

# ÅRSRAPPORT 2025





**Nelli Kongshaug, leder i Kors på halsen**

Foto: Martin-Phillip Fjellanger

Jeg er så stolt av alt vi har klart å få til i 2025. Vi har implementert et nytt telefonisystem, laget ny grunnopplæring og gjennomført flere kompetansehevende tiltak for frivillige.

I løpet av året har vi utvidet åpningstiden to dager i uken. Det har fungert veldig bra, både for frivillige som er på vakt til midnatt og de unge som tar kontakt.

I oktober åpnet vi en telefontjeneste på nordsamisk. Et prosjekt hvor vi har lært mye og klart å bygge et robust system som kan utvides etter hvert. Annenhver onsdag sitter frivillige klare til å svare på henvendelser.

Med en målgruppe som stadig endrer seg, og som krever at Kors på halsen alltid jobber med å være synlige, ble det gjennomført en dugnad der frivillige pakket over 1200 konvolutter med materiell. To plakater og info om Kors på halsen ble sendt til alle ungdomsskoler i landet. Vi har også laget en ny presentasjon for lærere på barneskolen, produsert innhold til sosiale medier og vært til stede på ulike arrangementer hvor barn og unge er.

Kors på halsen har mange kompetente og engasjerte frivillige som stiller opp og gjør det mulig å holde tjenesten åpen, hver dag hele året. Når driften er sikret, gir det muligheter for prosjekter som bidrar til å videreutvikle tjenesten til beste for barn og unge.

## INNHold

<b>Barns medvirkning</b>	<b>3</b>
<b>Tall i 2025</b>	<b>4</b>
<b>Temaene i 2025</b>	<b>6</b>
<b>Frivilligheten</b>	<b>10</b>
<b>Synlighet</b>	<b>12</b>
<b>Prosjektene</b>	<b>14</b>

### KORS PÅ HALSEN

**Postadresse:** Oslo Røde Kors,  
Postboks 3 Grønland, 0133 Oslo

**E-post:** korspahalsen@redcross.no  
Sentralbord Røde Kors: 22 05 40 00

**Utgiver:** Røde Kors

**Redaktør:** Emily Ellis

**Design:** wjprofil.no

**Foto, redaksjonelt:** Kors på halsen,  
Martin-Phillip Fjellanger og Hanna  
Erdal/Ry Design Studio

**Illustrasjon forside og s. 13:** Ragna  
Oline Botten

**K O R S**  
PÅ HALSEN

# Barns medvirkning

**Barn og unge vet best hvordan Kors på halsen kan være en god tjeneste for dem. De har også rett til å si sin mening og bli hørt, etter artikkel 12-1 i Barnekonvensjonen. Derfor står barn og unges medvirkning sentralt i alt Kors på halsen gjør – fra samtaler der barnet setter agendaen, til ungdoms deltakelse og innflytelse på strategi, prosjekter og digital utvikling.**

Kjernen i medvirkningsarbeidet er Ekspertpanelet, en gruppe ungdommer som på frivillig basis bidrar til utvikling og kvalitetssikring av tjenesten. Panelet er basert i Oslo og involvert i alle deler av arbeidet. Ved utgangen av 2025 besto panelet av seks ungdommer. Antallet har vært lavere enn tidligere år, en utvikling som har skjedd parallelt med at andre deler av medvirkningsarbeidet har blitt styrket.

I 2025 har Ekspertpanelet blant annet diskutert ungdoms syn på ulike tema, testet tjenesten og gitt tilbakemeldinger om hva som kan gjøre samtalene enda bedre. De har også bidratt inn i arbeid med nytt undervisningsopplegg om Kors på halsen, videreutvikling av nettsiden, utvidelse av åpningstiden og synlighetsarbeid.

I det EU-finansierte prosjektet Better Internet for Kids (BIK) deltok en av ekspertene som Norges ungdomsrepresentant i BIK youth panel på Safer Internet Forum i Brussel i november, mens en annen deltok som ungdomsrepresentant i advisory board for den norske delen av prosjektet.

## Andre medvirkningsaktiviteter i 2025:

- Samiske barn og unge har vært involvert i utviklingen av et samisk språklig tilbud, i form av workshop og fokusgrupper
- Elever på 5.trinn har testet undervisningsopplegg og vært med på å utvikle nye klistremerker
- Besøkende på nettsiden har gitt innspill til utvidet åpningstid
- Ungdom fra andre Røde Kors-aktiviteter har gitt innspill til nye talemeldinger på telefon

“

*Som en del av Ekspertpanelet, og nå en BIK youth ambassadør, har denne opplevelsen vært veldig givende. Jeg har møtt flere unge med samme meninger som meg, men også voksne som jobber hver dag for at vi, som barn, kan være med på å påvirke Europas digitale fremtid. Jeg er takknemlig for muligheten og vil se tilbake til opplevelsen mange år fremover.*

**Amalia (16), ekspertpanelet**

»»  
**Ungdom fra ekspertpanelet på Safer Internet Forum**

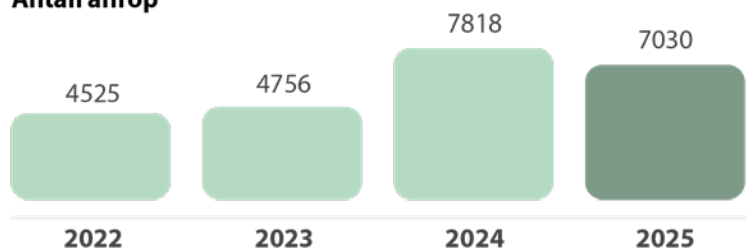
Foto: Kors på halsen



# Tall i 2025

I 2025 mottok Kors på halsen 26 588 henvendelser på chat, telefon og mail. Av disse ble 20 298 besvarte. Sammenlignet med 2024 har antall henvendelser gått ned med 6,4%.

## Antall anrop



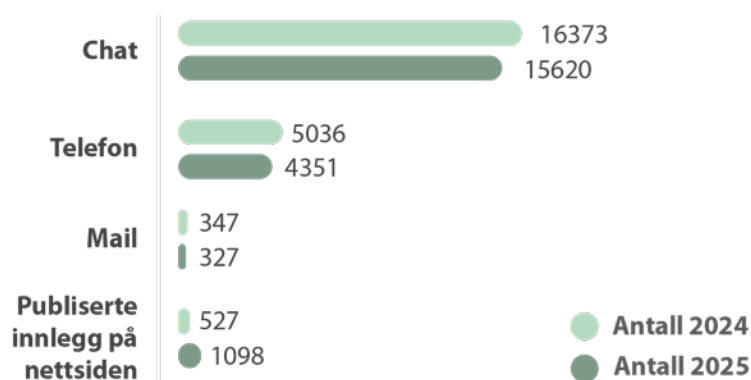
Henvendelser på telefon har gått ned med 10% sammenlignet med 2024, men har holdt seg høyt sett opp imot 2023 og 2022.

Aktiviteten på «Les og snakk med barn og unge» har økt. Her kan barn og unge skrive spørsmål og svare anonymt. Alle innlegg modereres før publisering. Antall spørsmål og svar mer enn doblet seg fra 2024 til 2025.

## Henvendelser og svarprosent

Kors på halsen besvarte 76% av alle henvendelser i 2025. Chat er fremdeles den desidert største kanalen med 19 231 henvendelser og 15 620 besvarte.

## Antall besvarte samtaler per kanal



## De 15 største temaene

Kors på halsen er et samtaletilbud hvor barn og unge får snakke om det de ønsker, ingen tema er for små og ingen tema er for store. Det enkelte temaet det var flest samtaler om var selvmord, noe som har holdt seg stabilt over mange år. Det har vært størst nedgang i samtaler om selvskading, vold og overgrep, mens vi har sett en økning i samtaler om identitet – særlig knyttet til kjønnsidentitet og legning.

## Selvmord

## Glede

## Forelskelse

## Trist / nedstemt

## Kjæreste

## Fortvilelse

## Fakta om kropp

## Frustrasjon

## Selvskading

## Venner / vennskap

## Krangel / konflikt i hjemmet

## Relasjon til foreldre / foresatte

## Frykt / redsel

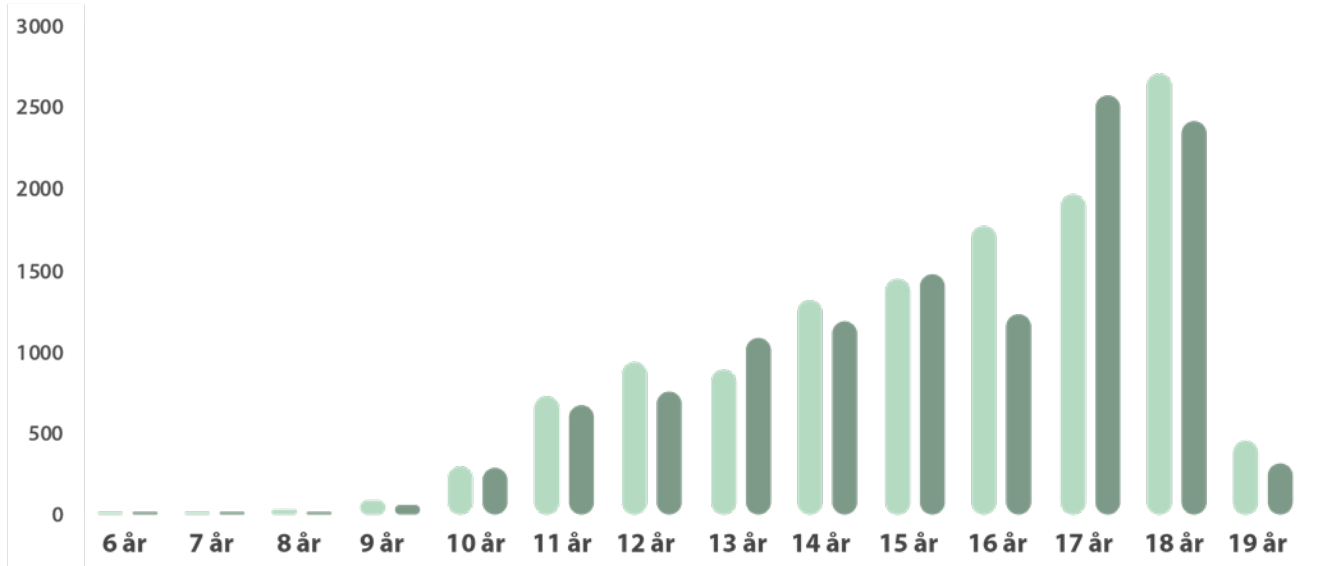
## Spiseforstyrrelser

## Sorg

## Aldersfordeling 6 til 19 år

Gjennomsnittsalderen for samtaler med kjent alder i 2025 var 15,4 år, som er det samme som i 2024. Kors på halsen har i løpet av 2025 tydeliggjort rammene for tjenesten og åpner ikke lenger for samtaler med personer som er 18 år eller eldre.

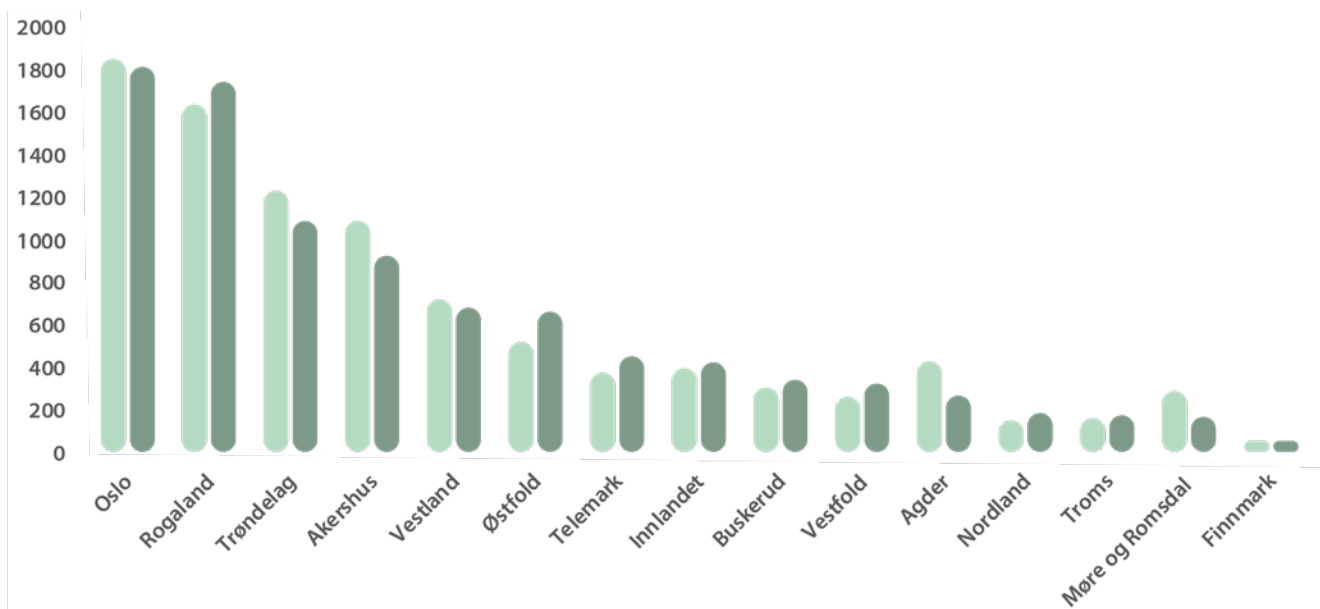
● Antall 2024  
● Antall 2025



## Fylkesfordeling

Kors på halsen blir kontaktet av barn og unge fra hele landet, men hadde flest samtaler med barn fra Oslo, Rogaland og Trøndelag i 2025. Til tross for en generell nedgang i antall henvendelser, har antall samtaler med barn økt med over 10% fra hvert av fylkene Østfold, Vestfold, Telemark, Nordland og Buskerud.

● Antall 2024  
● Antall 2025



# Temaene vi fokuserte på i 2025

Kors på halsen arbeider ut fra et temaårshjul med et hovedtema for hvert kvartal. I løpet av kvartalet arbeider vi med tre ulike faser. Innsikt og medvirkning, kompetanseheving av frivillige og kommunikasjon rettet mot målgruppen.

## Ensomhet

Det har vært en kraftig økning blant unge som opplever ensomhet. Det er flere mulige forklaringer på denne økningen, blant annet sosiale medier, økende sosiale forskjeller og økt sosialt press. Kors på halsen har mange samtaler med barn og unge som forteller om ulike former for utenforskap og ensomhet. Noe av det som går igjen i samtaler er at man føler seg alene og utestengt.

“

*Æ har liksom venner  
men de er ikke gode venner*

**Sitat Forum**

Samtalene hos Kors på halsen kan gi disse barna en opplevelse av å bli forstått og bekreftet, og det de har behov for er først og fremst å bli lyttet til av noen som ikke dømmer dem. Det å ikke ha venner kan for mange være skamfullt å innrømme, og de forteller det derfor ikke til foreldre eller andre voksne de kjenner. I noen samtaler ønsker barnet også tips og råd til hva de kan gjøre, og frivillige kan være en god veileder for å utforske mulige løsninger. Frivillige kan også bidra til å normalisere følelsen gjennom å fortelle at det å føle seg ensom er noe de aller fleste opplever i løpet av livet.

**Mange barn føler på ensomhet.  
Det betyr ikke at det vil være slik  
for alltid.**



## Rus og rusmidler

Holdningene til og bruken av rusmidler varierer blant ungdommer på samme måte som det varierer blant voksne. Uansett om man selv bruker dem eller ikke, så er ungdomstiden en periode hvor man må forholde seg til rusmidler på en eller annen måte. Det er derfor viktig at ungdom har tilgang til god og trygg informasjon om rus. God informasjon innebærer at vi som voksne tørr å snakke både om de positive effektene rus kan ha, og hva som kan være risikoene. God

informasjon gjør det lettere for ungdommer å ta riktige valg når de skal ta stilling til om de skal prøve eller ikke.

På Kors på halsen kan ungdom snakke om rus og rusmidler uten å bli møtt med moralisering eller konsekvenser. De frivillige møter barna med en nysgjerrig holdning som gjør det mulig for dem å dele både positive og negative erfaringer med rus, eller stille spørsmål hvis det er noe de lurer på.

I noen samtaler handler det om at ungdommen er bekymret for familie eller venner som ruser seg. Slike bekymringer det kan være vanskelig å snakke med andre om, fordi man er redd for hvilke konsekvenser det kan få. Da er det viktig å kunne snakke anonymt med noen som møter deg med empati og forståelse, både fordi det har en lindrende effekt der og da, men også fordi det kan være det første steget mot å tørre å fortelle om bekymringene til noen andre.

### Kors på halsen annonse TikTok og Snapchat

Hva kan jeg gjøre hvis noen kollapser etter å ha inntatt et rusmiddel?

**Ring 113** hvis svaret på et eller flere av disse **spørsmålene er ja:**

- Er personen bevisstløs?
- Puster personen dårlig?
- Har personen tisset på seg?
- Har personen tatt mer enn ett rusmiddel?
- Har personen hodeskader?

- **Ikke gå fra en bevisstløs person**
- Legg personen i **stabilt sideleie**, slik at hen ikke kveles av oppkast
- **Hvis personen ikke puster – gi førstehjelp**

På **Kors på halsen** kan du snakke helt anonymt om rus og rusmidler

**Uansett hva!**

Trygt og anonymt samtaletilbud for deg under 18 år

**KORS**  
**PÅ HALSEN**

 **Røde Kors**

[korspåhalsen.no](https://korspåhalsen.no)

## Andre hjelpeinstanser

Kors på halsen er et lavterskeltilbud og et supplement til andre hjelpeinstanser. I mange samtaler ønsker barnet kun noen å snakke med, og de får det de trenger i den samtalen. I andre samtaler ønsker barnet råd om hvor de kan henvende seg for å få mer eller annen type hjelp. Vi vet det kan være utfordrende for barn og unge å ha oversikt over hvilke hjelpeinstanser som finnes og hva de kan tilby, og derfor er det så viktig at frivillige har denne kompetansen.

Skolehelsetjenesten er et gratis helsetilbud for barn og unge, som det er lovpålagt å ha i alle kommuner, og det er helsesykepleierne som utfører de fleste oppgavene. Siden dette er et tilbud alle barn skal ha tilgang på, henviser Kors på halsen som oftest

barna videre til helsesykepleiere i samtaler hvor det er behov for mer hjelp.

Hovedfokuset til den frivillige skal alltid være på å gi barnet en god samtale med Kors på halsen. Videre er det viktig at den frivillige undersøker om barnet faktisk ønsker å snakke med noen andre. Hvis det er tilfelle kan den frivillige gi informasjon om andre hjelpeinstanser, men de må aldri love at andre kan hjelpe. Vi vet at det er store forskjeller i landet med tanke på ressurser i skolehelsetjenesten, og det er ikke lenger noe måltall for maksimalt antall elver per helsesykepleier.



Jeg skjønner at det ikke er så lett å vite hva du skal gjøre...

..når alt bare føles dritt

## Selvskading

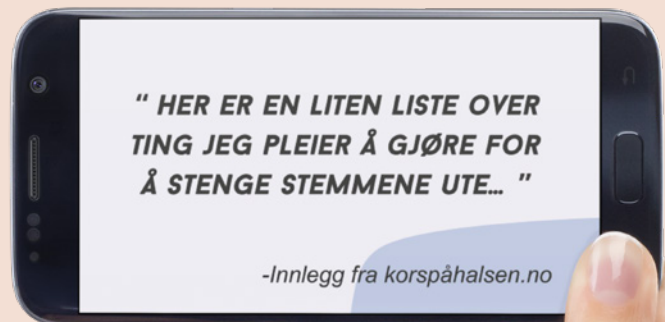
Selvskading defineres som en skade en person har påført seg selv med vilje, uten hensikt om å dø. Antall unge som selvskader har tredoblet seg de siste 15 årene, noe som er bekymringsverdig og gjør at behandlingstilbudet ikke har kapasitet til å hjelpe alle. Hva denne kraftige økningen skyldes har man ikke et klart svar på, men noe av forklaringen kan være smitte eller en smitteeffekt via sosiale medier.

Mange oppgir at utenforskap og ensomhet er noen av grunnene til at man begynte å selvskade. På sosiale medier opplever de å få et fellesskap med andre som forstår dem og står i mye av det samme som dem selv.

Som voksen kan det virke uforståelig og skremmende når et barn velger å påføre seg selv skade. Denne

frykten kan hindre oss fra å ha gode samtaler med barnet om hva som ligger bak selvskadingen. På Kors på helsen møter barna trygge voksne som anerkjenner at selvskadingen har en funksjon og at det kan oppleves positivt der og da. Voksne som ikke dømmer, men heller er nysgjerrige på hva som er årsakene til at man selvskader. I tillegg

kan frivillige hjelpe barnet med å sette ord på følelsene og utforske alternative mestringsstrategier.



Innlegg fra "Les og snakk med barn og unge" løftet på Instagram.



**Illustrasjonsbilde** Foto: Hanna Erdal Ry Design Studio

# Frivilligheten

I 2025 har vi sett en økning i antall frivillige som ønsker å bidra i Kors på halsen. Antall timer frivillige har brukt på vakt har økt med om lag 7% det siste året. Økningen har bidratt til at vi har opprettholdt en svarprosent på 76%.

Det vil alltid være noe turnover blant frivillige, men en styrket satsing på digitale vakter har gjort det mulig å fortsette som frivillig uavhengig av bosted eller forandringer i livssituasjon. Dette har bidratt til økt fleksibilitet og bedre utnyttelse av frivillige ressurser. Samlet sett har vi mange frivillige med lang erfaring, blant annet 70 frivillige med mer enn fem års fartstid. Denne kontinuiteten er av stor verdi for kvaliteten i tjenesten.

## Opplæring

Det har i 2025 vært rekruttert mange frivillige til opplæringsgruppen, og hoveddelen av opplæringen har blitt gjennomført av frivillige selv. Dette gir nye frivillige mulighet til å møte og lære av erfarne frivillige allerede i opplæringsfasen, og bidrar til tidlig tilhørighet og trygghet i rollen. I 2025 gjennomførte totalt 108 nye frivillige opplæring i Kors på halsen.

## Nytt telefonsystem

I forbindelse med etableringen av et samisk samtaletilbud i Kors på halsen ble det i 2025 tatt i bruk et nytt telefonsystem (Zisson) som har gitt økt fleksibilitet i tjenesten. Det er nå mulig for frivillige å besvare samtaler hjemmefra, samtidig som gruppeleder eller ansatt kan koble seg på ved behov for støtte eller kvalitetssikring.

# Opplæringsgruppen

Opplæringsgruppen i Oslo har i løpet av 2025 vokst fra 5 til 11 frivillige. De frivillige i denne gruppen holder opplæringene som rustet de nye frivillige for vakt og har til sammen lost 74 nye frivillige trygt i havn i løpet av året.

Den enkelte frivillige holder opp til 8 moduler hver fordelt på 4 opplæringsrunder årlig. Hvert år holder vi en kick-off hvor vi går gjennom læringspunkter, problemstillinger og justeringer, med fokus på å bli et sammensveiset team som samhandler godt.

Vi er utrolig takknemlige for den jobben de frivillige legger ned i denne gruppen.

“

*Det er givende å normalisere å snakke om vanskelige ting. Gjennom å gjøre det her blir det kanskje lettere å gjøre det til en voksen de stoler på. Det er meningsfullt å bidra til det*

**Frivillig**

Per i dag benyttes løsningen i det samiske tilbudet, men systemet vurderes også som et viktig verktøy i en eventuell beredskapssituasjon der fysisk oppmøte ikke er mulig.

## Frivillig innsats utenfor kjerneaktiviteten

Frivillige har også i 2025 bidratt aktivt med oppgaver knyttet til utvikling, synlighet og støttefunksjoner i Kors på halsen. Blant annet innen rekruttering, markedsføring, opplæring, fasilitering av ekspertpanelet, gruppeledelse og prosjektarbeid. Som en del av dette arbeidet har frivillige bidratt til informasjons- og formidlingsarbeid overfor barn og unge på større arrangementer som Norway Cup og SpillExpo, og deltatt i utviklingsarbeidet knyttet til prosjektene «Framtidens

frivillighet» og «Svare på samisk». Ungdommer som har vært en del av ekspertpanelet kan bli en del av en egen gruppe for unge frivillige, som har egne oppgaver blant annet knyttet til markedsføring.

Bidrag fra frivillige i slike roller er avgjørende for kvalitet og videre utvikling av tilbudet nasjonalt.

## Samhold og miljø

Gjennom året har det vært gjennomført flere sosiale arrangementer for frivillige på både i Bergen og Oslo med god deltakelse. Dette inkluderer blant annet både minigolf, julemusikkbingo, sommerfest og julebord. Slike møteplasser bidrar til å styrke fellesskap, inkludering og tilhørighet blant frivillige. Det er hyggelig å se at frivillige er gode på å inkludere og ta vare på hverandre i sosiale samlinger, og vi er sikre på

at dette bidrar til å skape et godt arbeidsmiljø på vakt.

Resultatene fra årets trivselsundersøkelse viser at 99 prosent av de frivillige både trives godt i rollen og vil anbefale det å være frivillig i Kors på halsen til venner og kjente. Dette bekrefter at fellesskap og ivaretagelse gir gode resultater.

“

*Jeg skulle ønske alle fikk være med i Kors på halsen, for så godt samhold som vi har her er det vanskelig å finne*

**Frivillig**

# Synlighet

Hver dag jobber Kors på halsen med at barn og unge skal få vite om tjenesten sånn at de kan bruke den når de ønsker det. I 2025 var Kors på halsen synlige på mange ulike flater og arenaer for å nå ut til målgruppa.

## Sosiale medier

Kors på halsen deler innhold på sosiale medier både organisk og som betalt annonsering. I året som gikk ble det annonsert på TikTok, Snapchat og YouTube, og jevnlig delt egenprodusert innhold på TikTok, Instagram og Facebook. Ekspertpanelet bidrar godt inn i synlighetsarbeidet både med innspill til tematikk og trender, og produksjon av innhold. Totalt hadde vi over 32 000 000 visninger på annonsene vi hadde ute i året som gikk.

## Stands

På Norwaycup kunne barna og ungdommene som besøkte standen skrive på kort om hva som gjorde dem for eksempel glade, sinte eller flau. Over 6000 kort ble skrevet og like mange sjokolader ble delt ut.

På SpillExpo hadde vi lykkeshjul på stand der man kunne vinne premier og materiell med kontaktinfo. Kors på halsen sin deltakelse på SpillExpo er en del av Better Internet for Kids-prosjektet.

Helsesykepleierkongressen er en viktig arena for Kors på halsen. Helsesykepleiere er gode ressurser for barn og unge, og i mange samtaler blir unge henvist videre til dem. Arenaen gir mulighet for gode samtaler med helsesykepleiere fra hele landet. Over 500 plakater til oppheng på skoler og helsestasjoner ble delt ut, samt flere tusen visittkort og klistremerker

**Ansatt på stand på SpillExpo** Foto: Kors på halsen



## Informasjon om Kors på halsen på skolen

Barn vi har snakket med i medvirkningsprosesser har fortalt oss at hvis de skal få vite om noe viktig, så vil de høre det fra læreren sin. I 2025 har Kors på halsen derfor på ulike måter arbeidet for å øke synligheten på skolene.

I løpet av høsten sendte Kors på halsen ut plakater til alle ungdomsskolene i Norge. Plakatene ble sendt ut på bokmål, nynorsk og nordsamisk. I tillegg ble et kort og enkelt undervisningsopplegg til skolen om Kors på halsen ferdigstilt og gjort tilgjengelig for nedlastning via Røde Kors sine nettsider. Opplegget er et resultat av innsiktsarbeid gjennomført i 2023 og 2024 med elever og lærere på mellomtrinnet, og det er testet ut på 5.trinn.

Et av innspillene barn kom med i utviklingen var at det kunne være enklere å huske Kors på halsen hvis de fikk små ting med kontaktinfo på, for eksempel klistremerker, i forbindelse med opplegget. Nye klistremerker ble utarbeidet av student på arkitektthøyskolen Ragna Oline Botten, etter workshop med elever fra mellomtrinnet.

Klistremerkene kan nå bestilles gratis, i likhet med annet Kors på halsen materiell på [korspahalsen.no](https://korspahalsen.no)

Grafisk designer og frivillig i Kors på halsen har utviklet digitale plakater samt infokort til voksne i samarbeid med ansatte, eksperter og deltakere i Oslo Røde Kors. De digitale plakatene er sendt ut til flere skoler og var synlig på alle skolebussene i Finnmark i desember.

## Annet synlighetsarbeid

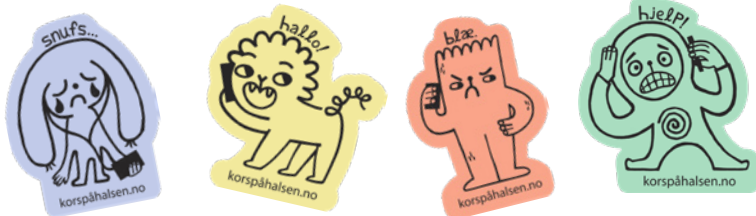
Kors på halsen sender ut informasjon om Kors på halsen som støtteaktør, til Røde Kors lokalt og andre aktører ved alvorlige hendelser der barn og unge blir berørt. Mange forsendelser med gratis materiell ble også sendt ut til de som la inn bestillinger via nettsiden.

TikTok-profilen Dripstad i Nora Collective og Kors på halsen hadde fint samarbeid sommerhalvåret. Sahal Arrale laget to videoer om viktigheten av å snakke med noen, som han delte på sin profil. I podcasten La oss gå, hadde vi reklamespotter om Kors på halsen og hvordan man kan bruke tjenesten.

Det har vært et innholdsrikt år med mye variert synlighet og vi vil fortsette å jobbe videre med å opprettholde og videreutvikle synligheten vår fremover. Det er viktig at barn og unge får vite at det finnes et sted der man kan snakke om det man vil, helt trygt, anonymt og fritt. Uansett hva det er.



Undervisningsopplegg til skolene om Kors på halsen



# Prosjektene

Kors på halsen jobber kontinuerlig med å videreutvikle tjenesten for fremtiden. I 2025 har vi jobbet med tre prosjekter: Svare på samisk, Rigget for fremtidens frivillighet og Trygg digital oppvekst.

## Prosjekt "Svare på samisk"

Prosjektet, som er delfinansiert av Sametinget, bygde videre på arbeidet som ble gjort i prosjektperioden i 2024. Målet var å gjøre Kors på halsen mer tilgjengelig for samiske barn og unge, slik at flere får mulighet til å snakke om tanker og følelser på sitt eget språk.

1. oktober 2025 åpnet Kors på halsen en egen telefonlinje på nordsamisk. Linjen har siden vært tilgjengelig annenhver onsdag fra kl. 18.00 til 21.00. Det arbeides nå med å rekruttere flere frivillige for å kunne utvide åpningstiden til hver onsdag.

Nettsiden er videreutviklet med en egen side på nordsamisk, noe som gjør tjenesten mer tilgjengelig for målgruppen. I tillegg er det produsert en kampanjefilm i samarbeid med Forest People. Filmen skal publiseres i sosiale medier i 2026 for å øke synligheten og nå flere samiske barn og unge.



Poster og visittkort



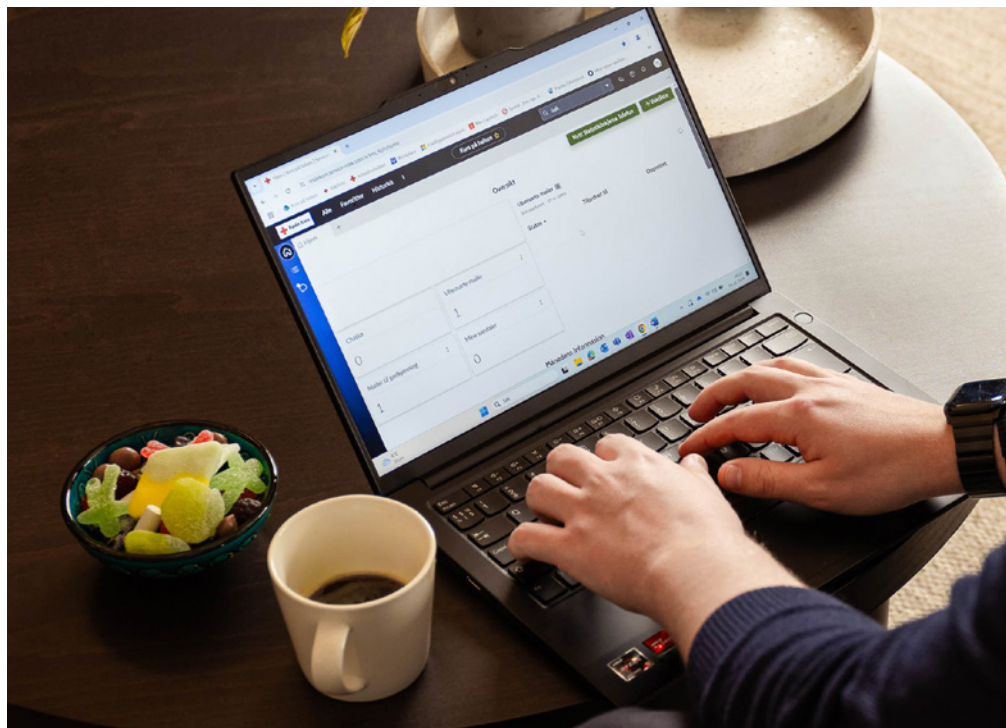
## Rigget for fremtidens frivillighet

«Rigget for fremtidens frivillighet» har vært et toårig prosjekt, delfinansiert av Stiftelsen DAM, og har pågått i 2024 og 2025.

Kors på halsen har i 2025 utvidet åpningstidene med totalt fire timer. Tjenesten holder nå chatten åpen til midnatt på tirsdager og torsdager. Prosjektet har lagt til rette for at frivillige kan ta vakter hjemmefra, noe som styrker både fleksibiliteten og beredskapen i tjenesten. Det er rekruttert flere nye frivillige til disse tidspunktene, og den høye pågangen fra barn og unge viser at det er et reelt behov. Kors på halsen vil derfor videreføre åpningstid til midnatt to dager i uken, og samtidig vurdere å utvide ytterligere på sikt.

I løpet av prosjektet er det utviklet en heldigital opplæringsmodell bestående av e-læringsmoduler og webinarer. Dette gjør opplæringsløpet mer fleksibelt

og tilgjengelig for frivillige. Kors på halsen er nå bedre rustet for fremtidens frivillighet.



Prosjekt fremtidens frivillighet Foto: Shoots

## Trygg digital oppvekst

Kors på halsen har også i 2025 vært en del av det EU-finansierte prosjektet Better Internet for Kids, som en del av det norske Safer Internet Center. Kors på halsens rolle i prosjektet er å ta imot samtaler fra barn og unge om livet på nett. I 2025 hadde Kors på halsen i overkant av 1500 slike samtaler.

To ganger i året deltar ansatte i Kors på halsen på training-møter i prosjektet, og kompetansen

kommer videre til frivillige i form av fagressurser og temakvelder.

I 2025 jobbet Kors på halsen med både interne og eksterne fagressurser om barn og unges digitale liv, og de frivillige reflekterte rundt temaet sammen rundt temaet mens de var på vakt. Det ble lagt spesielt vekt på digital mobbing, som er noe Kors på halsen har mange samtaler om.

Kors på halsen bidrar inn i nettverksarbeid i prosjektet, blant annet knyttet til ungdomsmedvirkning og i arbeidsgruppe for hjelpetjenester for barn og unge. I 2025 deltok Kors på halsen også på FN-konferansen Internet Governance Forum, sammen med kollegaer fra andre deler av prosjektet.



Delfinansiert av  
Den europeiske union

## OM OSS

- Tjenesten på [www.korspaahalsen.no](http://www.korspaahalsen.no) er gratis og anonym for alle under 18 år.
- Du kan velge om du vil kontakte oss på chat, mail eller telefon 800 33 321.
- Åpent alle dager 14.00–22.00 + (Chat til 00.00 tirsdager og torsdager). (Sommer, - og juleferie 16.00–22.00).
- Det er også mulig å lese innlegg og snakke med andre unge på nettsiden. Alle innlegg godkjennes før publisering.

**K O R S**  
**P Å H A L S E N**

## 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 tanker og følelser, styrke barnas handlekraft og bidra til håp for fremtiden.

## Slik ønsker vi å møte barna 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