

September 2025



RUSFRI
OPPVEKST

RUSFRI OPPVEKST

NR 1/ÅRGANG 18/2025
OPPLAG: 1000

REDAKTØR: Marit Barene

FORSIDEFOTO: Foredragsholder Gerd Helene Irgens.
Fotograf: Linda Hagewick/Hagewick foto
GRAFISK DESIGN/LAYOUT: Hilde Rivera
TRYKK : Karmøy Trykkeri as

MEDLEMSKONTINGENT PR. ÅR

Ordinært medlemskap: 100 kr.
Bedriftsmedlemskap: 1000 kr.
Studenter: 50 kr.
Betalas til bankkontonr. 1506.72.49647 eller
VIPPS: 727535 (Skriv MEDLEMSKAP i meldingsfelt)

KONTAKT:

Telefon: 91 17 15 15
E-post: post@rusfrioppvekst.no

Besøksadresse:

Øvre Korskirkesmauet 2B, Bergen

Postadresse:

Rusfri Oppvekst
PB 10 Sentrum, 5803 Bergen

www.rusfrioppvekst.no

Bakside: Dikt av HILCHEN THODE SOMMERSCHILD



04 Strategikonferanse

06 Arendalsuka

08 Rus og samfunn

11 Behovsbaserte konferanser

Leder/

Lederen har ordet

I februar rundet jeg 75 år. Det var som å nå et høyt utkikkspunkt i livet. Jeg kjente på at dagene går fort. Følelsen av hvor viktig det er å stoppe opp og reflektere over livet var sterk.

Kanskje disse følelsene forsterkes når vi blir eldre...

Jeg tenker at det fremdeles finnes muligheter. Å bli eldre kan bety en ny start på noe. Vi må godta et annet tempo. Kanskje også et annet perspektiv enn før.

Sommeren har en spesiell plass i livet til oss alle. Det er tida for lyse og varme kvelder. Det kjennes på kroppen etter en kald vinter. Men hver dag blir vi minnet om uro og unormale tilstander.



12 Ufrivillig skolefravær - ikke en diagnose

14 Gode nyheter for den norske alkoholpolitiske modellen

15 Lokallaget Nordkapp



Vi blir bekymret for framtida. Hvordan skal vi finne optimisme og styrke i denne verden? At svaret og håpet skal ligge hos ungdommen er kanskje en floskel. Men barn og ungdom har evnen til å se verden med nye øyne. Mange barn og ungdommer i Norge og verden for øvrig aktiviserer seg for verdens helse. Vi i Rusfri oppvekst må fortsette å tro at ting kan endres og fortsette å tro på barn og ungdom!

Beste hilsen
Marit Fosså



STRATEGIKONFERANSEN 2025

Hvert annet år arrangerer Rusfri Oppvekst Strategikonferanse.

I 2025 la vi konferansen til hotell Scandic Solsiden i Trondheim sentrum 23. - 25. mai



I løpet av helgen hadde vi flere økter med det vi kalte fremtidsverksted og dialogkafé.

Dette var hovedsakelig i form av gruppearbeid av ulike metoder med gode drøftinger om strategi og veien fremover. «Hvordan rekruttere nye medlemmer» og «hvordan ta vare på eksisterende og nye medlemmer», «hvordan starte nye lokallag» og «hvordan kan fremtidens RO-arbeid se ut» var noen av de viktige drøftingene vi hadde, og medlemmene delte egne erfaringer og kom med kreative forslag til videre arbeid.

Dette vil landsstyret og lokallagene jobbe videre med i tiden som kommer.

Foruten om fremtidsverksted og dialogkafé fikk vi guidet omvisning av en ung, kunnskapsrik guide etterfulgt av vakker konsert i Nidarosdomen lørdag etter lunsj. Og om kvelden ble det invitert til kulturkveld og fellesmiddag for konferansedeltakerne og medlemmer i lokallaget RO Trondheim.

Med deilig mat, allsang, morsomme historier og god prat, hadde vi en koselig kveld sammen. Det er alltid kjekt for ansatte og landsstyret å få møte medlemmer – også uformelt, og på årets strategikonferanse møtte vi flere medlemmer som deltok for første gang.



SPILLET SNX

Målgruppe:

Elever i ungdomsskole, videregående skole og folkehøgskole.

SNX hjelper til å få i gang samtaler om og ta opp emner som ofte er tabubelagt eller vanskelige å snakke om: emner som sex, relasjon, kropp, kosthold og helse.

Det bevisstgjør ungdom på tema som forurensing, miljø, pengebruk, mobilbruk, media, reklame, internett, samfunn, røyking, alkohol og andre rusmidler. Spillet setter fokus på viktigheten av ros, sosial kompetanse, selvtillit, selvbylde, grensesetting og mobbing.



Enkeltspill kr 300,- Klasesett med fem spill kr 1 000,-
Send din bestilling til post@rusfrioppvekst.no

Vervekampanje 2025:

HVOR MANGE GAVEKORT VIL DU HA TIL JUL?

Vår vervekampanje i 2023 var en suksess, og den gang vervet vi samlet nesten 300 nye betalende medlemmer. Styret har derfor vedtatt en ny vervekampanje for årets siste tre måneder, som avsluttes til jul. Gavekortene sendes ut fortløpende når «dine» 5 nye medlemmer har betalt. (Ververne av de 31 medlemmene som allerede er vervet i år, mottar i tillegg premie for disse)

Så da oppfordrer vi deg til å brette opp armene, ta telefonlista fatt og ringe eller maile folk du kjenner. Kanskje en venn eller en nabo? Et søsken, far, mor, tante, onkel eller en besteforelder? Kanskje en kollega? Her er det bare å spørre i vei. Aldersgrense for medlemskap er 15 år

TAKK FOR AT DU VERVER OG LYKKE TIL!!

VINN GAVEKORT á kr 1 000 for hvert 5. nye betalende medlem du verver fram til julaften!

Meld medlemmet inn via nettsiden [Rusfri Oppvekst](https://rusfrioppvekst.no) | [Nettinnmelding](#) eller bruk QR-koden og fyll inn skjemaet.

Vi sender fortløpende vippskrav for kontingent:
kr 50 for lærling/student
kr 100 for ordinært medlemskap
kr 1 000 for bedrifter som vil støtte organisasjonens arbeid.



ARENDALSUKA 2025

Arendalsuka har vært arrangert hvert år siden 2012. I år ble uka arrangert fra 11. til 15. august. Dette er en demokratisk møteplass for alle som er engasjert i samfunnet vi lever i, og Arendalsuka regnes som arrangementet for de som vil være med å lytte til, debattere og løse dagens og morgendagens samfunnsutfordringer.

Tekst: Marit Barene

Rundt 200 stands fyller Arendal sentrum under Arendalsuka. Også i år inviterte Actis medlemsorganisasjonene til å ha stand i eget telt, og dette drar vi som liten organisasjon stor nytte av. Vi fikk standplass både tirsdagen og onsdagen, og Marit Barene stilte opp sammen med Sepideh Furu fra organisasjonen Ja Det Nytter. Målet med stands er å spre informasjon om organisasjonene og spesielt om fagseminaret som vi skulle arrangere i lag torsdag formiddag. På stands fikk vi mest besøk av ungdommer og pensjonister, men vi fikk også flere gode samtaler med målgruppen vår som er voksne som jobber med eller er opptatt av barn og unge.

I tillegg til stands fyller rundt 2 300 arrangementer Arendal sentrum disse fem dagene i august hvert år. Et av arrangementene i år var i regi av Rusfri Oppvekst og Ja Det Nytter. Torsdag 14. august inviterte vi til et totimers seminar i Vitensenteret Sørlandet som ligger i Arendal sentrum. Arrangementet var gratis, og ble annonsert både i Arendalsuka-programmet, på sosiale medier og sendt ut til lærere og førskolelærere i Arendal og omegn. Temaet på seminaret var det samme som vi hadde i 2024, «Barn som pårørende av rusavhengige og psykisk syke».

Allerede et kvarter før møtestart var salen fylt opp med deltakere som ønsket påfyll og kunnskap om temaet. Etter at deltakerne hadde fått både wraps og kaffe/te i koppen, åpnet Marit Barene seminaret med en kort, men sterk historie om det å være barn og vokse opp med en forelder med rusproblematikk. Historien handler om Nina som deltok på en av våre fagkonferanser for noen år siden - en historie som gjør inntrykk på lytterne.

Gerd Helene Irgens, som er psykiatrisk sykepleier og jobber som avdelingssjef, avd. for rusmedisin overtok stafettpinnen og holdt forsamlingen i sin hule hånd de to timene seminaret varte.



Svært mange barn vokser opp i familier der dynamikken preges av foreldre eller eldre søskens rusvansker og psykiske lidelser. Noen av disse barna viser tegn til at de har det vanskelig, men mange er lojale og skjuler hjemmesituasjonen. Barn som pårørende har forhøyet risiko for selv å utvikle problemer. Dette kan forhindres. På seminaret belyste Gerd Helene Irgens hvordan dette rammer barn som pårørende, hvordan man kan bistå og hvilke tegn man kan se etter for å oppdage disse barna.

Sepideh Furu avsluttet seminaret med å orientere om begge organisasjonenes arbeid og takke av foredragsholderen.

Evalueringen av seminaret viste gode og positive tall på både innhold og formidling, noe vi setter svært pris på.

Arrangementet er gjennomført med tilskudd fra Fondet for Forskning og Folkeopplysning om Edruskap



Arendalsuka

– De fleste rusavhengige er kjærlige og flotte foreldre som vil det beste for sine barn

Generell mistriksel, slitenhet eller barn som er ekstra stille, kan være signaler som viser at noe er galt.

Rundt 410 000 norske barn lever i rusbelastede hjem. Barn som pårørende av rusavhengige og psykisk syke foreldre har høyere risiko for å utvikle psykiske, sosiale og atferdsmessige problemer enn andre barn.

Tekst: Marit Aaby Veбенstad
Publisert: 14.08.2025 i Rus&Samfunn



– Barn som pårørende har forhøyet risiko for selv å utvikle problemer. Men dette kan forhindres,, sier Gerd Helene Irgens.

Foto: Marit Barene

- Ingen hadde som plan for livet å bli rusavhengig eller psykisk syk. Ingen foreldre ønsker å skade sine barn med sine utfordringer, men det er faktisk det som ofte skjer, sier Gerd Helene Irgens, avdelingssjef ved avdeling for rusmedisin i Helse Bergen. Hun har nærmere 40 års erfaring i arbeidet med rus og psykiatri, og holdt foredrag om tematikken under Arendalsuka – i regi av Rusfri Oppvekst.

Svært mange barn vokser opp i familier der dynamikken preges av foreldre eller søskens rusvansker og psykiske lidelser. Noen av disse barna viser tegn til at de har det vanskelig, men mange er lojale og skjuler situasjonen hjemme. Barn som pårørende har forhøyet risiko for selv å utvikle problemer. Dette kan forhindres.

Rundt 410 000 barn i Norge, 37,3 prosent, lever med at en forelder eller begge foreldre har én eller flere psykiske lidelser eller rusproblemer. Mørketallene er store. Mange av disse barna får lite eller ingen informasjon og støtte i sin rolle knyttet til det å være barn som pårørende

- Hvordan rusmiddelbruk rammer barn er et stort og komplekst spørsmål. Men fellesnevneren er at når omsorgspersonens atferd endrer seg ved inntak av rusmidler, kan det skape utrygghet, forvirring og usikkerhet hos barn, sier Irgens.

Bruk av rusmidler blir et problem når det brukes på en slik måte at det går utover de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, og når følelsesmessige bånd belastnes og forstyrres av rusmiddelinntaket. Alkohol er det rusmiddelet som preger de fleste barn sine oppvekstsvilkår, og mange barns helger, høytider og hverdager preges av usikkerhet og angst.

- Det er ikke tilfeldig at vi har lagt mest vekt på alkohol. Det er et lovlig og akseptert rusmiddel, som er mye brukt i vår kultur. Mange har et problematisk forhold til alkohol, uten at de ser på seg selv som alkoholavhengig eller opplever at bruken er skadelig, sier Irgens.

Tall fra FHI viser at kun 7 prosent av dem som har en alkoholbrukslidelse får behandling.

Ruser seg etter leggetid

Hun forteller at samfunnet nok er mer tilbøyelig til å tenke at det må gripes inn når det handler om barn som vokser opp med foreldre som bruker illegale rusmidler. Problemet er at det ikke alltid er så lett å oppdage hvem disse foreldrene er.

- Dette er til dels en gruppe det ikke er så lett å få øye på. Mange lever et tilsynelatende vanlig liv, men så viser det seg at de samtidig er aktive rusmiddelbrukere, og tidvis involvert i kriminell virksomhet. Vi er opptatt av å lære opp barnehageansatte, lærere og helsesykepleiere i hvilke tegn de bør se etter. Det kan handle både om ruspreg, endret atferd og spesifikke tegn som alkohollukt, små pupiller etc. hos forelderen, så vel som endret atferd hos barna.

Irgens understreker at tematikken rundt rus ikke er sort/hvitt, og bruker politikeren Mímir Kristjánsson som et eksempel. I boken «Pabbi» skriver han om oppvekst med sin alkoholisererte far, som han snakker veldig varmt om.

- Det er uheldig å kategorisere rusavhengige foreldre som dårlige foreldre. De fleste er kjærlige og flotte foreldre som vil det beste for sine barn. Mange forteller at de kun ruser seg etter at barna er lagt. Det er selvsagt bedre enn alternativet, men det er også viktig å tenke på at barnet kan våkne av ulike grunner. Kanskje blir barnet også sykt og trenger ekstra omsorg, understreker hun.

Irgens mener vi ikke bør bli hysteriske når det kommer til inntak av alkohol rundt barn, men at det er en gråsone der det aller mest handler om endringen i forelderens atferd.

- Og når det først er utviklet et rusproblem, vil kanskje bare synet av glasset eller flasken sette barnet i alarmberedskap, sier hun.



Barn som pårørende

Irgens forteller at barn som vokser opp med psykisk syke, somatisk syke eller rusavhengige foreldre opplever et spekter av bekymringer og har høyere risiko for å utvikle psykiske, sosiale og atferdsmessige problemer enn andre barn. Forskning viser at de også har større risiko for å oppleve konfliktfylte familiesamspill, dårligere foreldrefungering og omsorgssvikt.

- Hovedfunnene i Henriette Lillebø Sildens studie fra 2019 viser at nesten 71 prosent av barna som vokste opp i et rusbelastet hjem viste tegn til psykiske problemer, forteller avdelingssjefen og utdyper;

- Ni av de 17 barna som deltok i studien hadde emosjonelle vansker som å være innesluttet,

forsiktig, usikker eller engstelig. Åtte av barna hadde tilknytningsvansker i varierende grad. 13 av barna hadde ulike varianter av atferdsproblemer som sinne og utagering, uro i kroppen, humørskiftninger, kontrollbehov, impulsivitet, samt vansker med å regulere uønsket atferd. Til tross for en del utfordringer med atferd, kan det være vanskelig å oppdage disse barna. Kanskje er det å banne i kirken å si at vi trenger ikke mer forskning, kunnskapen har vi. Vi trenger handling, og at dette arbeidet er lederforankret og ikke tilfeldig.

Irgens forteller at mange barn er lojale og forsøker gjerne så godt de kan å skjule hva som skjer på hjemmebane. Mange bruker store ressurser på å dekke over foreldrenes misbruk. De blir usynlige barn som lever med en katastrofehemmelighet. Nettopp derfor er det viktig at ansatte i skole og barnehage får informasjon om hva de skal se etter av tegn. Atferdsendringer er selvsagt noe man må følge med på, men så er det slik at ikke alle barn gir uttrykk for sine følelser og bekymringer.

- Noen, kanskje spesielt «flinke piker», holder følelsene inne. Dette gjelder jo også seksuelle overgrep og når foreldre er psykisk syke. Derfor er det så viktig at voksne følger med, at noen er observant og våger å stille spørsmål.

Signaler på rus i hjemmet

Generell mistriivsel, slitenhet eller barn som er ekstra stille, kan være signaler som viser at noe er galt. Andre igjen utagerer, sloss med andre barn og er avvisende ovenfor de voksne.

- Ikke minst har vi «klovnen», altså lynavlederen som forsøker å få fokuset vekk fra seg selv. Her er det mange ulike roller å være oppmerksom på.

Irgens understreker at det er viktig å trå varsomt inn i slike situasjoner. Det er klokt å drøfte saken i team først. Taushetsplikt skal overholdes i alle ledd.

- Vi skal følge lovverket og vite når det er grunn til å sende bekymringsmelding til barnevernet, og når situasjonen kan løses på andre måter. Unnfallenhet er å svikte barn.

- I spesialisthelsetjenesten skal vi følge Helsepersonellovens paragraf 10.a som tydeliggjør barn som pårørende sin rett til å få informasjon og støtte rundt familiens situasjon. Av ulike grunner brytes nok denne plikten daglig i alle helseforetak, på tross av at det gjøres svært mye godt arbeid fra barneansvarlige og annet helsepersonell.

Fra et barnehage- skoleperspektiv skal også bekymringsmeldinger til barnevernet være grundig faglig vurdert.

- Det er viktig å søke transparens og god dialog med foreldrene, med unntak av bekymring knyttet til vold og seksuelle overgrep. Da skal vi melde direkte. Det er viktig å ha gode rutiner for videre oppfølging når foreldre uteblir fra møter, eller henter sine barn i påvirket tilstand. Dette er et lederansvar, understreker hun.

Irgens uttrykker bekymring for utviklingen i rusfeltet. Tap av døgnplasser, stort press på poliklinikkene, krav om inntjening, effektivisering, prioritering, bruk av KI og stadige kutt i driftsmidler ved alle helseforetak. Irgens er bekymret for hva denne utviklingen gjør med tilbudet til pårørende generelt, og barn som pårørende spesielt.

- Forebygging er utvilsomt god samfunnsøkonomi, likevel nedprioritert når ressursene stadig blir knappere, avslutter hun.

Kjennetegn på «usynlige» barn:

- Utvikler utstrakt sensitivitet
- Tar over ansvar
- Tar hensyn til foreldres dagsform
- Skjuler belastningen ovenfor andre voksne

Det er forhøyet risiko for:

- Angst
- Søvnvansker og mareritt
- Atferdsproblemer
- Tvangstanker og tvangshandlinger
- Spiseforstyrrelser
- Konsentrasjonsvansker
- Psykosomatiske symptomer
- Underlying og skoleskulk
- Posttraumatisk stresslidelse
- Vansker med å håndtere egne følelser

Kilde: Gerd Helene Irgens ved avdeling for rusmedisin i Helse Bergen.

Behovsbaserte konferanser

Barn som pårørende, barn i krise, og barn og unge med skolevegring - Prosjektet «Behovsbaserte konferanser» er viktigere enn aldri før.

Tekst: Marit Barene

Foto: Linda Hagewick



Økt behov for kunnskap

Evaluering fra våre fagkonferanser viser tydelig at yrkesgrupper som arbeider med barn og unge har behov for mer kunnskap om temaene vi byr på gjennom prosjektet «Behovsbaserte konferanser». I gjennomsnitt 70 prosent av deltakerne svarer i en anonym evaluering at de lærte noe nytt og at de opplevde det faglige innholdet som matnyttig. Også formidlingsevnen som våre foredragsholdere viser, scorer svært høye tall, både hos psykiatrisk sykepleier Gerd Helene Irgens, psykologspesialistene Heidi Wittrup Djup og Kirsten Holtmon Resaland.

Rusfri Oppvekst arrangerer årlig mellom 10 – 15 fagkonferanser over det ganske land. I 2025 tilbyr vi tre ulike temaer til kommuner, barnehager og skoler:

- Barn som pårørende av rusavhengige og psykisk syke
- Barn i krise
- Psykisk helse og ufrivillig skolefravær

Økt Satsing på små kommuner, byer og tettsteder

Gjennom prosjektet gir Rusfri Oppvekst hvert år kunnskap om disse temaene til flere hundre voksne. Etter seks kommunebesøk i løpet av første halvår, passerte vi 260 deltakere. Kommunene Alver, Arendal, Asker, Bergen, Karmøy og Trondheim fikk besøk første halvår, og nå står høsten for døren.

I skrivende stund er vi på konferanseturné i den nordligere delen av landet vårt. Byen Sandnessjøen i Alstahaug kommune i Nordland fylke fikk nylig besøk av Gerd Helene Irgens, og Kirsten Holtmon Resaland holdt foredrag på to fagkonferanser som vi har lagt til Norges nordligste byer, nemlig byen Honningsvåg

i Nordkapp kommune og byen Hammerfest i kommunen med samme navn.

Ofte får storbyene de beste kurs-, konferanse- og utviklingstilbudene. Gjennom prosjektet prioriterer vi gjerne mindre kommuner, byer og tettsteder som også trenger kompetanseheving. Flere steder i landet er det stor avstand til nærmeste by, og her trengs også faglig kompetanseheving i de ovennevnte profesjonsgruppene.

En hektisk høst i vente

Prosjektleder Marit Barene og prosjektmedarbeider Hilde Rivera jobber ut mot kommuner, skoler og barnehager for å innhente informasjon om hvilke behov de har og hva de ønsker og trenger kunnskaps- og kompetanseheving på.

Noen datoer og steder er på blokka, men i tillegg har vi noen åpne datoer som ikke er fastsatt ennå. Ønsker du at vi skal komme til din barnehage, din skole eller din kommune, er du velkommen til å kontakte prosjektledelsen for å drøfte muligheter enten til å få besøk til senhøsten eller neste år.

Tidlig innsats viktig

Ved å øke kunnskapen og kompetansen til ansatte i barnehage, skole og andre som jobber med barn og unge, skaper man flere trygge og bevisste voksne. Disse trygge og bevisste voksne gir igjen økt sannsynlighet for at man kan fange opp de barna og unge som trenger å bli fanget opp av hjelpeapparatet. Videre vet vi også at der hvor de ansatte i barnehage og skoler klarer å skape et trygt miljø, får vi en forebyggende effekt i seg selv. Ved å gi kunnskap til noen hundre som jobber med barn og unge hvert år, gir Rusfri Oppvekst en tryggere hverdag til tusenvis av barn og unge.



Ufrivillig skolefravær

– en problemstilling som rommer så mye mer enn fravær

For tretti år siden fantes det knapt elever som var borte fra skolen. I dag er antallet bekymringsfullt. Sveiper vi over denne kontrasten med et sløvt blikk, kan det lett tolkes som at det er lavere terskel for at barn og unge i dag får være hjemme om de føler seg fysisk eller psykisk pjuske. Forskning støtter imidlertid ikke at elever med ufrivillig skolefravær er hjemme på grunn av ettergivende foreldre eller egen skjørhet.

Tekst: Kirsten Holtmon Resaland

I all hovedsak er det noe, eller noen, som gjør det vanskelig for dem å være på skolen. (1) Forrige generasjon foreldre sendte barna sine på skolen uansett hvordan de hadde det der, og det var ikke et alternativ å beskytte dem fra en skadelig skolehverdag. I dag er det ikke lenger sånn. Og godt er det.

Hvordan kan vi, som samfunn, ta på alvor at skolehverdagen blir uutholdelig for stadig flere av barna våre? Uten å påberope meg at jeg har en fasit, vil jeg skissere noen korte punkter jeg synes er viktige å ha med seg.

Vi må alltid finne ut hvor skoen trykker – og det er det bare eleven som vet

Hver eneste elev som er borte fra skolen, har en grunn. Ufrivillig skolefravær er ikke en diagnose, men et tegn på at noe er galt.

Det kan for eksempel handle om mobbing, dårlig psykososialt miljø i klassen, angst, nevrodivergens (som kanskje ikke er oppdaget) som krever bedre tilrettelegging, evnerikhet og en opplevelse av meningsløshet, eller faglige vansker.

Når vi vet hva det er, blir det lettere å sette inn riktige tiltak, med tett samarbeid mellom skole, hjem (2) og eventuelle andre instanser. Noen ganger kan enkle grep gjøre stor forskjell – som hjelpemidler ved dysleksi, og at et barn med tics, får sitte nær døren og kan snike seg ut hvis ticsene blir voldsomme. Oftest må vi imidlertid være forberedt på å gjøre gjennomgripende endringer, som å sørge for et trygt klassemiljø for et barn som utsettes for mobbing, eller lage struktur og oversikt, med riktig grad av skjerming og tilrettelegging, ved autisme. Ofte vil det hjelpe å jobbe fram en trygg relasjon mellom eleven og minst én voksen på skolen, uavhengig av årsak til det ufrivillige skolefraværet.

Etter at jeg ga ut boken «Snakk til meg! Gode grep for ærlige samtaler med ungdom» i 2024, (3) har jeg holdt foredrag over hele landet om hvordan vi voksne kan gjøre det lettere for barn og unge å åpne seg for oss. Jo flere lærere, foreldre og unge jeg treffer, desto mer overbevist blir jeg om at dette er noe vi voksne bør øve på. Vi må skape best mulige samtalerom for elevene når vi prøver å finne ut hva som plager dem. Uten å forstå hva barnet eller ungdommen står i, lager vi i praksis tiltaksplaner på måfå.

Deretter må vi gjøre noe som virker, og vi kan ikke gi oss før vi har klart det. Voksne ville ikke akseptert å arbeide på en arbeidsplass med skadelige gasser i luften. På samme måte må vi sørge for at skolehverdagen vi ønsker eleven tilbake til, oppleves som trygg og meningsfull.

Angstbehandling skal kun brukes ved angst

Av og til handler ufrivillig skolefravær om angst uten at angsten er knyttet til forhold ved skolehverdagen.



Jeg har møtt mange barn som har falt ut av skolehverdagen på grunn av tvangslidelse (OCD), separasjonsangst (redd for å bli skilt fra foreldre for alltid) eller helseangst (redd for å være alvorlig syk). Også disse må møtes på det de står i, og få så effektiv hjelp som mulig – i de fleste tilfeller vil det tilsi ulike varianter av eksponeringsterapi.

Eksponeringsterapi handler om det å øve på å gjøre noe som oppleves skummelt, men som objektivt sett ikke er farlig. For eksempel å jobbe med å tørre å være i vann ved vannskrekk. Det er en forutsetning at personen selv ønsker å øke komfortsonen og er enig i at det er trygt. Brukt riktig har denne terapiformen god effekt og kan gi friheten tilbake til mennesker som er alvorlig hemmet av angst. Brukt feil, for eksempel i en situasjon der barnet eller ungdommen blir mobbet, eller har uoppdaget ADHD eller autisme, kan det derimot gjøre stor skade. Her må vi vite hva vi gjør.

Eksponeringsterapi skal aldri brukes der det er uavklart hva som gjør det vanskelig å være på skolen, eller uten at barnet eller ungdommen er med på det.

Et godt psykososialt miljø forebygger skolefravær ufrivillig

Når, og hvordan, er det hensiktsmessig at vi voksne griper inn i dynamikk mellom barn og unge? På den ene siden bør vi la den oppvoksende generasjon utfolde seg uten for mye voksen innblanding. På den annen side kan vi ikke forbli passive når vi ser at unge har behov for voksenhjelp.

Kan vi finne den perfekte balanse? Hva kan endre dynamikken i en femteklasse der latterliggjøring av andre er blitt den sterkeste valutaen? Hvordan justerer vi kursen til en ungdomsgjeng som plager sine jevnaldrende? Jeg har ikke alle svarene. Men uansett er kanskje det viktigste vi gjør, å være tilgjengelige og trygge voksne når et barn eller en tenåring prøver å fortelle oss at de trenger vår hjelp. De blir nemlig ikke robuste av å stå i belastende situasjoner over tid, som mange trodde før i tiden. De tar skade av det.

Referanser

1. <https://utdanningsforskning.no/artikler/2020/betydning-av-skolerelaterte-faktorer-og-mobbing-for-elever-som-strever-med-skolevegring/>
2. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/forebygge-og-folge-opp-bekymringsfullt-fravar/slik-kan-skolen-handtere-bekymringsfullt-fravar/>
3. Resaland, Kirsten. (2024). ”Snakk til meg! Gode grep for ærlige samtaler med ungdom”. Cappelen Damm

Forebygging er fortsatt jobb nr. 1!

Resultatet av Stortingsvalget 2025 er klart. Vårt budskap er fortsatt det samme: Det lønner seg å investere i forebygging, både for den enkelte, for familiene og får samfunnet som helhet.

For alle oss i Actis paraplyen gir en ny stortingsperiode oss nye muligheter. Endringer i komiteene på Stortinget og mange nye stortingsrepresentanter er en ny anledning til å løfte vår agenda, våre erfaringer og vår kunnskap.

Valgresultatet viser flertall for venstresiden. Arbeiderpartiet fortsetter i regjering og må søke støtte hos SV, SP, MDG og Rødt. Det er gode nyheter for den norske alkoholpolitiske modellen der vi bruker høye avgifter, begrenset tilgjengelighet og forbud mot alkoholreklame for å begrense alkoholbruken.

Frivillig og ideell sektor må styrkes for å løse utfordringene innenfor rus og psykisk helse. Forebygging er fortsatt jobb nr.1. Det er lønnsomt å investere i forebygging og sikre at barn og unge vokser opp i trygge hjem, kan delta på fritidsarenaer, kjenne mestring og tilhørighet. For at alle barn og unge skal få muligheten til å delta på fritidsaktiviteter trenger vi en fritidsgaranti. Inkluderende fritidsarenaer hindrer utenforskap og har en beskyttende effekt gjennom at ungdom drikker senere og mindre alkohol og ikke minst droppe narkotika.

Flertallet på Stortinget ønsker å gjøre det mulig å drikke alkohol på offentlig plasser. Målet er å gi kommunene mulighet for å lage såkalte «partysoner» der det skal være lov å drikke alkohol i parker, torg og strender. Dette mener Actis er en dårlig plan. Offentlige plasser skal inkludere alle og være trygge. Vi vet at mange opplever utrygghet, blir seksuelt trakassert og at vold øker på grunn av alkoholbruk. Her skal vi gi politikerne motstand.

I en tid hvor rusbruken til ungdom øker, både alkohol og narkotika er det ikke lurt å liberalisere tilgangen og eksponeringen av alkoholbruk. I Actis vil vi fortsatt holde fanen høyt for å sikre at forebyggingen i Norge styrkes, ikke svekkes.

Inger Lise Hansen,
generalsekretær i Actis

actis

Uforglemmelig besøk hos lokallaget RO Nordkapp

11. – 14. september strålte sola i 18° varme i Nord-Norge. Det la grunnlag for uforglemmelige dager for landsstyret som besøkte vårt nordligste lokallag RO Nordkapp samtidig som vi avholdt fagkonferanse på Magerøya. Mellom landsstyremøter og medlemsarrangement la styret i lokallaget opp til fantastiske opplevelser for «søringen». Det begynte med guidet tur langs Sjøgata og besøk på Ocean Stories - verdens nordligste visningssenter som gjennom bilder og formidling gir befolkning og turister opplevelse og kunnskap om havbruk.

Vi besøkte også verdens nordligste fiskevær, Skarsvåg, for å smake på deilig kongekrabbe på Heidis julehus som selger julepynt året rundt. I Skarsvåg vandret vi også til Kirkeporten - et førkristent samisk offersted med utsikt mot Nordkappklippen og -hornet.

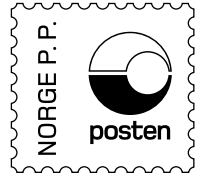
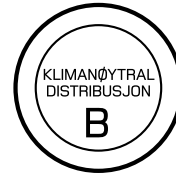
Flere tok også turen opp den berømte Nordkapptrappa - sherpatrappen med ca. 1 000 trappetrinn som snor seg opp Storfjellet i Honningsvåg. Herfra er det en fantastisk utsikt over havnen og fjorden.

Turens høydepunkt ble besøket på Nordkapplatået – klippen som er mest kjent fra TV-programmet 71°nord og som har en uendelig utsikt mot Barentshavet. Stedet omtales som det nordligste punktet i Europa, og her ble det knipset bilde etter bilde til minnebøkene.

En uforglemmelig tur for oss alle. Tusen takk til styret i RO Nordkapp for opplevelsrike dager!

Landsmøte 2026 er lagt til
Bergen 29.-31. mai.
Hold av datoen!





EVALUERING

HVIS DU ER GLAD I MÅLINGER,
SÅ KAN DU MÅLE NESER.
DEN ER LITT LANG PÅ SVENSKENE
MEN KORT PÅ EN KINESER.

MEN VIL DU PRØVE MÅLINGER
PÅ GLEDEN I ET SINN,
SÅ FÅR DU IKKE GJORT DET,
FOR DU SLIPPER IKKE INN.

DU KAN NOK KOMME UTEN MÅL,
FOR DET KAN HJERTET TÅLE.
MEN NÅR DU SLIK HAR BEDT DEG INN,
SÅ KAN DU IKKE MÅLE.

• HILCHEN THODE SOMMERSCHILD •

