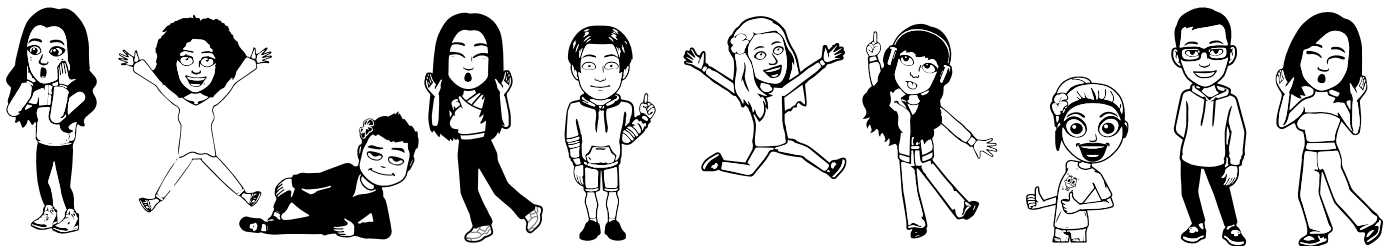


BUA Bladet

BUA'S ROLLE I ULIKE PROFESJONER TVERRFAGLIG ARBEID GIR DYBDEFORSTÅELSE



*Helse- og Oppvekstfag ved Kuben Videregående Skole
Barne- og ungdomsarbeidere ved HO VG2
Skoleåret 2021/2022*

HEI KJÆRE ELEVER



Jeg startet i august som avdelingsleder på HO Kuben. Et veldig spennende og skummelt valg jeg har tatt i livet etter å ha jobbet mange år som helsefagarbeider på sykehus og som lærer de siste 7 årene.

Lite visste jeg at akkurat DETTE skoleår ble helt annerledes. Å jobbe på en så stor skole som Kuben er veldig gøy. Energi fra ungdom er det beste jeg vet om, jeg hadde sett for meg at min tid som avdelingsleder ville være å delta på ulike aktiviteter i klasserommene og på turer, jobbe med elevmedvirkning i samarbeid med tillitsvalgt og verneombud, være sammen med ungdom i fellesmiljøet.

Men så ble ikke året slik. Vi har variert med hjemmeundervisning, avstand, munnbind og handsprit. Min jobb ble mer å planlegge hvilke elever

som skal være på skolen og hvem skal være hjemme. Smittesporing, kartlegging og hvem som har vært i nærkontakt.

Jeg håper dette året med virus snart er over, jeg håper at august -21 blir en ny start for oss alle. Du som skal ut som lærling eller som skoleelev på en ny skole, tross et annerledes år sitter vi igjen med mye kunnskap og erfaring som du kan ta med videre i dine karriere og i livet ellers.

Viktigst av alt er tålmodighet, raushet og samholdighet. Vi trenger hverandre.

Ta vare på ungdomstiden og finn på noe gøy når smittevernsreglene tillater det. Det går over.

Takk for at jeg får mulighet å skrive et innlegg i deres blad.

TIL DEG SOM TAR FAGBREV

Nyttig å vite for deg som skal ut i læra.

Som lærling er du student og du kan søke bostøtte, studielån og stipend i Statens lånekasse for utdanning.

Du kan når Samfunnet åpner igjen, ta deler av læretid i utlandet. Sjekk Erasmus stipend.

Det er mulig å dele opp læretiden, så du får mer varierte erfaringer.

Ikke utebli om ting blir vanskelig. Snakk med f.eks elev og lærlingombudet om du trenger hjelp med vansker på arbeidsplassen.

Fagbrevet er en billett til spennende, og varierte jobberfaringer. Som fagarbeider inngår du i et profesjonsfelleskap. Du kan også ta mer utdanning uten å gå veien om påbygg.

På Fagskolen har de en rekke utdanningstilbud innen blant annet helse, administrasjon og ledelse.

Etter 5 år i jobb som fagarbeider, kan du begynne som yrkesfaglærer og ta nødvendig utdanning.

Du kan søke deg til brannkorpset. Politihøgskolen kan også ta inn elever med fagbrev.

Du kan ta «forkurs til ingeniør» på Høgskole. Dette kvalifiserer til tekniske utdanninger.

Du kan ta påbygg enten på kvelden eller på dagtid. Etter fagbrev er påbygg 23 t i uka.

Lykke til videre med jobb og utdanning!

ELEV MEDVIRKNING I ARBEIDET MED SKOLEMILJØET OG HVILKEN OVERFØRINGSVERDI HAR DETTE TIL LÆRETIDA



Trine Nævestad

I opplæringsloven §9A-8 står det sitat: Elevene skal få ta del i planleggingen og gjennomføringa av arbeidet for eit trygt og godt skolemiljø.

I denne artikkelen vil jeg si noe om medvirkningen eleven skal ha i sin skolehverdag og hvordan dette kan brukes videre når eleven går over til å arbeide som lærling.

I FNs Barnekonvensjonen artikkel 12 står det at alle barn har rett til å si sin mening og deres mening skal bli tatt på alvor. Elevene i videregående opplæring har gjennom sin skolegang blitt oppfordret til å fremme egne standpunkter. For elever på HO har dette en klar overføringsverdi med tanke på den rollen de skal ha som lærling med ansvar for sitt arbeidssmiljø, men også i forhold til å ivareta brukerne som eleven møter både i Yrkesfaglig fordypning og senere som lærling.

På HO er det nye representanter til elevrådet hver høst. Det velges både en elevråds representant også kalt tillitselev og et verneombud. Verneombudet skal få opplæring i konflikthåndtering. Verneombudene har også sitt eget styre. Tillitseleven sitter i elevrådet og har som oppgave å fremme saker fra klassen til elevrådet og gir klassen informasjon om saker som blir behandlet i elevrådet.

Vår avdeling HO har bestemt at vi starter med egne møter for Vg1 og Vg2. Vi tenker at det er lettere å være aktiv deltagende på et møte med få representanter. På første møte går avdelingsleder igjennom hvilke påvirkningsmuligheter elevrådet har med tanke på å gjøre skolemiljøet for alle elever på Kuben trygt og godt. Vi snakker også om saker som kan løfte elevrådets arbeid, slik at vi ikke kjører oss fast i diskusjoner f.eks om priser i kantina. Temaer hentes fra tilbakemelding fra elevundersøkelsen, som

gjennomføres hvert år. Et eksempel kan være: Hvordan kan undervisningen gjøres mer praktisk? Ved å arrangere klassens time med aktuelle temaer knyttet til skolemiljøet, skal elevrådsrepresentanten og verneombudet oppfordre alle elever til engasjement for viktige saker. Videre skal klassens gode forslag og avgjørelser i saker tas med videre til elevrådet. For representantene er det viktig å kunne lytte til klassens argumenter. Representanten er ikke bundet av klassens flertallsbeslutninger, men representanten bør ha en bevist holdning til dette.

Et godt skolemiljø betyr at skolen klarer å ivareta både det psykiske og det fysiske miljøet. Vi ser på skolen som elevenes arbeidsplass hvor god skolehverdag vil være knyttet til psykososiale faktorer som mobbing, samarbeid, kommunikasjon, stressnivå og psykisk trygghet. Det fysiske miljøet omhandler

inneklimate, støy, belysning, møblering og hjelpemidler.

Når elevene etter Vg2 går over til å bli lærling har de selv ansvaret for å påvirke sitt arbeidsmiljø. Gjennom å øve seg på å være deltagende i diskusjoner, hevde sine meninger og ha interesse for arbeidsmiljøet på skolen vil dette kunne overføres til den rollen de skal ha som en aktiv kollega på sin arbeidsplass. Som lærling skal du oppfordre dine brukere til å si sin mening og medvirke til å få en best mulig hverdag.

Dessverre har elevrådet ligget nede dette skoleåret. Elevene har ikke på samme måte som tidligere fått muligheten til å påvirke sin skolehverdag og trene på rollen som en aktiv påvirker til et godt psykososialt arbeidsmiljø.



Litteraturliste

FN Barnekonvensjon

Lovdata Opplæringsloven Lovdata.no

Nesje, Berg, Brenne (2015) Yrkesutøvelse Vekst Cappellendamm

NORSK + PROGRAMFAG = SANT!

Mia Payshan Su(tv) og Kine Javiera Dorich (th)

I fagfornyelsen (Kunnskapsdepartementet, 2016) stilles det større krav til at eleven skal se sammenhenger mellom fellesfagene og programfagene. Da er det en selvfølge at vi lærere må være gode rollemodeller. Derfor har vi i 2BUA ved Kuben videregående skole lagt ned mye arbeid i å få til et godt samarbeid mellom norsk og barne- og ungdomsarbeiderfag.

I denne teksten viser vi hvordan, gjennom å presentere noen av oppleggene som vi har gjennomført i skoleåret 2020-21. Til slutt vil vi kommentere noen forutsetninger for å få samarbeidet til å fungere.

Å ha et felles fagspråk er fundamentet for et velfungerende samarbeid. Ved skolestart bør norsklæreren gjøre seg kjent med det faglige språket som brukes i programfag.

I 2BUA kunne elevene bidra i stor grad til dette, da de allerede hadde lært seg mange fagbegreper fra forrige skoleår. Vi startet årets første norsktime med å spille begrepsdomino og stigespill, slik at elevene kunne forklare begrepene for hverandre. Deretter kunne norsklæreren lage en ordbank som kunne benyttes videre for å lage tilpassede undervisningsopplegg.

Språk er en sentral del av både norsk og barne- og ungdomsarbeiderfaget. Du får mer nøyaktige beskrivelser av barns språkutvikling dersom du kan forklare mønstrene og reglene i språket.

I tillegg har språk en lekende funksjon som barna er verdensmestere på, ikke minst de flerspråklige. For å utforske og leke med språkene, gjennomførte klassen en flerspråklig samlingsstund der de fortalte et eventyr på ulike språk de kunne, med tilpasset stemmebruk, mimikk og visuelle virkemidler som støtte. Tenk at man kan forstå så mye av språk man egentlig ikke kan!

Arbeid med tekster er også relevant begge fagene. Hvordan går man fram når man skal lage en barnebok? Hvordan kan man lære bort sosial kompetanse gjennom barnelitteratur?

Man kan også bruke skjønnlitteratur for å reflektere over hvordan man er en god kollega og fagarbeider. For 2BUA skapte filmen Kule kidz gråter ikke (2014), som handler om et barn med kreft, mange gode fagsamtaler om profesjonalitet, helsefremmende arbeid og kommunikasjon med sårbare barn.

“I tillegg har språk en lekende funksjon som barna er verdensmestere på, ikke minst de flerspråklige.”

I denne artikkelen har vi ønsket å vise at norsklæreren kan være noe annet enn «CV- og søknadslærer» i yrkesfagklassene. Dette er imidlertid ikke noe som kommer av seg selv.

For det første er det viktig å få planleggingstid sammen i forkant av skoleåret. På BUA har man et årshjul som viser hvilke temaer som er aktuelle til enhver tid, og slik kan norsklæreren planlegge opplegg med relevant innhold. Vi skal ikke legge skjul på at i har brukt mye tid utover møtetid for å



koordinere og planlegg, og man skal ikke ta for gitt at alle er villige til å gjøre dette. Mer av møtetiden bør derfor settes av til tverrfaglig samarbeid, og programfagslærerne bør ha mulighet til å være tilstede i fellesfagtimene.

Som sagt innledningsvis, mener vi at lærere kan være gode rollemodeller for å vise sammenhenger

mellom fagene. Det krever at man møter hverandre med et åpent sinn og er fleksible nok for å «hive seg på» hverandres opplegg underveis, og at man kan være nysgjerrige på hverandres fag.

Vi anbefaler alle å prøve, for det gjør undervisningen mye morsommere når man kan lære av hverandre!

Litteraturliste

Kunnskapsdepartementet. (2016). *Fag – Fordypning – Forståelse — En fornyelse av Kunnskapsløftet (Meld. St. 28 (2015-2016))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-28-20152016/id2483955/> [12.05.2021]



EN SKOLEHVERDAG MED EN SJELDEN NEVROLOGISK SYKDOM

Julie Sara Strømsborg Johnsen

I denne fagartikkelen skal jeg skrive om en sjelden nevrologisk sykdom, kalt doparesponsiv dystoni.

Dette er en sykdom som setter et stort preg på hverdagen til den syke, og derfor er målet mitt å informere og gi et innblikk i hvordan det er å leve med sykdommen. Artikkelen vil informere om hva doparesponsiv dystoni er, hvordan den påvirker en ungdoms skolehverdag og tiltak en barne- og ungdomsarbeider kan gjøre for å bedre hverdagen, slik at eleven får det bedre på skolen.

Doparesponsiv dystoni, også kalt DRD, er en nevrologisk sykdom som ofte debuterer i barne- eller ungdomsårene.

Den gir motoriske, kognitive og/eller autonome symptomer, som vil si at barnet får en følelse av indre uro og skjelvinger. DRD er en sjelden sykdom som rammer omtrent 1 av 1 000 000 mennesker.

Sykdommen finnes i ulike grader og former. Den vanligste formen for DRD preges ofte av dystoni. Dystoni er ufrivillige muskelsammentrekninger. Disse dystoniene fører ofte til gangvansker for barn, og kan føre til at barnet ofte faller eller har store problemer med å gå.

I noen tilfeller kan sykdommen også føre til skjelvinger og tregere bevegelser. Depresjon, angst,

tvangslidelser og søvnproblemer er andre symptomer som kan påvirke den syke personen. Mange med DRD opplever også fatigue, som er en stor belastning i hverdagen.

I dette avsnittet vil jeg fortelle hvordan en elevs skolehverdag påvirkes av DRD. For en elev med DRD kan hverdagen by på en rekke utfordringer. Sykdommen påvirker eleven både fysisk og psykisk.

Som du har lest om i avsnittet over, fører DRD ofte til gangvansker. Dette kan være et stort problem når eleven skal på tur med klassen eller ha gym. Dette fordi eleven ikke alltid klarer å holde følge med de andre elevene, eller ikke fysisk klarer å gå hele turen.

De autonome symptomene påvirker også elevens skolehverdag, selv om disse ikke er like synlige. En følelse av indre uro som nervøsitet, svetting og skjelving kan være veldig slitsomt både fysisk og psykisk for en elev. Dette kan gjøre det vanskelig for eleven å konsentrere seg i timene. En elev med depresjon og angst kan ha store problemer med å være sammen med mange mennesker. I friminuttene kan eleven trekke seg unna andre.

Elever som sliter med depresjon, kan være vanskelige å få kontakt med på skolen, og eleven kan slite med motivasjon for å komme på skolen. Fatigue som er en vedvarende utmattelse kan gjøre



alle dagligdagse oppgaver veldig vanskelige.

Nå har du fått lese litt om hva DRD er og fått innblikk i hvordan det kan påvirke en elevs skolehverdag. Hva kan du som barne- og ungdomsarbeider gjøre for å bedre skolehverdagen til en elev med DRD?

I dette avsnittet vil jeg legge frem tre tiltak som kan gjøre hverdagen til en elev litt bedre.

Det første tiltaket er å ha en samtale med elevene i klassen til en med DRD. Siden DRD er en så sjelden sykdom, kan det være fint å snakke sammen i klassen for å få en forståelse av hvordan eleven har det. Medelever kan dermed stille spørsmål og gi støtte til den syke eleven.

Tiltak nummer to vil være at du legger til rette for at den syke eleven kan få være med på tilpassede

aktiviteter og tilrettelegger for andre behov eleven har.

Tiltak tre handler om å vise medfølelse, støtte og lytte til den syke eleven. Å leve med en sjelden sykdom er ikke lett. Mange føler seg annerledes og utenfor. For at eleven skal trives trenger den å føle seg sett og inkludert. Selv om det er vanskelig for andre å forstå hvordan den syke har det, hjelper det å vise at du bryr deg, og prøver å forstå deres situasjon.

Målet mitt med denne artikkelen er å informere og gi et lite innblikk i hvordan det er for en elev å leve med DRD. Enten du er en barne- og ungdomsarbeider, elev eller som bare kom over denne artikkelen, håper jeg du lærte noe nyttig fra den. Det er viktig å se alle elevene og inkludere alle i samholdet i klassen.

Litteraturliste

Randby, Hans, m.fl. (2018). Doparesponsive dystonier. Tidsskriftet den norske legeforening. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2018/11/oversiktsartikkel/doparesponsive-dystonier> [04.05.21]

Rarediseases.info. (2015). Dopa-responsive dystonia. Hentet fra <https://rarediseases.info.nih.gov/diseases/9817/dopa-responsive-dystonia> [04.05.21]

ENSOMHET

Du har kanskje en gang i livet følt deg ensom? Kanskje har du tenkt at du er den eneste og alle andre har venner og familie. I denne artikkelen skal du få innsikt i hva ensomhet er og at du ikke er alene.

I en undersøkelse gjort i 2015 ble det vist at 16 % av den norske befolkningen angir at de enten er litt, ganske mye eller svært plagget av ensomhet. De har også funnet ut av at det er mest kvinner som opplever større grad av ensomhet enn menn. Det kommer også frem at ensomhet er høyest blant de 25% med lavest inntekt i landet. Det er ofte at ensomhet treffer de unge mer enn de som er midt i livet. Vi vet også at mennesker som er arbeidsledige, pensjonister og studenter ofte er de som er rammet mest av ensomhet (helsenorge, 2018). Disse tallene gir oversikt over at mange i Norge kan oppleve ensomhet.

Hva er egentlig ensomhet? Ensomhet kan være en ubestemt lengsel eller et savn etter andre mennesker (Helsenorge, 2018). Det er ofte mennesker som sliter med å sosialisere seg som er eller blir ensom. Det kan for eksempel være mennesker som ikke er vant til nye mennesker, har problemer med selvtillit eller mennesker som ikke har et stort sosialt nettverk.

Men noen ganger opplever man at man er sosial og har venner og familie, men likevel føler man seg ensom. Det kan være mange grunner for det, en kan føle at man ikke har like interesser eller like verdier. Ved å være med venner som for eksempel prater om noe du ikke har interesse for vil du automatisk trekke deg unna. I slike tilfeller kan du føle en form for savn for noen som har like interesser som deg. Derfor kan man føle at selv om man har venner, så er man ensom.

Hva gjør egentlig ensomhet med mennesker? Når man kjenner på følelsen av ensomhet, går hjernen vår inn i en overlevelsesmodus. Dette fører til at du blir opptatt av hvordan du selv har det, og man glemmer å fokusere på hvordan andre rundt deg har det (helsenorge, 2018). Ensomhet kan derfor påvirke både den psykiske og fysiske helsen til mennesket (helsenorge, 2018). Når man er ensom over lange perioder kan man blant annet utvikle psykiske lidelser, slik som depresjon og angst. Ofte fører ensomhet til at det blir vanskelig å håndtere stressende situasjoner og fører også til dårligere selvtillit.

Hvordan komme seg ut av ensomheten? Noen ganger er det vanskelig for andre å se at noen er eller føler seg ensom. Så derfor er det viktig at du selv tar kontakt med noen du stoler på slik at du kan få hjelp eller så kan man ta kontakt med fastlegen sin også. Etter mye forskning har forskerne funnet ut av at å snakke om positive opplevelser har positiv virkning for ensomhet. Og det er viktig at du ikke lar frykten hindre deg i søke etter hjelp. I dagens samfunn er det mange forskjellige nettsider og telefoner som tilbyr hjelp til unge. Det er i tillegg viktig å huske på at du ikke er alene i slike situasjoner.

Kort oppsummert er ensomheten en følelse av å være utenfor, som rammer mange mennesker i ulike faser av livet.

Til slutt er det viktig å minne om at man kan få hjelp på forskjellige steder som for eksempel:

<https://mentalhelse.no/>

eller

<https://www.hjelptilhjelp.no/>

Binesh

Litteraturliste

Isolasjon og ensomhet. (2018). [nettdokument]. Oslo: helsenorge.no. Hentet 18. mai 2021, fra <https://helsenorge.no/psyki-sk-helse/isolasjon-og-ensomhet>

FOREBYGGENDE TILTAK MOT DISKRIMINERING BLANT BARN

Ngoc Mai Thi Nguyen

Mange har hørt ordet diskriminering og vet hva det innebærer, men vet de fleste at man kan forebygge det? I så fall hvordan gjør vi det? I denne teksten skal jeg gjøre rede for hvordan man kan forebygge diskriminering blant barn og hvorfor det er så viktig.

De fleste blir redde når de hører ordet diskriminering, og spesielt når man blir utsatt for det selv. Diskriminering er når du forskjellsbehandler en person på grunn av deres religion, hudfarge, meninger, handlinger, kjønn og ikke minst seksuell legning.

Fordi det er et så vidt område, kan det være vanskelig å forebygge dette hos barn. Barn er som oftest veldig ærlige når det gjelder hva de liker og hva de ikke liker. Du har kanskje hørt om et barn som for første gang ser en med en mørkere hudfarge, og sier "æsj".

Det hørtes kanskje ikke ut som noe alvorlig der og da, men hvis ingen jobber med dette, vil det barnet gjøre mye verre ting mot andre senere.

Først og fremst trenger barn kunnskap om mangfold for å kunne forebygge diskriminering. Kunnskap om

andres kultur, etnisitet, religion, land og holdninger kan gjøre en stor endring i det å forebygge diskriminering. Jo tidligere man jobber med det med barn, jo enklere er det å forme deres holdninger til andre mennesker.

For når de møter noe som er ukjent, kan det skape frykt og føre til at de utagerer aggressivt og går i forsvar. De ansatte i kan lære barna ved å bruke bøker, forskjellige videoer og diskusjoner med barna så de for uttrykket sine meninger. Ved å lære dem om mangfold vil det også gjøre at barnet blir mer åpent og mer velkommen til andre mennesker.

Derfor står det på rammeplanen i barnehagen at det er noe de ansatte må fokusere veldig på.

"Kunnskap om andres kultur, etnisitet, religion, land og holdninger kan gjøre en stor endring i det å forebygge diskriminering."

Et annet forebyggende tiltak er at de voksne rundt barnet skal være gode rollemodeller. De voksne rundt barnet kan være ansatte i barnehagen, foreldre og andre nære slektninger. Av disse voksne vil barna lære mye, men dessverre er det slik at hvis disse voksne ikke har gode holdninger, vil barna herme etter. Derfor trenger disse voksne kunnskap før de kan jobbe med barn eller ha barn. For at de skal være gode rollemodeller, må de ta tak i hendelser mellom barna der det skjer

diskriminering. De må kunne passe på hva de sier, spesielt foran barna slik at de ikke misforstår.

Til slutt finnes det forskjellige lover mot diskriminering, som FNs barnekonvensjon. I FNs barnekonvensjon kan man finne hva barnas rettigheter er. Der står det at barnet ikke skal bli diskriminert eller bli begrenset for noe på grunn av deres eller foreldrenes rase, hudfarge, religion, språk, og så videre. Vi har også andre lover som Likestillings- og

diskrimineringsloven, der det står detaljert hva som regnes som diskriminering og hva som ikke er lov.

For å oppsummere er det mange tiltak mot diskriminering, men alle må gjøre en innsats. For å jobbe mot diskriminering hos barn, trenger de voksne kunnskap slik at de kan jobbe med det så tidlig som mulig med barna. Jo tidligere kunnskap barn har om diskriminering, jo enklere blir det å jobbe med forebyggingen senere.



Litteraturliste

Aldrimer22juli.no. (2017). Diskriminering. Hentet fra <https://aldrimer22juli.no/1-4-trinn/rasisme-og-diskriminering/diskriminering-1-1> [26.04.2021]

Ikedal, Ingunn (08.09.2020). Likestillings- og diskrimineringsloven. Hentet fra https://snl.no/likestillings-_og_diskrimineringsloven [02.05.2021]

Regjeringen.no. (2021). FNs barnekonvensjon. Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf [02.05.2021]

Regjeringen.no. (2019). Handlingsplan mot rasisme og diskriminering. Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/589aa9f4e14540b5a5a6144aaea7b518/handlingsplan-mot-rasisme_uu_des-2019.pdf [26.04.2021]

MOBBING

I BARNEHAGEALDEREN

Celina Jasmine Pedersen

Innledning

Gjennom de siste årene, har tallene på mobbesituasjoner gått nedover. Likevel er mobbing fortsatt noe mange går gjennom, som viser til at vi må fortsette med de forebyggende tiltakene. I denne fagartikkelen kommer jeg til å gjøre rede for ulike muligheter for hvordan man kan forebygge mobbing hos barn og unge. Elevundersøkelsen i 2019 definerer mobbing som «gjentatte negative handlinger fra en eller flere sammen, mot en elev som kan ha vanskelig med å forsvare seg. Mobbing kan være å kalle en annen stygge ting og erte, holde en annen utenfor, baksnakke eller slå, dytte eller holde fast.» (Udir, 2019). Men hvilke tiltak kan man gjennomføre for å få en slutt på mobbing?

Nærværende voksen

Et av de viktigste tiltakene mot mobbing, er å være en nærværende voksen. De ansatte og voksne må ha et genuint ønske om å skape best mulig dager for barna. Man skal være tilstedeværende hele tiden, både under spising, ute og i lekingen. Det krever også at all oppmerksomheten er rettet mot det som skjer. En vanlig barnehagehverdag inneholder høyt tempo og mange krav, som gjør det å være nærværende voksen mer krevende. Dette gjør at man må være oppmerksom på observasjonen av barn.

Observasjon-planlegging-dokumentasjon

Å observere, planlegge og dokumentere handler om å kunne se en helhetlig prosess. Observasjon er en måte man ser hvordan et barn eller en gruppe har det, og vi gjør dette når vi ser og lytter til noe. Det å observere kan gi oss nødvendig informasjon, så uten observasjon ville det vært vanskelig å se om et barn har opplevd/opplever mobbing. Planlegging er noe

man ønsker å oppnå, og hva man gjør for å oppnå målet. Dokumentasjon handler om å samle på og ta vare på informasjonen. Dette kan være informasjon av hva man tidligere observerte, og om det hører med planleggingen.

Klare og forståelige grenser

Det må bli satt tydelige og forståelige grenser, slik at barna vet hva som er rett og hva som er galt. Tiltak må rettes både mot enkeltindivider, grupper og hele miljøet (Regjeringen, 2004). Grensene må bli satt etter hvilken oppførsel som er akseptabel. Det er viktig å ikke legge skylden eller ansvaret på mobbeofferet. Ikke alle har den selvheldelsen til å kunne sette grenser for seg selv. Derfor er det viktig at enten barnehagen eller avdelingen har egne grenser som også blir holdt.

Tilrettelegging

Det er viktig med tilrettelegging, slik at barn utvikler et positivt utviklingsmiljø. Miljøbygging handler om å skape gode relasjoner mellom elevene: tiltak som fremmer tilhørighet, inkludering, fellesskap og samhold (Ertzeid, 2017). Noen barn sliter ofte med sin sosiale kompetanse, hvor man da kan lage mindre grupper slik at sosialiseringen blir lettere.

Avslutning

I denne teksten har jeg drøftet om ulike tiltak mot mobbing i barnehagealderen. Vi kan se at disse tiltakene er store, og krever tid. Derfor er det viktig som en voksen, å sette seg inn i situasjonen og følge opp. Uavhengig om en mobbesituasjon har oppstått eller ikke, er det viktig å være oppmerksom hele tiden. En mobbesituasjon kan oppstå når som helst, så det er viktig å være tidlig ute.



Litteraturliste

Ertzeid, Heidi. (2017). Hva er det som egentlig fungerer mot mobbing? Hentet fra: <https://forskning.no/barn-og-ungdom-mobbing-oslomet/hva-er-det-som-faktisk-fungerer-mot-mobbing/308306/> [02.05.2021]

Kent, G. (2021). Kent G: Vi må fortsette å bekjempe mobbing. Hentet fra: <https://www.itromso.no/meninger/2021/02/01/Vim%C3%A5-fortsette-%C3%A5-bekjempe-mobbing-23422572.ece> [01.02.2021]

Moseid, Andreas og Lund, Ingrid. (2019) Styrerens fem viktigste grep for å forebygge mobbing i barnehagen. Hentet fra: <https://www.utdanningsnytt.no/barnehagestyrer-fagartikkel-forste-steg/styrerens-fem-viktigste-grep-for-a-forebygge-mobbing-i-barnehagen/220031/> [02.05.2021]

Regjeringen. (2004). Barne- og familiedepartementet: Mobbing i barnehage 2004. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0006/ddd/pdfv/210592-mobbing_skjerm_bokm.pdf/ [02.05.2021]

Udir. (2019). Elevundersøkelsen 2019: arbeidsro og mobbing. Hentet fra: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/elevundersokelsen-2019-mobbing-og-arbeidsro/> [27.04.2021]

MOBBING OG IDRETT

Sara Wang-Henrichsen

I denne artikkelen skal jeg fortelle om hva mobbing og rasisme er. Jeg skal gjøre rede for hva som skal til for å skape et godt idrettsmiljø uten mobbing og rasisme, og hvilken betydning idrettsmiljøet har å si for hvordan du presterer og utvikler deg. Hvorfor er miljøet så viktig?

Et godt idrettsmiljø skal være et miljø hvor alle trives. Du skal kunne ta kontakt med treneren din, om nødvendig. Treneren skal være engasjert og tydelig. I et godt idrettsmiljø skal ingen bli favorisert eller forskjellsbehandlet på en negativ måte. Treneren skal tilrettelegge treningene for utøvere med skader. I tillegg skal alle kunne snakke sammen, og det skal ikke være noen som blir holdt utenfor. Det skal være god kommunikasjon og godt samhold. Det er viktig at man pusher hverandre og har det gøy sammen. Ikke minst at man hjelper hverandre til å bli gode.

Mobbing er gjentatte negative handlinger mot én eller flere personer over en lengre periode. Mobbing finnes i ulike former. Vi skiller ofte mellom fysisk mobbing og verbal mobbing.

Fysisk mobbing er for eksempel dytting, lugging, sparking, ødelegging av andres ting eller å slå andre.

Verbal mobbing går ut på at man får stygge kommentarer, blir baksnakket, eller at det blir spredd rykter om deg.

I et idrettsmiljø kan man oppleve både fysisk og verbal mobbing. Mobbing i idretten går mye på utestenging og verbalmobbing i form av meldinger og stygge/ upassende kommentarer om utseende og kropp.

Rasisme er forskjellsbehandling av mennesker på bakgrunn av hudfarge, religion eller nasjonalitet. Rasisme kan være at et menneske ikke får en jobb bare på grunn av navnet. Rasisme i idretten kan være at en utøver for eksempel blir plassert bakerst bare på grunn av etnisitet eller hudfarge. Det kan også

være at man ikke får være med på et stafettlag eller ikke får bli med på en konkurranse på grunn av bakgrunn, etnisitet, og så videre.

Norsk idrett har nulltoleranse for mobbing, rasisme og seksuell

trakassering. Det er viktig å forhindre slike situasjoner for å opprettholde et godt gruppemiljø. Når man har nulltoleranse for noe, skal det bli tatt tak i med en gang. Det er viktig for at utøvere som har opplevd mobbing eller rasisme skal kunne fortsette å drive med idretten de liker.

Idrettsforbundet har kommet med en liste med råd til trenere om hvordan man skal ta tak i en mobbesituasjon. Det er viktig å ta tak i situasjonen med en gang. På den måten passer man på at situasjonen ikke fortsetter. Om mobbingen skjer barn skal man ta kontakt med foreldrene til barnet og snakke med dem om situasjonen. Du skal alltid snakke med den som blir mobbet, støtte og hjelpe med situasjonen.

“Men hadde det ikke vært for miljøet og de vennene jeg hadde, så hadde jeg ikke holdt på.”



I en artikkel fra Olympiatoppen om hvorfor de beste ble best står det:

Men hadde det ikke vært for miljøet og de vennene jeg hadde, så hadde jeg ikke holdt på. (...) De har alltid hatt mye å si, tror jeg, treningsvennene. De har gjort at det har vært artig å trene, liksom. Vært gøy å være på turer og trening og stevner og alt sånt. (...)

Det var jo godt miljø, og vi konkurrerte og var kamerater på fritida, så vennene hadde stor betydning.

I et diagram fra samme artikkel om hvorfor de valgte idretten og hva som gjør at de har lyst til å

fortsette svarte 27,3% at de valgte idretten på grunn av sosialt miljø, og 28,9% at miljøet/venner er det som gir dem lyst til å fortsette med idretten. Dette viser at mange mener venner og gruppemiljø er en viktig del av idretten og ikke minst en stor del av motivasjonen for trening.

Treneren har et viktig ansvar for miljø, og skal være en god rollemodell. Et idrettsmiljø skal være et godt sted å være. Miljøet/ vennene skal motivere og støtte deg. En idrett har man som oftest valgt fordi man synes det er gøy. Det er mennesker du bruker mye tid med, som skal hjelpe med å bringe frem det beste i deg. Et dårlig miljø er ikke et sted man ønsker å være og det kan ødelegge interessen for idretten.

Litteraturliste

Gilberg, Runar og Breivik, Gunnar. (1998). Hvorfor ble de beste best? Hentet fra <https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/treningsplanlegging/fagartikler/hvorforbledebestebest/forord/media65730.media> [02.05.21]

Norges Idrettsforbund. (2021). Slik tar du tak i mobbing og trakassering i ditt idrettslag. Hentet fra [Slik tar du tak i mobbing og trakassering i ditt idrettslag \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no) [02.05.21]

Utdanningsdirektoratet. (2016). Hva er mobbing?. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/mobbing/hva-er-mobbing/> [04.05.21]

TILTAK MOT NETTMOBING BLANT UNGDOM

Jari Adam Ngum

I denne teksten har jeg tenkt til å gjøre rede for tiltak for å forebygge nettmobbing blant dagens ungdom, og om hvilke tiltak det går an å sette i verk sånn at man får løst problemet. Siden vi har så mye ny og avansert teknologi nå for tiden, er det blitt lettere å slippe unna med ting, som å mobbe noen på nettet eller komme med kommentarer. Det er også lett for ungdom å føle at de ikke finnes noen løsning, men det finnes fortsatt tiltak man kan ta for å løse slike situasjoner.

Nettmobbing eller digital mobbing er en ny og alvorlig form for mobbing som foregår via internett eller mobiltelefonen. Nettmobbing betyr å utestenge noen via for eksempel gruppechatter, ved å sende truende, krenkende eller plagende meldinger til mobbeofferet.

I de siste årene har nettmobbing økt med 0,4% siden 2019. Nettmobbing oppstår ofte fordi det er lettere å være anonym og å gjemme tegn/bevis på mobbing. Det har vært mange tilfeller der ungdom har opplevd uvillig bildedeling, trusler, blitt gjort narr av, og så videre, på nett. Det er veldig lett for ungdommer å føle at situasjoner som skjer over nett er umulige å løse, men det finnes likevel tiltak man kan ta der man samarbeider med skolen for å stoppe mobbingen.

I dette avsnittet har jeg tenkt til å skrive om det første man burde gjøre når man har opplevd nettmobbing. Det aller viktigste man skal gjøre når man har opplevd nettmobbing er å snakke med noen, og det burde helst være en voksen man stoler på. Da kan man

ta det opp sammen med skolen og sammen komme opp med en løsning på saken.

Hvis man ikke har en voksen man stoler på, eller syntes det er flaut å fortelle om at du har opplevd nettmobbing, går det an å kontakte Kors på halsen via nett eller telefon på 800 33 321, sånn at du kan få snakket med en voksen der. Disse har også en handlingsplan mot mobbing, som inkluderer lærere, foresatte og barn, der de jobber grundig sammen for å komme fram til en løsning på saken.

Videre skal jeg fortelle om hvorfor det er viktig å lagre bevis på at det foregår nettmobbing. Når det kommer til nettmobbing, er det første du skal

tenke på å gjøre å lagre bevis på at det faktisk foregår mobbing. Det er vanlig for mobberne å slette meldinger, taleopptak, ekle eller truende bilder, og til og med telefonlogger. Det finnes også noen nettsider og sosiale medier der ting som blir sendt blir slettet

automatisk etter noen timer. Derfor er det viktig å lagre bevis, uansett hva, om du tar screenshot, videoopptak eller bilde av mobilskjermen din. Ved å ha bevis på at mobbing foregår, blir det lettere for skolen å ta saken mer alvorlig, og man kan komme opp med en løsning på hvordan man skal kunne stoppe mobbesituasjonen.

Til slutt har jeg tenkt til å komme med et tiltak man kan ta i de verste tilfellene. Alle ansatte på skolen har en plikt om å gripe inn hvis de ser eller får informasjon om at det foregår mobbing, enten



det er på nett eller ei. I alvorlige tilfeller der skolen ikke tar mobbingen på alvor og lar krenkelsene og mobbingen fortsette, kan du gå og fortelle det til rektor. Rektor har også en plikt til å gripe inn og varsle skoleeier, sånn at skoleeieren har muligheten til å bli kjent med saken og gripe inn. I enkelte tilfeller der det blitt spredd bilder av mobbeofferet, eller at mobbeofferet har mottatt truende meldinger, blir politiet kontaktet.

I denne teksten har jeg vist tre forskjellige tiltak man kan iverksette når det kommer til nettmobbing blant ungdom. Dette er tiltak man kan bruke for å samarbeide med skolen hvis man opplever mobbing fra enten klassekamerater eller elever fra andre klasser. Disse tiltakene kan også brukes dermed man blir mobbet fra andre som ikke går på samme skole. Det finnes flere forskjellige tiltak man kan ta, men dette er tre av de mest effektive tiltakene.

Litteraturliste

Digital mobbing. (2020, 10.12). Wikipedia. https://no.wikipedia.org/wiki/Digital_mobbing

Røde kors: Kors på halsen, handlingsplan
<https://korspaahalsen.rodekors.no/Temasider/handlingsplan-mot-mobbing/>

Udir. (27.06.17). Digital mobbing
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/digital-mobbing/>

Udir. (24.04.19). Mobbing og misstrivel
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/aktivitetsplikt/#hvem-skall-man-varsle-til>

Wendelborg, Christian. (2019). Elevundersøkelsen 2019
<https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/elevundersokelsen-2019-mobbing-og-arbeidsro/>

Wendelborg, Christian. (2020). Elevundersøkelsen 2020
<https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/elevundersokelsen-2020--nasjonale-tall-for-mobbing-og-arbeidsro/>

Åbergsgjord Ingrid: (2013.06.02) Aftenposten digital mobbing
<https://www.aftenposten.no/norge/i/8mPqG/10-spoersmaal-og-svar-om-mobbing-paa-nett-og-mobil>

BARNE- OG UNGDOMSARBEIDERFAGET

Marte og Enja-Eireen

En barne- og ungdomsarbeider er en yrkesutøver som arbeider med barn og ungdom i pedagogiske institusjoner som barnehager, skoler, skolefritidsordninger, og fritidsklubber. (Store Norske Leksikon, 20. januar 2016). Har du lyst på et mer praktisk utdanningsløp? Som barne- og ungdomsarbeider er det to år på skole, og to år som lærling. I denne teksten får du vite litt om utdanningsløpet, lønn, og hva du kan forvente med denne utdanningen.

Som sagt over er utdanningsløpet to år i skole, og to år i bedrift. De skolene som tilbyr dette utdanningsløpet i Oslo er Kuben videregående, Nydalen videregående, Ulsrud videregående, og Holtet videregående. Under lærlingtiden kan man jobbe i barnehager, ungdomsskoler, barneskoler, aktivitetsskolen, og fritidsklubber.

Som lærling tjener du i løpet av to år det en barne- og ungdomsarbeider tjener på et år, som er 409 560 kroner. Denne lønnen bygger seg stadig større, og i slutten av lærling tiden skal man tjene lik månedslønn som en ferdigutdannet barne- og ungdomsarbeider. Med dette utdanningsløpet får du ikke studiekompetanse, men man har mulighet til å ta påbygg både femte året, og tredje året. Om man tar påbygg tredje året stopper man utdanningen sin og får ikke fagbrev, eller brukelig utdanning som barne- og ungdomsarbeider i motsetning til påbygg femte året, hvor du da får begge deler.

Det er positivt med fagbrev om man har lyst til å begynne å jobbe, tjene egne penger, ha noe på CV-en, jobberfaring og det å prøve seg frem. Med dette utdanningsløpet er man tidlig i gang med arbeid, allerede som 20-åring kan man være ferdigutdannet som barne- og ungdomsarbeider. I motsetning til det mange tror er det ikke mindre skole, men alt av skole er knyttet opp mot programfagene, og veien man tar, så hvis man faktisk er interessert

i faget kan dette gjøre det enklere. Mange føler på det at det man lærer i fellesfagene har en betydning, det har en betydning ved at det man lærer kan man bruke videre i utdanningen, og sette det ut i praksis. Samholdet og de sosiale aktivitetene rundt denne utdanningen er svært sentral og god. I klassen bruker vi tid på å bygge relasjoner med de vi går i klasse med, men også generelt. Dette gjør det enklere å bli kjent med andre. I tillegg er de aller fleste som tar denne utdanningsveien både sosiale og utadvendte så det er lett å få seg venner.

Mange velger dette faget fordi de er lei av skole, hvis du er en av de bør du lese videre. Dette utdanningsløpet er mye mer krevende og utfordrende enn det folk ser for seg. Det er mange innleveringer, og ikke nødvendigvis en lett skolegang. For å ta denne utdanningen bør man være interessert i faget, det kan bli to harde år om man ikke har planer om å fullføre, med tanke på mye praksis gjennom disse årene. Man er nødt til å stå i det gjennom disse to årene, det er ikke alltid man får det som man vil, for eksempel med praksis.

Det kan hende man ønsket aktivitetsskole, men fikk barnehage, da er du nødt til å ha det ut året, og gjøre ditt beste. Lærere har ofte høye forventninger, men med dette faget er det ikke bare i henhold til det akademiske, men også det sosiale og hvordan du er som person. Når man går barn og ungdom er det forventet at du er samarbeidsvillig, har respekt for alle, er inkluderende og snill mot alle. Dette er karakteristiske trekk som spiller hvem du er som person til vanlig, og i jobb.

Barne- og ungdomsarbeiderfaget er et givende yrke med mange muligheter. Mange tror det er lettere, men det er det ikke nødvendigvis. Alle fagene henger tett sammen, så det å være interessert er viktig for å fullføre. Hvis du velger å ta dette utdanningsløpet kan du glede deg til flere gode sosiale opplevelser.



Litteraturliste

Nedberg, Hårberg og Gjærevold, 23. mai 2018, <https://ndla.no/nb/subject:40/topic:1:186764/topic:1:22866/resource:1:22824?filters=urn:filter:8c230faa-c1b1-4c16-b47a-490d8d7247cf>.

Store Norske Leksikon, 20. januar 2016, https://snl.no/barne-_og_ungdomsarbeider.

Utdanning.no, 12. mars 2021, https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/barne-_og_ungdomsarbeider.

SJAKK

SOM VERKTØY TIL FOREBYGGENDE ARBEID

Even Johan Aamoeth Pettersen

I denne artikkelen skal jeg gjøre rede for sjakk som en sunn aktivitet og en form for forebyggende arbeid. Sjakk har gode kvaliteter og muligheter som et brettspill til å skape samhandling, fellesskap, og kan simpelthen være en verden å rømme til.

Som en enkelt tilgjengelig sport er sjakk et oppnåelig tiltak for forebyggende arbeid. Forebyggende arbeid handler om en innsats på flere områder i barn og ungdoms liv. I denne artikkelen argumenterer jeg for at sjakk er en sunn arena der en kan involvere familie, nærmiljø, fritidsklubber, sosiale nettverk og læringsmiljø. Sjakk er enkelt og billig, og er noe hver instans kan tilby uten at det medfører en tung kostnad. Et slikt lavterskeltilbud kan for barn og unge spille en viktig rolle, da det fører at man kan tilby en møteplass med et sosialt fellesskap.

Måten en person spiller på kan gi en forståelse for nivået av sosial kompetanse hos en person, og kan vise tegn til atferd. Nå påstår jeg ikke at du kan forstå en person helhetlig gjennom en runde sjakk, men en kan observere mønstre rundt valg en spiller tar.

Er personen aggressiv eller passiv? Muligens begge to til forskjellige tider? Akkurat som mange former for lek og spill, kan sjakk på lignende måte gi uttrykk for hvordan en person oppfører seg. Deretter er det opp til en eventuell fagarbeider å finne ut hvorfor vi spiller på denne måten akkurat i dag. Det kan være en åpning for viktige, sunne og forbedrende samtaler.

Sjakk fremmer kognitiv utvikling. Som jeg nevnte tidligere, er det mange former for spill og lek som kan gi uttrykk for atferd, og som generelt sett kan skape et fint, sosialt fellesskap. Jeg trekker fram sjakk i denne artikkelen, ettersom det er en såpass massiv mengde av muligheter, og det er en hel verden å utforske.

Allerede på trekk nummer 10 er det 69 billiarder mulige utfall, selv om hver spiller kun har 16 brikker hver. Det er en rekke logiske prinsipper en bruker for å bevege sine brikker best mulig. Det er en sport som handler om dybdetinking for å oppnå en gunstig posisjon. Nettopp derfor finner jeg sjakk en interessant sport for forebyggende arbeid, det handler om tenking. Alt en opplever i en hverdag, positivt eller negativt, vil påvirke vår tenkemåte og vil gi et uttrykk på sjakkbrettet. Det skaper rom for at en annen person kan tolke, stille spørsmål, og skape viktige samtaler vi alle har behov for.

For å oppsummere kan sjakk være hva du vil det skal være. En moro aktivitet med familien, en aktivitet i fritidsklubben som fremmer fellesskap, et tiltak for å fremme viktige samtaler – og listen er lang. Ved å skape et slikt fellesskap og lage rom for å uttrykke atferd opptrer det som forebyggende arbeid.



Litteraturliste

Regjeringen. (2013). Forebyggende arbeid om forebyggende arbeid. Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/runskriv_q16_2013.pdf [21.04.21].

Shannon number. (2021, 20. februar). Wikipedia. Hentet fra https://en.wikipedia.org/wiki/Shannon_number [21.04.21].

TERAPIRIDNING

Thea Melsom

Terapiridning er en metode innenfor fysioterapi som bruker hestens bevegelse som en slags terapi. I denne fagartikkelen skal jeg presentere hvordan terapiridning fungerer, og hva slags fordeler det har for noen som trenger fysioterapeutisk hjelp.

For det utrente øyet er terapiridning en god hjelp til de med nevrologiske lidelser, spesielt cerebral parese. Dette er grunnet at de med CP som oftest har en form for vanskelighet med å gå. Hestens bevegelsesmønster er veldig likt hvordan et menneske går, og vil derfor hjelpe personer som har stive ledd. Disse må derfor finne en form for trening der de får vært fysisk aktive, og får lært kroppens gangbevegelser uten å legge for mye press på seg selv. Ridning vil også gi personer med vansker som går utover balansen og kroppskontrollen et verktøy for å utvikle seg.

En del personer som har kroniske ryggsmarter har også godt utbytte av terapiridning, ettersom det gir en skånsom, rytmisk bevegelse i ryggens ledd. Terapiridning for kronisk ryggsmerte gir også avspenning, koordinasjon, bevegelighet og balanse.

Terapiridning kan også stimulere kognitive evner som hukommelse, initiativ, orientering i rom og retning, samt konsentrasjon.

Det kreves samspill fra hele kroppen for å ri, som også kan kalles et sensomotorisk samspill. I ridning blir også alle sansene satt i gang for å yte best mulig og gjøre ting mest mulig riktig. Relasjonen mellom hest og rytter har også mye å si for om terapiridning vil fungere eller ikke. Det kreves et visst bånd mellom rytter og hest for at rytteren skal kunne slappe av å la prosessen i relasjonen mellom kropp og sinn aktiveres. Om kroppen er stiv og stresset, vil kroppen til personen gå imot hestens bevegelser. Det vil da bli mer press på rytterens eventuelle vansker enn hvis kroppen er avslappet og sinnet er rolig.

For å oppsummere er terapiridning en god metode for barn med vanskeligheter for å gå, som har kroniske ryggskader eller kognitive vansker med å utvikle seg selv positivt. Terapiridning vil også hjelpe spesielt barn med relasjonen mellom kropp og sinn, og hjelpe dem med å utvikle seg, uten å legge for mye press på den fysiske kroppen.





Litteraturliste

Kvam, Merethe. (2018, 20. februar). Terapiridning – med hestens bevegelser som terapi. Hentet fra <https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/treningsrad-ved-ulike-sykdommer/terapiridning/?page=all> [04.05.2021]



BUA bladet er et samarbeide mellom Helse og Oppvekstfag (HO) som har stått for all tekstinhold og bilder.
Redaktør HO: **Mia Payshan Su**

Informasjonsteknologi og Medieproduksjon (IM) har stått for layout, design og all øvrig foto. Dette har vært utført av en gruppe som har jobbet som en redaksjon og utført ulike oppgaver. Dette prosjektet har for IM vært et veldig godt yrkesforberedende prosjekt som vi har fått øvd oss på, takk for oppdraget.

De som har deltatt fra IM er:

Runar Storeide, lærer og prosjektleder.

Elever som har bidratt med, design, layout, sideombrekking, fotografering og grafikk er:

Shawn Ymman Zulueta Lid

Teodor Smefjell

Mahad Amin Hareed

Daniel Alexander Baig

Jonas Tanche-Nilssen Vikse

Celina Pham

Erlend Bøe Larsen

Melissa Melek Minetti Gøckan

Jonas Krogh

Halvor Løvstad Vasshus



VIDEREGÅENDE SKOLE