



Slide 1: Velkommen til workshop!

I en velferdsstat som Norge tar vi ofte for gitt at systemer og tjenester sørger for at alle får hjelp og støtte dersom vi trenger det. Samtidig er det enkelte praktiske og emosjonelle utfordringer som de kommunale tjenestene rett og slett ikke har mulighet til å hjelpe til med. Da har samfunnet og fellesskapet rundt en sjanse til å bidra. Prosjektet *SAMMEN lokalsamfunn* har som formål å utløse denne handlekraften – med ungdommene selv i front.

Norge er i hovedsak et godt land å vokse opp i for barn og unge. Men vi vet også at det finnes ungdommer som strever – som synes livet er vanskelig, og som ikke helt har funnet sin plass i fellesskapet. Kanskje kjenner du noen? Kanskje har du selv kjent på det?

Hva handler prosjektet om?

Prosjektet er utviklet fordi ungdom har verdifulle tanker og ideer om hvordan deres eget nærmiljø kan bli et enda bedre sted å bo og vokse opp. Et sted der alle barn og unge føler seg sett, hørt og inkludert.

For at disse tankene skal bli løftet fram, trengs det rom for refleksjon – og ikke minst en **reell mulighet til å medvirke**. Først da kan vi sammen sette i gang tiltak som faktisk gjør en forskjell.

I denne introduksjonsøkten skal vi:

- Se en kort dokumentarfilm om **artisten SALT** og høre hans historie.
- Snakke om hva **omsorg, fellesskap og tilhørighet** betyr for oss.
- Reflektere rundt hva som skaper **utenforskap** og hva vi kan gjøre for å unngå det.

Noen elever kan synes dette er vanskelige temaer. Særlig vet vi at SALT sin historie gjør inntrykk. Oppfordre elever som har behov for det til å snakke med noen de stoler på etterpå. F.eks en lærer, en helsesykepleier, miljølærer eller en god venn.

Lærereens notater:



Slide 2: Mange alene

Ungdata er lokale barn- og ungdomsundersøkelser der skoleelever over hele landet svarer på spørsmål om hvordan de har det, og hva de driver med på fritiden.

Ungdataundersøkelsen fra 2024 viser at de aller fleste ungdommer i Norge har gode sosiale relasjoner og føler seg inkludert. Andelen som kjenner på ensomhet har gått ned, spesielt blant jenter, og nivået er nå lavere enn på mange år. Det er bra! Likevel er det en gruppe som står utenfor, og det er urovekkende at mobbing og vold blant jevnaldrende er økende. Ensomhet og utenforskap er fortsatt høyst reelle utfordringer for flere. Her har vi alle mulighet til å gjøre en forskjell ved å engasjere oss slik at de som havner utenfor, som opplever vold og mobbing – får støtte og hjelp, og ikke minst opplevelsen av å være del av et fellesskap.

Gå gjerne igjennom tall fra Ungdata i egen kommune: [Hjemmeside – Ungdata](#). Den nasjonale rapporten for 2024 finner du i verktøykassa.

Lærerens notater:



Slide 3: SALTi dokumentar

Musikkaristen Warith Salti Mbaruk er opprinnelig fra Tanzania. Han kom til Norge som 8-åring. Med sin bakgrunn som flyktning og fosterbarn har han opplevd ting som ingen unger skal oppleve. Han vet hvordan det er å stå alene, hvordan det er når de voksne velger å vende blikket bort og ikke se. Han vet også hvordan tilhørighet, omsorg og fellesskap står som selve motkraften til utenforskapet. Som låtskriver og vokalist har han bearbeidet opplevelsene sine gjennom musikken han skaper. Resultatet er låter som berører og gir håp til mange

I denne sterke dokumentaren blir dere nærmere kjent med Warith og hans historie. Det er en emosjonell og tonesatt reise, som gjennom både det språklige og visuelle åpner dører for viktige samtaler og refleksjoner. Her vil flere, uavhengig av bakgrunn, finne mye å relatere til.

Til lærer: SOS-barnebyer samarbeidet med Warith og hans musikkelskap Universal Music i utviklingsfasen av dette prosjektet. Han var blant annet på flere skolebesøk der han delte av sin historie, sine låter og inviterte til samtaler om inkludering og betydningen av å stille opp for hverandre. Du kan høre mer om Wariths historie i podcasten Ingen alene som du finner her:

<https://open.spotify.com/episode/0VQpOyxZPHY0AC1CnEpdEH?si=ed26baf168704d3b>

Lærerens notater:



Slide 4: Refleksjon etter film

- Hva tror du Warith Salti ønsker å få frem med denne dokumentaren. Hva er kjernebudskapet?
- Hva kan du gjøre dersom du opplever at noen har det vanskelig hjemme eller på skolen?
- SALT I har brukt musikken til å finne tilhørighet og fellesskap. Hva gjør dere for å finne tilhørighet og fellesskap?

Noter gjerne elevenes refleksjoner i stikkordsform – det gjør det lettere å knytte tilbake til deres innspill under resultatgjennomgangen i etterkant av medvirkningsundersøkelsen eller workshopen.

Lærerens notater:



Slide 5: SOS – sosialt samfunn

SOS`en i SOS-barnebyer, henspiller ikke på det internasjonale nødsignalet SOS, som svært mange tror. Det er en forkortelse for «societas socialis», som er latin og betyr sosialt samfunn. Det forteller hvor utrolig viktig man anser at det sosiale fellesskapet i lokalsamfunnet er for barns mulighet til en god oppvekst.

For SOS-barnebyer er sterke lokalsamfunn både et helt konkret mål og et middel i arbeidet med å gi hvert enkelt barn en trygg oppvekst og en bedre framtid. Ingen barn og familier skal stå alene. Hverken hjemme her i Norge eller i resten av verden. Men skal man få til det må lokale ressurser møtes, mobiliseres og samarbeide. Ved å forene de lokale kreftene til det beste for barna og familiene som strever, styrker vi deres nettverk og øker sjansene for at enda flere barn får delta i fellesskapet.

It takes a village to raise a child, heter det så fint. At barn og unge får en god oppvekst der de bor er et felles ansvar som innbyggere og aktører deler med kommunen. Sterke engasjerte fellesskap er selve motkraften til utenforskapet.

Lærerens notater:



Slide 6: Tilhørighetsfølelse

Å høre til i et fellesskap

Tilhørighet er en følelse – ikke bare fine ord. For å bli en del av et fellesskap må man få mulighet til å bidra med meninger, erfaringer og kunnskap. Inkludering er nøkkelen. Det skaper tillit, vennskap, trivsel og ekte tilhørighet.

Forskjellighet er en styrke

Vi er alle ulike – og det er en god ting! Men ulikhet kan også gjøre det utfordrende å være sammen. Noen ganger føler vi at andre ikke passer inn. Da er det ekstra viktig å stoppe opp og spørre: Hva kan vi lære av å inkludere noen nye?

Vennskap og relasjoner

Vennskap handler om mer enn felles interesser. Det handler også om:

- Tillit
- Respekt
- Evne til å lytte
- Å være til stede
- Trygghet

Noen vennskap varer livet ut – også gjennom uenighet og vanskelige tider. Slike relasjoner er viktige fordi vi mennesker trenger fellesskap.

Når fellesskapet mangler

Å mangle tilhørighet kan gjøre at man:

- Trekker seg unna
- Blir stille
- Får psykiske utfordringer
- Kjenner på ensomhet, tristhet og fortvilelse

Vi er flokkdyr – vi er ment for å være sammen. Å dele både det gode og det vonde er en del av det å være menneske.

Husk dette:

Alle opplever tunge tider i livet. Å føle seg trist og alene innimellom er normalt. Men ingen skal føle det sånn hele tiden. Tenk over hvordan det ville føles for deg.

Derfor er inkludering så viktig.

- Inkludering kan være så enkelt som:
- Å slippe noen inn i en aktivitet
- Å legge noen til i en chattegruppe
- Å spørre om de vil være med hjem

Kanskje blir det starten på et nytt vennskap?

Det viktigste er å ha ÉN

Du trenger ikke mange – men alle trenger minst én. Én som:

- Ser deg
- Lytter
- Bryr seg
- Er til å stole på
- Er der når livet er vanskelig

Den ene kan være redningen. Det kan være:

- En venn
- En nabo
- En lærer
- En trener
- En voksen på ungdomsklubben
- En venns forelder

Dersom du tenker for deg selv kan du sikkert komme på en voksen som har betydd mye for deg?

Lærerens notater:



Slide 7: Refleksjon

Av og til kan det føles som man ikke har noen. At man står helt alene med det som er vanskelig. Kanskje man ikke tør å si noe – verken til venner, foresatte eller lærere – i frykt for at de ikke forstår, eller for hva som vil skje hvis man åpner seg.

Utenforskap kan ramme hvem som helst, når som helst i livet. Å kjenne seg utenfor gjør vondt – og det er spesielt sår i ung alder, når behovet for tilhørighet og aksept er ekstra sterkt.

Ulike former for utenforskap

Familie

Noen barn og unge føler seg utenfor fordi foreldrene aldri har tid. De får kanskje ikke hjelp med lekser, eller støtte til å delta i fritidsaktiviteter. Kanskje føler de seg misforstått – eller ikke akseptert slik de er.

Skole

Utenforskap på skolen kan handle om mobbing eller om å bli utestengt fra aktiviteter og vennegrupper. Noen føler at de alltid står på utsiden, uten å forstå hvorfor.

Fritidsaktiviteter

Mange opplever at de ikke blir inkludert i det som skjer, selv om de er med. For noen handler det om økonomi – de har rett og slett ikke råd til å være med.

Sosiale medier

Utenforskap skjer også digitalt. Noen blir ekskludert fra gruppechatter, eller opplever å ikke ha kontakt med andre på Snapchat, Instagram eller TikTok. I verste fall brukes sosiale medier til å henge ut eller mobbe.

Minoritetsbakgrunn

Noen opplever utenforskap på grunn av hudfarge, språk, kultur eller religion. De blir ikke invitert inn i fellesskapet på samme måte som andre – og kan føle seg «annerledes».

LHBTQ+

Unge som identifiserer seg som skeive, lesbiske, homofile, bifile, transpersoner eller queer kan oppleve å bli utestengt – rett og slett på grunn av den de er.

Når utenforskap får konsekvenser

Mange unge havner utenfor fordi de strever med ulike livssituasjoner – som sykdom, rus, omsorgssvikt, mobbing, ensomhet eller fattigdom. Over tid kan dette påvirke livene deres sterkt:

- De kan falle ut av skoleløpet
- Slite med å få jobb
- Miste kontakten med venner og sosiale arenaer
- Kjenne på manglende mestring og tilhørighet

Dette kan få store og varige konsekvenser. Tall fra NAV viser at ved utgangen av 2023 stod

111 000 unge i alderen 20-29 år utenfor arbeid og utdanning. Etter flere år med nedgang har antall unge som verken er i jobb eller utdanning økt igjen.

Andre viktige tall og funn

En rapport fra Voksne for Barn i 2020, med tittelen «Det må ha vært min egen skyld», viste at:

- 2 av 3 ungdommer følte seg utenfor på en eller annen måte
- 57 % følte at det var deres egen feil
- 7 av 10 hadde forsøkt å skjule situasjonen for foreldrene sine
- 1 av 3 hadde vokst opp i en lavinntektsfamilie

Mange unge forteller at det er vanskelig å snakke om hvordan de har det – både fordi de ikke vil bekymre de rundt seg, og fordi det rett og slett ikke blir snakket om.

Hva kan vi gjøre?

Det viktigste vi kan gjøre, er å se. Å lytte. Å skape trygge rom der det er lov å være ærlig om hvordan man har det. Vi må vise at det er rom for alle – og at det aldri er en persons egen feil at de føler seg utenfor.

Lærerens notater:

Hvorfor en medvirkningsworkshop?

1

FNs barnekonvensjon artikkel 12 slår fast at alle barn har rett til å si meningen sin og deres mening skal bli tatt på alvor.

2

For å sikre at alle barn får en trygg og god oppvekst er det viktig å lytte til barn med verdifull innsikt i egne behov og erfaringer.

3

Når voksne får viktig innsikt i barn og unge sine ideer kan de ta beslutninger som gjør tjenestene treffsikre, brukervennlige, effektive og av høy kvalitet.

4

Det er barn og unge som best vet hva de trenger for å ha det bra der de bor. Det er derfor viktig at dere benytter denne muligheten til å si noe om hva dere ønsker, trenger og ser behov for på sitt hjemsted.



Slide 8: Hvorfor en medvirkningsundersøkelse/workshop?

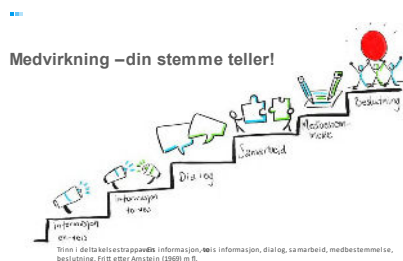
1. FNs barnekonvensjon artikkel 12 slår fast at alle barn har rett til å si meningen sin og deres mening skal bli tatt på alvor.
2. For å sikre at alle barn får en trygg og god oppvekst er det viktig å lytte til barn med verdifull innsikt i egne behov og erfaringer.
3. Når voksne får viktig innsikt i barn og unge sine ideer kan de ta beslutninger som gjør tjenestene treffsikre, brukervennlige, effektive og av høy kvalitet.
4. Det er barn og unge som best vet hva de trenger for å ha det bra der de bor. Det er derfor viktig at dere benytter denne muligheten til å si noe om hva dere ønsker, trenger og ser behov for på deres hjemsted.

Ved å svare på medvirkningsundersøkelsen og/eller delta i workshoppen, får dere muligheten til å komme med ideer til aktiviteter, prosjekter og tiltak – både på skolen og i lokalsamfunnet – som kan bidra til at flere barn og unge opplever fellesskap og tilhørighet.

De forslagene som vi vurderer å ha størst effekt, blir løftet videre til dem som har best forutsetninger for å følge dem opp. Når det gjelder tiltak i skolen, kan det være elevråd, FAU eller skoleledelsen. For tiltak som angår lokalsamfunnet, kan det for eksempel være ungdomsrådet, oppvekstsjefen eller frivilligsentralen.

Noen av ideene deres kan også være så konkrete og gjennomførbare at dere selv blir utfordret til å realisere dem – enten i grupper eller som et klasseprosjekt. Hvordan dette blir, vet vi mer om etter at medvirkningsundersøkelsen og/eller workshoppen er gjennomført.

Lærerenes notater:



Slide 9: Medvirkning – din stemme teller!

Medvirkning betyr at man får mulighet til å si sin mening, bli hørt og tatt på alvor. Jo lenger opp på stigen vi kommer, jo større mulighet får vi til å være med å bestemme hva utfallet blir.

Det er viktig å huske at medvirkning ikke nødvendigvis betyr at vi alltid får det slik vi vil- det handler om å få delta, si meningen sin og at alle sine synspunkter blir tatt med i vurderingen for hva som er den beste løsningen til slutt. Da kan det hende at det er en annen løsning enn den vi ønsket som ble valgt. Vi har likevel fått være med og medvirke- og det er viktig! Neste gang kan utfallet bli annerledes.

Lærerens notater:



Slide 10: «Hjemmelekse»

- Reflekter over hvordan du inkluderer andre i hverdagen. Når opplever du at det er lett å invitere noen inn i fellesskapet, og når kan det være vanskelig? Hva kan gjøre det enklere?
- Se for deg deg selv noen år fram i tid: Hva ønsker du at andre skal kunne si om deg? Hvordan håper du at du har påvirket menneskene rundt deg?
- Hvilke konkrete tiltak kan bidra til at barn og unge som står alene får kjenne på tilhørighet og fellesskap? Hva kan samfunnet gjøre – som kommunen eller politikerne? Hva kan skolen gjøre? Foreldre? Og ikke minst – hva kan du selv bidra med?
- Forberedelse til de som gjennomfører workshop: Skriv ned de beste ideene du har for at enda flere barn og unge skal oppleve fellesskap og tilhørighet på skolen og i lokalsamfunnet sitt. Ta disse med til workshopen.

Diskuter gjerne med foreldre, eller andre dere har tillitt til. Kanskje dukker det opp innspill som gjør at man får nye ideer eller kan forbedre de man allerede har?

Vis inspirasjonsfilmen for deltakelse: <https://vimeo.com/1033363169>

Ved medvirkningsundersøkelse: Del lenken til denne. Om tid: Gå gjerne igjennom spørsmålene i plenum.

Lærerens notater: