

# ÅRSRAPPORT

SEPTEMBER 2016 - SEPTEMBER 2017



Noen å  
**SNAKKE**  
med!

UNG ARENA

# INNHOLDSFORTEGNELSE

## **4 UNG ARENA - HVEM ER VI?**

- 4 Hvorfor Ung Arena- Etter ønske fra ungdom
- 5 Formål
- 6 Sju hovedprinsipper
- 6 Forarbeidet til Ung Arena
- 7 Historien
- 8 Arbeidsverksted med ungdommer

## **9 OPPSTART**

- 10 Ung Arenas første år
- 10 Metodikk
- 10 Frivillige
- 12 Ung-til-Ung og erfaringskompetanse
- 13 Utfordringer

## **14 UNGDOMMENE SOM BRUKER TILBUDET VÅRT**

- 14 Antall henvendelser
- 15 Kjønnfordeling
- 15 Aldersfordeling

- 16 Kontaktetablering
- 17 Fortellinger fra ungdommene
- 20 Temaer fra ungdom
- 22 Antall aktiviteter/samtaler per ungdom
- 22 Henvisninger til spesialisthelsetjenesten
- 22 Chat
- 23 Bydel- hvor kommer de unge fra

## **24 AKTIVITETER VI HAR TILBUDT**

- 24 Kurs
- 24 Temakvelder
- 25 Aktiviteter
- 25 Øvrige tilbud
- 26 Andre ting vi har holdt på med

## **30 SAMARBEIDSPARTNERE OG STØTTESPILLERE**

- 31 Veien videre
- 31 Konkrete planer
- 32 Takk til!

# FORORD

Det har gått ett år siden offisiell åpning av Ung Arena. Mange, spesielt andre fagpersoner har etterspurt våre erfaringer med å starte opp dette tilbudet. Her deler vi noen foreløpige tanker og erfaringer.

Ung Arena ble startet etter ønske fra ungdom, og etablert i samarbeid med ungdom. Ungdommer har deltatt i forarbeidet og i utforming av lokaler. Ungdommer har bidratt inn hele veien med ønsker om hvordan tilbudet skal være, og det er unge ansatte på jobb hver dag. Vi ser tydelig at noe av det viktigste vi gjør er å lytte til hva unge mennesker selv tenker og ønsker, og forme tilbudet etter det. Barn og ungdom har nyttige og kloke råd, og uten hjelp fra dem hadde Ung Arena blitt et annet sted.

Ung Arena er etablert i bydel Gamle Oslo under enhet for forebyggende tjenester, barn og unge. Vi deltar der i ulike tverrfaglige team og samarbeid. Vi tilhører dermed noe som allerede er godt etablert, samtidig som vi får utforske nye måter å jobbe på. Vi ser tydelig at samarbeid med andre tjenester er helt avgjørende: Samarbeid gjennom samlokalisering og samarbeid ved å være en brobygger inn i andre tjenester. Innad i teamet har vi også fokusert på å samarbeide godt, og de unge erfaringskonsulentene har fungert som brobyggere inn i samtaler med fagpersoner og også i kontakt med andre tjenester.

Vi håper å fortsette veien videre i samarbeid med ungdom i samarbeid med andre tjenester og engasjerte og varme mennesker.

Denne rapporten er skrevet av Miranda Sulejmanova, Maren Tveit-Winter, Astri Sand Holth og Inger Sønderland, med bidrag fra Tor Helge Tjelta, Torbjørn Mohn-Haugen og Guro Anna Wyller Odden.



# UNG ARENA - HVA ER VI?

Ung Arena Gamle Oslo er et samtaletilbud for barn og unge mellom 12 og 25 år i Oslo. Hovedfokuset vårt er psykisk helse og rus, men de unge kan komme uansett grunn.

## HVORFOR UNG ARENA? ETTER ØNSKE FRA UNGDOM

Ungdom selv har etterlyst et sted de kan komme når de har det vanskelig, hvor de kan få snakke med noen når de trenger det. Oslo kommune har mange gode helsetilbud til befolkningen. Samtidig er det en økning av rapporterte psykiske vansker blant ungdom. Dagens helsetjenester er i hovedsak tilpasset to grupper: barn og voksne. For mange unge oppleves systemet lite fleksibelt, og det rapporteres om vansker med å vite hvor man skal henvende seg, og lange ventetider.

Forskning har avdekket en klar økning i andelen av barn og unge mellom 12 og 25 som sliter med ulike problemer. Dette kan være ensomhet, hverdagsutfordringer, vanskelig livssituasjon, fedme, traumer, vold/overgrep, psykiske problemer/vansker, rusmiddelproblematikk, skolefravall, mobbing, spiseforstyrrelser eller usikkerhet rundt seksualitet/sekseuell helse. En stor andel av disse ungdommene faller utenfor de etablerte tjenestene, og problemene deres fanges ikke opp av NAV, helsevesenet, skolen



osv. Ungdom som vokser opp i dag er en generasjon som er aktive og generelt klarer seg bra. Samtidig er det mange som opplever bekymringer i hverdagen (Ungdata 2017). Det er en økning i rapporterte helseplager, både for gutter og jenter. Samtidig er det nedgang i bruk av alkohol, snus og tobakk.

Omfanget av selvrapporterte depressive symptomer har økt blant jenter det siste tiåret; økningen av opplevd ensomhet har aldri vært høyere enn fra Ungdata 2017. Mange ungdommer rapporterer om psykiske plager gjennom ungdomsårene, særlig stressymptomer. I siste rapport fra Ungdata (2017) kommer det frem at tre av ti på ungdomstrinnet og nærmere halvparten av videregåendelevne rapporterte å ha vært plaget av tanker som at "alt er et slit" eller de oppgir at de "bekymrer seg for mye om ting".



## FORMÅL

*Ung Arena Gamle Oslo har som formål å bidra til bedre psykisk helse, økt trivsel og friskere liv i hverdagen til barn og ungdom.*

## DELMÅL

- Tilby hjelp og samtaler til målgruppen på deres premisser, med lav terskel og uten krav til henvisning eller forhåndsavtale.
- Utvikle, tilrettelegge og gjennomføre brukerbaserte tiltak for bedre folkehelse.
- Øke og spre kunnskap omkring helse, livsmestring, friskliv og trivsel i hverdagen.
- Nå barn og unge med kunnskap og informasjon om helse og livsmestring, fange opp de som trenger behandling og som har alvorlig problematikk, og bringe dem videre i riktig behandlingsløp.
- Bidra til å redusere stigma rundt psykisk helse, rus, vold og overgrep, og gjøre det lettere å oppsøke hjelp.
- Være et trygt sted å komme, og tilby aktiviteter i samarbeid med andre tiltak i bydelen/ kommunen og private og frivillige aktører med vekt på bedre psykisk helse, rusfri helse og friskliv.
- Bidra til forbedring og brukertilpasning av tjenester som gir tilbud til barn og unge.
- Bidra til godt pårønderarbeid ved å involvere familie og nettverk i arbeidet, i samarbeid med barn og ungdom som kommer til Ung Arena.
- Dele kunnskap med barn og unge om det å selv være pårørende.

# SJU HOVEDPRINSIPPER

I forarbeidet ble det utarbeidet sju hovedprinsipper som har vært utgangspunktet for Ung Arena:

- Lavterskeltilbud/korttidsbehandling.
- Muligheter for anonymitet/Chat.
- Ung-til-Ung-metodikk/erfaringskonsulenter.
- Reell samhandling med frivillige som deltar og er en del av bemanningen.
- Tjenestene kommer til ungdommen og er tilpasset deres ønsker og behov.
- Unge som har behov for det får en kontaktperson som følger dem så lenge de har behov for det, også etter eventuell behandling.
- Sømløs overgang til 2. linjen og tett samarbeid med andre aktuelle tjenester.

Ung Arena skal være tilgjengelig for ungdommene når de trenger det. Det skal være lav terskel for å ta kontakt og kort vei til noen å snakke med. Ungdommer kan ta kontakt på egenhånd og få drop-in samtale eller avtale innen få dager, og dette er noe vi har klart å etterleve gjennom året. Det er ikke lagt noen føringer på antall samtaler eller lengde på oppfølgingen.

Norsk lovverk åpner ikke for anonym helsehjelp, men ungdom kan likevel komme til oss på en kaffe eller informasjonssamtale uten å registrere personopplysninger, eller barn og ungdom kan ta kontakt over chat eller telefon anonymt. Vi snakker også med mange ungdommer ute på skoler og temakvelder. Chat-tilbudet vårt har i hovedsak hatt fokus på å være kontaktetablerende, og vi tipser derfor om større og mer etablerte chat-tjenester for råd og veiledning.

Det er et ønske om å gjøre ulike tjenester mer tilgjengelige gjennom tilpasning til ungdommens behov og samlokalisering av tjenester. Ungdommene som kommer, har gjerne flere problemer de ønsker hjelp til, og det er derfor nyttig med flere tjenester lokalisert på samme sted.

## FORARBEIDET TIL UNG ARENA

Ung Arena Oslo ble etablert i 2016, dørene åpnet 11. april, og offisiell åpning var 1. september 2016. Forut for dette har det i mange år vært arbeidet med å komme frem til dagens konsept. Ungdommer har hatt en viktig og sentral rolle i dette arbeidet.

# HISTORIEN

Ideen om et nytt tilbud til ungdom kommer opprinnelig fra Australia. I 2011 tipset professor Jan Olav Johannessen ved Stavanger Universitetssykehus Bydel Gamle Oslo ved Tor Helge Tjelta om at vi i Norge burde se til Australia når det gjaldt samhandling. Der hadde de etablert et nytt tilbud til målgruppen unge mellom 12-25 år som ble presentert på Schizofrenidagene i Stavanger 2012: headspace ([www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)).

I 2014 åpnet myndighetene for søknader om samhandlingstiltak også for barn og unge, og Bydel Gamle Oslo ved Mestringsenhet psykisk helse og rus søkte midler til etablering av headspace Gamle Oslo og fikk innvilget dette. Daværende bydelsdirektør Lasse Østmark bestemte at dette skulle prøves ut i bydelen. Det var naturlig å føre over prosjektet til Avdeling barn og unge (ABU) og det ble Enhet for forebyggende tjenester, barn og unge ved Mehrdad Ganji som fikk oppdraget med å etablere det nye tilbudet.

Mental Helse ved fagsjef Rune Helland hadde parallelt fulgt headspace i Australia siden 2010, og det ble fattet et vedtak i sentralstyret at de skulle arbeide for at modellen ble prøvd ut i Norge. Helland, en rekke ledere og noen avdelingsdirektører fra Bydel Gamle Oslo dro på studietur til Danmark i 2015. Der hadde de etablert syv sentra etter headspacemodellen ([www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)).

Senere dro to avdelingsdirektører sammen med Ganji, Helland og Tjelta til Irland, hvor de hadde laget en avart av modellen som de nå kaller Jigsaw ([www.jigsaw.ie](http://www.jigsaw.ie), tidligere kalt Headstrong). Bydelen valgte å gjøre som Irland - lage en avart av modellen som er tilpasset en norsk kontekst.

Bydel Gamle Oslo tok med seg arbeidet med headspace inn i læringsnettverket som KS etablerte i 2014 og arbeidet med dette i sitt forbedringsteam, hvor også Kristian Haugland fra Mental Helse Ungdom deltok (nå leder av Mental Helse). Mental Helse Ungdom påpekte ved en rekke anledninger at daværende tilbud til ungdom ikke var godt nok, og betegner headspace som et paradigmeskifte. De ønsket tjenester på de unges premisser. Mental Helse Ungdom ga etterhvert mandat til Mental Helse ved Rune Helland å samarbeide med Bydel Gamle Oslo for å utarbeide en norsk modell som skulle prøves ut som en pilot i Oslo.

# ARBEIDSVERKSTED MED UNGDOM

I november 2015 ble det samlet et ungdomspanel bestående av ungdommer fra ungdomsrådet i Bydel Gamle Oslo og ungdommer rekruttert inn av fylkesmannen i Oslo og Akershus. Mange av ungdommene tilstede var erfaringskonsulenter med tidligere erfaringer fra ulike institusjoner og barnevern. Dette var ungdom som selv hadde vært kasteball i systemet.

Det ble arrangert et arbeidsverksted hvor ungdommene sammen skulle bestemme hva Ung Arena skulle være og hvordan det skulle se ut. Ungdommene kom med gode innspill og spesifikke bestillinger. Man gikk sammen på befaring i lokalene på familiehuset og så på møbler, farger, gjenstander og tekstiler som ville passe inn. Alle ønskene ble skrevet ned og inkludert i planen.

## **INGEN STASJONÆRE DATAMASKINER**

Mange av ungdommene hadde tidligere erfaringer med saksbehandlere som skrev for harde livet på datamaskinene sine under en samtale. Dette oppleves skremmende når man er en usikker ungdom som deler en personlig historie. Datamaskinen ble også en barriere mellom fagperson og ungdom, og dette var noe ungdommene mente man ikke skulle ha på Ung Arena. Derfor finnes det kun bærbare maskiner som legges vekk under samtaler med ungdom.

## **ÅPNE FELLESAREALER**

Ungdommene ønsket også et varmt og godt fellesareale hvor man bare kunne slappe av og føle seg hjemme. De var lei det sterile "institusjons utseendet", og ønsket et sted med parkett, sofa, tepper, farger og varme lys. Også samtalerommene skulle være utstyrt med sofaer, tepper og mye farger. De

ønsket også å installere et vindu mellom resepsjonen og kjøkkenet som gir full oversikt over fellesarealet fra resepsjonen. På denne måten kan ungdommene kartlegge stedet før de går inn og føle de har ting under kontroll.

## **KJØKKEN OG KOS**

Ungdommene ønsket et kjøkken hvor man sammen med unge kunne lage mat. Dette er en fin aktivitet som gjør det lettere for unge å bli kjent med Ung Arena på i en annen setting. Det er denne ideen som Torsdagskos er basert på. Det er en dag i uken man sammen med ungdom lager mat.

## **RESEPSJON**

Et annet veldig spesifikt bestilling var ønsket om resepsjonen. Ungdommen ønsket å bli møtt med et smil når de kommer inn døren. De ønsket å bli møtt som medmennesker og som likeverdige. Mange kan være veldig redde og sårbare når de kommer til Ung Arena og da vil det være fint med en smilende person som tar deg godt i mot og gjør opplevelsen mindre skummel.

## **TRYGGHET**

Det viktigste punktet var at ungdommene skulle føle seg trygge og ivaretatt hos Ung Arena. De skulle aldri føle seg presset til å snakke. Alt skulle skje på deres premisser. Panelet mente ungdommene selv skulle få bestemme hva Ung Arena skulle være for dem, og at tilbudet skulle tilpasses deres behov. De mente også at ungdommen selv skulle bestemme hvor lenge de ville være i oppfølging, og at alle alltid skulle være velkomne tilbake.



# OPPSTART

Før oppstart ble femte etasje i Familiehuset på Grønland bygget om, og det ble ansatt prosjektleder, to erfaringskonsulenter, psykolog og koordinator.

Ung Arena Gamle Oslo er organisatorisk plassert i enhet for Forebyggende tjenester barn og unge. Dette sikrer at kommunens systemer for kvalitetssikring, regnskap, revisjon også etterfølges av Ung Arena Gamle Oslo. Alle ansatte ved tiltaket er likeledes ansatt i kommunen, og en følger kommunens retningslinjer for personalbehandling og avtaleverk.



# UNG ARENA OSLOS FØRSTE ÅR

Teamet består i dag av fem årsverk (tre fagpersoner, to erfaringskonsulenter). I tillegg bidrar frivillige, personer i arbeidspraksis og studenter i psykologi og familiebehandling.

Ung Arena har en styringsgruppe, en arbeidsgruppe og et ungdomspanel. Styringsgruppen er satt sammen av leder for Nic Waals Institutt, ledelsen i Bydel Gamle Oslo og Mental Helse. Arbeidsgruppen består av ansatte ved Ung Arena (erfaringskonsulent, psykolog og prosjektleder), samt ansatt fra Mestringsenhet psykisk helse og rus, teamleder i skolehelsetjenesten i Bydel Gamle Oslo og teamleder fra NAV Gamle Oslo. Det ble fra oppstart etablert et ungdomspanel bestående av ungdommer fra Bydel Gamle Oslo, ungdommer fra Mental Helse Ungdom og ungdommer fra Fylkesmannen i Oslo og Akershus. Det etableres nytt ungdomspanel i september 2017.

## METODIKK

Ung Arena har et tverrfaglig team med bakgrunn i erfaringskompetanse, psykologi, sosialfag, pedagogikk, helsefag og familierapi. Som team har vi opplevd det spennende og meningsfylt å få bruke ulike kunnskaper, og få åpne et nytt sted hvor vi kan tenke med hjerne og hjerte. Til grunn for alt arbeidet vårt ligger kunnskapsbasert praksis, hvor vi kombinerer forskningsbasert kunnskap, erfaringsbasert kunnskap og ønskene og behovene til barnet eller ungdommen som kommer til oss.

Vi benytter en rekke metoder, som narrativ terapi, kognitiv terapi, styrkebaserte samtaler, og motiverende intervju. Ung Arena bruker også Ung-til-ung-metodikk, hvor erfaringskonsulentene har egne samtaler og oppfølging, og hvor fagpersonene veileder. Det bærende prinsippet er at vi lytter til det ungdom selv kommer med. Vi legger vekt på å være lett tilgjengelig, være uformelle, treffe målgruppen uten å stille krav, å være tilstede for dem uten å stresse dem og vise at vi bryr oss om dem, uten at det skal oppleves plagsomt.

## FRIVILLIGE

Det har siden oppstart vært 10 aktive frivillige på Ung Arena. Rekruttering av frivillige foregår i samarbeid med Mental Helse, som gir et kursprogram før oppstart som frivillig. I løpet av det første året har det blitt gjennomført to kurs i samarbeid med Mental Helse. Fra etter sommeren har flere av de frivillige blitt travle med andre ting, og vi er i september 2017 i gang med å rekruttere og lære opp nye frivillige.

De frivillige bidrar på alle områder av Ung Arena: som samtalepartnere for ungdom, med utarbeidelse av plakater og annet informasjonsarbeid, de passer resepsjonen, lager mat og sørger for god og trygg stemning i fellesarealet. Britt holder yoga for ungdommer hver torsdag, Eirini har musikkterapitimer på mandager, Magnus jobber i Mental Helse og er "altnuligmann" hos oss på tirsdager, Martine har intervjuet ungdom til denne rapporten.



Magnus fra Mental Helse



Musikkterapeuten Eirini



Britt som driver med Yoga



# UNG-TIL-UNG OG ERFARINGSKOMPETANSE

Ung-til-ung-metodikk innebærer at unge som oppsøker Ung Arena kan få snakke med unge ansatte.

Ved Ung Arena er det ansatt unge erfaringskonsulenter. De er mennesker med egen erfaring fra psykisk helse, rus eller barnevern, med vanskelige erfaringer fra oppvekst eller kriminalitet og som har hatt behov for ulike tjenester. På Ung Arena er de med og møter andre unge som selv er i en vanskelig livssituasjon. Egne erfaringer med hjelpeapparatet gir en innsikt som skiller seg fra fagfolks perspektiv på mange områder. At de unge erfaringskonsulentene bruker sin egne erfaringer i møtet med ungdom, kan gjøre det enklere for ungdommene å åpne seg. Nettopp dette har vi sett mange ganger det siste året. I en rapport om erfaringskonsulentene i Bydel Gamle Oslo (Mohn-Haugen, 2017), mente lederne som ble intervjuet, at erfaringskonsulentene hadde positiv innvirkning på arbeidsmiljøet, og at de bidro til mer recoveryorienterte tjenester.

Erfaringskonsulentene er også med å styrke brukerperspektivet ved Ung Arena. Dette skjer både på individnivå, i direkte kontakt med ungdommene gjennom samtaler, og på systemnivå, der erfaringskonsulentene er med på å utvikle tjenestetilbudet gjennom erfaringsdeling i paneler og foredrag.

Mye forskning på erfaringskonsulenter viser at de er håpsbærere og kan være en inspirasjonskilde for andre som sliter gjennom å vise at man kan gjøre "gørra" om til kompetanse. Erfaringskonsulentene fungerer som rollemodeller for brukere og pårørende, men også fagfolk gjennom at de får frem en unik form for kompetanse på arbeidsplassen. Merk at de unge ansatte på Ung Arena har varierte livserfaringer, og at vonde opplevelser i livet ikke har vært noe kriterium for å jobbe hos oss. Merk at ved Ung Arena har vi fra oppstart hatt unge ansatte. Tanken er, at det i seg selv har stor verdi å ha unge ansatte i møte med barn og ungdom.

Vi deltar i nettverk for unge erfaringskonsulenter med Stig Hermann Nygård fra Fylkesmannen i Oslo og Akershus, KORUS, Uteseksjonen, Perspektiv og fra høsten 2017 også sammen med unge erfaringskonsulenter fra Bydel Grorud, Bydel Søndre-Nordstrand, Morradi og Morradi Vekstprogram.

Vi arbeider med å undersøke hva unge erfaringskonsulenter trenger av støtte og kurs for å kunne gjøre en god jobb. Vi har jobbet med ulike temaer og sett på hva som er virksomt i møtene mellom erfaringskonsulenter og barn og ungdom.

# UTFORDRINGER

Hovedutfordringen vår har vært å sørge for en stabil finansiering. Ung Arena er et prosjekt, og vi er derfor avhengige av prosjektmidler. I løpet av det siste året har vi jevnt arbeidet med søknader om prosjektmidler, men vi har fått avslag fra flere viktige instanser. Søknadsprosesser er omfattende arbeid, og vi ser at dette kan komme i konflikt med tiden til arbeid med ungdommene. Vi anser dette som hovedutfordringen vår også i det videre arbeidet.

En annen utfordring er å etterkomme ønsket fra ungdommene om senere åpningstid. Vi har i dag åpent til 18.00 to dager i uka. Ungdommene ønsker at det er åpent senere. Per i dag er vanskelig å holde åpent senere, da vi kun er tre fagpersoner ansatt. Vi ser at det kan dukke opp vanskelige situasjoner og dilemmaer i en eventuell utvidet åpningstid, og vi trenger derfor å være bemannet med fagpersonell og ikke bare frivillige, for å på en forsvarlig måte kunne ta imot de som kommer.

En tredje utfordring er, at vi når ut til ungdommer som er veldig forskjellige. Noen besøkende har vært hølytte og kanskje mest på søken etter en fritidsklubb. Ved noen anledninger har dette blitt voldsomt for ungdom som er mer forsiktige og som trenger et rolig og trygt sted. De som har ønsket en klubb eller en aktivitet, har vi forsøkt å vise videre til mer egnede steder i nærområdet. Vi har fokusert på å holde Ung Arena som et rolig og trygt sted. Samtidig er det en kjensgjerning at vår målgruppe favner både "stille" og "bråkete" ungdommer.

Vi ser også, at det å ansette unge mennesker som selv har opplevd mye, har gitt oss noen vanskelige situasjoner, der de unge ansatte har strevet med å regulere seg selv. Vi ser at det krever ekstra oppfølging fra fagperson og leder når man har unge erfaringskonsulenter, og at det kan være utfordrende for de unge ansatte å si ifra når det har blitt vanskelig. Vi ser imidlertid at disse ulempene veies opp av den positive virkningen overfor ungdommene, og at utfordringene har vært mest merkbare for leder og andre ansatte.

I tilknytning til registrering av ungdommene, har vi også hatt noen utfordringer. Blant annet har dette dreid seg om at vi har hatt forsinkelser i oppstart og opplæring i journalsystemet SOMA. Ung Arena er en tjeneste som snakker med ungdom i en glidende overgang fra at de kommer og drikker kakao, til at de er i samtaler og til oppfølging hos oss. Dette krever at vi er bevisste på når vi er pålagt å føre journal, og ettersom vi er ansatte med ulik fagbakgrunn, ulik erfaring og også har studenter og frivillige, ser vi at dette er noe som krever systematisk innsats og er noe vi må jobbe med kontinuerlig.

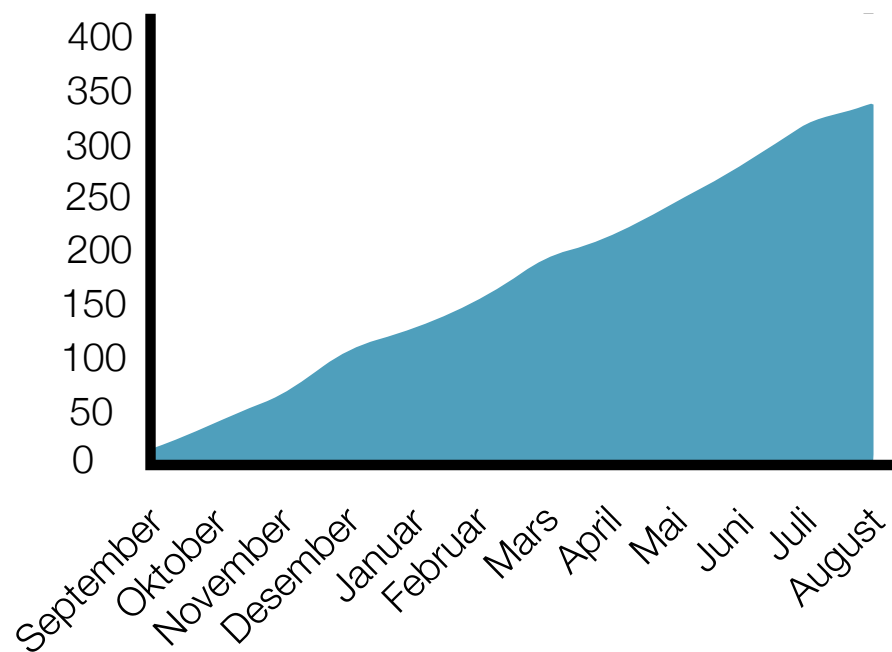
# UNGDOMMENE SOM BRUKER TILBUDET

Ung Arena har gjennom året nådd et bredt spekter av unge. Vår erfaring så langt er at vi har fått henvendelser fra ungdom i alle aldre av målgruppen, og at ungdommene kontakter oss med både store og mindre utfordringer. Senteret ligger sentralt på Grønland i Oslo, i femte etasje i Familiehuset, og det er her de fleste ungdom henvender seg. Vi har også møtt ungdom ute, på hjemmebesøk og på skolen. Noen av samtalene foregår på kafe, andre over matlaging og rundt felles matbord. Siden offisiell åpning 1. september 2016 og gjennom året, er det registrert 338 ungdom som har mottatt oppfølging fra Ung Arena. Henvendelser over telefon og chat er ikke inkludert i dette. Heller ikke inkluderer det alle de ungdommene som har vært innom for å si hei eller deltatt på temakveld, eller barn og unge vi har snakket med ute og på skoler vi har besøkt.

Vi har ikke stilt ungdommene standardspørsmål, og derfor er den systematiske informasjonen om dem noe begrenset.

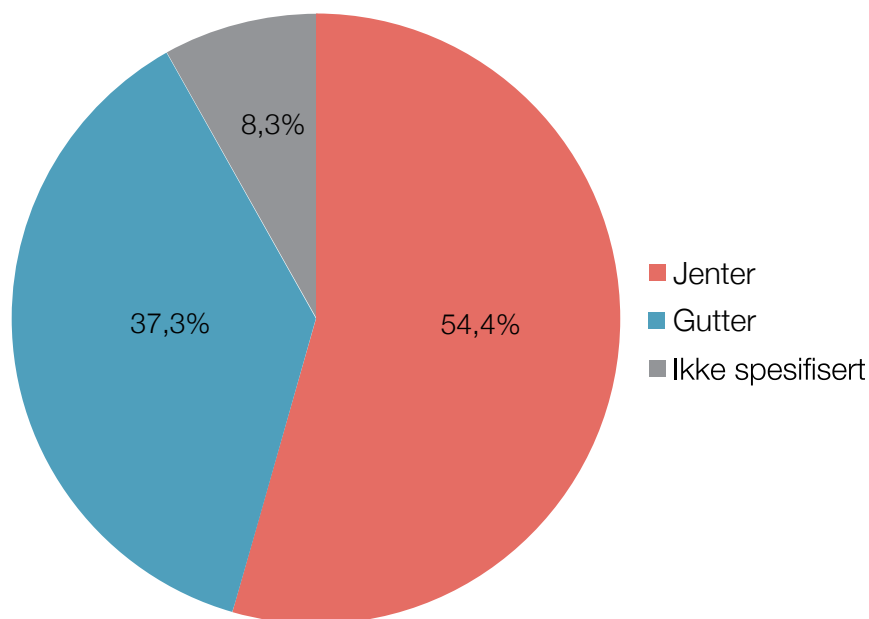
## ANTALL HENVENDELSER

Gjennom året har det vært en jevn stigning av ungdom som henvender seg, og vi er stadig i vekst. Resultatmålet om 200 nye henvendelser i året ble nådd i april-17, etter åtte måneders åpningstid. Antallet registrerte ungdom tilsvarer gjennomsnittlig litt mer enn én ny henvendelse daglig/6,5 hendelser i uka.



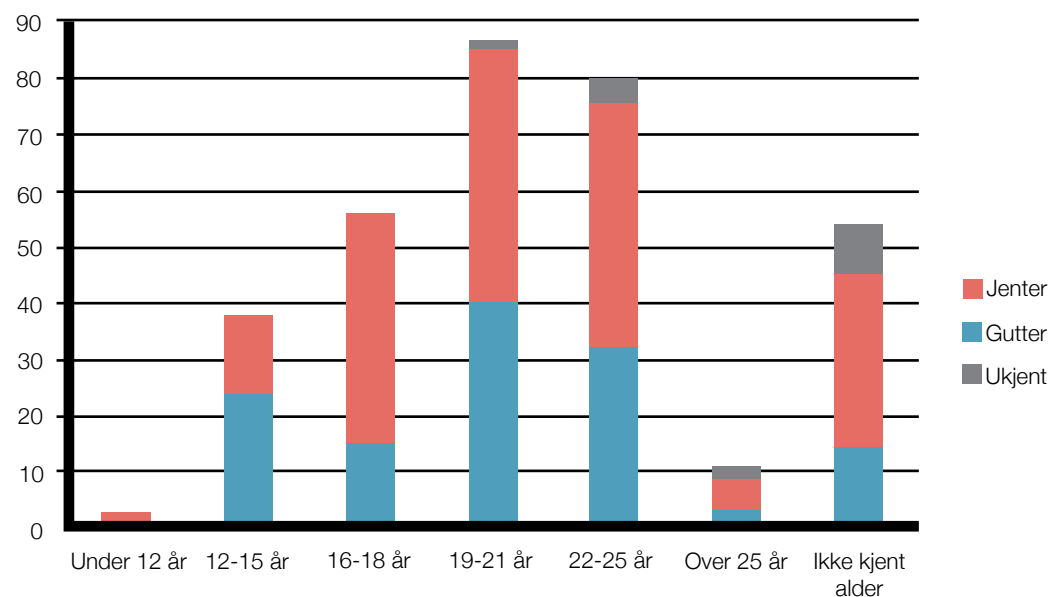
## KJØNNSFORDELING

Ung Arena ønsker å være et tilbud som er like lett å bruke for alle. Det er dessverre sånn i dag at andelen gutter som benytter seg av ulike helsetjenester er betydelig lavere enn andelen jenter. Hos Ung Arena har det gjennom første år vært en relativt lik fordeling, men gjennomsnittlig en overvekt av jenter også hos oss. Vi håper å fortsette å være et sted der alle kan føle seg velkommen. Fordi det er ungdom som ikke ønsker å definere seg innenfor en av de to etablerte kjønnskategoriene, og enkelte ungdom som ikke er registrert med kjønn, har statistikken den tredje gruppen "ikke spesifisert", som utgjør 8%.



## ALDERSFORDELING

Det har vært henvendelser fra barn og unge i alle aldre. Som grafen nedenfor viser, har Ung Arena flest henvendelser fra unge voksne i aldersgruppen 19-21 år, etterfulgt av aldersgruppen 22-25 år, og deretter 16-18 år.





Rocke-mandag med ungdom

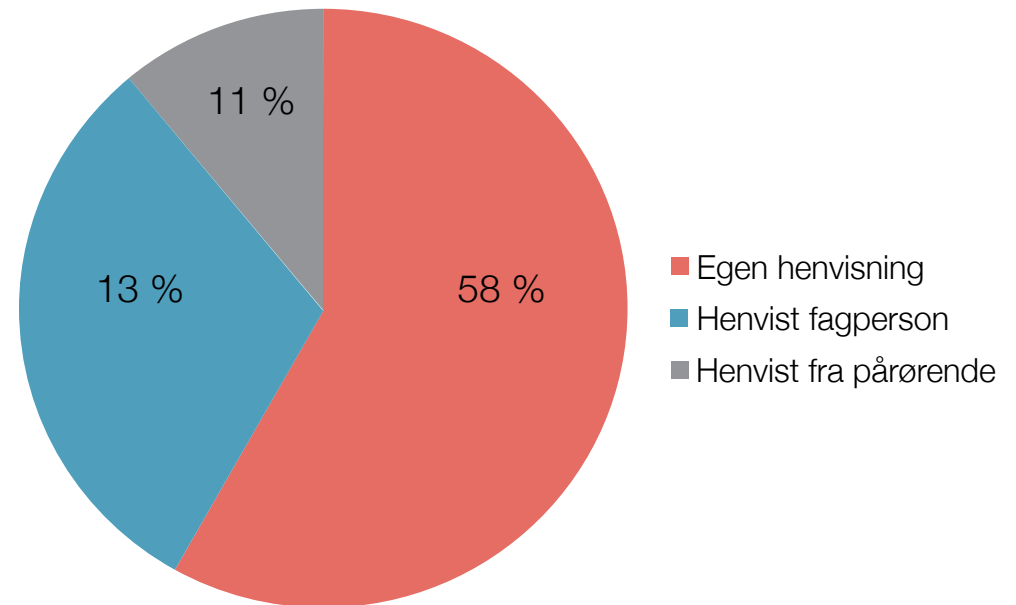


Fornøyde ungdommer med deres nye treningsbagger



## KONTAKTETABLERING

Flertallet av ungdommene som har kommet i kontakt med Ung Arena har tatt kontakt på egenhånd. Som figuren nedenfor viser, har opp mot 60% av de unge som kommer til oss selv tatt kontakt, enten ved å møte opp i lokalene våre (drop-inn) eller avtalt tid via telefon/chat. Ca. 30% henvendelser kommer via andre fagpersoner, og 10% av henvendelsene er via pårørende.





# FORTELLINGER FRA UNGDOMMENE

Martine jobber som frivillig hos oss. På en tilfeldig dag hun jobbet, intervjuet hun fire av ungdommene som kom den dagen. Her er noen utdrag fra disse intervjuene. (Noen opplysninger er endret for å sikre anonymiteten til de involverte.)

## HISTORIE 1:

– Jeg har vært på Ung Arena et par ganger i uka siden det åpnet i september i fjor, og det har hjulpet meg utrolig mye. Det har vært veldig fint å kunne snakke med noen som ikke er psykolog, forelder eller lærer. Jeg har en historie med vold i hjemmet, og har dessuten slitt mye med prestasjonsangst og selvmordstanker. Jeg har gått til psykolog i flere år, og hun er kjempeflink altså, men jeg føler at her på Ung Arena så er det mindre regler, på en måte. Her er det ikke sånn at det er autoritetspersoner man snakker med, men heller folk som likestiller seg med deg. Vi er to likeverdige mennesker som snakker sammen, og det gjør det mye enklere å åpne seg og faktisk få frem det man tenker og føler. Det føles som om at de skjønner, og det er det ikke alltid at alle andre voksne gjør. For noen måneder siden toppet alt seg og jeg slet veldig med vonde selvmordstanker. Da hjalp Ung Arena meg ned på legevakta, og passet på at jeg fikk den hjelpen jeg trengte. De

satt der med meg i flere timer. Sånne ting glemmer man ikke så fort. I helsevesenet ellers, så er det gjerne litt sånn at man føler seg som en byrde eller ekstra bagasje, om du skjønner. Her på Ung Arena er det veldig rolig og fint og hyggelig. Jeg husker jeg tenkte første gangen jeg kom hit, at jeg var glad for at det ikke var en sånn innelukka resepsjon og masse glassdører og harde overflater i sort og hvitt overalt. Når det er hardt rundt meg, så kan det gjøre meg hard også. Da greier jeg ikke å åpne meg. Men når jeg opplever at det er farger, bilder på veggene, hyggelige mennesker, så... ja, da kan det komme mye rart. Jeg har følt meg mye utrygg i livet, men her på Ung Arena føler jeg meg tryggere enn både på skolen og hjemme. Det er et sted jeg kan komme til, uansett hvordan jeg har det. Jeg ser egentlig på Ung Arena som min bopel nummer to.

– Gutt, 19

## HISTORIE 2:

– Jeg kjente i våres at jeg følte verden var litt mørk. Det var liksom vanskelig å smile, og da orket jeg rett og slett ikke å være med andre. Det gikk utover studiene mine, jeg så negativt på fremtiden og følte at jeg aldri ville klare å bli glad igjen. Da jeg søkte på gratis psykolog på nett, kom Ung Arena opp og jeg syntes det hørt ut som en bra mulighet.

Første gangen jeg var her, var det litt skummelt, for å være ærlig. Det å skulle åpne seg opp for helt fremmede var ganske rart i begynnelsen. Jeg har aldri vært hos psykolog tidligere, så det var en uvant situasjon. Jeg har prøvd å snakke med venner tidligere, men da har jeg ofte fått litt mer sånne klisjésvar og det har bare gjort det verre. Det er heller ikke alt jeg har greid å fortelle dem, fordi det har.. jeg vet ikke.. vært litt forvirrende. Jeg har jo ikke vært helt klar over selv hva som har vært hva. Det er kanskje det Ung Arena har hjulpet meg aller mest med. Å sette ord på følelsene og sortere i alle tankene.

Jeg ble også ganske raskt med på et kurs over fire mandager. Der lærte jeg noen gode teknikker for hvordan jeg kan takle mine egne tanker og følelser. Jeg har blitt mye mer bevisst og bedre til å roe meg ned når tankene spinner ut av kontroll. Ikke minst har det vært utrolig fint å møte andre med samme problemer som meg. Det har gjort at jeg har turt å være mer åpen og slippe andre inn.

Etter å ha gått på Ung Arena har jeg skjönt at min måte å cope på er å få snakket om ting. Bare å vite det, har gjort at mye har løsnet. Jeg vet av tidligere erfaring at de tunge periodene

kommer og går, så jeg er litt redd for hvordan høsten blir, men da føles det i hvert fall bra å kunne komme hit. Nå har faktisk venninna mi begynt å gå her også! Hun synes det har vært veldig ålreit. Jeg tror det er viktig å aldri tenke at problemene man har er for små. For små problemer hopper seg opp og blir store. Det er bedre å snakke om det før det blir for mye.

– Jente, 20

## HISTORIE 3:

– Jeg har bare vært her to ganger, men jeg har et veldig positivt inntrykk så langt. Ung Arena er ikke så langt fra der jeg bor, og det gjør det jo også lettere å komme hit. Jeg kom over Ung Arena da jeg søkte på nettet etter psykologhjelp for unge. Jeg har aldri vært hos psykolog før, så det følte litt rart å oppsøke hjelp, men jeg merket at jeg trengte det. Helt siden jeg var liten har jeg slitt med bekymringer og ensomhet og sånne ting som det, og etter at jeg flyttet til Oslo har det nok toppet seg litt. Jeg har vært veldig mye alene, følt meg bekymra og stressa, så det var godt for meg å få snakke ut om alt med noen. Jeg følte jeg fikk ut ting jeg hadde på hjertet, og at jeg ble lyttet til. Planen er å gå her en gang i uka fremover, og fortsette å snakke med hun jeg snakket med. Det som er så fint med Ung Arena er at man kan komme og gå litt som man vil. Jeg kan styre min egen tid. Hele opplegget er veldig uformelt og fleksibelt, og det passer meg bra.

– Gutt, 25

## HISTORIE 4:

– Det jeg liker best på Ung Arena, er at du ikke blir sett på som en pasient eller som et menneske det er noe galt med. Du blir sett som en helt normal person. Jeg har slitt med mye opp gjennom livet, blant annet depresjon og utbrenthet, og vært inn og ut av helsevesenet siden jeg var liten. Jeg mistet både moren og faren min i ung alder, og fra jeg var 9 til 16 var livet mitt et eneste stort kaos. Jeg utagerte gjennom vold, og ble feildiagnostisert. Nå har jeg endelig fått en annen diagnose, men jeg har mistet tilliten til helsevesenet.

Lenge gikk jeg alene uten å få hjelp, fordi jeg ikke ville inn i systemet igjen, men da jeg hørte om Ung Arena ble jeg nysgjerrig. Jeg merket med en gang at dette var annerledes. Folk forstår deg mye bedre her, sikkert også fordi mange har vært på skråplanet selv. Når du sier du har lyst på en rev, så skjønner de hva du mener. Hun jeg endte opp med å ha samtaler hver uke, det har dessuten vært redningen for meg. Hun har betydd utrolig mye og hjulpet meg vanvittig mye. Jeg kommer fra en liten plass, og der var det sånn at enten kjører

du lastebil eller gravemaskin, eller så er du snekker. Det var liksom aldri noe spørsmål om hva jeg ville, så da ble det til at jeg begynte å kjøre gravemaskin.

Da jeg begynte på Ung Arena hadde jeg veldig liten selvtillit og trodde ikke jeg kunne gjøre noe annet. Etter mange samtaler, har jeg fått selvtilliten tilbake og skjönt at det ikke er for sent. Jeg har derfor bestemt meg for å begynne på universitetet. Jeg tror ikke bare det er samtalene på Ung Arena som har inspirert meg til dette, men også atmosfæren. Jeg stikker ofte innom for å ta en kaffe og hilse på de som er her. Det er også et fint sted å sitte og gjøre lekser eller få andre ting gjort, i stedet for å sitte alene hjemme. Jeg mener dette er et tilbud alle byer og tettsteder bør ha. Det er et springbrett for å få hjelp og for å komme på rett kjøll. For meg har Ung Arena vært et springbrett videre i livet.

– Gutt, 23



# TEMAER FRA UNGDOM

Det har kommet ungdom til oss med alle tenkelige temaer og utfordringer et menneske kan ha. Vi har hatt samtaler om kjærlighetssorg, om å ha mistet oppholdstillatelsen, om å være usikker på eget kjønn, om vold, overgrep, hobbyer, drømmer, ekstremisme, selvmordstanker, grubling, selvskading, tanker om å utsette andre for vold, rus, syke venner, familie med utfordringer, dårlig råd, ønske om å trene, ønske om en kjæreste.

Vi har registrert hva som har vært tema i samtale hos oss. Hver gang en ungdom har kommet til samtale, har vi registrert samtaletema. Det betyr at samme person kan ha kommet flere ganger med det samme temaet, og at vi har registrert flere temaer på hver ungdom. Vi synes at dette gir oss et bilde av hva det har blitt snakket om i samtale på Ung Arena så langt.



## SYV HYPPIGSTE TEMAER BLANT JENTER

- Psykiske vansker 150
- Manglende aktivitetstilbud 75
- Angst 74
- Tristhet/nedstemthet 81
- Bolig 64
- Skole 57
- Økonomi/gjeld 44

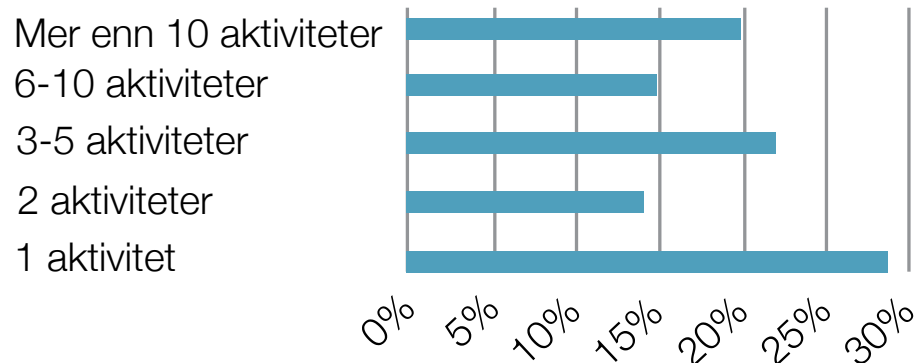
## SYV HYPPIGSTE TEMAER BLANT GUTTER

- Bolig 88
- Skole 84
- Rus (illegale rusmidler, alkohol + rus) 83
- Manglende aktivitetstilbud 81
- Økonomi/gjeld 74
- Arbeid 70
- Psykiske vansker 55

SPRÅKVANSKER 1  
PSYKISK FUNKSJON 3 MEDIKAMENTER 2  
SPISEPROBLEMER 4 SPILLEPROBLEMER 4 FRITID 3  
VOLDSUTSATT 6 RETTIGHETER/INFORMASJON 4 SKILSMISSE 3  
LESE- OG SKRIVEVANSKER 5 GRENSER 6 PRAKTISKE FORHOLD 3  
SELVSKADING 12 KJÆRLIGHETSSORG 11 BARN 18 SOSIALE RELASJONER 11  
JURIDISKE SPØRSMÅL 16 ALKOHOL 15 VENNER 15 DØDSFALL HOS EN MAN STÅR NÆR 12  
SINNE/AGGRESJON 28 PARFORHOLD 27 ENGSTELIG 24 MOBBING 24 ERNÆRING/MATVANER 21  
SELVBILDE 32 SOSIALE UTFORDRINGER 43 BEHANDLING 36 STRESS/PRESS 34 BARNEVERN 32  
ILLEGALE RUSMIDLER 63 SELVMORDSTANKER 58 FYSISK VOLD 40 FAMILIE 46 SØVN 44  
ØKONOMI 128 NAV 118 SAMSPILLSPROBLEMER/KONFLIKT 67  
SKOLE/UTDANNING 144 PSYKISKE VANSKER 209  
MANGLENDE AKTIVITETSTILBUD 163 BOLIG 155  
TRISTHET/NEDSTEMTHET 118 ARBEID 136 ANGST 113  
ENSOMHET 65 DROP OUT/FRAVÆR 53 RUS 57 DEPRESJON 68  
NERVØSITET/URO 47 PSYKISK VOLD 25 SEKSUELLE OVERGREP 29  
SEKSUELL IDENTITET/SEKSUELL ORIENTERING 23 KONSENTRASJONSVANSKER 18  
TRAUME 23 UDI 9 PLIKTER/ANSVAR 19 PÅRØRENDEROLLE 17  
KRIMINALITET 17 VOLD (UTSATT) 14 STUDIEVALG 14  
SPISEFORSTYRRELSE 9 SEX 1 KRIMINALOMSORG 12  
FYSISKE VANSKER 10 SOSIALE FORHOLD 2  
SYKDOM OG FYSISKE PROBLEMER 1  
SOSIALE MEDIER 1

## ANTALL AKTIVITETER/ SAMTALER PER UNGDOM

Samtaler registreres som aktiviteter. Vi tenker at antallet aktiviteter per bruker kan si noe om hvilke behov ungdom som oppsøker hjelpeapparatet har. Litt under en tredjedel av de unge henvender seg kun en gang til Ung Arena (29%), mens 65% av ungdommene har vært i kontakt med oss 1-5 ganger. 35% er i kontakt med oss 6 eller flere ganger. Tallene kan tyde på at Ung Arena når et bredt spekter av ungdom, med ulikt behov for oppfølging, noe Ung Arena møter gjennom å ikke ha begrensninger i antall samtaler, og at avslutning av oppfølging gjøres i samråd med ungdommen.



## HENVISNINGER TIL SPESIALISTHELSETJENESTEN

Siden september 2016 har det blitt sendt 23 henvisninger til spesialisthelsetjenesten, hvorav 5 til Barne- og Ungdomspsykiatrien (BUP) og 18 til distriktpspsykiatrisk senter (DPS). I 4 tilfeller har det vært sendt bekymringsmeldinger til barneverntjenesten. Det har blitt opprettet kontakt med Uteteam Ung ved Seksjon for Rus og avhengighetsbehandling ved Oslo Universitetssykehus, knyttet til tre ungdom med alvorlige rusproblemer. Vi har også hatt et tett samarbeid med ruskonsulent i bydelen, både hos ungdomsteamet ved Familiehuset og på Riverside.

## CHAT

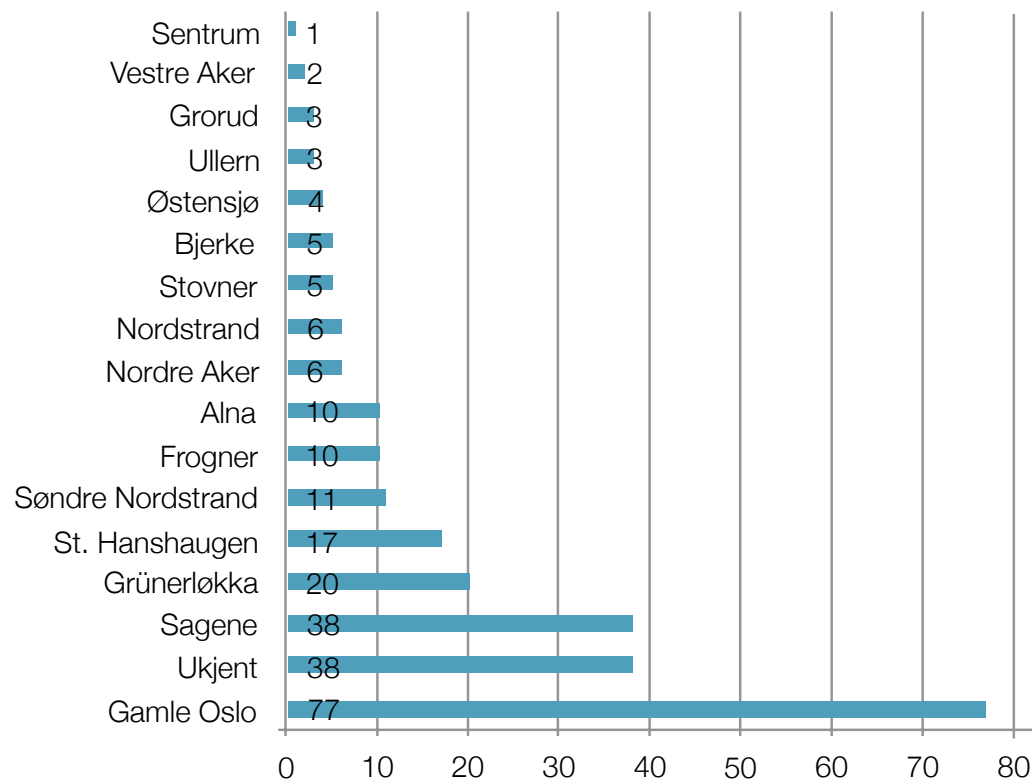
Vi har hatt 242 samtaler på chat fra 1. september 2016 til 1. september 2017. Som tidligere nevnt har vi brukt chatten til kontaktetablering. Vi har nådd ungdom gjennom chatten som har syntes at det var vanskelig å komme første gang. Gjennom chatten har vi kunnet snakke litt med dem før de kom, og slik også få rede på om det var noe vi kunne gjøre, så det ble lettere å komme.

## BYDEL:

### HVOR KOMMER DE UNGE FRA?

Ung Arena åpnet som et byomfattende tilbud, og vi har fått henvendelser fra unge fra hele Oslo. Vi har også fått henvendelser fra noen med bostedsadresse utenfor byen, men som av forskjellige grunner søker til byen, er på gjennomreise, besøk eller har tatt turen for å snakke med oss.

Hovedvekt av henvendelsene har kommet fra Bydel Gamle Oslo, hvor vi er lokalisert og er best kjent gjennom kontakter og samarbeid. Ikke alle ungdom har blitt registrert på bydel, så statistikken tegner ikke det fulle bildet. Etter Gamle Oslo kommer flest ungdom fra Sagene, St.Hanshaugen, Grünerløkka. Det er videre en del henvendelser fra Søndre Nordstrand, Frogner og Alna, og vi har hatt 12 henvendelser fra ungdom bosatt utenfor Oslo.



# AKTIVITETER VI HAR TILBUDT

## KURS

Ung Arena har i samarbeid med Rask Psykisk Helsehjelp (RPH) gjennomført tre «Intro-kurs i mestring av vanskelige tanker og følelser» for ungdom mellom 16-25 år, basert på kursmateriale fra RPH. Ungdommene som deltar på kurset kan i etterkant få tilbud om individuelle samtaler basert på kognitiv terapi med den ansatte fra Rask Psykisk Helsehjelp (Kurt) eller har tilbud om samtidig individuell oppfølging fra ansatte ved Ung Arena. Kursene er med å gjøre RPHs tilbud tilgjengelig for en yngre målgruppe, og mer rettet inn på ungdom.

## TEMAKVELDER

- September 2017: Bekymra for en venn? Når en venn ruser seg. Samarbeidspartnere: BAR (Barn av rusmisbrukere), LMS (Landsforbundet mot stoffmisbruk) og Tale Maria "Helsesista" Krohn Engvik.
- August 2017: Rus og hemmelighold i familien. Samarbeidspartnere: Barn av rusmisbrukere og Landsforbundet mot stoffmisbruk.
- Juni: Temakveld om sex. Foredrag av Nanna Klingenberg fra Aftenposten.
- Temakveld Rus i samarbeid med OUS Uteteam Ung.



- Ung, stressa og keen på pizza? Temakveld om stress.
- Ung, blakk og kreativ? Temakveld hvor Frifond forteller ungdom om hvordan de kan få støtte til å gjøre en ide til virkelighet.
- Vi deltok på temakveld om nettvett på Jordal Klubben, i samarbeid med andre tjenester i Bydel Gamle Oslo.

Det har totalt deltatt 172 ungdommer på de ulike temakveldene tilsammen. Til noen av temakveldene har det kommet relativt få ungdommer. Det har allikevel blitt fint, og det har åpnet opp for samtale.



Har du mange vanskelige tanker og følelser?

UNG ARENA

Ta kontakt med oss for informasjonssamtale og påmelding

**GRATIS KURS**

Ung Arena og Rask Psykisk Helsehjelp holder introkurs om mestring av angst og depresjon for deg mellom 16-25 år.

Oppstart 18. september

Tlf: 90 43 52 88/23 43 13 43

ADD: Familiehuset, Grønland 30, Sletta

Mail: ungarena@bgo.oslo.kommune.no

www.ungarena.no

det blir støn poetry

vi klipper en snor...

veikområde

**ÅPNINGSDAG**  
7. SEPTEMBER  
KL 15<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

boller og brus

UNG ARENA  
Grønland 30  
Familiehuset

**UNG, BLAKK OG KREATIV?**

VIL DERE LAGE EN KONSERT  
BYGGE EN SKATERAMPE  
ARRANGE ET SEMINAR  
LAGE EN FILM  
LAGE EN FESTIVAL  
ELLER NOE HELT ANNET?

Frifond kommer til Ung Arena for å fortelle hvordan du kan få støtte til å gjøre en idé om til virkelighet. Det blir info og PIZZA!

UNG ARENA

Invitasjon til fagdag for ansatte og samarbeidspartnere i bydel Gamle Oslo

**NÅR RUS RAMMER FAMILIEN. HVORDAN IVARETA FAMILIEN.**

Vi ønsker en dag med fokus på det å være pårørende i en familie med rus.

UNG ARENA Bydel Gamle Oslo

**Tema:**

- Barn i familier med rus
- Søskn som pårørende
- Rus i minoritetsfamilier
- Anbefalinger for godt pårønderarbeid i kommunen

**DETALJERT PROGRAM KOMMER, HOLD AV TIDEN!**  
**18 AUGUST KL 09-13**

Fagdagen lages i samarbeid mellom BAR (Barn av rusmisbrukere), LMS (Landsforbundet Mot Stoffmisbruk) og Ung Arena

Spørsmål? Kontaktperson Inger Sønderland  
inger.sonderland@bgo.oslo.kommune.no

Oslo kommune Bydel Gamle Oslo

DET ER IKKE ALLTID LETT Å FORSTÅ

Har du noe på hjertet som er vanskelig å dele?  
Ung Arena er et nytt og gratis samtaletilbud til deg mellom 12-25 år, som bor i Oslo. Hos oss er det alltid noen å snakke med. Kom gjerne innom oss i Familiehuset på Grønland 30. Chat med oss via nettsiden eller ring 23 43 13 43. Velkommen.

#noensnakke med

UNG ARENA

## FAGDAGER

Fagdag: "Når rus rammer familien" i samarbeid med Barn av rusmisbrukere og Landsforbundet mot stoffmisbruk.

## ANDRE AKTIVITETER

Frokostseminar. Vi har i perioden holdt tre frokostseminar, der vi har invitert fagpersoner, samarbeidspartnere og andre interesserte til frokost, omvisning og presentasjon av Ung Arena.

Jentegruppe. Det har i samarbeid med Utekontaktene i bydel Gamle Oslo vært gjennomført en jentegruppe (jenter på 13 år) med fokus på sosialt miljø, og med ulike temaer som identitet og fellesskap ved Ung Arena.

Julebord for ungdom med 30 deltakere i desember 2016.

## ØVRIGE TILBUD

Ung Arena skal ikke være et aktivitetssenter, og de unge som henvender seg kommer i all hovedsak for samtaler. For mange kan det å snakke med noen om noe vanskelig være vanskelig, og vi har derfor også andre tilbud for de som ikke ønsker å snakke.

Hver torsdag arrangerer vi "torsdagskos" hvor vi lager mat sammen med ungdommene som kommer innom. Her er fokuset sosialt samvær, en trygg sosial arena og en måte å bli kjent med Ung Arena og deres ansatte for nye ungdom.

Torsdager har vår første frivillige, Britt, yoga for ungdom som ønsker å ha fokus på meditasjon og bevegelse. Mandager har vi tilbud om musikkterapi med Eirini som også er frivillig.

## ANDRE TING VI HAR HOLDT PÅ MED

Informasjonskampanjen vår #Noen å snakke med i februar 2017, på leveggene rundt omkring bussholdeplassene i Oslo.

Vi deltok i panelet på Litteraturhuset, invitert av Reform. "Sosial deltakelse, ensomhet og klasse". Forsker Per Egil Mjaavatn deltok, og det var en lærerik og spennende dag.

Same Yassin snakket om søvnvansker på Ekko, NrK P2

Vi deltok på friske ideer – Ekstrastiftelsen idéjam. Dette var et kreativt forsøk på å forebygge søvnvansker blant ungdom.

Kickoff for erfaringskonsulenter. Møte mellom erfaringskonsulenter fra Bydel Søndre Nordstrand, Bydel Grorud, Uteseksjonen, Perspektiv, Morradi og Fylkesmannen i Oslo og Akershus.

Pressekonferanse: regjeringen holdt pressekonferanse hvor de presenterte "Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse."



*Hyggelig besøk av Bent Høie og Mathilde Tjybring-Gjedde*



*Pressekonferanse på UA*





Informasjonskampanjen vår  
#Noen å snakke



Kick-off for  
erfaringskonsulenter!



På besøk hos Sagatun



Nettverk for erfaringskonsulenter  
med perspektiv og uteseksjonen





Kake og kos!



Ung Arena fyller et år!



Kampanjelansering!



Ung Arena på seminar!



God gjeng på besøk



Teamet høsten 2016



Ordfører Marianne Borgen på besøk



Psyk-bra på Deichmanske



Besøk av Hadia Tajik



Teamet høsten 2017

# SAMARBEIDSPARTNERE OG STØTTESPILLERE

Mange av ungdommene beskriver utfordringer på en rekke områder, og dette fordrer et bredt hjelpeperspektiv. Ung Arena har formaliserte samhandlingsavtaler med en rekke viktige tjenester som NAV, Rask Psykisk Helsehjelp, Nic Waals Institutt, og Mental Helse/Mental Helse Ungdom.

Det er etablert fast avtale med Helsestasjon for ungdom (HFU) i Bydel Gamle Oslo om at Helsestasjon for ungdom holder åpent en dag i uka fra klokken 14-18 hos oss, noe som bidrar til at HFU kan ha en ekstra åpningsdag i uka i Ung Arenas lokaler. Helsestasjon for ungdom har vært hos oss fra januar 2017, og siden oppstart har helsesøster snakket med 514 ungdommer i våre lokaler. Disse konsultasjonene har i hovedsak vært HPV-vaksinering, men også andre ting. Vi har hatt ungdom i samtaler hos oss som har trengt hjelp på HFU.

En ansatt fra NAV Gamle Oslo er tilstede 4 timer i uka og tilgjengelig for kontaktetablering med ungdom, samt rådgivning og veiledning for ungdom. Den ansatte fra NAV har snakket med 32 ungdommer i våre lokaler. For de ungdommene som har trengt råd og hjelp fra NAV, har det vært veldig fint å ha en person som kommer en gang i uken. Enklere saker har vi løst selv ved Ung Arena, og vi har også fulgt mange ungdommer til deres NAV-kontor. Vi har derfor brukt den ansatte fra NAV når det har vært vanskelig for oss å svare, og vanskelig for den unge å oppsøke NAV.

Barnas jurist, Gatejuristens tilbud om juridisk hjelp til barn og unge under 25 år, er tilstede på Ung Arena en gang i

måneden. De har vært hos oss fra mars 2017. Det har vært fire ungdommer som har snakket med dem i våre lokaler. Vi har informert mange ungdommer om tilbudet, så flere har oppsøkt dem andre dager enn den dagen de har vært hos oss. Ved noen tilfeller har vi fulgt ungdommen bort til Gatejuristens lokaler. Vi har også selv fått informasjon og blitt bevisste på at problemer barn og ungdom kommer med, kan være av juridisk karakter, og at vi kan hjelpe dem om de trenger hjelp også med dette.

Rask psykisk helsehjelp (RPH) i bydelen er hos Ung Arena en gang i uka. Fra oktober 2016 startet vi sammen opp mestringskurs i angst og depresjon for ungdom i alderen 16 til 25 år. Det jobbes med å videreutvikle konseptet til yngre målgrupper (12-16 år).

Vi har siden januar 2017 vært med på et forskningsprosjekt i regi av Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP) og Mental Helse Ungdom. Prosjektet undersøker om ungdom får det bedre, hvis de som jobber i helsetjenesten hjelper ungdom til å fortelle mer om hva som er viktig for dem. Arbeidsmetoden kalles "Hva er viktig for deg?" (HEVD).

Ung Arena har deltatt med en representant i Hovedbiblioteket Deichmanskens samtalerekke om psykisk helse for og med unge folk. Erfaringskonsulent Same Yassin var representert på Psykt Bra!– i musikken, - i film og tv, -i litteraturen. Psykologstudent Guro Anna Wyller Odden, i hovedpraksis hos Ung Arena, tok over som panelrepresentant i høst på

Psykt-Bra! - i politikken. Samtalerekka fortsetter utover høsten. Fylkesmannen i Oslo og Akershus ved Stig Hermann Nygård er en viktig støttespiller for oss. Nygård har deltatt i forarbeidet, og vært en viktig pådriver for å åpne Ung Arena. I dag får vi hovedparten av finansieringen fra Fylkesmannen i Oslo og Akershus (Midler fra Helsedirektoratet som fordeles gjennom Fylkesmannen.) Sammen med Nygård deltar vi i Nettverk for erfaringskonsulenter, og vi er også med på et spennende arbeid hvor vi jobber med ungdomsvennlige tjenester.



Foto: Vidar Sandnes

## VEIEN VIDERE - FORVENTNINGER TIL OG PLANER FOR ÅR TO

### KONKRETE PLANER:

Vårt hovedønske er å fortsette den veien vi går på, og konsentrere oss om å fortsette med å skape et godt samtalested for barn og unge. Vi ser også at det å ha høy grad av medvirkning fra de unge selv, er noe vi må jobbe med videre.

- "Les og skriv". Kurs for ungdom som sliter med lese og skrivevansker i samarbeid med Riverside, Mental Helse, Mental Helse Ungdom og AS Rehabil.
- Gruppetilbud i samarbeid med Robust, Kirkens bymisjon.
- Prospera network, samarbeid med konsulenter med å jobbe med hva Ung Arena er og hvordan det kan deles med andre.
- Forskningsbasert evaluering ved Høgskolen Sørøst-Norge
- Bidra inn i åpningen av flere Ung Arena sentre i Norge.
- Venn1, kurs hos oss hver onsdag.

# TAKK TIL!

Det er mange vi kan takke for at vi har fått åpne Ung Arena. Først og fremst må vi takke Bydel Gamle Oslo: takk ledelse, Bydelsutvalg og ungdomsråd. Det var dere som gjorde det mulig! Takk til ledelsen som flyttet ut av lokalene og som ga oss femte etasje. Takk Bydel Gamle Oslo for at dere tør å forsøke nye måter å jobbe på, og at vi får gjøre dette sammen med ungdom.

Takk til barn og unge som har kommet til oss, dere viser oss at det er behov for et sted som oss. Dere gir oss håp og gjør jobben vår til en veldig fin jobb. Takk alle frivillige. Dere betyr mye for oss, og uten dere hadde vi ikke klart å drive Ung Arena.

Takk Line Oma, leder for bydelsutvalget i bydel Gamle Oslo. Takk for mange hyggelige besøk og engasjement. Takk til områdeløft Tøyen for penger til å gjøre åpning mulig. Mange takk til Helsedirektoratet for midler som har blitt fordelt til oss gjennom "Tilbud til voksne med langvarige og sammensatte behov for tjenester og barn og unge med sammensatte hjelpebehov." via Fylkesmannen i Oslo. Og takk for midler til psykolog, Astri Sand Holth, som vi virkelig har hatt god bruk for. Takk for finansiering fra Helseetaten ved Samhandlingsutvalget, AVdir og Reiulf Steen minnefond.

Takk til Stig Herman Nygård for godt samarbeid og engasjement.

Takk til Helsedirektoratet for hyggelig besøk. Og takk for at dere ville holde pressekonferanse "Mestre hele livet" hos oss. Takk for hyggelige besøk av politikere: ordfører Marianne Borgen, varaordfører Khamshajiny Gunaratnam, byråd for eldre, helse og sosialtjenester Inga Marte Thorkildsen, Byrådsleder Raymond Johansen og stortingsrepresentant Hadia Tajik. Takk for hyggelig besøk, helse- og omsorgsminister Bent Høie og rådgiver Mathilde Tybring-Gjedde. Takk for hyggelig prat Unge Høyre og Rød Ungdom. Takk til andre engasjerte politikere som har besøkt oss!

Takk til de vi har blitt kjent med og som er nydelige å samarbeide med: Ungdomsrådet, Riverside, Utekontaktene, Råd og veiledningstjenesten, Frigo, Jordal Klubben, K1, UngInfo, Barnas Jurist, KØBB, Perspektiv, Uteseksjonen, Jobbsjansen, Kirkens Bymisjon – Robust, Helsestasjon for ungdom bydel Gamle Oslo, NAV Gamle Oslo, barnas jurist, Mestringsenhet psykisk helse og rus i Bydel Gamle Oslo (Torbjørn, Linda, Tor Helge og Kurt), Prospera network, Organisasjonen Voksne for barn, Lovisenberg DPS, Nic Waals Institutt, RBUP Øst og Sør, Forandringshuset Grønland, Fylkesmannen i Oslo og Akershus, Ungdomstorget i Drammen, Forandringsfabrikken, Helsestasjon for kjønn og seksualitet, Bydel Søndre Nordstrand, Bydel Frogner, Bydel Grorud, Morradi, Mental helse og Mental helse ungdom. Og mange flere vi har møtt og blitt litt kjent med dette første året.



**Mandag**  
12-16



**HELE DAGEN!**  
Rask psykisk  
Helsehjelp

**Tirsdag**  
12-18

Helsestasjon  
→ for  
ungdom

14-18

12-18  
**Torsdag**

Nav er hos oss!  
(12-16)

Yoga +  
Torsdags  
Kos!

**Onsdag**  
12-16

Vi er på chat og telefon  
Man-Fre HELE DAGEN!

**Fredag** 12-16

Psykolog og  
Erfaringskonsulenter  
tilgjengelig hver dag

**Velkommen!**  
til oss!

Noen å  
**SNAKKE**  
med!

Drop  
in





UNG ARENA

LETT A FOR

Neer