

RAPPORT

FOREBYGGENDE
ARBEID I
STAVANGER
KOMMUNE

UNGLAB
MARS 2026



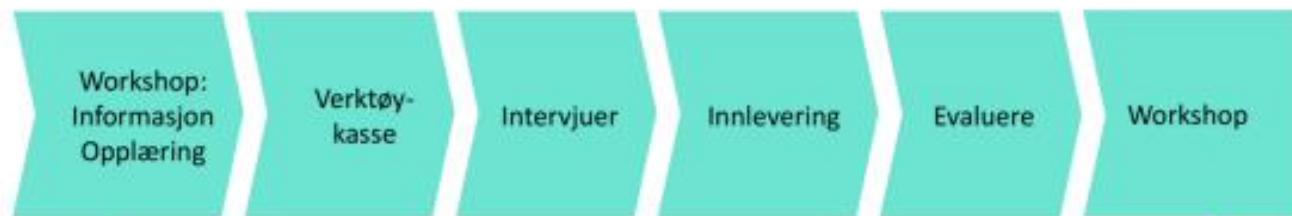
INNHold

1. Hva er UngLab?
2. Metode
3. Prosess
4. Formål
5. Intervjuer
6. Innsikter
7. Funn
8. Unglabs anbefalinger

HVA ER UNGLAB?

UngLab er en medvirkningsmetode for ungdom. UngLab består av et crew på 12 ungdommer (alderen 15-18 år) fra ulike bydeler i Stavanger kommune. Metodens formål er å gi ungdom en tydelig stemme i byutvikling og beslutninger som angår dem. UngLab skal bidra til at kommunen, utbyggere og andre aktører får innsikt i hva ungdommene i samfunnet vårt mener. UngLab legger til rette for at ungdom får en sterk rolle til å kunne forme eget samfunn og nærmiljø – det sikrer en reell ungdomsmedvirkning

Crewet



overlevering



Prosessledere



Konkretisere
innsikts-
behov

Forberede
workshop

Workshop:
Fasilitere

Verktøy-
kasse

Support

Gjennomgå
innsikt

Strukturere
innsikt

Workshop

Overlevering

Behovseier



Møter med
prosess-
lederne

Workshop:
Presentere
sak

Workshop

PROSESS

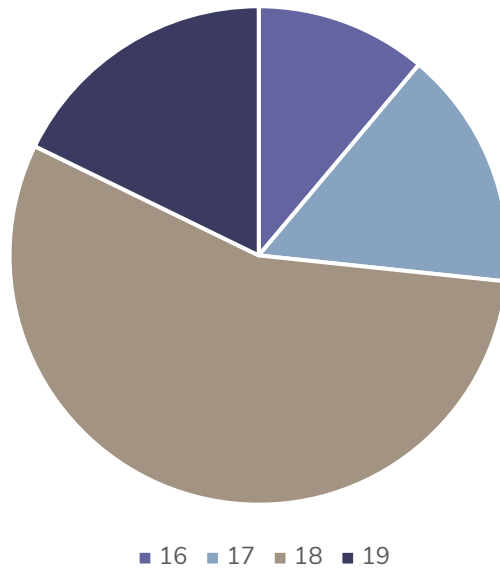
METODE

En intervjuguide ble utarbeidet i forkant, i samarbeid med crewet. Denne ble brukt for å sikre struktur og kvalitet. Det ble deretter gjennomført 45 intervjuer med ungdom fra Stavanger. Intervjuene er blitt transkribert og analysert, der hovedpunkter og innspill er tatt ut. Dette blir presentert i denne rapporten.

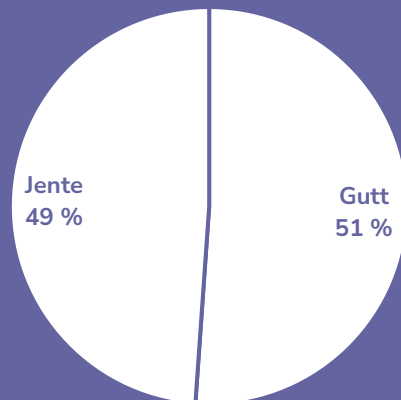
FORMÅL MED OPPDRAK

1. Undersøke hva ungdom opplever i hverdagen: hva som skaper trygghet, inkludering og mestring.
2. Kartlegge kjennskap til og bruk av hjelpetjenester, samt hvor tersklene ligger for å ta kontakt.
3. Forstå hva som faktisk hjelper når ungdom strever – i familie, vennemiljø, skole og tjenester.
4. Ved å få et tydelig kunnskapsgrunnlag, kunne gi anbefalinger for treffsikre tiltak i kommunens forebyggende arbeid.

Aldersfordeling



KJØNNSFORDELING



INFORMANTER OG STATISTIKK

Informantene fra intervjuene er mellom 16 og 19 år, hvor majoriteten var 18 år. Informantene er ungdom og unge voksne fra ulike bydeler i Stavanger.

Kjønnsfordelingen er svært jevn – 23 av informantene var gutter, mens 22 av informantene var jenter.

Sammen gir dette et solid og representativt grunnlag som styrker pålitelighet i funnene.

HOVEDPUNKTER FRA INTERVJUER

Intervjuene tok utgangspunkt i syv hovedtemaer som samlet ga et helhetlig bilde av ungdommenes opplevelse av hverdagen og systemene rundt dem.

Samtalen startet med spørsmål om kjennskap til hjelpetjenester i kommunen: hva ungdom kjenner til, hvordan de forstår tilbudene, og hva som oppleves som tilgjengelig i praksis. Deretter ble hverdagsutfordringer utforsket. Et sentralt tema var hvem/hva som faktisk hjelper når ungdom står i noe vanskelig, og om voksne og tjenester oppleves som tilgjengelige. Intervjuene kartla også terskler for å søke hjelp, som skam, usikkerhet og sosial risiko. Videre ble ungdom bedt om å beskrive hva som skaper trygghet og inkludering på skolen og i fritiden, samt deres egne erfaringer eller observasjoner av mobbing og digital utestenging. Avslutningsvis ble de spurt om hva kommunen burde gjøre annerledes fremover, hvilke tiltak som oppleves bra og hva som mangler i dag.

INNSIKTER

Innsikt 1 – Synlighet og forståelse av hjelpetjenester og fritidstilbud

Innsikt 2 – Terskler og skam i møte med hjelp

Innsikt 3 – Press

Innsikt 4 – Hva som faktisk hjelper

Innsikt 5 – Trygghet og inkludering

Innsikt 6 – Hva kommunen bør prioritere

INNSIKT 1 SYNLIGHET OG FORSTÅELSE AV HJELPETJENESTER OG FRITIDSTILBUD

Begrenset kunnskap om tjenester

Ungdom kjenner til noen tjenester, men mange har liten innsikt i hva de tilbyr og hvordan de kan benyttes. Kjennskapen er smal og fragmentert; flere sier de «vet om noen få», men ikke helheten, og at det er uklart når og hvordan man kan bruke tilbudene, og hva de faktisk gjør. Flere ønsker bedre informasjon og oversikt.

Misforståelser om helsestasjon

Mange tror helsestasjonen kun handler om seksuell helse, men den tilbyr også hjelp med psykisk helse og relasjoner.

Fysisk tilgjengelighet og informasjon

Manglende synlighet av tjenesters plassering og åpningstider skaper barrierer for ungdom som trenger hjelp. Mange har god erfaring med ungdomsklubber – andre vet svært lite om disse tilbudene.

Behov for proaktiv kommunikasjon

Tjenestene må formidle tydelig informasjon via arenaer ungdom bruker, som skolen, for bedre tilgang og forståelse.

INNSIKT 2 TERSKLER OG SKAM—SOSIALE OG PRAKTISKE HINDRINGER

Barriere

Ungdom forteller at de sliter sjeldent med å finne hjelpen – problemet er heller å tørre å starte.

Skam og stigma

Ungdom, særlig gutter, har en frykt for å virke 'svake'. Informanter forteller om en frykt for å bli sett på vei inn til hjelpetilbud.

Tilgjengelighet

Skolehelsetjenestene er for lite tilgjengelig. Flere ungdom forteller at de har blitt møtt med lukkede dører, og kommer ikke tilbake.

“Det er vanskelig å åpne opp – du innrømmer at du ikke vet hva du driver med.”

INNSIKT 3 PRESS

Sosiale medier

Ungdom gir uttrykk for at sosiale medier er en driver for press og at ungdom føler seg dårlig. Både kroppspress og usunne idealer, nettmobbing og utestenging, samt at man sammenligner seg selv med alle andre.

Skolepress og veivalg

Informanter forteller om økonomiske barrierer til aktivitet forsterker utenforskap.

Flere forteller om ekskludering, ensomhet og utenforskap, spesielt knyttet til russetiden.

Ungdom opplever skolepress, og at det er mange valg som må taes tidlig. Dette fører til et enormt press og stress.

Informanter forteller om normalisert alkohol –og ruskultur fra tidlig av – og dermed et press på å måtte være med på dette.

INNSIKT 4

HVA SOM FAKTISK HJELPER

Venner som støttespillere

Venner gir ofte den mest tilgjengelige og trygge støtten ungdom trenger i vanskelige perioder.

Omsorgsfulle lærere

Lærere som viser omsorg og tar initiativ, er viktige voksne for ungdom i utfordrende situasjoner.

Oppfølging ved mobbing

Situasjoner med mobbing krever strukturert oppfølging og støtte over tid.

Mobbing er ifølge informanter svært vanskelig å oppdage før det har gått langt, og kan være vanskelig å følge opp på grunn av anonymitet på sosiale medier.

INNSIKT 5 TRYGGHET OG INKLUDERING

Aktiv innsats for inkludering

Trygghet og inkludering krever aktiv innsats fra både voksne og jevnaldrende for å skape et inkluderende miljø.

Fellesaktiviteter og sosiale bånd

Fellesaktiviteter på tvers av klasser og vennegrupper bryter ned sosiale skiller og forhindrer lukkede grupper. Klasseturer og andre sosiale sammenkomster fører til tryggere miljø og fellesskap.

Rollemodeller og ungdomsledelse

Jevnaldrende fungerer som viktige rollemodeller, og ungdomsledede tiltak har stor effekt på inkludering.

INNSIKT 6

HVA KOMMUNEN BØR PRIORITERE

Synlighet og tilgjengelighet i skolehelsetjenesten

Ungdom ønsker forutsigbar tilstedeværelse og enklere hjelp, som faste drop-in tider og digitale meldingsmuligheter.

Bedre flyt i hjelpetjenester

Det er behov for kortere ventetider og tydeligere kriterier for psykisk helsehjelp for å sikre rask støtte.

Lavterskel møteplasser og aktiviteter

Gratis eller rimelige aktiviteter åpne for alle, spesielt i helger og ferier, skaper inkluderende møteplasser.

Behov for lavterskeltilbud

Ungdom etterlyser et lett tilgjengelig samtaletilbud mellom vennskap og formell terapi.

Synlig informasjon på relevante arenaer

Ungdom ønsker informasjon om tilbud via klasserom, sosiale medier og fellesarealer på skolen.

«Arrangere mer ting ungdom kan glede seg til.»

«Vi burde hatt en rådgiver som ikke er lege eller terapaut – bare noen å snakke med.»

FUNN

- Synlighet & forståelse
Ungdom vet om helsesykepleier, helsestasjoner og enkelte andre hjelpesentre, men er usikre på hva de kan komme for og når. Mange har en oppfatning om at helsestasjonen mest handler om seksuell helse.
- Terskel & skam
Største hindring er å tørre å starte – frykten for å virke “svak” og skam. Skolehelsetjenester oppleves som lite til stede. Mange faller mellom, og søker aldri hjelp fordi de ikke finner tjenesten som «passer» problemene den har.
- Press i hverdagen
Sosiale medier, kroppsidealer og ekskludering (særlig på nett), kombinert med skolepress og økonomi, driver stress og utenforskap.
- Hva som hjelper
Venner og trygge voksne på skolen hjelper mest. Ungdom etterlyser et lavterskel mellomtilbud (noen å snakke med uten henvisning, raskt) og flere møteplasser, samt mer synlig skolehelse og bedre informasjon på skolen. Aktiviteter ledet av ungdom og lavterskeltilbud er viktig.

Øke synlighet og gi ungdom bedre forståelse av hjelpetjenester og fritidstilbud som finnes

- Ha rådgivere og miljøarbeidere tilstede som dekker bredt, og gjør ungdom klar over hva de kan hjelpe med.
- Synliggjøre lavterskeltilbud, der hjelpen ikke føles formell.
- Gi informasjon direkte til ungdom i klasserom. For eksempel kan elevråd gi informasjon om tilbud som finnes.
- Bredere tilbud i fritidsaktiviteter og klubber.

Tettere oppfølging av mobbesaker

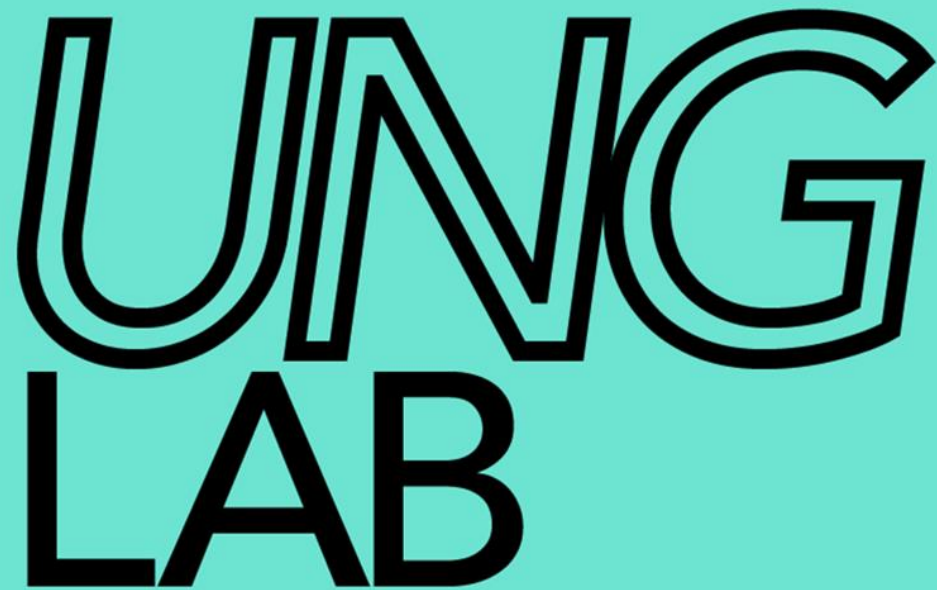
- Gi konsekvenser for mobberen, slik at det ikke eskalerer.
- Lærer må opptre konsekvent og tydelig – slå ned på dårlig oppførsel, slik at det skjer en endring.
- Generelt oppleves lærere på videregående skole som fraværende.

Styrke fellesskap på videregående

- Mangel på fritidsaktiviteter og samlende aktiviteter forsvinner så fort man begynner på videregående. Klassefellesskap trekkes frem som særlig viktig og bør prioriteres.
- Russetiden er en tid mange føler på ekskludering og utenforskap, og derfor foreslås det at man bruker tid på å få russestyret til å være klar over ansvaret de har.
- Vil lønne seg å bruke tid på å styrke klassemiljø. For eksempel ved å bruke «klassens time» og vennegrupper.

UNGLABS ANBEFALINGER

**TUSEN TAKK TIL
UNGLAB CREWET:
AKSEL, ARE, BILAL,
KRISTINA, LUKA, MAX,
MIA LUNA, SIGRID,
SOFIE, SHAIMAA OG
ZUZANNA.
BRA JOBBA!**

The logo for Unglab, featuring the word 'UNG' in a large, stylized, outlined font above the word 'LAB' in a bold, sans-serif font. The text is set against a teal background with a pink L-shaped graphic element at the bottom right.

**UNG
LAB**