

Å være en god venn for noen som sliter

16

deltakere
i rommet

7 fagpersoner · 9 pårørende

HOVEDFUNN

Venner bærer mye alene – og trenger både kunnskap og lov til å sette grenser

Ungdom vet ofte ikke hvor de skal henvende seg, og orker ikke lete. Å være der for en venn som sliter krever samtidig grensesetting: man kan være tilgjengelig uten å bære hele belastningen alene.

DET SOM KOM FRAM



Foreldre spiller en viktig rolle

Lettere å si ifra til foreldre man kjenner godt gjennom felles aktiviteter og trygge relasjoner.



Hjelpepersoner må være til å stole på

Stor mangel på informasjon om hvor man kan få hjelp – og tillit brytes når kontaktpersoner byttes ut.



Grensesetting er nødvendig

Man kan være tilgjengelig for en venn, men må også prioritere seg selv – finne en balanse.



Fravær isolerer mer enn faget

Når du er lenge borte, trekker venner seg unna og du blir usynlig i klassen.



Hjelpetelefoner føles fremmede

Terskelen for å ringe er høy: «er problemet mitt stort nok?» Chat oppleves lettere enn samtale.



Små tegn på å bli sett betyr mye

«Jeg var ikke helt usynlig» – en telefon fra oppfølgingstjenesten (OT) gjorde en forskjell.

STEMME FRA KVELDEN



«Det er et fjell å komme over. Når du har gjort det én gang, blir det enklere neste gang.»

– om å be om hjelp for første gang

FRA ETTERMØTET

- Skole og helsesykepleiere får tilbakemelding om manglende oppfølging etter langt fravær.
- Ung arena vurderer å følge opp med e-post noen uker etter hvert ROM-møte.
- Vise frem tilbudet i sosiale medier – trygge, stabile voksne. Vi må ut av komfortsona.

REPRESENTERTE TJENESTER

Barnevern

Ung arena

Voksne for barn