

Rettleiar - utfordringar i læretida

Denne rettleiaren gir deg som arbeider med lærlingar informasjon og verktøy for utfordringar som kan oppstå i løpet av læretida. Her finn du også oversikt over kven som kan hjelpe deg undervegs.

Innhaldsoversikt

1 [Utfordringar i læretida](#)

2 [Korleis løyse utfordringa?](#)

2.1 [Start med den gode samtalen](#)

3 [Kven kan hjelpe?](#)

4 [Fråver](#)

5 [Søvn](#)

6 [Psykisk helse](#)

7 [Engstelse og angst](#)

8 [Den stille lærlingen](#)

9 [Tristheit og depresjon](#)

10 [ADHD og konsentrasjonsvanskar](#)

11 [Traumer](#)

12 [Sjølvskauding](#)

13 [Spiseforstyrning](#)

14 [Stress](#)

15 [Einsamheit](#)

16 [Motivasjon](#)

17 [Lav sjølvfølelse](#)

18 [Rus og avhengigheit](#)

19 [Mobbing og trakassering](#)

1 utfordringar i læretida

I læretida kan det oppstå ulike utfordringar, og det kan vere vanskeleg å finne ut kva som eigentleg ligg bak. For å førebygge konflikhtar er det viktig å skape ein god relasjon prega av tillit mellom deg og lærlingen. Det er viktig å ha ei plan for oppstarten av lærlingen, og eit godt mottak når hen startar. God planlegging og forståelse for at lærlingen treng tid for å tilpasse seg til arbeidslivet, kan gjere overgangen frå skole til bedrift til ein god opplevelse. Dette kan bidra til at lærlingen føler seg trygg på å dele eventuelle utfordringar hen har. [Du kan bruke fylkeskommunen sin mal for oppstartssamtale når lærlingen startar i bedrifta di \(DOCX, 107 kB\).](#)

Som instruktør er du nok viktigare enn du trur for lærlingane. Du kjem tett inn på dei, og kan oppdage ting som gjer deg bekymra. Det kan vere høgt fråvær, endra åtferd eller manglande motivasjon og energi. Du ser lærlingen dagleg og er kanskje ein av dei første vaksne som ser at lærlingen strevar. Nokre utfordringar kan vere lettare å behandle om dei blir oppdaga tidleg, og tiltak som blir sett inn i kvardagen til lærlingen kan vere dei mest nyttige tiltaka.

For mange lærlingar er læretida det første møte med arbeidslivet, og overgangen frå skole til arbeidsliv kan vere krevjande. Lærlingane er unge, og det er forventa at lærlingen skal ta eit stadig større ansvar for livet sitt. Etter kvart som lærlingen utviklar seg må oppgåvene og ansvaret auke i takt. Dersom krava og forventningane til lærlingane ikkje stemmer overeins med utviklingsnivået og biletet lærlingen har av seg sjølv, kan det skape utfordringar.

Yrkesidentiteten til lærlingen blir skapt når lærlingen identifiserer seg med kollegar og får tilbakemelding på arbeidet, som igjen påverkar sjølvbiletet og sjølvfølelse. For at lærlingen skal utvikle ein god og trygg yrkesidentitet er det viktig at lærlingen føler seg som ein viktig del av arbeidsmiljøet og blir akseptert og inkludert på arbeidsplassen. Lærlingen må få konstruktive tilbakemeldingar, oppleve meistring av arbeidsoppgåver og arbeidskvardag.

2 Korleis løyse utfordringa?

Kva løysning som er riktig i situasjonen vil avhenge av type utfordring. Det er viktig å prøve å kome til botn i kva som er den underliggjande årsaka til utfordringa, slik at man kan legge til rette og sette inn riktige tiltak. Her finn du meir informasjon om utfordringar innan følgjande tema:

- psykisk helse
- mobbing og trakassering
- rus og avhengigheit

Under kvart av punkta kan du lese korleis utfordringa kan utarte seg og kva du kan gjere for å hjelpe.

Døme på utfordringar lærebedrifta kan oppleve:

- stort fråver
- sjukdom
- rus
- psykisk helse
- lite progresjon
- sosial tilpassing
- spelavhengigheit

Tiltak i bedrifta

- Samtale mellom fagleg leiar og kandidat og eventuelt opplæringskontor. Bruk tipsa som står under "Den gode samtalen". Lærebedrifta skal sende referat frå samtalen via eDialog til fylkeskommunen.
- Sette opp tiltak og fristar, og eventuelt justere opplæringsplan. Kontakte hjelpeinstansar ved behov.

Om tiltaka ikkje fører fram

- Lærebedrifta eller opplæringskontoret kan ta kontakt med fagrådgivar i fylkeskommunen for råd og rettleiing, og avtale avklaringsmøte.
- Lærebedrifta sender dokumentasjon på bekymringsamtale og tiltak som er prøvd
- Fagrådgivar i fylkeskommunen sender bekymringsbrev til kandidat
- Opplæringskontor/lærebedrift kallar inn til avklaringsmøte mellom kandidat, lærebedrift/opplæringskontor og fylkeskommunen. Ved behov deltar foreldre eller andre føresette, annan person lærlingen har tillit til, tilsynsrepresentant, OT-rådgivar, PPT, NAV, lege, elev- og lærlingombodet eller andre.
- Fagrådgivar tar kontakt med kandidat og høyrer kandidaten sin versjon av saka før møtet.

Avklaringsmøte

I avklaringsmøtet kan utfallet bli å avtale vidare tiltak og oppfølgingsplan eller søknad om heving av kontrakt. Tiltak kan til dømes vere:

- Sette opp korte, oppnåelige mål
- Justere opplæringsplan

Søknad om heving av kontrakt

Einigheit om heving:

Begge partar skriv under søknad om heving. Bedrift/opplæringskontor sender søknad om heving til fylkeskommunen. Utfylt opplæringsplan skal følgje med søknaden.

Ikkje einigheit om heving:

Parten som ønsker heving skriv under søknad. Bedrift/opplæringskontor sender søknad om heving til fylkeskommunen. Utfylt opplæringsplan skal følgje med søknaden.

Kva skjer vidare?

- Fylkeskommunen søker klarheit i saka før det blir fatta vedtak.
- Fylkeskommunen sender skriftleg førehandsvarsel til kandidaten før det blir fatta vedtak.
- Dersom det er einigheit om heving skal fylkeskommunen avklare med kandidaten om det faktisk er einigheit.
- Kandidat skal gis moglegheit til å uttale seg munnleg til den som skal fatte vedtaket.
- Fylkeskommunen fattar vedtak om at kontrakten hevast / ikkje hevast. Det kan klagast på vedtaket.

2.1 Start med den gode samtalen

Det er viktig at lærlingen føler seg trygg og har tillit til å opne seg for deg. Ein god relasjon mellom deg og lærlingen gjer at det er lettare å få tak på problemet. Dersom ein lærling til stadig kjem for seint treng ikkje det å vere latskap, men det kan vere reelle underliggjande utfordringar som lærlingen strevar med.

Å skape ein god relasjon handlar mykje om å sette deg inn i lærlingen sin ståstad og tilpasse din åtferd deretter. Ein god relasjon verkar førebyggjande og læringsfremjande. Dersom lærlingen har dårlege erfaringar og utrygge relasjonar må du som instruktør arbeide systematisk for å skape trygghet, slik at lærlingen er mottakeleg for læring.

Kva er kjenneteikna på ein god relasjon mellom lærling og instruktør?

- Instruktøren kjenner lærlingen sin bakgrunn, interesser, emosjonelle behov og faglege nivå, og gir uttrykk for det.
- Instruktøren er imøtekommande og viser respekt for lærlingen.
- Instruktøren viser at hen trivast saman med lærlingen.
- Instruktøren gir god og strukturert hjelp og støtte i både faglege og sosiale utfordringar.
- Instruktøren hjelper lærlingen med å reflektere over eigen læring og tenking.

Din viktigaste kjelde til informasjon er lærlingen sjølv. Det kan vere utfordrande å finne tid til ein samtale med lærlingen og kanskje vegrar du deg fordi du er usikker på korleis du skal handtere samtalen. Likevel er det den som har best kjennskap til og relasjon med lærlingen som bør gjennomføre samtalen. Hugs at du alltid kan søke støtte med til dømes seksjon opplæring i bedrift i fylkeskommunen, opplæringskontor eller PPT. Nokre gonger er det lurt at nokre av desse er med i samtalen.

Korleis skal du førebu deg til samtalen?

Samle informasjon frå andre som kjenner lærlingen. Deler dei bekymringa di?

Tenk gjennom:

- Kva er formålet med samtalen?
- Kva er det eg ønsker å vite meir om og korleis kan eg spørje?
- Korleis vil eg kome til å reagere?
- Korleis kan eg ta imot det lærlingen seier?
- Korleis skal eg, dersom det er aktuelt, ta det vidare?
- Korleis kan eg kople meg på lærlingen? Er lærlingen stille, avvisande, i forsvar, open?

Korleis skal du gjennomføre samtalen?

- Inviter til samtalen.
- Fortel lærlingen at du er bekymra.
- Forklar kvifor du er bekymra, og kva du bygger bekymringa di på. Ver tydeleg og konkret. Vis til noko som er observert, eller noko lærlingen har sagt. Sei at du kan ha tolka feil.
- Få fram at du ikkje ser på lærlingen som vanskeleg, men som ein ungdom som har det vanskeleg.
- Ver konkret, og tør å spør direkte rundt bekymringane dine.
- Gi lærlingen rom og tid til å snakke, lytt aktivt til det lærlingen seier og ikkje ver redd for stillheit.
- Forklar at du alltid vil avklare med lærlingen kva som eventuelt skal bli formidla vidare til foreldre, andre kollegar eller hjelpeapparat.
- Ver et "speil" for lærlingen ved å sette ord på det du observerer og høyrer. Til dømes: «Eg ser at dette er vanskeleg for deg å snakke om...», «Så du opplever at det er vanskeleg å snakke med brukaren, fordi du blir usikker på kva du skal seie», «Du opplever at du ikkje har noko til felles med kollegaene dine..?», «Viss eg oppfattar deg riktig, så seier du at du ikkje føler at du meistrar arbeidsoppgåvene dine...?»
- Vis at du står støtt og kan ta imot det lærlingen seier utan å bli overvelda.
- Dersom lærlingen er stille og svarer mykje «veit ikkje» kan lukka spørsmål hjelpe.
- I staden for å spørje: "kvifor er det vanskeleg for deg å komme på jobb", kan du bruke informasjonen du har til å spørje meir konkret: "Er det vanskeleg å stå opp om morgonen? Blir du fort sliten av fysisk arbeid? Trivast du i lunsjen? Opplever du at du meistrar arbeidsoppgåvene dine?"

Kva gjer du dersom lærlingen avkreftar bekymringane dine?

- Ha respekt for ei eventuell avvising, men sei at du framleis er bekymra dersom det er tilfellet.
- Avslutt samtalen med at du vil ta kontakt igjen dersom du framleis er bekymra.

- Sei at du håpar at lærlingen tar kontakt dersom det er behov.

Kva gjer du dersom lærlingen bekreftar bekymringane dine?

- Ha respekt for det lærlingen fortel.
- Avklar vegen vidare.
- Dersom lærlingen har opna seg for deg, spør kva hen ønsker at du skal gjere med informasjonen. Kva forventar lærlingen skjer vidare?
- Avklar med lærlingen kven du kan snakke med i etterkant.
- Bli einig med lærlingen om både kortsiktige og langsiktige tiltak.
- Dersom det er fare for liv og helse må du informere lærlingen om at du har ei plikt til å handle. Dersom du er usikker, kan du drøfte saken anonymt.
- Dersom lærlingen ikkje samtykkar til at du deler informasjon kan du alltid drøfte anonymt med PPT eller andre hjelpeinstansar.
- Gjer ein ny avtale med lærlingen.

Kva gjer du etter samtalen?

- Gjer deg kjent med rutinane i bedrifta di og kven du kan kontakte for å få støtte.
- Hugs at du ikkje skal stå aleine. Sørg for å finne støttepersonar som kan hjelpe lærlingen ved behov (til dømes opplæringskontor, rådgivar ved seksjon opplæring i bedrift, NAV eller fastlege)

Debriefing-samtale

Det kan oppstå situasjonar der det blir behov for ein debriefing-samtale. Det kan mellom anna vere hendingar knytt til helse, miljø og sikkerheit på ein byggeplass, eller hendingar knytt til pasientar/brukarar. For lærlingen kan dette vere skremmande og overveldande, og kan gi emosjonelle reaksjonar. Det er viktig å normalisere følelsane etter ei slik hending. For at hendinga ikkje skal gi alvorlege følger for lærlingen, må det vere gode rutinar for å følge opp lærlingen med samtaler i etterkant. Gjennom samtalen kan lærlingen betre forstå kva som skjedde, ta tak i tankar og reaksjonar og få ei avklaring på om lærlingen treng vidare oppfølging.

Korleis skal du gjennomføre ein debriefing-samtale?

- Bruk tid i starten på å skape eit roleg klima der lærlingen kan føle seg trygg. Finn eit stille rom der de kan sitte i fred. Ha ei mugge med vann tilgjengeleg, og kanskje også noko lett å ete.
- Kommuniser at det er ein fortruleg og ikkje-dømande samtale, der det er greitt å opne seg om noko som er vanskeleg.
- Ver konsentrert og ha aktiv augekontakt med lærlingen.
- Still oppklarande, konkrete spørsmål. Få fram fakta om kva som skjedde før, under og etter hendinga. Gi lærlingen god tid til å svare. Du kan gjerne oppfordre lærlingen til å fortelje meir.
- Spør kva lærlingen så, hørte, lukta og observerte for å få fram følelsar og sanseintrykk. Det vil hjelpe til med å skape eit inntrykk av korleis lærlingen opplevde hendinga. Bruk tid på normalisering, signaliser at dette er normale reaksjonar.
- Bruk tid på å snakke om kva som kan skje etter ei slik hending. At det er heilt normalt å tenke over det som har skjedd, og andre reaksjonar som kan oppstå. Snakk også saman om det er behov for fleire samtalar i

etterkant av hendinga. Kanskje kan ein lære noko av slike hendingar? Snakk saman om det.

- Kanskje er det behov for å endre arbeidsrutinar, eller innføre nye tiltak for å hindre at slike hendingar skjer igjen. La lærlingen delta aktivt i arbeidet med å førebygge slike hendingar, vis at lærlingen sine erfaringar også er viktige i å vidareutvikle lærebedrifta.

3 Kven kan hjelpe?

Det kan vere behov for hjelp dersom du opplever utfordringar med lærlingen. Det fins ulike hjelpeinstansar som kan hjelpe lærlingen vidare.

Seksjon Opplæring i bedrift i fylkeskommunen

Du kan ta kontakt seksjon Opplæring i bedrift i fylkeskommunen dersom du opplever utfordringar med lærlingen.

Elev- og lærlingombod

Lærlingen kan ta kontakt med elev- og lærlingombodet dersom hen opplever utfordringar

Bedriftshelseteneste

Du kan ta kontakt med bedriftshelsetenesta som din arbeidsplass er tilknytt.

Kontakt din kommune

Det er ulike hjelpetilbod i dei ulike kommunane i fylket. Ta kontakt med din heimkommune for å finne ut kva tilbud dei har innanfor psykisk helse. Kommunane tilbyr mellom anna helsestasjon for ungdom, der lærlingen kan få hjelp.

Fastlege

Lærlingen kan kontakte sin fastlege for hjelp.

Digitale sjølvhjelpsverktøy - appar

Digitale sjølvhjelpsverktøy kan bidra til å førebygge og meistre psykiske plagar. Helsedirektoratet tilbyr psykisk helseappar gratis:

Tankevirus

Dette er ein app basert på kognitiv psykologi med daglege videoar og tips som bidreg til meistring og normalisering. Komplekse faguttrykk om psykologi er erstatta med analogier med den fysiske helsa som psykologisk immunforsvar, tankevirus og psykologiske vitaminar.

UngSpotlight

Dette er eit digitalt treningsprogram med meistringsteknikkar for unge som opplever frykt eller ubehag når dei snakkar med framande.

Grubl

Dette er ein app basert på metakognitiv psykologi med daglege videoar og eksperiment som bidreg til å trene brukaren si merksemd og redusere "grubling".

Selvhjelperen

Dette er ein digital kursbank med persontilpassa kurs og meistringsverktøy som bidreg til betre psykisk helse. Kursa dekker tema som søvn, stress, angst, depresjon, vanar, emosjonell intelligens, målsetting, prestasjonsangst, alkohol og rusmisbruk, sorg, indre motivasjon og einsamheit.

Andre nyttige lenker

[arbeidstilsynet.no](https://www.arbeidstilsynet.no)

<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/>

[sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no)

[mentalhelse.no/fa-hjelp/arbeidslivstelefonen](https://www.mentalhelse.no/fa-hjelp/arbeidslivstelefonen)

[ung.no](https://www.ung.no)

[psykologisk.no](https://www.psykologisk.no)

[dubestemmer.no](https://www.dubestemmer.no)

[udir.no/nullmobbing](https://www.udir.no/nullmobbing)

[barneombudet.no](https://www.barneombudet.no)

[Regionale ressursentre - RVTS](#)

[nokmr.no](https://www.nokmr.no)

Hjelpetelefoner og chat-tenester

Mental Helse: [116 123](tel:116123)

Kirkens SOS: [22 40 00 40](tel:22400040)

Alarmtelefonen for barn og unge: [116 111](tel:116111)

Chat drive av Blå kors: [Snakkompsyken](#)

4 Fråver

Ein del utfordringar kjem til uttrykk gjennom høgt fråver.

Korleis kan lærlingen sitt fråvær utarte seg?

- Manglande fagleg utvikling eller mangel på motivasjon kan utarte seg til fråver.
- Fråveret startar ofte i det små før det utviklar seg til meir omfattande fråver.
- Lærlingen prøver å unngå enkelte situasjonar eller arbeidsoppgåver og møter derfor ikkje på jobb.
- Lærlingen kan ha utfordringar med å starte på jobb etter langvarig sjukdom eller feriar.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Følg stega i fylkeskommunen si rutine for "Fare for heving"
- Ta initiativ tidleg til ein samtale med lærlingen dersom du mistenker utvikling av bekymringsfullt fråvær. Du kan også be om lærlingen sin tillatelse til å få snakke med foreldra/føresette dersom du tenker det er hensiktsmessig. Bruk tipsa om korleis du gjennomfører den gode samtalen.
- Utelukk mobbing, trakassering eller utrygt miljø. Ver merksam på at lærlingen ofte ikkje vil fortelje om dette.
- Signaliser at lærlingen er ønska på jobb, gjennom å regelmessig sende SMS og ringe. Det er fint om også andre kollegar og/eller leiar også tar kontakt.
- Ha regelmessige samtalar med lærlingen om dagen eller veka som har gått, og gjennomgang av neste dag/veke.
- Avtal ein «trygg stad», til dømes eit pauserom, som lærlingen kan trekkje seg tilbake til ved behov, som eit alternativ til å dra heim.
- Hjelp lærlingen med å få og utvikle gode relasjonar på arbeidsplassen.
- Trygg lærlingen i overgangssituasjonar.
- Dersom lærlingen er borte frå arbeid utan å varsle må du ta kontakt med lærlingen. Finn ut om det er sjukdom eller noko anna. Vis interesse, og ver litt «på». Dess lengre fråværet er, dess vanskelegare er det å kome tilbake til arbeid.
- Ta kontakt med opplæringskontor eller rådgivar ved seksjon opplæring i bedrift dersom tiltaka ikkje fungerer innan kort tid.

5 Søvn

Dårleg søvn kan påverke lærlingen i arbeidet og kan også føre til fråvær.

Korleis kan dårleg søvn påverke lærlingen?

Ungdommar har større søvnbehov fordi søvnhormonet Melatonin blir skilt ut to timar seinare enn hos vaksne, og står lenger i systemet. Dette heng saman med alt som skjer i hjernen i denne perioden.

Samanlikna med barn og vaksne søv ungdommane djupare og har mindre draumesøvn og lett søvn. Ungdommane søv spesielt djupt om morgonen, noko som gjer at dei kan ha utfordringar med å stå opp. Det er normalt at ungdommane sovnar seinare på kvelden og vaknar seinare på morgonen. Ofte er det på kvelden dei har kontakt med venner, og for mange blir det mykje skjermtid på kvelden. Dette kan gi kortare søvn og dårlegare kvalitet på søvnen. Dette kan gi konsekvensar for hukommelse og læring og påverke psykisk helse negativt. Det kan gi auka risiko for depressive symptom og kognitive vanskar.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

Du kan gi følgjande tips for betre søvn til lærlingen:

- Ikkje sov på dagen. Det gjer det vanskelegare å sove godt på natta.
- Dersom du grublar mykje på kvelden, prøv å skriv ned det du tenker på og gjer ein avtale med deg sjølv om at du skal sjå på det i morgon. Dersom du ikkje får sove fordi det er noko som gjer deg redd, kan det vere vanskeleg å finne ut av på eigenhand. Snakk med nokon du stolar på.
- Kva gjer at du slappar av i kropp og hovud? For nokon kan det vere å ha ein fast, koseleg dagdraum å sovne til, for andre kan det vere å løyse matteproblem eller høyre på ei lydbok eller musikk.
- Dersom du kjenner deg stressa i kroppen, kan du prøve å bruke pusten for å roe deg ned. Pust djupt og sakte inn og ut fleire gonger, mens du kjenner at du slappar av i musklane og at kroppen er tung mot madrassa.
- Energidrikk, kaffe, cola og nokre typar te inneheld koffein som kan forstyrre søvnen dersom du drikk det for seint på dag. Prøv deg fram og finn ut når på dagen du kan drikk dette.
- Dei fleste treng 7-8 timar søvn. Finn ut når du må legge deg for å få nok søvn, og legg vekk PC, mobil og anna skjerm i god tid før. Ha ei fast kveldsrutine som du kan følge kvar kveld.

6 Psykisk helse

Utfordringar innan psykisk helse

Dei fleste lærlingane trivast og klarer seg bra både i og utanfor arbeidslivet. I periodar kan likevel ein del oppleve utfordringar når det gjeld læring og psykisk helse. Psykiske plagar kan føre til sviktande konsentrasjon og dårlegare evne til å utføre arbeidsoppgåver. Samtidig kan utfordringar knytt til å fungere i arbeid bidra til frustrasjon, tristheit og engstelse som kan gi symptom på psykiske plager og lidelsar.

God psykisk helse er ein verdifull ballast å ha med seg inn i opplæring og i livet som arbeidstakar. Det er derfor viktig at lærebedrifta satsar på førebygging og helsefremjande arbeid, og kan sette inn tiltak tidleg slik at lærlingen kan fungere og lærebedrifta får ein god framtidig fagarbeidar.

Kva er psykisk helse?

Alle har ei psykisk helse. Psykisk helse handlar om i kva grad ein opplever å trivast og å ha det godt med seg sjølv. Å ha god psykisk helse er ikkje det same som å gå gjennom livet utan å møte på utfordringar eller kjenne på negative følelsar. Å bli lei seg, sint eller føle seg einsam i periodar er heilt normale reaksjonar på det vi opplever i løpet av livet. Ungdomstida består av mange utfordringar som skal handterast, kanskje for fyrste gong. Evne til å regulere følelsar og åtferd, fleksibilitet og grad av støtte i omgjevnadane er faktorar som har betydning for korleis ungdommen kjem seg gjennom opp- og nedturene.

Omgrep som er knytt til psykisk helse har blitt ein del av daglegtalet. Det er derfor viktig å vite noko om kva som er normale reaksjonar og kva som gir grunn til ekstra bekymring. Det er også viktig å vite at psykisk helse ikkje handlar om å vere anten sjuk eller frisk, men kan sjåast som eit kontinuum vi alle bevegar oss i. Ungdom med psykiske vanskar kan oppleve symptom som angst, fortviling, følelse av meningslause, søvnevanskar, spiseproblem, konsentrasjonsvanskar og uro. Dersom desse vanskanane varer i ei gitt tidsperiode og blir av ein gitt alvorlighetsgrad kan det bli karakterisert som ei psykisk lidning og fylle kriteria til diagnosar som angstlidningar, depresjon, anoreksi, ADHD eller psykose.

7 Engstelse og angst

Angst er, saman med depresjon, den psykiske lidinga som skjer hyppigst blant ungdom og unge vaksne. Angst er ein følelse som gjer at kropp og hovud blir førebudd på ei utfordring eller trussel. Ein viss grad av engstelse kan gjere at ein yt sitt beste i ein vurderingssituasjon eller anna utfordring. Ei angstliding er kjenneteikna av overdriven frykt og bekymring som gir mykje ubehag og påverkar livskvalitet og korleis ein fungerer heime, med vener og/eller på arbeid. Det fins fleire typar angstlidingar, der nokre er knytt til spesielle situasjonar eller objekt, som presentasjonar eller edderkoppar. Andre formar for angst er kjenneteikna av vedvarande bekymringar, eller plutselige panikkanfall. Ungdommar med angst har ofte overdriven mange bekymringar, til dømes om arbeidsoppgåver eller skriftlege oppgåver er godt nok gjort, og kan grue seg uforholdsmessig mykje til vurderingssituasjonar.

Engstelege lærlingar har ofte lav sjølvfølelse og negative forventningar til eiga meistring. Samtidig har unge med angst behov for å bli utfordra innanfor trygge rammar. Det er derfor spesielt viktig at desse lærlingane opplever eit positivt og støttande arbeidsmiljø med gode relasjonar både fagleg og sosialt, der det er lov å gjere feil. For engstelege lærlingar er det viktig å ha ein tillitsfull relasjon til instruktøren for å kunne utfordre eigne grenser.

Korleis kan angst utarte seg?

- Fysiske symptom som hjartebank, magesmerter, kvalme, rødming, skjelving m.m.
- Søvnproblem som går utover korleis lærlingen fungerer på arbeidsplassen.
- Unngåelseåtferd knytt til vurderingssituasjonar, sosiale situasjonar og visse arbeidsoppgåver.
- Lærlingen kan vere lett irritabel og sint.
- Trekker seg unna kollegar.
- Tar lite eige initiativ.
- Går ofte ut av situasjonar, oppheld seg lenge på do etc.
- Prøver å gjere seg «usynleg» og er stille saman med andre.
- Framvisar det vi kallar “trygghetsåtferd” som å sette seg nærast utgangen etc.
- Stort behov for kontroll og forutsigbarheit.
- Verkar ukonsentrert og uroleg.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Dersom du legg merke til eller får vite at ein lærling er mykje bekymra eller engsteleg, kan du starte ein samtale med lærlingen med å seie «eg ser/forstår at du har det vanskeleg – er det noko som plagar deg no, eller er det noko vi kan snakke om etter arbeidstid?». [Bruk tipsa om korleis du gjennomfører den gode samtalen.](#)
- I samtalen kan du prøve å kartlegge korleis angsten artar seg for lærlingen, slik at det blir lettare å sette inn tiltak.
- Du kan også prøve å normalisere gjennom å snakke om angst som ein normal følelse, og korleis mange lærlingar har det slik i forbindelse med situasjonar knytt til arbeidsplassen.
- Ofte gir engstelege lærlingar negative instruksjonar til seg sjølv av typen «dette får eg ikkje til», «dette klarar eg aldri», «dette er ikkje bra nok» etc. Du kan utfordre desse gjennom å presentere meir realistiske og

konstruktive måtar å tenke på.

- Du kan hjelpe lærlingen ved å gi hyppige konstruktive tilbakemeldingar og formidle positive forventningar.
- God informasjon om kor tid og korleis evalueringar skal bli gjennomført kan bidra til å dempe frykt for evalueringssituasjonar. Godt planlagde prøve-fagprøver er svært nyttig som førebuing for engstelege lærlingar.
- Dersom du legg merke til at lærlingen har betydeleg funksjonstap heime eller på arbeidsplassen, bør lærlingen få profesjonell hjelp.

Korleis kan du hjelpe ein lærling med angstanfall?

- Dersom du merker at ein lærling har angstanfall eller er i ferd med å bli overaktivert, kan du seie «eg ser at du skjelver litt og at du pustar litt raskt. Det går bra, sjølv om det er ubehageleg no. Eg er her og vil hjelpe deg».
- Dersom lærlingen har sterk angst eller eit angstanfall, kan det vere godt å få litt fysisk avstand frå dei andre til dømes gjennom å ta ein tur ut eller til eit anna rom. Du kan tilby lærlingen litt vann, og til dømes seie «eg ser at du har det vanskeleg akkurat no, men eg er her og eg skal støtte deg».
- Nokon treng litt tid etter at angstanfallet er over for å roe seg ned.
- For mange kan det å oppleve at ein blir trygga under angstepisodar, føre til at episodane blir mindre, og at dei opplever mindre angst generelt.

8 Den stille lærlingen

Nokre lærlingar kan av ulike årsakar opplevast som stille og passiv. Nokre er naturleg sjenerte, introverte, strevar med nedstemtheit eller engstelse, eller har lav sjølvfølelse. Det kan ligge ei skjeivutvikling i psykisk helse bak utfordringa. Dette kan kome av mobbing, omsorgssvikt, traumeproblematikk, manglande sosial kompetanse eller ein ekspressiv språkvanske. Uansett årsak kan det vere utfordrande å vurdere lærlingen fagleg, og du kan bli bekymra for om lærlingen har det bra. Det kan vere krevjande å skape ein relasjon til og hjelpe desse lærlingane. For kollegaene kan det vere vanskeleg å få kontakt og resultatet kan bli sosialt utanforskap.

Alle menneske har et behov for å bli sett og høyrte og det kan oppstå ein dobbeltheit: det å ikkje bli sett er vanskeleg, medan det å få merksemd er heilt forferdeleg. Det er viktig å fange opp desse lærlingane tidleg, og sette inn tiltak for å hjelpe.

Korleis framstår den stille lærlingen?

- Lærlingen er sosialt tilbaketrekt, og tar lite initiativ til sosial samhandling med andre, inkludert kollegar.
- Lærlingen er utfordrande å få i tale.
- Lærlingen kan framstå som passiv og utan initiativ.
- Lærlingen unngår situasjonar som gir merksemd på seg sjølv.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Prøv å avklare årsaka til stillheita. Ta initiativ til ein samtale med lærlingen, føresette, og eventuelt tidlegare lærar i vidaregåande skole. Årsaken vil vere avgjerande for kva tiltak det er best å sette i verk. [Bruk tipsa om korleis du gjennomfører den gode samtalen.](#)
- Det at du som instruktør har «sett» lærlingen, er det viktigaste av alt. Fortsett å sjå lærlingen og gi respons der det er naturleg. Respekter at lærlingen ikkje ønsker å bli sett i fokus framfor andre.
- Jobb med relasjonen gjennom uformelle og formelle samtalar, der du viser at du ser lærlingen og gir støtte. Bruk «det gode blikket». Hels kvar gong de møtes.
- Gi lærlingen tid til å bli trygg nok til å vise meir av seg sjølv.

9 Tristheit og depresjon

Å vere trist er vanleg, og er ein naturleg reaksjon på noko konkret som har skjedd, eller summen av fleire ting over tid. Ein kan vere trist i mange dagar, eller over fleire veker. Først når lærlingen har vore trist over ei viss tid, og det går utover lærlingen sin funksjon i dagleglivet, kan vi kalle tilstanden for ein depresjon. Ein depresjon fører til betydeleg endring i humør, som vil påverke alle aspekt av livet og korleis ein fungerer dagleg. Det er som om eit grått teppe har lagt seg over tankesett, motivasjon og initiativ. Dette gir også fysiske utslag, og både søvn, appetitt og energinivå kan bli endra. Ungdom som er deprimerte, føler ofte på håpløyse og skuldfølelse.

Korleis kan tristheit og depresjon utarte seg?

- Nedsett stemningsleie.
- Redusert energi og auka trøttheit.
- Søvnvanskar er vanleg og kan føre til fråvær.
- Grubling og pessimistiske tankar.
- Lærlingen kan vise mindre interesse og engasjement for ting hen tidlegare var opptatt av.
- Kan verke umotivert og usikker på yrkesvalet.
- Trekker seg tilbake sosialt.
- Blir lettare irritert.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Du kan først snakke med lærlingen, og prøve å finne ut lærlingen si oppleving av situasjonen. [Bruk tipsa om korleis du gjennomfører den gode samtalen.](#)
- Prøv å kartlegge nettverket til lærlingen og om lærlingen har nokon å snakke med.
- Grubling er ein faktor som opprettheld depresjon. Ein trur at ein kan tenke seg ut av problema og det som er vanskeleg. Som instruktør kan du anerkjenne og lytte til lærlingen, samtidig som du kan prøve å bryte dette mønsteret.
- Dersom lærlingen er deprimert er det viktig å halde kroppen i gong, og stimulere til aktivitet sjølv om det kan kjennast tungt. For nokon hjelper det å ha samtale medan det for andre er mest viktig med lystvekkjande aktivitetar.
- Det er viktig at du som instruktør viser støtte, oppmuntring, og at ein kan sette lågare krav i ein perioden om det er mogleg. Det kan vere nyttig for lærlingen å få informasjon om samanhengen mellom depresjon og funksjon i kvardagen og på arbeid.

10 ADHD og konsentrasjonsvanskar

ADHD er ein nevrobiologisk utviklingsforstyrrelse, og er kjenneteikna av merksemdsvanskar/konsentrasjonsvanskar, impulsivitet og/eller forstyrra aktivitetsnivå. Ein ungdom kan ha ADHD dersom hen har eit visst tal definerte symptom over ei viss tid. Desse symptoma må påverke ungdommen sin funksjonsevne i betydeleg grad i minst to sosiale miljø - ofte heime og på skolen. Unge med ADHD har oftare tilleggsvanskar, gjerne andre nevrouviklingsforstyrrelser eller ulike former for lærevanskar, enn andre ungdommar. Unge med ADHD kan vere særleg følsame for ytre stimuli frå synsinntrykk, lyder og berøring.

Dei fleste friske ungdommar er urolege eller har vanskar med å konsentrere seg nokre gonger. Det betyr ikkje at dei har konsentrasjonsvanskar eller ADHD. Det er viktig å vere klar over at symptoma for ADHD også kan indikere traumatiske opplevingar eller at ungdommen på anna måte er utsett for noko som påverkar konsentrasjonen.

Korleis kan ADHD og konsentrasjonsvanskar utarte seg?

- Høgt aktivitetsnivå, impulsivitet, uro i hender og føter, må fikle med noko.
- Klarar ofte ikkje å vere fokusert på detaljar eller gjer uforsiktige feil.
- Det kan virke som om lærlingen dagdrøyer, og ikkje er oppmerksam på det som skjer rundt seg.
- Lærlingen ser ofte ut som om hen ikkje høyrer etter når hen blir snakka til, og har vanskar med å få med seg beskjeder.
- Har ofte vanskar med å organisere oppgåver eller aktivitetar.
- Vanskar med å kome i gong med oppgåver, halde fokus på oppgåva, og fullføre til rett tid.
- Kan ha problem med å få med seg riktig utstyr til riktig tid.
- Nokre kan ha tilleggsvanskar i form av lærevanskar som lese-, skrive- eller matematikkvanskar.
- Nokre kan ha vanskar med å arbeide raskt og effektivt.
- Nokre kan ha vanskar med å vente på tur, og avbryt andre i samtalar eller aktivitetar.
- Nokre kan vere svært snakkesalige, og snakkar raskt.
- Let seg lett distrahere av ytre stimuli som lydar, ting som skjer rundt lærlingen.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Lærlingar med ADHD har ofte stort behov for hjelp med struktur, faste rutinar, forutsigbarheit og organisering av kvardagen. Ei tydeleg plan for arbeidsdagen og -veka kan vere til stor hjelp. Hjelp lærlingen med dette i starten, målet må vere at lærlingen etter kvart blir meir sjølvstendig og kan skape sine eigne strategiar for å organisere arbeidsdagen. Det vil også skape meir trygghet i møte med uforutsette hendingar som vil oppstå i løpet av ein arbeidsdag.
- Unngå mykje munnleg informasjon på ein gong, og ta ein ekstra sjekk for å sikre at lærlingen har fått med seg beskjeden og/eller forstått arbeidsoppgåva.
- Gjer ein avtale med lærlingen om bruk av hjelpemiddel for å betre konsentrasjon, til dømes støyreducerende øyreproppar, dersom dette passar med arbeidsoppgåva.
- Sett av fast tid til å dokumentere mål i dokumentasjonsverktøy, skrive logg og få rettleiing frå instruktør.

- Faste oppgaver, rutinar, gode vaner og automatisering av handlingsrekker kan verke positivt inn i arbeidskvarden for lærlingen.

11 Traumer

Ulykker, dødsfall og valdtekt er døme på potensielt traumatiske hendingar. Psykiske traumereaksjonar kjem av opplevingar som er så overveldande, intense og uforståelege at hjernen ikkje greier å arbeide med inntrykka på vanleg måte. Dersom desse reaksjonane på ein mogleg traumatisk hending er kraftige, vevarar over tid og går utover korleis lærlingen fungerer, kan det vere snakk om diagnosen post traumatisk stresslidning, PTSD. Også mindre alvorlege opplevingar kan føre til at barn og unge utviklar symptom på PTSD. Det vil seie at dei normale reaksjonane menneske får i møte med noko som er skremmande ikkje går over, men at kroppen fortsett å oppføre seg som om den er i fare. Når slikt traumatisk stress varer over tid, som ved omsorgssvikt, mobbing, krig og flukt eller gjentatte overgrep, kan barn og unge få utviklingstraumar. Mange negative erfaringar kombinert med mangel på gode erfaringar pregar utviklinga av ein ung hjerne. Utviklingstraumar gir diffuse symptom og vanskar med å regulere følelsar og åtferd.

Nokre av dei unge som har opplevd traume uttrykker smerta dei har inni seg gjennom åtferd som utfordrar oss. Det er lett å føle avmakt ovanfor ungdom med tung bagasje, men forskning viser at gjentatte erfaringar med trygge og omsorgsfulle vaksne er svært viktig for unge som har opplevd store belastningar. Å føle seg ivareteke av instruktørar og kollegar i læretida kan ha stor betydning for lærlingen sitt vidare arbeids- og vaksenliv.

Korleis kan traumereaksjonar utarte seg?

- En nyleg oppstått traumereaksjon kan bli oppdaga ved at lærlingen, tilsynelatande uforklarleg, endrar åtferd eller begynner å prestere dårlegare enn før.
- Dersom minne om den traumatiske hendinga blir trigga kan det aktivere både følelsar og åtferd som verker overdriven og uforståeleg for omgjevnadane.
- Unngåelseåtferd; lærlingen prøver å unngå det som minner om det vonde som har skjedd.
- Menneske med traumereaksjonar kan: ha vanskar med å få tillit til instruktørar og kollegar, vere skvetten og på vakt, ha spenningar og stress i kroppen, ha vanskelege følelsar som tristheit, redsel og sinne, oppleve trøyttheit eller ha konsentrasjonsvanskar

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Hjelp til med å identifisere triggarar (luktar, lydar, situasjonar) som utløyser negative emosjonelle reaksjonar hjå lærlingen.
- Legge til rette for at lærlingen kan øve på det som er vanskeleg i samarbeid med behandlar dersom lærlingen går til behandling.
- Informer dei andre som møter lærlingen på arbeidsplassen (etter samtykke). Det gir lærlingen større grad av trygghet og forutsigbarheit.
- Avtal med lærlingen kva hen kan gjere når ting blir vanskeleg, til dømes å gå til ein bestemt stad, få ein kort samtale, høyre på musikk, bruke mobilen eller liknande.
- Ikkje ta for gitt at lærlingen reagerar på ein aldersadekvat måte i stressande situasjonar, men hjelp til med ytre regulering og støtte.

12 Sjølvskading

Sjølvskading blir definert som skade ein person har påført seg sjølv med vilje, utan intensjon om å døy. Det kan til dømes vere kutting, kloring, å slå seg sjølv, brenning, eller overdosering av medisin. Den som sjølvskader kan bruke ein eller mange metodar, og den medisinske farligheitsgradar varierer frå overflatiske småskadar til livstruande skadar. Det er derfor ofte vanskeleg å skilje mellom sjølvskading og sjølvmoordsforsøk. Det er tre gonger så mange jenter som gutar som sjølvskader.

På den eine sida kan sjølvskading dreie seg om å meistre overveldande følelsar, som til dømes angst eller tristheit. På den andre sida kan sjølvskading ha ein mellommenneskeleg funksjon, der det å auke støtte eller unngå urimelege eller uønska krav er funksjonen. Det er ein problemløysningsstrategi som kan verke hjelpsam på kort sikt, men er svært destruktiv på lengre sikt. Nokre gonger oppstår det situasjonar der det synes som om sjølvskading smittar. Det å høyre om og sjå andre som sjølvskadar kan gjere at andre ungdommar også ønsker å utforske det. Dette gjeld særleg dersom sjølvskading blir omtalt på ein romantiserande måte, og som ei løysing i staden for eit problem.

Korleis kan sjølvskading utarte seg?

- Lærlingen kjem på arbeid med uforklarlege sår og riffer, brennemerker, blåmerke og/eller arr.
- Lærlingen verker ukonsentrert og uroleg.
- Lærlingen trekker seg tilbake sosialt.
- Lærebedrifta kan få nyss om risikoåtfærd utanom arbeid, slik som høgt alkoholforbruk eller farleg åtfærd i trafikken.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Ha ei aktiv haldning, og tør å spør dersom du har mistenke om at lærlingen sjølvskader. Du kan hjelpe lærlingen til å sette ord på det som er vanskeleg, og ta lærlingen på alvor.
- Det er viktig å vite kva som er beskyttande faktorar mot sjølvskading: å ha nære relasjonar til foreldre, jernaldrane og anna familie prega av god kommunikasjon, der lærlingen får hjelp og støtte til å løyse problem, ventilere frustrasjonar og handtere konflikhtar. Dette vil gi sunne meistringstrategiar når livet er vanskeleg. Å ha god sjølvfølelse gir betre evne til å handtere motgang ved hjelp av god problemløysing.
- Det er viktig å snakke med lærlingen for å redusere skyldfølelse, og gi håp om at det fins hjelp. Mange vil ha ei avvisande haldning til både kontakt og det å ta imot hjelp. Det er viktig å vise at du tåler å bli avvist, tørre å prøve igjen, og fortsette å vise at du ser og bryr deg om lærlingen. Det vil forsterke relasjonen og gjere at du lettare kjem i posisjon til å hjelpe seinare.
- Lærlingar som sjølvskadar skal alltid ha hjelp. Spør lærlingen om hen er i kontakt med behandlingsapparatet (spesialisthelseteneste eller kommunen sitt helse- og omsorgstilbod). Du kan også ta kontakt med seksjon Opplæring i bedrift, opplæringskontor og PPT for bistand.

13 Spiseforstyrning

Det er ein glidande overgang mellom å vere opptatt av ernæring og helse, og når det går over i eit problematisk forhold til kropp og mat. Når tankar, følelsar og handlingar om kropp, utsjåande og kosthald går utover livskvalitet og korleis lærlingen fungerer i kvardagen, snakkar vi om ei spiseforstyrning. Vi kan dele spiseforstyrninga inn i tre kategoriar: Anoreksi er lavt matinntak, gjerne i tillegg til overdriven fysisk aktivitet, og påfølgande stort vekttaut. Bulimi er overetning med påfølgande tiltak for å hindre vekttaut som til dømes å kaste opp. Overspisingslidelse handlar om ukontrollert matinntak anten i form av stort kaloriinntak på kort tid, eller kontinuerleg småetning, utan å kvitte seg med maten i etterkant slik som ved bulimi. Spiseforstyrningane bulimi og anoreksi blir gjerne utvikla i ungdomsalder.

Internett og sosiale media bidreg til auka fokus på kropp og kroppspress, og eit aukande antal ungdommar søker hjelp for spiseforstyrningar. Mange med spiseforstyrningar har lavt sjølvbilete og negative tankar om seg sjølv. Spiseforstyrningar er ofte ein måte å handtere vanskelege følelsar på, og kan gi ei oppleving av meistring og kontroll. Angst og depresjon kan vere årsak eller kome som ein konsekvens av spiseforstyrninga. Lærlingar med spiseforstyrningar vil i dei fleste tilfelle ha behov for behandling.

Korleis kan spiseforstyrningar utarte seg?

Fysiske teikn:

- Vektendring
- Hovudpine, magesmerter, svimmelheit, frys lett
- Auka hårvekst og manglande menstruasjon
- Konsentrasjonsvanskar og trøyttheit

Humør og åtdferd:

- Overdriven fokus på trening, eller unngår fysisk aktivitet
- Rigide daglege rutinar
- Sosial tilbaketrekking og tap av interesser

Teikn knytt til mat:

- Overdriven oppteken av mat.
- Et lite eller overdrivent mykje, eventuelt med påfølgande oppkast.
- Ønsker å ete for seg sjølv, eller et sakte.
- Stadig fleire matvarer blir «forbode», et mykje pastillar, eller drikk store mengde kalorifattig drikke.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Legg til rette for opne samtalar med lærlingen om korleis sosiale media kan påverke kroppsbilde negativt.
- Ha fokus på å ha ei hyggeleg spisestund.

- Dersom du observerar eller får kjennskap til fleire av teikna beskrive over samtidig, og blir uroleg for ein lærling, bør du snakke med lærlingen og eventuelt føresette.
- Det bør bli avklart om lærlingen skal motta profesjonell hjelp, og om det er noko opplæringskontoret eller lærebedrifta treng å vite for å støtte opp om behandlinga.
- Dersom lærlingen ikkje mottek hjelp, kan helsesjukepleiar/helsestasjon for ungdom gjerne vere første hjelpeinstans.
- Det kan også vere nødvendig å informere eventuelle andre lærlingar og kollegar om situasjonen dersom tilstanden er alvorleg.

14 Stress

Det er samanheng mellom grad av stress, læringsutbytte og åtfærd. Ein for høg grad av stress vil føre til aktivering av det sympatiske nervesystemet, og lærlingen kjem i ein "kjemp, flykt eller frys-tilstand". Det er svært varierende kor mykje eller lite stress den einskilde lærling er i stand til å takle før stresset medfører dårleg læringsutbytte, fysisk ubehag og mistrivsel på arbeidsplassen. Ein god relasjon mellom instruktør og lærling er nyttig i denne samanhengen for å finne ut lærlingen si toleranse for stress.

Høye forventningar til eigne prestasjonar på arbeidsplassen, langvarige bekymringar knytt til fagleg meistring, vurderingssituasjonar, eller strev knytt til dokumentasjon av læremål kan føre til stress for lærlingen. Sosiale forhold på arbeidsplassen knytt til arbeidsmiljø, mobbing, og manglande inkludering, eller strev i relasjon til kollegar og instruktør, kan bidra til ytterlegare stress.

Korleis kan stress utarte seg?

- Fokus på prestasjon.
- Eit negativt/pessimistisk fokus på eigne moglegheiter.
- Blir engsteleg og irritert.
- Fullfører ikkje arbeidsoppgåvene innan fristen.
- Er ikkje i dialog med instruktør om oppgåver undervegs, men ventar med "å vise dei fram" til dei er ferdige.
- Vanskar med konsentrasjon og å halde fokus.
- Lærlingen isolerar seg sosialt.
- Lærlingen har fysiske symptom som hovudpine og magesmerter.
- Søvnvanskar, blir sliten og i verste fall utbrent.
- Lite progresjon i læringa.
- Aukande fråvær.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Organiser arbeidsdagen på ein ryddig måte slik at lærlingen veit kva som er forventa i løpet av ein dag.
- Tilpass arbeidsbelastninga til den aktuelle lærlingen.
- Prøv å dempe fokuset på prestasjon gjennom å skape eit trygt og inkluderande arbeidsmiljø.
- Ha fokus på å etablere og vedlikehalde ein god relasjon til lærlingen.
- Hjelp lærlingen med å sortere, prioritere og organisere arbeidsoppgåver.
- Gi støttande og oppmuntrande kommentarar.
- Skap forutsigbarheit og oversikt.
- Hjelp lærlingen med å fordele arbeidsbelastninga.
- Hjelp lærlingen til å sjå si eiga faglege utvikling og framgang.

15 Einsamheit

Einsamheit er ein risikofaktor for utvikling av psykiske helseplagar hos ungdom. Forsking viser at sosial isolasjon og einsamheit på arbeidsplassen er knytt til fysiske helseplagar som hjarte- og karsjukdom, stress, søvnevanskar, angst og depresjon.

Undersøkingar på livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien viste også at einsamheit auka blant unge under denne perioden. Sjølv om einsamheita auka og blei forsterka gjennom pandemien, seier over halvparten av ungdommane at dei følte seg einsame også før korona-utbrotet.

Einsamheit er ikkje det same som å vere aleine. Fleire ungdommar fortel at dei også føler seg einsame når dei er saman med andre. Sjølv om dei er omgitt av venner og bekjente i sosiale settingar, kan følelsen av einsamheit vere sterkt til stade. Einsamheit handlar for fleire om «det å stå utanfor». Ungdommen kan vere fysisk til stade i ei gruppe, men føler seg ikkje som ein del av fellesskapet.

Førebygging av einsamheit kan vere med på å bidra til å hindre fråfall. Å prioritere eit godt sosialt miljø på arbeidsplassen, der lærlingen føler tilhøyrgheit og er inkludert i fellesskapet, blir sett og føler seg verdsett, føler seg nyttig på arbeidsstaden, er faktorar som bidrar til at lærlingen fullfører utdanningsløpet.

Korleis kan einsamheit utarte seg?

- Nedsett humør.
- Lita interesse for å ta initiativ til samtalar og sosiale aktivitetar.
- Lav sjølvtilitt, pratar eller tenker nedsettande om seg sjølv.
- Redusert energi og meir trøytt.
- Trekk seg tilbake sosialt og unngår kollegar.
- Deltok ikkje i sosiale aktivitetar eller samtalar.
- Blir ståande utanfor fellesskapet, blir ikkje invitert i aktivitetar eller samtalar.
- Følelse av å vere uinteressant eller ubetydeleg.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Ta initiativ til ein samtale med lærlingen ved mistanke om sosial isolasjon/einsamheit. [Bruk tipsa om korleis du gjennomfører den gode samtalen.](#)
- Arbeid aktivt med å etablere trygge relasjonar.
- Gjer kollegar og leiar oppmerksame på situasjonen.
- Styrk, støtt og oppmuntre lærlingen til å delta aktivt i sosiale situasjonar, til dømes i samtalar med kollegar, i pausar, sosiale treff og ustrukturerte arbeidssituasjonar.
- Oppmuntre til aktivitetar på fritida.
- Ver nysgjerrig på lærlingen sin tilværelse: søvn, ernæring, venner, fritidsaktivitetar, trivsel og interesser.

16 Motivasjon

Motivasjon er drivkrafta som får deg til å starte med noko og held deg i gong, slik at du gjennomfører det du held på med. Motivasjon kan kome utanfrå eller innanfrå. Døme på ting som skapar ytre motivasjon er lønn og anerkjening, eller frykt for negative konsekvensar. Indre motivasjon kan bli beskrive som den naturlege motivasjonen vi kjenner når vi gjer ting vi faktisk har lyst til å drive med. Vi framstår aktive, handlande engasjerte og har pågangsmot. Forsking har vist at den som opplever ein slik indre motivasjon presterer betre og har det betre med seg sjølv. Det er ikkje slik at det berre er opp til lærlingen å skape indre motivasjon. Indre motivasjon kjem blant anna når lærlingen kjenner på sjølvbestemming og får friheit til å velje korleis hen skal løyse ei oppgåve, når dei opplever å bidra inn i eit større fellesskap og når oppgåvene er passeleg utfordrande. Kva som er ei passeleg utfordring heng saman med ferdigheiter, men også med meistringstru, sjølvfølelse og sjølvtilitt. Ein lærling kan til dømes ha stor meistringstru tross lave ferdigheiter, mens andre faglege dyktige lærlingar kan mangle sjølvtilitt og meistringstru, noko som igjen kan få dei til å framstå som umotiverte. Lærlingar som har erfaringar med å ikkje meistre kan ha utvikla "lav motivasjon" som ein forsvarsmekanisme. Frykten for å mislykkast er så stor at dei beskyttar seg frå nederlaget ved å ikkje prøve, eller å late som at ting ikkje betyr noko.

Alle kan kjenne på varierende motivasjon i møte med ulike oppgåver. Sidan ungdomshjernen framleis er i utvikling kan det vere ekstra krevjande å halde drivkrafta oppe i møte med oppgåver som blir opplevd som kjedelege eller meiningsløyse. Særleg krevjande kan det vere for lærlingar med nevrologiske utviklingsforstyrningar som autisme eller ADHD. Dei vil derfor trenge ekstra støtte, forklaringar og oppdeling av oppgåver for å halde drivkrafta oppe.

Korleis kan lav motivasjon utarte seg?

- Lærlingen kan ha trekt seg unna fellesskapet og har lite energi.
- Lærlingen er tilsynelatande er likegyldig og unngår oppgåver, produserer lite eller kjem for seint og har fråvær.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

Vi må ta utgangspunkt i at alle har eit ønske om å meistre utdanning og arbeidsliv, og at det er bakenforliggende årsakar dersom lærlingen verkar å ha manglande vilje og motivasjon. Vi må også huske at nokre er naturleg sjenerte, introverte og vil derfor ikkje vise den entusiasmen vi forbind med ein motivert lærling.

Motivasjon oppstår ikkje av seg sjølv ut av ingenting. For å skape motivasjon og drivkraft trengs handling. Du som instruktør kan hjelpe lærlingen med meistring og slik skape glede og motivasjon, gjennom å utforske saman med lærlingen for å finne ut kva som ligg bak den tilsynelatande manglande drivkrafta.

- Gjennomfør samtale med lærlingen der du tek opp bekymringa di. [Bruk tipsa om korleis du gjennomfører den gode samtalen.](#)
- Prøv å finn ut kva mangelen på motivasjon handlar om, er det forhold utanfor arbeid som påverkar? (Kjæraste, familieforhold, fritid, helse). Er det mangel på motivasjon i fleire aspekt av livet, eller kunne lærlingen hatt meir motivasjon dersom hen hadde ein anna type jobb eller arbeidsstad?
- Snakk med lærlingen med utgangspunkt i dei ulike elementa som inngår i motivasjon.

- Ferdigheiter og meistringstru:
- Kartlegg både ferdigheiter og meistringstru i arbeidet. Er oppgåvene passeleg utfordrande? Føler lærlingen ein sosial tilhøyrighet?
- Ved å dele opp oppgåver i mindre deler og sette realistiske delmål kan meistringstrua auke.
- Sjølvbestemmelse/autonomi
- Opplever lærlingen å ha friheit til å påverke eigen arbeidskvardag/si eiga framtid? Det kan verke lite logisk, men det å gi lærlingen eit større ansvar kan i nokre tilfelle auke motivasjon.
- Ser lærlingen at arbeidet gir meining og tilhøyrighet?
- Hjelp lærlingen til å sjå korleis lærlingen sine oppgaver inngår i ein større heilheit som er viktig for bedrifta, og viktig for eventuelle personlege mål og framtidsplanar lærlingen har.
- Bli einige om nokre mål /arbeidsoppgåver og del gjerne opp i realistiske delmål - dette kan auke meistringstrua.
- Følg opp med jamlege samtalar og evalueringar.
- Vis at du har positive forventningar til lærlingen og vis at du trur på at hen kan meistre.

17 Lav sjølvfølelse

I ungdomsåra skjer det ei enorm utvikling kropsleg og mentalt. Når tenåringshjernen utviklar seg, blir ungdommen i stand til å sjå seg sjølv frå andre sitt perspektiv og samanliknar seg i større grad med andre. Studiar har vist at sjølvfølelsen ofte er på sitt lågaste i ungdomstida, og ungdom med lav sjølvfølelse er særleg sårbare i møte med opplevde krav om å vere vellukka. Kva betydning har det for korleis du møter lærlingar som er midt i denne prosessen?

Dei to omgrepa sjølvtilitt og sjølvfølelse blir ofte brukt om kvarandre. Sjølvtilitt kan bli beskrive som korleis ein dømmar seg sjølv ut frå det ein får til, medan sjølvfølelse handlar om kor godt ein har det med seg sjølv, uavhengig av kva ein er flink til. Sjølvfølelsen gjeld for heile personen, medan sjølvtilitten gjeld for forskjellige område i livet. Ein lærling kan til dømes vere trygg på evnene sine til å kome overeins og bli likt av kollegar, men ha dårleg sjølvtilitt i enkelte arbeidsoppgåver.

Ein sunn sjølvfølelse gir eit godt grunnlag for god psykisk helse, også inn i vaksenlivet. Ungdommar med lav sjølvfølelse har større risiko for å utvikle angst og depresjon seinare i livet. Denne gruppa har også dårlegare deltaking i arbeidslivet som vaksne. Eit trygt, akseptierende og raust arbeidsmiljø utgjer grobotnen for ein god sjølvfølelse. Det vil også bidra til betre læringsresultat. Det er derfor viktig at du som arbeider med lærlingar veit noko om kva som fremjar god sjølvfølelse hos ungdom.

Korleis kan lav sjølvfølelse utarte seg?

- Kvir seg ofte på vurderingssituasjonar, og trur at verdien deira er betinga av korleis dei presterer.
- Har ofte lita tru på egne evner, og har ei forventning om at dei ikkje vil prestere godt nok.
- Taklar motgang, nederlag og kritikk dårleg.
- Samanliknar seg i stor grad med andre.
- Tør ikkje vere seg sjølv, men oppfører seg slik dei trur andre forventar av dei.
- Verkar usikker, og strevar med å ta både mindre og større val av frykt for å gjere feil.
- Er avhengig av å stadig bli bekrefta frå andre at hen gjer riktig.
- Unngår arbeidsoppgåver hen ikkje er heilt trygg på at hen meistrar.
- Seier ikkje frå om egne behov, spør ikkje om hjelp, og/eller strevar med å seie nei.
- Er kritisk, lite fleksibel og krevjande ovanfor seg sjølv.
- Likar ikkje oppmerksomheit, og held seg i bakgrunnen.
- Bortforklarar og strevar med å ta innover seg når det er noko hen får til, eller ved positive tilbakemeldingar.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- At du som instruktør og kollega viser engasjement og interesse for lærlingen og er opptatt av at hen skal kjenne meistring i arbeidskvardagen, kan vere svært viktig for lærlingen sin følelse av å vere verdifull.
- Ver bevisst på at du er ein viktig person i lærlingen sitt liv, og ha ei positiv og imøtekommande haldning ovanfor lærlingen.
- Ver varm, raus, akseptierende og anerkjennande.

- Prøv å få lærlingen til å føle seg sett; eit lite smil, ein klapp på skuldra eller nokre gode ord på tomannshand kan vere meir enn nok.
- Ikkje bagatelliser det lærlingen opplever som vanskeleg. Lærlingen treng at du støttar og forstår det hen opplever.
- Samtidig bør du ikkje ta bort alt av arbeidsoppgåver lærlingen syns er utfordrande. Dersom vi ønsker at lærlingen skal meistre utfordringane, kan vi ikkje fjerne eller løyse det som er vanskeleg for dei.
- Lytt til kva lærlingen fortel, utan å kome med løysingar. Du kan vere ein viktig støttespelar og hjelpe lærlingen med å finne eigne løysingar.
- Snakk med lærlingen om viktigheita av å ha en romsleg “tabbekvote”, ikkje berre for seg sjølv, men også for andre. Alle gjer feil eller dummar seg ut iblant – det er ein del av å vere menneske. Du kan vere eit godt eksempel – fortel om ei tabbe du gjorde då du var lærling eller seinare, og vis at du også kan gjere feil på jobb, utan at det betyr all verden.
- Å bygge opp igjen lav sjølvfølelse tek tid, og det fins ikkje ei løysing, men mange små som saman er med på å bygge opp igjen trua lærlingen har på seg sjølv.

Tips du kan gi til lærlingen

- Følg kontoar på sosiale media som har dei same interessene som du har, eller som gir deg inspirasjon. Slutt å følg influensarar som gir deg ein dårleg følelse.
- Snakk om det som skjer i livet ditt, både det som er bra og det som er vanskeleg med dei rundt deg.
- Det er lov å seie nei og å sette grenser for seg sjølv dersom noko følast feil. Det er alltid lov å ombestemme seg.
- Ha som mål å si noko fint til nokon kvar dag. Det gjer dagen litt betre for den som får kompliment, og deg sjølv.
- Det er lov å ikkje vite. Du kan stille «dumme» spørsmål, svare at du ikkje veit eller ikkje forstår, eller spørje om hjelp, og du trenger ikkje skamme deg for det.
- Når du kjenner at du ikkje har det godt med deg sjølv, prøv å legg merke til korleis du snakkar til deg sjølv når du har det slik. Ville du sagt det same til ein god venn? Kva ville du sagt til nokon du var glad i som hadde det vanskeleg?
- Utfordre lærlingen på å identifisere noko hen har lykkast med i arbeidet kvar veke.

18 Rus og avhengigheit

Lærlingen sin bruk av rus kan i nokre tilfelle føre til bekymring. Du som instruktør kan få ein vag følelse av at noko er galt. Det kan til dømes vere at lærlingen kjem for seint kvar måndag, verkar trøyt og ustelt, får auka frávær midt i veka eller blir opplevd som uroleg og rastlaus i arbeidstida. Her har du ei viktig rolle, ved å ta tak i bekymringane tidleg.

Det er viktig å arbeide førebyggjande med rus og avhengigheit i lærebedrifta for å unngå uønska situasjonar med rus. I dette arbeidet bør du inkludere lærlingen slik at hen kan bidra frå starten av. Lærebedrifta har eit ansvar i å sørge for eit trygt og godt arbeids- og læringsmiljø, eit miljø fritt for rus.

Nokre kan også oppleve avhengighetsproblematikk knytt til dataspel. For dei fleste er "gaming" ein lærerik hobby som gir sosial tilhøyrgheit og glede. For nokon kan det vere vanskeleg å balansere spelinga med andre ting i livet. Dersom spelinga går utover korleis lærlingen fungerer på andre område i livet i betydeleg grad, kan vi seie at spelinga er blitt problematisk. Ein lærling med gamingavhengigheit kan til dømes bli sittande oppe på natta for å spele. Dette kan føre til at lærlingen kjem for seint til arbeid eller er trøyt og fråverande gjennom arbeidsdagen.

Korleis kan rus og avhengigheitsutfordringar utarte seg?

- Auka frávær. Lærlingen kjem for seint på jobb, forsvinner i løpet av arbeidsdagen eller har plutselig frávær midt i uka som ikkje er grunna sjukdom.
- Endring av åtferd. Lærlingen kan til dømes gå frå å vere glad og imøtekommande til å vere trøyt, ustelt og tilbaketrekt. Lærlingen kan og gå frå å vere stille og sjenert til å snakke mykje og raskare og meir høglydt.
- Endring i måten lærlingen utfører arbeidet. Lærlingen kan gå frå å gjere arbeidsoppgåvene på ei god måte til å til dømes ha dårlegare vurderingsevne, evne til å lære og dømekraft. Lærlingen kan og ha svekka orientering for tid og stad, koordinasjon og balanse, og dårlegare hukommelse.
- Lærlingen verkar uroleg, rastløys og har svekka kritisk sans. Pupillstørrelsen og lysreaksjonen endrar seg.
- Lærlingen verkar trøyt og lite fokusert eller har humørsvingingar.
- Lærlingen verkar å ha få interesser, aktivitetar eller sosialt liv utanfor gaming.
- Lærlingen har meningar og haldningar som bagatelliserer bruk eller legalisering av rusmidlar

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Dersom lærlingen er rusa må du ta hen ut av arbeidsmiljøet. Om lærlingen er under 18 år skal føresatte bli varsla. Dersom du er bekymra for lærlingen si helse, ring legevakta eller 113.
- Saman med leiinga skal du vurdere om politiet skal varslas på telefon 02800. Politiet kan gi råd om korleis du kan handtere situasjonen, eller bistå fysisk dersom lærlingen til dømes framstår truande. Dersom lærlingen har møtt på arbeid rusa fleire gonger, bør politiet varslas.
- Ta tak i situasjonen. Du som instruktør kan seie til lærlingen at du er bekymra og vise at du bryr deg.
- Informer leiinga og opplæringskontor eller seksjon Opplæring i bedrift i fylkeskommunen
- Ha ein samtale med lærlingen. Ikkje ta samtalen når lærlingen er rusa. Dokumenter samtalen. [Bruk tipsa om korleis du gjennomfører den gode samtalen.](#)

- Ver konkret om kvifor du er bekymra, hald deg til fakta og eigne observasjonar utan å tolke kva som ligg bak dem. Bruk eg-form når du snakkar og ikkje "vi".
- Lytt aktivt til lærlingen og still opne spørsmål.
- Samtalen kan føre til ulike reaksjonar og sette i gang følelsar hos lærlingen. Prøv å fokusere på omsorg og bekymring heller enn påstandar og beskyldningar. Dersom det låser seg, avslutt samtalen og avtal ein ny samtale.
- Vurder om du kan kontakte andre ressurspersonar i mellomtida for råd, til dømes Akan kompetansesenter, Blå Kors eller fastlege

19 Mobbing og trakassering

Alle lærlingar har rett på eit trygt og godt arbeids- og læringsmiljø, fritt for mobbing og trakassering. Det er viktig at du som arbeider med lærlingen er bevisst på korleis du opptrer, slik at du ikkje mobbar ubevisst. Ein spøkefull kommentar kan verke uskyldig, men lærlingen kan oppleve det som ubehageleg. Som lærling kan det vere vanskeleg å seie ifrå dersom hen blir mobba. Lærlingen kan vere redd for å ikkje bli trudd eller bli mislikt.

Lærlingen kan oppleve mobbing utanfor arbeidssituasjonen, og kan bli prega av det. Det kan vere utestenging i ungdomsmiljø, baksnakking, negativt kroppsspråk etc. Mobbing på nett og i sosiale medier forekommer stadig oftare. Mange av dei som blir utsett for mobbing seier ikkje frå om det, kanskje fordi dei er redd for å ikkje bli tatt på alvor, eller føler på skam. Hen kan og tenke at det er deira eigen feil, sidan dei vel å ha profil eller poste innlegg eller bilder i sosiale media. I motsetning til anna mobbing, kan den digitale mobbinga skje via kommentarar og meldingar døgnet rundt, og følger ungdommen både på jobb og heime.

Korleis kan du førebygge mobbing?

- Ha ei klar og tydeleg leiing
- Arbeid førebyggjande før lærlingen kjem om kva som er forventa av eit trygt og godt arbeidsmiljø, og ver tydeleg på konsekvensar ved brot.
- Arbeid for å skape gode relasjonar mellom lærling og instruktør
- Vis tydeleg at det ikkje er greit å mobbe/utestenge
- Ha sosiale samankomster for å skape eit godt arbeidsmiljø
- Ha tydelege retningslinjer for handtering av mobbing/trakassering og sørg for at alle tilsette kjenner desse
- Etabler ei fadderordning

Korleis kan mobbing utarte seg?

- Lærlingen kan få auka fråvær, bli nedstemt, og/eller trekke seg tilbake frå kollegar og brukarar/kundar.
- Lærlingen endrar åtferd
- Lærlingen har søvnproblem
- Lærlingen har humørsvingingar
- Negativt kroppsspråk mellom dei involverte, til dømes stygge blikk («blikking»).
- Dei som utøver utestenginga/mobbinga har tilsynelatande ikkje medfølelse for den som blir utsett for det.

Kva kan du som arbeider med lærlingen gjere?

- Etablere trygge relasjonar og eit godt arbeidsmiljø.
- Dersom du observerar ein situasjon med mobbing/utestenging skal du gripe inn og avslutte hendinga.
- Om du mistenker mobbing og/eller utestenging, må du ta ein prat med den du trur blir utsett for det. Forsøk å skap ein trygg samtale der du formidlar at du ser at relasjonane er ugreie.
- Reager med ein gong og ta saken på alvor, vis at du bryr deg.
- Hald lærlingen orientert om kva som skjer vidare dersom hen opplever mobbing på arbeidsplassen, og trygg lærlingen på at det blir tatt tak i saka.

- Gjer kollegar og leiar oppmerksame på situasjonen.
- Ver særleg oppmerksam i situasjonar der lærlingen kan bli utsett for mobbing, til dømes ved samarbeid mellom kollegar, pausar/spisetid, sosiale samankomstar og ustrukturerte arbeidssituasjonar.
- Oppmuntre den som blir utsatt til å sjå etter positive relasjonar og søke mot desse.
- Ver bevisst på at lærlingen kan bli utsett for utestenging heile døgnet gjennom sosiale media. Snakk med lærlingen om strategiar for å skjerme seg.
- Ver nysgjerrig på lærlingen sitt digitale liv.
- Ta kontakt med opplæringskontoret, rådgivar ved seksjon Opplæring i bedrift eller bedriftshelsetenesta ved behov for støtte.
- Oppfordre lærlingen til å kontakte elev- og lærlingombodet ved behov for støtte.
- Følg opp den som blir utsett for mobbing/utestenging og den som har utøvd.