



Oslo

# Årsrapport Ung Arena Oslo Vest

2019-2020

Trykk: Oslo kommune  
Foto: Maskot  
Design/layout: Oslo kommune  
Ansvarlig: Prosjektleder Jens Christian  
Holm

## Innhold

<b>1.0</b>	<b>Innledning</b> .....	<b>3</b>
1.1	Ung Arena Oslo Vest .....	3
1.2	Årsrapporten .....	3
<b>2</b>	<b>Året 2020</b> .....	<b>4</b>
2.1	Brukere .....	4
2.2	Samtaletema .....	5
2.3	Ungdomspanelet.....	5
2.4	Frivillige .....	5
2.5	Samarbeid med andre .....	6
2.6	Sosiale medier .....	6
2.7	Erfaringer og lærdom.....	6
<b>3</b>	<b>Veien videre i 2021</b> .....	<b>7</b>

## 1.0 Innledning

### 1.1 Ung Arena Oslo Vest

Ung Arena Oslo Vest er et ungdomsvennlig samtaletilbud for barn og unge mellom 12 - 25 år. Her kan ungdom snakke om akkurat det de selv ønsker - ingen problemer er for store eller for små. Tilbudet er fleksibelt og utformet på ungdommens premisser. Dette gjenspeiles i at vi har drop-in-tid fire dager i uken, og at alle som henvender seg får et samtaletilbud innen 1-2 dager. Målet vårt er at ungdommen skal oppleve et trygt samtalerom, hvor det som er viktig for dem er styrende for samtalen. Vi har taushetsplikt, journalføringsplikt og følger helsepersonelloven.

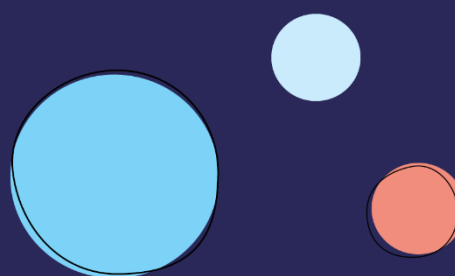
Ung Arena Oslo Vest holder til moderne lokaler i Sørkedalsveien 10B, i nærheten av knutepunktet Majorstuen. Våre lokaler ble utformet i samarbeid med et ungdomspanel, som ledd i vår ambisjon om å være en ungdomsvennlig tjeneste. I oktober 2019 gikk Ung Arena Oslo Vest fra å være et forprosjekt til å bli et senter i full drift. Prosjektet er delfinansiert av Fylkesmannen og Helsedirektoratet, og er ellers et samarbeidsprosjekt mellom de fire vestlige bydelene Frogner, Ullern, Nordre Aker og Vestre Aker.

Teamet på Ung Arena Oslo Vest består i desember 2020 av prosjektleder Jens Christian Holm, psykolog Beate Duus Wetteland og erfaringskonsulent/koordinator Frida Brekkum Jensen. I tillegg har vi et utvidet team som består av ti frivillige og tre studenter i for- og hovedpraksis fra psykologistudiet.

Ved senterets oppstart hadde vi en visjon om å være en åpen møteplass for ungdom i tillegg til et individrettet samtaletilbud, og i utformingen av våre lokaler la vi til rette for sosialt samvær. Etter et drøyt års drift ser vi at denne muligheten ikke har blitt etterspurt, snarere har ungdommene ønsket seg individuell samtaleoppfølging. Ung Arena Oslo Vest har derfor etterkommet dette behovet i størst mulig grad, og har tilpasset vårt tilbud etter det.

### 1.2 Årsrapporten

Denne årsrapporten gjelder for perioden fra 1.september 2019 til 1.desember 2020. Vi vil presentere den viktigste statistikken, tilbakemeldinger fra både ungdommer og frivillige – og vår viktigste lærdom fra senterets første levetid.



## 2 Året 2020

Den 14. oktober 2019 ble det holdt en offisiell åpning for Ung Arena Oslo Vest. Høsten 2019 ble i høy grad brukt til utadrettet aktivitet for å gjøre senteret kjent blant aktuelle samarbeidspartnere og skoler i området. Vi deltok blant annet på temadager om psykisk helse på relevante videregående skoler i Oslo vest, foreldremøter og samarbeidsfora i de ulike bydelene som jobbet med målgruppen.

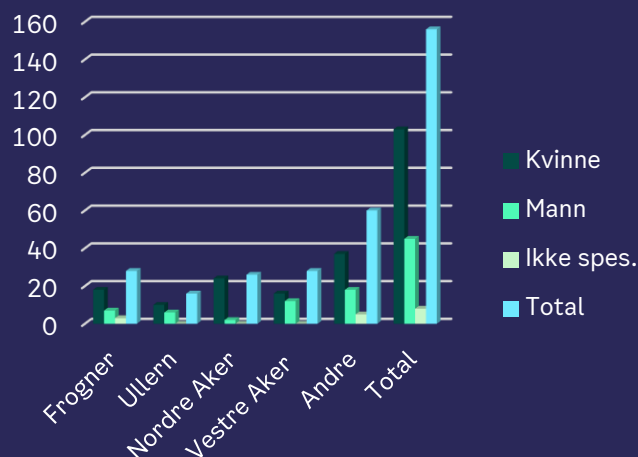
### 2.1 Brukere

Ungdommene som kommer til oss har enten funnet frem til tilbudet på egenhånd, for eksempel gjennom Google, eller de kommer etter anbefaling fra venner eller familie. I tillegg er det en andel som tar kontakt etter tips fra rådgiver eller helsesykepleier på skolen, fastlege eller helsestasjon. Vi ser også at ungdom tipser hverandre om tilbudet; ung-til-ung-formidling.

Ved utgangen av november 2020 har vi registrert 150 unike brukere i oppfølging. Vi har brukere fra hele aldersspennet, men den største gruppen er elever ved videregående skole - som også er den gruppen vi bevisst har fokusert mest på å nå ut til.

Kjønnfordelingen er omtrent 70% jenter og 30% gutter. Flertallet, 60%, er bosatt i en av de fire vestlige bydelene. De fleste av de resterende går på skole i en av disse bydelene, og kommer innom oss på vei hjem fra skolen eller i fritimer.

	Kvinne	Mann	Ikke spes.	Total
Frogner	18	7	3	28
Nordre Aker	24	2	0	26
Ullern	10	6	0	16
Vestre Aker	16	12	0	28
Andre	37	18	5	60
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>45</b>	<b>8</b>	<b>156</b>



De fleste vi møter har lette til moderate utfordringer, men vi ser også at en betydelig andel har vansker i en slik grad at de har rett til helsehjelp i spesialisthelsetjenesten. Omtrent 10% av alle våre registrerte brukere har blitt viderehenvist og fått et behandlingstilbud ved BUP eller DPS, på grunnlag av kontakten med oss. Mange av disse ville nok ikke selv ha oppsøkt fastlege for å be om henvisning, og psykologens mulighet til å henvise videre blir dermed en forutsetning for at ungdommene kan få gode overganger til behandling.

I perioden rapporten dekker har vi gjennomført 853 samtaler, noe som gir et snitt på 5,7 samtaler per bruker.



«Føler jeg har vært delaktig i hele prosessen. Opplever særlig forskjellen fra tidligere behandling der jeg var fort inn og fort ut igjen. Her ble jeg ikke møtt med skjema, men med tid og forståelse.»  
- Bruker (24)

## 2.2 Samtaletema

Selv om de fleste ungdommene ikke har store psykiske vansker, opplever vi også at senteret for noen brukes som en «sistelinje», der ungdommen har langvarige og sammensatte vansker og eksempelvis står uten behandlingstilbud. Videre har vi erfart at Ung Arena Oslo Vest fungerer som et godt supplement til ungdom som står mellom behandlingsnivåer.

Tema blir registrert i etterkant av hver samtale, og de vanligste temaene er angst, depressive symptomer, familie, relasjoner til jevnaldrende og ensomhet/utenforskap.

## 2.3 Ungdomspanelet

“Ungdomspanelet” skal bidra med innsikt fra et ungdomsperspektiv. Dette er særlig hjelpsomt i utformingen av vår kommunikasjon på sosiale medier, men også i driften av senteret for øvrig.

Ungdomspanelet hjelper tjenesten med å få en tydelig forståelse av det man ikke kun leser i statistikken, men det som skjer mellom husene i Oslo vest. Panelet møtes én gang i måneden og koordineres av erfaringskonsulenten. Koronapandemien har gjort at ungdomspanelet kun har møttes to ganger fysisk i løpet av høsten 2020, men gjennom digital kontakt har de gjennom lockdown fortsatt å bidra med verdifull innsikt og arbeid på sosiale medier. Etter planen skal det dannes et ungdomspanel med nye representanter fra de vestlige bydelene med oppstart i januar 2021.

## 2.4 Frivillige

På Ung Arena Oslo Vest har vi valgt å rekruttere mange frivillige og studenter for å kunne opprettholde fleksibiliteten i tilbudet. Flesteparten av disse er studenter ved profesjonsstudiet i psykologi. Å ha mange frivillige øker sannsynligheten for at ungdommen får møte en person de passer godt sammen med, og til gjengjeld får studentene og de frivillige verdifull erfaring til deres videre arbeidsliv. Mange velger å bidra på senteret over en lang periode, slik at vi har et stabilt team som vi kjenner godt.

Høsten 2020 har psykologen i liten grad selv hatt individuell oppfølging, men heller benyttet ressursen til veiledning, henvisning og oppfølging i særskilte saker. Psykologen har også etterstrebet å delta på førstegangssamtaler så langt det har latt seg gjøre. 70% av samtaleene siden

sommeren 2020 har blitt gjennomført av en frivillig eller student, og vi opplever at dette er en god arbeidsdeling.

*“Jeg tenker at tjenesten er en smart, hjelpsom og nødvendig tjeneste der det legges godt til rette for at ungdommer kan få hjelp med sine utfordringer. Jeg trives med å jobbe på Ung Arena, synes det er veldig meningsfullt og opplever at jeg utvikler meg.”*  
- Matthias, frivillig på Ung Arena Oslo Vest

*«Konseptet med frivillighet er gull. På den måten kan man gi hjelp og støtte til mange flere, fortære. Og man får folk som virkelig vil være der og være en del av det. For min del har det også vært en fantastisk god praksis med tanke på senere rolle jeg skal inn i. Tverrfaglighet på sitt beste – og veldig fine folk først og fremst.»*  
- Dina, frivillig på Ung Arena Oslo Vest

## 2.5 Samarbeid med andre

Høsten 2019 hadde vi fokus på utadrettet virksomhet og samarbeid med relevante tjenester, særlig med videregående skoler i bydelene. Koronapandemien medførte at flere av våre planlagte skolebesøk i 2020 ble avlyst, men vi har likevel klart å gjennomføre noen skolebesøk høsten 2020. Totalt sett har vi presentert tjenesten vår til anslagsvis 2500 ungdommer på videregående skoler i Oslo. Slikt utadrettet arbeid mot skoler i Oslo er viktig og verdifullt for oss da vi kan være med å senke terskelen for å søke hjelp.

Barneombudets rapport [«Jeg skulle hatt BUP i en koffert»](#) og UKOMs rapport [«Ungdom med uavklart tilstand»](#) peker på

betydningen av og svikt i samarbeid mellom ulike helsetjenester for ungdom. Vår erfaring fra oppstart er at vi imøteser noe av det utfordringsbildet som blir skissert.

## 2.6 Sosiale medier

Vi har brukt sosiale medier aktivt for å øke bevisstheten rundt vår tjeneste. Facebook har vi hovedsakelig brukt for å nå ut til andre fagpersoner, mens vi har brukt Instagram for å nå ut til målgruppen vår.

Vår erfaring er at det er krevende å bruke sosiale medier som en plattform for å nå ut til ungdom. Vi planlegger derfor å lansere “PsykoBeate”, en serie psykoedukative videoer på Instagram, for å styrke vår tilstedeværelse på sosiale medier og bidra til mer kunnskap om psykisk helse til målgruppen.

## 2.7 Erfaringer og lærdom

Læringskurven denne første perioden har vært bratt, og vi lærer nye ting hver dag. Det har særlig vært viktig å bli bedre kjent med ungdomsgruppen i Oslo vest. Hvem er de, hva strever de med og hva ønsker de seg av oss? Gjennom året har vi i teamet blitt tryggere på hverandre, på de frivillige, på vårt tilbud og på vår felles kompetanse. Vi opplever at vi har fått bedre rutiner og mer erfaring, noe som kommer ungdommene til gode.

Koronapandemien har naturligvis vært en stor utfordring for driften av senteret i 2020. Fra medio mars til slutten av april var senteret stengt for fysiske samtaler, og vi jobbet hjemmefra med tilbud om samtale på telefon, video og ute på tur. Samarbeidsmøter, besøk og mye av den utadrettede virksomheten ble avlyst eller

utsatt, noe som vanskeliggjorde arbeidet vårt. Likevel opplever vi at vi har møtt denne krevende perioden på en god og ungdomsvennlig måte. Senteret har hatt normal drift hele høsten 2020, inkludert drop-in. Antallet henvendelser har samtidig økt betydelig, og hver eneste ungdom har fått et tilbud innen kort tid. Vi ser at flere av våre brukere sliter med problemer som økt sosial angst, mangel på motivasjon, ensomhet og skolevegring som følge av situasjonen.

### 3 Veien videre i 2021

Vi håper som minimum å kunne opprettholde dagens aktivitetsnivå i 2021, med tanke på antall brukere og gjennomførte samtaler. Det er også vår ambisjon å nå ut til enda flere ungdommer, da vi tror det fremdeles er mange som ikke oppsøker hjelp. Vi ønsker også å etablere og videreføre gode samarbeid med andre tjenester. En overordnet målsetning ved slike samarbeid er å bidra til å styrke ungdomsvennlighet på tvers av ungdomstjenester i Oslo vest. Som del av dette har vi i 2021 et nytt prosjekt ved navn "Psykt Tilrettelagt" i bydel Frogner, hvor foreldreveiledning til ungdomsforeldre og gruppebehandling til ungdom skal inngå. Dette ser vi frem til å iverksette.

I 2021 ønsker vi også, hvis forholdene tillater det, å gjenoppta våre utadrettede aktiviteter, i form av blant annet skolebesøk og undervisning.

Koronapandemien vil trolig også sette sitt preg på det nye året, og det er vanskelig å forutsi hvordan dette vil virke inn på vårt arbeid, målgruppen vår og verden forøvrig.

Heller enn å presentere konkrete mål for 2021, velger vi derfor her å dele våre håp og ønsker.

