PRAKTISK RESSURS FRA YRK.NO

Fra utenforskap til mestring og yrkeskompetanse

12 gjennomarbeidede arbeidsmåter og 36 konkrete grep for ungdom som trenger en annen vei inn i læring og arbeid



FOR HVEM?

Yrkesfaglærere, rådgivere, OT, opplæringskontor, lærebedrifter, NAV-veiledere og andre som følger opp ungdom. Praktisk pedagogikk - ikke helsehjelp.

Ragnvald Holst-Larsen | yrk.no | Utgave 1.0 – november 2026

Bygger særlig på doktoravhandlingen (OsloMet, 2025) og forskningsnotatet Den manglende arenaen (2026).

LES FØRST

Slik bruker du heftet

Et oppslagshefte: Begynn med utfordringen du står i, ikke med teorien.

Hver arbeidsmåte har seks faste deler: situasjon, konkret fremgangsmåte, hva den voksne gjør, mulige fallgruver, tegn på utvikling og forskningsforankring. Oppleggene er ikke ferdige behandlingsprotokoller og må tilpasses ungdommens egne ønsker.

DEL	SIDER	DETTE FÅR DU
Forstå problemet	3–4	Den manglende arenaen og bindeleddet i mesosystemet
Fire faser	5–8	Fra relasjon og utforsking til praksis og muligheter videre
12 metoder	9–20	Eksempler, trinn for trinn og refleksjon
Psykososial støtte	21–24	Motivasjon, mestringstro, selvregulering og felles språk
Arbeidsark	25–28	Fire kopierbare skjemaer for møter og aktiviteter
Samarbeid	29–30	Før kontrakt og under læretid; rollefordeling
Kilder og bruk	31–32	Forskningsgrunnlag, grenser og publisering på yrk.no

Kom i gang på 15 minutter

1. Velg én ungdomssituasjon du kjenner igjen. Les det aktuelle metodeoppslaget.
2. Planlegg en liten aktivitet med ungdommen, helst med et tydelig og valgfritt formål.
3. Bruk ett observasjonsspørsmål, ikke en lang vurderingsliste.
4. La ungdommen vurdere hva som fungerte. Endre neste aktivitet ut fra svaret.

TRE SYMBOLER DU BØR LESE ETTER

FORSKNING = dokumenterte funn og teori. EKSEMPEL = anonymisert hendelse fra avhandlingen. FORSLAG = praktisk opplegg utviklet for dette heftet.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), avhandlingen, kap. 9–11; Den manglende arenaen (forskningsnotat, 2026), særlig s. 2 og 8–17.

HVORFOR ET NYTT HEFTE?

Noen ungdommer trenger en annen start

Et tilbud utenfor både det skolesystemet de har brutt med, og kravene i en ordinær lærebedrift.

Avhandlingen beskriver ungdom som ønsket å lære og arbeide, men ikke ville tilbake til skolen. Flere var heller ikke klare for ordinær arbeidspraksis eller kontrakt. At én arena ikke fungerer, betyr ikke at ungdommen mangler evne til læring. Det kan bety at kravene, relasjonene og oppgavene må endres.

SKOLE	FORBEREDENDE ARENA	BEDRIFT
Kan gi rettighetsbasert opplæring, men forbindelsen til skolen kan være brutt.	Kan begynne med relasjon, utforsking og små yrkesnære oppgaver.	Kan tilby autentiske arbeidsoppgaver, fagmiljø og verdifull tilhørighet.
Har læreplaner, vurdering og ordinære rammer.	Må kjenne yrker og arbeidsliv – ikke bare drive sosial aktivitet.	Må ivareta drift, sikkerhet, opplæring og kontraktsplikter.
Trenger overgangsarbeid når ungdommen står utenfor.	Bør planlegges som et bindeledd, ikke et permanent venteværelse.	Trenger en samarbeidspartner når behovene er sammensatte.

Et praktisk kontrollspørsmål

Vil oppgaven vi foreslår, hjelpe ungdommen til faktisk deltakelse og bedre muligheter – eller er det først og fremst et krav som passer systemet?

VIKTIG NYANSE

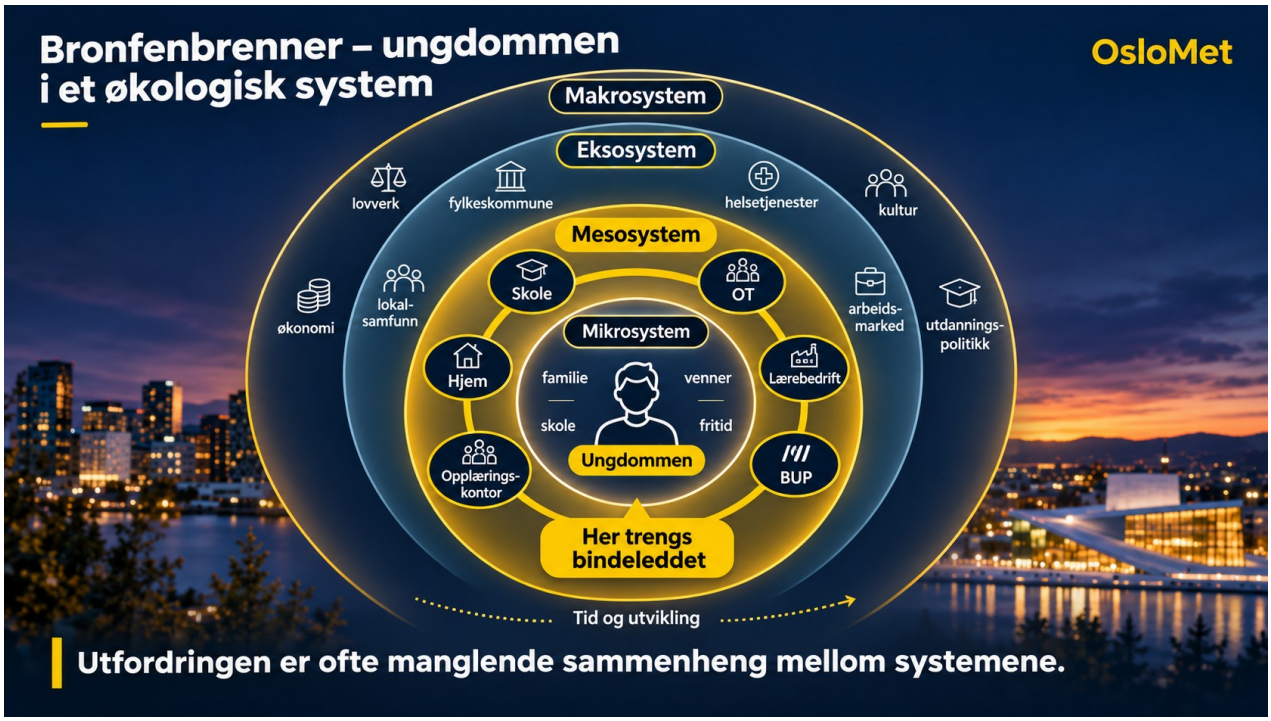
«En tredje arena» er en analytisk betegnelse i dette heftet. Det er ikke én lovfestet institusjon, og modellen kan organiseres på flere måter. Den må kobles til rettigheter, samtykke og ansvarlige tjenester.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), avhandlingen, kap. 2, 9 og 11; Den manglende arenaen (forskningsnotat, 2026), s. 3–7 og 15–17.

ET FELLES BLIKK

Hvem bygger forbindelsene?

Bronfenbrenners mesosystem handler om forbindelser mellom ungdommens nære arenaer.



En rådgiver, OT-veileder, et opplæringskontor eller et samarbeidsmøte kan bidra til sammenheng – men ingen skal overta andres lovpålagte ansvar. En bindeleddsfunksjon er nyttig først når noen har avtalt oppgavene, følger dem opp og er tilgjengelige også når en plan bryter sammen.

FØR NESTE AKTIVITET

Avklar: Hvem har kontakt med ungdommen? Hvem kjenner bedriftene? Hvem har myndighet til å tilpasse opplæring eller tiltak? Hvem følger opp hvis ungdommen ikke møter?

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), avhandlingen, kap. 2 og 11; Den manglende arenaen (forskningsnotat, 2026), s. 15–17 og 44–49.

DE FIRE FASENE · 1 · MOTIVERENDE INTRODUKSJON

Relasjon og trygg utforsking

Fasene er analytiske hovedtrekk fra aksjonsforskningen, ikke en fast tidsplan.



I første fase kan ungdommen erfare at en voksen tåler usikkerhet og motstand. Oppgavene bør være så konkrete og trygge at de gir grunnlag for nye samtaler – uten at ungdommen først må love en skoleplass eller velge yrke.

Slik kan du arbeide

- Begynn med en aktivitet ungdommen kan velge bort uten å miste kontakten.
- Kartlegg interesser gjennom det ungdommen gjør, ikke bare gjennom samtalespørsmål.
- La ungdommen bestemme ett element i plan, tempo eller gjennomføring.

Fra avhandlingen: En velkomsttur og enklere samarbeidsaktiviteter ga anledning til å se hva ungdommene kunne og ønsket, før det ble stilt store yrkeskrav.

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

Etter aktiviteten: Hva gjorde situasjonen litt lettere? Hva burde vi endre neste gang?

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), avhandlingen, kap. 10.3 og 11.6.4, s. 288–289. Illustrasjonen er en pedagogisk bearbeiding.

DE FIRE FASENE · 2 · HELHETLIGE YRKESØVELSER

Oppgaver som faktisk betyr noe

Fasene er analytiske hovedtrekk fra aksjonsforskningen, ikke en fast tidsplan.



I andre fase ble opplegget endret fra løse fagtema til mer helhetlige yrkesprosesser. Ungdommene kunne jobbe med reelle behov, produkter og mottakere. Ikke alle aktiviteter var vellykkede: Det ble nødvendig å justere både arbeidsmåter og mål.

Slik kan du arbeide

- Finn en oppgave med ekte mottaker eller nytteverdi.
- La ungdommen være med og velge fremgangsmåte, tidsramme og dokumentasjon.
- Knyt faglige begreper til det ungdommen allerede har gjort.

Fra avhandlingen: Arbeidet med ungdomsbedrift og musikkvideo viste både potensialet i helhetlige oppgaver og behovet for bedre faglig veiledning.

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

Se etter sammenheng: Kan ungdommen forklare hvorfor oppgaven er viktig i et yrke?

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), avhandlingen, kap. 10.4 og 11.6.4, s. 288–289. Illustrasjonen er en pedagogisk bearbeiding.

DE FIRE FASENE · 3 · PRAKSIS OG TETT OPPFØLGING

Bedriften er en læringsarena – ikke alene

Fasene er analytiske hovedtrekk fra aksjonsforskningen, ikke en fast tidsplan.



I tredje fase blir arbeidsplassens fagmiljø og oppgaver stadig viktigere. Bedrifter i prosjektet ønsket å gi ungdom muligheter, men framhevet behov for tydelige mål og noen som tok ansvar for sosial og faglig oppfølging.

Slik kan du arbeide

- Avklar 2–3 konkrete læringsmål med ungdom, bedrift og kontaktperson.
- Avtal kort kontaktpunkt og hva som skjer ved fravær, sykdom eller konflikt.
- Gjennomgå erfaringer fra praksis før nye oppgaver eller ansvar legges til.

Fra avhandlingen: I Nils' byggevarepraksis bidro lederen til å velge relevante læringsmål i matematikk og engelsk, med støtte utenfor bedriften.

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

Spør både ungdom og instruktør: Hva går bedre? Hva trenger en annen løsning?

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), avhandlingen, kap. 9.5–9.6, 10.6–10.7 og 11.6.4. Illustrasjonen er en pedagogisk bearbeiding.

DE FIRE FASENE · 4 · AVKLARINGER OG VEIER VIDERE

Ikke én kontrakt for alle

Fasene er analytiske hovedtrekk fra aksjonsforskningen, ikke en fast tidsplan.



Avhandlingen viser at et vellykket prosjekt ikke alltid ender med lærekandidatkontrakt. Noen fikk tilbud, men takket nei eller valgte andre løsninger. Arbeidet handler derfor også om å støtte valg som er realistiske og bærekraftige for ungdommen.

Slik kan du arbeide

- Vurder ulike kompetanse- og aktivitetsveier sammen med ungdommen.
- Avklar rettigheter, ansvar, økonomi og støtte før en avtale inngås.
- Lag en plan for videre kontakt når den første løsningen ikke passer.

Fra avhandlingen: Gunnar og Aina fikk muligheter mot lærekandidatordningen, men takket nei. Å fortsette utvikling er ikke likt for alle.

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

Er ungdommens eget valg tydelig i planen – og finnes det støtte ved tilbakeslag?

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), avhandlingen, kap. 10.8–10.9 og 11.6.4, s. 289–290. Illustrasjonen er en pedagogisk bearbeiding.

PRAKTISKE METODER · TIPS 01

Bygg kontakt før du stiller store krav

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: En ungdom vil ikke snakke om skolen og trekker seg unna når samtalen handler om fremtid.

Ideen: Inviter til en begrenset, meningsfull aktivitet sammen med en trygg voksen. La samtalen ta utgangspunkt i aktiviteten, ikke i det eleven burde ha gjort.

Prøv dette i praksis

1. Tilby to enkle muligheter: følge med eller hjelpe til i femten minutter.
2. Start med nøytral småprat om det dere gjør.
3. Spør etterpå hva som var greit og hva som bør unngås.

DET KAN GÅ GALT NÅR ...

Å presse frem tillit eller gjøre en samtale om diagnoser til inngangsbillett.

Se etter utvikling: Ungdommen kommer tilbake, tar initiativ eller tåler litt større oppgaver.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: 10–20 minutter, én voksen og en tydelig avtale om at aktiviteten kan stoppes.

To spørsmål etterpå: Hva var minst vanskelig i dag? Vil du gjenta dette eller prøve noe annet?

Lavere terskel: Start med å observere en voksen gjøre oppgaven, uten krav om å delta.

FAGLIG GRUNNLAG Relasjonsarbeid og anerkjennelse; Holst-Larsen (2025), kap. 9 og 11.

PRAKTISKE METODER · TIPS 02

Finn interessen bak «vet ikke»

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Ungdommen klarer ikke svare på hvilket yrke hen vil velge.

Ideen: Gjør interessene synlige gjennom valg mellom praktiske mikrooppgaver – uten å kreve et langsiktig yrkesvalg.

Prøv dette i praksis

1. Velg tre korte oppgaver, for eksempel sortering, reparasjon eller enkel digital produksjon.
2. Observer når ungdommen viser initiativ, konsentrasjon eller spørsmål.
3. La ungdommen peke på én aktivitet som kan prøves igjen.

DET KAN GÅ GALT NÅR ...

Å tolke fravær av interesse som manglende evner – eller gjøre valgene til en test.

Se etter utvikling: Ungdommen kan beskrive et arbeidsmoment hen ønsker å utforske mer.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: Tre stasjoner på 10 minutter hver, med mulighet til å velge bare én.

To spørsmål etterpå: Hva vekket nysgjerrighet? Hva ville du brukt mer tid på?

Lavere terskel: Bruk bilder av produkter eller kort video som inngang.

FAGLIG GRUNNLAG Drivkrefter og medvirkning; Holst-Larsen (2025), kap. 10.3 og 11.6.

PRAKTISKE METODER · TIPS 03

Bruk en velkomstaktivitet uten skolepreg

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Ungdommene opplever nye grupper og krav som utrygge.

Ideen: En sosial aktivitet utenfor klasserommet kan bygge relasjoner samtidig som den rommer en liten service- eller samarbeidsoppgave.

Prøv dette i praksis

1. La gruppen planlegge enkel turmat, rute, velkomst eller vertskapsoppgave.
2. Fordel roller som er nyttige, men ikke utleverende.
3. Ta en kort refleksjonsrunde: Hva fikk vi til sammen?

DET KAN GÅ GALT NÅR ...

At aktiviteten blir ren underholdning uten faglig hensikt – eller at deltakelse blir tvungen.

Se etter utvikling: Ungdommen deltar i en oppgave og gjenkjenner hvordan den ligner et yrkeskrav.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: En time med planlegging og en kort uteaktivitet; fordel roller i samråd med ungdommene.

To spørsmål etterpå: Hva var en god rolle for deg? Hva fungerte mellom oss?

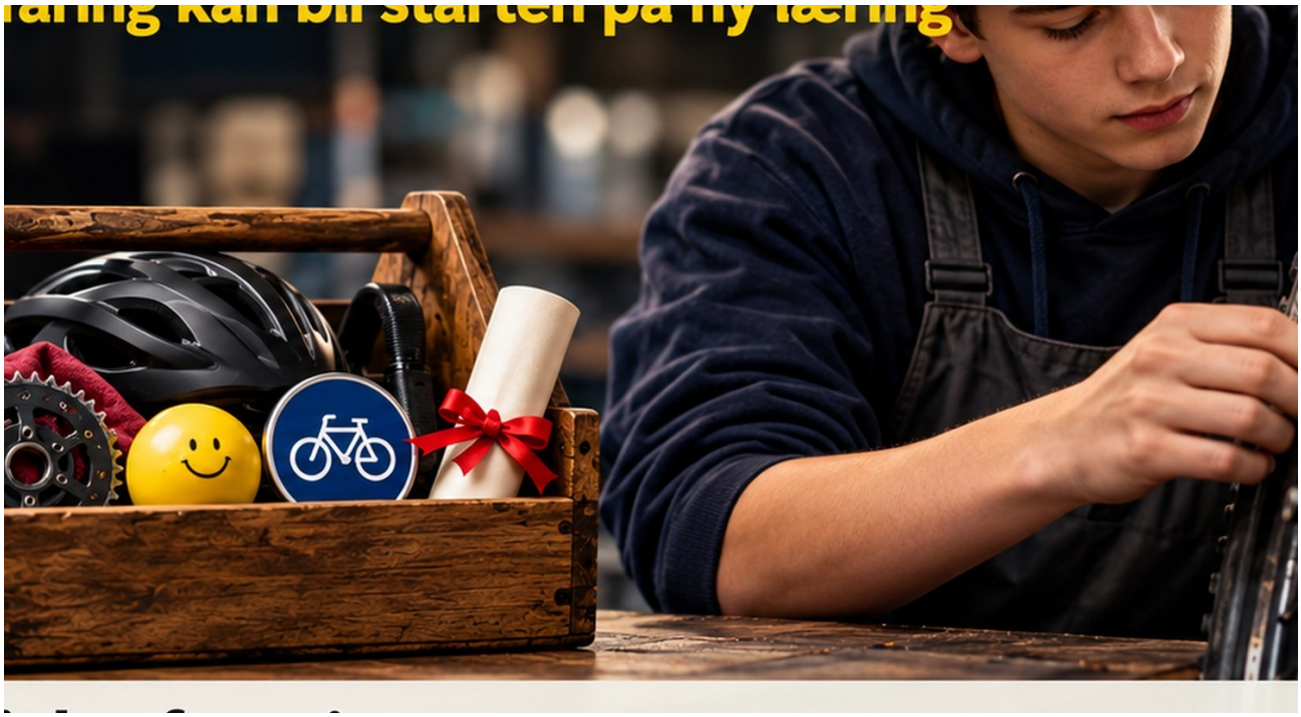
Lavere terskel: Start med en felles oppgave innendørs før tur.

FAGLIG GRUNNLAG Motiverende oppstart; Holst-Larsen (2025), kap. 9.2 og 11.

PRAKTISKE METODER · TIPS 04

Gjør mestring mulig i små steg

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Oppgaven er for stor, og ungdommen slutter før hen kommer i gang.

Ideen: Bryt helheten i håndterlige deler, men behold forbindelsen til en ekte yrkesprosess.

Prøv dette i praksis

1. Vis sluttproduktet før dere starter.
2. Del arbeidet i tre synlige trinn: start, utføring og kontroll.
3. Gi ungdommen et konkret valg om neste vanskelighetsnivå.

DET KAN GÅ GALT NÅR ...

At forenklingen blir så omfattende at oppgaven mister mening eller voksne overtar.

Se etter utvikling: Ungdommen går fra å følge med til å gjøre ett trinn selv og forklare hvorfor.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: Én helhetlig oppgave, tre etapper, kort egenvurdering på slutten.

To spørsmål etterpå: Hva gjorde du selv? Hva var hjelpen god for?

Lavere terskel: Bruk samme aktivitet som makkeroppgave før selvstendig gjennomføring.

FAGLIG GRUNNLAG Mestringstro (Bandura); yrkesdidaktisk planlegging (Hiim & Hippe).

PRAKTISKE METODER · TIPS 05

Bruk rollespill – men unngå det kunstige

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Ungdommen trenger å øve kundesamtale, men opplever rollespill som «teit».

Ideen: Tilpass rolleøvelsen til et gjenkjennelig produkt og la ungdommen få påvirke rammene. Avhandlingen viste at Nils og Trond reagerte ulikt på slike øvelser.

Prøv dette i praksis

1. Bruk én virkelig vare og et typisk kundespørsmål.
2. Start med at den voksne demonstrerer begge rollene; la ungdommen endre dialogen.
3. Film bare dersom ungdommen ønsker det; drøft ett konkret grep etterpå.

DET KAN GÅ GALT NÅR …

At situasjonen oppleves latterlig, personlig utleverende eller bare som en sceneøvelse.

Se etter utvikling: Ungdommen mestrer et spørsmål, en åpning eller et kundesvar bedre enn sist.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: Fem minutter demonstrasjon, fem minutter utprøving, fem minutter refleksjon.

To spørsmål etterpå: Hvilket kundespørsmål gikk fint? Hva ville du sagt annerledes?

Lavere terskel: La ungdommen skrive eller peke på svar før et muntlig rollespill.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 9.3.3, s. 151–152.

PRAKTISKE METODER · TIPS 06

La en ungdomsbedrift bli læring

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Ungdommen ønsker å prøve salg, men møter angst for å stå på stand, økonomi og samarbeidsproblemer.

Ideen: Bruk en liten virksomhet til å lære hele prosessen: idé, produkt, innkjøp, prissetting, salg og økonomi. Avhandlingen viser også hvordan planen brøt sammen.

Prøv dette i praksis

1. Velg produkt ut fra målgruppe og ungdommens interesse.
2. Lag et enkelt budsjett før innkjøp og avtal hvem som håndterer penger.
3. Etter salget: sammenlign faktisk kanal og resultat med opprinnelig plan.

DET KAN GÅ GALT NÅR ...

At aktiviteten blir et kappløp om salg uten refleksjon, at penger flyter eller at stand blir for krevende.

Se etter utvikling: Ungdommen kan forklare pris, kundebehov, salgsvalg og ett tiltak for forbedring.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: En liten serie produkter og ett regneark for kjøp, salg og kostnader.

To spørsmål etterpå: Var det kundene, prisen eller kanalen vi lærte mest av?

Lavere terskel: La salg først foregå internt i en trygg gruppe, ikke på en offentlig stand.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 9.3.4–9.3.5, s. 152–154.

PRAKTISKE METODER · TIPS 07

Gi valgmuligheter uten å trekke deg unna

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Ungdommen har opplevd at voksne bestemmer alt, men blir også usikker når alt overlates til hen.

Ideen: Reell selvbestemmelse betyr støtte til å forstå alternativer og konsekvenser, ikke fravær av veiledning.

Prøv dette i praksis

1. Lag et oversiktlig valgbilde med to–tre reelle alternativer.
2. Fortell hva hvert alternativ innebærer i krav, støtte og muligheter.
3. La ungdommen formulere neste skritt med egne ord.

DET KAN GÅ GALT NÅR ...

At du styrer mot ønsket valg, eller at ungdommen blir stående alene med vanskelige konsekvenser.

Se etter utvikling: Ungdommen kan begrunne et valg og be om hjelp til gjennomføring.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: Et valgmøte med maks tre alternativer og avtalte neste steg.

To spørsmål etterpå: Hva taler for ditt valg? Hvilken støtte trenger du?

Lavere terskel: Gi mer informasjon og la beslutningen vente til neste samtale.

FAGLIG GRUNNLAG Ryan & Deci (2000), Bandura (2006); Holst-Larsen (2025), kap. 10.4 og 10.8.

PRAKTISKE METODER · TIPS 08

Finn et ekte oppdrag med mottaker

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Ungdommen kan mye på data, men opplever skolens oppgaver som meningsløse.

Ideen: Gunnars oppdrag med film for en 7. klasse viste verdien av et reelt produkt, men også at ansvar og helseplager må balanseres.

Prøv dette i praksis

1. Avklar mottaker, mål og ferdig produkt i et kort møte.
2. La ungdommen planlegge arbeidsmåten; avtale milepæler og kort veiledning.
3. Gjennomgå kvalitet, tidsbruk og behov for hvile før avslutningen.

DET KAN GÅ GALT NÅR …

At sterk motivasjon blir en grunn til å overse sykdom, overarbeid eller vanskelige frister.

Se etter utvikling: Ungdommen kan planlegge, gjennomføre, vurdere og justere en hel oppgave.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: Et reelt kundeoppdrag over flere korte økter med en avtalt ferdigdato.

To spørsmål etterpå: Hva gjorde resultatet nyttig for andre? Hva kostet det av krefter?

Lavere terskel: Begynn med én deloppgave og la mottaker gi konkret tilbakemelding.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 10.4.3–10.4.4, s. 208–211.

PRAKTISKE METODER · TIPS 09

Gjør matematikk til et kundebehov

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Ungdommen sier «jeg kan ikke matte», men bedriften trenger areal- og mengdeberegning.

Ideen: I avhandlingen ønsket Nils' leder at han kunne hjelpe kunder med blant annet isolasjon og maling. Læringsoppgaven ble derfor knyttet direkte til arbeidet.

Prøv dette i praksis

1. La ungdommen måle et konkret rom eller en modell.
2. Beregn areal, mengde og pris for et tenkt kundebehov.
3. Gjennomfør en kundedialog med kort egenvurdering etterpå.

DET KAN GÅ GALT NÅR ...

At regneoppgaven blir et løsrevet arbeidsark eller at målene bestemmes uten bedriften.

Se etter utvikling: Ungdommen kan forklare beregningen for en annen person i en realistisk situasjon.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: Et rom, målebånd, isolasjonsprodukt, kalkulator og en kundeoppgave.

To spørsmål etterpå: Hvordan visste du at mengden stemte? Hva vil du forklare kunden?

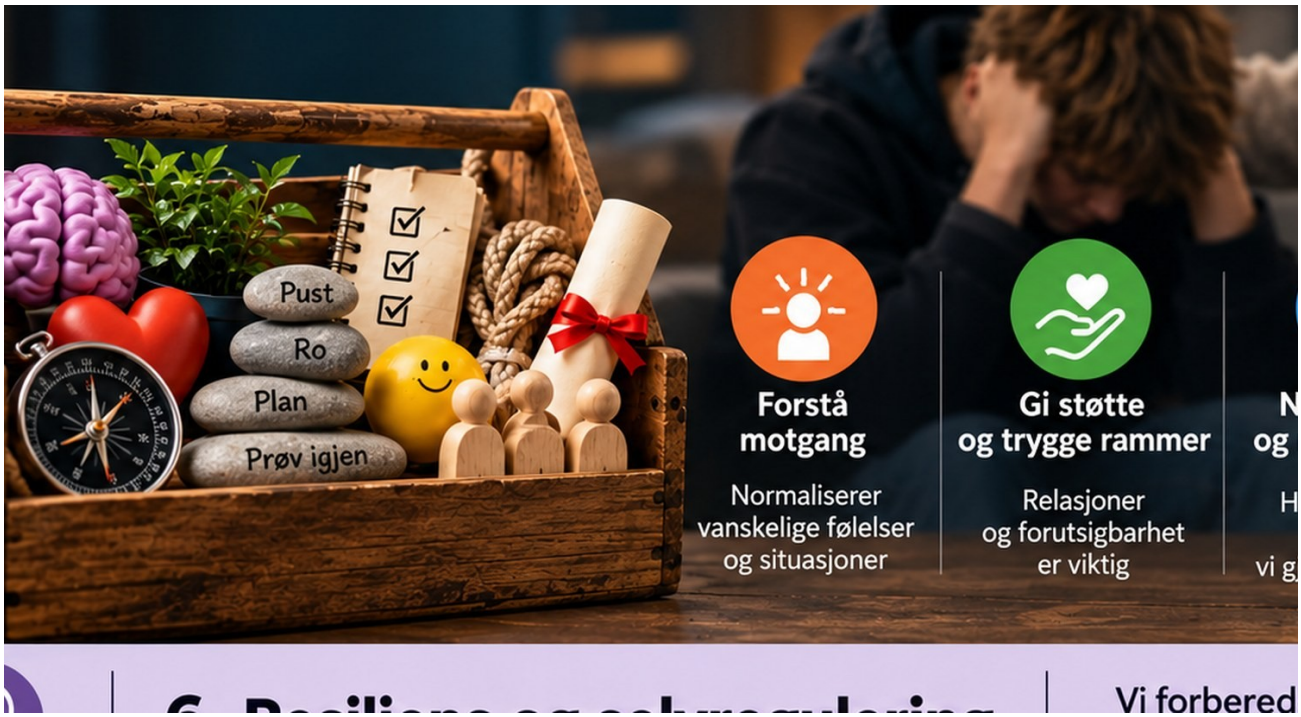
Lavere terskel: Bruk målestokk og modellrom før et ekte rom måles.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 9.5.4, s. 166–168.

PRAKTISKE METODER · TIPS 10

Planlegg for fravær og brudd

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Ungdommen møter godt en periode, men faller plutselig ut av aktivitet eller praksis.

Ideen: Gjør fravær til et tema for samarbeid, ikke bare disiplin. Undersøk hvilke forhold som faktisk må endres, samtidig som kravene til sikkerhet og arbeid tas på alvor.

Prøv dette i praksis

1. Avtal på forhånd hvem ungdommen varsler og hvordan.
2. Ved brudd: møt ungdommen utenfor selve konfliktarenaen om det trengs.
3. Lag en liten og konkret returplan som også bedriften kan stå inne for.

DET KAN GÅ GALT NÅR …

Å bruke alt fravær som bevis på manglende vilje – eller love bedriften noe dere ikke kan holde.

Se etter utvikling: Ungdommen kjenner returplanen og det finnes en kontaktperson som følger den.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: Avtal kontaktplan i forkant, ikke først etter fravær.

To spørsmål etterpå: Hva ble for vanskelig i situasjonen? Hva må vi gjøre annerledes?

Lavere terskel: Bruk én kort melding eller telefon som første returkontakt.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 10.6–10.9; rapporten 2026, s. 39–49.

PRAKTISKE METODER · TIPS 11

Forbered bedriften – ikke bare ungdommen

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: En lærebedrift vil gjerne gi muligheter, men er usikker på ansvar, oppgaver og hvem som følger opp.

Ideen: La bedriften være med og definere læringsoppgavene. Avklar kontakt, mål og støtte før oppstart, ikke først når noe går galt.

Prøv dette i praksis

1. Velg 2–3 reelle og gradvis mer krevende oppgaver.
2. Avtal hvem som gir faglig instruksjon og hvem som følger opp andre behov.
3. Bestem korte møter og kriterier for endring eller avslutning.

DET KAN GÅ GALT NÅR ...

Å gjøre lærebedriften til helsebehandler eller en uformell ventearena uten opplæringsmål.

Se etter utvikling: Instruktøren opplever støtte; ungdommen får oppgaver som synliggjør yrkeskompetanse.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: Et oppstartsmøte på 20 minutter med ungdom, instruktør og bindeledd.

To spørsmål etterpå: Er det like tydelig for alle hva som er opplæring og hva som er produksjon?

Lavere terskel: Begynn med et bedriftsbesøk uten prestasjonskrav.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 9.5–9.6, 10.9 og 11.4.

PRAKTISKE METODER · TIPS 12

Finn en vei videre uten feilpress

Ett opplegg å prøve – med rom for tilpasning og vurdering.



Utgangspunkt: Ungdommen har utviklet seg, men er ikke klar for kontrakt eller vet ikke hvilken vei hen vil velge.

Ideen: Målet er en realistisk videre vei, ikke én bestemt kontrakt. En periode med deltakelse, behandling eller ny yrkesutforsking kan inngå i en større plan.

Prøv dette i praksis

1. Tegn opp muligheter: skole, bedriftsopplæring, lærekandidat, arbeid eller nye aktiviteter.
2. Avklar rettigheter og økonomi med ansvarlige instanser.
3. Lag én avtale om videre kontakt selv om første løsning takkes nei til.

DET KAN GÅ GALT NÅR ...

Å tolke nei til kontrakt som mislykket prosjekt eller presse ungdommen mot et for tidlig valg.

Se etter utvikling: Ungdommen eier neste skritt og har en person som følger opp når planen endres.

Slik kan det se ut i en vanlig uke

Rammer: Et overgangsmøte og ett avtalt kontaktpunkt uansett hvilken vei som velges.

To spørsmål etterpå: Hva ønsker du at vi skal hjelpe med neste måned?

Lavere terskel: Lag en midlertidig plan for aktivitet før ny kontrakt diskuteres.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 10.8–10.9 og 11.5.

PSYKOSOSIAL VERKTØYKASSE · 1/4

Relasjon og anerkjennelse

Faglig forståelse som skal endre handling, ikke kategorisere ungdommer.



Trygghet er ikke en «oppvarming» – den er en betingelse for deltakelse.

Tre grep

- Spør hva ungdommen har gode erfaringer med uten å kreve en personlig forklaring.
- Gi forutsigbarhet: hvem, hvor, hva, hvor lenge og hvordan stoppe.
- Be ungdommen vise deg hvordan et arbeid kan gjøres – ikke bare besvare spørsmål.

Eksempel: Praksiseksempel: Nils og Trond deltok ulikt i rollespillene. Ulik reaksjon krever ikke nødvendigvis helt ulikt faglig mål, men ulik vei til målet.

EN VIKTIG GRENSE

Ved behov for helsefaglig vurdering må riktig tjeneste kobles inn. Yrkesdidaktisk arbeid er ikke behandling.

Fellesøvelse: La to veiledere beskrive hva som konkret skaper tillit i en oppstartsaktivitet.

Ta ikke utgangspunkt i diagnose som forklaring alene. Undersøk også om oppgaven, relasjonen, læringsmiljøet og støtten gir ungdommen en reell mulighet til å lykkes.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 9–11; Bandura; Ryan & Deci; Illeris; Antonovsky som videre refleksjonsramme i senere artikkelarbeid.

PSYKOSOSIAL VERKTØYKASSE · 2/4

Drivkrefter, identitet og mestringstro

Faglig forståelse som skal endre handling, ikke kategorisere ungdommer.



Vilje kan ikke bare etterspørres; mestringserfaringer må bli tilgjengelige.

Tre grep

- Finn oppgaver med mottaker eller et tydelig nytteformål.
- La ungdommen påvirke fremgangsmåten og få kompetent tilbakemelding.
- Skill mellom å ha kapasitet én dag og å tåle krav over tid.

Eksempel: Praksiseksempel: Gunnar utviklet et ekte filmoppdrag og opplevde ansvar overfor barna, men sykdommen forsvant ikke selv om motivasjonen økte.

EN VIKTIG GRENSE

Sterk motivasjon kan også føre til at ungdommen presser seg for hardt. Vurder belastning, pauser og restitusjon.

Fellesøvelse: Bytt ut «han mangler motivasjon» med tre hypoteser om oppgave, ramme og relasjon.

Ta ikke utgangspunkt i diagnose som forklaring alene. Undersøk også om oppgaven, relasjonen, læringsmiljøet og støtten gir ungdommen en reell mulighet til å lykkes.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 9–11; Bandura; Ryan & Deci; Illeris; Antonovsky som videre refleksjonsramme i senere artikkelarbeid.

PSYKOSOSIAL VERKTØYKASSE · 3/4

Selvregulering og motstand

Faglig forståelse som skal endre handling, ikke kategorisere ungdommer.



Motstand kan være viktig informasjon om hva som ikke fungerer i opplegget.

Tre grep

- Se etter situasjoner som utløser tilbaketrekking eller konflikt.
- Tren på en konkret ferdighet – forberede spørsmål, be om hjelp, møte en kunde eller gjøre rutinearbeid.
- Evaluer den lille strategien før dere setter nye krav.

Eksempel: Praksiseksempel: Oppgaver som opplevdes kunstige i første aksjon, førte til endringer mot mer autentiske yrkesprosesser i andre aksjon.

EN VIKTIG GRENSE

Ikke bruk begrepene resiliens og selvregulering til å gjøre systemsvikt til ungdommens personlige problem.

Fellesøvelse: Finn ett krav i opplæringen dere kan gjøre mer håndterbart uten å fjerne fagligheten.

Ta ikke utgangspunkt i diagnose som forklaring alene. Undersøk også om oppgaven, relasjonen, læringsmiljøet og støtten gir ungdommen en reell mulighet til å lykkes.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 9–11; Bandura; Ryan & Deci; Illeris; Antonovsky som videre refleksjonsramme i senere artikkelarbeid.

PSYKOSOSIAL VERKTØYKASSE · 4/4

Felles refleksjonsspråk med Antonovsky

Faglig forståelse som skal endre handling, ikke kategorisere ungdommer.



Begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet kan bidra til at ulike fagpersoner stiller sammenlignbare spørsmål.

Tre grep

- Begripelighet: Forsto ungdommen hva som skulle skje og hvorfor?
- Håndterbarhet: Var støtte, tid og ressurser tilstrekkelige?
- Meningsfullhet: Opplevdes oppgaven viktig eller relevant for ungdommen?

Eksempel: Praktisk anvendelse: Still de samme tre spørsmålene til ungdom, instruktør og kontaktperson etter en utprøving. Sammenlign svarene før en ny plan lages.

EN VIKTIG GRENSE

Dette er et faglig forslag til felles språk, ikke en validert evaluering av effekt eller en erstatning for profesjonenes egne vurderinger.

Fellesøvelse: Beskriv en brutt praksisperiode med de tre spørsmålene før dere foreslår løsninger.

Ta ikke utgangspunkt i diagnose som forklaring alene. Undersøk også om oppgaven, relasjonen, læringsmiljøet og støtten gir ungdommen en reell mulighet til å lykkes.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), kap. 9–11; Bandura; Ryan & Deci; Illeris; Antonovsky som videre refleksjonsramme i senere artikkelarbeid.

KOPIERBART ARBEIDSARK · 1 AV 4

Bli kjent uten å teste

Bruk skjemaet med ungdommen; skriv bare opplysninger som er nødvendige og lovlig kan behandles.

SPØRSMÅL	NOTATER FRA UNGDOMMEN
Hva liker du å gjøre når ingen vurderer deg?	
Hva har du lært utenfor skolen?	
Hva vil du helst slippe akkurat nå?	
Hvilken liten aktivitet kunne vært grei å prøve?	
Hvem vil du skal være med?	

En enkel aktivitetsavtale

Aktivitet: _____

Hvor / når / hvor lenge: _____

Hvem er kontaktperson: _____

Hva kan ungdommen bestemme selv?: _____

_____

_____

_____

VIKTIG

Ikke skriv sensitive helseopplysninger her. Dokumentasjon, deling og lagring må følge virksomhetens ansvar og gjeldende personvernregler.

KOPIERBART ARBEIDSARK · 2 AV 4

Planlegg, prøv, vurder

Et enkelt aksjonslæringsark for én konkret oppgave.

FØR	UNDER	ETTER
Hva ønsker ungdommen å få til?	Hva skjer faktisk?	Hva fungerte?
Hva er yrkesrelevansen?	Hva overrasker oss?	Hva bør endres?
Hvilken støtte skal gis?	Hva valgte ungdommen?	Hva sier ungdommen selv?

Skriv ett eksempel – ikke en generell karakteristikk

Oppgaven: _____

Ungdommens eget mål: _____

Voksenstøtte / rammer: _____

Observasjon: _____

NESTE LILLE FORSØK

Én ting vi viderefører: _____ Én ting vi endrer: _____

KOPIERBART ARBEIDSARK • 3 AV 4

Avtale med lærebedrift eller praksissted

Målet er både faglig klarhet og en trygg vei til hjelp hvis noe blir vanskelig.

FELT	AVTALE
Ungdommens to–tre oppgaver	
Faglige mål – hva viser mestring?	
Instruktør i bedriften	
Kontaktperson utenfor bedriften	
Fast oppfølgingspunkt	
Hva gjør vi ved fravær eller brudd?	
Hva kan deles – og med hvilket grunnlag?	

Kontroll før oppstart

- □ Alle forstår hva slags aktivitet/kontrakt dette er.
- □ Bedriften vet hvem som har formelt opplærings- og arbeidsansvar.
- □ Ungdommen vet hvem hen kan ringe når noe blir vanskelig.
- □ Støtte og eventuelle tilskudd er avklart med ansvarlige aktører.

KOPIERBART ARBEIDSARK · 4 AV 4

Overgangsmøte: Hva er neste bærekraftige steg?

Brukes før en kontrakt, etter et praksisbrudd eller når ungdommen ønsker ny retning.

SPØRSMÅL	NOTATER
Hva har ungdommen faktisk utviklet?	
Hva ønsker ungdommen selv nå?	
Hvilke alternativer finnes – og hvem avgjør?	
Hva må avklares om økonomi og rettigheter?	
Hvilken støtte trengs neste 4–6 uker?	
Hvem har ansvar for å kontakte ungdommen?	

De tre felles spørsmålene

- Begripelighet: Er neste steg forståelig?
- Håndterbarhet: Er tid, krav og støtte realistisk?
- Meningsfullhet: Har ungdommen en grunn til å ville forsøke?

IKKE MÅL FRAMGANG MED BARE ÉN INDIKATOR

Deltakelse, faglig kompetanse, relasjoner og evne til å ta egne valg kan endres før en formell kontrakt er aktuell.

FØR KONTRAKT

Hvem gjør det nødvendige arbeidet før læretiden?

Dette er ofte den manglende arenaen: relasjoner, utforsking, grunnleggende arbeidsvaner og små yrkesoppgaver.

AKTØR	MULIGE BIDRAG – MÅ AVTALES
Ungdommen	Egne interesser, samtykke, valg og tilbakemeldinger.
Skole / OT / rådgiver	Rettigheter, videre løp, kontakt og eventuell yrkesfaglig støtte.
Opplæringskontor	Kunnskap om fag, bedrifter og krav; eventuell formidling/koordinering etter avtale.
NAV	Vurdering av aktuelle arbeidsrettede tiltak og stønader; ikke automatisk finansiering.
Helse / BUP	Helsefaglige vurderinger og behandling når det er behov; ikke lærebedriftens oppgave.
Forberedende arena	Praktiske aktiviteter, relasjoner, dokumentasjon av mestring og overganger.

En mulig møteagenda på 20 minutter

1. Hva ønsker ungdommen selv å prøve – og hva orker hen ikke ennå?
2. Hvem kan tilby en egnet aktivitet uten å forutsette kontrakt?
3. Hvem kjenner en bedrift som kan bli aktuell senere?
4. Hvem tar ansvar for kontakt og ny vurdering om to uker?

JURIDISK FORBEHOLD

Ny opplæringslov fra 2024 regulerer bl.a. lærebedrift og samarbeidsorgan, men oppretter ikke automatisk en egen finansiert «tredje arena» før kontrakt. Ulike tjenester må avklare eget ansvar.

FAGLIG GRUNNLAG Den manglende arenaen (forskningsnotat, 2026), s. 35–49; opplæringsloven § 7-12; Udir om samarbeidsorgan og lærekandidater.

UNDER LÆRETIDEN

Støtt bedriften – og beskytt opplæringsansvaret

Et godt samarbeidsorgan kan bidra til struktur og kontinuitet, mens lærebedriften har det lovpålagte opplæringsansvaret.

BEDRIFTEN KAN	BINDELEDDET KAN
Gi autentiske oppgaver og opplæring fra faglig leder/instruktør.	Støtte plan, vurdering og kommunikasjon etter avtale.
Fange opp situasjoner i arbeidsmiljøet og varsle ved problemer.	Samle berørte aktører med nødvendige rettslige avklaringer.
Sette sikkerhetskrav, forventninger og faglige mål.	Hjelpe til å justere løp uten å love tiltak som ikke er innvilget.
Bidra med yrkesidentitet og praksisfellesskap.	Sikre kontinuitet ved bytte, fravær og overgang.

Fire tydelige avtaler

- Læringsmål: Hvilke oppgaver gir både kompetanse og verdiskaping?
- Oppfølging: Hvem kontakter ungdommen og instruktøren, og når?
- Utfordringer: Hvordan snakker vi om fravær, konflikt og belastning?
- Overgang: Hva skjer hvis dagens ordning ikke fungerer?

TAUSHETSPLIKT OG HJELP

Bedriften trenger som regel informasjon om tilrettelegging, oppgaver og kontaktpunkter – ikke en full helsehistorie. Psykososial støtte fra en bindeleddsfunksjon er ikke det samme som helsehjelp.

FAGLIG GRUNNLAG Holst-Larsen (2025), avhandlingen, kap. 9.5–9.6, 10.6–10.9; Den manglende arenaen (forskningsnotat, 2026), s. 35–49; opplæringsloven § 7-12.

KILDESIKKERHET

Hva er forskning – og hva er et forslag?

Dette skillet må være synlig når heftet deles med skoler og fylkeskommuner.

TYPE	BRUK I HEFTET
EMPIRI	Hendelser og funn fra Holst-Larsens aksjonsforskning i salgsfaget. Ikke generalisering til alle fag.
TEORI	Yrkesdidaktikk, erfaringslæring, praksisfellesskap, mestringstro, medvirkning og selvregulering.
ANNEN FORSKNING	Studier om opplæring i bedrift, inkludering, overganger og samarbeid i nyere forskningsnotat.
PRAKSIS	Modeller som OKvekst, OT-Tett på og Skole på Byggeplass viser organisering, ikke nødvendigvis dokumentert effekt.
FORSLAG	De konkrete metodestegene og skjemaene i dette heftet må prøves, evalueres og tilpasses lokalt.

Sentrale verk og dokumenter

- Holst-Larsen, R. (2025). Et yrkesdidaktisk aksjonsforskningsprosjekt om ungdom som har falt ut av skolen, men som velger lærekandidatordningen mot fagbrev i salgsfaget gjennom et læringssenter. OsloMet, avhandling nr. 25.
- Holst-Larsen / yrk.no (2026). Den manglende arenaen: Ungdom, opplæringskontor og lærebedrifter i et endret lov- og samarbeidslandskap. Forskningsbasert drøftingsnotat (53 sider).
- Dewey, J. (1938). Experience and Education. Lave, J. & Wenger, E. (1991). Situated Learning.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory.
- Utdanningsdirektoratet: Opplæringsloven, samarbeidsorgan for lærebedrifter og laget rundt lærekandidaten. Se lenker på neste side.

VIKTIG AVGRENSNING

Heftet er laget for pedagogisk og organisatorisk bruk. Ved alvorlige helse- eller sikkerhetsutfordringer må relevant fagkompetanse og gjeldende prosedyrer brukes.

TA I BRUK OG DEL

Et hefte som skal brukes – og forbedres

Gratis ressurs til yrk.no. Bruk oppleggene, men vurder alltid hva som passer ungdommen og den lokale organiseringen.

www.yrk.no

Forslag til bruk på arbeidsplassen

1. Velg ett oppslag i et personal- eller veiledermøte.
2. Diskuter hva som kan prøves uten å endre ungdommens rettigheter eller bryte avtalte rammer.
3. Bruk ett arbeidsark i en konkret situasjon.
4. Evaluer med ungdommen og juster. Del gjerne anonymiserte erfaringer til videre faglig utvikling.

Videre lesing

- Avhandlingen: OsloMet Skriftserien, 2025 nr. 25.
- Samarbeidsorgan: https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/samarbeidsorgan-for-larebedrifter-opplaringskontor/
- Lærekandidatordningen: https://www.udir.no/utdanningslopet/videregaende-opplaring/larekandidatordningen/
- Forskningsnotat: Den manglende arenaen (2026), tilgjengelig for publisering sammen med heftet.

OM UTGAVEN

Utarbeidet for yrk.no med utgangspunkt i avhandlingen og forskningsnotatet. OsloMet omtales som institusjon for avhandlingen, men heftet er ikke fremstilt som en offisiell OsloMet-publikasjon.

Ragnvald Holst-Larsen • Utgave 1.0 • November 2026