



Lærling

Rettleiar for psykisk helse og læring

For faglege leiarar og instruktørar i lærebedrifter.
Opplæring og kompetanse

Innhald

Innleiing	5
Omgrepsavklaring	5
Psykisk helse	6
Arbeid som helsefremjande faktor og arbeidsmiljø	6
Å skape ein god relasjon mellom lærling og instruktør	7
Samarbeid med andre aktørar.....	7
Rutinar for oppfølging av lærlingar	8
Låg sjølvkjensle	9
Korleis kan låg sjølvkjensle kome til uttrykk hjå lærlingar?	9
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?.....	10
Fråfall/ utanforskap	10
Mobbing og utestenging	10
Korleis kan mobbing kome til uttrykk hjå lærlingar?.....	11
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?.....	11
Motivasjon	12
Korleis kan lite motivasjon kome til uttrykk hjå lærlingar?	12
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?.....	12
Betydninga av å forstå ungdommen og ungdomshjernen	13
Turbulens og sjølvstendigjering	13
Hjernen si utvikling i ungdomsåra.....	13
Identitet	14
Kva gjer du dersom du er bekymra for ein lærling?	14
Den vanskelege samtalen.....	14
Tiltak for lærlingar i risiko og ved definerte psykiske vanskar og lidingar.	16
Tiltak for lærlingar med psykiske lidingar (få).....	17
Utfordringar for ungdommen.....	17
Søvn.....	17
Kropp og mat.....	18
Bekymringsfullt fråvære	18
Korleis kan bekymringsfullt fråvær kome til uttrykk hjå lærlingar?	19
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	19

Einsemd	20
Korleis kan einsemd kome til uttrykk hjå lærlingen?	20
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	20
Den stille lærlingen	20
Korleis oppfattar vi den stille lærlingen?	21
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	21
Rus og avhengnad	21
Rusmiddel	22
Korleis kan rus og problem med avhengnad kome til uttrykk hjå lærlingar?	22
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	22
Trist eller deprimert?	23
Korleis kan ein sjå at ein lærling er trist eller deprimert?	23
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	23
Å vere engsteleg eller ha angst	23
Korleis kan angst kome til uttrykk hjå lærlingar?	24
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	24
Sjølvskading	25
Korleis kan sjølvskading kome til uttrykk hjå lærlingar?	25
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	25
Konsentrasjonsvanskar og ADHD	25
Korleis kan problematikken kome til uttrykk hjå lærlingar?	26
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	26
Traume	27
Korleis kan traumereaksjonar kome til uttrykk hjå lærlingar?	27
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	27
 Eteforstyrringar	28
Korleis kan problem med mat/eting kome til uttrykk hjå lærlingar?	28
Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?	28
Verktøykassa	29
Debrifing	29
Korleis kan ein slik samtale vere?	29
Førebyggjande tiltak for å fremje nærvær	30
Sjølvkjensle: Nokre tips du som instruktør kan gi til ungdom	30
Korleis hjelpe ein lærling med angstanfall?	30
Kva kan du gjere dersom ein ungdom har sjølv mordstankar?	30
RVTS sin verktøykasse	31
Tips du kan gi til ungdom for betre søvn	31

Hjelpeinstansar.....	32
Akutt hjelp ved psykisk sjukdom	32
Psykisk helsehjelp i kommunane	33
Lågterskel kommunale eller regionale hjelpetilbod i Vestland fylke.....	33
Distriktpsikiatriske senter (DPS).....	35
Barne- og ungdomspsikiatriske poliklinikker (BUP).....	36
Habiliteringstenestar.....	37
Hjelpetelefonar og ressursar til sjølvhjelp.....	38
Økonomi/regelverk/retningslinjar	41
Hjelpetiltak knytt til arbeidsliv	42

Innleiing

Som instruktør for ein lærling har du ei viktig og meningsfull oppgåve. Du er lærlingen sin næraste støttespelar og kan utgjere ein stor skilnad om lærlingen lukkast eller ikkje. Psykiske lidningar kostar det norske samfunnet mellom 60 til 70 milliardar kroner kvart år. Satsing på førebyggjande og helsefremjande arbeid knytt til lærlingar er difor ei viktig investering.

Rettleiaren er eit verktøy for å fremje psykisk helse, fremje meistring hjå dei som strevar psykisk og for å kunne førebyggja fråfall grunna psykiske vanskar. Vi håpar rettleiaren kjem til god nytte for instruktørar, lærebedrifter og rettleiingstenesta

“At man, naar det i Sandhed skal lykkes en at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er og begynde der”

- Søren Kierkegaard, 1859

Struktur i rettleiaren

Vi har valt å dele rettleiaren i tre deler:

Den første delen handlar om psykisk helse, tryggleik, læring og arbeid og samanhengen mellom dei. Her ynskjer vi å gje ei auka forståing for psykisk helse, korleis det er å vere ungdom, kor mykje arbeid og meistring betyr for den enkelte og samanhengen mellom tryggleik og læring.

Den andre delen tek føre seg utfordringar som kjenneteiknar ungdomstida, og som kan vise seg som *psykiske plager* hjå den enkelte. Psykiske plager, som å vere engsteleg, kjenne uro eller vere nedstemt, kan skape ekstra utfordringar. Lærlingar med desse utfordringane kan ha behov for meir støtte for å finne seg til rette og trivast på arbeidsplassen.

Den siste delen rettar merksemda på lærlingar som strevar med ei *psykisk lidning*. Samarbeid kring ungdom med psykiske lidningar, der plagene gjerne har vart over tid og forstyrrar ungdommane sine evner til å fungere i jobb, er viktig. For denne gruppa vil helsehjelp vere nødvendig i mange tilfelle. Det er difor nyttig å kjenne til aktuelle hjelpeinstansar og samarbeidspartnarar.

Rettleiaren er utarbeidd av Rettleiingstenesta og direktør for avdeling opplæring og kompetanse. Vi vil rette ei stor takk til Trøndelag fylkeskommune som har delt sin rettleiar om psykisk helse for lærlingar med oss.

Omgrepsavklaring

Omgrepet «lærlingar» blir nytta gjennomgåande i rettleiaren, og handlar i denne samanhengen om lærlingar, lære kandidat, praksisbrevkandidat og vaksne som tek fagbrev på jobb. Med omgrepet «instruktør» meiner vi den som er nærast lærlingen i arbeidskvardagen, og som har hovudansvar for opplæring og oppfølging i det daglege.

Omgrepet psykiske vanskar blir nytta om vanlege variasjonar i åtferd og kjensler, som gir ulik grad av symptom og verkar inn på korleis fungerer i arbeidskvardagen.

Omgrepet psykiske lidingar blir nytta om ei nedsett funksjonsevne i dagleglivet som over tid har redusert livskvaliteten, og der lærlingen har behov for behandling.

Psykisk helse

Alle har ei psykisk helse. Tryggleik, indre motivasjon og kreativitet er viktige byggjesteinar i god psykisk helse. I korte trekk handlar psykisk helse om korleis ein trivest med seg sjølv og andre, og trua på at ein kan meistre dei utfordringane som livet gir. God psykisk helse er viktig i opplæringa og i livet som arbeidstakar ettersom tryggleik, trivsel og meistringstru gjer det lettare å lære, gir betre mental kapasitet og betre yteevne.

I ungdomstida skal mange utfordringar handterast, kanskje for første gong. God psykisk helse er ikkje det same som å gå gjennom livet utan å møte utfordringar eller kjenne på negative kjensler. Det å bli lei seg, sint, redd eller kjenne seg einsam i periodar, er normale reaksjonar vi opplever i løpet av livet. Kjenslene våre kan, på sitt beste, fungere som eit kompass som peikar i retning av kva vi har behov for der og då, og slik hjelper dei oss med å orientere oss i verda. På ein arbeidsplass er det ofte nødvendig å regulere kjenslene, tankane og åtferda vår for å passe inn, høyre til eller for å gjere jobben vi blir sett til.

Omgrep knytt til psykisk helse er ein del av daglegtalen. Det er difor viktig å vite kva som er normale reaksjonar, og kva som gir grunn til ekstra bekymring. Professor i helsepsykologi, Arne Holte har definert sju faktorar som fremjar psykisk helse, [Dei sju psykiske helserettighetene](#). Desse behova gjeld for alle av oss, uavhengig av vanskar, alder og livssituasjon.

1. **IDENTITET OG SJØLVRESPEKT**
Kjensla av å vere noko, vere verdt noko
2. **MEINING I LIVET**
Kjensla av å vere del av noko større enn seg sjølv, og at nokon treng deg
3. **MEISTRING**
Kjensla av at du dug til noko/får til noko
4. **TILHØYRSLE**
Kjensla av å høyre til noko og høyre heime ein stad
5. **TRYGGLEIK**
Kunne kjenne, tenkje og utfolde seg utan å vere redd
6. **SOSIAL STØTTE**
Nokon som kjenner deg, bryr seg om deg og vil passe på dersom det trengs
7. **SOSIALT NETTVERK**
Nokon å dele tankar og kjensler med, og vere ein del av eit fellesskap

Arbeid som helsefremjande faktor og arbeidsmiljø

Arbeid og helse heng tett saman. Er arbeidsmiljøet tilfredsstillande, kan arbeidet i seg sjølv vere positivt for helsa. For dei aller fleste er arbeid ei viktig kjelde til økonomisk tryggleik, personleg vekst, betre helse, og eit sosialt liv (Dahl et al., 2014).

Arbeidsmiljøet er sentralt for å fremje trivsel, helse, læring og arbeidsevne. Lærlingar er under opplæring samtidig som dei er arbeidstakarar. For lærlingar gjeld same lover og reglar som for andre

arbeidstakarar. I tillegg har dei rettar og plikter i opplæringslova. Lærlingane har difor eit forsterka lovpålagt vern mot dårleg fysisk og psykisk arbeidsmiljø. Lærlingane skal beskyttast mot diskriminering på grunnlag av til dømes seksuell orientering, alder, hudfarge og livssyn. Dei har rett til eit forsvarleg arbeidsmiljø, som kontinuerleg skal utviklast og forbetrast.

Det skal leggjast til rette for at lærlingen skal kunne utvikle seg fagleg og personleg gjennom arbeidet. Bedrifta skal jobbe førebyggjande og lærlingen skal beskyttast mot vald, truslar og uheldige fysiske og psykiske belastningar. Instruktør og bedrift må jobbe for at lærlingen ikkje kjem til skade, eller blir utsett for krenkande ord eller handlingar.

Alle kan påverke arbeidsmiljøet, og har høve til å bidra positivt til ein god arbeidsdag. Som instruktør kan du vere eit bindeledd mellom lærlingen og leiar. Det er ofte lettare for lærlingen å ta opp noko med deg enn med leiar. Du kan bidra til ein open og god dialog mellom lærlingen, medarbeidarane og leiar, der det er takhøgde for å ta opp problem og kome med innspel. Du kan også vere viktig for å skape ein kultur for deling av kunnskap, informasjon, tips og råd. God sosial støtte frå deg som instruktør, andre kollegaer og leiar, vil gjere lærlingen betre i stand til å takle utfordringar, og vere ein viktig buffer mot stress, overbelastning og sjukdom.

Som instruktør er du ein viktig rollemodell. Snakk fint om tilsette og jobben dei gjer. Det å snakke med folk, ikkje om folk, bidreg til ei kjensle av fellesskap som er eit viktig kjenneteikn på eit godt arbeidsmiljø.

Pausar og uformelle situasjonar kan vere vanskelege for lærlingen. Samtidig er pausane gode høve til å bli betre kjent. Hjelp lærlingen med å delta i pausar. Alle på arbeidsplassen har ansvar for å vise interesse for lærlingen. Om nødvendig, hjelp lærlingen inn i samtalen. Humor og latter skapar ei god og avslappa atmosfære, og gir ei god ramme for kommunikasjon og positive relasjonar.

For fleire tips til korleis du kan jobbe strukturert med å skape eit godt arbeidsmiljø som fremjar psykisk helse, [sjå verktøykassa](#).

Å skape ein god relasjon mellom lærling og instruktør

Ein god relasjon kan vere avgjerande for å tidleg kunne identifisere vanskar og å følgje opp. Kontakten mellom instruktør og lærling bør etablerast tidleg, og overgangsperioden frå skule til bedrift krev tett oppfølging. Lærlingen vil møte utfordringar som skil seg frå skulekvardagen. Regelmessige samtalar mellom instruktør og lærling bidreg til å etablere ein trygg og god relasjon, som gjer det mogleg for instruktøren å fange opp behov for støtte og hjelp, eller oppdage tidlege teikn på at lærlingen strevar. Det kan også gjere det lettare for lærlingen å ta opp noko som er vanskeleg. Samtalen bør ha eit tydeleg innhald, ei klar målsetjing og ein tydeleg struktur. For tips til gjennomføring av ein samtale med ein lærling på ein god måte, sjå «Den vanskelege samtalen».

Samarbeid med andre aktørar

Godt samarbeid om overgangar mellom skule og bedrift kan vere avgjerande for at lærlingen lukkast. For å få til eit heilskapleg og integrert opplæringsløp, er nært samarbeid mellom skule og bedrift viktig. Kompetanse og kunnskap både hjå lærar og instruktør bør utfylle kvarandre. Eit nært samarbeid med interne aktørar som rådgjevarar ved rettleiingstenesta og opplæring i bedrift (OIB) og kan også bidra til ei heilskapleg tilrettelegging og oppfølging av lærlingen. For lærlingar som har utfordringar, er samarbeid særleg viktig. Lærlingar som strevar, har ofte behov for støttespelarar rundt seg og som

dreg i same retning. Føresette eller andre viktige vaksne kan også spele ei rolle ungdomens liv. Det å etablere gode samarbeid med heimen kan vere ein styrke for lærlingar som strevar. Ein bør difor kartlegge kva samarbeid som kan vere til hjelp, og motivere lærlingen til å samtykke til samarbeid. Under finn de gode rutinar for oppfølging av lærlingar gjennom læreløpet.

Rutinar for oppfølging av lærlingar

Gode rutinar i oppstartsfasen

- Førebu å ta i mot lærling i god tid, slik at bedrifta har tid til å legge til rette for ein god start.
- Bli kjend med lærlingen ved å hente inn opplysningar om interessefelt og skulerfaring/arbeidserfaring/erfaring frå praksisopphold. Viktig informasjon kan handle om kva som har fungert og ikkje. Spør om tidlegare erfaringar og om korleis dei lærer best.
- Kartlegg om føresette eller andre har vore viktige støttespelarar for lærlingen tidlegare i opplæringsløpet. Det kan vere lurt å få samtykke frå lærlingen for å kontakte føresette i oppstartsfasen, og for eventuelt vidare dialog i læretida. Det kan også vere nødvendig å innhente samtykke seinare i læretida, dersom vanskar eller utfordringar skulle oppstå.
- Set av tid til oppstartsmøte for lærling og instruktør, gi informasjon slik at oppstarten og lærlingtida blir føreseieleg for lærlingen. Avklar mellom anna forventningar, rammer, reglar, oppfølging, arbeidsplanar, tid for arbeid med dokumentering av mål.
- Avtal allereie ved oppstart faste møtetidspunkt for lærling og instruktør, gjerne same dag og tid kvar veke.
- Ha ein god struktur på arbeidsdagen.
- Ha avklarte og faste oppgåver for lærlingen.
- Start arbeidsdagen med å gå gjennom det som skal skje utover dagen. På dei fleste arbeidsplassar kan arbeidsdagen vere vanskeleg å føreseie, og arbeidsoppgåver kan uventa dukke opp. Forsøk likevel å vere tydeleg ovanfor lærlingen om kva målet for arbeidsdagen er, og kva som blir venta av lærlingen.
- Marker overgangar mellom ulike aktivitetar; kva er avslutta og kva skjer etterpå. Når rutinane blir gjentekne, aukar det sjansen for at dei blir automatiserte.

Gode beskjedar

- Som instruktør bør du passe på at lærlingen følgjer med før beskjedar blir gitt
- Ver tydeleg og venleg når du gir beskjedar og gjenta dersom du ser at det er behov.
- Still opne spørsmål (spørsmål som gir moglegheit til å fortelje med eigne ord) framfor ja/nei-spørsmål, dette for å sikre at lærlingen har fått med seg innhaldet i beskjeden.
- Bruk gjerne visuelle hjelpemiddel som støtte til det verbale. Døme: Å gjere oppgåvene sjølv under rettleiing av instruktør samtidig med munnlege tilbakemeldingar.
- Positiv merksemd.
- Gi kommentarar som viser at du ser det positive som lærlingen gjer/prøver å gjere, til dømes når lærlingen følgjer opp beskjedar. Dette gir ei oppleving av meistring, som igjen kan auke lærelysta. Det vil også styrke relasjonen og skape tryggleik for lærlingen (forsterka ynskja åtferd) og styrke relasjonen mellom instruktøren og lærlingen.

Relasjonskompetanse – den viktigaste byggjesteinen i vidaregåande opplæring er trygge menneskelege relasjonar. Under finn du tips til korleis få fram lærlingen sitt potensiale og fremje motivasjon:

- Møt lærlingen på ein imøtekommande og respektfull måte
- Ha merksemd på å byggje opp ein trygg og god relasjon (Bruk gjerne samtale basert på Jan Spurkeland sine 5 Fær: Familie, fortid, framtid, fag, fritid)
- Gjennomfør samtale om forventingar. Kva forventar lærling og kva forventar lærebedrift.
- Unngå å bruke orda alltid, aldri, men, kvifor. Desse orda har ein tendens til å vekke destruktive konflikter og fremjar ikkje motivasjon i ei så stor grad som du ynskjer
- Bruk «eg» forma (då snakkar du berre om det du meiner/opplever), og ikkje «ein» eller «me» eller «alle dei andre meina ...».
- Forsøk å vere ein aktiv lyttar og rett merksemda på lærlingane sine gode eigenskapar, det du set pris på. Utdjup og forklar kva, slik at du unngår rom for tolking. «Eg set pris på at du er sjølvstendig» framfor «godt jobba».
- Still opne spørsmål. «Korleis har du det, framfor har du det bra?».
- MI (motiverande intervju) → Ein tilrådd samtalemetode for å motivera til åtferdsending. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/motiverende-intervju-mi>
- Ha merksemd på endringssnakk. «Eg opplever det som krevjande å .. , men ynskjer så gjerne å læra meg å» Gode spørsmål er då, «kva kan eg gjera for at du skal nå målet ditt om å klara..»
- Repeter det lærlingen fortel for å forsikra deg om at du har forstått budskapen. «Har eg forstått deg rett»

Låg sjølvkjensle

I ungdomsåra skjer ei stor kroppsleg og mental utvikling. Når hjernen til tenåringen utviklar seg, fører dette til at ungdommen blir i stand til å sjå seg sjølv frå andre sitt perspektiv, og samanlikne seg i større grad med andre. Forsking viser at sjølvkjensla ofte er på sitt lågaste i ungdomstida, og ungdom med låg sjølvkjensle er særleg sårbare i møte med krav om å vere vellukka. Korleis møter vi lærlingar som er midt i denne prosessen?

Sjølvtilitt og sjølvkjensle blir ofte brukt om kvarandre. Sjølvtilitt kan skildrast som korleis ein dømmar seg sjølv ut frå det ein får til, medan sjølvkjensle handlar om kor godt ein har det med seg sjølv, uavhengig av kva ein er flink til. Medan sjølvkjensla gjeld heile personen, gjeld sjølvtilitten ulike område i livet. Ein lærling kan til dømes vere trygg på eigne evne til å kome overeins med og bli likt at kollegaer, men ha dårleg sjølvtilitt i enkelte arbeidsoppgåver.

Ei sunn sjølvkjensle gir eit godt grunnlag for god psykisk helse. Ungdommar med låg sjølvkjensle har større risiko for å utvikle angst og depresjon seinare i livet. Denne gruppa har også dårlegare deltaking i arbeidslivet som vaksne. Eit trygt, akseptierende og raust arbeidsmiljø legg til rette for ei god sjølvkjensle. Dette vil også bidra til betre læringsresultat. Det er difor viktig at du som arbeider med lærlingar, veit noko om kva som fremjar god sjølvkjensle hjå ungdom.

Korleis kan låg sjølvkjensle kome til uttrykk hjå lærlingar?

- Gruar seg ofte for vurderingssituasjonar, og trur at eigenverdien heng saman med prestasjonen.
- Har ofte lita tru på eigne evner, og har ei oppfatning om å ikkje prestere godt nok.
- Taklar motgang, nederlag og kritikk dårleg.
- Samanliknar seg i stor grad med andre.
- Tørr ikkje vere seg sjølv, men oppfører seg slik lærlingen trur andre forventar.
- Verkar usikker, og strevar med å ta både mindre og større val av frykt for å gjere feil.

- Er avhengig av å få ei stadfesting frå andre på at det ein gjer er rett.
- Unngår arbeidsoppgåver som lærlingen ikkje er trygg på.
- Seier ikkje frå om eigne behov, ber ikkje om hjelp, og/eller strever med å seie nei.
- Er kritisk, lite fleksibel og krev mykje av seg sjølv.
- Likar ikkje merksemd, og held seg i bakgrunnen.
- Bortforklarar, strevar med å ta til seg positive tilbakemeldingar og ser ikkje det ein får til.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Vis engasjement og interesse for lærlingen, og det lærlingen meistar i arbeidskvardagen. Det gir lærlingane ei kjensle av å vere verdifulle.
- Vere medviten om at du er ein viktig person i lærlingen sitt liv, og ha ei positiv og imøtekommande haldning ovanfor lærlingane.
- Vere varm, raus, akseptierende og anerkjennande.
- Sjå lærlingen. Eit smil, ein klapp på skuldra eller gode ord på tomannshand kan vere viktig.
- Ikkje bagatelliser det lærlingen opplever som vanskeleg. Dei treng støtte og forståing.
- Ikkje ta bort alt av arbeidsoppgåver som lærlingen opplever som utfordrande. Dersom vi ynskjer at lærlingane skal meistre utfordringar, kan vi ikkje fjerne/løyse alt som er vanskeleg.
- Lytt til det lærlingen fortel, utan å kome med løysingar. Du kan vere ein viktig støttespelar og hjelpe lærlingen med å kome med eigne løysingar.
- Snakk med lærlingen om kor viktig det er å ha ei «tabbekte», ikkje berre for seg sjølv, men også for andre. Alle gjer feil eller dummar seg ut iblant – det er ein del av å vere menneske. Her kan du gå fram med eit godt døme – fortel om ei tabbe du har gjort då du var lærling eller seinare, og vis at du også kan gjere feil på jobb, utan at det betyr all verda.
- Hugs at dei positive tilbakemeldingane er med på å byggje opp låg sjølvkjensle og trua lærlingen har på seg sjølv.

Fråfall/ utanforskap

Arbeid er ei kjelde til sosiale nettverk, meining i livet og bygging av identitet og sjølvrespekt, og kan difor vere ein av dei viktigaste berebjelkane i dei fleste menneske sitt liv. Arbeidsplassen vil vere ein meningsfull arena for lærlingar som slit med einsemd, eller er usikker på seg sjølv. Forsking viser at dei fleste menneske med psykiske utfordringar ynskjer å vere i jobb, sjølv om dei har det vanskeleg.

Det kan òg vere utfordrande å vere i arbeid. Dårlege og u-strukturerte arbeidsmiljø, med lite sosial støtte og rettleiing kan føre til eit langvarig høgt stressnivå. Vanskar med å balansere arbeid og fritid, kan føre til utbrentheit og auka risiko for å utvikle psykiske plager. Ungdom generelt, og særleg dei som slit med psykiske utfordringar, er sårbare og reagerer kraftigare på usunne arbeidsforhold.

Mobbing og utestenging

Mobbing og krenking handlar ofte om utestenging i dagens ungdomsmiljø. Utestenging kan skje ved aktiv ekskludering frå deltaking i aktivitetar, sosiale medium, baksnakking, ryktespreiing og negativt

kroppsspråk. Mobbinga kan starte i det små, og utvikle seg til ungdommen blir avvist av dei fleste rundt seg. Det er lett å forveksle mobbing med konflikhtar. Få tak i den enkelte si oppleving. Dersom den eine parten opplever situasjonen som vanskeleg, medan den andre ikkje er prega av det som går føre seg, er det mykje som tyder på at det er ei form for krenking eller mobbing.

Mobbing på nett og i sosiale medium førekjem stadig oftare. Ein av tre ungdommar som blir utsette for dette, seier ikkje i frå. Årsaka kan vere at ein er redd for ikkje å bli teken på alvor, eller at ein opplever skam. Lærlingundersøkinga viser at dei som har opplevd og/eller sett mobbing og seksuell trakassering på jobb og har sagt ifrå, opplever at det ikkje skjer endring. Andre gonger tenkjer ungdommen at det er deira eigen feil, sidan dei postar innlegg eller bilete i sosiale medium. Digital mobbing går føre seg via kommentarar og meldingar døgnet rundt, og følgjer ungdommen både på jobb og heime. Det er viktig at ungdommane opplever at vi som er vaksne, bryr oss om kva som skjer i deira digitale liv og tek dei på alvor.

Korleis kan mobbing kome til uttrykk hjå lærlingar?

- Den som blir utsett for mobbing/utestenging kan få auka fråvære, bli meir nedstemt, og/eller trekkje seg tilbake frå kollegaer og brukarar/kundar.
- Negativt kroppsspråk mellom dei involverte, t.d. stygge blikk. («Blikking»)
- Utøvarane av utestenginga/mobbinga har tilsynelatande ikkje medkjensle for den som blir utsett for utestenging/mobbing.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Jobb aktivt med å etablere trygge relasjonar og eit godt arbeidsmiljø.
- Ved mistanke om mobbing og/eller utestenging, prat med den du trur blir utsett. Forsøk å skape ein trygg samtale der du formidlar at du ser at relasjonane er ugreie.
- Gjer kollegaer og leiar merksame på situasjonen.
- Ver særleg merksam i situasjonar der lærlingen kan bli utsett for mobbing, til dømes ved samarbeid mellom kollegaer, pausar/ete-tid, sosiale samlingar og u-strukturerte arbeidssituasjonar.
- Gje framovermeldingar om opplæringssituasjonar, for å førebyggje misforståingar og misnøye. Lærlingar er opptekne av å få opplæring i heile læreplanen. Dersom lærlingen opplever arbeidskvardagen for u-strukturert, kan lærlingen sitt engasjement og initiativ for å sikre seg gjennomgang av all opplæring innan læretidsslutt, kunne bli oppfatta som kritikk.
- Oppmuntre den som blir utsett for mobbing til å sjå og søkje etter positive relasjonar.
- Ver medviten om at lærlingen kan bli utsett for utestenging heile døgnet gjennom sosiale medium. Snakk med lærlingen om strategiar for å skjerme seg.
- Ver nysgjerrig på ungdommen sitt digitale liv.
- Ta kontakt med samarbeidsorgan, Rettleiingstenesta ved OIB, eller bedriftshelsetenesta dersom du treng støtte.
- Oppfordre lærlingen til å kontakte elev- og lærlingombodet ved behov for støtte.

Motivasjon

Motivasjon er drivkrafta som får deg til å starte med noko, og å halde fram til du får gjennomført det du held på med. Motivasjon kan kome utanfrå eller innanfrå. Døme på ytre motivasjon er lønn og positive tilbakemeldingar, eller frykt for negative konsekvensar. Indre motivasjon kan skildrast som den naturlege motivasjonen vi kjenner på når vi gjer noko vi faktisk har lyst til å drive med. Vi er aktive, handlande, engasjerte og har pågangsmot. Forsking viser at den som opplever indre motivasjon, presterer betre og har det betre med seg sjølv. Det er ikkje berre er opp til lærlingen sjølv å skape indre motivasjon. Indre motivasjon kjem mellom anna når lærlingen opplever å få vere med på å bestemme og velje korleis oppgåva skal løysast, når lærlingen opplever å bidra i eit større fellesskap og når oppgåva er passeleg utfordrande. Kva som er ei passeleg utfordring heng saman med ferdigheiter, trua på eiga meistring, sjølvkjensle og sjølvtilitt.

Ein lærling kan til dømes ha stor tru på eiga meistring sjølv om vedkommande har låge ferdigheitar, medan fagleg dyktige lærlingar kan verke umotiverte og mangle sjølvtilitt og meistringstru. Ungdom som har erfaringar med å ikkje meistre, kan utvikle «låg motivasjon» som ein forsvarsmekanisme. Frykten for å mislukkast er så stor at dei beskyttar seg frå nederlaget ved ikkje å prøve, eller å late som det ikkje betyr noko.

Vi kjenner alle på varierende motivasjon i møte med ulike oppgåver. Ettersom ungdomshjernen framleis er i utvikling, kan det vere ekstra krevjande å halde drivkrafta oppe i møte med oppgåver som blir opplevd som kjedelege eller meiningslause. Særleg krevjande kan dette vere for lærlingar med nevrologiske utviklingsforstyrningar som autisme eller ADHD. Dei vil kunne trenge ekstra støtte, forklaringar og oppdeling av oppgåver for å halde drivkrafta oppe.

Korleis kan lite motivasjon kome til uttrykk hjå lærlingar?

Når bedrifter/ samarbeidsorgan skildrar at ein ungdom har lite motivasjon, blir det ofte nemnt at lærlingen trekkjer seg bort frå fellesskapet og har lite energi. Når lærlingen kan verke likegyldig og unngår oppgåver, produserer lite eller kjem for seint og har fråvær, er det lett å seie at lærlingen har «vondt i viljen».

Vi må ta utgangspunkt i at alle unge menneske har eit ynskje om å meistre utdanning og arbeidsliv, og at det finst bakanforliggande årsaker til det som ser ut som manglande vilje og motivasjon. Vi må også hugse at enkelte er naturleg sjenerte, introverte og vil difor ikkje vere like entusiastiske som vi tenkjer er typisk for ein motivert lærling.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

For å skape motivasjon og drivkraft trengst det handling. Dersom du saman med lærlingen utforskar kva som ligg bak den tilsynelatande manglande drivkrafta, kan du hjelpe lærlingen med å meistre, og gjennom det skape glede og motivasjon

- Gjennomfør samtale med lærlingen. Bruk «den vanskelege samtalen» når du tek opp bekymringa di.
- Kva handlar motivasjonsmangelen om, er det forhold utanfor jobb som påverkar? (kjærest, familieforhold, fritid, helse)
- Pregar manglande energi og motivasjon fleire område i livet, eller ligg motivasjonen til lærlingen ein annan stad? (anna type jobb, eller anna arbeidsstad?)
- Ta utgangspunkt i motivasjonselementa og snakk med lærlingen.

- Ferdigheiter og tru på eiga meistring. Kartlegg både ferdigheiter og tru på eiga meistring. Er oppgåvene passeleg utfordrande? Kjenner lærlingen på tilhøyrslø sosialt?
- Del oppgåver opp i mindre deler, og å setje realistiske delmål kan auke trua på meistring.
- Sjølvbestemming/autonomi. Opplever lærlingen å kunne påverke sin eigen arbeidskvardag/si eiga framtid? Det kan verke lite logisk, men det å gi lærlingen eit større ansvar kan i nokre tilfelle auke motivasjon.

Ser lærlingen meining og tilhøyrslø gjennom jobben?

- Hjelp lærlingen til å sjå at oppgåvene lærlingen gjer, går inn i ein større heilskap som er viktig for bedrifta, og for eventuelle personlege mål og framtidsplanar som lærlingen har.
- Bruk element frå metoden «motiverande intervju» - spør etter lærlingen sine mål og draumar og synleggjer kva som skal til for å kome dit. [Du kan lese meir om motiverande intervju \(MI\) på Helsedirektoratet sine sider.](#)
- Bli einige om nokre mål/arbeidsoppgåver og del gjerne opp i realistiske delmål – dette vil kunne auke trua på meistring.
- Følg opp med regelmessige samtalar og evalueringar.
- Vis at du har positive forventingar til, og trua på at lærlingen kan meistre.

Betydninga av å forstå ungdommen og ungdomshjernen

Turbulens og sjølvstendigjering

Ungdomstida fører med seg mange utviklingsmessige utfordringar. Ungdommen blir i større grad oppteken av jamaldrande. Det å vere med jamaldrande er viktig både i forhold til å lausrive seg frå foreldra, og å utvikle sosiale ferdigheiter som ein treng som vaksen. Korleis ein ser ut og kva ein meistar får ei sterkare betydning. Spørsmål som «kven er eg?» og «kven skal eg bli?», «kva er meininga med livet, og kva skal mi framtid vere?» dukkar opp. Sjølv om ungdommane kan lære mykje, er nysgjerrig, og ynskjer å skape noko nytt, har dei samtidig eit stort behov for rettleiing, anerkjenning og støtte. Avgrensa erfaringsgrunnlag og umoden hjerne aukar risikoen for å handle impulsivt og kome i farlege situasjonar. Kunnskap om hjernen si utvikling og utfordringar ein kan møte på i ungdomstida, er viktig for å kunne støtte og hjelpe ungdommar til å utfalde seg innanfor trygge rammer, og ta gode val.

Hjernen si utvikling i ungdomsåra

Dei første leveåra utviklar hjernen seg i høg fart. Denne utviklinga held fram i eit lågare tempo gjennom ungdomsåra og inn i dei første vaksenåra. I ungdomstida skjer det eit stort «oppdyddingsarbeid» i hjernen. Det som er unyttig blir kasta ut, og det vi har bruk for blir teke vare på. Endringane i ungdomshjernen opnar for mange moglegheiter, men gjer også ungdommen sårbar. Forskarar trur at det store potensiale for læring som ungdommar har, skuldast at hjernen held fram med å utvikle seg

gjennom ungdomsåra. Ein er meir mottakeleg for positive erfaringar, men samtidig blir ungdommen også meir sårbar for skeivutvikling. Dette kan forklare kvifor mange psykiske lidingar dukkar opp i ungdomsåra.

Identitet

Identitet handlar i stor grad om kven ein er, og kven ein høyrer saman med, og er viktig for utvikling av personlegheit og sjølvbilete. Å høyre til og vere ein del av eit fellesskap med andre, handlar ofte om yrkesval, kjønn, legning, interesser og kven vi er med på fritida. Kjønnsideitet er knytt til kroppen, men er òg sosialt og kulturelt bestemt ut frå kva forventingar som er knytt til dei ulike kjønna. Yrkesidentitet blir skapt når vi identifiserer oss med kollegane våre, og når tilbakemeldingar på arbeidet vårt påverkar sjølvbilete og sjølvkjensle. Som lærling er det å kjenne seg akseptert og inkludert i arbeidsmiljøet, få gode og konstruktive tilbakemeldingar på arbeidet og oppleve meistring i arbeidskvardagen, viktig for å utvikle ein god og trygg yrkesidentitet.

Ungdomen må finne ut kven han er, og kva han står for. For å ha det godt må ungdommen akseptere seg sjølv. Både omgjevnadane og ungdomen sjølv forventar at ungdommen skal lausrive seg og ta stadig større ansvar for eige liv. I denne tida har ungdommen behov for å eksperimentere og utforske. Positive tilbakemeldingar og ros frå omgjevnadane, gir grunnlag for ei positiv identitetsutvikling. Det er viktig at oppgåver og ansvar aukar i takt med modning og utvikling. Dersom krav og forventningar stemmer dårleg med utviklingsnivået og biletet den unge har av seg sjølv, kan det føre til rolleforvirring og identitetsproblem.

For tips til ein modell for å forstå ungdom som strever emosjonelt, [sjå verktøykassa](#).

Kva gjer du dersom du er bekymra for ein lærling?

Som instruktør kjem du tett på lærlingane og observerer og kan høyre noko som kan gjere deg bekymra. Dette kan til dømes vere høgt fråvær, endra åtferd, manglande motivasjon og energi, eller at lærlingen ikkje har noko å leve for. Som instruktør ser du ungdommen i det daglege, og du er ofte ein av dei første som ser at ungdommen strevar med si psykiske helse. Psykiske lidingar kan vere enklare å behandla dersom dei vert oppdaga tidleg, og tiltak sett inn i kvardagen til lærlingen er ofte dei mest nyttige.

I denne delen av rettleiaren er det samla tips og råd om kva du kan gjere dersom du er bekymra for ein lærling. Ta ein samtale med ungdommen raskast mogleg. Drøft saka med næraste leiar eller samarbeidsorganet, og vurder kva tiltak som skal bli sett i gang. Avklar om det er nødvendig å søke råd hjå Rettleiingstenesta.

Den vanskelege samtalen

Lærlingen sjølv er den viktigaste informasjonskjelda vi har. Det kan vere utfordrande å finne tid til ein samtale med lærlingen. Kanskje vegrar du deg fordi du er usikker på korleis du skal ta i mot det lærlingen seier? **Hovudregelen** er at den som har best kjennskap til og relasjon til lærlingen, bør gjennomføre samtalen. Hugs at du alltid kan søke støtte hjå til RLT, og at det nokre gonger kan vere lurt at dei er med i samtalen.

Førebuing:

- Samle informasjon frå andre som kjenner lærlingen. Er det andre som deler di bekymring?
- Tenk gjennom: Kven snakkar ein med? Kva snakkar ein om?
- Kva er målet med samtalen?
- Kva er det eg ynskjer å vite meir om, og korleis kan eg spørje?
- Korleis vil eg kome til å reagere?
- Korleis kan eg ta imot det lærlingen kjem med?
- Korleis kan eg, dersom det er aktuelt, ta det vidare?
- Korleis kan eg kople meg på lærlingen? Er lærlingen stille, avvisande, i forsvar, open?

Gjennomføring

- Inviter til samtale.
- Fortel lærlingen at du er bekymra.
- Forklar kvifor du er bekymra, og kva du byggjer di bekymring på. Ver konkret. Vis til noko som er observert, eller til noko lærlingen har sagt. Sei at du kan ha tolka feil.
- Gi ei oppleving av at du ikkje ser på lærlingen som vanskeleg, men som ein ungdom som har det vanskeleg.
- Ver konkret, og spør direkte rundt det du er bekymra for.
- Gi lærlingen rom og tid til å snakke. Ikkje ver redd for at det blir stille.

Kva aukar sjansen for at menneske opnar seg?

- Ver tydeleg på kvifor du ynskjer å prate med lærlingen
- Forklar at du alltid vil avklare med hen kva du formidlar vidare til andre.
- Ver ein spegel for lærlingen ved å setje ord på det du observerer og høyrer. Til dømes: «Eg ser at dette er vanskeleg for deg å snakke om» «Så du opplever at det er vanskeleg å snakke med brukaren, fordi du blir usikker på kva du skal seie (eit konkret tilfelle der du ser lærlingen strevar med å relatere seg til ein kunde/brukar)...?», «Du opplever at du ikkje har noko til felles med kollegaene dine...?» «Dersom eg oppfattar deg rett, fortel du at du opplever å ikkje meistre arbeidsoppgåvene dine...?»
- Vis at du står støtt og tek imot det lærlingen kjem med utan å bli overvelda.
- Dersom lærlingen er stille og svarer mykje «veit ikkje» kan lukka spørsmål hjelpe
- I staden for å spørje: «Kvifor er det vanskeleg for deg å kome på jobb» kan du bruke informasjonen du har til å spørje meir konkret: «Er det vanskeleg å stå opp om morgonen? Blir du fort sliten av fysisk arbeid? Trivst du i lunsjen? Opplever du at du meistrar arbeidsoppgåvene dine?»

Dersom lærlingen avkreftar dine bekymringar

- Ha respekt for ei eventuell avvising, men gje uttrykk for at du framleis er bekymra, om det er tilfellet.
- Avslutt samtalen med at du vil ta kontakt igjen dersom du framleis er bekymra.
- Sei at du håpar lærlingen tek kontakt dersom det er behov.
- Avtal ny kort samtale og ta ein statussjekk med bedrifta i førekant av samtalen

Dersom lærlingen bekreftar bekymringa

- Respekter det lærlingen fortel - ikkje bagatelliser eller latterleggjer.
- Avklar vegen vidare
- Dersom lærlingen har opna seg for deg, spør kva hen ynskjer du skal gjere med informasjonen. Kva forventar lærlingen kjem til å skje?
- Avklar kven lærlingen gir deg lov til å snakke med i etterkant.

- Bli einig med lærlingen om både kortsiktige og langsiktige tiltak.
- Dersom det er fare for liv og helse, må du informere lærlingen om at du har ei plikt til å handle. Dersom du er usikker, kan du drøfte saka anonymt.
- Dersom lærlingen ikkje samtykker til at du deler informasjon, har du alltid høve til å drøfte anonymt med Rettleiingstenesta eller andre instansar.
- Gjer ei ny avtale med lærlingen.

I etterkant

- Gjer deg kjent med rutinane i di bedrift, og kven du kan vende deg til for å få støtte.
- ved behov (samarbeidsorgan, rådgjevar i Rettleiingstenesta, fastlege, ambulant akutt-team, bedriftshelseteneste).

Drøft anonymt om du er usikker på om di plikt til å handle er utløyst.

Kanskje er det fleire av ungdommane i bedrifta som treng ekstra rettleiing eller hjelp til å organisere og planlegge det skriftlege arbeidet i læretida? Lærebedrifta kan få bistand av Rettleiingstenesta med dette arbeidet. Tiltak tilpassa grupper i risiko eller med felles utfordringar, kan bli gjennomført ved at ein set inn ekstra innsats dersom ei lærebedrift har fleire lærlingar med same behov.

Det er viktig at instruktøren sjekkar ut om lærlingen får hjelp for vanskane sine dersom bedrifta oppdagar eller mistenkjer at ein lærling strevar psykisk i eit slikt omfang at det kan vere snakk om ei psykisk lidning. Dersom lærlingen ikkje har fått hjelp eller behandling, kan bedrifta eller samarbeidsorganet hjelpe lærlingen med å opprette kontakt med rett instans.

Det kan også vere nødvendig med tiltak retta mot lærlingar i risiko for utvikling av psykiske vanskar, som

- Hjelp til å kome i gang.
- Sette delmål.
- Hjelp til å sortere og prioritere kva som er viktig i arbeidskvardagen.
- Tilgang på eige rom for å kvile/ bli skjerma/ha pausar.
- Avtale om planlagd munnleg aktivitet, til dømes ein samtale.
- Skriveverktøy for hjelp med dokumentering av læremål.

Tiltak for lærlingar i risiko og ved definerte psykiske vanskar og lidningar.

Helse er resultatet av arvelege faktorar og påverknad frå miljøet (FHI, 2019). Psykiske vanskar kan sjåast som vanlege variasjonar i åtferd og kjensler, og kunne gje ulike grad av symptom og kunne virke inn på korleis ein lærlingen fungerer i arbeidskvardagen. Vidare kan vanskane utvikle seg til ei psykisk lidning. Vi veit at ungdomstida i seg sjølv er ei sårbar fase i livet, og studiar tyder på at psykiske lidningar ofte startar i ungdomstida og før fylte 18 år. Beskyttande miljøfaktorar som reduserer dei negative helsemessige innverknadene den enkelte er utsett for er sentralt. Tilpassing er eit døme.

For ungdommar som strevar med psykiske lidningar, vil tett oppfølging av lærlingen i arbeidskvardagen ligge til bedrifta sitt ansvarsområde. Behandlingsansvaret skal bli ivareteke av eksterne instansar. God kommunikasjon og samarbeid mellom involverte partar kan vere særleg viktig. Innhenting av opplysningar om ei eventuell tidlegare tilrettelegging, kva som har fungert og erfaringar ein har gjort seg i opplæringsssamanheng fram til oppstart i læretid kan være særleg viktig.

Psykiske vanskar og lidningar verkar ofte inn på konsentrasjon, merksemd, og evne til å halda ut. Dette kan gjere innlæring meir utfordrande og mange vil kunne ha nederlagserfaringar frå tidlegare. Låg sjølvtilitt og meistringsforventning som følgje av dette, fører med seg eit høgare stressnivå og kan gjere at overgangar, nye situasjonar og nye oppgåver blir meir utfordrande å takle. Tilpassing og tilrettelegging på lærlingen sine premisser slik at dei opplever meistring og innlæring blir særleg viktig. Døme på tiltak som vil være aktuelle for mange ungdommar med ovannemnde vanskar er:

Hjelp til å kome i gang.

- Hjelp til å få oversikt
- Sette konkrete og oppnålege delmål.
- Hjelp til å sortere og prioritere kva som er viktig i arbeidskvardagen.
- Tilgang på eige rom for å kvile/ bli skjerma/ha pausar.
- Avtale om planlagd munnleg aktivitet. Til dømes ein samtale?
- Skriveverktøy for hjelp med dokumentering av læremål.

Tiltak for lærlingar med psykiske lidningar (få)

Tilrettelegging for lærlingar med psykiske lidningar startar før dei kjem inn i bedrifta. For ungdommar som strever med psykiske lidningar, vil bedrifta si oppgåve vere å legge til rette for eit trygt opplæringsmiljø for den enkelte. Det er viktig at instruktøren sjekkar ut om lærlingen får hjelp for vanskan sine dersom bedrifta oppdagar eller mistenkjer at ein lærling strevar psykisk i eit slikt omfang at det kan vere snakk om ei psykisk lidning. Tett oppfølging av lærlingen i arbeidskvardagen er bedrifta/samarbeidsorganet sitt ansvarsområde, medan behandlingsansvaret skal ivaretakast av eksterne instansar. Dersom lærlingen ikkje har fått hjelp eller behandling, kan bedrifta eller samarbeidsorganet hjelpe lærlingen med å opprette kontakt med rett instans.

Utfordringar for ungdommen

Søvn

Utviklinga og “ryddearbeidet” som skjer i hjernen i ungdomstida, gjer at ungdom har eit auka søvnbehov. Mykje av utviklinga og oppryddinga i ungdomshjernen skjer når ungdommen søv djupt. Ungdommar søv djupare og har mindre draumesøvn og lett søvn, samanlikna med barn og vaksne.

At ungdom forskyv døgnrytmen, sovnar seinare på kvelden og vaknar seinare om morgonen, er ofte heilt normalt. For mange ungdommar er dei seine kveldstimane ideelle for kontakt med andre ungdommar, eller rett og slett for å ha tid for seg sjølv. Dette medfører ofte mykje skjermtid, noko vi

veit gir dårlegare søvnkvalitet og kortare søvn. Dårlig søvnkvalitet og for lite søvn hjå ungdom kan gi konsekvensar for hukommelse og læring, og påverke psykiske helse negativt. Det kan gi auka risiko for depressive symptom, kognitive vanskar, og dårlegare resultat på skulen eller i opplæringsløpet i bedrift. I lenka under finn de tips til ungdom som slit med å få nok søvn i kvardagen.

For tips om ungdom og søvn - [sjå verktøykassa](#).

Kropp og mat

Medan nokon knapt ofrar spegelbiletet sitt ein tanke, tenkjer andre mykje på korleis dei ser ut. Eit avslappa og naturleg forhold til mat heng saman med eit godt forhold til eigen kropp. Generelt sett vert det anbefalt at ungdomar ikkje slankar seg, men heller legg vekt på å ete jamleg, drikke nok vatn og å avgrense usunn mat. Kroppane våre er laga for å vere i aktivitet, og det å vere i rørsle er bra for å regulere stress, søvn og konsentrasjon. Som instruktør kan du vere ein god rollemodell og motvekt til dømes til sosiale media, når det kjem til merksemda på mat, kropp og utsjånad. Det er lov å bry seg; spørje og undre seg om vanar knytt til mat, søvn, rusbruk og fritida generelt. Ver og medviten om korleis du sjølv snakkar om kropp, mat og utsjånad ovanfor lærlingen.

Bekymringsfullt fråvære

Langvarig fråvære kan ha store konsekvensar for lærlingen si utvikling fagleg, sosialt og emosjonelt, og i verste fall føre til fråfall og utanforskap. Kva gjer vi når ein lærling er mykje borte, kanskje utan å gi beskjed? Ein lærling er tilsett på lik linje med sine kollegaer, og har dei same rettar og pliktar som ein ordinær arbeidstakar. Dette inneber mellom anna å følgje reglane for fråvære som gjeld i lærebedrifta og i arbeidslivet generelt.

Lærlingar som strevar sosialt og/eller emosjonelt, er i risiko for å utvikle bekymringsfullt fråvære. Bekymringsfullt fråvære kan òg oppstå hjå lærlingar som ikkje er emosjonelt sårbare, men der faktorar som mobbing, utestenging, eller at noko kjennest uttrygt og lite føreseieleg, er underliggande for problematikken. I andre tilfelle er fråværet relatert til forhold heime eller andre faktorar utanom arbeidet.

«Dytt og dra»-modellen (Otnes, 2016) er eit døme på korleis ein kan sjå på skulefråvære og skape ei felles forståing for dei som har bekymringsfullt fråvære frå skulen. Denne forståingsmodellen kan vere ein nyttig modell i møte med lærlingar som har høgt og/eller langvarig fråvære. Modellen legg til grunn at skulefråvære kan sjåast som «eit løysningsforsøk frå barnet side, og som konsekvens av to sjølvforsterkande kreftar: noko som dytter barnet vekk frå skulen og noko som trekker barnet mot heimen eller noko anna» (Otnes, 2016) .

«Dytt»-faktorar som er nemnt i denne samanheng, er når fråværet skuldast:

- Ein flukt frå skremmande situasjonar på skulen, som t.d. å oppleve mobbing, evaluerande situasjonar mm. Det presiserast at barnet dermed ikkje vegrar seg for skulen i seg sjølv men for konkrete situasjonar i skulekvardagen.

Ei flukt frå truande kjensler som oppstår på skulen. Døme her kan være nederlagskjensle, usikkerheit og stressoppleving som følgje av manglande meistring og einsemd- og utenforskapkjensle.

«Dra»-faktorar gjer seg gjeldande når barnet vert trekt mot noko anna enn skulen:

- Når barnet får dekt viktige behov gjennom å bli heime. Eit døme her vil vere barn som får dekkja behov for tilhørslse og meistring gjennom online-nettspel.

- Når fråværet er eit resultat av at ein søker å løyse andre sine problem. Dette gjeld for barn og ungdom som er fråverande grunna ansvar for å løyse problem i heimesituasjonen. Vald, rusmisbruk eller sjukdom hjå føresette vil skape bekymringar for familien og dermed truge eiga tryggleikskjensle hjå ungdomen. Følgjeleg kan det bli vanskeleg å møte opp på skule og jobb.

Korleis kan bekymringsfullt fråværet kome til uttrykk hjå lærlingar?

I ein tidleg fase kan bekymringsfullt fråværet kome til uttrykk ved at lærlingen unngår enkelte arbeidsoppgåver, situasjonar eller aktivitetar, før det utviklar seg til eit meir omfattande fråværet.

Fråværet aukar ofte ved overgangar som frå skule til praksis, frå ein praksisstad til ein annan, og etter feriar eller langvarig sjukdom.

Små overgangssituasjonar i løpet av ein arbeidsdag, som frå ei arbeidsoppgåve til ei anna, kan også vere vanskelege for desse lærlingane.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Sjå etter mønster i fråværet. Har lærlingen mykje fråværet knytt til enkelte arbeidsoppgåver/situasjonar eller spesielle tidspunkt på dagen/i veka?
- Ta tidleg initiativ til ein samtale med lærlingen ved mistanke om utvikling av bekymringsfullt fråværet (den vanskelege samtalen). Du kan og be lærlingen om samtykke til å snakke med foreldra, dersom du tenkjer at det er hensiktsmessig.
- Sjekk at det ikkje er mobbing og/eller utestenging. Ver merksam på at lærlingen ofte ikkje vil fortelje om dette, og at det kan vere spesielt vanskeleg å oppdage dersom mobbinga skjer på nett.
- Signaliser at lærlingen er ynskt på jobb, ved å regelmessig sende SMS eller ringe. Det er fint om også andre kollegaer og/eller leiar tek kontakt.
- Ha regelmessige samtalar med lærlingen om dagen eller veka som har gått, og gjennomgang av neste dag/veke.
- Avtal ein «trygg stad», til dømes eit pauserom eller liknande, som lærlingen kan trekke seg tilbake til ved behov, som eit alternativ til å reise heim.
- Hjelp lærlingen med å inngå i og halde liv i gode relasjonar på arbeidsplassen.
- Trygg lærlingen i overgangssituasjonar. Oppstarten kan bli førebudd til dømes gjennom at lærlingen får besøke arbeidsplassen, ny instruktør og kollegaer, at det blir etablert kontakt mellom arbeidsplass og heimen i god tid før oppstart, dersom det er aktuelt. Det bør bli avtalt tidspunkt for samarbeidsmøte allereie ved oppstart.
- Dersom lærlingen ikkje kjem på arbeid utan å varsle: Ta kontakt med lærlingen. Finn ut om det er sjukdom eller om det er noko anna. Vis interesse, og ver litt «på». Det er vanskelegare å kome tilbake til arbeid dess lengre fråværet har vart.
- Ta kontakt med samarbeidsorgan eller Rettleiingstenesta dersom tiltaka ikkje fungerer innan kort tid.



I [verktøykassa](#) finn du ei liste over tiltak som kan vere forebyggjande i forhold til utvikling av bekymringsfullt fråværet hjå lærlingar og læreandidatar

Einsemd

Einsemd er ein risikofaktor for utvikling av psykiske helseplager hjå ungdom. I tillegg viser forskning at sosial isolasjon og einsemd på arbeidsplassen heng saman med ei rekkje fysiske helseplager som hjarte- og karsjukdom, stress, søvnvanskar, angst og depresjon.

Undersøkingar om livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien viste også at einsemd har auka blant unge i denne perioden. Sjølv om einsemda har auka og blitt forsterka gjennom pandemien, kjende over halvparten av ungdommane seg einsame før koronautbrotet også.

Einsemd er ikkje det same som å vere åleine. Fleire ungdommar fortel at dei også kjenner seg einsame når dei er saman med andre. Sjølv om dei er omgitt av venner og folk dei kjenner i sosiale situasjonar, kan kjensla av einsemd vere til stades. Denne einsemda handlar for fleire om «det å stå utanfor». Ungdommen kan vere fysisk til stades i ei gruppe, men likevel ikkje kjenne seg som ein del av fellesskapet.

Førebygging av einsemd kan hindre fråfall. Det å prioritere eit godt sosialt miljø på arbeidsplassen, der lærlingen er inkludert i fellesskapet, blir sett og kjenner seg verdsett og nyttig, er faktorar som bidreg til at lærlingen fullfører utdanningsløpet.

Korleis kan einsemd kome til uttrykk hjå lærlingen?

- Meir stille.
- Lita interesse for å ta initiativ til samtalar og sosiale aktivitetar.
- Låg sjølvtilitt, pratar eller tenkjer nedsettande om seg sjølv.
- Redusert energi og meir trøytt.
- Trekker seg tilbake sosialt og unngår kollegaer.
- Deltok ikkje i sosiale aktivitetar eller samtalar.
- Blir ståande utanfor fellesskapet.
- Kjensle av å være uinteressant eller ubetydeleg.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Ta initiativ til samtale med lærlingen dersom du har mistanke om sosial isolasjon/einsemd.
- Jobb aktivt med å etablere trygge relasjonar.
- Gjer kollegaer og leiar oppmerksame på situasjonen.
- Styrk, støtt og oppmuntre lærlingen til å delta aktivt i sosiale situasjonar, til dømes ved samtalar med kollegaer, i pausar, sosiale samlingar og ustruktureerte arbeidssituasjonar.
- Oppmuntre til aktivitetar på fritida.
- Ver nysgjerrig på kandidaten sitt tilvære; søvn, ernæring, venner, fritidsaktivitetar, trivsel og interesser.

Den stille lærlingen

I nokre tilfelle kan arbeidsplassen oppleve ein lærling som er stille og passiv. Det kan vere ulike årsaker til dette. Enkelte er naturleg sjenerte, introverte, strever med at dei er nedstemte eller engstelege, eller har låg sjølvkjensle. Det kan ligge ei skeivutvikling i psykisk helse bak utfordringa, som kan skuldast mobbing, omsorgssvikt, traumeproblematikk, manglande sosial kompetanse eller ein ekspressiv språkvanske. Uansett årsak kan det vere utfordrande å vurdere denne lærlingen fagleg,

samtidig som det skapar bekymring om lærlingen har det bra. Det kan vere krevjande å etablere ein relasjon til desse lærlingane, og eventuelt kome i posisjon til å hjelpe. For kollegaene kan det vere vanskeleg å få kontakt, og resultatet kan bli sosialt utanforskap.

Alle menneske har eit behov for å bli sett og høyrte, og det kan oppstå ein dobbeltheit; det å ikkje bli sett er vanskeleg, mens det å få merksemd er heilt forferdeleg. Det er viktig å fange opp desse lærlingane tidleg, og setje inn tiltak som synleggjer alt det dei kan og meistrar.

Korleis oppfattar vi den stille lærlingen?

- Lærlingen er sosialt trekt tilbake og tek lite initiativ til sosial samhandling med andre, inkludert kollegaer.
- Lærlingen er utfordrande å få i tale.
- Lærlingen kan verke passiv, og tek lite initiativ.
- Lærlingen unngår situasjonar og arbeidssituasjonar som medfører merksemd på seg sjølv.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Forsøk å avklare kva som kan vere årsaka til at lærlingen er stille. Ta initiativ til ein samtale med lærlingen, føresette og eventuelt tidlegare lærar i vidaregåande. Årsaka vil vere avgjerande for kva tiltak det er best å setje i verk.
- Det at du som instruktør har «sett» denne lærlingen er det viktigaste av alt. Hald fram med å sjå lærlingen, og gi respons der det er naturleg. Respekter at lærlingen ikkje ynskjer å vere midtpunkt.

Rus og avhengnad

Utprøving av ulike rusmiddel er noko som ofte skjer i ungdomstida. I dei fleste tilfelle er dette ein del av ei ufarleg sosial samling blant ungdommar. Men i nokre tilfelle kan ungdommen sitt rusbruk føre til bekymring. I lærebedrifta kan denne bekymringa ofte starte med ei vag kjensle av at noko er gale. Det kan til dømes vere at lærlingen byrjar kome for seint på jobb kvar måndag, verkar trøtt og ustelt, byrjar få fråvær midt i veka eller verkar uroleg og rastlaus i arbeidstida. Her vil du som instruktør ha ei viktig rolle, ved tidleg å ta opp desse bekymringane med lærlingen. For å ta denne samtalen på eit tidleg tidspunkt, vil det vere viktig å vite kva som kjenneteiknar rusrelaterte problem. Det er også viktig å vite korleis ein snakkar med lærlingen om dette på ein konstruktiv måte. Eit godt rus- og avhengnadsførebyggande arbeid i lærebedrifta kan hindre ei negativ utvikling av rusrelaterte problem, som kan ha konsekvensar i forhold til helse, miljø og tryggleik i bedrifta, eller medføre at lærekontrakten blir heva. Inkluder lærlingen i dette arbeidet frå start av, og la lærlingen få kome med egne innspel til korleis ein kan vere ein aktiv deltakar i dette arbeidet.

Ein del ungdom kan også ha problem med avhengnad knytt til dataspel. For dei fleste er «gaming» ein hobby som er lærerik, og som gir sosial tilhørsle og glede. For nokre gamarar kan spelninga skape vanskar både for ein sjølv og for dei rundt ein. Dersom spelninga går utover korleis ungdommen fungerer, er spelninga blitt problematisk. Ein lærling som er gamingavhengig, kan til dømes bli sitjande oppe om natta for å spele, noko som kan føre til at lærlingen ikkje klarer å stå opp i tide for å rekke jobb, eller er trøtt og fråverande gjennom arbeidsdagen.

Rusmiddel

Rusmiddel er ulike stoff, som til dømes alkohol og narkotika, som gir ei ruskjensle når vi får det i oss. Rus kan bli opplevd som ei kjensle av velbehag, det å kjenne seg oppstemt eller lukkeleg. Effekten av rusmiddel kan bli delt inn i tre hovudgrupper; dei kan vere dempande, stimulerande og framkalle hallusinogen. Fleire rusmiddel kan ha ei blanding av desse effektane samtidig.

Både rusmiddel, enkelte medikament og andre kjemiske stoff, som til dømes nikotin, kan skape avhengigheit. Dei vanlegaste rusmidla og andre avhengnadsskapande stoff er nikotin, alkohol, narkotiske stoff som t.d. kokain, amfetamin / metaamfetamin, cannabis, heroin og legemiddel som ein også kan få rus av (roande middel, sovemiddel og smertestillande middel). I tillegg til at dei kan gi avhengigheit, påverkar rusmiddel kroppen på mange måtar.

Les meir om dei ulike rusmidla her: Om rusmiddel - ungrus.no

Korleis kan rus og problem med avhengnad kome til uttrykk hjå lærlingar?

- Ein auke av bekymringsfullt fråvære. Lærlingen byrjar kome for seint på jobb, forsvinn i løpet av arbeidsdagen eller har fråværsdagar midt i veka som vanskeleg lèt seg forklare med sjukdom.
- Endring av åtferd. Eit døme kan vere at lærlingen går frå å vere glad og imøtekommande til å vere trøyt, ustelt og tilbaketrekt. Eit anna døme kan vere at lærlingen går frå å vere litt stille og sjenert til å snakke mykje og ha ein rask og springande tale.
- Ei endring i utføring av jobben. Lærlingen går frå å utføre arbeidsoppgåver på ein tilfredsstillande måte til å vise svekka vurderingsevne, innlæringsevne og dømmekraft. Kan også kome til uttrykk ved svekka koordinasjon og balanse og dårlegare hukommelse. Ei svekka orientering for tid og stad kan også finne stad.
- Lærlingen verkar uroleg, rastlaus og har svekka kritisk sans. Det blir observert ei tydeleg endring i lysreaksjon og storleik på pupillar.
- Lærlingen verkar trøyt og uoppmerksam.
- Lærlingen gir uttrykk for få interesser, aktivitetar eller sosialt liv utanfor gaming.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

1. Reager på endringar som fører til negative følgjer for arbeidssituasjonen. Ikkje forvent at lærlingen innrømmer noko, eller at du skal identifisere eit problem, men formidle di bekymring og vis at du bryr deg.
2. Gjennomføre ein samtale med lærlingen. Her kan [den vanskelege samtalen](#) vere eit godt utgangspunkt.
3. Ver konkret om kvifor du er bekymra når de snakkar saman. Hald deg til fakta og eigne observasjonar utan å tolke kva som ligg bak. Bruk eg-form når du snakkar og ikkje «vi».
4. Lytt aktivt til lærlingen og still opne spørsmål.
5. Samtalen kan føre til ulike reaksjonar og setje i gong kjensler hjå lærlingen. Dersom dette skjer, bør du fortsetje å ha merksemd på omsorg og bekymring, heller enn påstandar og skuldingar. Dersom det låser seg, avslutt samtalen. Avtal ei ny samtale.
6. Vurder om du kan kontakte andre ressurspersonar i mellomtida for råd, til dømes Akan kompetansesenter/Akankontakt i bedrifta, Blå kors, fastlege eller psykiatrisk ungdomsteam (PUT). Her finn du oversikt over [hjelpinstansar](#)

Trist eller deprimert?

Å vere trist er ein naturleg reaksjon på negative eller uheldige opplevingar. Ein kan vere trist i mange dagar eller over fleire veker. Når lærlingen har vore trist over tid og dette går utover lærlingen sin funksjon i dagleglivet, kan vi kalle tilstanden for ein depresjon. Ein depresjon fører til betydeleg endring i humør, og vil påverke alle aspekt av livet og korleis ein fungerer i det daglege. Det er som om eit grått teppe har lagt seg over tankesett, motivasjon og initiativ. Dette gir òg fysiske utslag, der både søvn, appetitt og energinivå kan bli endra. Ungdom som er deprimerte, kjenner ofte på håpløyse og skuldkjensle.

Korleis kan ein sjå at ein lærling er trist eller deprimert?

- Har nedsett stemningsleie.
- Har redusert energi, er meir trøtt.
- Søvnvanskar er vanleg, og vil kunne føre til fråvære.
- Grublar og har pessimistiske tankar.
- Kan vise mindre interesse og engasjement enn tidlegare.
- Kan verke umotivert og usikker på yrkesvalet.
- Trekkjer seg tilbake sosialt.
- Blir lettare irritert.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Snakk med lærlingen og prøv å finne ut korleis situasjonen blir opplevd.
- Prøv å kartlegge lærlingen sitt nettverk, og om lærlingen har nokon å snakke med.
- Ein viktig oppretthaldande faktor ved depresjon er grubling. Ein trur ein kan tenkje seg ut av problema og det som er vanskeleg. Som instruktør kan du anerkjenne og lytte til lærlingen, samtidig som du prøver å bryte dette mønsteret.
- Det er viktig å halde kroppen i gong, og stimulere til aktivitet, sjølv om det er tungt. For nokon hjelper samtalar, for andre kjekke aktivitetar.
- Det viktigaste lærebedrifta kan gjere å vise støtte, oppmuntring og om mogleg fire på krava i ein periode. Det kan vere nyttig å fortelje lærlingen om samanhengen mellom depresjon og funksjon i arbeidskvardagen.
- Dersom lærlingen ikkje klarer å møte ein kortare eller lengre periode, kan ein søke om forskyving av læretidsslutt.



[I verktøykassa](#) kan du finne råd om kva du kan foreta deg dersom det kjem fram at ein lærling har sjølvmodstankar.

Å vere engsteleg eller ha angst

Angst saman med depresjon, er den psykiske lidinga som førekjem hyppigast blant ungdom og unge vaksne. Angst er ei kjensle som gjer at kropp og hovud førebur seg på ei utfordring eller ein trussel. Å vere litt engsteleg kan føre til at ein yter sit beste i mange situasjonar. Ei angstlidning blir kjenneteikna av overdriven frykt og bekymring som gir ubehag og påverkar livskvalitet og korleis ein fungerer i kvardagen. Det finst fleire typar angstlidningar. Nokre er forbundne med spesielle situasjonar eller

objekt. Døme på ein slike situasjonar kan vere å ta ordet på eit møte eller å halde ein presentasjon. Døme på objekt kan vere edderkoppar eller slangar. Andre former for angst er kjenneteikna av vedvarande bekymringar, eller plutselige panikkanfall. Ungdommar med angst har ofte overdrivne mange bekymringar, t.d. om arbeidsoppgåver eller skriftlege oppgåver er godt nok gjort, og kan grue seg uforholdsmessig mykje til vurderingssituasjonar.

Engstelege lærlingar har ofte låg sjølvkjensle og negative forventningar til eiga meistring. Samtidig har unge med angst behov for å bli utfordra innanfor trygge rammer. Det er difor spesielt viktig at desse lærlingane opplever eit positivt og støttande arbeidsmiljø med gode relasjonar både fagleg og sosialt, der det er lov å gjere feil. For engstelege lærlingar er det viktig å ha ein tillitsfull relasjon til instruktøren for å kunne utfordre eigne grenser.

Korleis kan angst kome til uttrykk hjå lærlingar?

- Fysiske symptom som hjartebank, magesmerter, kvalme, blir raud i ansiktet, skjelving m.m.
- Søvnproblem som går utover korleis lærlingen på arbeidsplassen.
- Unngår vurderingssituasjonar, visse sosiale situasjonar og arbeidsoppgåver.
- Kan lett bli irritabel og sint.
- Trekkjer seg unna kollegaer.
- Tek lite eige initiativ.
- Går ofte ut av situasjonar, oppheld seg lenge på do osv.
- Prøver å gjere seg «usynleg» og er stille saman med andre.
- Viser element av det vi kallar «tryggingsåtferd», som å setje seg nærast utgangen osv.
- Har stort behov for kontroll og at alt er føreseieleg.
- Verkar ukonsentrert og uroleg.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Dersom du observerer eller veit at ein lærling er mykje bekymra/engsteleg, innleie samtalen med lærlingen med å seie «Eg ser/forstår at du har det vanskeleg – er det noko som plagar deg no, eller er det noko vi kan snakke om etter arbeidstid?»
- Forsøke å kartlegge korleis angsten artar seg for lærlingen, slik at det blir lettare å setje inn tiltak.
- Forsøk å normalisere gjennom å snakke om angst som ei normal kjensle, og korleis mange lærlingar har det slik i enkelte arbeidssituasjonar.
- Utfordre negative instruksjonar av typen «dette får eg ikkje til», «dette klarer eg aldri», «dette er ikkje bra nok» osv. med å presentere meir realistiske og konstruktive måtar å tenkje på.
- Hjelp lærlingen ved å gi hyppige konstruktive tilbakemeldingar og positive forventningar.
- Gi god informasjon om når og korleis evalueringar blir gjennomførte, kan dempe frykt.
- Planlegg prøvar/fagprøvar godt.
- Rettleie til profesjonell hjelp dersom de observerer betydeleg funksjonstap på praksisplassen.



I [verktøykassa](#) kan du finne tips til korleis du kan hjelpe ein lærling som opplever eit angstanfall.

Sjølvsykling

Sjølvsykling blir definert som skade ein person har påført seg sjølv med vilje, utan intensjon om å dø. Det er tre gonger så mange jenter som gutar som driv med sjølvsykling. Døme på dette kan vere kutting, kloring, å slå seg sjølv, brenning, eller å ta overdose av medisin. Den som sjølvsyklar kan bruke ein eller mange metodar, frå overflatiske småskadar til livstruande skadar. Det er difor ofte vanskeleg å skilje mellom sjølvsykling og sjølvmoedsforsøk.

På den eine sida kan sjølvsykling dreie seg om å meistre overveldande kjensler, som til dømes angst eller at ein er trist. På den andre sida kan sjølvsykling ha ein mellommenneskeleg funksjon, som behov for meir støtte rundt seg eller unngå urimelege eller uynskte krav. Nokre gonger oppstår det situasjonar der det verkar som sjølvsykling smittar. Det å høyre om og sjå andre som sjølvsyklar kan påverke ungdommar som ynskjer å utforske dette, særleg dersom sjølvsykling blir omtala på ein romantiserande måte, og som ei løysing heller enn eit problem. Det er fleire nettstader med sjølvsyklinginstruksjon.

Korleis kan sjølvsykling kome til uttrykk hjå lærlingar?

- Lærlingen kjem på jobb med uforklarlege sår og rifter, brennemerke, blåmerke og/eller arr.
- Lærlingen verkar ukonsentrert og uroleg.
- Lærlingen trekkjer seg tilbake sosialt.
- Lærebedrifta kan høyre om risikoåtferd utanom arbeid, til dømes høgt forbruk av alkohol eller farleg åtferd i trafikken.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Spør dersom du mistenkjer at ein ungdom sjølvsyklar. Hjelp lærlingen til å setje ord på det som er vanskeleg, og ta dei på alvor.
- Nære relasjonar til føresette, jamaldrande og anna familie prega av god kommunikasjon, der lærlingen får god hjelp og støtte til å løyse problem, ventilere frustrasjonar og handtere konflikter er viktig. Dette vil gi ungdommane sunne meistingsstrategiar når livet er vanskeleg.
- Snakk med lærlingen for å redusere skuldkjensle, og gi håp om at ein kan få hjelp. Mange ungdommar vil ha ei avvisande haldning til både kontakt og det å ta imot hjelp. Det er viktig å vise at ein toler bli avvist, forsøker på nytt, og held fram å vise at ein ser og bryr seg om lærlingen. Dette vil forsterke relasjonen og gjere at ein lettare kjem i posisjon til å hjelpe.
- Ungdom som sjølvsyklar, skal alltid ha hjelp. Spør om lærlingen er i kontakt med behandlingsapparatet (spesialisthelseteneste eller kommunen sitt helse- og omsorgstilbod). Du kan også ta kontakt med Rettleingstenesta for bistand.

Konsentrasjonsvanskar og ADHD

ADHD er ei nevrobiologisk utviklingsforstyrning, kjenneteikna av vanskar med merksemd og konsentrasjon. Med ADHD kan ein vere impulsiv, og/eller ha eit forstyrra aktivitetsnivå. Ungdom med ADHD har klare symptom over tid som påverkar lærlingen både i bedrifta og heime. Ofte har desse ungdommane tilleggsvanskar, gjerne andre nevroutviklingsforstyrningar eller andre former for lærevanskar. Dei kan òg vere særleg vare for ytre stimuli som synsinntrykk, lydar og berøring.

Dei fleste friske ungdommar er urolege eller har vanskar med å konsentrere seg nokre gonger. Det betyr ikkje at dei har konsentrasjonsvanskar eller ADHD. Det er viktig å vere klar over at symptoma for ADHD også kan vere traumatiske opplevingar eller at lærlingen på annan måte er utsett for noko som påverkar konsentrasjonen. Symptoma endrar seg ofte med alder, eller minkar i vaksen alder.

Mange med ADHD er ofte svært kreative og tør gjerne å tenkje "ut av boksen" eller prøve noko nytt, der andre vegrar seg.

Korleis kan problematikken kome til uttrykk hjå lærlingar?

- Høgt aktivitetsnivå, impulsivitet, uro i hender og føter, må fikle med noko.
- Klarer ofte ikkje å halde merksemd på detaljar eller det som skjer rundt seg.
- Gjer uforsiktige feil.
- Det kan verke som om lærlingen dagdrøymmer.
- Ser ofte ut til å ikkje høyre etter når dei blir snakka til.
- Har vanskar med å få med seg beskjedar.
- Har ofte vanskar med å organisere oppgåver eller aktivitetar.
- Vanskar med å kome i gong med oppgåver, halde merksemda og fullføre til rett tid.
- Kan ha vanskar med å få med seg rett utstyr til rett tid.
- Kan ha tilleggsvanskar i form av lærevanskar som lese-, skrive-, eller matematikkvanskar.
- Nokon kan ha vanskar med å jobbe raskt og effektivt.
- Nokon kan ha vanskar med å vente på tur, og avbryt andre i samtalar eller aktivitetar.
- Nokon kan vere svært snakkesalige, og snakkar raskt.
- Let seg lett distrahere av ytre stimuli som lydar, eller andre ting som skjer rundt lærlingen.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Gi støtte til unge med ADHD slik at dei kan regulere indre og ytre impulsar og klare å halde oppe konsentrasjon og merksemd.
- Ha ein god struktur med faste rutinar, og ei føreseieleg organisering av kvardagen.
- Lag ein tydeleg plan for arbeidsdagen og arbeidsveka. Hjelp lærlingen med dette i starten, målet må vere at lærlingen etter kvart blir meir sjølvstendig og kan skape eigne strategiar for å organisere arbeidsdagen. Dette vil også gjere lærlingen tryggare i møte med uventa hendingar som gjerne oppstår i løpet av ein arbeidsdag.
- Unngå store mengder med munnleg informasjon på ein gong, og ta ein ekstra sjekk for å sikre at lærlingen har fått med seg beskjeden og/eller forstått arbeidsoppgåva. Gi ein og ein beskjed om gangen.
- Avtal gjerne med lærlingen om bruk av hjelpemiddel for å betre konsentrasjonen, til dømes støyreducerande øyreproppar, dersom dette eignar seg med tanke på arbeidsoppgåva.
- Sett av fast tid til å dokumentere mål i dokumentasjonsverktøy, skrive logg og få rettleiing frå instruktør.
- Bruk ulike verktøy i skrivearbeidet dersom lærlingen strevar med å dokumentere mål. Ta kontakt med rådgjevar RLT eller sjå <https://skrivesenteret.no/videregaende-skole/> for tips til verktøy.
- Faste oppgåver, rutinar, gode vaner og automatisering av handlingsrekker kan vere positivt i arbeidskvardagen for ungdommar med denne utfordringa.

Les meir her: [ADHD Norge](#), Helse Bergen - [Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD og tourettes syndrom](#), "[Når dirigenten svikter](#) – Reguleringsvansker og ADHD"

Traume

Ulukker, dødsfall og valdtekt er døme på hendingar som kan bli opplevd som traumatiske. Psykiske traumereaksjonar kjem av overveldande, intense og uforståelege opplevingar som hjernen ikkje klarer å bearbeide på vanleg måte. Dersom reaksjonane er kraftige, varer over tid og går utover funksjonsnivået, kan det vere snakk om posttraumatisk stresslidning, PTSD. Mindre alvorlege opplevingar kan også føre til at barn og unge utviklar symptom på PTSD. Dei normale reaksjonane menneske får i møte med noko skremmande går då ikkje over, og kroppen held fram med å oppføre seg som om den er i fare. Når slikt traumatisk stress skjer over tid, som ved omsorgssvikt, mobbing, krig og flukt eller gjentekne overgrep, kan barn og unge få utviklingstraume. Mange negative erfaringar kombinert med manglande gode erfaringar kan gi diffuse symptom og vanskar med å regulere kjensler og åtferd.

Det kan vere lett å kjenne avmakt ovanfor ungdom med «tung bagasje». Forsking viser at for unge som har opplevd store belastningar, er det å få gjentekne erfaringar med trygge vaksne svært viktig. Å kjenne seg ivareteken av instruktørar og kollegaer i læretida kan ha stor betydning for lærlingen sitt vidare arbeids- og vaksenliv.

Korleis kan traumereaksjonar kome til uttrykk hjå lærlingar?

- Lærlingen endrar åtferd eller byrjar prestere dårlegare enn før, utan at det kan forklarast.
- Lærlingen blir trigga/aktiverer kjensler og åtferda kan opplevast overdriven og uforståeleg.
- Lærlingen unngår det som minner om det vonde som har skjedd.

Menneske med traumereaksjonar kan:

- Ha vanskar med å få tillit til instruktørar og kollegaer.
- Vere skvetten og på vakt.
- Vere stressa og ha spenningar i kroppen.
- Ha vanskelege kjensler som tristheit, redsle eller sinne.
- Vere meir sårbare.
- Bli fortare trøytte og slitne i løpet av dagen.
- Ha konsentrasjonsvanskar.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Hjelp til med å identifisere det som triggar (lukter, lydar, situasjonar) negative emosjonelle reaksjonar hjå lærlingen.
- Legge til rette for at lærlingen kan øve på det som er vanskeleg (i samarbeid med behandlar, dersom lærlingen går til behandling).
- Informere andre på arbeidsplassen som møter lærlingen (etter samtykke). Det er meir føreseieleg og trygt for lærlingen.
- Avtale med lærlingen kva vedkommande kan gjere når noko blir vanskeleg, til dømes å gå til ein bestemt stad, få ei kort samtale, høyre på musikk, sitje litt på mobilen eller liknande.
- Ikkje ta for gitt at lærlingen reagerer på ein vanleg måte i stressande situasjonar, men hjelp til med ytre regulering og støtte.

[I verktøykassa](#) kan du finne tips om korleis du kan snakke med ein lærling etter vanskeleg hending.



Eteforstyrningar

Det er ein glidande overgang mellom det å vere oppteken av ernæring og helse, og ha eit problematisk forhold til kropp og mat. Når tankar, kjensler og handlingar om kropp, utsjånad og kosthald går utover livskvalitet og korleis ein fungerer i kvardagen, snakkar vi om ei eteforstyrring. Vi kan dele eteforstyrningar inn i tre kategoriar:

- Anoreksi er lågt inntak av mat, gjerne i tillegg til overdriven fysisk aktivitet og påfølgjande stort vekttautap.
- Bulimi er overetning med påfølgjande tiltak for å hindre vektauke som til dømes å kaste opp.
- Overetingsliding handlar om ukontrollert matinntak anten i form av stort kaloriinntak på kort tid, eller kontinuerleg småetning, utan å kvitte seg med maten i etterkant slik som ved bulimi.

Eteforstyrningane bulimi og anoreksi blir gjerne utvikla i ungdomsalder.

Internett og sosiale media bidreg til auka merksemd på kropp og kroppspress, og eit aukande tal ungdom søker hjelp for eteforstyrningar. Mange med eteforstyrningar har lågt sjølvbilete og negative tankar om seg sjølv. Eteforstyrningar er ofte ein måte å handtere vanskelege kjensler på, og kan gi ei oppleving av meistring og kontroll. Angst og depresjon kan vere årsak til eller kome som konsekvens av eteforstyrninga. Ungdom med eteforstyrring vil i dei fleste tilfelle ha behov for behandling.

Korleis kan problem med mat/eting kome til uttrykk hjå lærlingar?

Fysiske teikn:

- Vektendring.
- Hovudpine, magesmerter, svimmelheit, frys lett.
- Konsentrasjonsvanskar og er trøytt.

Humør og åtferd:

- Overdriven trening, eller unngår fysisk aktivitet.
- Rigide daglege rutinar.
- Sosial tilbaketrekking og manglande interesser.

Teikn knytt til mat:

- Overdrive oppteken av mat.
- Et lite eller overdrive mykje, eventuelt med påfølgjande oppkast.
- Ynskjer å ete for seg sjølv, eller et sakte.
- Stadig fleire matvarer blir «forbode».
- Et mykje pastillar, eller drikk store mengder kalorifattig drikke.

Kva kan du som jobbar med lærlingar gjere?

- Legge til rette for opne samtalar med lærlingar om korleis sosiale media kan påverke kroppsbilete negativt.
- Ha det hyggeleg saman i lunsjen.
- Snakk med lærlingen og/eller eventuelt føresette dersom du observerer eller får kjennskap til ting som gjer deg uroleg for at lærlingen kan streve med ei eteforstyrring.

- Avklar om lærlingen får profesjonell hjelp, og om det er noko samarbeidsorganet eller opplæringsbedrifta treng å vite for å støtte opp om.
- Dersom lærlingen ikkje får hjelp, kan bedriftshelsetenesta/ helsesjukepleiar/helsestasjon for ungdom gjerne vere første hjelpeinstans.

Det kan også vere nødvendig å informere eventuelle andre lærlingar og kollegaer om situasjonen dersom tilstanden er alvorleg.

Verktøykassa

I denne delen av rettleiaren har vi samla nokre ressursar vi håpar kan vere nyttige for deg i møte med lærlingar.

Debrifing

For mange lærlingar kan det oppstå situasjonar i løpet av læreperioden der det vil vere behov for ein eller fleire samtalar i etterkant. Slike hendingar kan til dømes vere relatert til helse, miljø og tryggleik på ein byggjeplass, eller oppstå når ein jobbar med ei pasientgruppe. I eit langt arbeidsliv vil slike opplevingar kunne vere både noko ein kjenner att og noko som gjentek seg for ein arbeidstakar. Men for lærlingen vil dette kunne bli opplevd både overveldande og skremmande, og kunne gi sterke og vedvarande emosjonelle reaksjonar i etterkant. Det er difor ekstra viktig med ei normalisering av kjensler i etterkant av ei slik hending. For å førebyggje at slike opplevingar ikkje gir alvorlege følgjer for lærlingen, er det viktig med gode rutinar på samtalar om slike hendingsforløp, for å kunne hjelpe til med å førebyggje eventuelle reaksjonar. Dette vil også vise at lærebedrifta tek opplevinga på alvor, og viser omsorg for dei som er involverte i slike situasjonar. Ved å snakke om det vil lærlingen kunne få ei betre forståing av det som har skjedd. Tankar og reaksjonar kan bli adresserte og ein kan avklare om lærlingen treng vidare oppfølging.

Korleis kan ein slik samtale vere?

- Bruk tid i starten på å skape eit roleg klima der det kjennast trygt og godt for lærlingen å gjennomføre ein slik samtale. Finn eit rom kor de kan sitte i fred, der det er stille. Ha gjerne vatn tilgjengeleg, og kanskje også noko lett å ete.
- Vis at dette er ein fortruleg og ikkje-dømmande samtale kor det skal vere aksept for å opne seg om noko som er vanskeleg. Dette inneber å akseptere at vi er ulike med forskjellige erfaringsbakgrunn.
- Ver konsentrert og ha aktiv augekontakt med lærlingen.
- Still oppklarande, konkrete spørsmål. Få fram fakta om kva som skjedde før, under og etter hendinga. Gi lærlingen god tid til å svare. Oppfordre gjerne lærlingen til å fortelje meir.
- Spør kva lærlingen såg, hørde, lukta og observerte for å få fram kjensler og sanseintrykk. Dette vil hjelpe til å danne eit inntrykk av korleis lærlingen opplevde hendinga. Bruk tid på normalisering, signaliser at dette er normale reaksjonar.
- Bruk tid på å snakke om kva som vil kunne skje etter ei slik hending. At det er heilt normalt å tenkje over det som har skjedd, og andre reaksjonar som kan oppstå. Snakk også saman om

det er behov for fleire samtalar i etterkant av hendinga. Kanskje ein kan lære noko av slike hendingar? Snakk saman om det.

- Det vil også kunne vere behov for å endre arbeidsrutinar, eller innføre nye tiltak for å hindre at slike hendingar oppstår seinare. La lærlingen delta aktivt i arbeidet med å førebyggje slike hendingar i lærebedrifta, vis at deira erfaringar er viktige arbeidet med å utvikle lærebedrifta.

Førebyggjande tiltak for å fremje nærvær

- Legg til rette for ein føreseieleg kvardag, der lærlingane får informasjon om kva som skal skje, korleis og med kven.
- Legg til rette for eit meistringsorientert læringsmiljø der lærlingane opplever å få fagleg støtte. Lærlingar med risiko for å utvikle bekymringsfullt fråvær er ofte redde for å få kritikk eller å mislukkast fagleg, reduser difor merksemda på konkurranse og testing. Oppnåelege mål og tilpassa oppgåver og positive tilbakemeldingar er viktige for å oppleve meistring.
- Ver medviten om at du har stor betydning for dei som strevar sosialt og er sårbare.
- Ver nøye på å føre fråvær, for å oppdage og følgje opp bekymringsfullt fråvære tidleg.

Sjølvkjensle: Nokre tips du som instruktør kan gi til ungdom

- Følg kontoar på sosiale medium med dei same interessene som du har, eller som gir deg inspirasjon. Slutt å følgje influensarar som gir deg ei dårleg kjensle.
- Snakk om det som skjer i livet ditt med dei rundt deg, både bra og vanskeleg ting.
- Det er lov å seie nei og å setje grenser for seg sjølv dersom noko kjennest feil. Det er alltid lov å ombestemme seg.
- Ha som mål å seie noko fint til nokon kvar dag. Det gjer dagen litt betre for begge partar.
- Når du kjenner at du ikkje har det godt med deg sjølv, prøv å legg merke til korleis du snakkar til deg sjølv når du har det sånn. Ville du sagt det same til ein god venn? Kva ville du sagt til nokon du var glad i som hadde det vanskeleg?
- Utfordre lærlingen på å identifisere noko kvar veke som vedkommande har lukkast med.

Korleis hjelpe ein lærling med angstanfall?

- Dersom du merkar at ein ungdom har angstanfall eller er i ferd med å bli overaktivert, kan du seie «eg ser at du skjelv litt og at du pustar raskt. Det går bra, sjølv om det er ubehageleg no. Eg er her og vil hjelpe deg.»
- Dersom lærlingen har sterk angst eller eit angstanfall, kan det vere godt med fysisk avstand frå andre t.d. gjennom å gå ein tur ut eller opphalde seg i eit anna rom. Du kan tilby lærlingen litt vatn og til dømes seie «eg ser at du har det vanskeleg akkurat no, men eg er her og eg skal støtte deg».
- Nokon treng litt tid etter at angstanfallet er over for å roe seg ned.
- For mange kan det å oppleve at ein blir trygga under angstepisodar, føre til at episodane blir mindre, og at dei opplever mindre angst generelt.

Kva kan du gjere dersom ein ungdom har sjølvordstankar?

Mange kan bli redde dersom dei høyrer om ungdom som har sjølvordstankar. I desse tilfella er det til god hjelp for ungdommen å snakke med nokon dei stolar på om slike tankar (instruktør, vener, helsesjukepleiar og familie). Det å bli tekne på alvor og bli lytta til er ein god start på vegen mot å få

hjelp. Ofte kan sjølvordstankar vere eit symptom eller teikn på at ungdommen er deprimert, eller at det er andre ting i livet som verkar håplaust.

Du som instruktør skal ikkje vurdere kor reelle desse tankane er. Få samtykke av ungdommen til å kontakte føresette. Føresette er ofte ungdommen sine næraste støttespelarar, i tillegg til eksterne hjelparar som er trena i å gjere sjølvordsrisikovurderingar. Dersom ungdommen motset seg dette, og du vurderer at det er fare for liv og helse, har du likevel ei plikt til å melde frå. Ungdommar med konkrete sjølvordstankar, sjølvordsforsøk, eller mistanke om psykose vil trenge ekstern, akuttpsykiatrisk kompetanse. Dei fleste har ein fastlege dei kan kontakte for akutt hjelp-timar på dagtid. Etter kontortid har legevakt denne funksjonen. Ein kan også kontakte BUP sitt akutttilbod dersom ungdommen er under 18 år, eller DPS sitt akutttilbod dersom ungdommen er over 18 år.

Kontaktinformasjon til instansar som tilbyr akutt hjelp finn du vedlagt.

RVTS sin verktøykasse

Dei regionale ressursentra om vald, traumatisk stress og sjølvordførebygging (RVTS) er ein ressurs for deg som arbeider med ungdommar som har opplevd vald, seksuelle overgrep, traumatisk stress, migrasjon eller sjølvordsproblematikk. RVTS driv ikkje behandling, men kan bidra med kompetanseheving i form av undervisning, rettleiing, konsultasjon og nettverksarbeid. Det finst eit RVTS i kvar landsregion, og RVTS Vest er lokalisert i Bergen.

For deg som arbeider med ungdom, kan det vere nyttig å vite at RVTS har samla informasjon, undervisningsmateriell og andre verktøy i ein eigen digital «[verktøykasse](#)». Her kan du mellom anna finne informasjon om stressmeistringsverktøyet «SMART-appen», som er eit sjølvhjelpsverktøy med ulike tips, råd, øvingar og informasjon om kva som skjer med oss når vi er stressa. Smart- appen sitt mål er å gjere ungdommane meir robuste mot stress. I RVTS sin digitale verktøykasse kan du og finne informasjon om det digitale opplæringsprogrammet [snakkemedbarn.no](#). Her kan du trene på samtalar der du kan velje ulike alternativ og øve på å byggje tillit. Nettsida er særleg retta mot å byggje kompetanse om samtalar med barn/ungdom som ein er bekymra for om blir utsett for vald eller overgrep. I tillegg til opplæringsprogrammet, inneheld nettsida artiklar om teamet, og opplæringsmateriell for å auke kompetansen på eigen arbeidsplass.

Tips du kan gi til ungdom for betre søvn

- Ikkje sov på dagen. Det gjer det vanskelegare å sove godt på natta.
- Dersom du grublar mykje om kvelden, skriv ned det du tenkjer på og gjer ei avtale med deg sjølv om at du skal sjå på det i morgon. Får du ikkje sove fordi du er redd, kan det vere vanskeleg å finne ut av på eigenhand. Snakk med nokon du stolar på.
- Når slappar du av i kropp og hovud? For nokon kan det vere å ha ein fast, koseleg dagdraum å sovne til, for andre kan det vere å løyse matteproblem eller høyre på ei lydbok eller musikk.
- Dersom du kjenner deg stressa i kroppen, kan du prøve å roe deg ned ved hjelp av pusten. Pust djupt og sakte inn og ut fleire gonger, medan du kjenner at du slappar av i musklane og at kroppen er tung mot madrassen.
- Energidrikk, kaffi, cola og nokre typar te inneheld koffein kan forstyrre søvn når du drikk det for seint. Prøv deg fram, og finn ut når på dagen du kan drikke desse.

- Dei fleste treng 7-8 timar søvn. Finn ut når du må legge deg for å få nok søvn, og legg bort PC, mobil og anna skjerm i god tid før. Ha ei fast kveldsrutine som du følgjer kvar kveld.

**Å læra er å oppdaga.
Ingen kan oppdaga noko for nokre andre.
Det er berre eg som kan oppdaga noko for meg.
Andre kan peika på ting, visa meg ting
Og gjera meg merksam på ting.
Men det er berre eg som kan oppdaga meg**

Nils Magne Grendestad

Vedlegg

Hjelpeinstansar

Det finst mange ulike hjelpetiltak for ungdom med psykiske vanskar, både i kommunane, ved sjukehus/spesialisthelseteneste, eller i regi av organisasjonar og ideelle aktørar. Dei fleste lærlingar er over 18 år, og vil difor måtte nytte tilbod for vaksne. Nokre ungdommar går ut i lære før dei fyller 18 år, og vil då kunne bruke tilbod retta mot barn og ungdom opp til 18 år.

Under finn du ein presentasjon av ulike hjelpeinstansar. Først kva du kan gjere ved akutt sjukdom. Deretter vil du finne ei oversikt over andre kommunale tilbod, tilbod gjennom spesialhelsetenesta og ulike tilbod i regi av frivillige og organisasjonar. I oversikta under, er det ofte lagt til lenke til nettsider som gir meir informasjon om tilbodet. Lenkene finn du enten i venstre eller høgre kolonne. Du lenkar deg til nettsida ved å bruke ctrl + klikk-funksjonen.

Bedriftshelsetenesta kan også gi rettleiing og støtte når det gjeld lærlingar/arbeidstakarar som strevar med fysiske og/eller psykiske helseutfordringar.

Akutt hjelp ved psykisk sjukdom

Nokre gonger kan du bli alvorleg bekymra for ein lærling, og har behov for rask avklaring av ungdommen si psykiske helse. Typiske problemstillingar der det kan vere nødvendig med akutt hjelp kan vere bekymring for sjølvmoordsfare og/eller psykose, vurdering av behov for innlegging i psykiatrisk avdeling eller iverksetjing av polikliniske strakstiltak.

Det er vanleg at ungdommen sin fastlege er den første som skal bli kontakta ved behov for ei rask vurdering. Utanom fastlege sin kontortid (8.00-15.30) er det legevakt som skal kontaktast ved akutt psykisk sjukdom. (**116 117**). Ved behov for ambulanse, ringer du **113**.

BUP og DPS har også akutte og ambulante tenester som kan bli sett inn for å handtere alvorlege psykiske kriser. Fastlege, legevakt og behandlar i spesialisthelsetenesta bør vurdere om dette er eit aktuelt tiltak.

Alle som jobbar saman i ei bedrift, bør vere kjende med rutinane for handtering av akutte hendingar. Sidan lærlingar er over 18 år, må ein spørje om lov til å kontakte føresette, men oppfordre på det sterkaste til å involvere nettverket rundt.

Psykisk helsehjelp i kommunane

Alle kommunar skal ha eit lågterskel tilbod til barn og unge (0-18 år) og for vaksne som strevar med psykisk helse og/eller rus. Tilbodet for dei under 18 år er ofte organisert som ein barne- og familieteneste, eit familiesenter eller liknande. På kommunen sine nettsider ligg det som regel informasjon om tilboda til både ungdom og vaksne. Kommunar har også kriseteam og kan gje støtte dersom det oppstår større hendingar som krev krisehandtering.

Lågterskel kommunale eller regionale hjelpetilbod i Vestland fylke

Hjelpetiltak	Beskrivelse	Nettressurs
Rask psykisk helsehjelp i Vestland	Rask psykisk helsehjelp til personar over 16 år med angstlidingar, depresjon, byrjande rusmiddelproblem og/eller søvnevanskar	<ul style="list-style-type: none"> • Askøy kommune • Bergen kommune • Bjørnafjorden kommune • Kvinnherad kommune • Luster kommune • Sogndal kommune • Ullensvang kommune • Øygarden kommune
Helsestasjon for ungdom	Helsestasjon for ungdom er gratis drop-in samtaletilbod for unge mellom 12-23 år (kan variere frå kommune til kommune). Tilgjengeleg i mange kommunar i Vestland, sjå kommunen si nettside. I høgre kolonne ligg lenke til seks av kommunane.	Bergen Voss Førde Ullensvang Leirvik Nordfjordeid
Barne- og familiehjelpa / Familievernkontor	Hjelp til barn, unge og familiar som opplever å ha det vanskeleg. Det trengs ikkje tilvising, for å ta kontakt. Vi gjer merksam på at enkelte kontor dekker fleire kommunar, slik som kontoret i Sunnfjord.	Bergen Sunnfjord/Sogndal Stord Nordfjord Voss/Ullensvang
Utekontakten	Førebyggjande og rådgjevande tiltak for ungdom. Tilgjengeleg i mange kommunar. Lågterskeltilbod, der ungdom kan kome innom. Aldersgruppe 13-25 år	Bergen Sunnfjord Voss Stord
Foreldrerettleiing og psykisk helsehjelp i Sunnfjord	Eit kommunalt tilbod der mellom anna barn og unge opp til 20 år kan få tilbod om psykisk helsehjelp i forhold til milde til moderate psykiske vanskar. Kontakt skjer via lege eller helsesjukepleiar.	57722130

Frisklivssentralar	Helsefremjande og førebyggjande kommunal helseteneste for personar med sjukdom, eller som treng støtte til å endre levevanar eller helseutfordringar. Tilbyr også ulike kurs både digitalt og fysisk (kosthald, bli meir fysisk aktiv, slutte med snus og røyk eller bli sterkare psykisk). Sjekk nettsida til kommunen for å sjå lokale kurstilbod. I høgre kolonne finn du oversikt over kommunar med dette tilbodet.	Oversikt Vestland fylke
BUA og Skattekameret	Gratis utlån av aktivitetsutstyr til privatpersonar på BUA utlånsentralar eller hjå Skattekameret. Utlån av alt frå kanoar og sykklar til skiutstyr.	Finnes i ulike deler av landet. Oversikt her: Utlånsordningar BUA
Ung Arena Bergen	Eit hjelpe- og samtaletilbod for ungdom mellom 12-23 år, busett i Bergen. Tilbodet er gratis	
Ung Arena Bjørnafjorden	Lågterskeltilbod for unge mellom 13 og 20 år. Tilbyr sosial møtestad/aktivitetar og samtaletilbod.	
Idrett Bergen Sør	Idrettstilbod for personar som vanlegvis ikkje finn si plass i organiserte aktivitetar, med merksemd på fysisk aktivitet, meistring, tilhøyrse og sosialisering.	47957898
 Tverretatleg operativt team (TOT)	For unge og vaksne som står i fare for å komme i ein radikaliseringsprosess, eller som allereie er i ein radikaliseringsprosess. Er du bekymra for om dette gjeld nokon du kjenner, ta kontakt for råd.	camilla.fjaerestad@bergen.kommune.no 40922555
Livskrisehjelpen i Bergen kommune	Ved behov for hjelp i ein vanskeleg livssituasjon eller krise, ring for råd og rettleiing eller timeavtale	55568754
Psykologisk universitetspoliklinikk ved UIB	Det psykologiske fakultetet på Universitetet i Bergen har ein klinikk som tar imot pasientar for behandling og utgreiing. Ofte vert behandlinga utført psykologstudent under rettleiing av klinisk spesialist. Ungdomen kan tilvise seg sjølv, eller gjennom lege eller helsesjukepleiar.	Kontaktinformasjon
TOPS - tidleg oppdaging av psykose	TOPS er eit lågterskeltilbod for alle som er bekymra for at ein sjølv, vener eller familie er i ferd med å utvikle alvorleg psykisk lidning.	55958585

Psykiatriliansen - Bergen	Ein ideell organisasjon som held gratis trening for alle, der kjernegruppa er personar med utfordringar rundt psykisk helse, rus eller andre livsutfordringar.	45113754
Ung Rusoppdaging (URO)	Lavterskeltilbud til ungdom under 25 år som er bekymra i forhold til rus. Treng ikkje tilvising. Det er Helse Bergen som driftar tilbodet. Ungdomen kan ta kontakt for konsultasjon gjennom telefonnummeret til høgre.	41524141

Distriktpsikiatriske senter (DPS)

DPS er ein del av spesialisthelsetenesta i psykisk helsevern for vaksne (over 18 år.) Kjerneoppgåvene til DPS er utgreiing, diagnostikk og behandling. DPS består av poliklinikkar, sengepostar og akutte avdelingar.

DPS (Lenke til kvart kontor)	Telefon	Besøksadresse
Helse Bergen- Bjørgvin distriktpsikiatriske senter (DPS)	55957000	Tertnesveien 37, Tertnes.
Helse Bergen- Kronstad distriktpsikiatriske senter (DPS)	55956000	Fjøsangerveien 36, Bergen
Helse Bergen - Øyane distriktpsikiatriske senter (DPS)	56326600	Blombakkane 75, Straume
Solli distriktpsikiatriske senter (DPS)	55618200	Osvegen 15, 5228 Nesttun
Betanien distriktpsikiatriske senter (DPS)	55507400	Vestlundveien 23 C, Fyllingsdalen
Helse Førde -Indre Sogn psykiatrisenter	57627500	Dalavegen 29, Sogndal
Helse Førde-Førde psykiatrisk klinikk- DPS døgn	57839498	Svanehaugvegen 2, Førde
Helse Førde - Nordfjord psykiatrisenter	57864330	Sjukehusvegen 9, Nordfjordeid
Helse Fonna - Stord DPS	53490706	Tysevegen 64, Stord
Helse Fonna - Haugaland DPS	52732100	Floraveien 75, Haugesund
Helse Fonna - Folgefonn DPS	53651050	Sjukehusveien 8, Odda
Helse Fonna - Folgefonn DPS	53466590	Sjukehusvegen 15, Valen

Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker (BUP)

BUP er eit tilbod i spesialisthelsetenesta for barn og unge under 18 år. Arbeidet er organisert som eit poliklinisk tilbod innan psykisk helsevern for barn og unge. Tilvising skjer via lege eller barnevern.

BUP (Vi har lagt inn lenke til kontoret)	Telefon og e-post	Besøksadresse (postadresse sjå i lenken til heimeside)
Helse Bergen – BUP Sentrum	55970200	Østre Murallmenningen 7, Bergen
Helse Bergen – BUP Øyane	56313000	Straume legesenter
Helse Bergen – BUP Åsane	55977400	Heiane 4B, Nyborg
Helse Bergen – BUP Nordhordland	56343300	Kvassnesvegen 44, Isdalstø
Helse Bergen – BUP Fana	55978000	Østre Nesttunvegen 20, Nesttun
Betanien BUP	55507350	Vestlundveien 23C, Fyllingsdalen
Helse Bergen – BUP Ytrebygda	55978000	Østre Nesttunvegen 20, Nesttun
Helse Bergen – BUP Voss	56533535	Guri Almenningens Plass, Voss
Helse Førde-BUP Sogndal (Aurland, Leikanger, Luster, Lærdal, Vik og Årdal)	57627500	Dalavegen 29, Sogndal
Helse Førde - BUP Førde (Aksvoll, Balestrand, Bremanger, Fjaler, Flora, Førde, Gaular, Gulen, Hyllestad, Høyanger, Jølster, Naustdal, Solund)	57839207	Svanehaugsvegen 2, Førde
Helse Førde - BUP Nordfjord (Gloppen, Hornindal, Eid, Selje, Stryn, Vågsøy)	57864350	Sjukehusvegen 7, Nordfjordeid
Helse Fonna - BUP Stord	53491200	Tysevegen 64, Stord
Helse Fonna - BUP Stord, utekontor Husnes	53491220	Husnestunet, Stølshaugvegen 5, Husnes
Helse Fonna - BUP Stord, utekontor Odda	53491220	Følgefonn DPS, 1. et. Odda aldersheim.

Habiliteringstenestar

Habiliteringstenestene sine ansvarsområde er utgreiing, diagnostikk og planlegging av tiltak for menneske med vanskar som autismespekter forstyrringar og psykisk utviklingshemming. Habilitering i spesialisthelsetenesta handlar om å fremje livskvalitet og meistring for målgruppa.

Habiliteringstjenester	Telefon	Besøksadresse
Helse Fonna - Habilitering for vaksne	52732940	Berg senteret, Longhammarvegen 36, Haugesund
Helse Fonna - Habilitering for barn og unge	52732940	Berg senteret, Longhammarvegen 36, Haugesund
Helse Bergen - Habiliteringstenesta for vaksne	55535000	Olav Bjordals veg 29, Breistein
Helse Bergen - Habiliteringstenesta for barn og unge	55978335	Glasblokkene i Haukelandsbakken 15, Bergen
Helse Førde - Habilitering for barn og unge	57839600	Svanehaugvegen 2, Førde
Helse Førde - Habilitering for vaksne	57839470	2.etasje Psykiatrisk klinikk, Dagabygget ved Førde sentralsjukehus


Landsdekkande tilbod	Om tilbodet	Meir kontaktinformasjon
Kompasset - Blå kors	Gratis terapi og rettleiing til personar mellom 13 og 35 år som har vakse opp med føresette eller søsken med rusproblem. Tilbyr terapi på nett, for dei som ikkje bur ved kontorstad til Blå kors	22032740
Rådgeving om eteforstyrring (ROS)	Senteret gir tilbod til personar som treng å snakke med nokon, når forholdet til mat, kropp, vekt og trening har vorte ei belastning i kvardagen.	94817818
Nok - Kompetansesenter seksuelle overgrep	Personar som har vore utsette for seksuelle overgrep eller deira pårørande kan få hjelp.	Bergen Sunnhordland , Hardanger , Voss Sogn og Fjordane
Amathea	Abort/graviditet – ei gratis helseteneste for dei som har behov for å snakke om desse tema.	90659060 (Landsdekkande) Bergen

Leve.no Ung Leve	Ein partipolitisk uavhengig, medlemsbasert organisasjon for og med unge med etterlatte og berørte ved sjølv mord.	avd. Sogn og Fjordane avd. Hordaland
Alternativ til vold - ATV	Er eit behandlings- og kompetansesenter på vald, med særleg vekt på nære relasjonar. Tilbod både til utøvarar av vald og personar som er utsett for vald, både ungdom og vaksne.	Landsdekkande telefon: 22401110 Lokalkontor: Bergen
Støttesenter for kriminalitetsutsette	<ul style="list-style-type: none"> •informasjon og rettleiing om det å melda •støtte heile vegen frå politimelding til saka er avgjort •vitnestøtte før, under og etter ei eventuell rettssak •hjelp til å søkja valdserstatning (valdsoffererstatning) 	80040008
Tvangsekteskap	Tvangsekteskap er ulovleg i Noreg. I Bergen finst fleire stader å søkja hjelp dersom du eller nokon du kjenner fryktar å bli utsett for tvangsekteskap eller annan sosial kontroll. Ved akutt behov for hjelp, kontakt politiet på tlf 02800 eller 112	

Hjelpetelefonar og ressursar til sjølvhjelp

Ressursar	Skildring	Kontaktinformasjon
By-psykologane	Samleside med sjølvhjelp for ei rekke psykologiske problem. Tilbyr hjelp også til dei som ikkje ser seg råd til behandling hjå psykolog.	
Tankevirus-kurs	Mange unge slit med negative tankar som kan vere vanskelege å bli kvitt. Vestland fylkeskommune arrangerer saman med Frisklivssentralen i Bergen eit digitalt og anonymt meistringskurs for ungdom som vil bli	<p>Ingunn Olaug Wik Djøanne Send e-post</p> <p>Tonje Kirkebøen Slettemo Send e- post</p>

	meir merksam på egne tankar – såkalla tankevirus.	
Tankevirus - Appen	Videoapp- kvar morgon får du ein video som skal gjere at du grublar mindre og får ei betre psykisk helse.	
Ung.no	Ung.no er det offentlege sin informasjonskanal for ungdom. Gjer informasjon om rettar, moglegheiter og pliktar. Rettleiing, sjølvhjelpsverktøy.	Sjølvhjelpsverktøy
Mental Helse	Tilbyr ulike hjelpetelefonar for alle som ynskjer å snakka eller skriva om livets utfordringar. Gir informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbod. Pårørande eller andre som er bekymra for nokon kan nytta seg av tilbodet. Dei har teieplikt og du kan vere anonym.	Hjelpetelefonen Arbeidslivstelefonen Sidetmedord (mentalhelse.no)
	Ei gratis og døgnopen telefoneneste for alle som treng nokon å snakka med. Du kan vere anonym og dei har teieplikt. Telefonen er open alle dagar, året rundt, også på raude dagar. Hjelpetelefonen blir drive av Mental helse som er ein medlemsorganisasjon for alle menneskje med psykiske helseproblem, pårørande og andre interesserte.	116 123
	Kirkens SOS tek imot meldingar og telefonar heile døgnet, frå menneske som treng nokon å snakka med.	22400040 Kirkens SOS Bjørgvin
	Chat for deg som er mellom 18 og 36 år, som ynskjer nokon å snakke med, heilt anonymt. Nettside med oversikt over ulike tips og råd for psykisk helse.	https://ny.mentalhelseungdom.no/ https://mentalhelseungdom.no/vare-lavterskeltilbud/chat/
 https://hfsm.no/	Det er gratis å ringe, og den som ringer kan vere anonym.	80057000 Ope heile døgnet.
	Tale har eit mål om å vera med å auka den psykiske helsa til norsk ungdom. "Me kan ikkje forventast at ungdommar skal oppsøkje vaksne på støvete kontor. Me må møte ungdommane der dei er, tilpassa språket vårt til	https://helsesista.no/

	dei me snakkar med, og jobba for å skapa nærleik i digital kommunikasjon”.	
Bergen kommune - Førebygging av sjølvskading og sjølvskading hjå barn og unge.	Barn og unge trenger å kunne dele vankelege tankar med trygge vaksne - også når dei har sjølvskadingstankar. “Livet på timeplanen” er ein ressurside rettet mot deg som har barn i skulen og for tilsette i skulen. Informasjonen i denne innbyggerhjelpen er henta frå denne ressurssida .	
Førebygging av sjølvskading og sjølvskading	UDIR: <ul style="list-style-type: none"> - Ressursar til førebygging av sjølvskading og sjølvskading. - Tverrfagleg samarbeid om elevar i faresona - Råd til skoleleiar i arbeid med beredskapsplanar - Rettleiar – kommunens førebygging av sjølvskading og sjølvskading - Rettleiar. Psykososiale tiltak med kriser Rettleiar – ivareta dei etterlatne	
Barneombudet	Barneombudet	Benytt kontaktskjema Kontakt oss – Barneombudet
Livet på timeplanen	Oversikt over kurs, rettleiarar, ressursider, filmar og publikasjonar	
	App som gjer det mogleg for deg å endre vanar og få ein sunnare kvardag. Appen gjer deg daglege heiarop og nyttige triks.	https://www.helsenorge.no/lev/
Korus	Har du behov for meir kunnskap om utfordringar knytta til rus, tidleg innsats, folkehelse og førebygging? Her finn du informasjon, inspirasjon, rettleiing og verktøy du kan bruke i jobben din.	
NRK- skole- undervisningsopplegg	Her finn du gode tips til undervisningsopplegg frå 1- 4 trinn, 5- 7 trinn, 8- 10 trinn, og VGS.	

Økonomi/regelverk/retningslinjar

Jussformidlingen	Tilbyr gratis rettshjelp og juridisk bistand til privatpersonar. Kan senda sak via kontaktskjema på nett eller ved å ringja telefonnummer	55 58 96 00
Bergen Uavhengige Sosialretteiing	Gratis retteiingsteneste for å hjelpe personar å finne fram til ulike offentlege hjelpetiltak, samt hjelp med utforming av søknader og klager.	55 58 78 02
Sosiale tenester og retteiing	Kontakt og retteiing i forhold til økonomisk sosialhjelp, bustad i naudsituasjon, retteiing om økonomi og gjeld, etc	55 55 33 33
Gratis økonomiretteiing	Studentar ved NHH (Norges handelshøgskule) tilbyr gratis økonomiretteiing til privatpersonar.	55 95 90 00

Hjelpetiltak knytt til arbeidsliv

NAV arbeidsgivarlos

Arbeidsgiverlosen har særskilt kompetanse på psykisk helse og arbeid. Losen skal være en støtte til arbeidsgivere der målet er å hindre medarbeidere i å falle ut av arbeid, og inkludere nye medarbeidere. Arbeidsgiverlosen er tilknyttet NAV Arbeidslivssenter Vestland.

<https://www.nav.no/no/lokalt/vestland/nav-arbeidslivssenter-vestland/lokal-informasjon/kva-kan-nav-arbeidslivssenter-hjelpe-med>

Tlf. 55 55 33 36

Akan – Arbeidslivets kompetansesenter for rus- og avhengnadsproblematikk

Akan sitt mål er å sette leiarar og medarbeidarar i stand til å førebyggje og handtere problematisk bruk av alkohol, legemiddel og spel.

Tlf. 22 40 28 00, akan@akan.no

KA NO – Nav Bergenhus – Prosjekt for ungdom opp til 24 år som fell ut av skule/arbeidsliv.



vestlandfylke.no