



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

Veileder for lærebedrifter

– når ting blir vanskelig



Denne veilederen er ment som en hjelp og støtte i arbeidet med lærlinger. Målet er å gi deg informasjon og verktøy som du kan ta i bruk i arbeidshverdagen som instruktør/veileder.

Akershus fylkeskommune har ansvar for oppfølging av lærebedrifter og læreforhold.

Bekymringsmeldinger kan rapporteres via: [Bekymringsmelding for opplæring bedrift eller fagopplæring -](#)

Tittel: Veileder for lærebedrifter

Type dokument: Veileder

Eier/virksomhet: Akershus fylkeskommune

Forfatter: Anna Rebecca Rognsvåg Finnbakk, Julie Stuedahl Norderud, Ingvild Holdhus

Ressursgruppe: Sissel Margrethe Aanrud Bunæs og Henny Marie Sætran.

Illustratør: Hogne Botnen Totland

Innhold

Syv psykisk helsefremmende faktorer	3
Hjelpetjenester og nettressurser	4
1 Til deg som jobber med lærlinger	7
1.1 Bakgrunn for veilederen	7
1.2 Hva er psykisk helse?	8
1.3 Tiltak – hva kan jeg gjøre?	8
1.4 Universelle tiltak – tiltak for alle	9
1.5 Selektive tiltak – tiltak for en mindre gruppe (noen)	10
1.6 Spesifikke tiltak – tiltak rettet mot enkelte (få)	11
2 Samtalestøtte	12
2.1 Den første samtalen	13
2.2 Den vanskelige samtalen	14
2.3 Debrief	16
3 Psykiske plager og diagnoser	17
3.1 Bekymringsfullt fravær	18
3.2 Den stille lærlingen	19
3.3 Depresjon og tristhet	20
3.4 Engstelighet og angst	21
3.5 Ensomhet	22
3.6 Konsentrasjonsvansker og ADHD	23
3.7 Lav selvfølelse	24
3.8 Mobbing og utestenging	25
3.9 Motivasjon	26
3.10 Rus	27
3.11 Selvskading	28
3.12 Spiseforstyrrelser	29
3.13 Stress	30
3.14 Traumer	31
4 Referanser	32

Syv psykisk helsefremmende faktorer

Arne Holte (2013), Folkehelseinstituttet, Norsk psykologforening (2016)

Identitet og selvrespekt

Følelse av å være noe, verdt noe.

Mening i livet

Følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en.

Mestring

Følelse av at man duger til noe.

Tilhørighet

Følelse av å høre til noen og høre hjemme et sted.

Trygghet

Kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd.

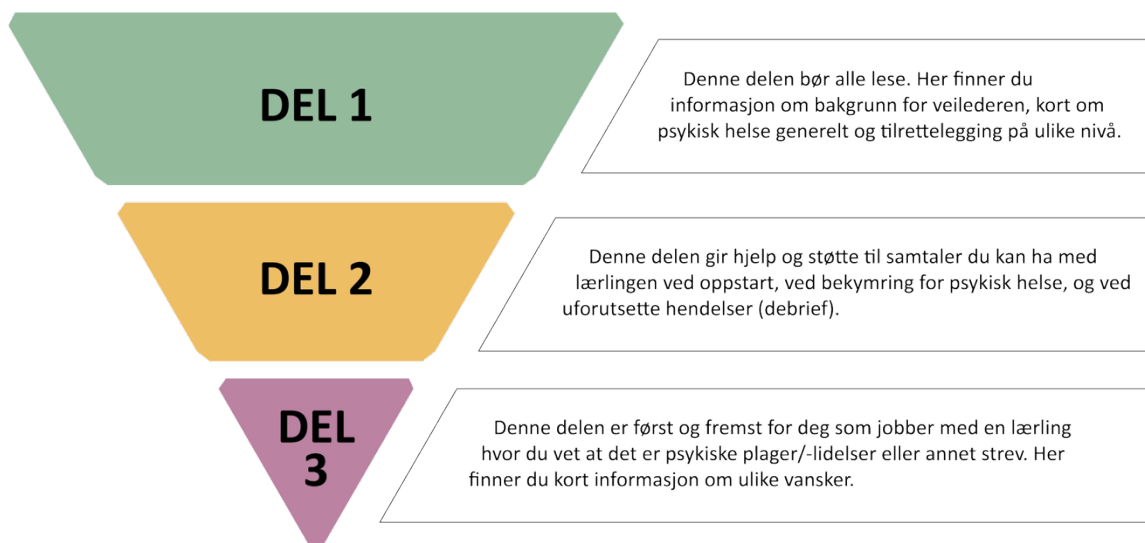
Deltakelse

At det spiller noen rolle for andre hva du gjør eller ikke gjør

Fellesskap

Noen å dele tanker, følelser og erfaringer med. At noen kjenner en, passer på når det trengs. At man ikke er alene.





Hjelpetjenester og nettressurser

Under finner du en liste med ulike hjelpeinstanser/-tjenester. Det er i de fleste tilfeller lærlingen selv som må kontakte disse instansene/tjenestene. For deg som jobber med lærlinger, kan listen være til hjelp dersom du opplever at lærlingen har et strev som hen har behov for å løse opp i ved hjelp av andre. Noen tjenester kan også gi råd og støtte til deg som jobber med lærlinger. (NB. Dette er ikke en uttømmende liste).

Akutt behov:

- Ambulanse: 113
- Legevakt: 116 117

Psykisk helsehjelp i kommunene: De fleste kommuner har et lavterskeltilbud (ikke behov for henvisning) til barn og unge (0-18 år) og for voksne som strever med psykisk helse eller rus. Mange kommuner har også Helsestasjon for ungdom i alderen 12-25 år. Se den enkelte kommunes hjemmeside for mer informasjon om aktuelle tjenester og tilbud.

Psykisk helsehjelp i spesialisthelsetjenesten: Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) for barn og ungdom (0-18 år) og Distriktpsikiatrisk senter (DPS) for voksne (over 18 år) utreder og behandler psykiske lidelser. Utredning og behandling ved BUP og DPS krever en henvisning fra fastlege eller annen helsetjeneste. Dersom det er behov for en slik type utredning og behandling må lærlingen først til sin fastlege.

Ombudet for barn og unge i Akershus, Buskerud og Østfold fylkeskommune: «Ombudet for barn og unge i Akershus, Buskerud og Østfold skal bidra til at barn og unges rett til utdanning, og en trygg og god hverdag i barnehage, skole og læreplass, ivaretas. Ombudet er en uavhengig ressurs med taushetsplikt. Ombudet kan bidra med informasjon, råd og veiledning.» (hentet 26.03.26, fra [Ombudet for barn og unge i Akershus, Buskerud og Østfold - Akershus fylkeskommune](#)).

Hjelpetelefoner og nettressurser:

Hvem	Hva	Hvor
ROS (rådgivning om spiseforstyrrelser)	Tilbud for den med mange tanker om mat, kropp og vekt, eller som står nær noen med en spiseforstyrrelse	ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser - nettros.no
Nok. Norge	På Nok.-sentrene kan du som har vært utsatt for et seksuelt overgrep eller dine pårørende få hjelp. Tilbudet er gratis, og du trenger ikke henvisning. De bistår også fagpersoner i spørsmål om overgrep.	Nok. Norge – Ingen skal bli utsatt for seksuelle overgrep
Alarmtelefonen for barn og unge - 116 111	Døgndåpen svartjeneste hvor barn og unge som er utsatt for ulike former for omsorgssvikt, eller som har behov for bistand på grunn av egen risikoatferd skal kunne henvende seg. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt. Telefon, chat og sms.	Alarmtelefonen for barn og unge Tlf.: 116 111
Mental helse ungdom	Hjelpechat for unge voksne mellom 18-36 år.	Mental Helse Ungdom - For personer opp til 36 år Chat med oss - Mental Helse Ungdom
Røde kors – Kors på halsen	For barn og unge opp til 18 år. Snakk anonymt med en voksen på telefon, chat eller mail.	Hjem - Kors på halsen
Blå kors – kompasset	Gratis terapi og veiledning for de mellom 13-35 år som har vokst opp med foreldre eller søsken med alkohol- eller andre rusproblemer.	Blå Kors kompasset - har du vokst opp i et hjem med rus?
Si det med ord	På Mental Helse chat kan du skrive anonymt med en av våre veiledere om hva som helst - når som helst, døgnet rundt.	Sidetmedord - På Sidetmedord kan du skrive anonymt med en av våre veiledere om hva som helst.
Hjelpetelefonen - 116 123	En gratis og døgndåpen telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym og de har taushetsplikt.	Hjelpetelefonen - Mental Helse

Arbeidslivstelefonen	For deg som er permittert, har mistet jobben, har vansker på jobben eller er bekymret for en ansatt eller en kollega.	Arbeidslivstelefonen - Mental Helse
Kirkens SOS	Kirkens SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon og nett.	Kirkens SOS
Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte	Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte eller pårørende til /kjenner noen som er utsatt for seksuelt misbruk.	Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte
RUStelefonen	RUStelefonen er en råd-, veiledning- og informasjonstjeneste om rusmiddelproblematikk. Profesjonelle veiledere gir råd og kvalitetssikret informasjon om rusmidler, rusbruk og rett hjelpetiltak i din landsdel.	RUStelefonen - Rusinfo
ROSA	Nasjonalt hjelpetiltak og kompetansesenter mot menneskehandel. Tilbyr bistand 24 timer i døgnet.	ROSA - mot menneskehandel - mot menneskehandel
Røde Kors-telefonen om negativ sosial kontroll og æresrelatert vold	Røde Kors-telefonen har lang erfaring med å hjelpe mennesker som utsettes for negativ sosial kontroll og æresrelatert vold, tvangsekteskap og kjønnslemlestelse. Her kan man ringe anonymt.	Tlf. 800 33 666 Røde Kors-telefonen om negativ sosial kontroll og æresrelatert vold
Kompetanseteamet mot negativ sosial kontroll og æresrelatert vold - Bufdir	Kompetanseteamet er et nasjonalt tverretattlig fagteam som veileder og tilbyr kompetanseheving for å forebygge, avdekke og sikre riktig hjelp til personer utsatt for alle former for negativ sosial kontroll og æresrelatert vold. Veiledningstelefonen er åpen mandre kl. 09-15. Utsatte over 18 år kan også ringe denne selv.	Tlf. 478 090 50 Kompetanseteamet mot negativ sosial kontroll og æresrelatert vold Bufdir

1 Til deg som jobber med lærlinger

1.1 Bakgrunn for veilederen

De fleste lærlinger kommer seg gjennom lærlingetiden uten større problemer, men for noen er lærlingtiden krevende og de vil ha behov for ekstra støtte. Læring og psykisk helse henger sammen. Dårlig psykisk helse kan påvirke opplevd mestring og tro på seg selv, som igjen kan påvirke hvordan lærlingen tar imot læring og utfører arbeidet. På samme måte kan arbeidsplassen og opplevelsen av å ikke mestre gjøre at lærlingen kjenner seg nedfor, engstelig eller mister selvtillit og motivasjon.

Denne veilederen er ment som en hjelp og støtte i arbeidet med lærlinger – et oppslagsverk. Målet er å gi informasjon og verktøy til deg som jobber med lærlinger. Vi klarer ikke å romme alt om psykisk helse i denne veilederen, men ønsker at den kan være en støtte og hjelp til veien videre. Du som er instruktør eller veileder for en lærling skal ikke være en behandler for lærlingen, men du kan ha en viktig rolle som en trygg voksenperson og som medmenneske. Veilederen gir råd om hvordan gå frem når du får en ny lærling, hvordan skape en god arbeidsplass for lærlingen og hva du kan gjøre for en lærling som strever. Vi har i tillegg valgt ut 14 temaer hvor vi gir noe mer spesifikk informasjon.

Veilederen er politisk forankret og del av et større prosjekt knyttet til forebyggende arbeid og psykisk helse i de videregående skolene og fagopplæringen i Akershus fylkeskommune. Det har vært uttrykt ønske om en veileder om psykisk helse til lærebedriftene. Veilederen er utviklet av en tverrfaglig arbeidsgruppe med representanter fra de tre veiledningssentrene i fylkeskommunen. I arbeidet med veilederen har vi fått tillatelse til å ta utgangspunkt i Trøndelag fylkeskommune sin Veileder i psykisk helse og læring i lærebedrifter - Trøndelag fylkeskommune.



1.2 Hva er psykisk helse?

Alle har en psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan du oppfatter deg selv og andre, hvordan du har det i hverdagen og hvordan du håndterer utfordringer (Helsedirektoratet, 2022). Alle opplever at livet svinger, og vi går gjennom ulike sesonger. Å kjenne glede, tristhet, sinne, frykt eller andre følelser er naturlige reaksjoner på det som skjer rundt oss. Følelser kan gi oss selv eller de rundt oss informasjon om hva vi har behov for (Vollestad, 2020).

Vi kan skille mellom psykiske plager og psykiske lidelser. Folkehelseinstituttet (2025) beskriver det slik:

«Psykiske plager beskriver plager som for eksempel engstelse, nedstemthet og uro. Psykiske plager kan ses på som vanlige variasjoner i atferd og følelsesliv, ofte knyttet til hendelser og erfaringer. Plagene kan gi ulik grad av symptombelastning, fra lette til sterkere plager, uten at det nødvendigvis karakteriseres som en lidelse.

Begrepet psykiske lidelser blir først brukt når symptombelastningen er stor, varer over tid og er av en slik karakter at kriteriene for en klinisk diagnose er oppfylt. Psykiske lidelser omfatter ulike diagnoser, som angst, depresjon, ADHD, schizofreni og bipolar lidelse, med ulike symptomer. Ved psykiske lidelser foreligger det som oftest et uttalt tap av funksjon, for eksempel i forhold til jobb, skole og familie.»

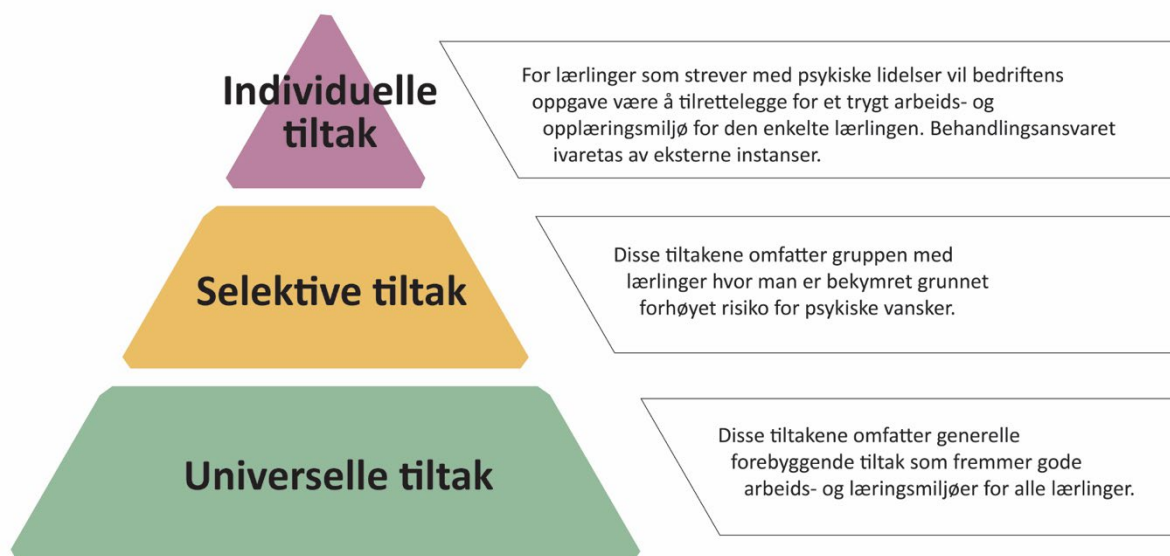
Man kan altså oppleve psykiske plager uten at man har en lidelse/diagnose, og mange vil oppleve å ha psykiske plager i løpet av livet uten at det krever hjelp fra helsetjenestene (Folkehelseinstituttet, 2025).

Ungdomstiden er en sårbar periode av livet, hvor det skjer mange endringer. Ungdommen skal finne sin retning i livet og løsrive seg fra de voksne, men har samtidig behov for støtte og voksne rundt seg. Noen har med seg sårbarheter fra barndommen, som gjør denne perioden av livet ekstra vanskelig. I ungdomstiden går i tillegg hjernen gjennom en stor omorganisering (Øhlckers et al., 2020). Likevel er det viktig å vite at de aller fleste opplever at de har det bra, og at de har en god fysisk og psykisk helse, når de svarer på selvrapportering.

1.3 Tiltak – hva kan jeg gjøre?

I møte med lærlinger kan man bli usikker på om, hvordan eller i hvilken grad man kan eller bør tilrettelegge. I noen bransjer kan det være lettere å tilrettelegge enn i andre, men alle kan gjøre noe. Det er viktig at lærlingen får utfordret seg selv og mulighet til å vokse i oppgavene hen blir satt til. Vi kan dele inn tiltak i tre nivåer: universelle tiltak rettet mot alle lærlinger (og som også vil komme de andre på arbeidsplassen til gode), selektive tiltak mot en liten gruppe lærlinger som står i risiko for å utvikle vansker, og individuelle tiltak rettet mot enkelte lærlinger som har spesifikke utfordringer.

Figur 1: tiltakspyramide.



1.4 Universelle tiltak – tiltak for alle

Universelle tiltak er rettet mot alle på arbeidsplassen. De fleste lærlinger vil ikke ha behov for at du gjør noe spesielt rettet for dem, men vi vet at enkelte faktorer virker positivt for at lærlingen (og andre ansatte i bedriften) skal trives og som igjen kan ha en positiv effekt på den psykiske helsen. Det kan for noen oppleves feil å kalle dette «tiltak» da det i stor grad handler om hva man allerede gjør. Andre vil oppleve at de ønsker å endre retning eller kultur på en arbeidsplass så både lærlinger og andre vil ha en høyere trivsel. Under er det listet noen punkter som er viktige for trivsel og utvikling.

- Arbeidsmiljø – Arbeidsmiljøet i en bedrift er en sentral faktor for å fremme trivsel, helse, læring og arbeidsevne. Alle er ansvarlig for å bidra til et godt arbeidsmiljø, men som leder eller veileder for en lærling kan du ha en viktig rolle i å sette et godt eksempel. Et godt arbeidsmiljø kan skapes ved at man viser at man verdsetter andre på arbeidsplassen, tenker over hvordan man snakker om andre og ved å gi hverandre positive, konstruktive og konkrete tilbakemeldinger. For noen trenger man konkrete kjøreregler for hvordan man har det på arbeidsplassen (Arbeidstilsynet, u.å.).
- Psykologisk trygghet – den viktigste enkeltfaktoren som kjennetegner team som gjør det godt. Psykologisk trygghet legger også til rette for et godt arbeidsmiljø. Arbeidsplasser med høy psykologisk trygghet kan kjennetegnes ved at det er enkelt og trygt å ta opp bekymringer, stille spørsmål, innrømme feil, være uenige og dele ideer uten at man blir møtt av negative reaksjoner som utestenging, latterliggjøring, eller ignorering. Psykologisk trygghet skapes i fellesskap i en

gruppe, men vil ha positiv innvirkning på hver enkelt (Hukkelberg, 2026).

Psykologisk trygghet gir rom for læring. Lærlinger som er trygge på at de kan stille spørsmål og innrømme feil, vil også potensielt lære mer.

- Relasjon – kvaliteten på en relasjon kan beskrives som summen av alle interaksjoner/alle møtepunkter mellom to personer (Roland, 2023). Altså vil alle møter man har med en person være med å definere hvor god relasjonen oppleves. Sett av tid til å bygge en god relasjon med lærlingen. Det kan gjøres ved å være nysgjerrig på lærlingen, stille spørsmål, inkludere i lunsjpraten, vise at man er interessert i å bli kjent, og invitere til jevnlig oppfølgings-/veiledningssamtaler. Når man har en god relasjon i bunn vil det være lettere for både veileder og lærlingen å ta opp temaer som kan være vanskelige eller krevende å snakke om. I møte med andre er det også viktig å huske på at kroppsspråk sier mer enn ord.
- Samarbeid og oppfølging – Et godt samarbeid mellom skole og bedrift kan bidra til en smidigere overgang fra skole til lærebedrift for lærlingen. Det bør være en sammenheng mellom læringen i skole og det som forventes i bedriften. Et tett samarbeid mellom bedriften og fagopplæringen kan legge til rette for god oppfølging av og tilrettelegging for lærlingene. Et slikt samarbeid kan også senke terskelen for å ta kontakt med fagopplæringen ved behov, og dersom man har behov for støtte til oppfølging av lærlingen.

1.5 Selektive tiltak – tiltak for en mindre gruppe (noen)

Dette er tiltak som retter seg mot en gruppe og lærlinger som har en risiko for å utvikle utfordringer. Det kan være flere lærlinger i samme bedrift som har behov for ekstra støtte og tilrettelegging ut over de universelle tiltakene. Det kan være tiltak som varer i en begrenset periode, er mindre omfattende, og kan ofte være like for flere lærlinger. Eksempler kan være faste oppfølgingsamtaler, støtte til å komme i gang med arbeidsoppgaver, hjelp til å sette realistiske mål, tydeliggjøring av forventninger og et bevisst fokus på relasjonsbygging.

Men hvordan vet vi hvem som har en økt risiko? Lærlinger som tidligere har hatt utfordringer, selv om de ikke opplever dem nå, kan ha økt risiko for tilbakefall. Dette kan være lærlinger som har fått støtte eller behandling tidligere eller som vet at enkelte situasjoner kan bli krevende. For disse kan jevnlig oppfølging bidra til å redusere risikoen.

Risiko kan også oppstå underveis i læretiden, for eksempel som følge av hendelser i arbeidslivet eller privatlivet. I slike perioder kan det være behov for midlertidige tiltak, som tettere oppfølging eller hyppigere samtaler. Uten slik støtte er det en fare for at lærlingen blir stående alene med utfordringene, noe som kan føre til at de utvikler seg og blir mer varige.

1.6 Spesifikke tiltak – tiltak rettet mot enkelte (få)

Noen få lærlinger har behov for individuell tilrettelegging som er spesifikt tilpasset deres situasjon og behov. Dette kan gjelde lærlinger med lærevansker eller psykiske utfordringer. Noen lærlinger vil kjenne seg komfortable med å dele hva de trenger støtte til, mens andre ikke ønsker å dele dette. Ha respekt dersom lærlingen ikke ønsker å dele, og vær tilgjengelig hvis/når de ønsker å dele.

Når du har informasjon om at en lærling har utfordringer som krever ekstra tilrettelegging anbefales det at du har en samtale med lærlingen. Ved behov kan også relevante andre personer involveres, som rådgiver i fagopplæringen, PP-rådgiver eller foreldre. Sammen bør dere utarbeide en skriftlig og konkret plan for tilretteleggingen. Det er viktig å avklare med lærlingen hvem andre enn instruktør som skal ha tilgang til denne informasjonen. Ønsker lærlingen selv å informere kollegaer, eller skal instruktør gjøre det?

Dersom lærlingen er i behandling, kan det – med samtykke – være aktuelt å samarbeide med behandlende instans. Dette kan bidra til en mer helhetlig oppfølging og gi nyttig innsikt i hvordan utfordringene påvirker den enkelte. Samtidig er det viktig å være tydelig på ansvarsfordelingen: Tett oppfølging av lærlingen i arbeidshverdagen ligger til bedriftens/opplæringskontorets ansvar, mens behandlingsansvaret ligger hos eksterne instanser.

Dersom du får vite om psykiske plager eller lidelser som lærlingen har kan du lese mer om enkelte temaer og tilrettelegging i del 3.

2 Samtalestøtte

I denne delen finner du mal/støtte til tre ulike samtaler: Den første samtalen, den vanskelige samtalen (ved bekymring) og debrief. Malene gir deg forslag til hva du bør tenke gjennom og hvordan du kan stille spørsmål. Det er ingen fasit, men kan være et godt utgangspunkt.



2.1 Den første samtalen

Når du får en ny lærling. Bør gjennomføres første uke/tidlig i lærlingtiden.

Forberedelser

Planlegg hva du ønsker å formidle og hensikten med samtalen. Dette kan være generell informasjon om arbeidsplassen, regler på arbeidsplassen, og hvilke forventninger du har til lærlingen. I tillegg til å forberede noen spørsmål til lærling om hans forventninger til lærebedriften.

Gjennomføring:

- Informer om at det hender at du som leder/veileder vil invitere til samtaler underveis for å høre hvordan det går – dette vil gjøre det lettere å ta initiativ til en samtale dersom det dukker opp noe du bekymrer deg for hos lærlingen på et senere tidspunkt.
- Gi informasjon om bedriften, som du forberedte i forkant.
- Gi informasjon om at lærlingen kan be om samtale hvis det skulle dukke opp noe underveis i lærlingtiden.

Forslag til spørsmål til lærlingen (ment som forslag, ikke en uttømmende liste):

- Hva gjorde at du valgte denne retningen? Hva liker du best med den? Og hva liker du minst?
- Hvilke forventninger har du til det å være lærling? Har du for eksempel hørt noe fra andre?
- Noen lærlinger har behov for at det tilrettelegges på enkelte områder. Har du noe behov for tilrettelegging?
- Er det noe du tenker at det er viktig at jeg vet?
- Hva liker du å gjøre når du ikke er på skole/jobb?

I etterkant:

- Følg opp tiltak dersom dere ble enige om noen i samtalen.

2.2 Den vanskelige samtalen

Dersom du underveis i et løp blir bekymret for lærlingen kan det være avgjørende å ta opp denne bekymringen med lærlingen for å kunne komme tidlig inn med støtte eller forebygge at lærlingen hopper av. Det kan være utfordrende både å finne tid og anledning til å ta en samtale med lærlingen. Det kan være enklere dersom man tidlig har etablert en god relasjon. Ved behov kan man også be fagopplæringen sentralt om å delta i samtalen.

Forberedelser:

- Undersøk hvordan andre opplever lærlingen. Er det andre som deler din bekymring?
- Tenk gjennom:
 - o Hva er hensikten med samtalen?
 - o Hva ønsker jeg å formidle?
 - o Hva er det jeg ønsker å vite mer om og hvordan kan jeg spørre?
 - o Hvordan kan jeg komme til å reagere på det jeg hører?
 - o Hvordan kan jeg ta imot det lærlingen eventuelt kommer med?
 - o Hvordan skal jeg, ved behov, ta det videre?
- Inviter til samtale. Si at du ønsker en samtale for å høre hvordan det går med lærlingen.
- Øv deg gjerne på å si det og still spørsmålene høyt til deg selv eller en kollega.

Gjennomføring:

- Fortell ungdommen at du er bekymret.
- Forklar hvorfor du er bekymret, og hva du konkret bygger bekymringen på. Vis til noe du har observert eller til noe den det gjelder har sagt. Si at du kan ha tolket feil.
- Gi lærlingen en opplevelse av at du ikke ser på hen som en som *er* vanskelig, men en som *har det* vanskelig.
- Tør å spørre direkte rundt dine bekymringer.
- Undersøk om det er noe lærlingen ønsker hjelp med.
- Gi lærlingen rom og tid til å snakke. Ikke vær redd for stillhet.

Forslag til spørsmål til lærlingen (ment som forslag, ikke en uttømmende liste):

- Jeg tar kontakt med deg fordi jeg ønsker å høre hvordan du har det, og hvordan det går med deg i bedriften/arbeidsplassen?
- Jeg har lagt merke til at du ... Hva tenker du om det jeg har fortalt deg? Er det noe jeg kan gjøre for at det skal oppleves bedre på arbeidsplassen?
- Er det noen situasjoner du synes er spesielt vanskelige?

- Jeg ser at dette er vanskelig for deg å snakke om ...
- Dersom lærlingen er stille/ikke svarer, kan du stille mer konkrete spørsmål: «Er det vanskelig å stå opp om morgenen?», «Jeg lurar på om det er slik at du synes det er vanskelig å ta kontakt med kollegaene dine?»

Hvis lærlingen avkrefter dine bekymringer:

- Ha respekt for en eventuell avvisning, men gi uttrykk for at du fremdeles er bekymret, dersom det er tilfellet.
- Avslutt samtalen med at du vil ta kontakt igjen hvis bekymringen opprettholdes.
- Si at du håper at lærlingen tar kontakt dersom det er behov.

Hvis lærlingen bekrefter dine bekymringer:

- Respekter det ungdommen forteller.
- Avklar veien videre.
 - o Dersom ungdommen har åpnet seg for deg, spør hva hen ønsker at du skal gjøre med informasjonen. Hva forventer ungdommen at skal skje videre?
 - o Bli enig med lærlingen om både langsiktige og kortsiktige tiltak. Lag en plan.
 - o Informer om hjelpetjenester/-instanser.
 - o Avklar hvem ungdommen gir deg tillatelse til å snakke med videre.
 - o **Dersom det er fare for liv og helse må du informere ungdommen om at du har plikt til å handle. Ring legevakten tlf. 116117.**
- Hvis lærlingen ikke samtykker til at du deler informasjon har du alltid mulighet til å drøft anonymt med hjelpeinstanser. (Obs. husk at i enkelte tilfeller har du plikt til å handle selv uten samtykke.)
- Gjør en ny avtale med lærlingen.

I etterkant:

- Gjør deg kjent med rutinene i din bedrift og hvem du kan henvende deg til for å få støtte.
- Husk at du ikke skal stå alene. Sørg for å finne støttepersoner som kan hjelpe ungdommen ved behov (foreldre, rådgiver i fagopplæringen, PP-tjenesten).

2.3 Debrief

I arbeidslivet kan det oppstå situasjoner og hendelser som skiller seg fra den normale arbeidshverdagen, som for eksempel skade, ulykke, vitne til hendelse eller ubehagelige møter med andre. I etterkant av slike situasjoner er det viktig at man raskt har en debrief. Bedriften bør ha en rutine for hvordan dette gjennomføres, og hvem som tar denne samtalen med lærlingen dersom du som veileder lærlingen også er satt ut av hendelsen.

Målet med en debrief er å forebygge utviklingen av negative og psykiske følger hos lærlingen (og evt. andre involverte).

Forberedelser:

- Hvem skal ta samtalen?
- Hvem skal være med? (kun lærlingen eller alle involverte?)
- Forsøk å få noe informasjon om hva som har skjedd i situasjonen, og hvem som var involvert.
- Hva er behovet? En faglig gjennomgang, emosjonell støtte eller begge deler?
- Hva er formålet? (eks. læring, bearbeiding, endring av praksis)
- Vær forberedt på at det kan komme ulike reaksjoner, og tenk gjennom hvordan du selv kan komme til å reagere på det du hører i samtalen.

Gjennomføring:

- Gi en forklaring for bakgrunnen for og formålet med samtalen.
- La lærlingen fortelle, og sette ord på hvordan hen opplevde situasjonen.
- Si noe om at det er normalt å kjenne på ulike følelser etter en gitt situasjon, og ta samtidig på alvor det lærlingen kommer med.
- Undersøk om det er behov for ekstra støtte i etterkant, og lag i så fall en konkret og skriftlig plan.
- Snakk om hva som kan gjøres annerledes neste gang/ved en lignende hendelse. (Der dette er mulig. Ikke alle situasjoner hvor det er det.)

I etterkant:

- Følg opp tiltak dersom dere ble enige om noen i samtalen.
- «Sjekk inn» med lærlingen etter en tid.

3 Psykiske plager og diagnoser

Under følger 14 ulike temaer. Her er mer inngående informasjon om et utvalg psykiske lidelser eller annet strev som ungdom/lærlinger kan ha. Vi har valgt å skrive noe mer inngående om enkelte temaer/lidelser som en støtte til deg som har en lærling som du vet strever, for å ha noe bakgrunnskunnskap i møte med den enkelte. Denne delen er ikke ment som noe du skal lese i et forsøk på å finne ut hva lærlingen kan streve med. I tilfeller der du ikke vet, anbefaler vi at du har en samtale med lærlingen. Hjelp til spørsmål kan du finne i samtaleguidene s 13-16.

Det er også viktig å huske på at en lidelse ikke nødvendigvis ser lik ut hos alle som har den, og årsakene bak kan være flere og sammensatte som for eksempel livshendelser, familieforhold eller sykdom. «Har du møtt en med ADHD, så har du møtt én med ADHD». Selv om denne delen kan gi noe generell informasjon, er det likevel viktig å snakke med lærlingen for å kunne gi den best mulige tilretteleggingen og tilpasningen i arbeidshverdagen.



3.1 Bekymringsfullt fravær

Bekymringsfullt fravær kan være et tidlig tegn på mistrivsel, psykiske utfordringer eller vansker i arbeidsmiljøet. Lærlinger kan vegre seg for å si ifra, og fravær kan derfor være et av de første signalene på at noe ikke fungerer. Som veileder er det viktig å utforske årsakene på en trygg og ikke-dømmende måte, og bidra til støtte og tilrettelegging (Udir, 2025).

Bekymringsfullt fravær kan komme til uttrykk som gjentakende eller økende fravær, mønstre knyttet til bestemte dager, tidspunkt, situasjoner eller personer, samt endringer over tid i energi, tilstedeværelse eller innsats. Det er derfor viktig å fange opp fravær tidlig og kartlegge slike mønstre eller endringer. Samtidig bør man snakke med lærlingen for å få et helhetlig bilde av hva som ligger bak fraværet, med en åpen og lite pressende tilnærming, og også kartlegge forhold i ulike sosiale arenaer som hjem, skole, arbeidsplass og vennekrets. Videre bør man vurdere mulige årsaker som stress, psykiske plager, konflikter eller utfordringer i opplæringen, og samarbeide for å finne gode løsninger og tilrettelegging. Lærlingen bør få støtte og oversikt over rettigheter, muligheter og videre oppfølging, og det er viktig med jevnlig oppfølging for å sikre at tiltakene fungerer og at fraværet reduseres på en trygg måte (Udir.no, 2025).

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Fang opp fravær tidlig og kartlegg eventuelle mønstre. Vurder mulige årsaker som stress, psykiske plager, konflikter eller faglige utfordringer (Ingul og Havik, 2022).
- Snakk med lærlingen med åpenhet og uten press.
- Innhent et helhetlig bilde ved å kartlegge ulike sosiale arenaer (hjem, arbeid, skole, venner).
- Samarbeid med instruktør/lærebedrift om løsninger og tilrettelegging.
- Signaliser at lærlingen er ønsket på jobb, for eksempel gjennom kontakt ved fravær.
- Følg opp jevnlig for å sikre at tiltak fungerer (Udir, 2025).

3.2 Den stille lærlingen

Å være stille er ikke nødvendigvis et problem i seg selv. Noen lærlinger er naturlig sjenerte eller introverte, mens andre kan være stille som følge av engstelighet, nedstemthet eller lav selvfølelse. Stillheten kan også henge sammen med tidligere erfaringer, som manglende trygghet eller negative opplevelser. Samtidig kan det i enkelte tilfeller ligge mer sammensatte utfordringer bak, som psykiske vansker eller sosiale erfaringer, noe som kan gjøre det vanskelig både å vurdere lærlingen faglig og å etablere en god relasjon (ung.no, 2021)

Den stille lærlingen kan framstå som sosialt tilbaketrukket, ta lite initiativ til kontakt med kollegaer, være vanskelig å få i tale og fremstå passiv eller initiativløs. Mange vil også unngå situasjoner som innebærer oppmerksomhet rettet mot seg selv. Dette kan føre til at lærlingen blir stående utenfor det sosiale fellesskapet og i verste fall blir oversett. Samtidig har alle et grunnleggende behov for å bli sett og anerkjent, selv om oppmerksomhet også kan oppleves ubehagelig.

Som veileder er det viktig å være oppmerksom på disse signalene, uten å gjøre stillheten til et problem i seg selv. Dersom man er bekymret, bør man ta kontakt med lærlingen på en trygg og åpen måte, samtidig som man respekterer og stoler på lærlingens egen opplevelse dersom de sier at de har det bra. Tidlig oppfølging og tilrettelegging kan bidra til å synliggjøre lærlingens kompetanse og styrke opplevelsen av mestring og tilhørighet (Forskning.no, 2020).

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Skap trygge rammer og gi rom for dialog i lærlingens tempo.
- Ha et positivt, imøtekommende språk og kroppsspråk.
- Bygg relasjon gjennom korte, uformelle samtaler.
- Still åpne og enkle spørsmål.
- Gi tid til å tenke og formulere seg.
- Utforsk styrker og mestringsområder.
- Samarbeid om små tilpasninger i arbeidshverdagen.
- Følg opp jevnlig, også uten initiativ fra lærlingen.
- Respekter at lærlingen ikke ønsker å bli satt i fokus foran andre.

3.3 Depresjon og tristhet

Å være trist inni mellom er vanlig, og er en naturlig reaksjon på noe konkret som har skjedd, eller summen av flere ting over tid. Man kan være trist over flere dager eller uker som en normal reaksjon. Når vi har mistet noen eller noe med verdi for oss, er det normalt å føle sorg. Først når ungdommen har vært trist eller nedstemt over en viss tid (minst to uker), og dette går ut over lærlingens fungering i hverdagen på alle områder, kan vi kalle det en depresjon. En depresjon er en psykisk lidelse og diagnosen stilles som regel i spesialisthelsetjenesten. Vi kan kategorisere depresjoner i lett, moderat eller alvorlig depresjon.

En depresjon kan komme til uttrykk som nedsatt stemningsleie, at man mister interesse for ting man tidligere var interessert i, mindre energi og en opplevelse av å være mer sliten. Ved en depresjon kan man oppleve redusert selvtillit og selvfølelse, økt skyldfølelse, tanker om død, konsentrasjonsvansker, kroppslig uro eller at man mister krefter, tanker om død, endret appetitt eller vektforandringer. Hvordan depresjon kommer til uttrykk kan se ulikt ut på ulike alderstrinn. (Skandsen i Øhlchers et al., 2020, s. 83-96).

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Du kan snakke med lærlingen, og forsøke å få tak i hans opplevelse av situasjonen.
- Forsøk å kartlegge om lærlingen har noen å snakke med i sitt nettverk.
- Gi positive og konkrete tilbakemeldinger til lærlingen, og vise at han er på vei mot måloppnåelse. Det at de er konkrete gjør at de oppleves mer genuine.
- Hjelp lærlingen til et passende aktivitetsnivå.

3.4 Engstelighet og angst

Når vi opplever fare kan vi kjenne på frykt, og denne frykten kan hjelpe oss på å komme oss bort fra faren. Å kjenne på en viss grad av engstelighet/nervøsitet kan skjerpe oss og gjøre at vi yter bedre. For mye engstelse/nervøsitet kan hemme handlingene våre og gjøre at vi ikke klarer å gjennomføre eller unngår situasjoner helt. Når vi kjenner at kroppen reagerer med frykt i situasjoner hvor det ikke er en reel fare, kan vi kalle det angst. Man kan si at det er en «falsk alarm». Symptomer man kan kjenne på når man kjenner på frykt er hjertebank, magesmerter, kvalme, skjelving, og svimmelhet.

Angst er en av de mest vanlige psykiske diagnosene, og det finnes flere ulike angstdiagnoser. Noen kan oppleve angst knyttet til sosiale situasjoner, andre til spesifikke dyr eller objekter, og andre igjen går med en konstant frykt, uro og bekymring for ting som kan skje, eller panikkanfall. Angstdiagnosen settes på bakgrunn av antall og hyppighet av symptomene, varigheten av vanskene og om vanskene går ut over hverdagsfungeringen. Noen vil ha behov for behandling for å bli kvitt angsten, mens hos andre går den over av seg selv. Det er vanlig at man unngår situasjoner der man er redd for å oppleve angst eller engstelse. Dette kan igjen gjøre at terskelen blir høyere og høyere over tid. (Bjåstad, Wergeland & Haugland, 2020)

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- I samtale med lærlingen kan du kartlegge hva eller i hvilke situasjoner engstelsen/angsten oppstår.
- En lærling som er engstelig eller har en angstdiagnose, kan oppleve å ha behov for kontroll og forutsigbarhet. Legg til rette for at lærlingen får den informasjonen hen trenger i en gitt situasjon, og gi informasjon om andre hendelser som kan oppstå eller hva som er usikkert og man ikke vet noe om.
- Lag en plan sammen med lærlingen for hvordan lærlingen kan ta passe store steg/prøve seg på passe store utfordringer. En passe stor utfordring er en utfordring hvor lærlingen kjenner på noe engstelse og ubehag, men ikke blir helt satt ut. Med tiden kan man øke utfordringen litt og litt.

3.5 Ensomhet

Ensomhet er en risikofaktor for utvikling av psykiske helseplager hos ungdom (Skogen et al., 2025). Forskning viser at sosial isolasjon og ensomhet på arbeidsplassen er forbundet med en rekke fysiske helseplager som hjerte- og karsykdom, stress, søvnvansker, angst og depresjon (Kristiansen, 2023).

Undersøkelser på livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien viste også at ensomhet har økt blant unge under denne perioden. Selv om ensomheten har økt og blitt forsterket gjennom pandemien, sier over halvparten av ungdommene at de følte seg ensomme også før korona-utbruddet.

Ensomhet er ikke det samme som å være alene. Flere ungdommer forteller at de også føler seg ensomme når de er sammen med andre. Selv om de er omgitt av venner og bekjente i sosiale settinger, kan følelsen av ensomhet være sterkt til stede. Denne ensomheten handler for flere om «det å stå utenfor». Ungdommen kan være fysisk til stede i en gruppe, men føler seg ikke som en del av fellesskapet (SSB, 2021).

Forebygging av ensomhet kan være med på å bidra til å hindre frafall (Evensen, 2023). Det å prioritere et godt sosialt miljø på praksisplassen, hvor lærlingen føler tilhørighet og er inkludert i fellesskapet, blir sett og føler seg verdsatt, føler seg nyttig på arbeidssedet, er faktorer som bidrar til at lærlingen fullfører utdanningsløpet.

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Ta initiativ til samtale ved bekymring.
- Jobb aktivt for inkludering.
- Involver kollegaer og leder.
- Oppmuntre til sosial deltakelse.
- Vis nysgjerrighet for lærlingens livssituasjon.

3.6 Konsentrasjonsvansker og ADHD

ADHD er en nevrobiologisk utviklingsforstyrrelse som kjennetegnes av oppmerksomhetsvansker, impulsivitet og/eller høyt aktivitetsnivå (Helsenorge, 2023). For at man skal få en ADHD-diagnose, må symptomene være til stede over tid og påvirke funksjonsevnen i flere miljøer, som for eksempel både hjemme og på skole eller arbeidsplass. Mange unge med ADHD har også tilleggsvansker, som andre nevroutviklingsforstyrrelser eller lærevansker, og kan være ekstra sensitive for sanseinntrykk som lyd, lys og berøring. Det er samtidig viktig å være oppmerksom på at konsentrasjonsvansker ikke nødvendigvis skyldes ADHD alene, men også kan være knyttet til stress, traumer eller andre belastninger (Rbup, 2024).

ADHD kan komme til uttrykk gjennom uro, høyt aktivitetsnivå og impulsivitet, samt vansker med å holde fokus, spesielt på detaljer, noe som kan føre til feil i arbeidet. De kan streve med å organisere oppgaver, komme i gang og fullføre arbeid til rett tid, og ofte glemme beskjeder eller nødvendig utstyr. Noen kan virke uoppmerksomme eller som om de dagdrømmer, og lar seg lett distrahere av ytre stimuli. I tillegg kan enkelte ha utfordringer med turtaking i samtaler eller være svært snakkesalige. Disse utfordringene kan påvirke både læring og deltakelse i arbeidsmiljøet, og det er derfor viktig med forståelse, struktur og tilrettelegging i opplæringen (Adhd Norge, 2024)

Hva kan du som jobber med læringer gjøre?

- Kartlegg behov for tilrettelegging sammen med lærlingen.
- Gi struktur, forutsigbarhet og tydelige planer.
- Del opp oppgaver i små, håndterbare steg.
- Begrens muntlig informasjon og sjekk forståelse.
- Legg til rette for faste pauser.
- Vurder bruk av hjelpemidler ved behov.

3.7 Lav selvfølelse

Selvfølelsen er ofte lavest i tenårene, noe som gjør ungdom ekstra sårbare for krav, forventninger og opplevelsen av å måtte prestere (Humberset, 2021; Kvam, 2016). Selvfølelse handler om hvordan en person opplever sin egen verdi uavhengig av prestasjoner, mens selvtillit er knyttet til troen på egne ferdigheter (Kvam, 2016; Norsk psykologforening, u.å). Lav selvfølelse i ungdomstiden kan øke risikoen for psykiske helseutfordringer og svakere tilknytning til skole og arbeidsliv senere, noe som gjør det ekstra viktig å møte lærlinger med forståelse og støtte i denne fasen. Et trygt, inkluderende og raust arbeidsmiljø er derfor avgjørende for å styrke selvfølelsen og legge til rette for læring og utvikling.

Lav selvfølelse kan komme til uttrykk på flere måter hos lærlinger. De kan ha liten tro på egne evner, være redde for å gjøre feil og kvie seg for vurderingssituasjoner fordi de knytter egen verdi til prestasjon. Mange unngår oppgaver de er usikre på, sammenligner seg med andre og trenger mye bekreftelse fra omgivelsene. De kan også streve med å ta imot ros, være svært selvkritiske og ha vansker med å håndtere motgang eller kritikk. I tillegg kan de fremstå som usikre, ha problemer med å ta valg, ikke be om hjelp og holde seg i bakgrunnen for å unngå oppmerksomhet.

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Vis interesse, varme og anerkjennelse.
- Ta lærlingens opplevelser på alvor.
- Gi støtte uten å fjerne alle utfordringer.
- Lytt uten å løse alt.
- Normaliser feil og snakk om «tabbekvote».

3.8 Mobbing og utestenging

Mobbing og utestenging kan påvirke lærlingens psykiske helse, trivsel og faglige utvikling. Lærlinger står ofte i sin første jobb og kan være ekstra sårbare for negative arbeidsmiljøer. Som veileder er det viktig å ta signaler på alvor, utforske situasjonen på en trygg måte og bidra til at lærlingen får støtte og et trygt arbeidsmiljø (Udir, 2017).

Mobbing på nett og i sosiale medier forekommer stadig oftere. Én av tre ungdommer som utsettes for digital mobbing sier ikke ifra til noen. Årsakene kan være frykt for ikke å bli tatt på alvor eller følelser av skam (Blå Kors, 2025). Lærlingundersøkelsen viser at mange som har opplevd, sett eller sagt ifra om mobbing og seksuell trakassering på jobb, opplever at det ikke skjer endring. Noen ungdommer kan også tenke at mobbingen er deres egen skyld, siden de selv har valgt å være på sosiale medier.

Digital mobbing kan foregå døgnet rundt og følge ungdommen både på jobb og hjemme. Det er derfor viktig at voksne viser at de bryr seg om det som skjer også i lærlingens digitale liv, og tar opplevelser på alvor (Udir, 2017).

Mobbing og utestenging kan komme til uttrykk hos lærlinger gjennom økt fravær, nedstemthet eller sosial tilbaketrekking.

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Lytt og ta lærlingens opplevelse på alvor – uten å bagatellisere.
- Kartlegg situasjonen: hva skjer, når, hvor og hvem er involvert.
- Vær oppmerksom på tegn på mistrivsel som isolasjon, fravær eller endret atferd.
- Involver instruktør eller lærebedrift tidlig.
- Gi lærlingen støtte og informasjon om rettigheter og videre prosess.
- Følg opp jevnlig for å sikre at tiltak fungerer.

3.9 Motivasjon

Motivasjon er drivkraften som får oss i gang og hjelper oss å fullføre oppgaver. Den kan komme både utenfra, som i lønn eller anerkjennelse, og innenfra, når vi gjør noe vi liker og opplever som meningsfullt. Indre motivasjon gir ofte best trivsel og prestasjon, særlig når lærlingen opplever selvbestemmelse, tilhørighet og oppgaver som er passe utfordrende (Svartdal, 2025). Samtidig påvirkes motivasjon av faktorer som mestringstro, selvtillit og tidligere erfaringer. For noen kan lav motivasjon være en måte å beskytte seg mot å mislykkes på.

Motivasjon varierer over tid og påvirkes av dagsform, oppgaver og livssituasjon. Lite motivasjon kan vise seg som lav energi, tilbaketrekking eller lite innsats, men dette trenger ikke bety manglende vilje. Det er viktig å forstå hva som ligger bak, og støtte lærlingen gjennom tilrettelegging, gode samtaler og tydelige delmål. Ved å skape trygghet, mestring og mening i arbeidet kan man bidra til å styrke motivasjonen (Udir, 2024).

Motivasjon kan ikke være den eneste drivkraften. Ingen har høy motivasjon hele tiden, og derfor er det viktig å bygge rutiner, mestringsstrategier og grunnleggende disiplin som kan ta over når motivasjonen svikter.

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Ta en åpen samtale om bekymring.
- Utforsk forhold både på og utenfor jobb.
- Kartlegg ferdigheter, mestringstro og tilhørighet.
- Del opp oppgaver og sett realistiske delmål.
- Gi ansvar, mening og positive forventninger.
- Følg opp med jevnlig samtaler.

Rus

Ungdomstiden er en tid hvor mange utforsker og tester grenser, og for noen handler dette om å utforske rusmidler. Det er mange årsaker til at unge tester og bruker rusmidler. Det kan være av nysgjerrighet, en måte å håndtere stress, et opplevd press fra andre, eller en måte å markere overgangen til voksenlivet på. I mange tilfeller er bruken knyttet til sosiale sammenhenger, men noen bruker også rusmidler uten at de er sammen med andre (Blå Kors, u.å.).

Rusvanene hos ungdom har endret seg de siste 20 årene. Bruken av alkohol er redusert, selv om det fremdeles er det mest brukte, og alder for første gangs bruk har økt. Bruken av ulovlige rusmidler har økt, særlig for cannabis og kokain. Det er samtidig viktig å si at sammenlignet med andre europeiske land er forbruket av både alkohol og ulovlige rusmidler blant ungdom i Norge lavt. Faktorer som påvirker bruken av rusmidler er tilgjengelighet, lett tilgjengelig øker bruk, og normer, hvor akseptert det er i miljøet man er en del av (Blå Kors, u.å.).

I ungdomstiden er hjernen under en enorm utvikling, og rusbruk kan påvirke utviklingen og gi langvarige og alvorlige konsekvenser. Hjernens belønningssystem utvikles raskt, mens deler av hjernen som er koblet til kontroll og impulser utvikles senere. Koblingen mellom rus og positive følelser kan påvirke evnen til å oppleve glede i hverdagslige aktiviteter. Det kan også påvirke motivasjon, evne til læring og sosial fungering. Rusbruk kan i tillegg utløse eller forsterke allerede oppstått psykisk vansker (Blå Kors, u.å.).

Ulike rusmidler gir ulike symptomer, både ved påvirkning av rusmiddelet og symptomer ved langvarig eller utstrakt bruk (Bramnes og Andreassen, 2012). Man kan se etter endringer i adferd, hvordan lærlingen fremstår i møte med andre og sosial fungering, om lærlingen er mye borte, virker trøtt.

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- I samtale med lærlingen bør man forsøke å ikke moralisere. Ungdommen trenger voksenpersoner og støtte, ikke avvisning.
- Sett tydelige grenser for rusbruk. Det er ikke lov å komme ruset på jobb. Si gjerne noe om hvilke konsekvenser og følger det kan få.
- Bygg mestring og selvfølelse. Hjelp lærlingen til å finne områder og oppgaver som hen mestrer.
- Søk hjelp og støtte, ikke stå i bekymringen alene.
- Oppfordre til å søke hjelp dersom lærlingen ikke allerede får det.

3.10 Selvskading

Selvskading kan defineres som det «å aktivt og direkte påføre egen kropp smerte og skade» (Stänicke, 2020). Det kan også defineres som en skade man har påført seg selv med vilje, men en del opplever at de ikke har noe valg. Personen som skader seg selv har ikke nødvendigvis et ønske eller intensjon om å dø. Eksempler på selvskading kan være kutting, kloring, å slå seg selv, rus eller annen forgiftning. Den medisinske alvorlighetsgraden kan også variere, fra overfladiske småskader til mer livstruende skader. Selvskading er vanligst hos jenter, og oppstår ofte i begynnelsen av tenårene. Det er en større andel av ungdom med psykisk lidelse som skader seg enn ungdom uten (Stänicke, 2020).

Selvskading kan ha flere funksjoner for ungdommen. Det kan oppleves som en måte å oppleve lettelse på, en måte å kontrollere vanskelige følelser, et forsøk på å uttrykke ikke-aksepterte følelser, eller et forsøk på å skape kontakt med andre og dele de vanskelige følelsene på (Stänicke, 2020).

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Selvskadingsproblematikk kan skape ulike følelser i de rundt. Det kan skape et ubehag, frykt for livet til personen det gjelder, følelse av maktløshet og usikkerhet i hvordan man skal møte personen. Det er viktig at man får støtte selv, slik at man ikke blir stående alene.
- Ha en aktiv holdning, tør å spørre dersom du mistenker at en ungdom selvskader.
- Dersom du får informasjon om at en lærling selvskader er det viktigste du kan gjøre å vise at du bryr deg om dem, la ungdommen fortelle og hjelp ungdommen videre til behandlingsapparatet (dersom ungdom ikke allerede er i kontakt med dem).

3.11 Spiseforstyrrelser

Det er en glidende overgang mellom å være opptatt av ernæring, helse og trening og det å ha et problematisk og forstyrret forhold til mat, vekt og kropp. «De fleste ungdommer som slanker seg, vil aldri utvikle en spiseforstyrrelse» (Espeset, 2020). Ved en spiseforstyrrelse vil tanker og følelser knyttet til mat, kropp og utseende gå ut over livskvalitet og hverdagsfungering, og spisemønster eller tankene kan ødelegge for det livet man ønsker å leve (Rådet for psykisk helse, u.å.). Spiseforstyrrelser er en samlebetegnelse og uttrykket kan være forskjellig. Anoreksi kjennetegnes av et lavt matinntak og en frykt for å bli eller være tykk, som fører til et vekttap og undervekt. Bulimi kjennetegnes av episoder med overspising med påfølgende tiltak for å hindre vektøkning, som oppkast eller bruk av avføringsmidler. Overspisingslidelse kjennetegnes av episoder med overspising, men uten tiltakene for å hindre vektøkning. I tillegg finnes megareksi og ortoreksi, som enda ikke er klassifisert som egne diagnoser. Disse kjennetegnes av henholdsvis overdreven opptatthet av å bygge muskler, og overdreven opptatthet av å spise sunt og holde seg i form i en slik grad at det går ut over hverdagsfungeringen. (Espeset, 2020, Rådet for psykisk helse, u.å.)

De ulike spiseforstyrrelsene vil også gi ulike symptomer, som vekt tap eller vektøkning, lavt energinivå, vansker med å konsentrere seg, tretthet og manglende energi, rigide rutiner, ønsker ikke å spise sammen med andre, tilbaketrekning, overdreven opptatthet av mat i samtaler. Spiseforstyrrelser handler ikke bare om vekt og kropp, men om en opplevelse av kontroll og mestring (Rådet for psykisk helse, u.å.).

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Legge til rette for samtale med lærlingen. Undersøk om det er noe som kan gjøre spisepausene hyggeligere.
- Unngå å prate om mat og kropp, både sin egen og andres.
- Hjelp ungdommen videre til å ta kontakt med behandlingsapparatet (dersom de ikke allerede er i kontakt).
- Vær forsiktig med å gi råd basert på egne erfaringer. Ikke be noen ta seg sammen eller skjerpe seg.

3.12 Stress

Ungdata-rapporten fra Akershus (NOVA, 2025) viser at prestasjonspress og tidspress fortsatt er en stor kilde til stress blant ungdom, særlig knyttet til skole og utdanning. Dette er derfor en relevant utfordring i arbeid med lærlinger, og det er viktig å være bevisst på hvordan stress kan komme til uttrykk, samt hvordan man kan bidra til god stressmestring i samarbeid mellom opplæring og bedrift. Stress påvirker evnen til læring og mestring, og kan både virke hemmende og fremmende. En moderat mengde stress kan bidra til økt fokus, effektivitet og bedre prestasjon, mens for høyt stressnivå kan redusere læringsutbyttet betydelig (UiS, 2024)

Stress påvirker særlig den kognitive funksjonen ved at kroppens alarmsystem aktiveres, noe som kan føre til svekket konsentrasjon, hukommelse og evne til å ta inn ny informasjon. Samtidig kan stress komme til uttrykk gjennom en kombinasjon av biologiske, psykologiske og sosiale reaksjoner, som ofte henger tett sammen. Eksempler på biologiske reaksjoner er søvnproblemer, hodepine og muskelspenninger. Psykologisk kan stress vise seg som bekymringstanker, irritabilitet, høye krav til egen prestasjon og lav selvfølelse. Dette kan igjen påvirke det sosiale, ved at lærlingen opplever redusert arbeidskapasitet, økte konflikter, lavere grad av støtte i arbeidsmiljøet eller utfordringer knyttet til inkludering og tilhørighet (Rbup, 2023.)

For å støtte lærlinger i stressmestring er det viktig å arbeide helhetlig og kartlegge ulike faktorer. Dette innebærer å utforske biologiske forhold som fysiske symptomer, psykologiske faktorer som tanker og følelser, samt sosiale forhold og belastninger i livet, som familie, økonomi, helse, vennskap, søvn, kosthold og skjermbruk. En slik helhetlig tilnærming kan bidra til å redusere stress og styrke lærlingens forutsetninger for læring og trivsel (Rbup, 2023).

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Etabler og vedlikehold en god relasjon preget av trygghet og åpenhet
- Gi oversikt og tydelig informasjon om arbeidshverdagen
- Skap struktur og forutsigbarhet
- Tilpass arbeidsbelastningen til den enkelte
- Hjelp lærlingen å sortere, prioritere og organisere oppgaver
- Gi støtte, anerkjennelse og positive tilbakemeldinger
- Hjelp lærlingen å se egen utvikling og fremgang

3.13 Traumer

Alvorlige ulykker, ran, overfall, voldtekt og katastrofer er eksempler på det vi kan kalle potensielt traumatiserende hendelser. Dette er en «*belastende hendelse eller situasjon av enten kort eller lang varighet av usedvanlig truende eller katastrofal art, som sannsynligvis vil fremkalle et sterkt ubehag hos de fleste av oss*» (Malt et. al., 2012, s. 226). Disse belastende hendelsene kan føre til at man opplever forbigående stressreaksjoner. Ikke alle potensielt traumatiserende hendelser fører til langvarige vansker og psykisk lidelse, men hos et mindretall gjør det det. Post traumatisk stresslidelse kjennetegnes av at personen opplever gjenopplevelse av hendelsen(ene), unnvikelse og økt aktivering/på vakt for farer. Å vokse opp med eller tidlig i livet oppleve omsorgssvikt, fysiske eller psykisk vold i hjemmet eller andre komplekse traumatiske belastninger over tid kan føre til utviklingstraumer. Denne typen belastning skjer i viktige utviklingsperioder og kan forstyrre utviklingen på ett eller flere områder, både psykisk, fysisk, emosjonelt, kognitivt og sosialt (RVTS, u.å.).

Langtidskonsekvenser av traumatiske hendelser er at personen kan bli usikker og stole mindre på andre, kjenne smerter eller oppleve andre kroppslige symptomer, depresjon, angst og rusmiddelbruk (Malt et. al., 2012). Ved utviklingstraumer kan man se at personen blir mer på vakt og feiltolker situasjoner i negativ retning (Eide-Midtsand, 2023), og hen ikke handler på måter som man skulle forvente ut fra alder. Ulike sanseinntrykk, som spesifikke lukter, lyder eller situasjoner, kan være «triggere» og gjøre at personen gjenopplever hendelsen og setter hen ut av spill.

Hva kan du som jobber med lærlinger gjøre?

- Legg til rette for å skape en god relasjon. Gå varsomt frem, men vis at du er tilgjengelig og ønsker å støtte lærlingen.
- Hjelp med å identifisere triggere (lukter, lyder, situasjoner) som utløser negative emosjonelle reaksjoner hos lærlingen.
- Legg til rette for at ungdommen kan øve på det som er vanskelig i samarbeid med behandler dersom ungdommen går til behandling.
- Dersom lærlingen samtykker til det, informer andre på arbeidsplassen. Dette kan gi ungdommen større grad av forutsigbarhet og trygghet.
- Avtal hva lærlingen kan gjøre dersom hen opplever at en situasjon blir vanskelig.
- Ikke ta for gitt at lærlingen reagerer på en aldersadekvat måte i stressende situasjoner, men hjelp med regulering og vær en støtte.

4 Referanser

ADHD Norge. (06. Mars 2024). *ADHD og arbeidsliv*.

<https://www.adhdnorge.no/artikkel/adhd-og-arbeidsliv>

Aaserudseter, K. (u.å.) Hvordan blir du en god støttespiller for idrettsungdommen?

Hentet 10.04.2026 fra <https://sunnidrett.no/hvordan-bli-en-god-stottespiller-for-idrettsungdommen/>

Arbeidstilsynet. (u.å.) Slik kan du bidra til et godt arbeidsmiljø. Hentet 10.04.2026 fra

<https://www.arbeidstilsynet.no/hms/roller-i-hms-arbeidet/arbeidstakers-plikter/slik-kan-du-bidra-til-et-godt-arbeidsmiljo/>

Bjåstad, J. F., Wergeland, G. J., & Haugland, B. S. M. (2020). Angstlidelser hos ungdom. I Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. & Sand, L. (Red.). *Ungdom og psykisk helse* (1. utg., s. 67-81). Fagbokforlaget.

Blå Kors Norge. (2025, 20.januar). *Mobbing og utenforskap*. Blå kors.

https://www.blakors.no/fagside/mobbing-og-utenforskap/?utm_kwd=hva%20er%20mobbing&matchtype=b&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_cid=23256289117&gad_source=1&gad_campaignid=23256289117&gclid=EAlaIQobChMI8dq-9KbelAMVklmRBR1bPBVSEAAAYASAAEgJaY_D_BwE#kildehenvisninger-1

Blåkors. (u.å.). *Ungdom og rus*. Hentet 24.04.2026 fra

https://www.blakors.no/fagside/ungdom-og-rus/?utm_kwd=ungdom%20og%20rus&matchtype=b&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_cid=23256289117&gad_source=1&gad_campaignid=23256289117&gclid=EAlaIQobChMIqqmhp7aGlAMVkmIRBR2pdySoEAAYASAAEgLLpPD_BwE#ungdom-og-rus

Bramness, J. G. & Andreassen, O. A. (2012). Rus og avhengighet. I U. F. Malt, O. A.

Andreassen, I. Melle & D. Årslund (Red.), *Lærebok i psykiatri* (3. utg., s. 591-634).

Gyldendal Norsk Forlag AS

Eide-Midsand, N. (2023). Utviklingstraumer ved livets begynnelse. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 60(5), 298-302. Hentet 22.05.2026 fra

www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2023as04ae-Utviklingstraumer-ved-livets-begynnelser

Espeset, E. M. S. (2020). Spiseforstyrrelser hos ungdom. I Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. & Sand, L. (Red.). *Ungdom og psykisk helse* (1. utg., s. 191-202). Fagbokforlaget.

Folkehelseinstituttet. (2025). *Temautgave av Folkehelse rapporten 2025: Barn og unges psykiske helse*. [temautgave-barn-og-unges-psykiske-helse_2025.pdf](#)

Evensen, B. (24. Februar 2023). *Forebygger frafall og utenforskap*. KORUS.

<https://korus.no/aktuelt/forebygger-frafall-og-utenforskap>

Helsedirektoratet. (3. Juli 2023) *ADHD*.

<https://www.helsenorge.no/sykdom/utviklingsforstyrrelser/adhd/>

Helsedirektoratet. (2022). *Kva er psykisk helse?*. [Internett]. Oslo: Helsedirektoratet; oppdatert fredag 4. mars 2022 [hentet mandag 30. mars 2026]. Tilgjengeleg fra: <https://www.helsenorge.no/nn/psykisk-helse/hva-er-psykisk-helse/>

Helsedirektoratet. (2017). *Stress og mestring*. (IS-2655). Helsedirektoratet.

Helsenorge. (20. April 2026). *ADHD*. Helsenorge.

<https://www.helsenorge.no/sykdom/utviklingsforstyrrelser/adhd/>

Hukkelberg, S. (2026). Psykologisk trygghet – en drivkraft bak gode arbeidsprestasjoner. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 63(3), 144-150.

www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2026as03ae-Psykologisk-trygghet-en-drivkraft-bak-gode-arbeidsprestasjoner

Humberset, K. (27. Mai 2021). Selvfølelsen er på det laveste i tenårene. Slik kan du som forelder bidra til å styrke den. *Aftenposten*.

<https://www.aftenposten.no/foreldreliv/i/Vq01jd/selvfoelelsen-er-paa-det-laveste-i-tenaarene-slik-kan-du-som-forelder-bidra-til-aa-styrke-den>

Ingul, J. M & Havik, T. (21. Januar 2022). *Tidlig intervensjon ved skolevegring*.

Utdanningsforskning.no. <https://utdanningsforskning.no/artikler/2022/tidlig-intervensjon-ved-skolevegring/>

Kristiansen, N. (4. Oktober 2023). *Fire typer ansatte er mer ensomme på jobb enn andre*.

Forskning.no. <https://www.forskning.no/arbeid-arbeidsliv-psykiske-lidelser/fire-typer-ansatte-er-mer-ensomme-pa-jobben-enn-andre/2261376>

Kvam, M. (9. Februar 2016). Selvtillit og selvbilde. Norsk helseinformatikk (NHI).

<https://nhi.no/familie/barn/selvtillit-og-selvbilde>

Malt, U. F., Heir, T. & Weisæth, L. (2012). Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og tilpasningsforstyrrelser. I U. F. Malt, O. A. Andreassen, I. Melle & D. Årslund (Red.), *Lærebok i psykiatri* (3. utg., s. 223-256). Gyldendal Norsk Forlag AS

Norsk psykologforening (u.å). *Hva er selvfølelse?* Psykologforeningen.no.

<https://www.psykologforeningen.no/fag-og-politikk/psykisk-helse/psykologiske-temaer/hva-er-selvfolelse>

NOVA. (2025). *Ungdata 2025, Akershus - Videregående*. Velferdsforskningsinstituttet NOVA.

Roland, P. (2023). *Kapasitetsbygging i barnehage, skole og PPT* (1. utg.). Cappelen Damm Akademisk.

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, region øst (RVTS ØST). (u.å.). *Utvikling og tidlige erfaringer*. Hentet 30.04.2026 fra <https://www.traumebehandling.no/forsta/kompleks-ptsd/utvikling-og-tidlige-erfaringer/#:~:text=Utviklingstraumer%20er%20en%20betegnelse%20for%20skade%20etter,med%20vold%20eller%20overgrep%20i%20n%C3%A6re%20relasjoner.>

Regionsenter for barn og unges psykiske helse Øst og Sør (Rbup). (2024). *ADHD*. Rbup: Tiltakshåndboka. <https://tiltakshandboka.no/tilstander/adhd>

Regionsenter for barn og unges psykiske helse Øst og Sør (Rbup). (28. September 2023) *Den biopsykososiale modellen*. Rbup. <https://www.rbup.no/aktuelt/den-biopsykososiale-modellen>

Rådet for psykisk helse. (u.å.). *Spiseforstyrrelser*. Hentet 24.04.2026 fra [Spiseforstyrrelser | Rådet for psykisk helse](#)

Skandsen, A. (2020). Ungdom og depresjon. I Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. & Sand, L. (Red.). *Ungdom og psykisk helse* (1. utg., s. 191-202). Fagbokforlaget.

Skogen, J. C., Sivertsen, B., Smith, R., Knapstad, M., Vedaa, Ø. (28. Mai 2025). *Del 2: Mulige årsaker til økningen i psykiske plager hos barn og unge*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/fr/barn-og-unges-psykiske-helse/del-1-7/mulige-arsaker-til-okningen-i-psykiske-plager-hos-barn-og-unge/>

Statistisk sentralbyrå (7.mai 2021). *Blir vi stadig mer ensomme?* SSB analyse 2021/08. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vi-stadig-mer-ensomme>

Stänicke, L. I. (2020). Selvskading blant ungdom. I Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. & Sand, L. (Red.). *Ungdom og psykisk helse* (1. utg., s. 203-213). Fagbokforlaget.

Svardal, F. (22. Februar 2025). *Motivasjon*. Store norske leksikon. <https://snl.no/motivasjon>

Ung.no. (4. Februar 2021). *Introvert, ekstrovert eller midt i mellom?* https://www.ung.no/psykisk/3311_Introvert,_ekstrovert,_eller_midt_i_mellom.html

Universitetet i Oslo. (17. Desember 2020). *Stille og innadvendte elever trenger ekstra støtte fra læreren*. Forskning.no. <https://www.forskning.no/barn-og-ungdom-partner-pedagogikk/stille-og-innadvendte-elever-trenger-ekstra-stotte-fra-laereren/1785165>

Universitetet i Stavanger (1. Mars 2024). *Stress i skolen*. UiS. <https://www.uis.no/nb/kunnskapssenter-for-utdanning/ressurser/stress-i-skolen>

Utdanningsdirektoratet. (22. Oktober 2025). *Slik kan skolen håndtere bekymringsfullt fravær*. Udir. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/forebygge-og-folge-opp-bekymringsfullt-fravar/slik-kan-skolen-handtere-bekymringsfullt-fravar/>

Utdanningsdirektoratet. (8. August 2024). *Temaene i Elevundersøkelsen - Motivasjon, arbeidsforhold og læring*. Udir. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/brukerundersokelser/elevundersokelsen/Om-temaene-i-Elevundersokelsen/>

Utdanningsdirektoratet. (2017). *Å bli utsatt for mobbing – en kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak*. Udir. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/a-bli-utsatt-for-mobbing--en-kunnskapsoppsummering-om-konsekvenser-og-tiltak/>

Vollestad, V. (2020). *Hva er greia med meg – og deg og alle andre? (1. utg.)*. Gyldendal.

Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. & Sand, L. (Red.). (2020). *Ungdom og psykisk helse (1. utg.)*. Fagbokforlaget.

Holte, A. (2013). *Psykisk helse: Slik øker vi gjennomføringsgraden i videregående skole*. Presentasjon] Folkehelseinstituttet. Lysark 9
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kd/kampanjer/nygiv/presentasjoner/psykisk_helse_folkehelseinstituttet_arne_holte.pdf

Norsk psykologforening (2016, 15. juni). *De syv psykiske helserettighetene // Arne Holte – professor i helsepsykologi*. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=gO9sBCqRgps>

