



NASJONALT TILBUD: Mental Helse og Mental Helse Ungdom har siden november 2014 arbeidet med utviklingen av et nasjonalt samtale- og rådgivningstilbud for unge. (Illustrasjonsfoto: Colourbox)

UngArena

UngArena er et nytt samtale- og rådgivningstilbud til barn og unge mellom 12 og 25 år.

TEKST: GRETHE ETTUNG

Dette er et gratis lavterskel-tilbud hvor alt foregår på de unges premisser, sier Rune Helland, prosjekt-kordinator og - utvikler i Mental Helse.

UngArena er et initiativ tatt av Mental Helse og Mental Helse Ungdom.

LAV TERSKEL OG NULL VENTETID
I tilknytning til Venn1, Mental Helses

undervisningsprogram som omhandler ungdom og psykisk helse, erfarte Helland at steder hvor det var mulig å snakke med kloke og erfarne voksne, var noe ungdommen etterlyste. Helsesøstertjenesten var ikke nok, og de som hadde vært i kontakt med NAV opplevde ofte å bli sendt fra saksbehandler til saksbehandler.

UngArena sentrene er der for at alle unge skal ha et sted å gå for å kunne snakke om det som er

vanskelig. Det kan være tema som tristhet, bekymring, angst, usikkerhet og nedtrykthet, konflikter med familie/venner, boligsituasjon og skole/utdanning/arbeid. Eller det kan være problemer knyttet til det å være pårørende til noen med psykisk/fysisk sykdom eller at en sliter med ensomhet, rus, sex, stress og press, selvmordstanker, mobbing, omsorgssvikt, overgrep, selvskadende adferd, spiseforstyrrelser osv.

- Vårt mål er å gi barn og unge en arena med lav terskel og ingen ventetid. Det betyr at de kan stikke innom det nærmeste UngArena senteret og få en samtale. Eller de kan ringe, sende en mail eller chatte. Ingen problemer er for store eller små, og alt skal foregå på de unges premisser, opplyser Helland.

FRIVILLIGE + PROFESJONELLE

- Vi mener det er klokt å snakke om det som er vanskelig. Det kan forhindre at små problemer utvikler seg til å bli store. Men trenger vedkommende behandling eller annen bistand, har UngArena hjelp til stede på selve senteret eller de har samarbeidsavtaler med profesjonelle som kan bidra uten for lang ventetid.

På et UngArena senter arbeider frivillige og profesjonelle tett sammen. De frivillige må igjennom et opplærings- og veiledningsprogram på 18 undervisningstimer. Mange av de frivillige er studenter fra helsefaglige og sosialfaglige studier, psykologi- og pedagogikkstudier, mens andre har egen erfaring fra området. Den enkelte frivillige forplikter seg til å være på senteret 12 timer i måneden.

- Vi regner med å ha mellom 30 og 40 frivillige per senter, det vil si at to til tre frivillige vil være til stede hele tiden, sier Helland.

De profesjonelle ved sentrene kan være leger, sykepleiere, psykologer, sosialarbeidere, ruskonsulenter, studierådgivere og ungdomsarbeidere. I tillegg vil representanter fra barnevernet, spesialisthelsetjenesten, BUP, DPS og NAV være tilgjengelige.

- Konseptet representerer en helt ny og banebrytende samhandlingsmodell, konstaterer Helland.

SAMARBEID SENTRE OG

FRIVILLIGE Alle tjenestene ved UngArena sentrene er gratis, og samtalene er konfidensielle.

Konseptet er basert på et samarbeid mellom sentrene og frivilligheten i kommunene.

Sentrene skal drives og finansieres av kommunene selv.



Rune Helland,
prosjekt-
koordinator
UngArena

- Kommunene har allerede tjenestene som skal være til stede på UngArena sentrene, men de må samorganiseres. Konseptet bør forankres helt opp på rådmannsnivå, sier Helland.

Han forutsetter at kommunen stiller med lokaler.

Det skal også opprettes et nasjonalt sekretariat.

- Vi jobber med å skaffe midler til å opprette et nasjonalt sekretariat, forteller Helland.

Sekretariatet skal stå for rekruttering, opplæring og oppfølging av frivillige.

- Frivilligpotten er vårt gull overfor den enkelte kommune. De frivillige skal fungere som rådgivere overfor de unge, de skal følge dem opp og yte praktisk hjelp.

FORSKNING OG EVALUERING

- Vi som bidrar fra Mental Helse og Mental Helse Ungdom vil organisere oss som en forening som heter UngArena. Vi skal drifte prosjektet, og vi vil opprette et eget, profesjonelt styre som tenker framover når det gjelder å videreutvikle UngArena, opplyser Helland.

I tillegg skal det nedsettes et rådgivende ungdomspanel for hvert enkelt senter.

Helland forteller at forskere fra RBUP SørØst (Regionsenter for barn og unges psykiske helse) skal følge opp og evaluere prosjektet.

- Vi ønsker å ha en fire, fem UngArena sentre gående fram til 2020, og disse skal RBUP evaluere fortløpende. De skal blant annet finne ut om tjenestene sentrene tilbyr, og metodene de benytter, fungerer godt nok. Forskning er viktig, vi vil ikke tilby tjenester som ikke fungerer etter hensikten, avslutter Rune Helland. ■

Ikke slipp meg og Venn1

Det er erfaringene fra forskningsstudien Ikke slipp meg! og undervisningsprogrammet Venn1 som danner grunnlaget for arbeidet med UngArena.

IKKE SLIPP MEG! er en forskningsstudie fra Nordlandsforskning (NF-rapport nr.13/2012) som handler om unge, psykisk helse, utdanning og arbeid. Den retter fokus mot unges egne opplevelser og erfaringer av sårbare livssituasjoner.

Studien viser at psykiske helseproblemer ofte henger sammen med forhold tilbake i barndom, oppvekst og grunnskole, hvor spesielt mobbing og ensomhet går igjen.

Studien viser også betydningen slike erfaringer har senere i livet, i møter med utdanningsinstitusjoner, arbeidsliv og voksenlivet forøvrig. Dette understøtter behovet for tidlig innsats og forebygging, samt et samlet hjelpeapparat som evner å gi koordinert og individuell oppfølging til unge som faller ut av videregående skole/høyere utdanning og har utfordringer når det gjelder å komme inn i arbeidslivet.

VENN1 er Mental Helses undervisningsprogram om ungdomstid, ungdomsmiljø, mobbing og psykisk helse som formidles av unge for unge.

70.000 elever har de siste årene gjennomført Venn1-kurset. Venn1 brukes av ungdomsskoler, videregående skoler, folkehøgskoler, ungdomsorganisasjoner og i konfirmasjonsforberedelser.

Målinger viser at Venn1 fungerer: 73 % av elevene vurderer at de gjennom kurset har fått tips om hvordan de kan takle vanskelige følelser. 68 % vurderer at de har fått ny kunnskap om hvordan de kan ta vare på den psykiske helsa. 69 % har fått større forståelse av hva psykisk sårbarhet og psykiske problemer er. 65 % har fått større forståelse av viktigheten av å være en god klassekamerat og en god venn. 73 % har fått ny kunnskap om hvem som kan hjelpe hvis de selv eller andre har det vanskelig.

Med UngArena på agendaen

Bydel Gamle Oslo går foran med pilot på Grønland.

TEKST OG FOTO: GRETHE ETTUNG

Jeg brenner for ungdom, og jeg brenner for samhandling, sier Tor Helge Tjelta, leder for Utviklingscenter for psykisk helse- og rusarbeid i Bydel Gamle Oslo, prosjektleder for FACT Gamle Oslo og studieleder for SEPREP Gamle Oslo.

Det har resultert i pilotprosjektet UngArena. Sammen med Mental Helse og Mental Helse Ungdom har Oslo kommune ved bydel Gamle Oslo, utviklet et lavterskeltilbud hvor målgruppen er ungdom fra 12 til 25 år.

- Vi har sett til Australia og Danmark som har ungdomstilbudet Headspace og til Irland med tilbudet HeadStrong. Disse sentrene tilbyr barn og unge som sliter, tidlig og relevant hjelp. Med et stadig voksende innbyggertall og sosiale utfordringer som barnefattigdom, ville Bydel Gamle Oslo se om det lot seg gjøre å opprette et lignende tilbud.

EGEN VERSJON - Målet er å kunne tilby tjenester på ungdommens premisser, og de må organiseres på en slik måte at ungdommen klarer å nyttiggjøre seg dem. Vi spør «Hva er viktig for deg?», i stedet for «Hva er i veien med deg?»

I dette lavterskel-/ tidlig intervensjonstilbudet som UngArena er, ser Tjelta for seg at senteret vil være bemannet med en senterleder, en psykolog, en erfaringskonsulent, en fagarbeider og merkantilt ansatte. I tillegg vil de engasjere frivillige, både unge med egenerfaring, studenter og pensjonister.

- Dette tverrfaglige samarbeidet gjør at ingen slipper de unge, de blir fulgt opp hele veien.

Senteret har også en avtale med Lovisenberg Diakonale Sykehus.

LOKALISERING OG LAV TERSKEL
Enhet for psykisk helse- og rusarbeid

i Bydel Gamle Oslo har i flere år arbeidet målrettet med å innføre mer lokalt kunnskapsbasert psykisk helse- og rusarbeid. Det har resultert i satsingen Ungdomsløftet som UngArena er en del av. Fylkesmannen i Oslo og Akershus, ved Stig Herman Nygård og en konsulent fra BI, har tilbudt seg å bistå bydelen i dette arbeidet. Det har bydelen takket ja til, og alle relevante avdelinger er inne og arbeider for å få til dette løftet fremover.

- Lokalisering og lav terskel er viktig i et konsept som UngArena. Foreløpig vil tjenesten holde til i 5. etasje i Familiehuset på Grønland, men vi har som langsiktig mål å finne et enda mer sentralt sted. Det er viktig at alle vet hvor de kan henvende seg, og at det er lett tilgjengelig.

FORSKES PÅ Med Områdeløftet Tøyen, et områdeprogram over fem år som skal bedre levekårene til folk på

Tøyen, har Tøyen fått en del midler til disposisjon. UngArena er tatt inn i bydelens budsjetter som en del av Tøyen-satsingen.

- Helseetaten i Oslo kommune vil sammen med BUP ved Oslo Universitetssykehus se på om andre bydeler vil starte noe tilsvarende.

UngArena på Grønland vil gi verdifulle erfaringer når det gjelder etableringen av flere sentre i løpet av 2016 og 2017.

UngArena vil bli vurdert fortløpende av RBUP SørØst (Regionsenter for barn og unges psykiske helse). Senteret har søkt Forskningsrådet om midler til et fireårig prosjekt for løpende evaluering og forskning på UngArena.

- Det var KS som oppfordret oss til å satse på forskning fra første stund når det gjaldt UngArena. Med forskningsresultater å vise til, vil det bli lettere å anbefale andre kommuner å satse på prosjektet. ■



FØLGES OPP - Dette tverrfaglige samarbeidet gjør at ingen slipper de unge, de blir fulgt opp hele veien, sier Tor Helge Tjelta, prosjektleder for Utviklingscenter for psykisk helse- og rusarbeid i Bydel Gamle Oslo, prosjektleder for FACT Gamle Oslo og studieleder for SEPREP Gamle Oslo.

OPPLÆRING:- Jeg ser fram til å starte med opplæring av frivillige i UngArena, sier Hilde Renate Sætre Sleveland.



Med fokus på frivillige

Hilde Renate Sætre Sleveland er en av dem som lærer opp frivillige i UngArena.

TEKST OG FOTO: GRETHE ETTUNG

Oplæringen av de frivillige i UngArena bygger på pedagogikken som Venn1 har utviklet. Hilde Renate har lang erfaring fra Venn1, først som ungdomskontakt og nå som prosessleder.

STORT ALVOR OG MANGE BEKYM-RINGER

Som ungdomskontakt i Venn1 reiste Hilde Renate rundt på ungdomsskoler, videregående skoler og folkehøyskoler og fortalte om egne psykiske utfordringer.

- Jeg var et barn som ikke hadde det så bra og utviklet et dårlig mønster. At jeg hadde en bror som døde av kreft var nok utslagsgivende. I tillegg var en yngre bror mye syk, noe som gjorde at fokuset til mor og far i stor grad var rettet mot brødrene mine. Jeg opplevde stor sorg etter tapet av broren min og utviklet angst og depresjon. Med stort arbeidspress på ungdomsskolen i tillegg og ei venninne som heller ikke hadde det så bra, var jeg mye redd, lei meg og innesluttet. Jeg hadde ikke lyst til å leve lenger, men bestemte meg for å oppsøke helsesøster på skolen. Jeg ville gi henne en sjans til å hjelpe meg. Vi snakket

sammen i noen timer, før hun valgte å sende meg videre til psykolog innen BUP-tjenesten for at jeg skulle få ytterligere oppfølging. Det fungerte der og da for å holde meg oppe. Jeg lærte å leve med angsten og å kontrollere den, og jeg forsto at jeg ikke var alene om å ha angst.

Å VÆRE ÅPEN OG ÆRLIG I forbindelse med foredragene vektla Hilde Renate hva som gjorde at hun selv fikk det bedre.

- Mange av ungdommene ble berørte når de hørte meg fortelle, og flere ville gjerne snakke med meg i etterkant. Vi i Venn1 erfarte at antallet besøk hos helsesøster økte etter at vi hadde vært på skolene med programmet vårt. Derfor er det så viktig at skolene har helsesøstertjenester, og har de en psykologtjeneste i tillegg, er det jo optimalt.

Det at ungdommen har noen de kan snakke med, og at de kan være åpne og ærlige om det som plager dem, opptar henne.

- I tilknytning til foredragene snakket jeg også om verdien av vennskap, og det å støtte og oppmuntre hverandre.

RESPEKT, LIKEVERD OG ÅPENHET

For tiden studerer Hilde Renate psykologi og blir ferdig med bachelorgraden nå i vår.

- Det å jobbe med UngArena ved siden av, er midt i smørøyet for meg, smiler hun.

Hun holder også foredrag for voksne hvor hun snakker om det å møte ungdommer og hvordan oppfatte at de strever.

Problemer som går igjen hos de unge er blant annet karakterpress, stress, og fokus på kropp og utseende. De unge er gjerne for uerfarne til å kunne takle stress og bekymringer på en god måte.

- Derfor er et lavterskeltilbud som UngArena veldig bra, det virker ikke skremmende. Jeg synes det er kjempestas å skulle få være med å bidra. Konseptet står for fine verdier som respekt, likeverd og åpenhet.

Når det gjelder UngArena har Hilde Renate vært med på prosessen og fått komme med innspill.

- Det å få være en ressurs setter jeg stor pris på. Jeg liker utfordringer og har vokst mye på å være med i Venn1 og nå UngArena. Jeg ser fram til å starte med opplæringen av frivillige. ■

Pilot på Grønland

UngArena starter opp på Grønland i april.

TEKST OG FOTO: GRETHE ETTUNG

I Grønlandsleiret, nærmere bestemt Grønland nr. 30 finner vi Familiehuset Gamle Oslo. Det rommer alt fra Råd- og veiledningstjeneste, Ungdomsteam, Åpen barnehage, Grønland helsestasjon og Smittevernkontor, til Foreldreveiledning og Språkgruppe.

I femte etasje er det imidlertid endringer på gang. Tomme, hvite vegger og stabler med pappesker er det som møter eventuelle gjester, men det vil ikke vare lenge.

GLEDER SEG - Vi gleder oss stort til UngArena er på plass, sier enhetsleder Mehrdad Ganji og nytilsatt senterleder, Inger Sønnerland.

Mehrdad arbeider som enhetsleder i Enhet for forebyggende tjenester for barn og unge i Bydel Gamle Oslo. Han er utdannet sosionom og har en mastergrad i prosjektledelse. Han har lang arbeidserfaring fra forebyggende tiltak for barn og unge. Han har blant annet jobbet innen barnevernet og vært prosjektleder

for friluftssentre, ungdomshus og fritidsklubber. Inger er utdannet sykepleier og har en mastergrad i familierapi. Hun har arbeidet ved Overgrepsmottaket ved Oslo legevakt og med ambulante tilbud innen rusbehandling for unge ved Oslo Universitetssykehus.

UNGE RÅDGIVERE Begge er enige om at lokalene burde vært på gateplan, men foreløpig får de nøye seg med 5.etasje.

Et av premissene i konseptet til UngArena er at her skal ungdommen få være med og bestemme hvordan de vil ha det, alt fra interiør og farger til hvordan de ønsker å bli møtt når de kommer inn av døra. Derfor skal det opprettes et rådgivende ungdomspanel for UngArena-senteret. Panelet skal bestå av to representanter fra Mental Helse Ungdom, to fra den aktuelle bydelen og to fra ressursgruppen hos fylkesmannen.

Mehrdad og Inger ser fram til gode idéer og forslag fra ungdommene.

MÅ DEKKE LOKALE BEHOV Under utviklingen av UngArena ble lignende konsepter i Australia, Danmark og Irland vurdert.

- Vi kan hente inspirasjon fra andre, men for oss var det viktig å utvikle et eget konsept basert på norske forhold og lokale behov, poengterer Mehrdad.

Arbeidet med å utvikle UngArena var både tidkrevende og faglig utfordrende. Alle relevante offentlige instanser ble kontaktet, som NAV og Barnevernet, i tillegg til aktuelle forskere og fagfolk.

- UngArena er verken en fritidsklubb eller en klinikk, men et sted hvor ungdom med utfordringer av psykososial karakter kan gå. Hos oss vil de bli de møtt av unge voksne som arbeider som frivillige og av fagpersoner, som psykolog, ruskonsulent og andre yrkesgrupper. Det skal være en lav terskel for å kunne prate, og det skal være mulig å være anonym. Mange har kun behov for «å rydde hodet». Lar ikke problemene seg løse på dette planet, veileder vi dem videre



til profesjonelle. Målet er sømløse overganger til spesialisthelsetjenesten og andre hjelpere ved behov. Styrken i dette tiltaket er at det er frivillig, og at terskelen er lav. UngArena skal fungere som et transitsted, et sted hvor de unge kan komme tilbake til, sier Inger.

- Mange unge søker etter voksenkontakt, og det å få tilbakemeldinger, bli sett og hørt, kan bidra til at de klarer seg og takler utfordringene de står overfor. At problemene kanskje ikke er så store når de får anledning til å snakke om dem med for eksempel en erfaringskonsulent. Utfordringen blir å få tak i dem som er vanskeligst å nå. Men profilerer man seg sterkt nok mot en målgruppe, så kommer de, fastslår Mehrdad.

CHATELINJER OG FACEBOOK For å oppnå kontakt og informere om UngArena vil Mehrdad og Inger besøke skoleklasser og fritidsklubber, de vil opprette chattelinjer og benytte Facebook.

- Ved å vektlegge sosiale medier vil ungdommen kunne sende oss spørsmål og forespørsler til alle tider på døgnet, og eventuelt ta en tur innom oss samme dag eller dagen etter.

UngArena har også et stort nettverk av samarbeidspartnere som helsesøstre, oppsøkende psykologer, utekontakter og politi, enheter som jobber med forskjellige tiltak mot ulike aldersgrupper. De vil kunne tipse de unge om UngArena.

HER OG NÅ-HJELP Ved første besøk kan ungdommene være anonyme dersom de ønsker det.

- Vi vil være en arena som det er lett å oppsøke, også for mer usikre og forsiktige barn og unge. De skal bli møtt med vennlighet. Her er det ingen henvisningskrav eller ventelister, men en her og nå-hjelp. Det vil alltid være en ansatt og frivillige til stede som kan ta seg av hver enkelt, slik at de finner seg til rette, sier Inger. De skal kunne komme uten måtte si så mye dersom de synes det er vanskelig.

- De skal føle seg komfortable. Vår jobb blir å ufarliggjøre det hele. Vi bruker de frivillige/erfaringskonsulentene til å skape tillit og innby til samtale ved hjelp av en ung-ung metodikk. De har vært gjennom et opplærings- og veiledningsprogram i regi av UngArena, og snakker et språk som de unge forstår.

UT 2019 Piloten UngArena på Grønland skal vare ut 2019.

- Vi får tilskudd for ett år av gangen, derfor er det viktig at vi har et godt produkt å «selge» overfor politikerne, at vår eksistens er berettiget, sier Mehrdad.

Det vil RBUP SørØst (Regionsenter for barn og unges psykiske helse) sørge for. De skal følge opp og evaluere prosjektet.

Inger og Mehrdad har stor tro på at konseptet vil fungere, og at UngArena vil kunne forhindre at psykososiale utfordringer mange unge opplever utvikler seg til å bli psykiske vansker. ■