

«Det er forskjell på hva du går glipp av på et år når du er 16 og når du er 45»

August 2021

Rapport fra Barneombudets
ekspertgruppe om koronapandemien



Barneombudets forord

Som barneombud er jeg svært glad for denne rapporten hvor ungdom selv forteller om sine tanker og opplevelser under koronapandemien.

Gjennom hele koronapandemien har jeg vært opptatt av at barn og unges rettigheter etter Grunnloven og FNs barnekonvensjon skal oppfylles og at barn og unge skal bære en minst mulig byrde. Det har vært viktig for meg at tiltakene fra sentrale og lokale myndigheter ikke må medføre et større inngrep i barn og unges rettigheter enn det som er forholdsmessig og nødvendig. Det har bekymret meg at konsekvenser for barn og unge ofte ikke har vært vurdert før tiltak har blitt iverksatt. Underveis i pandemien burde barn og unge fått komme med sine erfaringer og synspunkter og vært en del av beslutningsgrunnlaget.

Barn og unges har hatt store begrensninger i sitt liv siden mars 2020. Hjemmeskole ble fort den nye skolehverdagen for mange elever i både grunnskole og videregående skole. Det sosiale fellesskapet har blitt begrenset med færre private kontakter og mindre kohorter i barnehager og skoler.

Tilgangen til fritidsaktiviteter forsvant til tider helt, og har variert for barn og unge i ulike kommuner. Det gjelder også tilgangen til helsesykepleiere eller annen helsehjelp barn og unge har behov for.

De fleste barn og unge har gjort som myndighetene har bestemt. De har tatt et stort ansvar og gjort sitt beste for å ikke bli utsatt for smitte selv eller utsette andre for smitte. Dette har kostet mye for mange barn. Barn og unge forteller i rapporten om positive opplevelser un-



Foto: Alexandra Gjerlaugsen/Bleke&Yang

der koronatiden, men de forteller også om bekymringer for sine nærmeste, for seg selv og fremtiden, om ensomhet, helsemessige utfordringer og om læringstap.

Under koronapandemien har barn og unges synspunkter på det å leve med restriksjonene manglet. Derfor opprettet jeg våren 2021 en ekspertgruppe bestående av ungdom i alderen 14 til 19 år. Gruppen har gjennom flere digitale møter delt sine erfaringer og diskutert seg frem til en rekke anbefalinger til myndighetene på områdene skole, helse, sosialt liv og medvirkning.

Jeg vil gi en stor takk til ungdommene i ekspertgruppen, en takk for mange nedlagte arbeidstimer og for at dere selv har skrevet denne rapporten. Dette kan dere være stolte av.

Rapporten er nyttig å lese for alle som jobber med barn og unge. De tydelige anbefalingene vil jeg ta med meg i mitt arbeid videre. Tusen takk.

Inga Bejer Engh

De fleste barn og unge har gjort som myndighetene har bestemt. De har tatt et stort ansvar og gjort sitt beste for å ikke bli utsatt for smitte selv eller utsette andre for smitte.



Innholdsfortegnelse

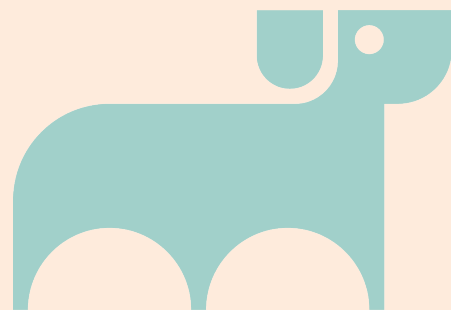
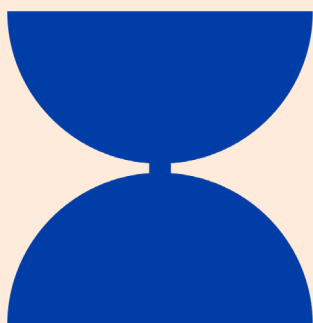
- 2 Barneombudets forord
- 6 Ekspertgruppens innledning
- 8 Har det vært noe positivt med pandemien?

- 9 Utdanning**
- 9 Rettighetene våre har blitt brutt
- 10 Store deler av hverdagen har foregått digitalt
- 11 Undervisningsmetodene er ikke tilpasset hjemmeskole
- 11 Det har vært mye uforutsigbarhet – «rødt nivå annenhver dag»
- 13 Mange har mistet motivasjonen til å prestere faglig og opplever mer press
- 14 Mangel på muligheter til medvirkning og tilbakemelding for elever
- 15 Utfordrende når vi kommer tilbake – det kan være vanskelig å omstille seg

- 18 Helse**
- 18 Fysisk helse – koronatiltakene har påvirket mange ungdoms fysiske helse negativt
- 19 Psykisk helse – koronapandemien har påvirket mange ungdoms psykiske helse negativt
- 21 Medvirkning – ungdom har ikke blitt spurt om hvordan koronapandemien har påvirket vår psykiske helse

- 23 Det sosiale livet og koronapandemien**
- 23 Ungdom har hatt mange sosiale begrensninger i fritiden
- 24 Manglende sosial kontakt

| | |
|-----------|--|
| 25 | Mange begrensninger i fritidsaktiviteter for barn og ungdom |
| 26 | Medvirkning |
| 26 | Ungdom har ikke blitt involvert i tiltak om Covid-19 og smittevern og vi har fått for lite informasjon |
| 28 | Koronatiltakene har gjort det vanskelig for ungdom å engasjere seg og har påvirket engasjement i samfunnet |
| 28 | Vanskeligere for ungdomsråd å medvirke |
| 30 | Oversikt over alle anbefalingene etter tema |



Ekspertgruppens innledning

Denne rapporten handler om hvordan koronapandemien har påvirket våre liv. For oss ungdommer er livet fullt av viktige hendelser og et år er lang tid. Mange av oss har gått glipp av mye. Vi mener det er forskjell på hvordan pandemien har vært for voksne og for ungdom.

Ungdom er eksperter på å være ungdom og det gjelder også under en pandemi. Å høre hva barn og unge mener er viktig for å oppfylle vår rett til å medvirke etter barnekonvensjonen artikkel 12. Det er vi som er nærmest til å vite noe om hvordan koronapandemien har påvirket våre liv. Vår stemme er derfor viktig når myndighetene og andre skal utarbeide politikk eller andre type tiltak for fremtiden. Vi mener at staten og kommunene må bli bedre på å snakke med ungdom når de skal beslutte tiltak fremover.

Denne rapporten er laget av oss i Barneombudets ekspertgruppe om koronapandemien. I rapporten deler vi våre erfaringer og gir råd og anbefalinger for tiden fremover og eventuelle nye kriser.

Barneombudet ba oss særlig om råd knyttet til utdanning og helse, og eventuelt andre tema vi var opptatt av. Vi har valgt å løfte frem fire tema hvor pandemien særlig har hatt betydning. Disse er utdanning, helse, det sosiale livet og barn og unges medvirkning. Disse områdene kan ses hver for seg, men de påvirker også hverandre sterkt. Manglende involvering av unge går som en rød tråd gjennom alle temaene.

Det er ingen tvil om at pandemien har påvirket skolehverdagen vår. Et stikkord for skolehverdagen under pandemien er at det har vært store forskjeller – på så mange måter. Perioder med hjemmeskole har påvirket hva vi har lært faglig, hvordan vi hatt det sosialt og har hatt betydning for vår psykiske helse. De stadige skiftene mel-

«Vi har valgt å løfte frem fire tema hvor pandemien særlig har hatt betydning. Disse er utdanning, helse, det sosiale livet og barn og unges medvirkning.»

lom gult og rødt nivå, full eller delvis hjemmeskole, har vært preget av uforutsigbarhet. Dette har tatt bort struktur i hverdagen, og for mange har det hatt betydning for motivasjonen vår. Vi har alle opplevd store forskjeller i den digitale opplæringen og oppfølgingen de ulike lærerne har gitt oss. Vi mener det bør prioriteres tiltak rettet mot det sosiale på skolen, og mot det vi ikke har lært slik vi skulle under pandemien.

Myndighetenes tiltak har også påvirket helsa vår. Vi etterlyser tiltak rettet mot både den fysiske og psykiske helsa vår, inkludert bedre tilgang til helsetjenester.

Vi er også bekymret for hvordan tiltakene har påvirket ungdommers sosiale liv. De fleste fritidsaktiviteter har vært stengt. Vi har hatt sterke begrensninger på kontakt med andre, og mener at ungdoms sosiale liv må prioriteres fremover.

Det siste temaet vi tar opp er ungdoms rett til medvirkning. Vår erfaring er at ungdom i liten grad har blitt spurt om hvordan vi har hatt det og hva vi mener om tiltakene som settes inn. Vi har opplevd at elevråd, ungdomsråd og andre orga-

«Vi er bekymret for hvordan tiltakene har påvirket ungdommers sosiale liv.»

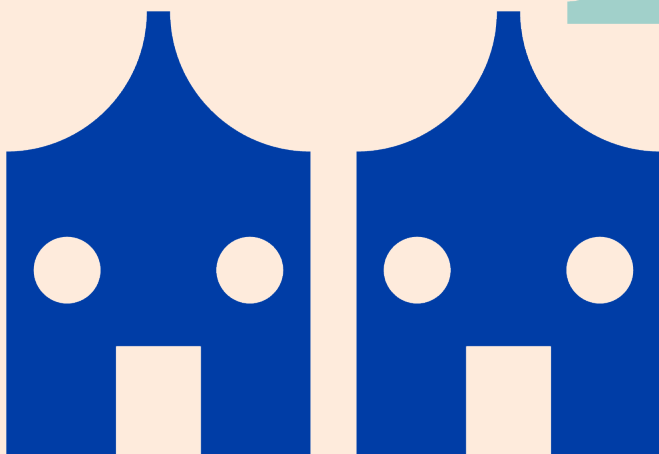
nisasjoner hvor ungdom kan medvirke har hatt det vanskeligere under pandemien. Det meste har måttet skje digitalt. Dette har gjort det vanskelig å få ungdom til å engasjere seg. Vi mener at det er behov for tiltak for å stryke ungdoms medvirkning fremover.

Vi i ekspertgruppen er 15 ungdommer fra ulike deler av landet i alderen 14–19 år. I løpet av våren 2021 har vi hatt seks møter. Vi har jobbet både i grupper og individuelt. Vi har vært opp-tatt av å trekke frem hvilke utfordringer vi mener ungdom har opplevd, og å gi forslag til hva myn-

dighetene bør gjøre. Rapporten bygger på våre erfaringer og vi representerer kun oss selv. Alle forslag og synspunkter i rapporten er våre. Vi har fått hjelp fra de ansatte hos Barneombudet til å lage rapporten, men vi har skrevet det meste av rapporten selv.

Vi håper at myndighetene vil ta med seg våre anbefalinger og foreslå tiltak. De kan være aktuelle i arbeidet etter pandemien, men også ved en annen fremtidig krisesituasjon.

12. august 2021



Har det vært noe positivt med pandemien?

Alle ungdommene har opplevd at pandemien har skapt mange utfordringer for dem. Før vi skulle se på de mange utfordringene, ønsket vi å finne ut av om noe positivt har kommet ut av situasjonen. Også her kan det være noen gode erfaringer å ta med seg.

En annerledes skolehverdag har gitt oss mulighet til å ta hensyn til andre behov vi har. Det flest kommenterte på, var mer søvn. En fleksibel skolehverdag og lite sosialt liv har gjort at mange har sovet mer enn før. Dessuten har en friere skolehverdag fungert som en øvelse på selvdisciplin og strukturering av hverdagen.

Det kom også frem at mer tid har vært et gjennomgående tema i flere av de positive aspektene ved pandemien; tid til å prioritere, tid til seg selv og tid til hverandre. Med mindre stress

og press, og muligheten til å bli bedre kjent med seg selv, har det vært mulig å ha mer oppmerksomhet på egen psykisk helse. Da blant annet ved å velge hva man ønsker å prioritere i hverdagen. Eksempelvis å kunne tilbringe mer tid med familie og kjæledyr, eller utforske ulike aktiviteter som trening og yoga. Dette gir et bilde på hvordan pandemien har gjort at flere av oss har blitt mer takknemlige og setter mer pris på «de små tingene i livet».

Det meste av det positive har for mange av oss også hatt en negativ side. Mer tid til å sove har for andre betydd forstyrret søvn og lite søvn om natten. Mye alenetid har blitt opplevd som ensomhet. Mindre stress har betydd rastløsheit og at en kjeder seg. Vi har opplevd dette forskjellig!



Ekspertgruppen har brukt ulike digitale verktøy for å jobbe frem denne rapporten.

Her er en ordsky over positive ting med pandemien.

Utdanning

Å gå på skolen i koronapandemien har vært vanskelig for mange barn og unge. Mye smitte og rødt nivå har rammet ulikt på forskjellige skoler og kommuner. Det har oppstått store forskjeller i kvaliteten på undervisningen og hva vi sitter igjen med etter et skoleår. Noen av oss har tilbragt mesteparten av skoleåret i senga. Rødt nivå og skoleuker med annenhver dag på skolen har ødelagt søvnmønsteret til mange elever. Ungdom har i stor grad mistet sin viktigste sosiale arena.

Denne delen av rapporten tar for seg utfordringene som har oppstått for barn og unge i skolehverdagen under koronapandemien, hva som kunne vært gjort annerledes og våre anbefalinger når det kommer til gjenåpning og videre pandemihåndtering.

Rettighetene våre har blitt brutt

Når en pandemi gjør at vi iverksetter frihetsbegrensende tiltak, er det en naturlig konsekvens at rettigheter vil bli brutt. Rettighetene barn og unge har etter norsk lov og FNs barnekonvensjon har det siste året ofte vært satt til side for smittevern.

Vi mener at det er et problem at staten ikke har gjort barnerettighetsvurderinger før det ble bestemt tiltak. En barnerettighetsvurdering handler om at myndighetene må vurdere hvilke konsekvenser tiltakene deres vil ha for våre rettigheter. Her er barn og unges medvirkning viktig.

Den digitale hjemmeskolen har ført til enorme forskjeller i opplæringen i landet. Mange av timene vi som elever har hatt krav på har gått tapt, spesielt i fag som har vært vanskelige å gjennomføre i en pandemi. For å unngå store ulikheter i undervisningen og mellom skoler under pandemien mener vi det er viktig at studie-

forberedende og yrkesfaglige linjer i videregående opplæring opplever like lettelser på hvert trinn. Nå har det vært en del forskjeller som burde vært unngått.

De mest sårbare elevene har i mange tilfeller ikke fått den oppfølgingen de har krav på. Mange elever har for eksempel ikke fått den spesialundervisningen eller den tilpassede opplæringen de har rett til eller trenger. Dette er problematisk og gjør at mange allerede sårbare elever får et enda dårligere utgangspunkt enn sine medelever.

Mange av oss har opplevd at skolene mellom hver nedstenging har hatt en "overgangsfase" hvor ingen elever er til stede på skolen, selv ikke dem som regnes som "sårbare". Dette mener vi er svært uheldig. Skolene bør ha utarbeidet planer for hvordan de raskt skal sikre at "sårbare" elever får fysisk undervisning på skolen.

Mange elever har vært plassert i et læringsmiljø som de opplever at det så å si er umulig å lære i. Det har også hatt konsekvenser for vår rett til utdanning.

Anbefaling:

Staten, fylkeskommunene og kommunene må sørge for at våre rettigheter blir oppfylt og at vi får ta igjen det vi har tapt.

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

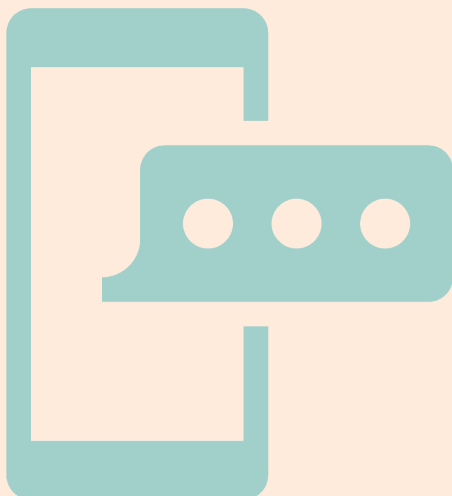
- Staten må stille krav om at det blir gjort barnerettighetsvurderinger før tiltak som berører barn og unge settes inn.
- Sørge for at elevene får timene de har krav på i fremtiden og at skolene har verktøy til å ha oversikt over dette.

- Det må tas en gjennomgang av elever med rett til spesialundervisning: hvor mye trenger de? De må få den opplæringen de trenger i etterkant av det de ikke har fått.
- Lærere må ha mer kontakt med hver enkelt elev for å kunne vite om noen har falt utenfor.
- Passe på at elever som ikke har mulighet til å konsentrere seg hjemme får et eget tilbud på skolen, selv under full nedstenging.
- Passe på at elever som har rett til spesialundervisning får oppfølging og tilpasset opplæring hjemme når det er rødt nivå.
- Kamera på i digital undervisning må være frivillig av respekt for personvern og den enkeltes psykisk helse.

Store deler av hverdagen har foregått digitalt

Begrensningene til myndighetene har gjort at det har blitt mindre sosial omgang for ungdom under pandemien. Mye av hverdagen vår har foregått digitalt.


I starten av pandemien foregikk all undervisning digitalt. Siden har det vært varierende for mange elever hvor mye tilstedeværelse på skolen vi har hatt. En utfordring for mange av oss har vært å skille skole og fritid. Når skoledagen



foregår hjemme, forsvinner skillet mellom skoledagen og fritiden. Dette har også ført til en annen stor utfordring, at vi mister strukturen på hverdagene. Når all undervisning foregår hjemme, blir det vanskelig å strukturere dagene.

Vi mener tapet av det sosiale livet på skolen under hjemmeskole har vært en veldig stor utfordring. En viktig del av skolehverdagen er omgangen med venner og klassekamerater, men under hjemmeskole har dette nærmest vært helt fraværende for mange av oss. I mange klasser får man ikke engang sett klassekameratene sine, om de har kameraet sitt slått av i timene. Vi har gått glipp av det sosiale fellesskapet i pauser og i timer, og det blir vanskelig for en hel klasse å kommunisere med hverandre gjennom en skjerm. Dette har både gått ut over vårt sosiale liv og det faglige utbyttet av undervisningen. Det oppleves for mange av oss som et stort tap å miste en så stor del av det sosiale livet som ungdom.

Anbefaling:

 Fylkeskommunene, kommunene og skolene må sørge for at mest mulig av opplæringen er fysisk og at ungdom får mulighet til å møtes

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- I større grad åpne opp for at unge i samme kohort kan møtes utenom skoletid.
- Prioritere å holde skolen åpen og så tilgjengelig som mulig.
- Enkeltelever må få god oppfølging av hvordan den digitale skolehverdagen går. Dette gjelder spesielt i perioder hvor læringsansvaret først og fremst ligger hos elevene selv fordi opplæringen skjer hjemme.
- Skolen og skolehelsetjenesten må følge med på, og følge opp, de elevene som ikke takler den digitale hverdagen like godt.

«Vi mener at undervisningen vår har blitt betraktelig dårligere under koronapandemien.»

Undervisningsmetodene er ikke tilpasset hjemmeskole


Vi i ekspertgruppen mener at undervisningen vår har blitt betraktelig dårligere under koronapandemien. Dette handler både om hvor bra undervisningen har vært og hvor mye undervisning vi har fått. Det har generelt sett vært mye hjemmeskole, noe som har ført til at vi elever har fått mye mindre undervisning. I tillegg til lite undervisning har den undervisningen vi har fått vært dårligere og stort sett bare teoretisk. Læringsmetodene som har blitt brukt fysisk på skolen fungerer mye dårligere digitalt og det blir derfor mye vanskeligere å faktisk lære seg stoffet.

Skolene har ikke hatt god nok planlegging med tanke på mengden av skolearbeid for elevene. Konsekvensen av dette har vært at det mange ganger har blitt enten alt for mye arbeid eller ingenting. Når det blir alt for mye skolearbeid hjemme, er det vanskelig å skille mellom skole og fritid. Mange har derfor blitt sittende nesten hele dagen med skolearbeid for å bli ferdig. De gangene det ikke har vært noe arbeid eller undervisning har det fortsatt vært forventninger og krav om å gjøre det bra på vurderinger, dette til tross for at vi ikke har lært oss stoffet.

Selv om vi elever har fått mye mindre og dårligere undervisning, har det fortsatt vært like mange vurderinger og disse har det vært forventet at vi presterer bra på. Det har vært svært tøft å måtte lære seg store deler av stoffet vi skal igjennom på egen hånd. Dette har kanskje vært ekstra tøft for elever på videregående, grunnet

tyngre stoff og mer ansvar for egen læring. De elevene som ikke har klart å lære seg stoffet på egen hånd har fått store hull i kunnskapen og slitt mye med de faglige vurderingene.

Anbefaling:

 Kunnskapsdepartementet og skolene må ha tiltak både under og etter pandemien for at kunnskapsgapet blant elever, som følge av pandemien, blir mindre

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Tilpasse undervisningen mer til hver elev under og etter pandemien.
- Gi elever muligheten til å påvirke undervisningsmetodene.
- Legge til rette for mer kreativ og praktisk undervisning.
- Lærerne må få mer kompetanse om «kreative» arbeidsmåter digitalt.
- Bevilge midler til forskning knyttet til digital undervisning for å vite mer om hva som fungerer.
- Ta hensyn til redusert læringskapasitet i vurderingssituasjoner.
- De praktisk-estiske fagene må prioriteres i etterkant. Mye av undervisningen på for eksempel musikk, dans og drama og idrettsfag har det vært vanskelig å gjennomføre under hjemmeskolen.

Det har vært mye uforutsigbarhet – «rødt nivå annenhver dag»

Det siste året har det vært mye usikkerhet for ungdommer, som også gjort seg gjeldende i vår skolehverdag. Vi har opplevd at skolene har "hoppet" opp og ned på ulike tiltaksnivå, noe som skaper stor uforutsigbarhet i vår hverdag. Beskjeder om endringer i tiltaksnivå har ofte kommet veldig brått på, noe som gjør at vi må omstille oss raskt, ettersom det er stor forskjell på eksempelvis gult- og rødt nivå. Disse brå om-

veltningene i hverdagen oppleves svært belastende for oss ungdom.

Noe annet mange av oss har opplevd som vanskelig, er mengden vurderinger som har hopt seg opp til når vi har kommet tilbake til et tiltaksnivå med mer fysisk tilstedeværelse. Mange av oss har opplevd at det har samlet seg opp en haug med prøver vi ikke har kunne gjennomføre hjemme, og at det dermed blir et "prøvemaraton" når skolen har gått ned på gult nivå.

Vi mener at det beste hadde vært fysisk tilstedeværelse på skolen, så langt det er mulig. Mange opplever det som svært belastende med hjemmeskole, både faglig og sosialt. Vi mener derfor at hjemmeskole kun må brukes i helt prekære situasjoner.

Et annet problem er at vi ikke har fått all informasjonen vi trenger. Det er viktig at skolene informerer elevene så tydelig og tidlig som mulig når man endrer tiltaksnivå. På denne måten sørger man for at elevene har mer tid på å forberede seg på en omveltning av vår skolehverdag.

En annen problemstilling mange har opplevd, er at rødt tiltaksnivå brukes med forebyggende hensikt. Dette er imot veilederen fra myndighetene, men mange har likevel opplevd at dette er tilfelle på deres skole. Vi oppfordrer til å begrense bruken av rødt nivå så mye som mulig, da dette er svært belastende for oss elever.


Vi mener det er uheldig at mange skoler etter gjentatte nedstenginger enda ikke har et

«Mange opplever det som svært belastende med hjemmeskole, både faglig og sosialt. Vi mener derfor at hjemmeskole kun må brukes i helt prekære situasjoner.»

godt nok system for å sikre at "overgangsfasen" blir så kort som mulig.

Vi mener også at regjeringen i større grad burde prioritere å vaksinere barn, unge og lærere først, slik at man kan forhindre smitte på skolen. På den måten kunne man skånet barn og unge fra skolestenging. Myndighetene har jo tross alt hatt en strategi hvor man setter barn og unge først. Dermed mener vi at det ville vært fordelaktig om vi var vaksinert, selvfølgelig i etterkant av eldre og risikogrupper. Videre bør tilbudet om massetesting på skoler utvides, for å skape en større grad av trygghet i hverdagen.

Anbefaling:

 Fylkeskommunene og kommunene må gi oss bedre forutsigbarhet og mer systematisk oppfølging når skolehverdagen vår endres på grunn av smittesituasjonen

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Gjøre alt for at skolene skal holdes åpne med fysisk tilstedeværelse.
- Informere tydelig og så tidlig som mulig om endringer av tiltaksnivå.
- Være åpne med elever om lettelser og når vi kan forvente dem.
- Ikke bruke rødt nivå som forebyggende tiltak.
- Sørge for at sårbare elever får komme raskt på skolen. Skolene må ha en plan for å unngå at det må være en «overgangsfase» for hver nedstenging.
- Vaksinere og teste elever og ansatte sånn at de ikke blir syke og kan være på skolen.
- Jobbe for at alle elever skal ha tilgang til massetesting.



Mange har mistet motivasjonen til å prestere faglig og opplever mer press

Strengt smitteverntiltak har ført til at skolene har vært på rødt nivå og at mye av undervisningen vår har foregått hjemme. Skolearbeidet har blitt vanskeligere og mer krevende på hjemmeskole med rødt nivå, noe som har gjort det vanskelig for oss som elever å prestere slik vi ønsker faglig. Dette har også gått ut over motivasjonen vår. Når kvaliteten på undervisningen varierer, blir det vanskeligere å sikre gode vurderinger og å kunne gå ut av skolen med karakterer en kjenner seg igjen i.

Skolen spiller en stor rolle i å sikre den psykiske helsa til oss ungdommer. Vi mener at for stor oppmerksomhet på det faglige, etter en så belastende periode, kan skape mye press på skolen. Når skolen åpner opp igjen er det viktig at skolen har søkelys på å gi oss unge noe å glede seg til. Skolene bør prioritere enkle tiltak som å arrangere aktivitetsuker for å glede og motive-

re elevene og prioritere vår psykiske helse fremfor vurderinger.

Anbefaling:



Skolen må prioritere tiltak for å øke motivasjonen vår og redusere presset som påvirker vår psykiske helse

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Ha tiltak for å motivere elever så vi har noe å glede oss til, som f.eks. å arrangere aktivitetsuker.
- Prioritere psykisk helse fremfor vurderinger.
- Ikke ha flere vurderinger enn det som er nødvendig i fag som ikke er avgangsfag.
- Ved gjenåpning, gi hjelpetilbud til elever som har havnet langt bak.
- Ha en forberedt og styrket skolehelsetjeneste.



Mangel på muligheter for medvirkning og tilbakemelding for elever


Rødt nivå, og de generelle endringene i skolehverdagen vår, har brakt med seg økte utfordringer for elevmedvirkning. Utfordringene er knyttet både til den enkelte elevs mulighet til påvirkning og til arbeid i elevråd.

Vi har opplevd at lærere og skoler ikke tar våre meninger om tiltak knyttet til smittevern og undervisningen under pandemien på alvor, for eksempel ved utarbeidelse av timeplaner og ved gjennomføring av undervisning. Dette, sammen med mangelen på plattformer til å uttrykke meninger om tiltak, gir et generelt bilde av hvordan elevmedvirkning har blitt mer krevende. Med mangel på samarbeid mellom elevrådet og skolen, og videreformidling av informasjon fra elevrådsrepresentanter til klassene sine, har

elevdemokratiets rolle og medvirkningskraft blitt betydelig svekket under koronapandemien.

Vi mener at det må settes inn tiltak slik at elever generelt får mulighet til å bli hørt i tiden fremover. Elevene må føle seg mer involvert i utarbeidelsen av videre tiltak og planer knyttet til Covid-19 på skolen.

Anbefaling:

 Skolen må gi ungdom bedre mulighet til å medvirke og gi tilbakemelding om hvordan koronapandemien påvirker skolehverdagen vår

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

→ Staten bør prioritere lokale tiltak i istedenfor nasjonale tiltak, ettersom det har vært store variasjoner over hele landet i undervisningen.

- Skolene må prioritere tiltak for at alle elever får mulighet til å bli hørt og bruke sin stemme til å gi innspill og tilbakemelding på tiltak.
- Myndighetene må legge press på skolene til å lytte til elevene i utarbeidelsen av tiltak og planer knyttet til Covid på skolen.
- Skolene må sørge for aktiv tilbakemelding fra elevene ved bruk av spørreundersøkelser som de må bruke senere.
- Skolene må legge ut viktig informasjon på en felles plattform hvor alle elever har tilgang, for å sikre at elev-ers innspill og tilbakemeldinger tas hensyn til og at informasjonen ikke kun gis til elevrådene.
- Skoleledelsen må ta elevrådet mer med når avgjørelser skal tas.
- Skolene må gi elevrådene de ressursene som trengs for å holde digitale møter, og gi tilstrekkelige arealer til fysiske møter der smittevern tillater det og avstandsregler kan overholdes.

Utfordrende når vi kommer tilbake – det kan være vanskelig å omstille seg

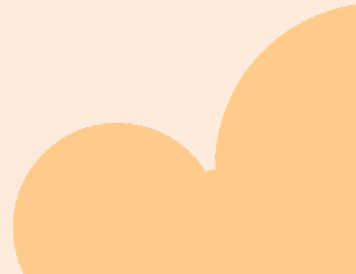
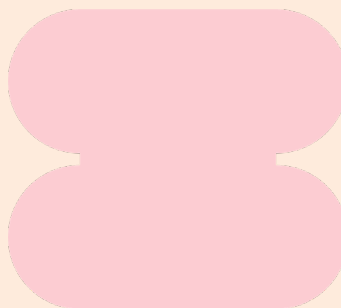
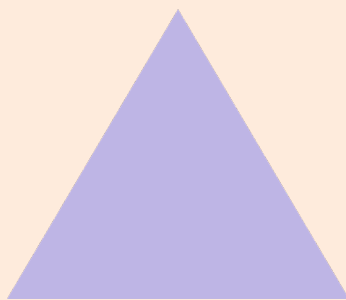
Det er mange utfordringer som oppstår når vi kommer tilbake til en vanligere skolehverdag etter perioder med hjemmeskole eller strenge

smitteverntiltak. Det er store forskjeller i hva ulike elever har lært i hele Norge, men også lokalt. Mange elever kan ha store kunnskapshull og ha mye fagstoff å ta igjen. Dette kan være vanskelig, kombinert med annet skolearbeid.

Også elever som i en vanlig situasjon har gjort det bra, kan ha fått større kunnskapshull som må fylles. Vi er opptatt av at disse kunnskapshullene må tettes, men vi mener dette ikke burde være elevenes oppgave alene. I en allerede vanskelig situasjon er et ytterligere press knyttet til skole det siste vi trenger.


En annen utfordring når vi går tilbake til normalen er konsekvensene som mangel på sosialt samvær har hatt på klasse- og læringsmiljøet. Smittevernkravene har redusert elevenes fysiske sosiale kontakt og har også ført til at klasser har mistet de vanlige mulighetene til å bli kjent med hverandre. Mange skoler har vært på rødt nivå, både i korte og lengre perioder, og klasser har ikke kunnet samles på fritiden. Dette har gjort at mange klasser har mistet kontakten med hverandre. Dette er spesielt et problem for dem som har begynt i nye klasser og Vg1-elever som ikke har fått skapt et sosialt miljø mellom elevene. Dermed mister også elevene muligheter til å skape gode forhold til hverandre og å være trygge på hverandre. Her burde skolene forsøke å sørge for at elevene får mulighet til å bruke tid på å bli bedre kjent, slik at både det sosiale miljøet og læringsmiljøet blir bedre.

Vi mener det er viktig at utfordringene fremover møtes med løsninger som gjør at ansvaret ikke legges på den enkelte elev. Det er mange ulike elever som har blitt påvirket negativt av sko-



lesituasjonen under pandemien, og det er derfor viktig at det settes i gang tiltak for en bredde av elever, uavhengig om de er faglig sterke eller svake.

Anbefaling 1:

 Myndighetene og skolene må bruke tid på å planlegge hva som skal gjøres når vi kommer tilbake sånn at pandemien får minst mulig konsekvenser for oss fremover


Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Bruke tid på å gjennomgå fagstoff som vi har gått glipp av og med søkelys på ting som blir viktig neste skoleår.
- Sørge for at elever ikke blir overveldet av vurderinger.
- Ha sommerskole for elever som må ta igjen stoff, også for elever i videregående skole som ikke stryker i fag.
- Gi ungdom som må ta opp fag på grunn av pandemien andre tilbud som kveldskurs e.l.
- Ha like regler for konserter og arrangementer som kinoer. Sørge for at elever på musikk, dans og drama og

idrettsfag skal kunne gjennomføre viktige mål.

- Videregående skoler bør forberede seg på å få elever som starter på Vg1 med ulikt grunnlag. Elevene kommer fra ulike kommuner og skoler og det kan være store forskjeller i opplæringen de har fått.

Anbefaling 2:

 Skolene må prioritere tid til å jobbe med læringsmiljøet når elevene er tilbake på skolen

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Skolene må jobbe for å ta igjen det sosiale på skolen som ble tapt under pandemien.
- Bruke litt av tiden når vi kommer tilbake til det sosiale slik at alle kan bli trygge og komfortable.
- Ta igjen tapt «klassesstid».
- Legge til rette for at skoler kan arrangere «bli kjent»-turer når det blir lov.
- Holde skoler åpne. Det er en viktig sosial arena og vi mister det sosiale rommet når skolene stenger.



Helse

Pandemien har påvirket både den fysiske og psykiske helsen vår. Skillelinjen mellom fysisk og psykisk helse er veldig diffus. Vi mener at tiltakene for å bedre den fysiske og psykiske helsen må ses i sammenheng med hverandre. Derfor mener vi at det er nødvendig med tiltak rettet mot begge deler. I denne delen peker vi på utfordringer og gir anbefalinger knyttet til fysisk helse, psykisk helse og manglende medvirkning for barn og unge under koronatiltakene.

Fysisk helse – koronatiltakene har påvirket mange ungdoms fysiske helse negativt

Pandemien og krav til smittevern har i det store og hele krevd mer av unge for å kunne være i hverdagslig fysisk aktivitet enn før. Hjemmeskole er en faktor som har ført til mindre bevegelse for mange.

Skoledagen tilbringes i stor grad stillesittende foran en skjerm, samt at gåing mellom klasserom, i friminutt og på skoleveien ikke lenger står som en hverdagslig faktor for aktivitet. Dessuten er det ikke overraskende at mange av oss bruker mer tid på nett (sosiale medier og spillplattformer) for å fylle sosiale behov, som et resultat av mindre fysisk sosial omgang. Sammen fører disse aspektene til at ungdom generelt har redusert mengden med fysisk aktivitet i hverdagen.

Videre ser vi at den endrede og manglende strukturen i hverdagen påvirker vår fysiske hel-

«Det blir vanskeligere å skille mellom skole og fritid, grunnet at alt skjer hjemme, noe som kan skape stress og uro.»

se. Dette kan være et resultat av dårligere vaner knyttet til søvn, kosthold og spising. Dette kan gi minsket energinivå, som igjen kan gi nedsatt mengde fysisk aktivitet og kan dermed danne en «ond sirkel». For spisevaner kan et eksempel på en slik ond sirkel være at dårligere kosthold og spisevaner kan feste seg og vare over tid, og i verste fall føre til spiseforstyrrelser. Dette vil kunne påvirke kroppens og hjernens evne til å konsentrere seg, absorbere kunnskap og generelt holde seg frisk.

Anbefaling:



Myndighetene må legge til rette for mer fysisk aktivitet for barn og unge

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Legge til rette for at ungdom får struktur i hverdagen, og lærer om gode spisevaner, kosthold og søvn for å hindre videre nedsatt fysisk helse i den unge befolkningen.
- Gi elever større mulighet til å møtes fysisk i skolehverdagene og på fritidsaktiviteter, så langt smittevern tillater det.
- Tilrettelegge for at ungdom får vært i aktivitet, uavhengig av økonomisk situasjon, eksempelvis ved bruk av fritidskort og digitale treningsgrupper.
- Gi bedre tilbud om fysisk aktivitet til barn og unge med nedsatt funksjonsevne.
- Likestille ulike fritidsaktiviteter som sport, kultur, musikk og dans når aktiviteter blir åpnet.

Psykisk helse – koronapandemien har påvirket mange ungdoms psykiske helse negativt

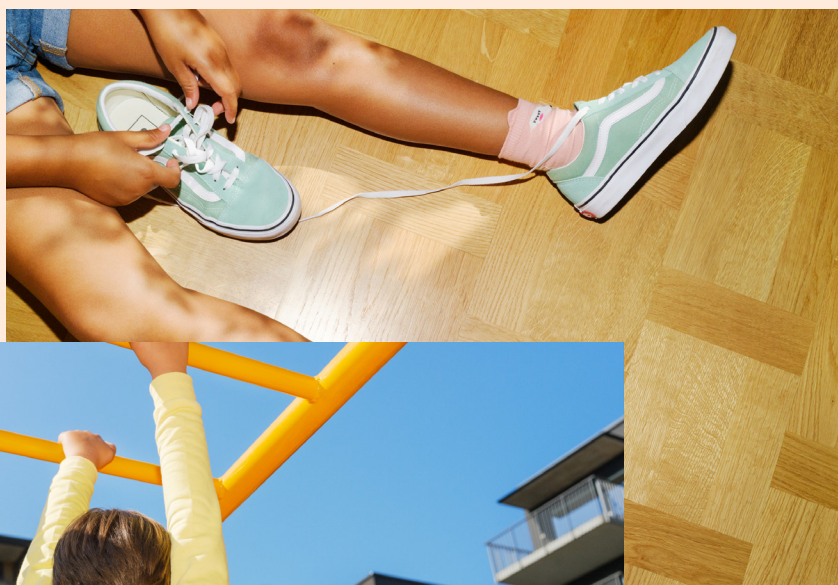
Koronapandemien har påvirket unges psykiske helse negativt på mange måter. For det første har mange opplevd at de har mistet noe av strukturen i hverdagen. Når skolen blir digital og mange fritidsaktiviteter og sosialt samvær avlyses, skaper dette en følelse av en lite organisert hverdag. Det blir vanskeligere å skille mellom skole og fritid, grunnet at alt skjer hjemme, noe som kan skape stress og uro. Dette bidrar til at mange unge mister motivasjon, både til skole og til å omgås sosialt, noe som kan bidra til at flere sliter psykisk.

Noe annet som har skapt mye bekymring, er frykten for fremtiden. Mange har kjent på at

pandemien har skapt usikkerhet om fremtiden, og mange stresser grunnet dette.

Koronapandemien har også gitt oss barn og unge mye tid alene, noe som kan være positivt til en viss grad, men det kan også påvirke oss negativt. Vi får mer tid til å overtenke, stresser unødvendig og sitte mye på sosiale medier. Mange har som følge av dette utviklet dårlige vaner, som for eksempel dårlige søvnvaner og dårlige spisevaner.

Noe mange unge har opplevd, er en følelse av håpløshet og lite ”mening i hverdagen”. Med mindre sosial kontakt, og mer tid hjemme alene, føler mange at hverdagen ikke er like meningsfylt som før. Dette mener vi at for mange kan føre til økt risiko for ”psykisk uhelse”, fordi uten følelsen



«Det er mye som skal oppleves i løpet av ungdomstiden, noe koronapandemien til en viss grad har satt en stopper for.»

av at noe er meningsfylt vil man fort kunne føle på rastløshet og håpløshet.

Mange barn og unge opplever også at de "går glipp av" alt vi skulle oppleve i løpet av ungdomsårene. Det er mye som skal oppleves i løpet av ungdomstiden, noe koronapandemien til en viss grad har satt en stopper for. Derfor er det mange som føler at de mister verdifulle ungdomså. Det er tross alt annerledes å gå glipp av sommeren man er 45 år, enn den man fyller 16 år. Årene som ungdom får vi ikke tilbake igjen senere i livet på samme måte. Nå som pandemien er på hell er det mange som opplever det som

tungt å gå fra en "pessimistisk" til en mer "positiv" tankegang. Under pandemien har det ikke vært mange lyspunkter, og man har til en viss grad vent seg til denne tilværelsen. Nå som samfunnet åpner opp, kommer det flere muligheter, og denne omstillingen er vanskelig for mange.

Vår anbefaling er at myndighetene tilstreber at barn og unge kan få leve så vanlige liv som mulig. Dette kan man legge til rette for ved at man tillater fritidsaktiviteter, selv ved mye smitte, ved at man har strenge smitteverntregler. Vi mener også at fysisk oppmøte på skolen er viktig. Man bør ikke stenge skolene med mindre dette anses som strengt nødvendig.

Vi har også en rekke anbefalinger til hvordan man kan hjelpe unge som opplever at hverdagen til tider kan være tung og dyster. Vi mener at skolen, og spesielt skolehelsetjenesten spiller en sentral rolle i å hjelpe ungdom som sliter under og etter pandemien. Det er viktig at de jobber oppsøkende mot alle elever, og tar kontakt med hver og en og spør hvordan hverdagen går. Kun




på denne måten kan man sikre at alle faktisk har eller får det greit.

Det er også viktig at skolehelsetjenesten tilbyr sine tjenester fysisk, til tross for at skolen er nedstengt. Det bør gjøres unntak for disse tjenestene.

I tillegg er det fordelaktig at skolehelsetjenesten også er lett tilgjengelig på digitale plattformen der ungdommen oppholder seg. Det er på denne måten de best kan nå ut til oss. Å kunne ta en samtale med helsesykepleieren via Teams er en grei mulighet å ha, enten det er pandemi eller ikke. Noe mange også ønsker seg, er muligheten til å bestille time digitalt. Da slipper man å enten ringe eller møte opp fysisk til drop-in. For at det skal være mulig å få til alt dette er det viktig at man prioriterer mer penger til lavterskeltilbud som jobber for å bedre ungdoms psykiske helse. Ressurser i seg selv er ikke løsningen, men det må til for å kunne sikre et godt tilbud. Det er også viktig at åpningstidene er gode, spesielt på helsestasjonene, slik at ungdom faktisk rekker å komme seg innom før eller like etter at skolen har sluttet.


Anbefaling 1:

 Myndighetene bør prioritere at ungdom får leve så normalt som mulig

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Gjøre alt dere kan for å holde skolene mest mulig åpne.
- Prioritere mer åpne aktiviteter for ungdom, og heller ha krav om bedre smittevern.
- Gjøre tilpasninger i fritidsklubbene og andre fritidsaktiviteter så de kan holde åpne.
- Smittevernreglene må oppleves rimelige og rettferdige.
- Skape mest mulig forutsigbarhet for fremtiden, som for eksempel utdanning og opptakskrav.


Anbefaling 2:

 Skolehelsetjenesten og skolen må følge ungdom bedre opp

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Lærere eller helsesykepleier bør selv ta kontakt med eleven for å kunne vite om det går bra.
- Tilby digitale elevantjenester når det er nødvendig.
- Helsesykepleiere og miljøarbeidere må være tilgjengelige digitalt når elever trenger noen å snakke med.

Anbefaling 3:

 Helsetilbudene burde gi bedre informasjon om og tilgang til digitale og fysiske helsetjenester

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Helsesykepleier og helsestasjon bør være mer tilgjengelig når skoler er stengt – også fysisk.
- Tilby lavterskel helsetilbud for ungdom med digital timebestilling.
- Ikke ha bare drop-in, fordi da er det lett noen som ikke får time.
- Helsetjenesten må vise seg frem.
- Informasjon om tjenestene må være på nett og på flater som ungdom bruker.
- Helsestasjon må være synlig på Instagram.
- Bevilge mer penger til lavterskel psykisk helsetilbud i kommunene.

Medvirkning - ungdom har ikke blitt spurt om hvordan koronapandemien har påvirket vår psykiske helse


Ungdom har ikke blitt tatt på alvor når vi har ønsket å si ifra om hvordan smitteverntiltakene påvirker vår psykiske helse. Det er ungdommene selv som vet best hvordan vi har hatt det, derfor

burde ungdommen også bli spurt slik at tiltakene kan forbedres og tilpasses våre erfaringer.

En av de viktigste måtene å kunne vite om alle får med seg smittevernreglene er gjennom informasjon. Denne informasjonen har ungdommer fått for lite av, og det kan være stressende og vanskelig når vi alltid må sjekke om tiltakene har forandret seg. Hadde ungdoms meninger blitt tatt mer på alvor, og vært ønsket, kunne vi selv kommet med kommentarer og vært med på å finne tiltak som kan være best for oss også.

Vi mener at ungdom må tas med på råd når det skal avgjøres hvilket helsetilbud som skal være tilgjengelig nå som ting normaliseres. Her kan også erfaringer fra pandemien har betydning for hva vi har behov for.

Anbefaling:

 Staten og kommunene må hente inn ungdoms meninger når det skal gjøres endringer i smitteverntiltakene og hvilke helsetjenester som skal være tilgjengelige for ungdom fremover.

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Ta med ungdom på råd om hvilke helsetjenester vi burde ha under og etter pandemien.
- Få med ungdom i grupper som bestemmer over helsetjenester.
- Vurdere å opprette kommunale ekspertgrupper om Covid med ungdom.
- De som beslutter smitteverntiltak, må ta hensyn til råd fra ungdommer.
- Spørre ungdom om praktiske råd for gjennomføring av tiltak innenfor smittevernreglene.
- Aktivt innhente ungdoms tilbakemelding om hvordan smitteverntiltak har påvirket oss.
- La ungdom få medvirke når det skal bestemmes tiltak som kan motvirke en vanskelig hverdag.
- La ungdom få medvirke til hvilke tiltak som bør prioriteres.



Det sosiale livet og koronapandemien

Sosialt samvær er for de fleste ungdommer det viktigste i livet. Det sosiale livet har under koronapandemien vært kraftig begrenset; sosialt samvær har vært det vi har måttet unngå å ha. Dette fører til enorme problemer på mange områder, som utviklingen av gode miljø på skolene, mye tid tilbragt alene på rommet og mangelen på å kunne delta i fritidsaktiviteter. Denne delen av rapporten tar for seg disse utfordringene og hvordan de kan håndteres i en gjenåpning eller flere smittesituasjoner.

Ungdom har hatt mange sosiale begrensninger i fritiden

Under koronapandemien, med de smitteverntiltakene som har vært, har fysisk sosial omgang

for oss ungdom blitt nedprioritert. Når fritidsaktiviteter, ungdomsklubber og andre fysiske arenaer der unge kan være sosiale har måttet holde stengt, har dette skapt barrierer for våre muligheter til å opprettholde vårt sosiale liv.


Tiltakene har også ført til at mange unge har mistet kontakten med venner når vi ikke kan møtes fysisk. Samtidig får ikke barn og unge som har familie eller venner i utlandet besøke disse, og de mister da den fysiske kontakten med dem. Flere vil heller ikke møte venner og bekjente på grunn av frykten rundt smitte, noe som gjør at de unngår fysiske sosiale møter.

Under pandemien har mange viktige høydepunkter og opplevelser i ungdomstiden, som vi ikke kan ta igjen, blitt avlyst. Vi mener det er



behov for at vi ungdom får mer støtte fra myndighetene for byrden vi har måttet bære og hva vi har gått glipp av. Her mener vi det er viktig at myndighetene tydeligere anerkjenner den byrden vi har måttet bære.

Anbefaling:

 Myndighetene må legge til rette for at ungdom kan være sosiale på fritiden

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Ha gode begrunnelser for tiltak for at ungdom skal føle tiltakene som forholdsmessige.
- Granske om tiltak har rammet skjevt og om de har fungert som planlagt.
- La barn og unge få være med på å gi en pekepinn på hva som er «verst» at blir strammet inn.
- Istedenfor å avlyse arrangementer bør oppmerksomheten rettes mot å finne andre måter å arrangere på.
- Myndighetene bør uttrykke mer støtte til ungdom som har mista mye.
- Prioritere muligheter for små sosiale samlinger i gjenåpningen.
- Ta i bruk andre lokaler for å sørge for fysisk tilstedeværelse sånn at det er mulig å gi tilbud til flere.
- Lage og legge ut aktiviteter som vennegrupper kan gjøre sammen ute eller over nett.
- Sørge for at barn og unge som ikke er en del av vaksineplanen blir inkludert i lettelsene for vaksinerte.


Manglende sosial kontakt

En nedstenging av skolen, og store begrensninger i den ordinære hverdagen vår, har gjort seg

svært synlig gjennom at vi har mistet det naturlige sosiale rommet. Det har gjort at vårt behov for sosial kontakt ikke har kunne blitt oppfylt. Med lite besøk hos familie og venner som bor lenger unna, samt mangel på sosiale møteplasser og dermed muligheten til å bli kjent med nye mennesker, har mange unge kjent på ensomhet. Som følge av en mer isolert hverdag, har mange av oss unge dessuten rapportert at det oppleves som slitsomt å holde kontakt digitalt.

Grunnet ensomhet og andre utfordringer barn og ungdom møter på som følge av manglende sosial kontakt, er det essensielt at det sosiale aspektet av unges relasjoner prioriteres i videre arbeid under og etter pandemien.

Anbefaling:

 Myndighetene må prioritere tiltak rettet mot ungdoms sosiale liv fremover

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Prioritere det sosiale aspektet av unges relasjoner i det videre arbeid under og etter pandemien.
- Prioritere unges sosiale liv i gjenåpningen av landet eller lettelsene i restriksjoner, eksempelvis med sommerleirer.
- Sørge for at sosiale plattformer som ungdom er på er trygge, sånn at unge kan kommunisere og møte nye mennesker. Dette er spesielt viktig i tider hvor smittevern ikke tillater fysisk sosial kontakt.
- Gi ungdom informasjon om trygge digitale plattformer.
- Tillate innreise for nære familiemedlemmer fra utlandet, slik at unge ikke skal oppleve tap av familiære forhold.

Mange begrensninger i fritidsaktiviteter for barn og ungdom

Fritidsaktiviteter er en viktig del av våre liv. Disse har blitt hardt rammet under koronapandemien. Nesten alle arrangementer og aktiviteter har enten blitt avlyst eller vært svært begrenset. Det gjør at vi ikke har fått samme mulighet til å bli kjent med nye mennesker, noe som påvirker oss negativt.

Det vi gjør i fritiden er noe av det eneste vi selv velger i vår hverdag, og det er derfor en veldig viktig faktor når det kommer til vår motivasjon. Når de aller fleste av våre fritidsaktiviteter enten har blitt begrenset eller avlyst har svært mange derfor slitt mye med å finne motivasjon. Noen av fritidsaktivitetene har heller blitt arrangert digitalt, noe som er positivt, men å sitte i digitale møter kan fort bli slitsomt. For de aller fleste er det heller ikke like lett å være aktiv i møter eller utføre øvelser når det er digitalt.


Stengte treningssentre har vært en stor utfordring for mange, og det har blitt vanskeligere å holde seg i aktivitet. Det er ikke bare treningssentrene som har vært stengt, også folk som holder på med en type sport eller en kulturaktivitet har mistet muligheten til å dra på trening eller øvelse. Dette mener vi at har vært ødeleggende for kulturen og idretten.

Det har for mange vært frustrerende at det har vært forskjellige regler for fritidsaktivitetene, noe som for enkelte kan virke litt urettferdig. Mange unge har også vært frustrert over de store geografiske forskjellene.

Vi mener at det nå er behov for tiltak som gir oss bedre tilgang til fritidsaktiviteter. Dette hand-

ler om at fritidsaktiviteter må få støtte slik at det kan hjelpe til med å ta igjen det tapte. I tillegg mener vi at det bør bli billigere for barn og unge å delta i fritidsaktiviteter. Fritidskortet kan bidra til dette. I Haugesund får alle ungdom 1000 kr som skal dekke at de deltar i fritidsaktiviteter. Dette mener vi at ungdom også andre steder burde få.

Anbefaling:

 Staten og kommunene må prioritere tiltak for at ungdom skal ha tilgang til fritidsaktiviteter

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Gi støtte til sosiale fritidsaktiviteter slik at de kan jobbe for å ta igjen det tapte under pandemien.
- Opprette flere digitale og fysiske tilbud til gamere, som det for eksempel under pandemien er gjort i Haugesund.
- Utvide prosjektet «fritidskortet» slik at alle har råd til å delta på fritidsaktiviteter i etterkant av pandemien.
- Prioritere å holde fritidsaktiviteter åpne selv om det er strenge begrensninger.
- Kommuner bør prøve å holde fritidsklubber og andre fritidstilbud åpne, med eventuell påmelding.
- Likestille fritidsaktiviteter - kultur er like viktig som idrett.

«Det vi gjør i fritiden er noe av det eneste vi selv velger i vår hverdag, og det er derfor en veldig viktig faktor når det kommer til vår motivasjon. Når de aller fleste av våre fritidsaktiviteter enten har blitt begrenset eller avlyst har svært mange derfor slitt mye med å finne motivasjon.»

Medvirkning

Barn og unge har etter barnekonvensjonen artikkel 12 en rett til å medvirke i saker som berører OSS.

Retten vår til å bli hørt etter barnekonvensjonen gjelder også under koronapandemien, men vi mener den ikke har blitt oppfylt. Under pandemien har ungdom blitt utsatt for noen av de mest begrensende tiltakene, uten å ha hatt mye å si om saken.

Utfordringene vi tar opp når det kommer til medvirkning er delt i tre hoveddeler: mangel på medvirkning i skolen, mangel på muligheten til å engasjere seg og medvirke i samfunnet generelt og begrensninger som ungdomsrådene har vært utsatt for. Denne delen av rapporten tar for seg disse problemstillingene og hva som kan gjøres med dem.

Ungdom har ikke blitt involvert i tiltak om Covid-19 og smittevern og vi har fått for lite informasjon

Under koronapandemien har unges hverdag vært sterkt preget av at det har kommet stadig nye smittevernstiltak. De kommer ofte brått på hverdagen, og har ofte med seg kompliserte regelsystemer som medfører upraktiske konsekvenser hvor det ikke hjelper med smittevernstiltak som avstand, men heller begrenser skolehverdagen og livet til ungdom.

Det har under pandemien vært forventet av ungdom at vi skal gjøre som vi får beskjed om, og det har vært få eller ingen muligheter til å gi

tilbakemelding på om smitteverntiltakene fungerer som de skal og om de har hatt uforutsette konsekvenser.

Om vi som ungdom klager på smitteverntiltak blir vi ofte sett på som sutrete, eller at vi ikke tar pandemien på alvor.

Vi mener også at vi som ungdom har fått lite informasjon om tiltakene som er rettet mot oss. Regjeringen har enten laget informasjon til voksne eller til barn. Regjeringens pressekonferanser til barn har vært for barnslige for oss, og vi har savnet mer informasjon til oss. Mer informasjon rettet mot oss ville også gjort det lettere for oss å medvirke.

Anbefaling 1:



Ungdom må involveres når det skal bestemmes nye koronatiltak

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Myndighetene må få et bedre kunnskapsgrunnlag, og hente inn barn og unges erfaringer, slik at man kan ha minst mulig inngripende tiltak som samtidig er effektive.
- Få med ungdom når nye tiltak skal bestemmes.
- Regjeringen og Stortinget burde ha kontinuerlig kontakt med ungdom når de utarbeider nye planer som påvirker oss.
- Ha med minst en representant for barn og unge når det utarbeides lokale smittevernstiltak og reguleringer.



Anbefaling 2:



Ungdom må få bedre informasjon om tiltakene

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Regjeringen og kommunene bør gi mer informasjon om koronatiltakene til ungdom så vi har den informasjonen vi trenger for å medvirke.
- Ungdom må få informasjon slik at vi får bedre innsikt i hva som gjør at en skole skifter nivå, særlig ved nasjonale endringer.
- Gi bedre informasjon om hvilke nivåer rammende avgjørelser tas på: har skolen bestemt dette, eller andre parter som fylkeskommunen eller kommunelegen?
- Informere oss om eventuelle steder ungdom kan komme med innspill til

dem som har tatt avgjørelsene om smittevernstiltakene.

Anbefaling 3:



Ungdoms meninger må aktivt innhentes

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Aktivt oppsøke ungdoms meninger og erfaringer med tiltakene gjennom for eksempel spørreundersøkelser, høringer og medlemsmøter.
- Bruke skolens plattformer og sosiale media til å innhente våre meninger og gi oss mulighet til å diskutere.
- De som bestemmer bør oppsøke ungdom gjennom skoler og andre nettverk enn de vanligvis gjør, slik at ikke bare de samme får mulighet til å si hva de mener.


Koronatiltakene har gjort det vanskelig for ungdom å engasjere seg og har påvirket engasjement i samfunnet

Under pandemien har det blitt vanskeligere å medvirke, som følge av strenge smitteverntiltak. Arenaene for politisk medvirkning har i stor grad vært stengt og flyttet digitalt.

Overgangen til digitale møter har gjort politisk/organisatorisk engasjement mindre attraktivt og laget store barrierer. Mange barne- og ungdomsorganisasjoner har hatt problemer med å mobilisere ungdom, noe vi mener har gått utover den unge frivilligheten og engasjementet. For mange unge oppleves terskelen høyere for å si det man mener når vi sitter i digitale møter med folk vi ikke kjenner.

Det har underveis i pandemien ikke blitt åpnet opp for politiske arrangementer, på lik linje som for eksempel sport for barn og ungdom. Dette er alvorlig, da slike arrangementer er en utrolig viktig sosial arena for mange barn og unge. Disse arrangementene burde vært likestilt med sportslige og kulturelle sammenkomster. Vi mener det burde settes inn flere tiltak for å styrke engasjementet i samfunnet igjen både under pandemien, men også i ettertid.

Anbefaling:

 Myndighetene må prioritere at arenaer hvor ungdom kan engasjere seg er tilgjengelige

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Jobbe for at engasjement og aktiviteter ikke forsvinner etter pandemien, for eksempel ved å tilby mat og aktivitetsstøtte.
- Holde aktiviteter for ungdoms medvirkning åpne.
- Ta politiske arrangementer tydelig med i reglementet for gjenåpning og hvilke arrangement som er lovlige.

- Synliggjøre frivillig arbeid og organisasjoner ved å lage kommunale informasjonsplakater om hvor og hvordan man kan engasjere seg i samfunnet.
- Gi midler til prosjekter og fritidsaktiviteter som kan hente inn barn og unges stemmer.
- Ha lokaler i alle kommuner som ungdomsorganisasjoner kan leie, og hvor man kan holde smittevern, som er billige og er lett tilgjengelige.
- Bruke ungdomsorganisasjoner og organer for alt de er verdt for få tilbakemeldinger og innspill.
- Oppfordre ungdom til å ytre seg via leserinnlegg og informere om hvor vi kan komme med og oppsøke meninger.
- De som bestemmer må være til stede på plattformer der ungdom ytrer seg, for eksempel Instagram.

Vanskeligere for ungdomsråd å medvirke


Fylkeskommunenes og kommunenes ungdomsråd har ikke blitt prioritert under koronapandemien. I likhet med mye annet har ungdomsrådernes arbeid foregått digitalt. Når alle møter har foregått digitalt blir det vanskelig å gjøre jobben sin, samt at det blir vanskeligere å engasjere seg i saker en får inn.

Vår erfaring er at under pandemien har ikke ungdomsrådene fått inn saker slik som de pleide. Dette har ført til at engasjementet og rekrutteringen til rådene har sunket i stor grad. Ungdomsrådene sitt ansvar er å ivareta unges interesser i fylkeskommunen og kommunen. Dette har vært svært vanskelig under pandemien da rådene i liten grad har blitt spurt om innspill til smitteverntiltak og hvordan vi unge tar imot tiltakene. Med mangel på samarbeid mellom kommunene og ungdomsrådene har de unges rett til å bli hørt derfor ikke blitt ivarettatt

under pandemien. Dette til tross for at det er lovfestet å ha ungdomsråd.

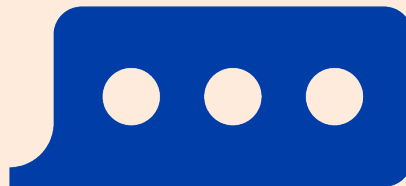
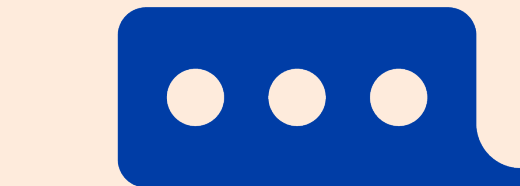
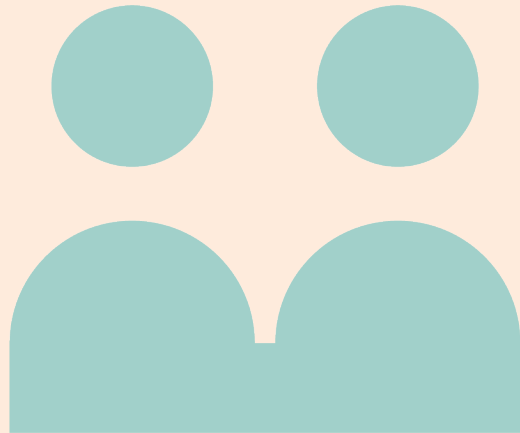
Ungdomsrådene jobber aktivt med å sikre en reell innflytelse på barn og unge i kommunen. De jobber for at kommunen skal bli et bedre sted for unge å leve i, og at deres interesser blir ivaretatt. Vi anbefaler derfor at ungdomsrådene blir aktivt brukt som en ressurs og at det utvikles et større rom for at deres innspill blir hørt.

Anbefaling:

 Fylkeskommunen og kommunen må sørge for at ungdomsrådene brukes som en ressurs fremover og legge til rette for deres medvirkning

Våre råd for å oppfylle anbefalingen:

- Ungdomsråd bør kunne komme med kommentarer når nye tiltak skal bestemmes, og bli lyttet til.
- Bruke ungdomsrådene som en ressurs og høre på deres innspill om hva vi vil ha av tilbud etter pandemien.
- For at flere skal kunne medvirke, og at terskelen skal bli lavere for å snakke under digitale møter, bør det være en (anonym) digital forslagsboks før hvert møte slik at alle skal kunne komme med innspill.




Oversikt over alle anbefalingene etter tema

Utdanning

Rettighetene våre har blitt brutt


Anbefaling:

 Staten, fylkeskommunene og kommunen må sørge for at våre rettigheter blir oppfylt og at vi får ta igjen det vi har tapt

- Staten må stille krav om at det blir gjort barnerettighetsvurderinger før tiltak som berører barn og unge settes inn.
- Sørge for at elevene får timene de har krav på i fremtiden og at skolene har verktøy til å ha oversikt over dette.
- Det må tas en gjennomgang av elever med rett til spesialundervisning, hvor mye trenger de? De må få den opplæringen de trenger i etterkant av det de ikke har fått.
- Lærere må ha mer kontakt med hver enkelt elev for å kunne vite om noen har falt utenfor.
- Passe på at elever som ikke har mulighet til å konsentrere seg hjemme får et eget tilbud på skolen, selv under full nedstenging.
- Passe på at elever som har rett til spesialundervisning får oppfølging og tilpasset opplæring hjemme når det er rødt nivå.
- Kamera på i digital undervisning må være frivillig av respekt for personvern og den enkeltes psykisk helse.

Store deler av hverdagen har foregått digitalt


Anbefaling:

 Fylkeskommunene, kommunene og skolene må sørge for at mest mulig av opplæringen er fysisk og at ungdom får muligheten til å møtes

- I større grad åpne opp for at unge i samme kohort kan møtes utenom skoletid.
- Prioritere å holde skolen åpen og så tilgjengelig som mulig.
- Enkeltelever må få god oppfølging av hvordan den digitale skolehverdagen går. Dette gjelder spesielt i perioder hvor læringsansvaret først og fremst ligger hos elevene selv fordi opplæringen skjer hjemme.
- Skolen og skolehelsetjenesten må følge med på, og følge opp, de elevene som ikke takler den digitale hverdagen like godt.

Undervisningsmetodene er ikke tilpasset hjemmeskole

Anbefaling:


 Kunnskapsdepartementet og skolene må ha tiltak både under og etter pandemien for at kunnskapsgapet blant elever, som følge av pandemien, blir mindre

- Tilpasse undervisningen mer til hver elev under og etter pandemien.
- Gi elever muligheten til å påvirke undervisningsmetodene.

- Legge til rette for mer kreativ og praktisk undervisning.
- Lærerne må få mer kompetanse om «kreative» arbeidsmåter digitalt.
- Bevilge midler til forskning knyttet til digital undervisning for å vite mer om hva som fungerer.
- Ta hensyn til redusert læringskapasitet i vurderingssituasjoner.
- De praktisk-estiske fagene må prioriteres i etterkant. Mye av undervisningen på for eksempel musikk, dans og drama og idrettsfag har det vært vanskelig å gjennomføre under hjemmeskolen.

Det har vært mye uforutsigbarhet – «rødt nivå annenhver dag»


Anbefaling:

 Fylkeskommunene og kommunene må gi oss bedre forutsigbarhet og mer systematisk oppfølging når skolehverdagen vår endres på grunn av smittesituasjonen

- Gjøre alt for at skolene skal holdes åpne med fysisk tilstedeværelse.
- Informere tydelig og så tidlig som mulig om endringer av tiltaksnivå.
- Være åpne med elever om lettelser og når vi kan forvente dem.
- Ikke bruke rødt nivå som forebyggende tiltak.
- Sørge for at sårbare elever får komme raskt på skolen. Skolene må ha en plan for å unngå at det må være en «overgangsfase» for hver nedstenging.
- Vaksinere og teste elever og ansatte sånn at de ikke blir syke og kan være på skolen.
- Jobbe for at alle elever skal ha tilgang til massetesting.

Mange har mistet motivasjon til å prestere faglig og opplever mer press


Anbefaling:

 Skolen må prioritere tiltak for å øke motivasjonen vår og redusere presset som påvirker vår psykiske helse

- Noe å glede oss til, som f.eks. å arrangere aktivitetssuker.
- Prioritere psykisk helse fremfor vurderinger.
- Ikke ha flere vurderinger enn det som er nødvendig i fag som ikke er avgangsfag.
- Ved gjenåpning, gi hjelpetilbud til elever som har havnet langt bak.
- Ha en forberedt og styrket skolehelsetjeneste.

Mangel på muligheter for medvirkning og tilbakemelding for elever

Anbefaling:


 Skolen må gi ungdom bedre mulighet til å medvirke og gi tilbakemelding om hvordan koronapandemien påvirker skolehverdagen vår

- Staten bør prioritere lokale tiltak i istedenfor nasjonale tiltak, ettersom det har vært store variasjoner over hele landet i undervisningen.
- Skolene må prioritere tiltak for at alle elever får mulighet til å bli hørt og bruke sin stemme til å gi innspill og tilbakemelding på tiltak.
- Myndighetene må legge press på skolene til å lytte til elevene i utarbeidelsen av tiltak og planer knyttet til Covid på skolen.
- Skolene må sørge for aktiv tilbakemelding fra elevene ved bruk av

- spørreundersøkelser som de må bruke senere.
- Skolene må legge ut viktig informasjon på en felles plattform hvor alle elever har tilgang, for å sikre at elev-ers innspill og tilbakemeldinger tas hensyn til og at informasjonen ikke kun gis til elevrådene.
 - Skoleledelsen må ta elevrådet mer med når avgjørelser skal tas.
 - Skolene må gi elevrådene de ressursene som trengs for å holde digitale møter, og gi tilstrekkelige arealer til fysiske møter der smittevern tillater det og avstandsregler kan overholdes.


Utfordrende når vi kommer tilbake – det kan være vanskelig å omstille seg

Anbefaling 1:

-  Myndighetene og skolene må bruke tid på å planlegge hva som skal gjøres når vi kommer tilbake sånn at pandemien får minst mulig konsekvenser for oss fremover
- Bruke tid på å gjennomgå fagstoff som vi har gått glipp av og med søkelys på ting som blir viktig neste skoleår.
- Sørge for at elever ikke blir overveldet av vurderinger.
- Ha sommerskole for elever som må ta igjen stoff, også for elever i videregående skole som ikke stryker i fag.
- Gi ungdom som må ta opp fag på grunn av pandemien andre tilbud som kveldskurs e.l.
- Ha like regler for konserter og arrangementer som kinoer. Sørge for at elever på musikk, dans og drama og idrettsfag skal kunne gjennomføre viktige mål.

- Videregående skoler bør forberede seg på å få elever som starter på Vg1 med ulikt grunnlag. Elevene kommer fra ulike kommuner og skoler og det kan være store forskjeller i opplæringen de har fått.


Anbefaling 2:

-  Skolene må prioritere tid til å jobbe med læringsmiljøet når elevene er tilbake på skolen
- Skolene må jobbe for å ta igjen det sosiale på skolen som ble tapt under pandemien.
- Bruke litt av tiden når vi kommer tilbake til det sosiale slik at alle kan bli trygge og komfortable.
- Ta igjen tapt «klassetid».
- Legge til rette for at skoler kan arrangere «bli kjent»-turer når det blir lov.
- Holde skoler åpne. Det er en viktig sosial arena og vi mister det sosiale rommet når skolene stenger.

Helse

Fysisk helse - Koronatiltakene har påvirket mange ungdoms fysiske helse negativt


Anbefaling:

-  Myndighetene må legge til rette for mer fysisk aktivitet for barn og unge
- Legge til rette for at ungdom får struktur i hverdagen, og lærer om gode spisevaner, kosthold og søvn for å hindre videre nedsatt fysisk helse i den unge befolkningen.
- Gi elever større mulighet til å møtes fysisk i skolehverdagene og på fritidsaktiviteter, så langt smittevern tillater det.

- Tilrettelegge for at ungdom får vært i aktivitet, uavhengig av økonomisk situasjon, eksempelvis ved bruk av fritidskort og digitale treningsgrupper
- Gi bedre tilbud om fysisk aktivitet til barn og unge med nedsatt funksjonsevne.
- Likestille ulike fritidsaktiviteter som sport, kultur, musikk og dans når aktiviteter blir åpnet.


Psykisk helse - koronapandemien har påvirket mange ungdoms psykiske helse negativt

Anbefaling 1:

 Myndighetene må prioritere at ungdom får leve så normalt som mulig

- Gjøre alt dere kan for å holde skolene mest mulig åpne.
- Prioritere mer åpne aktiviteter for ungdom, og heller ha krav om bedre smittevern.
- Gjøre tilpasninger i fritidsklubbene og andre fritidsaktiviteter så de kan holde åpne.
- Smittevernreglene må oppleves rimelige og rettferdige.
- Skape mest mulig forutsigbarhet for fremtiden, som for eksempel utdanning og opptakskrav.


Anbefaling 2:

 Skolehelsetjenesten og skolen må følge ungdom bedre opp

- Lærere eller helsesykepleiere bør selv ta kontakt med eleven for å kunne vite om det går bra.
- Tilby digitale elevtjenester når det er nødvendig.

- Helsesykepleiere og miljøarbeidere må være tilgjengelige digitalt når elever trenger noen å snakke med.


Anbefaling 3:

 Helsetilbudene burde gi bedre informasjon om og tilgang til digitale og fysiske helsetjenester

- Helsesykepleier og helsestasjon bør være mer tilgjengelig når skoler er stengt – også fysisk.
- Tilby lavterskel helsetilbud for ungdom med digital timebestilling.
- Ikke ha bare drop-in, fordi da er det lett noen som ikke får time.
- Helsetjenesten må vise seg frem.
- Informasjon om tjenestene må være på nett og på flater som ungdom bruker.
- Helsestasjon må være synlig på Instagram.
- Bevilge mer penger til lavterskel psykisk helsetilbud i kommunene.

Medvirkning - ungdom har ikke blitt spurt om hvordan koronapandemien har påvirket vår psykiske helse

Anbefaling:

 Staten og kommunene må hente inn ungdoms meninger når det skal gjøres endringer i smitteverntiltakene og hvilke helsetjenester som skal være tilgjengelige for ungdom


- Ta med ungdom på råd om hvilke helsetjenester vi burde ha under og etter pandemien.
- Få med ungdom i grupper som bestemmer over helsetjenester.
- Vurdere å opprette kommunale ekspertgrupper om Covid med ungdom.

- De som beslutter smitteverntiltak, må ta hensyn til råd fra ungdommer.
- Spørre ungdom om praktiske råd for gjennomføring av tiltak innenfor smitteverntiltakene.
- Aktivt innhente ungdoms tilbakemelding om hvordan smitteverntiltak har påvirket oss.
- La ungdom få medvirke når det skal bestemmes tiltak som kan motvirke en vanskelig hverdag.
- La ungdom få medvirke til hvilke tiltak som bør prioriteres.

Det sosiale

Ungdom har hatt mange sosiale begrensninger i fritiden

Anbefaling:


 Myndighetene må legge til rette for at ungdom kan være sosiale på fritiden

- Ha gode begrunnelser for tiltak for at ungdom skal føle at tiltakene som forholdsmessige.
- Granske om tiltak har rammet skjevt og om de har fungert som planlagt.
- La barn og unge få være med på å gi en pekepinn på hva som er «verst» at blir strammet inn.
- Istedenfor å avlyse arrangementer bør oppmerksomheten rettes mot å finne andre måter å arrangere på.
- Myndighetene bør uttrykke mer støtte til ungdom som har mista mye.
- Prioritere muligheter for små sosiale samlinger i gjenåpningen.
- Ta i bruk andre lokaler for å sørge for fysisk tilstedeværelse sånn at det er mulig å gi tilbud til flere.

- Lage og legge ut aktiviteter som vennegrupper kan gjøre sammen ute eller over nett.
- Sørge for at barn og unge som ikke er en del av vaksineplanen blir inkludert i lettelsene for vaksinerte.

Manglende sosial kontakt


Anbefaling:

 Myndighetene må prioritere tiltak rettet mot ungdoms sosiale liv fremover

- Prioritere det sosiale aspektet av unges relasjoner i det videre arbeid under og etter pandemien.
- Prioritere unges sosiale liv i gjenåpningen av landet eller lettelsene i restriksjoner, eksempelvis med sommerleirer.
- Sørge for at sosiale plattformer som ungdom er på er trygge, sånn at unge kan kommunisere og møte nye mennesker. Dette er spesielt viktig i tider hvor smittevern ikke tillater fysisk sosial kontakt.
- • Gi ungdom informasjon om trygge digitale plattformer.
- • Tillate innreise for nære familie-medlemmer fra utlandet, slik at unge ikke skal oppleve tap av familiære forhold.

Mange begrensninger i fritidsaktiviteter for barn og ungdom

Anbefaling:

 Staten og kommunene må prioritere tiltak for at ungdom skal ha tilgang til fritidsaktiviteter


- Gi støtte til sosiale fritidsaktiviteter slik at de kan jobbe for å ta igjen det tapte under pandemien.

- Opprette flere digitale og fysiske tilbud til gamere, som det for eksempel under pandemien er gjort i Hugesund.
- Utvide prosjektet «fritidskortet» slik at alle har råd til å delta på fritidsaktiviteter i etterkant av pandemien.
- Prioritere å holde fritidsaktiviteter åpne selv om det er strenge begrensninger.
- Kommuner bør prøve å holde fritidsklubber og andre fritidstilbud åpne, med eventuell påmelding.
- Likestille fritidsaktiviteter - kultur er like viktig som idrett.

Medvirkning


Ungdom har ikke blitt involvert i tiltak om Covid-19 og smittevern og vi har fått for lite informasjon

Anbefaling 1:

 Ungdom må involveres når det skal bestemmes nye koronatiltak


- Myndighetene må få et bedre kunnskapsgrunnlag, og hente inn barn og unges erfaringer, slik at man kan ha minst mulig inngripende tiltak som samtidig er effektive.
- Få med ungdom når nye tiltak skal bestemmes.
- Regjeringen og Stortinget burde ha kontinuerlig kontakt med ungdom når de utarbeider nye planer som påvirker oss.
- Ha med minst en representant for barn og unge når det utarbeides lokale smittevernstiltak og reguleringer.

Anbefaling 2:

 Ungdom må få bedre informasjon om tiltakene

- Regjeringen og kommunene bør gi mer informasjon om koronatiltakene til ungdom så vi har den informasjonen vi trenger for å medvirke.
- Ungdom må få informasjon slik at vi får bedre innsikt i hva som gjør at en skole skifter nivå, særlig ved nasjonale endringer.
- Gi bedre informasjon om hvilke nivåer rammende avgjørelser tas på: har skolen bestemt dette eller andre parter som fylkeskommunen eller kommunelegen?
- Informer oss om eventuelle steder ungdom kan komme med innspill til dem som har tatt avgjørelsene om smittevernstiltakene.


Anbefaling 3:

 Ungdoms meninger må aktivt innhentes

- Aktivt oppsøke ungdoms meninger og erfaringer med tiltakene gjennom for eksempel spørreundersøkelser, høringer og medlemsmøter.
- Bruke skolens plattformer og sosiale media til å innhente våre meninger og gi oss mulighet til å diskutere.
- De som bestemmer bør oppsøke ungdom gjennom skoler og andre nettverk enn de vanligvis gjør, slik at ikke bare de samme får mulighet til å si hva de mener.

Koronatiltakene har gjort det vanskelig for ungdom å engasjere seg og har påvirket engasjement i samfunnet


Anbefaling:

 Myndighetene må prioritere at arenaer hvor ungdom kan engasjere seg er tilgjengelige

- Jobbe for at engasjement og aktiviteter ikke forsvinner etter pandemien, for eksempel ved å ha tilby mat og aktivitetsstøtte.
- Holde aktiviteter for ungdoms medvirkning åpne.
- Ta politiske arrangementer tydelig med i reglementet for gjenåpning og hvilke arrangement som er lovlige.
- Synliggjøre frivillig arbeid og organisasjoner ved å lage kommunale informasjonsplakater om hvor og hvordan man kan engasjere seg i samfunnet.
- Gi midler til prosjekter og fritidsaktiviteter som kan hente inn barn og unges stemmer.
- Ha lokaler i alle kommuner som ungdomsorganisasjoner kan leie, og hvor man kan holde smittevern, som er billige og lett tilgjengelige.
- Bruke ungdomsorganisasjoner og organer for alt de er verdt for få tilbakemeldinger og innspill.
- Oppfordre ungdom til å ytre seg via leserinnlegg og informere om hvor vi kan komme med og oppsøke meninger.
- De som bestemmer må være til stede på plattformer der ungdom ytrer seg, for eksempel Instagram.

Vanskeligere for ungdomsråd å medvirke

Anbefaling:

 Fylkeskommunen og kommunen må sørge for at ungdomsrådene brukes som en ressurs fremover og legge til rette for deres medvirkning

- Ungdomsråd bør kunne komme med kommentarer når nye tiltak skal bestemmes, og bli lyttet til.
- Bruke ungdomsrådene som en ressurs og høre på deres innspill om hva vi vil ha av tilbud etter pandemien.
- For at flere skal kunne medvirke og at terskelen skal bli lavere for å snakke under digitale møter bør det være en (anonym) digital forslagsboks før hvert møte, slik at alle skal kunne komme med innspill.

