

Hvordan har du det - egentlig?

*En kartlegging av psykisk helse blant
ungdom og unge voksne*

**Undersøkelsen er gjennomført
av Opinion for Mental Helse**



Mars 2023

*'There is a crack in everything,
that's how the light gets in.'*

-Leonard Cohen

Innhold

0. Sammendrag	5
1. Innledning	6
1.1. Bakgrunn, problemstilling og definisjoner	6
1.2. Undersøkellesmetode	7
1.3. Rapportens innhold og struktur	8
2. Hvem har vi intervjuet – utvalg & gjennomføring	9
2.1. Kvantitativ survey – online	9
2.2. Kvalitativ survey – gjennomføring av dybdeintervjuene	11
3. Psykisk helse – generell tilstand	13
3.1. Selvpoplevd psykisk helse	13
3.2. Bekymring & uro	16
3.3. Tilfredshet med livet og fremtidsoptimisme	19
4. Internettets forbannelse? Sosiale medier & ‘påvirkere’	21
4.1. Skjermbruk, sosiale medier og annet tidsfordriv	21
4.2. Sosiale medier som gapestokk	25
4.3. Influensere – trussel eller trøst?	26
5. Skolen – sosial arena til glede og besvær	31
5.1. Noen å være sammen med?	31
5.2. Fravær og fraværsårsaker	33
5.3. Etter skoletid: Organisert og ikke-organisert aktivitet	34
5.4. Mobbing og utenforskap	36
6. Formell og uformell støtte	39
6.1. Bruk av det etablerte støtteapparatet	39
6.2. Tilgang til støtte og hjelp fra nærstående og venner	40

Vedlegg:

1. Samtaleguide, dybdeintervjuer
2. Spørreskjema, kvantitativ survey
3. Statistisk feilmargen, tabell

Tabeller og figurer

Tabell 1: Kjønn- og aldersfordeling, kvantitativ survey	9
Tabell 2: Geografisk fordeling, kvantitativ survey	9
Tabell 3: Status for bosituasjonen til foreldre, kvantitativ survey	9
Tabell 4: Respondentens bosituasjon.....	9
Tabell 5: Antall flyttinger i oppveksten	10
Tabell 6: Etnisk opphav.....	10
Tabell 7: Opplevd økonomisk status i familien / husstanden.....	10
Tabell 8: Opplevd psykisk helsetilstand og tilfredshet med livet.....	15
Tabell 9: Andel som oppgir bekymring for ulike forhold etter kjønn og alder	18
Tabell 10: Grad av enighet om forhold knyttet til tilfredshet og åpenhet	19
Tabell 11: Fremtidsoptimisme i et tolv måneders-perspektiv etter kjønn og alder	20
Tabell 12: Sosiale medier, rangering mest brukte etter kjønn og alder.....	21
Tabell 13: Andel som benytter ulike kanaler 3 timer eller mer på en vanlig dag etter kjønn og alder	23
Tabell 14: Syn på influensere, enighet i positive påstander etter kjønn og alder	27
Tabell 15: Syn på influensere, enighet i negative påstander etter kjønn og alder.....	28
Tabell 16: Overordnet syn på influensere etter kjønn og alder.....	28
Tabell 17: Antall venner etter kjønn og alder	31
Tabell 18: Hyppig skolefravær, andel etter kjønn og alder	33
Tabell 19: Årsaker til hyppig skolefravær, totaltall.....	34
Tabell 20: Typer av aktiviteter utenom skole etter kjønn og alder	35
Tabell 21: Mobbing, andel og hyppighet etter kjønn og alder.....	37
Tabell 22: Nærstående for intime betroelser, andel etter kjønn og alder	40
Tabell 23: Noen å være sammen med i undervisningspauser etter kjønn og alder	41
Tabell 24: Opplevd kvalitet på oppfølging fra lærer etter kjønn og alder	42

*

Figur 1: Hopkins Symptom Checklist (utdrag), andel som har kjent på ulike symptomer	16
Figur 2: Snittverdier for Hopkins Symptom Checklist etter kjønn og alder	16
Figur 3: Tidsbruk pr dag for ulike medieplattformer.....	22
Figur 4: Netthets, omfang av selvopplevd og påført netthets	25
Figur 5: Skolesituasjon, enighet til påstander etter kjønn og alder	32
Figur 6: Bruk av formelt og uformelt støtteapparat blant unge med dårlig psykisk helse	39

0. Sammendrag

Samfunnet står overfor viktige utfordringer når det gjelder å ta vare på den psykiske helsen blant barn og unge. I en nylig publisert studie gjennomført av Oslo Economics på oppdrag fra Norsk Psykologforening slås det fast at forekomst av angst og depresjon blant barn og unge er økende. Helsedirektoratet har beregnet at samfunnskostnader knyttet til psykiske lidelser og adferdsforstyrrelser er på 280 milliarder kroner, og skolene melder om store utfordringer knyttet til psykisk helse. Mot en slik bakgrunn har vi gjennomført en større kartlegging av ulike aspekter som kan knyttes opp mot psykisk helse. hensikten har dels vært å etablere et konkret mål på omfanget av slike forhold, og dels etablere en dypere forståelse for kompleksiteten i dette bildet.

Vi har gjennomført studien dels hjelp av kvantitativ survey og dels ved hjelp av dybdeintervjuer blant ungdom og unge voksne i alderen 12 til 20 år. Vi har kartlagt psykisk helse som fenomen, vi har undersøkt rollen til internettet, skolesituasjonen og forhold til støtteapparatet. Resultatene bekrefter at omfanget av psykisk helse er stort. I løpet av et år melder hver femte ungdom om svært eller ganske dårlig psykisk helse, og mer enn hver fjerde bekrefter å ha kjent på angst- eller depresjonssymptomer. Og nesten samtlige har en eller flere uttalte bekymringer.

De unge bruker enormt mye tid på skjermbasert aktivitet og 5-6 timer hver dag er ikke uvanlig, og respondentene melder om et opplevd press som følge av denne aktiviteten. Her ser også influensere ut til å spille en viktig rolle, og selv om bildet er sammensatt er den negative innflytelsen fra denne gruppen klart til stede. Dessuten gir internettet god anledning til mobbing og hets, hver fjerde ungdom har enten blitt utsatt for eller selv bedrevet slik aktivitet.

Nesten hver tiende ungdom har ingen venner og dermed ingen å dele tiden i undervisningspauser med, og hver femte elev gruer seg til å gå på skolen. Hver tiende elev melder om hyppig undervisningsfravær, og hyppigste årsak oppgis å være søvnproblemer som igjen må betraktes som enten et symptom eller resultat av annen aktivitet. Tre av ti opplever mobbing i en eller annen form, baksnakking og utestenging står sentralt her. Bare om lag halvparten av de som melder om dårlig psykisk helse har tatt kontakt for å få hjelp enten hos det etablerte støtteapparatet eller familie og venner.

Datamaterialet som er samlet inn er svært omfattende, og bør danne basis for ytterligere analyser. Vi har for eksempel ikke sett på mulige sammenhenger mellom psykisk helse og andre faktorer som for eksempel hyppig flytting i oppveksten, ikke-norsk etnisitet eller svak husstandsøkonomi. Alle disse faktorene finnes i materialet og vi anbefaler videre arbeid med dette.

Prosjektgruppen har bestått av Lene K. Dieserud, Alexandra Palm og Raket Claussen. Prosjektet har vært ledet av seniorrådgiver Ola Gaute A. Askheim.

1. Innledning

1.1 Bakgrunn, problemstilling og definisjoner

For ti år siden gjennomførte Nordlandsforskning i samarbeid med Mental Helse og Mental helse Ungdom et prosjekt der resultatene ble publisert i en omfattende rapport 'Ikke slipp meg!' (NF-rapport nr. 13/2012). Prosjektets utgangspunkt var å etablere kunnskap om livssituasjonen til ungdom og unge voksne med et særlig fokus på sammenhenger mellom psykisk helse og mestring i relasjon til utdanning og arbeid.

Undersøkelsen ble den gangen gjennomført blant ungdom og unge voksne i alderen 16-30 år. Deltagerne i undersøkelsen ble rekruttert gjennom Mental Helse Ungdom, Venn1 og NAV, og bestod i tillegg til samtalegrupper av en kvantitativ spørreundersøkelse (online) med 150 respondenter og 10 dybdeintervjuer. Resultatene i rapporten har vært viktig for Mental Helse og det arbeidet organisasjonen driver, men organisasjonen har nå behov for både en oppdatering av resultatene, samt et utvidet perspektiv.

Opinion ble tildelt oppdraget med å gjennomføre arbeidet. Hensikten med prosjektet har vært å etablere mål på en rekke ulike forhold blant ungdom som påvirker deres psykiske helse. Resultatene er delvis sett i lys av rapporten 'Ikke slipp meg!', men helt ulike målgrupper gjør at direkte sammenlignbarhet mellom studiene ikke er mulig.

Den overordnede problemstillingen har vært:

'I hvilken grad gjør ulike forhold knyttet til psykisk helse seg gjeldende blant norske barn og unge i alderen 12-20 år?'

For å besvare dette spørsmålet har vi anlagt et relativt bredt perspektiv, der vi behandler en rekke beslektede temaer som blant annet selvpoplevd psykisk helsetilstand, bekymringer, utenforskap og ensomhet, skolesituasjon, bruk av internett og annen fritidsbruk. Hensikten har vært å gi et kvantifisert bilde av situasjonen for hele populasjonen og ikke bare en del av den, slik at vi kan oppnå en bedre forståelse av hvor omfattende bildet faktisk er. For å belyse enkelte sensitive temaer spesielt har vi i tillegg til en kvantitativ survey gjennomført et antall dybdeintervjuer. Vi mener at dette har bidratt vesentlig til å forstå tallmaterialet bedre.

Vi har gjennomgående i både feltarbeidet og rapporten benyttet begrepet 'psykisk helse' i samråd med oppdragsgiver. Vi har benyttet litt varierende begreper når vi har omtalt variasjoner mellom kjønnene. Enkelte steder har vi skrevet 'unge kvinner / unge menn' mens vi andre steder har benyttet 'gutter/menn' og 'jenter/kvinner'. Ved fellesbetegnelse på hele gruppen har vi stort sett benyttet 'de unge' men også 'ungdom og unge voksne'. Hensikten med dette er å skape variasjon i språket selv om det er de samme gruppene vi omtaler.

Vi har også i enkelte tilfeller sett hen til Opinions målgrupperapport UNG2023 som er en årlig studie av utviklingstrekk hos norsk ungdom i alderen 15 til 25 år. Rapporten bygger på data fra 90 samtaler med unge, en representativ undersøkelse med over 1000 unge i aldergruppen, samt innsikt om unge fra Opinions Koronamonitor. I disse tilfellene har vi tydelig vist til denne rapporten.

1.2 Undersøkellesmetode

Vi har benyttet både kvalitativ og kvantitativ metode i arbeidet med studien.

Kvantitativ metode

Den kvantitative surveyundersøkelsen er gjennomført i et landsrepresentativt utvalg blant barn og unge i alderen 12-15 år. Utvalget er trukket tilfeldig fra Norstat-panelet som er et landsrepresentativt befolkningspanel med ca. 100.000 personer. I alt 1005 personer er intervjuet, og resultatene er vektet for alder, kjønn og bosted. Resultatene kan dermed generaliseres til å gjelde hele populasjonen i det aktuelle aldersintervallet.

Intervju med barn under 15 år krever foreldrenes aktive godkjenning. Vi har innhentet samtykke i samtlige tilfeller der respondenten er under 15 år ved å benytte et eget oppsett innledningsvis i undersøkelsen, slik at unge mellom 12 og 15 år er rekruttert via foreldre/foresatte. Feltarbeidet er gjennomført ukene fra og med 5 til og med 8 i 2023.

Enhver undersøkelse er beheftet med feilmarginer. Feilmarginene knytter seg i hovedsak til statistisk usikkerhet. Ved en base på 1000 ($n=1000$) kan vi med 95 prosent sannsynlighet si at det riktige resultatet ligger innenfor $\pm 1,4$ og $\pm 3,2$ prosentpoeng, avhengig av prosentverdiens størrelse. Usikkerheten er størst ved en prosentverdi på 50 og minst ved verdier på 5/95.

Vi vil også påpeke at den kvantitative spørreundersøkelsen er basert på selvutfylling av spørreskjema. Dette representerer både fordeler og ulemper. Fordelen er blant annet at respondenten normalt lettere vil kunne besvare spørsmål av sensitiv karakter. Slike spørsmål utgjør en stor del av vår undersøkelse. Samtidig kan vi imidlertid ikke være sikre på at respondenten har forstått alle spørsmålene, og han/hun har i slike situasjoner ingen mulighet for å spørre oss. Vi har heller ingen mulighet til å stille kontrollspørsmål for å korrigere en eventuell over- eller underrapportering.

Ett eksempel på et forhold som kan være vanskelig å forstå er svarfordelingen på spørsmål om kjønnsidentitet. Totalt er det 1,4 prosent som beskriver seg selv som ikke-binære. I gruppen 12-14 år er andelen 0,3 prosent, i gruppen 18-20 år på 0,5 prosent, mens den i gruppen 15-17 år er på hele 3,4 prosent. Kan dette ha noe med usikkerhet knyttet til seksuell legning å gjøre og ikke egentlig kjønnsidentitet? Vi skal ikke spekulere i mulige årsaker til dette resultatet, men det er mulig at en direkte intervju situasjon med en intervjuer ville kunne bidratt til et annet resultat.

*

Kvalitativ metode

I den kvalitative delen av undersøkelsen har vi benyttet individuelle dybdeintervjuer. Slike intervjuer gir mulighet til å grave dypere i holdninger, opplevelser, verdier og behov hos respondenten. Metoden velges dersom det er individuelle tankesett vi trenger å forstå, eller tema som kan oppleves som sensitive, utfordrende eller vanskelige. Formålet har vært å gi dypere innsikt i de ulike forholdene rundt psykisk helse blant norsk ungdom. For å oppnå

maksimal åpenhet og ærlighet i intervjusamtalene var det hensiktsmessig å snakke med ungdommene en og en, og ikke i gruppe.

Samtalene er gjennomført både digitalt (videosamtale) og fysisk i våre lokaler eller hjemme hos deltaker for de som var bosatt i Oslo-området. Vi har lang erfaring med digitale intervjusamtaler og de viser seg å fungere meget godt. I egne lokaler har vi komfortable og lydtette rom, velegnet for fysiske intervjusamtaler om sensitive tema. Vi har benyttet en semi-strukturert samtaleguide som ble utarbeidet i samråd med Mental Helse (se vedlegg). Vi har vært nøye med å sikre at deltakerne ble godt ivaretatt også etter intervjusamtalene ved at de ble tildelt kontaktinformasjon til ulike hjelpetjenester dersom de skulle ha behov for å prate videre med noen. Deltakere under 15 år ble rekruttert inn gjennom sine foresatte.

Screeningspørsmålene ble besvart av barna for å påse at vi fikk kartlagt den faktiske deltakerens opplevde psykiske helsetilstand. I forkant av intervjusamtalene hentet vi inn samtykke til deltakelse og opptak fra både foresatte og deltakere til de under 15 år, men kun fra deltakerne selv blant de over 15 år.

1.3 Rapportens innhold og struktur

Vi har valgt å dele denne rapporten inn i fire hoveddeler. Innledningsvis ser vi i kapittel 3 på den generelle psykiske helsetilstanden blant ungdom og unge voksne. Her undersøker vi nærmere ulike forhold som kan gi oss et helhetsbilde. Vi har bedt respondentene rapportere både hvordan de selv opplever sin psykiske helse, i hvilken grad de opplever bekymringer og uro, men også tilfredshet med tilværelsen og ikke minst hvordan de ser på fremtiden.

I kapittel 4 tar vi for oss ett av de temaene som virkelig tar mye plass i samtidsdebatten, nemlig internett og hvilken rolle internettet spiller i målgruppens hverdag. Vi forsøker her å balansere bildet slik at ikke bare de negative, men også de presumptivt positive sidene ved internettet kommer frem. Vi har vært spesielt interessert i å undersøke de mye omtalte 'påvirkkerne' (influenserne) sin rolle og innflytelse, og har derfor viet et eget avsnitt til dette temaet.

Skolen og ulike utdanningsinstitusjoner står sentralt i livet til målgruppen. Kapittel 5 tar derfor for seg denne arenaens funksjon. Vi ser her på hvordan skolen oppleves som sosial arena, særlig fordi følelsen av utenforskap og mobbing blir spesielt tydelig her. Vi undersøker også forhold knyttet til fravær og til aktiviteter i forlengelsen av skoledagen.

Avslutningsvis ser vi i kapittel 6 på mulige støttefunksjoner. Her belyser vi hvordan hjelpeapparatet fungerer i praksis, særlig med tanke på hvilke støttefunksjoner man har benyttet seg av. Vi ser imidlertid ikke bare på det organiserte og formelle støtteapparatet, men også hvordan nærstående, enten det er familiemedlemmer eller venner, kan være tilgjengelig for støtte.

2.0 Hvem har vi intervjuet – utvalg og gjennomføring

2.1 Kvantitativ survey – online

Det er gjennomført i alt 1005 intervjuer med barn og unge i alderen 12-20 år med følgende fordeling etter kjønn, alder og landsdel:

KJØNN / ALDER	Total	M	K	Ikke-binær	Ikke oppgitt	12-14 år	15-17 år	18-20 år	Ikke oppgitt
BASE	1005	508	475	14	8	325	296	379	5
ANDEL	100 %	51 %	47 %	1 %	1 %	32 %	29 %	38 %	0 %

Tabell 1: Kjønn- og aldersfordeling, kvantitativ survey

LANDSDEL	Total	Nord-Norge	Midt-Norge	Vestlandet	Østlandet	Sørlandet	Oslo
BASE	1005	90	141	221	312	141	111
ANDEL	100 %	9 %	14 %	22 %	31 %	14 %	11 %

Tabell 2: Geografisk fordeling, kvantitativ survey

I tillegg til demografiske opplysninger har vi stilt en rekke spørsmål som beskriver respondentenes sosiale status. Vi har i denne rapporten ikke undersøkt nærmere samvariasjoner mellom disse bakgrunnsopplysningene og svarfordeling på de enkelte spørsmålene. Det betyr samtidig at det ligger et betydelig potensial for videre forskning i materialet.

I alt to av tre oppgir eksempelvis at foreldrene bor sammen, mens tre av ti svarer at de ikke gjør det. Svarfordelingen er uavhengig av kjønn og alder. I den yngste aldersgruppen svarer samtlige at de bor hjemme hos sine foreldre eller foresatte, mens denne andelen er gradvis avtagende med stigende alder. I den eldste gruppen er det rundt en av sju (14 prosent) som oppgir å bo i et kollektiv med flere andre og like mange som bor alene på hybel eller i leilighet.

BASE	1005
Mine foreldre bor sammen	66%
Mine foreldre bor ikke sammen	30%
Ønsker ikke å svare	3%

Tabell 3: Status for bosituasjonen til foreldre, kvantitativ survey

BASE	1005	12-14 år	15-17 år	18-20 år
Bor hjemme hos foreldre / foresatte	82%	100%	85%	62%
Barnevernsinstitusjon	0%	0%	1%	0%
Internat eller lignende	4%	0%	4%	6%
Bor alene på hybel / i leilighet	6%	0%	3%	14%
Bor med flere på hybel / i leilighet	5%	0%	2%	14%
Annet	3%	0%	4%	3%

Tabell 4: Respondentens bosituasjon

Flytting kan være krevende for barn og unge. Norsk helseinformatikk viser i en artikkel¹ til at '... barn som må flytte i forbindelse med en skilsmisse, har økt risiko for negativ atferd ...' og at den amerikanske barnelegeforeningen viser til tilsvarende funn. Vi har kartlagt antall flyttinger i livsløpet til deltagerne i undersøkelsen. Dermed gir dette muligheter for videre analyser, for eksempel å belyse psykisk helse med flyttedata som bakgrunnsvariabel. Andelen som har bodd på samme adresse hele livet er som forventet høyest blant de yngste, og gradvis synkende med stigende alder. Forskjellen mellom aldersgruppene gjør seg særlig gjeldende med antall flyttetilfeller på 4 eller flere. Mens 26 prosent blant de eldste har bodd på fire eller flere adresser er det bare 11 prosent blant de yngste som svarer det samme.

BASE	1005	12-14 år	15-17 år	18-20 år
Har bodd på samme sted hele tiden	31 %	43 %	27 %	22 %
2 forskjellige steder	31 %	31 %	34 %	31 %
3 forskjellige steder	17 %	14 %	17 %	19 %
4-5 forskjellige steder	13 %	8 %	11 %	19 %
6 eller flere forskjellige steder	6 %	3 %	7 %	7 %
Husker ikke / vet ikke	3 %	1 %	5 %	2 %

Tabell 5: Antall flyttinger i oppveksten

Når det gjelder etnisitet finner vi at om lag en av fire oppgir at enten de selv eller minst én av foreldrene er født i utlandet. Vi har ikke stilt videre spørsmål om verdensdel eller land, men denne bakgrunnsopplysningen kan allikevel være interessant å holde opp mot skolerelaterte spørsmål.

BASE	1005
Min far er født i utlandet	11%
Min mor er født i utlandet	14%
Jeg er selv født i utlandet	7%
Nei	74%
Ønsker ikke å svare	3%

Tabell 6: Etnisk opphav

I materialet finnes det også informasjon om subjektiv oppfattelse av husstandens økonomiske situasjon. Vi har altså ikke spurt om nominell inntekt, men om hvordan respondenten opplever kjøpekraft og den generelle økonomiske situasjonen. Her finner vi at alt tre av ti har en opplevelse av trang økonomi, seks prosent svarer at den økonomiske situasjonen er svært vanskelig. Denne andelen øker noe med stigende alder. Det kan for videre analyser også være interessant å se på i hvilken grad familiens opplevde økonomiske situasjon påvirker ulike forhold knyttet til angst- og depresjonsindikatorer som vi finner i Hopkins Symptom Checklist, ref. underkapittel 3.1.

BASE	1005	12-14 år	15-17 år	18-20 år
Jeg / vi har ofte store økonomiske bekymringer	6 %	3 %	6 %	9 %
Jeg / vi har økonomiske bekymringer av og til	24 %	22 %	23 %	26 %
Jeg / vi har sjelden økonomiske bekymringer	34 %	35 %	31 %	37 %
Jeg / vi har aldri økonomiske bekymringer	26 %	32 %	24 %	20 %
Vet ikke / usikker	11 %	9 %	16 %	7 %

Tabell 7: Opplevd økonomisk status i familien / husstanden

¹ <https://nhi.no/familie/barn/barn-og-flytting/>

2.2 Kvalitativ survey – gjennomføring av dybdeintervjuene

Rekruttering

Målgruppen var jenter og gutter i alderen 12–20 år som har opplevd noe grad av «psykisk uhelse». Vi ønsket i undersøkelsen å høre fra ‘vanlig’ ungdom om hvordan de forholder seg til psykisk helse som begrep og tema, samt å få en forståelse av deres opplevde psykiske helse. For å få en ordentlig forståelse av ulike utfordringer norsk ungdom står overfor, var det hensiktsmessig å rekruttere ungdom som faktisk har opplevd utfordringer knyttet til sin psykiske helse, og valgte en ‘midt på treet’-strategi, for å unngå de med potensielt høyest belastning. På denne måten kunne vi gjennomføre nyanserte og reflekterte samtaler med de unge. Norstat gjennomførte rekrutteringen og Opinion modererte intervjusamtalene.

Screeningspørsmålene som ble benyttet for kvalifisering av respondenter lød slik:

Hvordan vi har det i livet kan svinge fra dag til dag, og det er mye i hverdagen som kan påvirke hvordan vi har det. Men, hvis du tenker generelt - tenk tilbake på hvordan du har følt deg den siste måneden.

Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt?

Hvor enig/uenig er du i de følgende påstandene?

- *Jeg har kjent på press i forbindelse med skole (eller jobb)*
- *Jeg har kjent meg stresset*
- *Jeg har følt meg nedstemt/hatt negative følelser*
- *Jeg har vært fornøyd med det sosiale livet mitt*

Hva tenker du det betyr å ha god mental helse?

Deltakerne som ble kvalifisert plasserte seg selv på skala-midtpunktet for disse spørsmålene. Det åpne spørsmålet til slutt ble benyttet til å vurdere deltakerens refleksjonsevne (alderen tatt i betraktning) for å sikre at de egnede seg til deltagelse.

Utvalg

Totalt ble det gjennomført 12 dybdeintervjuer, henholdsvis seks jenter og seks gutter, fordelt jevnt innenfor aldersgruppen 12–20 år og med god geografisk spredning. Intervjuene ble gjennomført fysisk der det var mulig (deltakere bosatt i Oslo-området). Tre intervjuer ble holdt i Opinion sine lokaler på Vulkan, og ett hjemme hos en respondent. De øvrige intervjuene var digitale samtaler.

Opplevelsen av dybdeintervjuene

I denne undersøkelsen opplevde vi at metoden egnede seg godt. Moderator brukte god tid på ‘oppvarming’ for å trygge deltakeren og etablere tillit. Vi opplevde svært gode samtaler, og at ungdommene delte åpent og ærlig med oss. Flere deltakere delte sårt om vonde opplevelser og vanskelige perioder i livene sine.

For å ivareta deltakerne gjennomførte vi ‘debrief’ umiddelbart etter intervjuet, der vi spurte hvordan de hadde opplevd deltakelsen. Tilbakemeldingene var utelukkende positive. Det var først og fremst garanti om anonymitet og moderators taushetsplikt som

bidro til at de følte seg trygge. Flere delte sine historier og opplevelser med andre for første gang, og de fortalte at ingen før hadde spurt dem 'Hvordan har du det, egentlig?' Flere gav uttrykk for at for dem var det en verdi i seg selv i det å få dele åpent om følelsene sine, og å bli lyttet til, og få muligheten til å sette ord på tanker og følelser. Dette illustreres godt i følgende sitat:

'Jeg trenger ikke gavekort jeg, synes bare det var så fint og deilig å få noen å prate med.'

- Jente, 16 år

Hun fikk selvsagt gavekort, men det illustrerer godt verdien slike samtaler kan ha. Vi vet fra tidligere undersøkelser, blant annet UNG2023 (Opinion), at mental helse er en av de viktigste kampsakene blant unge i øyeblikket. Dette er et viktig tema for dem, spesielt de eldste i utvalget, og flere av deltakerne satt igjen med en følelse av at de hadde bidratt med noe viktig etter intervjusamtalene.

Det var satt av god tid i etterkant av den planlagte intervjutiden dersom noen av samtalene skulle trekke ut i tid. I flere tilfeller fortsatte moderator praten med deltakerne etter den formelle intervjusamtalen og når opptaket var slått av, for de deltakerne som gav uttrykk for et behov for noen å snakke med. Denne prosedyren har vært et ledd i å ivareta spesielt de potensielt mest sårbare deltakerne.

3.0 Psykisk helse – generell tilstand

3.1 Selvopplevd psykisk helse

I dybdeintervjuene møtte vi ungdom som generelt sett har det bra i hverdagen og er fornøyde med egne liv. De fleste har vokst opp under trygge rammer med kjærlige og støttende foreldre, gode venner rundt seg og er glade og tilfredse. Likevel har flere vært igjennom perioder eller opplevd enkelthendelser som kan ha påvirket deres psykiske helse i perioder.

Aldersforskjeller i tanker om psykisk helse

Vi finner til dels store forskjeller mellom unge over og under 15 år i utvalget. Overordnet ser vi at det er mye mer kunnskap og bevissthet rundt temaet psykisk helse blant de over 15 år. Det skjer mye i løpet av årene på ungdomsskolen og på videregående, der flere nevner at de har lært litt på skolen om psykisk helse – enten ved prosjektoppgaver, skolebesøk eller i samtaler med skolens helsesykepleier. De eldste i utvalget er også mer engasjerte i tematikken, uavhengig av personlige opplevelser. Dette samstemmer med resultater fra andre undersøkelser vi har erfaring med. For eksempel vet vi fra UNG2023 at dagens unge bryr seg mye om og er svært opptatt av mental helse, og at det er den enkeltsaken de engasjerer seg aller mest i.

De yngste har i mindre grad bevissthet rundt hva psykisk helse er og hvordan man forholder seg til egen psykisk helse. I samtalen har de en mer praktisk fremfor følelsesmessig tilnærming. God psykisk helse for de yngste deltakerne handler om å være glad fordi man har mange venner og kan gjøre ting man liker, mens dårlig psykisk helse kan handle om å bli lei seg fordi man kanskje ikke får til ting like godt som vennene sine. Deltakerne snakker om dette med stor usikkerhet og flere har vansker med å ordlegge seg om dette i samtalen.

«Når du sier psykisk helse tenker jeg kondis i hodet. Det er litt vanskelig å forklare. Men at man klarer å tenke de positive tankene da, og ikke så mye på de negative»
Gutt, 12 år.

Likevel hører vi at også de yngste forbinder psykisk helse i stor grad med selvbilde. Å like seg selv for den man er, og det å være sterk og ikke bry seg om hva andre mener.

«Å ha god psykisk helse da er du glad i deg selv, du har ikke tanker om at du er stygg eller at du har vonde tanker om deg selv» Gutt, 14 år.

Mestring er også et sentralt tema for de yngste. Å ha dårlig psykisk helse forbindes med det å ikke få til ting. Å føle på at man ikke er god nok. Dette omtales ved praktiske eksempler, som manglende følelse av mestring i idrett eller andre fritidsaktiviteter.

«Hvis vennene dine gjør noe og du ikke får det til så kan jo det bli dumt. At man tenker ikke at man klarer ting og at man aldri får det til å funke liksom.» Jente, 12 år.

De eldste i utvalget snakker mer om en slags robusthet rundt det å håndtere følelsene sine eller vanskelige situasjoner. Det handler rett og slett hvor mye man lar seg påvirke av omgivelsene sine, og om man klarer å stå imot negative tanker.

«Det handler om å kunne takle livet når kjipe ting skjer, å være rustet til det. Og å være relativt sett glad og ha motivasjon til å leve.» Jente, 18 år

«Kropp, humør og følelser vil svinge hele tiden. Selv om man på generell basis føler seg vel, vil man kunne oppleve dager hvor det er ekstra tøft å være seg selv. Det avhenger av hvor stor effekt de negative tankene har på deg.» Gutt, 20 år.

Likevel er dette med psykisk helse noe mystisk for flere. Det kan være negative følelser som man ikke vet helt hvor kommer fra. Man forstår ikke hvorfor man er lei seg, og det hele oppleves uforklarlig. Psykisk helse virker som noe litt ukontrollerbart, som man ikke kan styre eller forstå fullstendig årsakene til. Det er tydelig at psykisk helse er et noe u håndgripelig tema for ungdommene, og at det er et komplekst tema det er vanskelig å ha noe konkret svar på når det gjelder hva god eller dårlig psykisk helse egentlig er.

«For meg selv så kan jo ting gå litt opp og ned. Sånn er vel livet. Men hvis man har noen psykiske helseplager, så er det vel ting som forblir. Det skjer i lengre perioder, som ikke går bort av seg selv. Tipper jeg. Hvis man er bipolar da, man kan ikke gjøre noe når man er i en sånn nedperiode, man må bare stå i det. Men for meg så hadde det kanskje gått bort av seg selv da. Det er ikke noe man kontrollerer.» Gutt, 18 år.

*

For å etablere mål på den opplevde psykiske helsetilstanden slik de unge selv opplever det stilte vi to litt forskjellige spørsmål:

- *Hvordan har du opplevd din egen psykiske helse gjennom de siste 12 månedene?*
- *Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden?*

Det første spørsmålet indikerer en akkumulert tilstand som ikke behøver å være permanent eller kronisk, mens det andre spørsmålet gir et øyeblikksbilde, og det forteller oss trolig i større grad hvor stor andel av de unge som har det bra og mindre bra til enhver tid. Når vi spør om hvordan man har opplevd sin egen psykiske helse gjennom de siste 12 månedene finner vi at om lag halvparten svarer god (svært eller ganske god), mens rundt en av sju (16 prosent) svarer dårlig. Snaut tre av ti (26 prosent) svarer middels. Måten spørsmålet er stilt på gir oss grunn til å tro at denne oppfatningen representerer en akkumulert opplevelse og altså ikke et øyeblikksbilde.

Det er ganske store forskjeller mellom kjønn og aldersgrupper. Det er dobbelt så høy andel jenter og unge kvinner som avgir negative svar sammenlignet med guttene, henholdsvis 20 mot 11 prosent. Kontrollert for alder finner vi en tendens til at den negative opplevelsen øker med stigende alder. Vi finner særlig stor forskjell mellom de som er under og over 15 år. Blant de under 15 år er det bare 8% som svarer 'dårlig', mens det i gruppen 15 år og eldre ligger på rundt 20 prosent. Intervjuene med deltakere under

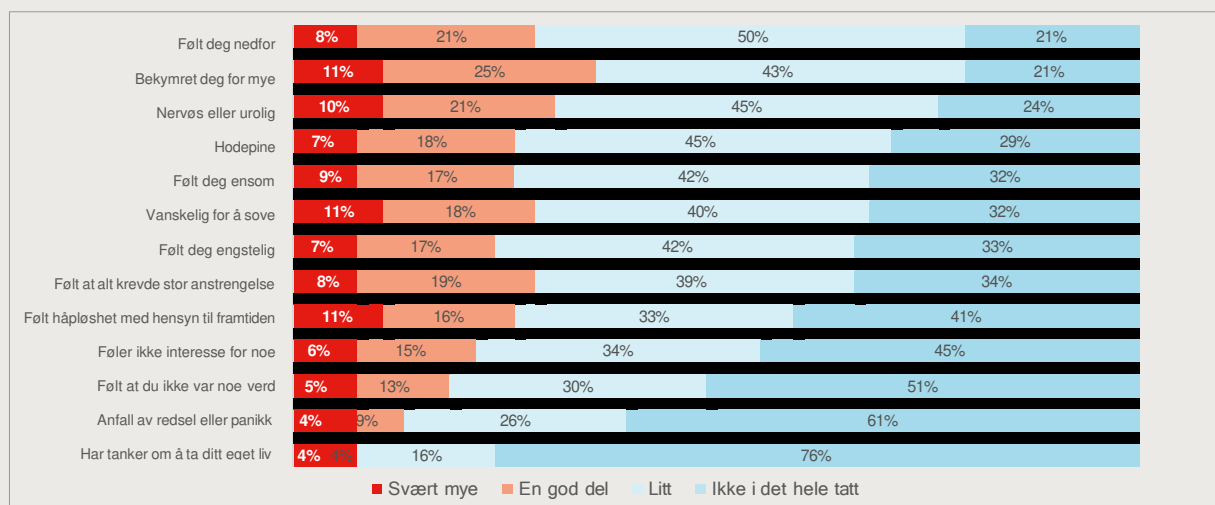
15 år krevde foreldres godkjennelse. En mulig feilkilde kan være at foreldre har vært til stede mens disse deltakerne har fylt ut skjemaene, men om og i hvilken grad dette eventuelt har bidratt til systematiske avvik kan vi ikke si noe sikkert om. I forbindelse med dybdeintervjuene observerte vi også at de yngste i mindre grad har bevissthet om hva 'psykisk helse' er og hvordan man forholder seg til egen psykisk helse.

	Total	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
Svært/ganske dårlig psykisk helse siste 12 mnd	16%	11%	20%	8%	20%	22%
Svært/ganske misfornøyd med livet for tiden	10%	6%	13%	7%	12%	13%
Differanse	-6%	-5%	-7%	-1%	-8%	-9%
Svært/ganske god psykisk helse siste 12 mnd	53%	61%	47%	65%	48%	45%
Svært/ganske fornøyd med livet for tiden	64%	72%	58%	79%	55%	57%
Differanse	11%	11%	11%	14%	7%	12%

Tabell 8: Opplevd psykisk helsetilstand og tilfredshet med livet

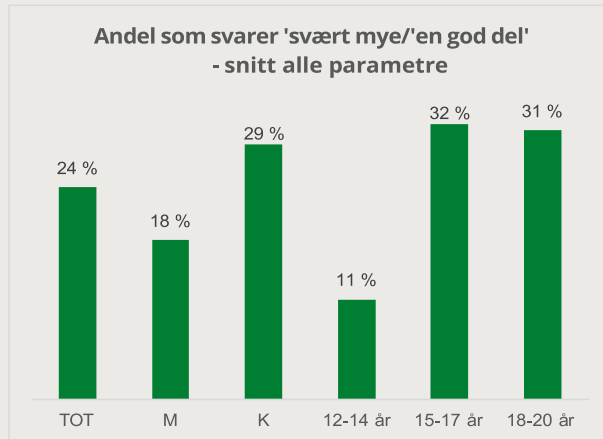
Når vi ber om en status pr. i dag finner vi at færre oppgir å være misfornøyd, og flere oppgir å være fornøyd med livet sitt. I alt svarer 6 prosentpoeng færre at de er misfornøyd sammenlignet med andelen som oppgir å ha hatt dårlig psykisk helse de seneste 12 månedene, mens 11 prosentpoeng flere oppgir å være fornøyd sammenlignet med andelen som har hatt god psykisk helse i samme tidsrom. Disse endringene er gjennomgående for begge kjønn og alle grupper.

I kartleggingen har vi benyttet deler av den anerkjente Hopkins Symptom Checklist (HSCL-25) som har sin opprinnelse fra Johns Hopkins Universitetet i Maryland i USA på 1950-tallet. Den opprinnelige modellen består av 25 punkter fordelt på symptomer knyttet til angst og depresjon, vi har valgt ut 13 av disse. Det er viktig å understreke at listen ikke ble utformet for selvrapporing, men fylt ut under ledelse av helsepersonell. Vi skal derfor tolke resultatene fra denne undersøkelsen med en viss varsomhet, samtidig som vi må oppfatte resultatene som gode indikasjoner på tilstanden knyttet til depresjon og angst hos målgruppen. Skalaen vi har benyttet samsvarer med den opprinnelige skalaen (svært mye, en god del, litt, ikke i det hele tatt).



Figur 1: Hopkins Symptom Checklist (utdrag), andel som har kjent på ulike symptomer

Mellom fire og elleve prosent av gruppen oppgir å i svært stor grad å ha kjent på en eller flere av symptomene, ytterligere fire til tjuefem prosent svarer 'en god del'. Symptomer knyttet til tilstander med bekymring, uro og nedstemthet er mest frekvent. Mellom en femdel og en firedel har overhodet ikke kjent på slike symptomer.



Figur 2: Snittverdier for Hopkins Symptom Checklist etter kjønn og alder

Også her finner vi relativt store forskjeller mellom kjønnene. Den gjennomsnittlige andelen for samtlige målepunkter blant menn som svarer 'svært mye' eller 'en god del' er på 18 prosent mens den for kvinner er hele 29 prosent. Den gjennomsnittlige andelen blant 12-14 åringer er 11 prosent, men den skyter i været til 32 prosent for gruppen 15-17 år og holder seg stabilt der for gruppen 18-20 år.

Angst og depresjonslignende symptomer kan altså se ut til først og fremst å gjøre seg gjeldende fra 15 års alder, men det er vanskelig å konkludere entydig her fordi intervjusituasjonen kan tenkes å ha vært ulik hos deltakere over og under 15 år.

3.2 Bekymring & uro

Dybdeintervjuene viser at forventningspress og bekymringer knyttet til skole og utdanning kommer opp uhjulpet i mange av samtalenene, spesielt blant jentene. De opplever at kravet til stadig høyere snittkarakterer øker, og flere kjenner på et enormt stort press for å prestere, både på og utenfor skolen. Suksessoppskriften er å få til alt – gode karakterer, å meste en idrett eller fritidsaktivitet, se bra ut og ha mange venner. Alt som 'alle andre' får til oppleves svært synlig, blant annet via sosiale medier. Når andres suksess blir så synlig, er også sammenligningsgrunnlaget tydeligere. Dette bidrar til en oppfatning av at kun det beste er godt nok.

«På ungdomsskolen så har jeg vært veldig opptatt av karakterer og sånt. Og jeg har kunnet sitte i fire timer etter skolen og øvet til prøve, eller jobbe med andre skole-ting og skrive notater. Men det var ingen som sa til meg at det ikke var så viktig da, som jeg skulle ha det til at det var. Så jeg føler at jeg har brukt tre år på å slite meg ut.»
Jente, 16 år.

«Jeg vet at mamma og pappa er stolte av meg hvis jeg får en firer på en prøve. Men hvis forventningene deres er at jeg skal få den fireren, så blir mine forventninger at jeg skal få fem. Så jeg kan imponere dem og kan føle at jeg har gjort det enda bedre enn det jeg egentlig skulle. Så ut ifra alle andres forventninger legger jeg høyere forventninger til meg selv for å være sikker på at alt går som det skal gå. Hver minste ting har noe å si. Målet er å gjøre det bra på absolutt alt, da lykkes man.» Jente, 16 år.

I samtalene med ungdommene får vi også et inntrykk av at flere tenker ganske langt frem i tid når de beskriver årsakene rundt forventningspress og bekymringer knyttet til skole og utdanning. Et press knyttet til alt de skal oppnå i fremtiden, hvor innsatsen de gjør her og nå vil avgjøre om de klarer å få det til. Det er som et slags tidsskjema de forholder seg til, hvor de allerede nå sitter og bekymrer seg for om de vil klare å få en «god nok» jobb og om de vil klare å kjøpe seg hus eller leilighet når de blir voksne. For flere er det som om alle de små tingene de skal prestere på nå, vil avgjøre hele skjebnen deres.

*

Som vi har sett i det foregående er det svært mange, faktisk en av fire som har følt seg engstelige i løpet av de siste 12 månedene, kvinner i langt større grad enn menn og de over 15 år i langt større grad enn de under. Enda flere, tre av ti har kjent på nervøsitet eller uro. Også her finner vi de samme tendensene mellom kjønnene og de ulike aldersgruppene. Vi vil i dette avsnittet ser nærmere på hvilke forhold som kan se ut til å påvirke dette.

Respondentene ble presentert for en liste med i alt 25 forhold som man i større eller mindre grad kan bekymre seg for. Listen inneholdt en blanding av personlige forhold (vennskap, kjærester, osv.) og eksterne forhold av enten nasjonal eller internasjonal karakter som krig og uro og miljø- og klimautfordringer.

Hvilke av de følgende tingene er du bekymret for?	TOT	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
Skole og studier	56%	43%	69%	43%	63%	62%
Vennskap	38%	26%	49%	34%	40%	40%
Krig og uro i verden	33%	28%	38%	39%	27%	32%
Forventningspress	32%	23%	41%	29%	31%	35%
Eget stressnivå	31%	21%	41%	15%	37%	42%
Mitt utseende	31%	21%	41%	23%	36%	34%
Kjærlighet / forhold	30%	26%	34%	11%	36%	44%
Egen økonomi	29%	26%	31%	10%	32%	46%
Min egen psykiske helse	29%	20%	38%	14%	34%	39%
Økte priser (på f.eks. strøm, varer, tjenester)	29%	22%	35%	16%	29%	41%
Mine sjanser til å få den jobben jeg ønsker meg	28%	25%	31%	16%	31%	39%
Familie	27%	20%	33%	27%	26%	28%
Min egen usunne livsstil (dårlig kosthold, fysisk form o.l.)	27%	19%	34%	16%	29%	37%
Min egen uregelmessige livsstil (søvnproblemer, mangler på rutiner o.l.)	24%	18%	31%	12%	24%	38%
Miljø og klima	24%	17%	30%	20%	21%	30%
Påvirkning fra mobil og skjerm	21%	15%	26%	16%	21%	25%
Spredning av falske nyheter og misinformasjon	16%	14%	17%	18%	14%	15%
Fattigdom eller helseproblemer i andre land	13%	9%	16%	9%	13%	16%
Terrorangrep i Norge	12%	12%	13%	18%	9%	9%
Rasisme i Norge	12%	9%	13%	10%	12%	13%
Hacking og identitetstyveri	11%	14%	8%	13%	12%	8%
Kriminalitet der jeg bor	8%	8%	8%	10%	7%	7%
Personvern og datasikkerhet	7%	7%	6%	4%	6%	10%
Teknologisk utvikling	6%	5%	6%	3%	7%	7%
Innvandring	4%	5%	2%	3%	3%	4%
Ingen av disse	7%	9%	4%	9%	8%	4%
Snitt antall avmerket	5,8	4,5	6,9	4,3	6,0	7,0

Tabell 9: Andel som oppgir bekymring for ulike forhold etter kjønn og alder

I snitt krysset deltagerne av for 5,8 av de 25 forholdene, men det er relativt store forskjeller både mellom kjønnene og aldersgruppene. Unge kvinner bekymrer seg vesentlig mer enn unge menn. Kvinner krysser i snitt av for neste sju ulike forhold, menn kun for 4,5 slike. De yngste uttrykker i snitt bekymring for 4,3 forhold, dette øker til 6 forhold for de mellom 15- 17 og til hele 7 forhold for de i gruppen 18-20 år.

Det enkeltforholdet som i størst grad skaper bekymring er 'skole og studier'. Over halvparten av alle i målgruppen er bekymret for dette, og kvinner i vesentlig grad mer enn menn (69 mot 43 prosent). Det betyr imidlertid samtidig at 45 prosent IKKE er bekymret for skole og studier.

'Vennskap', og da mest sannsynligvis fravær av og brutte vennskap, er det forhold nest størst andel er bekymret for. Neste fire ti svarer dette, og her er langt større andel blant kvinner bekymret sammenlignet med menn.

Blant andre forhold som i større grad skaper bekymring finner vi forventningspress (fra omgivelsene), eget stressnivå (!), eget utseende og intime forhold / kjæresten. Dette bekrefter i stor grad funnene fra de kvalitative samtalene som beskrevet i starten av dette kapittelet.

Vi finner også at så mange som tre av ti (29 prosent) uttrykker bekymring for egen psykiske helse.

Blant de forhold som i mindre grad skaper bekymring finner vi globale utfordringer knyttet til miljø, fattigdom og helse, terror, datasikkerhet, teknologisk utvikling og innvandring. Også terrorangrep betraktes med bekymring av svært få (12 prosent). Dette siste er for øvrig ett av de få områdene der de yngste er mer bekymret enn grupper 15 år og over.

3.3 Tilfredshet med livet og fremtidsoptimisme

Selv om vi lett kan få et inntrykk av 'juvenile angst' når vi betrakter resultatene, skal vi ta med oss at mer enn åtte av ti, faktisk hele 84 prosent, svarer at de har det gøy sammen med andre. Sju av ti svarer at de ler mye, nær to av tre svarer at de er svært interessert i andre mennesker og godt over halvparten, 54 prosent, svarer at de er fornøyde med eget utseende.

	Jeg har det gøy sammen med andre	Jeg ler mye	Jeg er svært interessert i andre mennesker	Fornøyd med eget utseende
Svært/ litt uenig	5%	11%	14%	23%
Verken eller	11%	18%	22%	23%
Svært/litt enig	84%	71%	64%	54%

Tabell 10: Grad av enighet om forhold knyttet til tilfredshet og åpenhet

Men mynten har selvsagt to sider, og det er også en del som er uenige i disse påstandene. Så mange som en av fire (23 prosent) er uenig i påstanden om fornøydhet med eget utseende. Vi så i spørsmålene om kilder til bekymring at hele 31 prosent uttrykte bekymring nettopp for dette. Blant menn er det 18 prosent som er uenige i denne påstanden, mens 26 prosent blant kvinnene svarer det samme. På den andre siden finner vi at 61 prosent blant mennene og faktisk 50 prosent blant kvinnene er enige, altså uttrykker fornøydhet med eget utseende. Vi var også interessert i grad av optimisme med tanke på fremtiden. Hvor stor andel av de unge opplever at alt håpløst og nattsvart og hvor stor andel ser lysere på dette? For å etablere et svar på dette stilte vi følgende spørsmål:

Hvis du tenker deg 12 måneder fremover i tid, hvordan tror du at du har det?

Svaralternativene var på en fempunkts skala fra 'Mye dårligere enn i dag' til 'Mye bedre enn i dag'. Vi har i fremstillingen slått sammen hhv. de to negative og de to positive punktene.

BASE	Tot	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
	1005	521	464	325	296	379
Mye/ litt dårligere enn i dag	5 %	5 %	4 %	4 %	5 %	5 %
Omtrent som i dag	39 %	42 %	37 %	55 %	32 %	31 %
Mye/ litt bedre enn i dag	50 %	48 %	52 %	37 %	55 %	58 %
Vet ikke / usikker	6 %	6 %	7 %	5 %	8 %	5 %

Tabell 11: Fremtidsoptimisme i et tolv måneders-perspektiv etter kjønn og alder

Og selv om mange (en av fire) svarer at de har kjent på håpløshet med hensyn til fremtiden i løpet av de siste 12 månedene, er det faktisk ti ganger så mange som har et positivt syn på fremtiden som det motsatte. Bare en av tjue (5 prosent) tror de har det dårligere om 12 måneder sammenlignet med i dag, mens halvparten av alle unge svarer at de tror de har det bedre. Og her er det faktisk ingen forskjeller mellom kjønnene. Også i gruppen 15 år+ er svarene jevnt fordelt, og det eneste avviket finner vi blant de mellom 12-14 år som i mye større grad enn de som er eldre tror det ikke er noen forskjell.

4.0 Internettets forbannelse? Sosiale medier & ‘påvirkere’

4.1 Skjermbruk, sosiale medier og annet tidsfordriv

Vi spurte om hvilke av følgende medier eller plattformer som ble benyttet regelmessig, og la til at med ‘regelmessig’ mente vi minst én eller flere ganger i uken.

De fem sosiale mediene de unge bruker hyppigst er Snapchat (85 prosent), TikTok (72 prosent), YouTube (69 prosent), Instagram (61 prosent) og Messenger (39 prosent). De ulike sosiale mediene fyller ulike funksjoner, og de er i ulike modi på ulike plattformer. Opinions UNG-rapport har over flere år overvåket de unges medievaner og fulgt nøye med på hvilke sosiale medier som er viktigst og ikke minst hvordan de unge bruker dem. Funnene fra denne undersøkelsen er sammenfallende med funn fra UNG2023.

BASE	TOT 1005	M 521	K 464	12-14 år 325	15-17 år 296	18-20 år 379
Snapchat	85 %	83 %	90 %	76 %	90 %	91 %
TikTok	72 %	67 %	78 %	69 %	78 %	70 %
YouTube	69 %	81 %	56 %	79 %	61 %	65 %
Instagram	61 %	54 %	71 %	31 %	76 %	79 %
Messenger	39 %	33 %	45 %	15 %	41 %	61 %
Facebook	35 %	31 %	40 %	12 %	42 %	53 %
Be Real	27 %	21 %	34 %	12 %	35 %	35 %
Discord	22 %	35 %	9 %	22 %	23 %	23 %
VSCO	22 %	14 %	30 %	4 %	34 %	28 %
Twitter	13 %	18 %	8 %	5 %	18 %	16 %
Reddit	10 %	14 %	5 %	3 %	12 %	14 %
Andre sosiale medier	7 %	6 %	7 %	9 %	6 %	6 %
Ingen	1 %	1 %	1 %	2 %	2 %	0 %

Tabell 12: Sosiale medier, rangering mest brukte etter kjønn og alder

Fra UNG2023 ser tydelige forskjeller i hvordan de unge bruker de ulike sosiale medieplattformene. Snapchat er hovedplattformen for kommunikasjon i form av bilde, video eller tekst. Her er de altså i en sosial modus. Når de unge bruker TikTok er de i en utforskende modus, der man blir underholdt og lærer og utforsker egne interesser. TikTok har hatt en sterk vekst de siste to årene, og har raskt blitt en viktig plattform for norsk ungdom. YouTube brukes av de unge både som avkobling og underholdning, men også til å fordype seg i tema de finner spennende. Instagram benyttes som en kilde til inspirasjon og motivasjon. Det er her de unge oppgir at de følger flest influensere og merkevarer. Messenger oppleves i all hovedsak som et kommunikasjonsverktøy.

Det er store forskjeller i kjønn og aldersgrupper hva det gjelder plattformbruk. Jenter og unge kvinner benytter seg signifikant mer Snapchat, TikTok, Instagram, Messenger, Facebook, BeReal og VSCO sammenlignet med gutter og unge menn som i større grad bruker YouTube, Discord, Twitter og Reddit. Når det gjelder aldersforskjeller, benytter de yngste (12–14 år) signifikant mer YouTube. De over 15 år bruker signifikant mer av omtrent alle andre plattformer målt. Det er dog enkelte plattformer hvor det er større

kontraster i bruken enn andre. Spesielt stor er forskjellen mellom de yngste og eldste i bruken av Instagram, hvorav 31 prosent 12–14-åringer bruker plattformen regelmessig mot 76 prosent 15–17-åringer og 79 prosent 18–20-åringer. Både Facebook og Messenger er mer attraktive for de eldste i utvalget. Dette sammenfaller med funn fra UNG2023, der vi ser at de yngste i utvalget er raskere til å tilegne seg de nyere plattformene, og de eldste henger mer igjen på de mer etablerte som Facebook.

Bildet de kvantitative funnene maler, sammenfaller i stor grad med de plattformene ungdommene forteller om i de kvalitative samtale. I all hovedsak refererer de unge til videoer de ser i sosiale medier, fremfor tekst og bilde. Her er særlig TikTok-videoer fremtredende. De yngste i utvalget refererer i større grad til YouTube-filmer når de forteller om ting de har sett på nett eller i sosiale medier.

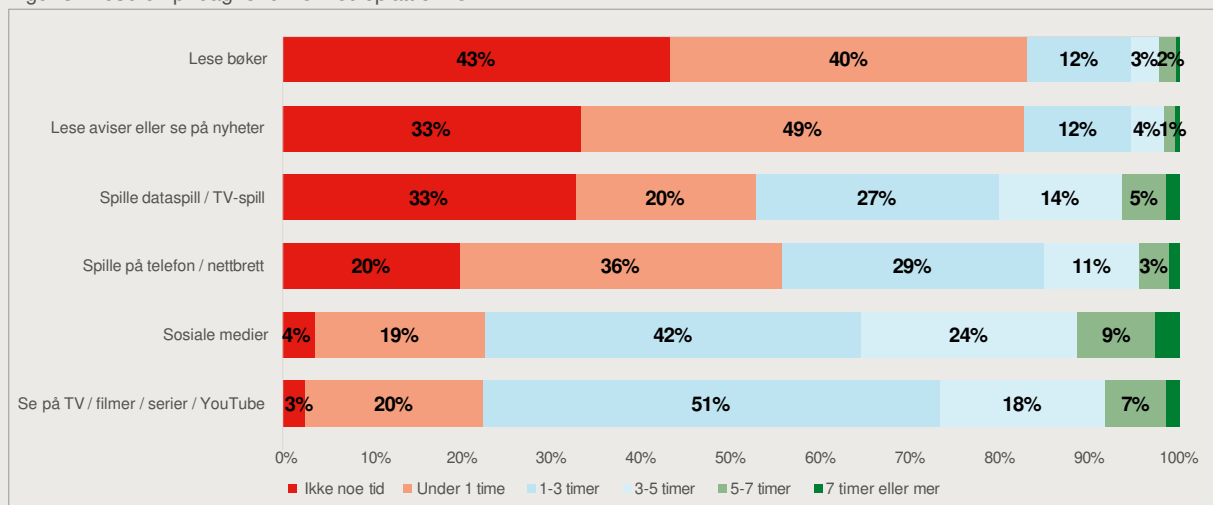
*

Det har ikke vært noe mål for dette prosjektet å etablere et eksakt mål for mediebruk, slike målinger finnes det mange av hos ulike aktører. Vi var allikevel nysgjerrige på å danne oss et bilde av hvor mye tid de unge bruker på en del større kanaler. Spørsmålet lød:

Omtrent hvor mye tid bruker du på ulike medier i løpet av en vanlig dag?

Respondentene ble så bedt om å merke av for hvor mye tid de benytter innenfor oppgitte intervaller. Erfaringsmessig gir dette et godt bilde av situasjonen på et overordnet nivå.

Figur 3: Tidsbruk pr dag for ulike medieplattformer



Det er først og fremst sosiale medier og TV/filmer/serier som legger beslag på de unges tid og oppmerksomhet. For sosiale medier oppgir mer enn hver tredje (35 prosent) at de bruker 3 timer eller mer på dette i løpet av en 'vanlig dag', mens drøyt hver fjerde (27 prosent) svarer det samme for TV og filmer/serier, ref. tabellen under.

	Tot	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	1005	521	464	325	296	379
Sosiale medier	35 %	32 %	39 %	23 %	45 %	39 %
TV / filmer / serier / YouTube	27 %	28 %	25 %	21 %	32 %	27 %
dataspill / TV-spill	20 %	30 %	10 %	22 %	24 %	14 %
Spille på telefon / nettbrett	15 %	12 %	18 %	19 %	16 %	11 %
Lese bøker	5 %	6 %	4 %	2 %	7 %	6 %
Lese aviser eller se på nyheter	5 %	6 %	4 %	3 %	9 %	5 %

Tabell 13: Andel som benytter ulike kanaler 3 timer eller mer på en vanlig dag etter kjønn og alder

Unge kvinner benytter sosiale medier i noe større grad enn menn, og den aldersgruppen som i særklasse benytter mest tid på sosiale medier er gruppen 15-17 år. Her er det hele 45 prosent som svarer 3 timer eller mer. TV, filmer, osv. viser små variasjoner etter kjønn og alder, mens data- og TV-spill er klart dominert av gutter og unge menn. Aktivitetsnivået ser imidlertid ut til å avta noe for den eldste gruppen. For bøker og nyhetsmedier er bildet diametralt motsatt. For begge disse kanalene er det rundt 85 prosent som oppgir å enten ikke bruke noe tid eller under en time.

*

I de kvalitative samtalene kommer tema om sosiale medier uhjulpet frem. Det har en stor betydning i livene deres, og er en integrert del av dagene deres slik de selv beskriver det. For flere er dette en åpenbar ting i hverdagen deres som spiller inn på deres psykiske helse. Det kan virke som flere, i størst grad de eldste, har et bevisst forhold til måten sosiale medier påvirker dem på, på godt og vondt.

For ungdommene skaper sosiale medier forventinger til hvordan livene deres kan og bør se ut. På de ulike plattformene blir de eksponert for livene til venner, bekjente, kjendiser og influensere eller påvirkere. Her skapes det sammenligninger de konstant forholder seg til. Dette gjelder alle aspekter av livet, blant annet utseende, økonomi og materielle goder og sosialt og relasjonelt. Det er forskjellige målestokker avhengig av om man sammenligner seg selv med sitt private nettverk og når de sammenligner seg selv med større profiler eller kjendiser.

Når det kommer til det private nettverket og hva man deler i sosiale medier blir dette for flere en målestokk for sitt eget sosiale liv. Her sammenlignes hvor mange venner man har, hvor ofte man møter venner og hvilke fester eller sosiale arrangementer man blir invitert til. Flere opplever at dette bidrar til at følelser som ensomhet og utenforskap forsterkes.

«Når du ser på hvordan andre folk har det rundt deg. Jeg føler at jeg vet selv at det blir litt sånn ... Folk legger ut litt videoer, mye på TikTok og de er på fest hele tiden, men det er ikke tilfelle det, ikke sant? Jeg gjør jo det jeg også. Jeg tar noen videoer når jeg er på fest, men hvis folk bare ser på det, så virker det som om jeg fester hele

tiden. Men det er ikke tilfelle, det. Altså, hvis man sammenligner seg med det man ser, så blir det litt sånn forventninger om hvordan du burde ha det» Gutt, 18 år

Det som legges ut av større profiler som influensere og kjendiser skaper et annet type forventningspress. Her handler målestokken seg om utseende, kropp og materielle goder. Spesielt kroppspress og utseendepress forteller de unge om at er direkte knyttet til innhold i sosiale medier, hvor perfekte kropp og ansikter fyller 'feeden' deres konstant. Hvilken innvirkning disse influenserne har på dagens unge omtales nærmere i delkapittel 4.3.

I tillegg til det innholdet de blir eksponert for, er også skjermtid og 'skrolling' i seg selv et aktuelt tema for ungdommene. Flere opplever at de ubevisst tar opp mobilen og begynner å bla gjennom de ulike sosiale mediene, som blir en enormt stor tidstyv. Det omtales som en passiv aktivitet som i bunn og grunn gir dem lite tilbake. Flere forteller også om dårlig samvittighet dersom de har 'for mye' skjermtid, og uttrykker et stort ønske om å logge av mer. Spesielt de eldste er mer bevisste dette, og uttrykker et sterkt ønske om å redusere skjermbruk. Funn fra UNG2023 bekrefter dette, hvor 3 av 5 forteller at de ønsker å bruke mindre tid på mobil og skjerm på fritiden. Videre er 1 av 3 bekymret for påvirkningen fra mobil og skjerm.

«Altså det gjør at mange ikke lever i virkeligheten, i nuet. Hvis man bruker 8 timer på sosiale medier, som noen gjør. Så er man mer på sosiale medier enn i virkeligheten. Det kan ikke være bra for psykiske helsen. Altså du sammenligner deg med ting som ikke er ekte. Du ser folk som er på ferie konstant, når du bare lever ditt vanlige liv. Også er det bare å stirre ned i noe hele tiden. Hele tiden. Man blir så ubevisst på liksom alt. Og så bruker man jo tid på det som kan kunne brukt på andre ting. Trene, lese bøker, eller være med venner. Og det er kanskje det jeg tenker er bra for den psykiske helsen» Jente, 18 år.

«Ja. I alle fall så merker jeg det at hvis jeg er sliten en dag og tenker at jeg vil slappe av, og så ligger jeg og skroller på TikTok hele dagen, så føler jeg meg ikke noe mindre sliten etterpå. Det har ikke hjulpet meg noe.» Jente, 19 år.

«For jeg har hatt noen perioder hvor jeg har prøvd å slette TikTok, og jeg legger merke til at jeg kaster bort jævla mye tid på det. Det er jo kanskje litt mer produktive ting, kunne laget middag, eller gjort noe hjemme. Så sitter jeg bare ... Jeg føler på det, faen nå kaster jeg jo bare bort tid. Det er jo litt sånn meningsløst. Det blir bare bortkastet tid.» Gutt, 18 år.

Likevel opplever også de unge at sosiale medier har en direkte positiv påvirkning på livene deres og den psykiske helsen. Spesielt er det kommunikasjons-plattformene som bidrar positivt, ved at det hjelper den holde kontakt med venner og familie uavhengig avstander når man er i en sosial modus. Her er Snapchat sentral og er en av de plattformene de opplever har størst positiv innvirkning på hverdagen. Innhold kan også oppleves som gøy og inspirerende, men vi ser at flere opplever at det er en ubalanse ved at det som påvirker dem negativt får størst plass og legges best merke til.

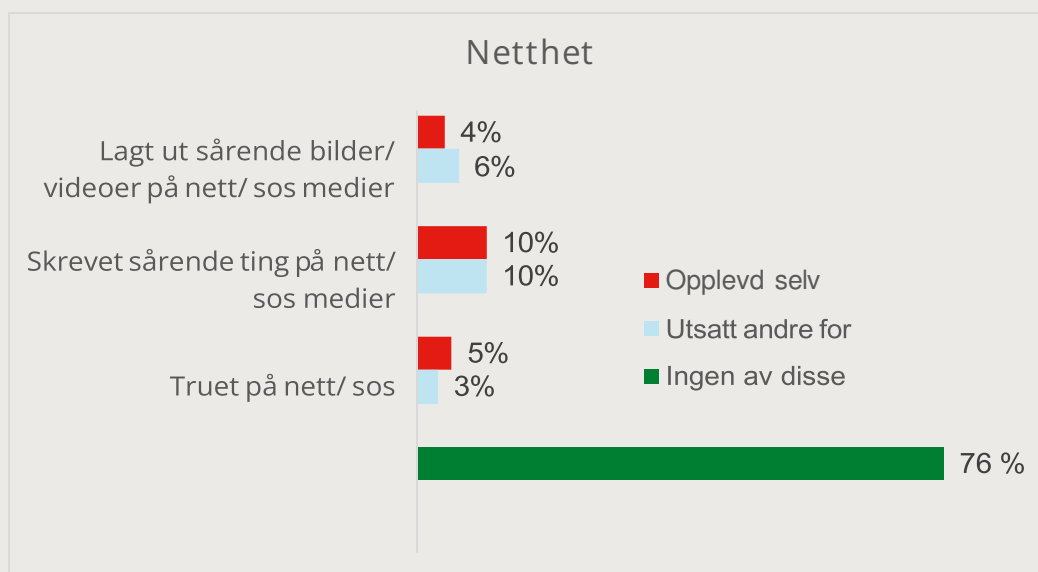
Vi finner altså at de unge oppfatter at ulik bruk har ulik påvirkning. Aktiv kommunikasjon ser ut til å ha en mer positiv innvirkning, mens passivt konsum har en negativ innvirkning på den opplevde psykiske helsen.

4.2 Sosiale medier som gapestokk

Dette avsnittet handler om hvordan de unge opplever de negative sidene ved digitale medier som netthets. Vi har også omtalt mobbing i avsnitt 5.4. 'Mobbing og utenforskap'. Disse avsnittene utfyller hverandre og må derfor sees i sammenheng. Årsaken til at vi har valgt å dele det opp på denne måten er for å behandle internettrelaterte problemstillinger samlet og under ett.

I de kvalitative samtalene snakker de unge mye om kommentarer i sosiale medier som kan oppleves å være sårende for andre. Spesielt de yngste informantene snakker om slike kommentarer de ser. Mange sier de ikke har opplevd det direkte selv, men at de ser at det skrives sårende ting til andre. De sosiale mediene blir altså en synlighetsarena der idealer utspiller seg, og forventninger til eget liv skapes.

Hvor utbredt er opplevelsen av ulike negative hendelser knyttet til tilstedeværelsen i sosiale medier? Vi spurte hvorvidt man i løpet av de siste 12 månedene hadde vært involvert i ulike forhold knyttet til netthets, enten rettet mot en selv, eller ved at man selv hadde initiert det.



Figur 4: Netthets, omfang av selvopplevd og påført netthets

Som diagrammet over viser avkrefter tre av fire (76 prosent) å ha erfart eller opplevd slik uheldig aktivitet. Samtidig er det dermed altså en av fire som har slik negativ erfaring.

Blant de forholdene vi spurte om er det mest utbredte å skrive sårende ting til eller om noen. Det er både 10 prosent som sier de har opplevd at noen har gjort det om dem på nettet/sosiale medier og like mange som sier de selv har skrevet slike ting om andre på nettet/sosiale medier.

Det er noe lavere andeler som har opplevd eller bidratt til å legge ut sårende bilder/videoer eller fått trusler rettet mot seg eller truet noen på nettet/sosiale medier.

For alle disse forholdene er det ingen forskjeller mellom kjønnene, med unntak av det å ha opplevd at noen har truet en på nett/sosiale medier, der signifikant flere gutter enn jenter oppgir dette (6 prosent mot 3 prosent). Aldersmessig er det imidlertid noen forskjeller. Først og fremst svarer signifikant flere av de eldste (18-20 år), at de ikke har opplevd noen av disse forholdene. De andre aldersforskjellene gjelder de yngste (12-14 år) som i signifikant større grad enn de eldre svarer at de har opplevd at noen har skrevet sårende ting til eller om dem på nettet/sosiale medier. Andelen som sier at de har opplevd at noen har lagt ut sårende bilder eller videoer av dem er signifikant større blant unge i alderen 15-17 år enn de som er eldre.

Dette gir et bilde av at utfordringene med netthets er mest utbredt i yngre aldersgrupper, og de yngste er mest utsatt for verbale ytringer, mens det å få lagt ut sårende bilder eller videoer av seg tenderer til å være en større utfordring blant de som befinner seg midt i ungdomstiden.

«Ja, de kommenterer liksom. Som på en av vennene mine, så det er en som driver og kommenterer veldig stygge ting på en av vennene mine, ikke sant. Og så kan det hende at hun tar inn over seg noen av de tingene, men kanskje ikke alle. Det var en video, hvor hun sminket seg og bare gjorde seg pen, ikke sant, som er helt normalt. Og så kommenterer han sånn: stygg, gå og drep deg selv, og masse sånn der.» Jente, 13 år

4.3 Influensere – trussel eller trøst?

I følge Store Norske Leksikon er begrepet influenser beskrivelse på '... en opinionsleder og brukes særlig om personer som ytrer seg offentlig i sosiale medier for å påvirke holdninger og handlinger hos sine følgere. Ved å utnytte troverdigheten til influensere kan en markedsfører effektivt påvirke målgruppene sine' (snl.no).

Det pågår til stadighet en debatt om denne gruppen sin rolle, hvilket ansvar de har, den negative innflytelsen de øver på barn og unge, kanskje særlig som forbilder knyttet til forbruk, kropp og utseende, men også forhold knyttet til rusmiddelbruk, m.m. Men hvordan ser unge selv på influensere? Opplever de unge selv influensernes påvirkning som et negativt press, eller har denne påvirkergruppen også positive bidrag? Vel vitende om at 'influensere' er en svært heterogen gruppe stilte vi derfor følgende spørsmål:

Såkalte influensere eller 'påvirkere' er en sammensatt gruppe – noen er bloggere, leger, realitydeltakere, friluftslivpåvirkere osv. Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?

Vi stilte opp tre positive og to negativt vinklede påstander samt et avsluttende spørsmål der vi ba om et overordnet syn på influensere i sin alminnelighet:

Alt i alt, opplever du at influensere har en positiv eller negativ innvirkning på hverdagen din?

Svaralternativene for både påstandene og det avsluttende spørsmålet var på en fempunkts-skala. Vi har slått sammen de to ytterpunktene. Ifølge de unge har ikke influensere ubetinget tillit, og målgruppen deler seg her i tre ganske like deler som enten er enige, uenige eller svarer 'verken eller' på denne påstanden. Denne holdningen er forbausende jevnt fordelt etter kjønn og alder.

Influensere bidrar heller ikke i særlig grad til å gjøre hverdagen bedre for de unge, bare 17 prosent svarer bekreftende på dette, mens hele 45 prosent er uenige. Også her svarer de unge gjennomgående likt uavhengig av alder og kjønn.

På spørsmålet om man har kjøpt ett eller flere produkter som en følge av influensernes påvirkning er det imidlertid en av fire som svarer bekreftende. Også her finner vi en jevn fordeling etter alder, men jenter svarer i større grad bekreftende på dette. En av fire jenter (24 prosent) mot 14 prosent blant guttene tilkjenner at de har forbruk utløst av influensers påvirkning. Dette har mest sannsynlig sammenheng med den type produkter det i stor grad reklameres for, nemlig ulike hud- og hårpleiepreparater.

BASE	TOT 1005	M 521	K 464	12-14 år 325	15-17 år 296	18-20 år 379
Jeg har tillit til de influensene jeg følger						
Uenig	32 %	33 %	31 %	30 %	32 %	35 %
Verken eller	37 %	36 %	37 %	40 %	35 %	35 %
Enig	31 %	31 %	31 %	30 %	33 %	31 %
Influensere generelt gjør hverdagen min bedre						
Helt/ litt uenig	45 %	47 %	43 %	42 %	42 %	52 %
Verken eller	38 %	34 %	43 %	41 %	37 %	36 %
Helt/ litt enig	17 %	18 %	14 %	16 %	20 %	13 %
Jeg har kjøpt ett eller flere produkter etter at en influencer har anbefalt det						
Uenig	61 %	69 %	52 %	61 %	60 %	62 %
Verken eller	16 %	17 %	14 %	15 %	18 %	14 %
Enig	24 %	14 %	34 %	23 %	22 %	24 %

Tabell 14: Syn på influensere, enighet i positive påstander etter kjønn og alder

Opplever så de unge influensernes påvirkning som et press? 'Ja' svarer en av fem, og jenter i dobbelt så stor grad som gutter, 27 mot 13 prosent. Heller ikke her ser alder ut til å spille en særlig stor rolle selv om vi kan finne en antydning til at presset oppleves som noe større blant de over 15 år.

BASE	TOT 1005	M 521	K 464	12-14 år 325	15-17 år 296	18-20 år 379
Jeg har følt på press på grunn av innhold postet av en av eller flere influensere som jeg følger						
Uenig	56 %	63 %	48 %	55 %	57 %	56 %
Verken eller	25 %	24 %	25 %	28 %	21 %	22 %
Enig	20 %	13 %	27 %	17 %	22 %	21 %
Jeg har sluttet å følge en eller flere influensere fordi de har påvirket meg negativt						
Uenig	39 %	47 %	31 %	40 %	44 %	34 %
Verken eller	34 %	35 %	33 %	45 %	27 %	29 %
Enig	27 %	18 %	36 %	15 %	29 %	37 %

Tabell 15: Syn på influensere, enighet i negative påstander etter kjønn og alder

En av fire oppgir å ha sluttet å følge en eller flere influensere på grunn av de de opplever som negativ påvirkning. Hvilken form for påvirkning eller hvilke forhold dette handler om sier ikke våre data noe om, men vi mener dette er et interessant tema å forfølge i videre forskning. Også her svarer jenter bekreftende i langt større grad enn gutter, og her finner vi en klar samvariasjon med alder: Jo eldre man er, jo større er sannsynligheten for at man har sluttet å følge en influenser. Både akkumulerte erfaringer og økende refleksjonsevne er trolig med på å forklare denne variasjonen.

Hvilket generelt inntrykk sitter så de unge igjen med av influenserne? Tross alt svarer 27 prosent at de opplever denne påvirkningen som noe positivt. Gutter svarer dette i større grad enn jenter, og det rimer godt med svarfordelingen over der vi fant at jenter både opplever mer press og har sluttet å følge influensere.

Alt i alt, opplever du at influensere har en positiv eller negativ innvirkning på hverdagen din?

BASE	TOT 1005	M 521	K 464	12-14 år 325	15-17 år 296	18-20 år 379
Negativ	17 %	15 %	19 %	16 %	17 %	19 %
Verken eller	47 %	45 %	49 %	47 %	40 %	52 %
Positiv	27 %	30 %	23 %	25 %	33 %	23 %
Vet ikke	9 %	9 %	9 %	12 %	10 %	5 %

Tabell 16: Overordnet syn på influensere etter kjønn og alder

Ser vi på andelen som opplever denne påvirkningen som negativ er det en tendens til at jenter i noe større grad enn gutter opplever det slik, men her skiller det bare fire prosentpoeng slik at vi ikke entydig kan konkludere med en forskjell. Heller ikke alder ser ut til å spille særlig stor rolle når det gjelder negativ innflytelse fra influensere.

*

I dybdeintervjuene spurte vi om influensere er med på å påvirke hvordan de har det og hvordan de opplever at de kan påvirke deres egen psykiske helse. I all hovedsak knyttes influensernes påvirkning til press knyttet til utseende, kropp og kjøp / forbruk. Det kan virke som om det ikke er noen særlige kjønns- eller aldersforskjeller, men at jentene i større grad refererer til et stort utseendepress. Likevel er det også flere positive sider som trekkes fram ved influensere. I UNG2023 vet vi at de viktigste grunnene til å følge influensere er at de underholder, får dem til å le og inspirerer.

Flere av de eldste i utvalget har også over det siste året lagt merke til at det deles mer om psykisk helse i ulike sosiale medieplattformer – særlig på TikTok. I stor grad er det toneangivende profiler, influensere og kjendiser som åpent deler om personlige erfaringer og mestringsstrategier for å håndtere hverdagen. De unge opplever denne åpenheten og ærligheten som noe svært positivt, og at det er til inspirasjon. De opplever på mange måter som sunne og gode forbilder.

«Jeg bruker TikTok veldig mye og de influensere der har blitt mye bedre til å snakke om det og snakke om egne problemer. Og når de greier å snakke om de problemene offentlig og dele det liksom og selv om at det ser ut som de har det bra, men egentlig ikke har det bra.. Det får en til å tenke litt på det selv også og se litt opp til dem. Og kanskje føle at det er lettere å snakke med en trygg person når de klarer å snakke med hele verden liksom. Det er flere som har gjort det i det norske TikTok-miljøet. Hvis en starter så er det flere som følger på. Nesten alle har vært gjennom en sånn samtale som liksom treffer veldig mange unge. Mange som forteller om de laveste punktene i sine liv...» Jente, 19 år.

«Jeg ser ofte sånne videoer som viser hvordan man kan få en bedre hverdag. Ofte er det sånn: står opp tidlig om morgenen, lager en sunn men delikat frokost. Og da er det alle de virkemidlene med at ofte så ser personen bra ut, ofte ser det bra ut rundt dem. Og så kanskje de tar en løpetur. Veldig sånn stereotypisk det perfekte liv. Som jeg tror mange tenker er litt sånn kjedelig. Men når man ser at noen har det rolig rundt seg og avslappet, men bra. Så får jeg liksom alltid et sånt ønske om at jeg vil også dit. Og jeg har alltid hatt en sånn følelse, jeg vil ikke ha barn jeg trenger ikke kjæreste. Fordi jeg vil heller ha det bra med meg selv, prioritere meg selv. Selv om det går i veldig perioder da, men det har alltid vært et mål for meg. Når jeg da ser en video av det, så får jeg mer motivasjon til det liksom» Jente, 16 år.

En betydelig andel (1 av 4) har sluttet å følge en eller flere influensere grunnet den negative påvirkningen de har hatt på dem. Med utbredelsen av algoritmestyrte innholds- eksponering, opplever de at de har mindre kontroll over hva de faktisk blir eksponert for. I tall fra UNG2023 ser vi at de unge stadig følger færre på de ulike plattformene, og blir i større grad kun forsynt med innhold basert på disse algoritmene. Innholdet i de sosiale mediene oppleves i stor grad ukontrollerbart, og noe som nærmest blir kastet mot dem i full fart. De opplever at det i stor grad er opp til dem selv å beskytte seg mot uønsket innhold. Enklere sagt enn gjort, og flere forteller om dette som en krevende prosess.

«Ja, jeg sliter litt med ... ikke kroppspress, men jeg har hatt litt sånn dårlig kroppsbilde selv, da jeg var litt yngre i hvert fall. Jeg tok litt avstand fra det, ting jeg så i sosiale medier. For meg i hvert fall, det å ta litt avstand fra ... eller det å ikke fokusere så mye på hvordan alle andre ser ut, bare ha litt sånn kjærlighet for seg selv. Det har vært viktig for meg i hvert fall. Det å ta litt aktivt avstand fra det [innhold i sosiale medier].» Gutt, 18 år.

«Man veldig påvirket av alt man ser og hører. Så jeg tror det gjør nok mer enn folk flest innser, hvis du blir bevisst på hva du ser på sosiale medier, hva du hører på og sånne ting. Du må prøve å følge med på ting som er gode. I hvert fall, for min del, på Instagram, å være opptatt av hvem du følger. Hvis det er noen som får deg til å føle deg litt dårlig, så er det kanskje ikke noe vits å fortsette å følge med på dem. Det er jo



forskjell på hvordan folk reagerer og tenker når de ser ulike ting. Men jeg ville jo tenkt at hvis det er en bruker på Instagram som hver gang du får opp et innlegg fra dem, så føler du at litt sånn ... Åh, skulle ønske jeg var sånn, eller hvorfor er ikke jeg sånn. Hvis det er sånn, så burde man kanskje ikke følge dem. Hvis det hver gang er sånn at du føler det er litt dårlig når du ser dem. Hvis du sammenligner deg veldig med dem.»
Jente, 19 år.

5.0 Skolen – sosial arena til glede og besvær

5.1 Noen å være sammen med?

En amerikansk forskergruppe under ledelse av Joseph P. Allen ved University of Virginia fulgte en gruppe ungdommer i en periode på 14 år fra de var 13 til 27 år. De ønsket å undersøke sammenhengen mellom vennskap i tenårene og stressrelaterte helseproblemer i voksen alder. Resultatene ble presentert i tidsskriftet *Psychological Science* 2015. Jo nærere vennskap deltakerne hadde i ungdomsårene, desto bedre helse hadde de som voksne. Blant annet viste resultatene at de med nære vennskap hadde mindre angst og depressive symptomer².

Så hvordan står det til med vennskap blant norske unge? Hvor mange har ikke nære venner, og hvordan fordeler andelen av de som har flere nære venner seg? Spørsmålet vi stilte lød 'Hvor mange nære venner har du?' med følgende svaralternativer:

1. Har ingen jeg vil kalle nære venner for tiden
2. Har én nær venn
3. Har 2-5 nære venner
4. Har 5-10 nære venner
5. Har flere enn 10 nære venner

Åtte prosent svarer at de ikke har noen de vil kalle nære venner for tiden. Denne andelen er relativt lik uavhengig av kjønn og alder, men med en tendens til litt høyere andel for gruppen 15 år og eldre. Dette tallet samsvarer godt med andre målinger, blant annet 'Studien av livsløp, generasjon og kjønn' (LOGG) som er et samarbeidsprosjekt mellom SSB og NOVA. Siste publiserte måling i 2007 viser at om lag 10 prosent i befolkningen ikke har noen gode venner på stedet der de bor³. Det er også der marginale forskjeller mellom menn og kvinner. Omtrent like mange (9 prosent) svarer at de har én nær venn. Det kan se ut til at noen flere kvinner svarer dette, men forskjellen er relativt liten mellom kjønnene.

	Total	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	1005	521	464	325	296	379
Ingen	8%	8%	7%	6%	10%	8%
Én nær venn	9%	7%	10%	10%	7%	10%
2-5 nære venner	56%	53%	59%	58%	53%	56%
5-10 nære venner	19%	22%	17%	19%	19%	19%
> 10 nære venner	8%	11%	6%	7%	11%	7%

Tabell 17: Antall venner etter kjønn og alder

Litt over halvparten (56 prosent) svarer at de har 2-5 nære venner, her er det også en tendens til noe høyere andel blant kvinner. Forskjellen mellom kjønnene ser ut til å manifestere seg når vi ser på gruppen som svarer at de har fem eller flere nære venner: I alt

² Joseph P. Allen mf: Running With the Pack. Teen Peer-Relationship Qualities as Predictors of Adult Physical Health. *Psychological Science*, 19. august 2015. 19, 2015

³ <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/gode-venner-sjeldne-fugler>

32 prosent blant menn og 23 prosent av kvinnene svarer dette. Gutter ser altså ut til å omgi seg med flere de selv betrakter som 'nære venner' enn jenter.

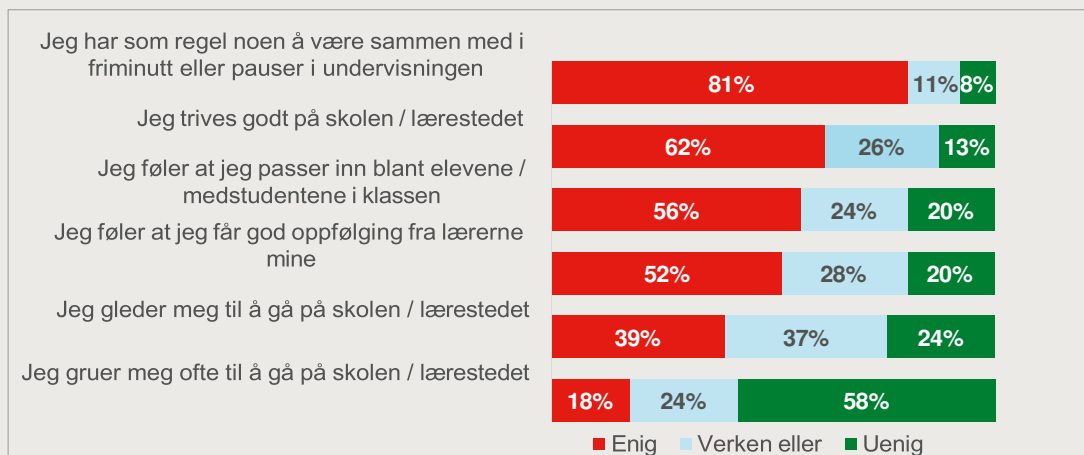
Vi finner også variasjon etter hvor de befinner seg i skoleløpet, hvor det er flere ungdomsskoleelever enn VGS-elever som svarer at de har flere enn 10 venner (henholdsvis 12 og 5 prosent).

*

Vi ønsket også å undersøke ulike forhold knyttet til skolesituasjonen. Hvordan oppleves pausene i undervisningen? Hva med trivsel generelt og forhold til medelever og lærere? Vi ba derfor respondentene om å angi hvor enig eller uenig de var i følgende påstander:

- *Jeg har som regel noen å være sammen med i friminutt eller pauser i undervisningen*
- *Jeg føler at jeg får god oppfølging fra lærerne mine*
- *Jeg trives godt på skolen / lærestedet*
- *Jeg gleder meg til å gå på skolen / lærestedet*
- *Jeg føler at jeg passer inn blant elevene / medstudentene i klassen*
- *Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen / lærestedet*

Diagrammet viser svarfordelingen der vi har lagt sammen de som har svart 'enig' eller 'helt enig' (grønn søyle) og 'uenig' og 'helt uenig' (rød søyle).



Figur 5: Skolesituasjon, enighet til påstander etter kjønn og alder

Spørsmålet ble kun stilt til de som går på ungdomsskole, videregående skole, eller høyskole/universitet. Ved nedbrytninger er det derfor mest hensiktsmessig å se på utdanningsnivå.

Åtte av ti svarer at de er enige i påstanden «jeg har som regel noen å være sammen med i friminutt eller pauser i undervisningen». Andelen er høyere blant ungdomsskoleelevene enn de som går på VGS eller høyskole/universitet (henholdsvis 86, 79 og 71 prosent), og vi finner en tendens til at jenter svarer 'enig' i litt større grad enn gutter. Andelen som er uenige samsvarer godt med andel som svarer at de ikke har noen nære venner. Det kan dermed se ut til at nesten en av ti er 'ensomme ulver'. I hvor stor grad dette er selvvalgt sier imidlertid ikke våre data noe om. Denne gruppen i større grad består av elever på VGS eller høyskole/universitet (hhv. 10 og 12 prosent mot 5 prosent på ungdomsskolen).

Over halvparten (56 prosent) er enig (enig eller svært enig) i påstanden «jeg føler at jeg passer inn blant elevene/medstudentene i klassen». Her finner vi forskjeller både for kjønn og utdanningsnivå. Gutter/menn er i større grad enige enn jenter/kvinner (hhv. 63 og 51 prosent) og den er høyere blant ungdomsskoleelever enn de som går på VGS eller høyskole/universitet (hhv. 63, 53 og 47 prosent).

Seks av ti svarer at de er enig (enig eller svært enig) i påstanden «jeg trives godt på skolen/lærestedet», mens én av ti er uenig (uenig eller svært uenig).

Ved påstanden «jeg gleder meg til å gå på skolen/lærestedet» er det fire av ti (39 prosent) som er enig (enig eller svært enig), mens en tilsvarende andel (37 prosent) svarer verken eller. Dette betyr ikke nødvendigvis at de ikke trives – snur vi påstanden til «jeg gruer meg ofte til å gå på skolen/lærestedet» svarer kun 18 prosent at de er enige, mens 58 prosent er uenige. Det er likevel en ganske høy andel, rundt en av fem, som mistrives. Dette sammenholdt med andelen som ikke opplever god oppfølging fra lærer (20 prosent), opplever mange utfordringer relatert til skolesituasjonen.

5.2 Fravær og fraværsårsaker

Hvor stor andel av de unge har høyt fravær fra skolen? For å besvare dette spørsmålet spurte vi helt enkelt: 'Er du ofte borte fra skolen?' For å gjøre spørsmålet mer entydig og mulig å analysere ga vi som tilleggsopplysning at 'ofte' ble definert som 'én dag i uka eller mer'. Spørsmålet ble kun stilt til ungdomsskole- og videregående elever fordi studenter ved høyskole/universitet i større grad styrer hverdagen sin selv.

	Total	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	642	338	288	192	269	177
Ja	9%	6%	11%	6%	9%	12%
Nei	87%	89%	85%	88%	87%	85%
Ikke svar	5%	5%	3%	6%	5%	3%

Tabell 18: Hyppig skolefravær, andel etter kjønn og alder

Om lag en av ti (9 prosent) svarer 'ja'. Andelen som har høyt fravær er noe høyere blant jenter/kvinner enn gutter/menn, henholdsvis 11 og 6 prosent. Vi finner også at andelen blant de som ikke trives på skolen, eller som svarer at de gruer seg til å gå på skolen, er dobbelt så høy som for snittet.

Om vi ser på situasjonen blant de som oppgir å ha svært eller ganske dårlig psykisk helse (16 prosent), så svarer over halvparten av disse (58 prosent) at det har ført til høyere fravær, mens 81 prosent svarer at det fører til at de gjør mindre skolearbeid enn de ønsker. Dette underbygger at den psykiske helsetilstanden henger nøye sammen med skoleprestasjoner.

*

Hva er så årsakene til hyppig fravær? Vi spurte de som ofte er borte fra skolen om hvorfor de har høyt fravær. Her er antall spurte kun 55 personer (n=55), slik at vi skal tolke tallene med en viss varsomhet på grunn av høy statistisk feilmargin. Hyppigst oppgitte fraværsårsaker er søvnproblemer, skoletretthet og mistrivsel med sosiale forhold på skolen. Faglig utilstrekkelighet og lærevansker er sammen med lærerskepsis andre forhold som relativt hyppig nevnes. Problemer hjemme, enten generelt eller koblet til rus, nevnes også, men i liten grad. Det samme gjelder mobbing der vi kanskje hadde ventet å finne større utslag, men dette må kanskje sees i sammenheng med at man ikke trives med det sosiale på skolen.

BASE	Total 55
Jeg har søvnproblemer	41 %
Jeg er skolelei	36 %
Jeg trives ikke med det sosiale på skolen	29 %
Jeg trives ikke med fagene	25 %
Jeg har lærevansker	24 %
Jeg trives ikke med noen av / alle lærerne	15 %
Mangelfull tilrettelegging på skolen	13 %
Det er andre ting jeg heller vil gjøre	13 %
En eller begge foreldrene mine har psykiske helseproblemer	10 %
Jeg vil heller møte venner	7 %
Jeg har problemer hjemme	6 %
En eller begge foreldrene mine har fysiske helseproblemer	5 %
En eller begge foreldrene mine har rusproblemer	3 %
Jeg har rusproblemer	2 %
Jeg blir mobbet på skolen	2 %
Annet, skriv inn:	29 %
Usikker / ønsker ikke å svare	11 %

Tabell 19: Årsaker til hyppig skolefravær, totaltall

Blant den relativt høye andelen som svarer 'annet' (29 prosent) finner vi i all hovedsak psykiske eller fysiske helseplager (depresjon, spiseforstyrrelser, korona eller annen sykdom).

5.3 Etter skoletid: Organisert og ikke-organisert aktivitet

For å se nærmere på hva ungdommene bruker fritiden sin til har vi stilt det åpne spørsmålet «*Når du har fritid utenom organiserte aktiviteter som trening og lignende, hva gjør du da?*». Spørsmålet er stilt åpent for å få frem flest mulig variasjoner og vise mangfoldet av aktiviteter. Dette gir trolig ikke et fullstendig bilde av aktiviteter, og vi ser at det tross spørsmålet er oppgitt typiske aktiviteter som krever en eller annen form for organisering, som fotball og friidrett. Det vil erfaringsmessig også variere i hvilken grad respondentene redegjør for ALLE sine aktiviteter eller bare noen av dem. Tross dette mener vi at dette gir et godt bilde av bredden i aktiviteter utenom skoletid.

Svarene er kodet og repunchet i etterkant slik at vi også kan danne oss et kvantifisert bilde av hvor omfattende de ulike formene for aktiviteter er. Fordelingen er gjengitt i tabellen under.

	TOT	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	1005	521	464	325	296	379
Er med venner/kjæreste	29 %	24 %	35 %	29 %	28 %	28 %
Spiller data/mobil/TV-spill (eller brettspill)	24 %	36 %	12 %	34 %	19 %	18 %
Internett/surfer/sosiale medier	13 %	10 %	16 %	18 %	11 %	10 %
Ser TV/film/serier	12 %	8 %	15 %	6 %	11 %	19 %
Slapper av / er hjemme / ingenting	12 %	9 %	15 %	9 %	13 %	16 %
Trener	11 %	11 %	10 %	5 %	14 %	14 %
Bøker/litteratur	9 %	5 %	12 %	6 %	8 %	12 %
Lekser / skolearbeid	8 %	6 %	10 %	2 %	12 %	12 %
Individuell idrett (ski, klatring, dans, turn)	8 %	9 %	8 %	14 %	7 %	4 %
Fotball	6 %	9 %	4 %	10 %	5 %	3 %
Kreative prosjekt (strikking, hekling, maling, tegning etc.)	5 %	1 %	10 %	5 %	3 %	7 %
Jobber	4 %	4 %	5 %	0 %	5 %	9 %
Er ute (ute med venner, leker, går tur, lufter hund)	4 %	3 %	5 %	4 %	3 %	5 %
Spiller instrument	3 %	4 %	3 %	2 %	4 %	4 %
Lagidrett	3 %	3 %	4 %	5 %	3 %	1 %
Hører på musikk	2 %	3 %	2 %	1 %	3 %	3 %
Matlaging/baking	2 %	1 %	3 %	0 %	2 %	4 %
Er alene	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	1 %
Annet	7 %	9 %	5 %	6 %	7 %	9 %

Tabell 20: Typer av aktiviteter utenom skole etter kjønn og alder

Det flest ungdommer bruker fritiden sin til er å være med venner eller kjæreste, spille/game eller være på internett, mobilen eller sosiale medier. Dette samsvarer godt med funnene i kapittel 4, hvor det kommer frem at det er sosiale medier, film og serier og dataspill det brukes mest tid på i løpet av en vanlig dag. Over syv av ti bruker Snapchat eller TikTok regelmessig og mer enn hver tredje oppgir at de bruker tre timer eller mer på sosiale medier i løpet av dagen. I resultatene fra spørsmålet om fritidsaktiviteter ser vi store forskjeller både etter kjønn og alder. Det er flere jenter enn gutter som bruker tid på venner/kjæreste (35 mot 24 prosent), ser på TV, film eller serier (15 mot 8 prosent), leser bøker (12 mot 5 prosent) og driver med kreative prosjekt som strikking, hekling, maling og tegning (10 mot 1 prosent). Motsatt er det flere gutter enn jenter som bruker tid på ulike former for spill (36 mot 12 prosent) og fotball (9 mot 4 prosent). Ser vi på aldersgruppene er det særlig de yngste (12-14 år) som bruker fritiden til spill og internett/surfing, sosiale medier, individuell idrett og fotball. De eldre aldersgruppene bruker i større grad enn de yngste tid på film og serier, lekser/skolearbeid og jobb. Det er med andre ord et bredt spenn i hva ungdommene bruker fritiden sin til, men det er utvilsomt mye skjermtid. Vi understreker at andelene som svarer idrett og ulike sportsgrener trolig ville vært langt høyere med en annen spørsmålsformulering enn «utenom organiserte aktiviteter som trening og lignende».

Dybdeintervjuene viser at de unge selv er svært klar over hvor betydningsfullt det er å være involvert med fritidsaktiviteter eller hobbyer. For det første er det noe som bidrar til å føle seg bedre – å ha det gøy mens man kan gjøre noe man liker. Det er en bevissthet rundt hva som får en til å føle seg bedre, og flere opplever at dette er et enkelt grep som kan bidra til å opprettholde god psykisk helse. Å oppleve mestring er sentralt. De unge selv beskriver mestring av aktiviteter man liker som noe som bidrar til økt selvtillit – som igjen har en positiv effekt på den psykiske helsen. Det er også en viktig avkoblingsmetode. Å finne en hobby eller aktivitet man liker kan rette fokuset over på «her og nå», og føre til at andre tanker og bekymringer forsvinner for en stund. En form for mental avlastning, som en av deltakerne beskrev det. En slik opplevelse er imidlertid avhengig av at man lykkes med å finne en meningsfull fritidsaktivitet.

«Man kan jo finne seg noe gjøre. Enten yoga eller tegning. En hobby du synes er gøy da. Enten høre på musikk eller finne du liker som du blir avslappet av. Jeg liker å høre på musikk på kveldene og tegne og sånn. Det gjør at jeg får slappet av.. Da tenker man liksom ikke på noe,..... Hvis man tegner da, tenker jeg bare på hva jeg gjør på en måte. Og når jeg hører på musikk følger bare med på det da. Og da lukker man alt som er utenfor.» Jente, 12 år.

5.4 Mobbing og utenforskap

Mobbing defineres gjerne som gjentatt aggressiv adferd over tid og at det betraktes som mobbing når offeret utsettes for dette ukentlig eller oftere. I 'Fakta om mobbing blant barn og unge'⁴ leser vi at *'Barn og ungdom som blir utsatt for mobbing, har en betydelig økt risiko for å utvikle psykiske problemer. Risikoen er ofte dobbelt så høy eller mer blant mobbeofre enn blant de som ikke har vært mobbet. Risikoen øker når mobbingen er systematisk og langvarig'*.

Derfor har det vært viktig for oss å kartlegge forhold som kan lede til mobbing og utenforskap. For å få et best mulig bilde av situasjonen her og nå har vi fokusert på noen slike forhold og stilt følgende spørsmål:

Det neste spørsmålet handler om mobbing. I løpet av de siste 12 månedene, hvilke av følgende hendelser har du selv opplevd?

- a. *Blitt baksnakket*
- b. *Blitt utestengt eller holdt utenfor*
- c. *Blitt kalt stygge ting og ertet på en sårende måte*
- d. *Blitt truet*
- e. *Blitt slått, dyttet eller holdt fast*

Det er med andre ord den akkumulerte situasjonen over en tolv-måneders periode vi har etablert mål på i undersøkelsen.

⁴ <https://www.fhi.no/fp/oppvekst/fakta-om-mobbing-blant-barn-og-unge/>

	Total	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	1005	521	464	325	296	379
Blitt baksnakket						
Aldri/ nesten aldri	71 %	73 %	70 %	68 %	68 %	78 %
Månedlig eller oftere	29 %	27 %	30 %	32 %	32 %	22 %
Utsetengt/ holdt utenfor						
Aldri/ nesten aldri	79 %	82 %	77 %	78 %	77 %	83 %
Månedlig eller oftere	21 %	18 %	23 %	22 %	23 %	17 %
Kalt stygge ting/ertet på sårende måte						
Aldri/ nesten aldri	79 %	76 %	83 %	75 %	77 %	87 %
Månedlig eller oftere	21 %	24 %	17 %	25 %	23 %	13 %
Blitt truet						
Aldri/ nesten aldri	90 %	89 %	93 %	92 %	86 %	93 %
Månedlig eller oftere	10 %	11 %	7 %	8 %	14 %	7 %
Slått/ dyttet/ holdt fast						
Aldri/ nesten aldri	89%	86%	94%	89%	86%	93%
Månedlig eller oftere	11%	14%	6%	11%	14%	7%

Tabell 21: Mobbing, andel og hyppighet etter kjønn og alder

Resultatene viser at om lagt syv av ti unge sjelden (aldri eller nesten aldri) har opplevd noen av de målte former for mobbing. Å bli truet eller bli slått, dyttet eller holdt fast er det færrest har opplevd de siste 12 månedene, mens baksnakking er opplevd månedlig eller oftere av flest. På disse områdene finner vi både kjønns- og aldersforskjeller. Vi har undersøkt forskjeller på flere tidsintervaller en de som er gjengitt i tabellen over, men har valgt å vise sammenslåtte verdier for å lette sammenligningen.

Baksnakking

Den aktiviteten flest har opplevd er baksnakking. Tre av ti har opplevd dette én gang i måneden eller oftere de siste 12 månedene. Fordelingen er relativt lik hos begge kjønn, men vi ser at gutter i større grad enn jenter svarer at de *aldri* blir baksnakket (henholdsvis 41 og 32 prosent). Det er imidlertid flere jenter enn gutter som svarer at de *nesten aldri* blir baksnakket (hhv. 38 mot 32 prosent). Vi ser ingen forskjeller mellom kjønn når det gjelder de som opplever baksnakking regelmessig (månedlig eller oftere). Helhetsbildet blir dermed at flere jenter enn gutter opplever baksnakking *en gang iblant*, men ikke regelmessig.

Utestengt eller holdt utenfor

Dette er den eneste handlingen flere jenter opplever mer regelmessig enn gutter. Halvparten av guttene svarer at de *aldri* har opplevd å bli utestengt de siste 12 månedene, mens tilsvarende andel for jentene er på 39 prosent. I likhet med baksnakking svarer jentene i større grad enn guttene *nesten aldri* (hhv. 38 og 31 prosent), men også *omtrent én gang i måneden* (hhv. 12 og 7 prosent). Disse tallene bekrefter det vi kanskje har av antagelser om ungdomskulturen, nemlig at psykologiske metoder er mer utbredt blant jenter. Sett i lys av disse resultatene er det derfor kanskje noe overraskende at vi ikke ser større forskjeller mellom kjønn når det gjelder baksnakking, slik vi omtalte i forrige avsnitt.

Blitt kalt stygge ting og ertet på en sårende måte

Å bli kalt stygge ting eller ertet kan anses som mellomleddet mellom indirekte handlinger som baksnakking og utestenging og mer direkte handlinger som erting, trusler og vold. Dette er ett av forholdene som oppleves oftere blant gutter enn jenter. En av fire gutter har opplevd dette månedlig eller oftere, mens andelen er signifikant lavere blant jenter (17 prosent). Videre er det en større andel jenter enn gutter (hhv. 55 og 48 prosent) som svarer at de *aldri* har opplevd å bli kalt stygge ting eller ertet de siste 12 månedene.

Blitt truet

Trusler og vold er handlinger de unge opplever i mindre grad enn øvrige forhold, men det er likevel én av ti som har opplevd å bli truet månedlig eller oftere. Andelen gutter som opplever dette er noe høyere enn blant jenter (hhv. 11 og 7 prosent). Vi ser også at andelen som svarer at de aldri har opplevd dette er betydelig lavere blant gutter enn jenter (hhv. 63 og 77 prosent). Forholdet jevnes ut noe ved at flere gutter enn jenter svarer *nesten aldri* (hhv. 26 og 16 prosent). Samlet sett kan man derfor si at gutter i noe større grad enn jenter har opplevd å bli truet regelmessig.

Blitt slått, dyttet eller holdt fast

Som nevnt over er fysiske handlinger som vold, dytting eller å bli holdt fast handlinger som oppleves sjeldnere. Når det gjelder kjønnsforskjeller ser vi på dette området et svært likt mønster som ved trusler. Rundt én av ti har opplevd dette månedlig eller oftere, og andelen er større blant gutter enn jenter (hhv. 14 og 6 prosent). I likhet med trusler er også andelen som svarer at de aldri har opplevd slike voldelige handlinger vesentlig lavere blant gutter enn jenter (hhv. 61 og 78 prosent), men også her jevnes forholdet ut ved at andelen som svarer *nesten aldri* er større blant gutter enn jenter (25 mot 15 prosent). Konklusjonen blir dermed den samme som for trusler – flere gutter enn jenter har opplevd vold regelmessig (månedlig eller oftere) de siste 12 månedene.

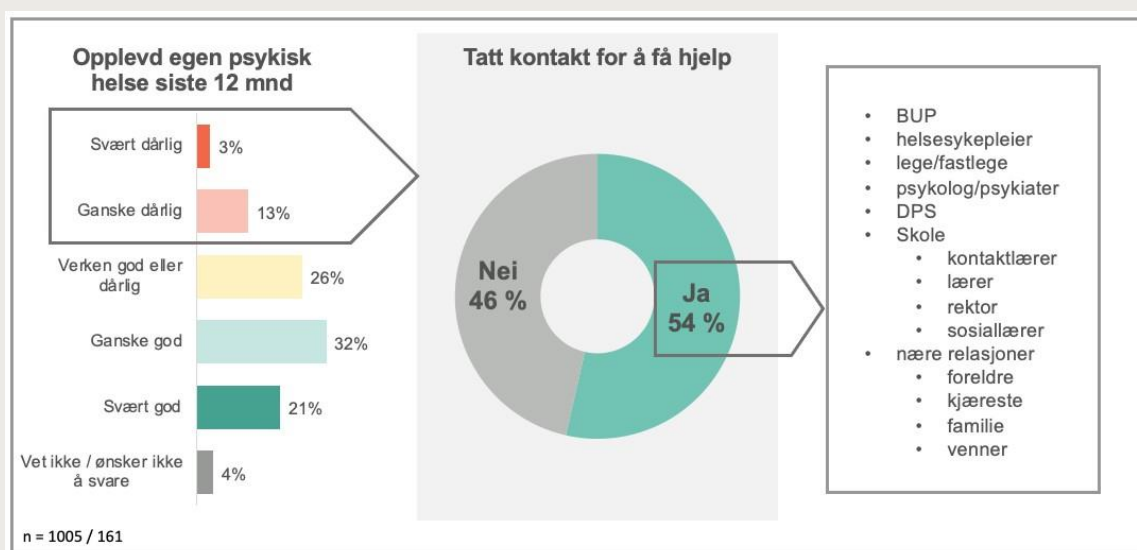
Aldersforskjeller

For samtlige forhold ser vi en tydelig tendens til at andelen som *aldri* har opplevd noen av de målte handlingene *øker* med alder. Motsatt kan man til en viss grad se det motsatte mønsteret for andelen som regelmessig (månedlig eller oftere) har opplevd noen av forholdene. Trusler ser ut til å skille seg ut ved at andelen som opplever å bli truet månedlig eller oftere er signifikant høyere i aldersgruppen 15-17 år.

6 Formell og uformell støtte

6.1 Bruk av det etablerte støtteapparatet

Hvor mange av de som sliter med sin psykiske helse har kontaktet noen for å få hjelp? Og hvor henvender de seg de som har tatt kontakt? Deltakere som svarte at de har opplevd sin psykiske helse de siste 12 månedene som ganske dårlig eller svært dårlig, fikk spørsmål om de i løpet av samme periode har tatt kontakt med noen for å få hjelp. Dette spørsmålet kartlegger altså om de selv *aktivt* har oppsøkt noen for å få hjelp. Litt over halvparten av disse deltakerne, 54prosent, bekrefter dette. På den ene siden er det godt å vite at mer enn halvparten av de som potensielt har hatt behov for hjelp har klart å ta eget initiativ til å søke hjelp.



Figur 6: Bruk av formelt og uformelt støtteapparat blant unge med dårlig psykisk helse

Samtidig med at mange har klart å kontakte noen for å få hjelp, er det imidlertid en høy andel av disse unge som opplever sin psykiske helse som dårlig som ikke har gjort det, hele 46prosent. Hva skjer med dem? Er dette en gruppe unge som går under radaren og som dermed sliter unødvendig? Hvordan kan de fanges opp? Hva trenger de for å bli sett, hørt og oppleve å få hjelp?

Resultatene viser tydelige forskjeller når det gjelder både kjønn og alder på dette området. Signifikant flere kvinner/jenter (63prosent) enn menn/gutter (39prosent) som oppgav å ha ganske eller svært dårlig psykisk helse har oppsøkt hjelp, og det er også signifikant flere blant de yngste i alderen 12-14 år som har søkt hjelp. Vi finner også at andelen som har søkt hjelp er langt lavere for deltakere fra Oslo enn fra andre landsdeler. De åpne svarene viser at de fleste som hadde oppsøkt hjelp oppgir å ha kontaktet instanser i det etablerte helsevesenet ved BUP, helsesykepleier og/eller lege/fastlege. Flere nevner også psykolog/psykiater og DPS. Noen nevner andre aktuelle hjelpere på skolen, enten kontaktlærer, lærer, rektor eller sosiallærer. Videre nevner flere noen i nære relasjoner, enten definert som foreldre (tre spesifiserer «mor» eller «mamma»), kjæreste, familie eller venner.

Fra de åpne svarene går det også frem at bare tre deltakere nevner telefon- eller nettbaserte tjenester der den eneste som er spesifisert er ROS (rådgivning om spiseforstyrrelser). Noe av grunnen til dette er kanskje at vi her snakker om personer som opplever sin psykiske helse som dårlig, og som kanskje har et større og mer personlig hjelpebehov enn det slike tjenester kan yte i praksis eller over tid. Blant andre svar på hvem de har kontaktet for å få hjelp finner vi flere ulike enkeltstående instanser/ aktører, for eksempel legevakt, VOP (enhet voksenpsykiatri), sorgpoliklinikk, Habiliteringstjenesten for psykisk helsevern, RKSF (regionalt kompetansesenter for spiseforstyrrelser), samtaleterapeut på høyskolen, Rask psykisk helsehjelp, Barnevernet og Statped.

*

Som nevnt innledningsvis har dybdesamtalene vi har hatt med ungdommene for flere vært første gangen de har opplevd å bli hørt og sett i forbindelse med sin egen psykiske helse. Det ble eksplisitt gitt uttrykk for at det å ha en voksen person som henvender seg til dem og virker oppriktig interessert i hva de har å si, oppleves som betydningsfullt. Flere forteller at de ikke tror de har «store nok» problemer til å be om hjelp selv de har følt behov for noen å prate med. Økt åpenhet oppleves i stor grad å bidra til økt sårbarhet. Flere av ungdommene forteller om et behov og ønske om å dele, men at det er vanskelig å ta et slikt initiativ på egenhånd. Det kan tyde på at flere har behov for et lavterskeltilbud nettopp fordi terskelen for å oppsøke hjelp virker (for) høy.

6.2 Tilgang til støtte og hjelp fra nærstående og venner

Det er mange forhold som kan påvirke opplevelsen av støtte og hjelp fra andre når man står i utfordringer. En forutsetning er imidlertid opplevelsen av tilgang til noen å henvende seg til. På spørsmål om «Har du en eller flere du kan stole på eller betro deg til om personlige ting, problemer eller andre ting du lurer på?», så svarer åtte av ti (80prosent) at det har de.

	TOT	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	1005	521	464	325	296	379
Ja	80%	78%	85%	88%	72%	80%
Nei	9%	12%	6%	3%	14%	11%
Ikke svar	10%	10%	10%	9%	13%	9%

Tabell 22: Nærstående for intime betroelser, andel etter kjønn og alder

Her er det også kjønnsforskjeller, og det er signifikant flere jenter/kvinner (85 prosent) enn gutter/menn (78 prosent) som svarer ja på dette. Det er også aldersforskjeller, og de yngste på 12-14 år rapporterer i størst grad at de har noen å betro seg til (88 prosent), mens de eldste på 18-20 år ligger litt lavere (80 prosent) og 15-17-åringene (72 prosent), og signifikant mindre enn begge de andre aldersgruppene, opplever i minst grad å ha noen å betro seg til.

Fra samtalene med de unge, ser vi at det hovedsakelig er de nære relasjonene man betror seg til dersom man opplever vanskeligheter. Foreldre utpekes som sentrale og betydningsfulle ressurser, spesielt for de yngste i utvalget. Jo eldre de blir, opplever de i større grad at de kan betro seg til og ha tillit til vennene sine. For de aller yngste i utvalget, oppleves det mer unaturlig å dele personlige utfordringer med venner og klassekamerater. Her er tilliten betydelig mindre til andre jevnaldrende til å holde samtaler fortrolig.

«Jeg snakker med pappa. Venner er litt vanskelig å prate med fordi plutselig sier de det til noen selv om de sa at de ikke skulle si det. Og så sprer det seg og så vet liksom alle det.» Gutt, 12 år.

«Jeg kan prate med fotballtreneren min. Hun hadde depresjoner for noen år siden, og hun snakker om det i blant. Hun sier at hvis man har noe man tenker på, er det bedre å si det. Tror jeg kan snakke med henne om alt.» Jente, 12 år.

«Jeg føler det er viktig å ha noen man kan prate med. Jeg har jo mutteren, veldig heldig som har det. Men noen av gutta mine har ikke det samme forholdet med foreldrene sine og kan ikke prate om det. Så jeg prøver å fylle den rollen hvis det er mulig da.» Gutt, 18 år.

*

I kapittel 5.1 omtalte vi kartleggingen av antall nære venner. Vi skal ikke gjenta funnene her, men resultatene viste at de aller fleste har minst en nær venn. Flere jenter/kvinner enn gutter/menn har 2-5 nære venner, så kanskje har de litt lettere tilgang til noen å snakke med om vanskelige ting? Dette kan vi imidlertid ikke trekke direkte slutninger om.

Som den sentrale arenaen skolen er i denne målgruppens liv, er det i denne sammenheng også verdt å trekke frem både dette med om man opplever å ha noen å være sammen med i friminuttene eller pausene på skolen og om man opplever å få god oppfølging av lærerne sine. Disse utsagnene er ikke eksplisitt relatert til hvordan de opplever at de har det, men det kan kanskje si oss noe om muligheten til å bli sett og hørt på denne arenaen. Litt mer enn fire av fem (81 prosent) oppgir at de er enig eller svært enige i at de har noen å være sammen med i friminuttene. Her er det noen forskjeller mellom kjønnene i svarfordelingen på svaralternativene, men totalt sett er forskjellen ikke signifikant. Videre skiller de i alderen 15-17 seg litt ut i den forstand at de i større grad har avgitt svar rundt og midt på skalaen.

Jeg har som regel noen å være sammen med i friminutt eller pauser i undervisningen

	Tot	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	717	367	333	192	270	251
Uenig	8 %	8 %	6 %	3 %	11 %	9 %
Verken eller	11 %	12 %	10 %	8 %	11 %	14 %
Enig	81 %	79 %	84 %	89 %	77 %	78 %

Tabell 23: Noen å være sammen med i undervisningspauser etter kjønn og alder

Hvis vi ser på opplevelsen av å få god oppfølging fra lærerne sine, så svarer 52 prosent at de opplever det. Og bare 19 prosent svarer at de er uenige eller svært uenige i at de får slik oppfølging. Også her er det kjønnsforskjeller, og signifikant flere menn/gutter enn kvinner/jenter er svært enig i at de får god oppfølging (14 prosent vs. 8 prosent). De yngste mellom 12-14 år er også signifikant mer fornøyd med oppfølgingen av lærerne enn det som er tilfellet blant de eldre aldersgruppene (62 prosent vs. 50 prosent for de mellom 15-17 år og 46 prosent for 18-20 år).

Jeg føler at jeg får god oppfølging fra lærerne mine

	Tot	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	717	367	333	192	270	251
Uenig	20 %	17 %	23 %	17 %	21 %	22 %
Verken eller	28 %	25 %	30 %	21 %	29 %	32 %
Enig	52 %	58 %	47 %	62 %	50 %	46 %

Tabell 24: Opplevd kvalitet på oppfølging fra lærer etter kjønn og alder

*

Selv om de ungdommene vi har snakket med forteller om trygge personer de kan betro seg til, forteller flere at det ikke er like enkelt å være så åpen hele tiden om hvordan man har det. Psykisk helse har blitt et samtaleemne i vennegjengen og på fest, men likevel opplever ungdommene at det er liten åpenhet på et intimt nivå når det gjelder psykisk helse. Flere opplever at man i liten grad spør hverandre om hvordan man egentlig har det, og at man holder personlige problemer og utfordringer for seg selv.

«Så vi kan snakke om det fra et politisk ståsted, hva man burde gjøre med problemet, men ikke sånn hvordan vi personlig har det. Altså bestevennen min – farmoren hennes døde nylig og da spurte jeg hvordan går det, hvordan har du det liksom. Og det var litt rart å gjøre. Jeg har egentlig aldri spurt så mye om det før, men nå var det naturlig å gjøre det. Men jeg tenkte over det, det her er ikke veldig vanlig. Kommer an på hvem.. Noen venner jeg er mer sånn og noen venner jeg aldri hadde gjort det med, gjerne guttevenner hadde jeg ikke spurt om hvordan har du det egentlig» Jente, 18 år.

Det kan tolkes som at flere av deltakerne beskriver egen psykiske helsetilstand som et privat prosjekt. Det er noe man kan (må?) jobbe med og gjøre noe med for seg selv, på egenhånd. Flere uttrykker at de helst ikke ønsker å involvere så mange andre heller. Og det er en oppfatning at man også i stor grad er overlatt til seg selv mht. å mestre situasjoner og utfordringer. Det ligger en følelse der av at ansvaret hviler på en selv, noe som i og for seg antyder at psykisk helse oppleves som et ganske individuelt og ensomt prosjekt for de unge.