



Arrangert av Mental Helse
Støttet av Bergesenstiftelsen

UNGDOM, TILLIT OG BEREDSKAP

Hvor ble det av psykisk helse i skolen?

09.10.26

FROKOSTSEMINAR

Sentralen
KL. 09.00 - 10.45



Arrangert av Mental Helse
Støttet av Bergesenstiftelsen

Velkommen

LINDA BERG-HEGGELUND
GENERALSEKRETÆR MENTAL HELSE

09.10.26

FROKOSTSEMINAR







Arrangert av Mental Helse
Støttet av Bergesenstiftelsen

Tillit er beredskap

ANURA SANKHOLKAR

KAMPANJELEDER VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

09.10.26

FROKOSTSEMINAR





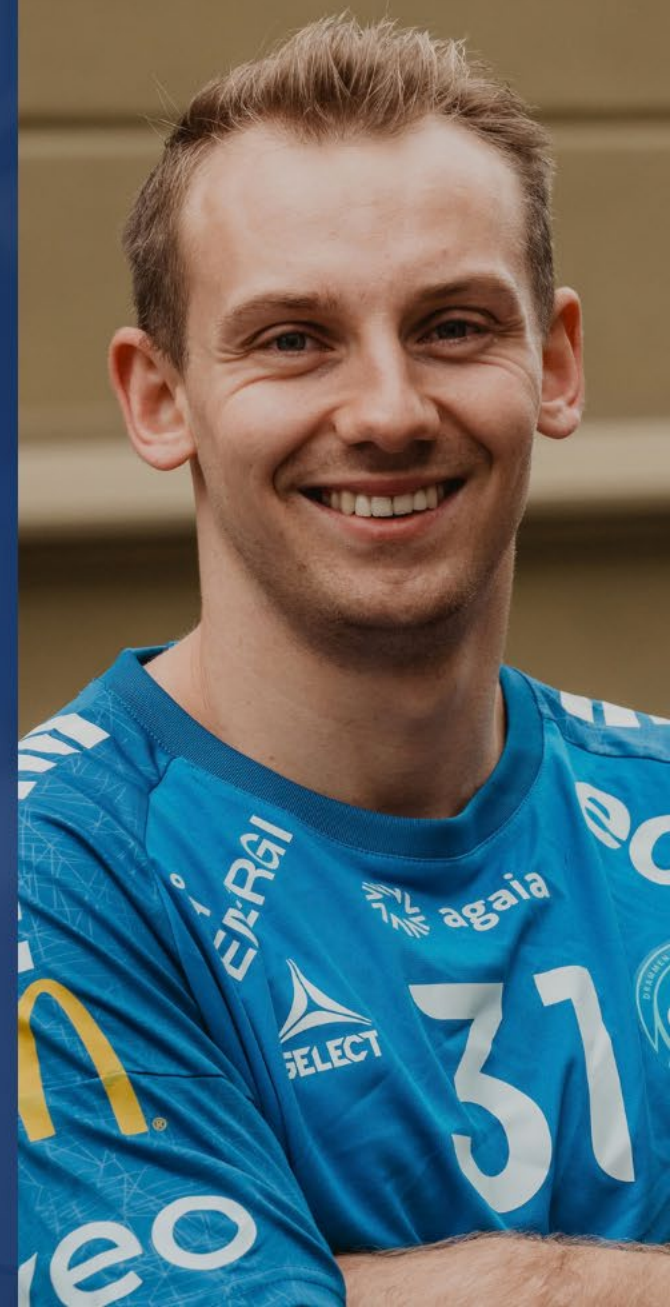
Arrangert av Mental Helse
Støttet av Bergesenstiftelsen

Ola Hoftun Lillelien

DAGENS PROGRAMLEDER OG MODERATOR

09.10.26

FROKOSTSEMINAR





Arrangert av Mental Helse
Støttet av Bergesenstiftelsen

Status unge i dag

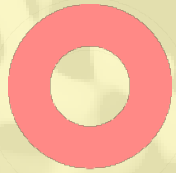
OLA GAUTE AAS ASKHEIM

OPINION

09.10.26

FROKOSTSEMINAR





Opinion:

HVORDAN HAR DU DET, EGENTLIG?

En studie av hvordan
norske ungdommer
opplever sin egen
hverdag

Ola Gaute A. Askheim, Opinion



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

-Leonard Cohen (1934-2016)



FLYTTING

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 %



ØKONOMISK STATUS

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 %



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

Jente, 16 år

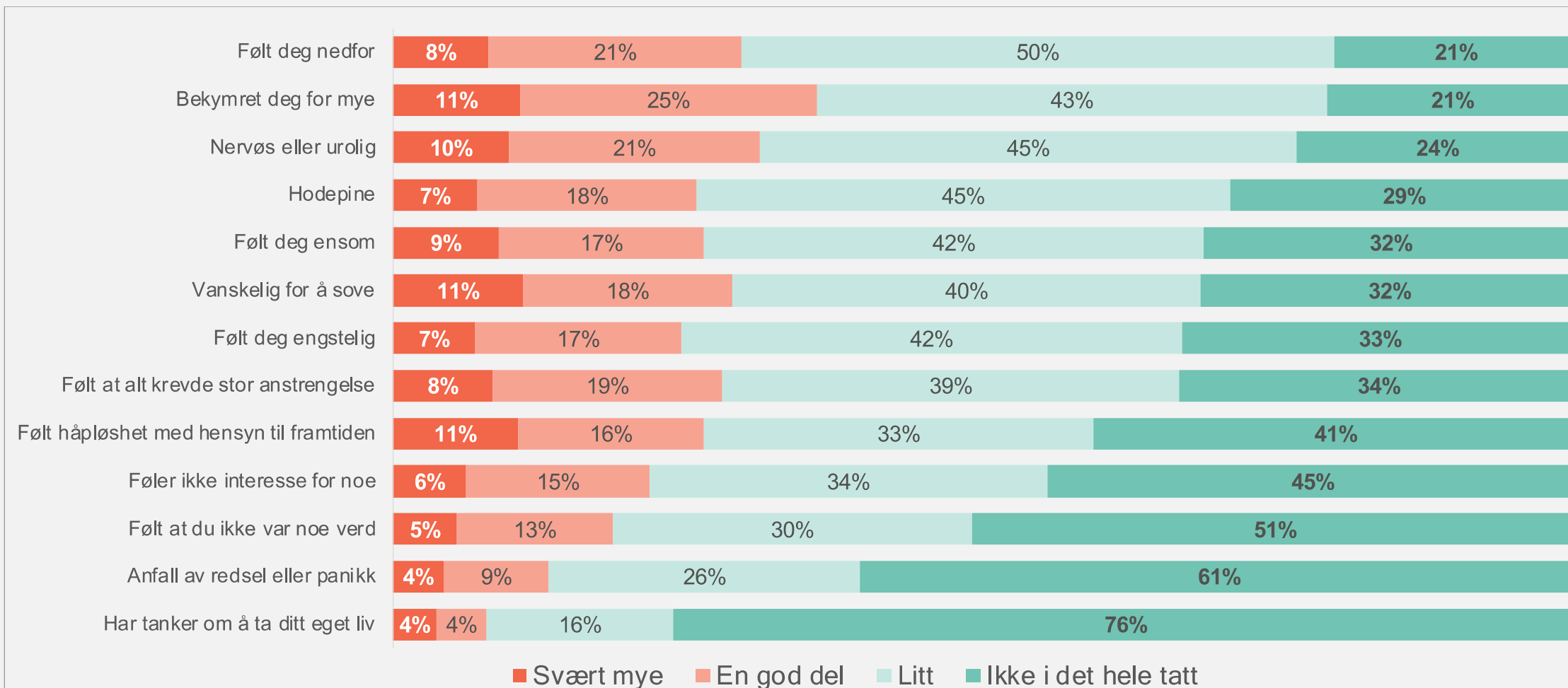


*‘Å ha god psykisk helse da er du glad i deg selv,
du har ikke tanker om at du er stygg eller at du
har vonde tanker om deg selv.’*

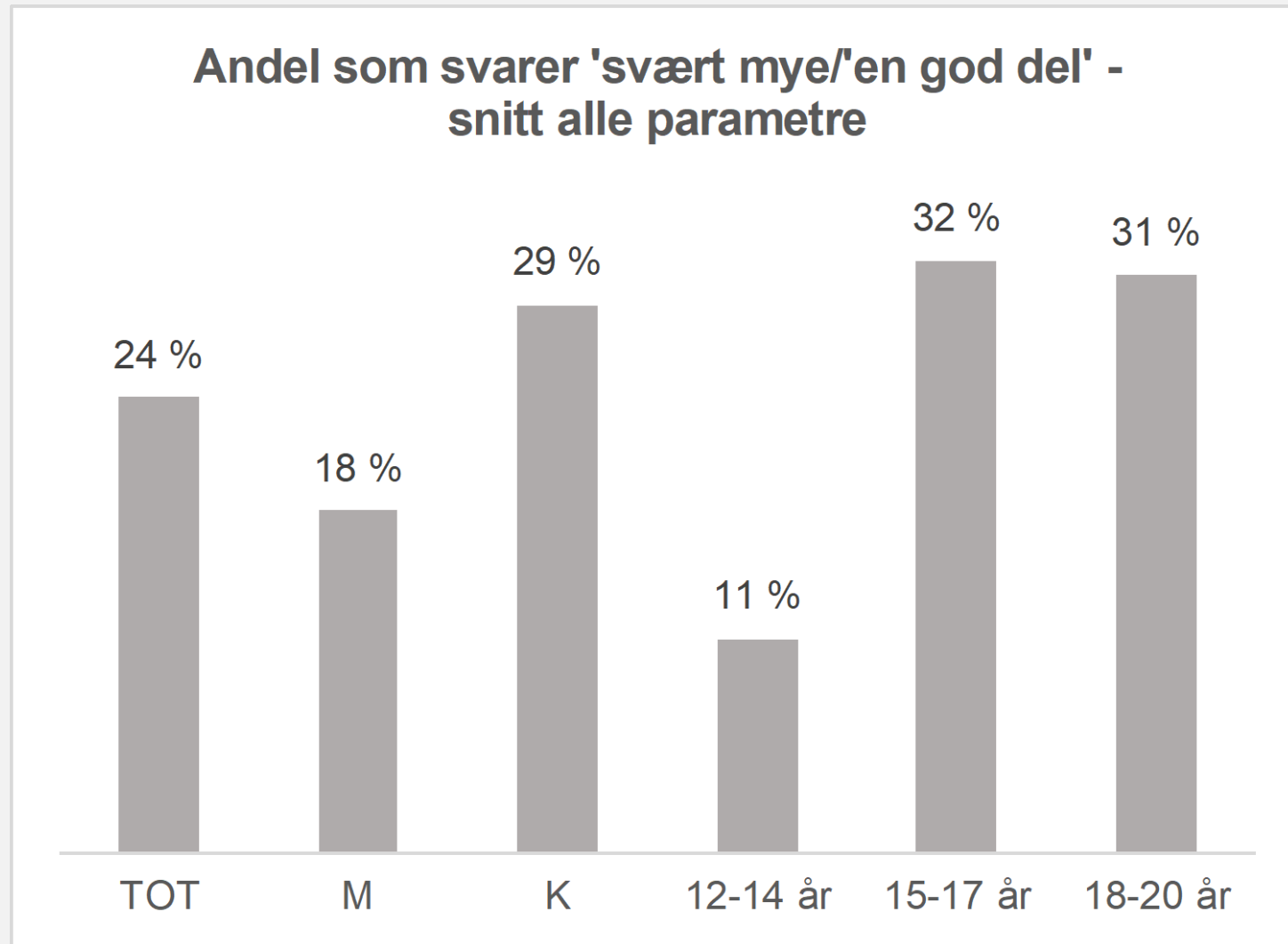
Gutt, 14 år.



Kjent på ulike symptomer

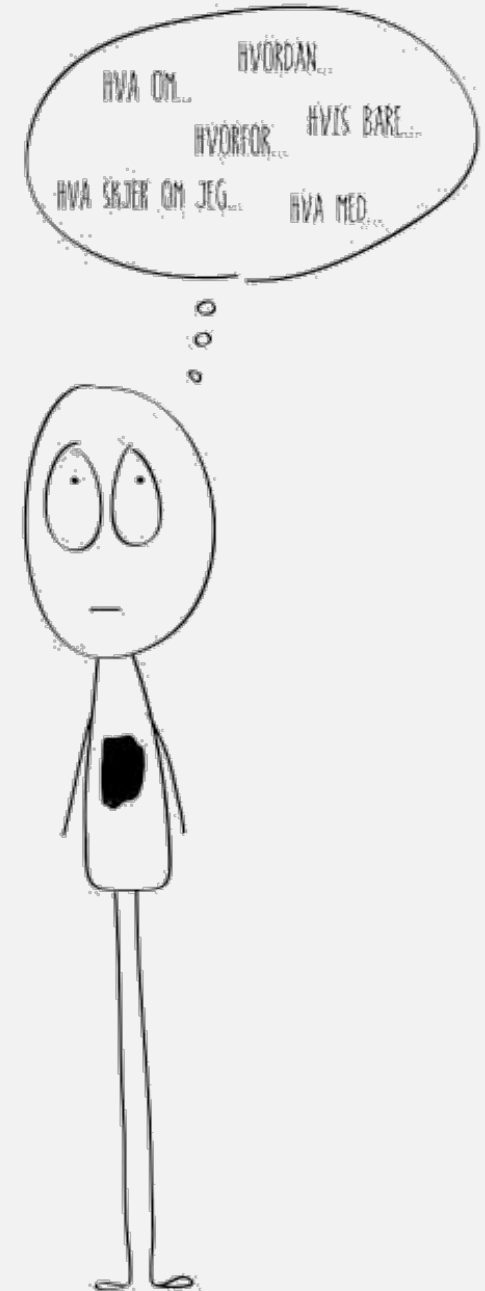


Snittverdier for Hopkins Symptom Checklist etter kjønn og alder



Mange kilder til uro & bekymring

- ☐ Skole og studier (over halvparten)
 - ☐ større andel blant jenter
- ☐ Vennskap (nesten fire av ti)
 - ☐ større andel blant jenter
- ☐ Forventningspress (fra omgivelsene)
- ☐ Eget stressnivå
- ☐ Eget utseende
- ☐ Intime forhold / kjærester.
- ☐ Egen psykiske helse (tre av ti)



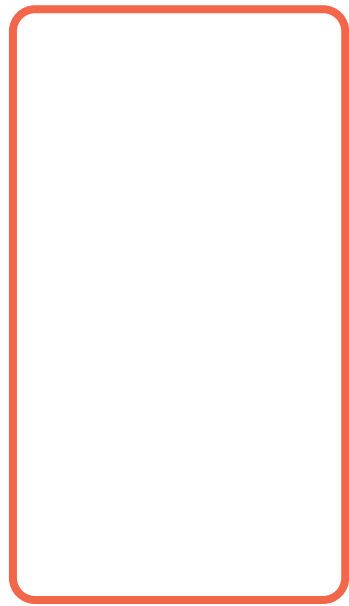
Fremtidsoptimisme – om 12 måneder

	Tot	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	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 %









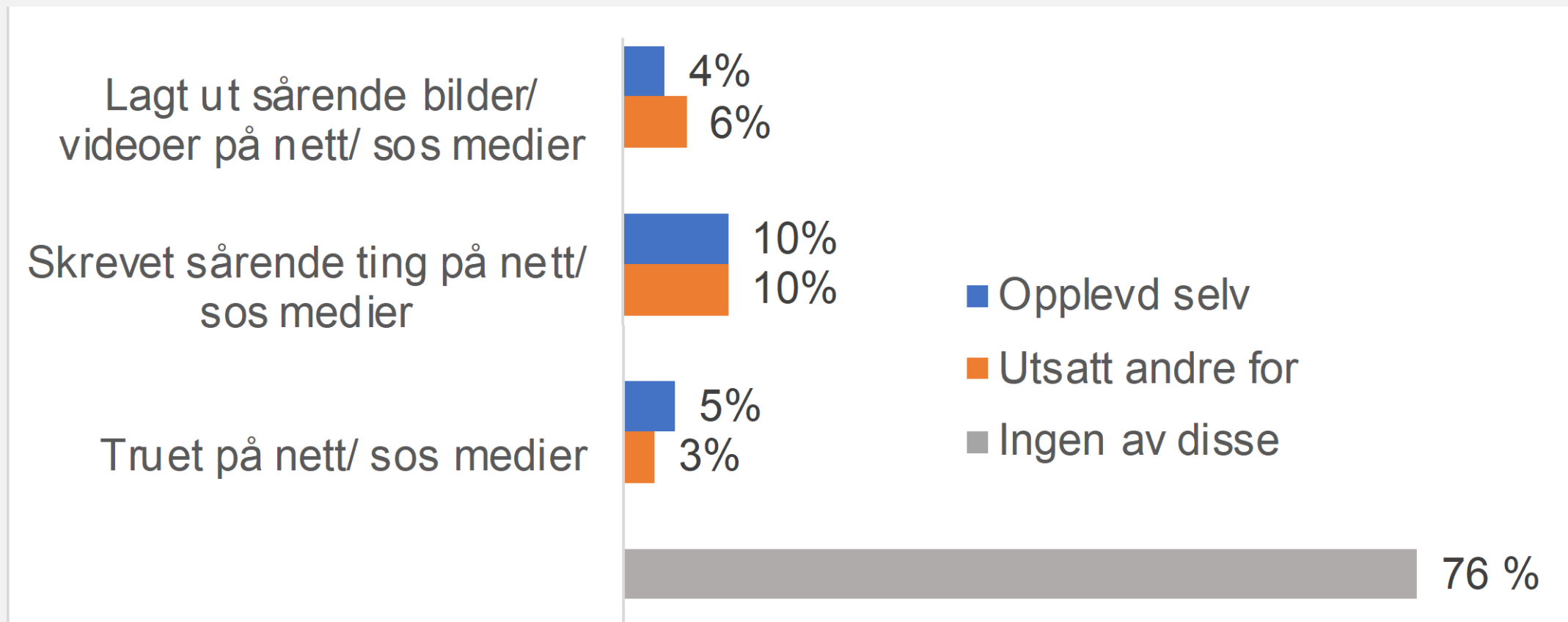


For jeg har hatt noen perioder hvor jeg har prøvd å slette TikTok, og jeg legger merke til at jeg kaster bort jævla mye tid på det. Det er jo kanskje litt mer produktive ting, kunne laget middag, eller gjort noe hjemme. Så sitter jeg bare ... Jeg føler på det, faen nå kaster jeg jo bare bort tid. Det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

Gutt, 18 år.



Netthets - selvopplevd og påført



Syn på influensere

	TOT	M	K	12-14 år	15-17 år	18-20 år
BASE	1005	521	464	325	296	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 %





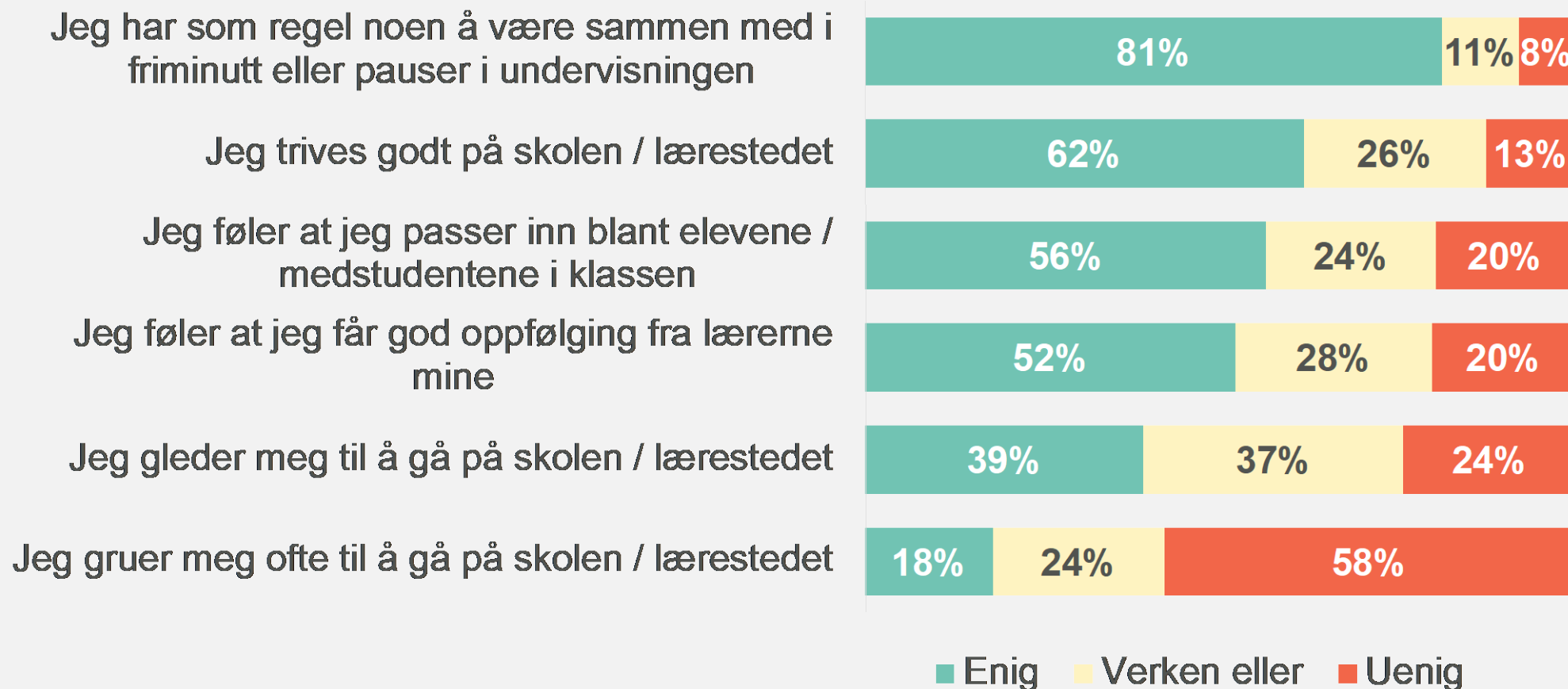
Antall nære venner i ungdomsårene har betydning for mental helse i voksen alder*

	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%

*) 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



Skolesituasjon



Mobbing – andel og hyppighet

	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%



Nærstående for intime betroelser, andel etter kjønn og alder

	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%



*‘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.





Arrangert av Mental Helse
Støttet av Bergesenstiftelsen

Virkeligheten slik vi ser den

KENNETH PEDERSEN

TEAMLEDER MENTAL HELSE CHAT

09.10.26

FROKOSTSEMINAR



Virkeligheten slik vi ser den

Venn1 – Headspace – Mental Helse Chat

#alleharen**mentalhelse**

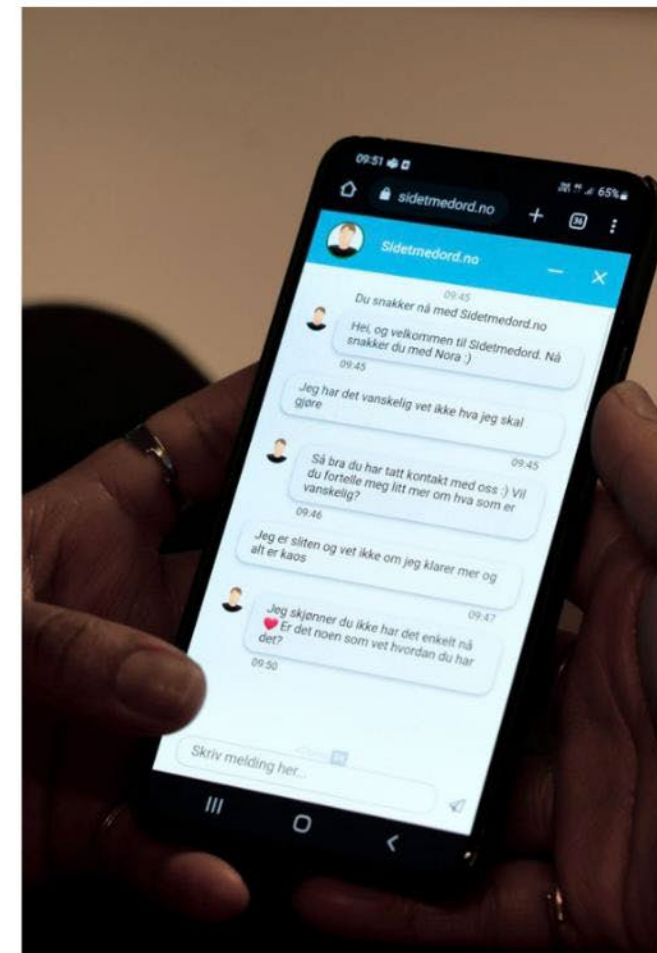
Venn1



Headspace



Mental Helse Chat



Vi møter mange unge



540 000 besvarte
henvendelser
siden 2021

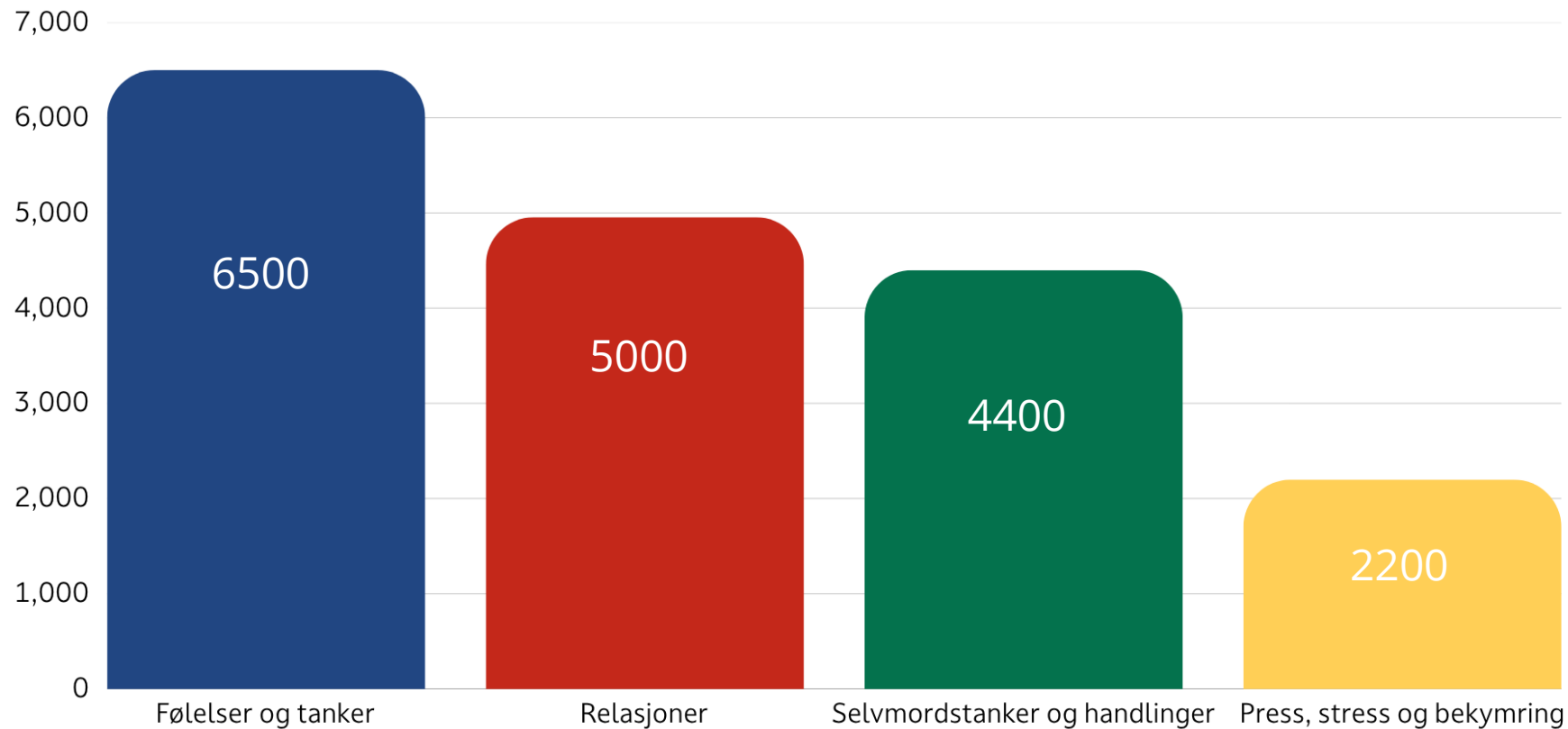


5200 fysiske
besøk på
sentrene



800 besøkte
skoleklasser
siden 2019

Hva forteller unge oss?



Bak tallene møter vi unge som

- strever med helt vanlige deler av livet
- opplever press, ensomhet og utenforskap
- strever med relasjoner til familie og venner
- også forteller oss om selvskading og selvmord

Hva mangler unge?



Trygge mennesker



Trygge arenaer



Kunnskap og ferdigheter

Hvordan bygger vi psykisk beredskap?



Forebygging må
prioriteres



Psykisk helse må
inn der unge er



Vi må prioritere
det politisk



Når vi ikke lykkes



Psykisk beredskap bygges før krisen kommer.



mentalhelse.no



Arrangert av Mental Helse
Støttet av Bergesenstiftelsen

Psykisk beredskap i praksis

MINA GERHARDSEN
BARNEOMBUDET

09.10.26

FROKOSTSEMINAR





Psykisk beredskap i praksis

9. oktober 2026

Mina Gerhardsen
Barneombud





Færre har ringt til krisetelefoner under VM

– VM har kanskje vært litt samlende, tror generalsekretæren i Mental Helse.



Folk jublet og danset foran Slottet da Norge slo Brasil på søndag.

FOTO: JAVAD PARSA / NTB



[Amalie Vadla Paulsen](#)

Journalist

Vi rapporterer fra Stavanger

Publisert 7. juli kl. 19:19

Oppdatert 7. juli kl. 19:20



Barnebarometer 2025: Hva trenger barn for å ha det bra i hverdagen?

- Venner
- Fellesskap
- Fravær av mobbing
- Fritidsaktiviteter
- Å bli hørt
- Tid med familien



Barnebarometer 2026: Hva er viktig for barn under kriser?

- Være forberedt
- Få informasjon de kan stole på
- At voksne tar ansvar
- Å kunne bidra
- At de rundt er trygge og har det bra
- Å få medvirke
- At hverdagen blir så normal som mulig
- Unngå ensomhet





Dette er også barns rettigheter

- Art 3 – barnets beste
- Art 6 – rett til utvikling
- Art 12 – rett til å bli hørt
- Art 17 – rett til informasjon
- Art 28 og 29 – skolens oppgaver





Robusthet og motstandskraft bygges i fellesskap

- Hverdagen ER beredskap
- Det handler om tilhørighet
- Barn er mer enn en «sårbar gruppe»
- Mental beredskap er også barnerettigheter i praksis







Barneombudet



Arrangert av Mental Helse
Støttet av Bergesenstiftelsen

Paneldebatt

HVA TENKER UNGDOMSPOLITIKERNE?

09.10.26

MEDVIRKERE

Ola Hoftun Lillelien, moderator

Kasper Johansen, nestleder
Fremskrittspartiets ungdom

Sivert August Wahlgren Leirbakk,
nestleder Unge Høyre

Bella Jørgensen, Sosialistisk
ungdom

Sigrid Bjerke, sentralstyremedlem
AUF

Henriette Sjursen-Eriksen, leder
Grønn Ungdom

A woman with dark hair pulled back, wearing a dark purple collared shirt, is speaking outdoors. The background is a blurred green lawn and trees. The text is overlaid at the bottom of the frame.

Vi skal bruke prispengene til mer psykisk helse i skolen



Bergesenprisen 2026





Takk for oss!

