

Ungdommenes stemme

- Sammenfatning av dybdeintervju i forbindelse med utviklingen av Nittedal Ung

«Veldig fan av det prosjektet dere starter nå, håper jeg kan bli en del av det. Burde vært gjort for mange år siden, ingen som gjorde noe sånt for oss. Noe av det beste jeg har hørt på lenge. Jeg vet at Oslo kommune har gjort veldig mye for ungdommen sin, så nå syns jeg det er på tide at Nittedal stepper opp og at vi også begynner å vise litt muskler, ikke sant».

- Leonardo

Tjenestene som jobber direkte med ungdom har i løpet av oktober og november 2020 gjennomført totalt åtte dybdeintervjuer med ungdom i alderen 19 – 31 år. Det er intervjuet to menn og seks kvinner. De blir heretter referert til som *ungdommer*. Ved sitater og i redigerte dybdeintervju brukes dekknavn som ungdommene har vært med å velge. Samlet materiale består av over 20 timer med samtaler, transkribert til over 70 000 ord.

Metode

Det er tatt utgangspunkt i en såkalt brukerreise, der intervjuer har fulgt ungdommens livshistorie fra første gang de kan huske eller har blitt fortalt at de møtte utfordringer som hadde store konsekvenser for egen livsmestring, og fram til i dag. Metoden tar utgangspunkt i fri fortelling, der intervjuer stiller åpne spørsmål og holder egne meninger for seg selv. Det har vært fokus på hendelser ungdommen har opplevd som avgjørende for egen livsmestring. Med dette menes tilknytning til barnehage, skole, utdanning og arbeid, psykisk og fysisk helse, samt følelsen av tilhørighet og utenforskap. Opplevelsen og følelsen rundt disse hendelsene er videre knyttet til hvilke tjenester og personer som var til stede, og i hvilken grad ungdommen følte seg sett, hørt og hjulpet av disse.

Hvem er de?

Intervjuene er gjennomført av Utekontakten (1), ambulansetjeneste (2), NAV (1), miljøterapeut Vargveien (1) og ungdomskordinator (3).

Alle ungdommene har vært i kontakt med to eller flere av tjenestene. Ungdommene kommer fra forskjellige steder i bygda, og er fra forskjellige

årskull. Alder spenner fra slutten av tenårene til begynnelsen av trettiårene. Seks av ungdommene er tidlig i tyveårene.

Av utfordringer ungdommene har stått i nevnes vanskelige hjemmeforhold (5) inkludert psykisk og fysisk uhelse i hjemmet, utenforskap (4/8) inkludert lite sosialt nettverk og psykisk og fysisk mobbing, angst (6), depresjon (4), og andre psykiske og fysiske helsemessige utfordringer (5) inkludert spiseforstyrrelser (2), selvskading (3), overvekt (2) og søvnproblemer (4). Utfordringer med konsentrasjon går igjen hos flere, og flere av ungdommene forteller om diagnoser som er satt sent i tenårene eller tidlig i 20-årene. Fire av ungdommene forteller om utfordringer med rus, og en eller to av dem har vært del av et miljø preget av kriminalitet og rus. Flere har vært utsatt for vold og en har fortalt om voldtekt. To har fortalt om tidligere alvorlige selvmordstanker. De fleste har hatt store utfordringer med økonomi og bolig, og flere har hatt eller har økonomisk gjeld.

Til sammen har de vært i kontakt med kontaktlærere, helsesøstre, miljøarbeidere og rådgivere på skolen, Utekontakten, Barnevernet inkludert tiltak, BUP, PPT, Helsestasjonen for ungdom, Familieteamet, Oppfølgingstjenesten, ungdomskoordinator, ungdomsteamet i NAV, ambulant tjeneste, DPS, spesialisthelsetjenester og politi.

På intervjutidspunktet er én av ungdommene i arbeidstrening via NAV, én er ansatt med lønnstilskudd, én er ufør, to er i gang med å fullføre videregående utdanning mens én har planer om det. Fem av ungdommene har fullført videregående løp hvorav to har fagbrev. Ingen har fullført videregående utdanning på normert tid. Tre av ungdommene er jobbsøkere, hvorav to er i utvidet oppfølging via NAV. Én bor hjemme, én eier bolig og en bor i bemannet bolig, mens de fem andre leier – to med økonomisk sosialhjelp via NAV.

Alle mottar tjenester på tidspunktet for intervjuet. Dette innebærer oppfølging av utekontakt, ungdomsteamet i NAV inkludert Utvidet oppfølging; ruskonsulent og ungdomskoordinator, ambulant tjeneste, ettervern fra barnevernet, fastlege, DPS, støttekontakt, støttekontaktgruppe og Oppfølgingstjenesten.

Ungdommenes livshistorier

Hver ungdom har sin unike historie, og denne sammenfatningen gir kun et innblikk i deres erfaringer og refleksjoner.

Dette er åtte forskjellige ungdommer som allerede i barnehagen eller i løpet av barneskolen opplevde å stå alene i utfordringer de ikke hadde verktøy til å håndtere på egenhånd.

Flere forteller om en opplevelse av å ikke bli likt av ansatte på skolen. Mange har opplevd alvorlig psykisk og fysisk mobbing der det er satt i gang tiltak, men ikke tilstrekkelig til å løse problemet. Flere av de har *selv* følt seg som

problemet, og rettet sinnet innover. Flere har opplevd det som vanskelig å bli inkludert av jevnaldrende. De har opplevd utenforskap.

Et fellestrekk er at utfordringene de har stått eller står i, har vart over lang tid. To av ungdommene som er intervjuet, forteller at utfordringene allerede startet i barnehagen. For den ene var det synlig i form av konsentrasjonsutfordringer. Den andre forteller at hun allerede da følte seg alene, og hadde store utfordringer med vonde følelser som ikke ble møtt i tilstrekkelig grad. Hun forteller at hun ofte kunne ligge og gråte lenge før noen kom og trøstet. Senere ble hun utagerende og nedstemt.

Alle åtte forteller om vanskelige situasjoner i løpet av barneskolen der de ikke ble sett eller hørt, eller der de ikke fikk *tilstrekkelig* hjelp av foresatte, voksne og apparatet rundt seg til å håndtere, bearbeide og finne løsninger på utfordringene de møtte. Alle har opplevd å bli sett og hjulpet i noen situasjoner, men oppfølgingen av tjenestene rundt, bærer gjennomgående preg av mangel på kontinuitet og samarbeid. Blant mange har oppfølgingen fra tjenestene rundt (som BUP, PPT og barnevernet) opplevdes som stykket og delt. Flere har opplevd at de ikke har blitt tatt på alvor. Alle har opplevd en form for utenforskap: Å ikke bli likt, å bli mobbet, å ikke passe inn, å ikke få til "det alle andre får til".

«Bare at noen hadde spurt meg hadde jo hjulpet noe. Uansett om jeg hadde sagt at alt hadde gått bra eller ikke, bare det at noen faktisk ser at det er noe».

- Alexander

Når det gjelder å bli sett og hørt, er det helt tydelig at det er avgjørende for ungdommene med en personlig og varig relasjon med oppfølger. For de fleste ungdommene, er det ikke psykologen og spesialisthelsetjenesten som sitter igjen som de viktigste støttespillerne; men læreren, helsesykepleieren, miljøarbeideren, barnevernskonsulenten, miljøterapeuten, utekontakten og NAV-veilederen (inkludert ruskonsulent og ungdomskoordinator). Disse omtales som personer som så de, tok de på alvor, og virkelig ønsket å hjelpe. Personer som ikke bare gjorde jobben sin, men som var der og brydde seg, og har tilbudt praktisk bistand og støtte i deres daglige liv. Personer som så de som det hele mennesket de er, og ikke som utfordringene eller problemet de sto eller står i.

Aller viktigst er likevel det sosiale nettverket de har rundt seg. Det å ha en eller flere venner, kjæreste, søsken, forelder eller annen slektning som har vært der for dem. Der de er møtt med annerkjennelse, likeverd og en følelse av å bli satt pris på. At de betyr noe for noen. Dette går igjen som avgjørende for ungdommenes egen fremtidsstro, selvtillit og livsmestring.

«Nei, det er liksom det at, i alle fall for min del, hvis noen på min egen alder hadde sagt noe hyggelig om meg så hadde det gått veldig mye mer inn på meg at det faktisk blir sagt, mens om en forelder eller voksen sier det så er det liksom sånn at - ja, du er voksen eller du er forelder, selvsagt sier du det».

- Alexander

Utviklingen av Nittedal Ung

I tråd med at vi ønsker ungdommenes stemme som utgangspunkt for utviklingen av et mer helhetlig ungdomsveiledningstilbud, har vi i tillegg til brukerreisen stilt en del åpne spørsmål knyttet til hva ungdommene ser behov for av tjenester i Nittedal kommune. Under følger en sammenfatning av hva ungdommene svarte.

Hvordan ønsker ungdom å komme i kontakt med tjenester?

Ungdommene er klare på at tjenestene må være tilgjengelige på sosiale medier som facebook, snapchat og instagram, og at de må kunne komme i kontakt med oss ved hjelp av chat-funksjonene disse mediene tilbyr. Vi må tilby en tilgjengelighet som gjør at ungdom kan nå oss «når som helst», også utenom «åpningstid».

Videre må vi ha en tydelig nettside, gjerne også på facebook, der det kommer fram hvem vi er, hvor vi er, når vi er tilgjengelig og hva vi kan bistå ungdommene med. Vi må gjøre oss kjent på skoler ved å ha innlegg for lærere, foreldre og elever, og vi må henge opp plakater der ungdom ferdes. Vi må også være synlig der ungdom er, slik som utekontakten er i dag.

Ut fra spørsmålet om hvilke tjenester for ungdom i kommunen de er kjent med, er det tydelig at ingen av ungdommene har fullstendig oversikt over hvilke tjenester som finnes for ungdom i Nittedal kommune. De fleste vet om mange, men dette er basert på erfaringer, og varierer fra ungdom til ungdom. En forteller at hun ikke visste at det var et eget ungdomsteam i NAV, en annen at hun ikke visste at man "kunne komme til NAV" (ungdomskoordinator) før man var 18 år. En tredje forteller at hun ikke visste om psykisk helse før hun ble henvist av fastlege. Utekontakten er den tjenesten som er best kjent.

Hvordan kan tjenestene nå ut til ungdommene?

«Personen må ville ha hjelp, da kommer det naturlig hvis det er riktig person som er der for å hjelpe, en som er til å stole på. Da blir man knyttet til den personen automatisk, man får lyst til å møte den personen. Det tar tid å bygge et sånt forhold, det er ikke gjort på 1,2,3».

Leonardo

Ungdommene er samstemte i at de må være mottakelige for å ta imot hjelp, for at det skal hjelpe. Flere peker på at det er naturlig for barn i barnehage- og grunnskolealder å ta imot hjelp, og at tilstrekkelig oppfølging og støtte i denne perioden kunne ha forebygget eller bistått de i å håndtere senere utfordringer.

De forteller at skolens tjenester må være synlige, og at barn og ungdom trenger å bli minnet på hva som eksisterer av tilbud. Et eksempel er at helsesykepleier tar seg en tur innom klassen én gang i måneden og forteller hvem og hvor hun er, hva hun kan bistå med, og oppfordre barna eller ungdommene til å stikke innom. De forteller at lærerne på skolen må bli enda flinkere til å ta elever til siden der de mistenker at det kan være noe. De må ha kunnskap om hvordan de kan fange opp disse barna, og de må inn så tidlig som mulig. Heller en gang for mye enn en gang for lite. Samtidig er det svært viktig for ungdommene at dette ikke er synlig for andre elever. De vil ikke være «den jenta» eller «den gutten».

«Det er noen mennesker man bare får en dårlig magefølelse av. Jeg er veldig var på mennesker. Og du kjenner veldig fort om de har gode eller dårlige intensjoner... Også tror jeg at hvis jeg hadde gått på ungdomsskolen så hadde jeg ikke villet at noen fra barnevernet eller noen saksbehandler skulle komme på skolen og snakke med meg og gjøre det synlig på en måte. Det er jo også derfor jeg vil være anonym her. Jeg vil ikke være den jenta».

- Eva

For at voksne og tjenester rundt skal nå ut til disse barna, forteller ungdommene om et behov for å bli sett og tatt på alvor. Den aktuelle voksne må uttrykke klare rammer for fortrolighet, og fortelle barna hva de kan hjelpe med, og hvilke utfordringer de undrer seg over om er til stede. De må også åpne opp for at det kan være utfordringer barnet føler stor skam eller redsel for å snakke om. De må spørre igjen og igjen, og de må ha tid. Flere av ungdommene gir uttrykk for at det kan være vanskelig å snakke med en voksen som de vet også snakker med foreldrene. Det må stå noen klare til å ta imot *hele* barnet/ungdommen, og dette må barnet/ungdommen vite.

«Det viktigste er at ungdommer kan stole på den de snakker med, at de får være hovedpersonen. For det var jo sånn at mamma fikk snakket mye og tok mye fokus når jeg hadde det vondt».

- Hanne

De fleste forteller at de tidlig i tenårene store deler av tiden ikke var mottakelig for hjelp. En av ungdommene forteller at han ikke trodde at noen kunne hjelpe han, og at det derfor var bedre å holde det for seg selv. Likevel går det igjen at ungdommene forteller om et eller flere tidspunkt der de selv har innsett at noe må gjøres, og at de trenger hjelp. Da må de vite hvor de kan henvende seg.

Videre er det tydelig at ungdommene har opplevd å få mer ut av praktisk bistand framfor «å bare snakke om det». For mye mas, kan føre til at ungdommene trekker seg unna.

«Jeg følte at NAV tok meg på alvor og hjalp meg helt konkret med det jeg trengte... Søkte om sosialstønad... tilbud om jobb, begynte på DPS... De hjalp meg med å finne skole... OT».

- Therese

Flere forteller at tidligere opplevelser med å ikke bli tatt på alvor, eller mangelen på fortrolighet førte til senere skepsis til hjelpeapparatet.

Hva skal tilbudet bestå av?

«Det må være et tilbud der ungdom kan være seg selv, ikke bare komme til samtale også gå, ungdom trenger et sted å henge. Unge folk som egentlig burde hatt noe å gjøre, kanskje egentlig har lyst på en jobb, ender som gatebarn. Folk dømmer ungdom for at de ikke gjør en dritt, ungdom som ikke går ut fordi de ikke har en dritt å gjøre. Sitter hjemme og spiller. Snakker med venner via PC, Playstation, telefon... Det er ikke alle som spiller fotball. Håndball. Ikke alle som vil gå på ski. De trenger et eller annet å fylle hverdagen med da. Et sted også, ja, men de trenger også et tilbud der de kan komme og gjøre noe. Være sosiale. Ikke bare sitte og spille Playstation, det kan de gjøre hjemme. Det er ikke noe poeng å åpne FIFA-turnering for ungdom som skal sitte og spille en hel dag. Det må være noe de kan gjøre. Jeg vet ikke hva, så langt har jeg ikke tenkt. Mest sannsynlig faller det ikke i smak når det er noen andre som har satt i gang et opplegg, ikke sant. Så det må jo være et bidrag der de selv sier hva de har lyst til. Sånn brainstorming, ikke sant... Det må være et sted der man kan være sammen uten at man på en måte utfordrer dem til å ta initiativ selv, fordi det lærer de etter hvert».

- Leonardo

Med hensyn til lokaler ønsker flere av ungdommene at det skal være uavhengig av NAV. Det må være lett tilgjengelig, med egen inngang, og det må være lav terskel for å gå inn døra. Ungdommene må kunne komme uten timeavtale, uten henvisning og uten ventetid.

De ønsker et sted der de kan finne på positive ting å gjøre. Alle ungdommene sier at det mangler et sted å være for ungdom over ungdomsskolealder, og viser til klubbene som finnes for ungdomsskoleelever. De kunne ønske det fantes et lavterskeltilbud, der de kunne møte trygge voksne og andre ungdommer. Et sted der man bare kan møte, også uten å ha et alvorlig problem. De ønsker seg en møteplass der de kan møte andre ungdommer, og der de kan få praktisk oppfølging med det de trenger hjelp med. De ønsker et lokale der de kan møtes å spille bordtennis, strikke eller se på film. Et sted der de føler tilhørighet. «En perfekt måte å komme seg ut på uten å være redd».

«Ungdom kan være velfungerende, men fortsatt ha behov for hjelp og støtte i vanskelige perioder».

- Helene

Utover et felles lokale der de kan møte tjenester og andre ungdom, uttrykker flere av ungdommene et ønske om kurs rettet spesifikt mot ungdom. Flere nevner kurs som i dag går i regi av frisklivssentralen, som livsmestringskurs, KID(Kurs i depresjonsmestring) og KIB (Kurs i belastningsmestring) kurs, og kurs for pårørende. Selvhjelpsgrupper nevnes også av flere, samt kurs eller grupper om rus og psykiske lidelser. To av ungdommene skulle videre ønske at de fikk enda tettere oppfølging med å skaffe seg bolig. De ønsker praktisk oppfølging – en oppfølger som kan være med til legen, hjelpe de og skrive CV og søknad, hjelpe med forberedelser til intervju, veilede i dagligdagse gjøremål, vise de hvordan de søker om politiattest eller endrer skattetrekk.

«Jeg savner et tilbud for unge mennesker som kunne kommet sammen og blitt kjent med hverandre. Dele erfaringer. Et sted hvor man kan gjøre morsomme ting, møte mennesker. Et sted som gjør at man ikke er alene... For det kjente jeg meg som. Jeg tenkte; - Hvorfor er det bare meg?»

- Hanne

Hvordan ønsker ungdommene å bli møtt?

«Jeg vil jo ikke bli sett på som rar da. Ja, at det er noe rart med meg siden jeg trenger hjelp. Jeg vil jo bli møtt som den jeg er og ikke hva som har skjedd».

- Eva

Ungdommene ønsker å bli møtt med ydmykhet, vennlighet, åpenhet og uten fordommer. De må møtes med kjærlighet, tålmodighet, støtte og forståelse. De fleste av ungdommene sier eksplisitt at det må være riktig person, og at riktig personlighet er viktigere enn utdannelse. Den mellommenneskelige relasjonen

er viktigere enn tiltak. Tjenestene må ikke begynne å se etter løsninger med én gang. De må først forstå problemet, og vite at det finnes forskjellige måter å løse det på.

«At problemene blir lyttet til, anerkjent og sett er ofte mer virkningsfullt enn fokus på løsninger, planer og så videre i øyeblikket hvor man sliter mest»

- Ida

De må møte en person som gir av seg selv, og er interessert i å se og høre ungdommen, og det må være nok personer slik at det er tid til å skape en god relasjon, og ikke minst å følge opp denne. Det må være en relasjon basert på gjensidig tillit.

«De må kunne hjelpe folk som ikke er i et system, som kanskje ikke har lyst til å være i et system heller. Eller at hele livshistorien blir skrevet ned på en PC. Det må være personer som er egnet, personer som ikke bare gjør det fordi det er en jobb. Hvis du må snakke med 20 ungdommer om dagen, hvor mye husker du da av de 20? Når den første kommer tilbake om en måned, hvor mye husker du da? Det hjelper ikke å sitte og lese på notater. Det må være et litt sånn personlig forhold. Ikke sitte og skrive notater underveis».

- Leonardo

Ungdommene må videre være trygge på at de blir tatt på alvor når de forteller om det de opplever som vanskelig.

«Det er veldig viktig at man opplever å bli tatt på alvor, og at ens problemer ikke bagatelliseres. De er dønn alvorlig for den som lever med eller i dem».

- Ida

En av ungdommen, som for tiden er i utvidet oppfølging via NAV, uttrykker et behov for mer fokus på personen bak arbeidsløsheten. Flere av ungdommene uttrykker et klart behov for at det er de selv som må sitte i førersetet, og at de blir spurt gjennom hele prosessen. Tjenestene må forsikre seg om at de har forstått riktig. Flere forteller om opplevelser der de har opplevd å bli gitt tilbud om oppfølging ut fra hvilke tilbud som eksisterer, mens det de har behov for er en skreddersydd oppfølging ut fra eget behov. Et eksempel er at det ikke fungerer å søke noen inn på *Veidekke* (fylkeskommunalt tilbud) dersom ungdommen egentlig ikke vil, selv om det er et godt alternativ til ordinær utdanning. Det må med andre ord være fokus på ressurser, og ikke krav. Alle ungdommene som er intervjuet, har et ønske om å komme seg ut i arbeid. Det bør være underforstått. Så må heller tjenestene bistå ungdommen i å finne ut av

hva som skal til for at ungdommen skal få en varig tilknytning til arbeidslivet der de har verktøy og rammer for å ikke bare komme ut i, men også stå i arbeid.

Hvordan har de opplevd samarbeid mellom tjenester?

“Når man er innom mange tjenester så føles man mer ut som et problem i seg selv”.

- Leonardo

Ungdommene har varierte erfaringer med samarbeid mellom tjenester. Noen har opplevd at samarbeidet har fungert bra hele veien, med faste samarbeidsmøter og god dialog mellom tjenestene. De fleste har opplevd at de må sitte og gjenfortelle det de har snakket om med andre tjenester. Flere ungdommer forteller at det hadde vært lettere med én hovedkontakt, så man slipper å sitte og gjenfortelle flere ganger, men også for å sikre at det ikke går tapt viktig informasjon mellom tjenestene i oppfølgingen av ungdommen.

“Ungdom prater ikke så mye, det er ofte enveis-samtaler der man må dra ting ut. Da blir det for kjedelig å snakke om “hva NAV har sagt”, og “hva barnevernet har sagt”. Egentlig bør alle vite hva man har snakket om, samkjøring”.

- Leonardo

Videre forteller to av ungdommene om et behov for at tjenestene kan dele informasjon ved akutte hendelser, som hasteinnleggelse på Ahus. Her har de to ungdommene opplevd at de på sitt mest sårbare må sitte og redegjøre for egen situasjon, når de i det hele tatt har utfordringer med å stå på beina.

«Fra jeg var 16 til 23 år, opplevde jeg samarbeidet mellom tjenestene som mangelfullt eller ikke-eksisterende. Jeg synes for eksempel at inntakssamtaler på ungdomsklinikken på Ahus, hvor jeg måtte sitte og forklare alle mine problemer, min historie, og «forsvare» selvmordsforsøk umiddelbart etter at de hadde skjedd, var helt uutholdelige. Om de hadde bedt om samtykke til å innhente informasjon fra psykolog, fastlege eller legevakt, så kunne de fått nok informasjon der og da, og heller snakket med meg grundig dagen etterpå».

- Ida

Erfaringer med tjenester for ungdom 13 – 30 år

To av ungdommene har veldig gode erfaringer med tiltak via barnevernet, der de har fått en miljøterapeut til å følge de tett. Den ene kun i en kort periode, den andre i over tre år og enda ikke avsluttet. Flere har hatt gode møter med enkeltlærere, og forteller om lærere som ble personlig kjent med alle. Flere har også hatt god støtte av helsesykepleier og miljøarbeidere på skolene. Felles er at

dette er voksne som har vært der i det daglige, der hvor barna og ungdommene er.

«For meg har det funka mye bedre med utekontakten enn vanlig psykolog, for dem blir faktisk mye mer personlig kjent med deg og hvordan du funker i stedet for å forklare at «nei kroppen din lager for mye av dette, eller du tenker sånn og er en sånn type person». Der er alt matematisk, alt er liksom veldig sånn firkanta. "Dette skal vi gjennom hver gang", mens utekontakten faktisk ser an situasjonen... Dem burde nesten kunne gitt ut sånn antidepressiva, eller hvert fall anbefale at lege burde vurdere det".

- Alexander

De av ungdommene som har vært i kontakt med utekontakten, forteller utelukkende om positive erfaringer. To av dem har opplevd utekontakten som en sentral støtte over flere år, en tredje forteller at han likte personene han møtte veldig godt, men at han ikke så behovet for oppfølging derfra da han allerede hadde en kontaktperson via barnevernet.

"Jeg har bare positive erfaringer fra NAV. Trodde det var mye mer strugge, derfor jeg aldri har... Trodde man måtte komme for å søke, og det maset du snakket om på starten – jeg har ikke følt noe av det. Egentlig følt at det har vært et bra samarbeid mellom Knut (miljøterapeut via barnevernet) og NAV. Barnevernet har tatt seg opp betraktelig det siste året, men det handler kanskje om at jeg har blitt voksen også. Kjipt at saksbehandleren min forsvant. Vi har hatt et sånt hat/elsk forhold, men jeg tror hun vet at jeg setter ganske pris på hva hun har gjort. Hun er en som bryr seg da, hun gjør ikke bare jobben sin. Moren min og søsteren min er glad i henne".

- Leonardo

De av ungdommene som har oppfølging fra NAV i dag, forteller om positive erfaringer. De forteller at de har følt at veilederen har forstått og sett de, og at de har likt de personene de har møtt.

Blant de som har tidligere erfaringer med NAV er opplevelsene mer delte. To stykker forteller om veldig dårlige opplevelser, der de har følt seg motarbeidet, og at veileder har hatt sin egen agenda som de har presset på ungdommene, uten å ta hensyn til ungdommenes daværende livssituasjon. Flere forteller også om opplevelser med spesialisthelsetjenesten, der de har opplevd å ikke bli tatt på alvor.

«Jeg opplevde ikke å få den hjelpen jeg trengte, og dette førte meg dypere og dypere inn i problemer, helt til livet var fullstendig i grus. Jeg hadde sluppet så mye lidelse, selvdstruksjon og elendighet dersom jeg hadde fått hjelp da jeg var 15 – 17 år gammel. Jeg ønsket langtidsinnleggelse, men ble fortalt gang på gang at jeg ikke var

syk nok... Det måtte årevis med rus til før jeg «kvalifiserte» til et slikt opphold (Fossumkollektivet)»

- Ida

Har de opplevd å bli sett?

Alle ungdommene har opplevd å bli sett. Syv av ungdommene har også opplevd å ikke bli sett.

«Det er helt riktig at mange ikke blir sett, men det er gjerne fordi man ikke klarer. I hodet mitt var problemet helt sentralt, mens utad gjemte jeg det. Folk spør kanskje om det går bra, også sier man alltid bare ja eller at det ikke er noe å prate om, ikke mer. Da er man gjerne ikke så åpen om problemet som man kanskje tenker i sitt eget hode. For meg var det bare flaks at jeg fant riktig personer til riktig tid. For meg var det bare å finne et slags anker som holder meg på plass»

- Alexander

Flere forteller om at de har blitt sett, men ikke hørt. Ikke tatt på alvor. Flere av de i forhold til psykisk helse. Den ene av disse forteller at da hun var åpen med psykologen om at hun trodde hun kanskje hadde en spesifikk lidelse og selv følte hun hadde alvorlig depresjon, fikk diagnose angst og lettere til moderat depresjon av psykologen. Hun fortalte heller aldri var som *egentlig* var problemet. Hun opplevde ikke at det var rom for det. Den andre forteller om et ønske om å bli diagnostisert helt fra tidlig tenårene, men at hun fikk endelig diagnose først i slutten av tyveårene.

For de fleste har det hjulpet å få snakke med psykolog, men ingen forteller at det har vært det som har vært avgjørende for at de kom seg videre. Det er det de nære relasjonene med voksne i hjelpetjenester som har vært. Menneskemøter der de opplever å ha blitt sett og tatt på alvor. Der tjenestene har vært der sammen med dem og «kjempet» med dem. Å sitte og prate med en psykolog har ikke løst de praktiske utfordringene de har stått i.

«Hvis man gir opp de én-til-én samtalene og heller gir 17-åringen et tilbud i stedet, så kan man heller se at 17-åringen kommer tilbake på grunn av tjenestene da. Den personen liker kanskje ikke å sitte i et rom og prate».

- Leonardo

Oppsummert

«Skulle ønske hun var der gjennom hele skoletiden (tiltak via barnevernet). Det blir vel aldri i orden etter så mye skit. Det blir jo ikke det (...). Kan hende det er noe av grunnen til at jeg ikke graver så mye oppi det da, at jeg bare pakker det bort fordi det

er det jeg på en måte har blitt vant til. Jeg måtte jo være den store, den voksne. Hun så jo ikke på oss som noe annerledes, at vi liksom var de barna som... «herregud hva har skjedd med dere» liksom. Jeg følte egentlig bare at det var en tante som bare liksom, «nå skal vi finne på noe gøy». Også var det ikke snakk om noen ting, det var bare fokus på å ha det gøy. Være sammen. For meg funker det ikke, ennå hvert fall, å sitte og snakke om dritt»

- Eva

Dybdeintervjuene viser tydelig viktigheten av en gjennomgående rød tråd i oppfølgingen av barn og unge fra første gang det undres over om barnet eller ungdommen står i utfordringer det trenger hjelp til å løse. Voksne og apparatet rundt må her tildeles et koordineringsansvar og et samtidighetsansvar som er absolutt og må overholdes. Det må sikres gode overføringer mellom barnehage, barneskole, ungdomsskole, videregående skole og ut mot og i arbeid. Barnet eller ungdommen bør ikke «slippes» helt, selv om det ser ut til å gå bra, eller man ikke klarer å avdekke hva som er underliggende. Barnet og ungdommen må ha en fast kontaktperson som de vet at de kan henvende seg til når de opplever behov for det.

Ungdommene ønsker et møtepunkt der de kan treffe tjenester, men også andre ungdom. Det må være lav terskel for å ta kontakt eller komme innom, og det må være lett tilgjengelig både fysisk og via sosiale medier. Det må være for alle. Det må være dynamisk, og ungdommene må være med å forme og opprettholde tilbudet. Det er helt avgjørende for alle ungdommene at de møter trygge voksne som de kan stole på, og at de selv får være hovedpersonen. At de blir sett som den de er, og ikke utfordringene de står i. At de blir hørt. At tjenestene snakker sammen slik at de slipper å sitte og gjenta seg, men samtidig at de skal kunne snakke i fortrolighet, uten at det de forteller sprer seg til foreldre eller andre uten deres samtykke. Dette kan være avgjørende for om ungdommene forteller hva de faktisk opplever som vanskelig, eller velger å holde det for seg selv. De voksne må åpne for å snakke om absolutt alt, og gjerne si høyt hva det er de kan bistå med. Det må være tydelig for ungdommene hva de kan få hjelp med. De voksne må spørre igjen og igjen, og undre seg dersom de kanskje tror at det er noe, selv om ungdommen svarer at det ikke er det. Mange ungdom forteller at de har vært redd for at det de opplever ikke vil bli tatt på alvor, eller at de ikke har forstått at det ikke er sånn det skal være. De har heller ikke hatt noen å spørre.

Sist, men ikke minst, må de få praktisk bistand til å løse de utfordringene de står i. Hvordan skal de bli kjent med andre ungdommer, oppleve tilhørighet? Hvordan skal de oppleve mestring, fremtidstro og få tillit til at de kan? Hvordan skal de i praksis klare å fullføre utdanning og komme seg i jobb? Hvordan skal de

få verktøy til å møte livet videre, og hvilke verktøy er det de trenger? Dette er problemstillinger vi som tjenester må *bistå* ungdommene i å løse, med fokus på at det er ungdommen selv som sitter på løsningen.