

VI SAMMEN

MOT UTENFORSKAP



FORANDRINGSFABRIKKEN
der barn viser vei

D L O L H N N I

- | | | |
|-----------|-----------------------------|-------|
| 01 | ERFARINGER | s. 6 |
| 02 | RÅD TIL SKOLER | s. 9 |
| 03 | RÅD TIL LAGIDRETT | s. 13 |
| 04 | RÅD TIL
ORGANISASJONER | s. 20 |
| 05 | RÅD TIL
LAVTERSKELTILBUD | s. 24 |

DETTE PROSJEKTET ER GJENNOMFØRT MED STØTTE AV



Forandringsfabrikken Kunnskapssenter 2026
Prosjektledere Dania Omar og Eira S. Tellefsen
Foto Eira S. Tellefsen
Det er innhentet samtykker for bildene i dette heftet



OM PROSJEKTET

VI SAMMEN er et prosjekt som har invitert unge som står i fare for, står eller har stått utenfor skole, arbeid eller aktiviteter til å gi råd. Målet med prosjektet har vært å invitere unge med som viktige bidragsytere for å forhindre at flere ungdommer som står utenfor eller er i ferd med å falle utenfor skole, arbeid eller aktiviteter skal bli inkludert og føle tilhørighet.

Gjennom helgeworkshops har ungdommer delt erfaringer, råd og utviklet verktøy til hvordan ulike grupper fagfolk kan bidra til å hindre frafall, og hjelpe ungdommer som er i ferd med å falle utenfor.

I heftet er det egne deler med råd og "guider" til skoler, lagidrett, organisasjoner og lavterskeltilbud. "Guidene" er steg for steg beskrivelse til hva voksne kan gjøre når de er bekymret for en ungdom.

Vi vil takke Inge Steensland stiftelsen og Sparebanken Norge for støtte, som har gitt ungdommer mulighet til å bidra i arbeidet mot utenforskap.



01 ERFARINGER

Det kan være ulike grunner til at ungdommer faller utenfor, og det kan føles ulikt for ulike ungdommer hvordan det føles når de holder på å falle ut - eller har falt utenfor. I tillegg kan det også være ulike grunner til hvorfor ungdommer ikke sier ifra når noe er vanskelig og de begynner å falle ut. Derfor må voksne alltid snakke med hver enkelt ungdom for å finne ut dette.

Hvordan det kan se ut, eller merkes, at en ungdom har begynt å falle utenfor

- Ungdommen er lite engasjert og/eller motivert
- Ungdommen trekker seg vekk/unna
- Ungdommen snakker ikke så mye, eller snakker mindre enn vanlig
- Ungdommen oppfører seg annerledes enn den pleier

Hvordan det kan kjennes å falle utenfor

- Ungdommer kan kjenne på flere vonde følelser, som at det føles vondt, vanskelig eller skummelt
- Det kan føles ensomt, ungdommen kan føle seg alene
- Ungdommen kan føle seg liten
- Ungdommen kan føle på skam
- Ungdommen kan føle seg utrygg

Hvorfor ungdommer ikke sier ifra når noe er vanskelig og de begynner å falle utenfor

- Ungdommer stoler ikke på, eller er ikke trygg nok, på voksne
- Ungdommer tror ikke de vil bli trodd
- Ungdommer føler ingen bryr seg
- Ungdommer tror ikke det vil hjelpe å si ifra
- Ungdommer tror at de vil bli beskyldt for noe eller at de kommer til å få kjeft
- Ungdommer vil ikke være til bry
- Ungdommer føler det er skamfult eller skummelt å si ifra
- Ungdommer vet ikke hvem de kan si ifra til

Sitater

Det kan føles helt grusomt og vondt når man føler seg utenfor.

Det er en av de verste følelsene man kan kjenne på.

Håpløst, man kan føle seg mislykket. Slitsomt og vondt fordi man ikke får til det samme som andre.

Ensomt. som at ingenting er verdt det. Som å være fanget i et rom med lyset av. Helt jævlig.

Man føler seg alene eller som ingen forstår.

Alle vil jo høre til i en familie eller gruppe og når man føler seg utenfor eller faller utenfor så føles livet helt forferdelig og jævlig.

Kan føles som en kamp man er alene i.

Det kan føles som at verden er i mot deg.

Det blir utrygt og veldig skummelt å være blant andre.



02 RÅD TIL SKOLER

Voksne på skolen kan være viktige personer for elever som kan stå i fare for - eller som faller utenfor. Hva voksne på skolen gjør hver uke, og hver dag, kan være med å forebygge at ungdommer faller utenfor. Å fokusere på trygghet og fellesskap kan være avgjørende. Hvis en elev likevel faller utenfor, kan voksne på skolen være avgjørende for at den eleven får det bedre og får komme inn i et fellesskap.

Hva voksne på skoler kan gjøre for at færrest mulig elever faller utenfor

- Jobbe mye med fellesskap og inkludering
- Lage undervisning, og opplegg på skolen, som elever synes er gøy - i samarbeid med elever
- Ikke presse eller stresse elever
- Ha humor og snakke om andre ting enn fag
- Lage løsninger sammen med elevene
- Sjekke jevnlig hvordan elevene har det
- Vise at de bryr seg om elevene og at elevene skal ha det bra
- Passe på at alle elever har noen å snakke med

Hva voksne på skolen kan gjøre hvis en elev har falt utenfor (fravær, droppe timer, begynne å bli stille)

- 1** Ta kontakt direkte med eleven
- 2** Prøv å finne ut grunnen
- 3** Finn løsninger sammen med eleven
- 4** Gjør det trygt når eleven kommer tilbake

SKOLE-GUIDE

STEG 1: Ta kontakt direkte med eleven

- En voksen på skolen som eleven har tillit til må være den som tar kontakt. Dette kan for eksempel være en miljøarbeider, lærer eller rådgiver
- Fortell at du er bekymret og hvorfor
- Fortell at du ikke forteller noe videre til andre voksne eller elever, før du har snakket med eleven først
- Skriv en hyggelig melding og spør hvordan det går med eleven, at den er savnet og spør om eleven vil snakke
- Spør om det er en annen voksen den heller vil snakke med, hvis eleven svarer at den ikke vil snakke
- Fortsett å send meldinger og vis at du bryr deg, selv om eleven ikke vil snakke eller ikke svarer på meldingen

Spør om eleven vil ringes eller møtes:

- Gi eleven mulighet til å enten snakke med deg på telefon eller møtes face to face
- Spør eleven om den har et sted den vil møtes. Det kan være på skolen, på en kafé, hjemme hos eleven, i en park, på en lekeplass eller på en biltur. Det er større sjanse for at eleven får til å fortelle noe ærlig til deg hvis du møter den på et sted som den selv føler er trygg

STEG 2: Prøv å finne ut grunnen

- Start med å snakke om andre ting enn skolen, spør hvordan det går med eleven
- Si at du ikke forteller det eleven forteller videre, uten å ha snakket med den først
- Hvis dere snakker på telefonen si ifra om at det ikke er noen andre i rommet
- Hvis dere møtes, ha et åpent kroppspråk, smil og ikke se alvorlig ut
- Si at du vil finne løsninger sammen med eleven, fordi du bryr deg om eleven
- Ha fokus på å finne ut hvorfor eleven ikke har kommet, ikke fokuser på fravær eller hva eleven har gått glipp av på skolen
- Ta på alvor elevens følelser og det eleven forteller
- Avtal å snakke med eleven på nytt om noen dager eller om en uke
- Hvis det er en elev som dere kjenner og som sier mye "vet ikke", kan dere si at "jeg vet du egentlig har en mening, og jeg forstår at det er forskjellige grunner til at man sier vet ikke"
- Hvis eleven ikke vil snakke eller si noe særlig, spør om det er noen andre voksne den heller vil snakke med
- Send oppfølgingsmelding etter praten, og si at det var godt å snakke/møte eleven igjen, og avtal en ny prat

Snakk med eleven før du tar kontakt med voksne hjemme:

- Prøv å finn ut hvorfor eleven ikke kommer på skolen, før voksne hjemme blandes inn
- Husk at hvordan eleven har det hjemme kan være grunnen til fraværet
- Avtal med eleven om og hvordan du kan ta kontakt med de hjemme og hva du kan si
- Finn ut av grunnene hvis en elev sier at du ikke kan ta kontakt med de hjemme
- Vurder risikoen av å ta kontakt imot elevens ønske, opp mot tillit du kan miste

STEG 3: Finn løsninger sammen med eleven

- Snakk med eleven om hva den tenker kan hjelpe
- Spør eleven om det er noe du kan gjøre, enten selv eller ved å hjelpe eleven med å kontakte noen andre
- Hvis eleven ønsker det, kan du komme med ulike forslag til hjelp

Følg opp og vurder jevnlig:

- Når eleven og du har blitt enige om en løsning, er det viktig at du følger opp underveis
- Vurder jevnlig sammen med eleven om løsningen hjelper, eller om dere sammen skal finne en ny løsning
- Spør eleven om den føler at det hjelper. hvis det hjelper, så ta en ny vurdering senere, hvis det ikke hjelper så finn en ny løsning sammen med eleven

STEG 4: Gjør det trygt når elever kommer tilbake

- Møt eleven snilt og trygt
- La eleven velge hvilken voksen på skolen den vil snakke med om hvordan den har det og om grunnen til at den var borte fra skolen
- Avtal med eleven på forhånd hva du kan si til klassen om hvorfor eleven var borte
- Gå gjennom sammen med eleven hva den har gått glipp av, og lag en plan sammen med eleven for hvordan eleven kan henge seg på der klassen er



03 RÅD TIL LAGIDRETT

Voksne på trening kan være viktige personer for unge som kan stå i fare for - eller som faller utenfor. Hva de voksne gjør ofte, eller på hver trening, kan være med å forebygge at ungdommer faller utenfor. Å fokusere på trygghet og fellesskap kan være avgjørende. Hvis en ungdom likevel faller utenfor, kan voksne på lagidrett være avgjørende for at den ungdommen får det bedre og får komme inn i et fellesskap.

Hvordan voksne kan få ungdommer til å ville bli der, også når ting er strevsomt

- Skape trygt fellesskap fra starten av
- Gi informasjon og oppfordring om å delta på lagidrett
- Bli kjent med nye som starter
- Ha alternativer til satsing
- Si at ungdommene kan snakke med dem hvis det er noe
- Snakke med ungdommer alene i blant for å finne ut hvordan unge har det på laget
- Vise at de bryr seg
- Holde taushetsplikten

Hva voksne kan gjøre når en ungdom har falt utenfor

- 1** Ta kontakt med ungdommen
- 2** Prøv å finne ut grunnen
- 3** Lag løsninger sammen med ungdommen
- 4** Ikke stopp når ungdommen kommer tilbake

LAGIDRETT-GUIDE

STEG 1: Ta kontakt med ungdommen

- Send en melding hvor du skriver hvorfor du skriver melding (for eksempel at du har merket at ungdommen ikke har kommet på trening i det siste, vært litt umotivert, e.l.)
- Spør om det er noe som skjer, eller noen spesiell grunn til dette
- Spør om det er noe ungdommen kan snakke med deg om eller noe du kan hjelpe med å gjøre bedre

Hvis du ikke får svar:

- Send en ny melding hvor du spør om dere kan ringes
- Foreslå et konkret klokkeslett men også spør om det er et annet tidspunkt som passer bedre for ungdommen
- Hvis du likevel da ikke får svar, eller ungdommen svarer at den ikke vil snakke med deg, spør om det er en annen voksen ungdommen kan snakke med, og du kan også foreslå noen (skriv for eksempel "jeg er her for deg, men hvis du vil snakke med noen andre, eller det er tryggere for deg å snakke med noen andre, så forstår jeg det kjempegodt", eller "er det noen du foretrekker å snakke med?", eller "Vil du kanskje snakke med en annen?")
- Hvis ungdommen da sier at den vil snakke med noen andre, må den voksne ta dette kjempefint imot og vise at det er helt forståelig og fint

Husk:

- Husk at det er forskjellig fra ungdom til ungdom om de liker å snakke og fortelle på melding eller på telefon
- Ikke stopp å prøve hvis ungdommen ikke svarer eller bruker lang tid på å svare
- Ungdommer merker at du bryr deg når du sender flere meldinger og viser flere ganger at du på ekte har lyst til å snakke med dem og hjelpe dem
- Ikke foreslå med en gang at ungdommen kan snakke med en annen voksne. Det kan for mange ungdommer føles ut som voksne da egentlig ikke bryr seg, eller at de gjerne vil sende "problemet" videre til en annen voksen

STEG 2: Prøv å finne ut grunnen

- Når du enten melder med eller snakker med ungdommen på telefonen, må du prøve å finne ut hva grunnen er
- Da er det veldig viktig at du er forberedt på at ungdommen kan fortelle noe som er vanskelig eller vondt, og at du da har et ansvar for å lytte og hjelpe
- Forklar ungdommen at du ikke kommer til å gjøre noe med det ungdommen sier før dere har avtalt det med ungdommen
- Forklar hva meldeplikt er og hvordan det fungerer i praksis, så ungdommen vet dette på forhånd, før de forteller grunnen, i tilfelle grunnen handler om noe som gjør at meldeplikten gjelder
- Når ungdommen begynner å fortelle om grunnen til at de holder på å falle ut, eller har falt ut, så er det viktig at du ikke ruser videre til for eksempel å finne løsninger. Du må ta deg god tid til å høre på ungdommen, og snakke med ungdommen om det som er vanskelig for ungdommen
- Hvis du har opplevd noe liknende i ditt liv, kan det være fint om du forteller det til ungdommen og forteller hvordan du husker at det følte, uten å få praten til å handle bare om deg eller si det på en måte som gjør at ungdommen føler du tror du vet akkurat hvordan ungdommen har det

Husk:

- Ikke press eller påvirke ungdommen på noen som helst måte, som for eksempel å si "du må jo komme på neste kamp" eller "men du kommer på neste trening sant?". Da kan ungdommen føle at du bare er opptatt av idretten, ikke om ungdommen har det bra eller ikke
- Pass på å vise at du forstår ungdommen, ikke si ting som gjør grunnen "mindre" eller "uviktig"

STEG 3: Lag løsninger sammen med ungdommen

- Snakk sammen med ungdommen om ulike tiltak, og hør hva ungdommen tenker kan hjelpe
- Spør hva du kan gjøre, enten selv eller ved å hjelpe ungdommen å kontakte noen andre

Hvis det er noe som gjelder idretten:

1) Finn ut hva som kan gjøres

- Spør ungdommen hva voksne på idretten kan gjøre for at ungdommen kan få det bedre
- Hvis det er en annen voksen enn treneren som snakker med ungdommen, så spør ungdommen "vil du jeg skal snakke med treneren din, jeg kan holde deg anonym". Forklar ungdommen at du for eksempel kan si "vi har noen ungdommer som mener det og det, de har sagt det kan bli bedre hvis det skjer sånn og sånn og sånn"
- Spør om det er noe voksne kan endre på hva de sier eller gjør
- Spør om det er noe voksne kan sette i gang eller organisere for ungdommene på laget som kan gjøre det bedre
- Hvis ungdommen er litt usikker, så kom gjerne med forslag på hva du kan gjøre
- Spør ungdommen på hvilken måte du kan gjøre det så det ikke blir dumt eller vanskelig for ungdommen

2) Gjør det på en smooth/lowkey måte

- Når ungdommen har sagt hva som kan gjøre det bedre, er det viktig at du setter det i gang på en veldig smooth og lowkey måte
- Hvis ungdommen for eksempel har sagt at den føler det er dårlig miljø på laget, kan den voksne - uten å nevne at en ungdom har sagt i fra - ta opp lagmiljø med hele laget og for eksempel be alle skrive på en lapp hva som kan skape bedre miljø på laget. Det går også an å etter trening en dag sette opp et "lagmøte", hvor det er litt snacks og drikke og så kan de voksne og ungdommene snakke sammen om hvordan treninger kan bli bedre

Hvis det er noe som ikke gjelder idretten:

- Forklar at du bryr deg og vil være der for ungdommen, selv om grunnen handler om noe som ikke har med idretten eller deg å gjøre
- Spør ungdommen om du kan hjelpe gjennom å for eksempel kontakte noen for, eller sammen med, ungdommen (for eksempel spør "er det noen du vil jeg skal snakke med for deg?", "vil du jeg skal ta kontakt med for eksempel læreren din? eller er det noen andre du vil jeg skal ta kontakt med? moren din, en tante du stoler på?" istedenfor at du er sånn "ja, det kan ikke jeg gjøre noe med" "det har ikke noe med meg å gjøre")
- Hvis ungdommen trenger annen hjelp, så forklar hvilke tjenester og tilbud som finnes, og hør med ungdommen hva den tenker om de ulike tilbudene (for eksempel ekstrahjelp, helsestasjon o.l.)
- Finn ut sammen med ungdommen om hvordan du kan være der for ungdommen på måter som føles fint for ungdommen

Følg opp:

- Når du har satt i gang et tiltak, er det viktig at du følger opp og hører med ungdommen underveis om hvordan tiltaket fungerer
- Hvis tiltaket ikke fungerer for ungdommen, så start på nytt å snakke om hva som kan hjelpe

Husk:

- Ungdommer vet veldig ofte selv hva som kan hjelpe for dem
- Ikke gå for fort frem, pass på at ungdommen føler de har kontroll siden det er jo deres liv det handler om
- Vis med hele deg at du har lyst til å hjelpe ungdommen, så ikke ungdommen føler at den er til bry eller sånt
- Ikke stopp før dere har funnet noe som gjør det bedre for ungdommen
- Husk at å hjelpe en ungdom med å få det bedre i livet ikke trenger å være noe som tar masse av tiden din, men det kan være ekstremt betydningsfullt for livet til ungdommen

STEG 4: Ikke stopp når ungdommen kommer tilbake

- Når ungdommen og du har funnet en løsning som funket for ungdommen, og ungdommen kommer tilbake på treninger igjen, er det veldig viktig at du ikke stopper å ha kontakt med ungdommen
- Du må ta ungdommen veldig varmt imot, og vise at treningen kan være et fristed for ungdommen, hvor den kan være seg selv
- Du må fortsette å melde med/snakke med ungdommen, for å høre hvordan ungdommen har det, om noe endrer seg, om du kan gjøre noe og så videre
- Hvis du stopper å følge opp ungdommen når ungdommen kommer tilbake til laget kan det for noen føles som at den voksne bare var opptatt av å løse et "problem" eller at poenget bare var å få ungdommen til trening igjen





04 RÅD TIL ORGANISASJONER

Voksne som jobber i organisasjoner med ungdommer kan være viktige personer for unge som kan stå i fare for - eller som faller utenfor. Hva de voksne gjør kan være med å forebygge at ungdommer faller utenfor. Å fokusere på trygghet og fellesskap kan være avgjørende. Hvis en ungdom likevel faller utenfor, kan voksne være avgjørende for at den ungdommen får det bedre og får komme inn i et fellesskap.

Hvordan voksne kan få ungdommer til å ville bli der også når ting er strevsomt

- Skape trygt fellesskap fra starten av
- Ha varierte tilbud
- Gi informasjon og oppfordring om å delta
- Bli godt kjent med nye som starter
- Snakk med ungdommene alene, for å finne ut hvordan de har det i organisasjonen
- Si ifra til ungdommene at de kan snakke med dem hvis det er noe
- Vise at de bryr seg
- Holde taushetsplikten

Hva voksne kan gjøre når en ungdom har falt utenfor

- 1** Ta kontakt med ungdommen
- 2** Prøv å finne ut grunnen
- 3** Finn løsninger i samarbeid med ungdommen
- 4** Følg opp ungdommen

ORGANISASJON-GUIDE

STEG 1: Ta kontakt med ungdommen

- Ta kontakt med ungdommen direkte gjennom melding
- Skriv en hyggelig melding og si at du ikke har sett ungdommen på en stund og at du lurer på hvordan det går
- Husk at det kan være ulike grunner til at ungdommen ikke har kommet, den kan ha fått seg en jobb eller en annen fritidsaktivitet, eller at ungdommen strever
- Inviter ungdommen til noe konkret som skjer

Spør om å ringe eller møtes:

- Gi ungdommen mulighet til å enten snakke med deg på telefon eller møtes face to face
- Spør ungdommen om den har et sted den vil møtes, det kan enten være i lokalene til organisasjonen, en lekeplass, en parkeringsplass, en kafé eller på biltur. Det er større sjanse for at ungdommen møter opp dersom det er på et sted ungdommen vil møtes, ungdommen føler på mer kontroll og det kan bli lettere å prate

Hvis du ikke får kontakt:

- Ta kontakt med noen du vet kjenner ungdommen godt som en venn av dem og spør vennen, "har du sett dem? Har ikke sett de på lenge". Venner vet ofte ting andre voksne ikke vet
- Ikke få venner til å utlevere vennen, bare si at du trenger å vite om det går bra med ungdommen
- Du kan prøve å kontakte søsken hvis du vet de har en god relasjon
- Fortsett å sende meldinger. Ikke push de, men si at du tenker på dem, savner dem eller lurer på hvordan de har det, og at du virkelig bryr deg. Da kan ungdommer tenke at du bryr deg på ekte
- Skriv til ungdommen hvis det skjer en aktivitet dere vet de liker godt for eksempel spillkveld, vafler eller filmkveld

STEG 2: Prøv å finne ut grunnen

- Vurder etter hvor godt du kjenner ungdommen hvor direkte du spør
- Spør enten åpent "hvordan går det?" eller "jeg skjønner at noe er vanskelig"
- Si at du ikke forteller det ungdommen forteller videre uten å ha snakket med den først
- Hvis dere snakker på telefonen si at det ikke er noen andre i rommet
- Ha et åpent kroppspråk, smil og ikke se alvorlig ut
- Si hvorfor du ville møtes, og hva du er bekymret for, sånn at ungdommen forstår hvorfor dere prater
- Ha fokus på å finne ut hvorfor ungdommen ikke har kommet
- Avtal å snakke med ungdommen på nytt om noen dager eller en uke
- Hvis det er en ungdom som du kjenner og som sier mye "vet ikke", kan du si at jeg vet du egentlig har en mening, men at det er forskjellige grunner til at man sier "vet ikke".
- Hvis ungdommen ikke vil snakke eller si noe særlig spør om det er noen andre voksne de heller vil snakke med
- Send oppfølgingsmelding etter praten og si at det var godt å snakke/møte ungdommen igjen og avtal en ny prat

STEG 3: Finn løsninger i samarbeid med ungdommen

Hvis konflikt mellom ungdommer er grunnen:

- Vær åpen og prøv å forstå hva som har skjedd, ikke ta side
- Prøv å finne en løsning som passer for begge

Hvis det handler om de voksne:

- Prøv å forstå om det gjelder en voksen eller flere voksne
- Prøv å forstå hva som har skjedd
- Ikke forsvar de voksne

Hvis det er vanskelig i livet:

- Spør om det handler om skole/familie eller noe annet
- Prøv å forstå helt hva det handler om
- Finn ut sammen hvordan dere skal ta det videre
- Ikke ta kontakt med andre voksne over hodet på dem, det kan gjøre at de mister tillit til dere

STEG 4: Følg opp ungdommen

- Send melding etter noen dager eller maks 1 uke og spør hvordan det går
- Da viser du at du bryr deg om ungdommen og vil hjelpe
- Fortsett å inviter ungdommen og oppdater på hva som skjer



05

RÅD TIL LAVTERSKELTILBUD

Voksne som jobber i lavterskeltilbud kan være viktige personer for unge som kan stå i fare for - eller som faller utenfor. Hva de voksne gjør kan være med å forebygge at ungdommer faller utenfor. Å fokusere på trygghet og å finne fellesskap kan være avgjørende. Hvis en ungdom likevel faller utenfor, kan voksne være avgjørende for at den ungdommen får det bedre og får komme inn i et fellesskap.

Hva voksne kan gjøre når ungdommer begynner å streve og ikke vil eller får til å gjøre det de vanligvis gjør

- Snakk på et sted ungdommen ønsker/gjør ting sammen
- Finn ut løsninger sammen
- Spørre litt direkte, ikke gå rundt grøten
- Vis med handlinger og ord at du bryr deg
- Spør om de vil prate, før dere snakker med noen andre
- Finn ut hvorfor
- Ikke ring hjem

Hva voksne kan gjøre for å hjelpe ungdommer tilbake til skole eller i aktivitet

- 1** Ta kontakt med ungdommen
- 2** Prøv å finne ut grunnen
- 3** Finn løsninger i samarbeid med ungdommen
- 4** Sjekk hvordan det går med ungdommen

LAVTERSKELE-GUIDE

STEG 1: Ta kontakt med ungdommen

- Ta kontakt med ungdommen direkte gjennom melding, ikke gjennom foreldre
- Skriv en hyggelig melding og si at du ikke har sett ungdommen på en stund og at du lurer på hvordan det går
- Husk at det kan være ulike grunner til at ungdommen ikke har kommet til lavterskeltilbudet, den kan føle at hjelpen ikke er nyttig, den kan ha fått seg en jobb, eller ungdommen kan strever
- Gi ungdommen mulighet til å enten snakke med deg på telefon eller møtes
- Spør ungdommen om den har et sted den vil møtes, det kan enten være i lokalene til lavterskeltilbudet, en lekeplass, en parkeringsplass, en kafé eller på biltur. Det er større sjanse for at ungdommen møter opp dersom det er på et sted ungdommen vil møtes, ungdommen føler på mer kontroll og det kan bli lettere å prate

STEG 2: Prøv å finne ut grunnen

- Vurder etter hvor godt du kjenner ungdommen hvor direkte du spør
- Spør enten åpent "hvordan går det?" eller "jeg skjønner at noe er vanskelig"
- Si at du ikke forteller det ungdommen forteller videre uten å ha snakket med den først
- Hvis dere snakker på telefonen si at det ikke er noen andre i rommet
- Ha et åpent kroppspråk, smil og ikke se alvorlig ut
- Si hvorfor du ville møtes, og hva du er bekymret for sånn at vi forstå hvorfor vi prater
- Ha fokus på å finne ut hvorfor ungdommen ikke har kommet
- Vær åpen og nysgjerrig til det ungdommen forklarer, ikke døm, bagatelliser eller bortforklar
- Spør om det handler om skole/familie eller noe annet
- Prøv å forstå helt hva det handler om
- Finn ut sammen hvordan dere skal ta det videre
- Ikke ta kontakt med andre voksne over hodet på dem, det kan gjøre at de mister tillit til dere

STEG 3: Finn løsninger sammen med ungdommen

- Finn løsninger eller hjelp i samarbeid med ungdommen, hvis den strever eller ikke føler lavterskeltilbudet hjelper
- Avtal å snakke med ungdommen på nytt om noen dager eller en uke
- Hvis det er en ungdom som dere kjenner og som sier mye "vet ikke" kan dere si at jeg vet du egentlig har en mening, men at det er forskjellige grunner til at man sier "vet ikke".
- Hvis ungdommen ikke vil snakke eller si noe særlig spør om det er noen andre voksne de heller vil snakke med
- Send oppfølgingsmelding etter praten og si at det var godt å snakke/møte ungdommen igjen og avtal en ny prat

STEG 4: Sjekk hvordan det går med ungdommen

- Send melding etter noen dager eller maks 1 uke og spør hvordan det går, da viser du at du bryr deg om ungdommen og vil hjelpe
- Sjekk om løsningene dere fant ut sammen har hjulpet eller prøv å finn nye løsninger sammen med ungdommer
- Fortsett å sjekk inn med ungdommen jevnlig





FORANDRINGSFABRIKKEN
der barn viser vei