UngHjelp: Råd, veiledning og historier. For unge – av unge. **Av Lilith Ravn**

UngHjelp så dagens lys 3. juni 2012, og ble stiftet av fem ungdommer i alderen 17–19 år. Målet med organisasjonen var å hjelpe ungdom som sliter eller har slitt psykisk.

DET VAR VIKTIG å lage en organisasjon som snakket for ungdommen, en organisasjon som kunne utgjøre en forskjell og være det tilbudet vi følte manglet. Resultatet ble UngHjelp – en organisasjon for ungdom, av ungdom.

I dag jobber vi blant annet for å:

- Fremme kunnskap og øke bevissthet om psykisk helse blant ungdom.
- Dele historier og erfaringer fra unge mennesker som er eller har vært rammet av psykisk sykdom.
- Endre samfunnets holdning til psykisk syke.
- Gi ungdom en stemme og la ungdommen selv få uttale seg.

Vår ambisjon er å nå ut til flest mulig av de ungdommene som sliter, uansett hvor de bor i landet. Derfor bruker vi i UngHjelp nettet til å dele historier og erfaringer fra ungdom som selv har det vanskelig. Vi vet hvor viktig det er å kunne møte andre i samme situasjon, hvor mye vi kan lære av hverandres erfaringer og hvor mye støtte man finner i ord og råd fra andre mennesker. Vi vet det, fordi vi har vært der selv.

Vi ønsker at flest mulig skal få dele sine erfaringer, at de skal få snakke åpent om hvordan det er og har vært. Bare ved å la ungdommen selv få slippe til og dele sine tanker og erfaringer rundt psykisk helse, gjør vi det lettere å hjelpe hverandre med det som er vanskelig. På www.unghjelp.no kan ungdom dele sine erfaringer, opplevelser og historier med andre ungdommer som har opplevd det samme.

Hovedtilbudet vårt: Ungdomshjelpen

Ungdomshjelpen er en landsdekkende tjeneste for ungdom mellom 12 og 23 år. Den betjenes av ungdom mellom 17 og 24 år, og er åpen hver tirsdag, torsdag og søndag fra 20.00–22.00.

Ungdomshjelpen er et lavterskeltilbud, opprettet for å gi ungdom mulighet til å snakke med andre ungdommer om ting som er vanskelig eller ting de lurer på. Alle samtalepartnere har taushetsplikt, og som bruker av tjenesten er man helt anonym.

Ungdomshjelpen byttet navn fra «ungdomsvakta» den 26. november 2013.

Å dele sine innerste tanker og følelser kan ofte være vanskelig, og dette vet vi i UngHjelp. Derfor gjør vi en ekstra innsats for å være gode lyttere og å støtte ungdommene

«Man føler at man gjør noe for enkeltpersoner. Man kan være en lytter, være den personen man selv trengte for en stund tilbake, og kanskje ennå.» Vilde, Ungdomshjelper

som tar kontakt med oss. Samtidig har mange av oss også personlig erfaring med psykisk helse og psykiatri og/eller erfaring fra fosterhjem og flere andre ting.

Ungdomshjelpen er ment for ungdom som ønsker å snakke om psykisk helse og dele sine opplevelser med noen på sin egen alder. Vi er her for å støtte og snakke med ungdommene som tar kontakt, men vi kan ikke gi helsefaglige råd eller stille diagnoser.

I samtale med ungdommen

Som Ungdomshjelper har vi mange samtaler i løpet av en måned. Vi kontaktes av både gutter og jenter fra 12 til 23 år, som alle har forskjellige problemer.

For mange av dem som tar kontakt er det aller første gang de åpner seg og forteller om det som plager dem. Noen av dem har hatt problemer over lang tid, men ikke klart eller våget å si det til noen. Selv om de kanskje har tenkt lenge på å ta kontakt med helsesøster eller foreldre, har det bare ikke blitt sånn. Derfor blir ofte vi i UngHjelp det første steget på veien mot å åpne seg og be om hjelp, et steg som vi vet kan forandre livet til noe bedre.

Mange tar kontakt fordi de er ensomme og bare trenger noen å snakke med, andre fordi de har konkrete spørsmål eller ting de ønsker å ta opp med oss. Andre tar kontakt for alvorlige problemer og tunge psykiske lidelser. Ungdomshjelperne våre får høre mange historier fra skoleungdom som både sliter på skolen og blir mobbet, vi snakker med ungdom som har tenkt på å skade seg selv eller allerede har gjort det og med ungdom som har tanker om at de ikke lenger ønsker å leve. Ungdommen er egne individer som må lyttes til og tas på alvor, og vi ser hvor viktig dette er hver gang vi er på vakt. Hver gang vi mottar en samtale fra en ungdom som aldri før har blitt hørt er vår jobb å lytte til det ungdommen har å si, for vi gjør så godt vi kan for at også flere skal høre.

Gjennombruddet: Facebook for real

Torsdag 28. november 2013 klokken 12 lanserte vi kampanjen Facebook For Real, der vi oppfordret folk til å legge ut en selfie med trutmunn og dele vår første regel for et ærligere Facebook. Bidragene kom inn fra fjern og nær, og Maria Mena – blant flere andre kjente fjes – delte sin selfie med trutmunn og regel nummer én. Vi startet kampanjen for å sette fokus på at ungdom med psykiske lidelser ofte opplever virkeligheten som enda tøffere når «alle andre» fremstår som perfekte på sosiale medier, som for eksempel Facebook. Målet var å gjøre Facebook litt ærligere, samtidig som vi ville øke bevisstheten om hvordan vi bør være på sosiale medier.

Telefonene begynte å ringe, mailene strømmet inn, og plutselig hadde vi gitt over ti intervjuer til både radio og aviser. Vi fikk også plass på programmet Ettermiddagen på TV2.

Jobben som Ungdomshjelper

De fleste ansatte ungdomshjelpere har egen erfaring innen psykisk helse, barnevern, psykiatri eller annet – og jobben i UngHjelp gir dermed en unik mulighet til å bruke egne erfaringer i møtet med ungdommene. Mange av oss vet hvordan det er å holde psykiske lidelser og andre problemer hemmelig selv for våre aller nærmeste venner, og vi kan relatere til frykten for at andre mennesker skal «se på en på en annen måte» når man forteller om det som er vanskelig.

UngHjelp i fremtiden

I fremtiden håper vi å bli en anerkjent ungdomsorganisasjon som mottar statlig støtte og har et eget kontor. Med bedre økonomi og egne lokaler ser vi muligheten for å arrangere treff, sommerleir eller andre arrangementer der ungdom kan møte annen ungdom, bli kjent med hverandre og dele erfaringer og tanker rundt psykisk helse.