



SeMeg[®]

– fra tanke til handling med
to tomme hender

Livet er en reise, og på livets reis må en stoppe på ulike stasjoner.
SeMeg Stasjonen er et godt stoppested når livet utfordrer. Et stoppested, men ikke en endestasjon. Et sted hvor man kan treffe trygge, tillitsfulle voksne som ser deg, heier på og går sammen med deg i din hverdag der du bor.

Tusen hjertelig TAKK til alle som har vært med å gjøre dette mulig!
Sammen heier vi på barn og ungdom som pårørende!



Se meg, hør meg
Kom inn til meg og rør meg
Det er en meg her inne
Som famler rundt i blinde
Trå forsiktig inn og led meg
Trøst meg, gled meg
Men framfor alt
SE MEG!

Bjørn Eidsvåg

Innhold

1.0 Bakgrunn	5
1.1 Min historie	5
2.0 Behov	7
2.1 Barn som pårørende	7
2.2 Lovverk	7
3.0 SeMeg Stasjonen – et godt stoppested når livet utfordrer!	9
3.1 Hvem er vi?	9
3.2 Vårt mål	9
3.3 Hvem er målgruppen?	9
3.4 Vårt verdigrunnlag	9
3.5 Vårt tilbud	10
4.0 Resultater	12
5.0 Drift og økonomi	16
Resultat fra oppstart 2017	17
6.0 Fremtidstanker og håp	19

1.0 Bakgrunn

1.1 Min historie

Jeg har alltid hatt et brennende engasjement for barn og ungdom, og jeg visste tidlig at det var denne målgruppen jeg ville jobbe med. Jeg har grunnfag i psykologi, og er utdannet sykepleier. Jeg har også tatt en videreutdanning som helsesykepleier med folkehelseprofil. Allerede under min bachelorutdanning i sykepleie så jeg at når livskrisen rammer, er det ikke bare den som er syk eller strever som lider – det påvirker hele familien. Det resulterte i at bacheloroppgaven min fikk tittelen «Barn som pårørende – et forsømt område...» (2001).

Jeg har under mitt virke som helsesykepleier i skolehelsetjenesten i over åtte år, møtt mange barn og ungdom som er i ulike pårørendesituasjoner med sine nærmeste. Det er så altfor ofte tilfeldigheter som avgjør om barn som pårørende blir sett, fanget opp – hva slags oppfølging og tilbud de får.



I 2014 opplevde jeg min store livskrise, da min barndomskjæreste fra jeg var 15 år, Nils Reidar, brått og uventet ble alvorlig syk. Han fikk diagnosen tarmkreft med spredning, og døde 11 måneder senere på sin 40-årsdag, 20. mars 2015.

Det å bli enke i en alder av 37 år, og få aleneansvaret for tre barn på 6, 10 og 12 år som har mistet sin far – gjør noe med deg som menneske! Det synker inn hvor sårbart livet er, og hvor fort alt kan bli snudd på hodet fra fullkommen lykke til bunnløs sorg.

Vi har alle fått noen sandkorn i timeglasset – hva velger vi å bruke tiden vår på? Jeg begynte å tenke igjennom hva jeg ville bruke min tid på, og jeg var klar i min tanke – min tid vil jeg bruke på å heie på barn som pårørende; **barn og ungdom er nåtiden og fremtiden**. Når livskrisen rammer trenger de noen som ser dem i sin hverdag der de bor. Noen som spør dem hva en trenger og gir dem «en hånd å holde i». Det er fint å kunne være en medvandrer.

Det å kjenne livskrisen på kroppen selv, og oppleve at hverdagen blir totalt snudd på hodet gir grunnlag for en unik kunnskap som vanskelig kan tilegnes gjennom studier. Egnerfaringen sammen med fagkompetansen gir en solid tyngde i møte med andre mennesker i krise.

Jeg hadde et ønske om å gi barn som pårørende et felleskap, der de kan kjenne at de ikke er alene – å skape et sted hvor de kan være sammen med andre som har opplevd noe lignende. Et sted hvor de kan dele erfaringer, tanker og følelser, og samtidig ha det gøy og kjenne på gode øyeblikk. Et pusterom fra det som er vondt og vanskelig. Et sted fylt med håp og mestring. Et sted hvor de kan få kjennskap til gode verktøy til å møte livet med. En åpenhet om at livet utfordrer. Livet er både og, men din verdi er unik i seg selv uansett hva en måtte møte av utfordringer i livet.

Livet er som et stigespill, det er stiger å klatre opp og stiger man kan falle ned. Tenk så fint å ha noen å «gå sammen med» i alt som er.

Ideen ble luftet og drøftet med både fagfolk, familie og venner, og den 20. mars 2016 (ett år etter dødsdagen til Nils Reidar) ble «SeMeg Barn som pårørende» org.nr 916 932 766 stiftet. Ved hjelp av den jærskede dugnadsånden – både fra næringslivet, lag/organisasjoner og frivillige voksne kunne vi åpne landets første SeMeg Stasjon 5. september 2016 på Vigrestad i et nedlagt stasjonsbygg.

På samme dag fem år senere; 5. september 2021 åpnet vi SeMeg Stasjon nummer to i stasjonsbygget på Bryne – med en driftskapital og et tilbud som utelukkende er drevet av frivillighet og innsamlede midler.



↑ SeMeg Stasjonen på Vigrestad

← SeMeg Stasjonen på Bryne

2.0 Behov

2.1 Barn som pårørende

Barn som pårørende defineres som barn under 18 år, som har en foreldre eller søsken som er syk, har en funksjonsnedsettelse eller rusproblemer (regjeringens pårørende-strategi og handlingsplan, 2021). Foreldrene- og søskens sykdom, skade eller avhengighet kan utgjøre en risiko for barns helse og utvikling. Mange barn opplever å være pårørende i løpet av sin oppvekst, til tross for dette er det ikke gjort noen grundig kartlegging av hvor mange barn som lever som pårørende i Norge.

Multisenterstudiet om barn som pårørende fra 2015 anslår at det kan være 350 000 barn som er pårørende til pasienter i spesialisthelsetjenesten i løpet av ett år (Ruud, Birkeland et al. 2015). Beregninger fra folkehelseinstituttet anslår at det i løpet av ett år er 450 000 barn hvor minst en av foreldrene har en psykisk lidelse og/ eller misbruker alkohol. Av disse har om lag 135 000 barn foreldre med en alvorlige lidelser (Thorvik, Rognmo et al. 2011).

Mellom 10 til 15 prosent av barn i Norge har en kronisk sykdom eller funksjonsnedsettelse (Vatne 2014). Barnas søsken har også behov for å bli sett. I følge kreftregisteret vil rundt 700 barn under 18 år miste en forelder som følge av kreft i løpet ett år (Kreftregisteret 2015). I tillegg kommer alle de barna som opplever tap i forbindelse med andre sykdommer, ulykker og selvmord. Mange familier er i dag delte (ca. 50%) noe som innebærer at mange barn i dag også vil oppleve å miste nære steforeldre.

Summen av alt dette betyr at det til enhver tid befinner seg utrolig mange barn som er i ulike pårørendesituasjoner i skole og barnehage. Vi vet at når noe skjer med foreldre eller søsken påvirkes barnas hverdag, og disse barna er en spesielt sårbar gruppe.

2.2 Lovverk

Siden 2010 har helsepersonelloven §10a pålagt helsepersonell i både spesialisthelsetjenesten og i den kommunale helse- og omsorgstjenesten å bidra til å ivarta barn som pårørende. Barn som pårørende skal være en naturlig del av helsetjenesten, og det skal være en lav terskel for at helsepersonell kartlegger barnas behov for informasjon og oppfølging. Lovbestemmelsen har som formål å fange opp barn som pårørende og ivareta den informasjons- og oppfølgingsbehovet de måtte ha. I 2018 ble lovverket utvidet til at helsepersonelloven § 10b også omfatter ivaretakelsen av søsken som

pårørende og etterlatte barn når foreldre eller søsken dør. Barn treger ikke utvise symptomer på at de har det vanskelig før lovens plikt gjør seg gjeldende. Lovbestemmelsen er gjeldende for mindreårige barn under 18 år.

2.3 Barn som pårørende får ikke den oppfølgingen de har rett på

Resultatene fra multisenterstudien om barn som pårørende viser at verken spesialisthelsetjenesten eller kommunehelsetjenesten følger godt nok opp sitt lovpålagte ansvar når det gjelder å ivareta barn som pårørende. Studien viser at rundt en tredjedel av barna bruker mer tid enn man kan forvente på praktiske oppgaver og omsorgsoppgaver i hjemmet. Ofte er dette oppgaver som burde vært utført av den kommunale helse- og omsorgstjenesten.

Studien viser videre til mangelfull kartlegging av pasienters barn, udekkede behov for hjelp og mangelfull informasjon til familiene. Det fremkommer også fra studien at helsepersonell mangler tilstrekkelig kompetanse om hvordan foreldrenes sykdom påvirker barna (se: Barn som pårørende – resultater multisenterstudien, 2015 for utfyllende informasjon).

I Sintefrapporten om kommunalt psykisk helse- og rusarbeid fra 2019 oppgir 47% av kommunene at de i noen grad har systematisk oppfølging av barn som pårørende, men 20% oppgir at de i liten eller svært liten grad har dette. 32% av kommune oppgir at de ikke samarbeider med spesialisthelsetjenesten om barn som pårørende (regjeringens pårørende strategi og handlingsplan, 2021).

Helsetilsynet gjennomførte et landsomfattende tilsyn med tjenester til personer med psykisk lidelse og samtidig rusproblematikk i 2017-2018. Fylkesnemndene konkluderte med at pasientene sine mindreårige barn ikke alltid ble fulgt opp (Helsetilsynet 2019). I rapporten «Når lyset knapt slipper inn», som baserer seg på 750 anonyme chatt-logger med barn, ungdom og voksne barn av rusavhengige viser at mange barn ikke blir fanget opp, eller får den hjelp og oppfølging av tjenestene som de har rett til.

Studien beskriver også hvordan mange barn og unge har en hverdag som er preget av fysisk og psykisk vold, overgrep og omsorgssvikt. Mange har en opplevelse av å være fanget i eget hjem, uten at noen vet hvor vanskelig de har det. Barnas historier er preget av skam og ensomhet, manglende tro på egen verdi og tap av fremtidstro. Flere forteller også om selvskadning og selvmordstanker (Kufås, Billehaug et al. 2017).

3.0 SeMeg Stasjonen – et godt stoppested når livet utfordrer!

3.1 Hvem er vi?

SeMeg er en ideell organisasjon som jobber for at barn og ungdom som pårørende (6-18 år) skal bli sett og hørt i deres hverdag der de bor. Vi skal gi trygghet og forutsigbarhet når livet utfordrer. Vi jobber for at barn og ungdom som pårørende skal kjenne mestring og livsglede til tross for at deres hverdag kan være svært krevende. Folkene i SeMeg er tillitspersoner – fagpersoner og frivillige som er tilstede for hele familien.

3.2 Vårt mål

Hovedmålet for oss i SeMeg er at barn og ungdom som pårørende skal bli sett og hørt lokalt der de bor når de opplever å være i sårbare livssituasjoner med sine nærmeste.

Barn skal få være barn.

Vi vil bidra til å forebygge eventuelle senskader i forbindelse med kriser, sorg og tap. Det å «gå sammen med» og «heie på» barnet og ungdommen er vårt varemerke. Vi møter hvert barn og ungdom på deres premisser. Vi vil fremme håp, og gi dem gode hverdagsøyeblikk og verktøy til å møte livet.

3.3 Hvem er målgruppen?

Barn og ungdom (6-18 år) som er i ulike sårbare livssituasjoner med sine nærmeste som for eksempel rus, vold, forelder i fengsel, psykiske utfordringer, akutt sykdom, kronisk sykdom, selvmord, dødsfall, skilsmisse ol.

3.4 Vårt verdigrunnlag

Barn og ungdom har mye kunnskap om sitt liv og den situasjonen de befinner seg i. Deres egenopplevelse er viktig å ta på alvor. Hva er viktig for deg? Hva trenger du for at din hverdag skal bli så god som mulig?

SeMeg er trosnøytralt og politisk uavhengig.

Vi tilbyr barn og ungdom et samarbeid som bygger på:

- **Åpenhet;** ærlig og god informasjon tilpasset alder
- **Ydmykhet;** være lyttende og vise respekt
- **Kjærlighet;** være engasjerte, bry oss og vise hjertevarme
- **Medbestemmelse;** deltakelse i beslutninger og evaluering underveis

3.5 Vårt tilbud

Vårt tilbud er et lavterskeltilbud, der vi tilbyr støtte og hjertevarme. Vi vil «gå sammen med deg» og «heie på deg» – gi deg verktøy til å møte livet! Vi gir et helhetlig tilbud med utgangspunktet i barn og ungdoms perspektiv. Alle pårørende barn og ungdom fra Egersund i sør til Stavanger i nord kan benytte seg av tilbudet. Tilbudet er gratis.

Individuelle samtaler

Vi møter barn og ungdom på deres premisser, og på en arena som er trygg for dem. Vi tilbyr samtaler i SeMeg Bilen(e), på stranda, i skogen, på kafé, hjemmebesøk, SeMeg Stasjonen m. m.

Vi har taushetsplikt.

Samtalegrupper

Det å møte andre i lignende situasjoner, og kjenne på fellesskapet, gir håp og mestring.

1. **«En hånd å holde i»**, en samtalegruppe for deg som har opplevd at mor/ mamma, far/pappa eller søsken dør. Aldersbestemte grupper fra 6-18 år. Oppstart årlig i oktober måned. 8 samlinger, én per uke.
2. **«Søskengruppe»**, en samtalegruppe for deg som har søsken med en sykdom eller funksjonsnedsettelse. Aldersbestemte grupper fra 6-18 år. Oppstart årlig i februar måned. 6 samlinger, én per uke.
3. **«Fritt Fram»**, en samtalegruppe for deg som har en mor/mamma eller far/ pappa som har vært eller er under soning. Aldersbestemte grupper fra 6-18 år. Oppstart årlig i april måned. 8 samlinger, én per uke.

Aktivitetsgrupper

Det er lov å ha det gøy når livet utfordrer! Vi tilbyr barn og ungdom magiske øyeblikk og et «pusterom» i en krevende hverdag.

Vi har faste aktiviteter én gang per måned:

1. **Bading** – svømmehall (Vigrestad Storskole)
2. **Klatring** – innendørs i klatrevegg (Jæren Sparebank Arena)
3. **UtpåTur** – friluftsgruppe (ved sjøen, i skogen, på fjellet; nærområdet Sør-/Nord-Jæren)
4. **Ungdomskveld** – fra 13 år + (SeMeg Stasjonen Bryne)

Ellers har vi ulike aktivitets- og temakvelder som for eksempel Rush Trampolinepark, Kinokveld, Matlaging, Scrapbooking o.l

Vi drar på leir-weekender, dagsturer til for eksempel Kongeparken og Dyreparken og har overnattingsturer i lavvo.

Gledesspredere

En gruppe frivillige voksne som hjelper til med stort og smått i en krevende hverdag. Det kan være å kjøre et barn til og fra trening eller gi middag levert på døra for en periode. Enkle småjobber som lusing, vasking og rydding.

Undervisning, stands og foredrag på forespørsel

Samhandling med andre aktører, både i offentlig og privat regi er viktig for oss. Sammen setter vi barn som pårørende på dagsorden. Vi deler raust av vår erfaring og kompetanse.



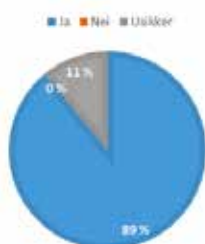
4.0 Resultater

Siden oppstart i 2016 har vi vært i kontakt med over 800 familier fra Egersund i sør til Stavanger i nord. De har på eget initiativ tatt kontakt med oss, noe som setter oss i en unik posisjon til å støtte barn/ungdom og familien. De kommer til SeMeg Stasjonen av «fri vilje», og er dermed motivert og ønsker en endring der vi er med på laget.

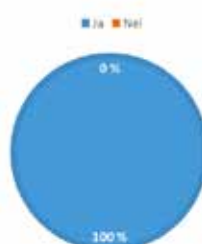
Vi gjennomførte en brukerundersøkelse blant våre barn og ungdommer i 2019. Resultatene gir oss en god pekepinn på at vi har lyktes i å se barn som pårørende gjennom vårt tilbud.



HAR DELTAKELSE I SEMEG BETYDD NOE FOR DELTAKEREN?



VIL DU ANBEFALE SEMEG TIL ANDRE I LIGNENDE SITUASJONER?



Våre barn og ungdom får også muligheten til evaluere underveis. Etter at de har vært med på en aktivitet eller samtale hos oss legger de en klinkekule i en «smilefjes-flaske», og får der og da si noe om hvordan de har opplevd møte med oss. Det gir barn og ungdom en «stemme» til å si hvordan aktiviteten eller samtalen opplevdes for de, og vi får mulighet til å gå i dialog og sammen kunne korrigere og finne en løsning dersom barnet eller ungdommen ikke skulle være fornøyd med tilbudet de har fått.

Vi har hatt en jevn økning i antall individuelle samtaler fra 461 i 2018 til 598 i 2019, og i 2021 hadde vi nærmere 1000 individuelle samtaler. Vi erfarer også at kompleksiteten og alvorlighetsgraden i tematikken som blir tatt opp i samtaleene har økt drastisk. Vi samarbeider nå mer og tettere opp mot offentlige etater og ser fort at vår rolle ofte blir en brobygger og samarbeidspartner som jobber for å gjenoppbygge brutte eller mangelfulle tillitsforhold på systemnivå.

I tillegg kommer alle samarbeidsmøter med foreldre og offentlige etater, alle aktivitetsgrupper, arrangementer og samtalegrupper. I 2021 deltok 44 ulike barn/ ungdom på våre samtalegrupper (se punkt 3.5).



Familieterapeut Tina Salte Rosland har sett på opplevelsen ungdommene har av å delta i sorggruppen «en hånd å holde i» hos SeMeg. Hun har i sin masteroppgave (Sorggrupper for barn, UiS 2021, rus – og psykisk helsearbeid) brukt kvantitativ metode; intervju som går i dybden på opplevelser og erfaringer. Syv jenter (fra tre ulike grupper) i alderen 14 til 18 år deltok i studien. Funnene viser at samtalegruppen har hatt stor betydning for bearbeiding av tapet av foreldre eller søsken.

1. Mindre alene sammen med andre som forstår

«Ja, for du er ikke alene. Fordi det som gjør at vi ikke vil dele eller kjenne på dette utenfor sorggruppen er at vi i andre kretser er en av tusen. Det er som å ha gått inn i en klasse med «knæsj» rosa jakke. Det er ingen andre som har lik. Men når du kommer i sorggruppen er det bare folk med «knæsj» rosa jakker.»

- Sorgens ensomhet dempes, kjenner seg mindre alene
- Kjenner seg normal; andre har opplevd noe lignende
- Følelser seg forstått på en spesiell måte
- Enklere og mer komfortabelt og åpne seg
- Noe annet og mer enn bare individuelle samtaler
- Samhold, opplevd fellesskap og vennskap
- Jevnaldrende som kan relatere seg

«Det er jo noe med å snakke med noen på egen alder. Det føles mer som venner. Det er jo annerledes å være ung enn voksen.»

«Det var en veldig god lagfølelse, det var oss mot verden. Det høres kanskje uekte ut, siden vi bare hadde truffes noen få ganger – og liksom kommet så nære hverandre. Men jeg vil liksom, ja vi fikk et samhold på noen få dager som de fleste ikke får på mange år. Jeg vet jeg kan snakke med de utenom også.»

2. Gjenkjennelseeffekt

«Ja, også hjelper det å se hvor godt det har gått med de andre. Ja, da er det liksom, det er ikke så galt liksom, også kan du tenke at det blir bedre. Det hjelper fordi da er det de som har mistet noen nylig så kan de som mistet for noen år siden også tenke at det går fint. Jeg har tenkt mye sånn, at når de klarer det skal jeg også det».

- Gjenkjennelsen som en sterk opplevelse i seg selv: «wow-opplevelse»
- Håp og fremtidstro
- Opplevelse av egen mestring
- Styrken ved de ulike historiene, læring/innsikt, mye er likevel likt
- Normalisert reaksjoner, aksept

«Når jeg fikk vite det med broren min så reagerte jeg veldig dårlig, og det har jeg egentlig alltid hatt sånn dårlig samvittighet for. Det å høre at de også hadde gjort det, at det var liksom sånn normalt, det var herlig å høre.»

3. Et sted å dele hverandres historier

«Det er selvfølgelig vondt å høre andre fortelle eller fortelle selv, det er jo ikke en veldig god opplevelse, men det er på en måte godt og, å få snakka ut om det.»

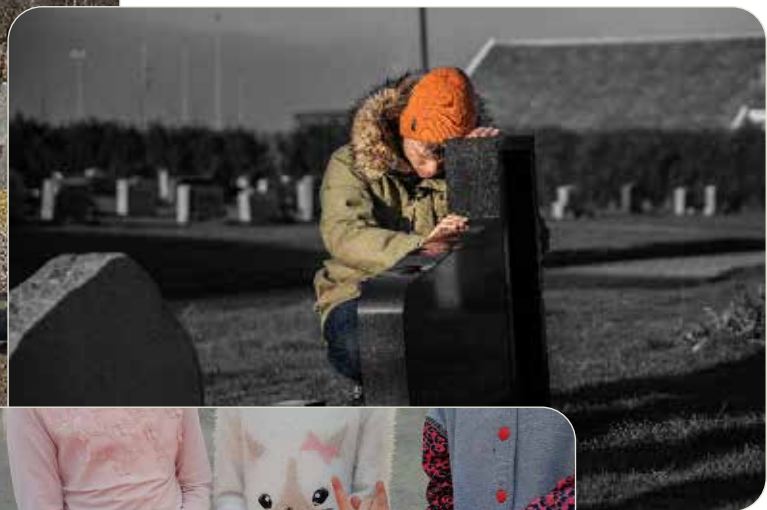
- Arena hvor det er naturlig å snakke om det vonde
- Smertefullt, men nødvendig og gjør godt
- Et forum ved siden av hverdagen
- Lettelse
- Hjelp til å pusle bitene sammen til et klarere bilde

«Jeg tror for det meste at jeg var litt lettere etter samlingene. Men noen dager var ekstra vanskelige, og da var jeg trist når vi gikk. Men jeg følte at jeg trengte å kjenne på de tingene også. Det å kjenne på alt for å prosessere alt.»

4. Både sorg og glede

«Etter vi hadde snakka satt vi alltid rundt bordet og spiste og gjorde andre ting. Og jeg likte også godt den delen. For da var det slik at vi snakket om mer «casual» ting, hva har skjedd, andre ting, ble kjent og sånn. Jeg synes det var bra at det ikke bare var tungt og bare snakk om det som var trist. Men at vi også koste oss og spiste og snakka om glide ting og gode minner og masse sånn forskjellig. Jeg følte egentlig at alt det med maten fikk oss til å føle oss hjemme, og trygge, og bli mer åpne. Om du skulle sitte der i noe kontorliknende psykologopplegg, så vet ikke jeg.»

- Måltidene og lokalene som stemningskaper
- Pause og fellesskap



5.0 Drift og økonomi

SeMeg Stasjonen er i sin helhet drevet av gaver, donasjoner og innsamlede midler. Den jærskje dugnadsånden, sammen med et raust næringsliv, gaver fra lag og organisasjoner og mye frivillighet har gjort at vi har klart å holde hjulene i gang i nærmere 6 år.

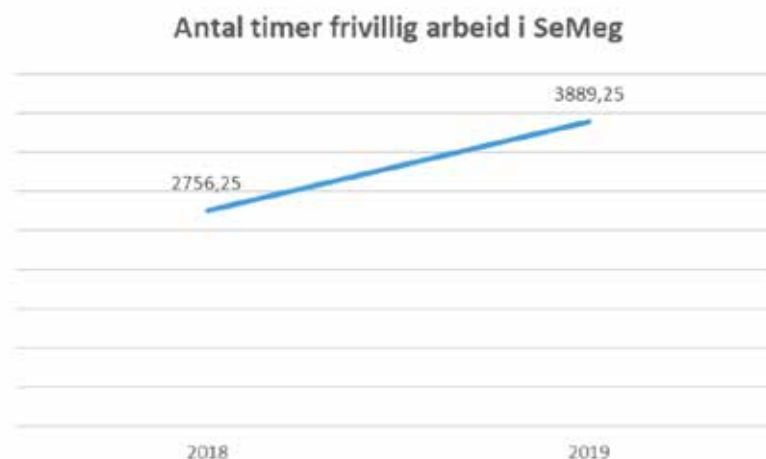
Det første året drev vi utelukkende av ren frivillighet, i 2017 ble det ansatt en fagperson i 50% lønnet stilling, mens gründer selv fortsatt gikk 100% frivillig.

Vi har siden 2018 og frem til dags dato hatt 220% lønnet stilling fordelt på tre fagpersoner:

- Helsepsykepleier/Gründer, Oddbjørg Vigrestad Mellestrand, 100%
- Miljøterapeut, Hege Tengs, 70%
- Familieterapeut, Arna Vold, 50%

I tillegg kommer alle de frivillige hender og timer som blir lagt ned hvert år for å kunne opprettholde vårt tilbud. SeMeg Stasjonen har over 100 frivillige personer som er tilknyttet stasjonen med ulike oppgaver: alt fra kakebaking, til transport til og fra samtalegrupper, ekstra hender på aktiviteter og tilstelninger o.l.

I 2021 hadde vi 110 ulike sponsorer fra det lokale næringslivet med på laget.



Antallet frivillige hender har de siste årene ligget stabilt høyt, men i koronatiden og nedstenging av samfunnet (2020-2021) har vi ikke kunnet opprettholde samme aktivitetstilbud når det gjelder «det-er-lov-å-ha-det gøy-aktiviteter». Vi ligger til tross for dette godt over 2000 frivillige timer årlig.

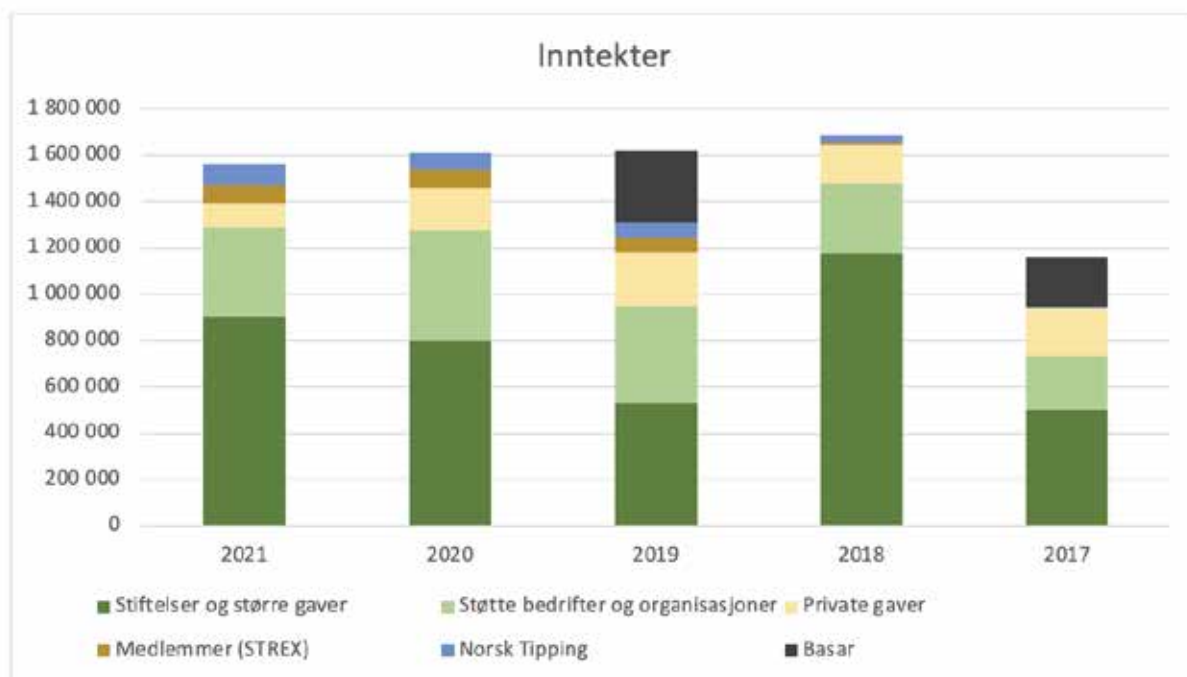
Resultat fra oppstart 2017

Resultatregnskap	2021*	2020	2019	2018	2017
Driftsinntekter					
Innsamlede midler, gaver m.v	1 559 944	1 608 776	1 623 728	1 687 474	1 161 252
Total driftsinntekter	1 559 944	1 608 776	1 623 728	1 687 474	1 161 252
Driftskostnader					
Lønnskostnad	1 312 125	1 278 923	1 307 572	1 281 302	204 456
Annen driftskostnad	389 685	254 259	230 453	162 828	434 654 **
Sum driftskostnader	1 701 809	1 533 182	1 538 025	1 444 130	639 110
Driftsresultat	-141 866	75 594	85 703	243 344	522 142
Finansinntekter	11 312	10 065	12 405	3 284	0
Årsresultat	-130 554	85 659	98 108	246 628	522 142

*Tallene for 2021 er foreløpige tall og det kan komme mindre endringer

** I 2017 består Annen driftskostnad av kjøp av en bil

Inntektene ligger stabilt rundt 1,6-1,7 millioner i perioden fra 2018 – 2021. Disse har finansiert 2,2 årsverk og løpende driftskostnader. Finansieringen/inntektene består av følgende kategorier:



Hovedkilden til finansiering har vært via tildelinger fra stiftelser og andre pengegaver. Vi henter også midler via en god del støtte fra bedrifter og andre organisasjoner. Private bidrar også løpende med gaver.

Detaljer;

Kategori	2021	2020	2019	2018	2017
Gjensidige			26 600	900 000	250 000
SR-bank	500 000	500 000			100 000
Sparebank1 Vest				176 000	
Sparebank Vest - Hjertebank				100 000	
Kavli	200 000	300 000	350 000		400 000
Aase og Svein Erik Amundsen			150 000		
Fremgang sammen	200 000				
<i>Stiftelser og større gaver</i>	<i>900 000</i>	<i>800 000</i>	<i>526 600</i>	<i>1 176 000</i>	<i>500 000</i>
Støtte bedrifter og organisasjoner	389 455	474 597	419 797	304 892	235 712
Private gaver	105 568	184 277	234 740	163 483	203 817
Medlemmer (STREX)	73 860	77 836	62 196	6 805	
Norsk Tipping	91 061	72 066	67 192	36 295	5 723
Basar			313 204		216 000
Sum inntekter	1 559 944	1 608 776	1 623 728	1 687 474	1 161 252



6.0 Fremtidstanker og håp

SeMeg Stasjonen har utvilsomt stor betydning for mange barn og ungdom som er i ulike pårørendesituasjoner med sine nærmeste. Noen familier har gitt uttrykk for at de ikke hadde klart hverdagen uten SeMeg sin tilstedeværelse.

«Takk SeMeg, dere er bare helt FANTASTISKE! Jeg er evig takknemlig for alt dere gjør for meg og mine! – 10 kilo lettere etter samtalen i dag.»

«Dere en livredder – vet ikke hva jeg skulle gjort uten....»

«Om ikke SeMeg eksisterte, finnes ingen andre instanser som tar vare på barn som pårørende. Ingen som virkelig SER barnet, har tid og er der for barnet.»

«Uten SeMeg ville ikke ungene våre fått hjelp til å håndtere de vanskelige følelsene som oppstår rundt det å være liten og pårørende.»

Det å bli sett og hørt når livet utfordrer er avgjørende for at barn og ungdom skal mestre sin hverdag, det vil også styrke barns psykisk helse og forebygge psykisk uhelse. I et samfunnsøkonomisk perspektiv er det helt klart gunstigere å forbygge enn å reparere. Den kommunale satsen for egenbetaling for en barneverninstitusjonsplass var i 2021 på 76 900 kroner per måned (regjeringen.no).

Ventelistene i det offentlige helse- og omsorgstjenestene er lange og mange mister både håp og motivasjon på veien mot å bli sett og hørt. Barn som pårørende må sees i en større sammenheng med samhandlingsreformen og folkehelsesatsingen. Samhandlingsreformen peker på behovet for økt samhandling mellom nivåene, og at helsefremmende og forbyggende innsats må styrkes. Til tross for dette møter barn og ungdom, og deres familier et fragmentert hjelpeapparat – hvor de raskt blir en kasteball i systemet. Barn og ungdom er nåtiden og fremtiden. La oss sammen gi de verktøy til å møte og tåle livet.

Arbeidet som legges ned på SeMeg Stasjonen har et stort forebyggende potensiale. Vi er et lavterskel tilbud som en non-profit, trosnøytralt og politisk uavhengig. Vi har startet med en tanke – og gjennom hardt målrettet arbeid har vi lagt stein for stein, og bygget en solid grunnmur hvor hjertevarme og faglig tyngde er bærekraften. Vi møter hvert barn med ydmykhet og kjærlighet – hvor hovedspørsmålet er: «Hva er viktig for deg?» «Hva trenger du for at din hverdag skal bli så god som mulig?» Du er ikke alene – vi vil gå sammen med deg og heie på deg!

Vi har vært lærling, tatt fagbrev og nå etter nærmere seks års drift også bestått mesterprøven. Vi har gitt av vår tid og vårt engasjement sent og tidlig, stått på og holdt

fokus. Vi har tilegnet oss ny kunnskap, vært gode på samhandling og kreative i våre løsninger – og sammen med den jærskje dugnadsånden og gode sponsorer har det resultert i at SeMeg Stasjonen har gått fra tanke til handling og er blitt et godt stoppested for barn og ungdom når livet utfordrer!

Vår utfordring ligger imidlertid i at vi driver fra hånd til munn. Vår visjon og fremtidshåp er at vi én dag kommer dit hen at det finnes en SeMeg Stasjon i alle byer i Norge, og at vi får jobbe med det vi brenner for: «å heie på» barn som pårørende lokalt der de bor. Vi ønsker ikke å måtte gå med hatten i hånda og tigge for hver en krone for å kunne holde hjulene i gang, men at vi kan få senke skuldrene og kjenne på en trygg og forutsigbar økonomi i årene som kommer.

Konseptet er fullt overførbart til å kunne åpne nye stasjoner langs jernbanesporet. Fagpersonene som ønsker å bidra med sin kompetanse er der, de frivillige hendene og varme hjertene er der, og sist men ikke minst roper barn og ungdom i sårbare livssituasjoner i hele Norge – se meg!

Så hva venter du på? Sammen kan vi forandre en barndom og gi en fremtid! La oss ta steget videre, fra tanke til handling med to tomme hender, til langsiktig finansiering og full pengepott for å trygge stasjonene som vi har i dag, og gi mulighet for nyåpning av flere SeMeg-stasjoner i hele Norge.

Blir du med som støttespiller – for våre mest sårbare?

Oddbjørg Vigrestad Mellestrand
20.01.2022

Ta gjerne en titt innom [SeMeg](#) på Facebook eller [@semeg](#) på Instagram for et mer levende bilde av vårt arbeid!

Vår hjemmeside: semeg.no

