LÆRINGSNOTAT · ROM UNG · 15.10.2026

Rom leder: Isak **Coleder:** Melissa
Faginnleder: Cecilie
Referent: Eva

Hvordan kan ungdom hjelpe ungdom?

12 deltakere totalt

5 fagfolk/frivillige · 7 ungdom

HOVEDFUNN

Tillit er nøkkelen – både mellom venner og til voksne

Voksne har avstand til det å være ungdom, og mye kan bare ungdom hjelpe hverandre med. Men når noe er alvorlig, trenger ungdom voksne som ikke endrer blikket sitt når de får vite noe nytt.

DET SOM KOM FRAM

Utfrysning satt i system

På skolen og i sosiale medier – og voksne sitter nesten uten verktøy for å håndtere det.

Ikke spre bilder og filmer

Det er stort sett jenter som rammes. Ungdom oppfordrer hverandre til ikke å bidra.

Venner er viktig hjelp

Snakke sammen, dele hemmeligheter – og gå til en voksen hvis det er alvorlig.

Slik bygges tillit

Ærlighet, være der over tid, vise tillit og være mye sammen.

Voksne må ikke endre blikket

Ungdom merker raskt om voksne ser annerledes på dem – da spør de ikke om hjelp igjen.

Tørre å være annerledes

Inkludere, invitere, fortelle om hjelpetilbud man kjenner, og respektere grenser.

> “
>
> **VIKTIGE ERFARINGER SOM ER DELT**
>
> Det er vanskelig å være den som blir kastet ut av Snap-klassegrupper eller andre gruppechatter. Det er ikke mye venner kan gjøre da – men man kan prate med hverandre. Når det gjelder rus og miljø, trenger ungdom hjelp fra voksne.

FRA ETTERMØTET

- Fagpersonene tar med seg at ungdom er svært opptatt av tillit – både til venner og voksne.
- Sosiale medier bidrar til mye utenforskap og uhelse.
- Første ROM-møte uten ROM-koordinator – vellykket. ROM UNG kan fint gjennomføres av frivillige.

REPRESENTERTE TJENESTER

Nærmiljø og folkehelse v/ Ung arena

Kommunepsykolog

A-larm og andre frivillige