvalitative delen av denne undersøkelsen som en av de arenaene ungdommer i liten grad opplever å bli hørt og tatt på alvor. De beskriver flere grunner til dette, men flere gir uttrykk for at lærerne ikke har kapasitet eller tid til å se hver og en elev. Flere har også erfart at lærerne ikke overholder taushetsplikten. Parallelt ser vi fra Ungdata-undersøkelsen at det er en økende mistrivsel i skolen blant

4 FN-konvensjonen om barnets rettigheter, 1989

5 Kongeriket Norges Grunnlov - Lovdata

6 FNs barnekomité (2009). GC/12. Generell kommentar nr. 12 om barnets rett til å bli hørt.

7 Barneombudets innspill til "List of issues" til Norges 7. rapportering til FNs barnekomité: [List-of-issues-norsk-versjon.pdf](#) ([barneombudet.no](#))

8 Røde Kors (2023) Til barnets beste? NAVs ivaretagelse av barns behov når foreldre søker om økonomisk sosialhjelp: [Røde Kors - Utmåling av sosialstønad - Til barnets beste? \(rodekors.no\)](#)

9 Helsetilsynet (2024) Samfunnets siste sikkerhetsnett må også fange opp barna: [helsetilsynetsrapport6_2024_nav_barnas_behov_ekonomisk_stonad.pdf](#)

elever.¹⁰ Skolen er en viktig arena for barn og vi må sammen jobbe for at de blir hørt og føler tilhørighet, også her.

Behovet for å bli hørt i håndtering av vanskelige følelser og tunge tanker

«Fy faen jeg vil ikke leve mer.
Har sykt lyst til å bare dø ».¹¹

Barn og unge trenger å bli hørt i det daglige

Å bli hørt handler for mange om å be om hjelp når de trenger det. Barn som er bekymret, stresset, har vanskelige tanker og følelser, eller har opplevd noe vondt, trenger å snakke med noen. Noen som kan hjelpe med å sortere tanker og følelser, eller som kan bidra med hjelp. Leger, helsesykepleiere, sykepleiere, psykologer og andre har som oppgave å høre på barn som har det vanskelig.

Ungdommer i det kvalitative utvalget vårt trekker frem helsesykepleiere og sosialarbeidere som svært positive ressurser i tilknytning til skolen, men mener det er utfordrende at de ikke er nok tilstedeværende og tilgjengelige i det daglige. Dette er bekymringsverdig og samsvarer med innspill Røde Kors har fått i arbeidet med tidligere rapporter.¹²

15 prosent av barn og unge i Røde Kors-undersøkelsen mangler noen å snakke med. Barn kan også oppleve at de ikke kvalifiserer for hjelp i det offentlige, eller at de av ulike grunner ikke ønsker eller tør å snakke med noen som vet hvem de er. I slike tilfeller har de like fullt en rett til å bli hørt. Da kan anonyme samtaletenester spille en viktig rolle.

Frykter taushetsplikten ikke skal bli overholdt
Behovet for anonymitet og for taushetsplikt er

noe som tematiseres av ungdommene vi har snakket med. Flere uttrykker at de frykter at det de sier skal bli fortalt videre. Noen ønsker seg en absolutt taushetsplikt. Det er lett å forstå hvis de står i noe der de kjenner på skam eller er redde for eventuelle konsekvenser. Samtidig er voksne forpliktet til å melde videre når de får kjennskap til noe de tror kan være skadelig for barn. En anonym chattetjeneste gjør at barn kan øve seg på å sette ord på det som er vanskelig. Det kan også bidra til de blir vant til tanken på å dele og å oppsøke hjelp. Det å få tid og hjelp til å eie sin egen historie kan være viktig i en slik sammenheng.

Hva hvis vi ikke hører på barn som har det vanskelig?

«Det er vanskelig å motivere disse innringerne til å be om bistand, fordi de slik det oppleves av dem har bedt om hjelp i lang tid, og ikke fått det.»¹³

Sitatet over sier mest av alt noe om ansvaret som ligger på oss som voksne. Barns rett til å bli hørt fordrer at vi er villige til å lytte. Og at vi tar på alvor det de melder til oss.

Terskelen for å be om hjelp eller snakke med noen når vi har det vanskelig kan være høy. Fire av ti i Røde Kors-undersøkelsen oppgir at de synes det er vanskelig å snakke med andre når de har det vanskelig eller føler seg nedfor. Det gjør det ekstra viktig å ta det på alvor når barn og ungdom først åpner seg. Vi må også legge til rette for at det er enkelt å be om hjelp.

Alvorlige samtaler

Mange av samtalene vi mottar hos Kors på halsen er alvorlige. Selvmord og selvskading er blant de enkelttemaene flest barn og unge tar kontakt

10 Ungdata (2024, 12. august). Norske barn og unge trives dårligere og dårligere på skolen. Hentet fra <https://www.ungdata.no/norske-barn-og-unge-trives-darligere-og-darligere-pa-skolen/>

11 Utdrag fra innlegg på Kors på halsens nettside hvor barn og unge kan gi støtte, råd og tips til hverandre

12 Røde Kors (2018) Psykt flink. En rapport om stress og press blant ungdom: [rodekors_psykt-flink_rapport_180808.pdf](#); Røde Kors (2021) Psykt Ensom. Om ensomhet blant barn og unge: [Røde Kors PSYKT ENSOM - Om ensomhet blant barn og unge \(rodekors.no\)](#)

13 Sitat fra rapporten Barn og unges Kontakttelefon. 10 års virke 1984-1994.

om. Vi vet at det er et iboende behov å bli sett, hørt, tatt på alvor, og kjenne på tilhørighet i ung alder. Da er det også viktig at barn og unge har et trygt sted der de kan henvende seg om vanskelige tanker og følelser. Dette sikrer vi i Kors på halsen ved at frivillige er kurset til å ha samtaler med barn om alvorlige tema.

Røde Kors er bekymret for at barn og unge som går med tunge tanker og følelser ikke blir møtt på en god og trygg måte, eller ikke opplever at de har et sted å henvende seg.

Det unge i Røde Kors-undersøkelsen først og fremst tror kan hjelpe dem med å snakke om sine tunge eller vanskelige tanker, er å ha en trygg og fortrolig person å snakke med. I tillegg tror de det vil være til hjelp å vite at andre har lignende opplevelser. De har et behov for å bli hørt, og samtidig et behov for fellesskap.

Alvorlige konsekvenser

Vår manglende evne til å møte et slikt behov kan ha alvorlige konsekvenser. Hvis barn og ungdom ikke har noen å dele tankene sine med, eller noen å føle et fellesskap med, kan veien være kort til å trå feil. Undersøkelsen viser at så mange som 40 prosent i alderen 13-15 år og 42 prosent i alderen 16-18 år bruker sosiale medier når de har det vanskelig eller føler seg nedfor. For mange kan dette være positivt, men sårbarhet og behov for fellesskap utgjør også en risiko. I ytterste konsekvens kan det resultere i at syke og sårbare unge søker seg til skadelige og umodererte nettfellesskap, der de står i fare for å dras lengre inn i problematikken de sliter med.¹⁴

På spørsmål om konsekvensene av å ikke bli hørt når de har det vanskelig oppgir ungdommene i Røde Kors-undersøkelsen at dette gjør at de holder tankene og følelsene sine for seg selv, føler seg frustrert, føler seg mindre verdt, mister tillit til andre, og føler seg isolert.

For å motvirke dette er det viktig at vi som samfunn lytter til barn og tar dem på alvor. Vi må tilby fellesskapene og sikre at det er nok trygge og lyttende voksne på alle arenaer der barn og unge ferdes, både de fysiske og digitale.

Hvordan bidrar Røde Kors til at barn og unge blir hørt?

Å høre barn og unge er viktig i arbeidet til Røde Kors. Dette gjør vi på flere måter:

Et sted å henvende seg

«Det har betydd veldig mye for meg. Jeg har chattet med de flere ganger, som har gjort at jeg føler meg mindre alene. Jeg har også svart på mange sine innlegg, for jeg elsker å kunne hjelpe andre. Alt i alt, digger jeg denne plattformen»

Ungdom, bruker av Kors på halsen

Kors på halsen er et eksempel på en Røde Kors-arena der barn og ungdom får anledning til å uttrykke seg direkte om det som engasjerer eller bekymrer dem. Anledningen gis både på en moderert nettside hvor barn og unge kan gi støtte, råd og tips til hverandre, og ved at de kan uttrykke seg på telefon, chat, eller mail til en trygg voksen frivillig som lytter aktivt og gir en direkte respons på det de ønsker å snakke om.

Røde Kors som talsperson

Røde Kors har også en viktig rolle i å løfte stemmene til de som ikke så ofte blir hørt, og den delen av barne- og ungdomsbefolkningen som ikke har det bra. Fortellingen om barn og unges oppvekst, som også vi er opptatt av å formidle, er at de aller fleste har det bra. Men de aller fleste er ikke alle. Og i Røde Kors møter vi mange av de barna som har det vanskeligst. Når det fremgår i ulike undersøkelser at omkring

¹⁴ Dette ser vi eksempel på i historien om «Sara» i NRKs dokumentarserie om institusjonsbarnevernet Instukids: [Sara \(13\) kom for å få hjelp av barnevernet ble avhengig av rus Stor-Oslo \(nrk.no\)](#). Utfordrende digitale fellesskap for barn og unge som sliter med spiseforstyrrelser, selvskading og selvmord er også tema i boka *Det skjulte nettverket. Farlige forbindelse mellom unge på nett* av Annemarte Moland (2021).

10 prosent av barn og unge mobbes¹⁵, ikke har en nær venn¹⁶, kjenner på ensomhet¹⁷, ikke har en god relasjon til foreldre¹⁸, lever i fattigdom¹⁹ eller opplever vold og seksuelle overgrep²⁰, så er det mange enkeltskjebner det er snakk om. I en skolepopulasjon utgjør 10 prosent i overkant av 80.000²¹ barn og ungdom. Det frivillige i Røde Kors ser og hører gjennom våre aktiviteter og tilbud, forplikter. Ved å løfte frem anonymiserte erfaringer og brudd på rettigheter til beslutningstakere og andre, bidrar vi til at også de uten mulighet til å uttale seg blir hørt.

Sikrer medvirkning

Sist, men ikke minst, er Røde Kors opptatt av å skape gode møteplasser og tilhørighet gjennom å legge til rette for medvirkning. Alle barn og unge skal få være med å forme innholdet i aktiviteten sin i Røde Kors. Dette er viktig fordi aktiviteten vil bli bedre, deltakerne vil få økt eierskap til aktiviteten, og det gir økt selvtillit å få erfare at egne meninger er betydningsfulle. I Røde Kors er medvirkning ekstra viktig fordi mange av deltakere i aktivitetene er ekstra utsatt for å ikke få medvirke andre steder. Å lytte til barn og la dem medvirke, er en fin måte å anerkjenne deres ressurser på, og se forbi sårbarheten. Medvirkning har også positive helsemessige konsekvenser. Å få muligheten til å være med å skape aktivitet for andre gir en følelse av mestring og mening. Det kan også bidra til å få tilbake en følelse av kontroll og forutsigbarhet når livet føles kaotisk.

Om rapporten

I kapittel 2 presenterer vi undersøkelsen gjennomført av Opinion. Undersøkelsen gir et innblikk i hva ungdom tenker om betydningen av relasjoner og fellesskap, deres oppfatninger

om psykisk helse og hjelpetilbud og hva som skal til for at de unge føler at de blir hørt. I kapittel 3 har vi invitert professor i barnerett og tidligere leder av FNs barnekomité, Kirsten Sandberg til å skrive en tekst for oss. Hun gir oss en innføring i barnekonvensjonens artikkel 12 og status for denne rettigheten i dag. Sandberg utfordrer oss som samfunn til å bli flinkere til å lytte og ta innover oss de bekymringene og perspektivene barn og unge måtte ha.

For å løfte barn og unges egne stemmer har vi også snakket med ungdommer fra Kors på halsens eget ekspertpanel. Ekspertpanelet er viktige rådgivere i kvalitetssikring av samtale-tjenesten vår, og bidrar til å gi retning til utvikling og veivalg. I kapittel 4 forteller ungdommene om hvorfor de har engasjert seg i ekspertpanelet og hvorfor det er viktig å inkludere barn og unge.

Dersom barn og unge skal bli hørt, må det være noen som lytter. Helt sentralt i driften av Kors på halsen er de frivillige som hver dag, hele året, tar imot samtaler på telefon, chat og mail. I kapittel 5 har vi snakket med en av de frivillige i tjenesten som forteller om hvordan det er å være på den andre siden av en samtale.

Vi har også et intervju med leder for Kors på halsen, Nelli Kongshaug. I kapittel 6 reflekterer hun over utviklingen blant barn og unge, og tjenestens posisjon i dag.

Til sist i rapporten har vi løftet frem anbefalinger fra ungdommene i undersøkelsen. De har kommet med forslag til tiltak som kan bidra til at barn og unge oppsøker hjelp når de trenger det.

15 Utdanningsdirektoratet (2024, 28. februar). Mobbetallene fortsetter å øke. Hentet fra <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finnforskning/rapporter/2024/mobbetallene-fortsetter-a-oke/>

16 Bakken, A. (2024) Ungdata 2024 Nova rapport 6/24: Undata 2024 Nasjonale resultater (oslomet.no)

17 Ibid

18 Ibid

19 Normann, T. M. (2024, 18. januar). Færre barn lever i familier med lavinntekt. Hentet fra <https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/inntekt-og-formue/artikler/faerre-barn-lever-i-familier-med-lavinntekt>

20 Reneflot, A. (2020, 2. januar): Vold og seksuelle overgrep. Hentet fra <https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/skader/vold/?-term=#vold-mot-barn-og-unge-forekomst>

21 Basert på tall fra Utdanningsdirektoratet fra [grunnskole](#) og [videregående skole](#) fra 2023-2024

Kapittel 2: Betydningen av å bli hørt og høre til. Målgruppestudie blant unge 13-18 år

I forbindelse med Kors på halsens 40 års jubileum fikk Opinion i oppdrag av Røde Kors å gjennomføre en kartlegging blant ungdom om betydningen av relasjoner og fellesskap, oppfatninger om psykisk helse og hjelpetilbud og hva som skal til for at de unge føler at de blir hørt. Nedenfor presenteres et utvalg fra denne

undersøkelsen. Ungdommene i undersøkelsen har også gitt noen forslag til tiltak som kan bidra til at barn og unge oppsøker hjelp når de trenger det. Disse er tatt ut av undersøkelsen og løftet frem helt til slutt i rapporten.



OM UNDERSØKELSEN

Bakgrunn og formål

Røde Kors' samtaletilbud for barn og unge - Kors på halsen – fyller 40 år i 2024. For å markere jubileet og synliggjøre tilbudet vil Røde Kors bl.a. utgi et magasin med oppdatert innsikt om målgruppen.

I denne anledning har Opinion AS fått i oppdrag å gjennomføre en kartlegging blant ungdom om betydningen av relasjoner og fellesskap, oppfatninger om psykisk helse og hjelpetilbud og hva som skal til for at de unge føler at de blir hørt.

Metode og gjennomføring

Kartleggingen er gjennomført i form av kvalitative gruppesamtaler med ungdom, etterfulgt av en befolkningsundersøkelse i samme målgruppe.

Den kvalitative delen er gjennomført i form av tre chats (onlinegrupper) med totalt 23 gutter og jenter i alderen fra 13 til 18 år i mai-juni 2024.

Befolkningsundersøkelsen er gjennomført i et landsrepresentativt utvalg på 1010 personer i alderen 13-18 år i juni-juli 2024. Selve datainnsamlingen er gjennomført på web, i befolkningspanel. Feilmarginene ligger mellom $\pm 1,3$ og $\pm 3,1$ prosentpoeng (ved $n=1010$).

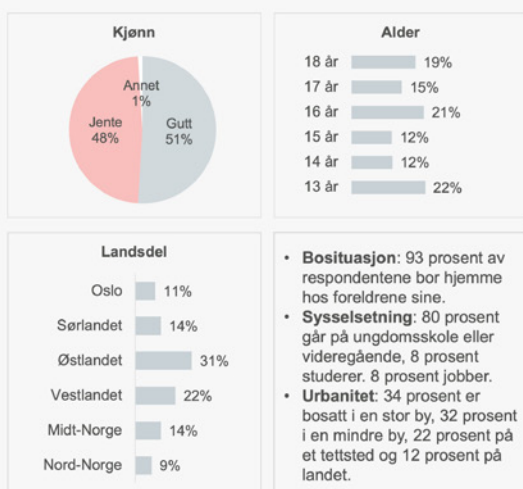
Ansvarlig for undersøkelsen i Opinion er seniorrådgiver Vilde Vågsland og seniorrådgiver og partner Nora Clausen.



3

UTVALGET

KVANTITATIV DEL: SPØRREUNDERSØKELSE (N=1010)



KVALITATIV DEL: TRE DIGITALE CHATS

- **Kjønn:** 10 gutter og 13 jenter
- **Alder:** 13–18 år
- **Hjelpesøkende atferd:** Åtte av deltagerne har noen gang oppsøkt hjelp på grunn av psykiske utfordringer.
- **Relasjoner:** Mer enn halvparten oppgir at de kan snakke fortrolig med og betro seg til venner og/eller familie.
- **Geografisk spredning:** Det er god geografisk spredning på informantene. I de digitale gruppesamtalene deltok ungdom fra følgende fylker: Vestland, Innlandet, Trøndelag, Viken, Troms og Finnmark, Agder og Oslo.



På kartet er kun en illustrasjon av den geografiske spredningen i utvalget.

3 HOVEDFUNN

01

Tre av fire oppgir at det er viktig for dem å føle at de blir hørt på ulike arenaer i saker som angår dem. For unge handler det å bli hørt om å føle seg forstått og verdsatt, og å oppleve trygghet. Konsekvensene av å ikke bli hørt, er frustrasjon og at en holder tankene og følelsene for seg selv.

02

Unge opplever ikke at de blir lyttet til og tatt på alvor på skolen. Skolen er den arenaen hvor unge i minst grad opplever at de blir hørt og lyttet til. Det er flere forhold som påvirker denne opplevelsen, men det er spesielt to forhold som trekkes frem: 1) lærerne har ikke tid og kapasitet til å se hver og en elev og 2) taushetsplikten blir ikke overholdt.

03

Fire av ti synes det er vanskelig å snakke med andre når de har det vanskelig eller føler seg nedfor. Det er spesielt redselen for å bli dømt, følelsen av å være til bry og opplevelsen av at det blir mye styr, som gjør det utfordrende for unge å snakke med andre eller oppsøke hjelp når de har det vanskelig eller føler seg nedfor.



 *Det er godt å ha en man kan prate med alt om. Og så vite at den personen ikke vil si det til noen andre*

Gutt, 14 år.

1

BETYDNINGEN AV RELASJONER OG FELLESSKAP

6



NÆRE VENNSKAP STÅR STERKT

Alle ungdommene i det kvalitative utvalget har en eller flere nære venner som de kan snakke fortrolig med og betro seg til. De nære vennskapene har ofte oppstått i sammenheng med barnehage, skole og fritidsaktiviteter. Vennene spiller en avgjørende rolle i de unges liv av flere grunner:

- **Sosial støtte:** Venner gir emosjonell støtte, spesielt i vanskelige tider. De kan bidra til å håndtere stress, uro eller andre utfordringer som oppstår i hverdagen.
- **Selvfølelse:** Nære venns relasjoner styrker selvfølelsen ved å gi bekreftelse og aksept.
- **Glede og moro:** Venner bidrar til en følelse av glede og tilfredshet. Sammen deltar de i aktiviteter og deler opplevelser som gir lykke og positiv energi.
- **Motivasjon og inspirasjon:** Venner er en viktig kilde til motivasjon og inspirasjon. De kan støtte hverandre i skolearbeid, fritidsaktiviteter og personlige prosjekter.

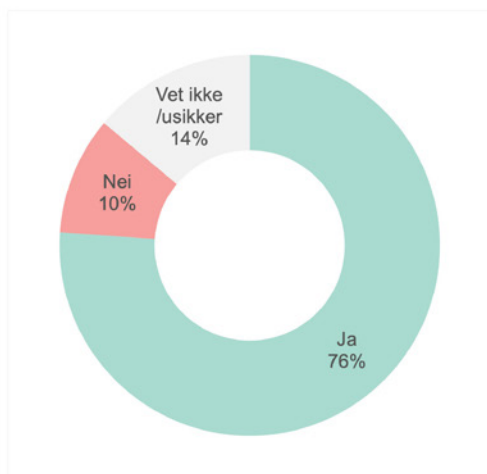
Det er særlig utfordringer og tematikk knyttet til kjærlighet, familie, hverdag, skole og seksualitet hvor venner har en viktig rolle som støtte og samtalepartnere.

Jentene gir i større grad uttrykk for å ha hatt dårlige erfaringer med (tidligere) nære venner. Baksnakking, utestenging, ryktespredning og svik trekkes frem av flere.

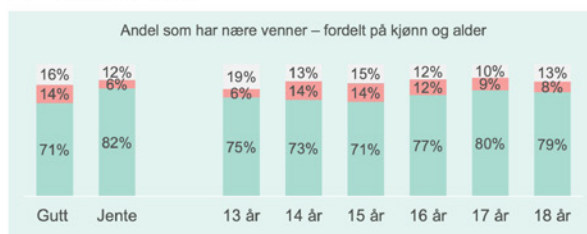
7



TRE AV FIRE HAR NÆRE VENNER



- Totalt tre av fire ungdommer (76%) oppgir at de har nære venner som de kan snakke fortrolig med eller betro seg til når de har det vanskelig. En av ti sier nei (10 %), mens resten er usikre (14 %).
- Andelen som sier **nei** er høyest i 14-16-årsalderen. Uansett alder svarer guttene i større grad nei enn jentene.
- De som ikke har nære venner oppgir også i større grad at de er ensomme og triste, samt er generelt mindre fornøyd med livet, enn som har nære venner.



n= 1010 ? Har du noen nære venner som du kan snakke fortrolig med eller betro deg til når du har det vanskelig?



GOD RELASJON TIL FORELDRE

Familie spiller en viktig rolle i mange unges liv, og spesielt blant de yngste. Flertallet av informantene opplever at familien deres gir en stabil og trygg base som de alltid kan vende tilbake til, uansett hva som skjer i livene deres. De opplever at de kan snakke fortrolig med familiemedlemmer om personlige problemer og bekymringer.

Familien, og spesielt foreldre, gir viktig emosjonell støtte i form av omsorg, trøst og forståelse i utfordrende tider. Mange opplever også at de kan henvende seg til familien for veiledning og råd som bidrar til at de tar informerte beslutninger og enklere kan navigere gjennom livets utfordringer. Mer enn 8 av 10 unge (under 18 år) oppgir i Ungdata 2023 at de er fornøyd med foreldrene sine og har en god relasjon til dem.

Det er spesielt utfordringer relatert til skole og utdanning, arbeid, vennskap og relasjoner, samt generell opplevelse av egen mental helse, mange unge opplever at de kan snakke fortrolig om med foreldre eller søsken.



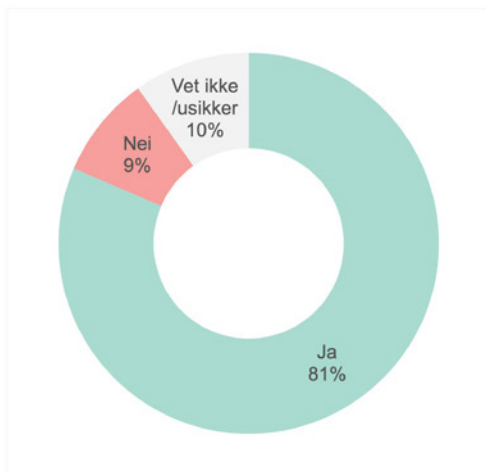
Jeg kan snakke med mamma. Fordi hvis det er noe om familie så vet jeg at hun har gått gjennom det samme, og hun har jo vært ung en gang hun også. Og søsteren min av akkurat samme grunn bare at hun har vært ung i denne generasjonen.

Jente, 13 år

Jeg kan snakke med mamma og storebror fordi de har kjent meg hele livet og de er mine aller nærmeste

Gutt, 13 år

ÅTTE AV TI SNAKKER FORTROLIG MED FAMILIEMEDLEMMER



- Åtte av ti (81 %) ungdommer oppgir at de har noen i familien de kan snakke fortrolig med eller betro seg til når de har det vanskelig. 9 prosent sier nei, mens 10 prosent er usikre.
- Dette gjelder i samme grad for guttene og jentene.
- Opplevelsen av å kunne snakke fortrolig eller betro seg til noen i familien, avtar noe jo eldre man blir.



n= 1010 ? Har du noen i familien din som du kan snakke fortrolig med eller betro deg til når du har det vanskelig?



FYSISKE FELLESSKAP

Ungdommene i det kvalitative utvalget assosierer fellesskap hovedsakelig med fysiske arenaer som skole, idrettslag og vennegjenger. Selv om det oppstår communities og grupper på nett og sosiale medier, bruker de ikke selv betegnelsen *fellesskap* om disse digitale interaksjonene.

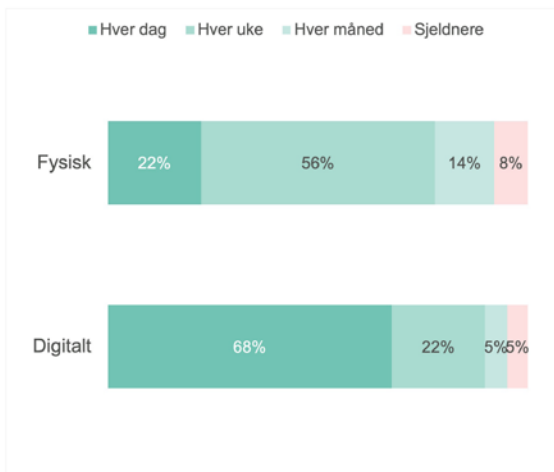
Opplevelsen av å være en del av et fellesskap er viktig av flere grunner. Fellesskap gir en følelse av tilhørighet og hjelper unge med å forme sin identitet. Det å være en del av en gruppe gir flere informanter en følelse av å høre hjemme og være akseptert. Fellesskapene tilbyr sosial støtte i form av vennskap, råd og veiledning i utfordrende tider, eller det å stå i noe sammen. Mange beskriver denne støtten som avgjørende for emosjonell og mental velvære.

Fysiske fellesskap gir også en konkret og pålitelig form for støtte som flere opplever kan være vanskelig å finne i digitale sammenhenger. En kan ha like interesser eller referansepunkter digitalt, men den fysiske nærheten og interaksjonen skaper sterkere bånd og tillit.

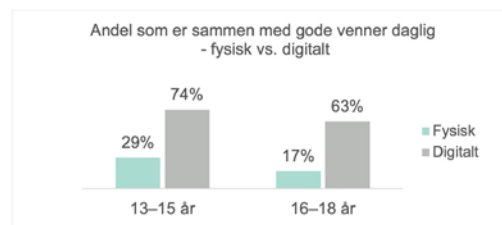


Å være en del av et fellesskap betyr at man på en måte har sin flokk man kan være en del av.
Gutt, 15 år

EN AV FEM HAR FYSISK KONTAKT MED VENNER HVER DAG



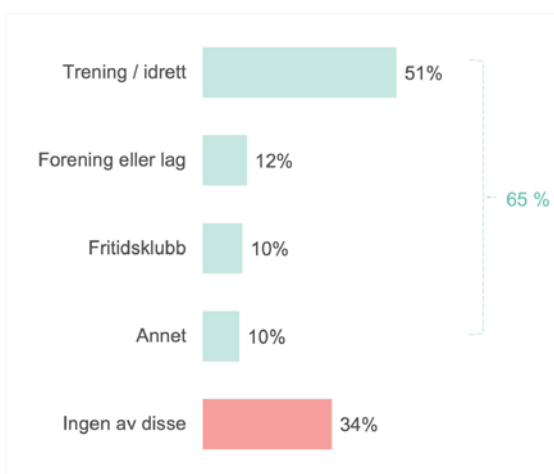
- 68 prosent av ungdommene er daglig sammen med gode venner **digitalt**, mens 22 prosent er det **fysisk**.
- De som oppgir at de har vært ensomme, triste eller nedfor den siste uken, oppgir også mindre omgang med venner **fysisk**. Det er ingen slik sammenheng knyttet til digital omgang med venner.
- De yngste oppgir å ha noe mer omgang med venner både fysisk og digitalt enn de eldste.



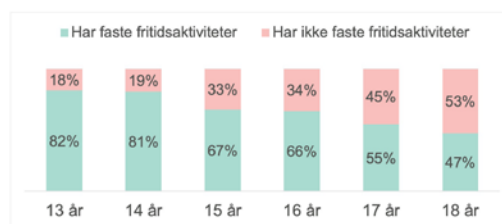
n= 1010 ? Hvor ofte er du sammen med gode venner for tiden ...?



TO AV TRE DELTAR PÅ FASTE FRITIDSAKTIVITETER



- Totalt 65 prosent av ungdommene i alderen 13-18 år deltar på faste fritidsaktiviteter slik som trening, foreninger og fritidsklubber. Resten driver ikke med faste fritidsaktiviteter.
- Deltakelsen er klart høyest blant de yngste, og faller med alderen. For samtlige av disse aktivitetene er andelen omtrent halvert i 18-årsalderen, i forhold til 13-årsalderen.
- Et knapt flertall (53 %) av 18-åringene har ingen faste fritidsaktiviteter lenger.



n= 1010 ? Bruker du å delta fast på noen av disse fritidsaktivitetene?

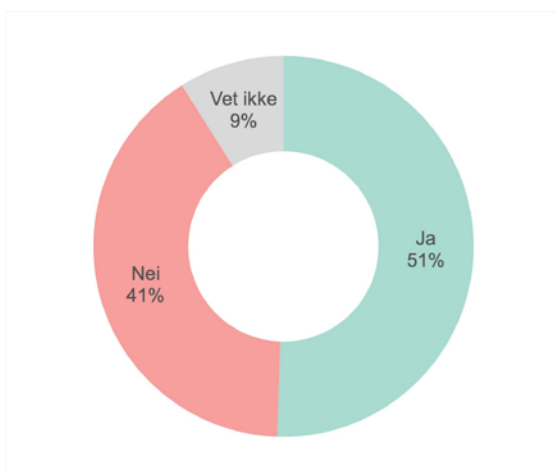


2

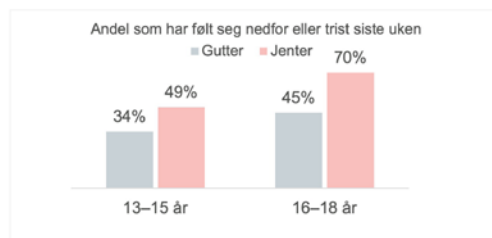
PSYKISK HELSE OG ENSOMHET

14

ANNENHVER HAR VÆRT NEDFOR ELLER TRIST DEN SISTE UKEN



- Halvparten av ungdommene (51 %) oppgir at de har følt seg nedfor eller trist i løpet av den siste uken.
- Andelen som føler seg nedfor eller trist øker med alderen, fra 33 prosent av 13-åringene til 63 prosent av 18-åringene. Samlet for 13-15-åringene er andelen 42 prosent, mot 58 prosent blant 16-18-åringene.
- Jentene føler seg i større grad er nedfor eller triste enn guttene.



n= 1010 ? Har du i løpet av den siste uken følt deg nedfor eller trist?

NESTEN FIRE AV TI HAR FØLT SEG ENSOM DEN SISTE UKEN

Ensomhet kjennetegnes av flere aspekter som det kvalitative utvalget opplever kan påvirke deres mentale helse. De beskriver ensomhet som en sterk følelse av å være alene eller adskilt fra andre, selv når man er fysisk omgitt av mennesker. Ensomhet kan også bidra til at en trekker seg tilbake fra sosiale aktiviteter og interaksjoner, noe som kan forsterke følelsen av isolasjon. Flere gir uttrykk for at ensomhet kan føre til negative tanker om seg selv og sine relasjoner. En kan føle seg misforstått, oversett eller uønsket. Enkelte trekker også frem at langvarig ensomhet kan føre til fysiske symptomer som tretthet, utmattelse, hodepine og søvnproblemer.

Det er særlig i situasjoner eller anledninger hvor de ikke føler seg inkludert eller invitert, at de føler på ensomhet. Eksempelvis at alle andre er på fest eller i bursdag, mens en selv ikke er invitert.

Ungdommene i utvalget forventer at venner, familie, skole og fritidsaktiviteter tar et ansvar for å inkludere alle for å forebygge utenforskap og ensomhet.

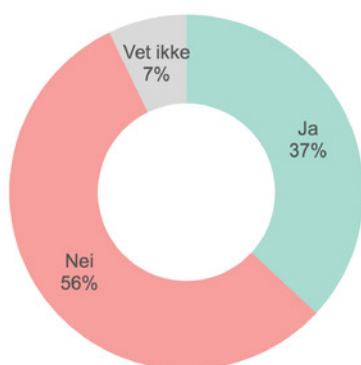
Ensomhet kjennetegnes av ingen fellesskap, ingen som ønsker kontakt. Men man kan fortsatt kjenne på ensomhet om du har mange rundt deg. Tror det handler mye om følelsen av å bli forstått.

Jente, 18 år

17

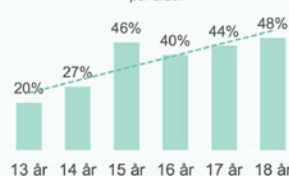
NESTEN FIRE AV TI HAR FØLT SEG ENSOM DEN SISTE UKEN

Andel som har følt seg ensom siste uken

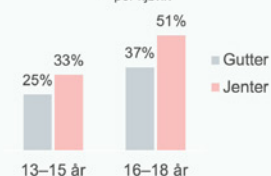


- Totalt 37 prosent av ungdommene oppgir at de har følt seg ensom i løpet av den siste uken. 56 prosent sier nei, mens 7 prosent vet ikke.
- Jentene oppgir i større grad enn guttene at de har følt seg ensom den siste uken. For begge kjønn, så øker andelen ensomme med alderen.
- De fleste som har opplevd ensomhet siste uken, har også følt seg nedfor eller triste (86 %). Videre har de i mindre grad nære venner eller noen i familien å snakke fortrolig med, samt er mindre fornøyde med livet generelt, enn de som ikke har vært ensomme.

Andel som har følt seg ensom – per alder



Andel som har følt seg ensom – per kjønn

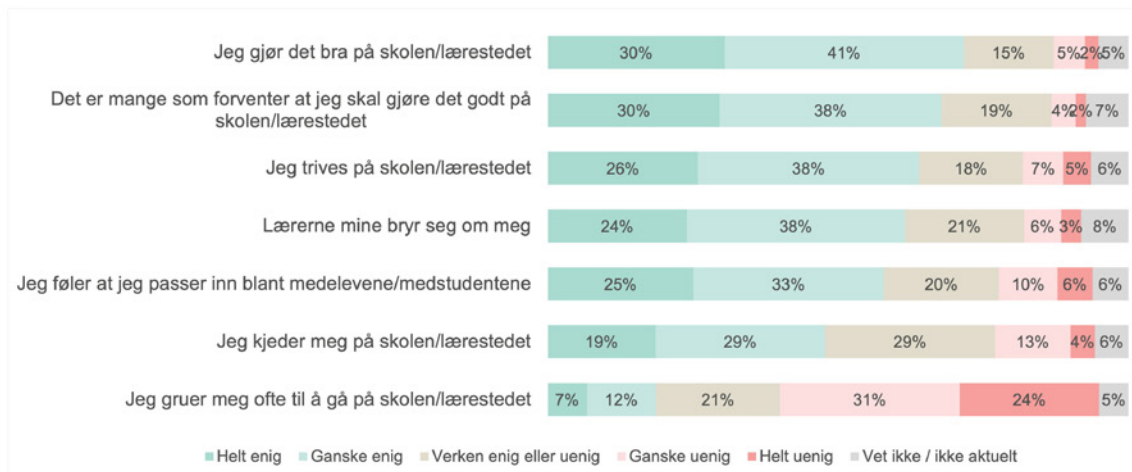


n= 1010

? Har du følt deg ensom i løpet av den siste uken?



OPPFATNINGER OM SKOLEN-/STUDIESITUASJONEN



n= 1010 ? Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?

20



Jeg skulle holde en presentasjon i klassen som jeg hadde gruet meg veldig til. Ingen fulgte med når jeg holdt presentasjonen. Ikke læreren eller de andre i klassen. Det var skikkelig kjipt.

Gutt, 14 år om opplevelsen av å ikke bli hørt

3

HVA BETYR DET Å BLI HØRT?

21



OPPLEVELSEN AV Å BLI HØRT SKAPER TRYGGHET

Ungdommene i det kvalitative utvalget opplever at det er viktig at barn og unge blir hørt av flere grunner:

- **Respekt og verdighet:** Å lytte til barn og unge viser dem respekt og verdighet. Det signaliserer at deres meninger og følelser er både viktige og verdifulle.
- **Selvfølelse og selvtillit:** Når barn og unge blir hørt, bidrar det til å bygge deres selvfølelse og selvtillit. De opplever at deres synspunkter har verdi og at de kan bidra positivt til omgivelsene sine.
- **Trygghet:** Når barn og unge blir hørt og involvert, føler de et større ansvar og eierskap til resultatene. Dette fører til økt engasjement, deltakelse og trygghet.
- **Styrking av relasjoner:** Å lytte til barn og unge styrker relasjonen mellom dem og voksne, enten det er foreldre, lærere eller andre omsorgspersoner. Det bygger tillit og gjensidig respekt.

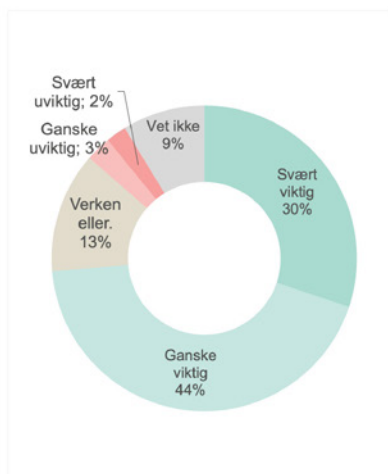


Det (å bli hørt) handler først og fremst om vise forståelse og anerkjenne følelsene til personen, før en starter med tiltak. Kjedelig å snakke ut om problemene sine og alt du hører er løsninger, men ingen forståelse eller anerkjennelse.

Jente, 18 år



BETYDNINGEN AV Å BLI HØRT



n= 1010 ? Hvor viktig er det for deg å føle at du blir hørt på ulike arenaer i saker som angår deg?

Hva betyr det for deg å bli hørt?

- Tre av fire unge (74 %) mener det er viktig for dem å føle at de blir hørt på ulike arenaer i saker som angår dem. Kun 5 prosent synes dette er uviktig. Resten sier verken eller, eller vet ikke.
- Det å bli hørt handler først og fremst å føle seg forstått (64 %) og å oppleve trygghet (53 %). For mange betyr det også å føle seg inkludert (48 %) og verdsatt (44 %), å få bekreftelse på følelsene sine (38 %), samt å få råd og veiledning (31 %).

UNGE OPPLEVER I MINDRE GRAD Å BLI LYTTET TIL OG TATT PÅ ALVOR PÅ SKOLEN

Flertallet i det kvalitative utvalget opplever i stor grad å bli hørt og tatt på alvor, men det er noen situasjoner hvor mange har erfaringer med at de ikke blir lyttet til. Det gjelder spesielt på skolen og på arbeidsplassen.

Flertallet trekker spontant frem skolen som en arena hvor de i liten grad opplever å bli lyttet til og tatt på alvor. De beskriver flere grunner til dette, men flere gir uttrykk for at lærerne ikke har kapasitet eller tid til å se hver og en elev. Flere har også erfart at lærerne ikke overholder taushetsplikten i de tilfellene hvor ungdommene har åpnet seg opp og delt.

Helsesyskeleier og sosialarbeider blir trukket frem som svært positive ressurser i forbindelse med skolen. Flere har gode erfaringer med å åpne seg opp og bli lyttet til av dem. Utfordringen er at de er mindre tilstedeværende og tilgjengelige i det daglige.

Gutter forteller at de opplever at jentene i klassen i større grad blir lyttet til og tatt på alvor av lærerne.

Til tross for at mange gir uttrykk for å ha et nært og åpent forhold til foreldrene sine, er det noen som opplever at de ikke alltid blir lyttet til og tatt på alvor. Enkelte opplever at foreldrene har noe utdaterte holdninger, spesielt med tanke på hvilke utfordringer dagens ungdom står i, som klima og miljø, mental helse og sosiale medier.

Blant de eldste opplever flere at foreldrene ofte kommer med råd og løsninger før de faktisk har lyttet til problemet.

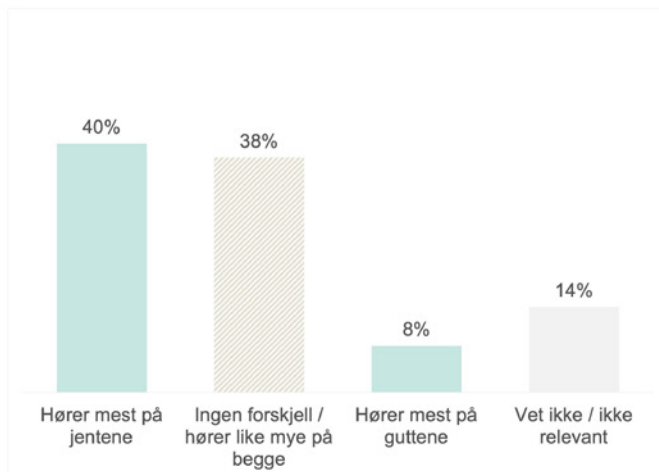
Jeg føler ikke skolen tar oss seriøst. Sikkert fordi de ikke anser oss som modne nok. De sier at de skjønner, men skjønner egentlig ikke.

Jente, 16 år

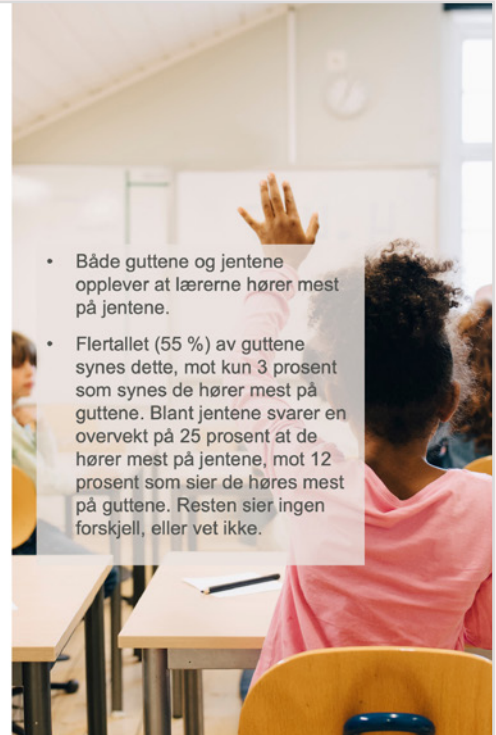
Føler ofte på arbeidsplassen at vi som er yngre ikke blir tatt på alvor i samme grad som de eldre

Jente, 18 år

LÆRERNE HØRER MEST PÅ JENTENE



n= 1010 ? Synes du at lærerne på skolen hører mest på jentene eller mest på guttene - eller er det ingen forskjell?



- Både guttene og jentene opplever at lærerne hører mest på jentene.
- Flertallet (55 %) av guttene synes dette, mot kun 3 prosent som synes de hører mest på guttene. Blant jentene svarer en overvekt på 25 prosent at de hører mest på jentene, mot 12 prosent som sier de høres mest på guttene. Resten sier ingen forskjell, eller vet ikke.

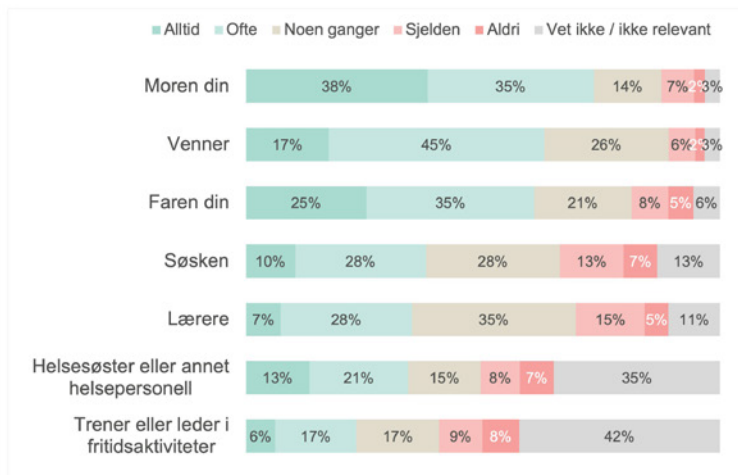
KONSEKVENSER AV Å IKKE BLI HØRT



n= 1010 ? Hva er konsekvensene av å ikke bli hørt når du deler dine tanker og følelser?



Å BLI HØRT AV ULIKE PERSONER



- Flertallet opplever at de alltid eller ofte blir hørt når de snakker foreldrene og vennene sine. Det gjelder både for gutter og jenter, og alle aldersgrupper.
- De som har generelt lav tilfredshet med livet oppgir gjennomgående at de blir sjeldnere hørt av alle disse personene/instansene, enn de som har høy grad av tilfredshet med livet.

n= 1010 ? Hvor ofte føler du at du blir hørt når du snakker med følgende personer?

28



Jeg fortalte sosialarbeideren på skolen om hvordan jeg hadde det hjemme og på hytta. Sosialarbeideren fortalte dette videre til lærerne sånn at de skulle tenke litt ekstra på meg når de setter karakterer og ordenskarakterer. Da følte jeg at jeg ble hørt og tatt på alvor.

Jente, 15 år om opplevelsen av å bli hørt

Ofte når jeg åpner meg til foreldrene mine. For eksempel så hadde jeg en venn som tok selvmord. Da prøvde jeg å snakke med mamma om det, men hun trøstet meg ikke. Hun gjorde det heller om til en leksjon og var tydelig på at jeg måtte snakke med henne om jeg noen gang sliter, men hver gang jeg prøver gjør hun det igjen om til en leksjon og blir sur. Hvordan skal jeg snakke med hun da?

Jente, 15 år om opplevelsen av å ikke bli hørt

4

HÅNDTERING AV VANSKELIGE FØLELSER OG TUNGE TANKER

31

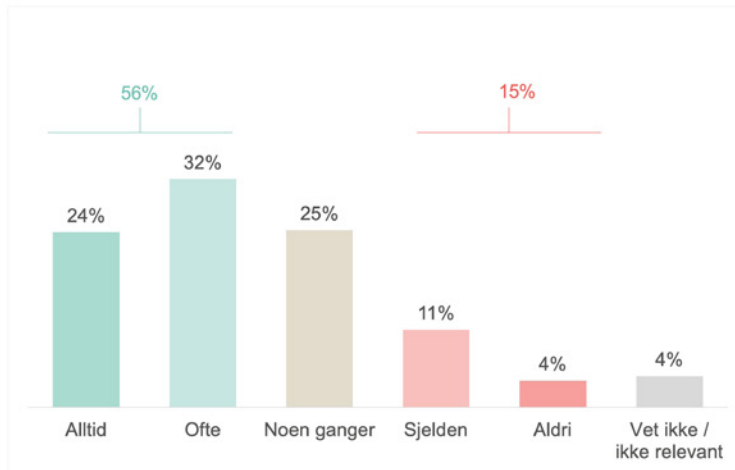
MUSIKK, VIDEOspill OG SOME MOT TUNGE TANKER



- Hva de unge vanligvis gjør når de har det vanskelig eller føler deg nedfor, kan variere en del med alderen. Blant de yngre, i 13-15-årsalderen, er det vanligst å bruke sosiale medier, lytte til musikk og spille videospill. Dermed følger det å snakke med familie (36 %) og venner (32 %).
- Blant de eldre, i alderen 16-18 år, er det aller vanligst å lytte til musikk og se på TV/film, fulgt av sosiale medier og videospill. Dermed følger det å snakke venner og å trene – som er mer vanlig enn å snakke med familien (22 %).
- Gutter og jenter skiller seg i stor grad når det gjelder å videospill, som er klart vanligst blant guttene (58 mot 16 prosent). I tillegg oppgir guttene trening i noe større grad. Alle øvrige tiltak gjøres mer av jentene enn guttene.

n= 1010 ? Hva gjør du vanligvis når du har det vanskelig eller føler deg nedfor?

EN DEL MANGLER NOEN Å SNAKKE MED NÅR DE HAR DET VANSKELIG

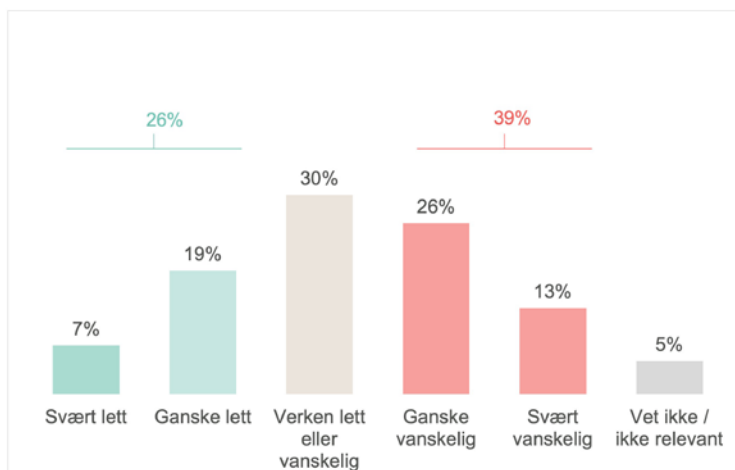


n= 1010 ? Hvor ofte føler du at du kan snakke med noen når du har det vanskelig eller føler deg nedfor?



- Halvparten (56 %) føler at de ofte eller alltid kan snakke med noen når de har det vanskelig eller er nedfor. 25 prosent sier noen ganger, mens 15 prosent sier sjelden eller aldri.
- De som er ensomme og/eller nedfor, oppgir i mindre grad at de har noen å snakke (enn de som ikke er ensomme/nedfor)

KAN VÆRE VANSKELIG Å SNAKKE MED NOEN



n= 1010 ? Hvor lett eller vanskelig er det for deg å snakke med andre når du har det vanskelig eller føler deg nedfor?

- 26 prosent av de unge synes det er lett for dem å snakke med andre når de har det vanskelig eller føler seg nedfor, mens 39 prosent synes det er vanskelig. Resten sier verken eller, eller vet ikke.
- De som er ensomme og/eller triste og/eller mangler nære venner oppgir i større grad at det er vanskelig for dem å snakke med andre når de har det vanskelig eller føler deg nedfor.



BARRIERER FOR Å OPPSØKE HJELP

De unge i det kvalitative utvalget forteller om mange individuelle metoder for å håndtere vanskelige følelser, bl.a. å høre på musikk, trene, gå tur, bake og være sosial med venner og familie.

Det er stor variasjon i hvorvidt de har oppsøkt hjelp på grunn av vonde følelser eller utfordringer de har stått i, eller ikke. Flere jenter enn gutter sier at de har søkt hjelp, men flere opplever at det kan være vanskelig å oppsøke hjelp når de trenger det. Det er det flere grunner til:

- **STIGMA:** Mange føler at det er skamfullt og flaut å innrømme at de trenger hjelp, spesielt når det gjelder utfordringer relatert til seksualitet eller mentale utfordringer. De frykter å bli dømt eller stigmatisert av jevnaldrende eller voksne.
- **FØLELSE AV SVAKHET:** Guttene spesielt kan oppfatte det å be om hjelp som et tegn på svakhet eller som en innrømmelse av at de ikke kan håndtere sine egne problemer. Flere gutter uttrykker bekymring for å fremstå som sårbare og svake.
- **FRYKT FOR KONSEKVENSER:** Unge kan være redde for konsekvensene av å søke hjelp. For eksempel ved å bli behandlet annerledes av venner og familie, eller bli sett på som «problembarn» og til bry. Flere frykter også at det å snakke med en voksen eller utenforstående kan føre til at situasjonen deres blir verre.
- **ØNSKE OM SELVSTENDIGHET:** Ungdomstiden er en periode hvor man ofte prøver å etablere sin egen identitet og selvstendighet. De unge kan være motvillige til å be om hjelp fordi de ønsker å klare seg selv og vise at de kan håndtere utfordringene uten innblanding fra andre.
- **ANONYMITET OG TAUSHETSPLIKT:** Flere er bekymret for at det å oppsøke hjelp vil kompromittere deres anonymitet. De frykter at informasjonen de deler vil bli videreformidlet til foreldre, lærere eller andre.
- **KOMMUNIKASJONSVANSKER:** Mange opplever det som vanskelig å sette ord på hva de føler og hva de trenger hjelp med. De kan føle seg overveldet av sine følelser eller være usikre på hvordan de skal uttrykke seg på en måte som blir forstått.

35



Det blir så mye styr hvis en søker hjelp. Foreldre tar kontakt med skole. De sier de skal hjelpe, men gjør det ikke og alt blir bare verre.

Jente, 14 år

36

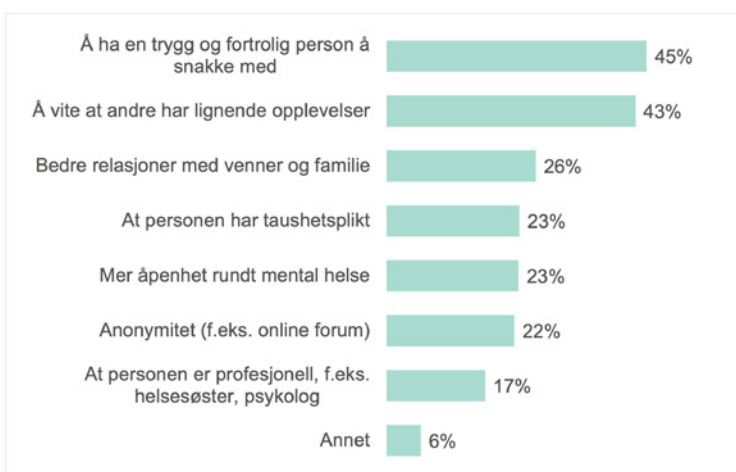
BLIR MYE STYR OG VIL IKKE VÆRE TIL BRY



n= 1010 ? Hva er de viktigste grunnene for at du ikke snakker åpent med andre når du har det tungt eller vanskelig?

Halvparten av de unge (49%) mener den viktigste grunnen for ikke å snakke åpent med andre når de har det tungt eller vanskelig er at det blir «mye styr». Andre viktige grunner er ikke å være til bry (42 %), redsel for å bli misforstått (38 %), at det er pinlig (33 %) eller at problemet er for lite til å ta opp (32 %). Videre oppgir cirka en av fire at de er redde for at det blir sagt videre, at de føler ingen kan hjelpe, samt at de ikke vil vise svakhet.

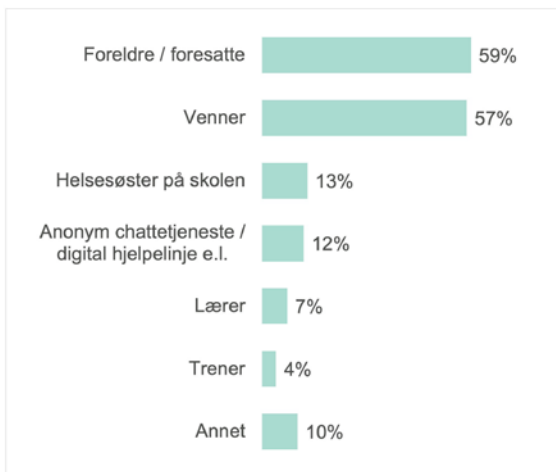
DRIVERE FOR Å SNAKKE OM PROBLEMER



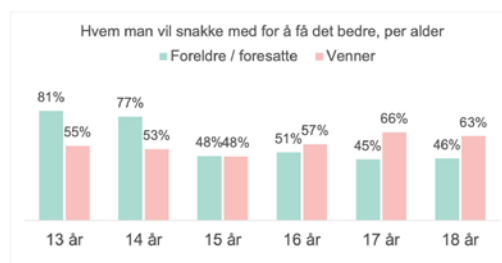
n= 1010 ? Hva tror du kunne hjelpe deg med å føle deg mer komfortabel med å snakke om tunge eller vanskelige tanker?

- Det unge først og fremst tror kan hjelpe dem med å føle seg mer komfortable med å snakke om sine tunge eller vanskelige tanker, er å ha en trygg og fortrolig person å snakke med. I tillegg tror de det vil være til hjelp å vite at andre har lignende opplevelser. Dette er gjennomgående uansett alder.

DE FLESTE VIL PRIMÆRT SNAKKE MED FORELDRE OG VENNER



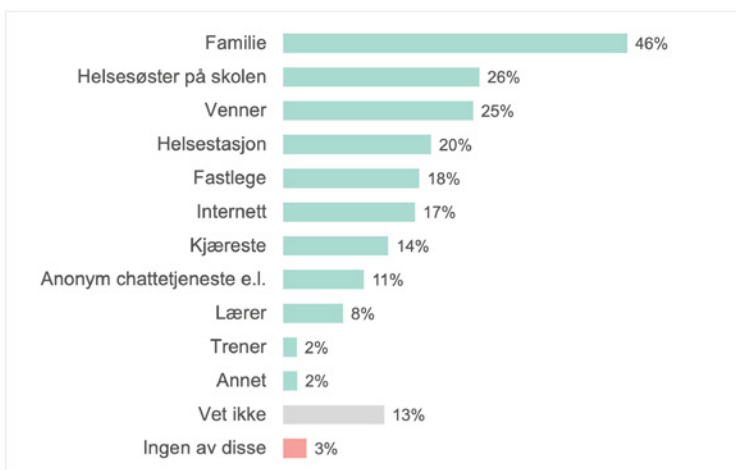
- De unge vil i hovedsak snakke med foreldrene sine eller vennene sine når de ikke har det så bra.
- De yngre under 15 år vil helst snakke med foreldrene sine, dernest venner – mens det er omvendt blant de over 15 år.
- Det er også en tilsvarende forskjell mellom gutter og jenter, hvor gutter helst vil snakke med foreldrene, mens jenter i større grad vil snakke med venner.



n= 1010 ? Hvem vil du snakke med for å få det bedre når du ikke har det så bra?



HVOR VIL DE HENVENDE SEG FOR Å FÅ PSYKISK HELSEHJELP?



n= 1010 ? Hvis du skulle oppsøke psykisk helsehjelp til deg selv eller andre, hvor ville du henvendt deg?



Kapittel 3: Professor Kirsten Sandberg om barns rett til å bli hørt



Kirsten Sandberg er professor ved Det juridiske fakultet ved Universitetet i Oslo, hvor hun underviser i, blant annet, barnerett. Hun var medlem av FNs barnekomité 2011-2019 og ledet komiteen 2013-2015. Sandberg har skrevet en tekst om barns rett til å bli hørt i anledning Kors på halsens 40-års jubileum.

Barns rett til å bli hørt følger av FNs barnekonvensjon artikkel 12. Den er et av barnekonvensjonens fire generelle prinsipper, noe som betyr at den har betydning for alle de andre rettighetene i konvensjonen. Barn har etter artikkel 12 ikke bare en rett til å komme med sitt syn, de skal også bli lyttet til, og det de sier skal tas hensyn til.

Barn som aktører i eget liv

Det er mange grunner til at barns rett til å bli hørt er viktig. Den kanskje viktigste grunnen er at barn skal være aktør i sitt eget liv og ikke bli satt på sidelinjen i spørsmål som angår dem selv. Barn skal få muligheten til å påvirke. Å bli hørt på og

lyttet til gir en følelse av kontroll over eget liv, en mestringsfølelse. Hvis barnet får en forklaring på det som ble bestemt, kan det også være lettere å akseptere at avgjørelsen gikk en annen vei, enn hvis hen ikke var hørt i det hele tatt.

Ekspertene på å være barn

En annen grunn er at barnet har viktig informasjon å bidra med. Det er barn selv som vet best hvordan det er å være dem, hvilke opplevelser de har hatt og erfaringer de har gjort, og hvilke følelser de har. Som en tredje grunn kommer at barnet kan ha gode ideer til løsninger, for eksempel om samværsordninger hvis barnet ikke bor sammen med begge foreldre.

Forutsetning for å realisere andre rettigheter

FNs barnekomité har sagt at hvis ikke barn får oppfylt sin rett til å bli hørt, er det heller ikke mulig å finne frem til hva som er til barnets beste etter artikkel 3 i barnekonvensjonen. I likhet med retten til å bli hørt er barnets beste et av barnekonvensjonens generelle prinsipper, og de to henger uløselig sammen. De to siste generelle prinsippene er retten til ikke å bli diskriminert og retten til liv, overlevelse og utvikling. Retten til å bli hørt er viktig for gjennomføringen av disse to prinsippene også. For eksempel kan muligheten for å fortelle til noen om vanskelige følelser være viktig for at barnet skal klare å håndtere følelsene og få hjelp hvis det trengs. Det kan bety mye for barnets videre utvikling. I det hele tatt er realiseringen av alle rettighetene i barnekonvensjonen avhengig av at retten til å bli hørt oppfylles på en god måte.

Grunnlovsfestet

I Norge ble barnets rett til å bli hørt tatt inn i Grunnloven ved grunnlovsjubileet i 2014, sammen med blant annet barnets beste. Dermed har disse rettighetene fått Grunnlovs rang og regnes som ekstra viktige i norsk juss. De går foran andre lovbestemmelser og kan ikke fjernes uten en ny grunnlovsendring. I tillegg er retten til å bli hørt tatt inn i en rekke vanlige lover, blant annet barnevernsloven, opplæringsloven, helselovgivningen og utlendingsloven, slik at fagfolkene på ulike områder har det i sin egen lov.

Gjelder for alle barn

Retten til å bli hørt gjelder for alle barn som er i stand til å danne seg egne synspunkter. I dette ligger det ingen streng begrensning, for som FNs barnekomité sier så er barn i stand til å danne seg synspunkter fra den tidligste alder. De minste barna kan riktignok ikke uttrykke seg med språk, men de kan uttrykke seg gjennom kroppsspråk, lyder, ansiktsuttrykk og lek. Også barn som av andre grunner enn lav alder har utfordringer med å uttrykke seg verbalt, har naturligvis rett til å bli hørt. Det kan være barn med funksjonsnedsettelse, eller det kan være barn med et annet språk enn norsk. Da må situasjonen tilrettelegges slik at de likevel kan få uttrykke seg. Barn med hørselshemming kan trenge døvetolk,

og for barn med andre funksjonsnedsettelse finnes det hjelpemidler som de kan bruke til å uttrykke seg. Barn med et annet språk enn norsk, kan trenge tolk for å få uttrykt sitt syn.

Muligheten til å bidra med gode løsninger

Barn har denne retten i «alle forhold som vedrører dem». Den gjelder ikke bare barn som enkeltindivider, men også barn som gruppe og grupper av barn. Dette har med demokratiske rettigheter å gjøre, og retten til å bli hørt er viktig for å kompensere for at barn mangler stemmerett. Barn skal ha muligheter til å delta i arbeidet med å finne gode løsninger på samfunnsmessige spørsmål. I lokalsamfunnet kan dette for eksempel være hvor den nye skolen skal ligge, eller avgjørelser som har betydning for klima og miljø. De har også rett til å bli hørt i spørsmål på nasjonalt plan, for eksempel hvordan barnevernet skal videreutvikles.

På Kors på halsens nettside oppfordres barn og unge nettopp til å komme med sin mening om hvordan denne tjenesten bør være. Dessuten har Kors på halsen et ekspertpanel, en gruppe ungdommer som er med på å utvikle denne tjenesten, og barn og unge oppmuntres til å melde seg. Dette er en god måte å følge opp denne siden av artikkel 12 på.

Å bli hørt i dagliglivet

I spørsmål som angår det enkelte barn, gjelder retten til å bli hørt ikke bare når mer formelle avgjørelser skal treffes, men også i dagliglivet. Alle som har med barn å gjøre, må sørge for at de kommer til orde i livets små og store forhold. De voksne må ta opp med barnet det som har skjedd eller skal skje, og gjerne høre hvordan barnet har det. Hvis barn selv tar initiativ til å snakke, må de få slippe til. Det gjelder hjemme, på skolen, hos legen, på sykehus, i barnehagen, hos fosterforeldre, i institusjon og så videre. I dagligdagse situasjoner kan dette skje ganske uformelt, men det er viktig at alle voksne er bevisste på at de skal høre hva barnet har å si.

Fremgangsmåter for å høre barn formelt

Når formelle avgjørelser skal tas om og for barnet, må det være en ordentlig fremgangsmåte for å

høre barnets mening. Artikkel 12 fastslår at barn skal høres i all saksbehandling i forvaltningen og domstolene, og at det må være klare regler for dette. Barnet kan uttale seg direkte til avgjørelsesmyndigheten, som domstolen eller nemnda, eller via en representant eller sakkyndig, og bør få velge selv. Noen barn foretrekker å snakke direkte, mens andre vil heller snakke med en annen person de stoler på. Disse personene bør ha opplæring i hvordan de skal snakke med barn. Barnet trenger ikke ta stilling til selve saken, men kan ha meninger om deler av den, som å flytte fra søsken eller skifte skole.

Rett til å uttrykke seg fritt og trygt

Barnet har rett til å uttrykke seg fritt. Dette lille ordet er svært viktig. Det betyr for det første at barnet ikke skal presses av noen til å gi uttrykk for en bestemt mening. I en konflikt mellom foreldrene om hvem av dem barnet skal bo hos, kan det for eksempel være at den ene eller begge prøver å få barnet til å si at barnet ønsker å bo hos denne forelderen eller vil ha delt bosted. Da får ikke barnet sjansen til å uttrykke seg fritt.

For det andre betyr «fritt» at det må være trygt for barnet å uttale seg. Mange barn som har betrodd seg til noen, for eksempel i barnevernstjenesten, opplever at det de har sagt blir fortalt videre til foreldrene uten at de visste om det. Det kan også være at det de for eksempel forteller til helsepersonell, blir brakt videre til barnevernstjenesten. I en del tilfeller kan det være gode grunner til at de som mottar opplysninger fra barn, må bringe dem videre. Men det bør ikke skje uten at barnet vet om det på forhånd og får mulighet til å påvirke hvor mye som skal fortelles. Det er heller ikke sikkert at det trenger å bli brakt videre med det samme, og da må det være mulig å la barnet få påvirke tidspunktet.

Voksne må være interesserte

Den voksne må snakke med barnet på en måte som viser at den voksne virkelig er interessert. Ellers kan barnet komme til å svare med enstavelsesord eller ikke i det hele tatt. Samtalen med barnet skal ikke bare være noe den voksne

gjør av ren plikt og for å kunne krysse av for at det er gjort. Dette kan barnet merke på den voksne.

Når et barn ringer til Kors på halsen, er barnet innstilt på å snakke. Da er det viktig at den som svarer på telefonen, er en som er villig til å lytte og viser det. Dette har de voksne i Kors på halsen opplæring og trening i.

Fortsatt en vei å gå

I Norge er vi kommet ganske langt når det gjelder å ta barns rett til å bli hørt inn i forskjellige lover, og det virker som det er relativt stor bevissthet i kommuner, domstoler osv. om betydningen av å høre barn. Likevel gjenstår det en del i praksis. I 2018, da Norges siste rapport til FNs barnekomite ble behandlet, ga komiteen noen anbefalinger for å bedre gjennomføringen av retten til å bli hørt. Det gjaldt særlig barn som lett kan bli holdt utenfor denne retten, slik som barn med funksjonsnedsettelse, små barn, og barn med innvandrings-, asylsøker-, eller flyktningbakgrunn. Muligheten for å bli hørt i meklings mellom foreldrene ble trukket frem, og det samme gjaldt asyl- og utvisningssaker. Ellers påpekte komiteen at de som skal høre barn, må få opplæring i å gjøre dette på en alderstilpasset og meningsfull måte som gir barnet mestringfølelse. På det demokratiske plan ble det fremhevet at barn må sikres meningsfylt deltakelse i ungdomsråd i alle kommuner. Dette er senere blitt lovfestet og fungerer godt i mange kommuner, men kan fortsatt forbedres.

Barn må tas på alvor

Retten til å bli hørt er en helt sentral rettighet for barn. Den betyr ikke nødvendigvis at de skal få sin vilje, men at barn skal bli tatt på alvor som den eller dem saken gjelder. Kors på halsen har en viktig rolle i å oppfylle barns rett til å bli hørt og tatt alvorlig i de små og store spørsmålene som opptar dem. Jeg vil utfordre alle voksne, og samfunnet som helhet, til å bli flinkere til å lytte til- og ta inn over seg de bekymringene og perspektivene barn og unge måtte ha. På denne måten kan vi bidra til å sikre en trygg oppvekst og et best mulig samfunn for alle.

«Det blir så mye styr hvis en søker hjelp. Foreldre tar kontakt med skole. De sier de skal hjelpe, men gjør det ikke og alt blir bare verre.»

Jente, 14 år



Kapittel 4: Hva mener ungdommene?

Intervju med Kors på halsens ekspertpanel

Ungdommen er tydelig: – Lytt til oss

17-åringene Ragnhild, Henrik og Sanne er en del av ekspertpanelet til Kors på halsen. Sammen med rundt sju andre ungdommer jobber de for å utvikle tjenesten. De mener at medvirkningen er helt avgjørende for å skape et bra tilbud for barn og unge.

– For noen år siden fikk jeg selv bruk for noen å snakke med. Det at man kan ha en samtale med en anonym og trygg voksenperson, som man ikke trenger å forholde seg til igjen føltes veldig fint, sier Ragnhild.

Ragnhild sier at ungdomstiden kan være kaotisk, og at et samtaletilbud kan være fint for å snakke om temaer som ikke alltid er like lett å diskutere

med noen man kjenner. Dette var også grunnen til at hun ville være med å utvikle samtaletilbudet.

– Jeg så at Kors på halsen søkte etter folk til ekspertpanelet og tenkte det var fint å kunne være med å utvikle en tjeneste jeg selv har sett nytten av.

Ekspertpanelet består av ungdommer fra østlandsområdet som er med å utvikle tjenesten. Noen av oppgavene er å kvalitetssikre Kors på halsen gjennom testing av tjenesten, bidra med erfaringer på fagkvelder for frivillige, samt utvikling av materiell og budskap i synlighetsarbeidet. I tillegg er ekspertpanelet med i utarbeidelsen av strategi og handlingsplan for Kors på halsen, sammen med barn og unge fra hele landet som inviteres inn i dette arbeidet.



Ragnhild, Henrik og Sanne er eksperter i Kors på halsen sitt ekspertpanel.

Viktig med involvering

Ragnhild mener at det er viktig å involvere målgruppen for å gjøre Kors på halsen enda bedre.

– Barn og unge vet hva barn og unge trenger, så det er veldig bra at det finnes et ungdomspanel.

Dette bekreftes også av Henrik og Sanne i panelet.

– Når det er snakk om tilbud rettet mot ungdom, der er det viktig å høre med oss, fordi vi vet best hva vi trenger, sier Henrik.

– Om noe skal utvikles for ungdom, må man lytte til ungdom, legger Sanne til.

Ikke alltid enige, men finner de beste løsningene

Noe av det positive ungdommene trekker frem er mangfoldet i gruppen og de gode diskusjonene.

– Vi er en gjeng med veldig hyggelige mennesker med forskjellige bakgrunner. Det gjør at vi får gode diskusjoner, hvor vi ikke alltid er enige, men vi finner de beste løsningene sammen, sier Ragnhild.

Ekspertpanelet er satt sammen av rundt 10 medlemmer mellom 12-17 år, som møtes seks ganger i året.

– Hvert møte får vi en oppsummering av hvordan Kors på halsen har jobbet med innspillene våre fra forrige møte, sier Ragnhild, som mener det er viktig at ungdommen blir lyttet til.

Ungdommene er enige om at de opplever seg hørt hos Kors på halsen.

– Jeg synes vi blir godt hørt. Vi har kommet med innspill, og ser at det blir tatt med videre, sier Henrik.

Ikke alle arenaer man blir hørt

Samtidig er ungdommene enige - det er ikke alle steder de opplever å bli lyttet til. Skolen er et eksempel som trekkes frem.

– På skolen føler man ikke at man har så stor kontroll på egen opplæring. Spesielt ikke på barneskolen. Der er det veldig lite man skulle ha sagt. Man kommer til en ferdig timeplan, og det meste er ganske satt, sier Sanne.

Selv om hun trekker frem elevråd som en positiv måte å lytte til barn og unge, understreker hun at det først og fremst er de mest engasjerte som kommer til ordet der.

– Det er bra at man ønsker å lytte til ungdom, men det burde kanskje være enklere å bli hørt, ikke bare for oss som er mest aktive, sier Sanne.



Kapittel 5: Å være den som lytter. Intervju med frivillig i Kors på halsen

Kari jobbet med psykisk helse - nå er hun frivillig for Kors på halsen

Hver dag, hele uken møtes frivillige i Oslo og Bergen for å svare på spørsmål fra barn og unge fra hele landet.

Kari er en av de frivillige i Kors på halsen som bruker fritiden til å svare på telefon eller chat når barn og unge trenger noen å snakke med. Alle som tar kontakt får være helt anonyme. Også de frivillige er anonyme i møte med de som ringer inn.

Hvem kan være frivillig?

– Jeg har vært frivillig i noen år nå, og jeg trives veldig godt med det, forteller Kari.

De rundt 250 frivillige i Kors på halsen er mellom 22 og 80 år. Blant de frivillige er det mange forskjellige bakgrunner, noe Kari mener er en styrke.

– Vi er en blandet gruppe, hvor noen av oss har jobbet store deler av yrkeslivet med mennesker som på ulikt vis strever med og i livet. Noen har jobbet innen helt andre områder, noen er studenter, mens andre er i starten av karrieren.

– Jeg tror det er en stor styrke at vi har et såpass stort spenn. Mens noen av oss har flere tiår med erfaring bak oss, så har vi også yngre mennesker som er mer oppdatert på hvordan livet som ungdom er. Selv om vi jobber med tunge problemstillinger så er det en veldig god tone, og et oppløftende miljø. Og det tror jeg er fordi alle føler de gjør en forskjell, forteller Kari.

Kari tror ikke det er så viktig hvilken bakgrunn eller alder de frivillige i Kors på halsen har.

– Det viktigste er at de utviser medmenneskelighet, har lytteegenskaper og klarer å sette seg inn i andres situasjon, mener hun. Alle frivillige får opplæring før de starter i Kors på halsen.

Kari forteller at det er en trygghet at de frivillige som besvarer henvendelsene fra de unge sitter sammen i samme rom. Slik kan de dra nytte av hverandres kompetanse og styrke når ulike tema kommer opp i telefonsamtaler eller i chatter. Samtalene kan være både krevende og intense.

– Da er det også godt å vite at vi kan få støtte av gruppeledere eller ansatte. Frivillige som ønsker det, får også tilbud om debriefing etter en tung samtale.

På spørsmålet om Kari vil anbefale andre å bli frivillige så svarer hun ja. For henne er frivilligoppdraget i Kors på halsen veldig meningsfullt. Samtidig mener hun også at det er viktig å ha overskudd når man tar på seg et slikt oppdrag, og at det kanskje ikke er tiden for det dersom man står i en krise selv. Hun forteller at hun opplever det som både slitsomt og energigivende, og at det er det som gjør det så meningsfullt.

Vær en lytter

– Før jeg gikk ut av yrkeslivet jobbet jeg i psykisk helsevern, noe som på mange måter er en fordel. Men overgangen til Kors på halsen ga også noen utfordringer i starten, forteller Kari.

Fra sin tidligere arbeidsplass var hun vant til å kunne jobbe i lange prosesser.

– Så satt jeg der med én telefonsamtale eller én chat som eneste kontakt. Det kjentes i overkant begrenset.



Frivillig i Kors på halsen.

Likevel begynte hun å se at anonymiteten også hadde sine fordeler.

- Anonymiteten bidrar til at det blir lettere å åpne seg og ta opp saker som er vanskeligere å snakke om ansikt til ansikt, utdyper hun.
- Etter hvert merket jeg at med den begrensede kontakten var det mulig å gjøre en forskjell for de som tar kontakt med oss, sier Kari, og legger til:
- Som at det viktigste jeg kunne gjøre var å være der for dem. Lytte og prate på en ikke-dømmende måte. Som frivillig i Kors på halsen må man tåle å ikke løse problemene, men være en av mange hjelpere.

– De frivillige skal først og fremst være en som lytter og ikke en som nødvendigvis løser. Det er viktig. De som tar kontakt med oss forstår at samtalen har en begrenset tid. Men de vet også at de kan ta kontakt igjen hvis de trenger det.

Hun trekker frem at gode kollegaer og metodeverktøyet som Kors på halsen jobber ut fra gjør det lettere å ta imot og holde struktur når de utfordres på vanskelige temaer i samtaler de har med de unge.

Økning i telefonsamtaler

I Kors på halsen kan de unge ta kontakt med frivillige ved hjelp av chat, e-post eller

telefonsamtaler. Det vanligste er gjennom chat, men i det siste har det kommet flere telefonsamtaler, erfarer Kari. Dette kan skyldes en mer målrettet markedsføring mot telefontjenesten, men Kari tror også at noen unge har et så stort spenn i det de ønsker å ta opp, noe de bedre klarer å uttrykke på telefon.

– Så tror jeg også mange opplever en større grad av emosjonell støtte i en telefon eller i en chat, reflekterer Kari.

Imponert over de unge

Kari forteller at hun er imponert over hvor flinke mange unge er til å uttrykke seg om vanskelige og ofte private tema.

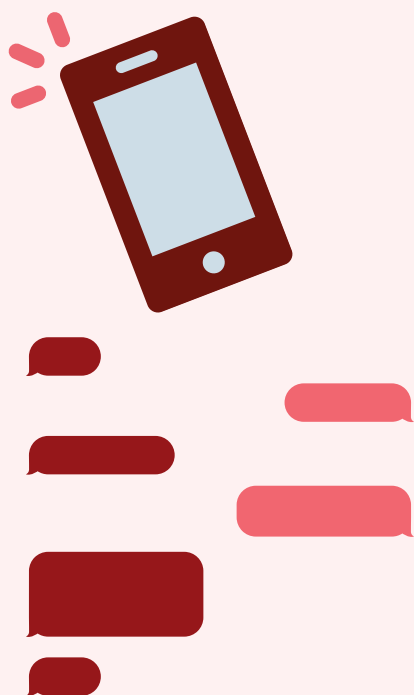
– De absolutt vanskeligste samtalene er de som ringer fem minutter før vakta er slutt og forteller at nå vil jeg ta livet av meg, forteller Kari.

– Da er det viktig å holde tunga rett i munnen. Hun forteller at da spør hun ofte om de bare skal

puste sammen en stund. Når en ung person tar kontakt på slutten av en vakt eller på slutten av dagen får personen alternativet om å bruke resten av tiden den frivillige har, ta kontakt når neste person kommer på vakt, eller ta kontakt igjen når Kors på halsen åpner igjen i neste dag. Om det er en krise kobles gruppeledere inn.

Men det er ikke bare tunge tema som tas opp i Kors på Halsen. Kari forteller om 12-14 åringene som ringer og forteller om problemer med venner, og der det er mulig å snakke sammen på en strukturert måte og finne løsninger sammen. Selv om alvoret ikke oppleves like stort utenfra er dette viktig og alvorlig for de unge som henvender seg. Da er gleden over å bli hørt på av en voksen, på en respektfull måte, stor. Kari forteller at det er en herlig opplevelse å få høre at man er «den greieste i hele verden» etter en slik samtale. Da sitter man og rødmer litt av glede, forteller hun.

Vår frivillige er anonymisert.



"..mange opplever en større grad av emosjonell støtte i en telefon eller i en chat"

Kapittel 6: Stolt leder for Røde Kors sitt samtaletilbud. Intervju med Nelli Kongshaug



I 40 år har Røde Kors gitt barn og unge noen å snakke med: – Det er ingenting som overrasker meg lenger

Siden Røde Kors åpnet samtaletilbudet Kors på halsen på midten av 80-tallet har verden endret seg enormt, utfordringene barn og unge sliter med er likevel mye det samme.

– Når jeg leser gamle rapporter slår det meg at barn og unge lurer på det samme i dag som da Kors på halsen ble startet i 1984, sier Nelli Kongshaug, som leder Kors på halsen, og legger til:

– Ungdom er ungdom, og skal gjennom det samme i dag, som for 40 år siden. De skal finne seg selv, finne sin identitet, og på sett og vis er det bra at det er konstant.

Samtidig mener Kongshaug at verden rundt barn og unge har endret seg mye.

– Mobil, internett og sosiale medier er ekstra dimensjoner som unge i dag må bale med, i tillegg til de utfordringene som alltid har ligget for dem som vokser opp.

Flere tar opp psykisk helse

En ting som trekkes frem er at psykisk helse generelt er mer oppe i dagen enn tidligere.

– Selv om tallene for hvor mange som sliter med psykiske utfordringer er nokså stabile, har det de siste årene blitt stadig flere som tar opp temaet når de kontakter Kors på halsen.

Akkurat hva dette skyldes er vanskelig å si, men Kongshaug tror at mindre stigma, og mulighet for å kontakte Kors på halsen over chat har vært avgjørende.

– I tillegg til at psykisk helse er blitt mer normalisert, og noe man snakker mer om i dag, er det nok også lettere å åpne seg opp over chat, fordi følelsen av anonymitet er større enn for eksempel over telefon.

Fortsatt viktig å bli hørt

– Når barn og ungdom tar kontakt med oss får de mulighet til å snakke med trygge voksenpersoner, som har tid til dem, helt anonymt, sier Kongshaug.

– Kors på halsen er her for å lytte, reflektere og snakke med de som trenger det. Enten det er om alvorlige utfordringer, eller fine opplevelser de bare vil dele.

Hun mener anonymiteten er avgjørende for at de som benytter seg av tjenesten skal kunne dele personlige utfordringer de står i.

– Om man for eksempel tar opp utfordringer med en lærer, kommer man til å møte den samme læreren i gangene eller i klasserommet, men med oss velger de helt selv når de vil ta kontakt.

Lang fartstid

Nelli Kongsghaug har vært leder for Kors på halsen i 11 år, men hadde allerede jobbet fem år i tjenesten, da hun gikk inn i lederrollen.

– Tallene viser at det fortsatt er behov fremover, spesielt med tanke på at lærere får ansvar for stadig flere elever, og antall helsesykepleiere blir stadig færre.

– Som leder for Kors på halsen er det viktig å ikke glemme hva det er vi jobber med, derfor tar jeg også noen vakter på telefonen, hvor jeg får snakket direkte med barna.

Fakta:

- Kors på halsen er Norges eneste hjelpelinje for barn opp til 18 år, hvor de kan snakke om akkurat hva de selv ønsker.
- Det er helt anonymt å ta kontakt, vi ser ikke IP-adresse eller telefonnummer.
- Tjenesten er basert på barns rett til å bli hørt, og jobber etter barnekonvensjonen.
- Vi åpnet 1.august 1984
- Kors på halsen tilbyr samtaler på chat, telefon og mail. I tillegg har tjenesten en egen nettside hvor barn og unge kan gi støtte, råd og tips til hverandre.
- Kors på halsen har åpent alle dager, hele året.
- De største enkelttemaene barn og unge snakker om i dag er selvmord, forelskelse, angst, fakta om kropp og selvskading.
- Kors på halsen het tidligere hhv. Barnas kontakttelefon og Barn og unges kontakttelefon.
- I 2005 åpnet tjenesten en nettside, og barn og unge kunne sende mailhenvendelser.
- I 2010 startet vi med chat en dag i uken. Nå har vi åpent hver dag, hele året, på chat.
- Frivillige fra 22 år besvarer henvendelsene, ingen øvre aldersgrense.
- I 2012 sparket vi i gang med prosjektet "Barn og ungdom er eksperter på eget liv" som har blitt til Kors på halsens eget ekspertpanel av ungdommer.

Kapittel 7: Hvis de unge selv fikk bestemme

Å bli hørt handler for mange om å be om hjelp når de trenger det. Men terskelen for å be om hjelp eller snakke med noen når vi har det vanskelig, kan være høy. Ungdommene i Røde Kors-undersøkelsen har flere forslag til tiltak som kan bidra til at barn og unge oppsøker hjelp når de trenger det.

- ➔ **Reduksjon av stigma:** Redusere stigma rundt det å søke hjelp, spesielt for utfordringer relatert til seksualitet og psykiske utfordringer.
- ➔ **Informasjon:** Barn og unge trenger å vite hvilke ressurser som er tilgjengelige, hvordan de kan få tilgang til disse, og hva de kan forvente når de søker hjelp.
- ➔ **Trygge og anonyme tjenester:** Anonyme hjelpetjenester som ung.no og Kors på halsen kan gjøre det lettere for unge å ta det første steget uten å føle seg utsatt. Det er også viktig at taushetsplikten blir overholdt.
- ➔ **Tilgjengelighet:** Skolen bør ha tilgang til skolepsykologer, rådgivere og helsesykepleier som kan gi umiddelbar støtte og henvisning til videre behandling om nødvendig. Det bør også være lett tilgang til helsetjenester i lokalsamfunnet.

➔ **Åpen dialog:** Skape et miljø hvor det er normalt og akseptert å snakke om følelser og problemer. Dette kan inkludere klassediskusjoner, gruppeaktiviteter, og ikke minst oppmuntring fra voksne rollemodeller.

➔ **Fjerne praktiske barrierer:** Gjøre det enkelt og kostnadsfritt for unge å få hjelp. Dette kan inkludere gratistjenester, lett tilgjengelige konsultasjonstimer, og enkel transport til og fra tjenester.



