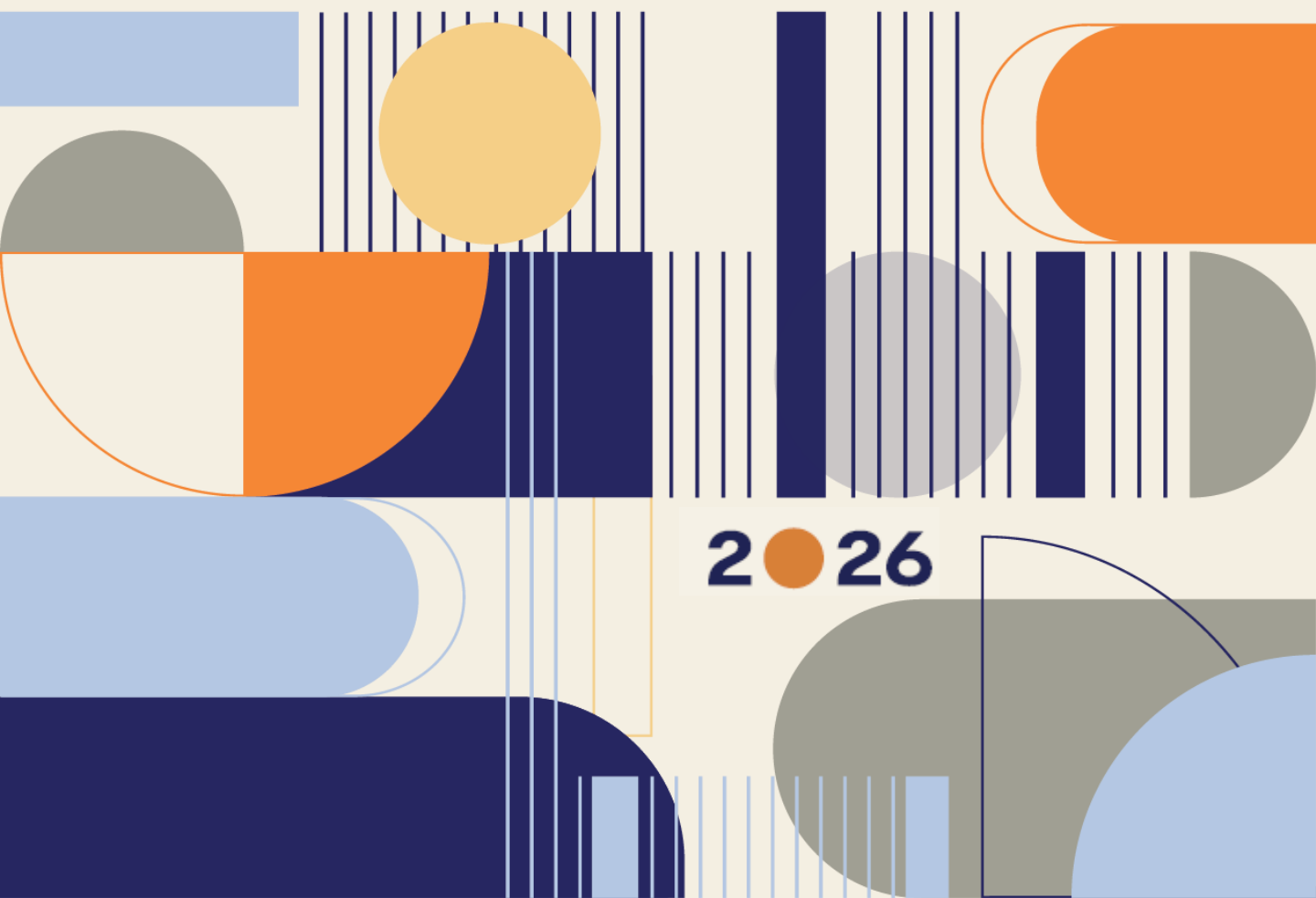


Ung i Oslo 2026

Ungdomsskolen og videregående

Anders Bakken



2026

Innhold

<u>Forord</u>	
<u>Sammendrag</u>	2
<u>Oslos sosiale demografi</u>	8
<u>Livskvalitet</u>	10
<u>Venner</u>	12
<u>Familie</u>	16
<u>Skole</u>	18
<u>Lokalmiljøet</u>	22
<u>Framtid</u>	26
<u>Medier</u>	28
<u>Bibliotek og jobb</u>	30
<u>Organisert fritid</u>	32
<u>Fysisk aktivitet</u>	38
<u>Helse</u>	42
<u>Seksualitet</u>	52
<u>Rusmidler</u>	54
<u>Regelbrudd</u>	62
<u>Vold og trakassering</u>	64
<u>Nøkkeltall</u>	72
<u>Om undersøkelsen</u>	76
<u>Definisjoner</u>	82
<u>Litteratur</u>	83

NOVA Rapport 6/26

© Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2026
NOVA – Norwegian Social Research
OsloMet – storbyuniversitetet

ISBN (trykt utgave): 978-82-7894-923-8
ISBN (elektronisk utgave): 978-82-7894-922-1

ISSN (trykt utgave): 0808-5013
ISSN (elektronisk utgave): 1893-9503

Forfatter: Anders Bakken

Henvendelser vedrørende publikasjonen kan rettes til:
Velferdsforskningsinstituttet NOVA OsloMet – storbyuniversitetet
postmottak-nova@oslomet.no
www.oslomet.no/om/nova

Denne rapporten refereres til som:
Bakken, A. (2026). *Ung i Oslo 2026. Ungdomsskolen og videregående*
(NOVA Rapport 6/26). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet



Forord

Ung i Oslo er Ungdata-undersøkelsen i Oslo. Ungdata er lokale barne- og ungdomsundersøkelser som gjennomføres over hele landet. I Oslo har undersøkelsen blitt gjennomført jevnlig siden midten av 1990-tallet og gir viktig kunnskap om hvordan det er å vokse opp i byen, og hvordan livssituasjonen til barn og unge har utviklet seg over tid. Fram til 2015 var Ung i Oslo en ren ungdomsundersøkelse. Fra 2018 omfatter den også elever på mellomtrinnet.

Undersøkelsen gir et bredt bilde av hvordan barn og ungdom har det, og hva de gjør i hverdagen. Undersøkelsen gjennomføres i skolen og bygger på et standardisert og kvalitetssikret spørreskjema. Dette gjør det mulig å sammenlikne resultater mellom ulike områder i Oslo, mellom Oslo og resten av landet, og over tid. I denne rapporten presenteres resultatene fra ungdomsdelen av undersøkelsen.

Ungdomsdelen av Ung i Oslo ble gjennomført på 85 skoler i Oslo fra januar til april 2026. Den ble gjennomført med en voksen til stede i klasserommet. Det er frivillig for ungdommene om de vil være med. 15 180 ungdomsskoleelever og 12 292 elever på videregående valgte å delta. Samlet gir det en svarprosent på 74. På ungdomstrinnet deltok 79 prosent av elevene og på videregående 68 prosent.

I tillegg til denne rapporten er det utarbeidet en egen rapport for barnedelen av Ung i Oslo. Det er også laget rapporter for hver av Oslos 15 bydeler – én for barneskolen, én for ungdomsskolen og én for videregående skole. Rapportene er tilgjengelige via ungdata.no og KORUS sine nettsider (korus.no).

Ung i Oslo 2026 har involvert et stort antall aktører som fortjener en stor takk. Først og fremst vil vi takke ungdommene som deltok i undersøkelsen. Informasjonen de deler, gir samfunnet et solid kunnskapsgrunnlag som politikere, fagfolk og andre kan bruke når beslutninger som angår barn og unge skal tas.

Vi vil også rette en stor takk til skolene som deltok – både offentlige og private – og til kontaktpersoner, lærere, skoleledere og andre ansatte for innsatsen og tålmodigheten i forbindelse med gjennomføringen. Takk til Utdanningsetaten i Oslo kommune for godt samarbeid med rekruttering av skoler og formidling av informasjon til foresatte, elever og skolene. Takk også til skolehelsetjenesten, som stilte med beredskap for elever som ønsket å snakke med noen etter at de hadde deltatt i undersøkelsen.

En særlig takk går til Heine Handegard ved NOVA, som hadde ansvaret for kontakten med skolene under datainnsamlingen, og til resten av teamet ved Ungdatasenteret for arbeidet med forberedelser, datainnsamling og kvalitetssikring av rapporter. Vi vil også takke Rambøll for godt samarbeid om den tekniske gjennomføringen av datainnsamlingen.

Til slutt vil vi takke Yvonne Larsen og Kjersti Varang som har deltatt i styringsgruppen for Ung i Oslo 2026. Takk for godt samarbeid i alle faser av undersøkelsen.

Resultatene fra Ung i Oslo 2026 utgjør et viktig kunnskapsgrunnlag for byens oppvekstpolitikk. Vårt håp er at resultatene fra årets undersøkelse blir brukt aktivt i arbeidet med å gjøre Oslo og bydelene til gode steder å vokse opp – for alle barn og unge.

Oslo, 27. mai 2026

Anders Bakken, forsker og prosjektleder for Ung i Oslo 2026

Ungdatasenteret
Seksjon for ungdomsforskning
Velferdsforskningsinstituttet NOVA
OsloMet – storbyuniversitetet



Sammendrag

I denne rapporten presenteres de viktigste funnene fra ungdomsdelen av Ung i Oslo 2026. Målet er å få en oversikt over hvordan ungdom i Oslo har det, og hva de driver med i fritiden. Det er også et mål å undersøke hvordan ungdomslivet i Oslo har utviklet seg over tid, og å belyse likheter og forskjeller mellom ungdom med ulike familiebakgrunn, kjønn, alder og bosted i byen. Rapporten sammenlikner Oslo med resten av landet.

Årets undersøkelse er den største ungdomsundersøkelsen som noen gang er gjennomført i Oslo. 27 472 ungdommer fra 85 skoler over hele byen deltok. Undersøkelsen ble gjennomført i skoletiden i perioden januar til april 2026. Svarprosenten er 74 prosent, noe som er høyere enn ved forrige undersøkelse i 2023.

Rapporten belyser mange sider ved ungdoms hverdagsliv, fra skole, fritid, venner, familie og helse og livskvalitet til temaer som seksualitet, rusmidler, regelbrudd, vold og trakassering. Sammendraget oppsummerer og utdyper de viktigste funnene i rapporten. Mer informasjon om selve undersøkelsen finnes bakerst i rapporten.

Hovedfunn

Ung i Oslo 2026 viser at det gjennomgående står godt til med ungdom i Oslo. De fleste lever aktive liv, og hele 92 prosent synes at livet deres er bra. De aller fleste har venner å være sammen med og gode relasjoner til foreldrene sine. De fleste trives på skolen, tror de vil fullføre utdanningen sin, og ser lyst på sin egen framtid.

Livskvaliteten blant ungdom i Oslo er høy – og høyere enn for tre år siden

Årets undersøkelse viser en positiv utvikling på flere områder, særlig når det gjelder livskvalitet og psykisk helse. Flere ungdommer enn tidligere oppgir at de er tilfredse med livet sitt, og flere tror de vil få et godt og lykkelig liv som voksne. Samtidig er andelen som rapporterer mange psykiske plager, blitt mindre. Endringene gjelder både gutter og jenter, men er størst blant jenter.

Ungdom i Oslo lever aktive liv. Flere enn før trener jevnlig, og deltakelsen i organiserte fritidsaktiviteter har økt siden 2023. Etter nedgangen under pandemien er deltakelsen nå tilbake på omtrent samme nivå som før pandemien. Skjermtiden ser heller ikke ut til å øke videre, men har stabilisert seg på et høyt nivå.

Bruken av alkohol har siden 2023 vært nokså stabil de senere årene, mens bruken av narkotiske stoffer er vesentlig lavere enn i 2023. Nedgangen kommer etter en periode med økning og gjelder både cannabis og andre narkotiske stoffer. Endringene er tydeligst på videregående, der bruken i utgangspunktet er høyest.

Samlet resultatene på et ungdomsliv som på flere områder framstår mer aktivt og på enkelte områder mindre risikopreget enn for få år siden.

Dette hovedbildet gjelder likevel ikke alle ungdommer. Selv om de fleste framstår som forholdsvis lovlidige og veltilpassede, er det en mindre gruppe som står for mesteparten av regelbrudd og annen risikoatferd.

Mange møter også utfordringer i hverdagen. En betydelig andel opplever stress og press, mange gruer seg til å gå på skolen og en god del rapporterer om psykiske eller fysiske helseplager. Mange blir også utsatt for vold, mobbing eller seksuell trakassering.

På noen av disse områdene har utviklingen gått i positiv retning de siste årene, mens det på andre har vært små endringer. Undersøkelsen viser særlig at mobbing fortsatt rammer mange ungdommer, og at omfanget ikke har gått ned.

Fortsatt sosiale forskjeller i Oslo

Ung i Oslo viser at de fleste ungdommer har det bra, uavhengig av hvor i byen de bor.

Samtidig følger forskjellene i ungdomslivet fortsatt Oslos sosioøkonomiske skillelinjer: Ungdom i mer ressursrike områder rapporterer gjennomgående bedre helse, er mer fysisk aktive og deltar oftere i organiserte fritidsaktiviteter enn ungdom i mindre ressursrike deler av byen.

Også nye temaer i undersøkelsen viser tydelige forskjeller. De fleste ungdommer kan svømme, men andelen som ikke mestrer grunnleggende svømmeferdigheter er klart høyere blant ungdom fra familier med færre ressurser og i flere østlige bydeler. Samtidig tyder resultatene på at forskjellene mellom bydelene i hovedsak er stabile.

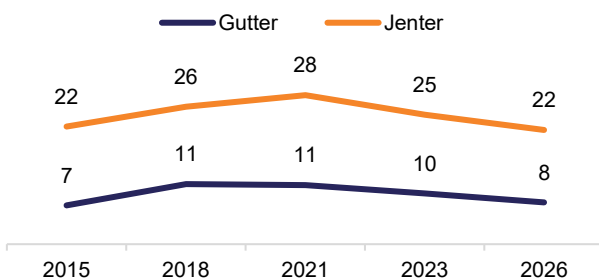
Økt livskvalitet og nedgang i psykiske plager

Ungdom flest rapporterer at de er fornøyde med livet de lever og med de nære omgivelsene sine. De aller fleste gir uttrykk for at mye av hverdagen deres er preget av positive følelser, som glede, energi og mestring. 86 prosent svarte at de er fornøyde med foreldrene sine, og 89 prosent oppga at de har en fortlørlig venn. 89 prosent trives på skolen, og de aller fleste har tro på at de kommer til å fullføre videregående opplæring. Mange ser også lyst på framtiden. I 2026 svarte 75 prosent at de tror de vil få et godt og lykkelig liv som voksne, mot 69 prosent i 2023.

Også andre mål på livskvalitet viser en positiv utvikling siden 2023. På spørsmål om hvor tilfredse ungdom er med livet sitt på en skala fra null til ti, plasserer 87 prosent seg over midtpunktet på skalaen. Over halvparten mener de ligger mellom 8 og 10. Sammenliknet med 2023 har andelen i toppen av skalaen økt med 8 prosentpoeng. På et direkte spørsmål om hvorvidt livet deres er bra, sier 92 prosent seg enig. Videre mener 80 prosent av ungdommene i Oslo at de har alt de ønsker seg i livet. Alle disse målene viser en positiv utvikling siden 2023. Forbedringen gjelder både gutter og jenter, men er tydeligst blant jentene.

Samtidig viser resultatene en tydelig nedgang i andelen som rapporterer om mange psykiske plager. Sammenliknet med pandemiåret 2021 har andelen jenter med mange psykiske plager falt fra 28 til 22 prosent. Blant gutter falt andelen fra 11 til 8 prosent i samme periode. Nedgangen de siste årene kommer etter en periode med tydelig økning fra 2015 og framover. De siste tallene viser at andelen med mange psykiske plager nå tilbake på samme nivå som i 2015.

Prosentandel som har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene. Utvikling over tid



De fleste trives på skolen

De fleste ungdommer svarer i undersøkelsen at de trives godt på skolen. Mange er fornøyde med skolen de går på, de fleste opplever at lærerne bryr seg om dem og et stort flertall opplever at de passer inn blant medelevene. Samtidig er det sider ved skolehver-

dagen som ikke fungerer like godt for alle. 74 prosent oppgir at de synes skolen er kjedelig, og 28 prosent gruer seg ofte til å gå på skolen. To av tre jenter og én av tre gutter opplever ofte skolearbeidet som stressende. 42 prosent har skulket skolen det siste året.

Sammenliknet med 2023 har det vært en liten økning i andelen som trives på skolen – fra 88 til 89 prosent. Det har også blitt flere som er fornøyde med skolen sin, og litt flere trives med både lærerne og medelevene. På enkelte områder bryter dette med utviklingen det siste tiåret, som i hovedsak har vært preget av fallende skoletrivsel. Samtidig fortsetter andelen som opplever skolen som kjedelig eller ofte gruer seg til å gå på skolen, å øke.

Andelen som rapporterer høyt skolestress, har derimot gått noe ned, det samme har tiden brukt på skolearbeid utenom skoletiden. Skulking ligger på omtrent samme nivå som i 2023, men har økt noe blant gutter og gått tilsvarende ned blant jenter.

De aller fleste har venner og sosiale fellesskap

I ungdomstiden spiller jevnaldrende en viktig rolle. Det er derfor positivt at de aller fleste i undersøkelsen oppgir at de har venner å være sammen med. De fleste bruker mye tid sammen med dem, enten hjemme hos hverandre eller ute, og ni av ti har en fortlørlig venn de kan stole på og snakke med om alt mulig. På dette området er det små forskjeller mellom gutter og jenter. Siden 2023 har det vært en liten økning i andelen som har en fortlørlig venn. Ser vi det siste tiåret under ett, er tallene imidlertid nokså stabile.

Selv om de fleste har venner og sosiale fellesskap rundt seg, er det noen som mangler dette. To prosent oppgir at de ikke har noen de vil kalle venner for tiden. Fire prosent mangler noen å være sammen med i friminuttene på skolen, mens seks prosent sier at de ikke har noen å være sammen med på fritiden. Andelen som mangler noen å være sammen med på fritiden, har gått noe ned siden 2023.

Mange ungdommer kan også kjenne på ensomhet, men for de fleste er dette noe som oppleves i liten grad. Samtidig oppgir åtte prosent at de er veldig mye plaget av ensomhet, og ytterligere tolv prosent at de er ganske mye plaget. Jenter rapporterer oftere om dette enn gutter. Etter høye nivåer under pandemien og i årene før pandemien har andelen som er mye plaget av ensomhet, gått ned, særlig blant jenter. Siden 2023 har det vært små endringer.

Flere enn før trener

Som gruppe er ungdom relativt lite fysisk aktive. Studier viser at mesteparten av dagen går med til stillesittende aktiviteter. Likevel er det å trene en populær aktivitet som mange er opptatt av. Resultatene fra Ung i Oslo viser at 81 prosent av samtlige ungdommer trener minst én gang i uka. Dette er det høyeste nivået siden kartleggingen startet i 2015.

Siden 2023 har det vært en økning i andelen som trener jevnlig på to prosentpoeng. Økningen har vært størst blant jenter. Ser vi utviklingen over en lengre periode, er veksten likevel sterkest blant gutter. Mye av dette henger sammen med økt bruk av treningssenter, som i størst grad har økt blant gutter. Siden 2015 har andelen gutter som trener ukentlig på treningssenter, økt med 19 prosentpoeng, mot sju prosentpoeng blant jenter.

Andelen som er aktive i organisert idrett, har også økt, både siden 2023 og når vi ser perioden 2015 til 2026 under ett. Blant jenter fra 31 til 35 prosent og fra 49 til 50 prosent for gutter. Samtidig trener flere enn før på egen hånd eller i andre organiserte tilbud enn idrettslag.

Treningsvanene endrer seg tydelig gjennom ungdomsårene. Blant de yngste er idrettslag den vanligste treningsarenaen, men deltakelsen går kraftig ned med alder. Mens 62 prosent av elevene på 8. trinn trener ukentlig i idrettslag, gjelder dette 21 prosent på Vg3. Fra midten av tenårene blir treningssenter en stadig viktigere arena for mange ungdommer.

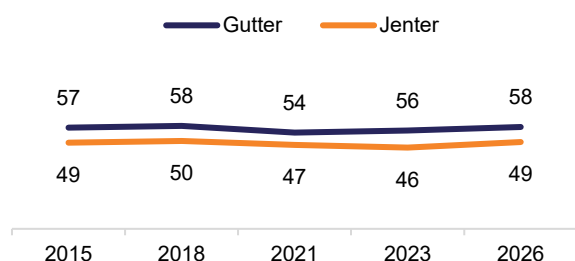
Ung i Oslo kartlegger også hvor ofte ungdom er så fysisk aktive at de blir andpustne eller svette. Resultatene viser stor variasjon. 52 prosent er fysisk aktive minst tre ganger i uka, mens elleve prosent er fysisk aktive sjeldnere enn månedlig. Andelen fysisk inaktive ungdommer har endret seg lite siden 2023.

Flere ungdommer deltar i organiserte fritidsaktiviteter

I Ung i Oslo blir ungdom spurt om de deltar i organisasjoner, klubber, lag eller foreninger, hvilke typer aktiviteter de deltar i, og hvor fornøyde de er med fritidstilbudet i nærmiljøet. I årets undersøkelse er det også flere spørsmål om fritidsklubb.

Resultatene viser at 53 prosent er med på organiserte fritidsaktiviteter. Flere gutter enn jenter er med. Andelen har økt for begge kjønn med to-tre prosentpoeng siden 2023 og er nå på samme nivå som før pandemien.

Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller et lag. Utvikling over tid



Sammenliknet med tiden før pandemien har det vært en økning i andelen som deltar i idrettslag og i

religiøse aktiviteter, mens deltakelsen i fritidsklubb og kulturaktiviteter har vært relativt stabil eller gått noe ned. Resultatene tyder samlet sett på at nedgangen man så under pandemien i stor grad var midlertidig.

Deltakelsen i organiserte fritidsaktiviteter går tydelig ned gjennom ungdomsårene, og mange oppgir at de har deltatt tidligere. Samtidig er det 14 prosent som aldri har vært med i organiserte aktiviteter.

På spørsmål om ungdom er fornøyde med fritidstilbudet i bydelen sin, svarer de aller fleste bekreftende. Graden av tilfredshet er på samme nivå som i 2023.

Blant ungdom som ikke deltar i organiserte fritidsaktiviteter, oppgir 17 prosent at de gjerne skulle vært med. Dette er færre enn tidligere.

En av fem ungdommer har vært på fritidsklubb den siste måneden. Andelen er uendret siden 2023. Et stort flertall (82 prosent) av dem som har vært på fritidsklubb, er fornøyde med tilbudet. De viktigste grunnene ungdom oppgir for å bruke fritidsklubb, er at de kan treffe venner og delta i aktiviteter de interesserer seg for. Mange oppgir også at de bruker klubben for å ha et sted å være på fritiden og for å lære nye ting. Blant dem som ikke bruker fritidsklubb, oppgir de fleste at det er fordi de deltar i andre fritidsaktiviteter eller at skolen tar for mye tid. En del peker også på at de ikke finner aktiviteter som passer for dem, eller at de ikke føler seg hjemme på fritidsklubben.

Narkotikabruken har gått ned siden 2023

Rusvaner i endring

De fleste ungdommer i Oslo bruker verken alkohol, tobakk eller narkotiske stoffer. Samtidig er det store forskjeller mellom yngre og eldre ungdom. Bruk av rusmidler er klart mest utbredt blant elever i videregående skole, mens de fleste på ungdomsskolen oppgir at de aldri bruker slike stoffer. Alkohol er fortsatt det vanligste rusmiddelet blant ungdom, mens dagligrøyking er lite utbredt.

Alkoholbruken blant ungdom i Oslo har endret seg lite de siste årene. Også røyking ligger fortsatt på et stabilt, lavt nivå. Samtidig har flere ungdommer begynt å bruke snus og e-sigaretter. Økningen i bruk av snus er tydeligst blant gutter, mens økningen i e-sigaretter har vært størst blant jenter.

Et tydelig funn i årets undersøkelse er at bruken av narkotiske stoffer har gått ned siden 2023. Nedgangen gjelder både cannabis og andre narkotiske stoffer og er tydeligst blant elever i videregående skole, der bruken i utgangspunktet er høyest.

Nedgangen kommer etter en periode med økning. Resultatene fra 2026 kan dermed tyde på at det har vært et brudd med utviklingen de siste årene.

I årets undersøkelse ble bruk av lystgass kartlagt for første gang. Resultatene viser at tre-fire prosent oppgir å ha brukt dette. For mange dreier det seg om å ha prøvd én gang. Det er noe vanligere blant gutter enn jenter å ha prøvd lystgass

Få rapporterer om mange regelbrudd

I Ung i Oslo blir ungdom spurt om de i løpet av det siste året har begått ulike former for regelbrudd, blant annet skulking, nasking, hærverk og slåssing. Hovedtendensen er at de færreste rapporterer om dette, og at gutter oppgir regelbrudd oftere enn jenter.

Resultatene antyder at de fleste enten ikke bryter regler, eller gjør det bare i begrenset grad, og at dagens ungdom framstår som forholdsvis veltilpasset. I 2026 oppga 37 prosent at de ikke hadde gjort noen av regelbruddene som var kartlagt, mens ytterligere 43 prosent hadde gjort ett eller flere noen få ganger. 15 prosent hadde gjort mange regelbrudd, og en mindre gruppe på fem prosent svært mange. Den siste gruppen sto for mesteparten av de rapporterte regelbruddene.

Sammenliknet med 2023 er det færre som nasker og sniker seg inn på steder det koster penger. Det har også vært en liten nedgang i tagging og andre former for hærverk, mens andelen som har vært i slåsskamp er uendret. Over det siste tiåret er hovedbildet likevel nokså stabilt. Andelen som har skulket skolen, har økt, mens de øvrige regelbruddene ikke viser noen tydelig utvikling.

Mange har helserelaterte utfordringer i hverdagen

Selv om de fleste ungdommer er fornøyde med egen helse og har relativt få helseplager, viser undersøkelsen at mange møter ulike helserelaterte utfordringer i hverdagen. En god del rapporterer om bekymringer eller følelsen av å være utslitt, trist eller nedstemt. Sju prosent oppga at de daglig har vondt i hodet, og 17 prosent at de bruker smertestillende minst én gang i uka.

Det er også store variasjoner i hvor mye stress og press ungdom opplever. For noen er dette et lite problem, mens andre opplever betydelige belastninger i hverdagen. Press knyttet til skolearbeid er mest utbredt, men mange opplever også forventninger om å prestere på områder knyttet til kropp og utseende, idrett eller digitalt liv. Samtidig rapporterer de fleste få problemer med å håndtere presset de opplever.

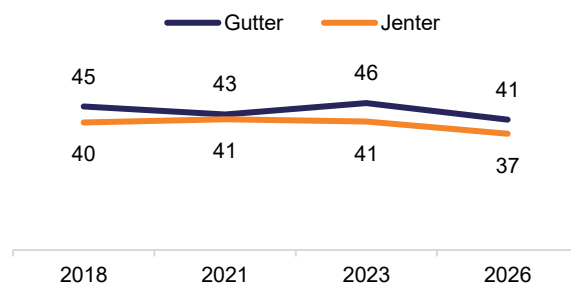
Jenter rapporterer gjennomgående flere fysiske og psykiske helseplager og mer stress og press enn gutter, og bruker også oftere smertestillende medisiner. Det er bare mindre endringer i disse helserelaterte problemene siden 2023. Unntaket gjelder psykiske plager, som altså har gått ganske mye ned de siste årene.

Mange ungdommer rapporterer om søvnproblemer i hverdagen. To av tre har hatt utfordringer med å sovne den siste uka, og seks av ti har minst én gang vært så trøtte at det har gått utover skole eller fritid. Resultatene viser samtidig at ungdom i Oslo sover noe mer enn tidligere. Andelen som sov seks timer eller mindre siste natt har gått ned fra 35 prosent i 2023 til 31 prosent i 2026.

Seksualitet

Ung i Oslo-undersøkelsen inneholder spørsmål om seksualitet som bare gikk til elever i videregående skole. Resultatene viser at 39 prosent av elevene i videregående noen gang har hatt samleie. Dette er en nedgang på fire prosentpoeng siden 2023, og er det laveste tallet siden 2018, da kartleggingen startet. Nedgangen gjelder både gutter og jenter.

Prosentandel av elever på videregående som noen gang har hatt samleie. Utvikling over tid



Andelen som har hatt samleie, er litt høyere blant gutter (41 prosent) enn blant jenter (37 prosent). Andelen som har hatt samleie, øker tydelig med alder – fra i underkant av 30 prosent blant elever på Vg1 til i overkant av 50 prosent blant elever på Vg3.

Elever på videregående fikk også spørsmål om deres seksuelle orientering. De fleste oppga heterofil, og andelen var høyere blant gutter (85 prosent) enn blant jenter (78 prosent). Flere jenter enn gutter oppga bifil eller at de var usikre eller søkende, mens andelen som oppga homofil, lesbisk eller annen seksuell orientering var nokså lik blant gutter og jenter. En del ungdommer ønsket ikke å svare på dette spørsmålet.

Bakgrunnen for å kartlegge seksuell orientering er å få data som gjør det mulig å sammenlikne livssituasjonen til ungdom med ulike seksuelle orienteringer. I rapporten har vi sammenliknet ungdom som identifiserer seg som heterofil med andre seksuelle orienteringer.

Resultatene viser at begge grupper skårer høyt på mange indikatorer på livskvalitet. Samtidig rapporterer ungdom som identifiserer seg med en annen seksuell orientering enn heterofil gjennomgående flere utfordringer enn heterofile ungdommer. De oppgir oftere lavere livstilfredshet, mindre framtidsoptimisme,

mer ensomhet, svakere relasjoner til foreldre og skole samt flere psykiske plager.

Mobbing og krenkelser rammer fortsatt mange

Selv om ungdom flest rapporterer høy trivsel og gode levekår, er det fortsatt mange som opplever mobbing, vold eller andre krenkelser i hverdagen. I 2026 oppga sju prosent av guttene og fem prosent av jentene at de omtrent hver 14. dag eller oftere ble utsatt for plaging, trusler eller utfrysing fra jevnaldrende på skolen eller i fritida. Denne formen for mobbing er mest utbredt blant de yngste ungdommene, men forekommer på alle klassetrinn.

Sammenliknet med 2023 er det små endringer i omfanget av mobbing, og undersøkelsen viser ingen tydelig nedgang over det siste tiåret.

Mange ungdommer, særlig gutter, rapporterer også erfaringer med vold fra jevnaldrende. I 2026 oppga 21 prosent at de hadde blitt utsatt for slag, spark eller andre former for fysisk vold, mens seks prosent hadde opplevd å bli angrepet, truet eller ranet med våpen eller en annen gjenstand. Litt færre hadde opplevd å bli slått med vilje av en voksen i familien eller vært vitne til vold i familien. Også på dette området har det vært små endringer de siste årene.

Omfanget av seksuell trakassering er også høyt. I 2026 oppga 31 prosent av jentene og 23 prosent av guttene at de hadde blitt utsatt for ulike former for seksuell trakassering i løpet av det siste året. Dette er en nedgang fra 2023 på fem prosentpoeng blant jenter og ett prosentpoeng blant gutter. Samtidig oppga ti prosent av jentene på videregående og fire prosent av guttene at de hadde blitt presset eller tvunget til samleie eller andre seksuelle handlinger. Også på dette området har det vært en nedgang, men den er mindre og gjelder kun jenter.

De fleste ungdommer oppgir at de sjelden eller aldri er redde for vold, men det er ikke uvanlig å være litt redd – særlig i sentrum. Jenter rapporterer gjennomgående mer frykt for vold enn gutter.

Frykten for vold har vært forholdsvis stabil over tid, men det har vært en mindre økning i frykten for vold i sentrum siden 2023. Det er også tydelige geografiske forskjeller: Ungdom på østkanten er oftere redde for vold i nærområdet og familien, mens flere på vestkanten oppgir frykt for vold i sentrum.

Sosiale forskjeller følger fortsatt Oslos tradisjonelle skillelinjer

En viktig målsetting med Ung i Oslo er å kunne si noe om hvordan det er å vokse opp i ulike deler av byen. Et viktig funn er at de aller fleste ungdommer oppgir at de har det bra uavhengig av hvor de bor. I alle bydeler rapporterer et klart flertall om høy livskvalitet, gode relasjoner til foreldre, venner og skole, og de aller fleste er optimistiske med tanke på egen framtid. De aller fleste ungdommer opplever også sterk tilhørighet til stedet de bor, uavhengig av bydel.

Samtidig er det på mange områder tydelige sosiale mønstre som følger Oslos sosioøkonomiske skillelinjer. Ungdom i de mest ressursrike bydelene på vestkanten og i Bydel Nordstrand kommer gjennomgående bedre ut på sentrale livskvalitets- og levekårsindikatorer enn ungdom i mindre ressursrike områder av byen.

Forskjellene er tydelige når det gjelder helse og livskvalitet. Ungdom i de mest ressursrike bydelene rapporterer oftere god helse og høy livstilfredshet, mens flere i østlige bydeler har psykiske og fysiske helseplager, bruker smertestillende og har problemer med å håndtere stress og press. Ungdom i øst rapporterer også oftere erfaringer med mobbing og vold. Ungdom i vest rapporterer at de trener mer, sover mer, og har mer regelmessige måltidsvaner.

Det er også betydelige bydelsforskjeller i hva ungdom gjør i fritiden. Ungdom i de mest ressursrike områdene deltar oftere i organiserte fritidsaktiviteter, særlig i idrett. Forskjellene i fysisk aktivitet er store, og i flere østlige bydeler er andelen fysisk inaktive ungdommer betydelig høyere enn i vestlige bydeler. Ungdom i øst deltar derimot oftere i fritidsklubb og religiøse aktiviteter. De bruker også biblioteket i større grad enn ungdom i vest og bruker mer tid på å lese bøker.

Samtidig viser årets undersøkelse tydelige forskjeller i svømmeferdigheter – et tema som kartlegges for første gang i Ung i Oslo. De fleste ungdommer oppgir at de kan svømme, men andelen som ikke mestrer grunnleggende svømmeferdigheter er klart høyere blant ungdom med utenlandsfødte foreldre og blant ungdom med foreldre med lav sosioøkonomisk status.

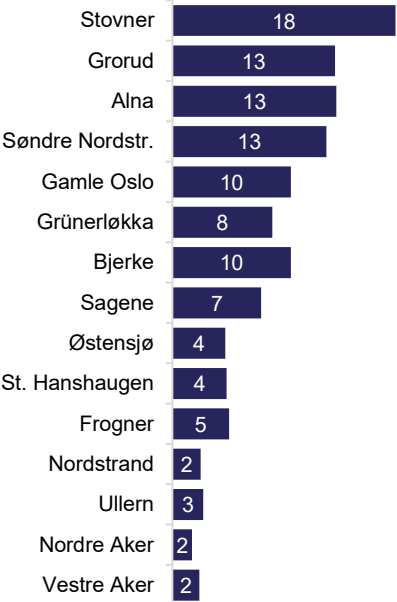
Opplevelsen av nærmiljøet varierer også mellom ulike deler av byen. Ungdom i de mest ressursrike bydelene er gjennomgående mer fornøyd med nærområdet sitt og med fritidstilbudet der de bor. Ungdom i øst er derimot ofte mer fornøyd med treffsteder for ungdom, noe som trolig henger sammen med større bruk av fritidsklubber.

Frykt for vold varierer også mellom bydelene. Langt flere på østkanten enn vestkanten er redde for å bli utsatt for vold i nærområdet, mens flere i de mest velstående områdene er redd for å bli utsatt for vold i sentrum. Det er også en tendens til at frykten for vold på skolen og i familien er høyere i øst enn i vest.

På ett område skiller ungdom fra vestlige bydeler seg fortsatt ut i mer negativ retning. Alkoholbruk er klart mest utbredt i de mest velstående delene av byen, og til en viss grad også andelen som har brukt cannabis. Samtidig har nedgangen i narkotikabruk siden 2023 vært størst i de vestlige og indre bydelsområdene, slik at forskjellene mellom bydelene nå er mindre enn tidligere. Bruken av andre narkotiske stoffer framstår også som jevnere fordelt mellom byområdene enn tidligere undersøkelser har vist.

Hovedbildet er likevel at forskjellene mellom ulike områder av Oslo i stor grad er stabile fra 2023 til 2026. Det er lite som tyder på at gapet mellom ungdom som vokser opp i ulike deler av byen, har blitt vesentlig større siden 2023, men heller ikke mindre.

Prosentandel i ulike bydeler som rapporterer at de ikke klarer å svømme 25 meter uten stopp



Leseveiledning

Alle tallene i rapporten er angitt i prosent, og er beregnet ut fra de som har svart på de aktuelle spørsmålene. De fleste figurene er basert på hele utvalget som deltok i ungdomsdelen av Ung i Oslo 2026 eller tallene er brutt ned etter kjønn, klassetrinn, sosioøkonomisk bakgrunn, foreldres fødeland eller hvilken bydel ungdommene bor i.

Med noen få unntak, er alle tall rundet av til nærmeste hele tall. Det gjær at summen av tallene som vises i enkelte figurer kan gi et annet tall enn 100 prosent. Dette er ikke feil, men et resultat av at vi har valgt å ikke angi desimaler.

Figurene som viser resultater på bydelsnivå, er sortert etter hvor høy sosioøkonomisk status elevene har i de ulike bydelene – basert på spørsmål om tilgang på ulike sosioøkonomiske ressurser hjemme. Bydeler med lav sosioøkonomisk status er presentert øverst og deretter kommer bydelene i stigende rekkefølge med mengden av ressurser som finnes blant familiene i de ulike bydelene.

656 ungdommer har enten krysset av for at de ikke bor i Oslo (418) eller ikke oppgitt hvilken bydel de bor i (238). Disse er ikke med i figurene som viser resultatene etter bydel, men er inkludert i tallene for Oslo som helhet.

Om undersøkelsen

Ungdomsdelen av Ung i Oslo ble gjennomført på 85 skoler i Oslo fra januar til april 2026. Undersøkelsen er frivillig for ungdommene å være med på. 15 180 ungdomsskoleelever og 12 292 elever på videregående valgte å delta. Svarprosenten er 74.

Foresatte til ungdom under 18 år som ikke ønsket at barna deres skulle delta, kunne melde fra om dette til skolen. Det var frivillig for elevene om de ville delta. De som ble med kunne hoppe over spørsmål de ikke ønsket å svare på, og når som helst slutte å svare dersom de ønsket det. De aller fleste som deltok, svarte på de fleste spørsmålene.

Undersøkelsen ble gjennomført elektronisk og foregikk på skolen med en lærer eller en annen voksen til stede i klasserommet.

Mer informasjon om undersøkelsen finnes bakerst i denne rapporten, på ungdata.no og på hjemmesiden til Ung i Oslo 2026. På nettsidene kan du også laste ned denne og andre rapporter fra Ung i Oslo og Ungdata.

Oslos sosiale geografi

Oslo er en sammensatt by med stor variasjon i befolkningens levekår og livssituasjon. I byen finnes noen av de rikeste familiene i landet, men også mange av de fattigste. Hvilke ressurser foreldre har tilgang til, kan ha stor betydning for ungdoms oppvekstssituasjon og mulighetene de har i samfunnet. I Ung i Oslo ble ungdom spurt om de har tilgang til ulike sosioøkonomiske ressurser i familien. Svarene viser at mange vokser opp med foreldre med høyere utdanning og med god tilgang til biler, nettbrett, PC-er, bøker og andre materielle ressurser. Mange ungdommer i Oslo reiser også på utenlandsferie med familien flere ganger i året. Samtidig er det mange som aldri reiser på ferie, eller som bare har begrenset tilgang til materielle ressurser hjemme.

Tilgangen til slike ressurser varierer betydelig mellom ulike deler av byen. Ungdom som bor i flere av bydelene i Groruddalen (Stovner, Grorud, Alna) eller i Bydel Søndre Nordstrand har i gjennomsnitt langt færre ressurser hjemme enn de som vokser opp i de vestlige bydelene eller i Bydel Nordstrand.

Oslo er kommunen i landet med den største innvandrerbefolkningen. Blant deltakerne i Ung i Oslo 2026 har om lag én av tre ungdommer to foreldre som begge er født i utlandet. I rapporten omtales denne gruppen som ungdom med utenlandsfødte foreldre – uavhengig av om ungdommene selv er født i utlandet eller har bodd hele livet i Norge. Det siste tiåret har andelen av ungdomsbefolkningen i Oslo som har to utenlandsfødte foreldre vært nokså stabil, men langt høyere enn da de første Ung i Oslo-undersøkelsene ble gjennomført på 1990-tallet. Det er store variasjoner mellom bydelene når det gjelder hvor mange som har to utenlandsfødte foreldre – et mønster som i stor grad følger byens øvrige sosioøkonomiske skillerlinjer.

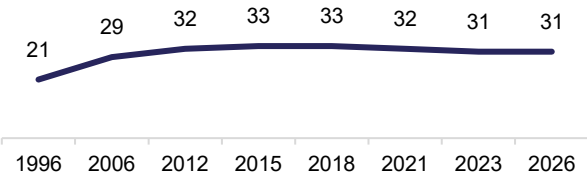
Foreldres fødeland

I rapporten undersøkes forskjeller og likheter mellom ungdom med og uten norskfødte foreldre. Den siste gruppen omfatter alle som svarte at de har to utenlandsfødte foreldre, mens den første omfatter alle med en eller to norskfødte foreldre. Samlet sett har hver tredje ungdom i Oslo to utenlandsfødte foreldre.

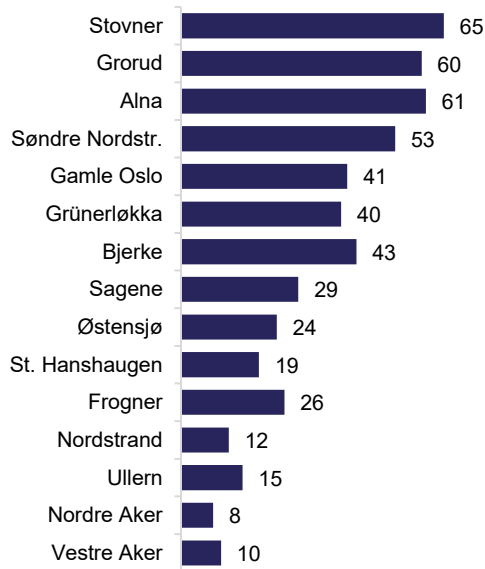
De aller fleste med to utenlandsfødte foreldre er født i Norge eller har bodd her størsteparten av livet. Under ti prosent flyttet til Norge i tenårene.

Rundt halvparten av foreldrene med innvandrerbakgrunn kommer fra disse ti landene: Somalia, Pakistan, Irak, Marokko, Sri Lanka, Polen, Ukraina, Afghanistan, Vietnam, Tyrkia, Eritrea, Filippinene og Albania. I rapporten skiller vi ikke mellom ulike landgrupper eller etter hvor lenge ungdommene har bodd i Norge.

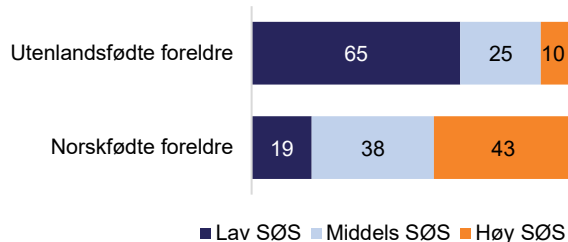
Prosentandel av ungdom i Oslo som har to foreldre født i utlandet. Utvikling over tid



Prosentandel i ulike bydeler som har to utenlandsfødte foreldre



Prosentandel som tilhører ulike sosioøkonomiske grupper (SØS) blant ungdom med og uten norskfødte foreldre



Sosioøkonomisk status

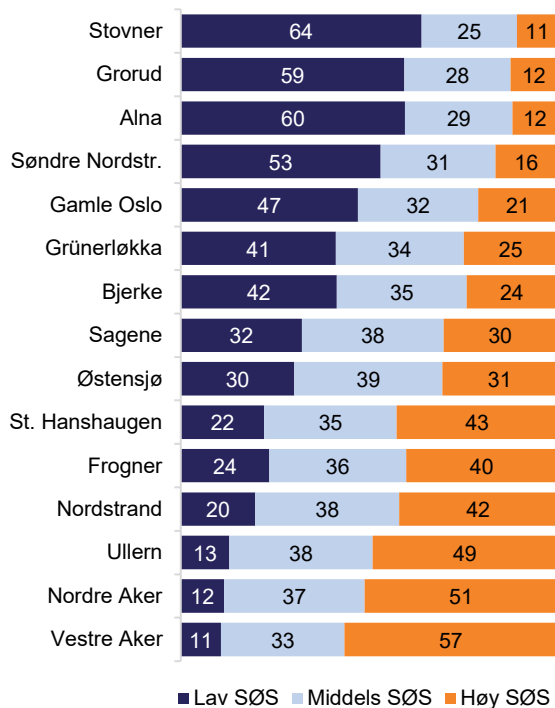
For å få svar på hvilken betydning familiens ressurser har for ungdoms oppvekstvilkår, bruker vi i rapporten et mål på familiens sosioøkonomiske status (SØS). Målet fanger opp ulike typer ressurser ungdom har tilgang til gjennom sine foresatte, og bygger på opplysninger om foresattes utdanningsnivå, hvor mange bøker de har hjemme, og tilgang til ulike materielle goder. Spørsmålene og svarfordelingen framgår av figuren til høyre.

Basert på summen av ungdommenes svar blir hver enkelt kategorisert i lav, middels eller høy sosioøkonomisk status (SØS). Gruppene er laget slik at de utgjør tre like store grupper når alle ungdommene i Oslo ses under ett.

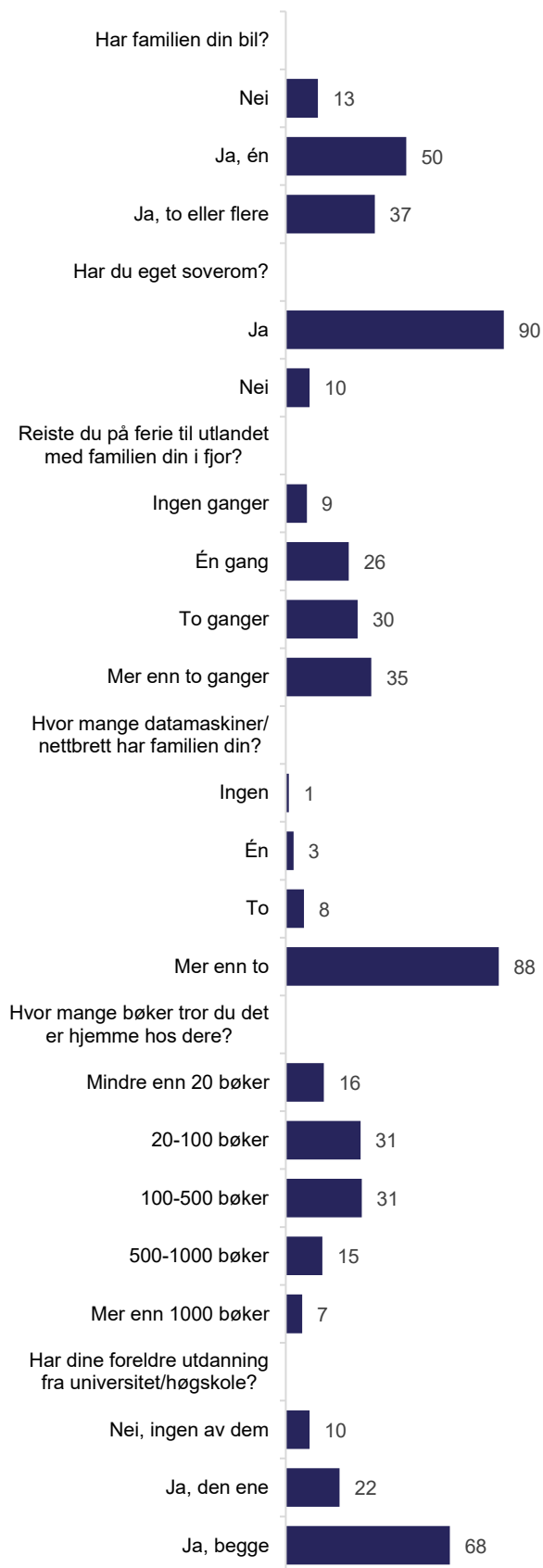
Sammensetningen av de sosioøkonomiske gruppene varierer betydelig mellom bydeler og etter om ungdommene har utenlandsfødte foreldre eller ikke.

I rapporten er alle bydelene sortert etter nivået på sosioøkonomiske ressurser blant ungdom i bydelene. Bydelstilhørighet bygger på ungdommenes svar på spørsmål i undersøkelsen om hvilken bydel de bor i.

Prosentandel i ulike bydeler som tilhører ulike sosioøkonomiske grupper (SØS)



Ressurser i familien brukt til å dele ungdom inn i sosioøkonomiske grupper. Prosent



Livskvalitet

Livskvalitet handler om det som gjør livet godt å leve, og påvirkes blant annet av opplevelser av trivsel, glede, mestring og mening. Livskvaliteten utvikles i samspill med andre mennesker, ulike hendelser i livet og objektive oppvekstvilkår. For den enkelte er livskvalitet i stor grad en subjektiv opplevelse – det handler om hvordan ungdom selv opplever livet sitt og hvordan de ser på seg selv. En viktig del av livskvaliteten dreier seg derfor om selvbildet. Ungdom som har det bra, har ofte et positivt syn på seg selv og opplever at livet er meningsfullt og godt å leve.

I Ung i Oslo måles subjektiv livskvalitet gjennom spørsmål om hvordan ungdom opplever seg selv og livet sitt for tiden. Ungdommene blir blant annet spurt om hvor fornøyd de er med livet på en skala fra 0 til 10, i hvilken grad de opplever at livet er bra og om positive følelser som glede, energi og framtidsoptimisme. Undersøkelsen inneholder også spørsmål om selvbilde.

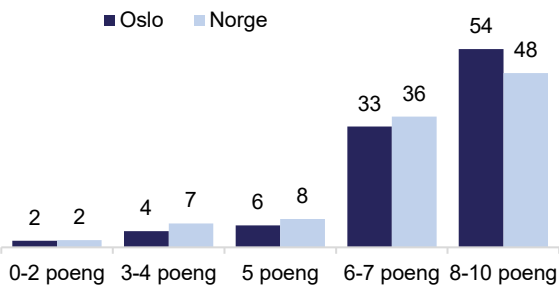
Hovedbildet er at de fleste ungdommer i Oslo opplever å ha høy livskvalitet, og at andelen har økt de siste årene. Et stort flertall oppgir at de er tilfredse med livet sitt, og 92 prosent gir uttrykk for at livet er bra. De fleste beskriver også en hverdag preget av glede og energi, mange opplever mestring og framtidsoptimisme, og flertallet føler seg nyttige i hverdagen. Resultatene viser også at de fleste ungdommer har et positivt selvbilde.

At de aller fleste er tilfredse med livet gjelder uavhengig av hvor i byen ungdom vokser opp og hvilken sosial bakgrunn de har. I alle bydeler er minst 85 prosent tilfredse med livet sitt. Samtidig finnes det noen sosiale mønstre. Ungdom som vokser opp i familier med mange ressurser og i bydeler med gjennomgående gode levekår, har større sannsynlighet for å være godt tilfreds med livet enn ungdom med færre ressurser rundt seg.

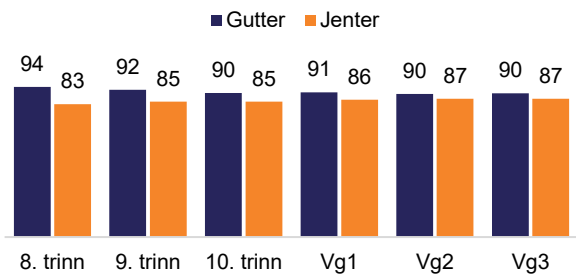
Sammenliknet med 2023 er flere ungdommer i 2026 tilfredse med livet sitt, særlig blant jenter (fra 80 til 85 prosent, mot 89 til 91 prosent blant gutter). Resultatene viser dessuten at ungdom i Oslo samlet sett er mer tilfredse med livet enn ungdom i Norge som helhet.

At hovedbildet er positivt, betyr likevel ikke at alle har det bra. Seks prosent plasserer seg under midtpunktet på skalaen for tilfredshet. Samtidig viser tallene at hver sjette ungdom sjelden eller aldri opplever å ha mye energi, og omtrent like mange oppgir at de sjelden eller aldri føler seg nyttige. Én av fem sier at de sjelden eller aldri er optimistiske med tanke på framtiden.

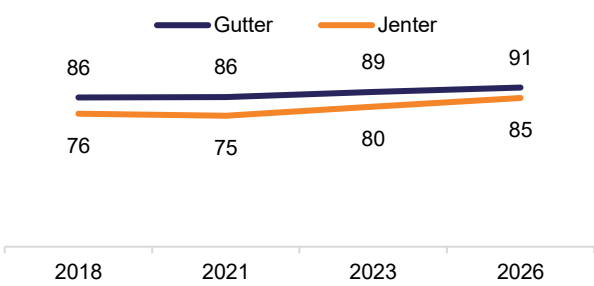
Hvor tilfreds ungdom er med livet sitt for tiden. Svar avgitt på en skala fra 0 til 10



Prosentandel som er tilfreds med livet sitt (6-10 poeng). Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som er tilfreds med livet sitt (6-10 poeng). Utvikling over tid

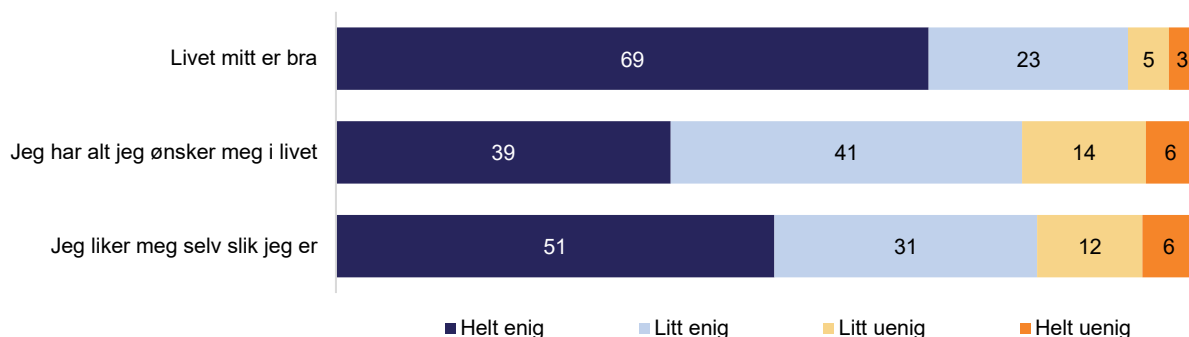


Tilfredshet med livet

Hvor tilfreds ungdom er med det livet de lever ble målt gjennom følgende spørsmål: «Nedenfor er det en skala fra 0 til 10. Øverst på skalaen (10) står for det best mulige livet for deg og nederst (0) er det verst mulige livet for deg. Hvor synes du at du står på denne skalaen nå for tiden?». Spørsmålet er brukt i rekke studier for å måle folks livskvalitet.

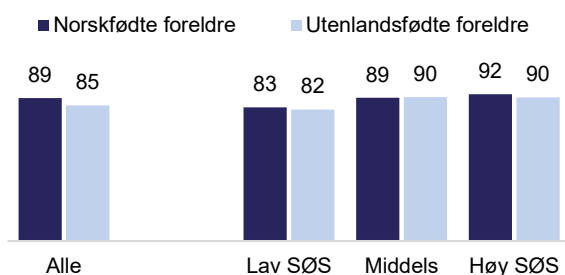
De som krysser 6 eller høyere på skalaen regnes som å være tilfreds med livet sitt.

Hvordan ungdom oppfatter seg selv og livet sitt

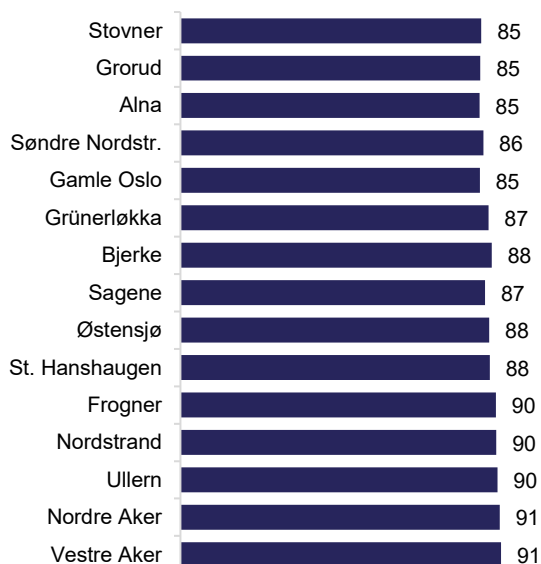


92 prosent av ungdom i Oslo synes at livet er bra

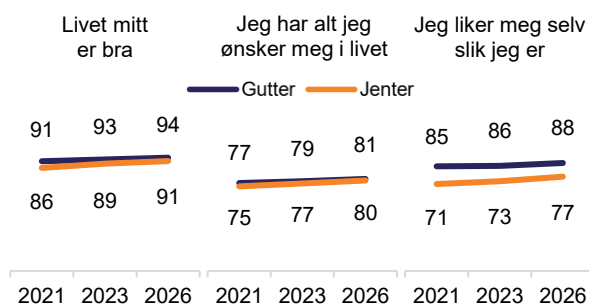
Prosentandel som er tilfreds med livet sitt (6-10 poeng) – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



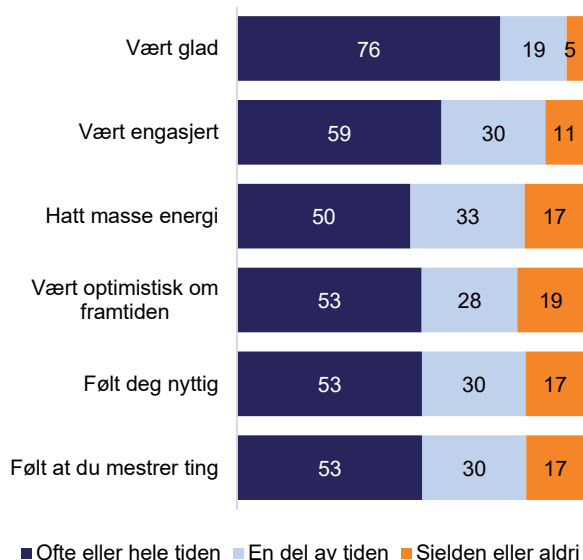
Prosentandel i ulike bydeler som er tilfreds med livet sitt (6-10 poeng)



Prosentandel som er enige i ulike utsagn om hvordan de har det. Utvikling over tid



Tenk på hvordan du har hatt det den siste uka, hvor ofte har du ...



Venner

Ungdomstiden beskrives gjerne som en fase i livet der jevnaldrende får særlig stor betydning. For de fleste er venner på egen alder en kilde til lek, glede, støtte, tilhørighet og bekreftelse. I overgangen fra barn til ungdom endres ofte vennenes rolle. Mens aktiviteter og lek ofte står i sentrum blant de yngste, blir det etter hvert vel så viktig hvem man er sammen med, som hva man gjør. Noen trives best med én eller to nære venner, mens andre søker større vennegjenger og brede sosiale nettverk. De aller fleste har også kontakt med venner gjennom sosiale medier og andre digitale møteplasser. Det å ha venner er viktig fordi det gir en opplevelse av å være godtatt. Hvilke venner man har, kan også markere tilhørighet og si noe om hvem man er.

I Ung i Oslo stilles det flere spørsmål om vennskap og sosiale relasjoner, blant annet om ungdom har fortrolige venner og noen å være sammen med, og hvor ofte de faktisk er sammen med venner. Undersøkelsen inneholder også spørsmål om ensomhet.

Hovedbildet er at de aller fleste ungdommer i Oslo har etablert noen gode relasjoner til jevnaldrende. De fleste bruker tid på å være fysisk sammen med venner, enten hjemme hos hverandre eller ute, og ni av ti har en fortrolig venn de kan stole på og snakke med om alt mulig. På dette området er det små forskjeller mellom gutter og jenter og stabile tall over tid. Det er samtidig noen flere i de mest ressursrike bydelene som oppgir å ha fortrolige venner enn i andre deler av byen.

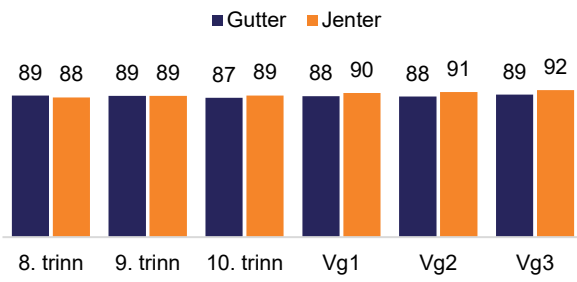
Selv om de fleste har venner og inngår i sosiale fellesskap med jevnaldrende, gjelder det ikke alle. To prosent oppgir at de ikke har noen de vil kalle venner for tiden. Fire prosent mangler noen å være sammen med i friminuttene på skolen, mens seks prosent sier at de ikke har noen å være sammen med på fritiden. Prosentandelen som ikke har noen å være sammen med på fritiden har imidlertid gått ned med ett prosentpoeng siden 2023.

Mange ungdommer kan også kjenne på ensomhet, men for de fleste er dette noe som oppleves i liten grad. Samtidig oppgir tolv prosent at de er ganske mye plaget av ensomhet, og ytterligere åtte prosent at de er veldig mye plaget. Ensomhet varierer lite med alder, men er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Etter høye nivåer under og i årene i forkant av pandemien har andelen som opplever mye ensomhet, særlig blant jenter, gått ned. Siden 2023 har det likevel vært små endringer.

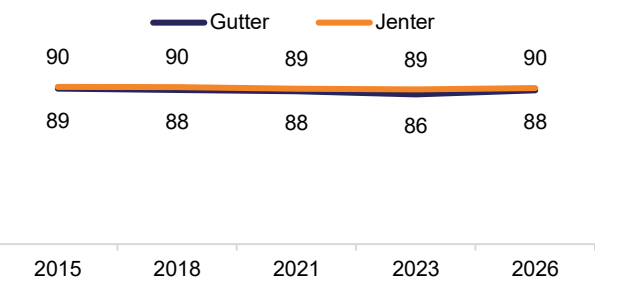
Har du minst én venn som du kan stole på og betro deg til om alt mulig?



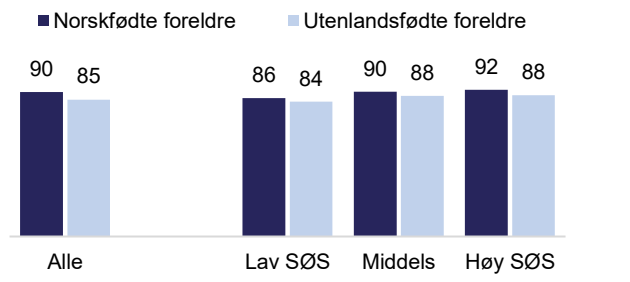
Prosentandel som har en fortrolig venn. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



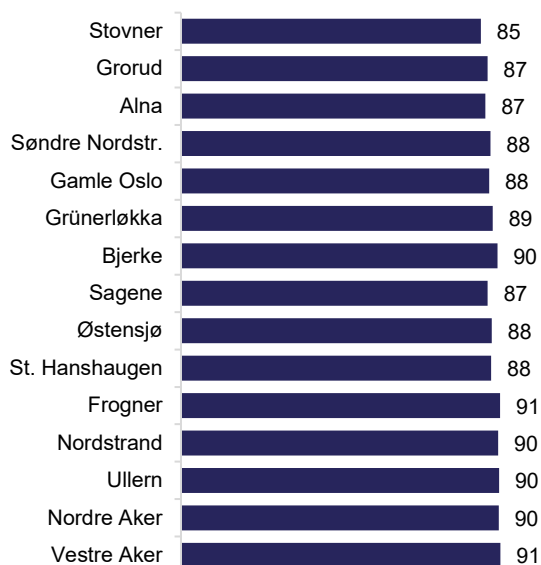
Prosentandel som har en fortrolig venn. Utvikling over tid



Prosentandel som har en fortrolig venn – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler som har en fortrolig venn

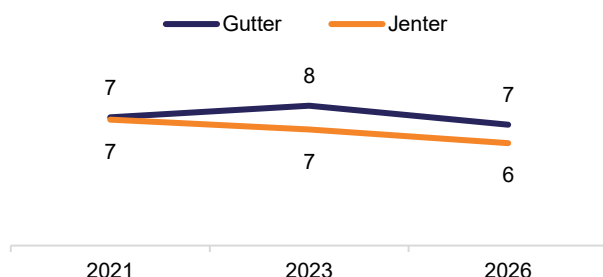


Å ikke ha noen å være sammen med

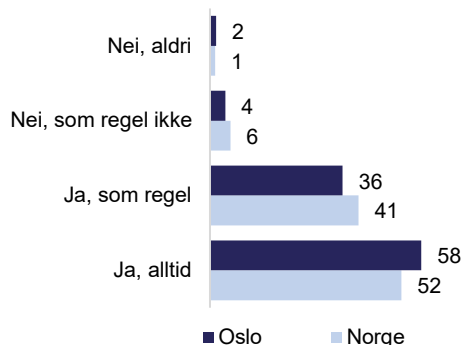
Selv om undersøkelsen viser at de aller fleste har noen å være sammen med på skolen og i fritiden, gjelder ikke dette alle. Det å mangle venner innebærer mer enn bare fravær av sosial kontakt. Ungdom uten venner vil i mindre grad oppleve tilhørighet og fellesskap, og det gir færre muligheter til å dele opplevelser med andre. Dette kan igjen redusere sjansen for å utvikle sosiale ferdigheter og for å føle seg trygg i møte med andre.

Å stå utenfor kan også øke risikoen for ensomhet og gjøre det vanskeligere å oppleve seg som godtatt. På sikt kan dette påvirke selvbildet negativt.

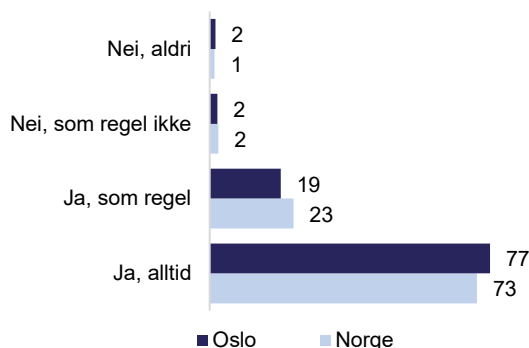
Prosentandel som ikke har noen å være sammen med på fritiden. Utvikling over tid



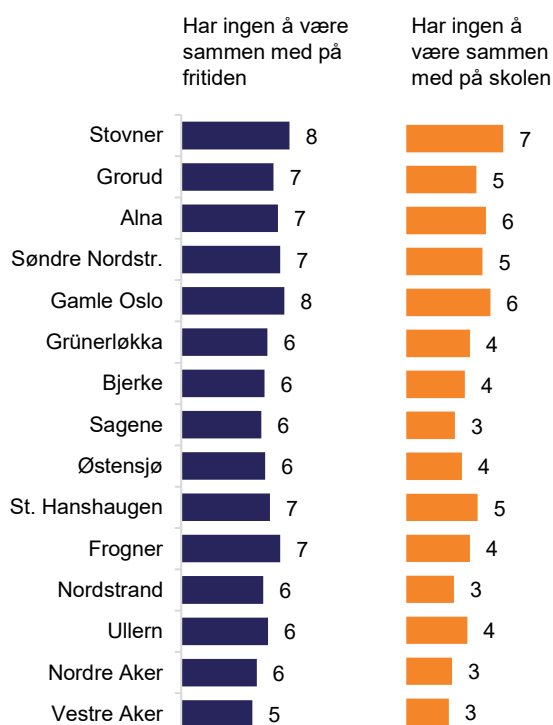
Har du noen å være sammen med på fritiden?



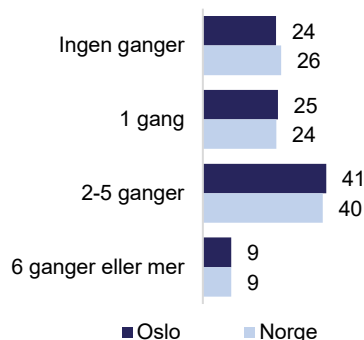
Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?



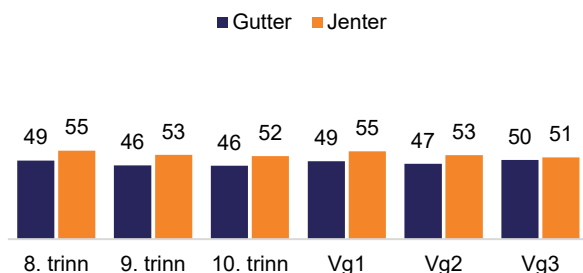
Prosentandel i ulike bydeler som ikke har noen å være sammen med



Hvor mange ganger har du vært sammen med venner hos deg eller hos dem i løpet av den siste uka?



Prosentandel som har vært sammen med venner hjemme hos hverandre minst to ganger siste uke. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

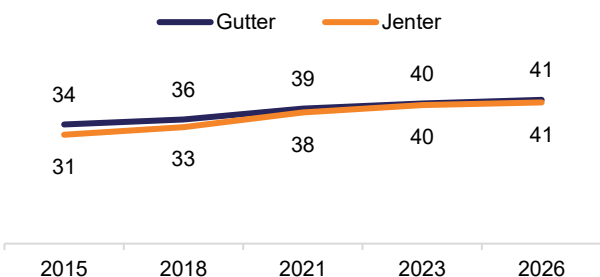


Å være sammen med venner

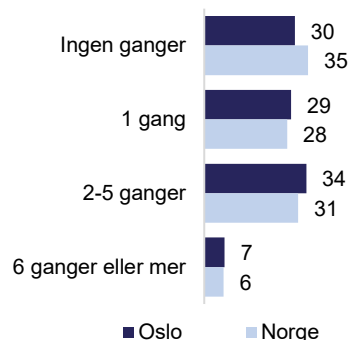
Sammenlignet med foreldregenerasjonen er ungdom i mindre grad fysisk sammen med venner på fritiden. Resultatene fra Ung i Oslo viser likevel at dette fortsatt er en vanlig aktivitet, men at det er store variasjoner. Noen er ofte sammen med venner, enten hjemme hos hverandre eller ute om kvelden, mens andre sjelden eller aldri deltar i slike aktiviteter.

Å være sammen med venner hjemme eller ute er mest utbredt i bydelene på Oslos vestkant, i Bydel Nordstrand og i enkelte av de indre bydelene.

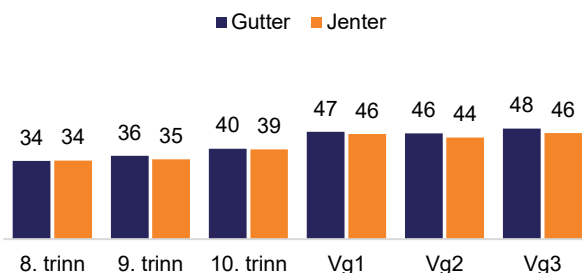
Prosentandel som har vært ute med venner størsteparten av kvelden minst to ganger siste uke. Utvikling over tid



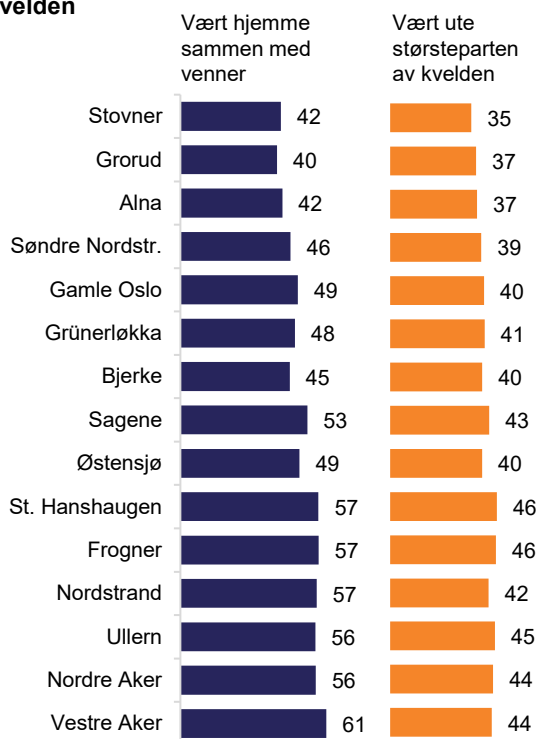
Hvor mange ganger har du brukt størsteparten av kvelden ute sammen med venner?



Prosentandel som har vært ute med venner størsteparten av kvelden minst to ganger siste uke. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel i ulike bydeler som minst to ganger siste uke har vært sammen med venner henholdsvis hjemme og ute størsteparten av kvelden



Ensomhet

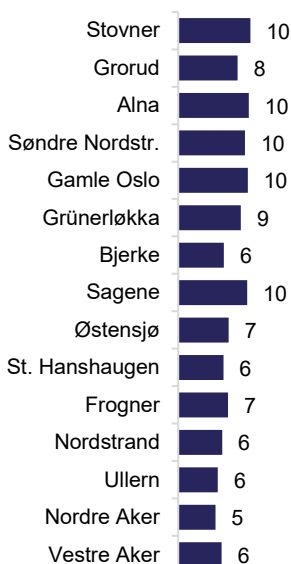
Ensomhet er en subjektiv følelse, som kan oppstå når man opplever å ha mindre sosial kontakt med andre enn man ønsker, eller at kontakten ikke er av tilstrekkelig kvalitet. Ensomhet er ikke nødvendigvis det samme som sosial isolasjon, men personer med lite sosialt nettverk eller som ofte er alene, har gjerne større sjanse for å føle seg ensomme. Ensomhet måles best gjennom selvrapportering. I Ung i Oslo måles ensomhet gjennom ett direkte spørsmål om hvor ofte man har vært plaget av ensomhet.

Resultatene viser at de aller fleste ikke er særlig plaget. 53 prosent er ikke plaget av ensomhet i det hele tatt og 28 prosent er lite plaget. Åtte prosent er derimot veldig mye plaget. Litt færre ungdommer i Oslo er plaget av ensomhet enn i resten av Norge.

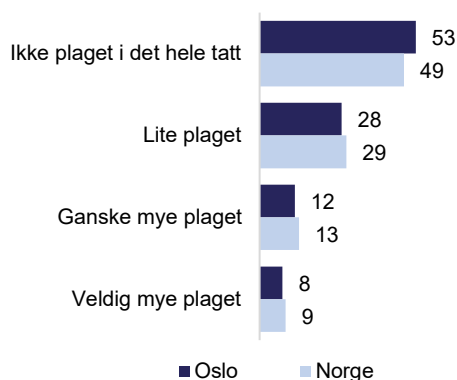
Flere jenter enn gutter er mye plaget av ensomhet. Andelen varierer nokså lite med alder. Ensomhet er mest utbredt blant unge med lav sosioøkonomisk status. Det er også mer vanlig at ungdom på østkanten opplever å være plaget av ensomhet enn på vestkanten.

Det har vært små endringer siden 2023 i andelen som er svært mye plaget av ensomhet. Det er imidlertid færre som rapporterer om dette i 2026 enn i 2018 og under pandemien i 2021.

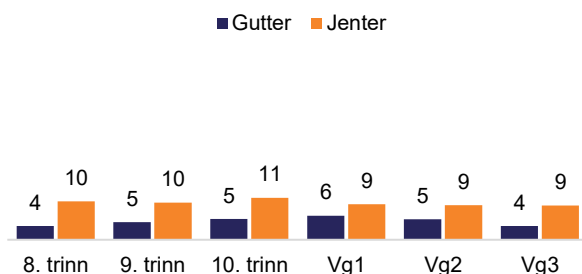
Prosentandel i ulike bydeler som i løpet av siste uke har vært veldig mye plaget av ensomhet



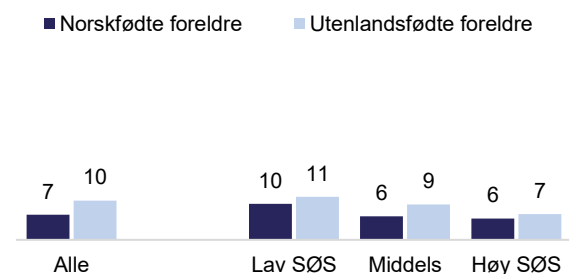
Har du i løpet av siste uke vært plaget av at du har følt deg ensom?



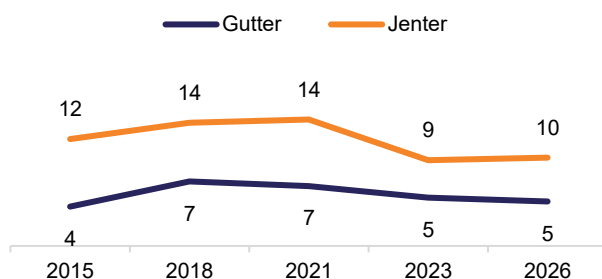
Prosentandel som i løpet av siste uke har vært veldig mye plaget av ensomhet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som i løpet av siste uke har vært veldig mye plaget av ensomhet – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som i løpet av siste uke har vært veldig mye plaget av ensomhet. Utvikling over tid



Familie

Selv om en stor del av dagens barndom og ungdomstid foregår i barnehage, skole og ulike fritidsordninger, er foreldrene og de nærmeste foresatte fortsatt de viktigste omsorgspersonene i oppveksten. Foreldre har ansvar for å gi barnet omsorg, dekke barnets materielle behov, sørge for en forsvarlig oppdragelse og legge til rette for at barnet får utdanning. De økonomiske, kulturelle og sosiale ressursene som finnes hjemme, legger grunnlaget for de unges levekår og livskvalitet. Foreldre betyr også mye både for unges utdanningsvalg og fritidsinteresser.

Samtidig er ungdomstiden en periode preget av løsrivelse og økende selvstendighet. Etter hvert som ungdom blir eldre, får egne meninger og interesser større plass. Behovet for å skape seg et eget rom og ta egne valg blir sterkere, noe også kan føre til konflikter mellom ungdom og foreldre.

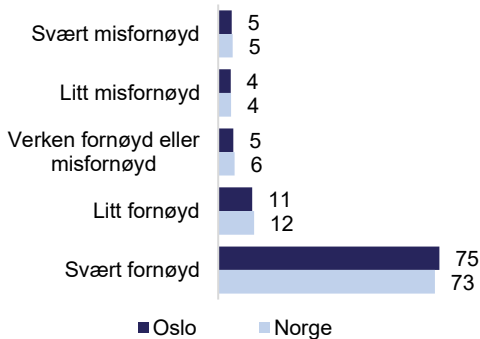
I Ung i Oslo blir ungdom blant annet spurt om hvor fornøyd de er med foreldrene sine, og om de liker å være sammen med dem. Det er også spørsmål om hvor tett foreldrene følger ungdommene i hverdagen, om de vet hvor de er, og om de kjenner vennene deres.

Resultatene viser at de fleste har et godt forhold til foreldrene sine og opplever at foreldrene følger med på hva de gjør i fritiden og hvem de er sammen med. Hele 86 prosent er fornøyd med foreldrene sine, mens ni prosent er litt eller svært misfornøyd. Tallene har vært stabile siden 2023. Samtidig sier 93 prosent at de liker å være sammen med foreldrene sine.

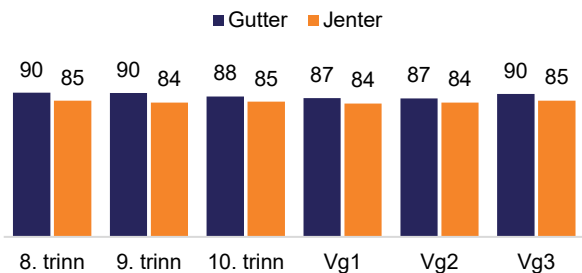
Ungdom som vokser opp i familier med høy sosioøkonomisk status er i større grad fornøyd med foreldrene sine enn ungdom fra familier med lav sosioøkonomisk status. Det samme mønsteret finnes på bydelsnivå, desto flere sosioøkonomiske ressurser i bydelen, desto flere ungdommer er fornøyd med foreldre sine.

For ungdom som ikke selv tjener penger, er foreldrene avgjørende for at de skal kunne delta i fritidsaktiviteter som koster penger. De fleste opplever aldri at foreldrene mangler penger til dette, mens 15 prosent opplever at det skjer av og til eller ofte. Det er nokså små forskjeller mellom Oslo og resten av landet, men tydelige sosiale forskjeller innad i Oslo. Ungdom med to utenlandsfødte foreldre og ungdom med lav sosioøkonomisk status rapporterer langt oftere enn andre at familiens økonomi begrenser muligheten til å delta i fritidsaktiviteter. Geografisk er dette omtrent dobbelt så utbredt blant ungdom på østkanten, som blant ungdom i de ytre vestlige bydelene.

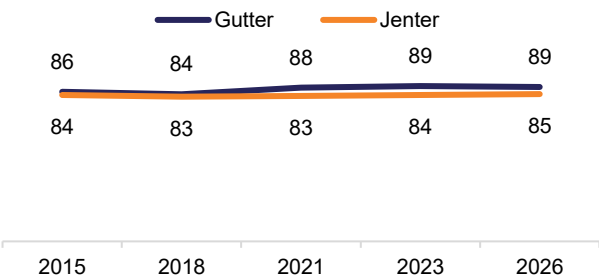
Hvor fornøyd er du med dine foreldre/foresatte?



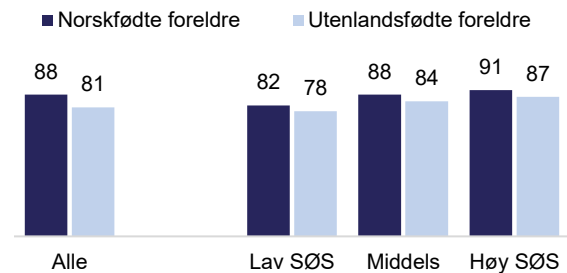
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



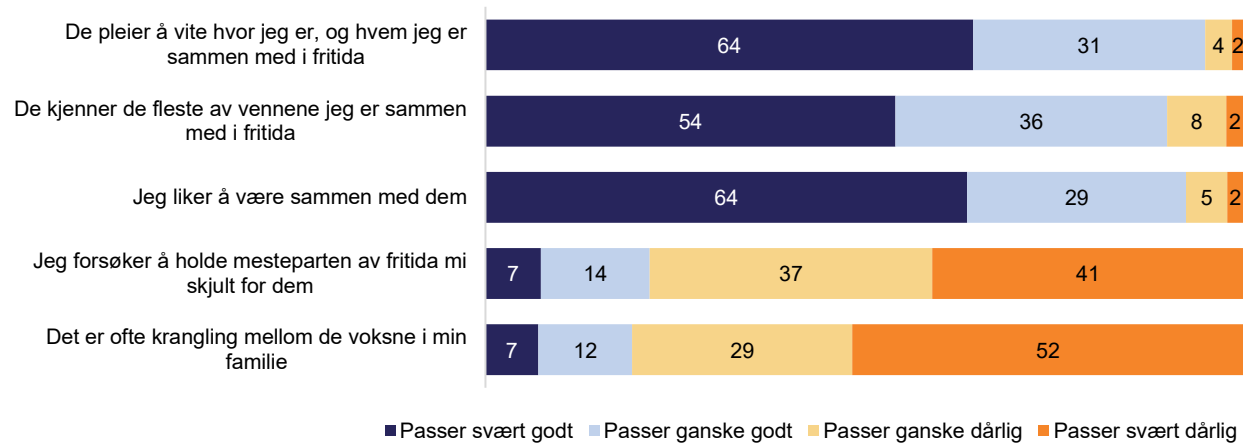
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine. Utvikling over tid



Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Hva ungdom mener om sine foreldre/foresatte



Foreldrerelasjoner

De aller fleste ungdommer opplever at foreldrene følger med på hvor de er og hvem de er sammen med i fritiden. Det er også vanlig at foreldrene kjenner vennene til ungdommene.

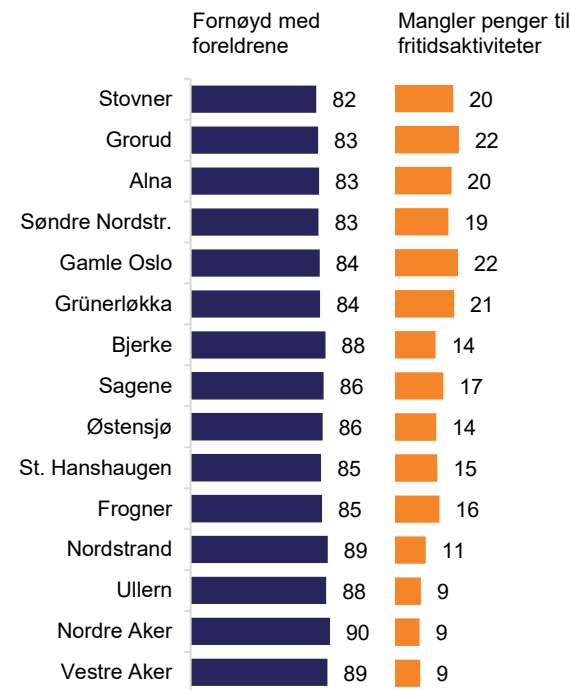
Nesten alle liker å være sammen med foreldrene sine. Samtidig forsøker én av fem ungdommer å holde deler av fritidslivet skjult for foreldrene.

Penger til fritidsaktiviteter

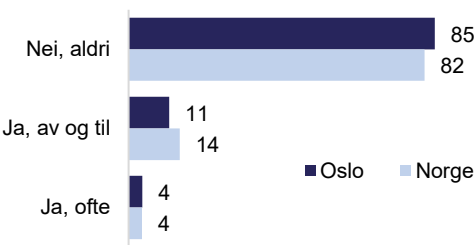
I Ung i Oslo svarer det store flertallet at de aldri opplever at foreldrene mangler penger til at de kan være med på slike aktiviteter. Fire prosent opplever at dette skjer ofte, og elleve prosent at det skjer av og til.

Andelen ungdommer som opplever at foreldrene mangler penger til fritidsaktiviteter, er noe lavere i årets undersøkelse enn i 2023.

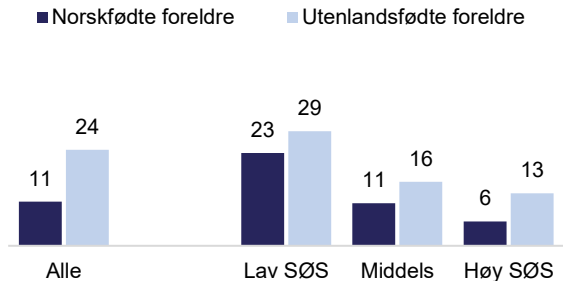
Prosentandel i ulike bydeler som er fornøyd med foreldrene sine, og prosentandel som av og til eller ofte mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter de ønsker å være med på



Hender det at dine foreldre eller foresatte mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter du ønsker å delta i (idrett, kino, bursdager, reiser etc.)?



Prosentandel som har foreldre som av og til eller ofte mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter de ønsker å være med på – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Skole

Skolen er ikke bare et sted for læring, men også en viktig arena for sosialt samvær. Skolen er et sted hvor vennskap utvikles – både i timene, i friminuttene og på skoleveien. I en tid der digitale kommunikasjonsformer preger mye av fritiden til ungdom, blir det sosiale og det fysiske samværet på skolen særlig viktig, og kanskje enda viktigere enn tidligere. Å trives på skolen er viktig for at barn og unge skal ha en trygg og meningsfull skolehverdag. Når elever opplever trygghet, tilhørighet og mestring, bidrar det også til bedre psykisk helse og økt livskvalitet. Skoletrivsel handler ikke bare om hvordan elevene har det her og nå, men har også betydning for læring, motivasjon og videre utvikling senere i livet.

I Ung i Oslo er det derfor flere spørsmål om trivsel på skolen. Det er også spørsmål om skolerelatert stress, om skulking og hvor mye tid ungdommene bruker på skolearbeid utenom skoletiden.

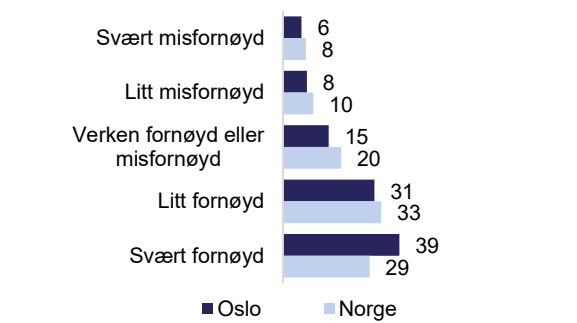
Hovedbildet er at de fleste ungdommer trives på skolen og er fornøyde med skolen de går på. De fleste opplever at lærerne bryr seg om dem, og mange føler at de passer inn blant medelevene. Samtidig er det sider ved skolehverdagen som ikke fungerer like godt for alle. 74 prosent synes skolen er kjedelig og 28 prosent gruer seg ofte til å gå på skolen. To av tre jenter og en av tre gutter opplever ofte skolearbeidet som stressende. 42 prosent har skulket skolen siste år.

Sammenliknet med 2023 er det en svak økning i andelen som trives på skolen. Noe flere er fornøyde med skolen sin, og litt flere trives med både lærerne og medelevene. På enkelte områder bryter dette med utviklingen det siste tiåret, som i hovedsak har vært preget av fallende skoletrivsel. Samtidig fortsetter andelen som opplever skolen som kjedelig eller ofte gruer seg til å gå på skolen å øke. Andelen som rapporterer høyt skolestress har derimot gått noe ned, det samme har tiden brukt på skolearbeid utenom skoletiden. Skulking ligger samlet sett på omtrent samme nivå som i 2023, men med en svak økning blant gutter og tilsvarende nedgang blant jenter.

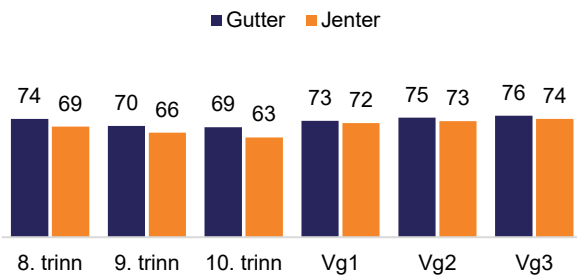
Sammenliknet med resten av landet er ungdom i Oslo noe mer fornøyde med skolen sin og bruker mer tid på skolearbeid utenom skoletiden. Forskjellene i skolestress er små, mens skulking er noe mer utbredt blant ungdom i Oslo.

Generelt er det flest som trives og er fornøyd med skolen de går på i de mest velstående bydelene.

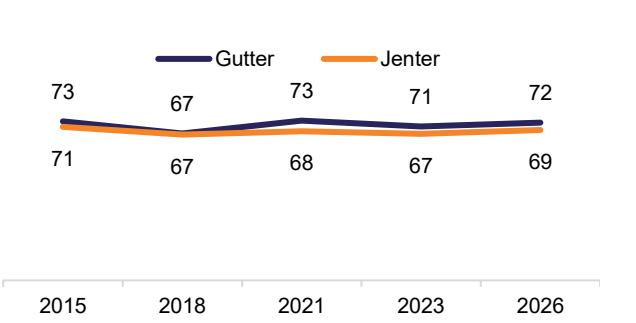
Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med skolen du går på?



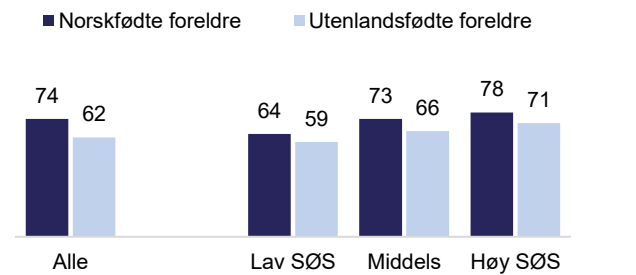
Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



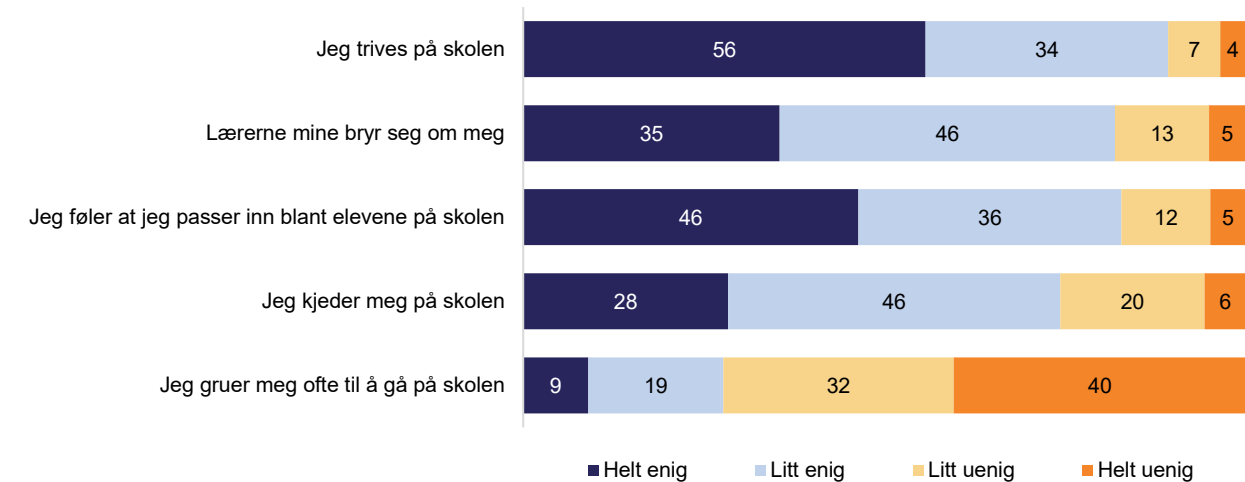
Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. Utvikling over tid



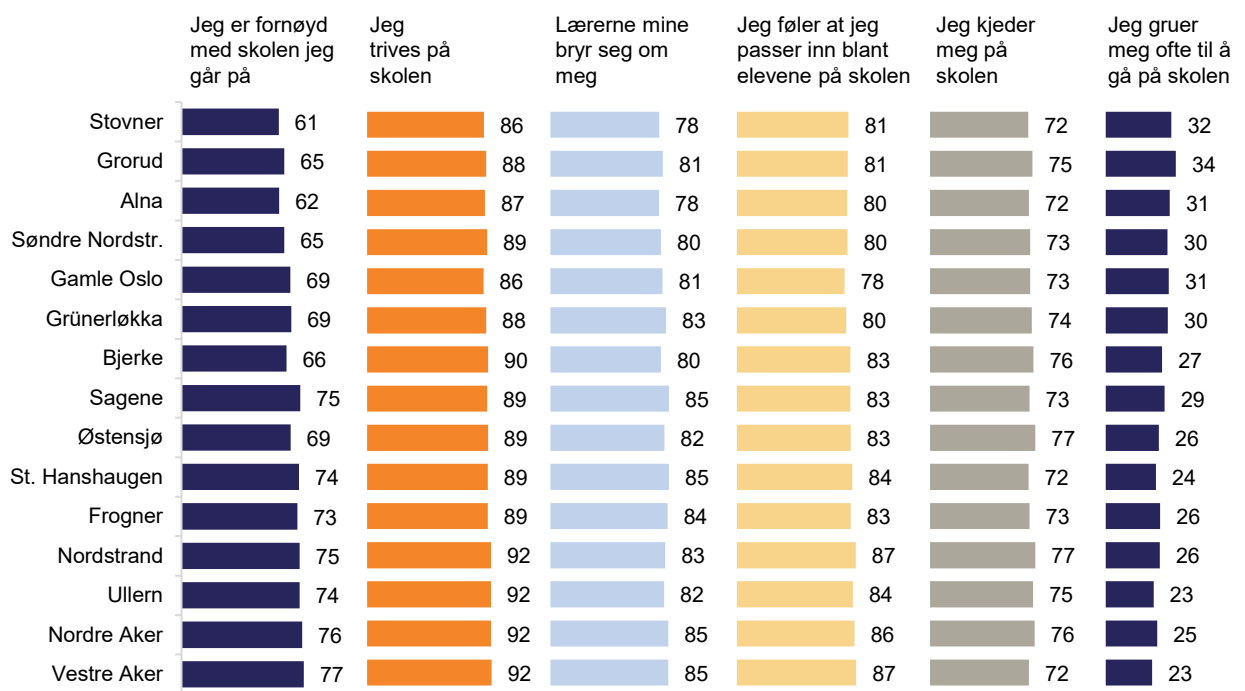
Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



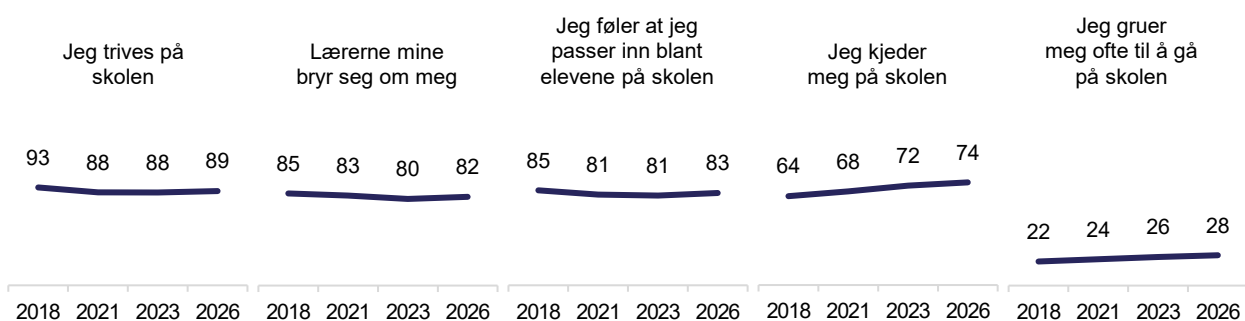
Hvordan ungdom har det på skolen



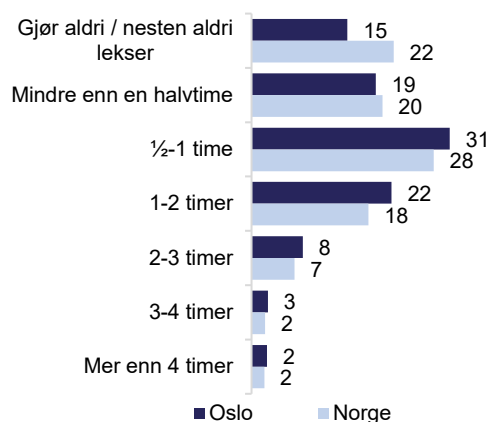
Prosentandel i ulike bydeler som er enig i forskjellige utsagn om hvordan de har det på skolen



Prosentandel som er enig i forskjellige utsagn om hvordan de har det på skolen. Utvikling over tid



Hvor lang tid bruker du gjennomsnittlig per dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen?

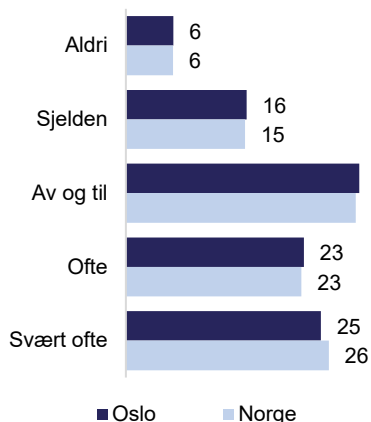


Skolearbeid utenom skolen

I Ung i Oslo kartlegges tiden ungdom bruker på skolearbeid etter skoletid gjennom spørsmål om hvor lang tid de bruker på lekser og annet skolearbeid utenom skolen en gjennomsnittsdag.

Det siste tiåret har det vært en markant nedgang i tiden ungdom bruker på dette. En mulig forklaring er at ungdom får mindre lekser enn før. Fortsatt er det likevel slik at det er langt flere jenter enn gutter som bruker tid på skole etter at skoledagen er ferdig.

Hvor ofte blir du stresset av skolearbeidet?

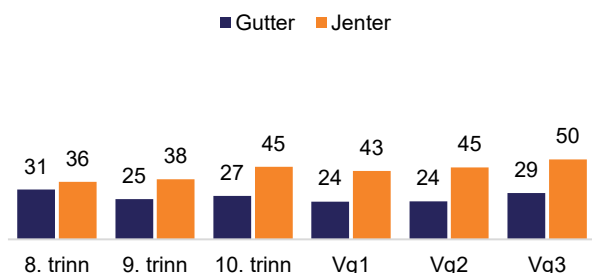


Skolestress

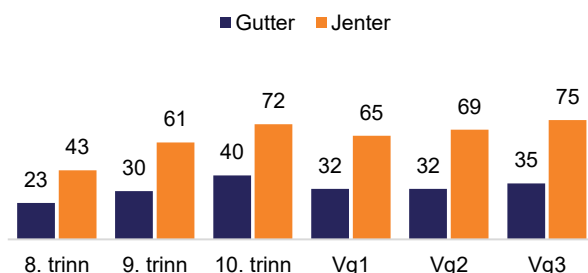
Mange opplever skolearbeidet som stressende. Positivt stress kan være bra og bidra til fokus på læringsoppgavene. Stress kan også være negativt, særlig for de som opplever vedvarende stress over tid samtidig som gapet mellom egne ambisjoner, og det man får til blir for stort.

Langt flere jenter enn gutter opplever skolearbeidet som stressende. Skolestresset har imidlertid gått ned siden 2021, og da mer blant guttene enn jentene.

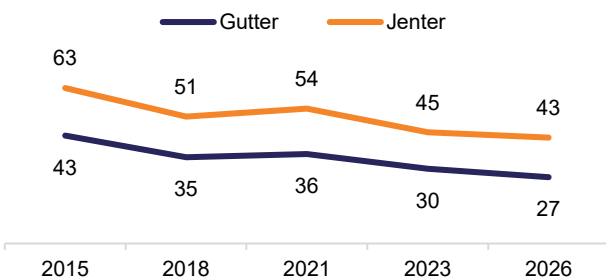
Prosentandel som bruker minst én time hver dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



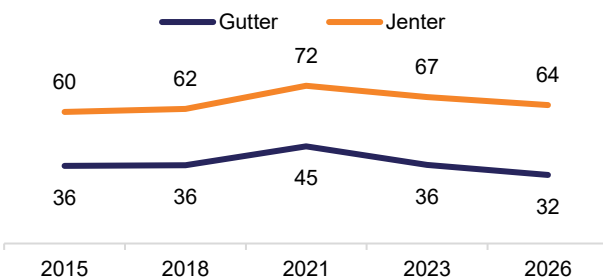
Prosentandel som ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



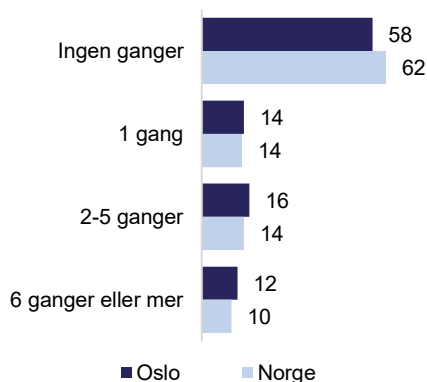
Prosentandel som bruker minst én time hver dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen. Utvikling over tid



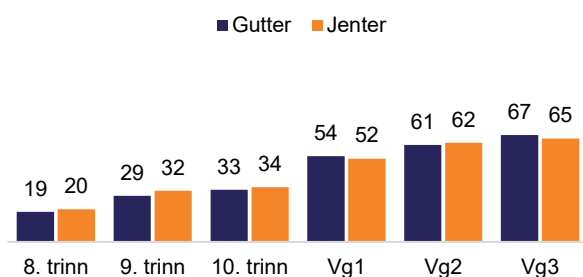
Prosentandel som ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. Utvikling over tid



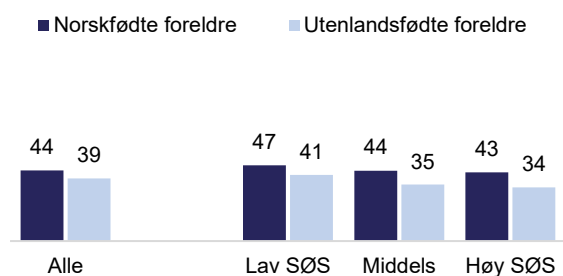
Hvor mange ganger har du skulket skolen siste år?



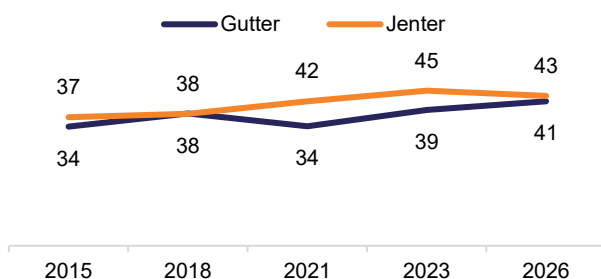
Prosentandel som har skulket skolen minst én gang siste år. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som har skulket skolen minst én gang siste år – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som har skulket skolen minst én gang siste år. Utvikling over tid



Skulking

Å være motivert for skolen er et godt utgangspunkt for elever som ønsker å gjennomføre utdanningen sin. Skolemotivasjon kommer til syne på ulike måter, gjennom arbeidsinnsats, elevenes utdanningsvalg og hvorvidt de slutter opp om skolens formål og regler. Å skulke skolen – særlig når dette skjer gjentatte ganger – kan være et signal om det motsatte. Årsakene til skoleskulk kan være mange, og kan også handle om forhold som ikke direkte har med skolen å gjøre.

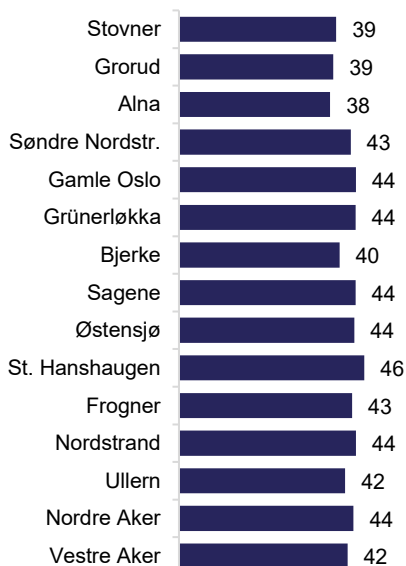
Skulk henger ofte sammen med økt sannsynlighet for en negativ utvikling i ungdomsårene. Særlig alvorlig er det når skoleskulk opptrer sammen med andre sårbarhetsfaktorer, som psykiske vansker, familiebelastninger eller problematisk rusbruk, og der ungdommen har få beskyttende faktorer i det miljøet han eller hun befinner seg i.

Totalt rapporterer 42 prosent at de har skulket skolen siste år. Samlet sett er dette på samme nivå som i 2023, men med en svak økning blant gutter og tilsvarende nedgang blant jenter. Sammenliknet med 2015 har andelen unge som har skulket skolen økt med cirka sju prosentpoeng.

I de fleste bydelene har rundt fire av ti skulket skolen det siste året. Bydel Alna har lavest tall med 38 prosent. Tallet er høyest i Bydel St. Hanshaugen med 46 prosent.

Skulking er mest utbredt blant ungdom med lavest sosioøkonomisk status og blant ungdom med norskfødte foreldre.

Prosentandel i ulike bydeler som har skulket skolen minst én gang siste år



Lokalmiljøet

Å vokse opp betyr som regel å vokse opp på et bestemt sted. Lokalmiljøet gir ulike muligheter for å være sammen med andre, delta i aktiviteter og bruke fritiden på ulike måter. Det påvirker også opplevelsen av trygghet, trivsel og tilhørighet. For barn og unge er nærmiljøet særlig viktig, fordi de ofte bruker det på andre måter enn voksne. Opplevelsen av stedet man bor, kan derfor ha stor betydning for ungdoms livskvalitet og følelse av tilhørighet.

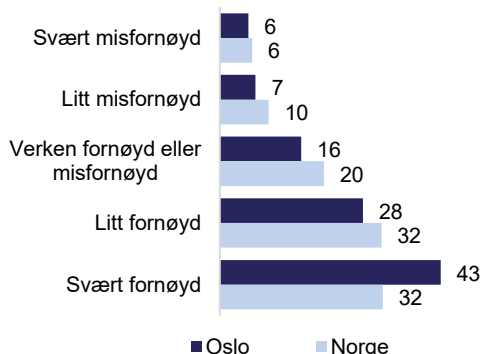
I Ung i Oslo blir ungdom spurt om hvor fornøyd de er med lokalmiljøet sitt, om de opplever nærmiljøet som trygt, og hvordan de vurderer ulike tilbud og møteplasser der de bor. I årets undersøkelse ble det også spurt om i hvilken grad de føler at de hører til på stedet de bor.

Hovedbildet er at de fleste ungdommer er fornøyd med lokalmiljøet sitt og opplever nærmiljøet som trygt. De fleste vurderer kollektivtilbudet og idrettsanleggene som gode, og mange er også fornøyd med kulturtilbud og steder å møte andre ungdommer. Samtidig varierer tilfredsheten betydelig mellom ulike deler av byen. Ungdom i vestlige og mer ressursrike bydeler er gjennomgående mer fornøyd med lokalmiljøet og opplever større trygghet enn ungdom i ytre øst. Det samme mønsteret gjelder etter sosial bakgrunn, der ungdom med flest ressurser hjemme generelt er mer fornøyd og føler seg tryggere enn andre ungdommer.

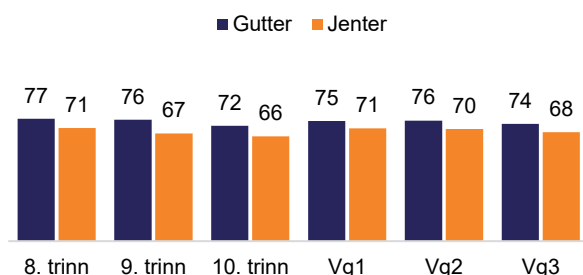
Sammenliknet med tidligere undersøkelser er ungdommenes vurderinger av lokalmiljøet nokså stabile. Andelen som er fornøyd med stedet de bor og som opplever nærmiljøet som trygt, har endret seg lite over tid. Samtidig er flere enn tidligere fornøyd med tilbudet av idrettsanlegg og steder der ungdom kan møtes, mens vurderingene av kollektiv- og kulturtilbudet har vært relativt stabile.

Nytt i årets undersøkelse er et spørsmål om ungdommenes tilhørighet til stedet de bor. Opplevelsen av å høre til i nærmiljøet kan være viktig for både trivsel og trygghet. Det handler ikke bare om å bo et sted, men om å føle seg hjemme og som en del av et lokalt fellesskap. Resultatene viser at de fleste ungdommer har en tydelig lokal forankring. På en skala fra 0 til 10 oppgir nær sju av ti svært høy tilhørighet (8-10 poeng) til stedet de bor. Selv om nivået varierer mellom bydelene, opplever et flertall i alle bydeler sterk stedstilhørighet. Tilhørigheten er sterkest i enkelte av de vestlige bydelene, særlig i bydelene Vestre Aker og Nordre Aker.

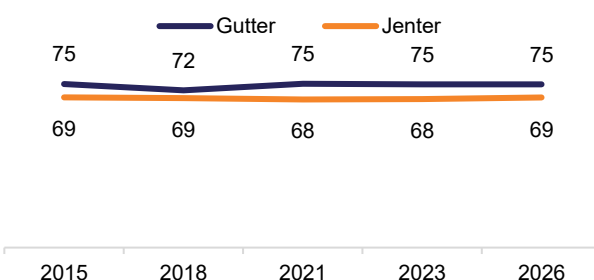
Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med lokalmiljøet der du bor?



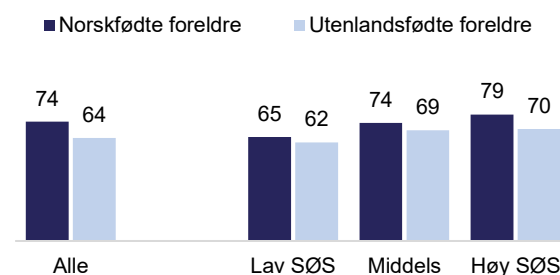
Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



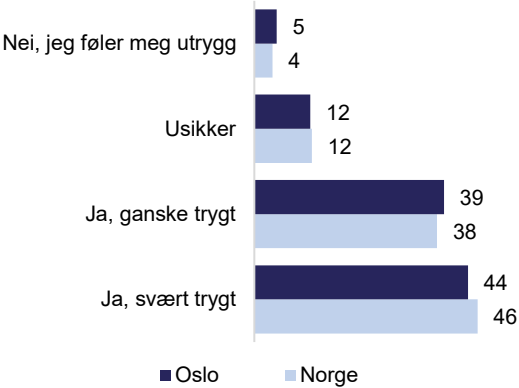
Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet. Utvikling over tid



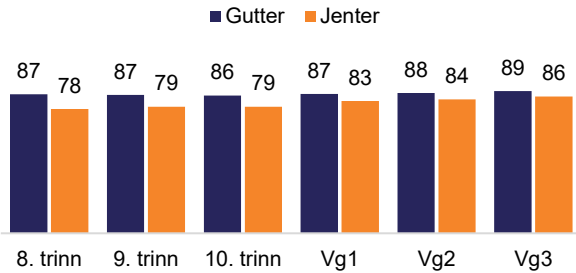
Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



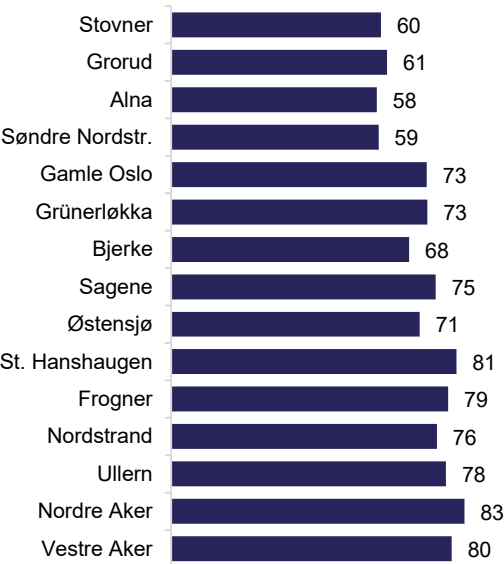
Når du er ute om kvelden, opplever du det som trygt å være i nærområdet der du bor?



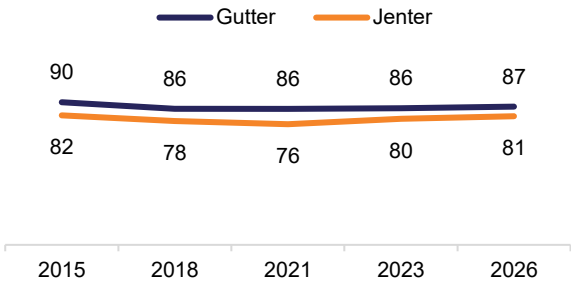
Prosentandel som opplever det som trygt å være ute om kvelden i nærmiljøet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



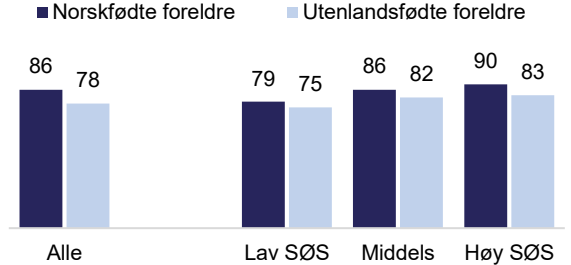
Prosentandel i ulike bydeler som er fornøyd med lokalmiljøet



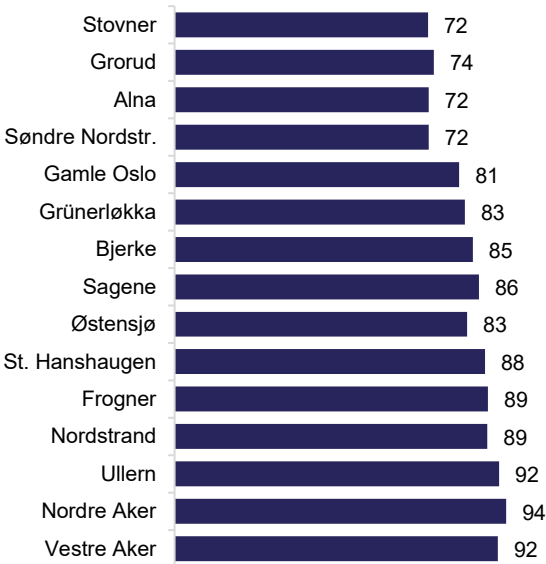
Prosentandel som opplever det som trygt å være ute om kvelden i nærmiljøet. Utvikling over tid



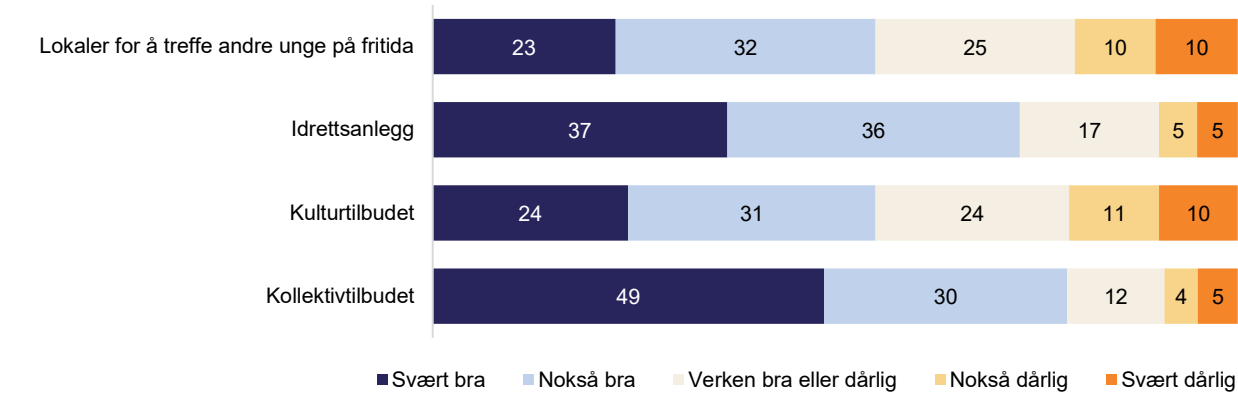
Prosentandel som opplever det som trygt å være ute om kvelden i nærmiljøet – etter sosio-økonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



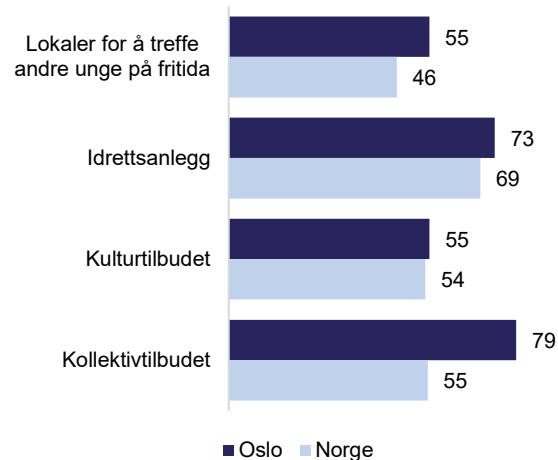
Prosentandel i ulike bydeler som opplever det som trygt å være ute om kvelden i nærmiljøet



Tenk på områdene rundt der du bor. Hvordan opplever du at tilbudet til ungdom er når det gjelder ...



Andel som opplever ulike tilbud til ungdom i nærmiljøet som svært eller nokså bra



Nærmiljøtilbudet

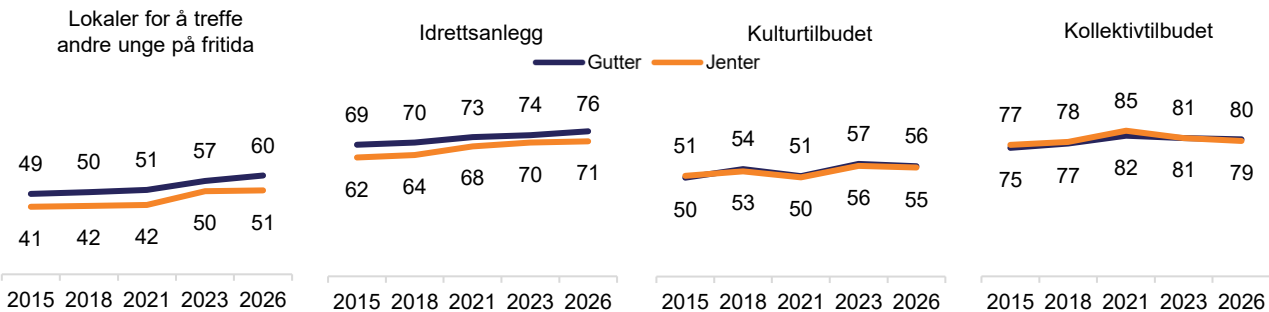
Ungdommenes vurderinger av tilbudene i nærmiljøet varierer betydelig. Mange er fornøyde med idrettsanleggene og kollektivtilbudet, mens vurderingene av møteplasser for ungdom er mer delte. De yngste er mer fornøyd med dette tilbudet enn de eldste.

Flere ungdommer i 2026 enn i 2021 er fornøyd med lokaler der ungdom kan møtes og med kulturtilbudet. Siden 2015 har det også vært en økning i andelen som er fornøyd med idrettsanlegg. Mange er fornøyd med kollektivtilbudet, selv om det har vært en liten nedgang siden 2021.

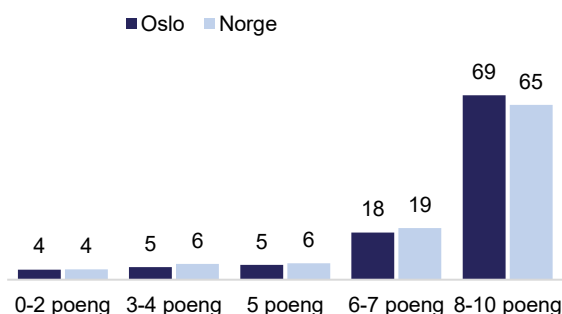
Det varierer også mellom ulike deler av byen hva ungdom er mest fornøyd med. Ungdom i vest er generelt mer positive til idrettsanlegg og kollektivtilbud, mens ungdom i øst i større grad er fornøyd med møteplasser for ungdom. Flest synes de har bra kulturtilbudet i flere av de indre bydelene og i vestlige deler av byen.

“Mange er fornøyde med tilbudene i nærmiljøet – men bydelsforskjellene er store

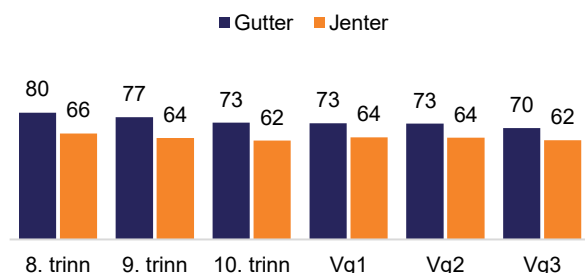
Prosentandel som opplever ulike tilbud til ungdom i nærmiljøet som svært eller nokså bra. Utvikling over tid



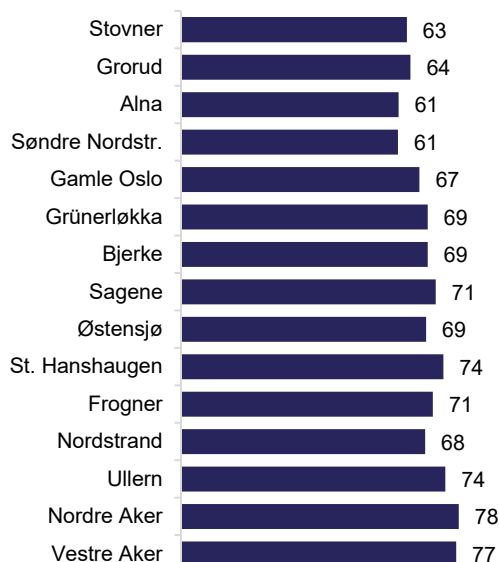
I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor? 0 er lav tilhørighet, 10 er sterk tilhørighet



Prosentandel som føler sterk tilhørighet til stedet de bor (8-10 poeng). Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



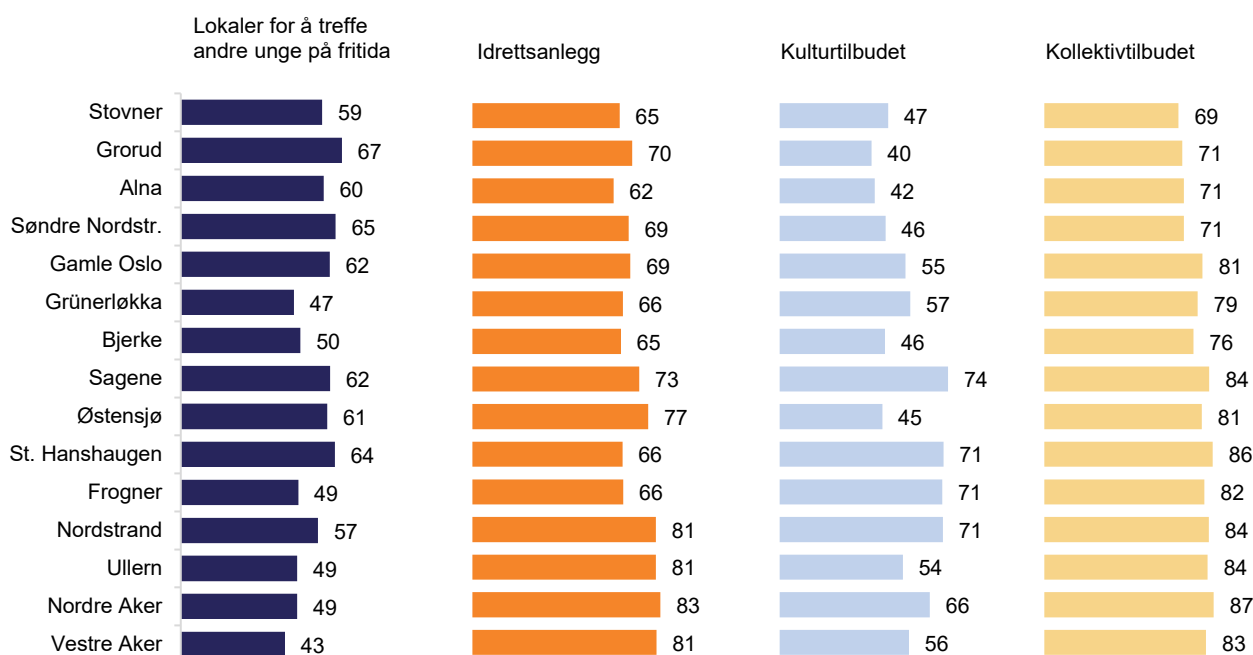
Prosentandel i ulike bydeler som føler sterk tilhørighet til stedet de bor (8-10 poeng)



Stedstilhørighet

Å oppleve tilhørighet til stedet man bor er viktig for ungdoms trivsel og trygghet. Det handler ikke bare om å bo et sted, men om å føle seg hjemme og som en del av et fellesskap. Slik tilhørighet kan gi en identitet og gjøre det lettere å delta i sosiale og lokale aktiviteter. Manglende tilhørighet kan på sin side bidra til utenforskap og lavere trivsel.

Prosentandel i bydelene som opplever ulike tilbud til ungdom i nærmiljøet som svært eller nokså bra



Framtid

Dagens ungdom har vokst opp i en tid preget av pandemi, internasjonal uro, økende priser og stor oppmerksomhet rundt økonomi og levekår. En kunne derfor kanskje forvente at dette ville svekke ungdoms tro på framtiden. Resultatene fra Ung i Oslo peker imidlertid i en annen retning. De fleste tror de vil fullføre videregående opplæring, et klart flertall ser for seg høyere utdanning, og mange tror de vil få et godt og lykkelig liv som voksne.

Andelen som tror de vil få et godt og lykkelig liv er høyere enn på noe tidspunkt det siste tiåret. Bare siden 2023 har andelen økt fra 69 til 75 prosent. Resultatene tyder på at den usikkerheten som har preget samfunnet de siste årene, bare i begrenset grad har svekket ungdoms tro på sine egne muligheter for et godt liv.

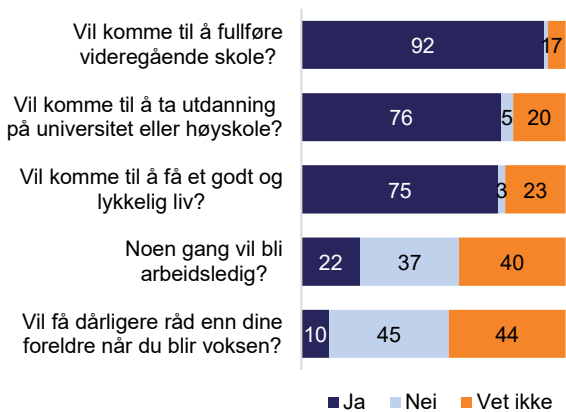
Utdanningsforventningene har vært relativt stabile. De aller fleste forventer å fullføre videregående opplæring, og andelen har endret seg lite de siste årene. Forventningene om høyere utdanning er stabile blant jenter. Blant gutter har vært en viss nedgang det siste tiåret, men en svak økning fra 2023 til 2026. Fortsatt ser et stort flertall for seg et utdanningsløp utover videregående skole. Oslo-ungdom er dessuten langt mer orientert mot høyere utdanning enn ungdom i resten av landet.

Samtidig peker enkelte utviklingstrekk i motsatt retning. Flere gutter enn tidligere tror at de kan komme til å oppleve arbeidsledighet, mens andelen blant jenter har vært forholdsvis stabil over tid. Totalt sett er det fortsatt et mindretall som ser for seg at de noen gang vil bli arbeidsledige.

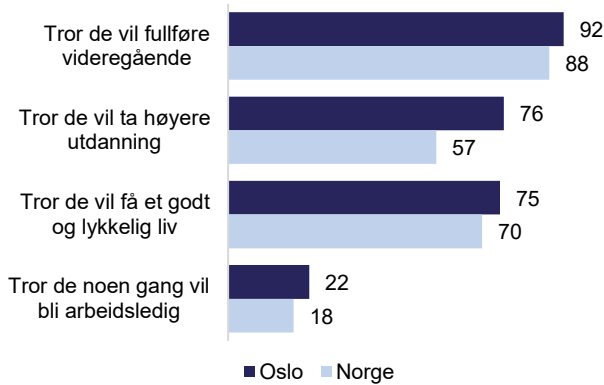
Nytt i årets undersøkelse er et spørsmål om ungdom tror de vil få dårligere råd enn foreldrene sine som voksne. De aller fleste svarer nei, og det er bare et mindretall som tror dette vil skje. Samtidig svarer mange «vet ikke» på spørsmålet. Det samme gjelder spørsmålet om arbeidsledighet.

Framtidsoptimismen er høy i alle bydeler og sosiale grupper. Ungdom fra familier og bydeler med flere ressurser ser likevel noe lysere på framtiden enn andre. Samtidig er forskjellene mellom bydelene mindre enn man kunne forvente ut fra de store levekårsforskjellene i Oslo.

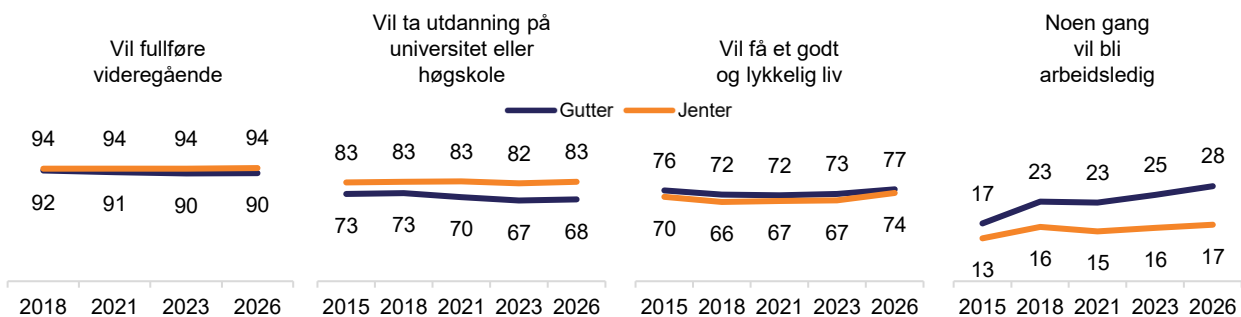
Hvordan tror du framtida di vil bli?



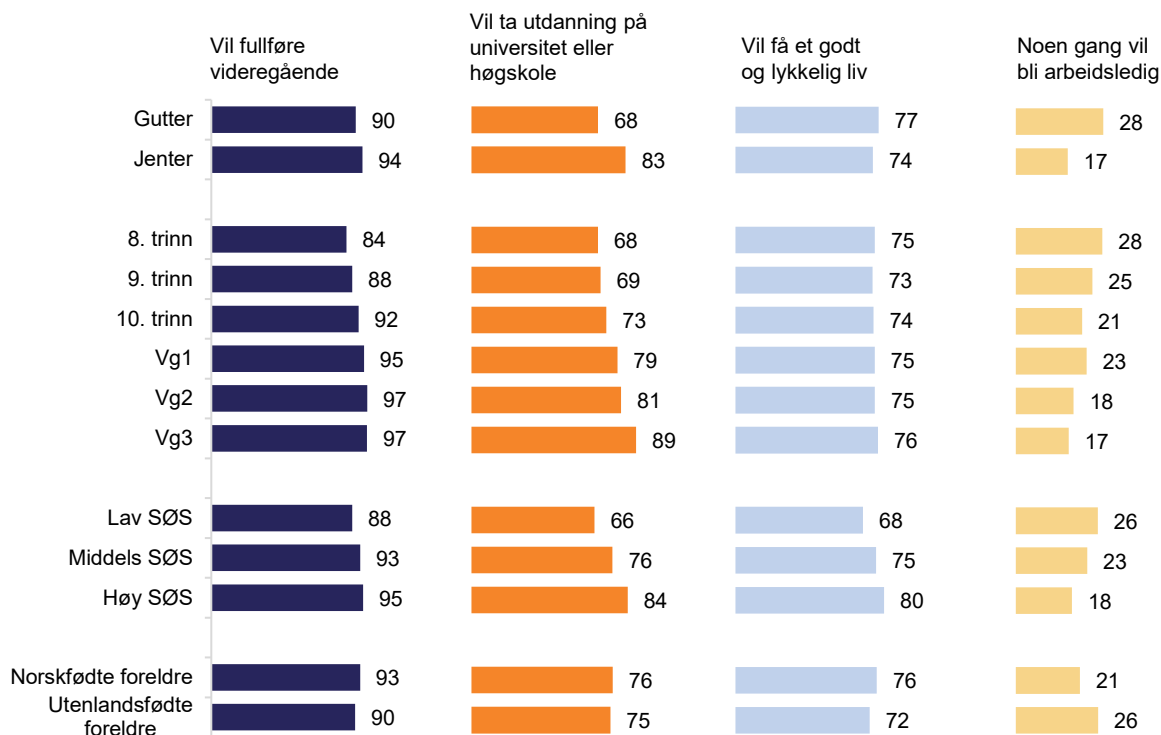
Prosentandel som svarer «ja» på spørsmål om hvordan de tror framtida deres vil bli



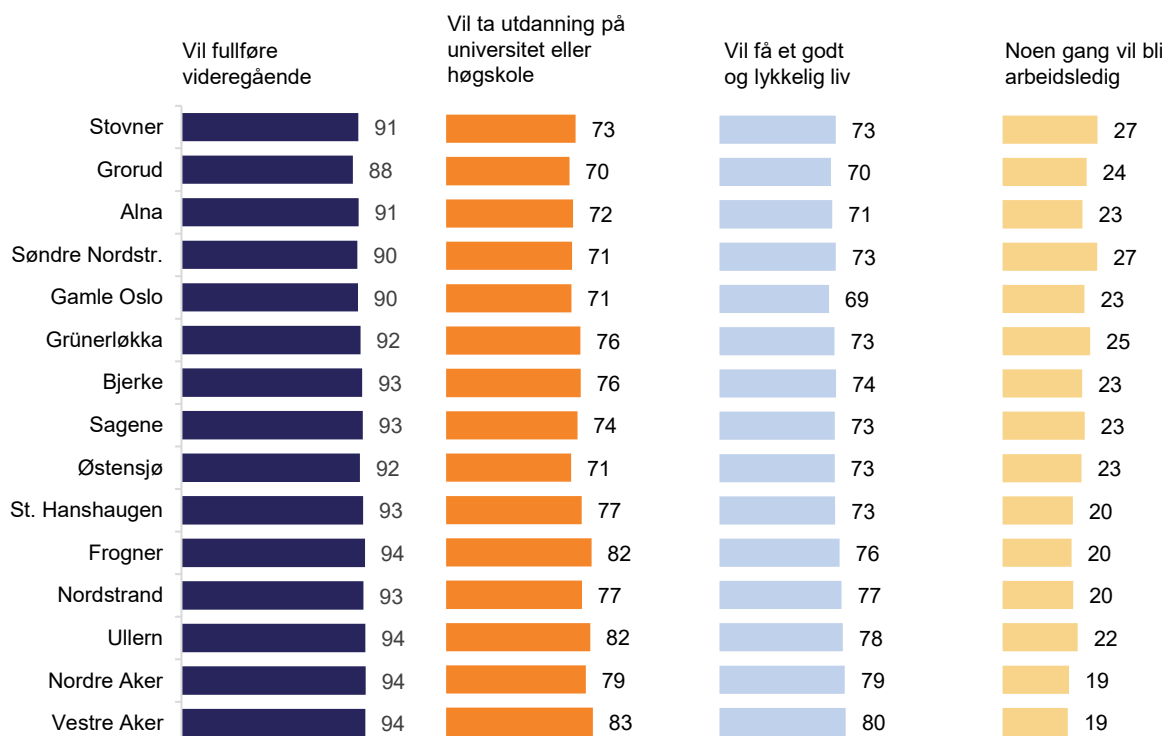
Prosentandel som svarer ja på spørsmål om hvordan de tror framtida deres vil bli. Utvikling over tid



Prosentandel som svarer ja på spørsmål om hvordan de tror framtida deres vil bli



Prosentandel i bydelene som svarer ja på spørsmål om hvordan de tror framtida deres vil bli



Medier

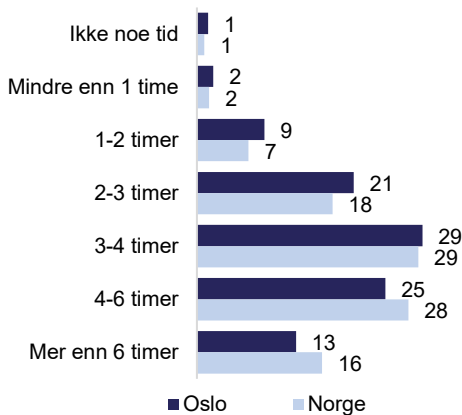
Digitale medier er en sentral del av ungdoms hverdagsliv og brukes til alt fra sosial kontakt og underholdning til skolearbeid og innhenting av informasjon og kunnskap. Sosiale medier og gaming er viktige arenaer for å holde kontakt med venner og følge med på det som skjer i ungdomsmiljøet. For mange er digitale plattformer en integrert del av det sosiale livet. Samtidig har det de senere årene vært økt oppmerksomhet om mulige negative sider ved særlig sosiale medier, blant annet knyttet til kroppspress, tidspress og psykisk helse. Fra politisk hold er det fremmet forslag om å forby sosiale medier for de under 16 år.

I Ung i Oslo blir ungdom spurt om hvor mye tid de bruker foran skjerm og på ulike typer medier utenom skoletiden. Hovedbildet er at skjermbruk fortsatt utgjør en stor del av ungdoms fritid. To av tre sier at de bruker mer enn tre timer daglig, og mange bruker mer tid enn det. Andelen er litt lavere enn i 2023, men klart lavere enn under pandemiåret 2021. Resultatene kan tyde på at den sterke veksten i skjermtid som preget store deler av 2010-tallet, har flatet ut og stabilisert seg på et høyt nivå. Samtidig er det færre ungdommer i Oslo enn i landet som helhet som bruker mye tid foran skjerm. Mens 67 prosent av ungdom i Oslo bruker mer enn tre timer daglig foran skjerm utenom skoletiden, gjelder dette 73 prosent på landsbasis.

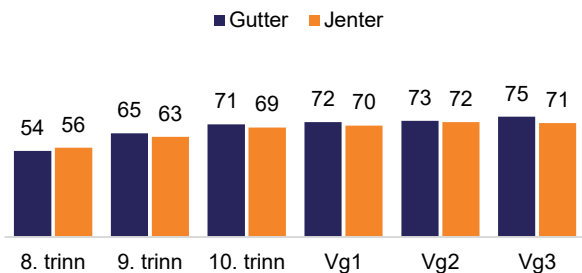
Det er små kjønnsforskjeller i samlet skjermtid, men tydelige forskjeller i hva tiden brukes til. Jenter bruker mer tid på sosiale medier, mens gutter i større grad spiller dataspill. Lesing er mer utbredt blant jenter og blant ungdom med innvandrerbakgrunn. Skjermtiden øker noe gjennom ungdomstrinnet, før den flater ut mot slutten av ungdomsskolen.

Resultatene viser ulike utviklingstrekk for ulike typer mediebruk, og til dels også mellom gutter og jenter. Jenter bruker omtrent like mye tid på sosiale medier som i 2023, mens andelen gutter som bruker minst én time daglig, har økt. For begge kjønn har tiden brukt på TV økt, mens bruk av serier, YouTube og lignende har gått noe ned. Hva denne utviklingen innebærer, er vanskelig å si, blant annet fordi skillet mellom disse medieformene kan være flytende. Blant gutter har det også vært en nedgang i andelen som bruker minst én time hver dag på dataspill. Boklesing har derimot vært nokså stabil siden 2018 for begge kjønn.

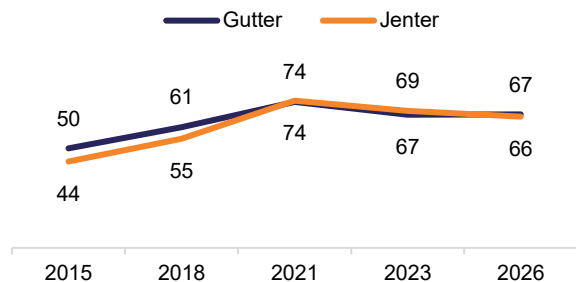
Utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis foran en skjerm i løpet av en dag?



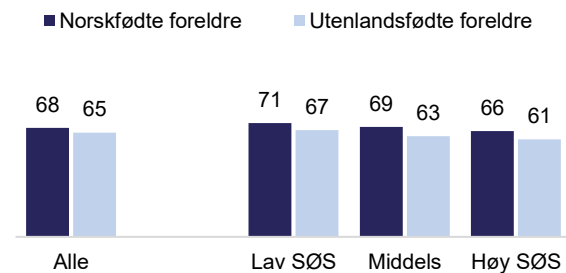
Prosentandel som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



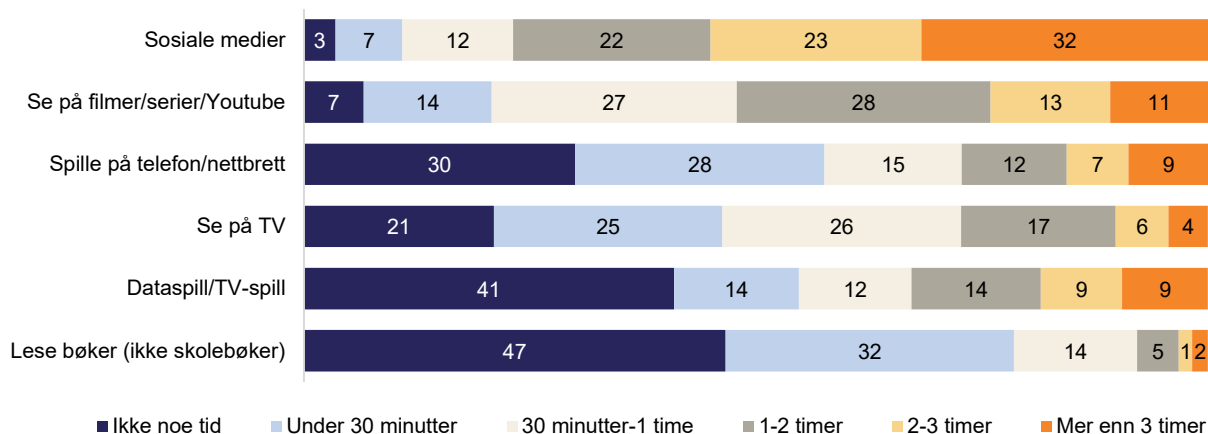
Prosentandel som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen. Utvikling over tid



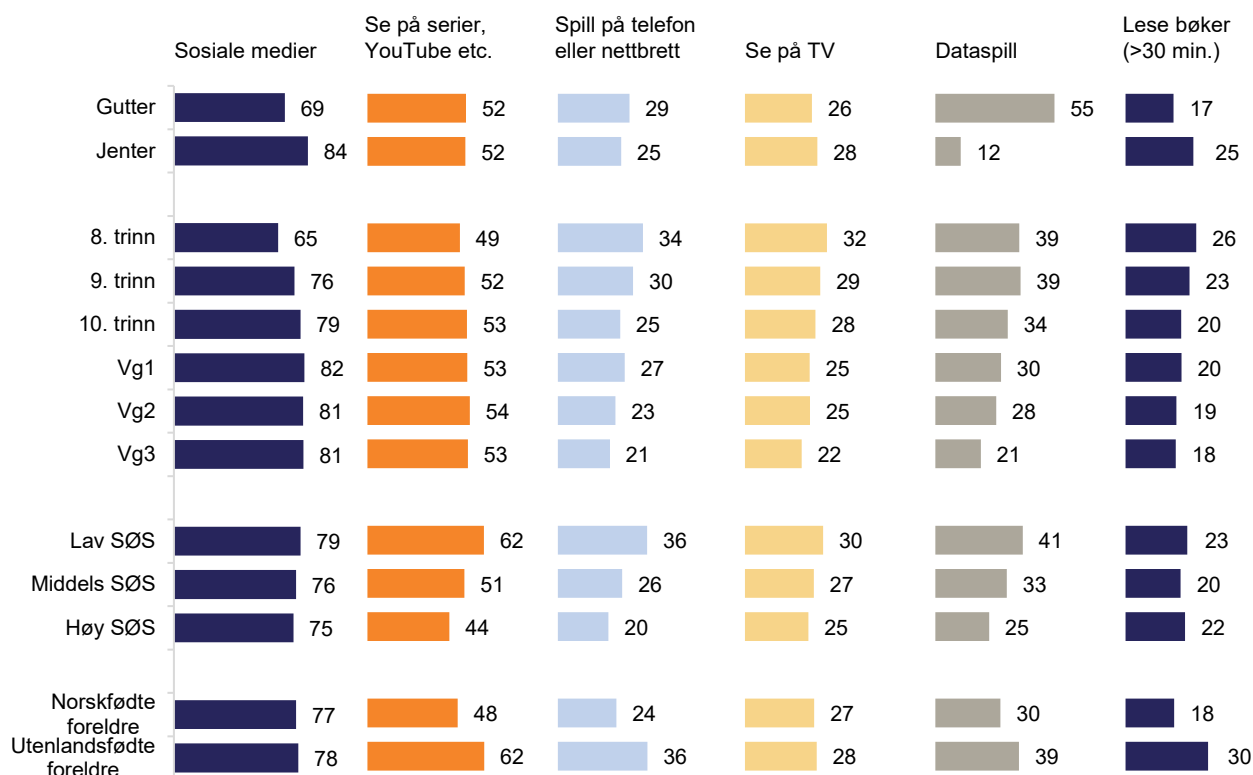
Prosentandel som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen – etter sosio-økonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



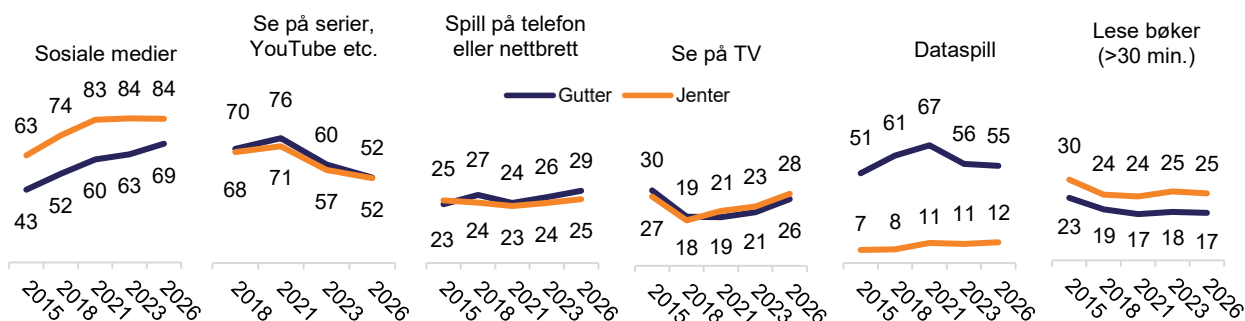
Hvor mye tid bruker du på følgende en gjennomsnittsdag?



Prosentandel som bruker minst én time daglig på ulike medieaktiviteter



Prosentandel som bruker minst én time daglig på ulike medieaktiviteter. Utvikling over tid



Bibliotek og jobb

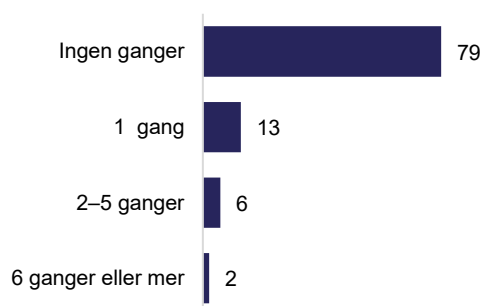
I årets Ung i Oslo-undersøkelse er det samlet inn informasjon om ungdoms bruk av bibliotek og erfaringer med lønnet arbeid. Ungdommene fikk også spørsmål om de ønsker seg jobb. Fordi dette er nye temaer i undersøkelsen, omtales de samlet i dette kapittelet.

For å kartlegge bruk av bibliotek ble ungdom spurt om hvor mange ganger de hadde vært på bibliotek i løpet av den siste uka, utenom skolebibliotek. Resultatene viser at 21 prosent hadde vært på bibliotek minst én gang siste uke. De fleste (13 prosent) hadde vært der én gang, mens to prosent hadde vært på bibliotek seks ganger eller mer. Ungdom med utenlandsfødte foreldre bruker bibliotek langt mer enn ungdom med norskfødte foreldre. Andelen som hadde vært på bibliotek siste uke, er mer enn dobbelt så høy i førstnevnte gruppe. Dette gjenspeiles i tydelige bydelsforskjeller: Bruken er høyest i de ytre østlige bydelene og lavest på vestkanten og i Nordstrand/Østensjø. I Bydel Stovner er andelen som har vært på bibliotek siste uke mer enn tre ganger så høy som i Bydel Nordre Aker.

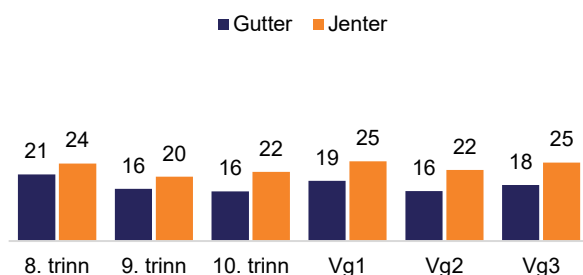
Bakgrunnen for å ha spørsmål om lønnet arbeid er Oslo kommunes satsing på ferie- og deltidsjobber for ungdom (UngJobb). Ungdommene ble spurt om de i løpet av det siste året hadde hatt lønnet arbeid i ferie eller fritid som varte mer enn noen timer. Totalt svarte 47 prosent ja. Andelen øker jevnt med alder, fra i underkant av 30 prosent blant de yngste til 75 prosent blant de eldste. Det er små kjønnsforskjeller, og litt flere ungdommer med norskfødte foreldre har hatt jobb sammenlignet med ungdom med utenlandsfødte foreldre. Det er også bydelsforskjeller, med lavere andel ungdom i jobb på østkanten enn på vestkanten.

På spørsmål om de ønsker seg jobb, svarer 73 prosent ja, mens ti prosent svarer nei. Resten vet ikke. Andelen som ønsker seg jobb øker tydelig med alder, noe som viser seg først og fremst å gjenspeile at mange av de yngste ennå ikke har gjort seg opp en mening. Det er små forskjeller mellom bydeler og mellom ungdom med ulik sosial bakgrunn, men litt flere jenter enn gutter svarer at de ønsker seg jobb.

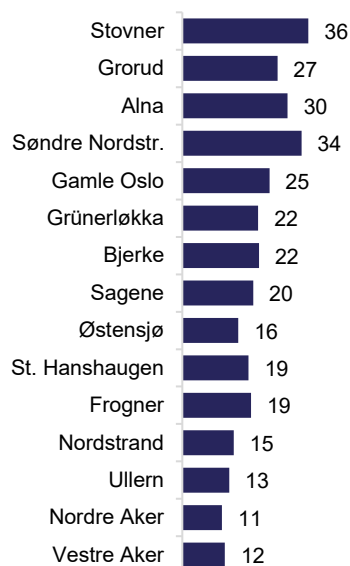
Hvor mange ganger har du vært på bibliotek (ikke skolebibliotek) den siste uka?



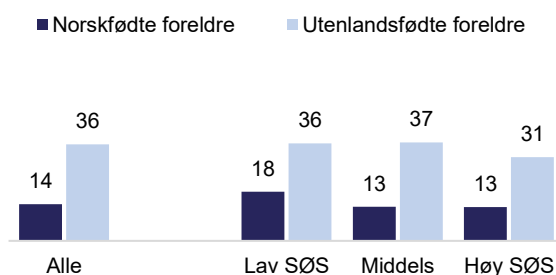
Prosentandel som har vært på bibliotek i løpet av den siste uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel i ulike bydeler som har vært på bibliotek i løpet av den siste uka



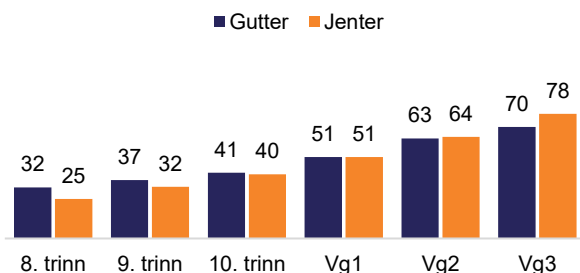
Prosentandel som har vært på bibliotek i løpet av den siste uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



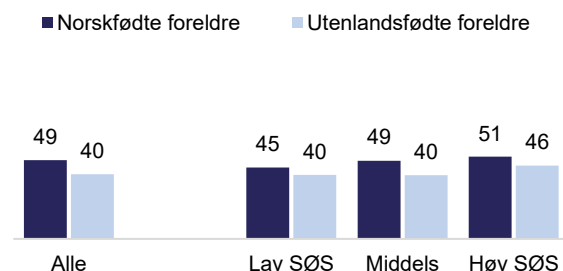
I løpet av siste 12 måneder, har du hatt en lønnet jobb i ferie eller i fritiden (som har vart mer enn noen timer)?



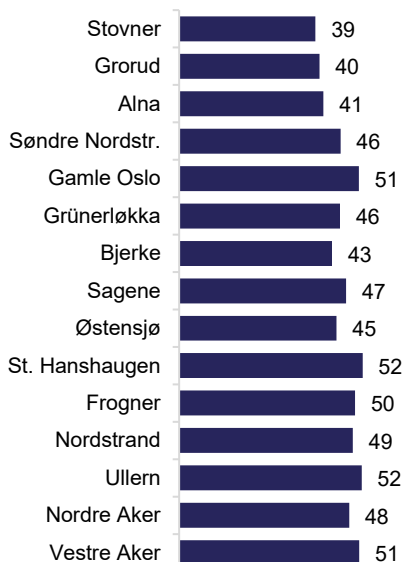
Prosentandel som har hatt lønnet jobb siste 12 måneder. Blant gutter og jenter på ulike klasstrinn



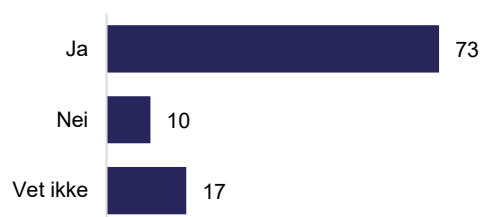
Prosentandel som har hatt lønnet jobb siste 12 måneder – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



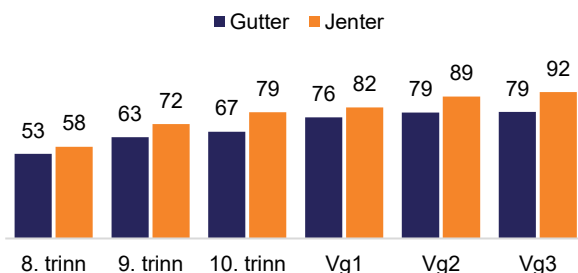
Prosentandel i ulike bydeler som har hatt lønnet jobb siste 12 måneder



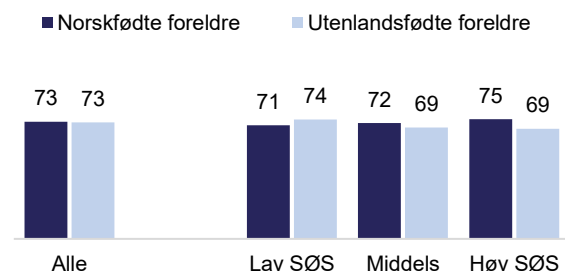
Ønsker du å jobbe i feriene eller i fritiden det neste halvåret?



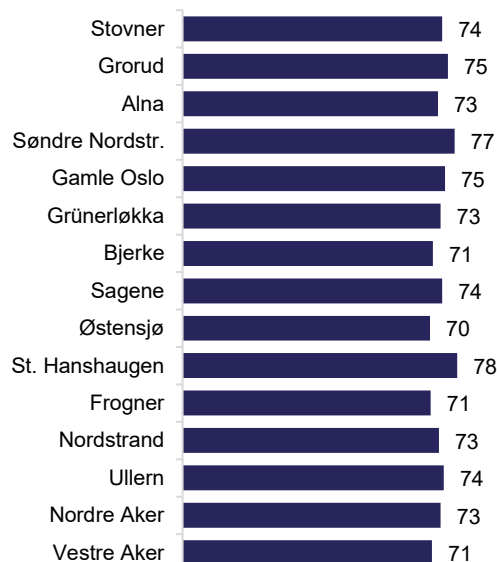
Prosentandel som ønsker å jobbe i feriene eller i fritiden det neste halvåret. Blant gutter og jenter på ulike klasstrinn



Prosentandel som ønsker å jobbe i feriene eller i fritiden det neste halvåret – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler som ønsker å jobbe i feriene eller i fritiden det neste halvåret



Organisert fritid

Organiserte fritidsaktiviteter som idrett, kulturtilbud, fritidsklubber og religiøse foreninger er viktige arenaer for læring og sosialt samvær blant ungdom. Dette er faste og ofte strukturerte aktiviteter, gjerne ledet av voksne, og som gir mulighet til å lære nye ting, utvikle ferdigheter og være en del av et fellesskap på andre måter enn i skolen, familien og det uformelle samværet med jevnaldrende. På sitt beste gir de tilgang til varierte opplevelser, og kan bidra til utvikling av ferdigheter, samarbeidsevne og tilhørighet til et fellesskap. De kan også gi trening i å uttrykke egne meninger.

I Ung i Oslo blir ungdom spurt om de deltar i organisasjoner, klubber, lag eller foreninger, hvilke typer aktiviteter de deltar i, og hvor fornøyde de er med fritidstilbudet i nærmiljøet. I årets undersøkelse er det også flere spørsmål om fritidsklubb.

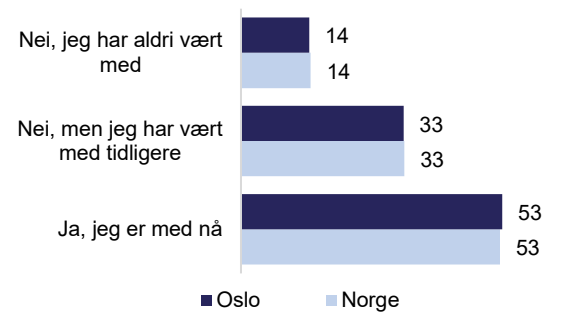
Hovedbildet er at de fleste deltar eller har deltatt i organiserte fritidsaktiviteter i løpet av oppveksten. Bare et mindretall har aldri vært med, og andelen som deltar for tiden har økt noe siden 2023. Deltakelsen er nå tilbake på omtrent samme nivå som før pandemien. Sammenliknet med tiden før pandemien er flere med i idrettslag og religiøse aktiviteter, mens deltakelsen i fritidsklubb og kulturaktiviteter har vært relativt stabil eller gått noe ned. Resultatene tyder samlet sett på at nedgangen i forbindelse med pandemien i stor grad var midlertidig.

Deltakelsen i organiserte fritidsaktiviteter går mye ned gjennom ungdomsårene. For noen handler dette om endrede interesser, mens andre møter barrierer knyttet til kostnader eller tilgjengelighet. En del av dem som ikke deltar, oppgir at de gjerne skulle vært med i organiserte aktiviteter.

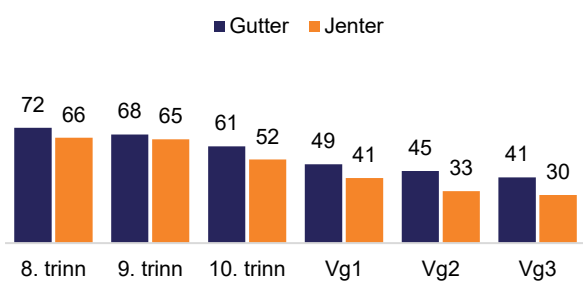
I likhet med tidligere undersøkelser viser også Ung i Oslo 2026 tydelige sosiale forskjeller i deltakelsen. Ungdom fra familier og bydeler med mange ressurser deltar oftere i idrettslag og i kulturaktiviteter. Ungdom med utenlandsfødte foreldre og ungdom fra lavere sosiale lag deltar derimot oftere i fritidsklubb og religiøse aktiviteter, mens ungdom fra indre bydeler deltar oftest i kulturorienterte tilbud.

De fleste ungdommer er fornøyde med fritidstilbudet i bydelen sin, og graden av tilfredshet har endret seg lite siden 2023. Blant ungdom som ikke deltar i organiserte fritidsaktiviteter, ønsker 17 prosent å være med. Denne andelen har gått noe ned de siste årene.

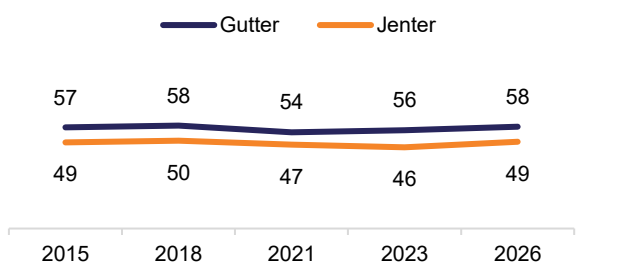
Er du, eller har du tidligere vært, med i noen organisasjoner, klubber, lag eller foreninger etter at du fylte 10 år?



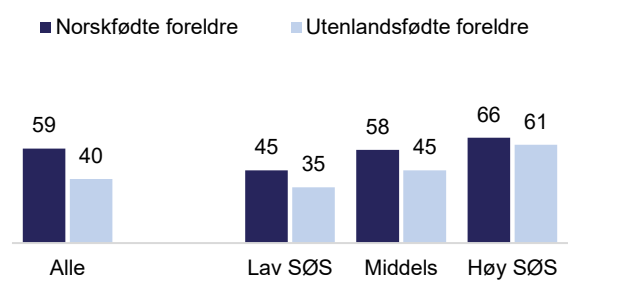
Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller et lag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



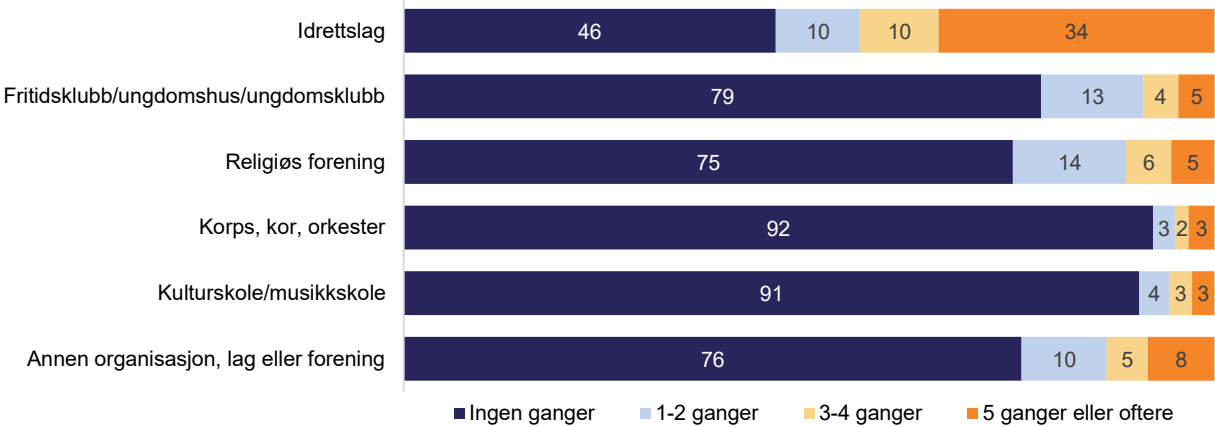
Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller et lag. Utvikling over tid



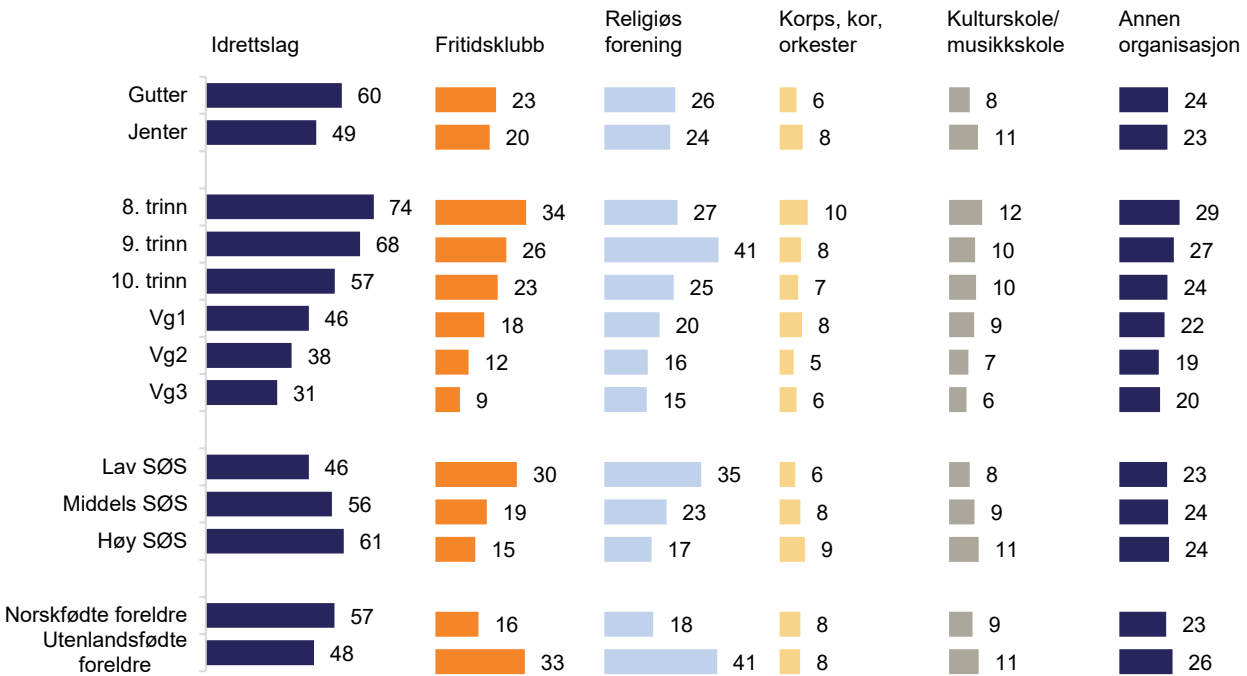
Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller et lag – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



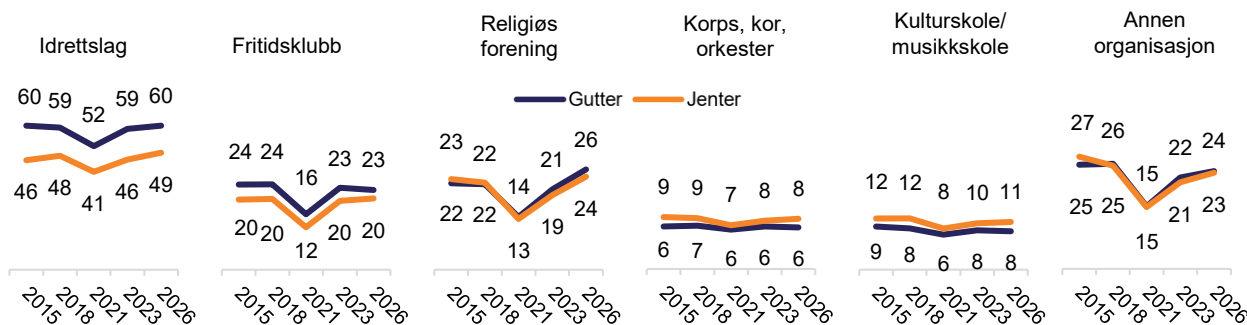
Hvor mange ganger har du vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i følgende organisasjoner, klubber eller lag den siste måneden?



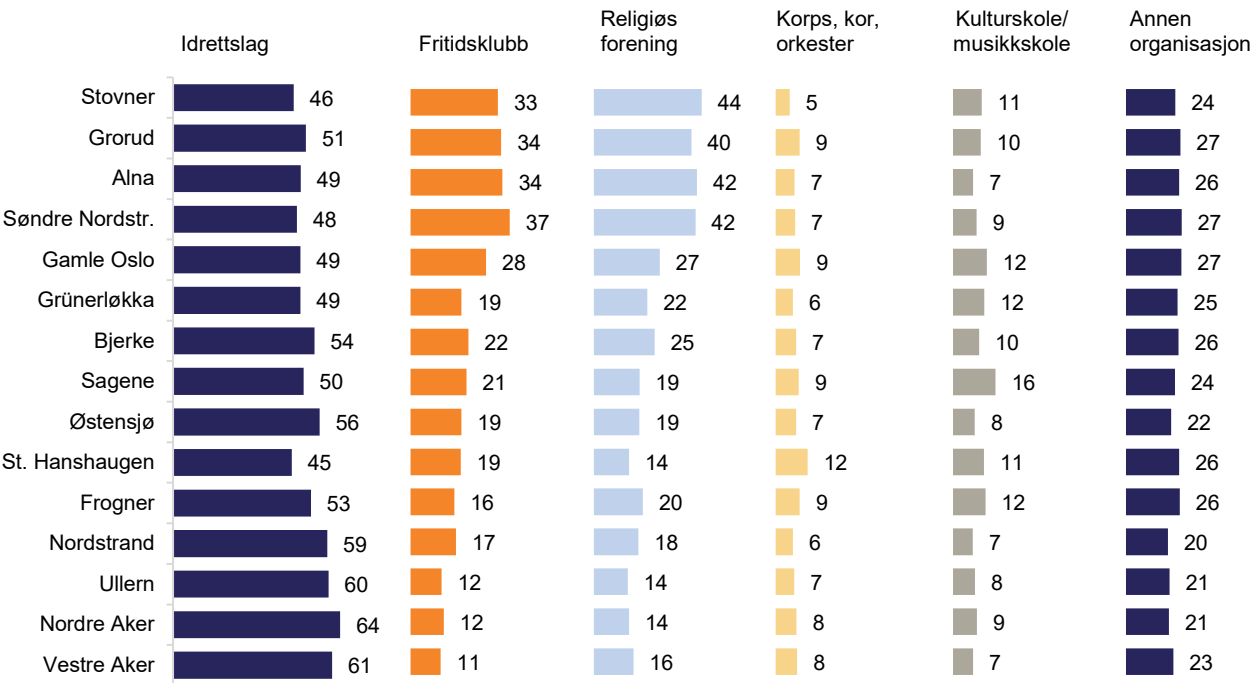
Prosentandel som deltok i en organisert aktivitet den siste måneden



Prosentandel som deltok i en organisert aktivitet den siste måneden. Utvikling over tid



Prosentandel i bydelene som deltok i en organisert aktivitet den siste måneden



Hvor fornøyd unge er med tilbudet av fritidsaktiviteter til ungdom i nærmiljøet

Ungdom ble spurt om hvordan de opplevde tilbudet av fritidsaktiviteter til ungdom der de bor.

I 2026 opplevde 28 prosent at tilbudet var svært bra og ytterligere 39 prosent at det var ganske bra. Motsatt opplever ti prosent tilbudet som nokså eller svært dårlig, mens 23 prosent svarte verken eller. Tallene for 2026 er omtrent på samme nivå som i 2023, men høyere enn under pandemitiden.

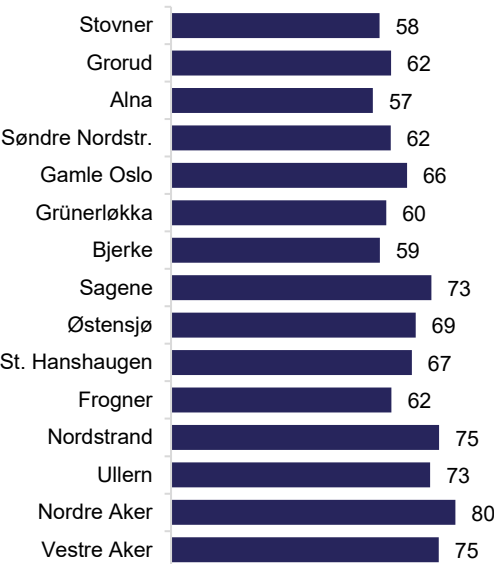
Det er nokså store forskjeller mellom bydelene. Aller flest er fornøyd med fritidstilbudet i Bydel Nordre Aker. Færrest er fornøyd i bydelene Alna, Stovner og Bjerke.

Hvordan opplever du tilbudet av fritidsaktiviteter til ungdom i bydelen eller området du bor i? Utvikling over tid



“To av tre er fornøyd med fritidstilbudet til ungdom der de bor

Prosentandel i ulike bydeler som er fornøyd med tilbudet av fritidsaktiviteter til ungdom i bydelen



En av seks som ikke deltar i organiserte fritidsaktiviteter kunne tenke seg å være med

Rundt halvparten deltar ikke i organiserte fritidsaktiviteter. Blant disse svarte 17 prosent at de har lyst til å være med, mens 83 prosent svarte at de ikke ønsker det. Andelen som ønsker å delta har gått noe ned de siste årene.

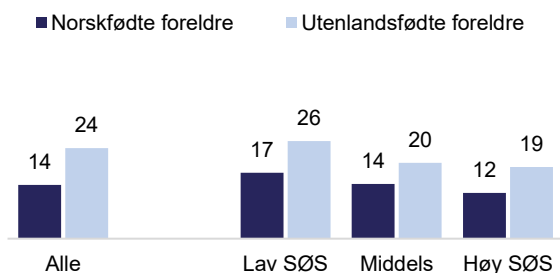
Det er noen forskjeller mellom grupper. På ungdomstrinnet er det flere jenter enn gutter som oppgir at de har lyst til å delta, mens kjønnsforskjellene er små på videregående. Det er også flere med lav sosioøkonomisk bakgrunn og flere med utenlandsfødte foreldre som uttrykker ønske om å delta i organiserte fritidsaktiviteter.

Det er variasjoner mellom bydeler i hvor mange som ønsker å delta. Andelen er lavest i Bydel Nordstrand, der elleve prosent oppgir at de har lyst til å være med, og høyest i Bydel Søndre Nordstrand, med rundt 23 prosent. Generelt er interessen høyere i de indre byområdene og på østkanten enn i de vestlige bydelene.

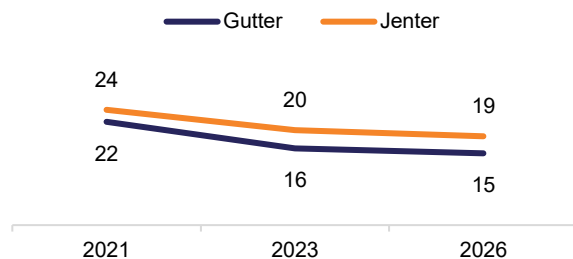
Samlet sett tyder resultatene på at det er et visst potensial for økt deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter.

I en tidligere Ung i Oslo-undersøkelse (2021) ble ungdom spurt om hvorfor de ikke deltar i organiserte fritidsaktiviteter. Resultatene viste at det vanligste er at skolen tar for mye tid. Mange oppga også at de ikke vet hva de vil drive med, eller at de ikke har funnet en aktivitet som passer. I tillegg pekte en del på at aktivitetene generelt tar for mye tid, eller at de ikke har noen å delta sammen med. Blant ungdom som ønsket å delta, oppga en av fire at kostnader var en viktig barriere.

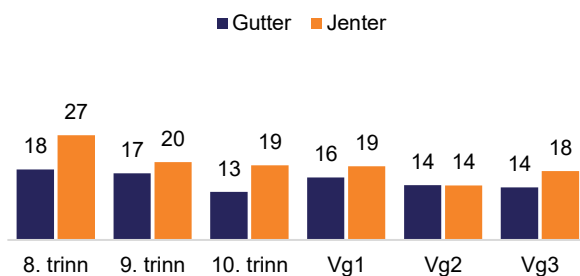
Prosentandel som har lyst til å være med på organiserte fritidsaktiviteter – blant ungdom som vanligvis ikke deltar i slike aktiviteter – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



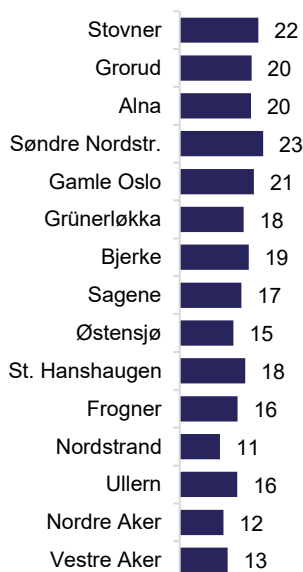
Prosentandel som har lyst til å være med på organiserte fritidsaktiviteter – blant ungdom som vanligvis ikke deltar i slike aktiviteter. Utvikling over tid



Prosentandel som har lyst til å være med på organiserte fritidsaktiviteter – blant gutter og jenter på ulike klassetrinn, som vanligvis ikke deltar i slike aktiviteter



Prosentandel som i ulike bydeler har lyst til å være med på organiserte fritidsaktiviteter – blant ungdom som vanligvis ikke deltar i slike aktiviteter



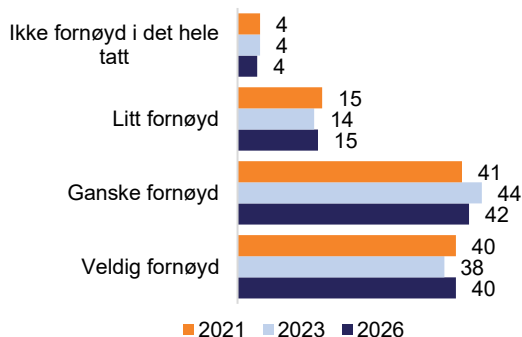
Mange er fornøyd med fritidsklubben

Om lag én av fem ungdommer i Oslo har vært på fritidsklubb i løpet av den siste måneden. Disse ble spurt om hvor fornøyd de er med klubben de var på.

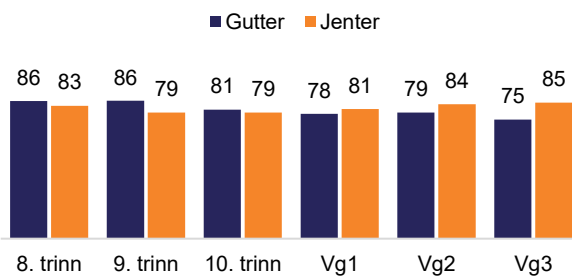
Resultatene viser at det store flertallet er fornøyd: 40 prosent er svært fornøyd og 42 prosent nokså fornøyd. Andelen som er fornøyd har endret seg lite de siste årene. Det er også små forskjeller mellom gutter og jenter og mellom ulike aldersgrupper. I alle bydeler er det et klart flertall som er fornøyd med fritidsklubben de var på.

De viktigste grunnene til at ungdom går på fritidsklubb er å treffe venner og å delta i aktiviteter de er interessert i. Mange oppgir også at de går dit for å ha et sted å være i fritiden og for å lære nye ting. Ungdommene er mer delt i synet på om de går på klubben fordi det er et attraktivt sted fordi de der kan kan bestemme mer selv. Fire av ti oppgir at de går på klubb for å få hjelp til å skaffe jobb eller for å treffe voksne.

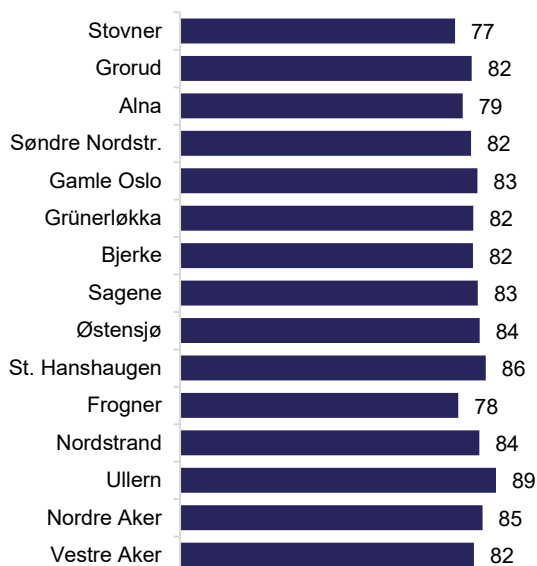
Spørsmål til ungdom som har vært på fritidsklubb siste måned: Hvor fornøyd er du med den klubben du var på? Utvikling over tid



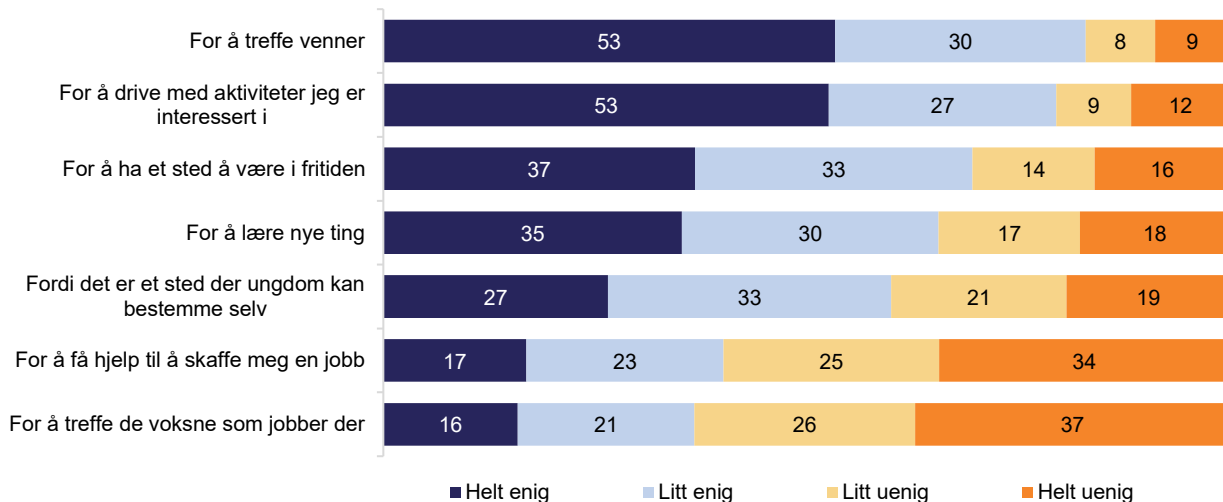
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med fritidsklubben. Blant gutter og jenter som har vært på fritidsklubb siste måned



Prosentandel i ulike bydeler som er ganske eller veldig fornøyd med fritidsklubben



Grunner til at ungdom går på en klubb



Spørsmål til ungdom som ikke har vært på fritidsklubb siste måned: Tenk på neste månedene, kunne du hatt lyst til å gå på en fritidsklubb, ungdomshus eller ungdomsklubb?



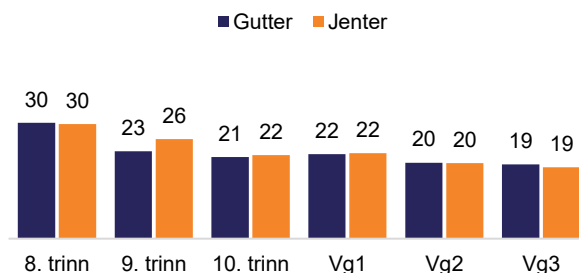
Potensiale for flere på klubben

Flertallet av ungdom som ikke har vært på fritidsklubb, har ikke lyst til å gå. Samtidig er hver fjerde åpne for det. Dette viser et tydelig potensial for økt deltakelse, særlig blant de yngste.

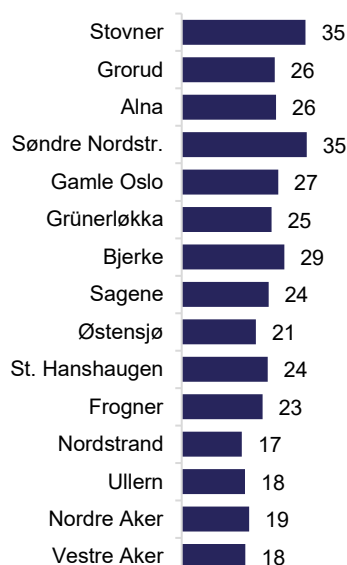
Det er også variasjoner mellom bydeler. Ungdom i de indre byområdene og på østkanten gir oftere uttrykk for at de kunne tenke seg å gå på fritidsklubb, og enkelte bydeler skiller seg særlig ut med høyere interesse.

Når ungdom som ikke går på fritidsklubb blir spurt om hvorfor, er det få som peker på praktiske barrierer som pris, avstand eller manglende tillatelse fra foreldre. Oftere handler det om at de bruker tid på andre aktiviteter i fritiden, relevans og tilhørighet. Mange viser til at skolen tar mye tid, eller at de allerede deltar i andre organiserte fritidsaktiviteter. En del oppgir at de ikke finner aktiviteter som passer for dem, eller at de ikke føler at de passer inn på fritidsklubben.

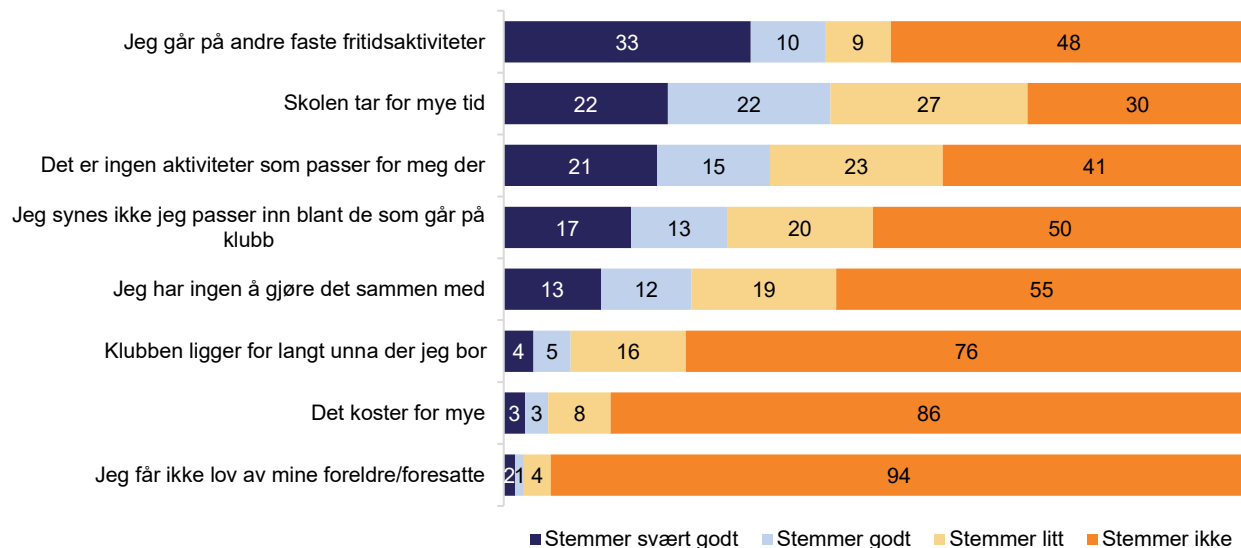
Prosentandel som kunne hatt lyst til å gå på en fritidsklubb – blant de som ikke har vært på fritidsklubb siste måned. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel i ulike bydeler som kunne hatt lyst til å gå på en fritidsklubb – blant de som ikke har vært på fritidsklubb siste måned



Grunner til at ungdom ikke går på klubb



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig for både fysisk og psykisk helse. Gjennom mediene kan man av og til få inntrykk av at ungdom er mindre aktive enn før, men forskning tyder på at aktivitetsnivået har vært nokså stabilt over tid. Samtidig ligger det fysiske aktivitetsnivået til ungdom fortsatt under myndighetenes anbefalinger for denne aldersgruppen.

I Ung i Oslo blir ungdom spurt om hvor fysisk aktive de er, og hvor ofte de trener på ulike arenaer. Hovedbildet er at de aller fleste er så fysisk aktive at de regelmessig blir andpustne eller svette, og at stadig flere trener jevnlig. I 2026 trener 81 prosent minst én gang i uka, mot 79 prosent i 2023. Dette er det høyeste nivået siden kartleggingen startet i 2015.

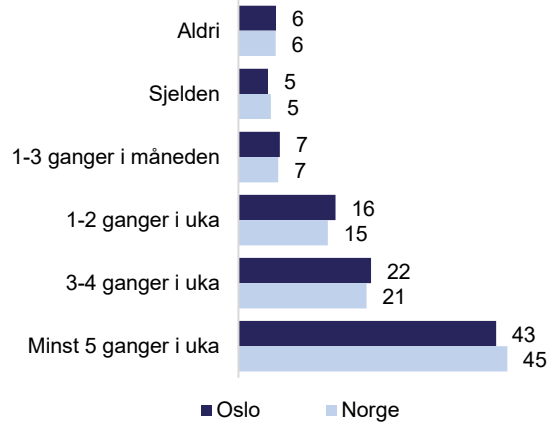
Økningen i treningsdeltakelse fra 2023 til 2026 har vært størst blant jenter. Ser vi utviklingen over en lengre periode, er veksten likevel sterkest blant gutter. Mye av denne utviklingen henger sammen med økt bruk av treningssenter, særlig blant gutter. Siden 2015 har andelen gutter som trener ukentlig på treningssenter økt med 19 prosentpoeng, mot sju prosentpoeng blant jenter.

Treningsvanene endrer seg tydelig gjennom ungdomsårene. Blant de yngste er idrettslag den vanligste treningsarenaen, men deltakelsen går kraftig ned med alder. Mens 62 prosent av elevene på 8. trinn trener ukentlig i idrettslag, gjelder dette 21 prosent blant ungdom mot slutten av tenårene. I denne aldersfasen blir treningssenteret en stadig viktigere arena for både fysisk aktivitet og sosialt samvær for mange ungdommer.

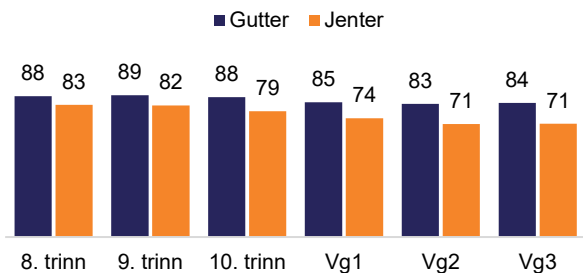
I likhet med mange andre områder i Ung i Oslo er det tydelige sosiale forskjeller i treningsdeltakelsen. Ungdom fra familier med mange ressurser deltar oftere i organisert idrett og blir i gjennomsnitt værende lenger enn andre. Frafallet fra ungdomsidretten er særlig stort blant jenter, spesielt i overgangen til videregående skole.

Nytt i årets undersøkelse er spørsmål om svømmeferdigheter. De fleste oppgir at de kan svømme 25 meter uten stopp, men sju prosent mener at de ikke mestrer dette. Resultatene viser samtidig tydelige sosiale forskjeller i svømmeferdigheter, både mellom bydeler og mellom ungdom med ulike familiebakgrunn.

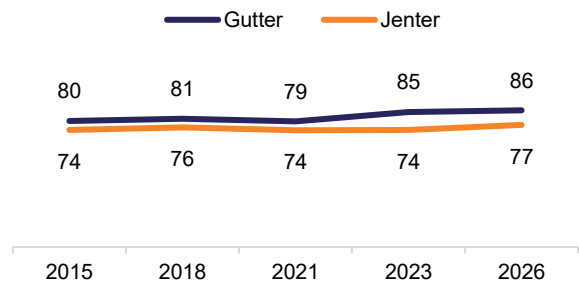
Hvor ofte trener du?



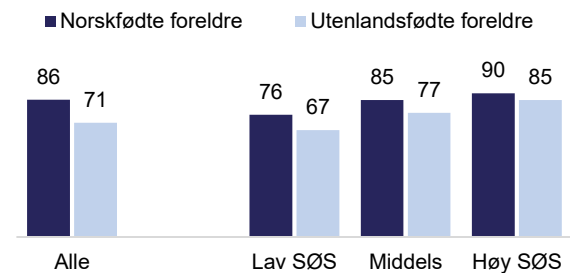
Prosentandel som trener minst én gang i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



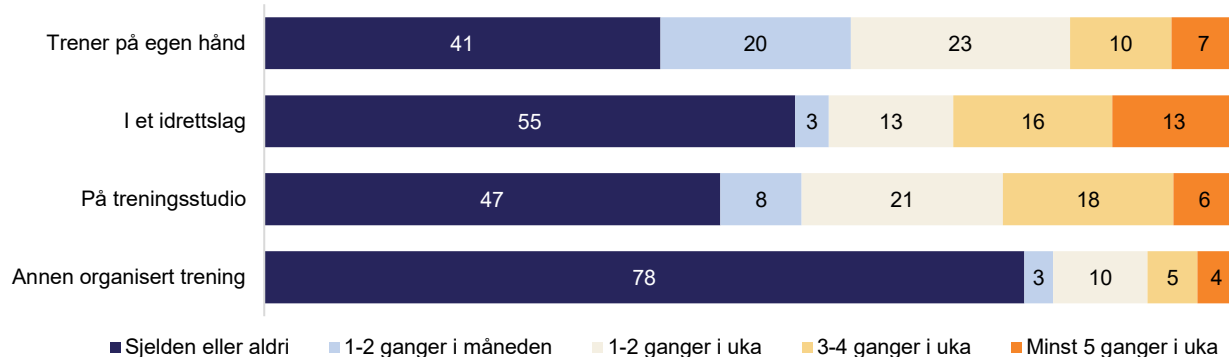
Prosentandel som trener minst én gang i uka. Utvikling over tid



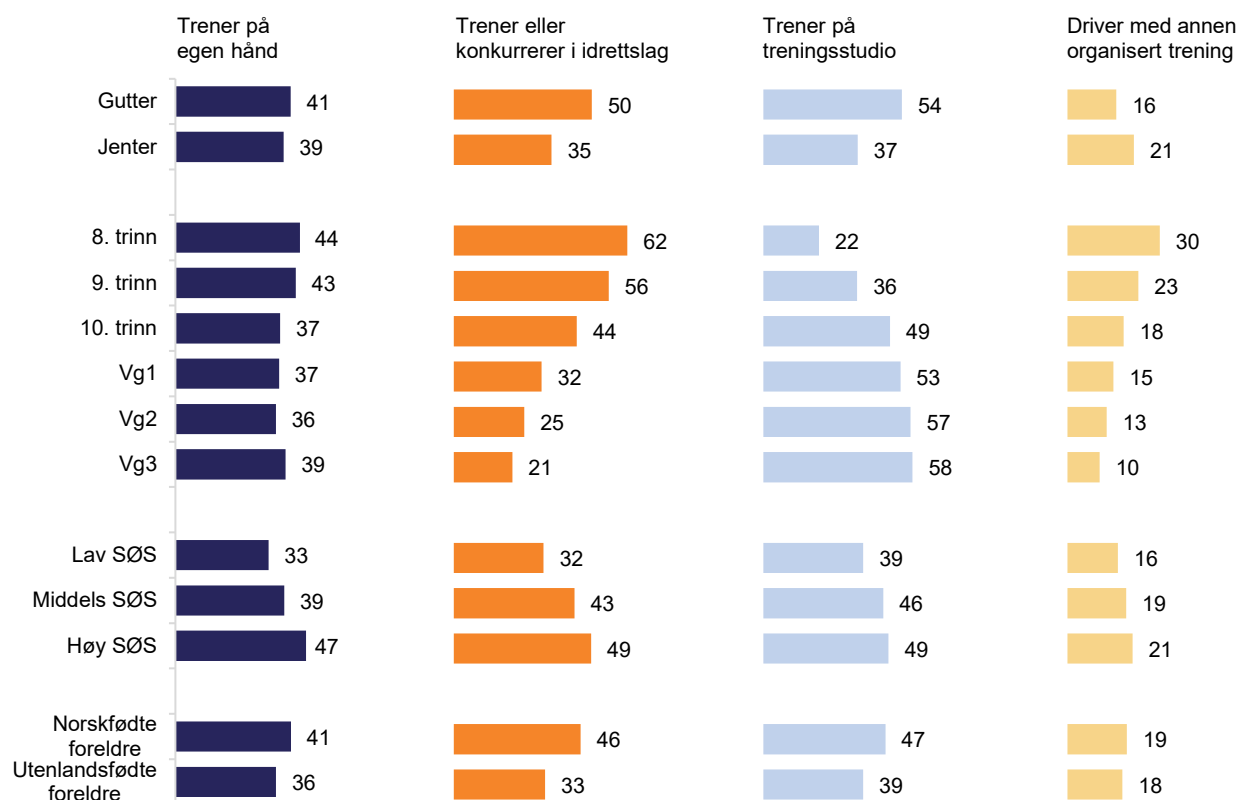
Prosentandel som trener minst én gang i uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



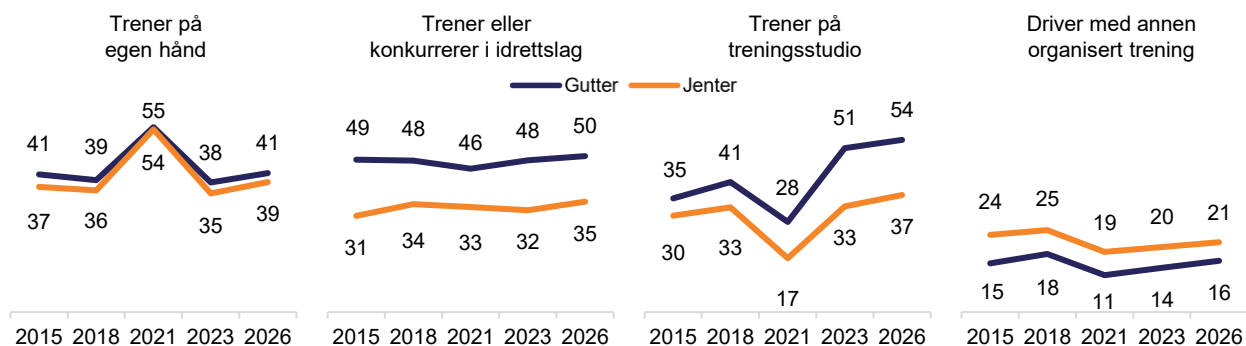
Hvor ofte ungdom trener på ulike måter



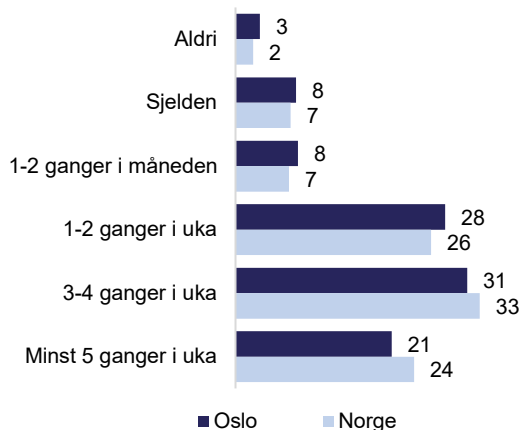
Prosentandel som trener minst én gang i uka på ulike måter



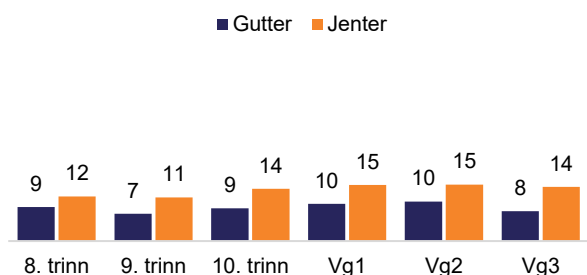
Prosentandel som trener minst én gang i uka på ulike måter. Utvikling over tid



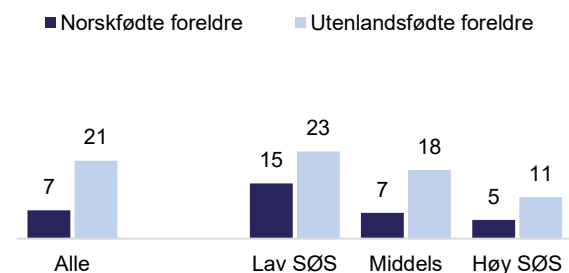
Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svett?



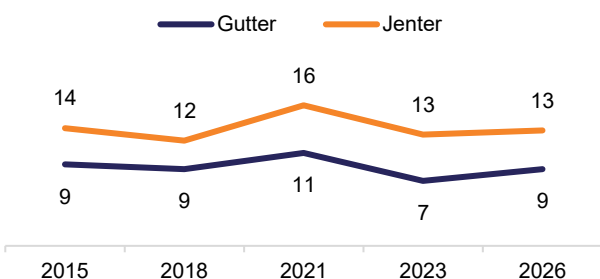
Prosentandel som er fysisk aktiv sjeldnere enn 1-2 ganger i måneden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som er fysisk aktiv sjeldnere enn 1-2 ganger i måneden – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som er fysisk aktiv sjeldnere enn 1-2 ganger i måneden. Utvikling over tid



Ungdom som ikke er fysisk aktive

I en tid der de aller fleste bruker mye tid på skjermbaserte aktiviteter, er flere bekymret for ungdoms fysiske aktivitetsnivå.

Målinger fra Norges idrettshøgskole (Steene-Johannessen mfl. 2019), basert på registrering av ungdoms faktiske fysiske aktivitetsnivå, viser at de aller fleste bruker nesten all sin våkne tid (92 prosent) enten til stillesittende aktiviteter eller til fysisk aktivitet der man verken blir svett eller andpusten. Mindre enn halvparten tilfredsstilte helsemyndighetenes anbefalinger om 60 minutters fysisk aktivitet hver dag.

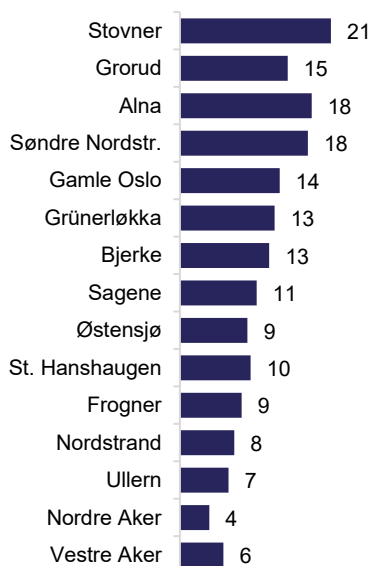
I Ung i Oslo 2026 blir ungdom spurt om hvor ofte de er så fysisk aktive at de blir andpusten eller svett. Resultatene viser stor variasjon. 52 prosent er fysisk aktive minst tre ganger i uka. Elleve prosent er derimot fysisk aktiv sjeldnere enn en til to ganger i måneden. Tallet for hele Norge er ni prosent.

I alle aldersgrupper er det flere jenter enn gutter som sjelden eller aldri er fysisk aktive.

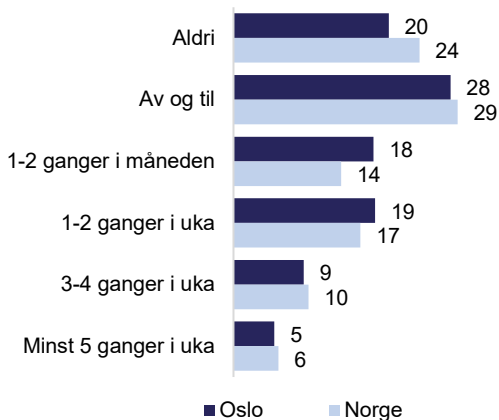
Det er store sosiale forskjeller i hvor fysisk aktive ungdom er. Ungdom med to utenlandsfødte foreldre og ungdom fra lavere sosiale lag er langt mindre fysisk aktive enn andre. I enkelte østlige bydeler er andelen fysisk inaktive tre til fire ganger så høy som i enkelte av de vestlige bydelene.

Andelen fysisk inaktive ungdommer i Oslo gikk litt opp blant gutter fra 2023 til 2026, mens det ikke var noen endring blant jenter.

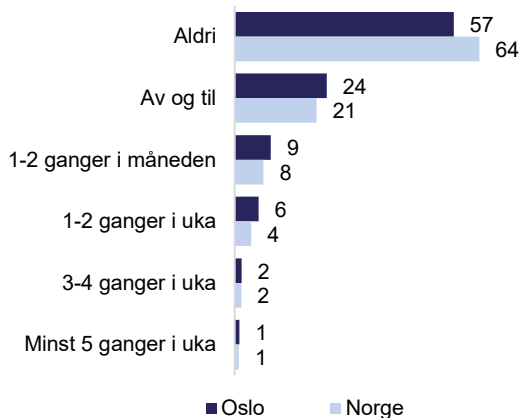
Prosentandel i ulike bydeler som er fysisk aktiv sjeldnere enn 1-2 ganger i måneden



Hvis du ser bort fra det du eventuelt driver med gjennom en idrettsklubb, hvor ofte spiller du fotball, basket, står på ski eller driver med andre «vanlige» idrettsaktiviteter?



Hvis du ser bort fra det du eventuelt driver med gjennom en idrettsklubb, hvor ofte kjører du skate-, snow- eller longboard, streetdanser, klatrer, driver med parkour eller andre liknende aktiviteter?



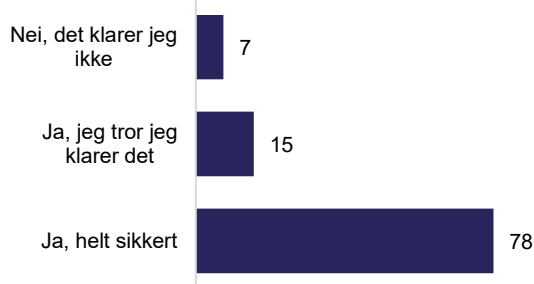
Svømmeferdigheter

Å kunne svømme er en viktig ferdighet. I et land som Norge, med mye kyst og stor tilgang til vann, er svømmeferdigheter særlig viktig for å forebygge ulykker. Samtidig kan det å mestre svømming ha betydning for opplevelse av trygghet og deltakelse i sosiale sammenhenger.

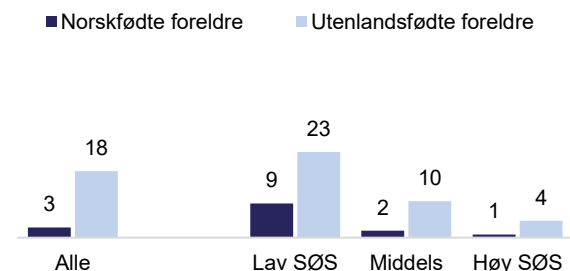
Svømmeferdigheter utvikles ofte gjennom opplæring i skolen, fritidsaktiviteter og i familien. Tilgang til svømmeopplæring og støtte fra omgivelsene kan derfor ha betydning for hvor trygge ungdom opplever seg i vann.

Undersøkelsen viser at de aller fleste ungdommer opplever at de kan svømme minst 25 meter uten stopp. Samtidig er det en mindre andel som ikke opplever å mestre dette. Det er tydelige sosiale forskjeller, der færre ungdommer med innvanderbakgrunn og ungdom med færre sosioøkonomiske ressurser oppgir at de kan svømme. Det er også betydelige forskjeller mellom bydeler.

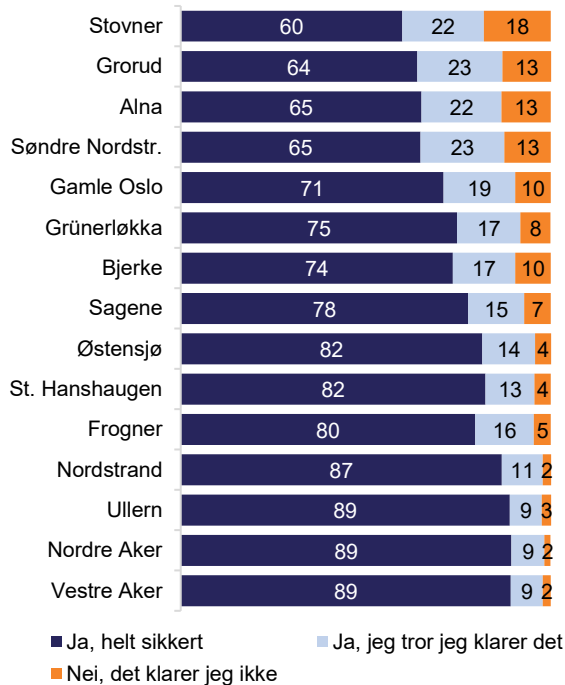
Klarer du å svømme 25 meter uten stopp?



Prosentandel som ikke klarer å svømme 25 meter uten stopp – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler som klarer å svømme 25 meter uten stopp



Helse

Ungdomstiden er en periode preget av store forandringer, både kroppslig og mentalt. I løpet av disse årene går de fleste gjennom puberteten, og mange opplever nye tanker og følelser knyttet til seg selv og andre. For mange er dette en spennende fase, der de får nye erfaringer, utvikler seg sosialt og prøver ut nye aktiviteter. Samtidig er ungdomstiden en periode der stadig flere opplever ulike former for psykiske helseplager, og der negative tanker og følelser kan påvirke hverdagen.

Helsevaner som etableres i ungdomstiden, kan ha betydning for helse senere i livet. Matvaner har betydning for trivsel og helse, og for noen er kostholdet preget av regelmessige måltider og variert mat, mens andre har mer uregelmessige spisevaner. Søvn er også en viktig forutsetning for både fysisk og psykisk helse.

I Ung i Oslo er det mange spørsmål om helse og helserelaterte forhold. Blant annet om hvor fornøyd ungdommene er med helsa si, om de har ulike fysiske og psykiske plager og om de opplever stress og press i hverdagen. Det er også spørsmål om søvn og matvaner og om bruken av helsetjenester.

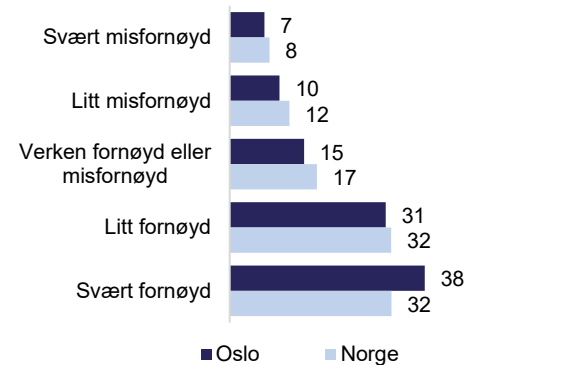
Resultatene viser at de aller fleste ungdommer er fornøyd med egen helse og opplever få helseplager i hverdagen. Samtidig er det en god del som ofte har hodepine og andre fysiske og psykiske plager. Det er også store variasjoner i hvor mye stress og press ungdom opplever. Noen er lite berørt, mens det for andre er et større problem.

Det finnes også forskjeller mellom bydelene i helse og helsevaner. Ungdom i vestlige bydeler har gjennomgående mer regelmessige matvaner, er oftere fornøyd med egen helse og sover generelt mer. I flere østlige bydeler rapporterer flere om hodepine, psykiske plager og bruk av smertestillende tabletter.

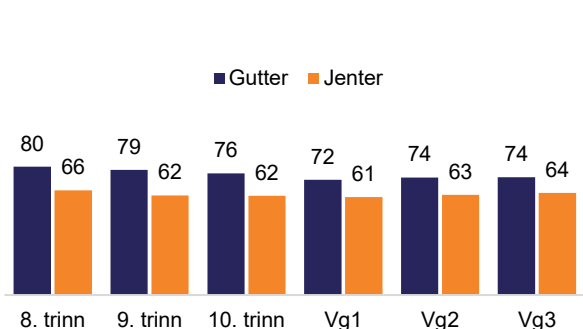
Etter en periode med økning fram mot toppåret 2021 har andelen med mange psykiske plager gått ned. Blant jenter har andelen falt fra 28 til 22 prosent, og blant gutter fra 11 til 8 prosent. Nivået i 2026 er nokså likt som i 2015.

På andre områder har det bare vært mindre endringer siden 2023. Litt færre spiser frokost hver dag før de går på skolen. Samtidig er det litt færre som sover lite og færre rapporterer om hodepine. Det har også vært en mindre økning blant gutter i andelen som har brukt skolehelsetjenesten, og en liten nedgang i andelen jenter som jevnlig bruker smertestillende. Omfanget av søvnproblemer og opplevelsen av stress og press i hverdagen har vært stabilt.

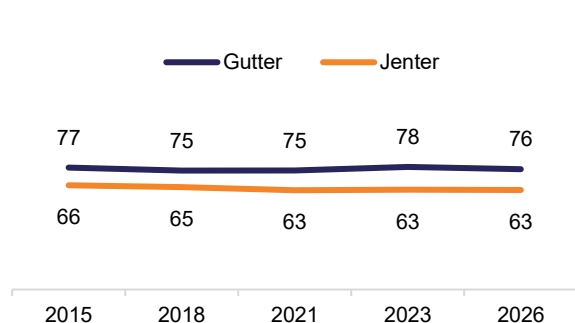
Hvor fornøyd er du med helsa di?



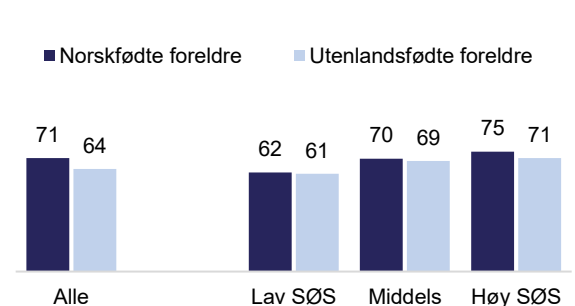
Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



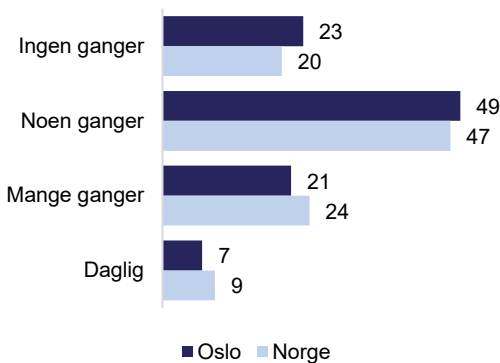
Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Utvikling over tid



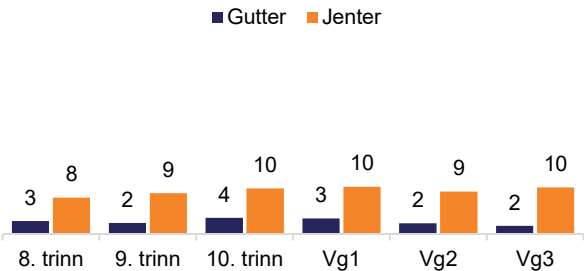
Prosentandel som er fornøyd med helsa si – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



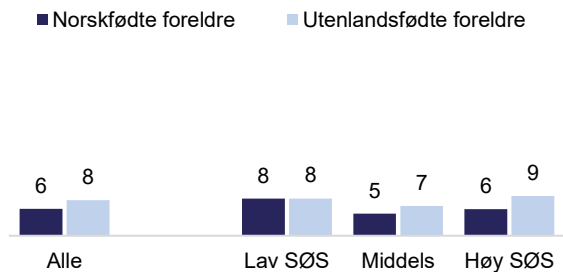
Har du vært plaget av hodepine siste måned?



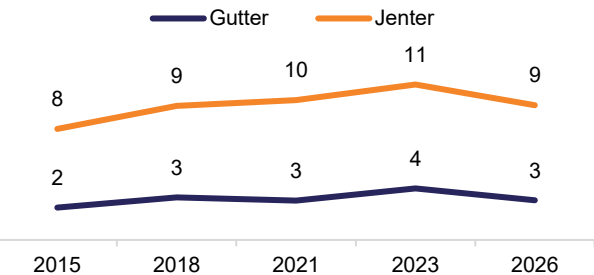
Prosentandel som daglig har vært plaget av hodepine siste måned. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



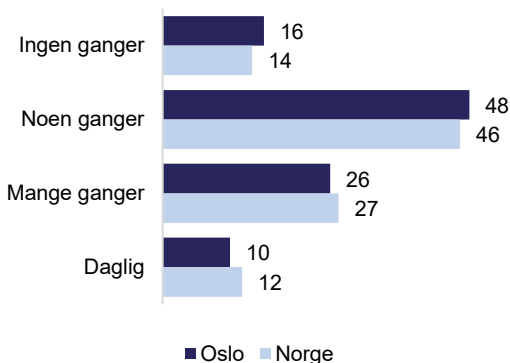
Prosentandel som daglig har vært plaget av hodepine siste måned – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



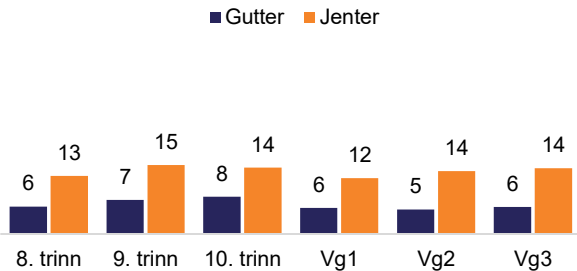
Prosentandel som daglig har vært plaget av hodepine siste måned. Utvikling over tid



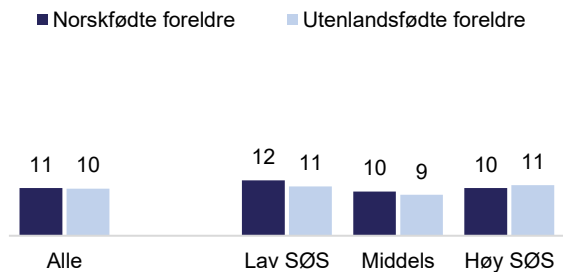
Har du hatt andre fysiske plager (for eksempel kvalme, vondt i magen, smerter i ledd, nakke eller muskler) siste måned?



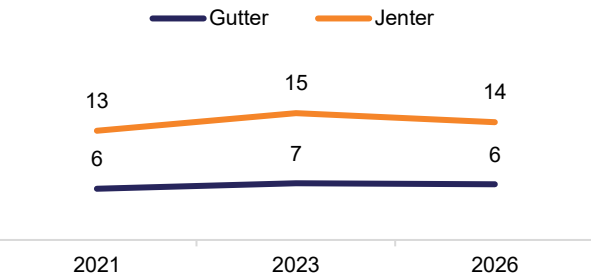
Prosentandel som daglig har vært plaget av andre fysiske plager enn hodepine siste måned. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



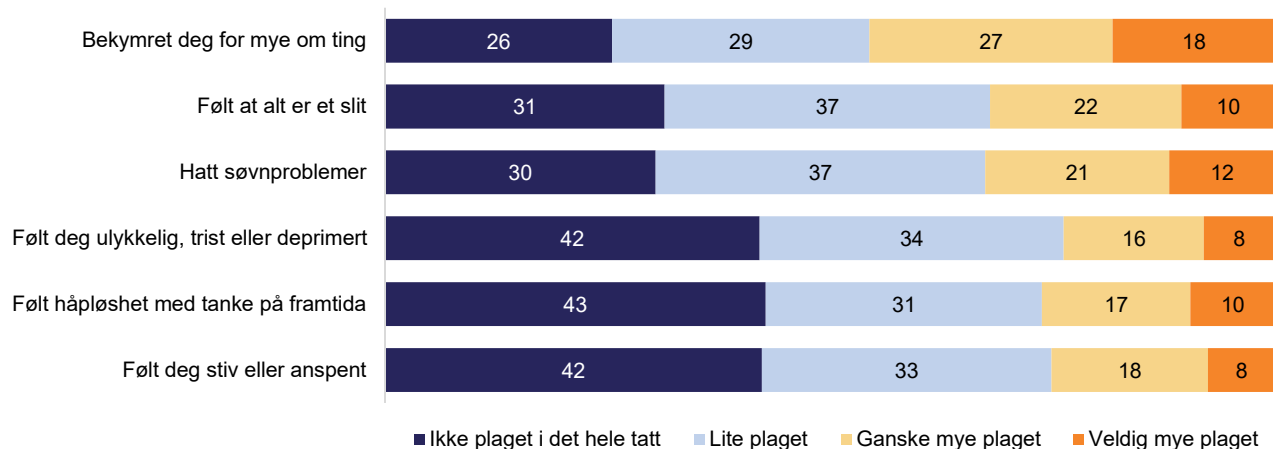
Prosentandel som daglig har vært plaget av andre fysiske plager enn hodepine siste måned – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



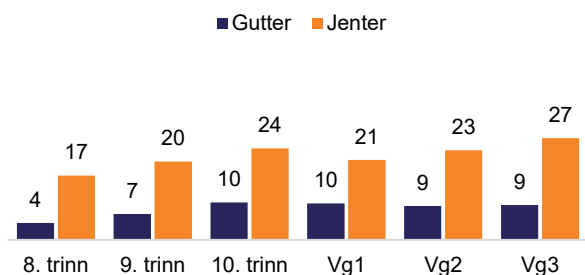
Prosentandel som daglig har vært plaget av andre fysiske plager enn hodepine siste måned. Utvikling over tid



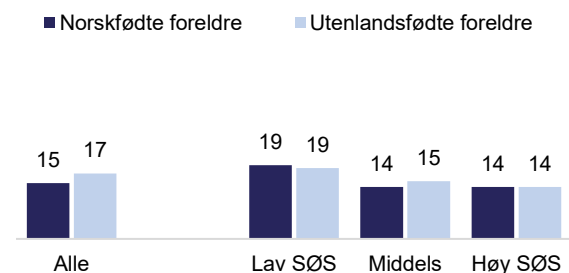
Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette?



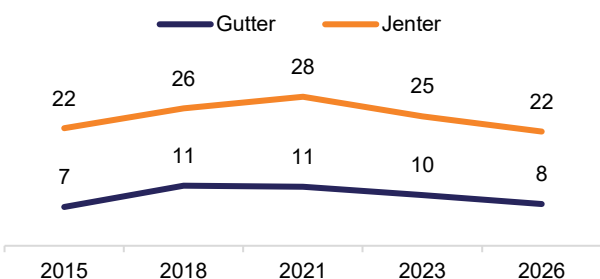
Prosentandel som har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene. Blant gutter og jenter på ulike klassesetrinn



Prosentandel som har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene. Utvikling over tid



Psykiske helseplager

Psykiske helseplager er kartlagt gjennom seks spørsmål om ulike negative følelser og bekymringer. Spørsmålene kartlegger graden av plager ungdom har hatt den siste uka før de svarte på undersøkelsen. Formuleringene og svaralternativene er gjengitt i figuren over.

I rapporten brukes betegnelsen «mange psykiske plager» om ungdom som gjennomgående oppgir at de er ganske mye eller svært mye plaget av de seks plagene. Målet gir et bilde av hvor mange som opplever psykiske utfordringer, uten at det nødvendigvis innebærer at de oppfyller kriterier for en psykisk lidelse. Flere av spørsmålene handler om vanlige hverdagsplager mange unge kan kjenne seg igjen i, men som kan være belastende, særlig hvis de varer over tid.

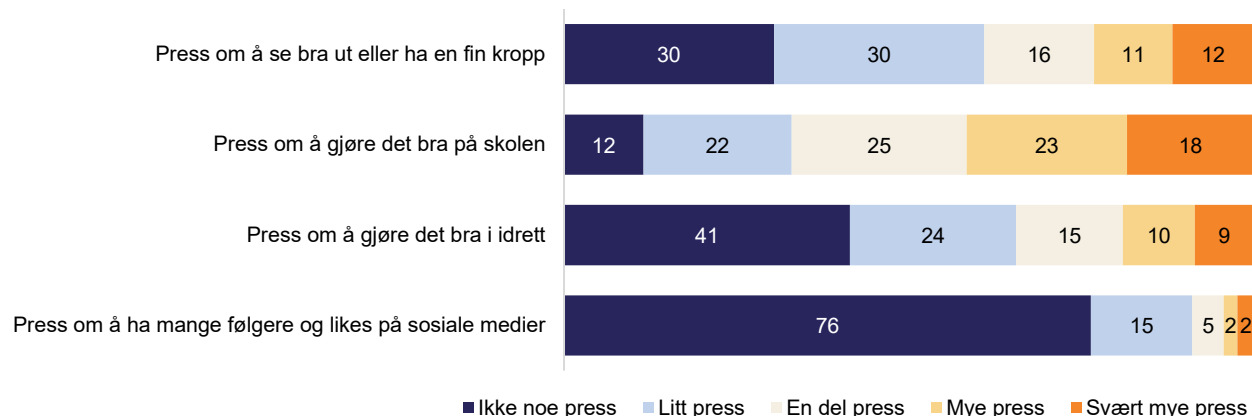
Funnene viser at det er variasjon i hvor utbredt slike plager er blant ungdom. De fleste oppgir at de i liten grad er plaget. Samtidig er det en del som opplever ulike former for psykiske helseplager. Vanlige plager er bekymringer, følelsen av at alt er et slit, søvnproblemer og tristhet eller nedstemthet.

Jenter rapporterer generelt om flere psykiske plager enn gutter, og andelen som opplever plager øker gjennom ungdomsårene for begge kjønn.

Etter en periode med økning fram mot toppåret 2021 har andelen med mange psykiske plager gått ned. Blant jenter har andelen falt fra 28 til 22 prosent, og blant gutter fra elleve til åtte prosent. Nivået i 2026 er nokså likt som i 2015.

Psykiske plager er mest utbredt blant ungdom med utenlandsfødte foreldre og blant ungdom med lav sosioøkonomisk status. Omfanget er også høyere i områder av byen med lavest sosioøkonomisk status.

Opplever du press i hverdagen din?



Stress og press

I diskusjoner om hvordan det er å være ung i dag, pekes det ofte på at mange opplever stress og press i hverdagen. Dette kan handle om forventninger knyttet til utseende, skoleprestasjoner, fritidsaktiviteter eller det å være sosialt aktiv og synlig på digitale plattformer. Slike forventninger kan bidra til at hverdagen oppleves som krevende.

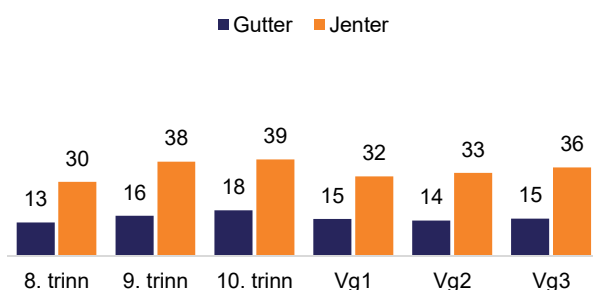
Stress trenger imidlertid ikke bare være negativt. I noen situasjoner kan stress gi økt energi og bidra til bedre konsentrasjon og prestasjon. Samtidig kan stress ha negative konsekvenser dersom belastningen blir for stor eller varer over tid, særlig kravene oppleves som større enn de ressursene ungdom har til å håndtere dem.

Ung i Oslo viser at det er store variasjoner i hvor mye press ungdom opplever, og hvilke områder det gjelder. Mange opplever lite eller moderat press i hverdagen, mens en del opplever press på flere områder. Skolen er den vanligste kilden til press, mens færre opplever press knyttet til sosiale medier.

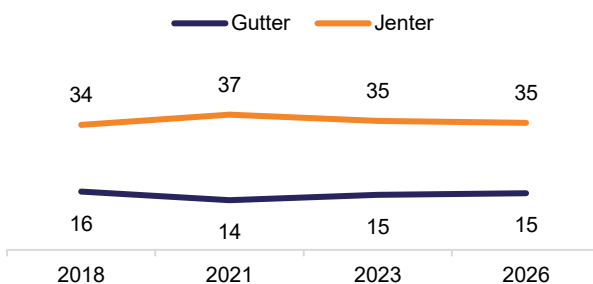
Selv om mange opplever press i hverdagen, har de færreste store problemer med å håndtere det. Samtidig er det en del som opplever at presset blir vanskelig å håndtere og påvirker hverdagen negativt. Om lag én av seks opplever slike problemer i stor eller svært stor grad. Nivået i Oslo er omtrent på linje med det som finnes i resten av landet.

Andelen som opplever mye press på minst to områder har vært ganske stabil når vi ser hele perioden fra 2018 til 2026 under ett.

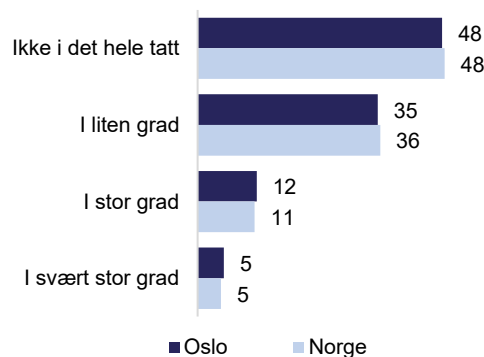
Prosentandel som opplever mye press på minst to områder. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



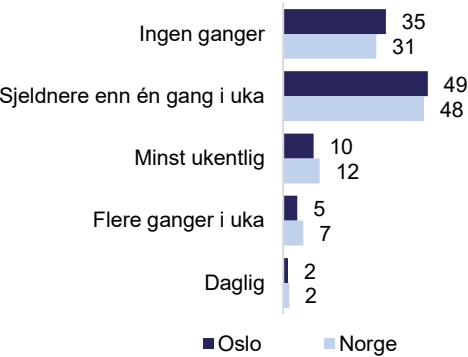
Prosentandel som opplever mye press på minst to områder. Utvikling over tid



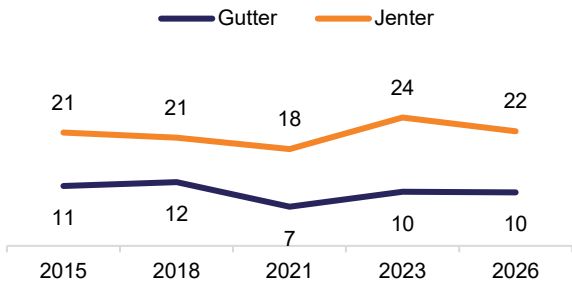
Har du opplevd så mye press den siste uka at du har hatt problemer med å takle det?



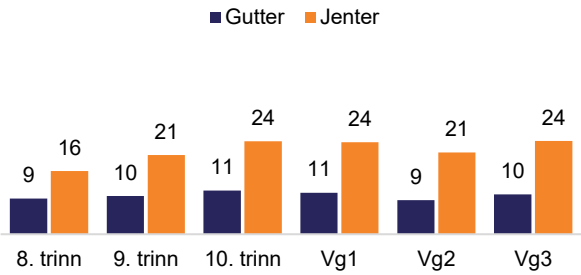
Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter (Paracet, Ibux og lignende) i løpet av siste måned?



Prosentandel som har brukt reseptfrie smertestillende tabletter ukentlig eller daglig. Utvikling over tid



Prosentandel som har brukt reseptfrie smertestillende tabletter ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

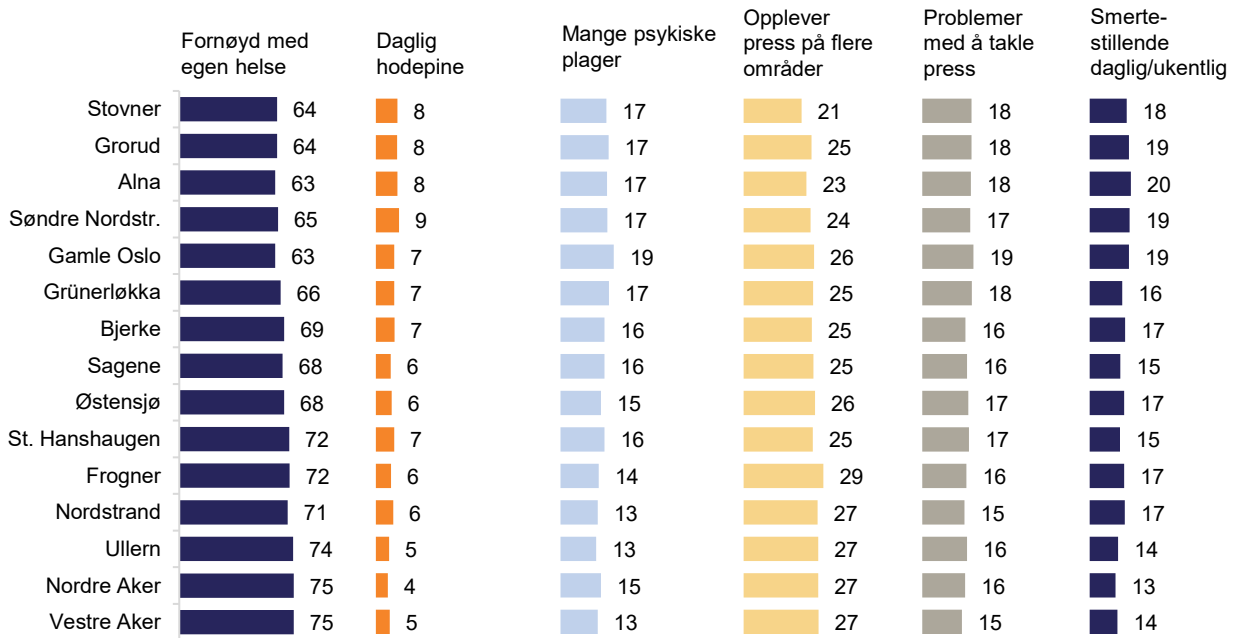


Bydelsforskjeller i helseindikatorer

Forskjellene mellom bydelene varierer noe mellom indikatorene, men er stort sett ikke spesielt store. Samtidig tegner det seg noen systematiske mønstre. Ungdom i de mest velstående områdene vurderer oftere egen helse som god, mens ungdom i flere østlige bydeler noe oftere rapporterer hodepine, psykiske plager og bruk av smertestillende tabletter.

Bildet er likevel sammensatt. Ungdom i vest opplever oftere press i hverdagen, mens forskjellene mellom bydelene er mindre når det gjelder problemer med å håndtere press. Her er det en svak tendens til at ungdom i enkelte østlige og indre bydeler noe oftere opplever slike utfordringer.

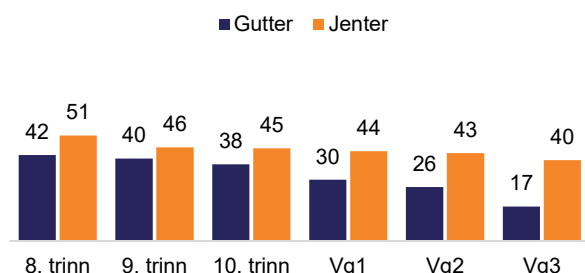
Indikatorer på helse blant ungdom i ulike bydeler



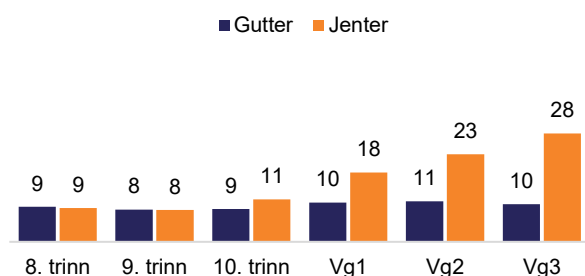
Prosentandel som har brukt ulike helsetjenester i løpet av det siste året



Prosentandel som har brukt helsesykepleier på skolen siste år. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som har brukt helsetasjon for ungdom siste år. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Bruk av helsetjenester

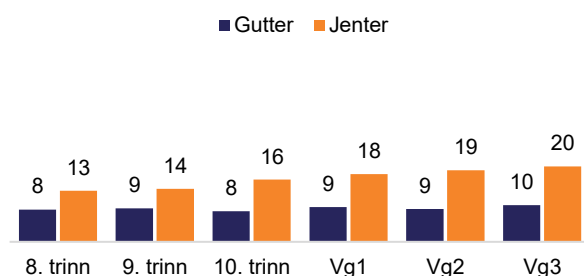
Kunnskap om ungdoms bruk av helsetjenester gir viktig innsikt i hvordan unge ivaretar egen helse, og i hvilken grad de oppsøker hjelp når de har behov for det. Tjenester som skolehelsetjenesten, helsetasjon for ungdom og psykologtilbud kan spille en sentral rolle i forebygging og oppfølging av både fysiske og psykiske helseutfordringer. Ungdoms bruk av slike tilbud kan også si noe om tilgjengelighet, tillit til tjenestene og i hvilken grad de oppleves som relevante.

39 prosent av ungdommene har vært hos helsesykepleier på skolen det siste året, og flere jenter enn gutter benyttet tilbudet. Ser vi bort fra den spesielle pandemiperioden, har andelen som bruker skolehelsetjenesten vært nokså stabil siden 2015.

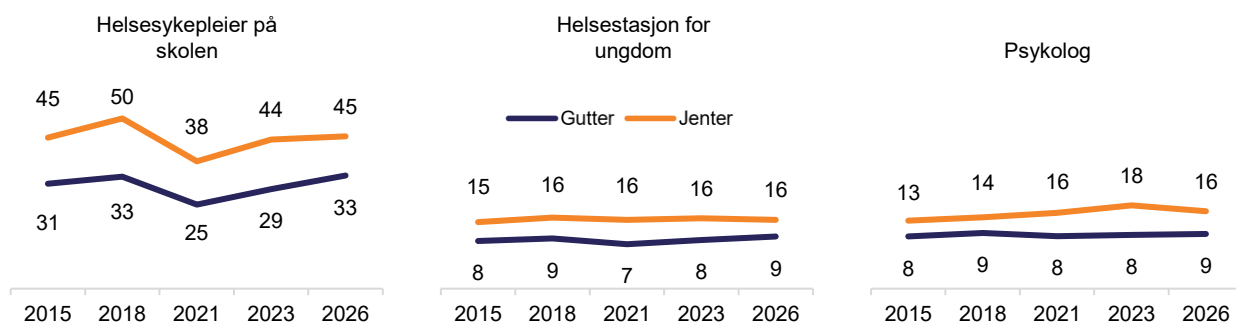
Færre ungdommer har vært i kontakt med helsetasjon for ungdom, og her er kjønnsforskjellene mindre. Også for denne tjenesten har bruken vært relativt stabil over tid.

Andelen som har brukt psykolog har over tid økt blant jenter, men gått noe ned siden 2023. Blant gutter har andelen vært relativt stabil det siste tiåret.

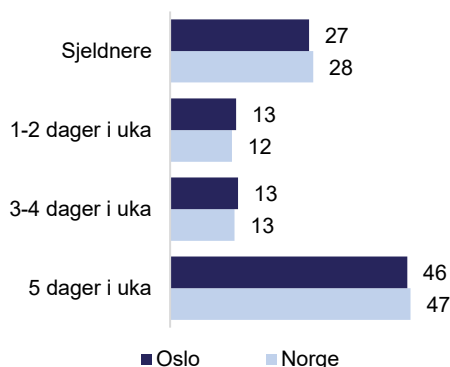
Prosentandel som har brukt psykolog siste år. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som har brukt ulike helsetjenester i løpet av det siste året. Utvikling over tid



Tenk på en vanlig skoleuke, hvor ofte pleier du å spise frokost?



Matvaner i skoleuka

I ungdomstiden utvikler kroppen seg raskt, og behovet for næringsstoffer øker. Kostholdsvaner etableres tidlig og kan ha betydning for helse senere i livet. Det ungdom spiser og drikker påvirker både fysisk og psykisk helse, og et sunt kosthold er viktig for vekst og utvikling i ungdomstiden.

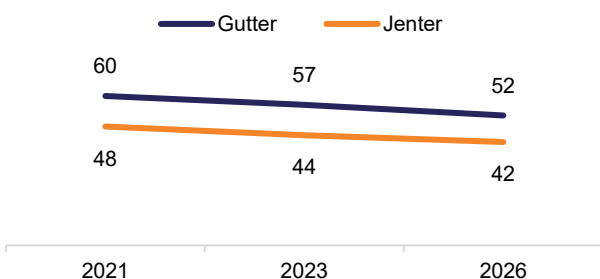
Ung i Oslo 2026 inneholder spørsmål om hvor ofte ungdom spiser frokost og hvor ofte de spiser lunsj i løpet av skoleuka. Resultatene viser at 46 prosent vanligvis spiser frokost hver dag før skolen, mens 27 prosent sjelden eller aldri gjør det. Siden 2021 har det vært en nedgang i andelen som spiser frokost.

På alle klassetrinn er det en høyere andel gutter enn jenter som jevnlig spiser frokost. Kjønnsforskjellen blir gradvis mindre utover i skoleløpet.

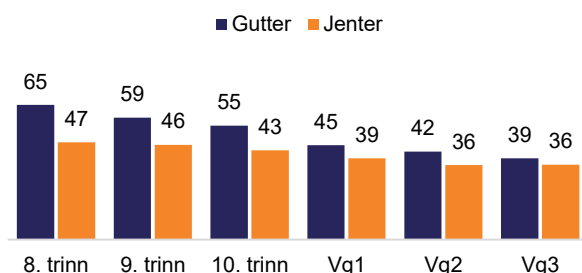
Det er flere som spiser matpakke eller lunsj på skolen hver dag enn som spiser frokost (58 prosent). Tolv prosent spiser vanligvis ikke lunsj på skolen. Andelen som spiser lunsj på skolen har endret seg lite de siste årene.

Å spise lunsj varierer mindre med alder og kjønn enn det å spise frokost. Men også dette er mest utbredt blant gutter på 8. klassetrinn.

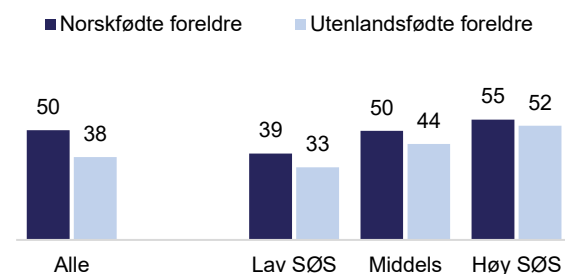
Prosentandel som spiser frokost fem ganger i uka. Utvikling over tid



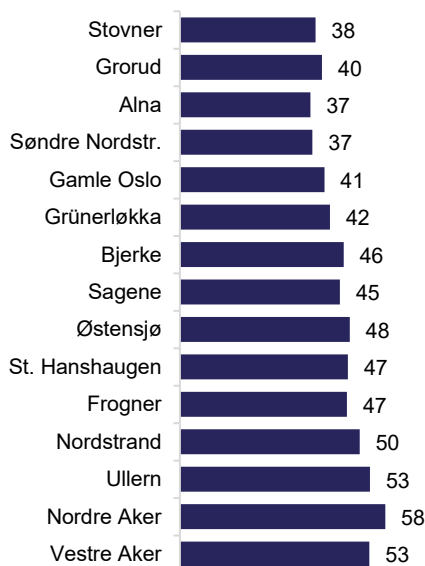
Prosentandel som spiser frokost fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



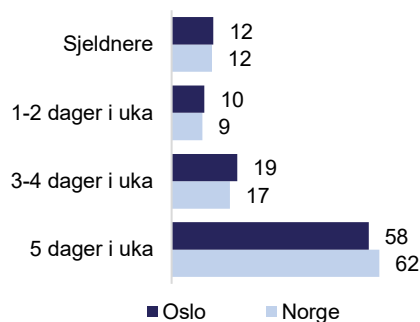
Prosentandel som spiser frokost fem ganger i uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler som spiser frokost fem ganger i uka



Tenk på en vanlig skoleuke, hvor ofte pleier du å spise matpakke eller lunsj på skolen ?



Sosiale forskjeller i måltidsvaner

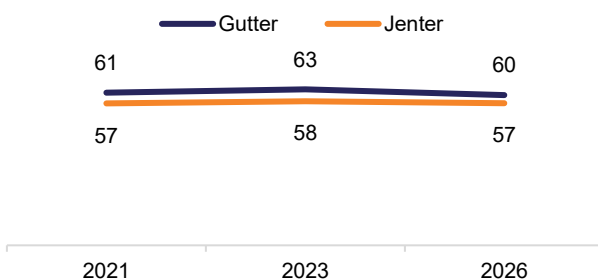
Undersøkelsen viser tydelige sosiale mønstre i ungdommers måltidsvaner. Det å spise frokost før skolen og lunsj i løpet av skoledagen er mer utbredt blant ungdom med høy enn med lav sosioøkonomisk status.

Det er noe variasjon mellom ungdom med og uten norskfødte foreldre i hvor ofte de spiser frokost og lunsj, men denne variasjonen er mindre, enn forskjellene knyttet til sosioøkonomisk status.

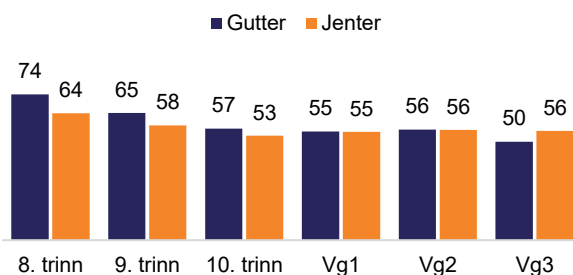
De sosiale mønstrene kommer også til uttrykk i forskjeller mellom bydeler. I de mest velstående områdene er det en klart høyere andel som spiser frokost daglig enn i områder med færre ressurser. Tilsvarende gjelder for det å spise lunsj på skolen.

“Det er tydelige sosiale forskjeller i ungdommers matvaner

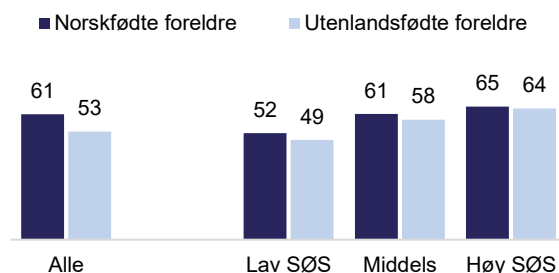
Prosentandel som spiser matpakke eller lunsj på skolen fem ganger i uka. Utvikling over tid



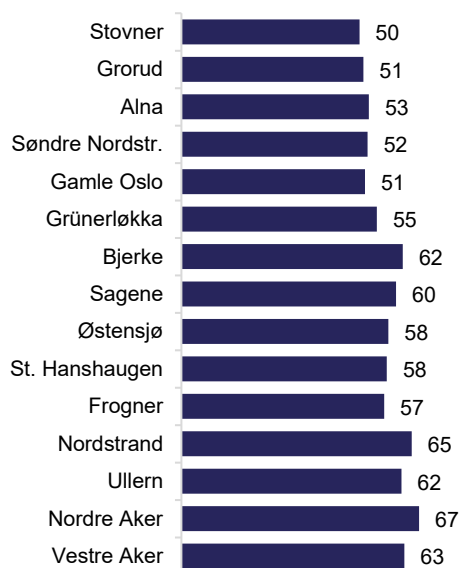
Prosentandel som spiser matpakke eller lunsj på skolen fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som spiser lunsj eller matpakke fem ganger i uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler som spiser matpakke eller lunsj på skolen fem ganger i uka



Søvn

Tilstrekkelig søvn er viktig både for fysisk og psykisk helse, og for å fungere godt i hverdagen. I ungdomstiden skjer det store kroppslige endringer, og behovet for søvn er høyt. Fagmiljøer anbefaler at ungdom sover mellom åtte og ti timer per natt.

Ung i Oslo kartlegger hvor mange timer ungdom sov siste natt. Svarene viser stor variasjon. Totalt i Oslo oppgir 32 prosent at de sov åtte timer eller mer. 27 prosent sov sju timer og 31 prosent sov seks timer eller mindre.

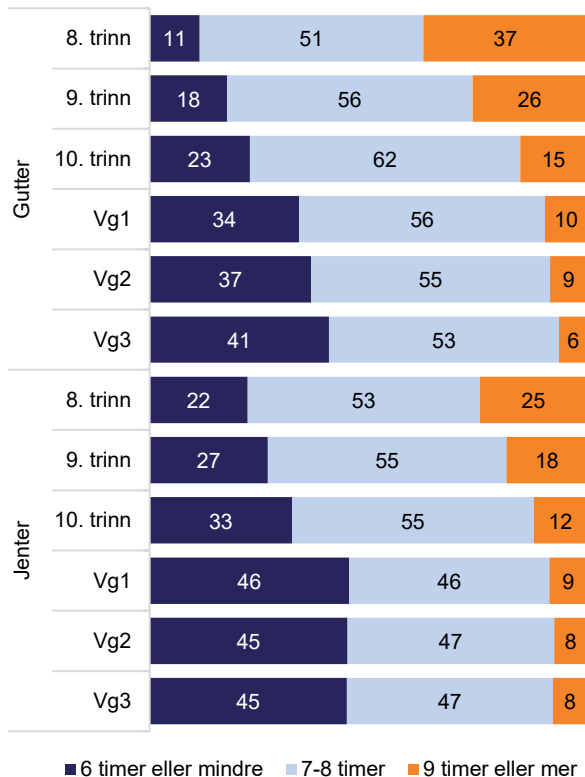
Ungdom sover generelt mindre jo eldre de blir. Gutter oppgir gjennomgående at de sover noe mer enn jenter.

Søvnvaner varierer også med sosial bakgrunn. En større andel ungdom fra familier med lav sosioøkonomisk status oppgir at de sover lite, sammenlignet med ungdom fra familier med høy sosioøkonomisk status.

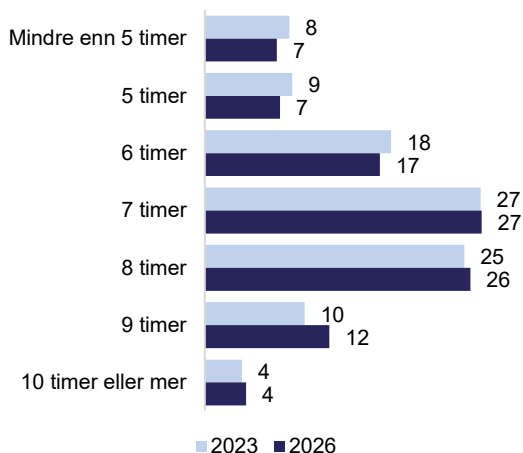
Det er også bydelsforskjeller i hvor mye ungdom sover, der ungdom i de vestlige bydelene sover noe mer enn de som bor andre steder i byen.

Det er flere ungdommer i 2026 som rapporterer at de sov mer enn sju timer sammenliknet med i 2023.

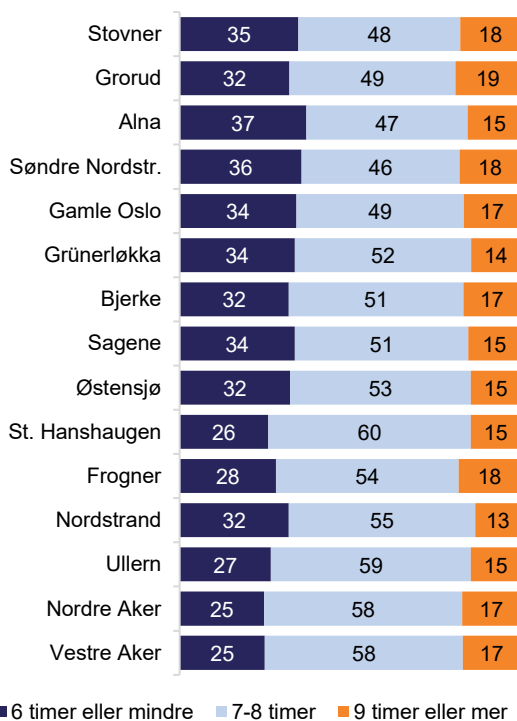
Hvor mange timer gutter og jenter på ulike klassetrinn sov siste natt



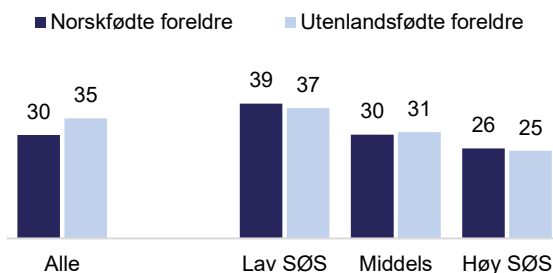
Omtrent hvor mange timer sov du natt til i går? Utvikling over tid



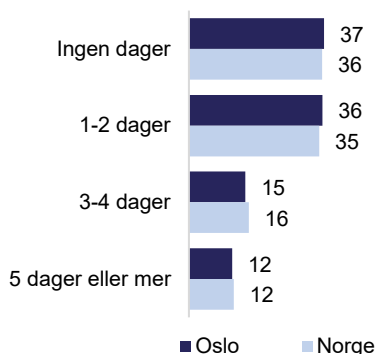
Hvor mange timer ungdom i ulike bydeler sov siste natt



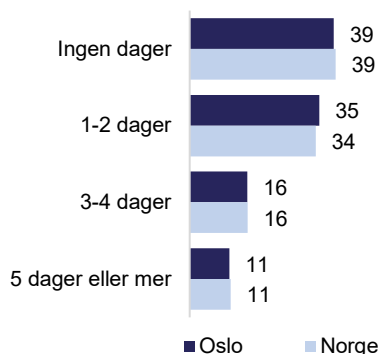
Prosentandel som siste natt sov seks timer eller mindre – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



I løpet av den siste uka (de siste 7 dagene), hvor mange dager har du hatt problemer med å sovne?



I løpet av den siste uka, hvor mange dager har du vært så søvnig/trøtt at det har gått ut over skole eller fritid?



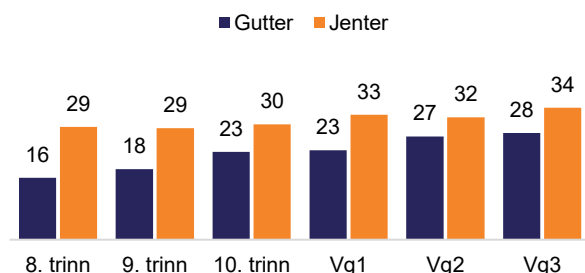
Søvnproblemer

Selv om mange får nok søvn, er det en god del som har søvnproblemer. Endringer i døgnrytme, økt skjermbruk og krav i hverdagen kan påvirke både innsovning og søvnkvalitet. Søvnproblemer kan igjen få konsekvenser for konsentrasjon, humør, og hvordan man fungerer på skolen og i fritiden.

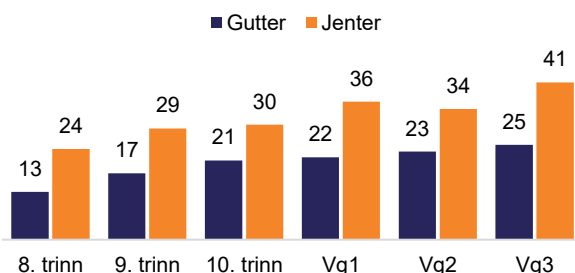
Ungdata kartlegger søvnproblemer gjennom spørsmål om hvor ofte ungdom har hatt vansker med å sovne, og om de har vært så trøtte at det har gått ut over daglige aktiviteter. Resultatene viser at mange ungdommer opplever slike utfordringer fra tid til annen. Samtidig er det en del som rapporterer om hyppige søvnproblemer.

Det er variasjoner i hvor utbredt søvnproblemer er. Flere jenter enn gutter oppgir at de har vansker med å sovne og at de trøtte og ukonsentrerte i løpet av dagen. Disse problemene øker gjennom ungdomsårene og er mest utbredt blant ungdom med relativt få sosioøkonomiske ressurser i familien.

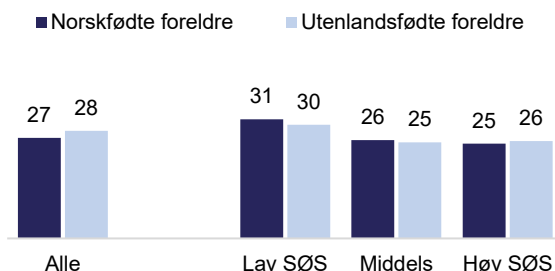
Prosentandel som i løpet av siste uke har hatt problemer med å sovne minst tre dager. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



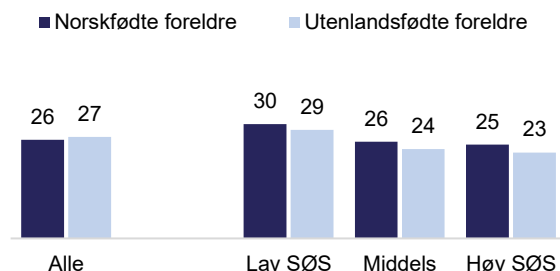
Prosentandel som i løpet av siste uke minst tre dager har vært så trøtt at det har gått ut over skole eller fritid. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som i løpet av siste uke har hatt problemer med å sovne minst tre dager – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som i løpet av siste uke minst tre dager har vært så trøtt at det har gått ut over skole eller fritid – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Seksualitet

De fleste utforsker sin seksualitet og gjør sine første seksuelle erfaringer i løpet av ungdomstiden. For ungdom, som for voksne, er seksualitet ofte forbundet med nærhet, spenning, lyst og glede. Samtidig omtales ungdoms seksualitet ofte i en risiko- og sårbarhetskontekst. Ungdomstiden er en fase der seksuell erfaring og modenhet utvikles gradvis, og der mange kan være sårbare i møte med seksuelle situasjoner og andres tilnærminger.

Kartleggingen av seksuelle erfaringer omfatter elever på videregående skole. Alle fikk spørsmål om de noen gang har hatt samleie. Resultatene viser at det gjelder 39 prosent. Andelen er noe høyere blant gutter (41 prosent) enn blant jenter (37 prosent). Både blant gutter og jenter har andelen gått ned siden 2023. Reduksjonen har vært på 4–5 prosentpoeng og omtrent like stor for begge kjønn.

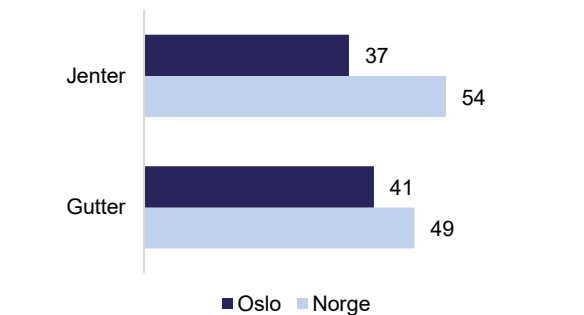
Andelen som har hatt samleie øker betydelig med alder – fra i underkant av 30 prosent blant elever på Vg1 til i overkant av 50 prosent blant elever på Vg3.

I likhet med tidligere viser årets resultater at færre ungdommer i Oslo enn i resten av landet har hatt samleie. Forskjellen til landet for øvrig er større blant jenter enn blant gutter. Samtidig varierer andelen betydelig mellom bydelene. I flere vestlige bydeler har dobbelt så mange hatt samleie sammenlignet med bydelene i ytre øst. I vest ligger nivået omtrent på linje med landet for øvrig. Noe av forklaringen på bydelsforskjellene er at ungdom med utenlandsfødte foreldre i langt mindre grad enn ungdom med norskfødte foreldre oppgir å ha hatt samleie. Dette gjelder både gutter og jenter.

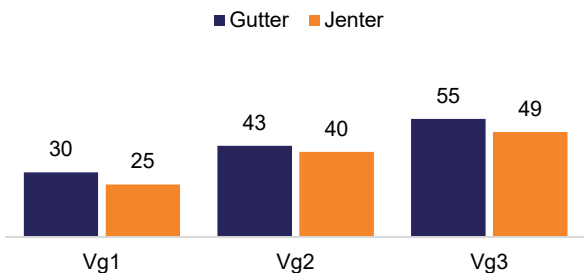
Elever på videregående fikk også spørsmål om deres seksuelle orientering. De fleste svarte heterofil, og andelen var høyere blant gutter (85 prosent) enn blant jenter (78 prosent). Flere jenter enn gutter oppga bifil eller at de var usikre/søkende, mens andelen som svarte homofil, lesbisk eller annen seksuell orientering var nokså lik blant gutter og jenter. Ni prosent av jentene og åtte prosent av guttene ønsket ikke å svare på spørsmålet.

Ungdom som identifiserer seg med en annen seksuell orientering enn heterofil, rapporterer gjennomgående flere utfordringer i hverdagen enn heterofile ungdommer. De oppgir oftere lavere livstilfredshet, mindre framtidsoptimisme, mer ensomhet, dårligere relasjoner til foreldre og skole, samt flere psykiske plager.

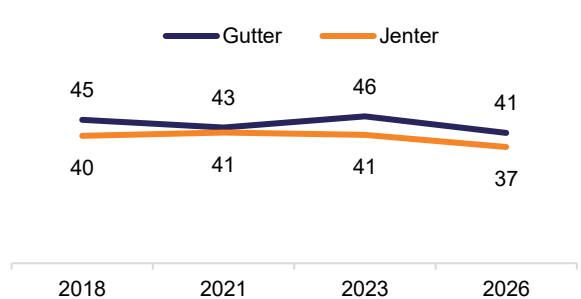
Prosentandel av gutter og jenter på videregående som noen gang har hatt samleie



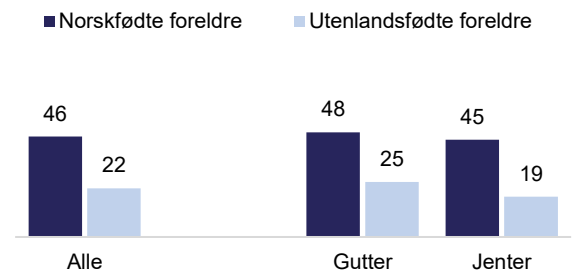
Prosentandel som noen gang har hatt samleie. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn på videregående



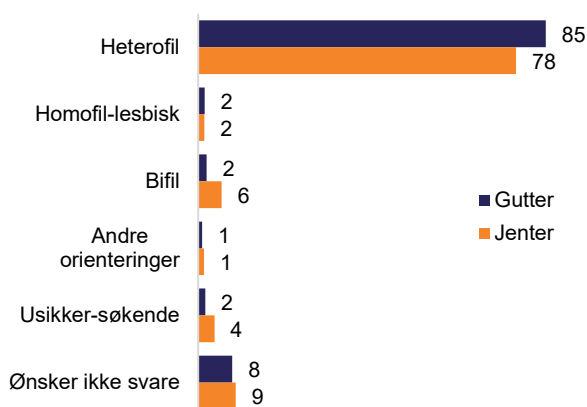
Prosentandel av elever på videregående som noen gang har hatt samleie. Utvikling over tid



Prosentandel av elever på videregående som noen gang har hatt samleie – etter foreldres fødeland og kjønn

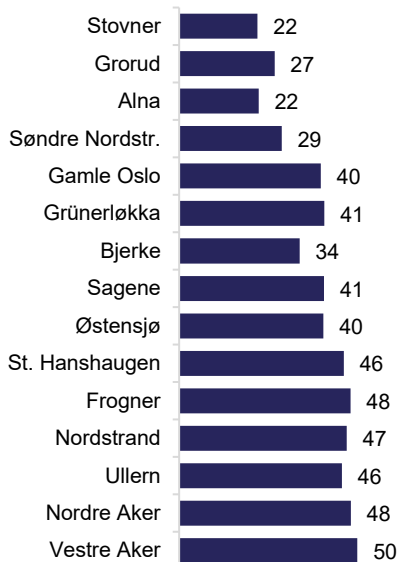


Det finnes et mangfold av seksuelle orienteringer. Hvilke av de under passer best for deg? Gutter og jenter på videregående



“Ungdom med annen seksuell orientering enn heterofil har lavere livskvalitet enn andre ungdommer

Prosentandel i ulike bydeler som noen gang har hatt samleie. Blant elever på videregående



Seksuell orientering

Elever på videregående fikk spørsmål om seksuell orientering og ble bedt om å krysse av for det alternativet som passet best. De fleste oppga heterofil, og andelen var høyere blant gutter enn jenter. Flere jenter enn gutter oppga bifil eller at de var usikre/søkende, mens like store andeler gutter og jenter oppga homofil/lesbisk eller andre orienteringer. Ni prosent av jentene og åtte prosent av guttene ønsket ikke å svare.

Figuren under sammenlikner ungdom med annen seksuell orientering enn heterofil (utenom usikker/søkende og ikke svar) med heterofile ungdommer på ulike indikatorer for livskvalitet. I analysene er det justert for at jenter er overrepresentert i gruppen med annen seksuell orientering enn heterofil.

Ungdom med annen seksuell orientering enn heterofil kommer systematisk dårligere ut. De rapporterer sjeldnere tilfredshet med livet, skolen, foreldrene og egen helse, og oftere psykiske plager og bruk av psykolog. De er også oftere involvert i regelbrudd, narkotikabruk, mobbing og uønskede seksuelle erfaringer, mens forskjellene i alkoholberuselse er små.

Livskvalitet og levekår blant gutter og jenter med heterofil og annen seksuell orientering. Justert for kjønn



Rusmidler

Ungdomstiden er en periode der mange gjør sine første erfaringer med rusmidler. I Ung i Oslo blir ungdom spurt om bruk av alkohol, narkotika, snus, sigaretter og e-sigaretter. Resultatene viser at alkohol er rusmiddelet flest har erfaring med. I alt oppgir 33 prosent av tenåringene i Oslo at de har vært beruset på alkohol siste år, tolv prosent har brukt hasj eller marihuana minst én gang, og seks prosent andre narkotiske stoffer. De fleste som har prøvd narkotika, har gjort det få ganger, mens alkoholbruk oftere skjer regelmessig. Få røyker sigaretter, mens bruken av snus og e-sigaretter øker.

Alkoholvanene varierer mye ungdom imellom, og det er særlig på videregående at flere etablerer et fastere drikkemønster. Blant elever på Vg3 oppgir seks av ti at de drikker alkohol minst én gang i måneden. Samtidig er det én av fire i denne aldersgruppen som aldri har drukket alkohol eller bare smakt noen få ganger.

Ung i Oslo 2026 viser en nedgang i bruk av narkotika siden 2023. Andelen som har vært beruset har også gått ned, men kun med ett prosentpoeng. Andelen som har prøvd hasj eller marihuana har derimot gått ned fire prosentpoeng og andelen som har brukt andre narkotiske stoffer har gått ned to prosentpoeng. Nedgangen har generelt vært større blant jenter enn gutter. Videre har nedgangen i narkotikabruk vært størst på videregående, hvor utbredelsen i utgangspunkt er høyest. Blant narkotiske stoffer utenom hasj og marihuana er kokain mest utbredt. På videregående oppgir fire prosent at de har brukt kokain i løpet av det siste året. Dette er en halvering sammenliknet med 2023, men på nivå med 2021.

Bruken av rusmidler varierer mellom bydeler, særlig gjelder dette alkohol. I flere av de mest velstående bydelene oppgir over 40 prosent at de har vært beruset på alkohol, mot 15–20 prosent i bydeler i ytre øst. Cannabisbruk er mest utbredt i de indre bydelene, mens bruk av andre narkotiske stoffer er jevnere fordelt mellom bydelene i årets undersøkelse enn tidligere. Nedgangen siden 2023 har vært størst i de vestlige bydelsområdene.

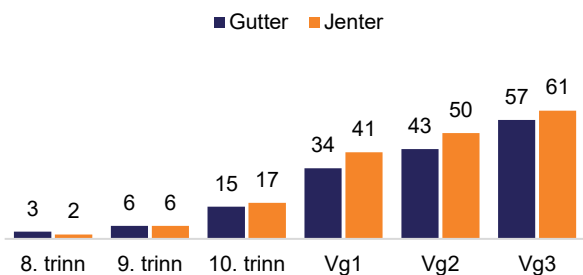
I årets undersøkelse ble bruk av lystgass kartlagt for første gang. Tre-fire prosent har brukt lystgass i løpet av det siste året. Omtrent halvparten prøvde det én gang. Det er noe vanligere blant gutter enn jenter å ha prøvd lystgass.

Andelen som røyker sigaretter daglig eller ukentlig har holdt seg nokså stabil det siste tiåret. Samtidig har det blitt langt flere gutter som snuser. Bare siden 2021 har andelen økt fra ni til 17 prosent blant gutter og fra fem til sju prosent blant jenter. Jevnlig bruk av e-sigaretter (vape) har også økt betydelig. I 2026 brukte elleve prosent e-sigaretter ukentlig eller daglig, mot sju prosent i 2023 og én prosent i 2021. Flere jenter enn gutter bruker e-sigaretter.

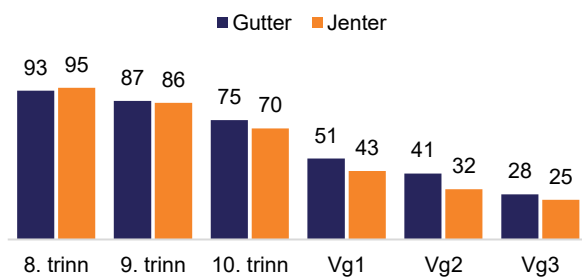
Hender det at du drikker noen form for alkohol?



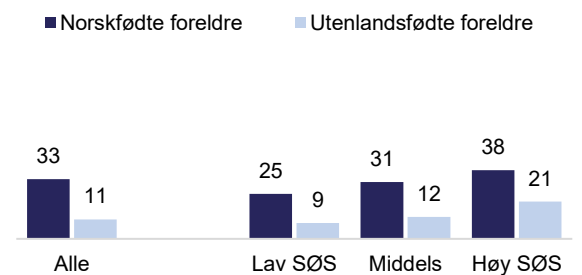
Prosentandel som drikker alkohol jevnlig minst én gang i måneden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



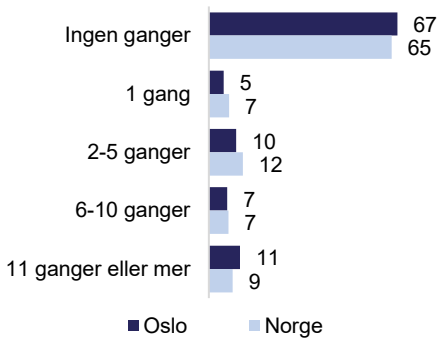
Prosentandel som aldri har smakt alkohol eller bare har smakt noen få ganger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



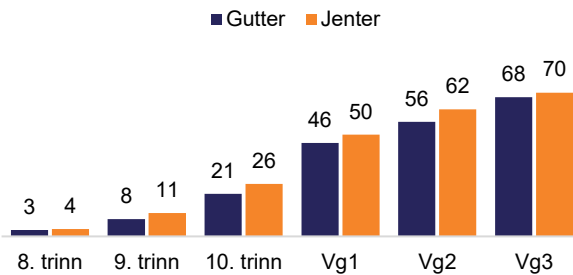
Prosentandel som drikker alkohol jevnlig minst én gang i måneden – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du vært beruset på alkohol?

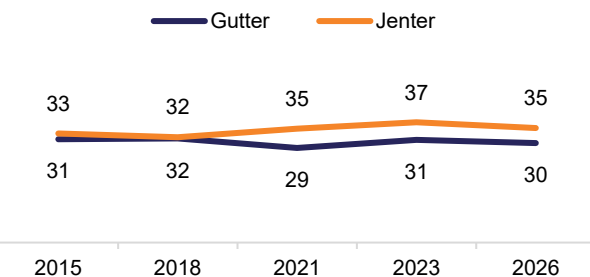


Prosentandel som har vært beruset i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

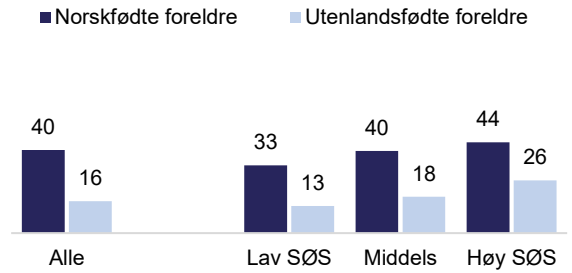


“**Unge forhold til alkohol er ett av områdene hvor bosted i Oslo betyr aller mest**

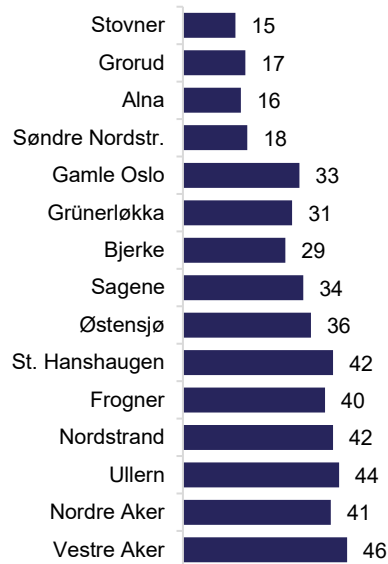
Prosentandel som har vært beruset på alkohol siste år. Utvikling over tid



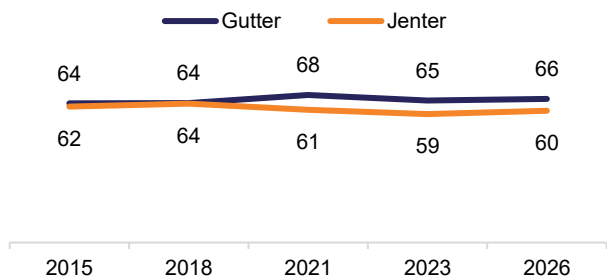
Prosentandel som har vært beruset i løpet av det siste året – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler som har vært beruset i løpet av det siste året



Prosentandel som aldri har drukket alkohol eller bare smakt noen ganger. Utvikling over tid



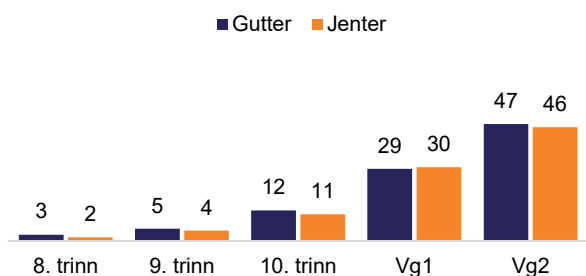
Foreldrenes rolle

I Ung i Oslo ble ungdom spurt om de får lov av foreldrene sine til å drikke alkohol. På ungdomstrinnet er det nokså få som oppgir dette, men blant elevene på 10. trinn svarer mer enn hver tiende ja. På Vg1 oppgir tre av ti at de får lov selv om de ennå ikke har fylt 18 år.

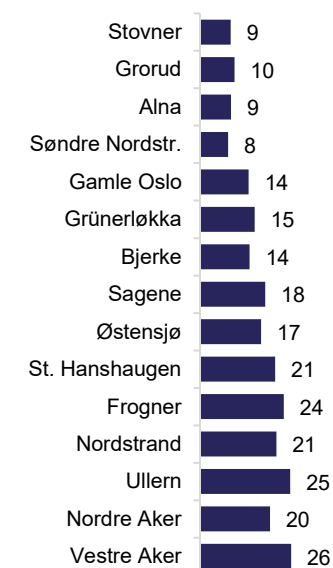
På Vg2 har en del elever fylt 18 år og kan lovlig drikke alkohol. I figurene under er disse holdt utenfor tallgrunnlaget. Blant elever under 18 år på Vg2 oppgir omtrent halvparten at de får lov av foreldrene å drikke alkohol.

Det er ellers små forskjeller mellom gutter og jenter i hvor mange som oppgir at de får lov av foreldrene å drikke alkohol.

Prosentandel som får lov av foreldrene å drikke alkohol. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn som er under 18 år



Prosentandel i ulike bydeler som får lov av foreldrene å drikke alkohol. Blant ungdom under 18 år



Hasj og marihuana

Tolv prosent av ungdom i Oslo har prøvd hasj eller marihuana minst én gang det siste året. Det er en nedgang på fire prosentpoeng siden 2023. Nedgangen har vært større blant jenter enn gutter. Årets tall ligger omtrent på samme nivå som i 2015.

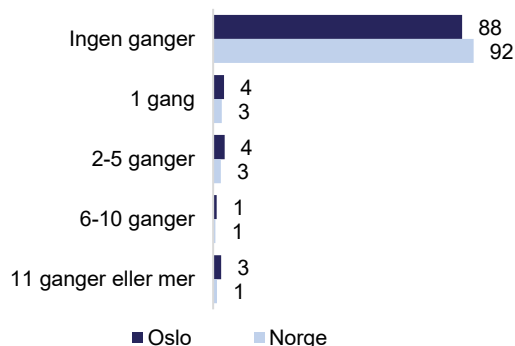
Å ha prøvd hasj eller marihuana er langt mer vanlig på videregående enn på ungdomstrinnet, og vanligere blant gutter enn jenter. Mot slutten av videregående oppgir 30 prosent av guttene og 19 prosent av jentene at de har brukt hasj eller marihuana det siste året.

De fleste som har brukt slike stoffer, har prøvd én eller noen ganger. Fire prosent oppgir å ha brukt stoffet mer enn fem ganger.

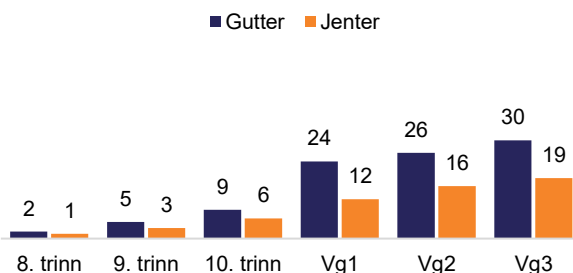
Bruk av hasj eller marihuana er vanligere i Oslo enn i resten av landet. Det er også flere Oslo-ungdommer som oppgir at de har blitt tilbudt dette.

Det er en del forskjeller innad i Oslo i hvor mange som har brukt hasj eller marihuana. I de indre bydelene oppgir 14-17 prosent at de har brukt det siste året, mot 9-10 prosent i Groruddalen og i Bydel Vestre Aker. Bruken er også mer utbredt blant unge med norskfødte enn med utenlandsfødte foreldre.

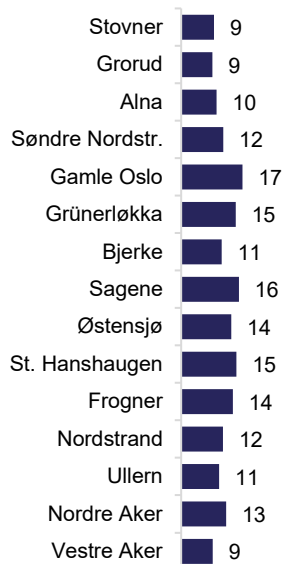
Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt hasj eller marihuana?



Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

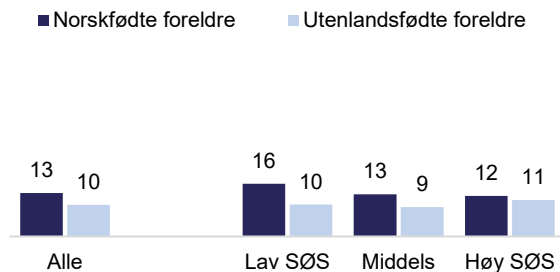


Prosentandel i ulike bydeler som har brukt hasj eller marihuana siste år

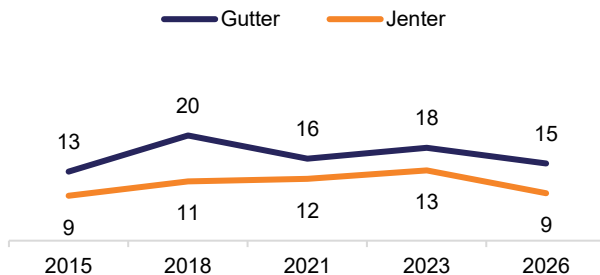


“Siden 2023 er det færre som har brukt narkotiske stoffer

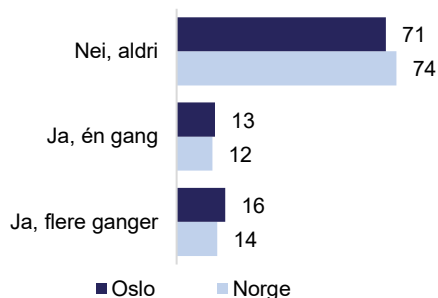
Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



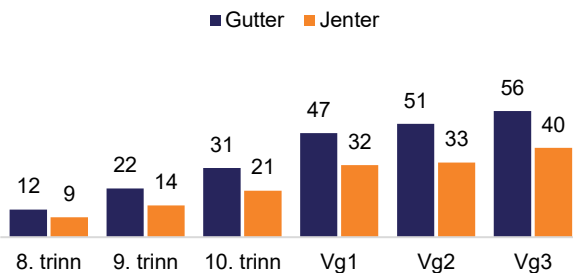
Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana siste år. Utvikling over tid



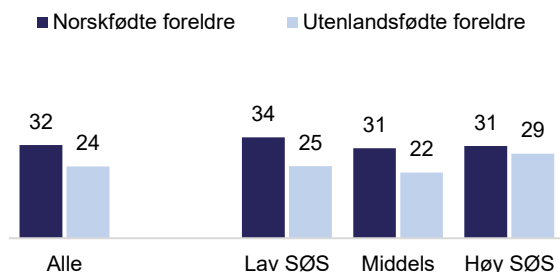
Har du i løpet av det siste året blitt tilbudt hasj eller marihuana?



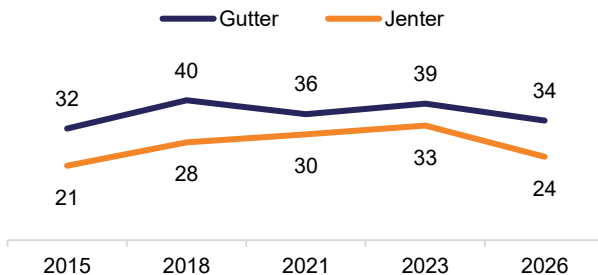
Prosentandel som har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som blitt tilbudt hasj siste år. Utvikling over tid



Andre narkotiske stoffer

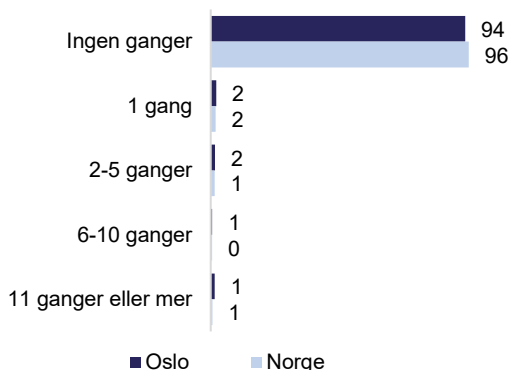
Seks prosent av ungdommene i Oslo oppgir at de har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Dette er høyere enn i resten av landet, der andelen er fire prosent.

De fleste som har brukt slike stoffer, har prøvd én eller noen få ganger, men to prosent oppgir å ha brukt dem mer enn fem ganger det siste året. Andelen som har brukt slike stoffer øker gjennom ungdomsårene. På Vg3 oppgir 13 prosent av guttene og fem prosent av jentene at de har brukt slike stoffer minst én gang det siste året.

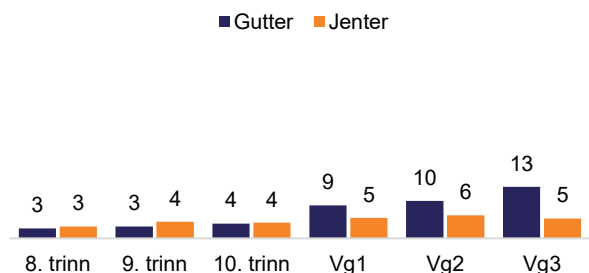
Utbredelsen varierer nokså lite mellom bydelene, men er høyest blant ungdom med lav sosioøkonomisk status.

Fra 2023 til 2026 har andelen som har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj og marihuana gått ned fra åtte til seks prosent. Nedgangen har først og fremst skjedd blant elever på 10. trinn og i videregående skole.

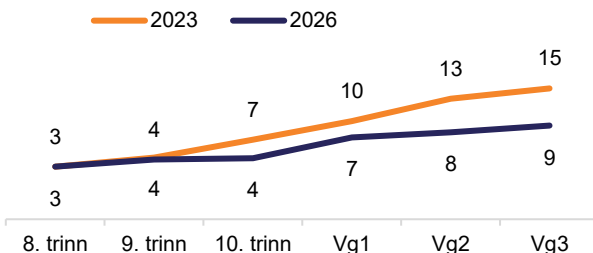
Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt andre narkotiske stoffer (enn hasj og marihuana)? Blant ungdom på ungdomstrinnet og videregående samlet



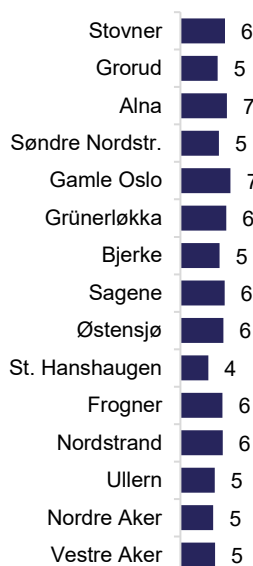
Prosentandel som har brukt andre narkotiske stoffer (enn hasj og marihuana) i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



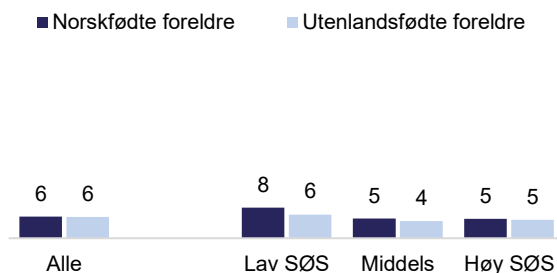
Prosentandel på ulike klassetrinn som har brukt andre narkotiske stoffer (enn hasj og marihuana) i løpet av det siste året. Utvikling over tid



Prosentandel i ulike bydeler som har brukt andre narkotiske stoffer (enn hasj og marihuana) i løpet av det siste året



Prosentandel som har brukt andre narkotiske stoffer (enn hasj og marihuana) i løpet av det siste året – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Utbredelse av typer stoffer

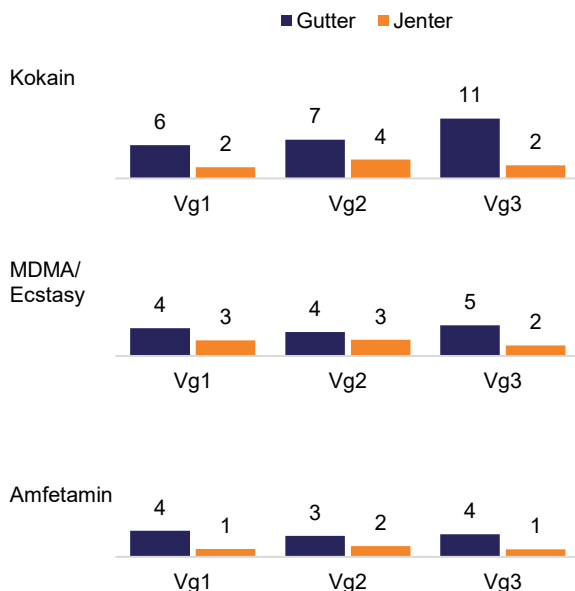
I tillegg til et generelt spørsmål om bruk av andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana, fikk elever på videregående spørsmål om bruk av noen spesifikke stoffer: amfetamin, MDMA/ecstasy og kokain.

Av disse er kokain mest utbredt. På videregående oppgir fire prosent at de har brukt kokain det siste året. Dette er en halvering sammenliknet med 2023, men på nivå med 2021. Bruken er klart mer utbredt blant gutter enn jenter. Blant gutter på Vg3 oppgir elleve prosent at de har brukt kokain det siste året.

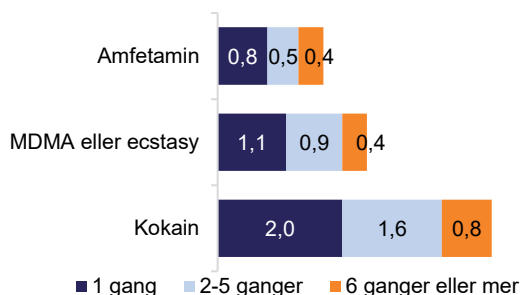
Bruken av MDMA/ecstasy og amfetamin har endret seg lite siden 2018. I 2026 oppgir to prosent av elevene i videregående skole at de har brukt disse stoffene det siste året.

“Andelen i videregående som oppgir å ha brukt kokain, er halvert de siste tre årene

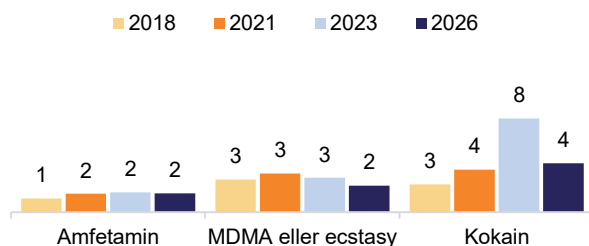
Prosentandel som siste år har prøvd ulike narkotiske stoffer. Blant gutter og jenter på videregående



Prosentandel av elever på videregående som siste år har prøvd ulike narkotiske stoffer



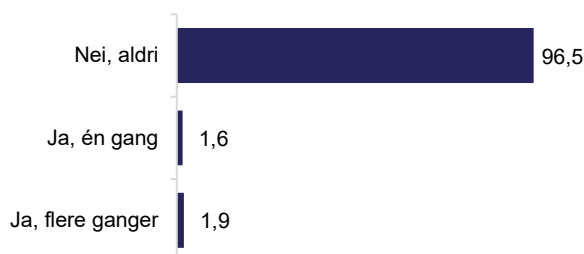
Prosentandel av elevene på videregående som har brukt ulike narkotiske stoffer. Utvikling over tid



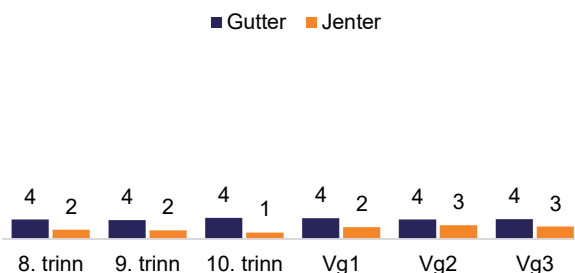
Lystgass

Bruken av lystgass er for første gang målt gjennom Ung i Oslo. Resultatene viser at det er relativt få som har erfaring med dette. Tre-fire prosent har prøvd i løpet av siste året, hvorav omtrent halvparten har prøvd én gang.

Har du i løpet av det siste året brukt lystgass?



Prosentandel som har brukt lystgass i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



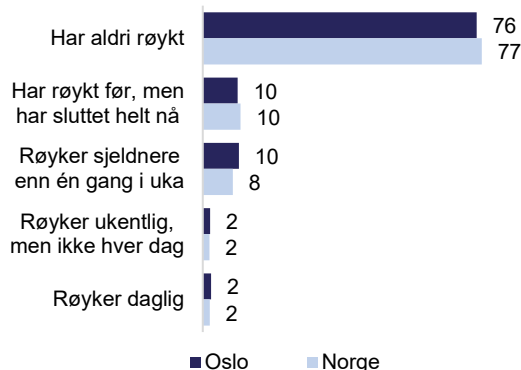
Sigaretter

Røykevanene til den norske befolkningen har endret seg dramatisk de siste tiårene. Dette har også vært tilfelle blant ungdom. Går vi 30 år tilbake, viste Ung i Oslo i 1996 at én av fire brukte sigaretter daglig. I 2026 gjelder det én av femti.

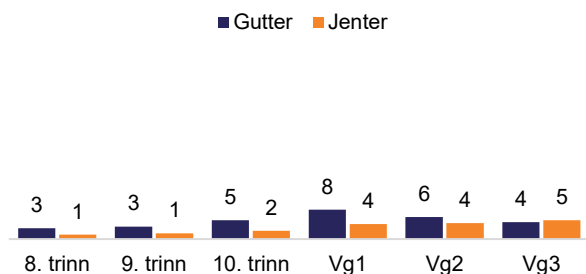
Andelen som røyker sigaretter daglig eller ukentlig har holdt seg nokså stabil det siste tiåret. Siden 2023 har imidlertid andelen på videregående som røyker daglig eller ukentlig gått ned fra sju til fem prosent. På ungdomstrinnet var tallet tre prosent begge årene.

Røyking er generelt lite utbredt i alle bydelene.

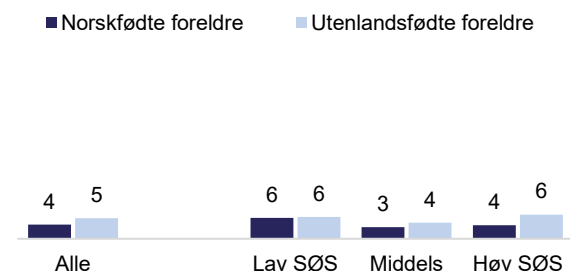
Røyker du?



Prosentandel som røyker ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som røyker ukentlig eller daglig – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



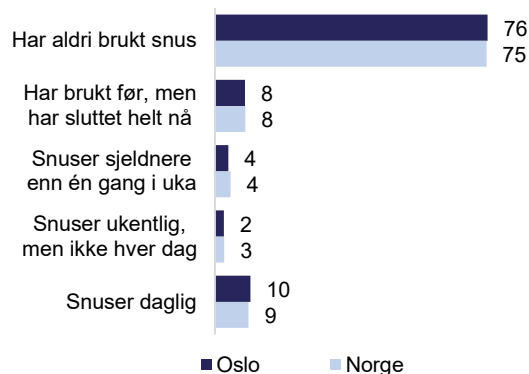
Snusing

Mens nesten ingen ungdom brukte snus på midten av 1990-tallet, er snus ganske utbredt i 2026. Tolv prosent av ungdommene snuser daglig eller ukentlig, opp fra ni prosent i 2023.

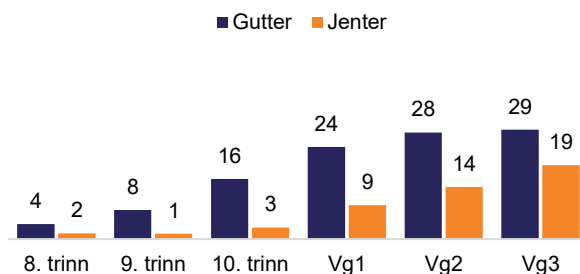
Økningen de siste årene har først og fremst skjedd blant gutter. Mot slutten av videregående bruker 29 prosent av guttene og 19 prosent av jentene snus daglig eller ukentlig.

Snus er noe mer utbredt blant ungdom med norskfødte enn med utenlandsfødte foreldre. Det er også forskjeller mellom bydelene, med lavest utbredelse i Groruddalen og størst i flere av de indre bydelene.

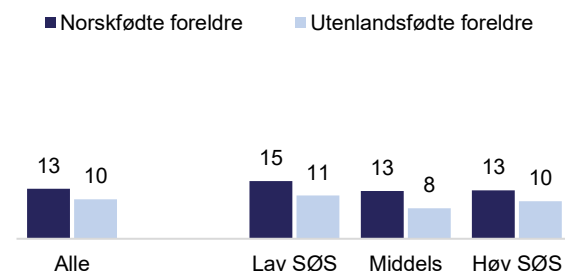
Snuser du?



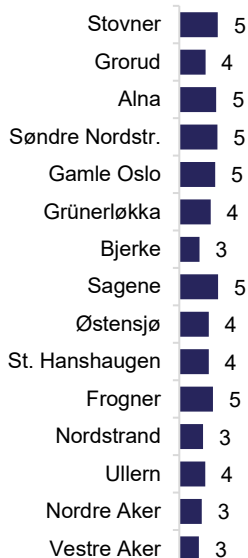
Prosentandel som snuser ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



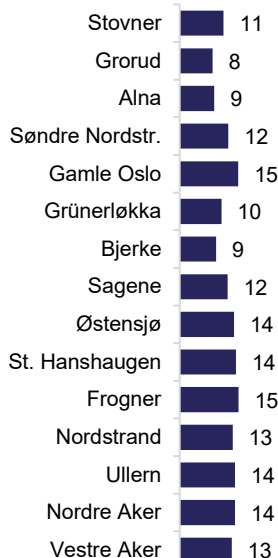
Prosentandel som snuser ukentlig eller daglig – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



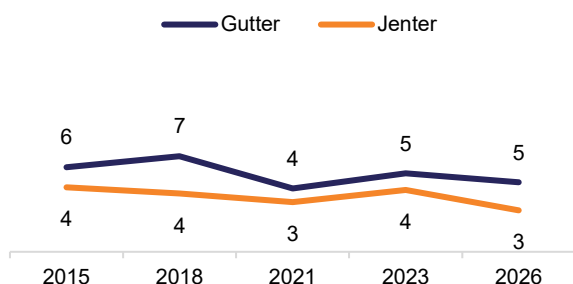
Prosentandel i ulike bydeler som røyker daglig eller ukentlig



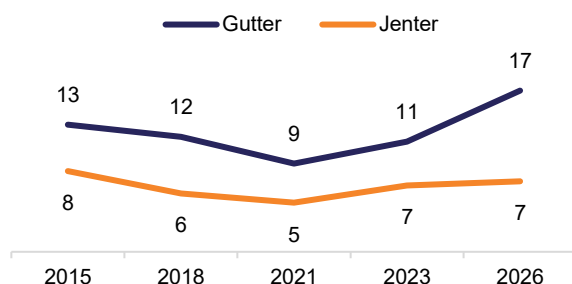
Prosentandel i ulike bydeler som snuser daglig eller ukentlig



Prosentandel som røyker daglig eller ukentlig. Utvikling over tid



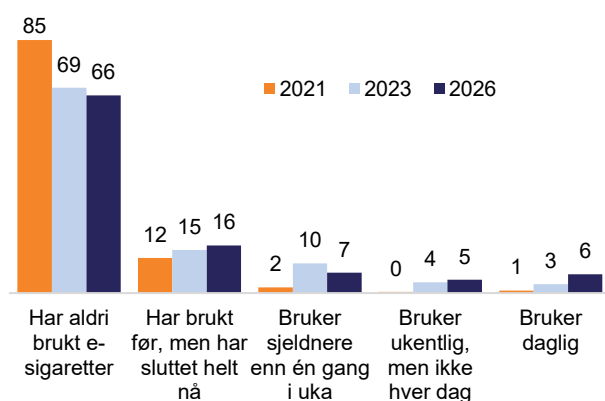
Prosentandel som snuser daglig eller ukentlig. Utvikling over tid



E-sigaretter

Siden 2021 har bruk av e-sigaretter og vape blitt kartlagt. Resultatene viser at bruken har økt betydelig. Mens 15 prosent hadde prøvd e-sigaretter i 2021, er tallet mer enn dobbelt så høyt i 2026. I 2026 rapporterer elleve prosent om ukentlig eller daglig bruk, mot sju prosent tre år tidligere. Flere jenter enn gutter har prøvd e-sigaretter. Jenter er også overrepresentert blant de som bruker dette jevnlig.

Bruker du e-sigaretter/vape? Utvikling over tid



Bruker du e-sigaretter/vape? Gutter og jenter



Regelbrudd

Ungdomstiden er en periode der mange prøver ut grenser og tester normer og regler ulike steder. I denne fasen av livet er det ikke uvanlig å gjøre ting som bryter med forventninger fra foreldre, skole eller samfunnet ellers. Noen former for regelbrudd er relativt vanlige og handler ofte om mindre alvorlige handlinger, mens andre kan være mer alvorlige og innebære brudd på lovverket.

I Ung i Oslo blir ungdom spurt om skulking, nasking, hæververk, slåssing, å snike seg inn på steder det koster penger, og om å være borte hjemmefra om natta uten at foreldrene vet det. Samlet gir spørsmålene et bilde av hvor mange ungdommer som i ulik grad er involvert i slike former for norm- og regelbrudd.

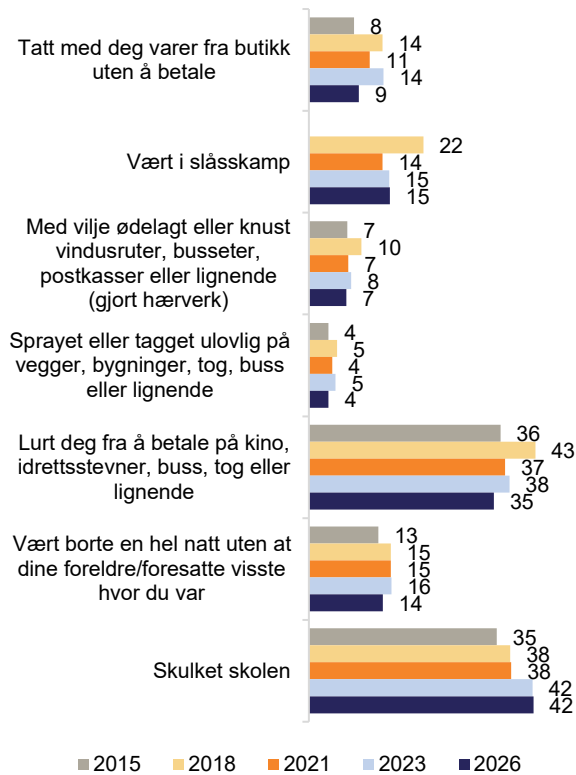
Resultatene viser at omfanget av regelbrudd generelt er lavt, og at dagens ungdom framstår som forholdsvis veltilpasset. De fleste bryter enten ikke regler, eller gjør det bare i begrenset grad. I 2026 oppga 37 prosent at de ikke hadde gjort noen av de sju regelbruddene, mens ytterligere 43 prosent hadde gjort ett eller flere noen få ganger. 15 prosent hadde gjort mange regelbrudd, og en mindre gruppe på fem prosent svært mange. Den siste gruppen sto for mesteparten av de rapporterte regelbruddene.

De fleste spørsmålene har vært med i Ung i Oslo siden 2015, noe som gjør det mulig å følge utviklingen. Hovedbildet er nokså stabilt. Skulking har økt, mens de øvrige regelbruddene ikke viser noen tydelig utvikling. Sammenliknet med 2023 er det færre i 2026 som oppgir at de har nasket i butikker eller sneket seg inn på steder det koster penger. Det har også vært en liten nedgang i tagging og andre former for hæververk. Andelen som har vært i slåsskamp er uendret.

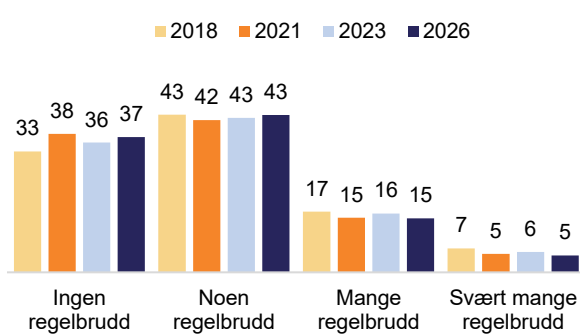
Ungdommene er kategorisert etter omfanget av regelbrudd de rapporterer om. Målt på denne måten er forskjellene mellom Oslo og resten av landet små. Samtidig er det langt flere gutter enn jenter som har gjort svært mange regelbrudd. Forskjellene mellom ungdom med og uten norskfødte foreldre er mindre. Ungdom med lav sosioøkonomisk status og norskfødte foreldre er overrepresentert blant dem som har gjort svært mange regelbrudd.

Det er også forskjeller mellom bydelene. Andelen som ikke har gjort noen av regelbruddene varierer fra 31 prosent i Bydel St. Hanshaugen til 44 prosent i bydelene Grorud og Alna. Det varierer også noe mellom bydelene når det gjelder hvor mange som er klassifisert med mange eller svært mange regelbrudd.

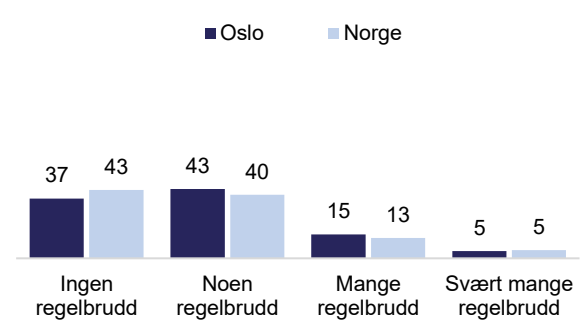
Prosentandel involvert i ulike former for regelbrudd. Utvikling over tid



Prosentandel som i ulik grad er involvert i regelbrudd. Utvikling over tid



Prosentandel som i ulik grad er involvert i regelbrudd



Regelbrudd

I Ung i Oslo kategoriseres ungdom etter hvor mange regelbrudd de rapporterer om i undersøkelsen.

Kategoriseringen er basert på sju spørsmål om hvor mange ganger det siste året ungdom har vært med på handlinger som enten kan regnes som lovbrudd (som nasking, hæverk og tagging) eller andre former for regelbrudd (som å snike seg inn uten å betale, snike seg ut hjemmefra om natten, slåssing og skulking).

De fleste spørsmålene har vært inkludert siden 2015, og gir dermed et grunnlag for å se utviklingen over tid.

Kategorisering: Fra «ingen regelbrudd» til «svært mange»

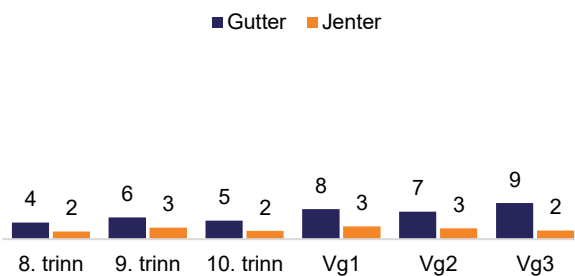
Kategorien «ingen regelbrudd» omfatter ungdom som ikke har rapportert om noen av handlingene det siste året.

«Noen regelbrudd» viser til ungdom som har vært med på enkelte handlinger noen få ganger.

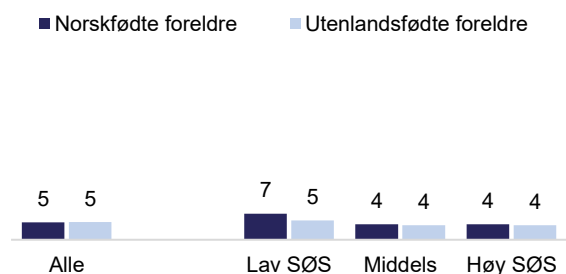
«Mange regelbrudd» omfatter ungdom som har vært involvert i alle eller de fleste av handlingene.

Kategorien «svært mange regelbrudd» gjelder ungdom som rapporterer om gjentatt deltakelse i alle eller de fleste av handlingene.

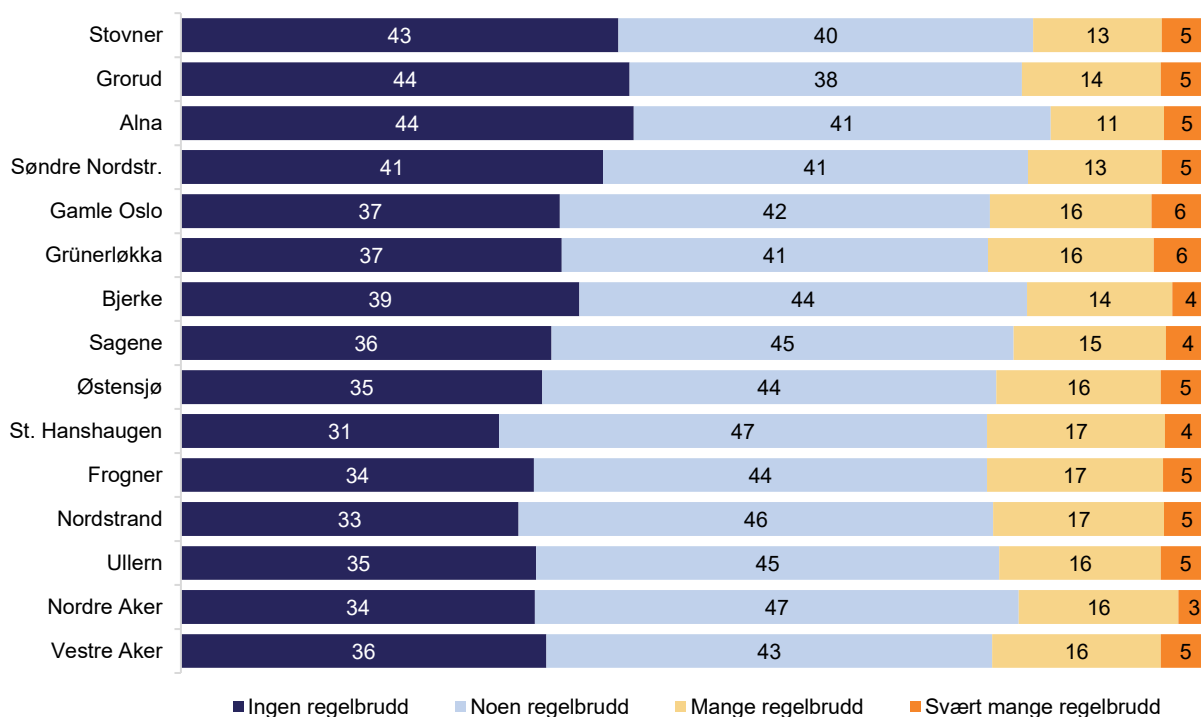
Prosentandel som har begått svært mange regelbrudd i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som har begått svært mange regelbrudd i løpet av det siste året – etter sosio-økonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler etter omfang av regelbrudd i løpet av det siste året



Vold og trakassering

Dagens ungdom rapporterer generelt om høy trivsel og gode levekår. Samtidig er det en del som utsettes for mobbing, vold og andre former for trakassering. Slike erfaringer kan ha alvorlige konsekvenser for både psykisk og fysisk helse, og påvirke trivsel, relasjoner og fungering i hverdagen – både på kort og lang sikt. Kunnskap om omfang, utvikling over tid og hvilke grupper som er mest utsatt, er viktig i det forebyggende arbeidet.

I Ung i Oslo blir ungdom spurt om de blir utsatt for mobbing, vold og seksuell trakassering, om de selv mobber andre, og om de er redde for å bli utsatt for vold på skolen, hjemme, i sentrum og i nærområdet sitt. Hovedbildet er at tallene i 2026 er nokså like som i 2023. Unntaket er at færre jenter rapporterer om seksuell trakassering og overgrep, mens flere gutter oppgir å være redde for vold i sentrum.

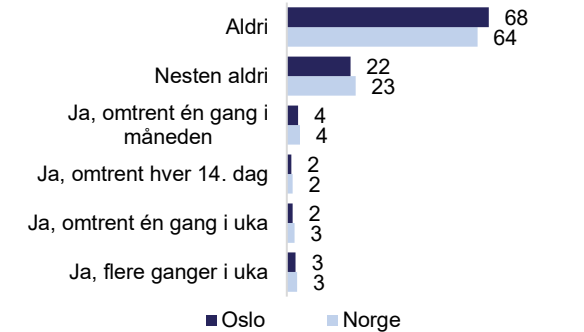
I 2026 oppga sju prosent av guttene og fem prosent av jentene at de omtrent hver 14. dag eller oftere ble utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra jevnaldrende på skolen eller i fritida. Flere gutter enn jenter oppgir også at de mobber andre, og gutter er noe mer utsatt for nettmobbing.

Seksuell trakassering har fått stor oppmerksomhet de siste årene. I 2026 opplevde 28 prosent å bli utsatt for ulike former for seksuell trakassering i løpet av det siste året, som uønsket seksuell beføling, verbal trakassering, negativ seksuell ryktespredning eller uønsket deling av nakenbilder eller videoer. Dette er en nedgang på fire prosentpoeng fra 2023. Selv om nedgangen var større blant jenter, er jentene likevel fortsatt langt mer utsatt enn gutter, både for seksuell trakassering og seksuelle overgrep. I 2026 oppga ti prosent av jentene og fire prosent av guttene å ha blitt presset eller tvunget til samleie eller andre er seksuelle handlinger.

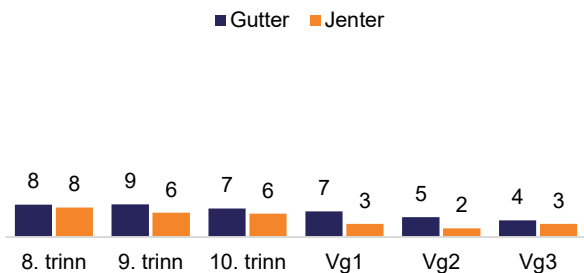
I 2026 rapporterte 21 prosent å ha blitt slått, sparket eller på annen måte opplevd vold fra annen ungdom, mens seks prosent opplevde å bli angrepet, truet eller ranet med våpen eller en annen gjenstand. Gutter er klart mer utsatt enn jenter. Fem prosent svarte å ha blitt slått med vilje av en voksen i familien og fire prosent at de hadde vært vitne til vold mellom voksne i familien.

De fleste ungdommer oppgir at de sjelden eller aldri er redde for vold, men det er ikke uvanlig å være litt redd – særlig i sentrum. Jenter rapporterer gjennomgående mer frykt for vold enn gutter, selv om gutter oftere er utsatt. Frykten for vold har vært forholdsvis stabil over tid, men det har vært en viss økning i redsel for vold i sentrum siden 2023. Det er også tydelige geografiske forskjeller: Ungdom på østkanten er oftere redde for vold i nærområdet og familien, mens flere på vestkanten oppgir frykt for vold i sentrum.

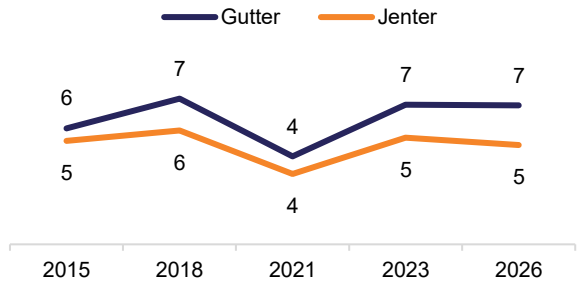
Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?



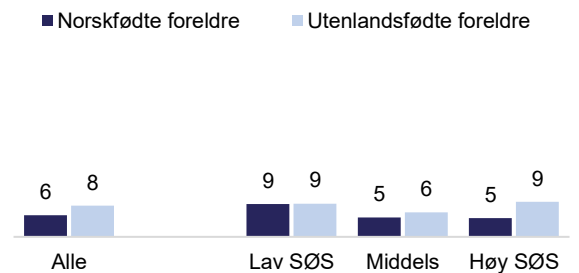
Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



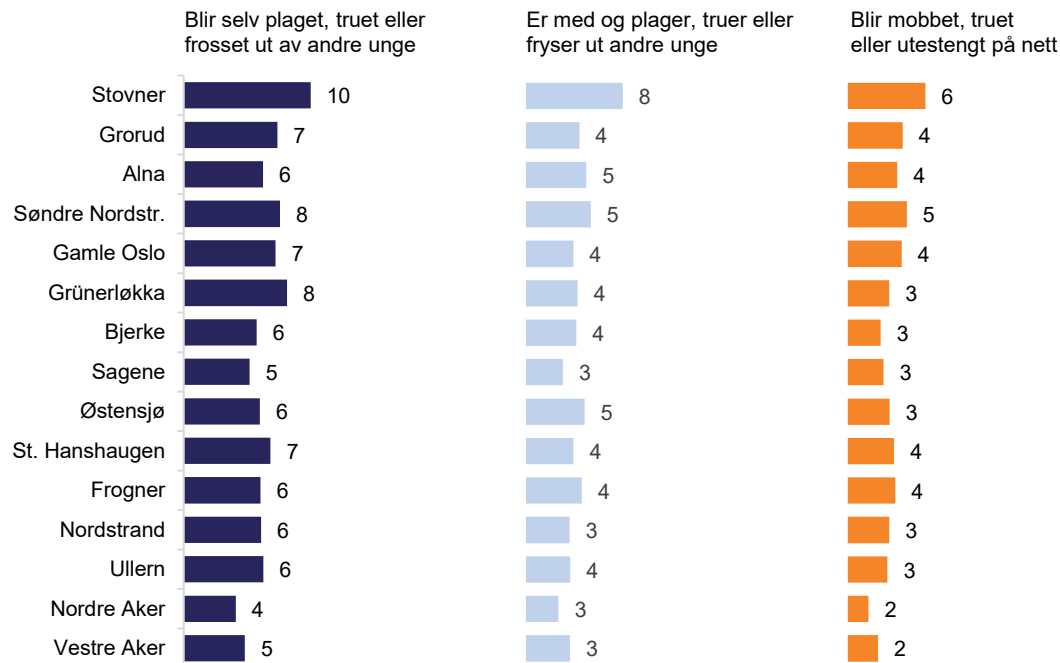
Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag. Utvikling over tid



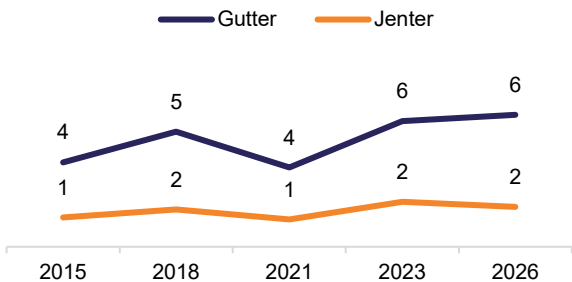
Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



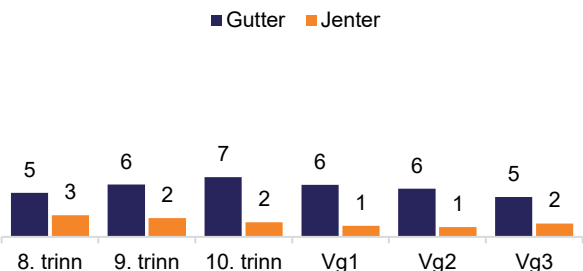
Prosentandel i ulike bydeler som minst hver 14. dag blir mobbet eller mobber andre



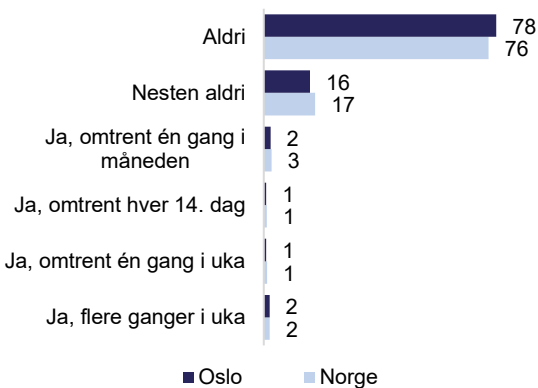
Prosentandel som plager, truer eller fryser ut andre unge minst hver 14. dag. Utvikling over tid



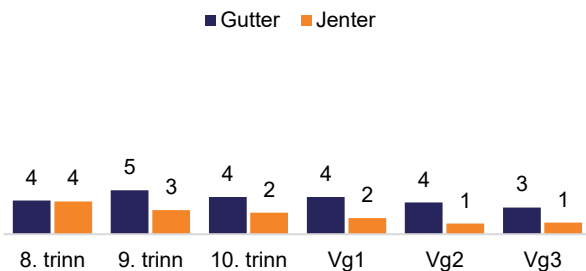
Prosentandel som mobber andre minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Blir du mobbet, truet eller utestengt på nett?



Prosentandel som blir mobbet, truet eller utestengt på nett minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Seksuell trakassering

#metoo-kampanjen har bidratt til økt oppmerksomhet om seksuell trakassering. Seksuell trakassering defineres gjerne som uønsket seksuell oppmerksomhet, og omfatter oppførsel og handlinger som spiller på kjønn, kropp og seksualitet, og som oppleves som ubehagelige eller truende.

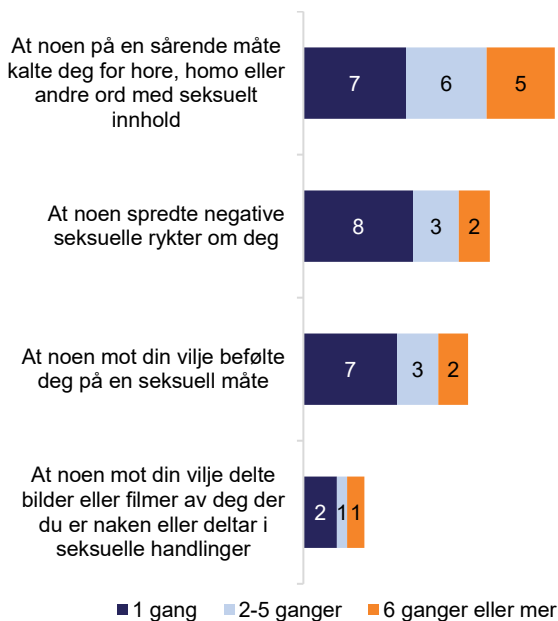
Ung i Oslo kartlegger verbale former for trakassering, uønsket deling av nakenbilder eller -filmer, negativ seksuell ryktespredning og uønsket beføling. I 2026 oppga 31 prosent av jentene og 23 prosent av guttene at de hadde blitt utsatt for ulike former for seksuell trakassering i løpet av det siste året. Dette er en nedgang fra 2023 på fem prosentpoeng blant jenter og ett prosentpoeng blant gutter.

18 prosent har opplevd å bli kalt for seksuelt ladete skjellsord, 13 prosent har opplevd at noen spredte negative seksuelle rykter om dem, tolv prosent har opplevd uønsket seksuell beføling, og fire prosent at noen har spredt nakenbilder eller filmer der de har deltatt i seksuelle handlinger.

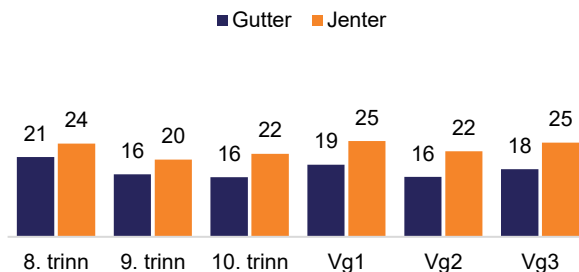
Jenter er generelt mer utsatt (31 prosent) enn gutter (23 prosent). Kjønnsforskjellene er størst for uønsket beføling og verbal trakassering.

Unge med norskfødte foreldre er mer utsatt for seksuell trakassering (29 prosent) enn unge med to utenlandsfødte foreldre (25 prosent). Ungdom i noen av de indre bydelene og de mest velstående byområdene er noe mer utsatt enn ungdom fra Groruddalen.

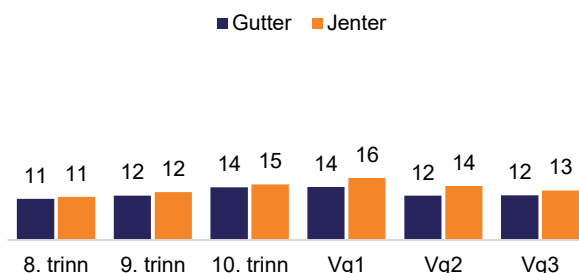
Prosentandel som har blitt utsatt for ulike former for seksuell trakassering i løpet av siste år



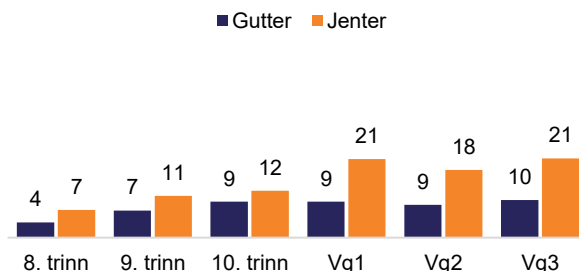
Prosentandel som siste år har opplevd at noen på en sårende måte har kalt dem for hore, homo eller andre ord med seksuelt innhold. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



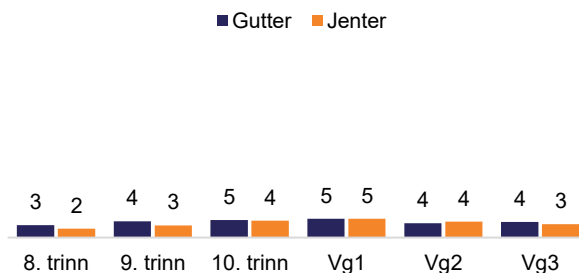
Prosentandel som siste år har opplevd at noen spredte negative seksuelle rykter om dem. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



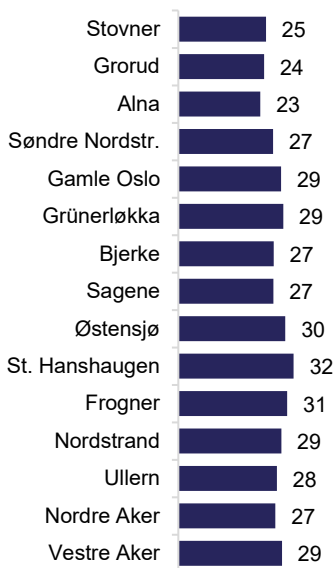
Prosentandel som siste år har opplevd at de mot sin vilje ble befølt på en seksuell måte. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



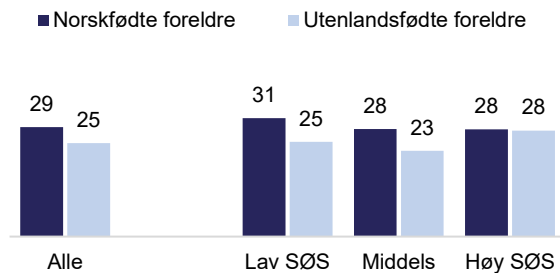
Prosentandel som siste år har opplevd at det mot deres vilje har blitt delt bilder eller filmer der de er naken eller deltar i seksuelle handlinger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel i ulike bydeler som har blitt utsatt minst én av fire former for seksuell trakassering



Prosentandel som har blitt utsatt for minst én av fire former for seksuell trakassering – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland

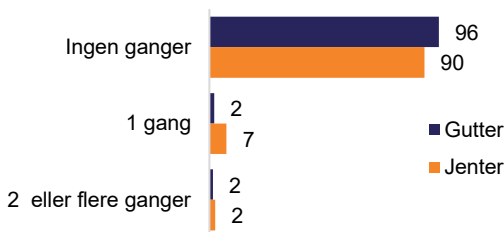


Seksuelle overgrep

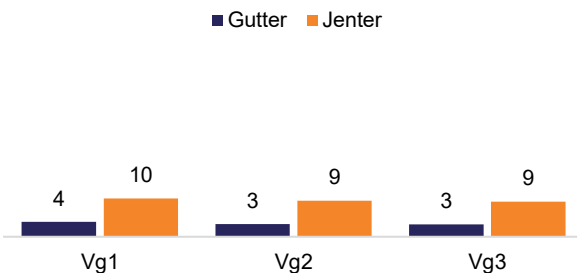
Ungdom på videregående ble spurt om noen i løpet av det siste året hadde presset eller tvunget dem til samleie eller andre seksuelle handlinger. Ti prosent av jentene og fire prosent av guttene har opplevd dette. De fleste rapporter at de har blitt utsatt én gang. Men det er også ungdommer som har blitt utsatt for slike overgrep flere ganger.

Fra 2018 til 2026 har andelen jenter som var utsatt for seksuelle overgrep gått fra åtte til ti prosent. I den samme perioden har tallene blant gutter vært nokså stabile.

Har noen presset eller tvunget deg til samleie eller andre seksuelle handlinger? Blant gutter og jenter på videregående

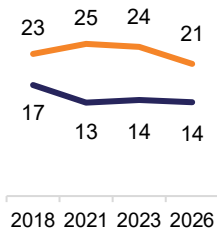


Prosentandel som siste år har opplevd at noen presset eller tvang dem til samleie eller andre seksuelle handlinger. Blant gutter og jenter på videregående



Prosentandel som har vært utsatt for seksuell trakassering og seksuelle overgrep. Utvikling over tid

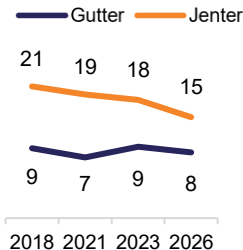
At noen på en sårende måte kalte deg for hore, homo eller andre ord med seksuelt innhold



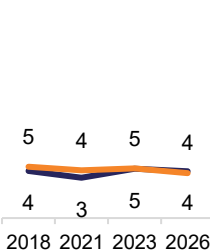
At noen spredte negative seksuelle rykter om deg



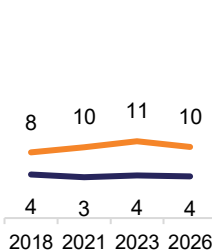
At noen mot din vilje befalte deg på en seksuell måte



At noen mot din vilje delte bilder eller filmer av deg der du er naken eller deltar i seksuelle handlinger



At noen presset eller tvang deg til samleie eller andre seksuelle handlinger (videregående)



Vold fra jevnaldrende

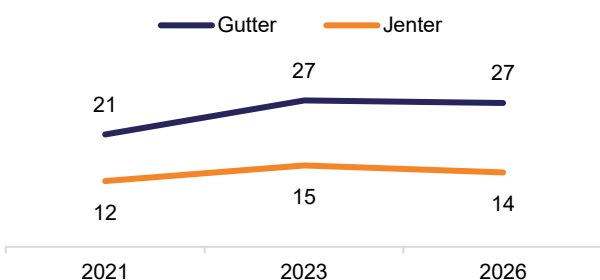
Mesteparten av volden ungdom utsettes for, skjer i møte med andre ungdommer. I mange tilfeller skjer volden mellom unge som kjenner hverandre, eller som kjenner til hverandre fra før.

Voldserfaringene oppstår under ulike omstendigheter og varierer i alvorlighetsgrad. Noen handlinger skjer i affekt, mens andre er planlagt. Noen er mindre alvorlige, mens andre gjelder mer alvorlige hendelser, som for eksempel ran.

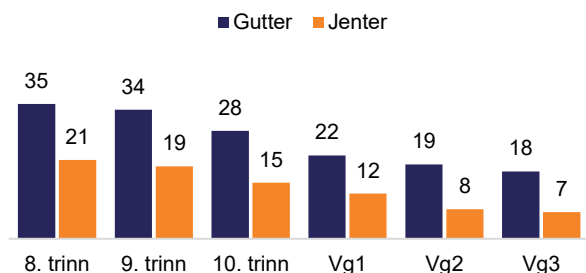
I Ung i Oslo kartlegges vold fra jevnaldrende gjennom to spørsmål. Det ene omhandler handlinger som slag, spark, lugging eller lignende. Dette er relativt utbredt blant ungdom. 21 prosent opplevde dette i 2026, det vil si ingen endring fra 2023. Gutter og de yngste på ungdomstrinnet trinn er mest utsatt. Det er noe variasjon mellom bydelene, med lavest andel i flere bydeler på østkanten (19 prosent) og høyest i Bydel St. Hanshaugen (23 prosent).

Det andre spørsmålet kartlegger erfaringer med å ha blitt truet, angrepet eller ranet med gjenstander eller våpen. I 2026 oppga seks prosent å ha opplevd dette. Dette er samme andel som i 2023. Flere gutter enn jenter rapporterer slike erfaringer, mens forskjellene etter alder er mindre. Mellom bydelene varierer andelen fra fem til ni prosent.

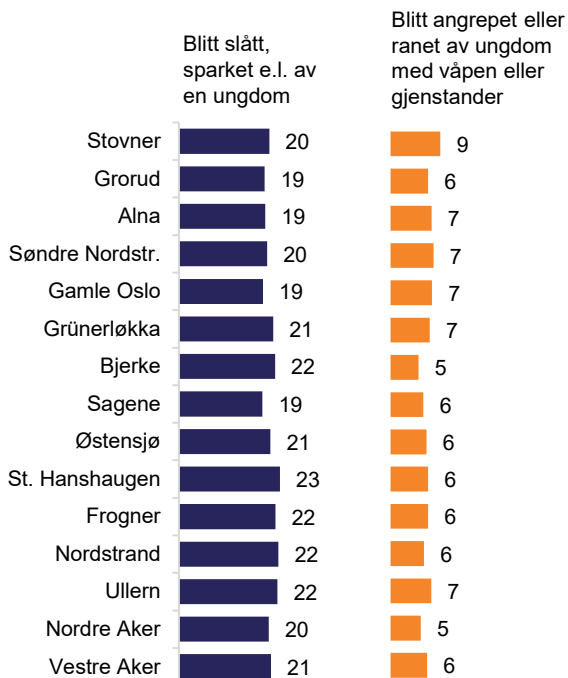
Prosentandel som har blitt utsatt for at en ungdom har slått deg, sparket deg, ristet deg hardt, lugget deg eller lignende i løpet av siste år. Utvikling over tid



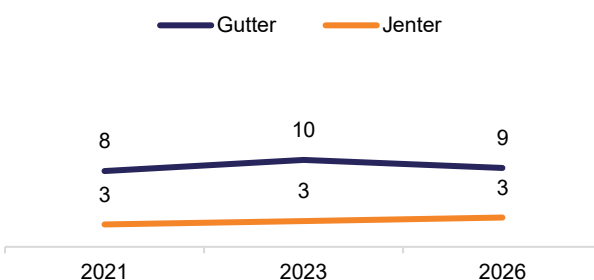
Prosentandel som har blitt utsatt for at en ungdom har slått deg, sparket deg, ristet deg hardt, lugget deg eller lignende. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



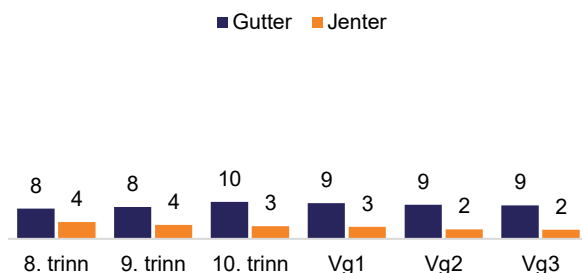
Prosentandel i ulike bydeler som har blitt utsatt for ungdomsvold



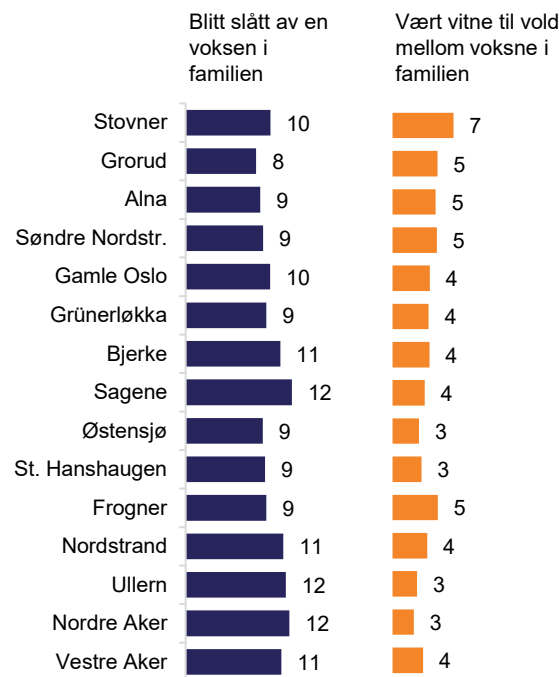
Prosentandel som har blitt utsatt for at en ungdom har truet, angrepet eller ranet deg med gjenstander eller våpen i løpet av siste år. Utvikling over tid



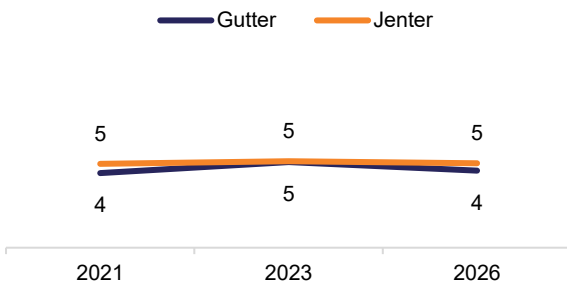
Prosentandel som har blitt utsatt for at en ungdom har truet, angrepet eller ranet deg med gjenstander eller våpen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



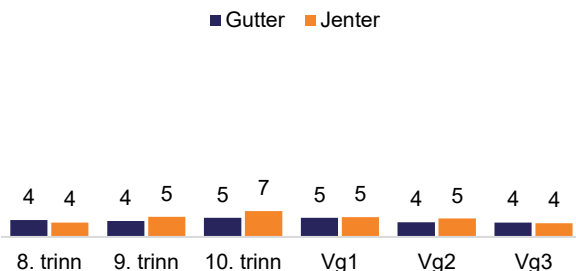
Prosentandel i ulike bydeler som har blitt utsatt eller vært vitne til vold hjemme i løpet av det siste år



Prosentandel som siste år har opplevd å bli slått med vilje av en voksen i familien. Utvikling over tid



Prosentandel som siste år har opplevd å bli slått med vilje av en voksen i familien. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Vold i familien

Vold i familien er en samlebetegnelse som dekker ulike former for vold. Foreldre kan utøve både fysisk og psykisk vold mot barna sine. Barn og unge kan også bli berørt av vold ved å være vitne til at vold utøves mellom voksne i familien. Dette omtales ofte som vitneerfaringer.

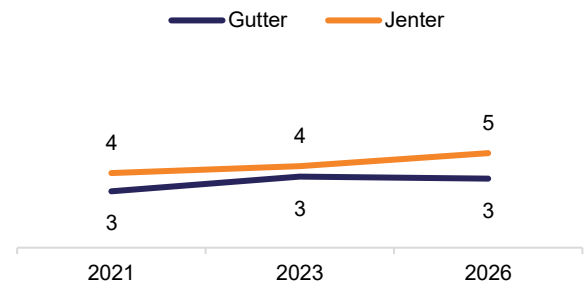
Bak betegnelsen fysisk vold fra foreldre kan det ligge ulike typer hendelser. Volden kan være enkeltstående eller mer systematisk, og den kan variere i alvorlighetsgrad.

I Ung i Oslo kartlegges vold i familien gjennom to spørsmål. Ungdom blir spurt om de i løpet av det siste året har opplevd å bli slått med vilje av en voksen i familien, og om de har vært vitne til at voksne i familien har blitt utsatt for fysisk vold.

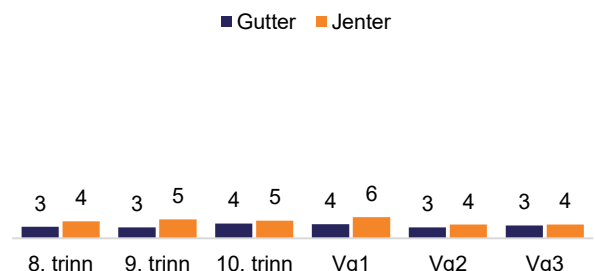
I 2026 rapporterte fem prosent at de hadde blitt slått av en voksen i familien, mens fire prosent oppga å ha vært vitne til vold i familien. Tallene varierer lite etter kjønn og alder, men litt flere jenter enn gutter rapporterer om vitneerfaringer.

Tallene fra 2026 tyder på at det ikke har vært noen større endringer siden 2021 i hvor mange som rapporterer om den typen familierelatert vold som ble kartlagt gjennom undersøkelsen.

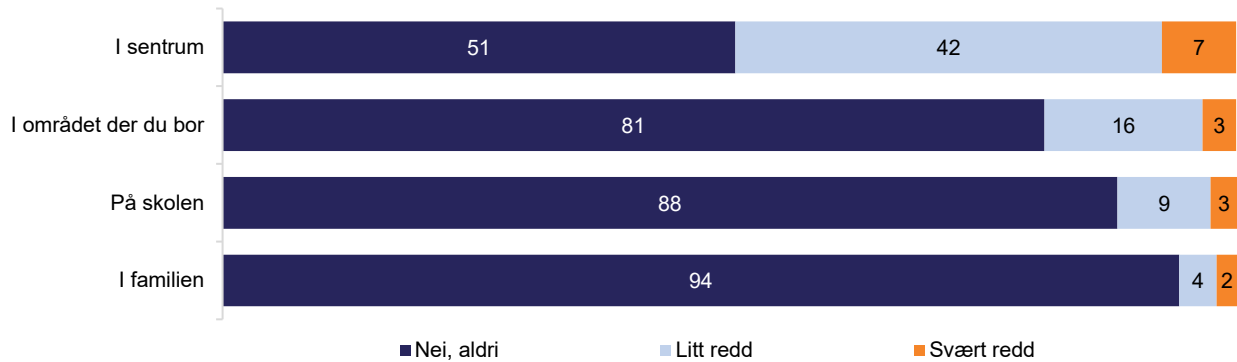
Prosentandel som siste år har sett eller hørt at en voksen i familien har blitt slått, sparket, ristet hardt eller lugget av en annen voksen i familien. Utvikling over tid



Prosentandel som siste år har sett eller hørt at en voksen i familien har blitt slått, sparket, ristet hardt eller lugget av en annen voksen i familien. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Er du redd for å bli utsatt for vold?



Frykt for å bli utsatt for vold

En viktig del av voldsbildet handler om frykten for vold. I mange tilfeller er det andre grupper enn de mest utsatte som opplever mest frykt. Eksempelvis er langt flere jenter redd for å bli utsatt for vold enn det gutter er, selv om det er flere gutter som faktisk blir utsatt.

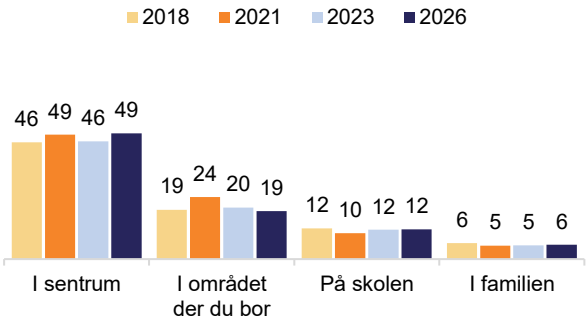
I Ung i Oslo blir ungdom spurt om de er redde for å bli utsatt for vold i ulike situasjoner, som i sentrum, i nærområdet, på skolen og i familien. De fleste oppgir at de aldri er redde, men mellom 2 og sju prosent er svært redde. Samtidig er det ikke uvanlig at ungdom kan være litt redd, særlig i sentrum. Totalt er seks prosent litt eller svært redde for vold i familien, tolv prosent på skolen og 19 prosent i nærområdet. Langt flere er redde for vold i sentrum.

Ser vi det siste tiåret under ett, er tallene som viser frykt for vold forholdsvis stabile. Fra 2023 til 2026 har det vært en mindre økning i andelen som er redde for vold i sentrum, men tallene ellers er nokså like som i forrige undersøkelse.

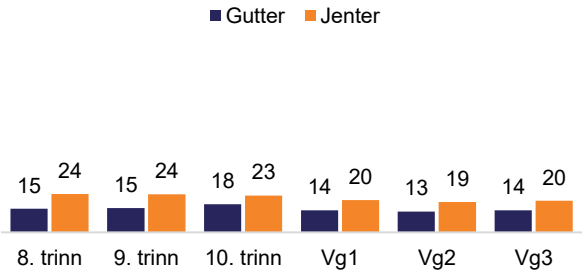
Frykt for vold varierer mye mellom bydelene. Langt flere i de mest velstående områdene er redd for å bli utsatt for vold i sentrum, mens flere på østkanten enn vestkanten er redde for å bli utsatt for vold i nærområdet.

Det er også en tendens til at frykten for vold på skolen og i familien er høyere i flere av de ytre østlige bydelene enn i de mest velstående bydelene på vestkanten.

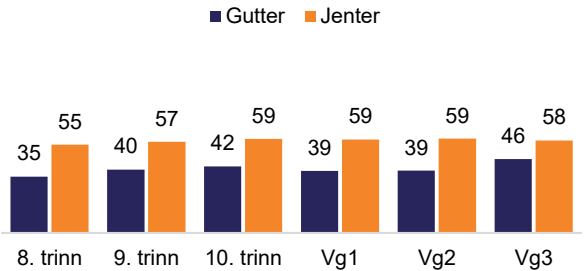
Prosentandel som er litt eller svært redd for å bli utsatt for vold. Utvikling over tid



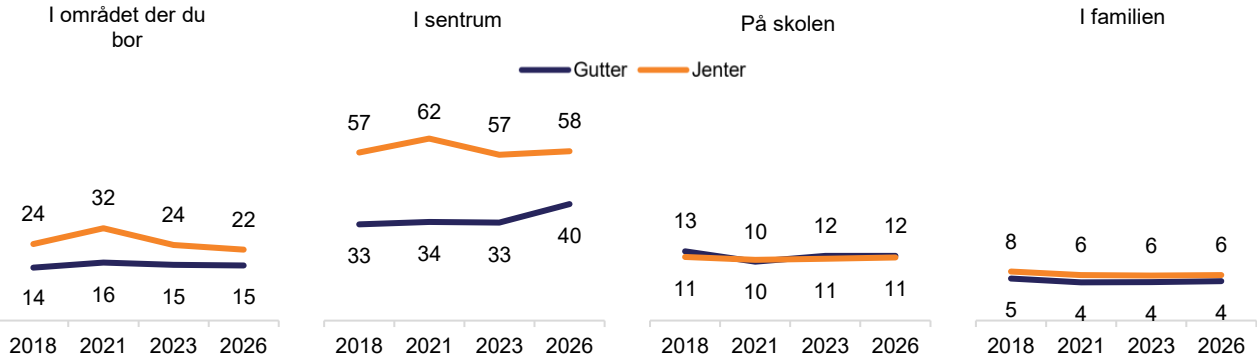
Prosentandel som er litt eller svært redd for å bli utsatt for vold i området der de bor. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



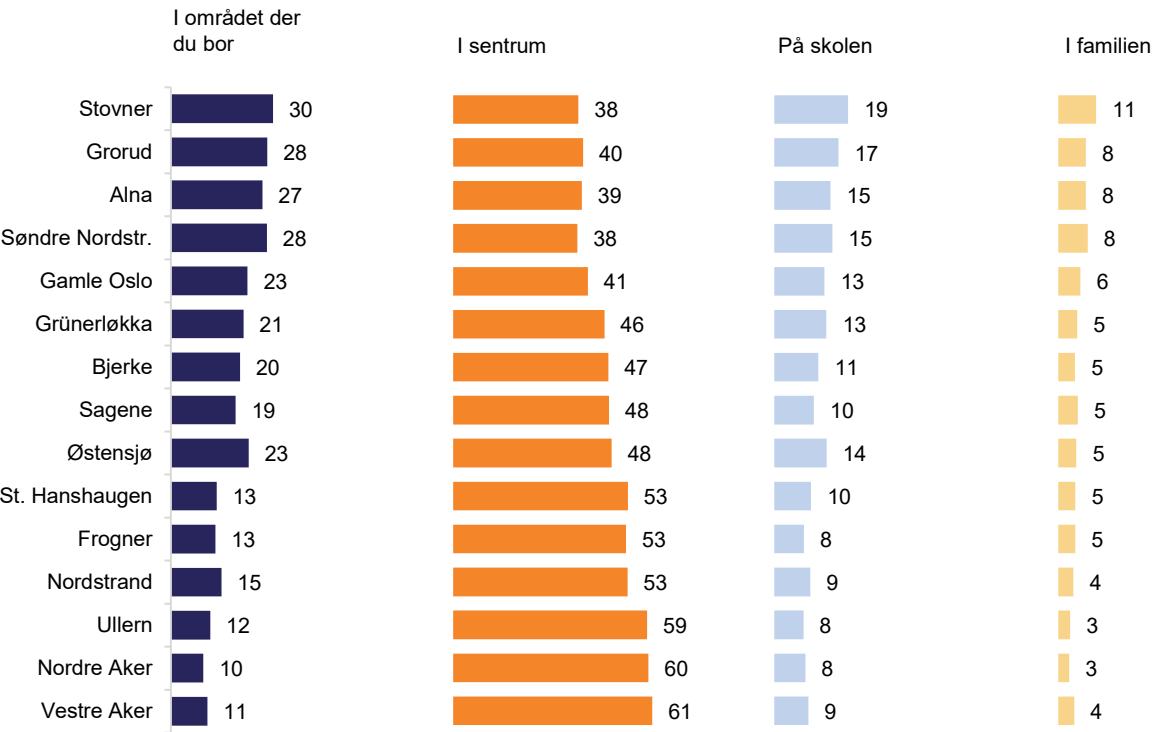
Prosentandel som er litt eller svært redd for å bli utsatt for vold i sentrum. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



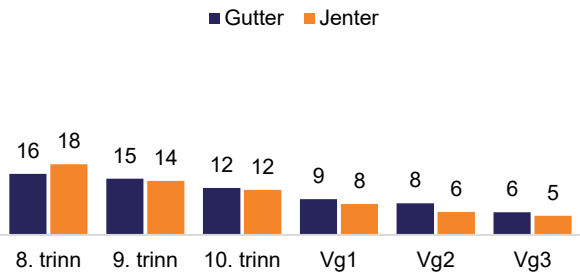
Prosentandel som er litt eller svært redd for å bli utsatt for vold. Utvikling over tid



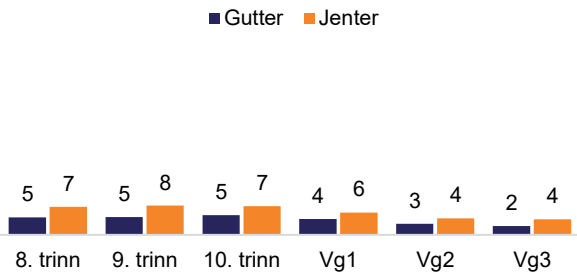
Prosentandel i bydelene som er litt eller svært redd for å bli utsatt for vold



Prosentandel som er litt eller svært redd for å bli utsatt for vold på skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som er litt eller svært redd for å bli utsatt for vold i familien. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Nøkkeltall

Byområder i Oslo

Her vises utvalgte nøkkeltall fra Ung i Oslo brutt ned på geografiske byområder i de årene Ung i Oslo er gjennomført siden 2015.

Oslo er en sammensatt by med stor variasjon i befolkningens levekår. Barn og unges sosioøkonomiske forutsetninger varierer mye mellom de ulike delene av byen. Innledningsvis i rapporten har vi sett at ungdom som vokser opp i bydelene i Groruddalen og indre Oslo øst og i Bydel Søndre Nordstrand gjennomsnitt har færre ressurser hjemme enn de som vokser opp i de vestlige bydelene eller i Bydel Nordstrand.

De geografiske områdene i dette kapittelet er delt inn i:

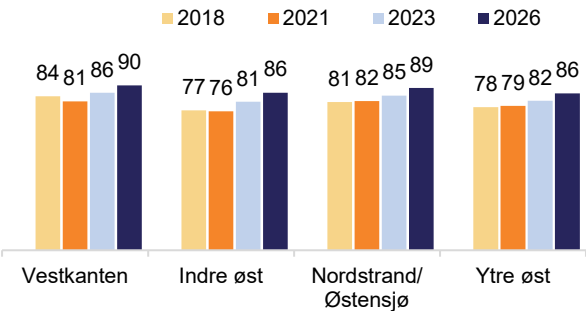
«Vestkanten» består av bydelene Vestre Aker, Ullern, Frogner, Nordre Aker, St. Hanshaugen

«Indre øst» består av bydelene Sagene, Grünerløkka, Gamle Oslo

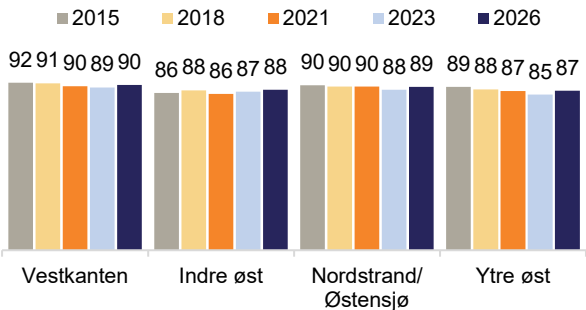
«Nordstrand/Østensjø» består av bydelene Nordstrand og Østensjø

«Ytre øst» består av bydelene Bjerke, Alna, Stovner, Grorud, Søndre Nordstrand

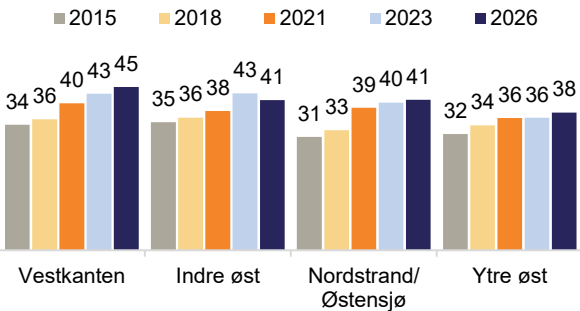
Prosentandel som er tilfreds med livet sitt



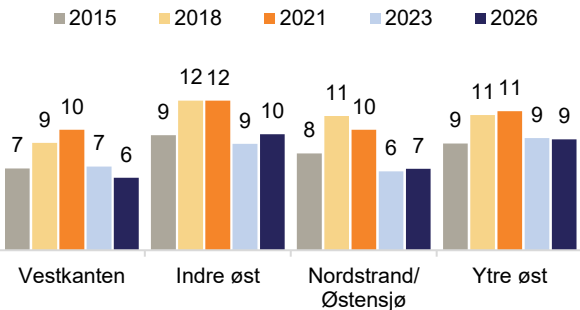
Prosentandel som har en fortrolig venn



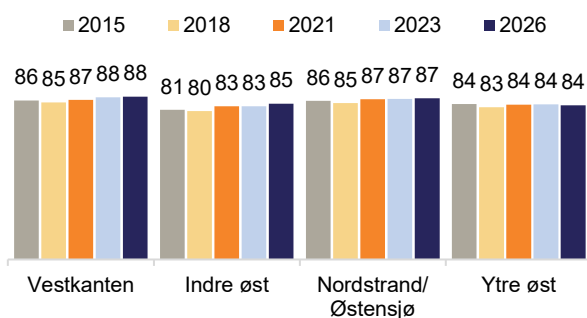
Prosentandel som har vært ute med venner størsteparten av kvelden minst to ganger siste uke



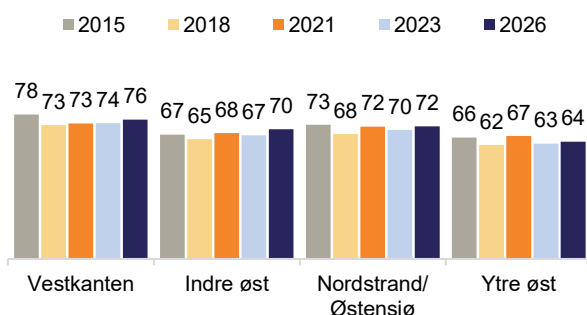
Prosentandel som i løpet av siste uke har vært veldig mye plaget av ensomhet



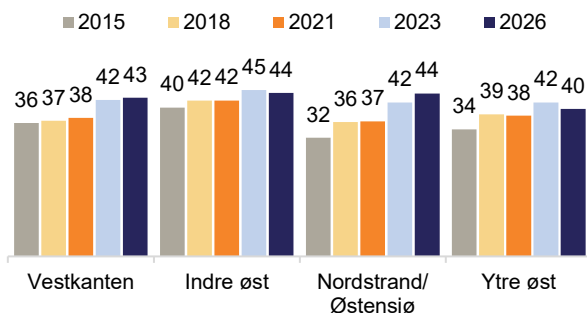
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine



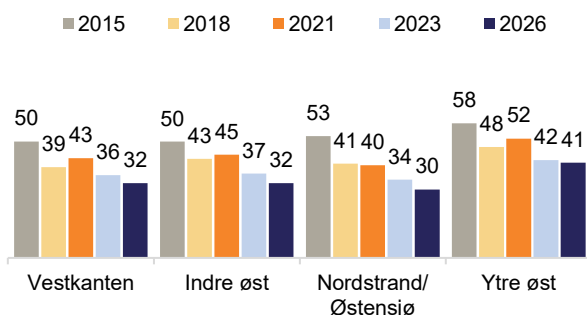
Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på



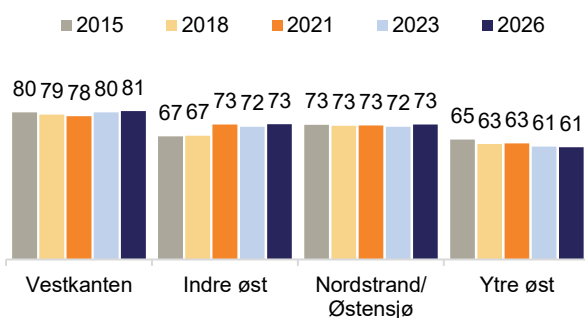
Prosentandel som har skulket skolen siste år



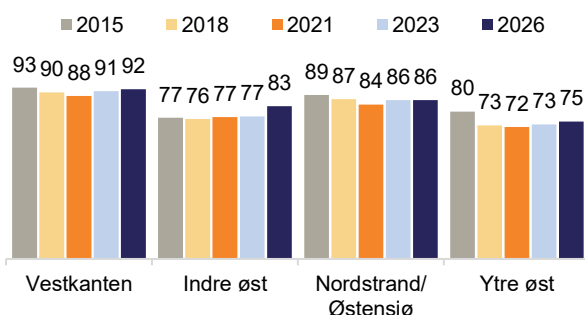
Prosentandel som som bruker minst én time hver dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen



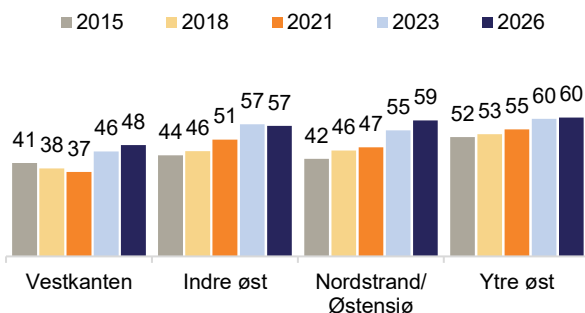
Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet



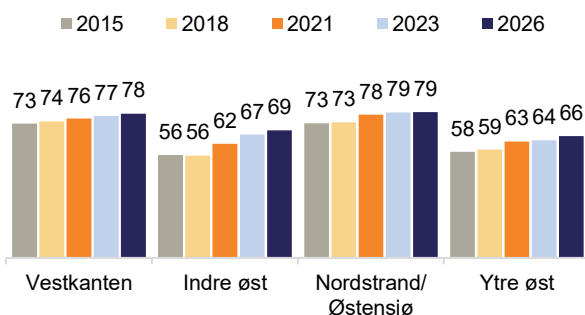
Prosentandel som opplever det som trygt å være ute i nærmiljøet om kvelden



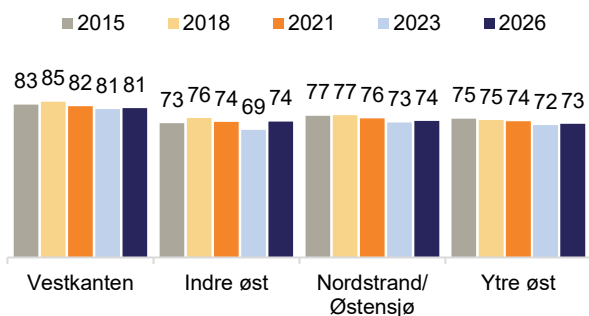
Prosentandel som opplever tilbudet om lokaler for å treffe andre unge i fritida i områdene rundt der de bor som bra



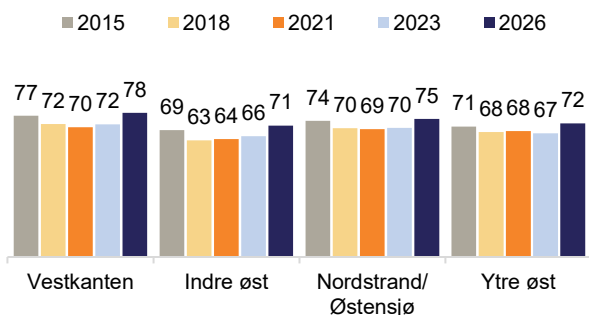
Prosentandel som opplever tilbudet om idrettsanlegg i områdene rundt der de bor som bra



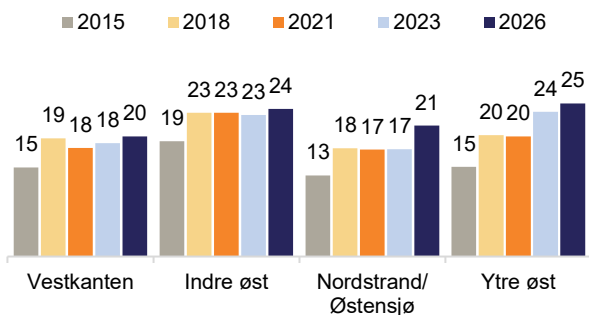
Prosentandel som tror de vil ta utdanning på universitet eller høyskole



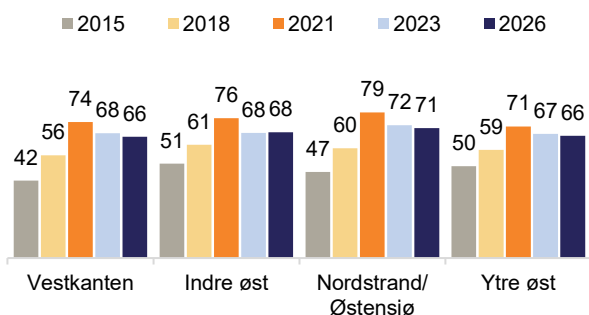
Prosentandel som tror de vil få et godt og lykkelig liv



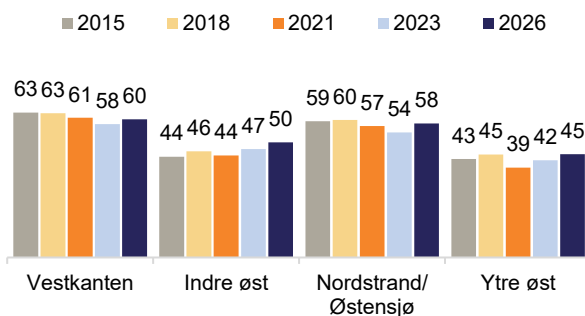
Prosentandel som tror de noen gang vil bli arbeidsledig



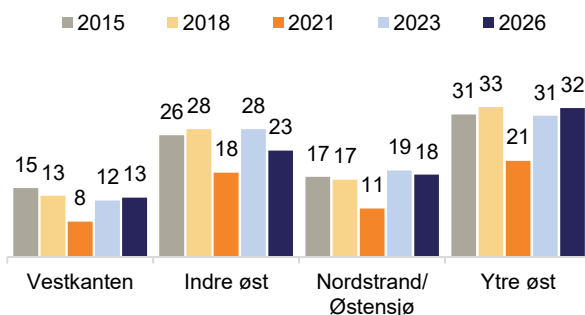
Prosentandel som bruker minst tre timer daglig foran en skjerm



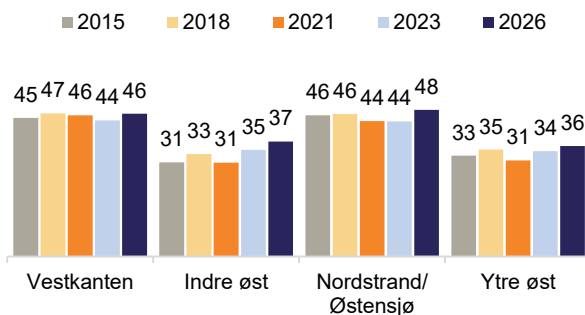
Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller et lag



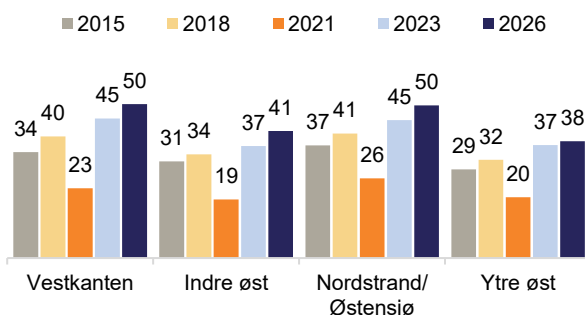
Prosentandel som i løpet av siste måned var med på en aktivitet i en fritidsklubb



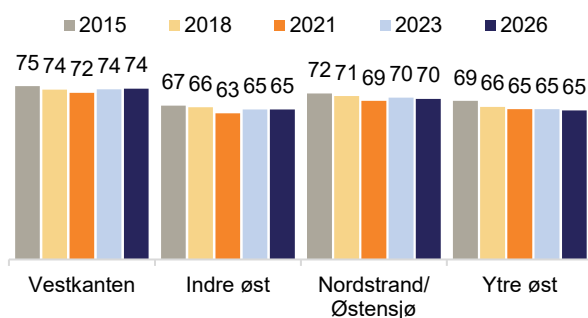
Prosentandel som minst én gang i uka trener eller konkurrerer i et idrettslag



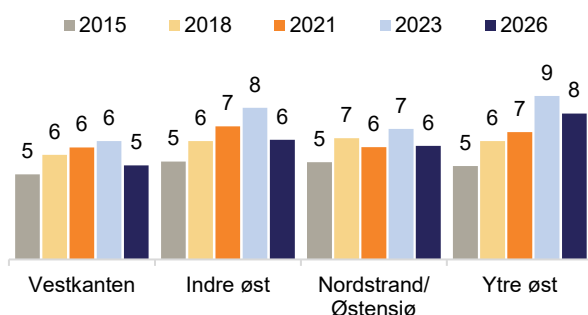
Prosentandel som minst én gang i uka trener på treningsstudio



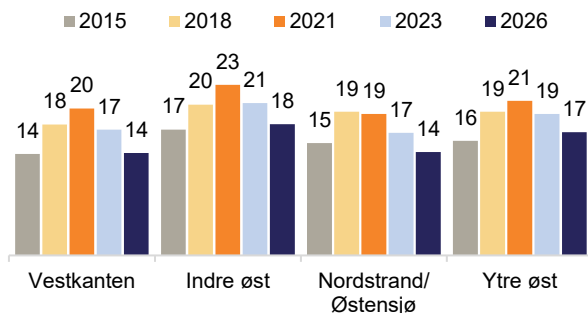
Prosentandel som er fornøyd med helsa si



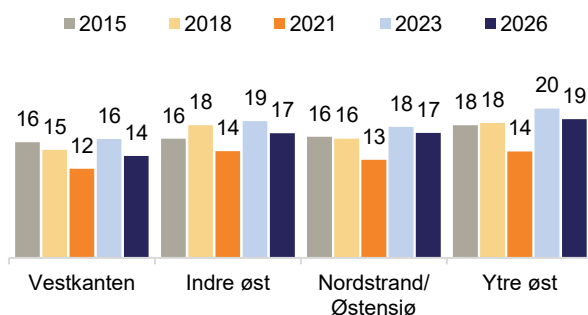
Prosentandel som daglig har vært plaget av hodepine siste måned



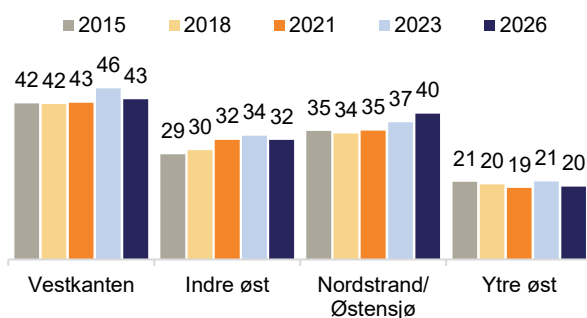
Prosentandel som har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene



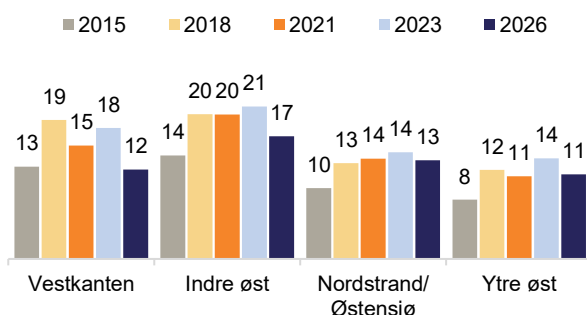
Prosentandel som har brukt reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig



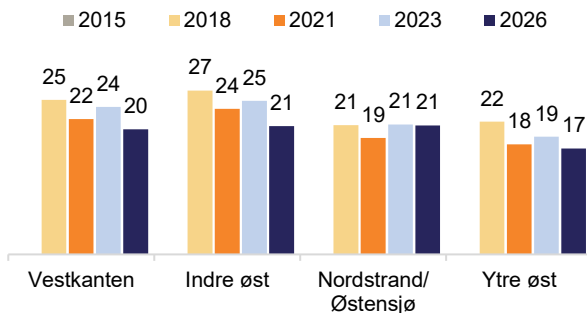
Prosentandel som har vært beruset på alkohol siste år



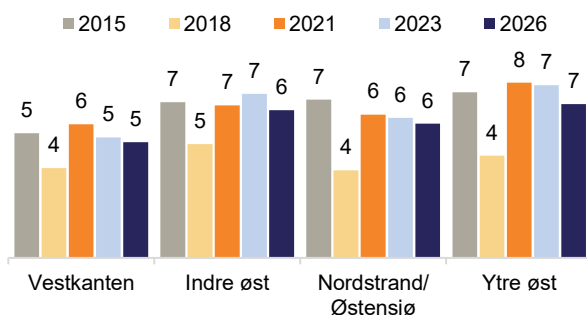
Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana siste år



Prosentandel som har vært involvert i mange eller svært mange regelbrudd siste år



Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag



Om undersøkelsen

Ung i Oslo er Oslo kommune sin Ungdata-undersøkelse. Velferdsforskningsinstituttet NOVA har gjennomført undersøkelsen på oppdrag fra kommunen siden 1996. Fra 2021 har undersøkelsen både omfattet en barnedel (elever på 5. til 7. trinn) i tillegg til ungdomsdelen, som omfatter hele ungdomstrinnet og alle trinn på videregående. I denne rapporten presenteres resultatene fra ungdomsdelen av Ung i Oslo.

Undersøkelsen bygger på Ungdata og de tidligere Ung i Oslo-undersøkelsene. Ungdata er et spørreskjemabasert kartleggingsverktøy som brukes av kommuner over hele landet, der målet er å få en oversikt over hvordan tenåringer i Norge har det, og hva de driver med i fritiden. Undersøkelsen i 2026 ble gjennomført i januar til april 2026. Mesteparten av datainnsamlingen var likevel konsentrert om ukene 4-7.

Til sammen deltok 15 180 ungdomsskoleelever og 12 292 elever på videregående i undersøkelsen. Den ble gjennomført ved 85 ungdoms- og videregående skoler over hele Oslo. Svarprosenten er 74 prosent. På ungdomstrinnet deltok 79 prosent av elevene og 68 prosent av elevene på videregående. Undersøkelsen gir et dekkende bilde av situasjonen for skoleungdom i Oslo slik den var de første månedene i 2026.

Bakgrunnen for undersøkelsen

En viktig målsetting med Ung i Oslo er å få et kunnskapsgrunnlag som Oslo kommune og bydelene kan bruke i arbeidet med å utvikle en god oppvekstpolitikk. Resultatene fra undersøkelsen kan gi pekepinn på hvilke områder det kan være verdt for å jobbe videre med. De kan også brukes til å bevisstgjøre ungdom og voksne på hvordan ungdom har det og hva de gjør i fritiden.

Undersøkelsen er gjennomført av NOVA på oppdrag fra Oslo kommune. Bestillingen er foretatt av KORUS Oslo, Velferdsetaten og Byrådsavdeling for sosiale tjenester. Ungdata har en gratisløsning finansiert av Helsedirektoratet. Den tilpassete delen av Ung i Oslo er finansiert av Oslo kommune. Kommunen har finansiert rapportene som oppsummerer de viktigste funnene. I tillegg er det utarbeidet egne bydelsvise rapporter som viser resultatene i hver av Oslos 15 bydel.

NOVA har det overordnede faglige ansvaret for kvaliteten i undersøkelsen. Data fra undersøkelsen vil bli brukt i ulike forskningsprosjekter – og det vil komme flere publikasjoner fra undersøkelsen etter hvert.

For å sikre en god gjennomføring ble det nedsatt en styringsgruppe der representanter for KORUS og byrådsavdelingen deltok, i tillegg til NOVA. Styringsgruppen fikk ansvar for det praktiske rundt undersøkelsen, samt å sikre god forankring hos Utdanningsetaten og på skolene, der datainnsamlingen skulle foregå. Prosjektleder var forsker Anders Bakken ved NOVA. Heine Handegard ved NOVA hadde ansvaret for kontakten med skolene i forbindelse med datainnsamlingen. Resten av teamet ved Ungdatasenteret har bistått i forbindelse med datainnsamling og kvalitetssikring av rapporteringen.

Spørreskjemaet

Spørreskjemaet er laget med utgangspunkt i Ungdatas grunnmodul, det vil si spørsmål som inngår

i alle Ungdata-undersøkelsene. Spørsmålene omfatter temaer som foreldre, vennskap, skole, lokalmiljø, framtidssorientering, organiserte og uorganiserte fritidsaktiviteter, rusmidler, kriminalitet, mobbing, vold, fysisk og psykisk helse, idrett, trening, kosthold, religion, seksualitet og seksuell trakassering. I tillegg er det inkludert enkelte spørsmål som har vært med tidligere i Ung i Oslo, samt spørsmål som Oslo kommune ønsket mer detaljert informasjon om, blant annet om ungdoms deltids- og feriejobbing.

Spørreskjemaet omfattet også noen tilleggsspørsmål som NOVA vil forske videre på – om idrett, fritidssklubb og seksuell trakassering på nett.

Spørreskjemaet til ungdom ble laget i to versjoner: én til elever på ungdomstrinnet og én til elever på videregående. En viktig forskjell er hvor mange bakgrunnsspørsmål som er inkludert. På ungdomsskolen er undersøkelsen anonym, med et begrenset antall bakgrunnsspørsmål (for eksempel kjønn, klassetrinn, bydelstilhørighet).

Elevene på videregående fikk flere spørsmål om deres bakgrunn (for eksempel fars og mors yrke, fars og mors fødeland og hvilken skole eleven går på), noe som gjør at undersøkelsen på videregående inneholder indirekte personopplysninger. Skjemaet til elevene på videregående inneholder også spørsmål om seksualitet, seksuell orientering og enkelte spørsmål om narkotika som ikke inngår i skjemaet på ungdomstrinnet.

For å begrense omfanget av undersøkelsen, ble spørreskjemaet laget slik at spørsmål mot slutten ble inndelt i bolker, som gikk til ulike tilfeldige utvalg av deltakerne.

Rapporten viser i all hovedsak resultatene fra Ungdatas grunnmodul samt spørsmål som Oslo kommune ønsket spesielt fokus på.

Datainnsamlingen

Alle Oslos offentlige og private grunnskoler med ungdomstrinn og videregående skoler ble invitert til å delta i undersøkelsen, med unntak av enkelte spesialskoler. Rekrutteringen av de offentlige skolene ble gjort i samarbeid med Utdanningsetaten i Oslo, mens de private ble rekruttert av NOVA. Utdanningsetaten ba de offentlige skolene om å prioritere undersøkelsen.

76 offentlige skoler og ni private skoler samtykket til at undersøkelsen kunne gjennomføres på deres skole.

Alle skolene opprettet en kontaktperson som fungerte som bindeledd mellom den enkelte skole og NOVA. Kontaktpersonen hadde ansvar for å koordinere gjennomføringen av undersøkelsen på sin skole. Alle kontaktpersonene ble i november 2025 invitert til et digitalt informasjonsmøte om undersøkelsen. De som ikke hadde anledning til å delta, fikk mulighet til å se opptak av informasjonsmøtet i etterkant.

Etter informasjonsmøtet fikk kontaktpersonene oversendt instruksjoner om hvordan undersøkelsen skulle gjennomføres. Disse inneholdt blant annet informasjon om hvordan elevene skulle informeres, og at undersøkelsen skulle gjennomføres slik at elevene ikke skulle se hverandres svar.

Undersøkelsen var planlagt gjennomført i uke 4-7, med muligheter for gjennomføring i uke 10-13. Over 80 prosent av datainnsamlingen var ferdig i uke 7 før vinterferien. De resterende gjennomførte i ukene før påskeferien, og noen få etter. Datainnsamlingen ble avsluttet 17. april.

Deltakelse i Ung i Oslo

Undersøkelsen ble gjennomført ved at elevene svarte på et elektronisk spørreskjema i skoletiden med en voksen til stede i klasserommet. Elevene ble informert om at det var frivillig å være med og at de selv kunne velge om de vil svare på spørsmålene. Ungdommene fikk vite at det ikke ville få noen konsekvenser om de ikke ønsket å være med, at de kunne hoppe over spørsmål de ikke ville svare på og at de når som helst kunne slutte å svare.

Ungdommene ble også informert om hensikten med undersøkelsen og hvordan resultatene vil bli brukt, samt hvilke temaer undersøkelsen omfatter. Videre ble det informert om hvem de kunne snakke med dersom de hadde behov for det etter å ha deltatt i undersøkelsen. Alle lærerne ble bedt om å vise en informasjonsfilm om Ung i Oslo før de svarte på undersøkelsen. Alternativt kunne lærer lese opp en tekst med den samme informasjonen.

Foresatte fikk den samme informasjonen i god tid før undersøkelsen, inkludert en kopi av spørreskjemaet. Foresatte ble informert om at dersom barnet deres var under 18 år, kunne de si fra til skolen dersom de ikke ønsket at barnet deres skulle delta. De som ønsket at barnet deres kunne delta, trengte ikke å foreta seg noe.

Foresatte med barn i de offentlige skolene ble informert sentralt gjennom en skolemelding fra Utdanningsetaten, gjennom portalen Oslo kommune bruker for å kommunisere med elever og foresatte i Oslo-skolen. På de private skolene ble informasjonen til foresatte sendt ut av den enkelte skole.

Det ble informert på nettsidene til de offentlige skolene, og mer utfyllende informasjon om undersøkelsen ble lagt ut på [OsloMet sine nettsider](#).

Firmaet Rambøll sto for den tekniske løsningen og utformet den digitale versjonen av spørreskjemaet. Det fungerte i all hovedsak som det skulle, men noen få som opplevde tekniske problemer under gjennomføringen og ble kastet ut av spørreskjemaet underveis.

Datakvaliteten og representativiteten

I all hovedsak er datakvaliteten i Ung i Oslo 2026 god. Svarprosenten er høyere enn i 2023 og 2021. Svarene fra ungdommene er godt egnet til å gi et overordnet bilde av hvordan ungdom generelt har det, og hva de driver med i fritiden – brutt ned på bydeler, kjønn, aldersgrupper, foreldres fødeland og sosioøkonomiske grupper.

En stor styrke med undersøkelsen er at den omfatter elever fra nesten samtlige Oslo-skoler, at det er svært mange som har deltatt i alle bydeler og at undersøkelsen dekker mange ulike temaer.

Hvordan undersøkelsen ble gjennomført

Skolene ble instruert om at undersøkelsen skulle gjennomføres i klasserommet og at det ikke var mulig for elever å besvare undersøkelsen hjemmefra. Dette for å sikre et likt design som i de tidligere Ung i Oslo-undersøkelsene. I tillegg ble det gjort for å sikre at alle elever fikk god informasjon om undersøkelsen og at skolen kunne stille med den nødvendige beredskapen for de som eventuelt hadde behov for å snakke med skolehelsetjenesten i etterkant.

Skolene ble også instruert om at selve gjennomføringen skulle starte med at elevene fikk se en informasjonsfilm der de ble informert om hensikten med undersøkelsen, at det var frivillig å delta, at man kunne hoppe over spørsmål man ville unnlate å svare på, samt kontaklinformasjon til helsepersonell ved skolen og Røde korshjelpetelefon for barn og unge. Alternativt kunne lærer lese opp en tekst med de samme opplysningene.

Hver skole ble bedt om å ha ansatte i skolehelsetjenesten tilgjengelig på skolen for elever som eventuelt ønsket å snakke med noen i etterkant av undersøkelsen.

Ansvarlige i kommunen for skolehelsetjenesten informerte skolehelsetjenesten lokalt om behovet for beredskap i forbindelse med undersøkelsen.

Ung i Oslo-undersøkelsene er rigget slik at man sikrer sammenliknbarhet over tid, særlig fra 2015 og framover. I denne perioden har designet vært nokså uendret, både ved at aldersgruppene har vært de samme og at de aller fleste spørsmål er stilt på identiske måter.

Inspeksjon av datamaterialet viser at det er noen systematiske skjevheter. Sammenliknet med totalpopulasjonen av elever i Oslo, er enkelte klassetrinn underrepresentert, særlig på videregående. Enkelte bydeler på østkanten er også underrepresentert. For å justere for slike skjevheter, er det foretatt en vektning av materialet slik at alle klassetrinn og alle bydeler er like mye representert i datamaterialet som de var i 2018. Dette bidrar til at sammenlikningen over tid og sammenlikningen mellom ungdom i ulike bydeler blir mer direkte, enn om man skulle bruke rådataene uten å vekte.

Omtrent like mange gutter (48 prosent) og jenter (50 prosent) deltok i undersøkelsen. To prosent krysset av for «annen kjønnsidentitet». Det er lavere responsrater mot slutten av spørreskjemaet enn på begynnelsen. I rapporten viser vi i hovedsak resultater fra de første to tredelene av spørreskjemaet, der svartilbøyeligheten er høy. På disse spørsmålene har mellom 83 og 99 prosent svart på de ulike spørsmålene.

Siden Ung i Oslo er en skolebasert undersøkelse, er verken læringer eller elever som har sluttet i videregående opplæring representert. Elever med mye fravær er trolig underrepresentert. Det samme gjelder elever med særskilte behov som går på skoler spesielt tilrettelagt for disse elevgruppene. De største elevgruppene som ikke er med i undersøkelsen, er likevel 1) de som går på skoler som ikke var med og 2) de som går på skoler som var med i undersøkelsen, men der skolene ikke fikk gjennomført undersøkelsen i alle klasser.

Det er også andre årsaker til skjevheter. Generelt er svarprosenten høyere på ungdomstrinnet enn på videregående og høyere på skoler med mange studieforberedende enn med mange yrkesfaglige utdanningsprogrammer. Mye av disse forskjellene handler om at skolehverdagen kan være organisert nokså forskjellig på ulike typer skoler. Dessuten var det en del som ikke fikk tilbud om å delta på grunn av begrensede kognitive forutsetninger eller på grunn av språkvansker. De som ikke ønsket å delta, eller ikke fikk lov av sine foresatte, er heller ikke med i datamaterialet. Hvor mange dette gjelder, er ikke kartlagt.

Spørreskjemaet er nokså omfattende og mange elever opplevde at undersøkelsen ble for lang. Ikke alle elevene besvarte spørsmålene på slutten, noe som tyder på at de ikke har rukket å komme gjennom. 77 prosent av deltakerne besvarte de siste spørsmålene i undersøkelsen. 566 respondenter avga så få svar at de har blitt tatt ut av analysefilen. Dette er elever som stort sett kun har svart på de aller første spørsmålene i undersøkelsen. Noen av årsaken til

dette var at enkelte steder var det tekniske problemer med gjennomføringen som førte til at deltakere ble kastet ut av spørreskjemaet underveis. 132 respondenter som svarte at de var 20 år eller eldre ble også tatt ut av analysefilen.

Svarprosent

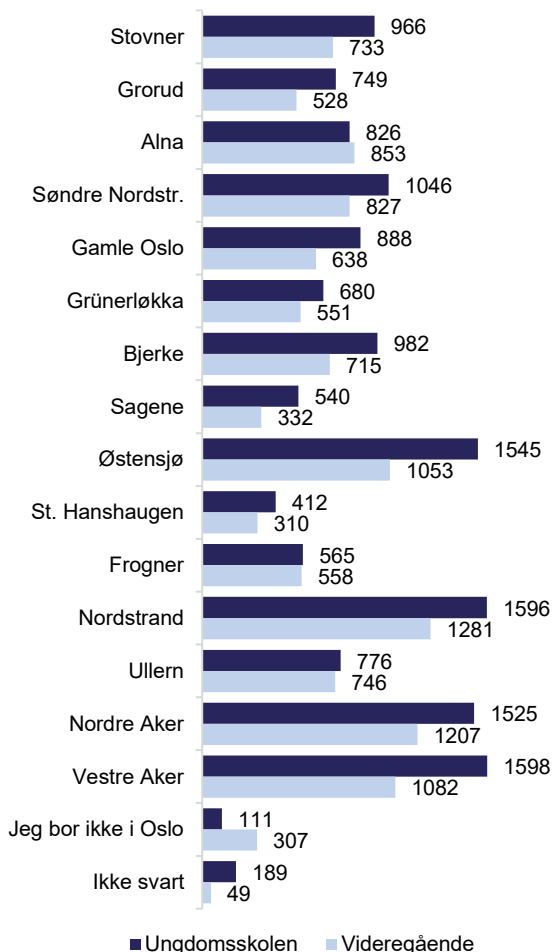
Etter avsluttet datainnsamling, hadde 27 472 ungdommer logget seg inn og besvart minst ett spørsmål. Dette gir en samlet svarprosent på 74 prosent, beregnet ut fra det samlede elevtallet på alle skolene som deltok i undersøkelsen, som var 37 308 elever.

Svarprosenten på ungdomstrinnet var 79 prosent og på videregående 68 prosent.

Det deltok 15 180 elever fra ungdomstrinnet og 12 292 elever fra videregående.

Svarprosenten i tidligere Ung i Oslo-undersøkelser har variert fra 95 prosent i 1996 til 53 prosent i 2021.

Antall elever i ulike bydeler som deltok i undersøkelsen. Ungdomstrinnet og videregående



Selvrapporterte data

Alle resultater fra Ung i Oslo er basert på det ungdom selv rapporterer. Dette er en styrke siden målet med undersøkelsen er å få oversikt over ungdommers livssituasjon. Samtidig hefter det en viss usikkerhet rundt slike undersøkelser, for eksempel om spørreskjemaet er utformet på en god nok måte for å fange opp det man er interessert i, om ungdommene forstår spørsmålene på samme måte som forskerne har lagt til grunn, og om deltakerne svarer sannferdig på det de blir spurt om.

Det er heller ikke alle som ønsker å være med i undersøkelsen og heller ikke alle som vil svare på alle spørsmål. Det er også noen som ikke rekker å fullføre undersøkelsen innenfor den tilmålte tiden eller som ikke har motivasjon eller ønske om å fullføre.

Vår erfaring er at de aller fleste som er med i undersøkelsen tar den på alvor, og at Ung i Oslo gir et dekkende bilde av situasjonen til ungdom flest. I etterkant av datainnsamlingen er det foretatt tiltak for å luke ut besvarelser som framstår som lite troverdige.

For å få mer systematisk kunnskap om hvordan ungdommene opplevde å delta i undersøkelsen, ble de på slutten bedt om å ta stilling til ulike påstander om undersøkelsen. Svarene viser at 86 prosent mener at undersøkelsen gir et godt bilde av hvordan de har det og at 87 prosent synes det var lett å svare på spørsmålene. Tallene er litt høyere enn i 2023.

96 prosent sa seg enig i at de svarte ærlig på spørsmålene. Dette er en indikasjon på at de aller fleste tar undersøkelsen på alvor, men samtidig et signal på at det ikke gjelder alle. 62 prosent mente at undersøkelsen var altfor lang, og 73 prosent at de fikk god informasjon om undersøkelsen i forkant.

Sammenlikning med resten av landet og over tid

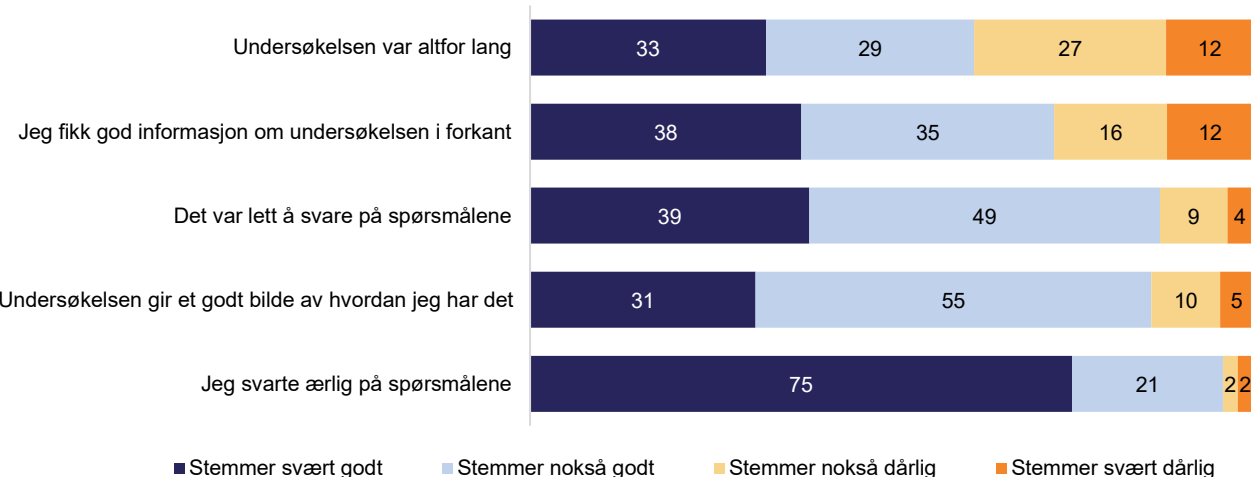
I rapporten sammenliknes Oslo med resten av landet. Sammenlikningsgrunnlaget er de 344 kommunene og Svalbard som gjennomførte Ungdata i 2024 og 2025. Dette nasjonalt representative datasettet består av svar fra 245 774 ungdommer i de samme aldersgruppene som Ung i Oslo 2026 (for flere detaljer, se rapporten [Ungdata 2025. Nasjonale resultater](#)).

Selv om Oslo ikke inngår i de nasjonale tallene, bruker vi for enkelhets skyld betegnelsen «Norge» i alle figurene der vi sammenlikner resultatene fra Oslo og resten av landet.

For å sammenligne utvikling over tid benyttes svar fra alle de ungdommene som deltok i de tidligere Ung i Oslo-undersøkelsene fra 2015, 2018, 2021 og 2023. Alle data er som nevnt vektet for å gi relevante sammenlikninger over tid.

Ung i Oslo er også gjennomført før 2015, det vil si i 1996, 2006 og 2012. Disse undersøkelsene omfattet elever fra 9. og 10. klassetrinn og Vg1, mens undersøkelsen fra 2015 har inkludert alle trinn på ungdomsskolen og på videregående. I denne rapporten foretar vi derfor primært sammenlikninger over tid tilbake til 2015. De som er interesserte i å se utviklingstrekk tilbake til 1996, henvises til tidligere rapporter fra Ung i Oslo-undersøkelsen.

Hva ungdom som deltok i ungdomsdelen av Ung i Oslo synes om å være med i undersøkelsen



Personvern og forskningsetikk

Et viktig forskningsetisk prinsipp er at deltakelse i forskning skal være basert på et frivillig og informert samtykke. Alle som inviteres til å være med i undersøkelsen blir informert om at de selv kan velge om de vil delta og at de står fritt til å hoppe over spørsmål de eventuelt ikke ønsker å besvare. Alle som deltar kan når som helst trekke seg dersom de ønsker det, uten at det får noen konsekvenser for dem.

Undersøkelsene på barne- og ungdomsskolen er anonyme. På videregående samles det inn flere bakgrunnsopplysninger, blant annet om hvilket utdanningsprogram eleven går på, landbakgrunn, bosituasjon og foresattes arbeidssituasjon. Selv om verken navn, adresse eller andre direkte identifiserbare opplysninger kartlegges, regnes dataene for videregående som personopplysninger.

Undersøkelsen for videregående innebærer behandling av det som i henhold til personvernforordningen (GDPR) (datatilsynet.no) defineres som «særlige kategorier av personopplysninger av svært personlig karakter og i stort omfang». NOVA har sammen med Sikt – Kunnskapsektorens tjenesteleverandør foretatt en personvernkonsekvensvurdering (DPIA). DPIA er vurdert av personvernombudet ved OsloMet og godkjent av instituttdirektøren ved NOVA. Sikt har vurdert at behandlingen av personopplysninger i Ung i Oslo er i samsvar med personopplysningsloven (Prosjekttittel: Ungdata 2024, prosjektnummer 844317). Forskningsdataene oppbevares på et sikkert område fram til utgangen av 2030, der kun noen få ansatte ved OsloMet har tilgang. Etter det vil alle opplysninger bli anonymisert.

Foresatte ble informert om undersøkelsen i god tid før elevene ble bedt om å delta og fikk samtidig tilgang til spørreskjemaet. Foreldre til barn under 18 år ble bedt om å gi beskjed til skolen dersom de ikke ønsket at barnet deres skulle delta. Utover dette var det elevene selv som bestemte om de skulle delta i undersøkelsen eller ikke. Skolene ble instruert om at elever som ikke ønsket å delta eller som ikke fikk lov til å delta av sine foresatte, skulle tilbys et alternativt pedagogisk opplegg eller ha vanlig undervisning.

For de fleste er spørsmålene i undersøkelsen uproblematisk å svare på. Noen vil likevel kunne oppleve enkelte temaer som vanskelige. Det ble derfor satt i gang tiltak for å redusere eventuelle ulemper som deltakerne i Ung i Oslo kunne oppleve i forbindelse med undersøkelsen. Foresatte og elever ble i forkant informert om at elevene kan ta kontakt med skolehelsetjenesten eller Røde Kors sitt samtaletilbud «Kors på halsen» dersom de ønsket å snakke med en voksen etterpå. Skolehelsetjenesten ble instruert om å være i beredskap i forbindelse med undersøkelsen.

Undersøkelsen er gjennomført i henhold til forskningsetiske retningslinjer fastsatt av NESH (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora).

Definisjoner

Hvordan nøkkelindikatorene er målt

Er tilfreds med livet sitt

Indikatoren viser andelen som gir minst 6 poeng på en tilfredshetsskala fra 0-10, der 0 er det verst tenkelige livet de kan tenke seg, og 10 er det beste livet.

Har en fortrolig venn

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja, helt sikkert» eller «Ja, det tror jeg» på spørsmålet: «Har du minst én venn som du kan stole fullstendig på og kan betro deg til om alt mulig?».

Har vært ute med venner størsteparten av kvelden minst to ganger siste uke

Indikatoren viser andelen som minst to ganger siste uke har: «Brukt størstedelen av kvelden ute sammen med venner».

Veldig mye plaget av ensomhet

Indikatoren viser andelen som svarer at de var «veldig mye plaget» siste uke av: «Følt deg ensom».

Er fornøyd med foreldrene sine

Indikatoren viser andelen som svarer «Svært fornøyd» eller «Litt fornøyd» på spørsmålet: «Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med foreldrene dine?» Indikatoren viser hvor mange prosent av ungdommene som svarer «svært fornøyd» eller «litt fornøyd».

Er fornøyd med skolen de går på

Indikatoren viser andelen som svarer «Svært fornøyd» eller «Litt fornøyd» på spørsmålet: «Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med skolen du går på?».

Har skulket skolen

Indikatoren viser andelen som svarer «En gang» eller oftere på spørsmålet: «Har du skulket skolen det siste året?».

Bruker minst én time hver dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen

Indikatoren viser andelen som svarer minst én time på spørsmålet: «Hvor lang tid bruker du gjennomsnittlig per dag på lekser og annet skolearbeid (utenom skoletiden)?».

Er fornøyd med lokalmiljøet

Indikatoren viser andelen som svarer «Svært fornøyd» eller «Litt fornøyd» på spørsmålet: «Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med lokalmiljøet der du bor?».

Opplever det som trygt å være ute om kvelden i nærmiljøet

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja» på spørsmålet: «Når du er ute om kvelden, opplever du det som trygt å være i nærområdet der du bor?».

Opplever tilbudet om lokaler for å treffe andre unge i fritida i områdene rundt der de bor som bra

Indikatoren viser andelen som svarer «svært bra» eller «nokså bra» på spørsmålet: «Tenk på områdene rundt der du bor. Hvordan opplever du at tilbudet til ungdom er når det gjelder lokaler for å treffe andre unge på fritida (fritidsklubb, ungdomshus eller lignende)?» De andre svaralternativene var «verken bra eller dårlig», «nokså dårlig» og «svært dårlig».

Opplever tilbudet om idrettsanlegg i områdene rundt der de bor som bra

Indikatoren viser andelen som svarer «svært bra» eller «nokså bra» på spørsmålet: «Tenk på områdene rundt der du bor. Hvordan opplever du at tilbudet til ungdom er når det gjelder idrettsanlegg?» De andre svaralternativene var «verken bra eller dårlig», «nokså dårlig» og «svært dårlig».

Tror de vil ta utdanning på høyskole eller universitet

Indikatoren viser andelen som svarer «ja» på spørsmålet: «Tror du at du vil komme til å ta utdanning på universitet eller høyskole?» De andre svaralternativene var «nei» og «vet ikke».

Tror de vil få et godt og lykkelig liv

Indikatoren viser andelen som svarer «ja» på: «Tror du at du vil bli arbeidsledig?» De andre svaralternativene var «nei» og «vet ikke».

Tror de noen gang vil bli arbeidsledig

Indikatoren viser andelen som svarer «ja» på spørsmålet: «Tror du at du vil komme til å få et godt og lykkelig liv?» De andre svaralternativene var «nei» og «vet ikke».

Bruker daglig minst tre timer daglig foran en skjerm

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett, mobil) i løpet av en dag?».. Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer to timer eller mer.

Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller lag

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja» på spørsmålet: «Er du, eller har du tidligere vært, med i noen organisasjoner, klubber, lag eller foreninger etter at du fylte 10 år?».

Har vært i en fritidsklubb

Indikatoren viser andelen som svarer at de minst én gang i løpet av de siste 30 dagene har «...vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i en ungdomsklubb/fritidsklubb/ungdomshus».

Trener i idrettslag

Indikatoren viser andelen som svarer minst «1-2 ganger i uka» på spørsmålet: «Hvor ofte trener eller konkurrerer du i et idrettslag?».

Trener i treningsstudio

Indikatoren viser andelen som svarer minst «1-2 ganger i uka» på spørsmålet: «Hvor ofte trener du på treningsstudio?».

Er fornøyd med helsa si

Indikatoren viser andelen som svarer «Svært fornøyd» eller «Litt fornøyd» på spørsmålet: «Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med helsa di?»

Har daglig vært plaget av hodepine

Indikatoren viser andelen som svarer «Daglig» på spørsmålet: «Hvor ofte har du hatt hodepine i løpet av siste måned?».

Har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene

Indikatoren er målt gjennom et spørsmål om man siste uka har vært plaget av noe av det følgende: «Følt at alt er et slit», «Hatt søvnproblemer», «Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert», «Følt håpløshet med tanke på framtida», «Følt deg stiv eller anspent» og «Bekymret deg for mye om ting». Indikatoren viser hvor mange prosent som i gjennomsnitt svarer at de minst er ganske mye plaget av disse symptomene.

Har brukt smertestillende tabletter

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter (Paracet, Ibux og lignende) i løpet av siste måned?».. Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de bruker slike medikamenter ukentlig eller oftere.

Har vært beruset på alkohol

Indikatoren viser andelen som i løpet av det siste året har drukket så mye at de følte seg tydelig beruset.

Har brukt hasj eller marihuana

Indikatoren viser andelen som i løpet av det siste året har brukt hasj eller marihuana.

Har begått mange regelbrudd

Indikatoren baserer seg på samme sju spørsmål som i indikatoren oven. Indikatoren viser andelen som rapporterer om at de har vært med på alle, eller de fleste av disse regelbruddene, gjerne flere ganger. Se kapittelet om regelbrudd for detaljer.

Blir mobbet minst hver 14. dag

Indikatoren viser andelen som svarer «Omtrent hver 14. dag» eller oftere på spørsmålet: «Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?».

Litteratur

Aktuell forskningslitteratur som berører temaene i denne rapporten

Livskvalitet

- Folkhelseinstituttet. (2019). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet fra www.fhi.no
- Helsedirektoratet. (2016). Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet (Rapport IS-2479). Helsedirektoratet.
- Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem (Rapport IS-2727). Helsedirektoratet.
- Samdal, O., Mathisen, F. K. S., Torsheim, T., Diseth, Å. R., Fismen, A.-S., Larsen, T., Wold, B., & Årdal, E. (2016). Helse og trivsel blant barn og unge (Hemil-rapport 1/2015). Hemil-senteret, Universitetet i Bergen.
- UNICEF Innocenti. (2020). Worlds of influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries (Innocenti Report Card 16). UNICEF Office of Research.

Venner

- Frøyland, L.R. & C. Gjerustad (2012). Vennskap, utdanning og framtidsplaner. Forskjeller og likheter blant ungdom med og uten innvandrerbakgrunn i Oslo (NOVA Rapport 5/2012). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.
- Sletten, M. Aa. (2013). Betydningen av å lykkes sosialt i ungdomstiden – er dårlige venner bedre enn ingen venner? I T. Hammer & C. Hyggen (Red.): Ung voksen og utenfor. Mestring og marginalitet på vei til voksenalivet. Gyldendal Akademiske.

Foreldre

- Andersen, P. L. & Dæhlen, M. (2017). Sosiale relasjoner i ungdomstida: Identifisering og beskrivelse av ungdom med svake relasjoner til foreldre, skole og venner (NOVA Rapport 8/2017). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.
- Bakken, A., Frøyland, L. R. & Sletten, M. Aa. (2016). Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsene? (NOVA Rapport 3/2016). NOVA, Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Elstad, J. I. & Stefansen, K. (2014). Social variations in perceived parenting styles among Norwegian adolescents. *Child Indicators Research*, 7(3), 649-670.
- Stefansen, K., Smette, I. & Strandbu, Å. (2016). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society*, 23(2), 162-172. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834>
- Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I. & Renslo Sandvik, M. (2017). Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Sport, Education and Society*, 24(1), 66-77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>

- Øia, T. & Vestel, V. (2014). Generasjonskløfta som forsvant. Et ungdomsbilde i endring. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 14(1), 99-133.

Skole

- Bakken, A. (2016). Endringer i skoleengasjement og utdanningsplaner blant unge med og uten innvandringsbakgrunn. Trender over en 18-årsperiode. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 16(1), 40-62.
- Birkelund, G. E. & Mastekaasa, A. (2009). Integrert? Innvandrere og barn av innvandrere i utdanning og arbeidsliv. Abstrakt forlag.
- Borg, E. (2013). Does working hard in school explain performance differences between girls and boys? A questionnaire-based study comparing Pakistani students with majority group students in the city of Oslo. *YOUNG*, 21(2), 133-154.
- Bunting, M. & Moshuus, G. H. (2017). Skolesamfunnet: Kompetansekrav og ungdomsfellesskap. Cappelen Damm akademisk.

- Elstad, J. I. & Bakken, A. (2015). The effects of parental income on Norwegian adolescents' school grades: A sibling analysis. *Acta Sociologica*, 58, 265-282.

- Erstad, O. & Smette, I. (2017). Ungdomsskole og ungdomsliv. Læring i skole, hjem og fritid. Cappelen Damm akademisk.

- Grøgaard, J. B. & Arnesen, C. Å. (2016). Kjønnforskjeller i skoleprestasjoner: Ulik modning? *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 16(2), 42-68.

- Nielsen, H. B. & Henningsen, I. (2018). Guttepanikk og jentepress – paradokser og kunnskapskrise. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 42(01–02), 6-28.

- Skaalvik, E. & Federici, R. A. (2015). Prestasjonspresset i skolen. *Bedre skole*, (3), 11-15.

- Vogt, K. C. (2018). Svartmaling av gutter. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 2(02), 177-193.

- Øia, T. (2011). Ungdomsskoleelever. Motivasjon, mestring og resultater (NOVA Rapport 9/2011). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Lokalmiljøet

- Bakken, A. (2020). Ungdata – Ung i Distrikts-Norge (NOVA Rapport 3/20). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.
- Pettersen, O. M. & Sletten, M. Aa. (2019). Å ha lite der de fleste har mye. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2), 139-170.
- Rye, J. F. (2019). Å være ung i distrikts-Norge. Kunnskapsoversikt med utgangspunkt i nyere norsk forskning om distriktsungdommer. NTNU.

Framtid

- Gjerustad, C. & von Soest, T. (2012). Socio-economic status and mental health – the importance of achieving occupational aspirations. *Journal of Youth Studies*, 15(7), 890-908.
- Hegna, K. (2014). Changing educational aspirations in the choice of and transition to post-compulsory schooling – a three-wave longitudinal study of Oslo youth. *Journal of Youth Studies*, 17(5), 592-613.
- Hyggen, C. & Gjerustad, C. (2013). Knuste drømmer? Aspirasjoner, yrkeskarriere og mental helse fra ung til voksen. I T. Hammer & C. Hyggen (Red.), *Ung voksen og utenfor. Mestring og marginalitet på vei til voksenalivet* (s. 129-152). Gyldendal Akademisk.
- Sletten, M. Aa. (2011). Limited expectations? How 14–16-year-old Norwegians in poor families look at their future. *YOUNG*, 19(2), 181-218.

Medier

- Arvola, A. K. & Clancy, A. (2014). World of Warcraft – til ungdommers begjær og foreldres besvær. Unge online-spillende menns opplevelse av samspillet med foreldre og medspillere. *Fokus på familien*, 42(3), 184-203.
- Bakken, A., Sletten, M. Aa. & Hegna, K. (2021). Offline, online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår. I Ødegård, G. & Pedersen, W. (Red.), *Ungdommen* (s. 29-61). Cappelen Akademisk.
- Décieux, J. P., Heinen, A. & Willems, H. (2019). Social media and its role in friendship-driven interactions among young people: A mixed methods study. *YOUNG*, 27(1), 18-31.
- Eklund, L. & Roman, S. (2018). Digital gaming and young people's friendships: A mixed methods study of time use and gaming in school. *YOUNG*, 27(1), 32-47.
- Frøyland, L. R., Hansen, M. B., Sletten, M. Aa., Torgersen, L. & von Soest, T. (2010). Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norsk ungdom (NOVA Rapport 18/2010). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.
- Medietilsynet. (2020). Barn og medier 2020. En kartlegging av 9–18-åringers digitale medievaner. Hentet fra www.medietilsynet.no/

Overå, S. (2016). Moderne oppvekst på boks: Om dataspill, unge, identitet og læring. *Rusfag*, 1(2016), 1-29.

Overå, S., & Weihe Wallin, H.-J. (2016). Spillavhengighet. Gaming og gambling. *Hertervig Akademisk*. Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>

Sletten, M. Aa., Strandbu, Å. & Gilje, Ø. (2015). Idrett, dataspilling og skole – konkurrerende eller 'på lag'? *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 99(5), 334-350.

Wichstrøm, L., Stenseng, F., Belsky, J., von Soest, T. & Hygen, B. W. (2019). Symptoms of internet gaming disorder in youth: Predictors and comorbidity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(1), 71-83.

Organisert fritid

Eriksen, I. M., & Seland, I. (2019). Ungdom, kjønn og fritid (NOVA Notat 6/19). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Seland, I., & Andersen, P. L. (2019). Fritidsklubber i et folkehelseperspektiv. Analyser av statlige dokumenter 2007–2017 og Ungdata 2015–2017 (NOVA Notat 1/19). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Seland, I., & Andersen, P. L. (2020). Hva kjennetegner ungdom som går på norske fritidsklubber og ungdoms-hus? *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, 1(1), 6-26.

Ødegård, G. (2007). Troløs ungdom. Endringer i ungdoms deltagelse i frivillige organisasjoner fra 1992 til 2002. I Å. Strandbu & T. Øia (Red.), *Ung i Norge. Skole, fritid og ungdomskultur* (s. 123-145). Cappelen Akademisk Forlag.

Ødegård, G., Steen-Johnsen, K., & Ravneberg, B. (2012). Rekruttering av barn og unge til frivillige organisasjoner – Barrierer, tiltak og institusjonelt samarbeid. I B. Enjolras, K. Steen-Johnsen, & G. Ødegård (Red.), *Deltagelse i frivillige organisasjoner. Forutsetninger og effekter* (s. 67-89). Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.

Ødegård, G., & Fladmoe, A. (2017). Samfunnsengasjert ungdom: Deltakelse i politikk og organisasjonsliv blant unge i Oslo. Rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. <http://hdl.handle.net/11250/2442826>.

Fysisk aktivitet

Andersen, P. L. & Bakken, A. (2018). Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8), 921-937.

Bakken, A. (2019). Idrettens posisjon i ungdomstida. Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten? (NOVA Rapport 2/2019). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Broch, T. B. (2016). Trening til samfunnsdeltakelse. Hvordan idrettsungdom leker med og etablerer solidaritet til hierarkier. *Sosiologi i dag*, 46(3-4), 64-86.

Lillejord, S., Vågan, A., Johansson, L., Børte, K. & Ruud, E. (2016). Hvordan fysisk aktivitet i skolen kan fremme elevers helse, læringsmiljø og læringsutbytte. En systematisk kunnskapsoversikt. Kunnskapssenter for utdanning. Hentet fra www.kunnskapssenter.no

Logstein, B., Blekesaune, A. & Almås, R. (2013). Physical activity among Norwegian adolescents – a multilevel analysis of how place of residence is associated with health behavior: The Young-HUNT study. *International Journal for Equity in Health*, 12(1), 56.

Seippel, Ø., Sisjord, M. K. & Strandbu, Å. (2016). Ungdom og idrett. Cappelen Damm Akademisk.

Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K., Kolle, E., Ekelund, U. & Dalene, K. E. (2019). Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form. Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). Norges idrettshøgskole.

Strandbu, Å., Bakken, A. & Sletten, M. Aa. (2019). Exploring the minority-majority gap in sport participation: Different patterns for boys and girls? *Sport in Society*, 22(4), 606-624.

Torstveit, M. K., Johansen, B. T., Haugland, S. H. & Stea, T. H. (2018). Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(11), 2384-2396.

Ødegård, G., Bakken, A. & Strandbu, Å. (2016). Idrettsdeltakelse og trening blant ungdom i Oslo. Barrierer, frafall og endringer over

tid (Rapport 7/2016). Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.

Helse

Bakken, A. & Sletten, M. Aa. (2022). Glade gutter og triste jenter – overdrives kjønnsforskjeller av negative indikatorer på psykisk helse? I K. Lamer & A.-K. Imenes (Red.), *Psykisk oppvekst. Rådet for psykisk helse*. Hentet fra: <https://psykiskhelse.no/psykiskoppvekst/perspektiver/glade-gutter-og-triste-jenter/>

Bakken, A., Sletten, M. Aa. & Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2), 45-75.

Eriksen, I. M. (2020). Class, parenting and academic stress in Norway: Middle-class youth on parental pressure and mental health. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 42(4), 602-614. <https://doi.org/10.1080/01596306.2020.1716690>

Helse

Eriksen, I. M., Sletten, M. Aa., Bakken, A. & von Soest, T. (2017). Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager (NOVA Rapport 6/2017). NOVA, OsloMet-storbyuniversitetet.

Gammelsrud, T. F., Kvarme, L. G. & Misvær, N. (2017). Hvem går til helsesøster? *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 17(1), 54-77.

Pedersen, W. & Eriksen, I. M. (2019). Hva de snakker om når de snakker om stress. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 2(3), 101-118.

Potrebny, T., Nilsen, S. Aa., Bakken, A., von Soest, T., Kvaløy, K., Samdal, O., Sivertsen, B., Aase, H & L. Bang (2024). Secular trends in mental health problems among young people in Norway: a review and meta-analysis. *European Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02371-4>

Saxvig, I.W. (2024). Søvn hos ungdom. www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-og-sovnsykdommer/sovn-hos-ungdom

Sletten, M. Aa. (2015). Psykiske plager blant ungdom: Sosiale forskjeller og historien om de flinke pikene. Barn i Norge. Hentet fra <http://hdl.handle.net/10642/2997>

Sletten, M. Aa. & Bakken, A. (2016). Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse (NOVA notat 4/16). NOVA, OsloMet-storbyuniversitetet.

Wichstrøm, L. (2006). Internaliserende vansker. I I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (Red.), *Ung i Norge – psykososiale utfordringer* (s. 65-89). Cappelen Damm Akademisk.

Rusmidler

Abebe, D. S., Hafstad, G. S., Brunborg, G. S., Kumar, B. N., & Lien, L. (2015). Binge drinking, cannabis and tobacco use among ethnic Norwegian and ethnic minority adolescents in Oslo, Norway. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17(4), 992-1001.

Bilgrei, O. R., Bakken, A., & Pedersen, W. (2021). Når ungdom ruser seg. I G. Ødegård & W. Pedersen (Red.), *Ungdommen* (s. 123-145). Cappelen Akademisk.

Pape, H., Rossow, I., & Brunborg, G. S. (2018). Adolescents drink less: How, who and why? A review of the recent research literature. *Drug and Alcohol Review*, 37(1), S98-S114. <https://doi.org/10.1111/dar.12695>

Pape, H., & Rossow, I. (2020). Less adolescent alcohol and cannabis use: More deviant user groups? *Drug and Alcohol Review*, 40(1), 118-125. <https://doi.org/10.1111/dar.13146>

Pedersen, W. (2015). Bittersøtt. Nye perspektiv på rus og rusmidler. Universitetsforlaget.

Pedersen, W., Bakken, A. & von Soest, T. (2015). Adolescents from affluent city districts drink more alcohol than others. *Addiction*, 110(10), 1595-1604.

Pedersen, W., Bakken, A., & von Soest, T. (2018). Neighborhood or school? Influences on alcohol consumption and heavy episodic drinking among urban adolescents. *A Multidisciplinary Research Publication*, 47(10), 2073-2087.

Pedersen, W., Bakken, A. & von Soest, T. (2019). Mer bruk av cannabis blant Oslo-ungdom: Hvem er i risikozonen? *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 3(6), 457-471.

Pedersen, W., Frøyland, L. R., Enstad, F. & von Soest, T. (2024). Oslo – den delte byen: Ungdom, rus og sosioøkonomisk status. Tidsskriftet Forebygging.no, (6). <https://doi.org/10.21340/pe70-hr10>

Pedersen, W., & Bakken, A. (2016). Urban landscapes of adolescent substance use. *Acta Sociologica*, 59(2), 131-150.

Pedersen, W., A. Bakken & T. von Soest (2026). Den nye rusnormalen: mange avholdende ungdommer, men mer narkotika. Forebygging.no – kunnskapsbase og tidsskrift for helsefremmende og rusforebyggende arbeid. <https://doi.org/10.21340/bb8k-sj07>

Tokle, R., & Bakken, A. (2023). Røyking, snusing og vaping (Kort oppsummert nr. 2). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Øia, T. (2013). Ungdom, rus og marginalisering. Cappelen Damm Akademisk.

Regelbrudd

Arnett, J. J. (2018). Getting better all the time: Trends in risk behavior among American adolescents since 1990. *Archives of Scientific Psychology*, 6(1), 87–95. <https://doi.org/10.1037/arc0000046>

Frøyland, L. R. & Sletten, M. Aa. (2012). Mindre problematferd for de fleste, større problemer for de få? En studie av tidstrender i problematferd: 1992, 2002 og 2010. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 12(2), 43-66.

Vold og trakassering

Barbovschi, M., & Staksrud, E. (2020). The experiences of Norwegian adolescents with online sexual messages. EU Kids Online and the Department of Media and Communication, Universitetet i Oslo. Hentet fra eukidsiv_2020-no-sexual-messages.pdf

Brevik, K., Bru, E., Hancock, C., Idsøe, T., Cosmovici Idsøe, E. & Solberg, M. E. (2018). Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak. Læringsmiljøsenheteret.

Eriksen, I. M. & Lyng, S. T. (2015). Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø. Gode strategier, harde nøtter og blinde flekker (NOVA Rapport 14/2015). NOVA, Høgskolen i Oslo og Akershus.

Eriksen, I. M. & Lyng, S. T. (2016). Relational aggression among boys: Blind spots and hidden dramas. *Gender and Education*, 30(3), 396-409.

Frøyland, L. R. & Lid, S., Schwencke, E. O., & Stefansen, K. (2023). Vold og overgrep mot barn og unge. Omfang og utviklingstrekk 2007–2013 (NOVA Rapport 11/2023). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Frøyland, L. R. & von Soest, T. (2018). Trends in the perpetration of physical aggression among Norwegian adolescents 2007–2015. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(9), 1938-1951.

Frøyland, L. R. & von Soest, T. (2020). Adolescent boys' physical fighting and adult life outcomes: Examining the interplay with intelligence. *Aggressive Behavior*, 46(1), 72-83.

Hafstad, G. S. & Augusti, E. M. (2019). Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten. En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12 til 16 år (Rapport 4/2019). NKVTS.

Harder, S. K., Jørgensen, K. E., Gårdshus, J. P. & Demant, J. (2019). Digital sexual violence: Image-based sexual abuse among Danish youth. I M. Heinskou, M. L. Skilbrei, & K. Stefansen (Red.), *Rape in the Nordic countries. Continuity and change* (s. 205-223). Routledge. <https://doi.org/https://www.taylorfrancis.com/books/e/9780429467608>

Pedersen, W., Bakken, A., Stefansen, K. & von Soest, T. (2022). Sexual victimization in the digital age: A population-based study of physical and image-based sexual abuse among adolescents. *Arch Sex Behav*, 52, 399-410. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02200-8>

Stefansen, K., Løvgren, M. & Frøyland, L. R. (2019). Making the case for 'good enough' rape prevalence estimates. Insights from a school-based survey experiment among Norwegian youths. I M. Heinskou, M. L. Skilbrei, & K. Stefansen (Red.), *Rape in the Nordic countries. Continuity and change*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429467608>

Stefansen, K., Smette, I. & Bossy, D. (2014). Angrep mot kjønnsfriheten: Unge jenters erfaringer med uønsket befalling. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 38(1), 3-19.

Wendelborg, C. (2024). Mobbing på skolen. Analyse av

Elevundersøkelsen skoleåret 2023/24.

Överlien, C. (2015). Ungdom, vold og overgrep: skolen som forebygger og hjelper. Universitetsforlaget.

Överlien, C. (2015). Våldsforskning om och med barn och ungdom. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 22(3-4), 231-243.

Studier om unge og pandemien

Bakken, A. (2023). Ung i Oslo 2023. Ungdomsskolen og videregående (NOVA Rapport 6/23). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Bakken, A., Pedersen, W., von Soest, T. & Sletten, M. Aa. (2020). Oslo-ungdom i koronatiden. En studie av ungdom under covid-19-pandemien (NOVA Rapport 12/20). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Bakken, A., Jacobsen, S.E., Wøien Hansen, V. & Stoltenberg, D. (2025). Ungdoms fritidsvaner, livskvalitet og sosiale relasjoner før, under og etter pandemien. <https://hdl.handle.net/11250/3212218>

Bekkhus, M., von Soest, T. & Fredriksen, E. (2020). Psykisk helse hos ungdommer under covid-19. Om ensomhet, venner og sosiale medier. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 57(7), 192-501.

Hafstad, G. S., Sætren, S. S., Wentzel-Larsen, T. & Augusti, E.M. (2021). Adolescents' symptoms of anxiety and depression before and during the COVID-19 outbreak – A prospective population-based study of teenagers in Norway. *Lancet Regional Health – Europe*, 5, 100093. <https://doi.org/10.1016/j.lanpe.2021.100093>

Nøkleby, H., Berg, R., Muller, A. E. & Ames, H. M. R. (2021). Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: En hurtigoversikt. Hentet fra <https://www.fhi.no/publ/2021/konsekvenser-av-covid-19-pa-barn-og-unges-liv-og-helse/>

von Soest, T., Bakken, A., Pedersen, W. & Sletten, M. Aa. (2020). Livstilfredshet blant ungdom før og under covid-19-pandemien. *Tidsskriftet Den norske legeförening*. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0437>

von Soest, T., Kozák, M., Rodríguez-Cano, R., Fluit, D., Cortés-García, L., Ulset, V., Haghighi, E. F. & Bakken, A. (2022). Adolescents' psychosocial well-being one year after the outbreak of the COVID-19 pandemic in Norway. *Nature Human Behaviour*, 6(2), 217-228. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01255-w>

von Soest, T., Pedersen, W., Bakken, A. & Sletten, M. Aa. (2020). Smittevern blant Oslo-ungdom under covid-19-pandemien. *Tidsskriftet Den norske legeförening*, 140. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0449>

Ungdata metodokumentasjon

Løvgren, M. & S.E.Jacobsen (2024). Motivation, development and use of Ungdata Junior: An annual general survey among children in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 52(4), 521-527. <https://doi.org/10.1177/14034948221150038>

Jacobsen, Sigurd Eid, Anders Bakken & Ryan Europa (2026). Data Resource Profile: Ungdata—National Norwegian Youth Surveys, *International Journal of Epidemiology*, Volume 55, Issue 1, February 2026, dyag007, <https://doi.org/10.1093/ije/dyag007>

Se www.ungdata.no for mer informasjon

Ung i Oslo 2026

Ungdomstrinnet og videregående

Ung i Oslo er Ungdata-undersøkelsen i Oslo. Rapporten oppsummerer svarene fra de 27 472 ungdommene som deltok i undersøkelsen som ble gjennomført på 85 ungdoms- og videregående skoler over hele Oslo. Undersøkelsen ble gjennomført i perioden januar til april 2026.

Formålet med Ung i Oslo er å gi et bredt og oppdatert bilde av hvordan ungdom har det, og hva de driver med i fritiden. Rapporten analyserer endringer over tid og hvordan det er å vokse opp i de ulike bydelene i Oslo. Resultatene fra Oslo sammenliknes med nasjonale resultater fra Ungdata.

Rapporten tar for seg følgende områder: livskvalitet, venner, familie, skole, lokalmiljø, framtid, medier, bruk av bibliotek, lønnet jobb, organisert fritid, fysisk aktivitet, helse, seksualitet, rusmiddelbruk, regelbrudd og mobbing, vold og trakassering.

Undersøkelsen er utført av Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet på bestilling av Oslo kommune gjennom et samarbeid mellom KORUS Oslo, Velferdsetaten og Byrådsavdelingen for sosiale tjenester.

NOVA Rapport 6/26
© OsloMet, Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2026
NOVA – Norwegian Social Research
www.oslomet.no/om/nova

