

Ekspertenes beste råd til unge hybelboere

Det er flere ting man kan gjøre for **å forberede seg** før man **flytter ut** fra familien sin. Psykolog Peder Kjøs og Tale Maria Engvik, mest kjent som "Helsesista", har gode tips til ungdommen.

August er høysesong for ungdom som flytter ut for første gang. I enkelte fylker må unge mennesker helt ned i 15 års alderen flytte til større byer for å få tatt den utdanningen de vil.

Dette kan være **et stort ansvar** for en 15-åring som **er vant til å rope** på foreldrene når noe er galt, få maten servert, vasket klærne og bli kjørt på skolen.

Tale Maria Krohn Engvik, bedre kjent som «Helsesista», og psykolog Peder Kjøs, har begge blitt kontaktet av ungdom som **gruer seg** eller **sliter med** **hybeltilværelsen**.

1. Tenk positivt **istedenfor** å tenke negativt

«Helsesista» forteller til NRK at hun ofte blir kontaktet av ungdommer som sliter med **hjemlengsel**, og hun **forventer** at enda flere vil kontakte henne nå når skolen starter igjen.

– Det er veldig mange som gruer seg. Jeg prøver å få dem til å tenke på hva det er som blir bra med å flytte. Hva blir spennende og hva kan du gjøre selv, sier jeg ofte til dem.

Krohn Engvik forteller også at noe av det viktigste er **å tørre** å snakke med noen **dersom** du sliter.

Å forberede seg – przygotować się (å forberede – forberedte – har forberedt)

Å flytte ut – wyprowadzić się (å flytte – flyttet – har flyttet)

(Et) ansvar – odpowiedzialność

Å være vant til noe – być do czegoś przyzwyczajonym (å være – var – har vært)

Å rope – krzyczeć, wołać (å rope – ropte – har ropt)

Å grue seg – bać się, niepokoić się, obawiać się (å grue – gruet – har gruet)

Å slite (med noe) – trudzić się z czymś, borykać się z czymś, zмагаć się z czymś (å slite – slet – har slitt)

(En) tilværelse – byt, egzystencja

Istedenfor – zamiast

(En) hjemlengsel – tęsknota za domem

Å forvente – oczekiwać, spodziewać się (å forvente – forventet – har forventet)

Å tørre/tore – odważyć się, ośmielić się (å tørre/tore – turte – har turt; å tørre/tore – torde – har tort)

Dersom – jeśli

2. Å smile kan gjøre **underverker**

– Smil til folk, og prøv å ta kontakt med dem. Et av de beste rådene jeg har, det er å hjelpe folk, hjelp noen du ser trenger hjelp. Også er det viktig å tørre å si ifra til noen dersom man **strever**, eventuelt til helsesøster eller foreldre, sier Krohn Engvik.

3. **Innfør** rutiner og hold dem

Psykolog Peder Kjøs er kjent fra dokumentarserien "Jeg mot meg" og podkasten "Hos Peder". Han har jobbet som psykolog i over 20 år, og har flere råd som kan gjøre situasjonen enklere for utflytterne.

– Det å holde rutiner er viktig. Helt **basale** ting som matlaging, **døgnrytme**, søvn er basisting for å få hverdagen til å fungere optimalt. Spesielt når du er ung.

4. Hold kontakten med de hjemme

Kjøs tror at de fleste kjenner på hjemlengsel, **uansett** om du er 15 år eller 22 år, og **anbefaler** folk om å **utnytte** de mulighetene man har for å holde kontakt med de hjemme.

– Hjemlengsel kan fort bli noe som **preger** hverdagen for en ung utflytter. Det å savne familie og venner, kan påvirke hverdagen i stor grad. Ungdommen **nå til dags** er veldig **knyttet til** familien sin, og det er jo ikke gøy å føle seg **ensom**.

(Et) underverk – cud

Å **streve** – walczyć (przeciw czemuś), zmagać się (z czymś), starać się (å streve – strevet – har strevet)

Å **innføre** – wprowadzić, zapoczątkować (å innføre – innførte – har innført)

Basal – podstawowy

(En) døgnrytme – rytm dobowy

Uansett – bez względu na, niezależnie od

Å **anbefale** – polecać, zalecać, rekomendować (å anbefale – anbefalte – har anbefalt)

Å **utnytte** – wykorzystywać, wyciskać (å utnytte – utnyttet – har utnyttet)

Å **prege** – cechować; charakteryzować (å prege – preget – har preget)

Nå til dags – obecnie, teraz

Knyttet til – związany z, przywiązany do

Ensom – samotny

Han anbefaler ungdommen å bruke telefonen for det den er verdt.

– Bruk sosiale medier, ring hjem når du trenger noen å snakke med. **Åpenhet** er viktig.

5. Ta oppgaven seriøst

– Det å flytte hjemmefra i ung alder, **krever** ganske mye av deg. Du må **være innstilt på** at det er et slags arbeid som du må ta seriøst, og **være oppmerksom på utfordringene** som ligger der, sier Kjøs.

Artikkelen «Ekspertenes beste råd til unge hybelboere» av Vegard Bjelland ble hentet fra nrk.no: <https://www.nrk.no/nordland/ekspertenes-beste-rad-til-unge-hybelboere-1.14156453> (tilgangsdato: 14.08.2018)

(En) åpenhet – otwartość, szczerść

Å kreve – wymagać, żądać, domagać się (å kreve – krevde – har krevd)

Å være innstilt på – być nastawionym na (å være – var – har vært)

Å være oppmerksom på noe – być czegoś świadomym (å være – var – har vært)

(Ei, en) utfordring – wyzwanie