



Storbynettverkssamling for ungdomsråd

Kristiansand 3.–5. mai 2026



KOMMUNSEKTORENS ORGANISASJON

The Norwegian Association of Local and Regional Authorities

Redaktører:

Trine Lise Hoffmann
trine-lise.hoffmann@bufdir.no

Sigrid Marie Orvik Benjaminsen
sigridmarieorvik.benjaminsen@bufdir.no

Christian Hellevang
christian.hellevang@ks.no

Tekst:

Vahideh Rezaii
Vahidehr2003@gmail.com

Line Magnussen
Line.magnussen@gmail.com

Forsidefoto:

Line Magnussen

Grafisk formgivning:

Bly.as

Utgivelsesår:

2026

ISBN 978-82-93866-95-4

Innhold

Forord	5
Samling i Kristiansand mai 2026	6
Sosiale aktiviteter	7
Nasjonalt kompetansemiljø for barn og unges medvirkning på systemnivå	8
Europarådets rådgivende ungdomsråd	9
Ung ytring 2030.....	10
Fritidserklæringen	13
Workshop	14
Fellesuttalelse	16
Avslutning.....	22



Forord

Å løfte frem unges stemmer er en viktig oppgave for et demokrati. Det er også en grunnleggende menneskerettighet». Dette kommer blant annet av Grunnloven §104 og FNs barnekonvensjon artikkel 12, som sier at alle barn «... har rett til å bli hørt i spørsmål som gjelder dem selv, og deres mening skal tillegges vekt i overensstemmelse med deres alder og utvikling». Gjennom tilslutningen til FNs barnekonvensjon, deltakelse i FN, Europarådet og Nordisk ministerråd forplikter Norge seg til å fremme barns rettigheter og prinsipper om barns medvirkning. I 2019 ble det lovpålagt for kommuner å opprette et ungdomsråd eller annet medvirkningsorgan for ungdommer i henhold til kommuneloven §5-12. Ungdomsråd er et rådgivende folkevalgt organ, og skal bli presentert for alle saker som gjelder ungdommer. Ungdomsrådet er et verktøy for å sikre en bred, åpen og tilgjengelig ungdomsmedvirkning.

Årets samling er den fjerde nettverkssamlingen for ungdomsråd under Demokratiuka, og er et samarbeid mellom Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir), Kommunesektorens organisasjon (KS) og Storbynettverket for ungdomsråd. Dette heftet er et produkt fra årets samling for storbyenes ungdomsråd, som ble gjennomført under Demokratiuka i Kristiansand 2026.

Målet for denne samlingen var å bygge nettverk og jobbe tverrfaglig på tvers av de ulike rådene. Årets deltakere bestod av Ungdommens Bystyre i Kristiansand kommune, Ungdomsrådet i Bergen, Ungdomsrådet i Bærum, Drammen Ungdomsråd, Sentralt Ungdomsråd i Oslo, Ungdommens Kommunestyre i Stavanger, Tromsø Ungdomsråd

og Ungdommens Bystyre i Trondheim. I tillegg deltok én ungdomsrådskoordinator for hvert råd. Deltakerne møtte opp med både forventning og engasjement – klare for å utforske hva samlingen ville bringe, dele sine beste erfaringer med ungdomsrådsarbeid, bygge relasjoner og ikke minst diskutere aktuelle saker i fellesskap.

Demokratiuka i Kristiansand er en årlig uke med arrangementer som setter fokus på demokrati, menneskerettigheter og ytringsfrihet. Den finner sted i første uka i mai og samler deltakere fra hele Europa til seminarer, kunst- og kulturarrangementer, workshops og debatter.



Foto: Vahideh Rezaii

Hovedtemaene under Demokratiuka 2026:

- Demokrati, ytringsfrihet og tillit
- Ungdom og medvirkning
- Europa i endring
- Mediebildets påvirkning
- Demokrati under press

Samling i Kristiansand mai 2026

Samlingen i Kristiansand startet med en velkomst av koordinator for Ungdommens bystyre i Kristiansand (og rådgiver i Demokratienheten i Kristiansand), Ole Martin Kylo, og koordinator for Ungdommens bystyre i Trondheim, Therese Høstad.

Sammen fortalte de om viktigheten av å ha ungdomsråd i kommunen. Therese Høstad og Ole Martin Kylo har vært en drivkraft for å få på plass storbyrådssamlingen. Sammen med de andre koordinatorene har de planlagt og gjennomført en spennende og innholdsrik samling.

Therese Høstad og Ole Martin Kylo har vært en sterk drivkraft for å få på plass storbyrådssamlingen. Sammen med de andre koordinatorene har de planlagt og gjennomført en spennende og innholdsrik samling. Høstad startet sitt innlegg med

å påpeke hvor motiverende det er som koordinator å se hvordan ungdomsrådene er med på å bygge noe viktig, særlig som andre kan bygge videre på.

Ungdomsråd er en sentral del av den lokale forankringen av barn og unges medvirkning i Norge. Gjennom klare roller, faste møteprosesser og veiledning fra koordinator får ungdommer en reell mulighet til å påvirke politiske beslutninger som angår deres hverdag. Ordningen sikrer at unge stemmer ikke kun blir hørt, men også tatt på alvor i kommunale og fylkeskommunale beslutningsprosesser. Det gir unge erfaring med politisk arbeid, samarbeid og ansvar, samtidig som kommunen får tilgang til verdifulle perspektiver som ellers kunne gått tapt. Ungdomsråd er derfor ikke bare et lovpålagt organ, men et viktig demokratisk verktøy som styrker lokal ungdomsmedvirkning i Norge.

Foto: Vahideh Rezali



Rollen som ungdomskoordinator:

En ungdomskoordinator eller sekretær er bindeleddet mellom ungdomsrådet og kommunenes administrasjon, og opererer som en støttespiller og veileder for ungdommene.

Ole Martin Kylo og Therese Høstad ønsker velkommen og kickstarter samlingen.

Sosiale aktiviteter

Høy aktivitet
hos ungdommene
under «energizer».
Foto: Vahideh Rezaii



En viktig del av samlingen var for ungdommene å bli kjent og komfortable med hverandre. Denne typen samling var med på å legge til rette en arena der ungdommer kan tørre å si sin mening.

I hver pause hadde ungdommene ansvar for å holde bli-kjent leker eller «energizers» i form av sosial aktivitet.

I tillegg til det faglige innholdet var den sosiale delen av samlingen avgjørende for å bygge trygghet og fellesskap i gruppen. Når ungdommer får muligheten til å leke, samarbeide og utfordre seg selv i uformelle aktiviteter, skapes et miljø der det er lettere å ta ordet og dele egne perspektiver. At deltakerne selv hadde ansvaret for energizerne styrket opplevelsen av medvirkning og sosialt samvær, samtidig som det ga dem eierskap til prosessen.

Nasjonalt kompetansemiljø for barn og unges medvirkning på systemnivå

Foto: Christian Hellevang



Trine Lise Hoffmann og Sigrid Marie Orvik Benjaminsen fra Bufdir presenterer for deltakerne.

Trine Lise Hoffmann og Sigrid Marie Orvik Benjaminsen fra Bufdir ønsket velkommen og presenterte hvordan de jobber med unges medvirkning. Bufdir er nasjonalt kompetansemiljø for barn og unges medvirkning på systemnivå og tilbyr veiledning, kunnskap og nettverk for aktører som jobber med barn og unges rett til å bli hørt.

Bufdir jobber for en trygg og inkluderende oppvekst for alle barn og unge. Offentlige myndigheter har plikt til å lytte til barn og unge samt vektlegge det de formidler om beslutninger som angår dem. Denne samlingen var lagt opp for å samle ungdomsråd slik at de kan dele erfaringer, bygge nettverk og gi mulighet for diskusjon rundt hvordan Norge kan forbedre ungdommers mulighet for en reell politisk påvirkning.

Europarådets rådgivende ungdomsråd

Foto: Line Magnussen



Anca-Ruxandra Pandea og Marcus Melau, representanter fra ungdomsseksjonen i Europarådet, var innom og presenterte Youth Sector for samlingen.

Anca-Ruxandra Pandea og Marcus Melau var innom storbynettverkssamlingen for å presentere ungdomsseksjonen i Europarådet. Europarådets ungdomsavdeling, offisielt kalt Youth Department, er en sentral del av organisasjonens arbeid for å fremme menneskerettigheter, demokrati og rettsstat blant unge mennesker (i alderen 15 til 30 år). Hovedformålet er å gi unge europeere muligheten til å delta aktivt i samfunns- og beslutningsprosesser, og ungdomsavdelingen er kjent for sitt unike samarbeidssystem der ungdomsorganisasjoner og medlemsland tar avgjørelser i fellesskap.



Foto: Vahideh Rezaili

Avdelingen driver to ungdomssentre, ett i Strasbourg, Frankrike og ett i Budapest, Ungarn. Disse fungerer som internasjonale opplærings- og møtesteder for demokrati og menneskerettigheter. Europarådets Youth Department arrangerer også jevnlig opplæringsseminarer for ungdomsledere og arrangerer åpne diskusjonsarenaer for å fremme unges deltakelse. Arbeidet deres følger strategien som vektlegger unges rett til medbestemmelse og bekjempelse av diskriminering og utenforskap.

Representantene ble møtt med sterkt engasjement og nysgjerrighet i Kristiansand rådhus.

Ung ytring 2030

Ung Ytring 2030 er et initiativ som skal styrke ungdommens stemme og deltakelse i samfunnet fram mot 2030. Målet er å gi unge mulighet til å uttrykke sine meninger, bli hørt og bidra til løsninger på viktige samfunnsutfordringer. Gjennom samarbeid, dialog og engasjement setter prosjektet fokus på ungdommer som viktige aktører i framtidens samfunn.

Nancy Herz er en forfatter, samfunnsdebattant og aktivist som jobber med temaer som ytringsfrihet, likestilling og inkludering. Hun har også hatt en sentral rolle i Ung Ytring-arbeidet, der hun blant annet har vært med på å lede arbeidet med å samle kunnskap fra Ung Ytring-rådene i årlige statusrapporter, i tillegg til å ha ansvar for utvikling av undervisningsopplegg knyttet til prosjektet. På storbysamlingen holdt hun innlegg sammen med Idun Soltvedt Klæbo, som er medlem av ytringsrådet og bidrar med ungdomsperspektivet i arbeidet.

Sammen satte Herz og Klæbo fokus på unges ytringsfrihet og betydningen av at ungdommer blir hørt i samfunnsdebatten. De gjennomførte en interaktiv økt der deltakerne blant annet tok stilling til ulike påstander om ytringsfrihet gjennom håndsopprekning. Dette skapte engasjement og gjorde det lettere for ungdommene å reflektere over egne meninger og erfaringer. I tillegg stilte de åpne spørsmål, som «hva legger du i begrepet ytrings-ansvar?», noe som førte til gode diskusjoner og aktiv deltakelse blant ungdommene på rådhuset.



Nancy Herz og Idun Klæbo fra Ung Ytring 2030 presenterte seg for samlingen.

Foto: Line Magnussen



Nancy Herz og Idun Klæbo med deltakerne.



Fritidserklæringen

Fritidserklæringen er en intensjonsavtale mellom regjeringen, KS og frivillige organisasjoner, med mål om at alle barn – uavhengig av foreldrenes sosiale og økonomiske situasjon – skal ha mulighet til å delta jevnlig i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre barn. Erklæringen bygger på artikkel 31 i FNs barnekonvensjon, som slår fast barnets rett til hvile, fritid, lek og deltagelse i kulturelle og kunstneriske aktiviteter.

Organisasjoner, foreninger, klubber og lag tilbyr viktige møteplasser for sosialisering, og ikke minst mestring. Barn og unge får andre erfaringer og læringsgrunnlag enn det som skjer på skolen eller andre uformelle situasjoner. Ungdommer i familier med god råd deltar oftere i organiserte fritidsaktiviteter enn ungdommer i familier med dårlig råd. Gjennom Fritidserklæringen jobber partene for at alle barn og unge skal ha mulighet til å delta.

Erklæringen ble signert for første gang i 2016, og på nytt i august 2022. Ved resigneringen var det flere

departementer og organisasjoner som sluttet seg til erklæringen.

Ungdomsråd er i seg selv en mulighet for barn og unge til å ha et sted å være, samtidig som ungdomsrådene også er med på å gjøre eget lokalsamfunn bedre og mer tilgjengelig for barn og unge.

Fritidsaktiviteter er en viktig arena for barn og unge hvor de kan treffe andre og utvikle ferdigheter. For å få flere barn og unge inn i en aktivitet, er det viktig med samarbeid på tvers av sektorene.

Buudir er sekretariatet for Fritidserklæringen og jobber aktivt med å følge opp intensjonene i avtalen. I tiden etter 2022, da erklæringen ble signert på nytt, har sekretariatet hatt et fokus på å få med medvirkning inn i erklæringsarbeidet. Arbeidet må pågå i hver enkelt organisasjon og skje lokalt, og her har kommuner som inngår lokale fritidserklæringer en anledning til å involvere ungdomsrådene for å ta inn unges stemmer.

Workshop

Koordinator for sentralt ungdomsråd i Oslo, Maiken Køien Andersen, stod for organiseringen av arbeidet med workshop i regi av Barneombudet under samlingen. Under workshopen ble deltakerne delt opp i grupper på tvers av storbyer der gruppene fikk tildelt hvert sitt oppgaveark. Det at ungdommene ble delt opp slik gjorde det enklere for dem å bli bedre kjent samtidig som det utfordret deres evne til å samarbeide med nye mennesker og utforske ulike perspektiver.

Under workshopen fikk ungdommene diskutere og jobbe med hva de mente var viktige arenaer for inkluderende ungdomsmedvirkning. Her skulle de finne to hjertesaker og forklare bakgrunnen for dem. Dette kunne være utfordringer de opplever i egen kommune, saker de mener ungdomsrådene bør arbeide mer med, eller områder hvor de ønsker å se konkrete forbedringer. Ved å starte individuelt fikk alle deltakerne anledning til å bidra med egne tanker og erfaringer før diskusjonene fortsatte i grupper. Fokuset i denne delen av arbeidet var å identifisere hvilke utfordringer som oppleves som mest relevant og viktig for ungdommer på tvers av kommunene.

Deretter skulle de finne ut av hvilke ansatte i kommunen som kunne samarbeidet med dem

og hvordan. Neste steg i arbeidsøkten var å finne forslag til den politiske behandlingen av emnene – hvordan politikerne i kommunene skulle behandle emnene på mest effektiv og produktiv måte. Til slutt skulle deltakerne beskrive hvordan de ville bli involvert i veien videre.

Under idemyldringen var det en rekke samfunns-aktuelle temaer som ble tatt opp. Temaene som dukket opp mest var:

- Fraværsgrense
- Bedre fritidstilbud
- Flere ungdommer i arbeid
- Mer tilgjengelig helsesykepleie på skolen
- Bredere og oppdatert seksualundervisning

I siste del av workshopen presenterte ungdommene teamene og prosessen videre for hverandre og koordinatorene. Presentasjonene bidro til å skape en felles forståelse av hvilke dagsaktuelle temaer ungdommer er opptatt av i dag, og det ble tydelig å se at flere grupper løftet frem de samme utfordringene og emnene. Gjennom denne delen av prosessen fikk deltakerne også mulighet til å stille spørsmål, dele erfaringer og bygge videre på hverandres refleksjoner.



Fullt fokus og samspill i gruppene under workshop.



Deltakerne fremfører forslagene og tiltakene de kom opp med i plenum.

Fellesuttalelse

I det følgende presenteres fellesuttalelsen fra ungdommens arbeid. Denne sammenfatter og strukturerer de mest gjennomgående temaene som ble løftet frem av deltakerne, og bygger i stor grad på de samme sakene som gikk igjen i de ulike gruppene gjennom workshopen.

I arbeidet med å utvikle ungdomsrådets fellesuttalelse ble det lagt vekt på å skape en inkluderende, samarbeidsorientert og ungdomsstyrt prosess, der deltakerne selv fikk mulighet til å løfte frem saker de opplever som viktige i sine lokalsamfunn. Målet med arbeidet var å samle erfaringer, perspektiver og forslag fra ungdommer på tvers av ulike kommuner, samtidig som deltakerne fikk mulighet til å lære av hverandre og utvikle felles løsninger på utfordringer som berører unge.

I prosessen ble ungdommene delt inn i nye grupper, der de selv kom opp med hvilket tema de ønsket å arbeide med. Dette ble gjort for å legge til rette for at de kunne bidra i egen interesse og hjertesaker, og dermed fordype seg i det de selv var særlig opptatt av. De fleste temaene hadde utspring fra workshopen dagen før. Ungdommene fordelte seg på følgende temaer:

- Ungdommer trenger at fritidsklubbene styrkes og utvikles
- Bruke ungdommer som ressurs for samfunnet
- Tilgjengelighet til helsestasjoner for ungdommer
- Styrking av helsestasjoner for ungdommer i de ulike kommunene
- Ta inn ungdommens fag i skolen

I dette arbeidet var målet å utvikle tydelige problemstillinger og diskutere mulige løsninger og tiltak. Deltakerne arbeidet både med å beskrive utfordringene nærmere og med å identifisere konkrete tiltak som kan bidra til forbedring. Denne delen av arbeidet la til rette for kreativitet, samarbeid og erfaringsutveksling, samtidig som ungdommene fikk mulighet til å utvikle forslag som kan være relevant både lokalt og på tvers av kommuner.

Videre i rapporten presenteres problemstillingene og tiltakene ungdommen utviklet gjennom denne prosessen. Etter hver presentasjon fikk deltakerne mulighet til å votere over forslagene, noe som bidro til å synliggjøre graden av enighet og støtte rundt de ulike forslagene. Forslagene gir et innblikk i hvilke saker ungdommen opplever som sentrale i dag, samt hvilke løsninger de selv mener kan bidra til positiv utvikling i sine lokalsamfunn.



Deltakerne fremfører forslagene og tiltakene de kom opp med for salen. Foto: Line Magnussen

Deltakerne stemmer
over hverandres
forslag og tiltak. Foto:
Line Magnussen



Forslagene:

Ungdom trenger at fritidsklubbene styrkes og utvikles!

Ungdommer trenger steder der de kan møtes, henge og sosialiseres. De trenger spesielt steder innendørs der de kan være på fritiden, og aktiviteter som de kan holde på med utenfor organiserte aktiviteter. Dette er viktig for å fremme inkludering og sosialt samhold, og motvirke utenforskap og ungdomskriminalitet. Ungdommer må ha trygge steder å være for å ikke havne i feil miljø. Å ha noe å gjøre sammen med andre på fritiden er veldig viktig for ungdommers mentale helse, og bidrar til tilhørighet.

Fritidstilbud for unge varierer veldig fra sted til sted. Mange steder har fritidstilbud og fritidsklubber, men ikke alle tilbud er like attraktive. For eksempel treffer det bedre når fritidsklubbene deler opp tidspunktene etter aldersgrupper, da det ikke alltid fungerer like godt når flere aldersgrupper deler samme tidspunkt og lokaler. På steder det er få fritidsklubber trengs det flere slik at det blir et tilbud for alle. Men det trengs også at de eksisterende fritidsklubbene utvikles.

Det er utfordrende at mange fritidsklubber ikke alltid oppleves attraktive for ungdommer. Man må gjøre det gøy og kult for ungdommer, og høre med dem om hva de egentlig vil drive med der. Det er også et problem at fritidsklubbene ofte ligger et sted unna folk.

Det er også utfordrende når det ikke er delt opp med tidspunkt etter aldersgrupper, for man vil gjerne henge med folk på samme alder.

Det er også en utfordring at det er få ansatt-ressurser, og at de ansatte ikke alltid har nok opplæring og støtte i å håndtere ulike situasjoner på fritidsklubbene.

Dette er spesielt relevant for storbyene:

Det er generelt mange ungdommer i storbyene, som hører til de samme møteplassene og fritidsklubbene. Derfor trengs et godt tilbud som er tilpasset flere grupper og ulike aldre. I storbyene er det også lettere å komme inn i uheldige miljøer og nettverk. Fritidsklubbene kan være et sted der man fyller på med positive ting, og blir kjent med andre. I storbyer er det spesielt fint at man på fritidsklubbene kan bli kjent på tvers av bydeler og ungdomsmiljøer.

Vi foreslår følgende tiltak:

1. Vi mener at fritidsklubbene burde ha ulike tidspunkt for ulike aldersgrupper, og tilpasse aktivitetene til aldersgruppene.
2. Vi mener at det burde være nok rom på fritidsklubbene slik at ulike ungdomsgrupper kan henge på ulike rom.
3. Vi mener at det burde være lengre åpningstider på fritidsklubbene for ungdommer.
4. Vi mener at de ansatte burde ha mer opplæring og støtte i å håndtere ulike situasjoner på fritidsklubbene. Det er viktig at det er nok ansatt-ressurser til å følge opp ungdommene.
5. Vi mener at fritidsklubbene burde arrangere aktiviteter utenfor fritidsklubbene også. Slik som

uorganisert sport, men også aktiviteter som keramikk, kunst og musikk. Det burde også bli arrangert aktiviteter i ferier, for de som ikke har noe å gjøre i feriene.

6. Vi mener at det må informeres bedre om tilbudene på fritidsklubber, og at fritidsklubbene samarbeider med skoler for å nå ut med informasjon.

Ung i jobb – Å bruke ungdom som en ressurs for samfunnet

Vi opplever i dag at mange ungdommer ønsker jobb for å bli selvstendig og tjene egne penger. Dagens situasjon er at mange ungdommer faller utenfor arbeidslivet, dette kan føre til ungdomskriminalitet, utenforskap, og psykisk uhelse. Dette koster samfunnet dyrt.

Det er stor etterspørsel blant ungdommer, men altfor få jobber. Samtidig opplever vi høye krav til jobberfaring, som de fleste ungdommer mangler. Dette fører til at det er de samme som får jobb, og de samme som faller utenfor.

Dessverre ser vi at det er de som kanskje trenger jobben mest, de med lav sosioøkonomisk bakgrunn, samt de som strever på skolen som står uten jobb.

Jobberfaring fører til mestring. Og mestring for ungdom er et gode for hele samfunnet vårt.

Dette er spesielt relevant for storbyene:

Vi opplever at ungdommer er en viktig ressurs som samfunnet trenger.

Vi foreslår følgende tiltak:

Vi ønsker at aktørene skal etterlyse jobber til ungdommer i alle aldre. I tråd med et mer fleksibelt regelverk når det kommer til arbeidstimer. Samtidig som vi må ivareta rettighetene til ungdommene. Dette vil gjøre det mer attraktivt å ansette en ungdom.

For å øke arbeidsdeltagelsen blant ungdom, anbefaler vi at kommunene:

- Oppretter en egen kommunal driftet nettside/app for ungdomsjobber.
- Samler alle deltidsjobber, sommerjobber og småjobber på ett sted. Dette må bli promotert gjennom kanaler ungdommen bruker. En slik nettside/app kan i tillegg benyttes til å lære å skrive søknader og intervju med mer.
- Innfører en ordning med «garantert svar» på jobbsøknader – Alle ungdommer som søker skal få svar.
- Oppretter flere kommunale småjobber (f.eks. helse og sykehjem, barnehager, hotell, park, renhold, arrangement m.m.) Lav terskel, ingen erfaring nødvendig.
- Gir økonomisk støtte til bedrifter som ansetter ungdom (særlig førstegangsjobber).
- Lage nye stillingstyper som er tilpasset ufaglært ungdom. Som gjør at ungdom kan ha jobb innen eksempelvis helsesektor, uten de begrensninger som vanligvis følger med slike stillinger.

Samarbeid med næringslivet

Vi ønsker å fortsette utredning i samråd med kommunen og næringslivet.

Tilgjengelighet for helsestasjoner for ungdom

Helsestasjonene må styrkes, og tilbudet må normaliseres. Helsestasjonene må være tilgjengelig for begge kjønn. Fagpersonene skal også være begge kjønn (helsesykepleiere, psykologer og gynekologer).

Plassering av helsestasjonene må være slik at det er mulig å være anonym, og føle seg trygg. Det må lages arenaer hvor det er mulig å være trygge, og få den hjelpen vi trenger.

Skolen må samarbeide mer med helsestasjonene. Deler av seksualundervisning kan foregå på helsestasjonen, med omvisning og hvor tilbudene presenteres. Helsefagarbeidere kan også komme på skolen og kartlegge eventuelle problemer og snakke med elevene.

Ungdommene får ikke alltid sjansen til å komme seg til helsestasjonen slik det er nå. Det blir vanskelig å komme seg dit innen åpningstidene. Det kan skje mye på kort tid, spesielt i helgene. Folk tør ikke alltid å dra dit, og det er lite informasjon. Mange sitter med vonde tanker, og det er vanskelig å sitte med det alene, selv om de vet om tilbudet. Mange kan bli isolert.

Dette er spesielt relevant for storbyene:

Ved for få ansatte på helsestasjonene blir det mindre tid per person, og kvaliteten går ned. Dette er veldig relevant for storbyene. Det burde være flere ansatte når det er en større by, og flere ungdommer. I mange byer er det lange avstander. Unge i storbyene kan slite mye med psykiske problemer. Ofte fordi det er mange ungdommer i storbyene, mye inntrykk og det kan være overveldende for mange.

Med det sagt, er dette viktig i bygdene også. Der er det mye tabu.

Vi foreslår følgende tiltak:

1. Vi mener at en av løsningene er at helsestasjonene samarbeider mer med skolene. Mer informasjonsflyt.
2. Vi mener at det må jobbes for mer kjønnsbalanse mellom fagpersoner. Egne dager hvor det er mannlige ansatte også.
3. Vi mener at det må bli større bemanning på helsestasjonene.
4. Vi mener at det må bli mer tilgjengelige åpningstider. I helger også.
5. Vi mener at det må fokuseres mer på oppfølging enn utredning.

Styrking av helsetjenester til ungdom i de ulike kommunene

Det tar for lang tid før man får hjelp fordi man er satt søkelys på en diagnose. Noen får ikke hjelp tidlig nok pga kriterier. Her kan man uansett hjelpe før det er for sent. Det kan være en «smitteeffekt» der ungdom tar etter andre, for eksempel spiseforstyrrelser.

Flere og flere unge sliter med psykisk helse som depresjon, spiseforstyrrelser, selvmordstanker og lignende. Problemet er at vi unge får ikke nok hjelp og den hjelpen vi trenger.

Vi har midlene, men det er ikke prioritert nok. Et stort middel for unge er BUP og tanken er svært god, men vi føler at de ikke har fått det til å virke.

slik det burde. Det tar alt for lang tid før vi unge får den hjelpen vi trenger fordi det er mer søkelys på en diagnose enn selve hjelpen.

Folk får ikke hjelp tidlig nok siden de ikke får den konkrete diagnosen tidlig nok. Dette kan være svært skadelig. En av venninnene mine hadde spiseforstyrrelser, men BUP tok henne ikke inn fordi hun var ikke «tynn nok». Slik skal det ikke være, det er mye viktigere å få hjelp enn å få en diagnose.

Et av hovedproblemene er nemlig at det ikke er nok plass til nye folk. De har alt for få ansatte og inne nok rom, derfor er både ventetiden og diagnostiseringsperioden blitt forlenget.

Hos andre som endelig har kommet inn etter lang ventetid får heller ikke den hjelpen de trenger. De får alt for lite omsorg og mange mener at de ansatte ikke bryr seg nok om enkeltpersoner og bare ser på dem som en diagnose. De får heller ikke svært mye tid til hjelp og med en gang det vises en forbedrelse blir de sendt ut for å få inn nye, selv om de ikke er helt friske. Dette fører til økt fare for at unge faller i samme hull og blir syk og innlagt igjen.

Dette er spesielt relevant for storbyene:

Grunnen til at det er så svært viktig med hjelp i kommunene er fordi at vi unge er landes fremtid og unge er svært sårbare. Ikke bare det, men siden vi er unge er det også veldig lett for problemer å smitte over fra person til person. Hvis man er rundt folk som har litt dårlig psykisk helse, er det veldig lett å bli påvirket. Det er ikke alltid det er med vilje men det kommer naturlig. Siden vi er storbyer er det mange som kjenner mange, som fører til at problemene bare blir større og større.

Vi foreslår følgende tiltak:

1. Vi mener at det er viktig å senke terskelen for at ungdommer skal få profesjonell psykisk helsehjelp.
2. Vi mener at det er nødvendig å styrke kapasiteten til institusjoner ansvarlige for psykisk helse hos ungdom.
3. Vi mener at det er nødvendig å ansette flere spesialister med mangfoldig kompetanse i psykisk helse hos unge.
4. Vi mener at det er nødvendig å prioritere ressurser til psykisk helsetjeneste.
5. Vi mener at de som jobber der bør få flere faggrupper som jobber med dette
6. Vi mener det skal jobbes mot å ansette både en mannlig og en kvinnelig helsesykepleier ved ungdomsskoler og andre institusjoner som beregner for barn og unge.
7. Det er nødvendig at helsearbeiderne man henvender seg til forblir de samme personene, for å opprettholde samtale med en person man har tillit til.
8. Det er viktigere med oppfølging av personer som sliter enn diagnostisering, og derfor burde mer fokus plasseres på oppfølging og behandling av personer som henvender seg til helsetjenesten.

Sunt å være uenig – Ta inn ungdommens fag i skolen

Det er økende polarisering blant elever, og mange ungdommer kommuniserer mest i digitale ekko-kamre. Skolen er samtidig preget av faste læreplaner som ikke alltid oppleves relevant. Det er derfor behov for arenaer hvor ungdom kan møtes og diskutere.

Vi foreslår å innføre et fag eller faste økter der elever får diskutere, si meningene sine og øve på å være uenig på en respektfull måte.

Mange møter lite motstand i egne meninger (ekkokamer). Det er få trygge arenaer for å si hva de mener. Det er vanskelig å diskutere med folk som mener noe annet. Mange opplever at skolen ikke er relevant for deres hverdag.

Det er stor variasjon i meninger og bakgrunn og få felles møteplasser for ungdom i storbyene. Det er økt risiko for polarisering for ungdomsgruppene som ikke snakker sammen, særlig i storbyene

Vi foreslår følgende tiltak:

1. Vi mener at tittelen på faget skal være ungdommens fag.
2. Vi mener at dette skal være et nasjonalt 45 minutter/uken fag som tilbys i hele Norge.
3. Vi mener at læreren skal være med i timen som en sekretær og moderator.
4. Vi mener at det skal finnes en nasjonal gruppe som møtes hver sjette måned som bestemmer hva som skal bli hørt eller tas opp i denne timen. Det skal være de samme sakene som tas opp

over hele landet og gruppen må sørge for at sakene er relevante. Gruppen bør bestå av:

- Én ungdom fra de ulike fylkeskommunene som er under 20 år
 - Én Stortingspolitiker
 - Fagforeningen
 - Elevorganisasjonen
 - Fem til ti åpne plasser for engasjert ungdom
5. Vi mener at den resterende tid som klassen ikke bruker på nasjonale saker kan klassen bruke til å medvirke/snakke om andre saker de er engasjerte i.
 6. Vi mener at det skal være en egen nasjonal nettside hvor man kan dele sakene og meningene som ungdommene kommer med i timen som ungdomsrådene og elevrådene samt andre aktører kan bruke. I tillegg mener vi at denne nettsiden bør ha en innspillside hvor elevorganisasjonen og ungdomsrådene kan komme med saker de ønsker innspill fra ulike ungdommer til som de arbeider med.
 7. Vi mener at dette faget ikke skal ha vurdering, men skal vurderes gjennom møtt/ikke møtt. Timen skal også være en mulighet for å erstatte et vurderingsgrunnlag som mangler i andre fag.
 8. Vi mener at dette faget bør innføres på ulike nivåer i denne prioriterte rekkefølgen med særlig vekt på videregående skole og ungdomsskole
 1. Videregående skole
 2. Ungdomsskole
 3. 5.–7. trinn

Avslutning – deltakernes opplevelse av samlingen i Kristiansand

«Jeg synes samlingen i Kristiansand var veldig lærerik, morsom og hyggelig. Det var kjempegøy å møte andre engasjerte ungdommer og diskutere relevante temaer for unge.»

- Azariel Mesfin Abate (15),
Tromsø ungdomsråd

Samlingen i Kristiansand viser tydelig at ungdomsråd spiller en avgjørende rolle i utviklingen av et levende lokaldemokrati. Gjennom faglige innlegg, workshops og erfaringsdelinger har deltakerne vist at ungdom ikke bare ønsker å bli hørt – de har konkrete løsninger, tydelige prioriteringer og et sterkt engasjement for å forbedre sine lokalsamfunn. Både ungdommene og koordinatorene kom med svært positive tilbakemeldinger og ros til arrangørene for samlingen. Særlig fikk balansen mellom faglig opplegg med mulighet for deltakelse og ytring, og sosialisering samt tid til nettverksbygging særlig ros.

Arbeidet som ble gjort under samlingen, og forslagene som ble utviklet, gir et viktig kunnskaps-

grunnlag for kommuner, politikere og nasjonale aktører. Nå ligger ansvaret hos beslutningstakerne: å ta ungdommens innspill på alvor og sikre at deres perspektiver faktisk påvirker politikk og praksis.

Nettverkssamlingen har styrket samarbeidet mellom storbyenes ungdomsråd og lagt grunnlaget for videre dialog og felles innsats. Ungdommene reiser hjem med ny kunnskap, nye relasjoner og en forsterket tro på at deres stemme betyr noe.

Dette er ikke slutten på arbeidet – det er starten på et sterkere, mer inkluderende og mer fremtidsrettet ungdomsdemokrati i Norge!



Postadresse: Postboks 1378 Vika, 0114 Oslo
Besøksadresse: Haakon VIIIs gt. 9, 0161 Oslo

Telefon: 24 13 26 00
ks@ks.no
www.ks.no