**Dig In**

Hvordan ta vare på seg selv som fersk hybelboer?



****

**Manus tilhørende PowerPoint-presentasjon**

**Dig In**

Helse - Hvordan ta vare på seg selv som fersk hybelboer?

**UTGITT AV**  Norske Kvinners Sanitetsforening

**FORFATTER** Camilla Rørtveit

**UTGITT** August 2018

**FINANSIERT AV** Gjensidigestiftelsen

****

****

****

**Utstyrsliste:**

PC eller MAC (til å kjøre PowerPoint-presentasjon)

Projektor (til å vise PowerPoint-presentasjon)

Peker (til å skifte slide eller peke på bilder)

Penn og papir (til aktivitetene)

**Intro:**

Dette heftet er et ressurshefte som er ment å brukes sammen med powerpointen. Eksemplene kan gjerne endres og personliggjøres slik at foreleser får et eget eierforhold til opplegget.

Hensikten og metoden er å få elevene til selv å reflektere rundt det å flytte for seg selv ut ifra deres perspektiv. Og samtidig kanskje få litt informasjon og «korreksjon».

Det er lagt inn en del fet tekst gjennom det hele. Her kommer en forklaring på tankene bak disse:

**Hensikt med sliden:** Utdyper for kursholder hensikten med sliden.

*Tekst i kursiv:* Praktiske tips til kursholder.

**Eks.:** Manus/Eksempel på tekst som kan leses opp av kursholder.

**Diskusjonsoppgave til ungdommene:** Sett av litt tid til samtaler ungdommene imellom slik at de kan reflektere sammen rundt oppgaven. Det er viktig å bruke deres ord og tanker. Da blir det mer aktuelt for dem.

Oppgavene som ungdommene skal gjøre er anbefalt å skrive ned på tavle. Ved å skrive ned forslagene og refleksjonen til ungdommene selv gjennom det hele, kan man til slutt vise fram et produkt som de selv har laget. Det er ofte det de husker best.

**Side 1:**

**Hensikt med sliden:**

Presentere seg selv. Hvilken sanitetsforening kommer du fra/representerer du? Si det som er viktig å formidle og legg gjerne inn et lite humor/tøysete moment. Hvem er man? Hvor kommer man fra? Hvorfor snakker akkurat jeg om dette? Hvor lenge har jeg bodd alene?

**Eks.:** «Hei, jeg heter Camilla. Jeg er helsesøster på en videregående skole i Oslo og jeg er her for å snakke med dere om det å bo alene som ung hybelboer fordi det vet jeg litt om. Jeg har nemlig gjort det selv. Det skal jeg fortelle litt mer om etterpå. Kan nevne at jeg flyttet hjemmefra for 23 år siden (kan være et fiktivt tall), så jeg begynner å få litt erfaring...»

Sliden står på i det man presenterer seg.

*Trykk fram neste slide...*

**Side 2:**

**Hensikt med sliden:**

Å løfte fram det positive med å flytte hjemmefra. Få ungdommene til selv å finne hva de synes er positivt.

**Eks.:** Det er massevis av fordeler med å flytte hjemmefra, finne seg sitt eget og starte med blanke ark… på egenhånd… uten at noen maser på deg hele tiden.

*Dvele litt ved dette før man går videre, la det henge litt...*

**Eks.:** «Men det er verdt å huske på at det er ikke bare rosenrødt hele tiden heller. Her skal vi, aller helst sammen, forsøke å belyse endel av de tingene som kan dukke opp, som det kan være nyttig å tenke over før du gjør alt du kan for å komme unna hjemme. Eller før du flytter fordi du må for å gå på skole. Det er ganske stor forskjell å flytte for seg selv når man er 15 år kontra når man er 20…»

**Eks.:** «Nå har jeg lyst til at dere skal jobbe litt. Hvis dere kan sitte sammen to og to, også vil jeg at dere skal snakke sammen om noen ting. Hva tenker dere om å flytte hjemmefra? Fordeler og ulemper? Hva gruer du dere til? Og hva ser du frem til? Snakk litt om det, også vil jeg at vi skal ta det sammen på tavla etterpå.»

**Diskusjonsoppgave som stilles til ungdommene:**

*La ungdommene snakke sammen to og to i et minutt eller to og ta det høyt og skriv på tavla.*

*Trykk fram neste slide...kun overskriften synes*

**Side 3:**

**Hensikt med sliden:**

Lage det gjenkjennelig å flytte hjemmefra, hente fram en følelse hos ungdommene å skulle flytte hjemmefra.

*Trykk til punkt 1…*

**1:** Her går det an å komme med noen historier om det å invitere folk over når man vil, eller spise ostepop til middag, sovne på sofaen om kvelden etc….

Gjør historien personlig, ikke for lang og ikke for klein og privat:

**Eks:** «Jeg sa i stad at jeg skulle fortelle litt om da jeg flyttet hjemmefra første gang... Jeg husker det veldig godt. Det var kanskje ikke helt å flytte hjemmefra da, for jeg visste jeg kom til å flytte hjem igjen noen måneder senere, men jeg skulle på språkskole i Italia i to måneder. Jeg var 16 år og snakket omtrent ti ord italiensk. Akkurat det gjorde jo at jeg grua meg litt, men samtidig var jeg VELDIG gira! Jeg skulle reise alene, jeg skulle bo i leilighet alene i en middels stor by. Jeg måtte handle mat, lage mat, vaske opp (for jeg hadde ikke oppvaskmaskin viste det seg), vaske klær, re opp senga osv. Alt sammen helt selv... Da jeg sto på flyplassen en torsdag ettermiddag, ferdigpakka, med billetten i hånda og sa hadet til mamma og pappa, gikk det en litt sånn vondgod iling gjennom kroppen min. Jeg brukte ganske lang tid på å komme meg ned til Italia. Satte meg nesten på feil tog. Kom på riktig tog, men nå med en skrekk om at det likevel skulle være feil tog. Folk som snakket til meg på italiensk, og litt irriterte når jeg ikke forsto hva de sa og de måtte snakke engelsk. Strene gate opp og ned for å finne riktig hus og leilighet. Endelig låse seg inn og sliten slenge seg på sofaen med en pose med potetgull og brus. Ahhh...(*trekk pusten og pust ut*).

Det jeg tenkte nå var at de neste månedene var det ingen som kunne fortelle meg hva jeg skulle gjøre, når jeg skulle gjøre det, hvem jeg skulle gjøre det med og hvor jeg skulle. Jeg kunne bestemme helt selv. Om jeg hadde lyst til å sove lenge en dag, kunne jeg gjøre det. Om jeg ikke gadd å vaske en dag så kunne jeg la det være. Om jeg ville spise smågodt og cheeze doodles til middag så kunne jeg gjøre det. Om jeg ikke gadd å kle på meg, eller være sammen med noen, så kunne jeg la det være. Jeg bestemte selv!»

Historien fortelles med innlevelse og entusiasme. Forsøk å engasjere ungdommene. Legg inn «støtteord» for å lete etter gjenkjennelse hos dem.

*Trykk fram til punkt 2..*

**2. Eks:** «... Det jeg kjente på var jo en enorm FRIHET...»

*Legg inn en liten pustepause.*

**Diskusjon med ungdommene:**

*Legg inn muligheter for å komme med tilbakemeldinger på historien du har fortalt.*

**Eks.:** «Hva tenker dere om det jeg fortalte nå? Er det noen som har lyst til å si noe om hvilke tanker dere fikk? Høres det forlokkende ut? Hva ser du mest fram til? Hva er det som blir best ved å flytte hjemmefra?»

*Skriv ned det ungdommene sier på tavla.*

*Trykk til punkt 3.*

*Fortsett så historien fra et ungdoms ståsted, som du har erfart som hjelper.*

**Eks.:** «En ungdom jeg snakket med om å flytte for seg selv gledet seg massevis til å slippe maset til moren hver morgen, mas om å stå opp og om frokost, ikke rekke skolen etc. Det tok noen uker, så var han hjemme på besøk hjemme og stakk innom meg. Han fortalte meg at han hadde det veldig bra på hybel, men noe av det han savnet mest var at foreldrene hans maste på han om å stå opp om morgenen og at det var noen hjemme på ettermiddagen. Ofte er det kanskje ikke de tingene man tenker at skal være vanskelig som er det største problemet. Som regel fikser man fint å rydde og vaske etter seg når det er blitt for rotete og støvete. Men hva med når du sitter alene på hybelen og ikke helt vet hva du skal ta deg til? Du orker ikke og har ikke penger til å finne på noe «ute», og ingen kommer på besøk.».

**Hensikt med sliden:**

Det viktigeste ved denne sliden er å bruke litt tid, dvele litt og kanskje også overdrive det positive ved alle punktene for å få ungdommene selv til å fortelle litt hva de gleder seg til ved å flytte for seg selv. Snakke rundt punktene for å få fram refleksjon rundt påstandene hos ungdommene. Ikke moralisere, men få dem til å reflektere.

*Trykk fram til neste slide...*

**Side 4:**

*Her fortsetter jeg litt i samme stil som forrige slide og forteller en slags historie gjennom alle disse utsagnene. Igjen, få ungdommene til å reflektere.*

**Eks:**

(Punkt om TV) «Hva gjør du når du har prøvd ut hva, når, hvor og med hvem? Og det ikke er så kult lenger?

Du er lei av å spise smågodt og cheez doodles, og se på TV hva gjør du da?

(Punkter om folk) Eller hvis du er lei av å ha folk hjemme hos deg HELE tiden, klarer du å be dem om å gå?

Eller kanskje omvendt, hvis det er lenge siden du har vært sammen med noen, eller hatt folk på besøk, vil du kunne invitere dem uten at det er noe spesielt? Og mer spennende vil de komme? Er det mulig at man kan gå lei?»

*Legg inn litt puste/refleksjonspause...*

**Eks.:** (punkt om penger) «Det koster litt å bo for seg selv. Mye er kanskje dekket med studielån eller stipend, og du får kanskje litt hjelp av foreldrene dine og. Likevel så lever du sannsynligvis på stramt budsjett. Det er da man må gjøre noen prioriteringer. Netflix, HBO nordic og C-more er vel gode investeringer? Og da trenger du jo internett og. Det trenger du jo uansett, og telefon, og TV…. Vil du da ha råd til å være med ut neste helg?»

**Hensikt med sliden:**

Nå har man åpnet for at det kan være noe negativt ved å bo på hybel og. Fortsette å trekke en rød tråd, åpne for dialog og la ungdommene selv reflektere over hvordan det er å bo alene.

**Refleksjon med ungdommene:**

**Eks.:** (punkt om å flytte) «Hva tenker dere her i (sett inn navn på stedet du er) om det å flytte til .... (sett inn navn på en større by man som regel reiser til fra dette stedet)? Kjenner dere noen der? Hva tenker dere kommer til å bli det vanskeligste? Og det letteste?»

*Skriv ned det som blir sagt på tavla.*

**Hensikt med sliden:**

Fint å få fram her at man på et større sted blir én av mange. Det er ikke sikkert at noen kommer til å se på deg eller hilse på deg når du går på gata.

**Eks.:** «Hvis du flytter til et sted der du ikke kjenner noen så krever det litt ekstra av deg. Det viktig å legge litt ekstra innsats i å få seg venner. Alle har behov for å være sosiale. Det kan være vanskelig å få nye venner, kanskje særlig om du kommer fra et lite sted? Det å skaffe seg venner og være sosial er ikke alltid gjort i en fei. Det å være ensom og ikke ha noen å henge med, diskutere og lufte følelser med i nærheten er slitsomt, vanskelig og kan være veldig demotiverende!»

**Eks.:** (punkt om å våkne) «Vi har snakka litt om maset ved å bo hjemme. Det at mamma eller pappa maser på deg for å stå opp, spise frokost, legge deg i tide osv. Når du bor alene, hvordan har du tenkt å sørge for at du kommer deg opp om morgenen?»

*Her kan man ta en kort runde med tips fra ungdommene.*

**Eks.:** (punkt om stress) «Stress... Er det noen som tenker at det kan være stress å bo alene?» Kjapp håndsopprekning «Skal du flytte for deg selv er det nok av ting å stresse over dessverre, selv om det er spennende, gøy og fint. Det kan være lurt å se litt på de tingene som stresser deg i hverdagen. Sett gjerne opp en liste over det som stresser deg nå, og tenk også over de tingene du tenker kan gi deg stress når du skal flytte for deg selv.»

*Trykk fram neste slide...*

**Side 5:**

**Hensikt med sliden:**

Trekke fram og utdype noen av disse punktene – veldig viktig å **alderstilpasse og stedstilpasse!** Stor forskjell på det å flytte for seg selv som 15 åring og 20 åring! Det er også forskjell på å flytte fra lite sted til by osv. På ferdig presentasjon er det viktig å ta vekk noe og lage det **alderstilpasset og stedstilpasset**, snakke mer om noe, der man tenker det treffer mest. De punktene som trekkes fram må utdypes og snakkes litt om. Få gjerne noen umiddelbare tanker fra ungdommene selv. Refleksjonen de gjør selv er den viktigste.

På punktet **Det å spise sunt er ikke alltid så lett** og **Økonomiske utfordringer** kan dere nevne at her gir Dig In-kurset gode tips.

**Eks.:** «Her har jeg listet opp noen av de tingene jeg har erfart selv, og ungdom jeg har snakket med har formidlet til meg at kan være utfordrende. Hva tenker dere om hjemlengsel? Tror du at du vil ha hjemlengsel når du flytter hjemmefra? Hva gjør du da?» Om å gjøre å ikke gjøre det for dystert og! Fokuser på gode tiltak til hvert punkt.

*List opp på tavla noen gode tiltak de selv kommer på til hvert punkt. Ros dem for gode tiltak!*

*Trykk fram til neste slide...*

**Side 6:**

**Eks.:** «Nå har vi fått opp noen gode tiltak. Det er bra! Dere er gode! Nå har jeg lyst til å fortsette med det. Dette er en slags smørbrødliste over gode tips og råd som jeg har satt sammen. Jeg vil gjerne fortsette å ha litt dialog og tilbakemeldinger fra dere på hva dere tenker om disse og!»

*Trykk fram neste punkt.*

**Eks.:** «Det er masse du kan gjøre FØR du flytter! Hør med folk om deres erfaringer med stedet. Er det steder der det er bedre å bo enn andre fordi det er nært til skolen, kollektivtransport, treningssenter, butikk, sentrum el. Kanskje kan du ta med deg noen i familien og besøke stedet for å få litt oversikt før du flytter?»

*Legg inn en liten pause.*

«Noen av dere skal kanskje bo i kollektiv, mens andre skal bo alene. Mange vil bo med andre for at det ikke skal bli så ensomt på fritiden, mens andre trives best med å bo alene. Kanskje ønsker du aller helst å bo helt alene og har behov for ro rundt deg? Det kan likevel bli veldig ensomt og veldig stille helt alene. Kanskje er det lurt å leie seg inn på et sted der du deler for eksempel kjøkken med andre, så kan du kanskje spise med noen, men likevel trekke deg tilbake når du ønsker?

Skal du bo alene eller i kollektiv? Hvor mange skal dere være i kollektivet? Få på plass gode regler i bofellesskapet tidlig. Når du har funnet et sted å bo sørg for å oppføre deg. Vær selvstendig, følg husreglene og pass på at de rundt deg gjør det samme. Ta ansvar.

Pass på at det formelle på forhånd er i orden. Ikke inngå et leieforhold uten kontrakt. Dersom du skal betale depositum skal dette betales inn til en egen konto. Denne kontoen kan ingen ta penger utfra, uten at den andre samtykker.

Dersom det går dårlig mellom deg og de andre der du bor, prøv å mekle situasjonen.»

*Trykk fram til neste punkt.*

**Eks.:** «Lær mest mulig før du flytter hjemmefra. Ta med deg gode rutiner, og de enkle og gode matoppskriftene du lærer fra Dig In, hvordan vaskemaskinen funker og hvilke rengjøringsprodukter som skal brukes hvor.

-Rutiner er bra og nyttig for å trives. Det tar litt tid å få rutine på ting. Men ta med deg det du har av rutiner hjemmefra.

- Husk å ha gode rutiner og et godt miljø der du bor. Da får du mest ut av fritida, kan slappe godt av og møte opp uthvilt mandagsmorgen.

- Det å lære seg å skylle av, vri opp og henge opp kluten sin så den ikke lukter surt for eksempel…. Eller å vaske før hjemmet blir fullt av hybelkaniner.»

*Trykk fram til neste punkt.*

**Eks.:** «Gjør hybelen din hjemmekoselig! Dette er et sted du kommer til å bo en stund. Det er viktig at du trives der.»

*Trykk fram til neste punkt.*

Eks.: «Her står det: Øv deg på å trives i eget selskap. Det høres kanskje rart ut, men det er utrolig viktig når man bor alene at man trives i sitt eget selskap. Hvis du synes det er vanskelig å være alene og blir ensom, så er det kanskje bedre å forsøke å bo i kollektiv, eller hjemme hos noen? Eller så er det som sagt mulig og verdt å prøve å øve seg på å trives i eget selskap.»

*Trykk fram til neste slide...*

**Side 7:**

**Eks.:** «Vi fortsetter litt til med gode tips. Er det nyttig så langt?»

Sjekk at du fortsatt har med deg ungdommene og bekreft det...

«Finn ut av om det er steder der det samles mange ungdom/studenter. Eller om det kan være andre flater der du kan treffe andre i samme situasjon som deg selv.»

*Trykk fram neste punkt.*

**Eks.:** «Finn aktiviteter og ting å gjøre der du møter likesinnede på samme alder.»

*Trykk fram neste punkt.*

**Eks.:** «Ikke sitt og vent på at folk skal komme til deg. By på deg selv. Mest sannsynlig er folk akkurat som deg. Litt usikre og redde for avvisning. Da er det lurt å svelge den skrekken og heller prøve og feile litt. Hvis du er utadvendt og oppsøker folk er sjansene dine for å stifte nye bekjentskaper veldig mye større enn om du venter på at de skal komme til deg. Sannsynligvis blir også den eller de du går bort til veldig takknemlige da de ikke har turt å gå bort til noen.»

*Trykk fram neste punkt.*

**Eks.:** «Skoler som ofte tar inn elever som bor alene er som regel gode på å stelle i stand sosiale arrangementer, møt opp på disse. Bruk også de offentlige tilbud som er tilgjengelige. Skolene har miljøtjenesten, kommunen har et boligkontor.»

*Trykk fram neste punkt.*

**Eks.:** «Og sist men ikke minst: Hjemlengselen vil melde seg. Det er lov å ringe hjem, men forsøk å la være å ringe hjem så ofte. Spesielt i begynnelsen. Da er ofte savnet størst og det er lettest å gi opp.»

*Trykk fram til neste slide...*

**Side 8:**

**Eks.:** «Nå har vi snakka litt om tips for hva man kan gjøre for å bedre tilværelsen som ung hybelboer. Nå tenkte jeg at jeg skulle komme med noen gode tips til hva man kan gjøre som ikke koster så mye penger, eller kanskje til og med kan gi penger. Gå tur! Gjerne med en venn. Man får mosjon og frisk luft, og når man bruker kroppen på den måten sover man bedre. Og man blir kjent i nærmiljøet sitt. Gull!! Går man tur sammen med noen får man gjerne en god samtale. Kanskje snakker dere fag, kjærlighet, oppskrifter, planer, ønsker eller bare tøys og tull. Man får uansett renset og sortert hodet, og man får input fra en annen stemme enn sin egen. Det er viktig det!

Engasjer deg i det sosiale studentlivet. På videregående kan det være lurt å bli med i ulike grupper som finnes på skolen du går på for eksempel revy, kunstgruppe, idrettslag, kor el. Er du student er det ofte enda flere tilbud med foreninger og lag. Be om hjelp på skolen du går på om du synes det er vanskelig å få oversikt over tilbudene. Lag en matkarusellgruppe. Det er enkelt og morsomt. Det går ut på at dere går sammen 3-5 stykker (valgfritt) og inviterer hverandre hjem og lager mat sammen. Dere bytter på annenhver gang hos hvem dere er å lager mat. Dette er en kjempefin mulighet til å bruke det dere har lært på Dig In og sammen kan dere inspirere hverandre til å lage helt nye retter. Dessuten er det en fin måte å bli kjent med andre på.

Få deg en deltidsjobb! – Jobb er en super anledning til å få seg litt ekstra inntekt, som alltid kommer godt med. Jobb er også en VELDIG god arena for å få seg venner/miljø. Hva tenker dere? Har dere andre forslag til hva man kan gjøre? Kanskje har du drevet med idrett der du bor nå? Er det noe du kan fortsette med?»

Nå har det kanskje vært mye «foredragspreg» på slidene, og det er viktig å få ungdommene til å tenke litt selv igjen. Trekk dem med inn i samtalen igjen og be om innspill. Be om forslag fra ungdommene selv – fint å få ungdommene til å reflektere selv over hva de tenker kan være vanskelig og hva som kan være tiltak. Skriv ned forslagene på tavla.

*Trykk fram til neste slide..*

**Side 9:**

**Eks.:** «Så noen praktiske tips... Å melde flytting kan være særlig viktig bla. ifht. Studielån!

Få tak i en fastlege i nærheten av der du bor og studerer nå. Det kan jo hende du trenger å gå til legen. Og hvem vet hvor lenge du blir boende….?

Det er bedre å be om hjelp og snakke med noen om det du opplever som vanskelig en gang for mye enn en gang for lite….

Dersom tilværelsen langt hjemmefra skulle gå helt over styr, bør du reise hjem. Det er ikke alltid like greit å bo langt hjemmefra i en fremmed by. Og det er IKKE for sent, du kan alltids begynne igjen neste år!

*Trykk fram til neste slide...*

**Side 10:**

**Eks.:** «Når man skal flytte for seg selv er det mye som skal ordnes. Mye får du kanskje hjelp til, mens andre ting er du nødt til å gjøre selv. Her er en oversikt over praktiske ting som må gjøres når man bor alene.»

*Trykk fram til neste slide...*

**Side 11:**

**Eks.:** «Når man er borte hjemmefra så kan det være godt å ha noen voksenpersoner å snakke med av og til og. Her er en liste over noen... Har dere andre forslag? Husk at på helsestasjon for ungdom er det som regel helsesøster, lege og noen ganger psykolog! Og det er gratis!»

**Side 12:**

Noen nyttige linker til nettsteder der ungdom kan få informasjon om det å flytte for seg selv. Om du vet om andre nettsteder kan du lime inn linkene her.

**Side 13: Takk for oppmerksomheten!**