

MED UNGDOM I FOKUS



Fokusdag

Sted: Hemnes kommune/Korgen samfunnshus

Dato: 9. april 2018.



Innholdsfortegnelse

Introduksjon	2
Oppsummering / resyme	3
Fokusdag, tema: Rus	7
8. - 10. klasse Korgen og Bleikvasslia	7
Hovedkonklusjon:	13
8.- 10. klasse Hemnesberget	14
Hovedkonklusjon:	19
Fokusdag, tema: Jentegruppa	20
8. - 10. klasse Korgen og Bleikvasslia	20
Hovedkonklusjon:	25
8.- 10. klasse, Hemnesberget	26
Hovedkonklusjon:	31
Fokusdag, tema: Skole	32
8. - 10. klasse, Korgen og Bleikvasslia	32
Hovedkonklusjon:	40
8. - 10. klasse Hemnesberget	41
Hovedkonklusjon	47
Fokusdag, tema: Framtidstro	48
8. - 10. klasse Korgen og Bleikvasslia	48
Hovedkonklusjon	54
8. - 10. klasse Hemnesberget	56
Hovedkonklusjon	61
Fokusdag, tema: Helse	62
8. - 10. klasse Korgen og Bleikvasslia	62
Hovedkonklusjon	70
8. - 10. klasse Hemnesberget	72
Hovedkonklusjon	78
Fokusdag Voksne: Politikere	80
Hovedkonklusjon	86
Fokusdag Voksne: Fagfolk	88
Hovedkonklusjon	96
Fokusdag Voksne: Fagfolk og foreldre	97
Hovedkonklusjon	105
Fokusdag Voksne: Foreldre	107
Hovedkonklusjon	114



Introduksjon

Fokusdagene i Hemnes kommune har som formål å finne svar på bakenforliggende årsaker til resultat fra ungdataundersøkelsen 2017, der ungdom rapporterte om en del negative faktorer relatert til rusbruk, psykisk helse og fremtidstro. Det fremkom at særlig jenter kom dårlig ut på enkelte av områdene som ble målt. Ungdomsrådet i Hemnes og Hemnes kommune har et felles mål om at ungdom skal trives og ha det bra i sin hjemkommune. De ønsket derfor å finne ut mer om hva som er bra og fungerer godt, og hva som eventuelt burde endres og forbedres for at ungdommen skal få det bra. Derfor søkte man og fikk skjønnsmidler til fylkesmannen for et 3-årig prosjekt. Kommunen ønsker innspill og medvirkning fra barn og unge til bruk i et mer langsiktig perspektiv for å bedre oppvekstmiljøet, inkludert fritids-, skole- og helsetjenestetilbud.

Den 9. april 2018 ble alle ungdomsskoleelever i kommunen invitert til Fokusdager, i tillegg til politikere, fagfolk og foreldre. Det ble gjennomført 14 Fokusdager; hhv. 10 for ungdom og 4 for voksne, til sammen ca 200 informanter.

Fokusdager er en arena hvor barn og unge gis mulighet til å si sin mening og sette sin egen agenda rundt et eller flere tema eller en tjenester som berører barn og unge. Formålet er at de unges innspill og medvirkning skal føre til forbedringer. Et fokusarbeid er en voksenfri sone med ungdom som tilretteleggere. I Hemnes hadde vi Fokusdager også for voksne, også her er det ungdom som er prosessledere og tilretteleggere.

Før gjennomføring av Fokusdagene ble det nedsatt ei arbeidsgruppe fra MED ungdom i fokus, Ungdomsrådet og representanter fra administrasjonen i Hemnes kommune for å jobbe med tema og innhold på bakgrunn av Ungdataundersøkelsen. Gjennom denne dialogen kom vi frem til fem hovedtema:

- Skole
- Helse
- Rus
- Fremtidstro
- Jentegruppe

Videre bearbeiding og jobbing med innhold for de fleste av Fokusdagene ble gjort under ei kurs- og opplæringshelg i regi av MED ungdom i fokus 9. - 11. mars i år. Unge tilretteleggerne organiserte seg i ulike temagrupper og hadde møte med representanter fra kommunen (bestiller). Her ble rammen for Fokusdagene skole, helse, rus og fremtidstro utarbeidet. 4. april arrangerte MED ungdom i fokus et nytt arbeidsmøte med de 17 tilretteleggere som skulle gjennomføre Fokusdagene. Nå ble



endelig innhold og metodikk for gjennomføring ferdigstilt. Det må her nevnes at flere av tilretteleggerne er fra Hemnes ungdomsråd og har hatt en dobbelt-rolle som både bestiller og gjennomfører. Dette har vi vurdert som en styrke og fordel med tanke på kvalitetssikring av Fokusdagene (kjennskap til både lokalmiljø og ungdomsmiljø).

Oppsummering / resyme

Under Fokusdagene i Hemnes kommune erfarte vi stort engasjement fra både ungdom og voksne deltakere. Det fremkom mye interessant og relevant informasjon som gir et godt utgangspunkt for videre jobbing, både i forhold til det som fungerer bra og forslag til forbedring. Vi vil starte med en oppsummering av de tema som gikk igjen i alle grupper, og som flere trakk frem som områder det burde satses mer på. Vi anbefaler dere å lese hele rapporten for å se hvilke spørsmål som ble stilt i de ulike gruppene, samt hvilke svar som fremkom. Dette er en relativt stor rapport, så et tips kan være å lese hovedkonklusjonene etter hver Fokusdag først, for deretter å gå mer i dybden.

Fritidstilbud:

Aktiviteter og fritidstilbud er viktig. Deltakerne fremhever at kommunen har god tilgang på natur og flotte scooteryløyper. Det finnes organiserte fritidsaktiviteter som fotball, håndball og ski, og ungdommene er fornøyd med at de har fritidsklubb. På tross av dette ble det på alle Fokusdagene - både for voksne og ungdommer - påpekt at det er for lite fritidstilbud i kommunen. Det savnes mer variasjon i tilbudet og mer tilgjengelige tilbud (helger). Et godt fritidstilbud er viktig i forhold til trivsel, god fysisk og psykisk helse og bolyst. Mangel på fritidstilbud ble også satt i sammenheng med økende rusbruk blant ungdom.

Selv om deltakerne gjennomgående var enige om at fritidstilbudet i kommunen burde vært større, var det få konkrete forslag som kom frem. Vi fanget opp at noen ønsket flere ballaktiviteter (basketball, volleyball), dans, turn og kampsport, samt tilgang til større basseng. For å få et større og mer tilfredsstillende fritidstilbud må ungdommer involveres i diskusjonen om hvilke fritidstilbud de ønsker seg. Innholdet må være noe ungdommene kjenner seg igjen i og som de har vært med på å utforme. Helst burde det være fritidstilbud til alle ungdommer slik at alle kan delta på minst en aktivitet på fritiden. Det ble ansett som viktig at ungdommene ikke skulle bli forhindret i å delta på fritidsaktiviteter på grunn av geografi og økonomi, og at alle med interesse har muligheten til å komme seg til aktiviteten og delta.

**Skole :**

Det fremkom at de aller fleste synes det er greit å gå på skolen i Hemnes. De er fornøyd med lærerne sine, som blir omtalt som både flinke og greie. Det forekom at deltakerne var mindre fornøyd med vikarene, som de har relativt ofte. Her blir det snakket om vikarer som ikke kan stoffet og som ikke klarer å formidle det de skal ut til klassen. Dette skaper i verste fall en følelse av lite struktur i skolehverdagen til deltakerne.

Ungdommene ønsket seg mer variasjon i undervisningen, mer kombinasjon av teoretisk og praktisk innlæring. Noen deltakere trakk frem at for lite variert undervisning skaper kjedsomhet og vanskeligheter til å fokusere på skolearbeidet. De fleste følte seg klar for å begynne på videregående skole etter ungdomsskolen, selv om noen var litt tvilende til om de hadde lært nok. Under Fokusdagen med fagfolk (inkl. lære) fikk ungdom langt på vei støtte i sine opplevelser/uttalelser.

Det fremkom under Fokusdagene at noen av ungdommene var kjent med at det foregikk mobbing ved skolene. Dette er noe å ta tak i videre fremover.

En del faktorer ved det fysiske/materielle skolemiljøet gikk igjen, som dårlig luft, dårlige toalettforhold og dårlig nettilgang. Her må bemerkes at en skole var veldig fornøyd med nettilgangen og at de hadde nye PC'er.

Helsetilbud for ungdom:

I flere av Fokusdagene var helse et tema. Ungdommene virker å være godt kjent med helsesøstertjenesten. Helsesøster ble brukt til alle typer helsespørsmål, både ift. fysiske helse og psykisk helse. Det var imidlertid varierende om de brukte tjenesten, og mange savnet ei helsesøster som var mer tilgjengelig. Lite tilgjengelighet førte til lang ventetid for noen.

Deltakerne på Fokusdagene var opptatt av de unges psykiske helse. De ønsket økt fokus på dette, særlig i skolen. Flere ønsket at psykisk helse ble tatt inn i skolen som eget fag / undervisning, og at dette startet fra barneskolen. Det var ønskelig at fagfolk fra helse og lærere samarbeidet om opplegget. I Fokusdagene med jentegruppene fremkom at sosiale medier var en svært viktig faktor i forhold til opplevd kroppspress og psykiske helseplager. Dette er noe det kan jobbes videre med, f.eks. som tema i skolen; styrket selvbilde, økt bevissthet rundt holdninger til sosiale medier, hvordan støtte hverandre.

Under Fokusdagene med fagfolk fremkom at ungdom ofte kommer seint og søker om hjelp når de sliter, og at det burde jobbes mer med forebygging og å komme tidlig inn med hjelpetiltak.



Fremtidstro:

Vi fikk et klart inntrykk av at de fleste ungdommene som deltok på Fokusdagene trives i Hemnes. Det mange snakket om som en kritisk faktor for troen på ei framtid i kommunen er **jobbmuligheter**. Dette kom opp under flere av Fokusdagene. Dette er noe kommunene burde ta med i et mer langsiktig planarbeid, og ha økt fokus på fremover. I tillegg til jobbmuligheter var et godt og inkluderende miljø, flere fritidsaktiviteter og økt medvirkning fra ungdom faktorer som sto høyt i kurs for å få et godt og lykkelig liv i Hemnes.

Foreldre :

Foreldrene er i utgangspunktet ungdommenes nærmeste støttespillere. Under Fokusdagene med foreldre gis det uttrykk for at de tror ungdommer trives i Hemnes og at de generelt har det ganske bra. De ønsket imidlertid å ta på alvor resultatene fra UngData-undersøkelsen, og var positive til å drøfte deres rolle i dette. For å fremme god trivsel og psykisk helse for sine ungdommer, mente de det var viktig å være gode rollemodeller. Dette innebærer bl.a. å være en åpen person som engasjerer seg og prater med ungdom, samt at man involverer seg og melder seg som frivillig til fritidsaktiviteter slik at man kan opprettholde gode tilbud og aktiviteter til ungdommer.

Foreldre så rusbruk blant ungdom og manglende fritidstilbud som en kritisk faktor for ungdom. Deltakerne var enige om at rus er et problem blant ungdommer i Hemnes, men flere av deltakerne syntes det var vanskelig å bestemme seg for om det var riktig å gi alkohol til ungen sin når h*n skulle ut med venner. Enkelte foreldre mente at det økende problemet med rus blant ungdommene var på grunn av manglende fritidsaktiviteter, at ungdommene ikke hadde noe bedre å gjøre på fritiden enn å ruse seg.

Foreldrenes viktige rolle kom opp også opp som tema i de andre voksen-fokusdagene, noe som ikke er unaturlig da mange av politikerne og fagfolkene også er foreldre. Foreldres holdninger til rus, grensesetting og krav til barna ble diskutert. I Fokusdagen for fagfolk var det særlig fokus på å styrke foreldrene, og det ble drøftet behov for foreldrestøttende tiltak.

Rus:

På Fokusdagene for ungdom var de fleste enige om at det ville fått konsekvenser dersom de ruset seg, men at noen likevel hadde avtaler med foreldre om at de kunne drikke alkohol, bare de ikke ble fulle.

Både ungdom og de voksne formidlet generelt gode holdninger til ungdom og alkohol; f.eks. synes foreldre ikke at det er greit at barna drikker alkohol, og både



ungdom og voksne støtter opp om rusfrie arrangementer. Likevel fremkom at det ikke alltid er like enkelt å ta disse valgene. Arenaer for å diskutere og reflektere rundt vårt lovlige rusmiddel alkohol - både i forhold til eget alkoholbruk og i forhold til ungdommens alkoholbruk - er alltid nyttig. Her kan vi få frem dilemmaer rundt holdning og handling, samt få gode råd av hverandre når vi kommer i situasjoner hvor dilemma oppstår. Dette kan være tema på foreldremøter, på egne temakvelder, på foreldrestøttende kurs o.l. Ved å løfte alkohol og holdninger som tema på offentlige arenaer, vil det også bidra til at tema blir diskutert i heimen og i vennekretsen og man får et mer bevisst forhold til valgene som tas. Både foreldre og ungdom burde vært sammen når alkohol og holdninger skal drøftes.

Flere av de unge gav uttrykk for at de ikke synes det var særlig kult å ruse seg generelt sett, og de var enige om at det ikke er sosialt akseptert å bruke hasj. Holdningen til hasj var likevel litt "liberal" fordi mange gav uttrykk for at ungdom brukte hasj nærmest som medisin hvis de hadde det vanskelig eller slet psykisk. Dette synes å være akseptert i den forstand at de viste forståelse for at noen gjorde dette for å få det bedre. Dette er nok et argument for økt satsning på psykisk helse i kommunen.

Når vi ser alle innspill under ett synes dette å være de viktigste punktene for ungdommens "Drømmekommune Hemnes":

- Barn og unge blir involvert, ansvarliggjort og engasjert i eget lokalsamfunn .
- Alle foreldre har god foreldrekompetanse.
- Gode fritidstilbud /fellesarenaer
- Gode og interessante jobber
- Inkluderende samfunn.
- God psykisk helse





Fokusdag, tema: Rus

8. - 10. klasse Korgen og Bleikvasslia

Aktivitet 1: «4 corners»

Påstand 1: “Jeg tar en risiko, ellers blir det for kjedelig”

Enig: 0

Litt enig: 0

Litt uenig: 3

”Jeg liker å ta en risiko, men jeg gjør ikke ting som er ulovlig”.

Uenig: 12

“Jeg står på uenig fordi at jeg har lyst å følge regler og jeg følger reglene”.

Påstand 2: “Mamma og pappa synes det er greit at jeg drikker alkohol”

Enig: 0

Litt enig: 2

“Mamma synes det er greit at jeg drikker litt, men hun synes ikke det er greit at jeg drikker meg full. Det kommer også ann på hva avtalen var. Hvis hun sier at jeg ikke får drikke en kveld, blir hun sint hvis jeg drikker”.

“Så lenge jeg drikker og passer på at jeg ikke blir full”.

Litt uenig: 0

Uenig: 13

“Jeg synes ikke det er greit og får ikke lov”.

“De synes ikke det er greit. Jeg får ikke lov”.

Påstand 3: “Når jeg er ute med kompiser føler jeg at jeg må drikke fordi de gjør det”

Enig: 0

Litt enig: 0

Litt uenig: 0

Uenig: Alle



“Jeg bryr oss egentlig ikke om det. Jeg bryr meg ikke hva de andre gjør.”

“Hvis jeg vil drikke, så drikker jeg uansett om de andre gjør det eller ikke. Vil jeg ikke drikke, så gjør jeg det ikke uansett hva de andre gjør.”

Påstand 4: “Det er sosialt akseptert å bruke hasj”

Enig: 0

Litt enig: 5

“Det kommer ann på. Hvis noen har psykiske problemer, så er det greit å røyke hasj”.

”Det er noen som har problem med livet sitt. På grunn av problemer så det bli vanskelig for dem da bruker de hasj”.

”På den måten så det er akseptert”.

“Veit det selv, så det er greit”.

Litt uenig: 4

“Det kanskje normalisert for mennesker som bruker, men det er ikke sosialt akseptert egentlig”.

Uenig: 6

“Nei. Fordi det kan ødelagt hele livet ditt når man bruker hasj”.

Påstand 5: “Det får konsekvenser hvis jeg drikker meg full”

Enig: 14

“Du får spørsmål og kontrollert av politi”.

“Hvis man drikker seg full og kommer heim er det ikke greit”.

“Jeg prater ikke egentlig med foreldrene mine. De ville reagere hvis jeg drikker og blir full”.

“Jeg vet ikke egentlig hvordan, men jeg vet jeg får straff hvis jeg drikker og blir full”.

Litt enig: 0

Litt uenig: 1

“Ikke alle får konsekvenser når de drikker alkohol”.

Uenig: 0

Delkonklusjon

De fleste deltakerne synes det er viktig å følge lover og regler, og er ikke enige i at de må ta en risiko ellers blir det for kjedelig. Når det gjaldt alkohol mente flertallet at foreldrene ikke synes det var greit om de drakk, og at det ville få konsekvenser



dersom de gjorde det. Noen få hadde imidlertid en avtale med foreldrene om at de kunne drikke litt, forutsatt at de ikke ble fulle. Det var stor enighet blant ungdommene om at de ikke følte at de måtte drikke selv om kameraten gjorde det. Dette tyder på lite følt drikkepress. Når det gjaldt hasj fremkom at noen mente det var sosialt akseptert til “medisinsk bruk”, for å få det bedre i livet dersom du hadde det vanskelig. De fleste var likevel uenig i at det var sosialt akseptert å bruke hasj.

Aktivitet 2: «Set questions»

Spørsmål 1: “Hvorfor bruker noen ungdom i Hemnes hasj?”

Kommentarer:

“Har det dårlig”

“Tøffe seg”

“Gruppepress eller personlige problemer, kan også være nysgjerrig”

“Fordi de vil unnsnippe problemer”

“Fordi de har lyst”

“For å unnsnippe virkeligheten”

“Psykiske lidelser”

“For å tøffe seg”

“På grunn av gruppepress eller lidelser”

“På grunn av lidelser eller for å tøffe seg”

“På grunn av at de føler seg tøff”

“Kanskje på grunn av depresjon eller lidelse”

“De vet ikke bedre”

“Psykiske lidelser, avhengighet eller at de har lyst”

“Mange av dem føler seg tøff, eller føler seg godt og noen gjør det på grunn av sykdom”

“Noen bruker hasj fordi de synes det er kult. Andre gjør det fordi de lider av psykiske lidelser og gruppepress”

Spørsmål 2: “Hvordan kan får man tak i hasj? (er det en venn, familiemedlem, skolen)”

Kommentarer:

“Jeg tror man får tak i hasj på klubben”

“Jeg kjenner to folk som vet”

“Folk over 18 år”

“Kontakter”

“På skolen eller plasser det ikke er mye folk”

“Folk som selger det”

“Veit ikke” x 3

“Via kontakter”



Spørsmål 3: “Når skjer det?”

Kommentarer:

“Over alt”

“Veit ikke”

“Hele tiden”

“Ute”

“Når som helst”

“Kveldstid”

“Kanskje på klubb, fest eller ute”

“Kanskje på kveldstid”

“Man får tak i hasj på skolen og på klubb”

“Man får det i friminuttene og sent på kvelden”

“Har ikke peiling”

“Om natta”

“På klubbtid”

Delkonklusjon:

De fleste deltakerne er enige om at mange bruker hasj i en form av medisinsk bruk for å slippe unna psykiske lidelser eller at de har det vondt med seg selv. Vi fikk også mange svar om folk som brukte det fordi de tror det er kult. De fleste svarene vi fikk på hvordan man får tak i det, var at det er folk over 18 år som selger det på klubben, i friminuttene på skolen eller på steder der det er lite folk. På spørsmålet når det skjer var de fleste enige om at det skjedde på kveldstid og på klubben, fest eller at man får kontakter på skolen.

Aktivitet 3: «Kast ball»

Spørsmål 1: “Er det forskjell tettstedene imellom når det gjelder rusbruk?

Eventuelt hvorfor?”

Kommentarer:

“Det er mest i den største bygda, i Korgen. Der er det mer folk, og da blir det større marked”.

“Der det er mest folk kan det fortere bli et miljø”.

“Jeg tror det er størst miljø der det er mest folk. Det er større sjanse å møte folk som kan tilby deg ting...”.

“De som selger hasj tenker at det er bedre å selge der det er mer folk, siden det blir større marked”.

“Det er flere som holder på der det er mest folk. Det kan bli miljøer i bygdene, som blir større og større innad i bygden”.

“Jeg er enig, større områder, større sjanser for å bli tilbudt”.



Spørsmål 2: “Når man drikker alkohol, er det da større sjans for at man bruker hasj?”

Kommentarer:

“Når man har drukket har man mindre dømmekraft, så da er kanskje større sjanse”.

“Ja. Drikker man seg av føttene, husker man det heller ikke neste dag”.

“Når man er full, har man dårlig dømmekraft, så det kan ha noe å si”.

“Jeg vet ikke, men jeg tror det er større sjanse når man er full”.

“Jeg tror også det er enklere å gå over til hasj hvis man allerede drikker, da er man i samme gruppe, og det er mest sannsynligvis noen i samme gruppe som bruker hasj”.

“Det er mange som sliter med depresjon, så jeg tror ikke det bare er de som er fulle som begynner”.

“Er du på fest, så føler du deg litt borte. Plutselig tar du hasj på fest når du tror det er vanlig røyk”.

“Hvis man er på fest, så er det lett å bli tilbudt”.

“Dømmekraften blir svekket. I tillegg så man kan bli lurt, hvis man tror det er vanlig røyk”.

Spørsmål 3: “Er det kult å ruse seg? (Hvorfor?)”

Kommentarer:

“Det er ikke kult å ruse seg, er det det?”

“Det er vel ikke tøft å ruse seg? Man oppnår ikke noe annet enn rusen”.

“Jeg tror det var kult før, men jeg tror ikke det er sånn nå”.

“Det er ikke kult, men å fortelle historier etter fylla får man creds av”.

“Noen synes det er kult, fordi man turte”.

“Jeg synes statusen går ned når noen bruker rus”.

“Mange artister og kjendiser gjør det, og de er forbilder”.

“Jeg er klar av at folk tenker det, men jeg er ikke en av dem som tenker”.

“Nei”

“Det eneste man oppnår er å skade helsa si”.

“Det går ann å være kul uten det”.

“Jeg synes ikke det er kult”.

“Jeg synes det er dumt. Man blir jo helt ødelagt i kroppen, og man tar mer og mer jo lengre man bruker det”.

“Du får ikke status, men du får mindre. De fleste synes ikke det er noe kult”.

“Man får mindre status, man får status av å gjøre kule ting, hoppe ut av fly og sånn”.

Delkonklusjon

Deltakerne på fokusdagen mener det er mer rusbruk i Korgen enn i de andre tettstedene. De mener det skyldes at det er større marked for kjøp og salg der det er mer folk. Ungdommen så en sammenheng mellom alkohol og hasj. De mente at var man beruset på alkohol, ble det større sjanse for å prøve hasj. Deltakerne syntes ikke det er kult å ruse seg.



Aktivitet 4: «Blanksheet»

Spørsmål: “Hva må til for å snu ruskulturen i hemnes?”

Kommentarer:

- “Mer buss, for å sosialisere seg i stedet for rus”
- “Stort fokus på mental helse”
- “Mindre lekser, for å skape mindre press, noen “må” ruse seg for å slappe av”
- “Gratis aktivitetstilbud”
- “Helsesjekk”
- “Helsesøster hver dag”
- “Steng ung på Mo”
- “Nei, vi må ha ung”
- “Foredrag på skole”
- “Prøv å ferske de som selger til mindreårige”
- “Klubb på Bjerka, flere plasser å møtes, gratis”
- “Testing for å komme inn på klubb(dop, stoff)”
- “Mer fritidsaktiviteter, billig” “Scootercross”
- “Paintball og lasertag”

Spørsmål 2: “Hvilke tiltak bør settes inn, hva er viktigst?” Prioriteringsliste?

Kommentarer:

- “Patruljerende politi - også i lia”
- “Klubb for Bjerka”
- “Politiet må ferske flere dealere”
- “Hjelpe de som sliter, ikke straff”
- “Buss til klubbene, fra hele Hemnes, påmelding”
- “Forebyggende tiltak, snakk om rus og psykisk helse til barn”
- “Mer mental helse i skolen”
- “Lett tilgjengelig hjelp angående psykisk helse”

Topp 3 for tiltak:

1. Buss til klubbene, fra hele Hemnes, påmelding
2. Lett tilgjengelig hjelp angående psykisk helse
3. Forebyggende tiltak, snakk om rus og psykisk helse til barn



Delkonklusjon:

For å stoppe ruskulturen i Hemnes mener deltakerne at det trengs flere og billigere fritidsaktiviteter. Mer forebyggende arbeid på skolen og en mer tilgjengelig helsesøster og noen å prate med som kan fagstoffet sitt og vet hva de prater om. Deltakerne ville også ha flere klubber og et større utvalg av fritidstilbud for å unngå rus. Tiltak som ble det nevnt var at politiet var mer på patrulje , mer på utkikk og tar de som selger rus. Det ble også nevnt at istedenfor å straffe de som bruker rus skal men heller hjelpe dem. Man må også jobbe med forebyggende arbeid og snakke med barn på skolene og holde foredrag om rus og psykisk helse.

Hovedkonklusjon:

Alle deltakerne var enige om at de ikke ville ta en risiko som kunne få store konsekvenser for dem nå eller senere i livet. Noen mente at de syntes det var gøy å gjøre noe som gir litt "action" i livet men som samtidig ikke var ulovlig. Mange av deltakerne mente også at det var litt større sjanse for å begynne med hasj hvis man var påvirket av alkohol på grunn av dårligere dømmekraft. På hvorfor noen bruker hasj var mange av deltakerne enige om at de bruker det "medisinsk" for å prøve å slappe av og komme unna det dårlige i livet, f.eks. hvis noen sliter med depresjon og har det vondt med seg selv. Mange mente at hasjbrukere trodde folk syntes de var kule når de røykte, men alle var enige om at det kun var hasjrøykerne selv som trodde det. Ungdommene mente man fikk kjøpt hasj på kveldstid, på fest, klubb eller i friminuttene på skolen. De mente det var mer rusbruk i Korgen enn de andre tettstedene fordi det er et større marked der på grunn av at det bor mest folk i Korgen. Deltakerne var enige om at det ikke er kult å ruse seg, men at de som gjør det tror at det er kult. De fleste mente at det eneste man oppnår med rus er å skade sin egen kropp både fysisk og psykisk. For å stoppe ruskulturen må det bli flere ting å gjøre på fritiden, både aktiviteter og klubb. Aktivitetene bør være billige eller gratis slik at alle kan være med uavhengig av økonomi. De mente også det ville vært nyttig om politiet patruljerte oftere. Det fremkom også forslag om økt fokus på tema rus, konsekvenser og mental helse i skolen, f.eks. flere foredrag om dette.



Fokusdag, tema Rus

8.- 10. klasse Hemnesberget

Aktivitet 1: «4 corners»

Påstand 1: “Jeg tar en risiko, ellers blir det for kjedelig”

Enig: 1

“Fordi det er mer artig med action hvis du tar risiko”.

Litt enig: 0

Litt uenig: 0

Uenig: 8

“Vi treng ikke egentlig å gjør ulovlig ting hvis du tar en risiko”.

Påstand 2: “Mamma og pappa synes det er greit at jeg drikker alkohol”

Enig: 0

Litt enig: 0

Litt uenig: 0

Uenig: 9

“Fordi jeg egentlig er for ung for å drikke alkohol”.

“Foreldre mine synes ikke jeg får lov å drikke”.

“Det er ulovlig for oss”.

Påstand 2: “Når jeg er ute med kompiser føler jeg at jeg må drikke fordi de gjør det”

Enig: 0

Litt enig: 0

Litt uenig: 0

Uenig: 9

“Jeg synes ikke det er artig å drikke”.

“Jeg drikker ikke alkohol, og synes det er dumt hvis man drikker alkohol fordi at de andre drikker”.

“Jeg synes det er dumt når andre drikker”.



Påstand 3: “Det er sosialt akseptert å bruke hasj”

Enig: 0

Litt enig: 0

Litt uenig: 0

Uenig: 9

“Fordi hasj er rus og man kan få dårlig anmerkning”.

“Det får konsekvenser når man bruker hasj”.

“Ikke lov å bruke rus og jeg synes det er for dumt”.

Påstand 3: “Det får konsekvenser hvis jeg drikker meg full”

Enig: 6

“Foreldrene mine er veldig mot hvis jeg drikker for mye. Det får konsekvenser” .

“Vi får kjeft hjemme hvis vi drikker for mye”.

“Synes det er dumt å drikke seg full, så da får man konsekvenser”.

Litt enig: 3

“Ja, du får kjeft hvis du drikker alkohol”.

“Hvis jeg ikke drikker for mye så synes de det er greit”.

Litt uenig: 0

Uenig: 0

Delkonklusjon

Hovedvekten av deltakerne mente man ikke trengte å ta en risiko for å unngå kjedsomhet. Når det gjaldt alkoholbruk fremkom at foreldrene ikke ville synes det var greit at ungdommene drakk, og de fleste mente det ville fått konsekvenser om de hadde drukket seg fulle. Deltakerne følte ikke at de måtte drikke selv om kameraten drakk. Ungdommene fra Hemnesberget var enige om at det ikke er sosialt akseptert å bruke hasj.

Aktivitet 2: «Set questions»

Spørsmål 1: “Hvorfor bruker noen ungdom i Hemnes hasj?”

Kommentarer:

“For å være tøff”

“Fordi de tror det er kult, de tror vennene vil like det ”

“Tror de er kule”

“Dem tror at det er kult å bruke hasj og de tror at det er noe bra”



“Fordi noen ungdommer synes det er kult å bruke hasj”

“De liker det”

“Vet ikke” x 2

“De føler seg presset til det”

“Liker å bli beruset”

Spørsmål 2: “Hvordan kan få man tak i hasj? (er det en venn, familiemedlem, skolen)

Kommentarer:

“Vet ikke” x 2

“Venner eller ubekjente?”

“Venner”

“På fest”

“Vet ikke , bruker det ikke”

Spørsmål 3: “Når skjer det?”

Kommentarer:

“I natta”

“Når man er med venner og vil tøffe seg”

“Vet ikke, depresjoner”

Delkonklusjon:

Deltakerne nevnte mye at det blir brukt hasj fordi folk tror det er kult og at de tror de blir tøff av det og de tror vennene vil like det. Noen kan også like det og synes det gir en god følelse og de liker å bli beruset. Mange mener at man får tak i det på fest og til ubekjente. Det var mange som ikke visste noe om dette. De fleste mente at det ble tatt på natten og når man vil tøffe seg for venner.

Aktivitet 3: «Kast ball»

Spørsmål 1: “Er det forskjell tettstedene imellom når det gjelder rusbruk?

Eventuelt hvorfor?”

Kommentarer:

“Det er litt mye hjemmebrent i Bleikvasslia”.

“Jeg har hørt at det er litt mer i Korgen. Hasj. Andre rusmidler. Sånne ting”.

“Jeg vet ikke, jeg følger ikke med på sånt”.

“Jeg har aldri hørt om noe sånt. Jeg har aldri hørt om noen som bruker det”.

“Jeg har hørt noen som har brukt sigaretter. Det var i Korgen”.

”Jeg har noen venner som bruker snus. De har det med på klubben selv om det ikke er lov”.

“Jeg har hørt at det er litt sånn hasj i Korgen. Jeg kjenner en som bruker snus”.



“Jeg har ikke hørt om noen som bruker hasj”.

“Jeg har ikke hørt om noe, jeg følger ikke med på sånn. Jeg synes det er dumt”.

Spørsmål 2: “Når man drikker alkohol, er det da større sjans for at man bruker hasj?”

Kommentarer:

“Det kan være det. Hvis man drikker for mye tenker man ikke over det man gjør. Man kan også bli presset til å prøve hasj”.

“Jeg tror det er større sjanse, man har ikke kontroll og venner kan presse deg”.

“Det kommer an på hvor mye du drikker, og hvor bevisst du er”.

“Kanskje hvis du har drukket mye og blir presset. Kanskje noen putter det i drikken din”.

“Jeg aner ikke”.

Spørsmål 3: “Er det kult å ruse seg? (Hvorfor?)”

Kommentarer:

“De gjør jo det fordi de tror det er kult, og fordi de synes det er artig å være rar i kroppen”.

“De gjør det for å være tøff, men de er dum”.

“De tror det, men det er egentlig bare dumt”.

“Jeg synes ikke det er kult, men dumt. Man kan påvirke andre, så det går egentlig ikke bare utover deg selv. Man kan bli hjemløs åsså går det ikke bra resten av livet”.

“Det er bortkastet tid av livet”.

“Jeg synes ikke det er tøft å ruse seg, de har heller ikke lov til det”.

“Ingen av de som drikker sier det er tøft, de sier de gjør det for at det er morsomt”. “Noen gjør det pga. psykiske lidelser.”

Delkonklusjon

Deltakerne på fokusdagene hadde lite innsikt i rusmiljøet. Noen hadde hørt litt om andre som brukte rus. Ungdommen tenker det er større sjanse å bruke hasj når man har drukket. Dømmekraften senkes, og man kan bli presset av andre. Ingen av deltakerne syntes det var kult å ruse seg, men de hadde inntrykk av at flere andre rundt dem syntes det var kult.

Aktivitet 4: «Blanksheet»

Spørsmål 1: “Hva må til for å snu ruskulturen i Hemnes?”

Kommentarer:

“Fotballag”

“Håndballag”

“Selgere trenger hjelp”

“Ruspass”

“Mer buss fra Mo”



“Flere fritidsaktiviteter”

“Mer politikontroll”

Spørsmål 2: “Hvilke tiltak bør settes inn, hva er viktigst?” Prioriteringsliste?

Kommentarer:

“Mer ruspoliti, også på skolen”

“Basketballag”

“Gokart”

“Paintball”

“Foredrag om konsekvenser ved rusbruk”

Topp 3:

1. Paintball, 6 stemmer
2. Gokart, 6 stemmer
3. Foredrag om konsekvenser ved rusbruk

Delkonklusjon:

Mange var enige om at det trengs flere fritidsaktiviteter og ting å gjøre for å unngå å bruke rus, slik at ungdommen fikk noe å gjøre. Det burde gå flere busser i kommunen, slik at de kunne være sosiale og møtes på fritiden utenfor sin “bydel”. Noen mente det kunne være lurt å innføre et ruspass; en type legitimasjon for å kjøpe rus. Flere politikontroller ble også nevnt. Forslag til tiltak var bl.a. mer ruspoliti som også sjekker på skoler. De sa også at vi må ha flere foredrag om rusbruk og konsekvenser for å lære mer om det.



Hovedkonklusjon:

De fleste deltakerne var enige om at de ikke visste så mye om ruskulturen i Hemnes. De var imidlertid enige om at dette ikke var bra og synes det var dumt å bruke rus. Deltakerne mente de ville fått fått konsekvenser både hjemme og i samfunnet hvis de drakk. De var enige om at man burde tenke selv om man ville drikke, og ikke la seg påvirke av om vennen drakk. Deltakerne mente at det ikke var kult å ruse seg men at de som gjør det tror det er kult. Mange mente at det brukes rus fordi det gir en god følelse og at de liker å bli beruset. Deltakerne var enige om at folk fikk tak i rusmidler på fest eller på klubben og at det ble brukt på natten eller når man vil tøffe seg for venner. Deltakerne mente at det var større sjanse for å bruke rus når du er påvirket av alkohol fordi da blir dømmekraften dårligere og man kan lett si ja til å bruke hasj. Alle mente at det burde bli mer fritidsaktiviteter sånn at de har mer å gjøre på ettermiddagen. De mente også at burde bli mer snakk om dette med rus og konsekvenser slik at de har mer innblikk i hva det gjør med livene deres. Dette kunne gjøres ved å lære mer om det på skolen eller at det blir holdt flere foredrag. Det ble også nevnt at det burde bli flere busser som går i mellom stedene i Hemnes slik at de kan møtes å være sosiale andre steder. Det burde også bli flere politikontroller.



Fokusdag, tema: Jentegruppa

8. - 10. klasse Korgen og Bleikvasslia

Aktivitet 1: 4 – hjørner

Påstand 1: Det er vanskeligere å være jente en gutt

Enig: 16

“Mensen”

“Vet ikke”

“Dyrt å være jente, mye dyrere”

“Tamponger, klær, prevensjonsmidler, bh”

Litt enig: 2

“Vanskelig være begge, men større press blant jenter”

“Diskriminering blant jenter, opplever kroppspress, men gutter føler de ikke får vise følelser, fordi det er forventet at de ikke skal. Jeg mener alle føler på det presset”

“Gutter større press på rus og alkohol, jenter kroppspress”

Uenig: 2

“ Guttene prater mindre, så man vet ikke helt”

“ Fordi jeg er litt enig og litt uenig”

Litt uenig: 0

Påstand 2: Jenter bruker mye tid på sosiale medier

Enig: 18

“Såklart, dominerer verden våres”

“Skillet vises ikke mellom den ordentlige verden og sosiale medier”

“Mer kroppspress på jenter, snapchat, facebook”

“Kroppspress, mye redigering spesielt på instagram”

“Dem legger ikke ut for å få andre til å føle kroppspress”

“Alt av press”

Litt enig: 2

“Mye kroppspress, sånn type mobbing”



“Mye kroppspress, enkelte føler det er mest på jenter på grunn av alt som blir lagt ut av kroppsbilder fra f.eks. kjendiser”.

Uenig: 0

Litt uenig: 0

Påstand 3: Jeg er fornøyd med meg selv

Enig: 5

“Vet ikke”

“Fordi jeg har godtatt at jeg ikke kan gjøre noe med det, kan ikke ta operasjon fordi da er jeg ikke den samme”

“Jeg er fornøyd med meg selv på grunn av det er sånn jeg ser ut, det finnes ingen fasit”

“Når noen sier de ikke er fornøyd med seg selv, tenker jeg “så teit de er, de er jo så vakker!””

“Du er perfekt sånn som du er, du er bra nok”

Litt enig: 10

“Ting man vil få til”

“Man kan ikke gjøre så mye med hvem man er”

“Vet ikke”

“Vet ikke, masse press”

Uenig: 4

“Jeg er bare ikke fornøyd”

“Er mye jeg ikke er fornøyd med”

“Det er så mye press, føler jeg aldri blir god nok”

Litt uenig: 2

“Vet ikke, når man mestrer noe”

Påstand 4: Jeg trives i Hemnes kommune

Enig: 11

“Helt greit å bo her”

“Har ikke noe jeg vil forandre på”

“Syns det er bra som det er”

“Jeg har fått de tilbudene jeg er interessert i”

“Føler ikke det er dårlig å være hær”

Litt enig: 3



“Jeg er litt uenig og litt enig, liker Korgen fordi alle kjenner alle”

Uenig: 5

“Litt for lite av det jeg vil gjøre, ikke nok tilbud”

“Skolen er ikke bra”

“Liker ikke læremåten, miljøet”

“Kommunen er så liten at den ikke har nok tilbud”

“Ingen som stiller opp, voksne må ta initiativ”

Litt uenig: 2

“Litt fram og tilbake, kommunen er rar noen plasser men ikke så bra på andre”

“Ikke mange fritidsaktiviteter”

Delkonklusjon

Flertallet er enig med at det er vanskeligere å være jente en gutt fordi det er så mye dyrere å være jente når det gjelder innkjøp av f.eks. tamponger/bind, prevensjon og klær. I tillegg mente de at jenter opplever mer press, særlig kroppspress. De fleste var enig om at jenter bruker mye tid på sosiale medier og at der er mye kroppspress, særlig på instagram fordi bilder blir redigert. Mange føler at jenter spesielt blir mobbet på sosiale medier. Flertallet var litt enig i at de var fornøyd med seg selv, og begrunnet dette bl.a. med at man ikke kan forandre seg selv, og at man må godta at man er den man er. De fleste deltakerne sa at de trives i Hemnes fordi det er greit å bo her, og de fleste har fått tilbudene de ønsker. Mens noen mener at det er kjedelig og lite tilbud.

Aktivitet 2: Kaste ball

Spørsmål 1: Hva påvirker jenters psykiske helse?

Kommentarer:

“Sosiale medier”

“Miljøet man vokser opp i”

“Kroppspress”

“Vi skaper det i hodene våre vi må finne en måte for å ikke bli påvirket”

“Det er vanskelig når alle snakker om det og det blir publisert på sosiale medier”

“Hvem sier at du må være tynn og perfekt? Hva er egentlig perfekt?”

“Jeg synes alle er fine rundt meg, men jeg får ikke til å tenke at jeg er fin”

Spørsmål 2: Hva er forskjell på jenter og gutters tankegang?

Kommentarer:

“Jeg føler ikke det er så stor forskjell på tankegangen men vi jenter går og tror på ting..”



“Det går fra person til person, men jeg føler at gutter snakker mye om jenter og at jenter ikke er fin nok”

“Det er forskjellig når det gjelder kjærlighet, det er ikke bare gutter som er fuckboys, gutter kan også forelske seg”

“Det er ikke så stor forskjell på tankegangen”

Spørsmål 3: Hva gjør deg lykkelig?

Kommentarer:

“Mat og familie”

“Håndball”

“Venner, idrett og gjøre det jeg liker”

“ Venner, familie og ytringsfriheten min”

“Å holde på med noe man liker”

“Idrett”

“Å holde på med aktiviteter man liker å møte venner som støtter deg”

Spørsmål 4: Fordeler og ulemper med å være jente

Kommentarer:

Ulemper:

“Mensen”

Fordeler:

“At man kan bære på et nytt liv”

“Man kan overraske med å vise at man kan mer en alle tror når noen sier at du ikke er bra nok”

Delkonklusjon

Det som påvirker jenters psykiske helse er miljøet man vokser opp i og alt som blir lagt ut på sosiale medier. Jentene var opptatt av å støtte hverandre i tyngre tider. Det kom også fram at jenter og gutter ikke har en så veldig annerledes tankegang, fordi både gutter og jenter kan forelske seg. Men at gutter gjerne deltar mer med baksnakking av jenter og på hvilken måte de ikke er bra nok. Det som gir glede til jentene er mat, trening, familie og de ulike aktivitetene man gjør på fritiden. Ulempen med å være jente er at man har mensen og må slite med dette nesten hele livet, mens det er en fordel at jenter kan bære frem nytt liv, og overraske positivt når andre sier du ikke er bra nok.



Aktivitet 3: Tankekart

Hvordan kan man forbedre jenters psykiske helse? Prioritering. Topp 5.

Kommentarer:

- “Innføre psykisk helse som et fag på skolen (14)”
- “Ikke be dem som er fornøyd med kroppen sin, om å stoppe (7)”
- “Slutt med selvdiasnosering (5)”
- “Pass på at du er bra selv før du hakker ned på andre (4)”
- “Ha en helsesøster å gå til (3)”
- “Lov som gjør det påbudt å merke retusjert reklame (3)”
- “Slutt med `slutshaming`”
- “Tenk på deg selv og ikke alle andre”
- “Snakk mer om jenters psykiske helse på skolen”
- “Stopp mobbere”

Topp 5:

1. Innføre psykisk helse som et fag på skolen.
2. Ikke be dem som er fornøyd med kroppen sin, om å stoppe.
3. Slutt med selvdiasnosering.
4. Pass på at du er bra selv før du hakker ned på andre.
- (5.) Ha en helsesøster og gå til.
- (5.) Lov som gjør det påbudt å merke retusjert reklame.

Hva skal til for at Hemnes skal bli en attraktiv kommune for jenter? Prioritering.

Topp 5.

Kommentarer:

- “Få flere tilbud og muligheter (10)”
- “Skolen skal bli bedre, lærere og utdannelse (10)”
- “Få en kommunepsykolog (5)”
- “Helsesøster på skolen hver dag (5)”
- “Idrettshall i Korgen (4)”
- “Ta tak i hasjmisbruk”
- “Få bedre lærere med mer utdannelse”
- “Få slutt på bygdesladder, (Det er slikt barna lærer om mobbing)”



Topp 5:

1. Få flere tilbud og muligheter.
2. Skolen skal bli bedre, lærere og utdannelse.
3. Få en kommunepsykolog.
4. Helsesøster på skolen hver dag.
5. Idrettshall i Korgen.

Hovedkonklusjon:

Flertallet av jentene er enige med at det er vanskeligere å være jente en gutt fordi det er så mye dyrere å være jente en gutt når det gjelder innkjøp av tamponger/bind, klær, prevensjon og andre ting. Veldig få mener det er like vanskelig. De fleste av jentene var enige med at jenter bruker mye tid på sosiale medier og at det er mye kroppspress på instagram fordi bilder blir redigert. Mange føler at jenter blir spesielt mobbet på sosiale medier. Flertallet var litt enig med at de var fornøyde med seg selv fordi man kan ikke forandre seg selv, og at når noen sier at de ikke er perfekt så synes ei det høres teit ut fordi man er den man er. De fleste trives i Hemnes kommune fordi det er greit å bo her, og de fleste har fått tilbudene de ønsker. Mens et fåtall mener at det er kjedelig og lite tilbud i kommunen.

Det som påvirker jenters psykiske helse er miljøet man vokser opp i og alt som blir lagt ut på sosiale medier. Alle jentene som er i gruppen står sammen om å støtte opp hverandre under tyngre tider. Det kommer også fram at jenter og gutter ikke har en så veldig annerledes tankegang, fordi både gutter og jenter kan forelske seg, men at gutter gjerne deltar mer med baksnakking av jenter og at de ikke er bra nok.

Det som gjør jentene glade er mat, trening, familie og de ulike aktivitetene man gjør på fritiden. Den store ulempene med å være jente er at man har mensen og må slite med dette nesten hele livet.

Forslag for at Hemnes kommune skal bli en attraktiv kommune for jenter:

- Få flere tilbud og muligheter.
- Skolen må bli bedre, lærere og utdannelse.
- Få en kommunepsykolog.
- Helsesøster på skolen hver dag.
- Idrettshall i Korgen.



Fokusdag, tema: Jentegruppa

8.- 10. klasse, Hemnesberget

Aktivitet 1: 4 – Corners

Påstand 1: Det er vanskeligere å være jente enn gutt

Enig: 8

- “ Fordi vi må føde, ha mensen”
- “ Ofte tenker jenter mer på selvbilde enn jenter”
- “ Mye humørsvingninger”
- “ Vi har kroppspress, gutter har det også, men større hos jenter”

Litt enig: 3

- “ Gutter sliter også”
- “ Alle føler at de må være bra nok, men jenter snakke mer om det”

Uenig: 0

Litt uenig: 0

Påstand 2: Jenter bruker mye tid på sosiale medier

Enig: 11

- “ Alle jenter har sosiale medier. Av og til er det kroppspress der, men vises ikke så godt, så man merker ikke at det går inn på en”
- “ Kroppspress. Ser mange bilder av at sånn skal kropp være”
- “ Man redigerer seg selv”

Litt enig: 0

Uenig: 0

Litt uenig: 0



Påstand 3: Jeg er fornøyd med meg selv

Enig: 0

Litt enig: 0

Uenig: 5

“ Man tenker alltid, man kan være bedre, tynnere og finere, man blir aldri helt fornøyd”

Litt uenig:6

“ Fordi jeg bare vil bli sterkere osv..”

“ Om noen spurte meg tidligere ville jeg sagt uenig, men ikke nå lenger”

Påstand 4: Jeg trives i Hemnes kommune

Enig: 2

“ Jeg liker Hemnesberget, jeg trives”

Litt enig: 7

“Noen ganger er det morsomt og noen ganger kjedelig”

“Lite å gjøre”

“Nais utpå havet”

“Lite å gjøre, langt, må pendle”

“Veldig lite å gjøre”

“Fin plass, men eneste møteplass er klubben”

Uenig: 0

Litt uenig: 2

“ Det er ikke så mye å gjøre”

Delkonklusjon

Flertallet av jentene var enig med at jenter har det vanskeligere enn gutter fordi de må føde og får mensene som er veldig slitsomt. Andre grunner er at vi jenter tenker mer om selvbilde og at vi skal være perfekte enn det gutter gjør. Noen mente også at gutter sliter like mye som jenter gjør. Alle jentene var enig med at jenter bruker mye tid på sosiale medier, og at sosiale medier fører til kroppspress og dårlig selvbilde. Ingen av jentene sa de var fornøyd med seg selv, fordi det alltid vil være noe man ikke er fornøyd med. Flertallet var litt enige med at de trivdes i Hemnes kommune fordi de mente at det var fint å vokse her, men litt kjedelig. De savnet flere møteplasser og aktiviteter.



Aktivitet 2: Kaste ball

Spørsmål 1: Hva påvirker jenters psykiske helse?

Kommentarer:

“Sosiale medier, folk rundt og familie”

“Kroppspress og at alle jenter skal være perfekt som man ser på Instagram at alle jenter skal være perfekt”

“Lærere”

“ Samfunnet rundt som påvirker blant annet sosiale medier”

“ Seg selv”

“ Lærere må passe på hva de sier for eksempel; dette er lett hvis du ikke greier det..”

“ klær, alle går rundt i dyre klær”

Spørsmål 2: Hva er forskjell på jenter og gutters tankegang?

Kommentarer:

“Det går fra person til person, men jenter må imponere seg selv og gutter”

“Ikke alle gutter er fuckboys”

“Gutter og jenter tenker forskjellig når det handler om shopping”

“Jenter snakker mer åpent enn gutter. Gutter kan for eksempel ikke gråte de må være sterke og tøff”

“Maskuline gutter må alltid være tøffe, de kan aldri se eller virke feig ut”

Spørsmål 3: Hva gjør deg lykkelig?

Kommentarer:

“Mat og trene fordi det er artig”

“Være med venner og finne på ting”

“Familie”

“Idrett, venner, familie og natur”

“Helg og ferie”

“Penger, familie og klær”

Spørsmål 4: Fordeler og ulemper med å være jente

Kommentarer:

Ulemper:

“Mensen”

“Kroppspress”

“Når det gjelder jobb så tjener jenter mindre enn gutter”



“Når det gjelder prevensjonsmidler er det dyrt og vi jenter må ta ansvar”

“Vi tenker ofte for mye over ting, overtenking”

Fordeler:

“Mer åpent om ting”

“Vi får føde et barn”

“Jenter blir ofte veldig sammenspleiset”

“Vi har lettere å kjøpe klær”

“Du kan forandre hvordan du er med sminke”

Delkonklusjon

Alle jentene er enige i at sosiale medier og det som blir spredt rundt i det nettverket er med på å påvirke jenters psykiske helse i stor grad. Kroppspresset blant jentene blir skapt på bla. Instagram, snapchat og facebook, gjennom bilder og annonser. På gutter og jenters tankegang er det jentene som tenker mest over ting, bla. klær, sminke og kjærest. Mens guttene gjerne tar det som det kommer og lar seg ikke bli påvirket i like stor grad som jentene. Jentene blir glade av mat, trening, venner, samhold og familie. Under ulemper kommer det frem at jentene må slite med mens, kroppspres, det er dyrt og et stort ansvar med prevensjonsmidler og de overtenker for mye. Det er også fordeler med å være jente, som at de får føde et barn, de prater åpent om ting, det er enkelt å kjøpe klær og jenter blir ofte veldig sammenspleiset sammen.

Aktivitet 3: Tankekart

Hvordan kan man forbedre jenters psykiske helse? Prioritering. Topp 5.

Kommentarer:

“ Dropp lekse (11) ”

“ Flere arrangement (7) ”

“ Mer foredrag/slik MED hadde idag, bare snakke om det (2) ”

“ Skole - ikke del opp i jente og guttegrupper (kjønnsdiskriminering i tidlig alder) (2) ”

“ Foreldrene tar tak om temaet i tidlig alder ”

“ Flere slike foredrag, bare jentegrupper (lettere å åpne seg) ”

“ Utendørs aktivitetsdager ”



Topp 4:

1. Dropp lekse.
2. Flere arrangement.
3. Mer foredrag slik MED hadde idag, bare snakke om det.
4. Skole - ikke del opp i jente og guttegrupper (kjønnsdiskriminering i tidlig alder).

Hva skal til for at Hemnes skal bli en attraktiv kommune for jenter?

Prioritering Topp 5.

Kommentarer:

“ Flere samlingsplasser ” (11)

“ Cafe ” (7)

“ Rusfritt arrangement for Hemnes, Korgen og Bleikvasslia; hele hemnes kommune ” (2)

“ Bli mer sosial ” (1)

“ Idrettslag ” (1)

“ Flere aktiviteter ”

“ Flere butikker ”

Topp 5:

1. Flere samlingsplasser.
2. Cafe.
3. Rusfritt arrangement for Hemnes, Korgen og Bleikvasslia, hele Hemnes kommune.
4. Bli mer sosial.
5. Idrettslag.



Hovedkonklusjon:

Flertallet av jentene var enig med at jenter har det vanskeligere enn gutter, fordi at vi må føde og vi får mensen som er veldig slitsomt. Noen flere grunner er at vi jenter tenker mer om selvbilde og at vi skal være perfekte enn det gutter gjør. Noen mente også at gutter sliter like mye som jenter gjør. Alle jentene var enig med at jenter bruker mye tid på sosiale medier, og at sosiale medier fører til kroppspress og dårlig selvbilde. Ingen av jentene oppga å være fornøyd med seg selv, fordi de mente at det alltid vil være noe man ikke er fornøyd med. Flertallet var litt enige med at de trivdes i Hemnes kommune fordi det var fint å vokse opp her, men litt kjedelig. Det skulle ha vært flere møteplasser og aktiviteter.

Alle jentene er enige i at sosiale medier og det som blir spredt rundt i det nettverket er med på å påvirke jenters psykiske helse i stor grad. Kroppspresset blant jentene blir skapt på bla. Instagram, snapchat og facebook, gjennom bilder og annonser. På gutter og jenters tankegang er det jentene som tenker mest over ting, bla. klær, sminke og kjæresten. Mens guttene gjerne tar det som det kommer og lar seg ikke bli påvirket i like stor grad som jentene. Jentene sa at deres lykke kom av mat, trening, venner, samhold og familie.

Noen av fordelene med å være jente var at jenter er mer åpne om ting og da er det lettere å få hjelp hvis man trenger de og at vi får gleden av å føde et barn. Men under ulemper kommer det frem at jentene må slite med mensene, kroppspress, det er dyrt og et stort ansvar med prevensjonsmidler og de overtenker alt for mye.



Fokusdag, tema: Skole

8. - 10. klasse, Korgen og Bleikvasslia

Aktivitet 1: Set question

Spørsmål 1: Trivsel i skolen på Hemnes: (+ og - sider)

Trives

“Har gym og andre aktiviteter”

“Mat”

“Venner”

“Gode lærere”

“Mat og venner”

“Gym”

“Kaffe”

“Friminutt”

“Godt skolemiljø”

“Valgfag”

“Gode arbeidstimer på skolen”

“Lekser 3 timer så hjem”

“Venner”

“Sosialt”

“Bedre kontakt med medelever”

“Snille lærere”

“Arbeidsfag”

Ikke trives

“Norsklærer”

“Sure lærere”

“Lange skoledager”

“Lite utfordringer”

“Lekser”

“Matte”

“Skole”

“Lite søvn og lekser”

“Starter for tidlig og kjedelige fag”



Delkonklusjon

Deltakerne av Fokusdagen sier at de trives når det er gym og aktiviteter, venner og et miljø som man kan være sosiale i. De sier også at det er viktig med et god klassemiljø der man kan arbeide godt i timene. Det man ser er at deltakerne trives best i timene med praktiske oppgaver og med positive lærere.

Det som deltakerne ikke trives med er sure lærere, for lange skoledager, og de synes det er for mye lekser. Deltakerne sier også at skole starter for tidlig og at det er for kjedelig med mye teoretiske fag.

Spørsmål 2: Hvordan er miljøet på skolen?

Kommentarer:

“Bra”

“Erte-miljø og sure lærere”

“Bra nok”

“Lærete”

“Bra”

“Ikke så ille”

“Miljøet på skolen er bra”

“Bra”

“Dramatisk”

“Miljøet er bra, det er litt dårlig luft i klasserommet og når vi har vikarer er det ikke arbeidsro”

“Dårlig luft”

“Dårlig luft i klasserommet”

“Skolemiljøet er bra”

“Knarkerne ødelegger det”

Delkonklusjon

Deltakerne på fokusdagen fikk fram at det er et godt skolemiljø på en generell basis men at det er for dårlig luft og at det kan forekomme at “knarkerne” ødelegger miljøet. Deltakerne rapporterer at det er erting blant elevene og at det er sure lærere. Det kom også frem at det ikke er arbeidsro når det er vikarer.



Aktivitet 2: 4 hjørner

Påstand 1: Lærerne våre er veldig gode

Enig: 6

- “Kontaktlæreren vår er veldig bra, mens resten er der bare for å tjene penger”
- “Jeg synes at kontaktlæreren vår forklar det han skal på en god måte, og resten av lærerne våre er ganske greie men noen trenger litt mer jobb med å forklare”
- “Jeg synes kontaktlærerne vår er veldig flink, og tilrettelegger veldig bra for elever som trenger det”
- “Jeg er fornøyd med alle lærerne og alle er like flinke”
- “Jeg liker de fleste lærerne, men noen er dårlige til å forklare og jeg lærer ingenting”

Uenig: 5

- “Lærerne bryr seg ikke”
- “Hjelper oss lite når vi spør”

Litt enig: 3

- “Får for lite tilbakemeldinger om hva som kan bli bedre”
- “Litt for sur, ellers ganske fornøyd”
- “En synes jeg er dårlig, de andre er ganske bra”

Litt uenig: 3

- “Noen er sure og vil ikke hjelpe, de bryr seg ikke”
- “For at læreren vår lærer bort ting som ingen forstår eller kan”
- “En lærer er veldig bra mens resten er veldig dårlig og sure”
- “De er ikke så flinke å hjelpe, hvis man rekker opp hånda så kommer de ikke”
- “Noen er flinkere enn andre”

Påstand 2: Skolen er bra nok

Enig: 0

Uenig: 9

- “Jeg mener skolen vår ikke er bra lengre, for lite elever og den ser ut som en container”
- “Som en container, lite luft, dårlig dekning osv..”
- “Kaldt og dårlig med luft/temperatur”
- “Tar for lang tid å komme til en ny skole”
- “Det samme som de andre har sagt”
- “Dårlig kvalitet og dårlig luft”
- “Dårlig luft og dårlig nett”
- “Vi har klasserom i en container, litt dårlig internett og alt”
- “Dårlig kvalitet og hull i dørene”



Litt enig: 4

“Dårlig luft, vanskelig å konsentrere seg, men vi har nye pc er og slik som er bra”

“Dårlig luft og om morgenen er det kaldt, det er ikke bra, men tatt i betraktning av situasjonen er det bra”

“Alt er greit egentlig, men lufta og temperaturen er veldig dårlig”

“Skolen er grei, men lufta og temperaturen er veldig dårlig”

Litt uenig: 5

“Dårlig luft og dårlig nett”

“Samme”

“Vi på skolen har ikke datamaskiner og teknologien som man skal ha en på en vanlig skole, den nye skolen blir hele tiden utsatt”

“Kaldt i klasserommene”

“dårlig vasking og elevene må vaske selv”

“Dårlig luft, og flyttingen har blitt utsatt flere ganger som er veldig trist”

Påstand 3: Det er nok variert arbeid i skolen

Enig: 2

“Vi gjør mye praktisk i lag med teori”

Uenig: 6

“Vi har bra teori, ingenting praktisk”

“Vi sitter på rompa og ser på en skjerm i 6 timer, for lite praktisk”

“Det er det samme hver dag, vi ser på en skjerm hele dagen og det er samme opplegg hele dagen”

“Mye teori og samme type undervisning hele tiden”

“I matten ser vi bra i boka, mens i gymmen ser vi på videoer og gjør noe”

“Vi har veldig lite variert, fordi lærerne mener vi lærer best med å bare lese teori og det er mye samme arbeid”

“Det samme som alle har sagt”

“Vi har bare to dager det vi har praktisk eller fysisk”

“Vi sitter alt for mye inne, vi jobber med for mye teori og alt for lite praktisk”

Litt enig: 2

“På vinteren er det veldig lite variert og vi sitter mye inne, men om sommeren er det mye bra”

Litt uenig: 7

“Stort sett det samme hele tiden”

“Noen lærere kan ha variert undervisning, mens andre blir sur om man spør etter det”

“Vi jobber generelt med bare teori, skriving og lesing, men noen ganger har vi praktisk”

“Ja for det meste siste vi å skriver i en bok, mens at noen ganger har vi praktisk”



“Timene vi skal være aktiv har vi nesten bare teori”

Påstand 4: “Jeg føler meg klar til å begynne på videregående skole”

Enig: 5

“Jeg er lei av skole, og føler meg klar til å begynne på videregående å gjøre det jeg vil”

“Jeg føler meg ganske klar”

“Det gledes for å si det sånn, holde på med noe annet”

Uenig: 4

“Fordi at jeg er veldig lite motivert til å begynne”

“Jeg blir ikke å være klar på grunn av min norsklærer, han er dårlig”

“Vi sitter bare inne og det går for fort for meg, og de blir sur når jeg spør etter hjelp, de bryr seg ikke”

“Jeg føler meg ikke klar, jeg vet ikke noen ting fordi lærerne er dårlige”

Litt enig: 8

“Jeg gjør det ganske greit, så jeg tror det blir å gå fint”

“Jeg mestrer det jeg tror jeg trenger å mestre, men av og til glemmer jeg det jeg har lært så”

“Jeg føler ikke at man har kommet gjennom kompetansemålene og det trenger man for å være klar på videregående”

“Jeg føler meg ganske klar, men noen ting trenger jeg å forberede meg mer til og det kan lærerne hjelpe meg med”

“Jeg er klar til å begynne på videregående og møte nye folk”

“Jeg føler meg klar, men noe burde jeg kanskje kunne mer”

“Føler meg sånn halvveis klar, mye på grunn av motivasjon, men noen ting kan jeg bli bedre på”

Litt uenig: 1

“Jeg føler meg ikke klar, men det er litt lenge til så ja, men det er lenge til så kanskje”

Delkonklusjon

Deltakerne på Fokusdagen får frem at de fleste av lærerne er bra, men at noen av lærerne er veldig dårlige til å forklare oppgavene og hjelper lite når det trengs hjelp. Noen sier at noen lærere er sure, at de lærer på en måte som ingen forstår eller kan.

Deltakerne sier at skolen ikke er bra fordi den ser ut som en container, de beskriver at det er dårlig luft, dårlig dekning og at det bruker å være veldig mye feil med temperatur, enten er det for varmt eller for kaldt. Det kommer også fram at det er dårlig kvalitet i klasserommene nå og at det er hull i dørene.



Deltakerne sier at de ikke har datamaskiner og det teknologiske utstyret som en vanlig skole skal ha, de sier også at de må også vaske klasserommene selv fordi det er dårlig vasking av vaskerne.

Da vi spurte om det var nok variert arbeid i skolen kom det fram at flesteparten av deltakerne sa at det var veldig lite variert arbeid i skolen, og at de bare sitter og ser på videoer av folk som er i aktiviteter istedenfor vanlig gym. De sier at de sitter alt for mye inne og jobber med for mye teori istedenfor å jobbe litt mer praktisk. Noen sier også at det er litt praktisk og variert arbeid i skolen.

Under det siste spørsmålet kommer det fram at noen ikke klar for videregående skole. Grunnen for dette er at noe er lite motivert og det ble sagt at noen av lærerne ikke har hjulpet de som spør etter hjelp eller forberedt elevene. Noen andre sier at de er klare for videregående skole fordi de vil ha en forandring og noen føler at de mestrer det man trenger å mestre til videregående.

Aktivitet 3: Kast ball

Spørsmål 1: Hvordan lærer du best på skolen?

Kommentarer:

“Jeg vet ikke, praktisk”

“Arbeide praktisk”

“Det er vel praktisk for min del også”

“Praktisk læring, men det er jo så synd at vi ikke har praktisk”

“Lærer best teoretisk, men praktisk er best”

“Hvis vi tar det felles”

“Lærer best av begge delene”

“Praktisk, og jobbe hjemme”

Spørsmål 2: Hvordan kan skolen forbedre skolehverdagen din?

Kommentarer:

“Ikke lekser, og lærerne tar seg bedre tid med elevene”

“Det samme går igjen”

“Lærerne burde klare å tilpasse seg hver enkelt elevs behov”

“Mer variasjon i undervisningen”

“Mindre presentasjoner og slikt”

“Får bedre skole og på bedre kvalitet på skolen”

“Lærerne må samsnakke om prøver og div.”

“Vi får dårlig tid på oppgaver fordi at alle blir lagt oppå hverandre”



Spørsmål 3: Hva kan du selv gjøre for at skolehverdagen skal bli bedre?

Kommentarer:

- “Flinkere å høre etter”
- “Jeg vet ikke helt”
- “Ha fokus på det jeg skal gjøre”
- “Jeg synes at lærerne burde gjøre noe”
- “Vi burde ha en mer positiv innstilling”
- “Være mer positiv”
- “Tar mer ansvar og jobbe mer selvstendig”
- “Få med meg mer av innholdet”
- “Skjønne emne jeg har og ikke bare pugge”
- “Få med meg litt mer av det som skjer”
- “Få med meg mere”

Spørsmål 4: Er det akseptabelt å være flink på skolen i Hemnes?

Kommentarer:

- “Ja.”
- “JA!”
- “Ja det er akseptabelt”
- “Det er j noen som har en innstilling om å bli flink, mens noen ikke har det og det gjør jo at de som jobber blir litt mer aggressiv mot dem som ikke har det”
- “Det er ganske greit og akseptabelt”
- “JA, men man kan bli sett på som nerd hvis man gjør det for bra”
- “Jeg tror det er akseptabelt, men det er ikke mest fokus på kanskje”
- “Ja det er det”
- “Ja”.

Delkonklusjon

Deltakerne er jevnt over fornøyd med lærerne, men har en del å utsette på fysisk skolemiljø. Det fortelles bl.a. om dårlig luft og dårlig internett. Deltakerne savner mer variert undervisning på skolen, hvor både teoretisk og praktisk læring inngår.

Det de mener kan forbedre skolehverdagen generelt er at de ikke vil ha lekser, lærerne burde ta seg mer tid til elevene og at lærerne burde klare å tilpasse seg til elevens behov. De sier også at lærerne burde samsnakke om prøver og planlegge mer i forhold til prøver og oppgaver. Det ønskes også mindre presentasjoner og at man ikke skal lære om det samme temaet flere ganger.

Det de sier at de selv kan gjøre for å forbedre skoledagen er at de burde bli flinkere til å høre etter, ha fokus på det de skal gjøre, ha en positiv innstilling og at man skal skjønne emne man jobber med og ikke bare pugge det.



Alle deltakerne sier at det er akseptabelt å være skoleflink, men at ved enkelte hendelser kan bli sett på som en «nerd»

Aktivitet 4: Blanksheet

“Drømmeskolen” + prioritering topp 5

Kommentarer:

“Skole uten folk”

“Skole som driver på med scooter og være lærerfri”

“En skole med nett og luft”

“God luft og flinke lærere”

“Skolen uten hamstere”

“En skole med lærere som kan det de skal og som er fin å se på/gå på”

“Engasjerte lærere og som kan overføre stoffet de kan til elvene”

“Bedre luft og bedre internett”

“Gode lærere”

“At man får holde på med det man har lyst til”

“Mere aktivitet i timene og har mer tid på oppgaver og presentasjoner”

“En helt ny skole, kantine og lærere som vil lære”

“Flytte inn i skolen og ha en bra gymlærere”

“En skole hvor man har fokus på å lære og ha et godt klassemiljø”

“At vi får gjøre mer praktisk og gjøre andre ting enn å bare sitte og skrive”

“Langt matfriminutt”

“Flinke lærere som kan det de skal”

“Helt ny skole”

Topp 5:

1. “Skole som driver på med scooter og være lærer fri”
2. “Skole uten folk”
3. “Helt ny skole”
4. “En skole med lærere som kan det de skal og som er fin å se på/gå på”
5. “Bedre luft og bedre internett”



Hovedkonklusjon:

Deltakerne er ganske samstemte i svarene. De ønsker mer variert innlæring, gode lærere og et godt fysisk skolemiljø. Elevene viser en positiv side når det var snakk om hva man selv måtte gjøre for å forbedre skolehverdagen sin. Deltakerne gav klart uttrykk for at de selv måtte ha mer fokus og være mer positive. Det var også stor enighet om at det er akseptert å være flink på skolen uten å bli plaget eller sett ned på. Vi har inntrykk av at deltakerne er interesserte i gjennomføre det som må til for at de skal få en best mulig skolehverdag.

Deltakernes drømmeskole:

1. "Skole som driver på med scooter og være lærer fri"
2. "Skole uten folk"
3. "Helt ny skole"
4. "En skole med lærere som kan det de skal og som er fin å se på/gå på"
5. "Bedre luft og bedre internett"



Fokusdag, tema: Skole

8. - 10. klasse Hemnesberget

Aktivitet 1: Set question

Spørsmål 1: Trivsel i skolen på Hemnes: (+ og - sider)

Kommentarer:

Trivsel:

- “Bra folk”
- “Folk”
- “Mye turer”
- “Folk”
- “Masse hjelp å få”
- “Mat og helse”
- “Koselig sammen på skolen”
- “Være ilag med venner”
- “Alltid har noen å gå til”

Ikke trives:

- “Splittet klasse”
- “Mye mobbing”
- “Dårlig toalett”
- “At noe kan erte uten at det blir gjort noe med det”
- “Mobbing for at de er små/lav”
- “Det er masse rot”
- “Litt mobbing i blant”
- “Veldig lite sosialt med andre skoler i kommunen og generelt”
- “For lite sosialisering”
- “Dårlig toalett”

Spørsmål 2: Hvordan er miljøet på skolen?

Kommentarer:

- “Trives, men det er litt splittet klasse”
- “Trives, fint miljø”
- “Bra”
- “Dårlig luft i klassen”
- “Bra trivelig”
- “Dårlig luft, dårlig klassemiljø og man er lite ilag”
- “Ok”



“Det er lite å gjøre på skolen, som eleven faktisk har lyst til å gjøre”

“Klassemiljøet er litt dårlig”

“Alltid varmt”

Delkonklusjon

Under det første spørsmålet svarer deltakerne hva som gjør at de trives på skolen, og hva som gjør at de ikke trives på skolen. Det som får deltakerne til å trives er enkelt å greit venner, hyggelig miljø i klassen og på skolen. Deltakerne sa at det som skapte mistrivsel var mobbing, dårlige fasiliteter og dårlig klassemiljø

Under det siste spørsmålet svar deltakerne at de trives på skolen egentlig, men at det ikke er så godt klassemiljø (splittet klasse), det forekommer en del “små-mobbing” og at fasilitetene på skolen ikke er på den standarden de burde være.

Aktivitet 2: 4 hjørner

Påstand 1: Lærerne våre er veldig gode

Enig: 6

“Jeg synes de er OK, de er koselige og gjøre jobben sin”

“Veldig greie lærere, vi spiller med han, og han er ganske kul”

“Han er veldig grei og forståelsesfull, de andre lærerne er grei nok men kan ikke sammenlignes med min lærer”

“Det blir av og til misforståelser, men ellers er de veldig greie”

“De er veldig greie og lette å forstå”

Litt enig: 3

“Det er noen gang noen vikarer som ikke kan så mye og klarer å lære bort”

“Ja ungdomsskolen er greit nok, men mellomtrinnet er ikke så bra”

“Noen lærer har litt mye fokus på noen ting, og litt for lite på andre ting, og det er dårlig opplegg for vikarer”

Uenig: 1

“Hun kaller elevene, og slenger stygge kommentarer og blikk”

Litt uenig: 0



Påstand 2: Skolen er bra nok

Enig: 2

“Har ikke mye å klage på, ting er ganske greit”

Litt enig: 2

“Den er ganske ok, men skolen detter i fra hverandre. Dårlig stand.”

“Det er alltid helt ok for vi lærer det vi skal lære. Men doene og skolen er i veldig dårlig stand som gjør at skoledagen er litt dårlig”

Uenig: 0

Litt uenig: 6

“Det er for lite aktivitet og generelt ikke så bra på skolen, veldig kjedelig”

“Mer variert undervisning, kan bli kjedelig i lengden”

“Mer variert, for mye skriving og teori. Mer sosialisering og det er veldig dårlig stand på skolen. Dårlig luft, dårlige do osv”

“For lite variert undervisning, må ha mer variasjon og praktisk gjennomføring i timene. Det er veldig dårlig stand på skolen, mugg og sopp på garderober og toalett”

“Det er veldig lite variasjon fra lærer og en god del vikarer som gir lite stabilitet i læring”

Påstand 3: Det er nok variert arbeid i skolen

Enig: 0

Litt enig: 1

“At man har mer variasjon, for min mening så passer det greit med teori, men jeg liker å prate om temaet eller stoffet etterpå”

Uenig: 9

“Bare teori, ingenting annet”

“Det er bare teori og lærerne vil ikke forandre på det”

“Det er jo bare teori og har man ikke noe å gjøre sier man at de bare skal lese eller gjøre oppgaver”

“Det er altfor mye teori og ikke alle lærer på samme måte, de må ta hensyn til det”

“Lite fokusert undervisning”

“Det er bare teori, men jeg liker det”

“Masse teori, men jeg har ikke noe problem det”

“Ingen lærer på samme måte, får man må tilpasse undervisningen deretter”

Litt uenig: 1

“Vi trenger mere praktisk fordi at vi har bare matte og skriving, det blir for kjedelig”



Påstand 4: Jeg føler meg klar til å begynne på videregående skole

Enig: 4

“Jeg føler meg ganske klar til å begynne”

“Jeg tror egentlig at det blir mye av det samme bare litt vanskeligere, så jeg tror heller ikke at det blir noe vanskeligere overgang”

“Vi har gått på grunnskolen, og nå har jeg lyst til å begynne på videregående, og er generelt veldig klar til det”

“Føler jeg er ganske klar, og jeg har søkt så tror jeg blir veldig klar for det”

Litt enig: 3

“Jeg begynte nettopp på ungdomskolen, men det blir sikkert bedre etterhvert”

“Jeg føler meg litt sånn barnslig og kanskje ikke helt klar, men skolen har begynt å gjøre meg litt klar”

“Få litt mer informasjon fra skolen”

Uenig: 1

“Egentlig så er jeg ikke sikker, for vi har bare hatt en time om videregående, og da var jeg borte”

Litt uenig: 2

“Jeg har vært så vant med de jeg har gått i klasse med så det kan bli litt kjipt, og jeg er usikker på om ungdomsskolen har gjort meg noe mer klar”

“Jeg føler at det er min egen skyld at jeg ikke er helt klar”

Delkonklusjon

Det er en bred enighet blant deltakerne om at de har gode lærere. Det blir nevnt at lærerne er hyggelige, hjelpsomme og kan det de skal. Opplegget til vikarer blir tatt opp som en negativ sak og der ble det også nevnt at det virket som de ikke kunne det de skulle lære elevene.

Skolen er OK, men ikke bra nok. Deltakerne var enige i at det gjenstår en del for at skolen skal kunne bli ordentlig bra. De nevnte bl.a. mer variert undervisning, mer aktiv undervisning, bedre skolefasiliteter og mer stabilitet i skolehverdagen (mindre vikarer). Deltakerne er helt enige om at det er for lite variert arbeid i skolen. Det er for mye teori og for lite alternativ undervisning. Dette blir nevnt gjennomgående.

En positiv sak er at flere av deltakerne føler seg klare til å begynne på videregående. Dette gjaldt også blant deltakerne som ikke har begynt å tenkt på dette enda (de yngste). Det var en positiv holdning til at de tror de kommer til å være klar når den tid kommer.



Aktivitet 3: Kast ball

Spørsmål 1: Hvordan lærer du best på skolen?

Kommentarer:

- “Lærer best teoretisk og praktisk”
- “Jeg liker å snakke om det og diskutere”
- “Jeg liker å prate om det og da husker jeg det bedre”
- “Arbeide praktisk”
- “Helst praktisk arbeid, men teori går fint”
- “Så lenge jeg er interessert i det så går det fint”
- “Teoretisk og praktisk”

Spørsmål 2: Hvordan kan skolen forbedre skolehverdagen din?

Kommentarer:

- “Mer innhold og sosialt, at man får litt mer bestemmelse i skolehverdagen”
- “At man går mer på tur og kombinere det med for eksempel naturfag”
- “Gå mer tur og putte innhold i det”
- “Mer praktisk arbeid”
- “Få fikset doene og lufta”
- “Mer praktisk arbeid”
- “Ikke bli tvunget ut, men få bestemme litt selv”
- “Mer hygienisk skole, vi har ikke såpe osv på doene og bedre luft”

Spørsmål 3: Hva kan du selv gjøre for at skolehverdagen skal bli bedre?

Kommentarer:

- “Kreativitet”
- “Jeg er usikker”
- “Si at ting er bra når det er bra”
- “Være ilag med klassekamerater”
- “Ikke være negativ”
- “Positiv hverdag”
- “Være med venner”

Spørsmål 4: Er det akseptabelt å være flink på skolen i Hemnes?

Kommentarer:

- “Det er greit”
- “Det er veldig greit å være flink”
- “Lærerne er ekstra greie med de som var veldig flinke, og det kan bli litt dumt for de som kanskje gjør det så bra, for da kan de bli litt ekle mot de som gjorde det bra”
- “Ja det er generelt ganske greit å være skoleflink”
- “Jeg har aldri hørt om noen som har blitt rakkert ned for å være det”



“Det er bra å være flink”

Delkonklusjon

Deltakerne gir klart uttrykk for at de lærer best på ulike måter (teori og praksis) og at det er viktig å tilrettelegge for hver enkelt elev slik at de lærer best. Under spørsmål to sier deltakerne at skolehverdagen kan forbedres ved at de blir mer involvert i hva innholdet skal være. De ønsker mer variasjon i undervisningen og at man bruker de områdene man har rundt skolen i en sammenheng med undervisning. Hva deltakerne kunne gjøre selv for å forbedre skolehverdagen var det å ha ei positiv innstilling, være kreativ og sosial. Helt til slutt svarte elevene at “JA, det er helt akseptert å være flink på skolen!”. Det er ingen som blir sett ned på av den grunn.

Aktivitet 4: Blanksheet

“Drømmeskolen”

Prioriteringer topp 5

Kommentarer:

“Blir mer fokus på mental helse”

“Sovetime først på dagen”

“At man kan velge hvordan man skal lære, fri læringsmetode i timene”

“Lufta er god, finere skole, og vært mer med klassekamerater”

“Kantine med varm mat”

“At alle lærerne er like flinke og på samme nivå”

“Et godt toalett på skolen”

“Mobbefri skole”

“Litt mer praktisk arbeid i timene”

“En finere skole”

“Leksefri skole, at man får gjort alt i timene”

“Nye benker og ting på skolen”

“Gratis frokost på skolen og gratis varm mat”

“Rektor som bruker pengene fornuftig”

Topp 5:

1. Mer fokus på mental helse
2. Gratis frokost på skolen og gratis varm mat
3. Rektor som bruker pengene fornuftig
4. Nye benker og ting på skolen
5. At man kan velge hvordan man skal lære, fri læringsmetode i timene



Hovedkonklusjon

Deltakerne formidlet godt hva de mener om skolene i Hemnes. De var jevnt over fornøyde med lærerne, men mindre fornøyd med vikarene. De ønsket mer variasjon i undervisningen, da lite variasjon resulterer i at elever går lei. Det fysiske skolemiljøet er ikke godt nok, og det rapporteres bl.a. om dårlige toalettforhold og dårlig inneklima. Det ble også rapportert om mobbing, splittelse i klasser og erting av hverandre.

Deltakerne mente det var positivt at de fleste lærerne er veldig flinke og hjelpsomme, og at de har mange venner på skolen. De fleste føler seg også klare til å begynne på videregående. Deltakerne kom også med flere gode tips om hvordan skolen kunne gjøre enkle grep for å forbedre skolehverdagen til elevene, bl.a mer variasjon i undervisningen, bruke uteområdene mer i undervisningen og mer innhold i timene, ikke bare lesing og skriving.

Deltakernes drømmeskole:

1. Mer fokus på mental helse
2. Gratis frokost på skolen og gratis varm mat
3. Rektor som bruker pengene fornuftig
4. Nye benker og ting på skolen
5. At man kan velge hvordan man skal lære, fri læringsmetode i timene



Fokusdag, tema: Framtidstro

8. - 10. klasse Korgen og Bleikvasslia

Aktivitet 1 - 4 hjørner:

Påstand 1: Jeg trives i Hemnes

Enig: 12

“Lite folk her, Vefsn er bedre”

“Jeg trives no her”

“Fin natur og fin scooter løype”

Litt enig: 4

“Det er koselig i Hemnes, men lite tilbud hvis du driver på med idrett”

“Det er greit å bo her, men det kunne ha vært bedre. Tilbud å gjøre på fritiden er lite”

Uenig: 1

“Foreløpig vil jeg ikke bo i Hemnes.”

“Lite tilbud for barn og tror mine barn får en dårlig oppvekst”

Litt uenig: 0

Påstand 2: Jeg vil få et godt liv i Hemnes

Enig: 12

“Jeg har vokst opp her og er kjent her. Tror man får et godt liv i Hemnes sammens med de man er kjent med. Men arbeidsmiljøet er dårlig. Trygt miljø.”

“Jeg trives her. Man kjenner alle her”

Litt enig: 3

“Det er små arbeidsmuligheter”

“Jeg har det bra her, det er bare lite arbeid”

“Hvis jeg vil jobbe med det jeg har lyst å jobbe med kan jeg ikke være her.”

Uenig: 2

“Det er ikke mye jobbtillbud for framtiden vårres her. Det er skolen, kommunen eller barnehagen. Må nok flytte”

“Det er litt lite jobbtillbud, det er ikke like mye som i Mosjøen, lite idrettstilbud for både deg selv og andre”



Litt uenig: 0

Påstand 3: Guttene vil få et bedre liv i Hemnes enn jentene

Enig: 3

“Guttene tjener bedre enn jentene”

“Guttene har større interesse i de ulike tilbudene i kommunen enn jentene.”

Litt enig: 2

“Det er kanskje mer interesse for arbeidstilbudet for guttene enn jentene”

“Det er dårlige jobb og fritidstilbud for jenter”

Uenig: 10

“Jeg tror at både jentene og guttene kan ha det like godt som guttene i kommunen. Det er sånn at mennene får bedre betalt i alle kommuner uansett”

“Jeg tror jenter kan ha det bra i denne kommunen, men det burde være mer likestilling mellom jenter og gutter”

“Jeg tror ikke det er noen forskjell blant jentene og guttene”

“Jeg tenker at både jenter og gutter kan gjøre samme arbeidet. Man må bare ha lyst.”

Litt uenig: 2

“Jeg tror at både jentene og guttene får det veldig likt i Hemnes. En av de store arbeidsplassene i Korgen er skole og sykehjemmet hvor flertallet er jenter”

“Det er mere av de vanlige manneyrkene som f.eks industri og maskinarbeid. Det er ikke alltid nok arbeidsplasser for jenter siden sykehjemmet og de plassene blir fulle, men da er det jo forskjellig mellom jente til jente.”

Påstand 4: Ungdommer i Hemnes blir involvert i saker som angår dem

Enig: 1

“Vet ikke”

Litt enig: 7

“Det tar tid før noe blir gjort med sakene som angår oss”

“De har lovet masse greier men bruker lang tid. Vi har blitt lovet bedre nett på ungdomsklubben og kortautomat. De bruker ufattelig lang tid på noe som ble lovet til jul”.

Uenig: 1

“Jeg føler at vi ikke blir hørt av voksne og hverandre”

Litt uenig: 7



“Vet ikke”

“Jeg føler at vi blir hørt men det tar veldig lang tid før det blir gjort noe med. det blir brukt unødvendig lang tid ”

“Vi har vært på nyhetene for å være en av de tregeste kommunene i Norge, brakke den tok fem måneder i stedet for en uke”

“Enig om at ting tar unødvendig lang tid”

“Når de finner ut at de skal bygge en fotballbane i Korgen tar det 10 år. Syns kommunen prioriterer dårlig økonomisk sett. Tar lite hensyn til de unge.”

“De i kommunen sa at de skulle bruke mere penger på ungdommene i kommunen, men de ville ikke støtte elevrådet på reise til elevtinget”

“Dem snakker om ly å sånt, de bruker penger på feil måte”

Delkonklusjon

Flertallet av deltakerne i gruppen er enige i at Hemnes er et bra sted å bo, men de mener jobbtilbudet er dårlig og derfor tenker de å flytte til andre plasser når de blir eldre. Det går også igjen at fritidstilbudet er dårlig. Gjennom hele denne aktiviteten er det tydelig at deltakerne liker å bo i Hemnes men det er helt klart at det er for lite å gjøre, for lite jobber, fritidstilbud og møteplasser. Ungdommen mener jentene har mindre muligheter enn guttene når det kommer til jobb og fritidsaktiviteter, men flertallet tror likevel de kan få et godt liv i kommunen, uavhengig av kjønn.

Deltakerne mener også at kommunen bruker pengene på feil måte, og at kommunen bruker alt for lang tid på saker som omhandler dem.



Aktivitet 2 - Set question:

Spørsmål 1: Hva inneholder et godt og lykkelig liv for meg?

Kommentarer

- “Få opp alle scooterløypene”.
- “Gode tilbud innen aktiviteter til alle i enhver alder”.
- “Gjør hva du vil, når du vil”.
- “ Fint miljø, og gode venner”.
- “Få en god jobb som du trives i og lykkes i det du vil oppnå, også få en familie”.
- “ SP i regjeringen”.
- “ Skuterløype og masse penger”.
- “Et godt og lykkelig liv for meg er et godt idrettstilbud, en god skole, og en jobb jeg trives i”.
- “Fint miljø i samfunnet, at alle har det bra. Jeg vil også at alle skal ha noen og prate med, og at da folk hører på hva de sier”.
- “Flere fritidsaktiviteter”
- “Penger og sport”
- “For at jeg skal få et lykkelig liv, må jeg få holde på med det jeg liker, og få bedre muligheter til å gjøre det”.
- “Få en jobb jeg trives i, og ha folk rundt meg som bryr seg om meg”.
- “Mange fritidsmuligheter”.
- “Skuter, kaffe, en sofa, ikke lekser, og penger”.
- “Fri områder med scooter”.
- “Masse penger til kommunen.”
- “Få fotballhall, så slipper vi og fryse på trening”.

Spørsmål 2: Hva må til for at ungdommer skal få et godt og lykkelig liv i Hemnes?

Kommentarer

- “Prioritere ungdommen mer, flere fritidstilbud”.
- “Få gratis bensin resten av livet”.
- “Mange muligheter innen idrett”.
- “Bedre vennemiljø”.
- “Mer penger”.
- “Ha flere alternativ på fritiden”
- “Mer fritidsaktiviteter”
- “SP i styret, flere jobbmuligheter og skole, bedre idrett ordning”
- “Fibernet”
- “Butikk, penger, og bensin”
- “For at ungdommen skal få et bedre liv her, bør vi få flere ting og holde på med på fritiden og flere steder og være”.
- “At alle føler seg hørt og sett, og at ingen føler seg utenfor og lei seg”.
- “God skole opplæring, bedre tilbud innen transport som ungdommen i Hemnes har råd til”.



Spørsmål 3: Hva kan skole, foreldre, kommunen, og du bidra med?

Kommentarer

“Bruk mindre penger”.

“Scooterløyper”.

“Skole kan bidra bedre med f.eks aktivitetsdager som elevene liker å holde på med”.

“Kommunen kan bidra bedre med å organisere flere ting, som idrettstilbud til ungdommen”.

“Kommunen kan høre med ungdommen om dem har saker de vil ta opp, og ta oss på alvor som voksne.

“Jeg selv kan si min sak, og prøve og ta det opp”.

“Vet ikke”.

“Penger”.

“Skuter mulighet, fritidsaktiviteter, bensin, og mindre politi”.

“Ikke si så mye”.

“Alle kan bidra med å gjøre at alle føler seg trygg, og hørt i kommunen”.

Delkonklusjon

Deltakerne av gruppen er glade i skuter, svarene er derfor preget av det. De er enige om at scooterløypene må holdes åpne og at det må være plasser der de kan kjøre fritt med scooter. De mener også at fritidsaktiviteter og møteplasser er viktig for for trivselen i Hemnes. Penger er en viktig faktor hvis ungdommen skal trives. Alt dette mener deltakerne må til for å trives i Hemnes. Ungdommen mener at både skolen, kommunen og foreldre burde bidra sammen for at ungdom skal trives. Skolen burde arrangere dager som omhandler dette, kommunen arrangere idrettstilbud og åpne scooterløyper, mens foreldre burde stille opp som trenere eller ansvarlige.

Aktivitet 3 - Blanksheet

Spørsmål 1: Hva er ensomhet for deg?

Kommentarer

“Ingen og prate med”.

“At man er alene”.

“Ikke noe og gjøre”.

“Sitter alene hjemme”.

“Ikke inkludert”.

“Man har ikke venner”

“Være alene”.

“Ingen vil være med deg, fordi man er annerledes”.

“At man ikke har venner, og ingen å snakke med”.

“Føler seg alene”.

“Ingen og snakke med”.

“Lite venner”.



“Bli utestengt”.

“Ensomhet for og være noen andre enn seg selv”.

Spørsmål 2: Hvordan kan man forebygge dette? Hvem skal involveres?

Kommentarer

“Få mer venner”

“Inkludere andre”

“Tenke at man er god nok”

“Lære seg at man ikke må bry seg om hvordan andre ser ut”

“Ikke døm folk”

Spørsmål 3: Hvordan får man et godt selvbilde?

Kommentarer

“Mene man er god nok som man er”.

“At man selv ser at man har en verdi”.

“Være snill”.

“Være seg selv”.

“Være grei”.

“Være seg selv”.

“Gjør mot andre det du vil de skal gjøre med deg”.

“Ikke bli påvirket av sosiale medier”.

Delkonklusjon

På disse spørsmålene spurte vi ungdommene hva de tenkte på når de hørte ordene ensomhet og selvbilde. Ensomhet forbinder de med å ha lite venner, sitte alene eller ikke ha noen å snakke med. Når vi spurte hvordan de skulle gjøre noe med dette og hvem som skulle gjøre noe med det, svarte de at man måtte gjøre en innsats for å få nye venner, være snille mot andre, ikke dømme folk og inkludere andre. De svarte det samme når vi spurte om hvordan man kunne få et bra selvbilde. Å være sikker på seg selv, se på seg selv som bra nok og ikke bli påvirket av sosiale medier.

Aktivitet 4 - Kaste ball

Spørsmål 1: Hvordan kan ungdommer trives i sitt lokalmiljø?

Kommentarer

“Å bli tatt godt imot”

“Godt tatt imot, og at det hadde vært bra miljø. At man kan være seg selv”

“At det er snø og en bensinstasjon”

“Mange muligheter”

“At man har noe å gjøre”

“Hvis man har venner”



“God skole og fritidsaktiviteter etter skolen”

“At det er muligheter for å gjøre noe etter skolen. Fritidsklubb der man kan møtes”

“Sosiale ting man kan gjøre”

Spørsmål 2: Hvordan kan ungdommer involveres i belsutninger som anngår Hemnes?

Kommentarer

“Prat med de som er med i elevrådet”

“Si det til noen med ansvar”

“At lærere prøver å inkludere oss ungdommer. Ta kontakt med de det gjelder. Kommunen tar kun kontakt med lærere selv om det omhandler ungdommer.”

“Hør på oss”

“De må ta oss på alvor”

“Klasserådet trenger mere penger til å bruke på skolen”

Delkonklusjon

Ungdommen trives i sitt lokalmiljø hvis de blir tatt godt imot og har tilgang på mange fritidstilbud. De synes det er veldig viktig at man kan være seg selv, og at det er godt miljø rundt dem. Deltakerne synes at de voksne må ta dem mer på alvor, og prate med dem det gjelder hvis det er ting de lurer på. De synes ikke de blir bra nok hørt, og de føler at deres stemme ikke teller så mye.

Hovedkonklusjon

De fleste deltakerne synes Hemnes er en fin plass og bo på, men at det er for lite jobbtillbud, derfor ønsker de og flyte når de blir eldre. Mange nevner det er lite man kan gjøre på fritiden, synes de mangler en god del fritidsaktiviteter. Ungdommen mener jentene har mindre muligheter enn guttene når det kommer til jobb og fritidsaktiviteter i kommunen, men at begge kjønn har forutsetninger for å få et godt liv i kommunen. Ungdommen synes kommunen burde bli raskere på ting som omhandler dem. Mange av deltakerne er veldig glad i “skuterlivet”, og for mange er et lykkelig liv å kjøre masse skuter, med bensin på stipend. De mener også at skuterløypene må holdes åpne og at det må være masse plass for å kjøre.

Deltakerne synes fritidsaktiviteter og møteplasser er veldig viktig for at de skal trives. Derfor er viktig for dem at alle voksne engasjerer seg så dette kan bli bedre.

Når vi spurte ungdommen hva de forbinder med ensomhet omhandlet dette at man føler at ingen bryr seg om deg, man har ingen venner å prate med, sitter mye alene hjemme og at man ikke passer inn siden man er annerledes.



Det deltakerne mener kan forebygge dette var bli bedre til og inkludere andre, være snill, godta at alle er forskjellige, godta hvordan man er og ikke endre på seg for og bli godtatt. Vi spurte deltakerne hvordan man får et godt selvbilde. Ungdommen svarte at man må unngå å bli påvirket av sosiale medier, vite at man selv har god verdi, være snill, gjør mot andre det du vil dem skal gjøre mot deg.

Ungdommen trives i sitt lokalmiljø når de kan være seg selv, og blir godt behandlet av alle sammen rundt seg. Det er også viktig med aktiviteter på fritiden, en bra skole og gode venner.

Avslutningsvis ble deltakerne spurt om de synes ungdommen ble involvert i saker i som angår Hemnes. Her fremkom at de synes kommunen kunne tatt mer aktivt grep, f.eks. kontaktet dem personlig på skolen og høre med dem, og ta de mer på alvor, som om de var voksne, og lytte på det de sa. Nå føler ungdommen at de blir godt nok hørt og ikke får være med på og bestemme.



Fokusdag, tema: Framtidstro

8. - 10. klasse Hemnesberget

Aktivitet 1: 4 hjørner

Påstand 1: Jeg trives i Hemnes

Enig: 6

“Synes det er helt greit”

“Funnet på mere å gjøre. Flere plasser å være. Det er ingenting å gjøre.”

Litt enig: 3

“Det er bra ting og dårlig ting. Det er drama som som i alle andre klasser.”

“Jeg trives og har det helt greit men det er ikke så mye å gjøre.”

Uenig: 2

“Fordi det er mye tull, frekke folk, folk som bare er ute etter å lage dårlig stemning”

Litt uenig: 0

Påstand 2: Jeg vil få et godt liv i Hemnes

Enig: 7

“Synes det er en fin plass å være”

“Synes det er fredelig her”

Uenig: 1

“Jeg kommer mest sannsynlig til å flytte. Dårlig jobbtilbud”

“Det er fint og stille på Hemnes, men vil bo på en større plass med mere tilbud”

Litt enig: 3

“Jeg kommer nok til å flytte og bo andre plasser. Jeg vil se resten av verden og er ikke særlig til jobbtilbud. I forhold til andre plasser.”

Litt uenig: 0

Påstand 3: Guttene vil få et bedre liv i Hemnes enn jentene

Enig: 0



Litt enig: 0

Uenig: 8

“Det er ikke sånn nå, at guttene har det bedre enn jentene. Det kommer nok ikke til å endre seg”

“Folk kan jobbe det samme om de vil”

Litt uenig: 3

“Jeg tror at jentene har mye dårligere miljø, men arbeidsmulighetene er like.”

“Det er fremdeles slik at jentene får mindre betalt enn guttene for den samme jobben de gjør”

“Jeg tror at guttene har et bedre miljø enn jentene”

“Jentene blir fortere tråkket ned på enn guttene”

“Kjenner flere damer og jenter som blir plaget og mobbet av gutter.”

“Det er fotball for guttene, men ingenting for jentene. Vil ha mer fritidstilbud”

Påstand 4: Ungdommer i Hemnes blir involvert i saker som angår dem

Enig: 0

Litt enig: 0

Uenig: 11

“Ting tar lang tid.”

“Vi blir ikke særlig hørt”

“Det spørres jo hva det er, hvis vi sier ting til elevrådet blir det kanskje tatt opp. Vi får ikke ting tatt opp”

“Vi kan jo si ting til elevrådsrepresentantene i klassene, men..”

“Vi prøvde å få trenere til å stille opp, men ingen stiller opp. Heller ikke i fotball.”

“Lite engasjement for å bidra til ungdommene”

“Snakker med lærere eller foreldre hvis det er ting du vil ta opp”

“Vet ikke hvor å spørre om ting”

“Vi får så lite informasjon. For eksempel om dette her. Vi fikk planer om å se den nye uteplassen i fjor men får ikke vite noe”

Litt uenig: 0

Delkonklusjon

På de to første påstandene er deltakerne enige om at de liker å bo i Hemnes men at det ikke er så mye å gjøre og mye drama. På neste spørsmål er deltakerne todelt, men er enige på at det er like jobbtillbud for gutter og jenter, ,en er uenige om hvilket



miljø guttene og jentene har. Noen mener jentene har mye dårligere miljø enn guttene og noen mener de har samme miljø. På siste påstand er alle enige om det tar for lang tid før saker som angår dem blir gjort noe med. De er også enige om at sakene deres ikke blir tatt på alvor.

Aktivitet 2 - Set question:

Spørsmål 1: Hva inneholder et godt og lykkelig liv for meg?

Kommentarer

“Flere fritidsaktiviteter”

“Fritidsaktiviteter, fritidstilbud - mer sosialt, åpen hall”

“Mere fritidsaktiviteter, flere plasser å møtes, få det mer sosialt, åpen hall for å kan være aktiv, bedre miljø, mindre mobbing”

“Flere aktiviteter, aktiviteter man kan gjøre i friminuttene på skolen, at alle elevene kan bestemme litt i kommunene”

“Aktiviteter i helgene gratis”

“At kommunene og foreldrene hører på ungdommene mere”

“Vet ikke”

“Flere jobbmuligheter, mere aktivitet muligheter, plass å være”

“Flere aktivitet muligheter”

“Ikke gjøre noe galt, vær enig til hverandre”

“Flere aktiviteter, ungdommene bli hørt på”

“Flere aktiviteter, folk hører på de som bor der”

Spørsmål 2: Hva må til for at ungdommer skal få et godt og lykkelig liv i Hemnes?

Kommentarer

“Venner”

“Sport, venner, ha ting å gjøre, folk å snakke med, godt miljø.”

“At Hemnes/boplassen min blir borte”

“Venner, tegning, Netflix”

“A ha venner”

“Vet ikke” x 2

“Flere aktiviteter eller arrangementer”

“Å bli hørt på, ha ting å gjøre, bli involvert i saker som har med ungdom i kommunene å gjøre”

“Godt miljø, venner og folk å snakke med, trening, ting å gjøre for eksempel i helgene”

Spørsmål 3: Hva kan skole, foreldre, kommune og du bidra med?

Kommentarer

“Engasjere seg mer”

“Alle”

“Kommune kan ta tak i sakene som ungdommene tar opp. Samme med skolen”



“Vet ikke” x 4
 “Høre på ungdommene”
 “La oss få mulighet til å si hva vi mener. Ta tak i ting fortere”
 “Høre på det vi sier. Ta ting på alvor”

Delkonklusjon

Et lykkelig liv for deltakerne er at de har mange fritidsaktiviteter, gode jobbmuligheter, det er også viktig for dem at alle blir tatt på alvor og hørt.

Aktivitet 3 - Blanksheet

Spørsmål 1: Selvbildet

Kommentarer

“Jeg har ikke bra selvbilde”
 “Man må være flink på skolen”
 “Oppføre seg fint”
 “Gode venner”
 “Venner som støtter deg”
 “Ha masse venner”
 “Press fra andre”
 “Kles-press fra andre”
 “Se bra ut”
 “Vær trivelig”
 “Vær snill” (9)
 “Ikke være slem” (8)
 “Være perfekt” (2)
 “Være som de andre”
 “Være fornøyd med deg selv, både med kroppen din og innsiden”

Spørsmål 2: Ensomhet

Kommentarer

“Kan bli glemt”
 “Blir ignorert”
 “Liten plass med lite folk”
 “Mange alene” (3)
 “Falske brukere på sosiale medier som mobber”
 “Man kan bli mobbet”
 “Vanskelig å finne skikkelige venner”
 “Lite å gjøre”
 “Ingen å være med”
 “Venner som man ikke kan snakke med”



"Lite venner"
 "Kan bli mobbet"
 "Ser ut som man har venner men føler ikke at man har det"
 "Lite folk"
 "Få enkeltpersoner til å tenke annerledes"
 "Man må være i egne grupper"
 "Vanskelig å bli inkludert når man er ny"
 "Man føler seg alene"
 "Lite å gjøre, lite folk"
 "Man føler seg alene"
 "Man blir ikke hørt"
 "Kan bli sett ned på"

Spørsmål 3: Hvordan får man et godt selvbilde?

Kommentarer

"Bedre fritidstilbud" (alle)
 "Hjelper med et bra selvbilde" (3)
 "Prøver å få nye venner" (2)
 "Blande folk fra forskjellige steder" (2)
 "Steder å være" (6)
 "Folk må slutte å kommentere" (7)
 "Være inkluderende" (7)
 "Ha gode venner" (6)
 "Slutte å dra andre ned for å komme opp selv" (2)
 "Ikke dømme" (4)

Delkonklusjon

Deltakerne ble bedt om å stemme over hva de synes er viktigst for å få et godt selvbilde. Dette er deres "Topp 5":

1. Bedre fritidstilbud
2. Vær snill
3. Ikke være slem
4. Folk må slutte å kommentere/være inkluderende
5. Ha gode venner

Aktivitet 4 - Kaste ball

Spørsmål 1: Hvordan kan ungdommer involveres i belsutninger som anngår Hemnes?

Kommentarer

"Bedre informert"
 "Man burde informere på skolen for da er alle samlet og flere får det med seg"
 "Spørreundersøkelse"



“Man burde ta undersøkelser en og en for å ikke påvirke hverandre”

Merk: Tilretteleggerne valgte å prioritere ett spørsmål på denne aktiviteten grunnet tidsnød.

Delkonklusjon

Ungdommene mener at de kunne fått mer informasjon om beslutninger som angår kommunen, og at de gjerne kunne involveres gjennom spørreundersøkelser. De nevner skolen som en bra arena å organisere dette medvirkningsarbeidet på.

Hovedkonklusjon

De fleste ungdommer trives i kommunen og synes Hemnes er en fin og fredelig plass. De savner imidlertid flere ting å gjøre på fritiden. Noen nevner at de syns det er drama og tull blant miljøene som utspiller seg på skolen og etter skoletid. Med tull tror vi at de mente rivalisering blant jentene og krangling. Kranglingen kan gå utover skolens miljø. Noen mente også at jentene har det vanskeligere som ungdom i kommunene enn guttene. De blir mer mobbet og utsatt for press. Det blir også nevnt at jenter har et dårligere miljø, men at dette ikke skal påvirke jenters mulighet for å bli lykkelig i kommunen.

Det blir flere ganger nevnt at det er veldig få jobbmuligheter i kommunen. De fleste deltakerne gav uttrykk for at de kommer til å flytte ut av kommunen. Dette handlet både om hva de har lyst til å bli, og at de har lyst til å se resten av verden. Da vi stilte dem et spørsmål om pendling; å bo i kommunene, men jobbe forskjellige steder, var svaret at det var en mulighet, men flere ville fortsatt se mere av verden før de eventuelt flyttet tilbake.

Deltakerne nevnte også flere ganger under Fokusdagen at de føler kommunene bruker for lang tid på å ta tak i saker som blir brakt til dem. Ungdommene føler de blir tatt lite seriøst og føler at de ikke har noen å snakke med hvis de vil at det skal skje noe. Ungdommene føler også at de trenger flere engasjerte foreldre. De vil ha flere sportsmuligheter og føler da at foreldre burde steppe inn som trenere.

Det gis også tips om å bruke spørreundersøkelser for å høre hva ungdommene mener om saker og beslutninger som angår dem.



Fokusdag, tema: Helse

8. - 10. klasse Korgen og Bleikvasslia

Aktivitet 1: Kaste ball

Spørsmål 1: Hvordan er det å vokse opp i Hemnes kommune?

Kommentarer

“Det er helt greit. Det er ikke i byen, så det går helt fint.”

“Det er kjedelig, det skjer ikke noe”

“Det er kanskje litt for liten mulighet til å finne på noe å gjøre. Ønsker mer sport, det eneste vi har er egentlig bare fotball. Skulle hatt flere muligheter.”

“For min del er det helt greit å bo i Hemnes kommune”

“Det er greit å vokse opp her, fordi det ikke er så masse folk”

“Det er lite å finne på i kommunen”

“Det er greit å bo her”

“Det er helt ok, men veldig fint naturmessig. Det kunne helt klart vært bedre, men jeg klarer ikke å sette ord på hva det skulle vært.”

Spørsmål 2: Hva synes du om helsesøstertilbudet i kommunen?

Kommentarer

“Aldri prøvd det.”

“Det er bra at hun er her, hun setter jo sprøyter i folk og hjelper til med slike type ting.”

“Hun er tilgjengelig, så det er bra”

“Greit nok vil jeg si. Ikke at jeg trenger hun så ofte, men hun er her på onsdager og torsdager”

“Jeg er aldri til helsesøsteren, så jeg vet ikke”

“Hun hjalp meg når mamma ble kreftsyk, og vi snakket om hva det var osv. Det var helt ok. Det var mamma som tok kontakt med helsesøsteren fordi hun følte jeg trengte det, noe jeg er glad for”

“For min del er det greit med en gang i uken”

“Det er masse personlig man snakker om der, så derfor vil man kanskje holde det litt privat. Derfor er det vanskelig å vite hvordan helsesøstertilbudet er når man ikke bruker det selv - fordi man ikke snakker med de som eventuelt bruker det”



Spørsmål 3: Mange ungdommer sier de sliter psykisk. Hvorfor tror dere det er slik?

Kommentarer

“De blir sikkert mobbet”

“Det er vel forskjellige grunner. Mobbing eller utestenging.”

“De har det ikke så lett på skolen eller hjemme, f.eks mobbing. Man kan gå å si stopp til de som mobber for å få slutt på det.”

“Det kan være at man sliter hjemme. At foreldrene skilles, at man ikke liker å snakke høyt fremfor klassen eller mobbing. Det kan gjøre at du sliter psykisk.”

“Det er ikke mobbing sånn at vi ser det. «Mobber skjult». Det er ingen i skolegården som står og peker på en.”

Spørsmål 4: Hva betyr det at man er til å stole på? Både venner og fagfolk

Kommentarer

“Man er til å stole på hvis man bryr seg.”

“Hvis man skal se om noen er virkelig vennen din og ikke en fake venn, så er de med deg og mobber deg ikke.”

“At man er snill. Viser at han vil hjelpe meg hvis noe er vanskelig.”

Delkonklusjon

Deltakerne fikk spørsmålet “hvordan er det å vokse opp i Hemnes kommune?” Her svarte flertallet at det er helt greit eller ok å vokse opp i Hemnes kommune, men at det er mangel på fritidsaktiviteter. Mange synes dette var et litt vanskelig spørsmål, de klarte ikke helt å sette ord på hvorfor Hemnes kommune bare var en helt grei plass å vokse opp på. Men mangel på fritidsaktiviteter går igjen hos mange.

Spørsmål to gikk ut på hva de synes om helsesøstertilbudet i kommunen. Mange av ungdommene sier at de ikke vet, fordi de har ikke tatt tilbudet i bruk. De fleste vet at helsesøster er tilgjengelig, og mener derfor at det er bra. Noen har selv fått hjelp fra helsesøster og syntes det var helt ok, og setter pris på hjelp. Det ble også diskutert at det å gå til helsesøster er en personlig sak, og at de tror det er noen som ikke vil snakke om det. Derfor synes de fleste at det er vanskelig å vite hvordan helsesøstertilbudet er når de ikke bruker det selv - fordi de ikke snakker med de som eventuelt bruker det

Alle ungdommene sier at de tror mobbing er en hovedårsak til at mange unge sliter psykisk. Mobbingen kan være skjult og det kan derfor være vanskelig å vite om det er noen som blir mobbet. Noen sier at det bare er å si ifra til mobberen om å stoppe, og at det vil gjøre en slutt på problemet. Det fremkommer også at ungdommene tror det kan være flere årsaker til at unge sliter psykisk, som f.eks. at de ikke har det så bra hjemme, at foreldrene skilles, at de ikke tør å snakke høyt på skolen eller blir



utestengt av andre elever. Utestengingen kan være både i skoletid og på fritiden, sier deltakerne.

Det siste spørsmålet deltakerne fikk var “Hva betyr det at man er til å stole på? Både venner og fagfolk.” Ungdommene mener at man er til å stole på hvis man bryr seg. Hvis man er venn med noen og ikke mobber dem, viser man at man er en venn til å stole på. Er man snill og hjelper en venn når de trenger det, er man til å stole på. Konklusjonen her er da at det positive man gjør beviser at man er til å stole på.

Aktivitet 2: Fire hjørner

Påstand 1: Ungdommens helse i kommunen er bra

Enig: 0

Litt enig: 7

“Jeg har egentlig ingen formening om det”

“Jeg er ikke helt enig i det”.

“Det er en god helse i kommunen, men det er jo ikke helt perfekt”

Uenig: 0

Litt uenig: 13

“Det er ikke nok fysiske aktiviteter som passer for alle, noe som gjør at alle ikke har muligheten på den fronten”

“Jeg står her fordi jeg selv vet om mange som sliter psykisk”

“Det er nok ikke alle som har det så “jæft” i kommunen, noe som fører til at den fysiske og psykiske helsen ikke er så bra. Det er nok flest som sliter psykisk, tror jeg, så det fysiske er kanskje litt bedre”

“Det er ikke mange som er i så veldig god form. Dette skyldes at ikke alle liker fotball og slike ting, og derfor ikke har et tilbud som passer for dem til å opprettholde ei god fysisk helse”

“For å være ærlig, tror jeg folk i kommunen rett og slett bare er veldig lat”

“Det er mangel på fritidstilbud og fysiske fritidsaktiviteter”

Påstand 2: Rusfrie arrangement er et godt tiltak i kommunen

Enig: 18

“Rusfri arrangement er bra fordi det skader ingen”

“Det er frivillig om man vil komme eller ikke, så det er jo et godt tiltak for de som ønsker å dra”

“Det er litt lite å gjøre, men når man er med flere folk så finner man jo på ting”



“Sist gang det var rusfritt, så var det bare niende og tiendeklassinger der. Det skader ikke å ha attenåringer der, men når du har eldre - er det større risiko for at det skjer noe som ikke er ment skal skje”

Litt enig: 2

“Det er ikke morsomt, folk sitter bare på telefonene. Det skjer lite, så jeg bruker ikke å være med på slikt”

“Det er sikkert bra, men jeg bruker ikke å være der”

“Selv om de legger opp til slike arrangement, er det ikke så bra ting å gjøre der. Det blir fort kjedelig, og personlig bruker jeg ikke å dra på rusfri-arrangementene. Det er jo bra, men i praksis funker det ikke helt optimalt. Det er litt det samme som med klubben. I tillegg så merker man ikke problematikken med rus noe særlig, så lenge man omgås med rett folk”

Uenig: 0

Litt uenig: 0

Påstand 3: “På min skole er det grupperinger blant elevene”

Enig: 6

“Jeg er enig fordi jeg tror det er veldig mange av de samme gruppene, noen får ikke grupper av og til, men det er egentlig ganske sjeldent”

“I vår klasse er det de samme gruppene når vi får oppgaver, og de samme folkene som er i de samme gruppene”

“Alltid de samme gruppene i friminuttene, i timen og i undervisningen”

“Jeg merker jo at det av og til er ganske mange som står alene, men noen ganger er det få. Dette varierer veldig”

“De som står alene blir ikke så veldig inkludert, egentlig veldig sjeldent. Men hvis læreren gir beskjed, så blir den litt mer inkludert”

“Det er de samme som står alene, og for disse personene ser det ut som det er vanskelig å komme inn i en gruppe”

Litt enig: 4

“Man har nå vennegjenger som er din gruppe. Man kan så klart være sammen med de andre også, men som oftest er det noen som er i lag hele tiden”

“Det er masse folk som er i lamme “de og de” personene”

“Det kan være vanskelig å komme inn i en gruppe”

“Jeg bruker å henge i lamme alle, men ser likevel i friminuttene at det er de samme som henger i lag. De andre gruppene er ikke uvenner, men det er felles interesser som gjør at det blir slik”

“Det å komme inn i grupper ser jeg ikke på et stort problem, for hvis du har noe felles med de, så er det bare hoppe inn og si noe”

“Med noen grupper er det et stort problem, men jeg føler ikke det er et problem”



Uenig: 4

“Ungdomsskolen i Bleikvasslia har så lite folk. Det er ikke grupperinger i det hele tatt”
 “Alle er i en gruppe, vi er så samlet. Mesteparten er i lag på fritiden også, utenom de som bor så langt unna”

“Vi er en del som har forskjellige interesser, men det går bra. Vi er sammen uansett, siden det er så få på skolen”

“Mange av folkene er i lag i ungdomsskolen + sånn ellers”

“Alle i vår klasse er i lag”

Litt uenig: 6

“Vi har veldig sjeldent grupperinger. I friminuttene står alle i grupper, men det er jo alle sammen”

“Jeg synes alle er i en gruppe, hvert fall i vår klasse. Det er ikke noen som står utenfor.”

“Det er noen ganger litt gruppering, men det er mest kjønnsgruppering”

“Det er ikke så mye i timene, de kan prate med hvem du vil. Men i friminuttene er du ofte med de samme folkene, men det spørres jo hvem du vil være med”

“Kan prate med dem man vil, fritt fram”

Påstand 4: “Kommunen har gode fritidstilbud”

Enig: 0

Litt enig: 2

“Jeg mener det at ungdommene i Hemnes kommune får tilbud på forskjellige idretter og klubber. Mange fra forskjellige plasser er på forskjellige klubber, og da blir man kjent med andre folk. Det er bra”

“Det er tilbud, men det er ikke alle som er interessert i det. Masse forskjellig”

“Jeg føler at tilbudene er der, men de blir ikke tatt i bruk”

Uenig: 9

“På Bjerka er det ikke så mye å gjøre. Vi møtes bare i hallen, hvis ikke setter vi oss på kroa liksom. Når det gjelder aktiviteter, så må vi enten til Korgen eller noe, og det er ikke alle som har tid til det. Det er generelt ikke så mye å gjøre. Jeg holdte på med cross før, men det ble så mye penger som gikk i det”

“Når kompisen skal gjøre noe i helga, så er det klubben”

“Jeg synes ikke det er så mye fritidsaktiviteter, og jeg savner ting å gjøre på vanlige dager”

“Jeg er uenig fordi det mest bare er fotball, håndball og ski. Det er ikke alle som vil drive med det! Tar tid og koster penger”

Litt uenig: 8

“Hemnes kommune har fire tilbud som jeg kommer på og det kunne vært flere. Man må til Mo for å få flesteparten av aktivitetene. Vi har fotball, håndball, ski og klubb. Skulle gjerne hatt dansing for eksempel, dette må jeg til Mo for å drive på med”

“Det er jo bare fotball og handball, så det er litt lite”

“Jeg har venner som har lyst til å gå på ting, men de vil ikke reise så langt”



“Aktiviteteene er enten på Mo eller i Mosjøen”

“Jeg kjenner flere som interesserer seg for svømming, basketball, volleyball osv. Kanskje disse ikke har tid eller foreldre som kan kjøre fordi de jobber overtid etc. Det blir veldig mye styr, og ikke minst dyrt”

“Vi har svømmehall, men den er ikke god/stor nok når man skal svømme fram og tilbake”

“Vi har ikke så mange tilbud, må liksom til Mosjøen for å holde på med turning og kampsport, eller andre aktiviteter som passer for dem for at de skal klare å holde seg i form”

“Det er kanskje ikke plass til å sette opp flere aktiviteter. Gymsal kan jo brukes til turnesal, men vi mangler lærere eller pedagoger som er gode til det”

Delkonklusjon

Deltakerne av Fokusdagen hadde ganske delte oppfatninger om ungdommens helse i kommunen. Mens noen mente at det er en forholdsvis god helse, var det andre som påpekte at de kjente mange som sliter psykisk. I tillegg er ikke den fysiske helsen perfekt, noe som ifølge deltakerne skyldes et manglende tilbud på fritidsaktiviteter som passer for den enkelte. Nesten alle deltakerne var nemlig uenig i påstanden om at kommunen har gode fritidstilbud, derfor syntes de at tiltak som rusfriarrangement er bra – hele 18 av 20 deltakere stilte seg på «enig» i denne påstanden. Men, det kom også fram at slike arrangement ikke foregår så ofte, og ungdommen savner derfor ting å gjøre på vanlige dager. Tilbudene som finnes, er fotball, håndball, ski og klubb – som ikke alle er interessert i. Mange må derfor til Mo eller Mosjøen for å drive med aktiviteter, men dette tar mye tid og kan fort bli kostbart. Deltakerne tror at med flere tilbud som f.eks. dansing, volleyball etc., så kan den fysiske helsen i kommunen bli bedre - fordi de får flere valgmuligheter. Her ble det for øvrig påpekt at vi mangler trenere og pedagoger som kan bistå. På den positive siden er det mange som benytter seg av klubbene, og folk fra forskjellige plasser drar til forskjellige klubber – noe som gjør at ungdommene blir kjent med hverandre på tvers av tettstedene.

Når det gjelder gruppering i skolen, kan det se ut som det er litt forskjell mellom Korgen og Bleikvasslia, samt fra trinn til trinn. I Bleikvasslia er alle sammen, til tross for ulike interesser, farger og former. I Korgen var flertallet enige i at det er grupperinger blant elevene, men at dette skyldes felles interesser. De forskjellige gruppene er ikke uvenner, og ifølge deltakerne er det ikke noe problem å komme seg inn i en gruppe, man må bare by på seg selv. Det ble for øvrig påpekt at de samme gjerne står alene, og at disse sjeldent blir inkludert.



Aktivitet 3: Brickwall

Spørsmål 1: “Hva må til for at eldre ungdommer fortsetter å bruke ungdomsklubben?”

Kommentarer

- Flere aktiviteter x 2
- Det må komme flere ting som ungdommene vil ha
- Det må bli større plass og mere å gjøre x 3
- Vet ikke x 3
- De må være interessert x 2
- At flere eldre ungdommer er med
- Mindre småe barn x 2
- Aktiviteter for de aldersgruppene
- Større område
- Lite plass

Spørsmål 2: “Hvordan arbeide med psykisk helse i skolen?”

• *Barne- og ungdomsskole?*

- Grøvlåt
- Lærerne kan inkludere det litt mer, slik at vi elever vet mer og hva vi kan gjøre.
- Humør til ungdom
- Ferie
- Ja, for å forstå hvorfor de plages
- Burde få mer fokus
- Aner ikke
- Vet ikke x 6
- Jaujust

• *Tema/innhold i undervisning?*

- Undervisning som kanskje er gøy
- Vet ikke x 2
- Hm..
- Nope
- Ins
- Sikkert bra nok nå
- ?
- Fag
- Wot?



- **Psykolog, helsesøster?**

- Tvang og sånne ting
- Vi kan ha fag som handler om psykisk helse
- Se om man ser noen som sliter
- Vet ikke x 8
- Ha flere timer om det
- Burde finne en måte å hjelpe før det blir for seint
- Barnslig undervisning
- Helsesøster kan hjelpe med å støtte opp de som sliter. Skolen kan arbeide med å hjelpe de som har det vanskelig.
- Ha flere timer om det, eller flere dager
- K
- Se mer på hvordan de oppfører seg
- Hjelpe de/dem som sliter

Delkonklusjon

Deltakerne av Fokusdagen mente at aktiviteter og flere ting å gjøre er faktorer som må til for at eldre ungdommer skal fortsette å bruke ungdomsklubben. Hvilke aktiviteter de ønsket kom for øvrig ikke så godt frem, men de var enig i at aktivitetene måtte passe for aldersgruppene.

Når det gjelder hvordan det kan arbeides med psykiske helse i skolen, så det ut til at dette var litt vanskelig for elevene å sette ord på. Det kom likevel frem at psykisk helse burde få mer fokus i både barne- og ungdomsskole, og at det må jobbes med å forstå hvorfor de plages. Her kom det fram at lærerne for eksempel kan inkludere psykisk helse litt mer i undervisningen, gjerne på en gøy måte, slik at elevene får mer kunnskap. På den måten blir det lettere for dem å vite hva de kan gjøre/hjelpe til med. I tillegg ble det påpekt at skolen burde bli flinkere til å se mer på hvordan ungdommene oppfører seg, og at det er viktig å se etter tegn som kan tyde på at de sliter. Her mente de også at helsesøster kan hjelpe med å støtte opp.



Aktivitet 4: Tankekart

“Drømmehelsetjenesten”

Kommentarer

- Snakke norsk (forståelig)
- Alle er snill
- Kaffemaskin
- Seng
- Kjeks
- Helsesøster tilgjengelig
- God sofa
- Radio/Tv
- Gratis wifi
- Åpen helsestasjon i ukedagene
- Ikke skummel
- Lite ventetid

“Drømmevenn”

Kommentarer

- Bilcross
- Skru bil
- Stole på
- Kaffe-elsker?!
- Felles interesser
- Spontan
- Samme humor
- God musikksmak
- Støttende
- Lojal
- Bry seg/omtenksom
- Snill
- Trivelig
- Glad i å kjøre moped

Hovedkonklusjon

Alle er relativt enige om at Hemnes kommune er en helt grei plass å vokse opp på, men at det er lite som skjer. Fritidstilbudene de har er ganske ensformige, og det er mange som må dra ut av kommunen for å holde på med det de liker. Selv synes ikke ungdommene at helsa blant ungdommen i Hemnes er så veldig bra, men med flere aktiviteter, lag og trenere, ville kanskje helsesituasjonen vært en helt annen.



Ungdommen tror at fysiske aktiviteter eller andre fritidstilbud å fylle hverdagen med, ville bidratt til en bedre psykisk helse.

Årsaken til at mange ungdommer sliter psykisk, tror de skyldes vanskeligheter på skolen eller hjemme, samt mobbing. Mobbingen skjer for øvrig skjult, kanskje uten at personene er klar over det selv. Ingen gjør det synlig i skolegården – fordi de vet hva konsekvensene av dette kan bli.

Det fremkom at det er en del gruppering blant elevene, men at dette ikke nødvendigvis er et problem – det vil alltid være slik pga. ulike interesser. Ungdommene har delte meninger om hvor lett det er å bli en del av slike grupper, og om de som står utenfor blir nok inkludert. På den andre siden kan det virke som det er litt forskjell mellom tettstedene, fordi i Bleikvasslia er det ingen som har en opplevelse av dette med gruppering.

For å jobbe med psykisk helse i skolen, kom det fram at lærerne kan inkludere dette mer i undervisningen – slik at elevene blir mer orientert om hva det er og hva de eventuelt kan gjøre for folk som sliter. Deltakerne på Fokusdagen syntes det var vanskelig å komme med konkrete tiltak, men er enig i at det helt klart burde få mer fokus.

Når det kommer til spørsmålet om helsetjenesten i kommunen, er de fleste godt fornøyde med f.eks. helsesøstertilbudet – hun er både tilgjengelig og flink til å sette sprøyter. Drømmehelsetjenesten for ungdommen er for øvrig lite ventetid, åpen helsestasjon i ukedagene og snacks på besøkene.

Kommunen har ikke så mange innbyggere, noe flere av ungdommene ser på som positivt. De synes tiltak som rusfri-arrangement og klubb er bra, fordi de da får mulighet til å møte/bli kjent med folk fra de andre tettstedene. En drømmevenn beskriver de som støttende, lojal, omtenksum og trivelig. I tillegg synes de det er viktig med samme humor og interesser, men også at den er til å stole på. Ungdommene mener at man er til å stole på hvis man bryr seg og viser at man vil hjelpe hvis noe er vanskelig, samt ikke er en «fake» venn.



Fokusdag, tema: Helse

8. - 10. klasse Hemnesberget

Aktivitet 1: Kaste ball

Spørsmål 1: “Hvordan er det å vokse opp i Hemnes kommune?”

Kommentarer

«Kjedelig. Det er litt sånn at vi først er på skolen, så drar vi hjem, og der har vi ingenting å gjøre resten av ettermiddagen».

«Det er lite å gjøre på ting og tang»

«Jeg synes ikke det er så trivelig å bo her, fordi jeg ikke vil bo i Norge. Derfor synes jeg alt er ganske negativt».

«Det er bra å bo her, spesielt med tanke på skolen»

«Det er bra»

«Det er helt greit»

«Jeg trives hvert fall, det er godt miljø og veldig greie folk. Men det skulle vært mer å gjøre, flere fritidsaktiviteter»

«Det er helt greit, men som sagt, så skulle det vært mer å gjøre på fritiden. Jeg vet ikke helt hva det skulle vært, men ja».

«Det er fint å bo her så lenge jeg har noe å gjøre»

Spørsmål 2: “Hva synes du om helsesøstertilbudet i kommunen?”

Kommentarer

«Jeg synes det er helt greit»

«Jeg vil si at det er bra, man kan jo dra dit hvis man vil. Hun er tilgjengelig på tirsdager og torsdager, og det er greit».

«Hun er der bare 2 dager i uken, det er litt lite synes jeg»

«Helsesøsteren har hjelpt veldig mye for min del, og jeg synes det er godt å ha noen å prate med»

«Noen ganger har vi avtalt en time, men så holder hun ikke avtalen. Det er litt irriterende»

«Jeg skulle ha møte med henne en gang i fjor, men det var ikke før i forrige uke at vi hadde det møtet. Så det var ikke så veldig bra. I tillegg snakket jeg ikke så mye med henne, og det er litt kjedelig å må bruke friminuttene på det»

«Hun brukes hvis man føler seg dårlig, hjelper til hvis man har skadet seg, hvis du lurer på noe kan du spørre henne, osv. Derfor synes jeg tilbudet er bra»

«Jeg vet ikke hvordan tilbudet er siden jeg aldri har vært der, men hun hjelper sikkert til med både fysisk og psykisk helse – noe som er positivt»



Spørsmål 3: “Mange ungdommer sier de sliter psykisk. Hvorfor tror dere det er slik?”

Kommentarer

«Fordi det er dårlig miljø. Mange sier dumme ting til hverandre, uten å tenke over hva man sier»

«Dårlige og negative ting bidrar til at folk sliter psykisk»

«Fordi de er lei av å høre det samme igjen og igjen. De trives rett og slett ikke»

«Jeg tror det er slik at alle ikke trives så godt, og dette er noe som har blitt bygd opp etter hvert/over tid. Det er vanskelig å si hvordan man kan hjelpe til, for jeg ser for meg at ingen kan hjelpe til. Men, hvis det er riktige folk til riktig tid, kan sikkert noen hjelpe deg i en viss grad»

«Kan være at de ikke trives så godt med de folkene rundt seg, f.eks. på skolen»

«Ganske dårlig fordi jeg ble mobbet, og måtte bytte skole fordi det ikke ble fikset. De skulle hjulpet meg, ikke bare si «ja, bare bytt skole».

Spørsmål 4: “Hva betyr det at man er til å stole på? Både venner og fagfolk.”

Kommentarer

«Jeg stoler ikke på noen, fordi det er 99% sjanse for at de sier det til noen andre»

«Stoler på lærerne, fordi jeg snakker med dem og må ofte snakke med dem”.

«Hvis man har taushetsplikt føler jeg at man er til å stole på. Dette gjelder spesielt lærere, og det er veldig greit å snakke med dem hvis det skulle være noe, siden de er pålagt taushetsplikt»

«Eksempel: Hvis jeg sier noe til en venn, forventer jeg at jeg kan stole på at han ikke gjør noe jeg ikke liker»

Delkonklusjon

På denne aktiviteten spurte vi deltakerne hvordan det er å bo i Hemnes og hvordan de har det i kommunen. De fleste ungdommene synes det var helt greit å vokse opp i Hemnes, men de synes det var veldig kjedelig på fritiden fordi det var lite fritidsaktiviteter i Hemnes.

Når det gjaldt helsesøstertilbudet i kommunen synes de fleste av ungdommene at hun er flink og gjør en god jobb. Det de synes er dårlig er at hun er for lite på skolen, og at ikke alle får snakket med henne.

På spørsmål om mulige årsaker til at ungdom sliter psykisk, svarte de fleste at hovedgrunnen er mistriksel i kommunen fordi så mye negative ting blir sagt fram og tilbake til hverandre hele tiden.



Siste spørsmål handlet om tillit, “å stole på” andre. De fleste svarte at de stoler på fagfolk, særlig lærere, som har taushetsplikt. Noen stolte på venner, mens andre var usikker på om de kunne stole på noen i frykt for at det de sa kom videre.

Aktivitet 2: Fire hjørner

Påstand 1: Ungdommens helse i kommunen er bra

Enig: 0

Litt enig: 3

“Jeg tror at det er ganske greit, det er kanskje noen som ikke har det så bra, men jeg tror de fleste har det bra. Når det gjelder det fysiske, føler jeg vi er litt fysisk aktiv”

“De fleste jeg kjenner har det bra og holder seg i aktivitet”

“Den er bra. Føler at alle er i fysisk aktivitet”

“Det er god helse i kommunen, men den er ikke helt perfekt”

Uenig: 0

Litt uenig: 7

“Jeg tror det er mange som ikke har det så bra, derfor står jeg her”

“Alle har det nok ikke så bra, og da tenker jeg både fysisk og psykisk”

“Jeg føler at det er flere som ikke har det riktig så bra, enn de som har det veldig bra”

“Jeg tror det ikke er nok fysiske aktiviteter som passer for alle, det er ikke alle som har muligheten på den fronten”

“Vet selv at det er mange som sliter psykisk”

Påstand 2: Rusfrie arrangement er et godt tiltak i kommunen

Enig: 10

“Fordi hvis noen bruker rus, så kanskje de kan påvirkes hvis de drar på rusfri, på den måten at de slutter med det”.

“Det er bra, vi møtes og kan prate om ting”

“Jeg liker ikke rus”

“Bedre å være på rusfri, der det ikke er noe i det hele tatt, enn å være en plass der man eksponeres for det”

“Synes at alle burde få lov til å komme, fordi da kan man prøve å slutte med det”

“Noen prøvde å gi dem snus på rusfri”

Litt enig: 1

“Synes det er ganske bra for andre, men jeg har ikke benyttet meg av det selv, fordi det ikke er helt “min ting””



Uenig: 0

Litt uenig: 0

Påstand 3: På min skole er det grupperinger blant elevene

Enig: 11

“Jeg føler det er grupperinger blant elevene, fordi det konstant er de samme folkene som er i lag, i friminuttet og inne på skolen”

“Det er artig med grupperinger”

“Det er grupperinger på skolen min, noe som gjør det litt vanskelig for de utenfor å komme inn i gruppene”

“Ja, det er grupperinger blant elevene, men jeg føler likevel det er ganske lett å bli inkludert”

Litt enig: 0

Uenig: 0

Litt uenig: 0

Påstand 4: Kommunen har gode fritidstilbud

Enig: 0

Litt enig: 0

Uenig: 6

“Vi har bare ungdomsklubben, og det er litt for lite”

“Jeg vil ikke si at fritidstilbudene er så bra. Før var det jo dansing, håndball og fotball, men det er ikke noe av dette lenger. Det må jo stille opp frivillige trenere, i tillegg må det være nok folk til at et lag kan dannes. Når dette ikke er på plass, er det kanskje ikke så rart at fritidstilbudene er så som så”

“Det er bare klubb og fotball/håndball, ingenting mer. Hvis man ikke liker det, har man egentlig ingenting å gjøre, og det er litt dumt. Lite variasjon, rett og slett”

Litt uenig: 4

“Det er ikke så mange ting å gjøre, likevel vet jeg ikke hva som skulle bli tatt inn”

“Jeg er fornøyd det bare er noe håndball, noe aktiviteter osv., men jeg vil si at det er dårlig at alle greiene henger i en slags «tynn tråd». Hvis en slutter, ryker hele laget, og hvis én person ikke vil komme på trening, kan det bli problematisk”

“Jeg er nesten hele tiden bare inne, fordi jeg vet ikke om hvilke fritidstilbud som finnes”



Delkonklusjon

Nesten alle deltakerne var “litt uenige” i at ungdommens helse i kommunen er bra, og mente at ungdommen ikke har det riktig så bra verken fysisk eller psykisk. Andre mente at de fleste holder seg i aktivitet. Ungdommene tror for øvrig at det er en sammenheng mellom dårlig helse og mangel på fysiske aktiviteter som passer for alle. De mente at fritidstilbudene ikke er så bra, men er fornøyde så lenge de faktisk har *noen* aktiviteter å gå til. Det negative er at alt henger i en slags tynn tråd, så hvis én slutter – kan dette føre til at hele laget ryker. Frivillige trenere og nok folk til å danne et lag, er viktige faktorer for å kunne opprettholde gode fritidstilbud. Når dette ikke er på plass, blir det fort mye vanskeligere.

I følge deltakerne på Fokusdagen er rusfrie arrangement et godt tiltak i kommunen. Her kan ungdommene møtes og prate om ting. I tillegg ble det sagt at folk som driver med rus, kan påvirkes i en positiv retning hvis de drar på rusfri, slik at de kanskje klarer å slutte med det.

Når det gjelder grupperinger blant elevene, var det stor enighet blant deltakerne om at dette er en realitet. Ungdommene opplever at det er de samme folkene som henger i lag, både i friminuttene og inne på skolen – og at det kan være litt vanskelig for de utenfor å komme inn i gruppene. Andre påpekte at det er ganske lett å bli inkludert.

Aktivitet 3: Brickwall

Spørsmål 1: “Hva må til for at eldre ungdommer fortsetter å bruke ungdomsklubben?”

Kommentarer

“Mat”

“Aktiviteter”

“Flere konkurranser”

“Film”

“Snacks”

“Sette opp aldersgrensen”

Spørsmål 2: “Hvordan arbeide med psykisk helse i skolen?”

- **Barne- og ungdomsskole?**

“Helsesøster tilgjengelig flere dager i uka”

“Undervisning om psykisk helse”

“Ha flere turer og aktiviteter”

“Starte med det tidlig, på barneskolen”

“Fortelle i ung alder at hvis det er noe kan de snakke med helsesøster eller lærer”



- **Tema/innhold i undervisning?**
 - “Mer engasjement i opplæring”
 - “Snakke mer om det i timene”
- **Psykolog, helsesøster?**
 - “Være med på undervisningen”
 - “Psykolog/helsesøster burde være mer tilgjengelig og eventuelt være med på undervisning”

Delkonklusjon

For å få eldre ungdommene til å fortsette å bruke klubben foreslår deltakerne at klubben kunne ha arrangert noen flere aktiviteter, konkurranser eller ting som f.eks. filmkveld. De ønsket samtidig at det kunne dukket opp mat og snacks.

På det andre spørsmålet som ble stilt så spurte vi dem hvordan vi kunne jobbe med den psykiske helsen i skolen og dette fikk vi til svar. På barne- og ungdomsskolen kunne gjerne helsesøster vært på skolen oftere og i tillegg vært med på å undervise på skolen når det kom til psykisk helse.

Aktivitet 4: Tankekart

“Drømmehelsetjenesten”

Kommentarer:

- “Ikke slem”
- ”Snill”
- ”Blid”
- ”Frukt/sunne ting”
- ”Få hjelp når man trenger det”
- ”Sikker på at de holder avtaler”
- ”De er til å stole på”
- ”Forståelsesfull”
- ”Te”
- ”Gratis kondomer”
- ”Brus”
- ”Lite ventetid”
- ”Helsesøster hver dag, med kjeks”
- ”Sprøyte”
- ”Måling av vekt”
- ”Ikke dømmende”
- ”Blir tatt seriøst”
- ”Ikke irritert”



“Drømmevenn”

Kommentarer

”SMIL”

”Ha det gøy sammen”

”Sammen på fritiden”

”Gjør deg glad”

”Til å stole på”

”Lage nye minner sammen”

”Kan samarbeide”

”Forståelsesfull”

”Snill”

”Ta hensyn”

”Være gøy”

”Holder avtaler”

”Passer på hverandre”

Hovedkonklusjon

Alt i alt har vi funnet ut at ungdommene i Hemnes kommune synes det er et helt greit miljø der de bor, men de ønsker flere ting å gjøre på fritiden etter dem har kommet hjem fra skolen. Ungdommene føler at de kun går på skolen og etter det kjeder seg hjemme. Noe av årsaken til at de kjeder seg er at det er veldig lite fritidsaktiviteter, så istedenfor å dra ut og være aktiv så er de fleste hjemme.

De fleste ungdommer mener at helsesøster gjør en god jobb i kommunen, men at hun er for lite på skolen. Dette resulterer i at ikke alle får snakket med henne når de trenger noen å snakke med. Det er ikke så bra at hun ikke er tilgjengelig friminuttene når eleven har fri, for da mister dem jo en mulighet de kunne hatt til å få snakket med henne. Et spørsmål tok opp var hvorfor mange ungdommer sier at de sliter psykisk. Flere mente det var på grunn av at mange ungdommer sier negative ting til hverandre gang på gang og veldig ofte, slik at folk blir lei.

Da vi spurte om hvordan man kan vise at man er til å stole på, mente mange at fagfolk som har taushetsplikt var greit fordi de kan ikke si det videre til noen uansett. Samtidig visste ikke mange av ungdommene hvordan man skulle vise dette overfor andre, for mange av dem stolte ikke på noen selv. Dette er et problem som burde tas tak i, for alle burde ha noen man kan snakke med uten å være redd for at det du sier blir sagt videre.



Når det gjaldt ungdommens helse var meningene delt. Mange mener at både den psykiske og fysiske helsen ikke er så bra. De mener det er en sammenheng mellom dårlig helse og mangel på fysiske aktiviteter, og de er glad for at det er noe å holde på med selv om tilbudene kunne vært flere.

De fleste deltakerne mener at rusfrie arrangementer er et godt tiltak i kommunen. De tror at dette kan påvirke de som bruker rus i en positiv retning slik at de kanskje slutter å ruse seg. Noen var imidlertid tvilende til om dette ville bli en realitet siden det alltid er noen som smugler med seg rus eller kommer ruset på sånne arrangementer.

Deltakernes råd til hvordan beholde eldre ungdommer i ungdomklubbene var bl.a. mer snacks, varm mat, film eller andre morsomme arrangementer. De foreslo også å sette opp aldersgrensen.

Vi spurte hvordan vi kan jobbe med psykisk helse i skolen. De fleste mente at tema psykisk helse burde vært tatt opp tidligere, gjerne noen timer i lag med helsesøster. Kanskje lærerne og helsesøsteren kunne ha lagd et læringsprogram angående psykisk helse sammen?

Drømmehelsetjenesten ble beskrevet som et sted med snille og greie folk som var til å stole på. Det skulle være et sted hvor man ble tatt seriøst og ikke-dømmende. De unge ønsket også at helsetjenesten hadde frukt, te og kondomer, og at det var kort ventetid.

Deltakernes drømmevenn ble beskrevet som en man kan stole på, en som er blid og som man kan lage nye minner med, forståelsesfull og en som gjør deg glad.



Fokusdag Voksne: Politikere

Aktivitet 1: 4 hjørner

Påstand 1: Unge vil få et godt liv i Hemnes kommune

Enig:5

- Det er alltid ting å ta tak i, men vi har veldig mye bra og det må vi ta tak i. Jeg ser ikke noe grunn til å ikke være fornøyd.
- Det er bra å være ung i hemnes, på tross av ungdatabasundersøkelsen. Men vi må også tenke at vi kommer til å få en bedre kommune.

Litt enig:4

- Jeg tenker at ungdatabasundersøkelsen sier at det ikke er så enkelt som at det er godt å være ung i Hemnes. Det er fullt mulig å få et godt liv, men det blir nødvendigvis ikke slik for alle. Det er mange gode forutsetninger for unge i kommunen. Pr. i dag har vi noe å jobbe med.
- Vi må kjøre på med ressurser, så kommer vi til å oppnå målet vårt.

Uenig: 0

Litt uenig: 0

Påstand 2: Helsesøstrene er nok på skolen.

Enig: 0

Litt enig:2

- Jeg vet at vi har helsesøstertilbud på alle skolene. Det er nok et tilbud som kan fylles på med. Jeg tror aldri det kan bli nok, men jeg tror samtidig at vi fyller behovet.

Uenig:6

- Helsesøster burde være tilgjengelig til enhver tid på skolen. Ungdom trenger helsesøsteren hver dag. Har man det tungt en dag, nytter det ikke at helsesøsteren er der neste uke.
- Timeplanene er vanskelig, man kan ikke alltid gå til helsesøsteren. Noen ganger er man for opptatt i timen.

Litt uenig: 1

- Skal man benytte seg av helsesøstrene er det viktig at de er lett å få tak i. Hvis tiden du trenger med helsesøstrene er for seks dager siden, nytter det ikke at den er der i dag. Jeg tror det er for lite tilbud.



Påstand 3: Kommunen har gode fritidstilbud til ungdom

Enig:1

-Jeg opplever at det er et bredt tilbud for musikk og sport, det er i tillegg klubb. Det er meget allsidig.

Litt enig:4

-Jeg tror kanskje for de som liker sport og musikk er det nok. Men mange har ikke disse interessene. Samtidig er det vanskelig å bygge tilbud til en eller to i en kommune. Jeg tror vi har et godt tilbud for de fleste.

-Ungdommen må selv komme med gode forslag, ellers er det vanskelig som politiker å vite hvilke tiltak man skal sette inn.

Uenig: 0

Litt uenig: 4

-Jeg synes ikke fotball og håndball er nok tilbud. Nå er det klubb, og det er bra. Jeg vet helt ærlig ikke nok om tilbudene til å uttrykke meg om det er nok.

-Jeg er usikker på hva som er av organiserte aktiviteter.

Påstand 4: Det er greit å gi ungdom rusmidler

Enig: 0

Litt enig: 0

Uenig:9

-Det sender noen dårlige signaler, hvis vi pusher det på ungdom sier vi det er greit. -Det beste for barn er å vokse opp i en helt rusfri kultur. Jeg tror det er umulig at ingen ungdom i en kommune skal ruse seg.

-Rus er ikke greit. Rus er ikke lov. Jeg har opplevd bakdelene med rus, det er ikke greit.

-Det finnes ingen argumenter for å gi ungdom rusmidler.

-Alle undersøkelser viser at etterkommere søker foreldrene sine drikkevaner. De adopterer vanene, pluss de øker.

-Det å gi ungdommene rusmidler for å være sikker på hva de drikker, er bare vås.

Litt uenig: 0



Påstand 5: Ungdom i Hemnes blir involvert i saker som angår dem

Enig: 2

- Vi har for eksempel ungdomsråd, det er en viktig arena.
- Vi har ungdomsråd, Fau, ungdomsklubbene. Ungdomsklubbene har sine møter og styrer. Apparatene er tilstede for medvirkning.

Litt enig: 3

- Vi har ungdomsrådene, de gir seg tilkjenne og de snakker med oss. Men ungdomsrådene kan ikke sikre at alle blir hørt alltid. Vi politikere spør ikke ungdom nok, vi må spørre mer. Vi kunne inkludert de mer.

Uenig: 0

Litt uenig: 4

- Ungdomsrådet klarer ikke fange opp alle stemmene. De som blir hørt er de som tør snakke og kjenner til organisasjonene.
- All ungdom må involveres.

Delkonklusjon

Deltakerne mener at de generelt har for lite informasjon om det å være ung i Hemnes. Deltakerne på Fokusdagene mener ungdom må prioriteres mer enn det gjøres idag. Ungdom trenger mer fokus på psykisk helse. Helsesøsteren bør være der mer for å tilfredsstille behovet. Mer fritidstilbud, og mer fokus på hver eneste ungdom er stikkord. I Hemnes må det fokuseres på holdninger rundt rus; rus er ikke greit, og det skal det heller ikke være.



Aktivitet 2: Blank sheet

Hvordan kan politikere bidra til at ungdom får et godt selvbilde?

- “Ta fra dem mobilen”
- “At vi får dem til å føle seg ivaretatt og sett”
- “Samtalegrupper for foreldre”
- “Oppsøk ungdommene og ha samtaler”
- “Snakke med ungdommen”
- “Regelverk for mobil / mobilbruk”
- “Styrk ungjobb”
- “Blir tatt alvorlig”

Hvordan gjøre Hemnes til en ungdomsvennlig kommune? Prioritere Topp 5.

- Flere lærere pr elev
- Leksefri skole
- Bedre med lekser pga kjent stoff og VGS
- Høre på ungdommen
- Ta tak når det gjelder mobbing
- Innføre "Lev i lag"

Aktivitet 3: Kaste ball

Spørsmål 1: Er lærerne gode nok?

Kommentarer:

“Jeg tror det. Det kartlegges hele tiden hvilken kompetanse vi har, og hvilken vi ikke har. Jeg tror vi har gode lærerne”.

“Lærerne er gode nok, men det er et tankekors at elevene som kommer på vgs ikke klarer stoffet de møter der”.

“Hvis det er sånn at folk flytter herfra for at barna skal gå på bedre skoler, kan vi ikke si at lærerne er gode nok”.

“Jeg opplevde ingen stor overgang til vgs”.

“Jeg tror vi har gode lærere, men ikke gode nok læringsmiljø. Det er et faresignal at vi ligger under nasjonal testing”.

“Vi har lærere som faktisk er fagutdannet. Men det skiller selvsagt. Lesing og matte er ei satsing”.

“Kompetanse er ikke alt. Det har mye med andre ting også”.

“Målekriteriene er lærerens formelle kompetanse. Skal vi ha ei gradering? Ei karaktersetting av lærere? Jeg vet ikke om det er riktig eller ikke”.

“Kompetanse har ikke alt å si, de må være flink med mennesker. De må være respektfulle. De må også ha et positivt elevsyn”.



“Jeg tror de er god nok, men jeg tror det også er de som ikke er like egnet til jobben. Dette er fra jeg har hørt og det jeg har erfart. Det er jo sånn i alle yrker. Jeg ser ikke 100% sikker på at de er god nok”.

“Det handler ikke bare om elever, men også ledelse og arbeidsmiljø. Kanskje man skulle sett på arbeidsmiljøtester?”

Spørsmål 2: Blir elevene godt nok forberedt til videre utdanning?

Kommentarer:

“Jeg skulle ønske jeg kunne sagt ja, men som mamma tenker jeg at barna mine ikke var godt nok forberedt. Jeg trodde barna mine var flinke, helt til de begynte på vgs. Det er et signal om at ikke alt har vært godt nok”.

“Det jeg hører fra Vefsn og Rana er at Korgen er en god leveringsstasjon for elever. Andre kommuner får ikke de samme tilbakemeldingene”.

“Elevene fra Korgen blir fremhevet for digital kompetanse, og muntlige fremføringer. Det er et pluss vi kan sole oss i glansen av”.

“Grunnskolen er til for å klargjøre elevene for vgs. Elevene har ansvar for egen læring, vi kan ikke bare skyld på skolen”.

“Jeg tror vi har gode nok lærere, men at resultatet skiller skolene imellom”.

“Sånn som møblement, jeg tror det har betydning for læringsmiljø, så det kan være viktig for resultatene”.

Spørsmål 3: Mange unge forteller at de sliter psykisk, hvorfor tror dere det er slik?

Kommentarer:

“Jeg tror det er sånn for at hverdagen er stress. Presset er for høyt. Man skal klare skole, trening, og man skal ha et fint utseende”.

“Jeg tror det er helt normalt at man kjenner angst og depresjon. Jeg tror ikke vi skal bli så redde for disse tallene. Man må lære ungdom å håndtere dette”.

“Det er skummelt å ikke ta det på alvor. Vi skal ikke normalisere dette. Vi som politikere må se på variabler som skiller oss fra andre kommuner. Det som er interessant er å se hva som skiller oss fra andre kommuner. Det er normalt med psykiske lidelser, men blir det en opphopning på et sted, må man se på fellesfaktorer. Jeg tror utrygghet spiller inn, i vennegjeng og familier”.

“Jeg tror ikke livet skal være en dans på roser. Men det er nok mer krevende nå å være ungdom, enn da vi vokste opp. Det er så mange ting å forholde seg til. Vi trengte ikke likes eller kommentarer. Man må være så “på” hele tiden. Det er forventninger overalt”.

“Jeg tror forventningene til ungdom er så store. Man får høre at man kan alltid bli bedre. Tynnere, penere, bedre karakterer”.

“Man møter så mange krav fra andre. I dag skal man ikke tilfredsstille seg selv, men andre”.

“I dag måles lykke i likes. Man vil heller få anerkjennelse fra andre, enn å gjøre noe som er bra for seg selv”.



Delkonklusjon

Lærerne i kommunen har god utdanning med mye kompetanse, men deltakerne på Fokusdagen mener at en lærer også må ha gode personlige verdier, som respekt og et godt elevsyn. Elevene fra Hemnes har er gode på punktene muntlig fremføring og datakompetanse, men på andre punkter henger elevene bak. Punktene der elver henger bak, må styrkes.

Det er en enighet om at unge møter mer press i dag, en de gjorde før. Deltakerne mener at man må lære unge å møte det presset unge føler i hverdagen.

Aktivitet 4: Set questions

Spørsmål 1: Hvorfor bruker noen ungdom i Hemnes hasj?

Kommentarer

“Tror det er tøft og spennende”

“Påvirker hverandre”

“Fordi det er kult”

“For å fjerne seg fra den ofte vanskelige virkeligheten”

“Tilhørighet med en gruppe”

“Mindre skadeligere enn alkohol”

“Fordi tilgangen er god”

“Alle rusproblemer kommer fra lengselen om å være en del av et samfunn, å bli sett og hørt”

“Ungdom bruker hasj fordi de har foreldre som bruker hasj, eller en vennegjeng som bruker hasj”

“For å rømme fra virkeligheten”

“Fordi det er ut med alkohol”

“Tilgjengelig og kult”

“Lett tilgjengelig. Vond sirkel: kompiser bruker der og påvirker hverandre”

“Ungdom vil alltid tøyse grenser. Hvis alkohol er akseptert hjemme, er kanskje hasj, neste nivå”

“Voksen sier at at hasj er mer ufarlig enn alkohol”

“Ungdomskultur Faren”

“Ensomhet, angst, depresjon, kjedsomhet, søker tilhørighet, stor tilgang, akseptert

Spørsmål 2: Hvordan kan man snu ruskulturen?

Kommentarer

“Gi ungdom gode rusfrie arenaer”

“Se til Andøya Rock mot Rus”

“Mer kunnskaper blant foreldre”

“Attraktive rusfrie arenaer”

“Holdningsendring hos foreldre”

“Bedre psykisk helse blant de unge”

“Fokus på å formidle kunnskap av rus til ungdom av rus til ungdom”



- “Man må lære og erfare fra man er små at der ikke er tøft å vise seg. "look to island"
- “Satse på forebyggende rusomsorg/psykiatri”
- “Øke fokus på problemet”
- “Fremme gode holdninger mot ruskulturen”
- “Ved og skape/gjøre tilgjengelig andre, bedre kulturer”
- “Snu harryfiksering ukult”
- “Snu ruskulturen gjøres ved å stramme inn på alkoholservering”
- “Satse på helsesøstertjenesten”
- “Fakta info om konsekvenser for mental og fysisk helse”
- “De voksne er en stor del av ruskulturen. Ungdom blir raskt en del av denne”
- “Lage mange flere alkoholfrie arrangement”

Delkonklusjon

Ungdommen blir påvirket av andre ungdommer. De vil ha en tilhørighet og vil ha distraksjoner fra stress, angst, kjedsomhet og ensomhet/kjedsomhet. Virkeligheten blir stressende og vanskelig. Det er også veldig tilgjengelig

Politikerne mener at man burde lære fra andre, som Island hvor de har lagd arenaer som haller, klubber og arrangement som er rusfrie. Vi burde skape kulturer som får bort rusen i kommunen og en distraksjon fra den. Ungdom burde lære fra ungdom som har erfaring med med rusproblemer.

Hovedkonklusjon

Alt i alt så har vi nå fått vite at ungdommen ikke har det så bra i Hemnes på grunn av mangel på fritidsaktiviteter, og samtaler angående psykisk helse og rus. Mange ungdommer i Hemnes kommune mener at de ikke blir hørt på eller at deres stemme innenfor en sak ikke blir ivaretatt.

På den første aktiviteten vi hadde så var fokuset på hvordan de unge har det i kommunen. Det var mange som mente at kommunen ikke var på topp akkurat nå, at det kan bli mye bedre og at barn og unge kan få et godt liv i Hemnes. Flere av deltakerne mente at de generelt har for lite informasjon om hvordan det er å være en ungdom i Hemnes kommune, men at de burde prioriteres mer enn de gjør i dag.

Psykisk helse har ikke hatt noe stort fokus, og mange av deltakerne mener at det skulle vært et læringsprogram eller bare timer der psykisk helse var tema på skolen.

På den neste aktiviteten spurte vi deltakerne hva de kan gjøre for at ungdommene vil få et bedre selvbilde. Her fremkom flere forslag, bl.a. å ta fra dem mobilene, snakket



mer med dem og spurt dem hva det er som gjør at de får et dårligere selvbilde og hvordan det kan løses. Andre forslag var å ha samtalegrupper for foreldre og å styrke “Ungjobb”.

For at Hemnes skal bli ungdomsvennlig kommune mente politikerne at man burde høre mer på ungdommen. Det kom også frem forslag om flere lærer per elev, og å ta tak i mobbing. Noen mente det burde vært leksefri skole, mens andre mente at lekser var viktig. Å innføre “Lev i lag” var også ett av forslagene.

Når det gjelder lærerne og deres kompetanse mente deltakerne at lærerne i kommunen har god fagkompetanse, men at det var viktig å ha gode verdier og være flink med mennesker. Deltakerne trakk frem at elevene fra Hemnes får tilbakemelding på at de er veldig flinke i muntlige fremføringer og har god datakompetanse. Det bør likevel fokuseres på å styrke elevene der de ikke gjør det så bra. Deltakerne er enige om at unge i dag møter press enn før og de mener det er viktig at de unge lærer hvordan de kan håndtere dette.

På Fokusdagen hadde vi også tema rus. Alle var enige om at det ikke er greit å gi ungdom alkohol eller andre rusmidler. Da deltakerne ble spurt om hvorfor de tror noen unge i kommunen bruker hasj mente de dette kunne komme som en reaksjon på stress og psykiske problemer, men også fordi noen synes hasj er mindre farlig enn alkohol og at det er akseptert i noen grupper. Deltakerne snakket også om økt tilgjengelighet og at man blir påvirket av venner. For å snu ruskulturen burde vi lære av andre, for eksempel Island hvor de har lagd egne arealer og haller kun for rusfrie arrangementer og kulturer for å prøve å få bort rusen rundt omkring i kommunen. Et annet forslag var at ungdommer kunne snakket med ungdommer som har erfaringer med rusproblemer, sånn at de slipper å oppleve det selv men likevel skjønner hvordan det er.



Fokusdag Voksne: Fagfolk

Aktivitet 1: 4 corners

Påstand 1: Ungdommens helse i kommunen vår er bra

Enig: 0

Litt enig: 16

“Jo den er bra, fordi at jeg har jobbet som lege, og den fysiske helsen er ganske ok. Det er lite problemer der, og den psykiske helsen leser vi voksne dårlig. Hos enkelte kan det se ut som om det går bra, men egentlig går det dårlig.”

“Jeg ser heller ikke det store bildet som undersøkelsen har vist, men problemet er der”

“De fleste som jeg kjenner og vet om, har det veldig bra. Men det er veldig få som jobber i psykisk helse- og rustjenesten. Det er nesten bare vi som jobber med ungdom som vet at noen ungdommer sliter med psykisk helse og rus.”

“Det er en lite gruppen på skolen som er fysisk in-aktiv som kanskje har et problem med sin egen helse”

“Jeg jobber i skolehelsetjenesten og har direkte kontakt med en del ungdommer. Jeg ser at det er mange som sliter i perioder og mener terskelen er for høy. Det er mange fler som burde ta kontakt med de som sitter i rustjenesten”

Uenig: 0

Litt uenig: 0

Påstand 2: Vi har gode skoler i kommunen vår

Enig: 1

“Jeg har ikke inntrykk av at det ikke er gode skoler, har barnebarn i skolen, jobbet i ungdomsklubben. Jeg har inntrykk av at vi har kompetanse, lærere som man kan prate med. Det er det jeg tror, kan ikke stille meg på litt enig eller uenig. Jeg tror vi har gode skoler og håper vi fortsette å ha gode skoler.”

**Litt enig: 15**

“Jeg mener at vi stort sett vi har gode skoler, men alt kan bli bedre. Vi skårer enda lavere på trivsel. Det er litt lett å skyte på skolen om ting som skjer, eller episoder og hendelser som er negative. Da er skolen den store syndebukken”

“Jeg tror generelt at det er gode skoler, vi har veldig mange gode og engasjerte lærere. Kunnskapsmessig kunne vi ha skåret bedre. Alt har med trivsel å gjøre. Hvis man har hodet fullt av vonde tanker så er man ikke interessert i skolen og arbeid.”

“Jeg tror at både lærere og elever gjør sitt beste på skolen. Fysisk aktivitet burde være høyere prioritert. Vi er heldig som bor i et lite og oversiktlig tettsted. Vi fanger opp de som trenger hjelp i stor grad.”

“Foreldrene burde engasjerer seg mye mere. De samme foreldrene engasjerer seg år etter år.”

“Tilrettelegging for mye mer variert undervisning slik at vi når flere og skaper mer motivasjon. Vi lever i 2018 og kan ikke ha samme undervisning slik som for 30-40 år siden. Det er viktig med god kompetanse med lærere og engasjerte lærere.”

“Skoler kan bli flinkere og se individene, elevene er veldig forskjellig, noen lærer bedre praktisk, andre lærer bedre teoretisk. Vi trenger å løfte de som faller utenfor. Vær rask med å fange opp de som sliter. Vi kommer ofte litt sent inn på dem vi som jobber i helse.”

Uenig: 0**Litt uenig: 0****Påstand 3: Det er nok variert arbeid på skolen****Enig: 1**

“På Hemnes sentralskole er det lagt opp til at vi skal ha mer variert læring. Vi går ut og har praktiske metoder i undervisningen. Vi har nok men alltid noe å se opp til”

Litt enig: 4

“Jeg synes de er flink til å variere, de er mye ute og nå har vi realfagsundervisning. Det er verksted undervisning og elevene liker det. Det er viktig å løfte de som trenger mer praktisk undervisning”

“Jeg ser at det har skjedd mye på hvordan vi gjør ting på skolen de siste 5 årene. Det skjer mye mer praktisk, vi går ut og løser ting. Forsker på blant annet kulene på fotballbane med areal.”



“De bruker veldig mye praktisk når de lærer bort ting i Bleikvasslia.”

“Fra klubben sin side, før så snakket ikke ungene om hva de gjorde på skolen, men nå kan ungdommene fortelle om hva de gjør. Fiske på isen og mye engasjement. Men det er flere elever som ikke fordrar praktisk undervisning. Det ser jeg er en fallgrube, stor aktivitet da er det alltid noen som faller tilbake. Dette kan skape en psykisk situasjon. Det er mye mer variert undervisning nå enn før.”

Uenig: 0

Litt uenig: 11

“Jeg vet ikke om vi kan få nok variasjon. Variasjon er at vi gjør mye forskjellig og ikke endrer læremåten helt. Med variert undervisning treffer du flere og få inn flere emner på ulike måter. Noen tar ting lettest teoretisk, andre må ut og måle. Variasjonen er viktig, vi må ikke endre undervisningen. Det er veldig godt for en som sliter i et klasserom og mestre ute, men det går begge veier.”

Påstand 4: Ungdommen trives i Hemnes og kommer til å få et godt og lykkelig liv i Hemnes

Enig: 0

Litt enig: 16

“Det er et stadig økende psykisk trøbbel hos ungdommen her. Kanskje i Hemnes spesifikt men også samfunnet generelt. Vi burde forebygge dette. Det er vår jobb å få fagfolkene til å skjønne dette. Det er veldig mye som er lagt til rette i Hemnes.”

“Det er viktig med jobbmuligheter, mange vil flytte tilbake til sitt hjemsted. Men jobbmulighetene er dårlig. Men det er mulighet for pendling”

“Det er et tilbud til et stort arbeidsmarked, men ungdommer søker ikke etter tilbudene i vår kommune, det er fint her men lite urbanisering.”

“Jeg tenker at Hemnes kommune er veldig isolert, det få jobbmuligheter i forhold til høyere utdannings jobber. Men det er mye tilbud rundt oss. F.eks teknologi giganten i Mo industripark. Det vi kan tilby er en fantastisk fin kommune å bo i. Vi er attraktiv til en viss grad i det. Det er ikke snakk om ungdommene nå eller om 10 år når de kanskje studerer. Men når de skal slå seg ned.”

“Vi er jo en kommune som har mye å by på i forhold til den etableringsfasen. Vi har fine barnehager og veier. Jeg pendler selv og det er helt fint. Vi har fine tomter og hus som er attraktive”



“Jeg møter en del ungdom som har lite tro på at de er flinke nok til å leve det livet de skal leve, og det er skremmende. Jeg merker at elever er flinke på skolen og kjempegreie, men har ingen tro på egen fremtid og at det er bra nok det de gjør. De vet ikke at det må være perfekt første gang. Dette bekymrer de seg over for mye. Jeg har blitt opplært av at livet er fullt av muligheter og de andre er flinke til å sette grenser.”

Uenig: 0

Litt uenig: 0

Delkonklusjon:

Deltakerne gav uttrykk for at de var opptatt av at ungdommen i kommunen skulle ha det bra. Det var enighet om at Hemnes jevnt over har gode skoler og flinke lærere, men at det hele tiden er forbedringspotensiale. Det er viktig å fokusere på trivsel, variasjon og tilrettelegging i undervisningen. Dette skaper motivasjon. Noen tok opp at ungdom kan ha for lave krav til seg selv (liten tro på seg selv), og vil eller tør ikke mestre eller prestere. For at ungdom skal få et godt og lykkelig liv i Hemnes fremkom at det var viktig ift. helse å forebygge psykiske helseplager og øke trivsel. Et annet viktig moment er for få flere jobbmuligheter, særlig i forhold til høyere utdanningsjobber. Dette kan de få i nabokommuner, og Hemnes bør derfor promotere at vi er en fantastisk fin kommune å bo i, med fine tomter og hus som er attraktive.

Aktivitet 2: Kaste ball

Spørsmål 1: “Jobbes det nok med psykisk helse i skolen?”

Kommentarer:

“Ikke nok, men det er en del nye prosjekt som er satt i gang og det er bra, vi skulle hatt flere prosjekt i ungdomsskolen og ikke bare i barneskolen.”

“Psykisk helse skulle vært inkludert i skolen fra dag en, når de begynte. Ikke begynne for sent. Det skulle bli lagt naturlig slik at alle vet at de har en psykisk helse. Alle har et issue, men det behøver ikke å være sykelig, det er normalt at noen gjerne sliter, det er normalt å være flau og normalt å være beskjeden.”

“Støtter opp det over. Nå jobber jeg i utgangspunktet som en helsesøster, 90 prosent av tiden på skolen bruker jeg på psykisk helse. I utgangspunktet har jeg for lite tid til å rekke over til de to skolen jeg representerer, to dager i uken totalt. Det skulle vært flere helsesøstre og vi helsesøstre skulle være inkludert i undervisning som en ressurs.”

“Barn skulle lært mer om psykiske lidelser og hva som er såkalt normalt slik at barn og ungdom kan bygge videre på det.”



“Det er viktig med psykisk helse i skolen. Jeg ser en effekt av pågående prosjekt i skolene, der vi snakker om tema med hele klassen om temaer som regnes som tabu. Barna lærer å respektere hverandre og skjønne at man gjerne er på samme bølgelengde.”

“Det er bra at helsesøstre gjerne tar elever ut av klassene slik at man kan snakke om vanskelige temaer.”

Spørsmål 2: “Syns du hjelpe helsetjenestene i kommunen vår gjør en god nok jobb?”

Kommentarer:

“Vi skulle visst hvor temaet ligger, vi har bra, små og tette tettsteder. Vi har masse fritidsklubber, helsesøstre som er aktive og synlig. Vi har mange gode folk som jobber i kommunen og vi har Norges beste ungdomsråd!”

“Ungdommene tar nesten ikke bruk i ordet psykisk helse. Men nå har det skjedd mye med ungdommen, det er ikke lengre i skjul. Jeg hadde aldri trodd at problemene med psykiske lidelser var så store i kommunen vår.”

“Jeg er i helsevesenet, jeg vil ikke tro at helsevesenet gjør en slik dårlig jobb. Men jeg mener at klubbene gjør en fantastisk jobb!”

“Jeg tenker litt sånn som med skolen, vi kunne selvfølgelig gjort ting bedre. Det som jeg kjenner litt er at jeg vil hive meg på den tøffe greia med at JA, man trenger å gjøre mer med helsetjenesten. Fordi hvorfor sliter ungdom? Er det foreldrekompetansen? Gjør man ikke nok med barna sine? Er ikke skolen engasjert i ungdommene?”

“Skolen og barnehagene må reagere på et tidligere tidspunkt når barn faller utenfor eller annerledes fordi vi kan ikke gjøre dette for sent. Når alt håpet er ute”.

Spørsmål 3: “Er rus blant ungdom et stort problem i vår kommune?”

Kommentarer:

“Jeg velger å stole på undersøkelsesresultatene og når jeg ser på andelen ungdom som har brukt rusmidler det siste året er det en stor andel som bruker narkotiske stoffer. Enkelte barn har ikke fått grenser fra sine foreldre og har ikke noe å følge. ”

“Jeg skjønner at vi har et stort rusproblem. Men foreldrene må få bedre holdninger. Det er 18 årsgrense på rus og den bør bli der og foreldre må bli strengere. Det er ikke noe problem i kommunen å få tak i rusmidler.”

“Jeg selv er avhold og jeg har opplevd i flere år at foreldre har en barnslig holdning. Jeg opplever at foreldre har en dårlig holdning slik at barna tenker at helg=rus. Foreldrene må sette grenser.”



“Enkelte foreldre har ingen grenser. De har ikke nok store fordommer om barn og rus. De voksne i kommunen vår har et høyere forbruk av rus enn i andre kommuner. Barn tar etter foreldrene sine, dette må det bli slutt på.”

“Jeg er innenfor psykisk helse og rus i kommunen vår, jeg ser at rusbruket blant ungdom går ned landsbasis men går opp i Hemnes kommune. Vi har et vesentlig høyere forbruk i Hemnes kommune. Foreldre kan ikke be barna å slutte med rusmidler men fortsette selv.”

Spørsmål 4: “Setter foreldre i kommunen for høye krav til barna sine?”

Kommentarer:

“Det er veldig forskjellig. Vi har en gruppe der cirka 35% setter veldig høye krav. Jeg mener vi har en større gruppe enn andre plasser hvor det er for høye krav.”

“Jeg jobber innenfor skolen. Jeg støtter svaret ovenfor. Alt innenfor holdningen ligger i kulturen, på både kravene som stilles og hvordan man oppfyller dem. Jeg mener at enkelte foreldre ikke følger opp elevene, de har en dårlig holdning og setter lave krav.”

“Jeg vil trekke inn det med barnehagen. Vi har ikke noen store grupper som setter for høye krav. Enkelte setter ikke høye krav og har dårlige holdninger.”

“Folk er helt forskjellige, men man må alltid tenke at folk reagerer og presterer forskjellig. Vi som fagpersoner allerede i barnehagen må bli tydeligere tidlig på å veilede og vise foreldrene hvordan og eventuelt hvilke krav som skal stilles.”

“Jeg arbeider i barnehagen. Men mener at foreldre må inkluderes tidlig når barna er små. Slik at barna får krav å leve opp til.”

“Det er forskning på at vi i Hemnes har et sterkere rusmisbruk. Jeg tror det er lurt at de som jobber innenfor rus skal jobbe med foreldrene og snakke om holdninger.”

“Foreldrene er ikke nok til stede i barnas hverdag. De må være der og takle problemene sammen.”

Delkonklusjon:

Ved spørsmålene vi stilte kom det tydelig frem 4 ting som alle fagfolkene var enige i. Det må fokuseres mer på læren om psykisk helse. Ikke bare fokusere om det i ungdomskolen, men også helt fra barneskolen. Helsesøsterens tilgjengelighet burde vært bedre / annen jobbtid. Det kom også frem at fagfolkene visste lite om hvor mye ungdommene i kommunen sliter. Selv ikke de som jobbet i helsetjenesten visste om dette. Man må også jobbe med foreldrene, mange setter for lave krav og grenser overfor barna, både når det gjelder rus og skole. De må sette krav, men passe på at de ikke må bli for høye.



Aktivitet 3: Brick wall

“Hvordan kan du som fagperson jobbe for at unge i kommunen trives og får en god psykisk helse?”

Kommentarer:

- “Være til stede når det er behov, tilgjengelighet i skolens tjenester.”
- “Få mer kunnskap, sørge for trygghet, å skape robuste ungdommer.”
- “Jeg kan jobbe med å formidle fagkunnskap til ledelse om behov og løsning.”
- “Snakk med ungdommen, og møt dem, der de er.”
- “Åpenhet.”
- “Bry seg.”
- “Snakke med barna om psykisk helse.”
- “Bidra til en god tilpasset undervisning, slik at elevene føler mestring og trives”.
- “Være tilgjengelig allerede for de minste barna.”
- “Lytt og vær oppriktig interessert i hvordan de har det.”
- “Starte allerede med barnehageforeldrene.”
- “Skape et inkluderende miljø.”
- “Jobbe helhetlig med barna.”
- “Se den enkelte.”
- “Trygghet.”
- “Ha gode holdninger selv.”
- “Ha god dialog med barn/unge. Prate om psykisk helse, gjør det vennlig og naturlig.”
- “Se den enkelte.”
- “Få lov til og jobbe med forebyggende.”
- “Være tilgjengelig for ungdom, helseopplysningsarbeid, trygg og tydelig.”

“Hva innebærer det å være et godt forbilde/rollemodell?”

Kommentarer:

- “Ha gode holdninger. Være trygg og tydelig”
- “Integritet, tillit og tydelig voksenperson”
- “Leve som man prater”
- “Vær tydelig, trygg og voksen”
- “Integritet, trygghet i rollen, vise ærlighet.”
- “God kontakt med ungdommene og høre på deres mening.”
- “Vise gjennom gode holdninger”
- “Gå foran med et godt eksempel.”
- “Ikke forvent andre gjør det du ikke gjør selv.”
- “Gode valg”
- “Være en god og voksen person”
- “Å gå foran”
- “Ærlighet”



- “Å bry seg”
- “Engasjere seg i barnets liv”
- “Trygg og tydelig voksen”
- “Godt forbilde: Å vise respekt for andre”
- “Tydelig og konsekvent”

Delkonklusjon

Det er flere og flere fagfolk som mener at man må sette en tydelig grense til hva som er greit og ikke for barn og ungdom. Men man må også være der for å støtte opp barna og deres skolegang og enkelte avgjørelser. Det er også viktig å engasjere ungdommen samtidig som man viser dem at det er viktig å være tydelig og konsekvent og samtidig ha respekt for andre. I skolen er det viktig med en helsesøster som inkluderes i undervisning og viser at psykiske helseplager ikke er et tabu å snakke om. Det er viktig at foreldre og lærere går sammen og er gode forbilder for barn og ungdommene.

Aktivitet 4: Blank sheet

"Drømmekommunen til barn og unge"

Kommentarer:

- “Alle foreldre har god foreldrekompentanse (10)”
- “Gode fritidstilbud (9)”
- “Inkluderende samfunn (7)”
- “Tilrettelegge mer for barn og unge (5)”
- “Flere fellesarenaer (5)”
- “Utjevne sosiale forskjeller”
- “Gode rollemodeller”
- “Språk, man må snakke mer sammen”
- “Bedre videregående skoler”
- “Elevener skal føle mestring i skolen”
- “Helsesøster hver dag i skolen”

Topp 5:

1. Alle foreldre har god foreldrekompentanse.
2. Gode fritidstilbud.
3. Inkluderende samfunn.
4. Tilrettelegge mer for barn og unge.
5. Flere fellesarenaer.



Hovedkonklusjon

Fagfolkene i Hemnes kommune mener ungdommene er en viktig del av Hemnes og burde ivaretas. De opplever at det er god variasjon innen fagene på de ulike skolene, men det er viktig å tilrettelegge fagene for å imøtekomme elevenes ulike behov. Elevene må bli flinkere på å utfordre seg selv og stille høyere krav til seg selv. Deltakerne mener Hemnes kommune er en fin og flott plass å bo og gjerne slå seg ned i, men Hemnes er isolert og det er få arbeidsmuligheter.

Fagpersonell innen helse opplever at ungdommer som sliter med psykiske helseplager gjerne kommer søker hjelp seint. Ungdommene må bli flinkere på å vite når de må tilkalle hjelp. Deltakerne mente at det burde settes mer fokus på å prate om psykisk helse i klassene, allerede fra barneskolen. Det ble også drøftet at det er viktig å sette mål og krav for elevene på skolen, men at dette burde gjøres i god dialog med elevene for å skape et godt samarbeid mellom de unge og de voksne. Det er viktig å lære elevene om grensesetting, mobbing og hva som er greit og hva som ikke er greit var viktig for dem. Dette er tema som både foreldre, barnehageansatte og lærer burde prate mer om. Fagpersonellet burde også bli mer inkludert i skolen og prate om disse tema for å skape et trygt og et godt sosialt miljø.



Fokusdag Voksne: Fagfolk og foreldre

Aktivitet 1: 4 hjørner

Påstand 1: Ungdommene i Hemnes har godt helsetilbud

Enig: 0

Litt enig: 12

«Vanskelig å være kategorisk, fordi jeg ikke har så stor peiling. Men vi har helsesøstre, vi har oppegående leger. Vi mangler psykolog, derfor er jeg litt enig»

Uenig: 0

Litt uenig: 5

«Det er litt vanskelig, fordi jeg ikke har ungdommer. Vi mangler psykolog noe vi burde ha hatt, nå vet jeg ikke hvor mye helsesøstre er på skolen»

«Vi har for svake tilbud på rus- og psykiatri»

«Vakante helsesøstertilbud»

Påstand 2: Det er greit at foreldre gir ungdommene sine alkohol

Enig: 0

Litt enig: 0

Litt uenig: 0

Uenig: Alle

«Jeg er helt uenig i at vi skal gi ungdommene alkohol»

«Alle undersøkelser viser at hvis man sender med ungdommene alkohol, så drikker de bare mer»

«1 av 3 gir jo ungene sine alkohol, men det er bra at dette ikke er tendensen her»

«Det er heller ikke lov, det er ulovlig. Ved å gjøre det så viser vi ungdommene at vi synes det er greit å bryte loven»



Påstand 3: Ungdommene i Hemnes har gode aktivitetstilbud og tilgang på arrangementer

Enig: 0

Litt enig: 7

«Det er bra det som er»

«Litt enig fordi det er mange gode tilbud. Vi er en liten kommune, noe som gjør det vanskelig å fange opp alle. Hvis det er et fåtall som har interesse for noe, så blir vanskeligere å få ressursene til det, pengene til det osv.»

«Grunnen for at jeg ikke står på enig, er at det koster penger»

«Vi har et oppegående ungdomsråd som kommer med tilbud»

Uenig:0

Litt uenig: 13

«Jeg tenker at de tilbudene som er gratis er ikke så mange. Vi har stall, motorsport, men det koster penger. Noen får ikke det samme tilbudet»

«Hvis du ikke spiller i korps eller fotball så havner du nesten litt på siden»

«Vi greier ikke å fange opp alle som har lyst til å være med»

«Etaten skulle gjerne vært 3 ganger så stor»

«Det er et godt tilbud på enkelte ting, men mange har ramlet gjennom»

«Når er tilbudene, når er klubb osv, er det i feriene? Når er det aktivitet på kulturskolen? Idrettsaktiviteter? Store rom der det ikke er tilbud. Det er noe med tidsbruket. De som er aktiv, de er aktiv. Vakuum i feriene.»

«Skulle vært mer variasjon»

Påstand 4: Foreldre setter for høye krav til barna når det gjelder skolen

Enig: 0

Litt enig: 2

«Fordi jeg ser det ut i fra de jeg snakker med, og jeg er ung selv. Og jeg ser at mange føler et sterkt press til skolen, som igjen fører til at man ikke ønsker å gå på skolen – fordi det er så høye krav til den enkelte. De som har foreldre som legger stort press på ungene sine, kan det være veldig tungt for»

«Det er stor forskjell, viktig at foreldre motiverer ungene til å gjøre det beste, men når det blir for høye krav, og de ikke klarer å leve opp til den skuffelsen»

Uenig: 8

«Jobber i skoleverket, og opplever at mange av foreldrene er mer opptatt av sine rettigheter enn sine plikter. Vi mister en viktig arena. Det igjen er med på å skape en del skoletapere. Det er en politisk ting. Det



med oppdragerrollen: Noen har en tendens til å tro at skolen skal løse alle problemer. Opplever at de fleste greier det ganske godt, men noen svikter. Når det gjelder det faglige, opplever jeg ikke dette med krav. De er opptatt av hva de driver på med, men viser interesse»

«Tror det er misforstått at man setter for høye krav til dem på skolen. Men det er jo stor variasjon. Min mening er at man ikke stiller for høye krav på skolearbeid, tror ikke det er der utfordringen ligger. Det er urimelig og føles ikke greit.»

«Uenig i påstanden fra min erfaring av skoleverket.»

«Det er ikke alltid skolen sin feil at min datter plager din datter. Det skal moren lære».

«Uenighet om skole og foreldre og hvem sitt ansvar som er sitt. Når jeg er på foreldremøter i barnehagen, opplever jeg ikke diskusjon rundt tema. Vi som foreldre kan ikke prate å snakke om andre ting tilbake. Det meste handler om kommunikasjon, flink å snakke om, enn å snakke med?»

Litt uenig: 12

«Forskjeller, noen stiller sikkert høyere krav enn andre. Kjenner litt for de som sliter litt»

«Jeg føler at man klarer å oppnå mer hvis man blir satt krav til, men dette kan gå begge veier»

«Jeg jobber på skole, og det er veldig forskjell. Foreldrene har enkelte ganger høye krav, men noen ganger er man litt uvitende om hvilke krav man skal stille. Noen foreldre har ikke helt de samme kunnskapene, og da forventer de at ungen skal «kunne» blabla, så klarer de ikke å hjelpe elevene med lekse ++. Den stakkarsen som sliter litt, blir det veldig vanskelig for»

«Oppfølging hører sammen med dette. Er like viktig å være med å hjelpe dem hjemme, og å stille krav. Hvert fall når de er små»

«Det å stille så høye krav gjør noe med ungen»

Delkonklusjon:

På påstand 1 var flertallet litt enig med at ungdommene har et godt helsetilbud i Hemnes kommune fordi de har helsesøster og oppegående leger. Men det mangler en psykolog i Hemnes. Alle de voksne var uenig med at foreldre skal gi alkohol til barna fordi det er ulovlig og hvis vi gir dem alkohol så viser vi til barna at det er greit å bryte loven. På påstand 3 er flertallet litt uenig med at ungdommene har gode tilbud på aktiviteter og arrangement. De var litt uenig fordi det er for lite tilbud som er gratis og da får ikke alle være med. I tillegg er det ikke så lett å samle alle til å være med, så det blir for få ungdommer på en aktivitet. På påstand 4 var flertallet litt uenig med at voksne stiller for høye krav til barna. Uenigheten gikk blant annet på at det kanskje er bra å stille litt høye krav sånn at barna får et lite dytt og kanskje oppnår mer. Noe annet var at når man stiller for høye krav så forandrer barne seg. Det var en del som var uenig fordi det er forskjell fra en familie til en annen familie og at de fleste klarer å nå opp til kravene. Det ble også diskutert at både skolen og foreldrene bør sette krav, ikke bare når det gjelder karakterer men også oppførsel på skolen og hvordan man skal være mot andre.



Aktivitet 2: Kaste ball

Spørsmål 1: Hvordan kan man være et godt forbilde for barn og unge i Hemnes? Og hva innebærer det å være et godt forbilde?

Kommentarer:

«Her er et begrep som heter å være «hel ved», viktig. Det betyr at man må stå for det man sier, være tydelig og holde det man lover»

«Å stå for det man sier er en grei sak. På klubben har jeg erfart at man må ha en balanse mellom kompis og voksen. Man må være litt på ungdommens lag, samt veilede mer enn å fortelle»

«Framsnakk framfor baksnakk»

«Lytt til det ungdommen sier! Vi har en tendens til å vite hva som er rett, uten å ha snakket med de det gjelder.»

«Samsvar mellom ord og handling. Du kan ikke si at du ikke skal gjøre ting, og så gjøre det selv. Viktig å VISE at man bryr seg om. Kok en kopp med kakao, ta den ekstra samtalen...»

«Å være et forbilde betyr at du må walk the talk. Det å være veldig interessert tror jeg også kan være viktig. Ungdommene føler kanskje det kan bli litt for mye, men når de vokser opp setter de pris på at man har vist interesse»

«Det å være tilgjengelig og bruke tid. Ikke bare tenke at man skal ha voksenhelg på hytta ++. Det er utrolig mange ungdommer som er alene i helgene i Hemnes kommune, fordi foreldrene sitter og gjør ting de sier ungdommene ikke må gjøre. Alt fra alkohol og andre ulovligheter, som ungdommene sitter hjemme og vet om»

«Det som betyr noe for ungdommene er de som engasjerer seg i det de er interessert i, og legger til rette for aktivitetene. Vi voksne kan kjenne på samfunnsansvaret som voksne, påta oss verv osv, for å bidra for ungdommene»

«Være tilstede»

«Snakke med ungdommen»

«Må sette ungene våre sine behov framfor våre egne. Vi må dra på den fotballkampen, den konserten»

«Legge bort telefonen»

«Tenke over vårt eget alkoholforbruk i helgene. Være kjørbar, fordi plutselig så skjer det noe. For at ungen vår skal ha en okey helg, må vi være der til stede for dem. Så kan vi ta oss et glass vin en helt annen dag»

«Det med at vi har det så travelt og ser ungene så lite, gjør at man velger bort konflikter. Blir nesten på grensen til egoistisk fordi man blir så i høysetet. Vi må være tydelig på å sette grenser. I tillegg må vi vise at vi har forventninger, da dette gjør at ungene får mer tro på seg selv»

«Det er viktig å sette grenser! Noen ungdommer er med på så mange aktiviteter, at foreldrene nesten prøver å kjøpe seg fri fra barna. Derfor må vi sette grenser på hvor mye skal de kan være med på, samt lære dem at hvis de sier ja til å være med, så er de med til de har prøvd det ut ei stund»



«For å være gode forbilder må vi være tydelige voksne, og vi som foreldre må noen ganger ta innover oss at det kanskje er VÅR ungdom som har gjort noe, og ikke bare alle de andres. Noen foreldre ville fått et sjokk hvis man hadde visst og sett og hørt.»

«Den gode samtalen som man bør ha hjemme, der at de kan få prate om det som rører dem. Tror også det kan være lurt å få litt rutiner hjemme. For eksempel at vi under middagsbordet skal kose oss og snakke, og bare være familie. Som regel kommer det fram mange ting da. Det å være åpen, for eksempel om at de voksne også gjør feil, er viktig. Vi skal ikke være suverene, fordi det er vi ikke»

«Det med telefonene er viktig, og at disse blir lagt bort! Det verbale språket og kroppsspråket har blitt rart fra da vi var ung»

«Vis ungene at voksne også gjør feil»

Spørsmål 2: Hva kan vi som voksne gjøre for at barn og unge får en god psykiske helse?

Kommentarer:

«Vi voksne kan være tilgjengelig for de som trenger å snakke. Om man er hjemme og er edru, så kommer ungdommen til en voksen som man opplever som trygg og til stede, og som er nysgjerrig på hva de har å komme med»

«Ungdommen må vite at de bestandig kan komme hjem, uansett hvilken tilstand du/dem er i»

«Det med tid er veldig viktig. Prioritere, og ikke ha det så travelt selv. Tenk på ungene først. Prate med dem»

«Det å tørre å vise sårbarhet, man skal ikke påføre ungdom ansvar for sin egen helse, men være åpen om at det er vanskelig å være i livet. Ikke sette høyere krav enn nødvendig»

«Veldig enkelt, skal man ha en god samtale, må man dele litt av seg selv, for å få gode svar tilbake. Da får du vite veldig mye»

«Det med tid er viktig. Hvis en ungdom kommer til deg og begynner å prate må man ikke sitte og se på klokken, men høre på det de har å si der og da».

«Vi må prøve å sortere litt følelser. For eksempel er det ikke alt som er depresjon. Det er forskjell på kjærlighetssorg og depresjon. Det er ikke alle dager som er solskinn dager, og da må vi fokusere på hva vi kan gjøre for at det skal gå over. Kanskje bli litt tøffere?»

«Enig med tida og det med respekt og raushet, men «curlingforeldre» som koster veien av de små. Ungen møter ingen utfordringer, fordi foreldrene ordner opp, og så blir podene voksne og ser at «hm var det kanskje ikke slik» og da kommer smellene. Må ruste dem for det som er virkeligheten»

«Viktig å tenke over tilbakemeldingene man gir ungene: Si hvor flink de er osv, dette gjør at de får god selvfølelse»

«Ros innsats og forskjellighet»

«Viktig å gjøre artige ting sammen med ungdommene og meningsfulle aktiviteter. Det at man f.eks. drar på turer gjør at de får tankene på noe annet»

«Viktig å få frem at det å være menneske innebærer både oppturer og nedturer – det er helt normalt. I tillegg må vi bevisstgjøre at de har et ansvar selv for å ta ansvar for sin situasjon.



Det kommer ingen på døra og sier at «nå skal vi hjelpe deg», man må klare dette selv og jobbe seg ut av det. Dette må læres tidlig!»

«Foreldrene bør dra på kurs om hvordan man lærer å forstå ungene. Dette kan være hvordan man skal møte dem og tilbringe tiden. Det har hjulpet mye for ungene mine, fordi de tar det fra de er veldig små».

Spørsmål 3: Er det vanskeligere å være jente en gutt?

Kommentarer:

«Ja det tror jeg, men jeg tror det gjelder mange kommuner. Det sier jeg på bakgrunn av at jeg ofte må høre eller tilby meg å høre om diverse krangler osv. som oppstår. Hvordan man tiltaler hverandre på nett gjør også at jeg tror jenter har det vanskeligere enn gutter. Jeg ser aldri gutter i de samme konfliktene, men det kan hende jeg tar feil»

«Ja, og jeg kan ta et eksempel fra facebook: Du ser ikke gutter som kommenterer «åh så fint håret ditt er, eller kroppen din er perfekt». Disse kommentarene setter høye krav til jentene og et stort press»

«Samtidig tror jeg at vi ikke når guttene like lett som vi når jentene. Guttene holder det mer inne, jentene er mer åpen»

«Selvmordsstatistikken viser at det er verst for guttene. Det er kanskje litt tabu for gutter å snakke om ting. Derfor tror jeg det er vanskeligere INNI seg å være gutt, enn det er å være jente».

Delkonklusjon

På det første spørsmålet ble det spurt hvordan voksne kan være et godt forbilde for ungdom i kommunen. Her kom det fram at samsvar mellom ord og handling er viktig, samt å stå for det man sier. Alle var også enige i at det å være tilgjengelig og bruke tid på barna er alfa og omega. De voksne må sette sine egne behov til side, og være engasjert i det barna driver på med. Dette vil de sette pris på senere i livet. I tillegg mente de at et godt forbilde innebærer å vise ungene at de voksne også kan gjøre feil, samt framsnakking framfor baksnakking. Det kom også fram at foreldrene må være mer bevisst over sitt eget alkoholforbruk. Et godt forbilde for barn og ungdom, er å være til stede, kjørbar og edru, slik at ungene alltid kan føle en trygghet - argumenterte de voksne med.

På det andre spørsmålet ble det spurt hvordan voksne kan bidra for at barn og ungdom får en god psykisk helse. Her kom det fram at dette med tid er veldig viktig. De voksne må prate med ungene og høre på hva de har å si. Igjen står dette med alkohol sentralt, da ungdom gjerne oppsøker voksne de opplever som trygge og til stede – og dette i edru tilstand. For å bidra til en bedre psykisk helse er det også viktig å få fram overfor barna at det å være menneske innebærer både oppturer og nedturer - og at man klarer å ruste dem for det som er virkeligheten. Dette må læres



i tidlig alder. Mange påpekte også at de unge må bli trygge til å søke hjelp selv, fordi det kommer ingen på døra og sier at “nå skal vi hjelpe deg”. I tillegg ble det sagt at felles og meningsfulle aktiviteter for voksne og ungdom, bidrar til å få tankene bort fra bekymringer og andre ting som ungdom måtte slite med.

På det tredje spørsmålet ble det spurt om de voksne tror det er vanskeligere å være jente en gutt. De fleste var enige i at jenter har det bevisst vanskeligere enn gutter, men samtidig trodde de at guttene er flinkere til å holde ting for seg selv. Dette gjør at guttene kanskje har det vel så “vanskelig” som jentene, bare at dette ikke er like synlig.

Aktivitet 3: Brick wall

Hvordan kan vi bidra til at ungdommene skal trives bedre i kommunen?

Kommentarer:

- Vær tilstede, meld deg som frivillig. Prat med ungdom.
- Lytt! Vis at du vil bidra.
- Være med å legge tilrette for aktiviteter.
- Ungdommens helsestasjon (ettermiddag)
- Mer tilgjengelig helsesøster på skolen.
- Respekt for hverandre.
- Trygge foreldre.
- Høre på hva ungdommen ønsker! og hjelpe dem.
- Være gode forbilder. Engasjere seg i det ungdommen driver med.
- Fortsette med psykisk helse undervisning 2., 3. og 4 klasse.
- Ta del i ungdoms interesser.
- Fokusere på det positive.
- Utfordre ungdom på hva de kan bidra med.
- Utvide og satse på ungdomskubbene lengre åpningstider.
- Interesserte voksne.
- Bedre åpningstider på ungdomsklubb, basseng og kulturskole.
- Være tilgjengelige voksne
- Vær aktiv i oppvekstmiljøet
- Framsnakking
- Positivt fokus og ikke bare fokusere på det som negativt.
- Ha ungdomsklubb på lørdager og ferier.
- Gi dem som ikke har råd til å delta, en mulighet til å bli med.
- Være engasjert i ungdom.
- Stimulere til barn og ungdomsarbeid.
- Som fagperson delta på arena hvor ungdom er og snakk med ungdommen.
- Lytt mer til ungdommen.
- La ungdommen få mer med vikling i utvikling av kommunen.



- Kvalitetstid med barn og foreldrene.
- Ungdommen er en uutnyttet ressurs.
- Med å være åpne, rause og tilgjengelige voksne.
- Se andres unger i større grad og inkludere ledere f. eks. samarbeide av skyss til aktiviteter slik at flere får mulighet til å være med.
- Få instrukturlærer fra Rana hit, f.eks. innen dans, for at flere skal kunne delta uten å kjøre til Mo.
- Prøve å forstå hva ungdom ønsker av aktivitet og jobbe for å få til et stekt tilbud.
- Helsesøster i skole på fulltid.
- Lage arrangement for ungdom.
- Bedre dugnadsånd blant til fysiske aktivitet. Turer, bane/ungdomsidrett.

Delkonklusjon

Foreldre og fagfolk hadde de samme ideene på hvordan de kan bidra til at ungdommen får det bedre i sin kommune. Alle skrev at de må gir mer oppmerksomhet til barnet sitt. De bør ta på alvor hvis barna ønsker å snakke med dem, og foreldrene må også prøve å snakke med sitt barn. Foreldre ønsker å ha kvalitetstid med barnet sitt så blir barna mer åpent med sine foreldre. Foreldrene og fagfolk ønsker at både kommunen og skolene gir mer fysiske og psykiske tilbud for ungdommen. Skolene bør ha mer fulltid med helsesøster. Foreldrene ønsker å bli mer aktive, og gir uttrykk for at det er positivt å være engasjert med de ungdommer. Det fremkom også ønske om at aktiviteter må være for alle, også de som har dårlig råd. Det var også et ønske at alle må ha respekt med hverandre. Det ble oppfordret til å drive mer med framsnakking for deres eget barns skyld. Vårt inntrykk er at både foreldrene og fagfolk vil ta grep og bidra med handlinger for å hjelpe barna sine.

Aktivitet 4: Tankekart

Drømmekommunen for barn og unge

- Større toleranse for forskjellighet (15)
- Sterk satsing på kultur – GRATIS (7)
- Fritt for rus (5)
- Alle blir sett
- Ungdommene kan si seg stolt av Hemnes kommune
- Uformelle møteplasser
- Lite press
- Mobbefri
- Få tilbake LEVILAG
- Alle voksne har en visjon om å skape drømmekommunen
- Bedre samhold



- Fordomsfri
- Dra hvor man vil, når man vil
- Flere arrangement

TOPP 3

1. Større toleranse for forskjellighet **(15)**
2. Sterk satsing på kultur – GRATIS **(7)**
3. Fritt for rus **(5)**

Hovedkonklusjon

På aktiviteten “fire hjørner” var flertallet litt enig med at ungdommene har et godt helsetilbud i Hemnes kommune fordi det er er helsesøster og oppegående leger, men det mangler psykolog i Hemnes. Alle de voksne var uenig i at forelder skal gi alkohol til barna, fordi det er ulovlig og hvis vi gir dem alkohol så viser vi til barn at det er greit å bryte loven. Flertallet var ikke helt enig med at ungdommene har gode tilbud på aktiviteter og arrangement. De var litt uenig fordi det er for lite tilbud som er gratis og da får ikke alle være med. Flertallet var litt uenig med at voksne stiller for høy krav til barna. Blant annet var de litt uenig fordi at det kanskje er bra å sitte litt høye krav sånn at barna får et lite dytt og kanskje oppnår mer. Noe annet var at når man stiller for høye krav så forandrer barne seg. Det var en del som var uenig fordi det er forskjell fra en familie til en annen familie og at de fleste klarer å nå opp til kravene.

På det første spørsmålet ble det spurt hvordan voksne kan være et godt forbilde for ungdom i kommunen. Her kom det fram at samsvar mellom ord og handling er viktig, samt å stå for det man sier. Alle var også enige i at det å være tilgjengelig og bruke tid på barna er alfa og omega. De voksne må sette sine egne behov til side, og være engasjert i det barna driver på med. Dette vil de sette pris på senere i livet. I tillegg mente de at et godt forbilde innebærer å vise ungene at de voksne også kan gjøre feil, samt framsnakke framfor å baksnakke. Det kom også fram at foreldrene må være mer bevisst over sitt eget alkoholforbruk. Et godt forbilde for barn og ungdom, er å være til stede, kjørbar og edru, slik at ungene alltid kan føle en trygghet - argumenterte de voksne med.

På det andre spørsmålet ble det spurt hvordan voksne kan bidra for at barn og ungdom får en god psykisk helse. Her kom det frem at dette med tid er veldig viktig. De voksne må prate med ungene og høre på hva de har å si. Igjen står dette med



På spørsmål om hvordan de (foreldre og fagfolk) kunne bidra til at ungdommene skal trives bedre i kommunen, var det mange sammenfallende meninger. De vektla å være mer tilstede for ungdommene; snakke med dem, lytte, støtte og vise interesse for dem. Være med å tilrettelegge for aktiviteter og ta del i ungdommenes interesser. De ønsket også at ungdommene fikk mer tilgjengelig helsesøster, mer undervisning om psykisk helse i skolen og utvidet åpningstider på ungdomsklubben. Gjerne drive mer med framsnakking. Vårt inntrykk er at foreldrene og fagfolk vil ta grep for å hjelpe barna sine.



Fokusdag Voksne: Foreldre

Aktivitet 1: 4 hjørner

Påstand 1: Ungdommens helse i kommunen er bra

Enig: 0

Litt enig: 0

Uenig: 2

“Jeg tror det er vanskelig å være ungdom generelt.”

Litt uenig: 9

“Veldig mange har det dårlig og veldig mange har det bra.”

“Det er mange som ikke har det bra på undersøkelsen, men også mange som har det bra.
Det er veldig blandet.”

“Det er mange som har det bra, men mange som sliter. Jeg tror at Hemnes kommune har lite tiltak for ungdom, at det blir mye hjemmesitting og lite fritidsaktiviteter.”

“De har lite fritidstilbud og aktiviteter. Det er noen idrettslag, men ellers må man reise langt som til f.eks Mo.”

“Det går mye på de dårlige tilbudene vi har i kommunen.”

“Jeg tror det er mange som sliter psykisk og ikke greier å snakke om det. Det er mye stillesitting inne. Den sosiale delen er mer inne og på sosiale medier, så derfor har det blitt vanskeligere snakke om ting som f.eks psykiske problemer.”

Påstand 2: Ungdom trives i Hemnes

Enig: 0

Litt enig: 8

“Jeg vet jo at ungdomsundersøkelsen sier at de ikke trives, men jeg vil jo tro at de har det godt.”

“Det er mange ungdommer som flytter når de har muligheten. Men det ser ut som de trives, og de kommer hjem.”

“De må jo flytte bort, men de vil jo tilbake. Tilbudene i oppveksten er for dårlige er ingen tvil om. De trives, men tilbudene er for dårlige. Derfor trives de på større plasser.”

“Det er noe spesielt med Hemnesberget, man vil komme tilbake igjen. Tilbudene kan forbedres.”

“Vi tar ikke sjansen på å velge høyere utdanning, for da må vi dra til større byer. ungdom må tørr å ta mer sjanser og ikke bare være knyttet til hverandre. “

“Man flytter ikke alltid fordi at du ikke trives men også fordi man er nødt til det”.



“Det at folk flytter bort, betyr jo ikke nødvendigvis at de trives, men at de vil prøve ut storbylivet.”

“Det er en veldig fin plass å bo for unger, men for ungdom er det kanskje ikke like bra, siden det ikke er like mange tilbud.”

Uenig: 0

Litt uenig: 3

“Litt blanding, men jeg tror ikke at alle er fornøyd med å bo på Hemnes.”

“Jeg tror at når mange har muligheten, så blir de å dra herifra.”

“Det er vanskelig å vite akkurat hvordan de har det, men jeg tror de har det tøft.”

Påstand 3: Jeg synes det er greit at barna mine drikker alkohol

Enig: 0

Litt enig: 0

Uenig: 10

“Jeg har jo vokst opp på Hemnes og har vært på forskjellige fester når jeg var for ung. Jeg vil jo ikke at mine unger skal gjøre det samme, men det kan godt hende at jeg fikk litt øl fra min mor, slik at hun visste hva jeg drakk.”

“Jeg hadde kompiser som fikk hjemmebrent hjemmefra. Det folk av de også”

“Jeg hadde aldri kommet til å gitt min 8. klassing alkohol.”

“Man må være på samme lag med ungdom, slik at de tør å komme hjem.”

“Man må prate med dem om det, i stedet for å straffe.”

“Man trenger ikke å straffe de når de kommer hjem, men man trenger ikke å sende med de alkohol.”

“Det er en sammenheng mellom tidlig alkoholinntak og alkoholisme. Vi er ikke ekkel med dem selv om vi sier nei, og at de må vente til de er atten år. Det er en lov.

“Det er jo ikke lov til å la de kjøre bil når de er femten, så da bør de heller ikke få drikke.”

“De får lov til å smake men jeg har vært bestemt på at de får ikke lov til å drikke mer enn det. Ungen min har sagt at presset er voldsomt, og hvis at han ikke hadde prøvd å drikke hadde de andre ungdommen ikke ville vært med han.”

Litt uenig: 1

“Jeg fikk av mine foreldre siden de var redd for hva jeg kunne drikke hvis jeg fikk det fra andre.”

“De ser på drikkevanene som foreldre har hjemme.”



Påstand 4: Rusfri-arrangement er et bra tiltak

Enig 10:

“Det er selvfølgelig mange som ikke kommer, men hvis at det skal nå frem til ungdommen må det bruker mer ressurser for å få de til å bli med.”

“Det er bra å sette fokus på at dette er et rusfritt-arrangement.”

“Tenke utafor boksen.”

“Utnytte sine muligheter rundt om lokalsamfunnet”

“Jeg skjønner at det må skje noen ting i kommunen for at det skal bli artig”

“Data LAN og ulike fritidsaktiviteter er veien å gå tror jeg, så lenge man holder ungdommen i lag og samlet inne i disse tilbudene tror jeg det løser seg

Litt enig: 1

“Jeg har vært igjennom mange rusfri arrangemant, men de kommer jo ikke. De har begynt å ruse seg allerede, så de gidder ikke å komme. Det er helt sykt hvor vanskelig det er å få ungdommen med det. “

“Det er jo et bra tiltak, men jeg har jobbet på ungdomsklubb og min ungdom gidder ikke dra fordi hun syntes det er kjedelig.”

“Noe mer må til enn bare et rom å danse i.”

“Hemnesnatta er veldig populær.”

“Det er jo en selvfølge.”

Uenig: 0

Litt uenig: 0

Påstand 5: Kommunen har gode fritidstilbud

Enig: 0

Litt enig: 4

“Det er veldig mye bra, vi har så mange tilbud.”

“Vi må tørre å presse ungene til å delta på de tilbudene man har her i kommunen”

“Jeg tenker på at vi har utrolig mye bra her. Vi må samarbeide mer, tilbudene på tvers av tettstedene. Vi som foreldre må kunne bidra og kjøre ungene dit det trengs”

“Vi står litt oppi dette med å ha for lite unger til å opprettholde håndballaget”

“Det er bra tilbud men vi klarer ikke å opprettholde det fordi vi ikke er villig til å kjøre og delta frivillig”

Uenig: 3

“Tilbudet er for ensidig, Har noe mer enn bare sport og slikt?”

“Det har ikke blitt noe bedre siden jeg gikk der og da var det dårlig”

Litt uenig: 4



“Vi har noen aktiviteter der jeg bor, og der er det mer frivillig arrangerte aktiviteter og der har vi stor deltakelse av ungdommer for å si det sånn, men det kan ha blitt et bedre tilbud ikke tvil.”

“Det er gode tilbud, men at man kunne ha hatt noen andre aktiviteter enn bare de sportslige som fotball og div.”

“Finne noen flere aktiviteter som alle kan være med på eller kjenne seg igjen i”

Delkonklusjon

Deltakerne på Fokusdagen sier at de tror det er vanskelig å være ungdom i Hemnes kommune fordi det er lite fritidsaktiviteter og det blir mye hjemmesitting, men noen sier at det er også noen som har det veldig bra. Noen foreldre tror at ungdommene ikke trives i Hemnes kommune og at ungdommene flytter når de har sjansen. Andre tror at ungdommene trives, men at det er for lite fritidstilbud.

Deltakerne var enige om at det ikke var greit å gi barna sine alkohol før de var 18 år. I diskusjonen fremkom noen nyanser i dette; noen sa at hvis ungdommene skulle på en fest, kunne det hende at de sendte med dem litt øl fordi da visste man i hvert fall hva de drakk. De sa også at man skulle være på samme side som ungdommene og oppnådde dette ved å være spandabel med et par bokser øl, så ungdomen turte å komme hjem fra fest hvis de var fulle.

Alle deltakerne var enige om at rusfri-arrangement var et bra tiltak, men mange mente at få ungdommer benyttet seg av dette. Årsaken var at rusfri-arrangementene blir kjedelige. De mente det burde være flere og artigere aktiviteter og flere ting som skjer for å gjøre ungdommer interesserte til å komme.

Angående fritidstilbud, så mente deltakerne at det er mye bra bra, men foreldrene må kunne bidra og kjøre ungene til tilbudene rundt i kommunen. Det ble også sagt at foreldrene må kunne presse ungdommene til å bruke tilbudene som finnes. Det fremkom at flere foreldre synes fritidstilbudene var noe ensidige, og kunne tenke seg mer variasjon.

Aktivitet 2: Kaste ball

Spørsmål 1: Er rus blant unge i kommunen et stort problem

Kommentarer

“Jeg vet ikke jeg, ingen av mine unger har begynt med det? Kanskje noen gjør det?”

“Det er et problem at mange unge ruser seg”

“Hemnes har et problem med rus, og det henger i hop med at det er lite tilbud på fritiden, og de heller ruser seg på fritiden og i helgene”

“Det er en større mengde med folk som ruser på alternative rusmidler”



- “Jeg tror det er mye, fordi det er sånt som jeg hører”
- “Jeg vet mye og at det er et klart ja fra meg”
- “Jeg hører mye om det, men ikke noe som jeg har noe erfaring med”
- “Jeg tror det er mye, men har igjen som de andre, bare hørt det”
- “Jeg har jobbet i barnevernet før og jeg vet at det er mye”
- “Jeg har en datter som kan fortelle at det mye rundt om i kommunene”
- “Det er et klart problem”
- “Er rusen problemet eller er det symptomene på det som er problemet”

Spørsmål 2: Sette foreldre for høye krav til barna på skolen?

Kommentarer:

- “Jeg er litt usikker, men jeg tror man kjenner sine egne barn best og jeg setter jo kravene ut fra hvor god jeg vet at dem er”
- “Noen er sikkert for strenge, mens noen er altfor slapp”
- “Skole som instutisjon tror jeg setter for høye krav”
- “Jeg vokste opp med at det beste jeg kunne var godt nok, og det har vært veldig bra”
- “Jeg tror altfor mange unger lever i for stort press”
- “Jeg tror også det er høye krav, men skolen legger kanskje litt opp til dette med høye krav. Mestringsfølelsen er kanskje blitt litt borte i det store bilde”
- “Jeg tror det er systemet og samfunnet som har for høye krav med blant annet nasjonale prøver, som virkelig setter skille på elever”
- “Jeg tror dette med at skolen har et høyt press er selve problemet”
- “Jeg har en med dysleksi og en som er veldig skoleflink. Han med dysleksi får et mye større press fra skolen, enn de som er litt flinkere”
- “Min kar føler at det er han selv som legger mye press på seg selv og skal prestere like godt som de andre i klassen”
- “Uten å legge press så må man kunne forvente at de gjør så godt som de kan”
- “Vi sammenligner oss med andre, og det starter på skolen allerede. De som da ikke får gode karakterer graver seg ned fordi de blir mye dårligere”

Spørsmål 3: Er det vanskeligere å være jente en gutt i kommunen?

Kommentarer:

- “Jeg tror det ja”
- “Generelle inntrykket er at det er vanskeligere å være jente enn gutt”
- “Jeg har tre jenter, og jeg tror det vanskeligere.
- “Veldig kjønnsfiksert samfunn og jenter har det nok verst”
- “Jeg vet ikke, men jeg tror det”
- “Det er nok vanskeligere å være jente, men det er vanskelig å være gutt tror jeg også”
- “Mye press på jenter når det gjelder sex pga pornofilmer”
- “Presset på gutter bli bare større og større”



Delkonklusjon

Deltakerne har inntrykk av at mange ungdom i kommunen ruser seg, og noen tror også at de ruser seg på alternative rusmidler. Det ble påpekt at rusproblemet henger sammen med at det er for lite tilbud til ungdommen på fritiden.

Da foreldrene ble spurt om de setter for høye krav til barna sine var de enige om at det er ulikt blant foreldrene. De snakket om at dette var et vanskelig spørsmål fordi det er veldig individuelt og kan variere mye ut fra hvilken type forelder du er og hvor flink ungen din er på skolen. Det ble flere ganger nevnt at skolen og samfunnet er verstingen til skape krav og press i skolesystemet. At man skal sammenligne seg med andre skoler og andre elever skaper press og et krav til å prestere hele tiden.

Da det ble prat om det var vanskeligere å være jente enn gutt i kommunen, var det klart at deltakerne mente det var vanskeligst å være jente. De begrunnet dette med å vise til det kjønnsfikserte samfunnet vi bor i.

Aktivitet 3 – Brick wall:

Spørsmål 1: Hvordan kan vi som foreldre bidra til god psykisk helse og trivsel for unge i kommunen?

Kommentarer:

- “Bidra til aktivitetstilbud for barn og unge”
- “Ikke legg for stort press på unge”
- “Legge til rette for ulike fritidsaktiviteter”
- “Være deltakende i egen barns hverdag både skole og fritid”
- “Være engasjert i fritidsaktiviteter”
- “Stille opp”
- “Åpenhet om egen psykisk helse”
- “Skape gode opplevelser sammen”
- “Snakke sammen”
- “Lytt og forstå ikke kjeffe og dømme”
- “Være positiv”
- “Du er bra nok”
- “Ha overkommelige krav til de unge”
- “Være klare og tydelige voksenpersoner”
- “Ha respekt for ungdom og ta dem på alvor”
- “Være gode støttespillere og lytt til deres behov”
- “Være sammen med dem, være mye ute i skogen og naturen. skiturer for eksempel”
- “Bidra til å skape og drive og brede og inkluderende fritidstilbud”
- “Være engasjert i fritidsaktiviteter og være interessert i barnas helse”



Spørsmål 2: Hva innebærer det å være et godt forbilde/rollemodell

Kommentarer:

- “Vise omsorg for andre mennesker og dyr”
- “Gode holdninger, barna speiler oss voksne”
- “Å først kjenne seg selv for da vet du hvem du ber andre følge”
- “Være engasjert og vise at man bryr seg”
- “Vise selv at man ikke bestandig er perfekt”
- “Vise at man godtar et mangfold”
- “Være forståelsesfull, lær dem og ha respekt for andre mennesker”
- “Vis godt nettvett og vis engasjement i samfunn”
- “At man har et åpent sinn , positiv holdning og respekt”
- “Gjøre så godt man kan”
- “Vær en klar og tydelig voksen person”
- “Leve i hverdagen ikke bare for helgefylla”
- “Respekter andre og vær rettferdig”

Delkonklusjon

Deltakerne var ganske klare på hva de kunne gjøre for å fremme god psykisk helse og trivsel for unge i kommunen. Ved å engasjere seg mer, vise mer interesser for ungdom, bidra til å opprettholde fritidstilbud og skape gode arenaer hvor ungdom kan snakke fritt og føle seg trygge, er bare noen av disse tingene i hovedtrekk.

En god rollemodell for deltakerne er å vise omsorg og at man bryr seg, være engasjert og gode holdninger i sin hverdag.

Aktivitet 4 – Blank sheet:

”Drømmekommunen for unge”

Kommentarer:

- “Forbedre svømmetilbudet og fasilitetene”
- “Daglig fritidstilbud, med noe for alle”
- “Slutt med kutt i det offentlige. Skole og skolestruktur. Slutt å spare penger på skole og bruk mer der”
- “Varm gratis mat”
- “Bedre tilrettelegging”
- “Klatrehall”
- “Mer penger på forebygging mot rus”
- “Annen faggruppe i skole. Vernepleier i skolen”
- “Badepark i kommunen”



“Gokart bane”

“Øremerket penger til ungdommen som ungdommen kunne fått bestemt selv over”

“Gratis buss for ungdom i kommunen”

“Stort fokus på psykisk helse”

Topp 5:

1. Gratis mat på skolen
2. Bruke mer penger på skolen
3. Andre fagfolk i skolen
4. Daglig fritidstilbud
5. Stort fokus på psykisk helse

Hovedkonklusjon

Foreldrene som deltok på Fokusdagen tror ungdommene trives og har det bra i Hemnes, selv om det er litt lite å gjøre på fritiden. De skulle ønske det var flere fritidstilbud å velge i, og noen foreldre setter ungdommens bruk av rus i sammenheng med at det er lite aktiviteter for ungdom. De var også bekymret for at det kunne utvikle seg til et større problem, da spesielt bruk av hasj. Deltakerne diskuterte også hvorvidt om det var greit å sende alkohol med ungdommene når de skulle ut med vennene, og her var det delte meninger. Noen mente at selv om de hadde fått alkohol i ung alder, så hadde blitt folk av dem også, mens andre mente at det ikke kunne falle dem inn å sende med ungdommene sine alkohol.

For å fremme god trivsel og psykisk helse for sine ungdommer, mente de det var viktig å være en god rollemodell. Dette innebærer bl.a. å være en åpen person som engasjerer seg og prater med ungdom, samt at man involverer seg og melder seg som frivillig til fritidsaktiviteter slik at man kan opprettholde gode tilbud og aktiviteter til ungdommer.

Deltakernes drømmekommune er en kommune som satser på:

1. Gratis mat på skolen
2. Bruke mer penger på skolen
3. Andre fagfolk i skolen
4. Daglig fritidstilbud
5. Stort fokus på psykisk helse