

67 UNGE 14-18 ÅR

RÅD FRA UNGE I BODØ OM FOREBYGGING

FEBRUAR-APRIL 2026



FORANDRINGSFABRIKKEN
der barn viser vei

TAKK TIL BODØS UNGE RÅDGIVERE

Bodø er fullt av rådgivere. Denne rådsinnhentingene viser nettopp dette. Her møtte vi barn som virkelig ville bidra. Når vi forklarte godt hva rådene skal brukes til, og når de forsto at vi bryr oss om hva de tenker og mener, ville de gi råd. De ville være med på å gjøre Bodø bedre for barn og unge.

På vegne av de 67 barna som har gitt råd, ber vi om at rådene blir tatt på alvor!

Hilsen Forandringsfabrikken, region Nordland

OM RÅDSINNHENTINGEN

Rådsinnhentingene ble gjennomført på kjøpesentre i Bodø, februar-april 2026

- **67 unge 14-18 år deltok totalt**
- **16 av disse deltok med dybdeforklaringer**

37 jenter og 30 gutter deltok, gjennomsnittsalderen var 15 år. Rundt halvparten av ungdommene som deltok uttrykte at de strevde med utenforskap, mobbing, utfordringer hjemme og fravær på skolen. De andre ungdommene var aktive i ulik grad og fortalte ikke om strev.

Det ble først hentet inn råd fra 51 unge. Etter at rådene ble sortert, ble det hentet dybdeforklaringer fra 16 barn. Alle samlingene ble gjennomført på kjøpesentre i Bodø.

Fabrikkarbeidere i Forandringsfabrikken tok direkte kontakt med ungdommer på kjøpesentre, og inviterte dem til å delta i rådsinnhentingene. Ungdommene fikk informasjon om rådsinnhentingene, at det er anonymt, at ungdommene velger selv hva de vil svare på og hvor mye de vil svare og hva svarene deres skal brukes til.

Bygd på kunnskap fra barn om trygghet, brukte fabrikkarbeiderne tid i starten på at ungdommene og fabrikkarbeiderne ble litt kjent, gjennom prat. Det ble skrevet referat fra samlingene der ungdommene ble gjengitt så ordrett som mulig. I referatene ble det ikke skrevet ned navn på deltakerne eller annen informasjon som kan bidra til å identifisere personer direkte eller indirekte, som navn på tredjepersoner.

Svarene ble samlet inn ved bruk av kreative metodeverktøy. Rådene er oppsummerte svar fra barn. Alle svar som presenteres i dette heftet er noe som flere barn har sagt.

Vi har gjennom hele denne innhentingene møtt unge som virkelig vil bidra. De vil gi råd, for å være med på å gjøre forebygging bedre. De VIL delta når vi forklarer godt hva rådene skal brukes til, og når vi viser at vi bryr oss om hva de tenker og mener.

Bodø er fullt av rådgivere. Denne rådsinnhentingene viser nettopp det. På vegne av de 67 unge som deltok, håper vi at svarene deres vil komme til nytte – i Bodø og kanskje hele Nordland!

Hilsen Forandringsfabrikken, region Nordland

Forandringsfabrikken Kunnskapssenter 2026

Prosjektleder Jannike Hansen

Foto Morten Brun

Det er innhentet samtykker for bildene i dette heftet





BODØ MÅ HA ET STED HVOR UNGDOMMER KAN HENGE OG SNAKKE

Bodø må lage et sånn sted hvor ungdommer kan henge og snakke

Råd fra 67 unge:

- Stedet må være gratis og det må være gratis mat. Mat kan gjøre at flere ungdommer kommer dit
- Stedet må være åpent for alle ungdommer, ikke bare de som strever
- Det må jobbe voksne der som ungdommer kan snakke med om det som er vanskelig i livet uten å måtte bestille time og vente på timen
- Det må lages et sånn sted sånn at ungdommer kan ha noen å snakke med, møte nye folk og få nye venner

Det må jobbe ulike voksne der

Råd fra 67 unge:

- Det må jobbe unge voksne der som er mellom 20 og 30 år, de forstår mer av hvordan det er å være ung idag
- Det må jobbe både menn og damer der, det er forskjellig hvilket kjønn barn vil snakke med

Voksne som jobber der må være snille

Råd fra 67 unge:

- De må være snille, hyggelige og ha en hyggelig tone
- De må smile, og være velkommende
- De må ikke dømme

Voksne som jobber der må ville forstå

Råd fra 67 unge:

- De må vise at de hører og at de vil forstå når barn forteller
- De voksne må ikke være ute etter å straffe ungdommer
- De voksne må vise at de vil hjelpe
- De må lytte og prøve å forstå før de gir råd

Stedet må ha ulike aktiviteter

Råd fra 67 unge:

- Stedet må ha aktiviteter som for eksempel at ungdommer kan lære nye ting, kortspill, brettspill, gaming
- Aktivitetene må ha fokus på at ungdommer skal bli kjent, det blir kjedelig hvis man ikke blir kjent med andre folk

Informasjon om stedet må spres

Råd fra 67 unge:

- Det kan henges opp postere med informasjon om stedet
- De som jobber på stedet kan dra til skoler og snakke om det
- Informasjon om stedet og hva som skjer der kan legges ut på sosiale medie kanaler som ungdommer bruker

Hvilke type ting trenger ungdommer å snakke med voksne om?

Råd fra 16 unge:

- 14 Vanskelig på skolen
- 13 Vanskelig hjemme
- 13 Mobbing
- 12 Selvskading
- 10 Rus og/eller alkohol
- 10 Press
- 10 Overtenking
- 10 Utestengning
- 10 Seksualitet
- 7 Kjærlighetssorg
- 7 Dårlig råd/økonomi

Hva annet kan skje i huset enn å snakke?

Råd fra 16 unge:

- 14 Lære nye ting
- 8 Quizkvelder
- 8 Dra til forskjellige steder sammen med andre ungdommer
- 7 Tema kvelder
- 7 Spillkvelder
- 6 Være med i grupper som hjelper folk





ALLE SKOLER MÅ HA VOKSNE ELEVER KAN SNAKKE MED

Alle skoler må ha voksne elever kan snakke med

Råd fra 67 unge:

- Barneskoler, ungdomsskoler og videregående skoler må ha personer som elever vet de kan snakke med
- En sånn person må være fast på en skole sånn at elevene kan bli kjent med dem og bli trygge på dem
- Dette kan være miljøarbeidere eller voksne med egenerfaring fra å ha det vanskelig
- Dette må helst være unge voksne og de må være både damer og menn
- Det må være på alle skoler fordi det blir urettferdig hvis bare noen skoler har en sånn person, alle elever kan trenge hjelp uansett hvor de bor eller hvor gamle de er

Såne voksne hjelper for trygghet og å få snakke om problemene

Råd fra 67 unge:

- Flere elever kan snakke om problemene sine
- Elever kan få ut tankene sine og føle seg lettere
- Elever blir mer trygge og det kan bli bedre å gå på skolen
- Elever slipper å føle seg alene
- Problemene kan bli større hvis elever ikke har noen de kan prate med

De voksne må være snille, åpne og ikke dømme

Råd fra 67 unge:

- De må smile, for å ikke se skumle ut
- De må være åpne og ikke dømme
- De må være seg selv

De må være blant elevene, finne løsninger og avtale før de forteller videre

Råd fra 67 unge:

- De må kunne gå rundt i gangene og komme inn i klasserom og introdusere seg selv
- De må ikke fortelle videre noe som elever har fortalt til dem uten å avtale det med eleven som har fortalt først, for å beholde tillit
- De må kunne hjelpe med å finne løsninger når elever forteller om noe vanskelig

Hva er viktig for at ungdom vil snakke med dem?

Råd fra 16 unge:

- 15 De må ikke fortelle ting videre uten å ha avtalt først
- 14 De må tro på det vi forteller
- 13 De må være tålmodige og ikke presse
- 13 De må ville forstå
- 13 De må være snille
- 12 De må ikke dømme
- 4 De må bestemme ting sammen med oss
- 1 De må ha humor

Hva kan gjøre at ungdommer ikke vil snakke med dem?

Råd fra 16 unge:

- 14 De lytter ikke
- 13 De forteller ting videre uten å avtale
- 12 Tror ikke de kan hjelpe
- 11 Redd for konsekvenser
- 10 Stoler ikke på voksne
- 9 Redd for å bli misforstått
- 9 De dømmer ikke
- 1 De bruker vanskelige ord

TILBY GRATIS ARRANGEMENTER/OPPLEGG FOR UNGDOMMER

Råd fra 67 unge:

- Ungdommer trenger å være sosiale sammen med andre
- Det må lages arrangementer som konserter, leirer, bynatt, og arrangementer der ungdommer kan vise frem egen musikk
- Det må lages gratis arrangementer eller opplegg der ungdommer kan være med andre ungdommer, møte andre med samme interesser og føle seg mindre alene
- Når det er noen steder å være/noe å gjøre er ikke dumme ting det eneste du kan gjøre
- Idrettshaller må være åpne sånn at ungdommer kan bruke dem uten at det er et fast lag/trening der

HJELPE UNGDOMMER MED Å FÅ JOBB

Råd fra 67 unge:

- En jobb kan hjelpe ungdommer som har det vanskelig til å komme seg ut og ikke bare være hjemme
- Ungdommer som strever med skolen kan bruke fritiden på å tjene penger
- Jobb kan gi ungdommer en følelse av at de er viktige og forhindre at de gjør jobber som er kriminelle

FORANDRINGSFABRIKKEN
der barn viser vei

