Stiftelsen Tryggere

2026

Ungdommens innsikt

Fra erfaring til endring

Fire ungdommers erfaringer med vold og veien til endring

Økonomisk støttet av Oslo

Innhold

Bakgrunn for Ungdommens innsikt 3

Kort om ungdommene og materialet 5

Vold begynner ikke med et ønske om å være voldelig 7

- Beskyttelse mot vold 7
- Penger og styrke som inngang til fellesskap 9
- Å skjule frykt og utrygghet 11
- Penger, status og respekt 12

Sentrale læringspunkter 15

Kort om Stiftelsen Tryggere og vårt arbeid 18

Bakgrunn for Ungdommens innsikt

Noen utsettes for vold fordi noen utøver.

Skal vi forebygge vold, må vi hjelpe dem som utøver vold til å endre atferd.

Stiftelsen Tryggere er spesialisert på arbeid med sinnemestring og voldsspesifikt endringsarbeid rettet mot personer som har utøvd vold eller som står i faresonen for å gjøre det. Gjennom mange år har vi hatt samtaler med ungdom som har utøvd vold eller overgrep. De fleste har kommet til oss gjennom konfliktrådet eller kommunale tjenester, mens andre har tatt kontakt selv eller gjennom foresatte.

Gjennom tiltakene har vi fått innsikt i ungdommenes erfaringer: hva som har bidratt til at de begynte å utøve vold, hvilken funksjon volden hadde, hva miljøene ungdommene befant seg i betydde og hva som gjorde det vanskelig å bryte ut og endre atferd. Ungdommene har også fortalt om vendepunkter, hva som bidro til positiv endring, hvilken betydning familie, venner, skole, arbeid og fritidsarenaer har hatt, og hva de opplevde som hjelpsomt eller mindre hjelpsomt i møte med voksne og hjelpeapparatet.

I 2025 bestemte vi oss for å spørre ungdom vi har hatt i samtaler og som har fått til positiv endring, om de kunne tenke seg å dele erfaringene sine med andre. Ønsket var at ungdommenes egne erfaringer skulle kunne bidra til bedre forståelse, forebygging og hjelp. Ungdommene vi spurte var positive til ideen og kom selv med forslag til «Ungdommens innsikt – fra erfaring til endring».

I denne første utgaven retter vi oppmerksomheten mot ungdommenes fortellinger om deres bakgrunn og hva som bidro til at de kom inn i usunne miljøer og utøvde vold. I de neste utgavene vil vi belyse hva ungdommene fortalte om konsekvensene de opplevde av å være i kriminelle miljøer, avgjørende vendepunkter, hva som hjalp til positiv endring og hvilke råd de har til politikere, hjelpeapparatet og andre ungdommer.

Stiftelsen Tryggere vil videreføre Ungdommens innsikt som en fast del av vårt arbeid.

Vi håper at ungdommenes egne erfaringer kan bidra til større forståelse av hva som ligger bak volden, hva som kan forebygge den og hva som kan hjelpe ungdom til varig endring.

Kort om ungdommene og materialet

Fire ungdommer samtykket i 2026 til å dele sine erfaringer gjennom Ungdommens innsikt. Flere fikk spørsmål, men takket nei. Alle fire hadde vært i samtaler hos Stiftelsen Tryggere over lengre tid, var kommet til oss gjennom konfliktrådet og hadde fått til positive endringer. De hadde en straffereaksjon for blant annet bruk av vold. Deltakelse i Ungdommens innsikt er frivillig og basert på samtykke.

Under samtalene tok vi utgangspunkt i en felles intervjuguide om ungdommenes bakgrunn, volden de hadde utøvd, konsekvenser, vendepunkter, positiv endring og råd til andre. Samtalene var samtidig åpne, slik at ungdommene kunne legge vekt på det de selv opplevde som viktig.

Bidragene ble anonymisert før publisering. For å redusere risikoen for at ungdommene kan gjenkjennes, har vi utelatt opplysninger som alder, bosted og andre forhold som kan identifisere den enkelte. Vi har samtidig beholdt innholdet og meningen i det ungdommene fortalte.

Noen utsettes for vold fordi noen utøver. Å forsøke å forstå hva som bidro til at noen utøvde vold og hvilken funksjon volden hadde i deres liv, innebærer ikke å redusere ungdommenes ansvar for handlingene eller konsekvensene for dem som ble utsatt. Bedre forståelse kan bidra til bedre hjelp til dem som utøver og bedre forebyggende tiltak.

Fire ungdommer er et lite materiale og gir ikke et representativt bilde av ungdom som utøver vold i Oslo. Det viktigste er allikevel at fire ungdommer har valgt å bruke egne erfaringer til noe konstruktivt: De ønsker at det de har opplevd skal bidra til bedre forståelse, forebygging og hjelp for andre.

Vold begynner ikke med et ønske om å være voldelig

De fire ungdommene fortalte om ulike veier inn i kriminalitet. Likevel gikk flere temaer igjen når ungdommene fortalte om hvordan de hadde det før de første gang utøvde vold:

- mobbing og utenforskap
- utrygghet og frykt
- behov for beskyttelse
- ensomhet og opplevelse av å ikke passe inn
- ønske om tilhørighet, respekt og status
- økonomiske forskjeller og ønske om penger

Beskyttelse mot vold

En av ungdommene fortalte at han vokste opp i en god, trygg og raus familie. Imidlertid ble han mobbet, slått og sparket på skolen. Han sa at lærerne så det som skjedde, men grep ikke inn. Mobbingen og volden på skolen fortsatte over tid. Selv om han hadde det trygt hjemme, var skolen et sted der han følte seg utrygg og alene.

I fortellingen hans var det ikke bare mobbingen og volden som hadde betydning. Han opplevde også at de voksne som så det som skjedde, ikke stoppet det. Han trengte beskyttelse, men opplevde ikke at han fikk den fra de voksne.

Imidlertid var det noen eldre gutter som så at han ble utsatt for vold. De kontaktet ham og sa at dersom han ble med dem, ville de sørge for at volden han ble utsatt for opphørte. De ga ham beskyttelse. Han fortalte at han egentlig ikke likte disse guttene. Likevel var tilbudet om å bli med dem og få beskyttelse så viktig at han takket ja.

> «Det var viktig for meg å være i en gjeng, bli beskyttet, føle at jeg ikke var alene.»

Men beskyttelsen var ikke gratis. Han måtte gjøre ting for dem. Først handlet det om å stjele, senere om å stille opp og utøve vold når det oppsto konflikter.

Det sentrale her er at det ikke først og fremst var de eldre guttene han ønsket å være sammen med. De ga ham noe han manglet: beskyttelse og følelsen av ikke å stå alene. For å forstå hvorfor han ble med, må vi også forstå hvordan han hadde det før tilbudet kom. Han hadde over tid blitt

utsatt for vold og opplevde utrygghet og frykt, og han ble med i gjengen for å komme seg bort fra dette.

Etter hvert ble det vanskelig å trekke seg unna fordi han risikerte å miste nettopp trygghet og beskyttelse. Det som hadde vært til hjelp for ham for å komme seg bort fra å bli utsatt for mobbing og vold, førte på sikt til at han selv deltok i voldelige handlinger rettet mot andre.

Penger og styrke som inngang til fellesskap

En av de andre ungdommene fortalte også om en god oppvekst med en liten familie, men de hadde dårlig råd. Han sammenlignet seg ofte med jevnaldrende som hadde finere klær, nyere mobiltelefoner og kulere ferier. Han sa at han opplevde seg annerledes og var mye alene. I fortellingen hans var opplevelsen av å stå utenfor sentral.

Etter hvert begynte han å vokse til, han begynte å trene og ble fysisk sterk. Når han havnet i «fysiske krangler», som ungdommen selv uttrykte det, vant han. Da opplevde han at andre søkte til ham. De ønsket å være sammen med ham fordi han var stor og sterk og kunne slåss.

Ungdommen beskrev det selv som en «stor og god» følelse å oppleve at han hadde noe som andre verdsatte og søkte seg til – fysisk styrke og det å kunne slåss. Og han fikk

positiv tilbakemelding fra de andre: de følte seg trygge sammen med han.

> «Det var godt at andre ønsket å være sammen med meg.»

En annen drivkraft var økonomi. Han beskrev selv at han ofte følte seg utenfor fordi de andre hadde råd til ting han selv ikke hadde. For «å løse pengeproblemene», som ungdommen selv uttrykte det, begynte han å selge rusmidler. Og det gjorde at han fikk råd til å kjøpe klær, mobil og betale for trening. Pengene ga ham mulighet til å delta på arenaer som hadde betydning for ham, og til å føle seg innenfor.

Styrken og det at han kunne slåss, førte til at andre ønsket å være sammen med ham fordi han ga dem trygghet. Han opplevde dermed å ha noe andre verdsatte, og å ha betydning for dem. Pengene ga ham mulighet til å kjøpe ting han ønsket seg og betale for trening. Dette bidro til opplevelsen av å være på nivå med andre. Dette fikk betydning for en ungdom som tidligere hadde følt seg utenfor.

Å skjule frykt og utrygghet

En tredje ungdom fortalte at han tidlig ble mobbet og utsatt for vold fordi han skilte seg ut. I løpet av oppveksten bodde han på flere institusjoner. De voksne der sa at de var der for å hjelpe ham og gi ham trygghet, men han opplevde gjentatte ganger å bli lagt i bakken. I stedet for å føle seg tryggere, ble han mer utrygg. Han beskrev dermed utrygghet både i møte med jevnaldrende og i møte med voksne som skulle hjelpe ham.

Utad viste han ikke utryggheten og redselen som han følte. Han skjulte dem ved å være frekk, true og fremstå som tøff. Det andre kunne se og reagere på, var dermed frekkheten og truslene. Redselen bak var mindre synlig.

Etter hvert oppdaget han at det å være sterk og kunne slåss ga noe tilbake: Andre lot ham i større grad være i fred, og han fikk respekt. Dessuten opplevde han at andre ungdommer følte seg tryggere sammen med ham. Selv beskrev han det enkelt:

> «Jeg følte jeg var verdt noe.»

Styrken fikk dermed flere betydninger. Andre lot ham i større grad være i fred, han fikk respekt, og andre ungdommer følte seg tryggere sammen med ham. Han

kunne både beskytte seg selv og være en som ga andre trygghet. For en ungdom som hadde opplevd mobbing, vold og ydmykelse, ga dette en opplevelse av å bli verdsatt og være verdt noe.

Men erfaringene satte også andre spor. Han fortalte at han følte seg ydmyket av voksne, og at han senere kunne «hevne» denne ydmykelsen ved å krenke og slå jevnaldrende. I ettertid så han det tydeligere: Han lot ungdommer som ikke hadde gjort ham noe, betale for ydmykelsen han selv hadde opplevd.

Fortellingen hans viser hvorfor det er viktig å forsøke å forstå både det ungdommen viste utad, og hva som lå under. Frekkhet, trusler og en tøff fremtoning var et forsvarsverk mot indre redsel og utrygghet.

Penger, status og respekt

En av ungdommene fortalte at familien hadde nok penger til det nødvendige som mat, klær og et bosted. Men etter hvert som han ble eldre, sammenlignet han seg oftere med andre som hadde finere klær og mer penger. Han så opp til eldre ungdommer som så ut til å tjene penger lett og kunne kjøpe det de ønsket. Han ville ha det samme.

> «Men mor kjøpte klær på tilbud, og jeg syntes at jeg ikke hadde like kule klær som andre. Det gjorde at jeg følte meg uttafor.»

Det som fikk betydning i fortellingen hans, var sammenligningen med andre og følelsen av å ha mindre. Klær og penger ble synlige forskjeller mellom ham og ungdommene han sammenlignet seg med.

De eldre ungdommene hadde noe han ønsket seg. De så ut til å ha tilgang til penger og kunne kjøpe det de ville. Når han fortalte om veien inn i kriminalitet, var både følelsen av utenforskap og ønsket om å få det samme som dem en vesentlig del av bildet.

Først begynte han å rane andre. Senere begynte han å selge rusmidler. Pengene ga ham mulighet til å kjøpe klær og det han ønsket seg. Imidlertid ga pengene også noe mer: ære, respekt og makt. Da han begynte å utøve vold, fortalte han at volden kunne gi mye av det samme. Penger og vold ble dermed ulike veier til status, respekt og makt.

Ingen av disse historiene startet med et uttalt ønske om å bli voldelig. Ungdommene fortalte om utrygghet, utenforskap og behov for beskyttelse, men også om ønsker

om tilhørighet, penger, respekt og status. Vold og usunne miljøer kunne tilby raske svar på de behovene. Nettopp derfor var det heller ikke enkelt å trekke seg ut. Det som først kunne oppleves som en løsning på utrygghet, utenforskap eller mangel på respekt, kunne etter hvert bli en del av problemet.

Skal vi forebygge ungdomsvold, må vi blant annet forstå hva volden og miljøet gir ungdommen. Historiene peker også på hvordan vi kan forebygge før volden har fått feste, ved å styrke sunne arenaer og miljøer som gir ungdom trygghet, tilhørighet, mestring og opplevelsen av å være verdt noe.

I neste utgave av Ungdommens innsikt ser vi nærmere på hva volden kostet ungdommene, hva de beskrev som viktige vendepunkter, hva som hjalp dem til å endre atferd og hvilke råd de har til andre.

På de neste sidene samler vi sentrale læringspunkter fra fortellingene og presenterer Stiftelsen Tryggere og arbeidet vårt med å forebygge ny vold.

Sentrale læringspunkter

De fire ungdommene hadde ulike historier, men flere erfaringer gikk igjen. Vi kan ikke generalisere fra fire ungdommer til all ungdom som utøver vold. Læringspunktene nedenfor gjelder temaet for denne utgaven: tiden før de begynte å utøve vold og kom inn i usunne miljøer. De er ikke en samlet oppsummering av hva ungdommene trengte for å endre fra voldelig til ikke-voldelig atferd.

1. Vold begynner ikke med et ønske om å være voldelig

Flere av ungdommene beskrev mobbing, utsatthet for vold, utrygghet, utenforskap, ensomhet eller økonomiske forskjeller før de selv begynte å utøve vold eller ble en del av usunne miljøer.

Læringspunkt: Skal vi forebygge vold, må vi også møte belastningene ungdom opplever før volden begynner, og redusere forhold som kan gjøre dem sårbare. Når voksne ser at en ungdom blir utsatt for mobbing eller vold, må de handle for å stanse det. Å oppdage problemet er ikke tilstrekkelig dersom belastningene fortsetter.

> «Dersom de på skolen hadde fått slutt på at jeg ble mobbet, ville jeg ikke kommet inn i gjengen.»

2. Vold og usunne miljøer kan fylle reelle behov

For ungdommene kunne vold eller tilhørighet til usunne miljøer gi beskyttelse, fellesskap, status, penger eller følelsen av å være sterk og betydningsfull.

Læringspunkt: Vi må forstå hva volden eller miljøet gir ungdommen, og styrke sunne arenaer og miljøer som kan gi trygghet, tilhørighet, mestring og opplevelsen av å være verdt noe.

Disse to læringspunktene gjenspeiler temaet for 2026-utgaven: ungdommenes fortellinger om hva som påvirket dem til å begynne å utøve vold og hvordan de kom inn i usunne miljøer. I fortellingene om veien ut beskrev ungdommene både behov for sunne arenaer og miljøer, men også at samtalene hos Stiftelsen Tryggere var en viktig del av det som hjalp dem til å endre atferd. En fortalte at samtalene hjalp ham til å forstå seg selv. En annen beskrev hvordan han ble mer bevisst på egne følelser, og hvordan temaene fra samtalene ble fulgt opp sammen med miljøterapeuten. En tredje la vekt på å få hjelp til å sette ord på redselen og utryggheten bak frekkheten og truslene.

Samtalene inngikk i en større sammenheng med blant annet familie, konfliktråd, miljøterapeut, arbeid og nye fellesskap. Ungdommenes beskrivelser gir dermed konkrete eksempler på hvordan sinnemestringsarbeid og voldsspesifikt endringsarbeid kan utfylle annen oppfølging. I neste utgave går vi nærmere inn på hva ungdommene opplevde som hjelpsomt for å endre fra voldelig til ikke-voldelig atferd.

> «Ikke mobb. Ikke steng noen ute bare fordi de er annerledes.»

Kort om Stiftelsen Tryggere og vårt arbeid

Stiftelsen Tryggere er en ideell organisasjon. Vårt fagområde er vold og overgrep, og vi gjennomfører fire typer tiltak:

- sinnemestringsarbeid og voldsspesifikt endringsarbeid med personer, både voksne og ungdom, som har utøvd vold eller seksuelle overgrep eller som står i faresonen for å gjøre det
- kunnskapsformidling og kompetansespredning til hjelpeapparatet om vold og overgrep
- forebyggende tiltak, særlig rettet mot unge og foresatte
- rådgivning og veiledning i konkrete problemstillinger knyttet til vold og overgrep.

I arbeidet med ungdom tilbyr vi individuelt tilrettelagte samtaler med mål om å redusere risikoen for ny vold og bidra til varig atferdsendring. Samtalene retter oppmerksomheten blant annet mot voldens funksjon, følelser og reaksjonsmønstre, konsekvenser av vold og alternative måter å håndtere krevende situasjoner på. En trygg og tillitsfull relasjon er grunnlaget for det konkrete endringsarbeidet. Ungdommens innsikt springer ut av dette arbeidet.

Ungdommene kommer til oss gjennom blant annet konfliktrådet og kommunale tjenester. Andre tar kontakt selv eller gjennom foresatte. Pågangen fra ungdom er mye større enn kapasiteten vår.

Siden 2021 har Stiftelsen Tryggere mottatt støtte fra Oslo kommune gjennom tilskuddsordningen Kriminalitetsforebyggende tiltak.

Stiftelsen Tryggere

2026

Ungdommens innsikt

Fra erfaring til endring

Kontakt Stiftelsen Tryggere

www.tryggere.no

post@tryggere.no

Telefon 23 23 05 10

Oslo Extra Large
En by for alle

Oslo