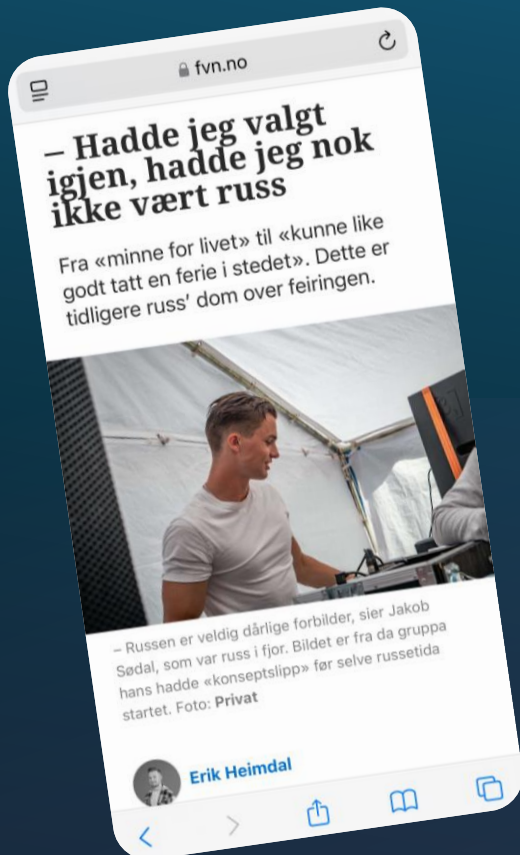




Russ – ta vare på hverandre!



Avisen Agder



Russ opprettar russegruppe for å inkludere alle

Gode valg - egne valg. Russ og avgangsmarkering i Agder

Lena Renstrøm Mjåland

Psykolog og rådgiver, Agder Fylkeskommune,
Koordinator, Trygg og inkluderende avgangsmarkering i Agder

Det er varslet endringer fra 2026

- [Dagsrevyen 21 - NRK TV](#)
- (velg avsnitt 4 i innslaget)



På VGS har vi over de siste årene sett at:

- Planlegging av russetid tar stadig større plass i elevenes skolehverdag, i mange år før man skal være russ.
- Stadig yngre elever bruker russegrupper som forbilder for hvordan man skal organisere vennegjengen.
- Dette ødelegger for det gode skolemiljøet, hvor elevene trenger å være inkludert som den de er, sette pris på hverandres forskjeller, og respektere hverandres valg og grenser.
- Elever forteller om ekskludering og tapte vennskap – skadelig **utenforskap**
- Elever forteller (for det meste **etter** russetiden) at det å være russ krever at de må sette til side egne grenser og viktige verdier, for å få være med – skadelig **innenforskap**

Elever og ansatte jobber hver dag for inkludering og trygghet på skolen. Men det gjøres vanskeligere av kommersielle aktører (selgere) som tjener penger på at ungdom organiserer seg i ekskluderende/skadelige grupper.

Disse aktørene/selgerne henvender seg direkte til elever på deres profiler på sosiale medier, allerede på ungdomsskolen. De inngår bindende avtaler med elevene, gir seg ut for å være noen som vil «hjelp dem». De har skaffet seg høy status og svært stor påvirkningskraft innenfor ungdomskulturen i hele landet.



Hvem bestemmer egentlig over russeren?

Russetiden er svært annerledes enn før.

- 99 % digital, starter når eleven logger inn på TikTok, Instagram og Snapchat.
- Profesjonelle selgere tar kontakt med barn på sosiale medier allerede tidlig på ungdomsskolen, selv om markedsføring rettet mot barn er ulovlig. De tilbyr at enkelte elever kan være helt spesielle «ambassadører», og de får gjennom en velutprøvd prosess direkte tilgang til urovekkende mye personopplysninger til alle elever på kullet til ambassadøren, uten vokseninvolvering.
- Selv om ungdom i dag er selvstendige, kloke og flinke, er maktforholdet mellom dem og disse bedriftene svært skjevt. Ungdommene trenger hjelp til å forholde seg kritisk til og avslutte avtaler. Ungdom forteller at de blir truet med represalier (bøter, fengsel, avlyste rabatter, låst buss o.l.) hvis de klager eller kommer med negativ kritikk av bedriften (VIKTIG: Dette er falske trusler! Si fra til en voksen hvis dette skjer)
- Urovekkende mange, særlig jentegrupper, forteller om pågående voksne mannlige ansatte i bedriftene som flørter, smisker, og tilbyr «ekstra oppfølging» som hjelp med å sette opp budsjett, prøverulling osv, mot at de får delta på fest og rulling med jentene. Mange forteller om skjenking, neddoping og overgrep.

Ivar Brandvol (2024)





AGDER
fylkeskommune

Hvordan beholde fokus på det som er viktig for **deg?** - Tenke selv og ta egne valg!



AGDER
fylkeskommune

Har ført til stadig mer negativt gruppepress, som ungdom gruer seg til å oppleve:

- Gleder du deg til russetiden? 65 %
 - Gruer du deg til russetiden? 27 % (44 prosent gruer seg ikke)
 - Følt deg utestengt, pga planlegging av RT? 20 %
 - Vet du om utestengte medelever? 45 %
-
- 1 av 10 - forberedelsene til russetiden har ført til mer fravær i skolen
 - 1 av 3 - føler press på å bruke mye penger i forbindelse med russefeiring
 - 1 av 6 - forberedelsene går ut over karakterer og fravær (1 av 3 svarer «vet ikke»).
 - Nesten 40 % - planlegging og feiring tar for mye tid bort fra skolearbeidet.
-
- **Halvparten av avgangselevne mener at dagens russefeiring bør endres.**

– At såpass mange var enige var et sjokk for meg

18-åringen kastet seg inn i den brennhete russedebatten med «upopulære» meninger. Responsen overrasket henne.

– Jeg går jo på KKG. Skolen er kjent for russetida og busser. At såpass mange var enige om at russetiden må forandres, var et stort sjokk for meg.



Bayan Darvishi er en av fire ungdommer som fikk møte kunnskapsminister Karl Nessa Nordtun for å gi henne den fremtidige russens meninger om hvordan russetiden burde være. Foto: Erik Heimdal

Vi må løfte sammen, samtidig

De siste års russepresidenter, også i Agder, har sagt tydelig at de ønsker trygghet, inkludering, og hjelp til å bekjempe gruppepress, slik at hver enkelt russ tør å stå for egne verdier.

Russen ønsker derfor å samarbeide med skole, foresatte, politi og kommune, og de ønsker å arrangere felles feiring.

De sier at de trenger hjelp fra alle voksne som vil dem vel, fordi kreftene i motsatt retning er så sterke.

Avtale mellom russen og [skolenavn]

Partene ønsker å sammen legge til rette for et opplevelsesrikt og positivt skoleår for alle elevene på skolen, og minner samtidig om at skolens regler, opplæringsloven og straffeloven gjelder for alle elever, også for russene.

Partene er i tillegg enige om følgende:

1. Skolen stiller rom til disposisjon når russene skal avholde møter og lignende på dagtid. Russen er ansvarlig for at rommene er ryddige etter møtene.
2. Skolen arrangerer møter mellom avgangselevne og politi/helsesykepleier, foreldre/møter for avgangselevne, og er tilgjengelig for veiledning. Skolen vurderer, i samarbeid med russene og elevrådet, hvem som skal inviteres til disse møtene.
3. Russen og russekontakt tar initiativ til jevnlig samarbeidsmøter med kommunen, for eksempel SLT-koordinator. Skolen støtter og deltar med representant på møtene.
4. Alle elever skal delta aktivt i skolens arbeid for et trygt og godt skolemiljø for alle, også i russetiden. Det innebærer at hver enkelt russ skal bidra til at alle føler seg inkludert, for alle avgangselevne.
5. Det skal ikke forekomme noen form for svartelisting, mobbing, trakassering eller bortelegging av medelever, og russestyret skal arbeide aktivt mot slik praksis.
6. Prinsippet om å bidra til et trygt og godt skolemiljø innebærer også å hindre at medelever føler seg utrygge. Derfor er det for eksempel ikke tillatt å ha vanngewær, vannpistoler og lignende inne i skolebygget eller andre lokaler skolen bruker, og elever skal ikke invitere til/delta i vannkrig på skolens område.
7. Hærverk/tilgrising på skolens område blir anmeldt. Ansvar for opprydding samt dekning av kostnader ved oppryddingen, vurderes i hvert enkelt tilfelle.
8. Russen informerer skolens ledelse om planlagte aktiviteter og praksis (f.eks. knuteregler), og skolen informerer avgangselevne om mulige konsekvenser av praksisen.
9. Skolen skal gjøre sitt beste for å unngå å legge vurderingssituasjoner til etter følgende fellesarrangementer: [fyll inn aktuelle arrangementer]
10. Kommersielle aktører har ikke tillatelse til å drive promotering og salg av produkter på skolens område i skoletiden, heller ikke via skolens elever.

Samarbeidet og avtalen skal evalueres av partene innen [dato].

Rektor _____ Russepresident(-er) _____

Elevrådsleder(-e) _____ Russekontakt _____



Ta egne valg - kan være vanskeligere enn vi tror

Vi er programmert til å søke tilhørighet i en flokk – og til å tilpasse oss (dette som skaper gruppepress)

- Vi leter etter de som ligner oss selv, lager en «flokk» med dem, og lager «regler» for gruppa som vi følger.

Utfordring: Vi er også programmert til å tenke bedre om vår egen flokk – og dårligere om «de utenfor»

- Vi innbiller oss at «de andre» er veldig forskjellige fra «oss», og at «de» har dårligere egenskaper enn «oss».

Dette er naturlig, men skader oss når det fører til:

Utenforskap og mobbing: At vi ekskluderer og behandler andre dårlig, og tilmed **tror det er helt i orden å gjøre det.**

Skadelig innenforskap: Noen vennegrupper har veldig strenge regler for medlemmene sine, og der er ikke plass til å være forskjellige – ikke plass til å være seg selv eller ha venner utenfor gruppa. I slike grupper kan vi **«miste» oss selv**, ignorere egne grenser, gjøre ting vi angrer på. Vi gjør det de andre vil, og klarer ikke å ta de valgene som er viktige **for oss.**

Slike grupper, med de strengeste kravene om likhet, har ofte ekstra negativt syn på de som er «utenfor», og forsvarer tilmed at det er helt i orden å behandle «de andre» dårlig – og da oppleves det ekstra farlig å miste plassen sin i gruppa. Da blir jeg **enda dårligere til å stå imot gruppepress.**



Hva kan forsterke gruppepress – og hva kan vi gjøre?

Kjennetegn nr 1: Strengt regler for likhet «innenfor», og dårlig behandling av de «utenfor».

2. Naivitet og mangel på kunnskap.

Snakk med hverandre om hva som kan skje, og hva dere skal gjøre da.

- Hvis vi ikke vet nok om situasjoner vi kan havne i, eller ikke har bestemt oss for hva vi vil gjøre hvis noe skjer, er det ekstra lett å gå med på mer enn man egentlig hadde tenkt. Gjelder også foreldre/voksne.

3. Mangel på alternative fellesskap å tilhøre.

Ikke krev at noen bare skal gå med ei gruppe. Hjelp hverandre med å beholde og ta godt vare på de vennene som ikke er med i gruppa.

- Hvis vi kun er med i den ene gruppa, er trusselen om ensomhet større hvis vi skulle miste plassen vår. Hvis vi er med i flere grupper, og har andre steder der vi kjenner oss velkomne, oppleves det ikke så farlig å være uenig med noen i gruppa.

4. Begrenset antall plasser i gruppa.

Ikke driv med utstemming. Ikke la noen innbille dere at de vennskapene dere har, trenger kontrakter, navn eller et begrenset antall medlemmer.

- Vi føler oss ekstra utrygge på plassen vår i gruppa hvis det finnes et max antall plasser i gruppa. Plutselig kan det komme noen som kan ta din plass.

5. Hierarkier, rangering av folk og grupper.

Behandle andre grupper, og de utenfor, likt som de dere er på gruppe med. Si fra til de som ikke behandler noen bra, at dere ikke vil ha det sånn.

- Vi er mer villige til å gå på kompromiss med egne verdier og ønsker, hvis gruppa som krever det har spesielt høy status. Gjelder også voksne.



Hvordan vet vi om vår gruppe er bra for oss?

Hva kan vi gjøre?

Først, finn ut: Hva holder gjengen sammen; trygghet eller frykt?

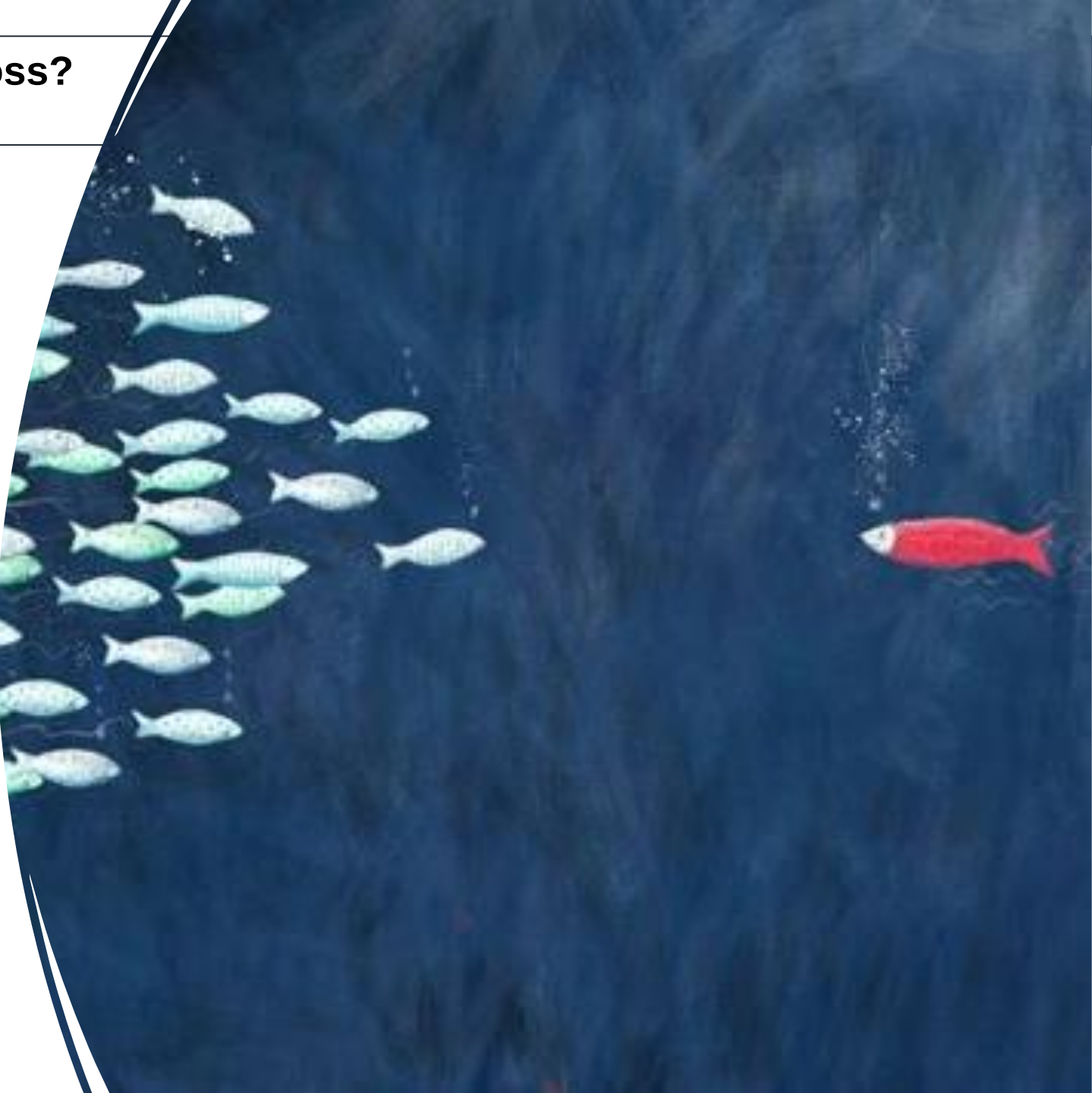
Utrygg gruppe: Press på å være like, ekskludering og mobbing

Trygg gruppe: Raushet, inkludering, bra å være forskjellige

Ting å tenke over og snakke sammen om både hjemme og i gruppa:

- **Tenk, og snakk sammen, om hvem dere er og hva dere står for.** Hva synes vi i gruppa om forskjellighet? Hva synes vi om de som vil ta andre valg enn flertallet? Er det mulig for flere å bli med? Henge med andre venner?
- **Bestem selv!** Merker dere at andre prøver å sette merkelapper på den dere er og det dere gjør? Ungdom fant ikke opp begrepet «Satseruss»! Ikke la noen andre fortelle dere hvem dere er, eller hva gjengen deres trenger!
- **Brannøvelse!** Hva er egentlig viktig for meg, og hvor vil jeg at mine grenser skal gå? Hva ønsker jeg egentlig å stå for? Og hvorfor er det viktig for meg? Øv på hva som er lurt å si/gjøre når grensene utfordres, FØR de utfordres.
- **Ha selvtillit nok til å stole på knuten i din egen mage.** Når du merker at grensen er nådd, så stopp, tenk på hva DU vil, og si det høyt til de rundt deg.
- **Ha mot nok til å være spydspiss.** Våg å være den første. Da blir det lettere for flere å stå opp for seg selv, og da er man ikke lenger alene om det.

Støtt hverandre i å ta egne valg. Da kan det skje at noen våger å trå ut av en utrygg gruppe eller vennegjeng. Noen ganger har de gjort ting de ikke skulle gjort mens de var i gruppa – bestem dere da for å tilgi, og ta dem godt imot likevel.



Følge strømmen?

Eller bestemme
selv?

Fra
Dead Poets Society



Tips til hvor du kan finne mer informasjon

Mer informasjon om skyggesiden av dagens russefeiring

- [Lenke](#) til NRK Radio, Trygdekontorets podcast om russetidens skyggeside
- [Lenke](#), her kan du se og bestille Ivar Brandvols bok «Fitte & diesel - russens egne historier om det hemmelige livet på bussene», 2024

Mer informasjon om samarbeid for trygg og inkluderende feiring

- [Lenke](#) til Udir sine nettsider om inkluderende russefeiring, info og tips
- [Lenke](#) til Agder Fylkeskommunes nettside om samarbeidet med russ og avgangsmarkering i Agder
- [Lenke](#) til Regjeringens nettside om det nasjonale politiske arbeidet

Rogaland Fylkeskommune har også laget en samtaleguide for foreldre:
[Samtaleguide for foreldre - Rogaland fylkeskommune \(rogfk.no\)](https://rogfk.no)

